

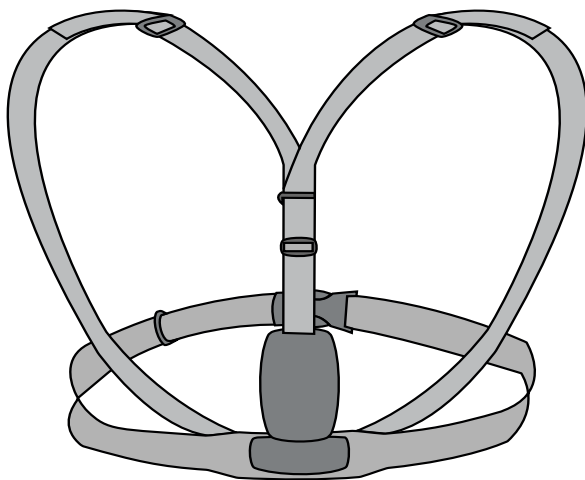
950-770

GB

Pro·Idee

BackTone™ Posture Corrector

Item-no.: 209-787, 209-786, 209-785



Please read these instructions of use carefully before using the product!

The program for achieving a correct body posture

Do not wear your BackTone® for more than three to five minutes when you put it on for the first time. Take it off and rest for between 10 and 15 minutes. Then try again.

Wear the BackTone® twice a day for no longer than 20 minutes at one time.

Take off your BackTone® whenever you feel tired or uncomfortable. Take it off when you feel tired after five minutes. Give your body time to become accustomed to the new body posture by gradually increasing how long you wear it to a target time of 20 minutes.

Wear the BackTone® while standing or walking. It's good, for instance, to wear it at the desk or when you're walking to achieve a training effect.

Set the BackTone® to issue an acoustic alarm whenever possible. If you can't use the alarm at work, then activate it at home during the first week.

Do not wear the BackTone® in the first few weeks when you have to bend forward, twist or stretch upwards. It's more difficult to maintain a good posture during such activities.

Stick to this program until you have achieved the desired body posture (usually within three to five weeks). Then apply the program for a few days a month in order to maintain your correct posture.

WARNING: CONSULT A PHYSICIAN ABOUT USING THE BACKTONE IF YOU SUFFER FROM HEALTH ISSUES. DO NOT USE THE BACKTONE WHILE DRIVING OR OPERATING MACHINERY. CHILDREN SHOULD ONLY USE THE BACKTONE UNDER THE SUPERVISION OF ADULTS.

Safety information

- Please read the safety information about using the product that is contained in these instructions of use carefully.
- Always keep these instructions of use at hand.
- Please check that the product is not damaged and that all individual parts have been supplied and are not damaged.
- Keep children away from packaging materials.

Intended use

- Only use the product in accordance with the description contained in these instructions of use.
- The product is not a toy.
- Protect the product from jolts and from falling from shelves, tables or other items of furniture.
- Protect the product from water and moisture, heat and severe exposure to sunlight.
- Do not immerse the product in water.
- Do not use accessories that have not been expressly designed for this appliance.

Points to be observed during use

- Do not use the product if it is not working properly, if it has been damaged, if it has become wet or if it has been immersed in water.

Remark:

The use of this product is no substitute for any necessary medical consultations.

- The product should not be used by children.
- The product contains a neodymium magnet sized 3 mm x 3 mm.
The product should not be used by people with pacemakers and not without first procuring consent from a medical expert.

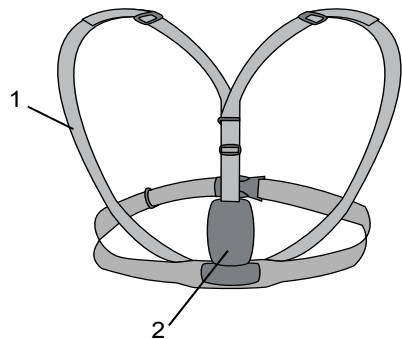
Your BackTone posture trainer

Scope of delivery

- BackTone posture trainer
- Lithium battery

Components

- 1 Belt
- 2 BackTone housing with battery compartment



Things worth knowing about your BackTone posture trainer

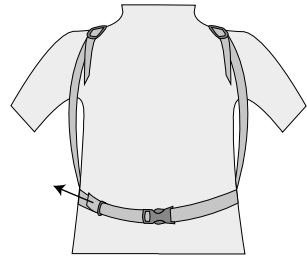
The BackTone posture trainer will help you achieve a good body posture and help you maintain it over the long term. Acoustic warning and vibration signals will inform you when you are not holding yourself straight and will stop as soon as you have assumed an erect posture again.

