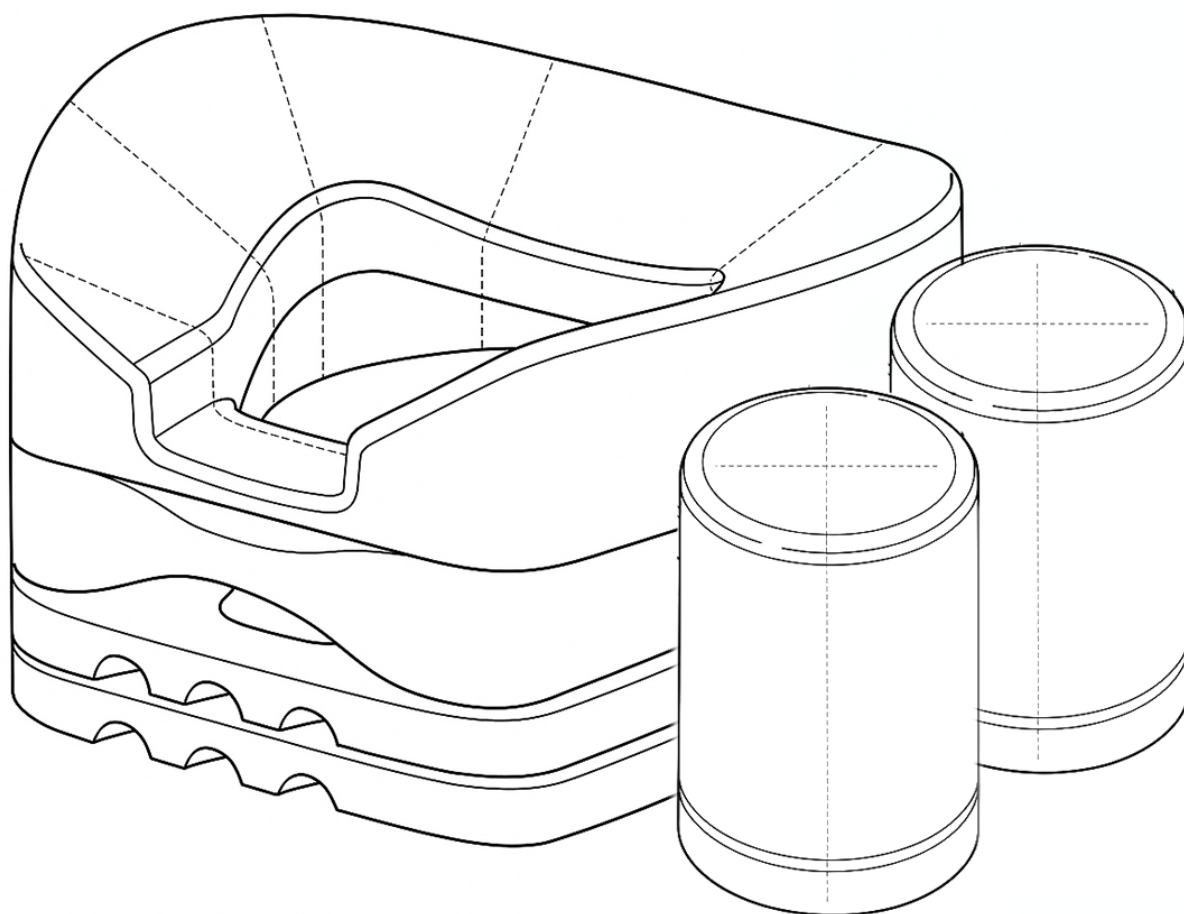


WELNEZB

G • StretchAid

Bienvenue dans Votre Rituel Quotidien

Manuel de l'Utilisateur



Fabriqué en Corée

Avant d'utiliser le produit

À propos du guide de l'utilisateur

Les informations contenues dans ce manuel peuvent être mises à jour sans préavis. Consultez la dernière version disponible sur WelnezB.com/downloads.

Ce manuel est destiné au modèle standard G StretchAid et peut ne pas refléter les variations des futures versions du produit, des accessoires ou des spécifications régionales.

