



Dr. Michael Ho

**Perfect**back™ **Rest**

# *Bruksanvisning*



# Innehåll

Meddelande från doktor Michael Ho	2
Vem kan använda produkten?	3
Olika funktioner	
För perfekt stöd och komfort	4 - 6
För perfekt ryggmassage	7
För perfekt stretch	8
För perfekta situps	9
Säkerhetsföreskrifter	10
Skötselråd	11
Kundtjänst	11

*Mönster- och designpatent beviljade i USA, Kanada, EU, Kina, Japan, Korea, Taiwan, Hong Kong, Indien, Mexiko, Ryssland, Indonesien, Australien, Sydafrika, Thailand m.fl. Våra patent och varumärken är skyddade. Intrång är straffbara enligt lag med produktbeslag, böter och fängelsestraff.*

## Meddelande från doktor Michael Ho

Kära vänner, patienter och kunder. Tack för att ni använder Dr. Ho's PerfectBack Rest.

Långvarigt sittande kan vara belastande och skadligt för kroppen, särskilt om ryggraden inte får rätt stöd.



Långvarigt sittande belastar muskler, leder och diskar. Dålig hållning kan inverka menligt på bröstkorgens kapacitet, andningen och blodcirkulationen. En komprimerad bukhåla kan medföra tryck på inre organ vilket är dåligt för hälsan. Det är viktigt att inte sitta i för långa stunder i taget. Men när du väl sitter, är det viktigt att sitta rätt och bekvämt. Med min uppfinning vill jag hjälpa dig att sitta bekvämare och minska den belastning och spänning som sittande innebär för nacke, axel och ländrygg.

Jag önskar er alla ett sundare liv!

Email: [DrHo@DrHoNow.com](mailto:DrHo@DrHoNow.com)

*Dr. Michael Ho.*

# Vem kan använda produkten?

Dr. Ho's PerfectBack Rest är utformad för att följa ryggraden och ge den stöd i dess naturliga krökning. En god hållning är viktigt för hälsan i allmänhet. Det bidrar även till att lindra eventuell smärta och motverkar spänningar längs hela ryggraden.

Följande grupper kan må bra av att använda Dr. Ho's PerfectBack Rest:

1. **Tonåringar.** Ungdomar bör använda Dr. Ho's PerfectBack Rest för att säkerställa att deras ryggrad får det stöd den behöver när de växer. Vi vill att alla tonåringar ska växa upp med en god hållning och en frisk ryggrad.
2. **Personer med kronisk ryggvärk.** Dr. Ho's PerfectBack Rest kan bidra till att lindra smärta och motverka spänningar längs hela ryggraden.
3. **Personer med kronisk nackvärk och spänningar i axlarna.** En god hållning kan bidra till att lindra smärta och motverka spänningar i hela nack- och axelpartiet.
4. **Förare och passagerare.** Alla som kör/åker bil eller flygplan under längre tidsperioder bör använda Dr. Ho's PerfectBack Rest under resan.
5. **Personer som i sitt arbete sitter framför datorn eller har en liknande statisk arbetsställning.** Alla personer som i sitt arbete har en mycket statisk arbetsställning bör använda Dr. Ho's PerfectBack Rest på sin arbetsstol för att få stöd och en god hållning. De bör även använda den hemma för att stretcha ryggraden och eliminera spänningar.
6. **Stressade personer.** Stressade personer bör använda Dr. Ho's PerfectBack Rest för att massera de specifika akupressurpunkterna längs ryggraden för att komma åt eventuella stressrelaterade triggerpunkter och få muskelknutor att släppa.
7. **Medelålders och äldre.** Dr. Ho's PerfectBack Rest bör användas dagligen på stolen för att bidra till att få en god hållning. Den bör även användas dagligen på golvet för att stretcha ryggraden och motverka gravitationens negativa effekter på hållningen. Detta kan bidra till att minska den naturligt ihopsjunkna kroppshållningen som uppstår när man åldras.

## För perfekt stöd & komfort (hemma & på kontoret)



För perfekt komfort och stöd för hela ryggraden, lägg Dr. Ho's PerfectBack Rest på bilsätet och på stolarna hemma och på kontoret. Alla stolar eller säten behöver en Dr. Ho's PerfectBack Rest. Med Dr. Ho's PerfectBack Rest kan du sitta korrekt, andas lättare och njuta av ett ökat välbefinnande.

## För perfekt stöd & komfort (på resan)



Använd komfortdynan för extra komfort.

# För perfekt stöd och komfort



## Komfortdyna för förare och passagerare

En komfortdyna, Comfort Cushion, för bilförare medföljer Dr. Ho's PerfectBack Rest. Denna dyna kan fästas vid Dr. Ho's PerfectBack Rest för att ge förare och passagerare ökad komfort. Utan dynan kan en del uppleva att akupressurknopparna är lite för hårda när ryggen pressas mot dem under längre perioder. Fyra gummisprintar gör dynan enkel att fästa och ta loss. Vid användning av Dr. Ho's PerfectBack Rest på kontoret kan du prova att använda den med och utan dynan. När du har provat båda varianterna, kan du avgöra vilken som känns mest bekväm för dig och välja den. Våra studier visar att de flesta föredrar att använda Dr. Ho's PerfectBack Rest utan komfortdynan hemma och på kontoret, medan de hellre har komfortdynan i bilen och på flyget.

