

BLACKROLL®

POSTURE

Instruction Manual

EN | DE | FR | NL | IT | PL | CN

Product description

Congratulations on your new BLACKROLL® POSTURE posture belt! Prolonged sitting and one-sided movements can negatively affect your posture and lead to back pain. The BLACKROLL® POSTURE supports an upright posture by gently pulling you to remind you to align your shoulders optimally. The posture belt strengthens your back muscles and can prevent pain when used regularly. The belt is light and comfortable to wear, can be worn discreetly under clothing and is suitable for daily use in everyday life.

Safety instructions

- + Make sure that the BLACKROLL® POSTURE is adjusted correctly. It should fit comfortably and not put any uncomfortable pressure on your shoulders or back.
- + Do not wear the posture belt for long periods of time. Use it as a reminder to maintain an upright posture and alternate between periods of wear and rest.
- + Do not use the belt if you have acute back or shoulder pain without first consulting a doctor.
- + Check the belt regularly for wear or damage. Damaged parts should no longer be used.
- + People with skin sensitivities should test the material for compatibility.

Contraindications

Do not use the BLACKROLL® POSTURE posture belt if you have a severe spinal condition, shoulder injury or other serious physical condition without consulting a doctor first.

Application

1 Preparation

- + Put on the BLACKROLL® POSTURE like a jacket and open the Velcro fasteners on the shoulder straps.
- + Fix the Velcro fasteners so that the straps do not slip through the buckle at the back.
- + Adjust the intensity of the pulling effect using the Velcro fasteners so that you feel a slight pull when your shoulders fall forward, reminding you of an upright posture.

2 How to use

- + The posture belt should be worn discreetly under clothing and should remind you to keep your shoulders upright without restricting your freedom of movement.
- + Wear the belt during sedentary or standing activities such as at your desk, while walking or performing everyday tasks.

3 After exercise

- + After use, remove the belt and check that it is still in good condition.
- + If necessary, clean the belt with a damp cloth.

Technical data

Size:	S/M/L (suitable for 55-85 kg body weight and 150-185 cm height)
Weight:	50 g
Material:	100% polyester
Straps:	Equipped with hook-and-loop fasteners for individual adjustment and spacer fabric for better ventilation.

Care instructions

- + The BLACKROLL® POSTURE belt is machine washable at 40 degrees.
Use a gentle wash program.
- + Do not bleach, do not iron and do not tumble dry.
- + Allow the belt to air dry, preferably in the shade, to avoid damaging the material.
- + Check the belt regularly for wear, especially at the Velcro fasteners and seams.

Possible uses

- + Daily use: Wear the BLACKROLL® POSTURE belt during sitting or standing activities in your daily routine to improve your posture.
- + Gentle back training: The posture belt strengthens your back muscles by reminding you to actively adopt an upright posture, without replacing the muscles.
- + For all fitness levels: The belt is suitable for people who want to improve their posture as well as for those who want to specifically prevent back pain.

Scope of delivery

1x BLACKROLL® POSTURE posture belt, black

Warranty and liability

The BLACKROLL® POSTURE comes with a two-year warranty. Damage caused by improper use or wear and tear is excluded from the warranty. For any health questions related to the use of the posture belt, it is recommended to consult a doctor before use.

Produktbeschreibung

Herzlichen Glückwunsch zu deinem neuen BLACKROLL® POSTURE Haltungsgurt! Langes Sitzen und einseitige Bewegungen können deine Körperhaltung negativ beeinflussen und zu Rückenschmerzen führen. Der BLACKROLL® POSTURE unterstützt eine aufrechte Haltung, indem er dich durch leichten Zug daran erinnert, deine Schultern optimal auszurichten. Der Haltungsgurt stärkt deine Rückenmuskulatur und kann bei regelmäßiger Anwendung Schmerzen vorbeugen. Der Gurt ist leicht und angenehm zu tragen, kann diskret unter der Kleidung getragen werden und ist für den täglichen Gebrauch im Alltag geeignet.