Droits d'auteur

Tous droits réservés par WelnezB Enterprise Ltd. Le contenu et la mise en page de ce manuel sont la propriété intellectuelle de WelnezB Enterprise Ltd. et ne peuvent être dupliqués, révisés ou distribués sans autorisation écrite. Toute utilisation non autorisée peut entraîner des poursuites légales.

Marques déposées

G-StretchAid™ est une marque déposée de WelnezB Enterprise Ltd. Les autres noms de produits et logos mentionnés dans ce guide peuvent être des marques commerciales de leurs propriétaires respectifs.

Avis Important et Lignes Directrices de Bien-Être



G-StretchAid est un **produit de bien-être général** conçu pour offrir un étirement doux et soutenant afin de favoriser la relaxation, une meilleure souplesse et la conscience posturale. **Il ne s'agit pas d'un dispositif médical et il n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une quelconque** maladie ou condition de santé.

Votre sécurité est notre priorité. Pour garantir la meilleure expérience, veuillez collaborer avec votre professionnel de la santé et soyez toujours à l'écoute de votre corps.

- **Consultez un Professionnel :** Consultez toujours un professionnel de la santé qualifié avant utilisation, surtout si vous avez des préoccupations de santé, des sensibilités au niveau de la nuque, des épaules ou du dos, ou des conditions physiques préexistantes.
- **Écoutez Votre Corps :** L'objectif est un étirement léger et confortable – jamais une douleur aiguë, des picotements ou une gêne inhabituelle. Si vous ressentez l'une de ces sensations, arrêtez immédiatement. Progresser à votre propre rythme de confort.
- **Expérience Individuelle :** Chaque corps réagit différemment. Votre expérience peut varier en fonction de votre morphologie, largeur de vos épaules, souplesse, habitudes posturales, niveau de confort et de votre familiarité avec la position sur le ventre. De légères différences de pression, de contact ou d'angle d'un côté à l'autre peuvent être normales au début.
- **Utilisez sur une Surface Stable :** Pour des résultats optimaux et pour votre sécurité, utilisez G-StretchAid uniquement sur une surface plane et ferme comme le sol. Évitez les surfaces molles ou inégales telles que les canapés ou les matelas.
- **Sécurité des Voies Respiratoires :** Les composants pour la tête sont conçus avec des canaux d'air ouverts pour faciliter la respiration en position couchée sur le ventre. Assurez-vous toujours que votre nez et votre bouche restent dégagés et sans obstruction.
- **Stay Awake:** This tool is designed for mindful relaxation, not sleep. To help you remain present and avoid drifting off, we recommend setting a timer for your session.
- **Utiliser uniquement selon les instructions.** Tenir hors de portée des enfants.

Table des Matières

1	L'Élégance de l'Ouverture	04
2	Contenu de l'Emballage	06
3	Guide d'Installation	07
4	Créez Votre Rituel Personnel	08
5	Nettoyage et Rangement	10
6	Spécifications	10



G•StretchAid

1. L'Élégance de l'Ouverture

1.1 Votre Contre-Posture Quotidienne pour la Vie Moderne

Dans le rythme de la vie moderne, nos corps s'adaptent silencieusement aux habitudes de nos journées. Que ce soit en nous penchant vers nos écrans ou en nous concentrant à un bureau, ces habitudes répétitives peuvent créer une sensation persistante de tension et de restriction. **G-StretchAid est votre invitation à l'ouverture.**

Il s'agit d'une expérience soigneusement conçue pour agir comme une douce contre-posture aux exigences physiques de la vie quotidienne. En vous allongeant simplement sur le ventre, vous entrez dans une position passive, assistée par la gravité, qui aide votre corps à s'installer dans un sentiment d'apaisement et de soutien. Plus qu'un étirement, c'est un rituel simple d'environ 10 minutes qui vous aide à ralentir, à respirer et à vous reconnecter à un plus grand sentiment d'ouverture et de confort.

1.2 Comment ça Marche

Le haut du corps fonctionne comme un système interconnecté. G-StretchAid est conçu pour soutenir ce système en douceur, aidant le corps à s'installer dans un étirement calme et équilibré à chaque respiration. Soutien Simultané de la Nuque et des Épaules : G-StretchAid soutient la tête, la nuque et les épaules de concert, aidant à créer un étirement du haut du corps plus complet et interconnecté.

