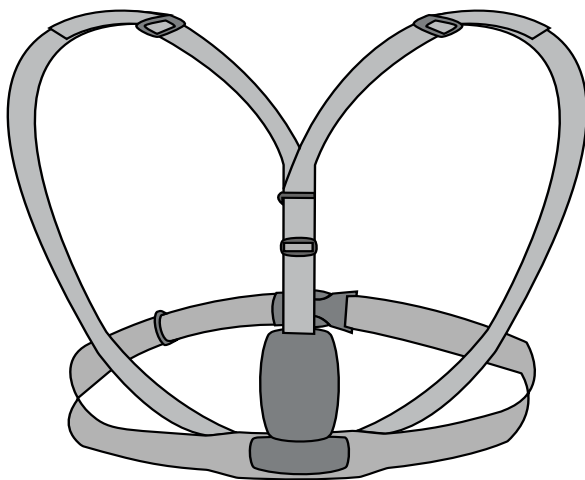


# BackTone™ houdingtrainer

nr. 209-787, 209-786, 209-785



Lees deze gebruikersaanwijzing aandachtig voordat u het product gebruikt!

## **Het programma voor de juiste lichaamshouding**

Wanneer u uw BackTone® de eerste keer draagt, doe dit dan niet langer dan 3 - 5 minuten. Neem het toestel af en rust 10-15 minuten uit. Probeer het daarna nog eens. Draag de BackTone® 2 keer per dag, niet langer dan 20 minuten aan een stuk. Neem uw BackTone® af, wanneer u zich moe of ongemakkelijk voelt. Wanneer u na 5 minuten moe bent, neem het toestel dan af. Geef uw lichaam gelegenheid gewoon te worden aan uw nieuwe lichaamshouding, door de draagtijd geleidelijk te verhogen, tot u het doel van 20 minuten bereikt hebt.

Draag BackTone® wanneer u staat of gaat. Draag het toestel bijvoorbeeld op kantoor of wanneer u te voet bent, om te trainen.

Stel BackTone® op signaaltoon in, telkens wanneer dit mogelijk is. Is dit tijdens het werk niet mogelijk, doe dit dan in de eerste week thuis

Draag tijdens de eerste weken BackTone® niet wanneer u naar beneden buigt, zich draait of wanneer u zich moet uitstrekken. Tijdens deze activiteiten is het moeilijk om een goede houding te bewaren.

Volg dit programma tot u de gewenste lichaamshouding bereikt (normaliter 3-5 weken). Om dan de juiste houding in stand te houden, past u het programma elke maand een paar dagen toe.

**WAARSCHUWING: RAADPLEEG EEN ARTS OVER HET GEBRUIK VAN BACKTONE WANNEER U GEZONDHEIDSPROBLEMEN HEBT. GEBRUIK BACKTONE NIET TIJDENS HET RIJDEN OF TIJDENS DE BEDIENING VAN MACHINES. KINDEREN MOGEN BACKTONE UITSLUITEND ONDER TOEZICHT VAN VOLWASSENEN GEBRUIKEN.**

## **Veiligheidsaanwijzingen**

- Lees de in deze gebruikersaanwijzing beschreven aanwijzingen voor de veiligheid tijdens het gebruik van het product aandachtig.
- Bewaar deze gebruikersaanwijzing steeds binnen handbereik.
- Controleer of het product onbeschadigd is en of alle delen beschikbaar en onbeschadigd zijn.
- Hou kinderen uit de buurt van het verpakkingsmateriaal.

### **Doelmatig gebruik**

- Gebruik het product alleen volgens de beschrijving in deze gebruikersaanwijzing.
- Het product is geen speelgoed.
- Bescherm het product tegen stoten en tegen neervallen van rekken, tafels of meubels.
- Bescherm het product tegen natheid, vocht, hitte en sterke zonnestraling.
- Dompel het product niet in water.
- Gebruik geen toebehoor dat niet uitdrukkelijk voor het product voorzien is.

### **Aanwijzingen voor het bedrijf**

- Gebruik het product niet wanneer het niet correct werkt, beschadigd werd, nat werd of in water gedompeld werd.

### **Opmerking:**

Het gebruik van het product is geen vervanging voor een eventueel noodzakelijk bezoek aan de arts.

- Het product mag niet gebruikt worden door kinderen.
- Het product bevat een 3 mm x 3 mm grote neodymium magneet.  
Het product mag niet door personen met pacemakers of zonder medische bescherming gebruikt worden.

