

## Entspannungsübungen Relaxation exercises



Lege den Rückenfreund unter den Nacken und bewege deinen Kopf sanft und gleichmäßig von einer Seite zur anderen. Mit der Noppenseite nach oben kannst du dabei den Massageeffekt und die Durchblutung der Nackenmuskulatur verstärken. Platziere den Rückenfreund unter deinem Kopf mit der glatten Seite nach oben und verweile zum Entspannen in der Ruheposition.

*Place the cushion under your neck and move your head gently and evenly from side to side. With the nubbed side facing upwards, you can increase the massage effect and blood flow to the neck muscles. Place the back friend under your head with the smooth side facing upwards and stay in the resting position to relax.*



Lege den Rückenfreund unter die Lenden- bzw Brustwirbelsäule und strecke die Arme lang nach hinten aus. Bewege abwechselnd einen Arm nach oben und drehe dich dann zur Seite. Dein Blick folgt dabei deiner Hand.

*Place the cushion under your lumbar or thoracic spine and stretch your arms out long behind you. Alternately move one arm upwards and then turn to the side. Your gaze follows your hand.*



Begib dich in Seitlage und leg dich in einem langen Bogen über deinen Rückenfreund. Spüre die wunderbare Dehnung in deiner Flanke. Zur Verstärkung kannst du den angelegten Arm mit über deinen Kopf zum anderen Arm bewegen. Wechsle die Seiten nach ca. 30 bis 60 Sekunden.

*Lie on your side and lie in a long arch over your back friend. Feel the wonderful stretch in your flank. To reinforce the stretch, you can move your arm over your head to the other arm. Switch sides after approx. 30 to 60 seconds.*



Stelle beide Füße an. Platziere dann den Rückenfreund unter deinem Gesäß bzw. unterem Rücken. Du kannst das Becken aus dieser Position leicht nach links und rechts kippen. Lege das Kissen unter die Brustwirbelsäule und übe sanften Druck auf das Kissen aus.

*Position both feet. Then place the back friend under your buttocks or lower back. You can tilt your pelvis slightly to the left and right from this position. Place the cushion under your thoracic spine and apply gentle pressure to the cushion.*



### Allgemeine Tipps für den optimalen Einsatz deines Rückenfreunds:

- Schaffe dir eine angenehme, ruhige und entspannte Umgebung.
- Lass dir Zeit und nimm dir Zeit!
- Bleibe mindestens 30 Sekunden bis zu einer Minute in der jeweiligen Position.
- Atme ruhig und lass dich von deinem Rückenfreund tragen.

### General tips for the optimal use of your Rückenfreund:

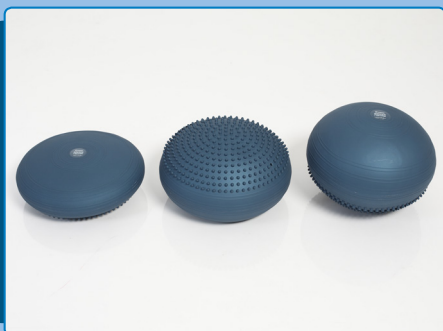
- Create a pleasant, calm and relaxed environment.
- Take your time!
- Stay in each position for at least 30 seconds to a minute.
- Breathe calmly and let your back friend carry you.

Hinweis: Bei gesundheitlichen Beschwerden konsultieren Sie Ihren Arzt oder Therapeuten. *Note: In case of health issues, consult your doctor or therapist.*

## Stufenlos einstellen – Die Aufpumpanleitung Stepless adjustment - How to inflate and deflate



Dein Rückenfreund wird optimal mit Luft befüllt ausgeliefert. Wenn du magst, kannst du die Luftmenge mit der beiliegenden Nadelventilpumpe nachträglich regulieren. Bitte ziehe das Ventil so wie auf der Abbildung zu sehen zwischen Daumen und Zeigefinger hoch. So kannst du die Nadel der Pumpe am einfachsten vorsichtig und gerade in das Ventil einführen. Am besten feuchtest du die Nadel vorher leicht an. Übrigens: wenn du Luft ablassen willst, schraube einfach die Nadel von der Pumpe ab, führe die Nadel in das Ventil ein und drücke leicht auf deinen Rückenfreund. So findest du die optimale Form für deine Bedürfnisse.



