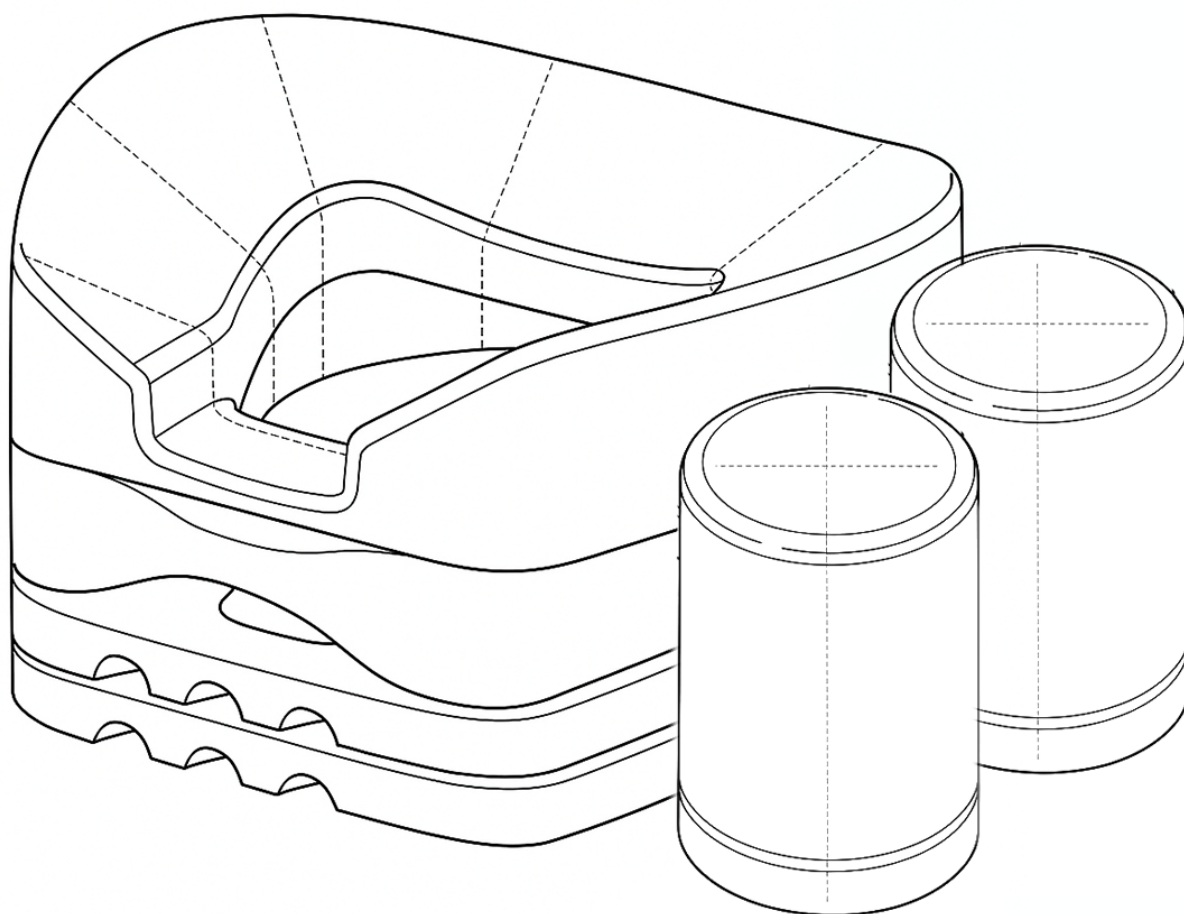


WELNEZB

G•StretchAid

Bienvenido a Tu Ritual Diario

Manual del Usuario



Hecho en Corea

Antes de usar el producto

Acerca de la guía del usuario

La información de este manual puede ser actualizada sin previo aviso. Consulte la última versión disponible en WelnezB.com/downloads. Este manual está destinado al modelo estándar G StretchAid y puede no reflejar variaciones en futuras versiones del producto, accesorios o especificaciones regionales.

