

**RTH
100**
HALTUNGSTRAINER
POSTURE TRAINER

**BENUTZERHANDBUCH
USER MANUAL**



SPORTSTECH

DE PFLEGEANLEITUNG



MATERIAL

60% Neopren
35% Polyester
5% Elastan

EN CARE INSTRUCTIONS



MATERIAL

60% neoprene
35% polyester
5% spandex

ES INSTRUCCIONES DE CUIDADO



MATERIAL

60% neopreno
35% poliéster
5% spandex

FR INSTRUCTIONS DE SOINS



MATÉRIAUX

60% néoprène
35% polyester
5% élasthanne

IT LAVAGGIO E CURA



MATERIALE

60% neoprene
35% poliestere
5% elastan

WARUM EIN HALTUNGSTRAINER?

Sie haben sich für eine gesunde Erinnerung im Alltag entschieden? Eine gerade Haltung überträgt sich positiv auf Ihr ganzes Leben! Gesteigertes Selbstbewusstsein, sicheres Auftreten und ein besseres Aussehen - der Haltungstrainer von Sportstech ist die perfekte Wahl.

Das Tragen des Trainers wirkt unterstützend und erinnert Sie immer wieder an eine gerade Haltung. Mithilfe des Gurts bewirken Sie eine aufrechte Haltung und beugen so Rückenschmerzen, Kopfschmerzen und Müdigkeit vor.

Für den Anfang empfehlen wir Ihnen den Geradehalter nicht mehr als eine Stunde am Tag zu tragen. Fangen Sie vielmehr mit kurzen Etappen an: 20 Minuten sind anfangs eine ideale Zeitspanne, um Sie und Ihren Rücken an den Schultergurt zu gewöhnen. Steigern Sie die Tragezeit Ihrem Komfort entsprechend stetig. So wird Ihr Rücken Stück für Stück natürlich aufgerichtet.

ANLEITUNG

1 Lockern Sie zuerst die Schlaufen. Führen Sie dann einen Arm nach dem anderen durch den Gurt und achten Sie dabei, dass sich das Logo nach außen gerichtet auf dem Rücken befindet.



2 Greifen Sie nach den Gürtelenden und ziehen Sie an dem Gurt, um die gewünschte Stärke einzustellen.



DE

3 Fixieren Sie den Klettverschluss für einen sicheren Halt, je nachdem welche Tätigkeit Sie ausüben.



TIPPS

Wenn es drückt:

Die ungesunde und gekrümmte Haltung ist Ihr Rücken gewohnt. Der Schultergurt lockt Ihren Rücken natürlich aus dieser Komfortzone heraus. Ein drückendes Gefühl ist ein Zeichen dafür, dass Ihr Rücken sich entgegen der Haltungskorrektur beugt - eine Erinnerung sich wiederaufzurichten und in eine gesunde Körperhaltung zu begeben. Bei unverändertem Drücken empfehlen wir den Gurt etwas zu lockern und einige Zentimeter länger zu schnüren.

Uneingeschränkte Bewegungsfrei-

Der Haltungstrainer besitzt Richtwerte, die individuell angepasst werden sollten:

- Hoher Widerstand** Geeignet für ruhiges Arbeiten im Office, beim Lesen oder Fernsehen
- Mittlerer Widerstand** Geeignet während des Sports (Indoor/Outdoor)
- Leichter Widerstand** Geeignet für Tätigkeiten im Haushalt

Wenn Sie Tätigkeiten ausführen, die viel Bewegung benötigen, empfehlen wir generell in eine lockerere Position zu wechseln oder den Geradehalter abzunehmen, da sonst das Tragen als unangenehm und hindernd empfunden werden kann.

Ein nützliches Extra:



Nutzen Sie zudem das Softband für mehr Komfort und Stabilisation. Legen Sie das Softband unter Ihre Brust und befestigen Sie die Schlaufenenden gleichermaßen.

WHY A POSTURE TRAINER?

Have you decided for a healthy reminder in everyday life? A straight posture has a positive impact on your whole life! Increased self-esteem, a confident demeanor and a better look - Sportstech's posture trainer is the perfect choice.

Wearing the trainer is supportive and always reminds you of a straight posture. With the support of the brace, the upright posture relieves back pain, headaches and fatigue.

For beginners, we recommend that you do not wear the posture holder for more than one hour a day. Rather, start with short stages: 20 minutes is initially an ideal time for you and your back to get used to the shoulder strap. Increase steadily your wearing time according to your comfort. So your back will be straightened up naturally, bit by bit.