Sicherheitshinweise

- + Stelle sicher, dass der BLACKROLL® POSTURE richtig eingestellt ist. Er sollte bequem sitzen und keinen unangenehmen Druck auf Schultern oder Rücken ausüben.
- + Trage den Haltungsgurt nicht über längere Zeiträume. Verwende ihn als Erinnerungshilfe für eine aufrechte Haltung und wechsele zwischen Phasen des Tragens und Pausen.
- + Verwende den Gurt nicht bei akuten Rücken- oder Schulterschmerzen, ohne zuvor einen Arzt zu konsultieren.
- + Überprüfe den Gurt regelmäßig auf Abnutzung oder Beschädigungen. Beschädigte Teile sollten nicht weiterverwendet werden.
- + Personen mit Hautempfindlichkeiten sollten das Material auf Verträglichkeit testen.

Kontraindikationen

Verwende den BLACKROLL® POSTURE Haltungsgurt nicht, wenn du unter einer schweren Wirbelsäulenerkrankung, Schulterverletzung oder anderen ernsthaften körperlichen Beschwerden leidest, ohne vorher einen Arzt zu konsultieren.

Anwendung

1 Vorbereitung

- + Lege den BLACKROLL® POSTURE wie eine Jacke an und öffne dazu die Klettverschlüsse an den Schultergurten.
- + Fixiere die Klettverschlüsse so, dass die Gurtbänder nicht durch die Schnalle am Rücken rutschen.
- + Stelle die Intensität der Zugwirkung durch die Klettverschlüsse so ein, dass du bei nach vorn fallenden Schultern ein leichtes Ziehen spürst, das dich an eine aufrechte Haltung erinnert.

2 Verwendung

- + Der Haltungsgurt sollte diskret unter der Kleidung getragen werden und dich daran erinnern, deine Schultern aufrecht zu halten, ohne dabei die Bewegungsfreiheit einzuschränken.
- + Trage den Gurt bei sitzenden oder stehenden Aktivitäten wie am Schreibtisch, beim Spazieren oder bei alltäglichen Aufgaben.

3 Nach dem Training

- + Entferne den Gurt nach der Anwendung und überprüfe, ob er noch in gutem Zustand ist.
- + Reinige den Gurt bei Bedarf mit einem feuchten Tuch.

Technische Daten

Größe:	S/M/L (passend für 55-85 kg Körpergewicht und 150-185 cm Körpergröße)
Gewicht:	50 g
Material:	100% Polyester
Surte:	Ausgestattet mit Klettverschlüssen zur individuellen Einstellung und Spacer Fabric für bessere Durchlüftung.

Pflegehinweise

- + Der BLACKROLL® POSTURE Haltungsgurt ist maschinenwaschbar bei 40 Grad. Verwende dafür ein schonendes Waschprogramm.
- + Nicht bleichen, nicht bügeln und nicht im Trockner trocknen.
- + Lasse den Gurt an der Luft trocknen, vorzugsweise im Schatten, um Materialschäden zu vermeiden.
- + Überprüfe den Gurt regelmäßig auf Abnutzung, insbesondere an den Klettverschlüssen und Nähten.

Anwendungsmöglichkeiten

- + Tägliche Nutzung: Trage den BLACKROLL® POSTURE Haltungsgurt während sitzender oder stehender Aktivitäten im Alltag, um deine Haltung zu verbessern.
- + Sanftes Rückentraining: Der Haltungsgurt stärkt deine Rückenmuskulatur, indem er dich daran erinnert, aktiv eine aufrechte Haltung einzunehmen, ohne dabei die Muskulatur zu ersetzen.
- + Für alle Fitnesslevel: Der Gurt eignet sich sowohl für Menschen, die ihre Haltung verbessern möchten, als auch für solche, die gezielt Rückenschmerzen vorbeugen wollen.

Lieferumfang

1x BLACKROLL® POSTURE Haltungsgurt, schwarz

Garantie und Haftung

Der BLACKROLL® POSTURE wird mit einer zweijährigen Garantie geliefert. Schäden durch unsachgemäße Verwendung oder Abnutzung sind von der Garantie ausgeschlossen. Für alle gesundheitlichen Fragen im Zusammenhang mit der Verwendung des Haltungsgurts wird empfohlen, vor der Nutzung einen Arzt zu konsultieren.

