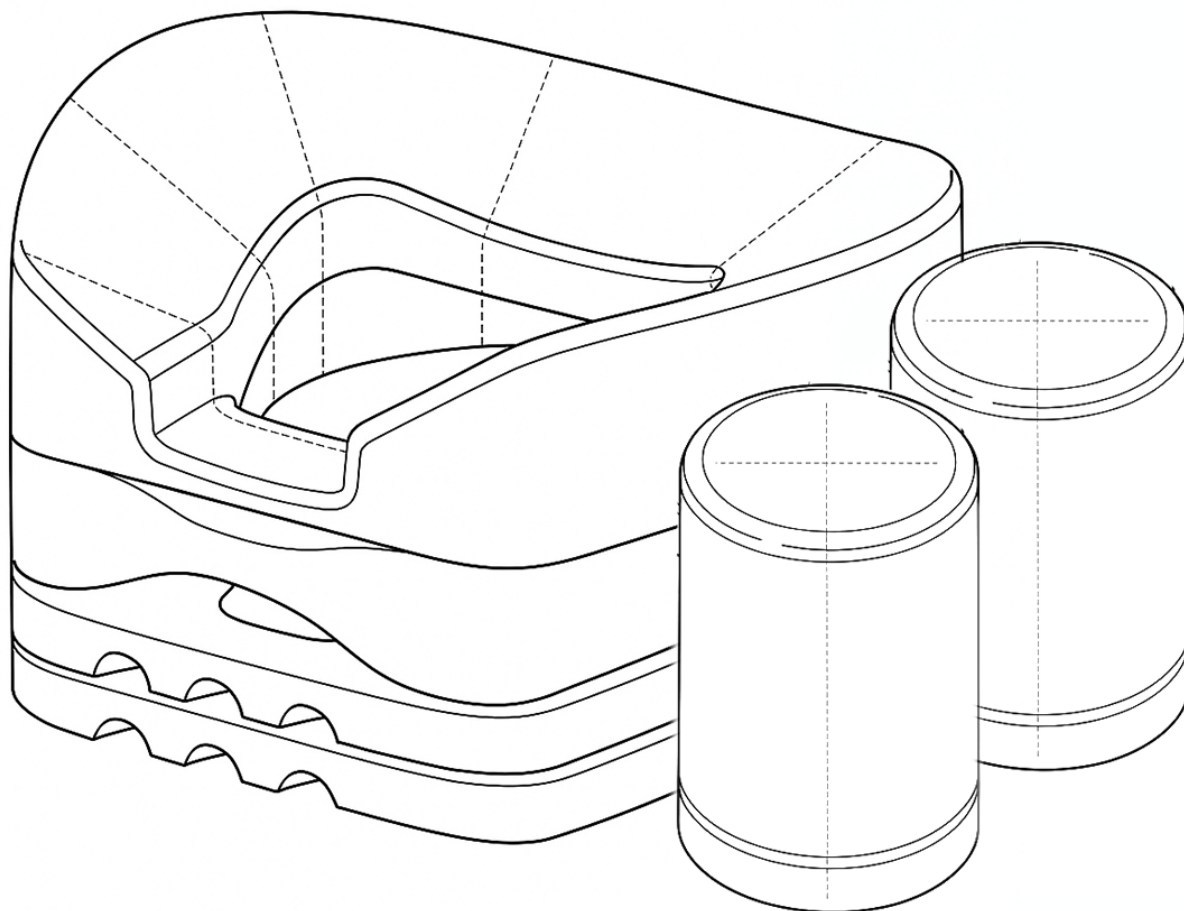


WELNEZB

G•StretchAid

당신의 온전한 일상을 위한 리추얼

사용자 매뉴얼



Made in Korea

제품 사용 전 알아보기

사용자 가이드에 대하여

본 매뉴얼의 정보는 사전 예고 없이 업데이트될 수 있습니다. 최신 버전은 WelnezB.com/downloads에서 확인해 주십시오. 이 매뉴얼은 G StretchAid 스탠다드 모델을 기준으로 작성되었으며, 향후 제품의 디자인, 액세서리 또는 지역별 사양 변경에 따라 내용이 다를 수 있습니다.

