

952-735



Pro·Idee

Thera Posture Haltungstrainer

Artikel-Nummer: 233-926, 233-927, 233-928

GEBRAUCHSANWEISUNG

WIEDERVERWENDBAR
OHNE SCHADSTOFFE

WARM KALT BIS 40°C WASCHBAR

Produkte für eine bessere Zukunft®



ANWENDUNGSHINWEISE

Vielen Dank, dass Sie sich für THERA POSTURE entschieden haben. Diese besonders komfortable und sichere Haltungshilfe lässt sich dank anpassbarem Klettverschluss problemlos anlegen und dient der Unterstützung und Entspannung Ihrer Rückenmuskulatur. Zum Produkt gehört außerdem ein einsetzbares Gel-Pad, das Ihrer Wirbelsäule wohlige Wärme oder angenehme Kühle spendet.

Bitte lesen Sie sich die folgenden Anwendungshinweise vor der ersten Verwendung des Produkts genau durch und bewahren Sie diese Gebrauchsanweisung zum späteren Nachschlagen auf.

LIEFERUMFANG

- 1 x Haltungshilfe
- 1 x THERA-GEL-Pad
- 1 x Gebrauchsanweisung

SYMBOLLE



Gefahrensymbol: Dieses Symbol weist auf potenzielle Gefahren und Risiken hin. Lesen und beachten Sie die zugehörigen Sicherheitshinweise!



Ergänzende Informationen



Buntwäsche bei 40°C



Nicht bleichen



Nicht für den Wäschetrockner geeignet



Nicht bügeln



Nicht chemisch reinigen

VORGESEHENE VERWENDUNG

- Dieses Produkt dient der Entspannung und Entlastung Ihres Rückens. Es ist nicht zur therapeutischen Verwendung vorgesehen.
- Das Gel-Pad kann zur Kühlung oder als wärmende Auflage genutzt werden.
- Das Gel-Pad darf nur in heißem Wasser oder in der Mikrowelle erhitzt werden, niemals im Ofen!
- Dieses Produkt ist kein Ersatz für eine erforderliche medizinische Behandlung.
- Dieses Produkt ist für die private Nutzung und nicht für kommerzielle Zwecke vorgesehen.
- Nutzen Sie dieses Produkt nur zum vorgesehenen Zweck, wie in dieser Gebrauchsanleitung beschrieben. Alle anderen Verwendungsarten sind nicht sachgemäß.
- Die Gewährleistung deckt keine Schäden ab, die durch unsachgemäße Nutzung, mutwillige Beschädigung oder Reparaturversuche sowie durch normale Abnutzung entstehen.

SICHERHEITSHINWEISE



WARNUNG – Verletzungsgefahr

- Halten Sie das Verpackungsmaterial von Kindern und Tieren fern – es besteht Erstickungsgefahr!
- Falls Sie unter einer der folgenden Erkrankungen leiden, konsultieren Sie ärztliches Fachpersonal, bevor Sie dieses Produkt verwenden:
 - **Bandscheibenvorfall**
 - **Bandscheibenprotrusion**
 - **Degenerative Gelenkerkrankung**
 - **Wirbelsäulenerkrankung**
 - **Fraktur der Wirbelsäule, Schulter oder Rippen**
 - **Osteoporose**
 - **Schwere Herz-Kreislauf- oder Atemwegserkrankung**
- Dieses Produkt wurde nicht an schwangeren Personen getestet. Holen Sie gegebenenfalls ärztlichen Rat ein, bevor Sie dieses Produkt verwenden.
- Sollten Sie gesundheitliche Bedenken haben, ziehen Sie einen Arzt hinzu, BEVOR Sie das Produkt verwenden.
- Das Gel-Pad darf nicht von Personen genutzt werden, die Hitze oder Kälte gegenüber unempfindlich sind oder aus anderen Gründen nicht auf Überhitzung/ Unterkühlung reagieren können.
- Legen Sie das Gel-Pad nicht direkt auf die Haut auf, egal ob Sie es zum Wärmen oder zum Kühlen nutzen.
- Verwenden Sie das Produkt nicht im Schlaf.
- Sollten während oder nach der Nutzung dieses Produkts Beschwerden auftreten, brechen Sie die Anwendung ab und holen Sie ärztlichen Rat ein.