Description du produit

Félicitations pour ta nouvelle ceinture de posture BLACKROLL® POSTURE ! Une position assise prolongée et des mouvements unilatéraux peuvent avoir une influence négative sur ta posture et entraîner des douleurs dorsales. La BLACKROLL® POSTURE favorise une posture droite en te rappelant, par une légère traction, d'aligner tes épaules de manière optimale. La ceinture de posture renforce ta musculature dorsale et peut prévenir les douleurs si elle est utilisée régulièrement. La ceinture est légère et agréable à porter, elle peut être portée discrètement sous les vêtements et convient à une utilisation quotidienne dans la vie de tous les jours.

Consignes de sécurité

- + Assure-toi que la BLACKROLL® POSTURE est correctement réglée. Elle doit être confortable et ne pas exercer de pression désagréable sur les épaules ou le dos.
- + Ne porte pas la ceinture de posture pendant de longues périodes. Utilise-la comme aide-mémoire pour une posture droite et alterne les phases de port et les pauses.
- + Ne pas utiliser la ceinture en cas de douleurs aiguës au dos ou aux épaules sans avoir consulté un médecin.
- + Vérifie régulièrement que le harnais n'est pas usé ou endommagé. Les parties endommagées ne doivent pas être réutilisées.
- + Les personnes présentant une sensibilité cutanée doivent tester la compatibilité du matériel.

Contre-indications

N'utilise pas la ceinture de posture BLACKROLL® POSTURE si tu souffres d'une maladie grave de la colonne vertébrale, d'une blessure à l'épaule ou d'autres troubles physiques sérieux sans avoir consulté un médecin au préalable.

Préparation

1 Préparation

- + Enfile la BLACKROLL® POSTURE comme une veste et ouvre pour cela les fermetures velcro sur les bretelles.
- + Fixe les fermetures velcro de manière à ce que les sangles ne glissent pas à travers la boucle dans le dos.
- + Ajuste l'intensité de la traction exercée par les fermetures velcro de manière à ce que tu ressenties une légère traction lorsque tes épaules tombent vers l'avant, ce qui te rappelle que tu te tiens droit.

2 Utilisation

- + La ceinture de posture doit être portée discrètement sous les vêtements et te rappeler de maintenir tes épaules droites, sans pour autant restreindre ta liberté de mouvement.
- + Porte la ceinture lorsque tu es assis ou debout, par exemple au bureau, en marchant ou en effectuant des tâches quotidiennes.

3 Après l'entraînement

- + Retire la ceinture après l'avoir utilisée et vérifie qu'elle est toujours en bon état.
- + Si nécessaire, nettoie la ceinture avec un chiffon humide.

Caractéristiques techniques

Taille :	S/M/L (convient pour un poids corporel de 55 à 85 kg et une taille de 150 à 185 cm).
Poids :	50 g
Matériau :	100% polyester
Sangles :	Équipées de fermetures velcro pour un réglage individuel et Spacer Fabric pour une meilleure aération.

Conseils d'entretien

- + La ceinture de posture BLACKROLL® POSTURE est lavable en machine à 40 degrés. Utilisez pour cela un programme de lavage doux.
- + Ne pas blanchir, ne pas repasser et ne pas sécher au sèche-linge.
- + Laissez sécher la ceinture à l'air libre, de préférence à l'ombre, pour éviter d'endommager le matériel.
- + Vérifiez régulièrement l'usure de la ceinture, en particulier au niveau des fermetures velcro et des coutures.

Possibilités d'utilisation

- + Utilisation quotidienne : portez la ceinture de posture BLACKROLL® POSTURE pendant vos activités quotidiennes, en position assise ou debout, pour améliorer votre posture.
- + Entraînement du dos en douceur : la ceinture de posture renforce les muscles de ton dos en te rappelant d'adopter activement une posture droite, sans pour autant remplacer les muscles.
- + Pour tous les niveaux de fitness : la ceinture convient aussi bien aux personnes qui souhaitent améliorer leur posture qu'à celles qui veulent prévenir de manière ciblée les douleurs dorsales.

Volume de livraison

1x BLACKROLL® POSTURE ceinture de posture, noir

Garantie et responsabilité

Le BLACKROLL® POSTURE est livré avec une garantie de deux ans. Les dommages dus à une utilisation non conforme ou à l'usure ne sont pas couverts par la garantie. Pour toute question de santé liée à l'utilisation de la ceinture de posture, il est recommandé de consulter un médecin avant de l'utiliser.