Derechos de autor

Todos los derechos reservados por WelnezB Enterprise Ltd. El contenido y diseño de este manual son propiedad intelectual de WelnezB Enterprise Ltd. y no pueden ser duplicados, revisados o distribuidos sin permiso por escrito. El uso no autorizado puede resultar en acciones legales.

Marcas registradas

G-StretchAid™ es una marca comercial de WelnezB Enterprise Ltd. Otros nombres de productos y logotipos mencionados en esta guía pueden ser marcas comerciales de sus respectivos propietarios.

Aviso Importante y Pautas de Bienestar



G-StretchAid es un **producto de bienestar integral** diseñado para un estiramiento suave y de apoyo para promover la relajación, una mayor flexibilidad y la conciencia postural. **No es un dispositivo médico y no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna** enfermedad o condición de salud.

Su seguridad es nuestra prioridad. Para asegurar la mejor experiencia, asóciese con su profesional de la salud y escuche siempre a su cuerpo.

- **Consulte a un Profesional:** Consulte siempre a un profesional de la salud calificado antes de usarlo, especialmente si tiene alguna inquietud de salud, molestias en el cuello, hombros o espalda, o condiciones físicas preexistentes.
- **Escuche a Su Cuerpo:** El objetivo es un estiramiento suave y cómodo, nunca un dolor agudo, hormigueo o incomodidad inusual. Si experimenta alguna de estas sensaciones, deténgase de inmediato. Avance a su propio ritmo de confort.
- **Experiencia Individual:** Cada cuerpo responde de manera diferente. Su experiencia puede variar según su tamaño corporal, amplitud de hombros, flexibilidad, hábitos posturales, nivel de confort y familiaridad con la posición boca abajo. Ligeras diferencias de presión, contacto o ángulo de un lado a otro pueden ser normales al principio.
- **Uso en una Superficie Estable:** Para resultados óptimos y seguros, use G-StretchAid únicamente en una superficie plana y estable como el suelo. Evite superficies blandas o irregulares como sofás o colchones.
- **Seguridad de las Vías Respiratorias:** Los componentes para la cabeza están diseñados con canales de aire abiertos para facilitar la respiración en posición boca abajo. Asegúrese siempre de que su nariz y boca permanezcan despejadas y sin obstrucciones.
- **Manténgase Despierto:** Esta herramienta está diseñada para la relajación consciente, no para dormir. Para ayudarle a mantenerse presente y evitar quedarse dormido, le recomendamos configurar un temporizador para su sesión.
- **Use solo según las indicaciones.** Mantenga fuera del alcance de los niños.

Tabla de Contenidos

1	La Esencia de la Amplitud	04
2	Contenido del Paquete	06
3	Guía de Configuración	07
4	Construye Tu Rutina Personal	08
5	Limpieza y Almacenamiento	10
6	Especificaciones	10



G•StretchAid

1. La Esencia de la Amplitud

1.1 Tu Contrapostura Diaria para la Vida Moderna

En el ritmo de la vida moderna, nuestros cuerpos se adaptan en silencio a los patrones de nuestros días. Ya sea inclinándonos hacia las pantallas o concentrándonos en un escritorio, estos hábitos repetitivos pueden crear una sensación persistente de tensión y restricción.

G-StretchAid es tu invitación a la amplitud.

Es una experiencia cuidadosamente diseñada que sirve como una suave contrapostura a las exigencias físicas de la vida diaria. Al simplemente recostarte boca abajo, entras en una posición pasiva asistida por la gravedad que ayuda a tu cuerpo a asentarse en un sentido de bienestar más apoyado. Más que un estiramiento, es una sencilla rutina de unos 10 minutos que te ayuda a desacelerar, respirar y reconectar con un mayor sentido de apertura y comodidad.

1.2 Cómo Funciona

La parte superior del cuerpo funciona como un sistema conectado. G-StretchAid está diseñado para apoyar ese sistema suavemente, ayudando al cuerpo a establecerse en un estiramiento sereno y equilibrado con cada respiración.