HINWEIS – Vermeidung von Sachschäden

- Halten Sie dieses Produkt von offenen Flammen, dauerhaft feuchten Umgebungen, direktem Sonnenlicht und scharfen oder spitzen Gegenständen fern.
- Treten Sie nicht auf das Gel-Pad.
- Bewahren Sie dieses Produkt an einem trockenen, sauberen Ort auf, an dem es vor direktem Sonnenlicht geschützt und bei Nichtverwendung außerhalb der Reichweite von Kindern und Tieren gelagert ist.

ANWENDUNG

Bitte folgende Hinweise beachten.

- Ziehen Sie die Gurte nicht zu straff, da dies die Durchblutung beeinträchtigen könnte. THERA POSTURE sollte angenehm am Körper anliegen.
- Optimale Ergebnisse werden bei regelmäßiger Anwendung erzielt.

Haltungshilfe

1. Stecken Sie Ihre Arme durch die Gurte und positionieren Sie die Haltungshilfe mittig zwischen Ihren Schulterblättern.
2. Nehmen Sie eine gute Haltung an, achten Sie auf einen geraden Rücken und strecken Sie Ihre Brust nach vorn.
3. Fixieren Sie die Haltungshilfe vor Ihrem Bauch mithilfe des Klettverschlusses.
4. Straffen Sie die Gurte, sodass sie Ihre Schultern leicht nach hinten ziehen.
Passen Sie den Klettverschluss nach Bedarf an.

Gel-Pad

Das Gel-Pad sollte in 20-Minuten-Intervallen genutzt werden.
Die Nutzung in längeren Intervallen wird nicht empfohlen.

Zum Kühlen

Legen Sie das Gel-Pad vor Verwendung für mindestens 2 Stunden in den Gefrierschrank.

Das feuchte Material im Gel-Pad gefriert.

Das Gel bleibt noch eine Weile kalt, auch wenn das Pad bereits nicht mehr gefroren aussieht.

Zum Wärmen

In heißem Wasser:

ACHTUNG: FASSEN SIE DAS GEL-PAD NIE MIT BLOSSEN FINGERN AN, UM ES IN HEISSEM WASSER UNTERZUTAUCHEN ODER AUS HEISSEM WASSER HERAUSZUHOLEN!

Nutzen Sie ein angemessenes Hilfsmittel, beispielsweise einen Holzlöffel.

Füllen Sie eine Schüssel oder einen Topf mit heißem Wasser und tauchen Sie das Gel-Pad vorsichtig für etwa 20 bis 30 Sekunden unter.

Holen Sie das Gel-Pad danach aus dem heißen Wasser und legen Sie es auf ein Handtuch.

Sollte das Gel-Pad noch nicht warm genug sein, tauchen Sie es erneut für etwa 20 Sekunden vorsichtig in das heiße Wasser, bis die gewünschte Temperatur erreicht ist.

In der Mikrowelle:

Wickeln Sie das Gel-Pad in einen feuchten Lappen oder ein feuchtes Papiertuch.
Legen Sie es flach in die Mikrowelle und erwärmen Sie es wie folgt:

Empfohlene Heizdauer

800 Watt	1000 Watt	1200 Watt
60 Sekunden	50 Sekunden	40 Sekunden

Fassen Sie das Gel-Pad vorsichtig an einer Seite an und heben Sie es hoch, damit das Gel im Pad ans andere Ende fließt. Wiederholen Sie das Ganze von der anderen Seite.

Sollte das Gel-Pad noch nicht warm genug sein, wenden Sie es und erwärmen Sie es für weitere 20 Sekunden in der Mikrowelle, bis die gewünschte Temperatur erreicht ist.

Das Gel-Pad darf NICHT mehr als zweimal für zusätzliche 20 Sekunden erwärmt werden.

Ein Erwärmen des Gel-Pads über die angegebene Zeit/Temperatur hinaus wird nicht empfohlen.

WARNUNG: Gel-Pad und Lappen/Tuch sind nach dem Aufwärmen in der Mikrowelle heiß!

WARNUNG: Gel-Pad nicht verwenden, wenn es auf über 60°C erwärmt wurde!



