

Quatzer Tartásjavító Pánt – Használati Utasítás

A Quatzer tartásjavító pánt segít a helyes testtartás fenntartásában és a hátfájdalmak csökkentésében. A megfelelő használat érdekében kövesse az alábbi lépéseket:

1. **Felvétel:** Helyezze a pántot a vállaira úgy, mintha egy hátizsákot venne fel, ügyelve arra, hogy a pántok ne csavarodjanak meg.
2. **Beállítás:** Az állítható pántok segítségével igazítsa a szorosságot úgy, hogy a pánt kényelmesen illeszkedjen, és finoman húzza hátra a vállakat, de ne okozzon kellemetlenséget vagy fájdalmat.
3. **Viselési idő:** Kezdje napi 15-30 perces viseléssel, majd fokozatosan növelje az időt napi 1-2 órára, amíg a teste hozzászokik a helyes testtartáshoz.
4. **Rendszeresség:** A tartós eredmények elérése érdekében használja a pántot rendszeresen, különösen olyan tevékenységek során, amelyek hajlamosítanak a rossz testtartásra, mint például hosszú ideig tartó ülés vagy számítógép használat.

Figyelmeztetések:

- Ne húzza túl szorosra a pántot, hogy elkerülje a vérkeringés akadályozását vagy a bőrirritációt.
- Ha bármilyen kellemetlenséget vagy fájdalmat érez a használat során, azonnal hagyja abba a pánt viselését és konzultáljon egészségügyi szakemberrel.
- A pánt nem helyettesíti a rendszeres testmozgást és a hátizomzat erősítését célzó gyakorlatokat.

Karbantartás:

- A pántot kézzel mossa langyos vízben, enyhe mosószerrel.
- Ne használjon fehérítőt vagy agresszív vegyszereket.
- Szárítsa meg természetes módon, kerülve a közvetlen napfényt és a hőforrásokat.

A helyes használat és karbantartás mellett a Quatzer tartásjavító pánt hozzájárulhat a jobb testtartáshoz és a hát egészségének megőrzéséhez.

Gyártó: Quatzer SAS, 10 rue Roger Poncelet, 92600, Asnieres sur Seine, Franciaország, info@quatzer.com

Model: RD-P03

Quatzer Tartásjavító Pánt – Használati Utasítás

A Quatzer tartásjavító pánt segít a helyes testtartás fenntartásában és a hátfájdalmak csökkentésében. A megfelelő használat érdekében kövesse az alábbi lépéseket:

5. **Felvétel:** Helyezze a pántot a vállaira úgy, mintha egy hátizsákot venne fel, ügyelve arra, hogy a pántok ne csavarodjanak meg.
6. **Beállítás:** Az állítható pántok segítségével igazítsa a szorosságot úgy, hogy a pánt kényelmesen illeszkedjen, és finoman húzza hátra a vállakat, de ne okozzon kellemetlenséget vagy fájdalmat.
7. **Viselési idő:** Kezdje napi 15-30 perces viseléssel, majd fokozatosan növelje az időt napi 1-2 órára, amíg a teste hozzászokik a helyes testtartáshoz.
8. **Rendszeresség:** A tartós eredmények elérése érdekében használja a pántot rendszeresen, különösen olyan tevékenységek során, amelyek hajlamosítanak a rossz testtartásra, mint például hosszú ideig tartó ülés vagy számítógép használat.

Figyelmeztetések:

- Ne húzza túl szorosra a pántot, hogy elkerülje a vérkeringés akadályozását vagy a bőrirritációt.
- Ha bármilyen kellemetlenséget vagy fájdalmat érez a használat során, azonnal hagyja abba a pánt viselését és konzultáljon egészségügyi szakemberrel.
- A pánt nem helyettesíti a rendszeres testmozgást és a hátizomzat erősítését célzó gyakorlatokat.

Karbantartás:

- A pántot kézzel mossa langyos vízben, enyhe mosószerrel.
- Ne használjon fehérítőt vagy agresszív vegyszereket.
- Szárítsa meg természetes módon, kerülve a közvetlen napfényt és a hőforrásokat.

A helyes használat és karbantartás mellett a Quatzer tartásjavító pánt hozzájárulhat a jobb testtartáshoz és a hát egészségének megőrzéséhez.

Gyártó: Quatzer SAS, 10 rue Roger Poncelet, 92600, Asnieres sur Seine, Franciaország, info@quatzer.com

Model: RD-P03