INSTRUCTIONS

1 First loosen the straps. Push one arm after the other through the strap and make sure the logo is on the back facing outward.



2 Grab the belt ends and pull on the belt to set the desired strength.



3 Close the velcro fastener for a secure fit, depending on what activity you perform.



TIPS

When you feel pressure:

Your back is used to the unhealthy and curved posture. The shoulder strap naturally lures your back out of that comfort zone. A squeezing sensation is a sign that your back bends against posture correction. A reminder to straighten up again and to get into a healthy posture. If the pressure remains, we recommend to loosen the strap a bit and to lace it a few centimetres longer.

Restricted freedom of

The posture trainer has guidelines that should be adjusted individually:

- High resistance** suitable for calm office work, reading or watching TV
- Medium resistance** suitable during sports (indoor/outdoor)
- Light resistance** suitable for household activities

When performing activities that require a lot of exercise, we generally recommend changing to a looser position or removing the posture holder, otherwise it may be uncomfortable to wear.

A useful extra:



Also use the soft band for more comfort and stabilisation. Place the soft band under your chest and fasten the loop ends equally. This gives you additional comfort and stabilisation.

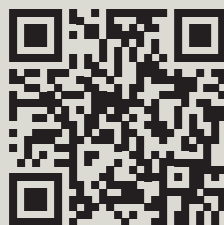
EN

Verkauf durch / Distributed by /
Distribuido por / Distribué / Distribuito da

Sportstech Brands Holding GmbH
Potsdamer Platz 11
10785 Berlin

+49 30 220 663 569

<http://www.sportstech.de>



Video-Tutorial
https://services.innovamaxx.de/ftx100_video

¿PARA QUÉ SIRVE UN CORRECTOR POSTURAL?

¿Finalmente se ha decidido por una vida sana día a día? ¡Una buena postura afecta positivamente la vida cotidiana! Mayor autoestima, un comportamiento seguro y una mejor apariencia: el corrector postural de Sportstech es la elección perfecta.

El uso del corrector de postura le acordará siempre mantener una postura recta. El cinturón mejora la postura y alivia el dolor de espalda, los dolores de cabeza y reduce la fatiga.

Al principio, no recomendamos usar el corrector durante más de una hora al día. Más bien, comience con sesiones cortas: para acostumbrarse al cinturón corrector de espalda, recomendamos empezar con sesiones de 20 minutos. Incremente el tiempo según su comodidad. Paso a paso corregirá la postura de su espalda.

INSTRUCCIONES

1 PASO Primero afloje los bucles. Pase un brazo tras otro a través del corrector, asegurándose de que el logotipo esté en la parte posterior hacia afuera.



2 PASO Agarre los extremos de la correa y tire de la correa para ajustar la intensidad deseada.



3 PASO Asegure el cierre de velcro ajustándolo a la actividad que esté practicando.



RECOMENDACIONES

Cuando tira:

La espalda se acostumbra a las malas posturas. La correa para la espalda, naturalmente, sacará su espalda fuera de esta zona de confort. Una sensación de compresión es señal de que su espalda está corrigiendo la postura. Es un buen recordatorio para volver a tener y mantener una postura recta y saludable. En caso de no sentir presión, recomendamos aflojar la correa ligeramente y atarla unos centímetros más.

Libertad de movimiento

El corrector de postura se ajusta individualmente:

Alta resistencia adecuado durante trabajo de oficina, para leer o ver televisión	Resistencia mediana adecuado mientras se practican deportes (interior/ exterior)	Menor resistencia adecuado para actividades domésticas
--	--	--

Cuando realice actividades que requieran mucho ejercicio, generalmente recomendamos cambiar a una posición más suelta o quitar el corrector para que no sea incómodo de usar.

Conse-



Utilice la banda para mayor comodidad y estabilidad. Coloque la banda debajo de su pecho y fije los extremos de las correas por igual. Esto le dará mayor comodidad y estabilización.

POURQUOI UN CORRECTEUR DE POSTURE?

Vous avez décidé de garder une posture saine au quotidien? une posture droite se traduit positivement dans tous les domaines de la vie! Elle augmente l'estime de soi, mène vers un comportement confiant et vous donne une meilleure allure - le correcteur de posture Sportstech est le choix parfait.

Porter le correcteur de posture apporte un soutien et vous aide à maintenir une posture droite. En utilisant le harnais, la posture verticale soulage les maux de dos, les maux de tête et la fatigue.