Bitte beachten Sie, dass Menschen je nach Körpertemperatur und Wärme-/Kälteempfindlichkeit die Wärme beziehungsweise Kälte des Pads unterschiedlich empfinden!

REINIGUNG UND AUFBEWAHRUNG

Bitte folgende Hinweise beachten.

- Verwenden Sie keine scharfen oder scheuernden Reinigungsmittel, da sie die Oberfläche des Produkts beschädigen könnten.
- Beachten Sie beim Waschen von THERA POSTURE die Pflegehinweise auf dem Etikett.
- Verwenden Sie kein Weichspülmittel.
- Waschen Sie das Produkt einzeln oder zusammen mit Wäschestücken in ähnlicher Farbe.
- Wischen Sie das Gel-Pad gegebenenfalls mit einem feuchten Tuch ab.
- Lassen Sie das Produkt vollständig trocknen, bevor Sie es verstauen.
- Bewahren Sie das Produkt an einem kühlen und trockenen Ort außerhalb der Reichweite von Kindern und Tieren auf.

Material:

50 % PP

40 % Polyester

10 % Latex

Redresse-dos Thera Posture

Réf. 233-926, 233-927, 233-928

MODE D'EMPLOI

RÉUTILISABLE
NON TOXIQUE

CHAUD FROI LAVABLE JUSQU'À 40°C



MODE D'EMPLOI

Nous vous remercions d'avoir acheté THERA POSTURE, une aide à la posture et à l'alignement sûre et ultra-confortable. Il suffit de l'enfiler et d'ajuster les sangles à votre dos à l'aide de la fermeture auto-agrippante. Vous trouverez également notre pack de gel chaud/froid qui, lorsqu'il est inséré, procure une chaleur agréable ou un agréable confort de refroidissement à la zone de la colonne vertébrale.

Avant d'utiliser le produit pour la première fois, veuillez lire ce mode d'emploi et le conserver pour pouvoir vous y référer ultérieurement.

ARTICLES FOURNIS

- 1 x Correcteur de posture
- 1 x Compresse THERA-GEL
- 1 x Mode d'emploi

SYMBOLES



Symboles de danger : Ces symboles indiquent des dangers possibles. Lisez attentivement et respectez les consignes de sécurité associées.



Informations complémentaires



40°C lavage couleur



Ne pas blanchir



Ne pas sécher au sèche-linge



Ne pas repasser



Ne pas nettoyer à sec

USAGE PRÉVU

- Ce produit est destiné à soulager et à réconforter, et non à des fins médicales thérapeutiques.
- La compresse gel peut être utilisée comme une compresse rafraîchissante ou un support thermique.
- La compresse gel ne peut être chauffée qu'au micro-ondes ou dans de l'eau chaude.
- Ne la mettez jamais au four !
- Le produit ne remplace pas un traitement médicalement requis.
- Le produit est destiné à un usage personnel et n'est pas destiné à des applications commerciales.
- Utilisez le produit uniquement pour l'usage spécifié et uniquement comme décrit dans ce mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme.
- La garantie ne couvre pas les défauts causés par une manipulation incorrecte, des dommages ou des tentatives de réparation. Il en va de même pour l'usure normale.

AVIS DE SÉCURITÉ



AVERTISSEMENT - Risque de blessure

- Tenez les enfants et les animaux à l'écart du matériel d'emballage. Il existe un risque de suffocation.
- Si vous souffrez de l'un des symptômes ci-dessous, veuillez consulter un médecin avant d'utiliser ce produit.
 - **Hernie discale**
 - **Protrusion discale**
 - **Maladie dégénérative des articulations**
 - **Maladies de la colonne vertébrale**
 - **Fracture de la colonne, des épaules ou des côtes**
 - **Ostéoporose**
 - **Maladie cardiovasculaire ou respiratoire graves**
- Ce produit n'a pas été testé sur les femmes enceintes, veuillez consulter votre médecin avant de l'utiliser.
- Si vous avez des inquiétudes concernant votre santé, consultez un médecin AVANT d'utiliser le produit.
- Les personnes insensibles à la chaleur ou au froid et les autres personnes vulnérables qui ne sont pas en mesure de réagir à une surchauffe/ refroidissement insuffisant ne doivent pas utiliser la compresse gel.
- N'utilisez pas la compresse gel directement sur la peau, qu'elle soit chaude ou froide.
- N'utilisez pas le produit pendant que vous dormez.
- En cas de douleur ou de gêne pendant ou après l'utilisation, retirez immédiatement le produit et consultez un médecin.

