

GB: Instructions for use
FR: Mode d'emploi
DE: Gebrauchsanweisung
IT: Istruzioni per l'uso
ES: Instrucciones de uso

BacRac
innovation in back care



"One of the most significant factors in the outcome of a patients back problem is exercise. If the correct exercises are performed well and frequently, back problems become far easier to treat and prevent"

"Un des facteurs les plus importants dans le résultat d'un problème de dos patients est l'exercice . Si les exercices sont bien corrects et fréquemment effectuées , des problèmes de dos deviennent beaucoup plus faciles à traiter et prévenir"

"Einer der wichtigsten Faktoren in das Ergebnis eines Patienten zurück Problem ist Übung. Wenn die richtigen Übungen sind gut und häufig durchgeführt , Rückenprobleme werden viel leichter zu behandeln und zu verhindern"

"Uno dei fattori più significativi del risultato di un paziente indietro problema è esercizio . Se gli esercizi corretti sono eseguiti bene e spesso , i problemi alla schiena diventano molto più facili da trattare e prevenire"

"Uno de los factores más importantes en el resultado de un paciente de regreso problema es el ejercicio. Si los ejercicios correctos se realizan bien y con frecuencia , problemas de espalda se convierten en mucho más fácil de tratar y prevenir"

GB

Using BacRac: We recommend you should initially use Bacrac 2-3 times a day up to 5-6 minutes per session. This can be repeated on a daily basis if required.

Morning use: Particularly if you wake up stiff and sore.

Evening use: Especially if you are sitting at work, or in the car for long periods.

After exercise: A short session after running, cycling, contact & racket sports to reverse joint compression.

Important please read

- 1 Follow these instructions and only use Bacrac in the way described.
- 2 Do NOT stop any prescribed medication/ treatment without advice from a suitably qualified medical professional.
- 3 Bacrac is not intended as an alternative to professional medical attention.
- 4 Acute or unremitting pain/symptoms should always be examined by a suitably qualified medical professional.
- 5 If during the use of Bacrac, you feel any worsening of symptoms/pain then STOP use immediately.

FR

Utilisation BacRac: Nous recommandons que vous devriez d'abord utiliser Bacrac fois 2-3 par jour jusqu'à 5-6 minutes par session . Ceci peut être répété sur une base quotidienne , si nécessaire.

L'utilisation de l' Matin: Surtout si vous vous réveillez raide et douloureux.

L'utilisation de Soirée: Surtout si vous êtes assis au travail , ou dans la voiture pendant de longues périodes.

Après l'exercice: Une courte session après course, de vélos , de contact et les sports de raquette pour inverser la compression conjointe.

Important S'il vous plaît lire

- 1 Suivez ces instructions et utiliser uniquement Bacrac de la manière décrite.
- 2 Ne pas arrêter tout médicament / traitement prescrit sans l'avis d'un professionnel de la santé qualifié.
- 3 Bacrac ne vise pas comme une alternative à des soins médicaux professionnels.
- 4 Douleur / symptômes aigus ou unremitting devraient toujours être examinés par un professionnel de la santé qualifié.
- 5 Si lors de l'utilisation de Bacrac , vous ressentez une aggravation des symptômes / douleur puis arrêtez immédiatement .

DE

Verwendung BacRac: Wir empfehlen, sollten Sie zunächst Bacrac 2-3 mal am Tag verwenden bis zu 5-6 Minuten pro Sitzung . Dies kann auf einer täglichen Basis wiederholt werden, falls erforderlich .

Morgen Verwendung: Vor allem, wenn Sie aufwachen steif und wund .

Evening Verwendung: Vor allem, wenn Sie bei der Arbeit sitzen, oder im Auto für lange Zeiträume.

Nach dem Training: Eine kurze Sitzung nach Laufen, Radfahren, Kontakt & Racketsport, gemeinsame Kompression umzukehren.

Wichtig Bitte lesen Sie

- 1 Befolgen Sie diese Anweisungen und verwenden Sie nur Bacrac in der beschriebenen Weise.
- 2 Hören Sie nicht auf jede verordneten Medikamente / Behandlung ohne Beratung durch einen entsprechend qualifizierten Arzt.
- 3 Bacrac wird nicht als Alternative zum Arzt aufsuchen soll.
- 4 Akute oder unremitting Schmerzen / Beschwerden sollte immer von einem entsprechend qualifizierten Arzt untersucht werden.
- 5 Falls während der Verwendung des Bacrac, fühlen Sie jede Verschlechterung der Symptome / Schmerz dann hören Sie sofort zu verwenden.