Inserting and changing the batteries

- Open the battery compartment's cover.
- Remove the empty batteries and insert new ones (Type CR1225 or BR1225). Make sure when inserting them that the poles are correctly aligned!
- Then close the cover again.

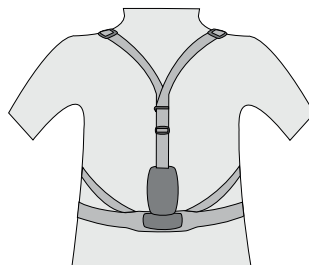
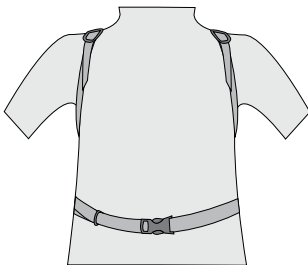
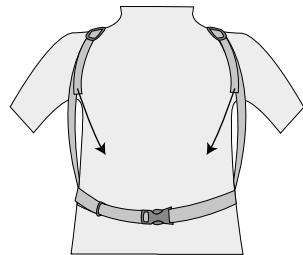
How to use the BackTone posture trainer

- Put on the BackTone posture trainer over your shoulders as you would a backpack.
- Tighten the hip strap until it is sufficiently taut and doesn't slip when you move.
- Assume your desired erect posture and adjust the shoulder straps accordingly.



The BackTone posture trainer will beep or vibrate when you bend forward or your “back becomes crooked”.

- Please ensure that the shoulder straps fit pleasantly snug but do not restrict your movements.



Tips for use

- Test the BackTone posture trainer a few times by bending your back and then lifting your sternum. Keep your shoulders as relaxed as possible while doing so.
- Wear the BackTone posture trainer once or twice a day for around 20 minutes. This will help your body become accustomed to the newly learned posture.

Storage

- Remove the batteries from the product if you are not going to use it for a long time.
- Keep the product in a clean and dry place.
- Protect the product from dirt, dust, heat, moisture, water and frost.

Care and cleaning



Caution!

The product may be damaged if it is not cleaned properly!

The product is not waterproof or dishwasher safe.

- Do not immerse the product in water.
- Do not clean the BackTone housing in the dishwasher.
- Switch the product off. Remove the batteries.
- Clean the product's surface with a soft and slightly damp cloth. Use a little washing-up liquid if necessary.
- Do not use any chemical cleaning additives.
- Do not use any materials (e.g. abrasive cleaning cloths) which may damage the surface.

Product features

Available in three sizes:	Size S: 50 - 91 cm waist circumference (No. 209785) Size M: 92 - 101 cm waist circumference (No. 209786) Size L: 102 - 132 cm waist circumference (No. 209787)
Weight:	40 g
Power supply:	Lithium batteries, Type CR1225 or BR1225, 3 volts

Disposal

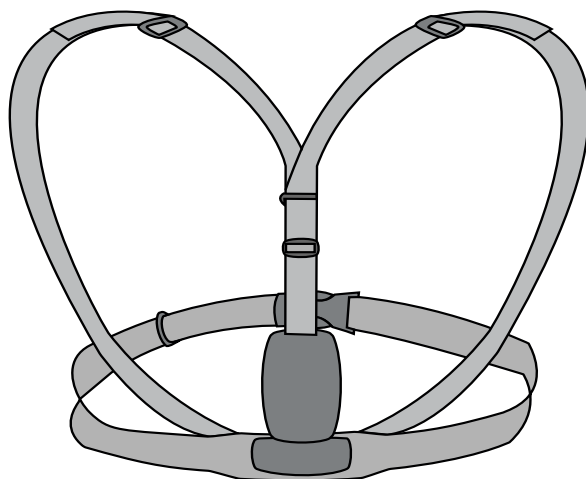


- Please dispose of the product in accordance with the locally applicable regulations.
- Do not dispose of electrical appliances in household waste.