- **La Base d'Alignement (Chin-Tuck) :** La base subtilement inclinée guide doucement la tête vers une position naturelle. Ce n'est pas un mouvement forcé, mais une invitation naturelle qui aide l'arrière de la nuque à se sentir plus allongé et soutenu.
- **La Base de Rentrée du Menton :** La base légèrement inclinée guide doucement la tête vers une légère position de rentrée du menton. Il ne s'agit pas d'un mouvement forcé, mais d'un ajustement naturel qui aide l'arrière du cou à se sentir plus allongé et mieux soutenu.
- **Supports Ergonomiques pour les Épaules :** Fonctionnant en harmonie avec le support de tête, les supports d'épaules créent une base stable pour le haut du corps. Pendant l'utilisation, ils aident les épaules à se reposer plus confortablement vers l'arrière et favorisent une ouverture douce de la poitrine et de l'avant des épaules.

1.3 Naturellement sans Effort

Le Rôle de la Gravité et du Temps

L'expérience G-StretchAid est intentionnellement douce et sans effort. Plutôt que de s'appuyer sur la force ou sur des étirements agressifs, elle utilise le poids de votre propre corps et une position de repos prolongée pour créer un étirement apaisant. En vous allongeant simplement sur le ventre et en respirant, vous permettez à la gravité et au temps d'aider la nuque, les épaules et la poitrine à s'installer dans une position plus ouverte. Maintenir cette position passive pendant plusieurs minutes donne au corps le temps de se détendre. Le but n'est pas l'intensité, mais un sentiment constant de relâchement soutenu.

À Quoi S'attendre

Au début, la position sur le ventre peut sembler nouvelle ou inhabituelle. Accordez-vous quelques minutes pour respirer, vous installer, et laisser les supports faire leur travail. Au fil du temps, vous remarquerez peut-être une douce sensation d'ouverture à travers la nuque, les épaules, la poitrine et le haut du dos. De nombreux utilisateurs décrivent l'expérience comme calmante, relaxante ou comme une remise à zéro quotidienne après des heures passées assis ou devant un écran. Certains ressentent l'étirement immédiatement, tandis que d'autres ont besoin de quelques séances pour trouver leur installation la plus confortable. Chaque corps réagit différemment, alors restez toujours dans la limite d'un étirement doux et confortable.

1.4 Le Système d'Éveil Postural 5-en-1

Une Approche Coordonnée pour le Soutien du Haut du Corps

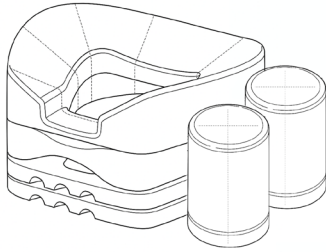
G-StretchAid est conçu comme un système coordonné pour le haut du corps. En une seule position sur le ventre, il réunit cinq éléments de soutien clés :

- **Alignement Guidé de la Nuque** : La base inclinée guide doucement la tête vers une position subtile, aidant l'arrière de la nuque à se sentir plus allongé et soutenu.
- **Épanouissement du Buste** : Les soutiens d'épaules surélevés encouragent la poitrine et l'avant des épaules à se sentir plus ouverts.
- **Élévation Délicate** : La hauteur intégrée du système soulève doucement le haut du corps du sol, aidant à contrecarrer nos habitudes quotidiennes de posture penchée en avant.
- **Maintien du Haut du Dos** : À mesure que les épaules s'installent naturellement vers l'arrière, le haut du dos peut se sentir plus soutenu et engagé.
- **Repères de Recentrage** : Sur une installation équilibrée, un côté de votre visage, de votre cou ou de vos épaules peut reposer à un angle légèrement différent ou appuyer plus fermement contre les supports. Cela peut refléter des habitudes posturales quotidiennes, des tensions asymétriques ou des différences corporelles naturelles. Laissez votre visage et vos épaules s'installer avant de réajuster. Ces repères servent uniquement à éveiller votre conscience, et ne constituent pas une erreur d'installation ni une promesse de correction.