IT

Utilizzando BacRac: Si consiglia si dovrebbe inizialmente utilizzare tempi Bacrac 2-3 al giorno fino a 5-6 minuti per sessione . Questo può essere ripetuto su base giornaliera , se necessario.

Uso Mattina: Specialmente se ti svegli rigido e dolorante.

Uso Sera: Specialmente se si è seduti al lavoro, o in auto per lunghi periodi.

Dopo l'esercizio: Una breve sessione dopo corsa, ciclismo, di contatto e racchetta sport per invertire compressione congiunta.

Importante leggere

- 1 Seguire le istruzioni e utilizzare solo Bacrac nel modo descritto .
- 2 Non smettere di qualsiasi farmaco prescritto / trattamento senza il parere di un medico qualificato .
- 3 Bacrac non è inteso come alternativa a un medico.
- 4 Dolore / sintomi acuti o unremmitting devono sempre essere esaminati da un medico qualificato .
- 5 Se durante l'uso di Bacrac , si sente qualsiasi peggioramento dei sintomi / dolore quindi STOP immediatamente l'uso.

ES

Usando BacRac: Le recomendamos que use inicialmente veces Bacrac 2-3 un día hasta 5-6 minutos por sesión. Esto se puede repetir sobre una base diaria , si es necesario.

El uso de la mañana: Particularmente si se despierta rígido y dolorido.

El uso de la tarde: Especialmente si usted está sentado en el trabajo, o en el coche durante largos períodos.

Después del ejercicio: Una sesión corta después de correr , ciclismo , de contacto y deportes de raqueta de revertir la compresión conjunta.

Importante lea

- 1 Siga estas instrucciones y sólo utilice Bacrac en la forma descrita .
- 2 NO deje de cualquier medicamento / tratamiento prescrito sin el consejo de un profesional médico debidamente cualificado.
- 3 Bacrac no pretende ser una alternativa a la atención médica profesional.
- 4 Dolor / síntomas agudos o unremmitting siempre deben ser examinados por un profesional médico debidamente cualificado.
- 5 Si durante el uso de Bacrac , te sientes cualquier empeoramiento de los síntomas / dolor, entonces deje de usar inmediatamente.



GB: Find a warm, comfortable place to set up. Position a small pillow or rolled towel to support your head/neck.

FR: Trouver un lieu chaleureux, confortable de mettre en place . Placez un petit oreiller ou une serviette enroulée pour soutenir votre tête / cou .

DE: Finden Sie eine warme, gemütliche Ort einzurichten. Platzieren Sie ein kleines Kissen oder zusammengerolltes Handtuch auf Ihr Kopf / Hals zu unterstützen.

IT: Trovare un luogo caldo confortevole da configurare. Posizionare un piccolo cuscino o un asciugamano arrotolato per sostenere la vostra testa / collo .

ES: Encuentra un lugar cálido , cómodo de instalar. Coloque una almohada pequeña o una toalla enrollada para apoyar la cabeza / cuello.



GB: Lie on your back with your knees bent and feet apart (Shoulder width).

FR: Allongez-vous sur votre dos avec vos genoux pliés et les pieds écartés (largeur d'épaule).

DE: Liegen auf dem Rücken , die Beine angewinkelt und die Füße auseinander (Schulterbreite).

IT: Sdraiatevi sulla schiena con le ginocchia piegate ei piedi a parte (Larghezza della spalla).

ES: Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas y los pies separados (anchura del hombro).



GB: Slide BacRac under your lower back with the larger rib sections level with your hip.

FR: Glissez BacRac sous votre bas du dos avec les sections de nervure plus grandes au niveau de votre hanche.

DE: Schieben BacRac unter den unteren Rücken mit den größeren Rippenabschnitte auf Höhe der Hüfte.

IT: Far scorrere BacRac sotto la parte bassa della schiena con le sezioni più grandi della nervatura all'altezza del fianco .

ES: Deslice BacRac bajo su baja de la espalda con las secciones de costillas más grandes a nivel con la cadera.