저작권

모든 저작권은 WelnezB Enterprise Ltd.에 있습니다. 본 매뉴얼의 콘텐츠 및 디자인은 WelnezB Enterprise Ltd.의 지적 재산이며 서면 허가 없이 복제, 수정 또는 배포할 수 없습니다. 무단 사용 시 법적 조치가 취해질 수 있습니다.

등록 상표

G-StretchAid™는 WelnezB Enterprise Ltd.의 상표입니다. 이 가이드에 언급된 기타 제품명 및 로고는 해당 소유자의 상표일 수 있습니다.

안전 및 웰니스 가이드라인



G-StretchAid는 부드럽고 안정적인 지지력을 바탕으로 깊은 이완과 유연성 증진, 그리고 바른 자세에 대한 인지 (Awareness)를 돕기 위해 세심하게 고안된 프리미엄 웰니스 제품입니다. **본 제품은 의료 기기가 아니며, 어떠한 질병이나 건강 상태를 진단, 치료, 교정 또는 예방하기 위한 목적으로 설계되지 않았습니다.**

당신의 안전이 최우선입니다. 최상의 경험을 위해 전문 의료진의 조언을 참고하시고, 언제나 내 몸의 소리에 귀 기울여 주세요.

- **전문가와 상담:** 목, 어깨, 허리에 불편함이 있거나 기저 질환이 있는 경우, 혹은 건강상 우려되는 부분이 있다면 사용 전 반드시 자격을 갖춘 의료 전문가와 상담하십시오.
- **내 몸의 소리에 귀 기울이기:** 이 리추얼의 목적은 기분 좋고 편안한 이완입니다. 날카로운 통증이나 저림, 낯선 불편함이 느껴진다면 즉시 사용을 중단하세요. 억지로 참고 견디는 대신, 내 몸이 허락하는 가장 편안한 속도에 맞춰주세요.
- **개별적인 경험의 차이:** 사람마다 몸은 다릅니다. 체형, 어깨너비, 유연성, 평소 자세 습관 및 엎드린 자세에 대한 익숙함에 따라 경험하는 감각이 다를 수 있습니다. 처음 사용 시 양쪽 얼굴이나 어깨에 닿는 압력과 각도에 미세한 차이를 느끼는 것은 자연스러운 현상입니다.
- **단단하고 안정적인 공간에서 사용:** 최상의 감각과 안전을 위해 G-StretchAid는 바닥과 같이 평평하고 단단한 곳에서만 사용하십시오. 소파나 매트리스 등 푹신하고 고르지 않은 표면은 피하십시오.
- **호흡의 편안함 확인:** 헤드 컴포넌트는 엎드린 자세에서도 호흡이 편안하도록 에어 채널이 적용되어 있습니다. 사용 중 항상 코와 입이 막히지 않고 편안한 여유 공간이 확보되었는지 확인해 주세요.
- **깨어 있는 휴식:** 이 도구는 수면용이 아닌 '의식적인 이완(Mindful relaxation)'을 위해 디자인되었습니다. 온전히 나에게 집중하는 시간을 위해 세션 시작 시 타이머를 설정하는 것을 권장합니다.
- **지정된 용도로만 사용하십시오.** 어린이의 손이 닿지 않는 곳에 보관하십시오.

목차

1	열림의 미학	04
2	패키지 구성품	06
3	셋업 가이드	07
4	나만의 맞춤형 리추얼 만들기	08
5	관리 및 보관	10
6	제품 사양	10



G•StretchAid

1. 열림의 미학

1.1 현대인의 삶을 어루만지는 일상의 카운터 포즈 (Counter-Pose)

바쁜 일상의 리듬 속에서 우리의 몸은 매일 반복되는 패턴에 조용히 익숙해져 갑니다. 모니터 쪽으로 기울어진 고개와 책상 앞에서 웅크린 어깨는 몸에 지속적인 긴장과 답답함을 남깁니다.

