

## Rückenbrücke

04699



DE **Gebrauchsanleitung**

FR **Mode d'emploi**

EN **Operating instructions**

NL **Gebruiksaanwijzing**



### DE Gebrauchsanleitung

Liebe Kundin, lieber Kunde, wir freuen uns, dass du dich für die MAXXMEE Rückenbrücke entschieden hast. Mit dieser Rückenbrücke kannst du deinen Rücken dehnen und strecken. Stelle einfach die Höhe in drei Stufen nach deinem Geschmack ein und lege dich für einige Minuten darauf. Die integrierten Akupressurnoppen und Magnete massieren deinen Rücken zusätzlich. Durch das weiche Polster ist deine Wirbelsäule geschützt und liegt weich auf. Auch im Sitzen eignet sich die Rückenbrücke ideal als Erinnerungstütze für deine geradere Haltung.

Solltest du Fragen zum Produkt sowie zu Ersatz- / Zubehöerteilen haben, kontaktiere den Kundenservice über unsere Website:

[www.ds-group.de/kundenservice](http://www.ds-group.de/kundenservice)

Wir wünschen dir viel Freude an deiner MAXXMEE Rückenbrücke.

#### Informationen zur Gebrauchsanleitung

Lies vor dem ersten Gebrauch des Produktes diese Gebrauchsanleitung sorgfältig durch und bewahre sie für spätere Fragen und weitere Nutzer auf. Sie ist ein Bestandteil des Produktes. Hersteller und Importeur übernehmen keine Haftung, wenn die Angaben in dieser Gebrauchsanleitung nicht beachtet werden.

#### LIEFERUMFANG

(Bild A)

- 1 Basis, 1 x
- 2 Brücke, 1 x
- 3 Wirbelsäulenpolster, 1 x

Den Lieferumfang auf Vollständigkeit und die Bestandteile auf Transportschäden überprüfen. Bei Schäden nicht verwenden, sondern den Kundenservice kontaktieren. Eventuelle Folien, Aufkleber oder Transportschutz vom Gerät abnehmen.

#### AUF EINEN BLICK

(Bild B)

- 4 Magnete
- 5 Akupressurnoppen
- 6 Arretierung zum Einhaken der Brücke
- 7 Höheneinstellung

#### BESTIMMUNGSGEMÄßER GEBRAUCH

- Dieses Produkt ist eine Stütze für die Rückendehnung durch das eigene Körpergewicht.
- Dieses Produkt dient der kurzzeitigen Entlastung des Rückens und der Entspannung. Es ist nicht für therapeutische Zwecke konzipiert und **kein** Ersatz für eine medizinisch notwendige Behandlung. Bei anhaltenden Beschwerden einen Arzt konsultieren.
- Im Sitzen verwendet, kann das Produkt helfen, die Sitzhaltung zu korrigieren.
- Die integrierten Akupressurnoppen und Magnete sind dazu bestimmt, die Durchblutung anzuregen.
- Die maximale Belastung beträgt 120 kg.
- Nicht im Straßenverkehr verwenden!
- Das Produkt ist für den privaten Gebrauch, nicht für eine gewerbliche Nutzung konzipiert.
- Das Produkt nur wie in der Gebrauchsanleitung beschrieben nutzen. Jede weitere Verwendung gilt als bestimmungswidrig.
- Von der Gewährleistung ausgeschlossen sind alle Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche entstehen. Dies gilt auch für den normalen Verschleiß.

#### SICHERHEITSHINWEISE

- Kinder und Tiere vom Verpackungsmaterial fernhalten! Es besteht Erstickungsgefahr.
- Das Produkt ist **kein** Spielzeug! Kinder mit dem Produkt nicht unbeaufsichtigt lassen. Es besteht Verletzungsgefahr durch unsachgemäße Benutzung.
- Kinder, schlafende oder bewusstlose Personen sowie Tiere dürfen **nicht** auf das Produkt gelegt werden.