- **Soporte Simultáneo de Cuello y Hombros:** G-StretchAid sostiene la cabeza, el cuello y los hombros en conjunto, ayudando a crear un estiramiento del torso superior más completo y conectado.
- **La Base de Inclinación del Mentón (Chin-Tuck):** La base sutilmente angulada guía suavemente a la cabeza hacia una sutil posición de inclinación. Esto no es un movimiento forzado, sino una señal natural que ayuda a que la nuca se sienta más larga y apoyada.
- **Soportes Ergonómicos para los Hombros:** Trabajando junto con el soporte para la cabeza, los soportes de hombros crean una base estable para la parte superior del cuerpo. Durante el uso, ayudan a que los hombros descansen más cómodamente hacia atrás y fomentan una suave apertura a lo largo del pecho y la parte frontal de los hombros.

1.3 Diseñado para Fluir sin Esfuerzo

El Papel de la Gravedad y el Tiempo

La experiencia G-StretchAid es intencionalmente suave y libre de esfuerzo. En lugar de depender de la fuerza o de tirones agresivos, utiliza tu propio peso corporal y una posición de descanso prolongado para crear un estiramiento sereno. Al simplemente acostarte boca abajo y respirar, permites que la gravedad y el tiempo ayuden a que el cuello, los hombros y el pecho se asienten en una posición más abierta. Mantener esta postura pasiva durante varios minutos le da al cuerpo tiempo para relajarse. El objetivo no es la intensidad, sino una sensación constante de liberación apoyada.

Qué Esperar

Al principio, la posición boca abajo puede parecer nueva o inusual. Date unos minutos para respirar, acomodarte, y dejar que los soportes hagan su trabajo. Con el tiempo, es posible que notes una suave sensación de apertura a través del cuello, los hombros, el pecho y la espalda alta. Muchos usuarios describen la experiencia como calmante, relajante o como un reinicio diario después de horas de estar sentados o frente a una pantalla. Algunos sienten el estiramiento de inmediato, mientras que otros necesitan unas cuantas sesiones para encontrar su configuración más cómoda. Cada cuerpo responde de manera diferente, así que mantente siempre dentro de un estiramiento suave y agradable.

1.4 El Sistema 5 en 1 de Conciencia Postural

Un Enfoque Coordinado para el Apoyo de la Parte Superior del Cuerpo

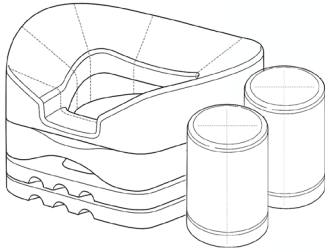
G-StretchAid está diseñado como un sistema coordinado para el torso superior. En una sola posición boca abajo, reúne cinco elementos clave de apoyo:

- **Inclinación Guiada del Mentón:** La base angulada invita suavemente a la cabeza a una sutil posición de inclinación, ayudando a que la parte posterior del cuello se sienta más alargada y apoyada.
- **Apertura Frontal:** Los soportes elevados para los hombros animan al pecho y a la parte frontal de los hombros a sentirse más abiertos.
- **Elevación del Torso:** La altura integrada del sistema eleva suavemente la parte superior del cuerpo del suelo, ayudando a contrarrestar los hábitos diarios de inclinarse hacia adelante.
- **Apoyo para la Espalda Alta:** A medida que los hombros se asientan naturalmente hacia atrás, la espalda alta puede sentirse más apoyada y consciente.
- **Señales de Autocentrado:** En una configuración equilibrada, un lado de tu rostro, cuello u hombros puede descansar en un ángulo ligeramente diferente o presionar más firmemente contra los soportes. Esto puede reflejar hábitos posturales cotidianos, tensiones asimétricas o diferencias corporales naturales. Deja que tu rostro y hombros se asienten antes de reajustar. Estas señales son solo para fomentar tu conciencia, no indican un error de configuración ni una promesa de corrección. Una Posición.