G•StretchAid는 당신을 부드러운 '열림(Openness)'의 시간으로 초대합니다.

현대인의 물리적인 피로에 대한 섬세한 카운터 포즈(Counter-pose)로서 고안된 특별한 경험입니다. 기구 위에 조용히 엎드려 머무는 것만으로도, 중력의 도움을 받아 몸이 스스로 가장 편안하고 가벼운 상태를 찾아가는 수용적인 이완을 맞이할 수 있습니다

단순한 스트레칭을 넘어, 하루 약 10분의 시간을 통해 호흡을 가다듬고 일상의 속도를 늦추며 내 안의 여유와 편안함을 다시 연결하는 고요한 리추얼입니다.

1.2 부드럽게 스며드는 이완

우리 몸의 상체는 하나의 연결된 시스템으로 움직입니다. G•StretchAid는 이 시스템을 부드럽게 지지하여, 호흡을 거듭할수록 몸이 스스로 차분하고 균형 잡힌 이완 상태에 안착하도록 돕습니다.

- **목과 어깨의 동시 지지:** G•StretchAid는 머리, 목, 어깨를 동시에 지지하여 상체 전반에 걸쳐 보다 완전하고 연결감 있는 편안함을 선사합니다.
- **친턱(Chin-Tuck) 베이스:** 세밀하게 각도 지어진 베이스가 머리를 부드러운 턱 당김 자세로 이끌어줍니다. 이는 인위적인 힘이 아니라, 뒷목이 더 길어지고 편안하게 지지받도록 돕는 자연스러운 유도입니다.
- **인체공학적인 어깨 서포트:** 헤드 서포트와 조화롭게 작용하는 어깨 서포트는 상체를 위한 안정적인 토대를 만듭니다. 사용 중 어깨가 뒤로 편안하게 안착하도록 도우며, 가슴과 어깨 앞쪽이 부드럽게 열리도록 이끌어줍니다.

1.3 애쓰지 않아도 되는 편안함

중력과 시간의 역할

G•StretchAid가 선사하는 경험은 의도적으로 매우 부드럽고 수동적입니다. 인위적으로 몸을 당기거나 억누르는 힘 대신, 당신의 체중과 온전한 쉼의 시간을 활용하여 차분한 이완을 만들어냅니다. 단순히 엎드려 호흡하는 것만으로, 중력과 시간이 목, 어깨, 가슴을 가장 자연스럽게 열린 형태로 스며들게 합니다.

이 수동적인 자세를 몇 분간 유지하면 몸이 서서히 긴장을 내려놓게 됩니다. 강한 자극보다는 흔들림 없이 안정적으로 몸을 맡기는 해방감이 이 리추얼의 목적입니다.

기대 효과

처음에는 엎드리는 자세 자체가 새롭거나 낯설게 느껴질 수 있습니다. 조급해하지 말고 몸이 서포트에 온전히 기대어 자리를 잡을 수 있도록 잠시 호흡해 보세요. 시간이 지나면서 목, 어깨, 가슴, 등 윗부분을 따라 부드러운 열림이 번지는 것을 느낄 수 있습니다.

많은 사용자가 이 경험을 차분한 휴식, 또는 장시간 모니터 앞에 앉아있던 몸을 위한 매일의 리프레시로 표현합니다. 어떤 분들은 즉각적인 시원함을 느끼기도 하고, 어떤 분들은 가장 편안한 각도를 찾기 위해 몇 번의 세션이 필요할 수 있습니다. 사람마다 반응이 다르므로 항상 기분 좋고 편안한 범위 내에서 진행해 주세요.