- **Das Produkt nur verwenden, wenn keine physischen Krankheiten oder Gebrechen vorliegen!** Bei Unsicherheit, ob es benutzt werden darf, Rücksprache mit einem Arzt halten.

- Schwangere oder Träger eines Herzschrittmachers bzw. ähnlicher medizinischer Implantate dürfen das Produkt nicht bzw. nur nach Rücksprache mit einem Arzt benutzen.

- Nicht in der Nähe bzw. auf Verletzungen, Schwellungen, erkrankter Haut oder Körperstellen, die gefühllos sind oder kürzlich operiert wurden, benutzen.

- Sollten Schmerzen während oder nach dem Gebrauch auftreten, die Anwendung umgehend abbrechen. Sollten die Schmerzen andauern, einen Arzt konsultieren.

- Sich nicht auf das Produkt stellen.
- Am Produkt befinden sich Magnete. Diese können empfindliche elektronische Geräte oder magnetische Datenträger beeinträchtigen. Diese daher vom Produkt fernhalten.

- Das Produkt nicht benutzen, wenn es sichtbare Schäden aufweist.

- Das Produkt schützen vor: Feuer, heißen Oberflächen, Nässe, langanhaltender Feuchtigkeit oder Sonneneinstrahlung und Stößen.

- Keine Änderungen am Produkt vornehmen.

#### BENUTZUNG

Je nach Biegsamkeit seines Rückens kann man die Höhe der Rückenbrücke in 3 Stufen einstellen:

- Anfänger sollten den äußersten Schlitz der Höheneinstellung (7) für die geringste Höhe wählen (Bild C).
- Für eine größere Dehnung des Rückens ist der mittlere Schlitz geeignet (Bild D).
- Fortgeschrittene können den innersten Schlitz für die maximale Höhe verwenden (Bild E).

1. Die Basis (1) auf den Boden legen (Bild F).
2. Das schmale Ende (mit der Höheneinstellung (7)) der Basis mit den Knien oder Füßen fixieren.



Die Brücke (2) vor der ersten Benutzung etwas biegen, damit sie sich leichter einspannen lässt.

3. Das schmale Ende der Brücke (2) in einen der 3 Schlitz (s. o.) der Höheneinstellung stecken (Bild G).

4. Das breite Ende der Brücke in die Arretierung (6) am breiten Ende der Basis schieben (Bild H).

5. Das Wirbelsäulenpolster (3) in die Mitte der Brücke einlegen (Bild I).

6. Sich hinsetzen, den Rücken vorsichtig auf die Brücke legen und entspannen (Bild J).

7. Einige Minuten liegen bleiben, jedoch **nicht länger als 20 Minuten!**

Alternativ kann die Rückenbrücke auch im Sitzen verwendet werden. Sie wird an die Rückenlehne eines Stuhles o.Ä. gestellt, um an eine bessere Sitzhaltung zu erinnern (Bild K).

#### REINIGUNG UND AUFBEWAHRUNG

- **Keine ätzenden oder scheuernden Reinigungsmittel verwenden!** Bei Bedarf mit einem feuchten Tuch abwischen. Vor dem Verstauen das Produkt vollständig trocknen lassen.
- Vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt, kühl und trocken lagern.

#### PRODUKTDATEN

Artikelnummer: 04699  
Modellnummer: BY001  
Max. Belastbarkeit: 120 kg  
ID Gebrauchsanleitung: Z 04699 M DS V2 0322 md

#### ENTSORGUNG

Das Verpackungsmaterial umweltgerecht entsorgen und der Wertstoffsammlung zuführen. Auch das Produkt umweltgerecht entsorgen.

Alle Rechte vorbehalten.



EN **Operating Instructions**

**Dear Customer,**  
We are delighted that you have chosen the MAXXMEE back bridge. This back bridge allows you to stretch and extend your back. Simply adjust the height to one of three levels to suit your needs and lie down on it for a few minutes. The integrated acupressure nubs and magnets also massage your back. The soft padding protects your spine and rests gently against you. Even when sitting down, the back bridge is ideal for reminding you to adopt a straighter posture.

