

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank für den Kauf dieses Rückenstreckers- und Dehners. Ideal zum Entspannen nach langen Tagen am Schreibtisch.

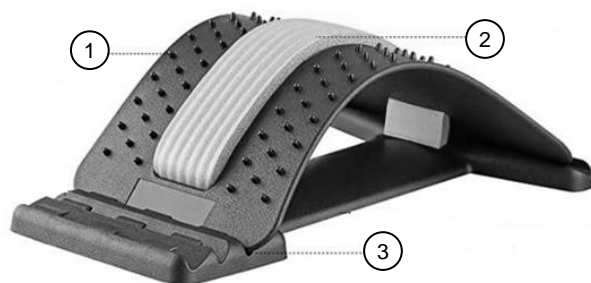
Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung und befolgen Sie die aufgeführten Hinweise und Tipps, damit Sie Ihren Rückenstrecker- und Dehner optimal einsetzen können.

Lieferumfang

- Rückenstrecker- und Dehner
- Bedienungsanleitung

Technische Daten

Einstellbare Höhen	5 / 8 / 10 / 12 cm
Maße	38 x 25,5 x 5 cm
Gewicht	536 g

Produktdetails

1. Bogen mit Massage-Noppen
2. Schaumstoff-Band
3. Basis mit Steckplatz

Inbetriebnahme

1. Legen Sie das **Schaumstoff-Band (2)** am **Bogen (1)** an.
2. Passen Sie das **Schaumstoff-Band (2)** auf der Rückseite des **Bogens (1)** an, um sicherzustellen, dass es richtig sitzt.
3. Wählen Sie die gewünschte Dehnungs-Stufe aus, indem Sie die schmale Seite des **Bogens (1)** in den entsprechenden **Steckplatz (3)** setzen.
4. Biegen Sie den breiteren Teil des **Bogens (1)** und führen Sie ihn in den Schlitz auf der anderen Seite der **Basis (3)** ein.

Verwendung**HINWEIS:**

Zu Beginn reicht es, nur wenige Minuten zu liegen. Bei einer regelmäßigen Nutzung kann die Zeit von Tag zu Tag gesteigert werden.

1. Legen Sie den Rückenstrecker auf den Boden oder Teppich und setzen Sie sich so, dass sich der Strecker hinter Ihnen befindet.
2. Winkeln Sie die Beine leicht an und Stellen Sie die Füße flach auf den Boden auf.
3. Senken Sie den Rücken langsam auf den Strecker ab.
4. Suchen Sie sich eine Position, die keine Schmerzen verursacht. Die Hände können auf dem Boden, Bauch oder hinter dem Kopf liegen.
5. Versuchen Sie die Position zu halten und völlig zu entspannen.

**HINWEIS:**

Achten Sie darauf, dass das Liegen nicht zu Taubheitsgefühlen in den Beinen führt. In diesem Fall wechseln Sie die Position umgehend.

Sicherheitshinweise

- Diese Bedienungsanleitung dient dazu, Sie mit der Funktionsweise dieses Produktes vertraut zu machen. Bewahren Sie diese Anleitung daher gut auf, damit Sie jederzeit darauf zugreifen können. Geben Sie sie an Nachbenutzer weiter.
- Bitte beachten Sie beim Gebrauch die Sicherheitshinweise.
- Ein Umbauen oder Verändern des Produktes beeinträchtigt die Produktsicherheit. Achtung Verletzungsgefahr!
- Alle Änderungen und Reparaturen an dem Gerät oder Zubehör dürfen nur durch den Hersteller oder von durch ihn ausdrücklich hierfür autorisierte Personen durchgeführt werden.
- Behandeln Sie das Produkt sorgfältig. Es kann durch Stöße, Schläge oder Fall aus bereits geringer Höhe beschädigt werden.
- Halten Sie das Produkt fern von Feuchtigkeit und extremer Hitze.
- Tauchen Sie das Produkt niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Informationen und Antworten auf häufige Fragen (FAQs) zu vielen unserer Produkte sowie ggfs. aktualisierte Handbücher finden Sie auf unserer Supportseite:

www.pearl.de/support

Geben Sie dort im Suchfeld die Artikelnummer oder den Artikelnamen ein.