1.4 5-in-1 상체 밸런스 시스템

상체 밸런스를 위한 조화로운 어프로치

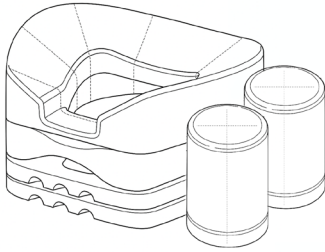
G-StretchAid는 상체를 위한 유기적인 시스템으로 설계되었습니다. 단 한번의 옆드린 자세로 5가지 핵심 지지 요소가 통합되어 기능합니다:

- **자연스러운 턱 당김(Chin-Tuck) 유도:** 각도 지어진 베이스가 머리를 부드럽게 당겨주는 자세로 이끌어, 뒷목이 길고 편안하게 지지받는 감각을 선사합니다.
- **전면부의 부드러운 열림:** 위로 솟은 어깨 서포트가 가슴과 어깨 앞쪽이 답답함 없이 넓게 팽창하도록 돕습니다.
- **상체 리프트:** 시스템 고유의 높이가 바닥에서 상체를 가볍게 띄워 올려주어, 매일 앞으로 굽어지는 생활 습관의 반대 방향으로 몸에 여유 공간을 만들어줍니다.
- **상배부 지지:** 어깨가 중력을 따라 자연스럽게 뒤로 내려가면서 등 윗부분에 기분 좋은 안정감과 집중을 전해줍니다.
- **셀프 밸런스 인지:** 정방향으로 바르게 셋업한 상태라도 처음 옆드렸을 때 얼굴 한쪽이나 목, 어깨에 닿는 압력이 미세하게 다를 수 있습니다. 이는 일상 속 비대칭적인 자세 습관, 긴장도, 혹은 신체의 자연스러운 차이를 반영하는 것입니다. 즉시 자세를 고쳐 잡으려 하기보다, 호흡과 함께 몸이 스스로 편안하게 안착하도록 잠시 기다려주세요. 이러한 신호는 내 몸을 스스로 인지하기 위한 과정일 뿐, 셋업의 오류나 교정을 약속하는 것이 아닙니다.



2. 패키지 구성품

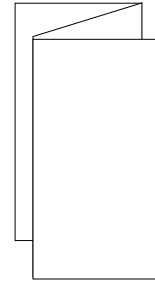
기본 구성품



G•StretchAid



G•StretchAid 전용 케이스

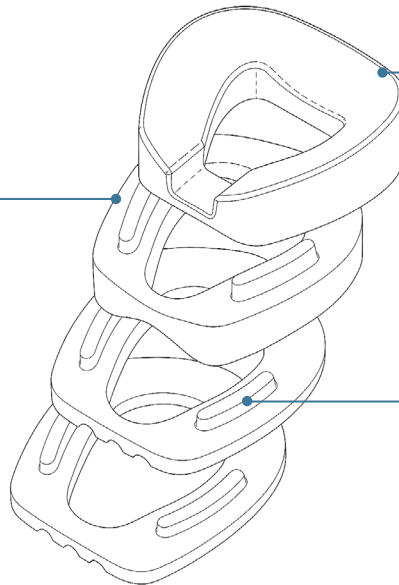


퀵 스타트 가이드

헤드 서포트 컴포넌트

친턱(Chin-Tuck) 베이스 (1)

턱을 당겨주는 자세를 유도하고
머리를 부드럽게 올려주는 베이스입니다.
편안한 호흡을 돕는 에어 채널이
적용되어 있습니다.



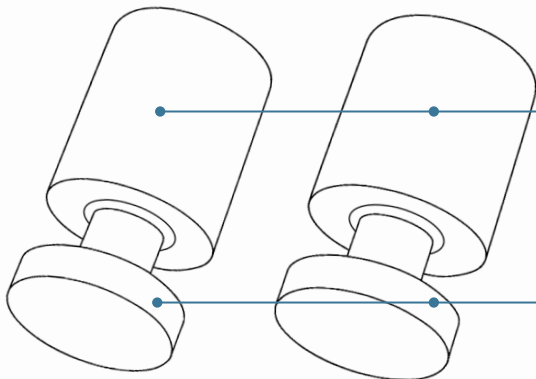
페이스 크래들(얼굴 쿠션) (1)

눈과 뺨 주변의 직접적인 압박을 줄이도록
설계된 인체공학적 쿠션으로,
피부에 부드럽고 관리가 용이한 프리미엄
TPU 필름 코팅으로 마감되었습니다.