Rückenfreund is delivered optimally inflated. If you like, you can adjust the amount of air using the enclosed needle valve pump. Please pull the valve up between your thumb and index finger as shown in the illustration. This is the easiest way to insert the needle of the pump carefully and straight into the valve. It is best to moisten the needle slightly beforehand. By the way: if you want to deflate, simply unscrew the needle from the pump, insert the needle into the valve and press lightly on the cushion. This will help you find the optimum shape for your needs.



### Gebrauchsanleitung online: [www.togu.de](http://www.togu.de)

**DE** Die Gebrauchsanleitung (E-IFU) finden Sie auf [www.togu.de](http://www.togu.de) bei dem Produkt.

**EN** The instructions for use (E-IFU) can be found at [www.togu.de](http://www.togu.de) at the product.

**BG** Инструкциите за употреба (E-IFU) могат да бъдат намерени на адрес [www.togu.de](http://www.togu.de) в продукта.

**CZ** Návod k použití (E-IFU) naleznete na adrese [www.togu.de](http://www.togu.de).

**DK** Brugsanvisningen (E-IFU) findes på [www.togu.de](http://www.togu.de) på produktet.

**EE** Kasutusjuhend (E-IFU) on leitav aadressil [www.togu.de](http://www.togu.de) tootest.

**EL** Οι οδηγίες χρήσης (E-IFU) μπορείτε να βρείτε στο [www.togu.de](http://www.togu.de) στο προϊόν.

**ES** Las instrucciones de uso (E-IFU) se pueden encontrar en [www.togu.de](http://www.togu.de) en el producto.

**FI** Käyttöohjeet (E-IFU) löytyvät tuotteen osoitteesta [www.togu.de](http://www.togu.de).

**FR** L' instruction d'utilisation (E-IFU) est disponible à l'adresse [www.togu.de](http://www.togu.de) à trouver avec le produit.

**HR** Upute za uporabu (E-IFU) nalaze se na [www.togu.de](http://www.togu.de) na proizvodu.

**HU** A használati utasítás (E-IFU) a [www.togu.de](http://www.togu.de) címen található a terméken.

**IE** Is féidir na treoracha úsáide (E-IFU) a fháil ag [www.togu.de](http://www.togu.de) ag an táirge.

**IS** Notkunarleiðbeiningar (E-IFU) má finna á [www.togu.de](http://www.togu.de).

**IT** Le istruzioni per l'uso (E-IFU) si possono trovare all'indirizzo [www.togu.de](http://www.togu.de) al prodotto.



[www.togu.de](http://www.togu.de)

**LT** Vartojimo instrukcijas (E-IFU) galima rasti adresu [www.togu.de](http://www.togu.de).

**LV** Lietošanas instrukcija (E-IFU) ir atrodama produkta tīmekļa vietnē [www.togu.de](http://www.togu.de).

**MT** I-istruzzjonijiet għall-użu (E-IFU) jistgħu jinstabu fuq [www.togu.de](http://www.togu.de) /mt fuq il-prodott.

**NL** De gebruiksaanwijzing (E-IFU) is te vinden op [www.togu.de](http://www.togu.de) bij het product.

**NO** Bruksanvisningen (E-IFU) finnes på [www.togu.de](http://www.togu.de) for produktet.

**PL** Instrukcja użycia (E-IFU) znajduje się na stronie [www.togu.de](http://www.togu.de).

**PT** As instruções de utilização (E-IFU) podem ser encontradas em [www.togu.de](http://www.togu.de) no produto.

**RO** Instrucțiunile de utilizare (E-IFU) pot fi găsite la [www.togu.de](http://www.togu.de) la produs.

**RU** Инструкции по использованию (E-IFU) можно найти на сайте [www.togu.de](http://www.togu.de).

**SE** Bruksanvisningen (E-IFU) finns på [www.togu.de](http://www.togu.de).

**SK** Návod na použitie (E-IFU) nájdete na internetovej stránke [www.togu.de](http://www.togu.de).

**SI** Navodila za uporabo (E-IFU) najdete na [www.togu.de](http://www.togu.de) na izdelku.

**CN** 使用说明 (E-IFU) 可在以下网站上查到：[www.togu.de](http://www.togu.de)。

**KR** 사용 지침 (E-IFU) 은 제품과 함께 [www.togu.de](http://www.togu.de) 에서 찾을 수 있습니다.

**JP** 使用説明書 (E-IFU) は、製品の [www.togu.de](http://www.togu.de) にあります

Hinweis: Bei gesundheitlichen Beschwerden konsultieren Sie Ihren Arzt oder Therapeuten. *Note: In case of health issues, consult your doctor or therapist.*