Pour commencer, nous vous recommandons de ne pas le porter plus d'une heure par jour. Commencez plutôt par de courtes étapes : 20 minutes idéalement pour vous habituer au harnais au début, puis augmenter le temps progressivement en fonction de votre confort. Cela va aider votre dos à se remettre en place.

INSTRUCTIONS

1 ÉTAPE D'abord, desserrez le. Ensuite, passez les bras à travers la sangle, en vous assurant que le logo est à l'arrière et tourné vers l'extérieur.



2 ÉTAPE Saisissez les extrémités de la ceinture et tirez dessus pour régler la résistance souhaitée.



3 ÉTAPE Ajustez la fermeture velcro en fonction de l'activité que vous pratiquez.



TIPPS

En cas de pression:

Une mauvaise posture est malsaine pour votre dos si ce dernier s'y est habitué. Le harnais attire naturellement votre dos hors de cette mauvaise posture. Une sensation de compression au niveau de votre dos indique que ce dernier se plie contre la correction de la posture. C'est un rappel pour se redresser et retrouver une posture saine. Si la pression ne change pas, nous vous recommandons de desserrer légèrement la ceinture.

Liberté de mouvements limités:

Le correcteur de posture a des réglages qui doivent être ajustés individuellement:

Résistance élevée convient au travail de bureau, à la lecture ou au visionnage de la télévision	Résistance moyenne convient aux activités sportives (intérieur/ extérieur)	Résistance légère résistance moyenne convient aux activités domestiques
---	--	---

Lorsque vous effectuez des activités qui nécessitent beaucoup d'efforts, nous vous recommandons de changer le réglage du harnais ou de l'enlever pour des raisons de confort.

Un extra utile:



Utilisez le correcteur de posture pour plus de confort et de stabilité. Positionnez-le sous votre poitrine et fixez les dragonnes. Cela vous aidera à stabiliser votre dos et améliorer votre confort.

PERCHE' ACQUISTARE UN CORRETTORE POSTURALE?

Hai scelto uno stile di vita sano? Una postura corretta si traduce positivamente in tutta la tua vita! Aumento dell'auto-stima, della fiducia in se stessi e un aspetto migliore: il correttore posturale di Sportstech è la scelta che fa al caso tuo.

Utilizzare un correttore posturale può essere di notevole supporto e consente di mantenere una postura sempre eretta che allevia il mal di schiena, il mal di testa e riduce l'affaticamento muscolare.

Inizialmente consigliamo di non indossare il correttore posturale per più di un'ora al giorno. Si consiglia piuttosto di iniziare con fasi brevi: 20 minuti inizialmente per abituarci e abituare la vostra schiena al correttore. Successivamente aumentare il tempo di utilizzo secondo il proprio comfort. La tua schiena verrà quindi rimessa al proprio posto pezzo per pezzo.

ISTRUZIONI

1 PASO Per prima cosa allentare i passanti e infilare un braccio dopo l'altro attraverso il cinturino, assicurandosi che il logo sia rivolto verso l'esterno.



2 PASO Afferra le estremità della cintura regolandola a tuo piacimento.



3 PASO Fissare la chiusura in velcro per una tenuta sicura, a seconda dell'attività che desiderate praticare.



CONSIGLI

Se la pressione è

La vostra schiena è abituata ad una postura non salutare e storta. Il correttore vi fa quindi uscire dalla vostra zona comfort e se percepite una sensazione di contrazione allora significa che la vostra schiena oppone resistenza alla correzione della postura scorretta a cui si è abituata. E' arrivato quindi il momento di raddrizzarla nuovamente per regalare al vostro corpo una postura sana. Se la pressione percepita non cambia, si consiglia di allentare leggermente la cinghia lasciando alcuni centimetri in più.

Impedimento dei movimenti:

Il correttore posturale ha linee guida per una regolazione individuale:

Alta resistenza adatto per lavori da ufficio leggeri, per leggere o guardare la TV	Media resistenza adatto durante lo sport (indoor / outdoor)	Bassa resistenza adatto per le attività domestiche
--	---	--

In generale quando si praticano attività che richiedono molto sforzo fisico, si consiglia di passare a una posizione più libera o di rimuovere il supporto rigido, altrimenti il correttore potrebbe risultare scomodo da indossare.

In più:



Appoggiando la fascia per postura semplicemente sulle spalle e sulla schiena e stringendola quanto si desidera sotto il busto, in modo che non scivoli, si guadagna più 'comodità' e stabilizzazione.