Redresse dos BackTone™

Réf. 209-787, 209-786, 209-785



Veuillez lire ces instructions d'utilisation attentivement avant d'utiliser le produit !

Le programme pour une posture du corps correcte

Si vous utilisez votre BackTone® pour la première fois, ne le portez pas plus longtemps que 3 à 5 minutes. Enlevez-le et reposez-vous pendant 10 à 15 minutes. Essayez alors de nouveau.

Portez le BackTone® 2 fois par jour, chaque fois pour une durée n'excédant pas 20 minutes.

Enlevez de nouveau votre BackTone®, dès que vous êtes fatigué ou que le port vous est inconfortable. Si vous vous sentez fatigué au bout de 5 minutes, enlevez-le. Permettez à votre corps de se familiariser à cette nouvelle posture en augmentation progressivement la durée du port de la ceinture de maintien jusqu'à 20 minutes.

Portez BackTone® alors que vous êtes debout ou que vous marchez. Par exemple, il est bon de la porter alors que vous êtes assis à votre bureau ou en marchant.

Réglez BackTone® sur un signal acoustique partout où cela est possible. Si ce n'est pas possible pendant le travail, faites-le chez vous pendant la première semaine.

Ne portez pas les premières semaines BackTone® si vous devez vous pencher, vous tourner ou vous mettre sur la pointe des pieds. Durant ce genre d'activités, il est difficile de garder une bonne posture.

Tenez-vous en à ce programme jusqu'à ce que la posture souhaitée soit atteinte (normalement de 3 à 5 semaines). Pour maintenir la posture correcte, utilisez ce programme chaque mois pendant quelques jours.

AVERTISSEMENT ! CONSULTEZ UN MÉDECIN POUR L'UTILISATION DE BACK TONE, SI VOUS AVEZ DES PROBLÈMES DE SANTÉ. NE PORTEZ PAS BACK TONE EN CONDUISANT OU EN UTILISANT DES MACHINES. LES ENFANTS NE PEUVENT UTILISER BACK TONE QUE SOUS LA SURVEILLANCE D'UN ADULTE.

Consignes de sécurité

- Veuillez lire attentivement les indications contenues dans le présent manuel d'utilisation. Elles permettent une utilisation sûre du produit.
- Conservez toujours ces instructions d'utilisation à portée de la main.
- Assurez-vous que le produit n'est pas endommagé, que tous les composants sont bien contenus dans la fourniture et dans état impeccable.
- Tenez les matériaux d'emballage hors de portée des enfants.

Utilisation conforme

- N'utilisez le produit que conformément à la description contenue dans ce manuel d'utilisation.
- Ce produit n'est pas un jouet.
- Protéger le produit des chocs et prenez garde à ce qu'il ne tombe d'étagères, de tables ou de meubles.
- Protégez le produit de la pluie, de l'humidité de la chaleur excessive et d'un fort ensoleillement.
- Ne plongez jamais le produit dans l'eau.
- N'utilisez pas d'accessoire non explicitement prévu pour le produit.

Conseils à observer pendant l'utilisation

- N'utilisez pas le produit s'il ne fonctionne pas correctement, s'il a subi des dommages, s'il est mouillé ou s'il a été plongé dans l'eau.

Attention :

L'utilisation du produit ne saurait se substituer à une visite chez le médecin devenue éventuellement indispensable.