GB: Settle onto the support and adjust to the most comfortable position. (Bear in mind that Bacrac needs to grip to be effective)

FR: Déposer sur le soutien et l' adapter à la position la plus confortable . (Gardez à l' esprit que Bacrac doit adhérence pour être efficace)

DE: Machen Sie es auf die Unterstützung und anpassen, um die bequemste Position . (Denken Sie daran , die Bacrac muss Griff um wirksam zu sein)

IT: Settle sul supporto e regolare la posizione più comoda . (Si tenga presente che Bacrac deve afferrare per essere efficace)

ES: Túmbate en el apoyo y adaptarse a la posición más cómoda . (Tenga en cuenta que Bacrac necesita agarre para ser eficaz)



GB: Once in position, simply rock from side to side using one leg at a time.

FR: Une fois en position , il suffit de basculer d'un côté à l'autre en utilisant une jambe à la fois.

DE: Einmal in Position , einfach rocken von Seite zu Seite mit einem Bein in einer Zeit .

IT: Una volta in posizione , semplicemente oscillare da un lato all'altro utilizzando una gamba alla volta.

ES: Una vez en posición , sólo tiene que oscilar de lado a lado usando una pierna a la vez.



GB: The range of movement necessary is small (10-2 on the clockface). Relax into the Bacrac and STOP if you feel any increase in pain.

FR: La gamme de mouvement nécessaire est petite (10-2 sur le cadran). Détendez-vous dans le Bacrac et STOP si vous ressentez une augmentation de la douleur.

DE: Das Ausmaß der Bewegung notwendig ist klein (10-2 auf dem Zifferblatt). Entspannen Sie sich in die Bacrac und STOP , wenn Sie irgendeine Zunahme der Schmerzen.

IT: La gamma di movimento necessario è piccola (10-2 sul quadrante). Rilassatevi nella Bacrac e STOP se si sente alcun aumento del dolore.

ES: El rango de movimiento necesario es pequeño (10-2 en la esfera del reloj) . Relájese en el Bacrac y STOP si siente algún aumento en el dolor.



GB: Maintain a slow, relaxed rocking action and re-adjust your position as the spine lengthens.

FR: Maintenir un lent balancement détendu et réajuster votre position comme la colonne vertébrale allonge.

DE: Halten Sie einen langsamen, entspannten Schaukelbewegung und neu zu justieren Ihre Position als die Wirbelsäule verlängert.

IT: Mantenere un lento, oscillazione rilassato e ri-regolare la vostra posizione come la colonna vertebrale si allunga.

ES: Mantener un balanceo lento y relajado reajustar su posición como la columna vertebral se alarga.



GB: After 5-6 minutes, either slide off the Bacrac or lift up and off to one side.

FR: Après 5-6 minutes, soit Faites glisser le Bacrac ou soulever et d'un côté.

DE: Nach 5-6 Minuten, entweder schieben Sie die Bacrac oder anheben und zur Seite.

IT: Dopo 5-6 minuti, sia sfilare la Bacrac o sollevare e su un lato.

ES: Después de 5-6 minutos, ya sea de diapositivas de la Bacrac o levante y hacia un lado.

Thank you

If you have any questions, problems or simply wish to share your experience, then please contact us. We'd love to hear from you.

Merci

Si vous avez des questions, des problèmes ou souhaitez simplement partager votre expérience, alors s'il vous plaît contactez-nous . Nous aimerions recevoir de vos nouvelles.

Danke

Wenn Sie Fragen , Probleme oder möchten einfach , um Ihre Erfahrungen zu teilen, dann kontaktieren Sie uns bitte . Wir würden uns freuen von Ihnen zu hören.

Grazie

Se avete domande, problemi o semplicemente volete condividere la vostra esperienza , quindi non esitate a contattarci . Ci piacerebbe sentire da voi .

Gracias

Si tiene alguna pregunta, problema o simplemente desea compartir su experiencia, por favor, póngase en contacto con nosotros. Nos encantaría saber de ti.

 Red Zen Design
351 Hatherley Road
Cheltenham
Gloucestershire
GL51 6HT
UK

 info@redzendesign.com

 www.bacrac.co.uk

 www.facebook.com/bacrac

 [@bacrac1](https://twitter.com/bacrac1)