2. Contenido del Paquete

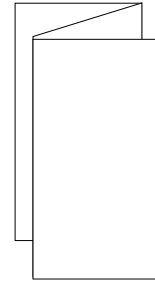
Artículos Incluidos



G•StretchAid



Estuche G•StretchAid

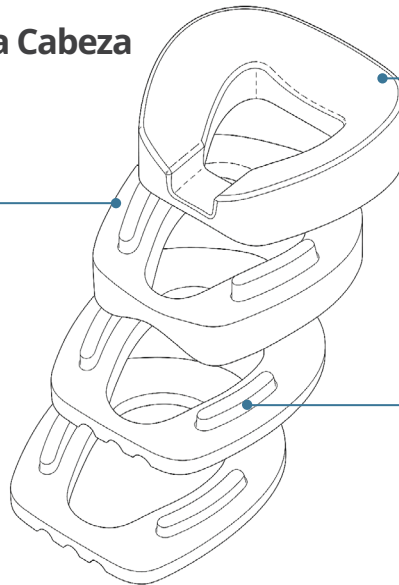


Guía de Inicio Rápido

Componentes de Soporte para la Cabeza

Base de Inclinación del Mentón (1)

La base angulada que crea la posición del mentón y eleva la cabeza. Cuenta con canales de aire para respirar con facilidad.



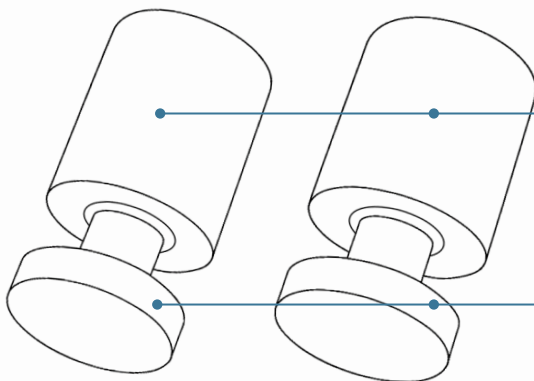
Cojín Facial (1)

Un cojín ergonómico diseñado para ayudar a reducir la presión directa alrededor de los ojos y las mejillas, con un recubrimiento de película de **TPU premium** que es amigable con la piel y fácil de limpiar.

Elevadores de Cabeza (2)

Elevadores apilables para aumentar la altura del soporte de la cabeza y la intensidad del estiramiento. Componentes de Soporte para los Hombros.

Shoulder Support Components



Soportes para Hombros (2)

Soportes cilíndricos y firmes que elevan los hombros y abren el pecho.

Elevadores de Hombros (2)

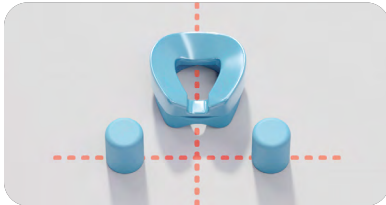
Elevadores apilables para aumentar la altura del soporte de los hombros para un estiramiento más profundo.

3. Guía de Configuración

(1) Encuentra el Espacio Adecuado

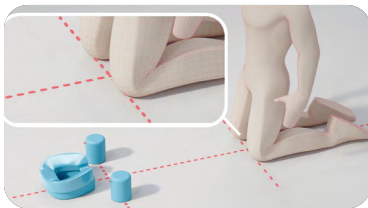
Elige una superficie plana y cómoda, como una esterilla de yoga, alfombra, tapete, o incluso sobre una toalla o manta. Para tu seguridad, asegúrate de que el área esté libre de obstáculos.

(2) Posiciona los Componentes

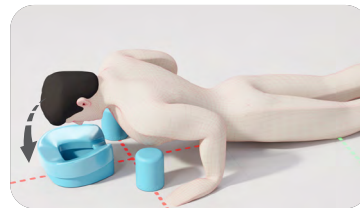


Organiza los componentes de la manera más centrada y uniforme posible sobre la superficie.