- Le produit ne doit pas être utilisé par des enfants.
- Le produit contient un aimant au néodyme de 3 mm x 3 mm.
Le produit ne devrait pas être utilisé par des personnes portant un stimulateur cardiaque et sans avis médical

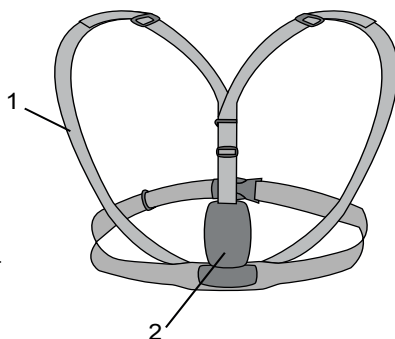
Votre ceinture de maintien BackTone

Fourniture

- Ceinture de maintien BackTone
- Pile au lithium

Parties constituantes

- 1 Ceinture
- 2 Boîtier BackTone pourvu d'un compartiment piles



Ce qu'il faut savoir à propos de la ceinture de maintien BackTone

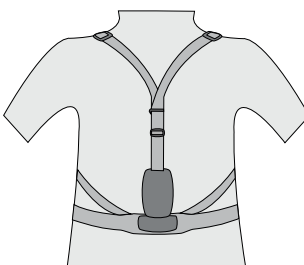
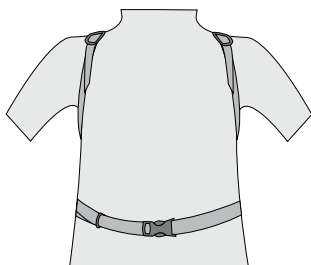
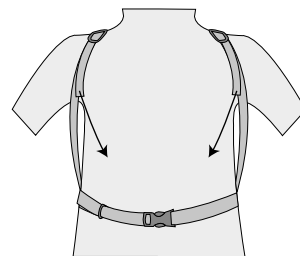
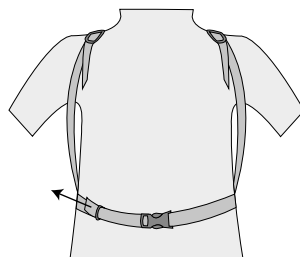
La ceinture de maintien BackTone vous aidera à observer une posture correcte et à la garder durablement. Des vibrations et des signaux sonores vous avertissent de ce que votre maintien n'est pas correct et s'arrêtent dès vous avez repris la bonne posture.

Insérer et remplacer les piles

- Ouvrez le couvercle du compartiment piles.
- Retirez les piles usagées et insérez des piles neuves du type CR1225 ou BR1225. Veillez à respecter les polarités en insérant les piles !
- Refermez le couvercle du compartiment.

C'est ainsi que vous utiliserez correctement la ceinture de maintien BackTone

- Passez la ceinture de maintien BackTone sur les épaules comme un sac à dos.
- Serrez les sangles abdominales jusqu'à ce que la ceinture soit bien fixée et ne glisse pas.
- Prenez la posture droite que vous souhaitez et adaptez les sangles d'épaule. La ceinture de maintien BackTone émet des signaux sonores ou vibre lorsque vous penchez ou faites le dos rond.
- Veillez à ce que les sangles d'épaule restent confortables et à ce qu'elles n'entravent pas vos mouvements.



Conseils d'utilisation

- Testez la ceinture de maintien BackTone plusieurs fois en courbant le dos et en relevant ensuite le sternum. Détendez alors les épaules de la façon la plus décontractée possible.
- Portez la ceinture de maintien BackTone une à deux fois par jour pour une durée d'environ 20 minutes. Cela aide votre corps à se familiariser à la nouvelle posture à apprendre.

Entreposage

- Si vous n'utilisez pas le produit pour une dure prolongée, retirez les piles.
- Entreposez le produit dans un endroit propre et sec.
- Protégez le produit de la saleté, de la poussière, de la chaleur excessive, de l'humidité, de la pluie et du gel.

Entretien et nettoyage



Attention !

Dommages au produit imputables à un nettoyage inadéquat !

Le produit n'est ni imperméable, ni résistant aux machines à laver la vaisselle.

- Ne plongez jamais le produit dans l'eau.
- Ne nettoyez jamais le boîtier de la ceinture de maintien BackTone dans la machine à laver la vaisselle.
- Mettez le produit hors circuit. Enlevez les piles. Retirez les piles.
- Nettoyez les surfaces du produit à l'aide d'un chiffon doux légèrement humide. Utilisez un peu de produit pour la vaisselle, si nécessaire.
- N'utilisez pas d'additifs de nettoyage chimiques.
- N'utilisez pas de matériaux susceptibles d'abîmer les surfaces (serpillières, par exemple).