AVIS - Risque de dégât matériel

- Protégez le produit des flammes nues, de l'humidité persistante, de la lumière directe du soleil et des objets pointus ou tranchants.
- Ne montez jamais sur la compresse gel.
- Rangez le produit dans un endroit sec et propre, protégé de la lumière directe du soleil et hors de portée des enfants et des animaux lorsqu'il n'est pas utilisé.

UTILISATION

Veuillez noter.

- Ne tirez pas les sangles trop serrées, car cela pourrait couper la circulation sanguine. THERA POSTURE doit être confortable.
- Portez-la régulièrement pour en tirer les meilleurs bénéfices.

Correcteur de posture

1. Passez vos bras dans les sangles, en veillant à ce que le correcteur de posture soit placé au centre, entre vos omoplates.
2. Adoptez une bonne posture, gardez le dos droit et bombez le torse.
3. Fixez le correcteur de posture au niveau du ventre à l'aide de la fermeture auto-agrippante.
4. Serrez les sangles de manière à tirer légèrement les épaules vers l'arrière. Ajustez à l'aide de la fermeture auto-agrippante.

Compresse gel

Le pack gel doit être utilisé toutes les 20 minutes.

Il n'est pas recommandé d'utiliser le pack gel plus longtemps que la durée suggérée.

usage a froid

Placez le pack gel à plat dans le congélateur pendant au moins 2 heures avant de l'utiliser.

L'humidité dans le pack de gel provoquera du givre.

Le gel restera froid même après que le givre ne soit plus visible.

usage a chaud.

eau chaude

ATTENTION : NE JAMAIS TOUCHER LE PACK GEL À MAINS NUES LORSQU'IL EST DANS DE L'EAU CHAUDE

Utilisez un outil approprié, comme une cuillère en bois. Placez délicatement le pack gel dans un bol d'eau chaude pendant 20 à 30 secondes.

À l'aide de l'outil, retirez délicatement le pack gel du bol et placez-le sur une serviette.

Si vous constatez que le pack gel n'est pas à la température souhaitée, plongez-le délicatement pendant 20 secondes supplémentaires à chaque fois jusqu'à ce que la température souhaitée soit atteinte.

micro-onde :

Enveloppez votre pack gel dans un chiffon ou une serviette en papier humide.

Placez-le à plat dans le four à micro-ondes et chauffez-le comme suit :

Temps de chauffage suggéré

800 watts	1000 watts	1200 watts
60 secondes	50 secondes	40 secondes

Pincez délicatement le côté du pack gel et soulevez-le, pour permettre au contenu du gel de passer d'une extrémité à l'autre. Répétez l'opération une fois de plus de l'autre côté.

Si vous constatez que le pack gel n'est pas à la température souhaitée, retournez-le et passez-le au micro-ondes pendant 20 secondes supplémentaires jusqu'à ce que la température souhaitée soit atteinte.

Ne dépassez PAS deux cycles supplémentaires de 20 secondes.

Il n'est pas recommandé de chauffer le pack de gel au-delà de la durée/ température conseillée.

AVERTISSEMENT ! Le pack gel et la serviette seront chauds lorsqu'ils seront retirés du micro-ondes.

AVERTISSEMENT ! Le pack gel ne doit jamais être utilisé si la température dépasse 60°C (140°F).



Veillez noter que la sensation de froid et de chaleur diffère d'une personne à l'autre en fonction de la température du corps et de la sensibilité à la température !

LAVAGE ET STOCKAGE

Veillez noter.

- N'utilisez pas de produits de nettoyage tranchants ou abrasifs, ils pourraient endommager la surface.
- Lavez THERA POSTURE en suivant les instructions figurant sur l'étiquette de lavage.
- N'utilisez pas d'assouplissant.
- Lavez séparément ou avec des couleurs similaires.
- Essuyez la compresse gel avec un chiffon humide si nécessaire.
- Laissez le produit sécher complètement avant de le ranger.
- Conservez le produit dans un endroit frais et sec, hors de portée des enfants et des animaux.