2. Contenu de l'Emballage

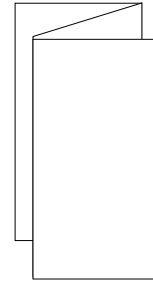
Articles Inclus



G•StretchAid



Étui G•StretchAid

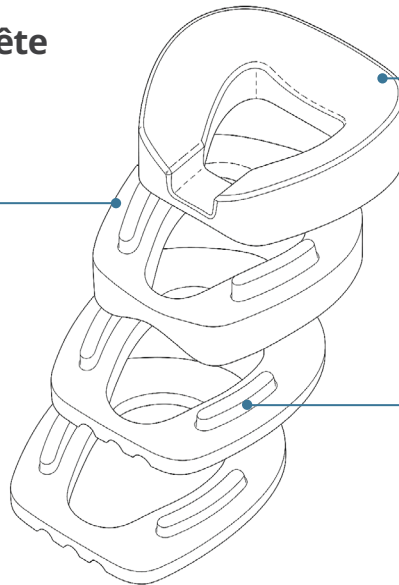


Guide de Démarrage Rapide

Composants de Soutien de la Tête

Base d'Alignement (1)

La fondation inclinée qui crée la position d'allongement et élève la tête. Comprend des canaux d'air pour faciliter la respiration.



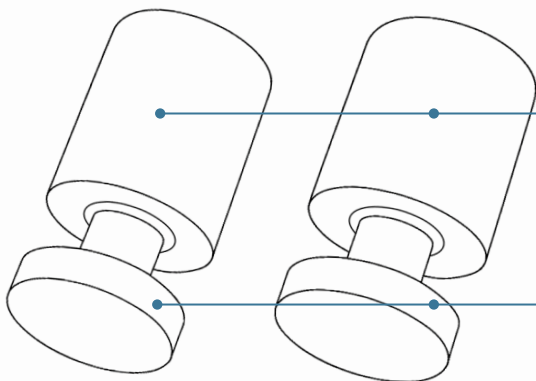
Coussin Facial (1)

pour aider à réduire la pression directe autour des yeux et des joues, doté d'un revêtement en film **TPU premium** doux pour la peau et facile à nettoyer.

Rehausseurs de Tête (2)

Rehausseurs empilables pour augmenter la hauteur du soutien de la tête et l'intensité de l'étirement. Composants de Soutien des Épaules

Composants de Soutien des Épaules



Soutiens d'Épaules (2)

Soutiens cylindriques et robustes qui élèvent les épaules et ouvrent la poitrine.

Rehausseurs d'Épaules (2)

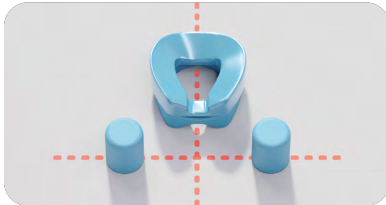
Rehausseurs empilables pour augmenter la hauteur du soutien des épaules pour un étirement plus profond.

3. Guide d'Installation

(1) Trouvez le Bon Espace

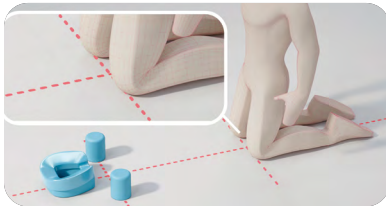
Choisissez une surface plane et confortable, comme un tapis de yoga, de la moquette, un tapis, ou même sur une serviette ou une couverture. Pour votre sécurité, assurez-vous que la zone est exempte de tout obstacle.

(2) Positionnez les Composants



Disposez les composants de la manière la plus symétrique et équilibrée possible sur la surface.