헤드 라이저 (2)

헤드 서포트의 높이를 조절하고
이완의 깊이를 세밀하게 세팅할 수 있는
스태커블(적층형) 라이저입니다.

어깨 서포트 컴포넌트



어깨 서포트 (2)

어깨를 기분 좋게 띄워 올려 가슴을 활짝 열어주는
견고한 원통형 서포트입니다.

어깨 라이저 (2)

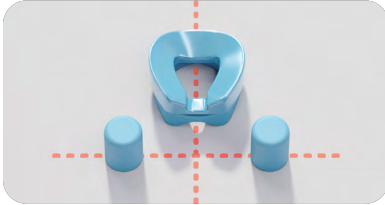
더 깊은 이완을 원할 때 어깨 서포트의 높이를 올려주는
스태커블 블록입니다.

3. 셋업 가이드

(1) 나만의 온전한 공간 찾기

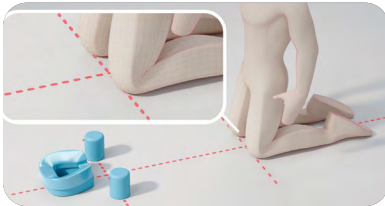
요가 매트, 카펫, 러그 혹은 바닥에 깔아둔 타월이나 담요 위처럼 평평하고 편안한 공간을 선택하세요. 안전을 위해 주변에 장애물이 없는지 확인해 주십시오.

(2) 컴포넌트 배치하기



부속품들을 바닥 위에 최대한 반듯하고 대칭이 되도록 균형감 있게 배치합니다.

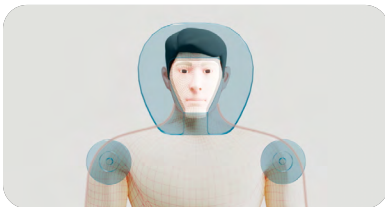
(3) 나만의 포지션 찾기



a. 기구를 중앙에 두고 무릎을 골반 너비로 벌린 채 바닥에 꿰어앉습니다.



b. 몸의 정렬을 유지하며 상체를 천천히 낮추어 엷드립니다.



c. 얼굴을 페이스 크래들 중앙에 편안하게 안착시킵니다.



e. 양팔은 몸 옆에 자연스럽게 편안하게 내려둡니다.

d. 양쪽 어깨 아래에 어깨 서포트가 균형 있게 위치하도록 조정합니다.

Shoulder Support Stability Tips

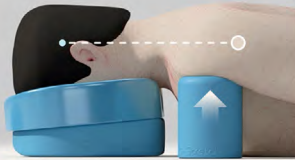
- ☑ **사용 전 가볍게 닦아주기:** 새 서포트 표면은 미세하게 미끄러울 수 있습니다. 사용 전 젖은 수건으로 표면을 가볍게 닦아주세요.
- ☑ **단단한 바닥 확인:** 침대, 소파 등 폭신한 곳이 아닌 **단단하고 안정적인 표면**에서 사용하십시오.
- ☑ **균형 있게 세팅하고, 몸이 스며들도록 기다리기:** 어깨 서포트를 내 어깨너비에 맞춰 대칭으로 둔 후, 상체를 천천히 낮춰 얼굴과 어깨가 기구 위에 자연스럽게 안착하도록 합니다. **셋업이 균형을 이룬 상태에서도 처음에는 한쪽이 덜 안정적이거나 미세하게 다른 압력이 느껴질 수 있습니다.** 이는 얼굴, 목, 가슴, 어깨에 걸쳐 좌우 긴장도에 차이가 있기 때문일 수 있습니다. **곧바로 자세를 수정하기보다는, 몸이 천천히 스며들며 자리를 찾을 수 있도록 잠시 기다려주세요.** 미세한 조정은 그 이후에 필요할 때만 부드럽게 진행합니다.