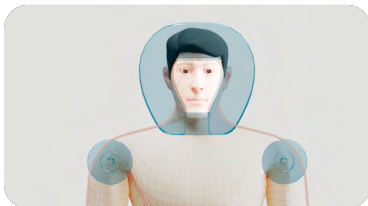
(3) Encontrando Tu Posición



a.
Arrodíllate sobre la superficie con tus rodillas separadas al ancho de las caderas, manteniendo tu cuerpo centrado sobre el dispositivo.



b.
Baja suavemente el torso, manteniendo la alineación, y recuéstate boca abajo.



c.
Coloca tu rostro de forma centrada en el Cojín Facial.



d.
Posiciona los Soportes para Hombros uniformemente debajo de ambos hombros.

e.
Rest your arms comfortably by your sides.

Consejos de Estabilidad para los Soportes de Hombros

- ✓ **Limpia Primero:** Los soportes nuevos pueden sentirse un poco resbaladizos al principio. Límpialos con un paño húmedo antes de usarlos.
- ✓ **Revisa tu Superficie:** Úsalo en una superficie firme y estable - no en una cama, sofá o superficie suave y acolchada.
- ✓ **Configura Uniformemente, Deja que Tu Cuerpo se Asiente:** Coloca los soportes para hombros de manera uniforme al ancho de los hombros, luego baja tu cuerpo lentamente y deja que tu rostro y hombros se asienten en la configuración equilibrada. Si un lado se siente menos estable o ligeramente diferente al principio, incluso en esta configuración equilibrada, esto puede reflejar diferencias de un lado a otro o tensiones en el rostro, cuello, pecho u hombros. En lugar de reajustar de inmediato, dale a tu cuerpo un momento para asentarse. Haz un pequeño ajuste solo si es necesario.

4. Construye Tu Rutina Personal

4.1 Tu Guía para un Estiramiento Personalizado

G-StretchAid está diseñado para adaptarse a ti. Usa los elevadores apilables para personalizar tu configuración, desde un comienzo suave

hasta un estiramiento más completo a medida que aumenta tu confort y familiaridad. Comienza con el Nivel 1, y luego explora otros niveles a tu propio ritmo.

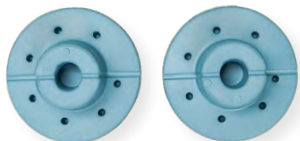
Configuración de Hoy: Niveles de un Vistazo

Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4
Elevadores de Cabeza			
0 	1 	2 	0 
Elevadores de Hombros			
0 	0 	1 	1 
 Nivel 1 Despertar: comienzo suave para una fácil comodidad	 Nivel 2 Uso Diario: soporte equilibrado para una rutina constante	 Nivel 3 Más Profundo: mayor elevación para una sensación más expansiva	 Nivel 4 Enfoque en Hombros: énfasis en la apertura de hombros + pecho

Opcional: Configuración de Ángulo Más Plano (Para Principiantes)

Cuándo Usarlo: Si la inclinación guiada del mentón estándar se siente muy intensa, o si prefieres un ángulo más plano para respirar con mayor facilidad

Cómo Configurarlos:

Preparación	Elevación	Resultado
Toma los dos Elevadores de Hombros.	Coloca un elevador debajo de cada lado del borde superior del Soporte para la Cabeza.	Esto crea un ángulo de inicio más plano para un comienzo más suave y una respiración más fácil.
		

Nota: Esta es una forma útil de comenzar. Una vez que la configuración se sienta más cómoda, simplemente retira los elevadores y regresa a la posición estándar de inclinación guiada.

4.2 Ejemplo de Calendario de Progresión

Cada persona se adapta a un ritmo diferente. Algunas personas prefieren mantenerse en la misma configuración durante varias sesiones antes de cambiar de nivel, mientras que otras pueden sentirse cómodas avanzando más rápidamente.

Elige el enfoque que se sienta más cómodo y sostenible para tu cuerpo

Opción 1: Constante y Restaurador

Un enfoque más lento y gradual.

- **Nivel 1:** 3-10 minutos diarios
- **Nivel 2:** Pruébalo cuando te sientas cómodo
- **Nivel 3:** Explora cuando estés listo

Opción 2: Equilibrado y Natural

Un enfoque inicial común para muchos usuarios.