If you have any questions about the product and about spare parts/accessories, contact the customer service department via our website: [www.ds-group.de/kundenservice](http://www.ds-group.de/kundenservice)

We hope you have a lot of fun with your MAXXMEE back bridge.

#### Information About the Operating Instructions

Before using the product for the first time, please read through these operating instructions carefully and keep them for future reference and other users. They form an integral part of the product. The manufacturer and importer do not accept any liability if the information in these operating instructions is not complied with.

#### ITEMS SUPPLIED

- (Picture A)
- 1 Base, 1 x
  - 2 Bridge, 1 x
  - 3 Spine pad, 1 x
- Operating instructions, 1 x

Check the items supplied for completeness and the components for transport damage. If you find any damage, do not use the product but contact our customer service department. Remove any films, stickers or transport protection from the product.

#### AT A GLANCE

(Picture B)

- 4 Magnets
- 5 Acupressure nubs
- 6 Locking latch for hooking in the bridge
- 7 Height setting section

#### INTENDED USE

- This product is an aid for stretching the back using your own body weight.
- This product is used for briefly relieving the strain on the back and for relaxation. It is not designed for therapeutic purposes and is **not** a substitute for medically required treatment. If complaints persist, consult a doctor.
- If you use the product while sitting down, it can help to correct your seated posture.
- The integrated acupressure nubs and magnets are intended to stimulate blood circulation.
- The maximum load is 120 kg.
- Do not use in road traffic!
- The product is designed for personal use only and is not intended for commercial applications.
- The product should only be used as described in the operating instructions. Any other use is deemed to be improper.
- The warranty does not cover faults caused by incorrect handling, damage or attempted repairs. The same applies to normal wear and tear.

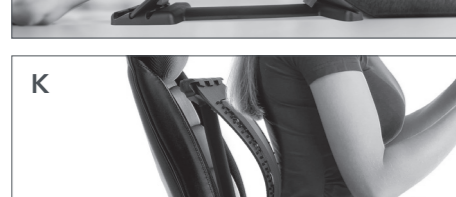
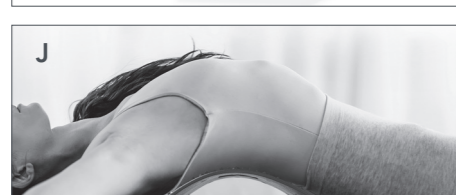
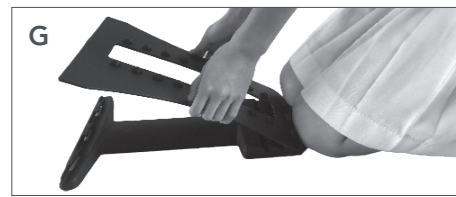
#### SAFETY NOTICES

- Keep children and animals away from the packaging material! There is a danger of suffocation.
- The product is **not** a toy! Do not leave children unsupervised with the product. There is a danger of injury from incorrect use.
- Children, people who are sleeping or unconscious and animals must **not** be placed on the product.
- **Only use the product if you have no physical illnesses or ailments!** If you are

Kundenservice / Importeur | Customer Service / Importer  
Service après-vente / Importateur | Klantenservice / Importeur:

DS Produkte GmbH, Am Heisterbusch 1, 19258 Gallin  
Deutschland | Germany | Allemagne | Duitsland  
Tel.: +49 38851 314650\*

\* Anruf in das deutsche Festnetz zum Tarif deines Anbieters.  
Calls to German landlines are subject to your provider's charges.  
Prix d'un appel vers le réseau fixe allemand au tarif de votre fournisseur.  
Bellen naar het Duitse vaste netwerk tegen het tarief van jouw provider.



unsure whether it may be used, consult a doctor.

- Pregnant women or people who are fitted with a pacemaker or similar medical implants must not use the product or only do so following consultation with a doctor.
- Do not use the product near to or on injuries, swelling, infected skin or body parts which have no feeling or have recently been operated on.
- If pain occurs during or after use, stop using the product immediately. Consult a doctor if the pain persists.
- Do not stand on the product.
- There are magnets on the product. These may interfere with sensitive electronic devices or magnetic data storage media. They should therefore be kept away from the product.
- Do not use the product if it has visible signs of damage.
- Protect the product from: fire, hot surfaces, wet conditions, persistent moisture or sunlight and impacts.
- Do not make any changes to the product.