Productomschrijving

Gefeliciteerd met je nieuwe BLACKROLL® POSTURE houdingsgordel! Lang zitten en eenzijdige bewegingen kunnen een negatief effect hebben op je houding en leiden tot rugpijn. De BLACKROLL® POSTURE ondersteunt een rechte houding door zachtjes te trekken om je eraan te herinneren je schouders optimaal te richten. De postuurgordel versterkt je rugspieren en kan pijn voorkomen bij regelmatig gebruik. De riem is licht en comfortabel om te dragen, kan discreet onder kleding gedragen worden en is geschikt voor dagelijks gebruik.

Veiligheidsinstructies

- + Zorg ervoor dat de BLACKROLL® POSTURE correct is ingesteld. Hij moet comfortabel zitten en geen ongemakkelijke druk op de schouders of rug uitoefenen.
- + Draag de houdingsgordel niet te lang. Gebruik hem als geheugensteuntje om een rechte houding aan te nemen en wissel draagperioden en pauzes af.
- + Gebruik de gordel niet bij acute rug- of schouderpijn zonder eerst een arts te raadplegen.
- + Controleer de gordel regelmatig op slijtage of schade. Beschadigde onderdelen mogen niet meer gebruikt worden.
- + Mensen met huidgevoeligheden moeten het materiaal testen op compatibiliteit.

Contra-indicaties

Gebruik de BLACKROLL® POSTURE houdingsgordel niet als u lijdt aan een ernstige aandoening van de wervelkolom, schouderletsel of andere ernstige lichamelijke klachten zonder eerst een arts te raadplegen.

Toepassing

1 Voorbereiding

- + Trek de BLACKROLL® POSTURE aan als een jas en open de klittenbandsluitingen op de schouderbanden.
- + Maak het klittenband zo vast dat de banden niet door de gesp op de rug glijden.
- + Stel de intensiteit van het trekeffect van het klittenband zo in dat je een lichte trek voelt als je schouders naar voren vallen, wat je doet denken aan een rechte houding.

2 Gebruik

- + De houdingsgordel wordt discreet onder kleding gedragen en herinnert je eraan om je schouders rechtop te houden zonder je bewegingsvrijheid te beperken.
- + Draag de riem tijdens zittende of staande activiteiten zoals zitten aan een bureau, wandelen of het uitvoeren van alledaagse taken.

3 Na de training

- + Verwijder de riem na gebruik en controleer of deze nog in goede staat is.
- + Reinig de riem indien nodig met een vochtige doek.

Technische gegevens

Maat:	S/M/L (geschikt voor een lichaamsgewicht van 55-85 kg en een lichaamslengte van 150-185 cm)
Gewicht:	50 g
Materiaal:	100% polyester
Riemen:	Uitgerust met klittenbandsluitingen voor individuele aanpassing en afstandsstof voor betere ventilatie.

Onderhoudsinstructies

- + De BLACKROLL® POSTURE houdingsgordel is machinewasbaar op 40 graden. Gebruik een fijnwasprogramma.
- + Niet bleken, niet strijken en niet in de droger.
- + Laat de band aan de lucht drogen, bij voorkeur in de schaduw, om beschadiging van het materiaal te voorkomen.
- + Controleer de riem regelmatig op slijtage, vooral van de klittenbandsluitingen en naden.

Mogelijk gebruik

- + Dagelijks gebruik: Draag de BLACKROLL® POSTURE houdingsgordel tijdens zittende of staande activiteiten in het dagelijks leven om je houding te verbeteren.
- + Zachte rugtraining: De houdingsgordel versterkt je rugspieren door je eraan te herinneren actief een rechte houding aan te nemen zonder de spieren te vervangen.
- + Voor alle fitnessniveaus: De riem is geschikt voor mensen die hun houding willen verbeteren en voor mensen die specifiek rugpijn willen voorkomen.

leveringsomvang

1x BLACKROLL® POSTURE houdingsgordel, zwart

Garantie en aansprakelijkheid

De BLACKROLL® POSTURE wordt geleverd met twee jaar garantie. Schade veroorzaakt door onjuist gebruik of slijtage is uitgesloten van de garantie. Voor alle gezondheidskwesties met betrekking tot het gebruik van de houdingsgordel wordt aangeraden om voor gebruik een arts te raadplegen.