Chère cliente, cher client,

Nous vous remercions d'avoir choisi ce support d'étirement dorsal. Il s'avère idéal pour vous détendre après une longue journée assis au bureau.

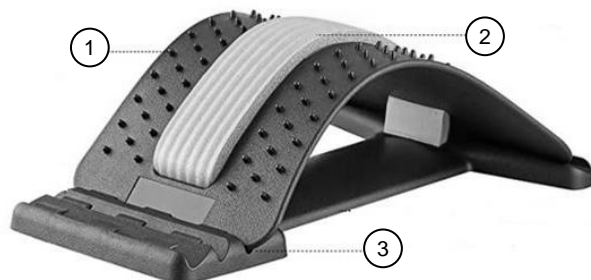
Afin d'utiliser au mieux votre nouveau produit, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi et respecter les consignes et astuces suivantes.

Contenu

- Support d'étirement dorsal
- Mode d'emploi

Caractéristiques techniques

Hauteurs réglables	5 / 8 / 10 / 12 cm
Dimensions	38 x 25,5 x 5 cm
Poids	536 g

Description du produit

1. Support arqué avec picots massants
2. Bande en mousse
3. Base avec fente

Mise en marche

1. Placez la **bande en mousse** (2) sur le **support arqué** (1).
2. Ajustez la **bande en mousse** (2) au-dessous du **support arqué** (1), de manière à vous assurer qu'elle soit correctement fixée.
3. Sélectionnez le niveau d'étirement souhaité en insérant l'extrémité fine du **support arqué** (1) dans la **fente** (3) correspondante.
4. Courbez l'extrémité la plus large du **support arqué** (1), puis insérez-la dans la fente située de l'autre côté de la **base** (3).

Utilisation**NOTE :**

Au début, seules quelques minutes en position allongée suffisent. En cas d'utilisation régulière, vous pouvez augmenter la durée d'étirement jour après jour.

1. Placez le support d'étirement dorsal sur le sol ou sur un tapis, puis asseyez-vous de manière à ce que le support soit derrière vous.
2. Pliez légèrement vos jambes et posez vos pieds à plat sur le sol.
3. Abaissez lentement votre dos sur le support d'étirement.
4. Recherchez une position dans laquelle vous ne ressentez aucune douleur. Vous pouvez placez vos mains sur le sol, sur votre ventre ou derrière votre tête.
5. Essayez de maintenir la position et de vous détendre complètement.

**NOTE :**

Veillez à ce que le fait de s'allonger ne provoque pas d'engourdissement des jambes. Le cas échéant, changez immédiatement de position.

Consignes de sécurité

- Ce mode d'emploi vous permet de vous familiariser avec le fonctionnement du produit. Conservez précieusement ce mode d'emploi afin de pouvoir le consulter en cas de besoin. Transmettez-le le cas échéant à l'utilisateur suivant.
- Pour connaître les conditions de garantie, veuillez contacter votre revendeur. Veuillez également tenir compte des conditions générales de vente !
- Veillez à utiliser le produit uniquement comme indiqué dans la notice. Une mauvaise utilisation peut endommager le produit ou son environnement.
- Respectez les consignes de sécurité pendant l'utilisation.
- Le démontage ou la modification du produit affecte sa sécurité, risque de blessure !
- Toute modification ou réparation de l'appareil ou de ses accessoires doit être effectuée exclusivement par le fabricant ou par un spécialiste dûment autorisé.
- Manipulez le produit avec précaution. Un coup, un choc, ou une chute, même de faible hauteur, peut l'endommager.
- N'exposez le produit ni à l'humidité ni à une chaleur extrême.
- Ne plongez jamais l'appareil dans l'eau ni dans aucun autre liquide.
- Surveillez les enfants pour vous assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Aucune garantie ne pourra être appliquée en cas de mauvaise utilisation.
- Le fabricant décline toute responsabilité en cas de dégâts matériels ou dommages (physiques ou moraux) dus à une mauvaise utilisation et/ou au non-respect des consignes de sécurité.
- Sous réserve de modification et d'erreur !