## USE

You can adjust the height of the back bridge to 3 levels to suit the flexibility of your back:

- Beginners should choose the outer slot of the height setting section (7) for the lowest height (Picture C).
- The middle slot can be used for greater stretching of the back (Picture D).
- Advanced users can choose the inner slot for the maximum height (Picture E).

1. Place the base (1) on the floor (Picture F).
2. Hold the narrow end (with the height setting section (7)) of the base with your knees or feet.

**i** Bend the bridge (2) slightly before you first use it so that it is easier to clamp into place.

3. Place the narrow end of the bridge (2) into one of the 3 slots (see above) of the height setting section (Picture G).

The side with the acupressure nubs (5) and magnets (4) is pointing upwards.

4. Slide the wide end of the bridge into the locking latch (6) on the wide end of the base (Picture H).
5. Place the spine pad (3) in the middle of the bridge (Picture I).
6. Sit down, carefully place your back on the bridge and relax (Picture J).
7. Stay lying down for a few minutes, but **no longer than 20 minutes!**

Alternatively, the back bridge can also be used while sitting down. It is placed against the backrest of a chair or something similar to remind you to adopt a better seated posture (Picture K).

## CLEANING AND STORAGE

- **Do not use any caustic or abrasive cleaning agents!** Wipe down with a damp cloth if necessary. Allow the product to dry completely before storing it away.
- Store the product in a cool, dry place protected from direct sunlight.

## PRODUCT DATA

Article number: 04699  
 Model number: BY001  
 Max. load capacity: 120kg  
 ID of operating instructions: Z 04699 M DS V2 0322 md

## DISPOSAL

Dispose of the packaging material in an environmentally friendly manner so that it can be recycled.

The product should also be disposed of in an environmentally friendly way.

All rights reserved.

## FR Mode d'emploi

### Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons d'avoir fait l'acquisition de la **civière dorsale MAXXMEE**. Elle vous permet d'étirer et d'assouplir votre dos. Il suffit de la régler au choix sur l'un des trois niveaux disponibles et de s'y étendre dessus pendant quelques minutes. Les picots d'acupression et les aimants intégrés massent votre dos en plus. Le rembourrage mou protège votre colonne vertébrale qui est maintenue en souplesse. La civière dorsale est également idéale en position assise pour se rappeler d'adopter une posture droite.

Pour toute question concernant ce produit et ses pièces de rechange et accessoires, veuillez contacter le service après-vente à partir de notre site Web :

[www.ds-group.de/kundenservice](http://www.ds-group.de/kundenservice)

Nous espérons que votre **civière dorsale MAXXMEE** vous donnera entière satisfaction !

### Informations sur le mode d'emploi

Veillez lire attentivement le présent mode d'emploi avant la première utilisation du produit et le conserver précieusement pour toute question ultérieure ainsi que pour les autres utilisateurs. Il fait partie intégrante du produit. Le fabricant et l'importateur déclinent toute responsabilité en cas de non-observation des instructions consignées dans le mode d'emploi.

## COMPOSITION

(Illustration A)

- 1 Base, 1 x
  - 2 Pièce cintrée, 1 x
  - 3 Rembourrage de protection de la colonne, 1 x
- Mode d'emploi, 1 x

S'assurer que l'ensemble livré est complet et que les composants ne présentent pas de dommages imputables au transport. En cas de dommages, ne pas utiliser le produit et contacter le service après-vente. Enlever du produit les éventuels films protecteurs, adhésifs ou protections de transport.