Propriétés du produit

Disponible en 3 tailles : Taille S : 50 - 91 cm de tour de taille (N° 209785)
 Taille M : 92 - 101 cm de tour de taille (N° 209786)
 Taille L : 102 - 132 cm de tour de taille (N° 209787)

Poids : 40 gr

Alimentation en courant : Piles au lithium, type CR1225 ou BR1225, 3 volts

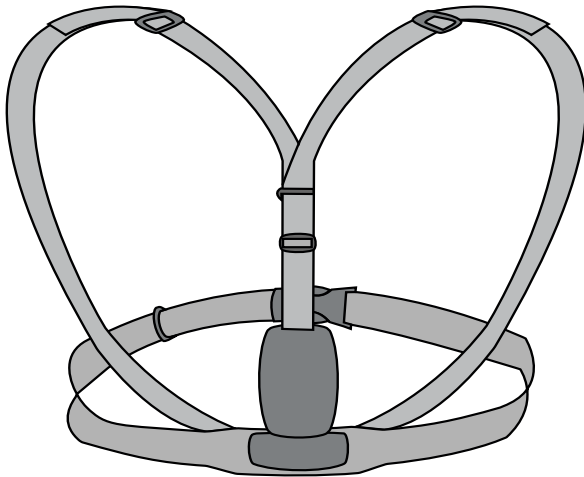
Elimination



- Eliminez le produit dans le respect des règlements locaux en vigueur.
- Ne jetez pas les piles avec les déchets ménagers.

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.

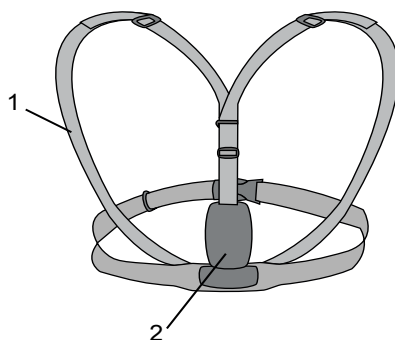
Uw BackTone-houdingstrainer

Leveromvang

- Houdingstrainer BackTone
- Lithium batterij

Bestanddelen

- 1 Riem
- 2 BackTone-behuizing met batterijvak



Belangrijke informatie over de BackTone-houdingstrainer

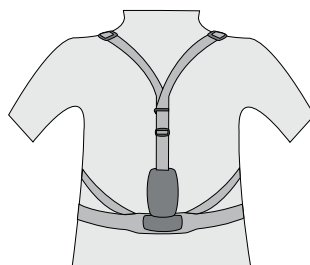
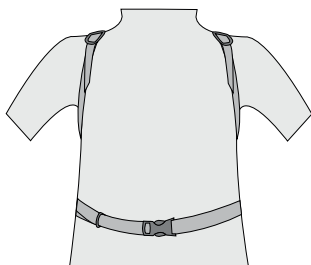
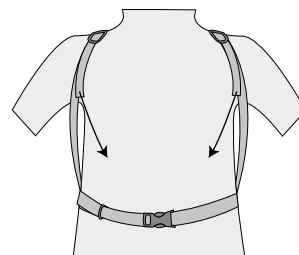
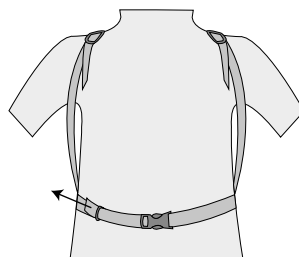
De BackTone-houdingstrainer helpt u bij het bereiken van een goede lichaamshouding en helpt u om deze houding in stand te houden. Akoestische waarschuwings- en vibratiesignalen delen u mee wanneer u niet loodrecht zit, en eindigen, zodra u weer een loodrechte houding hebt aangenomen.

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 reinigingsadditieven.
- 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 · Toernooiveld 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