4. 나만의 맞춤형 리추얼 만들기

4.1 내 몸의 속도에 맞춘 셋업 가이드

G•StretchAid는 당신의 몸에 맞춰 유연하게 진화합니다. 스택러블 라이저를 활용해 낯선 감각을 깨워주는 부드러운 시작부터 몸이 익숙해진 후의 깊고 풍부한 열림까지 셋업을 개인화해 보세요. **Level 1**에서 시작하여 편안함을 느끼는 속도에 맞춰 다른 레벨을 탐색하십시오.

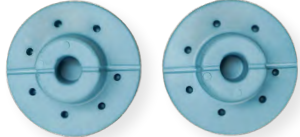
오늘의 셋업: 한눈에 보는 레벨 가이드

Level 1	Level 2	Level 3	Level 4
헤드 라이저			
0 	1 	2 	0 
어깨 라이저			
0 	0 	1 	1 
			
Level 1 웬업: 부드러운 이완을 위한 가장 편안한 시작	Level 2 에브리데이: 안정적인 데일리 루틴을 위한 균형 잡힌 서포트	Level 3 디퍼: 뺀뺀주는 힘을 높여 한층 깊고 확장된 감각	Level 4 숄더 포커스: 어깨와 가슴 전면의 열림에 온전히 집중

선택 사항: 완만한 각도 셋업 (초보자 추천)

언제 사용하나요: 기본적으로 유도되는 친턱(턱 당김) 각도가 다소 부담스럽게 느껴지거나, 첫 세션에서 호흡을 더 편안하게 하기 위해 완만한 각도로 시작하고 싶을 때 유용합니다.

어떻게 세팅하나요:

준비	조립	결과
두 개의 어깨 라이저를 준비합니다.	헤드 서포트 상단 가장자리 양쪽 아래에 라이저를 각각 하나씩 받칩니다.	이렇게 하면 베이스의 각도가 평평해져, 처음 접할 때 더 부드럽고 호흡이 편안한 셋업이 완성됩니다.
		

참고: 이는 제품에 처음 적용할 때 매우 훌륭한 팁입니다. 앞드린 자세가 한결 편안해지면, 라이저를 빼고 본래의 자연스러운 친턱(Chin-Tuck) 유도 포지션으로 돌아가시면 됩니다.

4.2 단계별 프로그레션 (진행) 추천 일정

모든 사람의 몸은 각기 다른 속도로 적응합니다. 어떤 분들은 같은 셋업으로 며칠 동안 머물며 천천히 몸을 풀어주기를 선호하고, 어떤 분들은 좀 더 빠르게 다음 단계를 시도하는 데 편안함을 느낍니다.

내 몸이 느끼기에 가장 기분 좋고 지속 가능한 방식을 선택하세요.

옵션 1: 여유롭고 부드럽게 스며들기

조금 더 천천히, 점진적으로 적응하는 방식.

- **Level 1:** 매일 3~10분 사용
- **Level 2:** 몸이 완전히 익숙해졌을 때 시도
- **Level 3:** 더 깊은 이완을 원할 때 탐색

옵션 2: 자연스러운 밸런스 찾기

가장 많은 사용자가 선택하는 보편적인 시작 방식.

- **세션 1:** Level 1을 최대 10분간 사용
- **세션 2:** Level 1 (3분) → Level 2 (7분)
- **세션 3:** Level 2 (3분) → Level 3 (7분)
- **세션 4:** Level 3을 10분간 사용

옵션 3: 한 번의 세션에서 완성하는 흐름

단일 세션 안에서 점진적으로 레벨을 높여가는 것을 선호하는 루틴.