## APERÇU GÉNÉRAL

(Illustration B)

- 4 Aimants
- 5 Picots d'acupression
- 6 Arrêtoir pour le calage de la pièce cintrée
- 7 Réglage de la hauteur

## UTILISATION CONFORME

- Ce produit est un soutien permettant l'étirement du dos sous l'effet du propre poids corporel.
- Ce produit sert à soulager le dos à court terme et à se détendre. Il n'est pas conçu à des fins thérapeutiques et ne remplace **aucun cas** un traitement médical prescrit. Si l'inconfort persiste, consulter un médecin.
- Utilisé en position assise, ce produit aide à corriger la posture assise.
- Les picots d'acupression et les aimants intégrés servent à stimuler la circulation sanguine.
- La capacité de charge maximale est de 120 kg.
- Ne pas l'utiliser sur route !
- Ce produit est conçu pour un usage domestique, non professionnel.
- Ce produit doit être utilisé uniquement tel qu'indiqué dans le mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme.
- Tout défaut imputable à une utilisation non conforme, à une détérioration ou à des tentatives de réparation est exclu de la garantie. L'usure normale est également exclue de la garantie.
- Ne pas laisser les emballages à la portée des enfants et des animaux ! Risque de suffocation !
- Ce produit n'est **pas** un jouet ! Ne pas laisser les enfants sans surveillance en présence du produit. Risque de blessures en cas d'utilisation non conforme !
- Les enfants, les personnes endormies ou inconscientes et les animaux ne doivent **pas** être allongés sur le produit.
- **Utiliser le produit uniquement en l'absence de maladies physiques ou d'infirmités.**

tés. En cas de doute sur l'aptitude à utiliser le produit, s'en entretenir avec un médecin.

- Les femmes enceintes ou les personnes portant un stimulateur cardiaque ou un implant médical similaire peuvent utiliser le produit uniquement sur avis médical.
- Ne pas utiliser à proximité ou sur des blessures, des parties du corps tuméfiées, un épiderme lésé ou des parties corporelles insensibles ou ayant été récemment opérées.
- En cas de douleurs pendant ou après l'utilisation, interrompre immédiatement la pratique ! Si les douleurs persistent, consulter un médecin.
- Ne pas se tenir debout sur le produit.
- Le produit contient des aimants. Ceux-ci peuvent entraver le bon fonctionnement d'appareils électroniques sensibles ou de supports de données magnétiques. Par conséquent, tenir ces derniers à distance du produit.
- Ne pas utiliser le produit s'il présente des dommages apparents.
- Ne pas soumettre le produit à des chocs ; ne pas l'exposer aux surfaces chaudes, aux flammes, au rayonnement du soleil et à l'humidité permanente.
- Ne procéder à aucune modification du produit.

## UTILISATION

Selon la souplesse du dos, la hauteur de la pièce cintrée se règle sur 3 niveaux :

- Il est recommandé aux débutants de choisir la fente la plus à l'extérieure correspondant au réglage de la hauteur (7) le moins élevé (illustration C).
- La fente médiane (illustration D) permet d'obtenir un étirement du dos plus important.
- Les initiés peuvent utiliser la fente la plus à l'intérieur qui correspond à la hauteur maximale (illustration E).

1. Poser la base (1) au sol (illustration F).
2. Bloquer l'extrémité étroite (permettant d'opérer le réglage en hauteur (7)) de la base en se servant des genoux ou des pieds.

**i** Avant la première utilisation, voiler légèrement la pièce cintrée (2) afin qu'elle soit plus facile à arc-bouter.

3. Insérer l'extrémité étroite de la pièce cintrée (2) dans l'une des 3 fentes (voir ci-dessus) du réglage de la hauteur (illustration G). La face avec les picots d'acupression (5) et les aimants (4) doit être orientée vers le haut.
4. Faire coulisser l'extrémité large de la pièce cintrée dans l'arrêtoir (6) sur l'extrémité large de la base (illustration H).
5. Plaquer le rembourrage de protection de la colonne (3) au centre de la pièce cintrée (illustration I).
6. S'asseoir puis poser délicatement le dos sur la pièce cintrée en se détendant (illustration J).
7. Rester allongé pendant quelques minutes, sans toutefois **excéder 20 minutes !**

La civière dorsale peut, en alternative, servir en position assise. Elle se fixe au dossier d'un fauteuil, par ex., pour se rappeler d'adopter une posture droite (illustration K).

