

CurveNeck Boyun Egzersiz Aleti KULLANIM TALİMATI



Birinci Hareket

Egzersize başlamadan önce dik durun,boynunuzu hafifçe geriye itip aleti üstte görüldüğü gibi boyun omurganıza yerleştirin. Alttaki büyük yarım çemberin tam olarak omuzlarınıza, üstteki küçük yarım çemberin de başınıza değdiğinden emin olun.Aletin kollarını hafifçe aşağı doğru eğin ve ileri doğru çekip,arada kalan esnek bandın da boynunuza oturduğundan emin olun.



İkinci Hareket

Aletin kollarından tutup hafif bir kuvvetle biraz daha öne doğru çekerken eş zamanlı olarak boynunuzu geriye doğru yatırın.Üstteki yarım küçük çemberi omuzlarınıza doğru bastırın, 10sn. boyunca bu pozisyonda bekleyin, ardından yavaşça başlangıç pozisyonunuza dönün ve gevşeyin. Bu egzersizi 10 defa tekrarlayın.



Üçüncü Hareket

Aleti başlangıç pozisyonunda tutarak aynı şekilde kollarından tutup hafif bir kuvvetle biraz daha öne çekerken,başınızı yaklaşık 45derecelik açıyla,sola arkaya doğru çapraz şekilde yatırın.10saniye boyunca bu pozisyonda bekleyin.Ardından yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün ve gevşeyin. Bu egzersizi 10 kez tekrarlayın.



Dördüncü Hareket

Aynı egzersizi başınızı sağa arkaya doğru çapraz şekilde yatırarak 10 defa tekrarlayın.Gün içerisinde bu egzersizleri ikiye bölerek sabah akşam olmak üzere yapabilirsiniz. Başlangıçta ağrılarınız olabilir zamanla ortadan kalkacaktır.