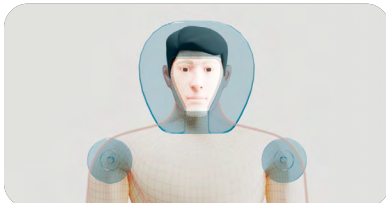
(3) Trouver Votre Position



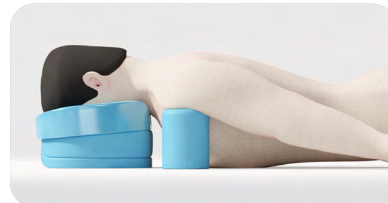
a.
Mettez-vous à genoux sur la surface, les genoux écartés de la largeur des hanches, en gardant votre corps centré au-dessus de l'appareil.



b.
Abaissez doucement votre torso, en maintenant l'alignement, et allongez-vous sur le ventre.



c.
Placez votre visage bien au centre dans le Coussin Facial.



e.
Reposez vos bras confortablement le long de votre corps.

d.
Positionnez les Soutiens d'Épaules uniformément sous les deux épaules

Conseils de Stabilité pour le Soutien des Épaules

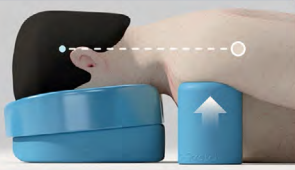
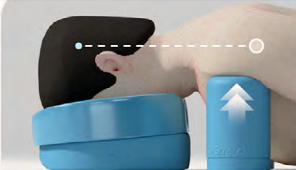
- ✓ **Essayez d'Abord :** Les nouveaux supports peuvent sembler légèrement glissants au début. **Essayez-les avec un chiffon humide avant de les utiliser.**
- ✓ **Vérifiez Votre Surface :** Utilisez sur une surface ferme et stable - pas sur un lit, un canapé ou une **surface molle et rembourrée.**
- ✓ **Installez Uniformément, Laissez Votre Corps s'Installer :** Placez les soutiens d'épaules uniformément à la largeur des épaules, puis abaissez votre corps lentement et laissez votre visage et vos épaules s'installer sur cette configuration équilibrée. **Si un côté vous semble moins stable ou légèrement différent au début, même dans cette configuration symétrique,** cela peut refléter des différences ou des tensions asymétriques au niveau du visage, de la nuque, de la poitrine ou des épaules. **Plutôt que de réajuster tout de suite, donnez à votre corps un instant pour s'installer.** N'apportez un petit ajustement que si cela est vraiment nécessaire.

4. Créez Votre Rituel Personnel

4.1 Votre Guide pour un Étirement Personnalisé

G-StretchAid est conçu pour s'adapter à vous. Utilisez les rehausseurs empilables pour personnaliser votre installation, d'un début en douceur à un étirement plus ample à mesure que votre confort et votre familiarité grandissent. Commencez par le **Niveau 1**, puis explorez d'autres niveaux à votre propre rythme.

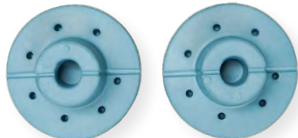
L'Installation d'Aujourd'hui : Les Niveaux en un Coup d'Œil

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
Rehausseurs de Tête			
0 	1 	2 	0 
Rehausseurs d'Épaules			
0 	0 	1 	1 
			
Niveau 1 Éveil: un départ en douceur pour un confort immédiat	Niveau 2 Quotidien: un soutien équilibré pour une routine régulière	Niveau 3 Plus Profond: une élévation accrue pour une sensation plus ample	Niveau 4 Focus Épaules: l'accent est mis sur l'ouverture des épaules + poitrine

Optionnel : Configuration à Angle Plus Plat (Pour Débutants)

Quand l'Utiliser : Si l'alignement guidé de la nuque standard semble trop intense, ou si vous préférez un angle plus plat pour respirer plus facilement

Comment l'Installer :

Préparation	Élévation	Résultat
Prenez les deux Rehausseurs d'Épaules.	Placez un rehausseur sous chaque côté du bord supérieur du Soutien de Tête.	Cela crée un angle de départ plus plat pour un début plus doux et une respiration plus aisée.
		

Note : C'est une excellente façon de commencer. Une fois que l'installation vous semble plus confortable, retirez simplement les rehausseurs et revenez à la position standard d'alignement guidé.

4.2 Exemple de Calendrier de Progression

Chacun s'adapte à un rythme différent. Certaines personnes préfèrent conserver la même configuration pendant plusieurs séances avant de changer de niveau, tandis que d'autres se sentent à l'aise pour progresser plus rapidement.

Choisissez l'approche qui semble la plus confortable et durable pour votre corps.

Option 1 : Douceur & Régularité

Une approche plus lente et graduelle.