## NETTOYAGE ET RANGEMENT

- **Ne pas utiliser de produits de nettoyage corrosifs ou abrasifs.** Si nécessaire, essuyer la civière avec un chiffon humide. Laisser le produit intégralement sécher avant de le ranger.
- À stocker dans un endroit frais et sec, à l'abri du rayonnement direct du soleil.

## DONNÉES DU PRODUIT

Référence article : 04699  
 Numéro de modèle : BY001  
 Capacité de charge max. : 120kg  
 Identifiant mode d'emploi : Z 04699 M DS V2 0322 md

## MISE AU REBUT

Se débarrasser des matériaux d'emballage dans le respect de l'environnement en les déposant à un point de collecte prévu à cet effet. Également éliminer le produit dans le respect de l'environnement.

Tous droits réservés.

## NL Gebruiksaanwijzing

### Beste klant,

Wij danken je dat je hebt gekozen voor de aankoop van onze **MAXXMEE rugbrug**. Met deze rugbrug kun je je rug strekken en oprekken. Stel de hoogte dankzij drie standen eenvoudig naar wens in en ga er een paar minuten op liggen. De geïntegreerde acupressuurpunten en magneten masseren hierbij je rug. Door het zachte protectiekussen wordt je wervelkolom beschermd en voelt de boog zacht aan. Zelfs bij het zitten is de rugbrug ideaal als geheugensteun voor een rechttere lichaamshouding. Mocht je vragen hebben over het product en over onderdelen/toebehoren, neem dan contact op met de klantenservice via onze website: [www.ds-group.de/kundenservice](http://www.ds-group.de/kundenservice)

Wij wensen je veel plezier met je **MAXXMEE rugbrug**.

### Informatie over de gebruiksaanwijzing

Lees vóór het eerste gebruik van het product deze gebruiksaanwijzing aandachtig door en bewaar deze voor latere vragen en andere gebruikers. Deze is een bestanddeel van het product. Fabrikant en importeur aanvaarden geen aansprakelijkheid wanneer de informatie in deze gebruiksaanwijzing niet in acht wordt genomen.

## OMVANG VAN DE LEVERING

(Foto A)

- 1 Basis, 1 x
  - 2 Brug, 1 x
  - 3 Protectiekussen wervelkolom, 1 x
- Gebruiksaanwijzing, 1 x

Controleer of de levering compleet is en of de onderdelen geen transportschade hebben opgelopen. Gebruik het product niet als het is beschadigd, maar neem contact op met de klantenservice.

Verwijder eventuele folie, stickers of transportbeveiliging van het product.

## OVERZICHT

(Foto B)

- 4 Magneet
- 5 Acupressuurpunten
- 6 Vergrendeling voor het inhaken van de brug
- 7 Hoogteverstelling

## DOELMATIG GEBRUIK

- Dit product is een ondersteuning voor het uitrekken van de rug door het eigen lichaamsgewicht.
- Dit product wordt gebruikt voor kortstondige ontlasting van de rug en voor ontspanning. Het is niet ontwikkeld voor therapeutische doeleinden en is **geen** vervanging voor een medisch noodzakelijke behandeling. Raadpleeg bij aanhoudende klachten een arts.
- Als het product tijdens het zitten wordt gebruikt, kan het helpen bij het corrigeren van de zithouding.
- De geïntegreerde acupressuurpunten en magneten zijn bedoeld om de bloedcirculatie te stimuleren.
- De maximale belasting bedraagt 120kg.
- Niet gebruiken op de openbare weg!
- Het product is ontworpen voor privégebruik, niet voor commerciële doeleinden.
- Gebruik het product alleen zoals beschreven in de gebruiksaanwijzing. Elk ander gebruik geldt als oneigenlijk.
- Alle gebreken die ontstaan door ondeskundige behandeling, beschadiging of reparatiepogingen zijn uitgesloten van garantie. Dit geldt ook voor de normale slijtage.