Descrizione del prodotto

Congratulazioni per la vostra nuova cintura posturale BLACKROLL® POSTURE! Lo stare seduti per lunghi periodi e i movimenti unilaterali possono avere un effetto negativo sulla postura e causare mal di schiena. La BLACKROLL® POSTURE favorisce una postura eretta tirando delicatamente per ricordare di allineare le spalle in modo ottimale. La cintura di postura rafforza i muscoli della schiena e può prevenire il dolore se usata regolarmente. La cintura è leggera e comoda da indossare, può essere portata discretamente sotto i vestiti ed è adatta all'uso quotidiano.

Istruzioni di sicurezza

- + Assicurarsi che la BLACKROLL® POSTURE sia regolata correttamente. Deve calzare comodamente e non esercitare una pressione fastidiosa sulle spalle o sulla schiena.
- + Non indossare la cintura di postura per lunghi periodi di tempo. Utilizzatela come promemoria per mantenere una postura eretta e alternate i periodi di utilizzo a quelli di pausa.
- + Non utilizzare la cintura per dolori acuti alla schiena o alle spalle senza aver prima consultato un medico.
- + Controllare regolarmente che l'imbracatura non sia usurata o danneggiata. Le parti danneggiate non devono più essere utilizzate.
- + Le persone con sensibilità cutanea devono verificare la compatibilità del materiale.

Controindicazioni

Non utilizzare la cintura di postura BLACKROLL® POSTURE in caso di gravi disturbi alla colonna vertebrale, lesioni alle spalle o altri gravi disturbi fisici senza aver prima consultato un medico.

Applicazione

1 Preparazione

- + Indossare la BLACKROLL® POSTURE come una giacca e aprire le chiusure in velcro sugli spallacci.
- + Fissare le chiusure in velcro in modo che le cinghie non scivolino attraverso la fibbia sul retro.
- + Regolare l'intensità dell'effetto di trazione delle chiusure in velcro in modo da sentire una leggera trazione quando le spalle cadono in avanti, ricordando la postura eretta.

2 Utilizzo

- + La cintura posturale va indossata discretamente sotto gli abiti e ricorda di mantenere le spalle erette senza limitare la libertà di movimento.
- + Indossare la cintura durante le attività sedentarie o in piedi, come stare seduti alla scrivania, camminare o svolgere le attività quotidiane.

3 Dopo l'allenamento

- + Rimuovere la cintura dopo l'uso e verificare che sia ancora in buone condizioni.
- + Se necessario, pulire la cinghia con un panno umido.

Dati tecnici

Taglia:	S/M/L (adatta a 55-85 kg di peso corporeo e 150-185 cm di altezza)
Peso:	50 g
Materiale:	100% poliestere
Cinghie:	dotate di chiusure in velcro per la regolazione individuale e di tessuto distanziatore per una migliore ventilazione.

Istruzioni per la cura

- + La cintura posturale BLACKROLL® POSTURE è lavabile in lavatrice a 40 gradi. Utilizzare un programma di lavaggio delicato.
- + Non candeggiare, non stirare e non asciugare in asciugatrice.
- + Lasciare asciugare la cintura all'aria, preferibilmente all'ombra, per evitare di danneggiare il materiale.
- + Controllare regolarmente che la cintura non sia usurata, soprattutto per quanto riguarda le chiusure in velcro e le cuciture.

Usi possibili

- + Uso quotidiano: indossare la cintura posturale BLACKROLL® POSTURE durante le attività sedute o in piedi della vita quotidiana per migliorare la postura.
- + Allenamento delicato della schiena: la cintura posturale rafforza i muscoli della schiena ricordando di adottare attivamente una postura eretta senza sostituire i muscoli.
- + Per tutti i livelli di fitness: la cintura è adatta a chi vuole migliorare la propria postura e a chi vuole prevenire in modo specifico il mal di schiena.

Fornitura

1x cintura posturale BLACKROLL® POSTURE, nera

Garanzia e responsabilità

La BLACKROLL® POSTURE è coperta da una garanzia di due anni. I danni causati da un uso improprio o dall'usura sono esclusi dalla garanzia. Per tutti i problemi di salute legati all'uso della cintura posturale, si raccomanda di consultare un medico prima dell'uso.