- **페이지 1:** Level 1에서 3분
- **페이지 2:** Level 2에서 3분
- **페이지 3:** Level 3에서 4분

4.3 나만의 지속적인 데일리 리추얼

시스템이 몸에 익숙해지면, 나만의 자연스러운 흐름에 맞춰 루틴을 완성해 보세요. 안정적인 셋업을 선택하고, 천천히 안착하여 부드럽게 호흡을 이어갑니다.

- **나의 레벨 선택하기:** 그날의 컨디션에 맞춰 **Level 1**에서 **Level 4** 중 가장 기분 좋은 셋업을 선택하세요. **Level 3**가 충분히 편안해졌다면, **Level 4**를 포함한 네 가지 셋업 중 어떤 것이든 자유롭게 루틴에 활용할 수 있습니다.
- **나의 시간 조정하기:** 일반적인 권장 세션은 약 **10분**이지만, 그날의 몸 상태와 편안함에 따라 얼마든지 자유롭게 조절 가능합니다. 유독 몸이 무겁고 빠르한 날에는 조금 더 오래 머무르셔도 좋습니다. 가볍게 터치만 필요한 날에는 짧은 세션으로 끝내도 충분합니다. 내 몸의 편안함을 가이드로 삼으세요.
- **일관성 유지하기:** 매일의 꾸준한 리추얼은 자세에 대한 인지력(Awareness)을 높이고, 일상 속 부드러운 유연성을 유지하는 데 도움이 됩니다.

5. 관리 및 보관

당신의 G-StretchAid는 오래도록 함께할 수 있도록 고품질 소재로 세심하게 제작된 웰니스 도구입니다. 올바른 관리를 통해 그 품격을 유지해 주십시오.

- **클리닝:** 매 세션이 끝난 후에는 물기를 짰 부드러운 천이나 피부 자극이 없는 소독용 물티슈로 **페이스 크래들과 기구 표면을 가볍게 닦아** 잔여물을 제거해 주십시오. 표백제나 독한 화학 세제는 피해주십시오. 더 꼼꼼한 세척이 필요한 경우 순한 비누와 물을 사용하면 효과적입니다. 세척 후에는 모든 부품을 통풍이 잘되는 곳에서 완전히 자연 건조해 주십시오.
- **보관:** 사용하지 않을 때는 제품과 컴포넌트를 **전용 케이스**에 넣어 먼지와 손상으로부터 보호해 주십시오. 콤팩트한 디자인으로 집이나 자동차, 사무실 어디든 간편하게 보관할 수 있어 당신의 데일리 리추얼을 언제나 곁에 둘 수 있습니다. 케이스 위에 무거운 물건을 올려두는 것은 피해 주십시오.

6. 제품 사양

치수	헤드 서포트 컴포넌트 - 페이스 크래들(얼굴 쿠션): 10.2 × 9.9 × 2.6 inch / 259×252×68 mm (LxWxH) - 친턱 베이스: 9.4 × 9.5 × 2.3 inch / 239×243×59.5 mm (LxWxH) - 헤드 라이저: 9.4 × 9.5 × 0.9 inch / 239×242×23 mm (LxWxH) 어깨 서포트 컴포넌트 - 어깨 서포트: 3.9 × 3.9 × 5.0 inch / 100×100×127 mm (LxWxH) - 어깨 라이저: 3.9 × 3.9 × 0.9 inch / 100×100×23 mm (LxWxH) *결합을 위한 수(Male) 슬롯의 높이는 치수에 포함되지 않았습니다.
무게	케이스 포함 총중량: 5.5 lbs (2,500g)
소재	페이스 크래들: TPU 필름 코팅 처리된 폴리우레탄 폼 기타 부품: 에틸렌-초산비닐 공중합체 (EVA) 폼

G • StretchAid

본 문서와 관련하여 궁금한 점이 있으시면 WelnezB Enterprise Ltd.로 연락해 주시기 바랍니다.

이메일 : support@WelnezB.com 웹사이트 : WelnezB.com



WelnezB.com