Matériau :

50% PP
40% Polyester
10% Latex

Thera Posture houdingstrainer

nr. 233-926, 233-927, 233-928

GEBRUIKSAANWIJZING

HERBRUIKBAAR
NIET GIFTIG

WARM KOUD WASBAAR TOT 40°C



GEBRUIKSINSTRUCTIES

Hartelijk dank voor uw aankoop van de THERA POSTURE, een zeer comfortabele en veilige houdingscorrector en rugrechthouder. Doe hem gewoon aan en stel de riemen in met de klittenbandbevestiging. Meegeleverd wordt een koude-/warmtegelpad die na plaatsing voor een prettige warmte of koude rond de wervelkolom zorgt.

Lees voor het eerste gebruik van dit product deze gebruiksinstructies door en bewaar deze voor latere referentie.

VERPAKKINGSINHOUD

1 x houdingscorrector
1 x THERA-GELPAD
1 x handleiding

SYMBOLLEN



Waarschuwingssymbolen: Deze symbolen duiden op mogelijke gevaren. Lees de veiligheidsinstructies zorgvuldig door en volg deze op.



Aanvullende informatie



40°C gekleurde was



Niet bleken



Niet geschikt voor de wasdroger



Niet strijken



Niet geschikt voor de stomerij

BEOOGD GEBRUIK

- Dit product is bedoeld voor het bieden van verlichting en comfort en niet voor therapeutische medische doeleinden.
- De gelpad kan zowel als koelte- of als warmtebron worden gebruikt.
- De gelpad mag alleen in de magnetron of in heet water worden opgewarmd. Plaats deze nooit in de oven!
- Het product is geen vervanging voor een medisch noodzakelijke behandeling.
- Het product is uitsluitend bedoeld voor persoonlijk gebruik en niet voor commerciële doeleinden.
- Gebruik het product alleen voor het gespecificeerde doel en alleen zoals beschreven in deze handleiding. Elk ander gebruik wordt als oneigenlijk beschouwd.
- De garantie dekt geen defecten als gevolg van een onjuist gebruik, schade of reparatiepogingen. Hetzelfde geldt voor een normale slijtage.

VEILIGHEIDSINSTRUSTIES



WAARSCHUWING - letselrisico

- Houd kinderen en dieren uit de buurt van het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar.
- Als u aan een van de onderstaande symptomen lijdt, dient u voor gebruik van dit product een arts te raadplegen.
 - **Hernia**
 - **Discusprotrusie**
 - **Degeneratieve gewrichtsaandoening**
 - **Aandoeningen aan de wervelkolom**
 - **Fracturen van de wervelkolom, schouders of ribben**
 - **Osteoporose**
 - **Ernstige cardiovasculaire of luchtwegaandoeningen**
- Dit product is niet op zwangere vrouwen getest. Raadpleeg voor gebruik a.u.b. eerst een arts.
- Als u zich zorgen maakt over uw gezondheid, dient u VOOR gebruik van het product een arts te raadplegen.
- Personen die ongevoelig zijn voor warmte of koude of kwetsbare personen die niet in staat zijn om op oververhitting/onderkoeling te reageren, mogen de gelpad niet gebruiken.
- Gebruik de gelpad a.u.b. niet rechtstreeks op de huid, ongeacht of deze warm of koud is.
- Gebruik het product niet tijdens het slapen.
- Als er tijdens of na het gebruik pijn of ongemak optreedt, dient u het product onmiddellijk te verwijderen en een arts te raadplegen.

OPMERKING - risico op materiële schade

- Bescherm het product tegen open vuur, langdurig vocht, direct zonlicht en scherpe en puntige voorwerpen.
- U mag niet op de gelpad gaan staan.
- Bewaar het product op een droge, schone plaats, zodat het is beschermd tegen direct zonlicht en buiten het bereik blijft van kinderen en dieren als het niet wordt gebruikt.

GEBRUIK

Let op.

- Trek de riemen niet te strak aan, omdat hierdoor anders de doorbloeding kan worden verstoord. De THERA POSTURE moet prettig zitten.
- Draag het product voor het beste resultaat regelmatig.