Opis produktu

Gratulujemy zakupu nowego pasa BLACKROLL® POSTURE! Długotrwałe siedzenie i jednostronne ruchy mogą mieć negatywny wpływ na postawę i prowadzić do bólu pleców. BLACKROLL® POSTURE wspiera wyprostowaną postawę, delikatnie ciągnąc, aby przypomnieć o utrzymaniu ramion w optymalnej pozycji. Pas wzmacnia mięśnie pleców i może zapobiegać bólowi, jeśli jest używany regularnie. Pas jest lekki i wygodny w noszeniu, może być dyskretnie noszony pod ubraniem i nadaje się do codziennego użytku.

Instrukcje bezpieczeństwa

- + Upewnij się, że BLACKROLL® POSTURE jest prawidłowo wyregulowany. Pas powinien być wygodnie dopasowany i nie wywierać niewygodnego nacisku na ramiona lub plecy.
- + Nie należy nosić pasa przez dłuższy czas. Używaj go jako przypomnienia o utrzymaniu wyprostowanej postawy i naprzemiennie z okresami noszenia i przerwami.
- + Nie używaj pasa w przypadku ostrego bólu pleców lub ramion bez poprzedniej konsultacji z lekarzem.
- + Uprząż należy regularnie sprawdzać pod kątem zużycia lub uszkodzeń. Uszkodzone części nie powinny być używane.
- + Osoby z nadwrażliwością skóry powinny przetestować materiał pod kątem kompatybilności.

Przeciwwskazania

Nie należy używać pasa BLACKROLL® POSTURE w przypadku poważnych schorzeń kręgosłupa, urazów barku lub innych poważnych dolegliwości fizycznych bez poprzedniej konsultacji z lekarzem.

Zastosowanie

1 Przygotowanie

- + Załóż BLACKROLL® POSTURE jak kurtkę i rozepnij rzepy na pasach naramiennych.
- + Zapnij rzepy tak, aby paski nie prześlizgły się przez klamrę z tyłu.
- + Dostosuj intensywność ściągania zapięć na rzepy tak, abyś czuł lekkie ściąganie, gdy ramiona opadają do przodu, przypominając ci o wyprostowanej postawie.

2 Stosowanie

- + Pas powinien być noszony dyskretnie pod ubraniem i przypominać o utrzymaniu wyprostowanej pozycji ramion bez ograniczania swobody ruchów.
- + Pas należy nosić podczas siedzących lub stojących czynności, takich jak siedzenie przy biurku, chodzenie lub wykonywanie codziennych zadań.

3 Po treningu

- + Zdejmij pas po użyciu i sprawdź, czy nadal jest w dobrym stanie.
- + W razie potrzeby wyczyść pasek wilgotną szmatką.

Dane techniczne

Rozmiar:	S/M/L (odpowiedni dla osób o masie ciała 55-85 kg i wzroście 150-185 cm)
Waga:	50 g
Materiał:	100% poliester
Paski:	Wypożądane w zapięcia na rzepy do indywidualnej regulacji i materiał dystansowy dla lepszej wentylacji.

Instrukcje dotyczące pielęgnacji

- + Pas BLACKROLL® POSTURE można prać w pralce w temperaturze 40 stopni. Należy używać delikatnego programu prania.
- + Nie wybielać, nie prasować i nie suszyć w suszarce bębnowej.
- + Pozostaw pas do wyschnięcia na powietrzu, najlepiej w cieniu, aby uniknąć uszkodzenia materiału.
- + Pas należy regularnie sprawdzać pod kątem zużycia, szczególnie w przypadku zapięć na rzepy i szwów.

Możliwe zastosowania

- + Codzienne użytkowanie: Noś pas BLACKROLL® POSTURE podczas siedzenia lub stania w codziennym życiu, aby poprawić swoją postawę.
- + Delikatny trening pleców: Pas wzmacnia mięśnie pleców, przypominając o aktywnym przyjmowaniu wyprostowanej postawy bez zastępowania mięśni.
- + Dla wszystkich poziomów sprawności: Pas jest odpowiedni dla osób, które chcą poprawić swoją postawę, a także dla tych, którzy chcą zapobiegać bólom pleców.