## VEILIGHEIDSAANWIJZINGEN

- Houd verpakkingsmateriaal buiten bereik van kinderen en dieren! Er bestaat verstikkingsgevaar.
- Het product is **geen** speelgoed! Laat kinderen niet zonder toezicht bij het product. Er bestaat verwondingsgevaar door verkeerd gebruik.

■ Kinderen, slapende of bewusteloze personen evenals dieren mogen **niet** op het product worden gelegd.

■ **Gebruik het product alleen als er geen sprake is van fysieke aandoeningen of gebreken!** Raadpleeg een arts in geval van onzekerheid of het mag worden gebruikt.

■ Zwangere vrouwen of dragers van een pacemaker of soortgelijke medische implantaten mogen het product niet of alleen na overleg met een arts gebruiken.

■ Niet gebruiken in de buurt van of op verwondingen, zwellingen, zieke huid of gebieden van het lichaam die verdoofd of recentelijk geopereerd zijn.

■ Als er pijn optreedt tijdens of na het gebruik, stop dan onmiddellijk met het gebruik. Als de pijn aanhoudt, raadpleeg dan een arts.

■ Ga niet op het product staan.

■ Op het product bevinden zich magneten. Deze kunnen gevoelige elektronische apparatuur of magnetische gegevensdragers negatief beïnvloeden. Houd deze dus uit de buurt van het product.

■ Gebruik het product niet als het zichtbare schade vertoont.

■ Bescherm het product tegen: vuur, hete oppervlakken, nat worden, langdurige vochtigheid of zonnestraling en schokken.

■ Voer geen wijzigingen uit aan het product.

## GEBRUIK

Afhankelijk van de flexibiliteit van je rug kan de hoogte van de rugbrug in 3 stappen worden ingesteld:

- Beginners moeten de buitenste sleuf van de hoogteverstelling (7) voor de laagste hoogte (foto C) kiezen.
- Voor iets meer uitrekken van de rug is de middelste sleuf geschikt (foto D).
- Gevorderden kunnen de binnenste sleuf gebruiken voor de maximale hoogte (foto E).

1. Leg de basis (1) op de grond (foto F).
2. Houd het smalle uiteinde (met de hoogteverstelling (7) van de basis met je knieën of voeten vast.

**i** Buig de brug (2) iets voor het eerste gebruik om het inklemmen te vergemakkelijken.

3. Steek het smalle uiteinde van de brug (2) in een van de 3 sleuven (zie boven) van de hoogteverstelling (foto G).

De zijde met de acupressuurpunten (5) en magneten (4) is dan naar boven gericht.

4. Schuif het brede gedeelte van de brug in de vergrendeling (6) op het brede uiteinde van de basis (foto H).

5. Steek het wervelkolomkussen (3) in het midden van de brug (foto I).

6. Ga zitten, leg je rug zachtjes op de brug en ontspan (foto J).

7. Blijf een paar minuten liggen, echter **niet langer dan 20 minuten!**

Alternatief kan de rugbrug ook zittend worden gebruikt. Hij wordt dan op de rugleuning van een stoel o.i.d. geplaatst om je te herinneren aan een betere zithouding (foto K).

## REINIGEN EN OPPERBERGEN

- **Gebruik geen bijtende of schurende reinigingsmiddelen!** Veeg het product indien nodig af met een vochtige doek. Laat het product volledig drogen alvorens het op te bergen.
- Bescherm tegen directe zoninstraling en koel en droog bewaren.

## PRODUCTGEGEVENS

Artikelnummer: 04699  
 Modelnummer: BY001  
 Max. belastbaarheid: 120kg  
 ID gebruiksaanwijzing: Z 04699 M DS V2 0322 md

## VERWIJDERING

Lever het verpakkingsmateriaal milieuvriendelijk in bij een recyclepunt. Zorg dat ook het product op milieuvriendelijke wijze wordt afgevoerd.

Alle rechten voorbehouden.