Houdingscorrector

1. Plaats uw armen door de riemen en zorg ervoor dat de houdingscorrector in het midden tussen uw schouderbladen zit.
2. Neem een goede houding aan, maak de rug recht en steek uw borst naar voren.
3. Maak de houdingscorrector ter hoogte van uw maag via het klittenband vast.
4. Trek de riemen zodanig aan dat de schouders licht naar achteren worden getrokken. Pas de riemen met behulp van het klittenband aan.

Gelpad

De gelpad dient in intervallen van 20 minuten te worden gebruikt.
Wij raden u af om de gelpad langer dan de genoemde tijd te gebruiken.

Gebruik in koude staat

Plaats de gelpad voor gebruik minimaal 2 uur plat in de diepvries.
Door het vocht in de gelpad zal deze bevriezen.
De gel blijft ook koud nadat de bevriezing is verdwenen.

Gebruik in warme staat

heet water:

LET OP: RAAK DE GELPAD NOOIT MET BLOTE HANDEN AAN ALS U DE PAD IN HEET WATER ONDERDOMPELT OF DE PAD UIT HEET WATER HAALT

Gebruik hiervoor een geschikt hulpmiddel zoals een pollepel. Dompel de gelpad voorzichtig gedurende 20-30 seconden onder in een schaal met heet water.
Verwijder de gelpad met een hulpmiddel voorzichtig uit de schaal en leg de gelpad op een handdoek.
Als de gelpad niet de gewenste temperatuur heeft, dompelt u de pad nog eens 20 seconden onder in het water, totdat de gewenste temperatuur is bereikt.

magnetron:

Wikkel de gelpad in een vochtige doek of papieren tissue. Plaats hem plat in de magnetron en verwarm hem als volgt:

Aanbevolen verwarmingstijden

800 watt	1000 watt	1200 watt
60 seconden	50 seconden	40 seconden

Pak de zijkant van de gelpad voorzichtig met uw vingertoppen vast en til hem op, zodat zich de gelinhoud van de ene kant naar de andere kant kan verplaatsen.
Herhaal ook voor de andere kant.

Als de gelpad niet de gewenste temperatuur heeft, draait u de pad om en verwarmt u hem nog eens 20 seconden in de magnetron, totdat de gewenste temperatuur is bereikt.

Verwarm hem NIET langer dan twee extra cycli van 20 seconden.

De verwarming van de gelpad buiten de aanbevolen tijd/temperatuur wordt afgeraden.

WAARSCHUWING! De gelpad en handdoek zijn heet als u ze uit de magnetron haalt.

WAARSCHUWING! De gelpad mag niet worden gebruikt als hij heter is dan 60°C.



Houd er a.u.b. rekening mee dat het gevoel van koude en warmte per persoon verschilt afhankelijk van de lichaamstemperatuur en temperatuurgevoeligheid!

Reiniging en opslag

Let op.

- Gebruik geen agressieve of schurende reinigingsmiddelen aangezien deze het oppervlak kunnen beschadigen.
- Was de THERA POSTURE volgens de instructies op het label.
- Gebruik geen wasverzachter.
- Was apart of met soortgelijke kleuren.
- Veeg de gelpad indien nodig schoon met een vochtige doek.
- Laat het product volledig drogen voordat u het opbergt.
- Bewaar het product op een koele en droge plaats buiten het bereik van kinderen en dieren.

Materiaal:

50% PP

40% polyester

10% latex

D: Pro-Idee GmbH & Co. KG · Auf der Hùls 205 · D 52053 Aachen · Tel.: 02 41-109 119
NL: Pro-Idee · Wijchenseweg 132 · NL 6538 SX Nijmegen · Tel.: 024-3 511 277
UK: Pro-Idee GmbH & Co. KG · Auf der Hùls 205 · D 52053 Aachen · Tel.: +49-241-109 1327
F: Pro-Idée · F 67962 Strasbourg - Cedex 9 · Tél.: 03 88 19 10 49
CH: Pro-Idee Catalog GmbH · Fürstenlandstrasse 35 · CH 9000 St. Gallen · Tel.: 0 71-2 74 66 19
A: Pro-Idee Catalog GmbH · Bundesstraße 112 · A 6923 Lauterach · Tel.: 05574-803 51
© Pro-Idee Aachen