Zakres dostawy

1x pas BLACKROLL® POSTURE, czarny

Gwarancja i odpowiedzialność

BLACKROLL® POSTURE jest objęty dwuletnią gwarancją. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń spowodowanych niewłaściwym użytkowaniem lub zużyciem. W przypadku wszelkich kwestii zdrowotnych związanych z użytkowaniem pasa do postawy zaleca się skonsultowanie się z lekarzem przed użyciem.

产品说明

恭喜您购买了新的 BLACKROLL® POSTURE 美姿腰带！久坐和单侧运动会您的姿势产生负面影响，导致背部疼痛。BLACKROLL® POSTURE 通过轻轻拉动您，提醒您

使您的肩膀达到最佳对齐状态。姿势腰带可增强背部肌肉力量，经常使用可预防疼痛。该腰带轻便舒适，可隐蔽地佩戴在衣服内，适合日常生活中的日常使用。

安全说明

- + 确保 BLACKROLL® POSTURE 调整正确。它应该非常舒适，不会对您的肩膀或背部造成任何不舒服的压力。
- + 不要长时间佩戴姿势腰带。将其作为保持直立姿势的提醒，并在佩戴和休息之间交替使用。
- + 如果您有急性背痛或肩痛，请勿在未咨询医生的情况下使用安全带。
- + 定期检查皮带是否磨损或损坏。损坏的部件不得继续使用。
- + 对皮肤敏感的人应测试材料的兼容性。

禁忌症

如果您患有严重的脊柱疾病、肩部损伤或其他严重的身体疾病，在未咨询医生的情况下，请勿使用 BLACKROLL® POSTURE 坐姿腰带。

应用

1 准备工作

- + 像穿外套一样穿上 BLACKROLL® POSTURE，打开肩膀上的尼龙搭扣。
- + 固定好尼龙搭扣，以免背带从后面的搭扣中滑落。
- + 使用尼龙搭扣调节拉力效果的强度，这样当你的肩膀向前倾倒下时，就会感觉到轻微的拉力，提醒你保持直立姿势。

2 如何使用

- + 姿势腰带应悄悄地穿在衣服里，提醒你保持肩膀挺直，同时又不限制你的行动自由。
- + 在久坐或站立活动时佩戴腰带，如在办公桌前、行走或执行日常任务时。

3 运动后

- + 使用后，取下皮带并检查其是否完好无损。
- + 如有必要，用湿布清洁皮带。

技术数据

尺寸：	S/M/L（适合体重 55-85 公斤、身高 150-185 厘米的人穿着）		
重量：	50 g		
材料：	100% 聚酯		
肩带：	配有可单独调节	的钩扣和透气性更好的间隔织物。	

保养说明

- + BLACKROLL® POSTURE 腰带可以 40 度机洗。
- + 使用温和的洗涤程序。
- + 请勿漂白、熨烫和烘干。
- + 让皮带晾干，最好在阴凉处晾干，以免损坏材料。
- + 定期检查腰带是否磨损，尤其是尼龙搭扣和接缝处。

可能的用途

- + 日常使用：在日常坐立活动中佩戴 BLACKROLL® POSTURE 腰带，可改善您的姿势。
- + 温和的背部训练：姿势腰带通过提醒您积极采取直立姿势来增强背部肌肉，而不会取代肌肉。
- + 适用于所有健身水平：腰带适合想要改善姿势的人，也适合想要专门预防背痛的人。

交付范围

1x BLACKROLL® POSTURE 姿势腰带，黑色

保证和责任

BLACKROLL® POSTURE 提供两年保修。因使用不当或磨损造成的损坏不在保修范围内。如对您使用姿势腰带有任何健康问题，建议在使用前咨询医生。



Get the BLACKROLL® App. Free download.

Discover how to get the most out of your POSTURE. Find exercises and inspiration in our free app.



RACCOLTA CARTA



FR

ÉTUI + DÉPLIANT



FR

Cet appareil,
ses câbles et sa
batterie sont
recyclables.

Déchetterie



Manufacturer:

BLACKROLL AG
Hauptstraße 17
CH-8598 Bottighofen
www.blackroll.com

Authorized Representative:

WSVK Oederan GmbH
Gewerbestraße 1
DE-09569 Oederan
www.wsvk.de