**TA LOSS dynan:** Dra alla mjuka gummisprintar tills alla fyra lossar från Dr. Ho's PerfectBack Rest.

**FÄSTA dynan:** Lägg dynan på Dr. Ho's PerfectBack Rest med materialetiketten nedtill. Fäst de fyra gummisprintarna genom att trycka på deras "huvuden" samtidigt som du drar i nederdelen tills den bredare delen av sprinten glider genom hålet i Dr. Ho's PerfectBack Rest och spärras på plats.

## För perfekt ryggmassage



För en perfekt ryggmassage behöver du bara luta dig bakåt och sakta gnida ryggen mot akupressurpunkterna. Känn hur spänningarna släpper och muskelknutorna försvinner. Detta är akupressur som ger välbefinnande.



## För perfekt stretch



**Obs!** Dra Dr. Ho's PerfectBack Rest tills den vilar mot din rumpa innan du lägger dig ner.



För att stretcha ryggen kan du använda Dr. Ho's PerfectBack Rest som en "ryggradsbrygga". Lägg den på marken, lyft dina armar över huvudet. Slappna av i hela kroppen, andas lugnt och sakta samtidigt som du känner hur stretch- och töjrörelsen har en positiv inverkan på ryggraden. Andas hela tiden långsamt och känn hur massagen får dina spända muskler att spänna av. Första veckan bör du stretcha ryggraden på detta sätt i 15 minuter om dagen, så att du kan vänja dig gradvis. Därefter kan du stretcha ryggraden i 30 minuter i stöten, två till tre gånger om dagen. Detta bidrar till att motverka de negativa effekterna från gravitationen, sittande och den dagliga stressen. Det känns fantastiskt och är lätt att göra.

**Obs!** När du har stretchat klart rullar du av Dr. Ho's PerfectBack Rest sidledes och ställer dig upp.

## För perfekta situps (med tillvalet situpkit)



**Obs!** Dra Dr. Ho's PerfectBack Rest tills den vilar mot din rumpa innan du lägger dig ner.

För att göra perfekta situps använder du Dr. Ho's PerfectBack Rest för att få stöd för ländryggen samtidigt som du gör situps och coreövningar. Dr. Ho's PerfectBack Rest är utformad för att ge stöd i ländryggen och främja dess naturliga krökning. I den naturliga krökningen fördelas trycket på diskarna i ländryggen jämnare vilket rekommenderas för alla med ryggsproblem. Med Dr. Ho's PerfectBack Rest får du stöd samtidigt som du skyddar ländryggen under situpprörelsen. Om du upplever obehag eller smärta när du gör situps, sluta använd Dr. Ho's PerfectBack Rest.

\* Situpkit (inkluderar Ab Strap och matta) är ett tillvalstillbehör som kan köpas av återförsäljaren.

## Säkerhetsföreskrifter

- Som alltid när du börjar med en ny träningsmetod bör du rådfråga din läkare innan du gör rörelser som perfekta situps eller perfekt stretch. Detta är extra viktigt om du är gravid, har ryggproblem eller någon hjärt- och kärlsjukdom.
- Innan du tar Dr. Ho's PerfectBack Rest i bruk bör du, precis som med alla andra nya träningsprodukter, rådfråga din läkare.
- Rådfråga din läkare före användning om du har åkommor som ryggradsfrakturer, allvarlig hjärt- och kärlsjukdom eller respiratorisk sjukdom, degenerativ disksjukdom, cancer, allvarlig benskörhet eller har opererats i ryggen eller buken.
- Om du upplever obehag eller smärta under eller efter användning med Dr. Ho's PerfectBack Rest, kan detta vara ett tecken på att dina ryggmuskler är mycket tajta och du bör då stretcha ryggen långsamt och gradvis för att låta de tajta musklerna vänja sig. Om smärtan inte ger med sig bör du rådfråga din läkare innan du fortsätter använda Dr. Ho's PerfectBack Rest.

**Varning!** Om du upplever ökad smärta eller obehag under eller efter användning av Dr. Ho's PerfectBack Rest, rådfråga din läkare innan du använder det igen.

# Skötselråd & kundtjänst

## Skötselråd

Torka av den med varmt vatten och tvål.

## Kundtjänst

### Tvins AB

**Internet:** [www.tvins.com](http://www.tvins.com)

## Gilla DR-HO'S

Gilla oss och följ oss i sociala medier för att få senaste nytt och exklusiva erbjudanden. Och rekommendera oss gärna för släkt och vänner som du tror skulle kunna må bra av någon av Dr. Ho's produkter. Tack!



[facebook.com/drhonow](https://facebook.com/drhonow)



[youtube.com/drhonow](https://youtube.com/drhonow)



[twitter.com/drhonow](https://twitter.com/drhonow)



[plus.google.com/+Drhonow](https://plus.google.com/+Drhonow)