- **Sesión 1:** Nivel 1 por hasta 10 minutos
- **Sesión 2:** Nivel 1 (3 min) → Nivel 2 (7 min)
- **Sesión 3:** Nivel 2 (3 min) → Nivel 3 (7 min)
- **Sesión 4:** Nivel 3 por 10 minutos

Opción 3: Rutina Progresiva en una Sola Sesión

Para usuarios que prefieren avanzar a través de los niveles dentro de una misma sesión.

- **Fase 1:** Nivel 1 por 3 minutos
- **Fase 2:** Nivel 2 por 3 minutos
- **Fase 3:** Nivel 3 por 4 minutos

4.3 Tu Rutina Continua

Una vez que el sistema te resulte familiar, construye tu rutina de una manera que se sienta natural para ti. Elige una configuración estable, acomódate gradualmente y respira con naturalidad.

- **Elige Tu Nivel:** Selecciona la configuración del **Nivel 1** al **Nivel 4** que se sienta adecuada para ti ese día. Una vez que el **Nivel 3** te resulte familiar, cualquiera de los cuatro niveles, incluido el **Nivel 4**, puede utilizarse como parte de tu rutina.
- **Ajusta Tu Tiempo:** Una sesión típica dura alrededor de **10 minutos**, aunque tu rutina puede ajustarse basándose en tu confort y condición diaria. En los días en que tu cuerpo se sienta más tenso o fatigado, puedes optar por quedarte un poco más. En otros días, una sesión más corta puede parecer suficiente. Usa tu propia comodidad como guía.
- **Mantente Constante:** El uso diario puede apoyar la conciencia postural, la flexibilidad y el confort en tu vida cotidiana con el tiempo.

5. Limpieza y Almacenamiento

Tu G-StretchAid es una herramienta de bienestar de alta calidad diseñada para un uso duradero. Un cuidado adecuado preservará su excelencia.

- **Limpieza:** Después de cada sesión, **limpia el Cojín Facial** y otras superficies con un paño suave y húmedo o con una toallita desinfectante segura para la piel para eliminar cualquier residuo. Evita usar lejía o limpiadores químicos agresivos. Si se necesita una limpieza más profunda, el agua y el jabón suave son efectivos. Deja que todas las partes se sequen al aire libre por completo.
- **Almacenamiento:** Cuando no esté en uso, guarda tu G-StretchAid y sus componentes en el **estuche de transporte** para protegerlos del polvo y evitar daños. Su diseño compacto facilita su almacenamiento en casa, en el auto o en la oficina, asegurando que tu ritual diario esté siempre a tu alcance. Evita apilar objetos pesados encima del estuche.

6. Especificaciones

Dimensiones	Componentes de Soporte para la Cabeza - Cojín Facial: 10.2 x 9.9 x 2.6 pulgadas / 259x252x68 mm (LxAxA) - Base de Inclinación: 9.4 x 9.5 x 2.3 pulgadas / 239x243x59.5 mm (LxAxA) - Elevadores de Cabeza: 9.4 x 9.5 x 0.9 pulgadas / 239x242x23 mm (LxAxA) Componentes de Soporte para los Hombros - Soportes para Hombros: 3.9 x 3.9 x 5.0 pulgadas / 100x100x127 mm (LxAxA) - Elevadores de Hombros: 3.9 x 3.9 x 0.9 pulgadas / 100x100x23 mm (LxAxA) *Las medidas de altura de las ranuras de inserción no están incluidas
Peso	Total Incluyendo el Estuche: 5.5 lbs (2,500g)
Material	Cojín facial: Espuma de poliuretano con recubrimiento de película de TPU Todas las demás partes: Espuma de etilvinilacetato (EVA)

G • StretchAid

Si tiene alguna pregunta sobre este documento, comuníquese con WelnezB Enterprise Ltd.

Correo electrónico: support@WelnezB.com **Sitio web:** WelnezB.com



WelnezB.com