

Quatzer Haltungskorrekturband – Gebrauchsanweisung

Das Quatzer Haltungskorrekturband unterstützt die Aufrechterhaltung einer korrekten Körperhaltung und kann zur Linderung von Rückenschmerzen beitragen. Für eine sachgemäße Anwendung beachten Sie bitte die folgenden Schritte:

1. Anlegen:

Legen Sie das Band über Ihre Schultern, als würden Sie einen Rucksack anziehen. Achten Sie darauf, dass die Gurte nicht verdreht sind.

2. Einstellung:

Passen Sie die verstellbaren Gurte so an, dass das Band bequem sitzt und die Schultern sanft nach hinten gezogen werden, ohne Unbehagen oder Schmerzen zu verursachen.

3. Tragedauer:

Beginnen Sie mit einer täglichen Tragedauer von 15–30 Minuten und steigern Sie diese schrittweise auf 1–2 Stunden pro Tag, bis sich Ihr Körper an die korrekte Haltung gewöhnt hat.

4. Regelmäßigkeit:

Für nachhaltige Ergebnisse verwenden Sie das Band regelmäßig, insbesondere bei Tätigkeiten, die zu einer schlechten Körperhaltung führen können, wie längeres Sitzen oder die Arbeit am Computer.

Warnhinweise:

- Ziehen Sie das Band nicht zu fest an, um Durchblutungsstörungen oder Hautreizungen zu vermeiden.
- Wenn während der Anwendung Beschwerden oder Schmerzen auftreten, beenden Sie die Nutzung sofort und wenden Sie sich an medizinisches Fachpersonal.
- Das Band ersetzt weder regelmäßige Bewegung noch gezielte Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur.

Pflegehinweise:

- Waschen Sie das Band per Hand in lauwarmem Wasser mit einem milden Waschmittel.
- Verwenden Sie keine Bleichmittel oder aggressive Chemikalien.
- Lassen Sie das Band an der Luft trocknen und vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung sowie Hitzequellen.

Bei sachgemäßer Anwendung und Pflege kann das Quatzer Haltungskorrekturband zu einer verbesserten Körperhaltung und zur Erhaltung der Rückengesundheit beitragen.

Hersteller:

Quatzer SAS, 10 rue Roger Poncelet, 92600 Asnières-sur-Seine, Frankreich
E-Mail: info@quatzer.com

Modell: RD-P03