- **Niveau 1** : 3 à 10 minutes par jour
- **Niveau 2** : Essayez quand vous êtes à l'aise
- **Niveau 3** : Explorez quand vous êtes prêt

Option 2 : Équilibre & Naturel

Une approche de départ courante pour de nombreux utilisateurs.

- **Séance 1** : Niveau 1 jusqu'à 10 minutes
- **Séance 2** : Niveau 1 (3 min) → Niveau 2 (7 min)
- **Séance 3** : Niveau 2 (3 min) → Niveau 3 (7 min)
- **Séance 4** : Niveau 3 pour 10 minutes

Option 3 : Routine Progressive en Une Seule Séance

Pour les utilisateurs qui préfèrent traverser les niveaux au sein d'une même séance.

- **Phase 1** : Niveau 1 pour 3 minutes
- **Phase 2** : Niveau 2 pour 3 minutes
- **Phase 3** : Niveau 3 pour 4 minutes

4.3 Votre Rituel Continu

Une fois le système familier, construisez votre routine de la manière qui vous semble la plus naturelle. Choisissez une configuration stable, installez-vous progressivement et respirez naturellement.

- **Choisissez Votre Niveau** : Sélectionnez la configuration du **Niveau 1** au **Niveau 4** qui vous convient ce jour-là. Une fois le **Niveau 3** familier, n'importe lequel des quatre niveaux, y compris le **Niveau 4**, peut être intégré à votre routine.
- **Ajustez Votre Temps** : Une séance typique dure environ **10 minutes**, bien que votre routine puisse être ajustée en fonction de votre confort et de votre état quotidien. Les jours où votre corps semble plus tendu ou fatigué, vous pouvez choisir de rester un peu plus longtemps. D'autres jours, une séance plus courte peut suffire. Laissez votre propre confort être votre guide.
- **Restez Constant** : Une utilisation quotidienne peut favoriser la conscience corporelle, la souplesse et le confort au quotidien sur le long terme.

5. Nettoyage et Rangement

Votre G-StretchAid est un outil de bien-être de haute qualité conçu pour durer. Un entretien approprié préservera sa qualité.

- **Nettoyage** : Après chaque séance, **essuyez le Coussin Facial** et les autres surfaces avec un chiffon doux et humide ou une lingette désinfectante douce pour la peau afin d'éliminer tout résidu. Évitez l'eau de javel ou les nettoyants chimiques agressifs. Si un nettoyage plus en profondeur est nécessaire, de l'eau et un savon doux sont efficaces. Laissez toutes les pièces sécher complètement à l'air libre.
- **Rangement** : Lorsqu'il n'est pas utilisé, rangez votre G-StretchAid et ses composants dans son **étui de transport** pour les protéger de la poussière et éviter de les endommager. Son design compact le rend facile à ranger à la maison, dans votre voiture ou au bureau, garantissant que votre rituel quotidien est toujours à portée de main. Évitez d'empiler des objets lourds sur le dessus de l'étui.

6. Spécifications

Dimensions	Composants de Soutien de la Tête - Coussin Facial : 10.2 x 9.9 x 2.6 pouces / 259x252x68 mm (LxIxH) - Base d'Alignement : 9.4 x 9.5 x 2.3 pouces / 239x243x59.5 mm (LxIxH) - Rehausseurs de Tête : 9.4 x 9.5 x 0.9 pouces / 239x242x23 mm (LxIxH) Composants de Soutien des Épaules - Soutiens d'Épaules : 3.9 x 3.9 x 5.0 pouces / 100x100x127 mm (LxIxH) - Rehausseurs d'Épaules : 3.9 x 3.9 x 0.9 pouces / 100x100x23 mm (LxIxH) * Les mesures de hauteur des fentes d'insertion ne sont pas incluses
Poids	Total, Étui Compris : 5.5 lbs (2,500g)
Matériau	Coussin facial : Mousse de polyuréthane avec revêtement en film TPU Toutes les autres pièces : Mousse d'éthylène-acétate de vinyle (EVA)

G • StretchAid

Pour toute question concernant ce document, veuillez contacter WelnezB Enterprise Ltd.

Email: support@WelnezB.com **Site Web:** WelnezB.com



WelnezB.com