## **Uw BackTone-houdingstrainer**

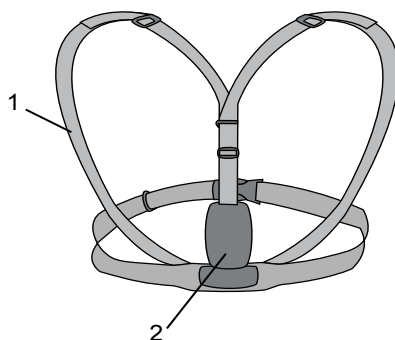
---

### **Leveromvang**

- Houdingstrainer BackTone
- Lithium batterij

### **Bestanddelen**

- 1 Riem
- 2 BackTone-behuizing met batterijvak



## Belangrijke informatie over de BackTone-houdingstrainer

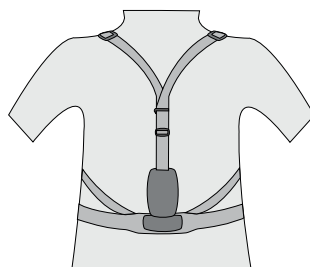
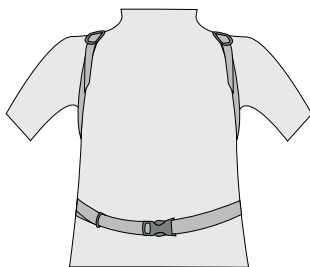
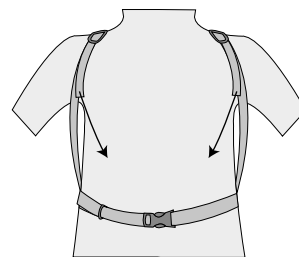
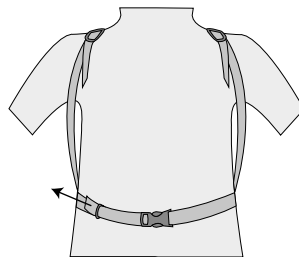
De BackTone-houdingstrainer helpt u bij het bereiken van een goede lichaamshouding en helpt u om deze houding in stand te houden. Akoestische waarschuwings- en vibratiesignalen delen u mee wanneer u niet loodrecht zit, en eindigen, zodra u weer een loodrechte houding hebt aangenomen.

### Batterijen inleggen en vervangen

- Open de klep van het batterijvak.
- Neem de lege batterijen uit en leg nieuwe batterijen van het type CR1225 of BR1225 in. Let hierbij op de correcte polen!
- Sluit de klep opnieuw.

### Zo gebruikt u de BackTone-houdingstrainer

- Trek de BackTone-houdingstrainer als een rugzak over de schouders.
- Trek de heupriem vast tot hij strak genoeg zit en bij bewegingen niet wegglijdt.
- Neem de door u gewenste loodrechte houding aan en pas de schouderriemen aan. De BackTone-houdingstrainer piept of trilt wanneer u naar voren buigt en een „kromme rug“ vormt.
- Verzekert dat de schouderriemen aangenaam zitten en uw bewegingen niet beperken.



## Gebruikstips

---

- Test de BackTone-houdingstrainer enkele keren door uw rug te krommen en daarna uw borstbeen op te heffen. Laat uw schouders daarbij zo ontspannen mogelijk hangen.
- Draag de BackTone-houdingstrainer een tot twee keer per dag ongeveer 20 minuten lang. Dat helpt uw lichaam aan de nieuwe houding gewoon te worden.

## Bewaring

---

- Neem de batterijen uit het product wanneer u het product langere tijd niet gebruikt.
- Bewaar het product op een zuivere en droge plaats.
- Bescherm het product tegen vuil, stof, hitte, vocht, natheid en vorst.

## Onderhoud en reiniging

---



### Voorzichtig!

### Schade aan het product door verkeerde reiniging!

Het product is niet waterdicht en is niet geschikt voor de vaatwasmachine.

- Dompel het product niet in water.
- Reinig de BackTone-behuizing niet in de vaatwasmachine.
- Schakel het product uit. Neem de batterijen uit.
- Reinig het oppervlak van het product meteen zachte, lichtjes vochtige doek. Gebruik wanneer nodig een beetje afwasmiddel.
- Gebruik geen chemische reinigungsadditieven.
- Gebruik geen materialen (bijvoorbeeld poetslappen) die het oppervlak kunnen beschadigen).

## Producteigenschappen

---

Verkrijgbaar in 3 grootten: Grootte S: 50 - 91 cm tailleomvang (Nr. 209785)  
Grootte M: 92 - 101 cm tailleomvang (Nr. 209786)  
Grootte L: 102 - 132 cm tailleomvang (Nr. 209787)

Gewicht: 40 gr

Stromversorging: Lithium batterijen, type CR1225 of BR1225, 3 volt

## Afvalverwijdering

---



- Verwijder het product volgens de plaatselijk geldende voorschriften.
- Verwijder de batterijen niet met het huisvuil.



**D:** Pro-Idee GmbH & Co. KG · Auf der Hùls 205 · D 52053 Aachen · Tel.: 02 41-109 119  
**NL:** Pro-Idee · Toernooveld 300 · NL 6525 EC Nijmegen · Tel.: 024-3 511 277  
**UK:** Pro-Idee · Carriage House · Forde Road · Newton Abbot · TQ12 4EY · Tel.: 0844 846 5050  
**F:** Pro-Idée · F 67962 Strasbourg - Cedex 9 · Tél.: 03 88 67 22 77  
**CH:** Pro-Idee Catalog GmbH · Fürstenlandstrasse 35 · CH 9001 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