

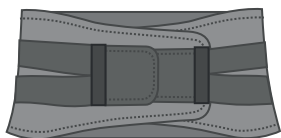


CORE PRESS

AS SEEN ON
TV
ORIGINAL



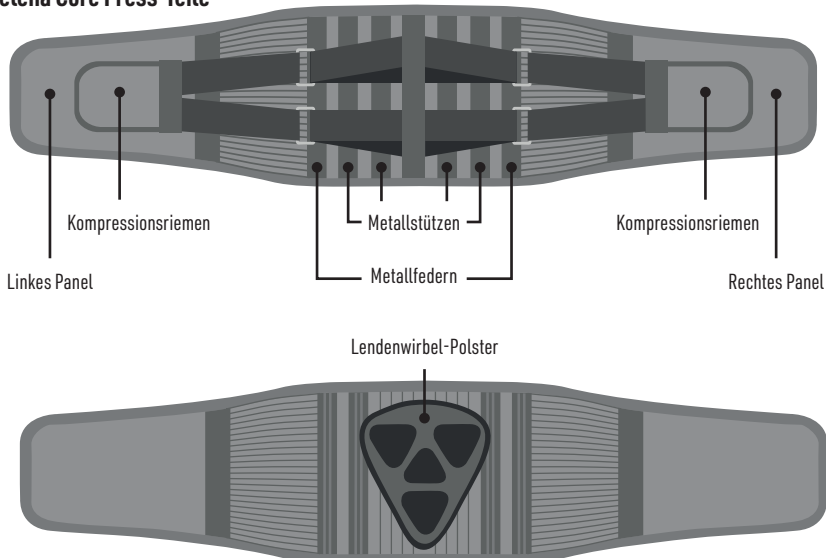
Gebrauchsanleitung



Im Lieferumfang enthalten:
Belena Core Press Rückenbandage,
1x Lendenwirbel-Polster (weich),
1x Lendenwirbel-Polster (starr),
Bedienungsanleitung



Belena Core Press-Teile



Vielen Dank, dass Sie sich für Belena Core Press entschieden haben, die verstellbare Rückenbandage, die Ihnen optimale Unterstützung für Ihren Rücken bietet. Um eine korrekte Verwendung und Wartung des Produkts sicherzustellen, lesen Sie bitte vor Gebrauch sorgfältig die Anleitung durch und bewahren Sie sie zur späteren Referenz auf.

Bereiche für die Verwendung von Belena Core Press:

Bereich der Wirbelsäulenunterstützung:

LI-Sacro: Lendenwirbel-Sakralbereich

Belena Core Press könnte bei **Rückenproblemen** unterstützend wirken: Prävention von Rückenverletzungen während sportlicher Aktivitäten oder schwerer körperlicher Arbeit

SICHERHEITSHINWEISE:

- Diese Bandage ist nicht darauf ausgelegt, Verletzungen zu verhindern, und garantiert nicht, dass das Verletzungsrisiko eliminiert wird.
- Diese Anweisungen dienen nur als Richtlinien und stellen keine medizinischen Empfehlungen dar.
- Wir empfehlen, unter der Bandage ein enganliegendes Unterhemd oder ein Trägershirt zu tragen, um Hautirritationen zu reduzieren.



- Ein zu weites Shirt könnte irritierend sein. Wenn eine signifikante Hautreizung auftritt, müssen Sie möglicherweise das Tragen der Bandage für mehrere Tage einstellen, während die Haut heilt.
- Zu viel Feuchtigkeit unterhalb der Bandage könnte zu Irritationen und wunden Stellen auf der Haut führen. Verwenden Sie aus diesem Grund keine feuchtigkeitsspendenden Lotionen oder Cremes unter der Bandage.

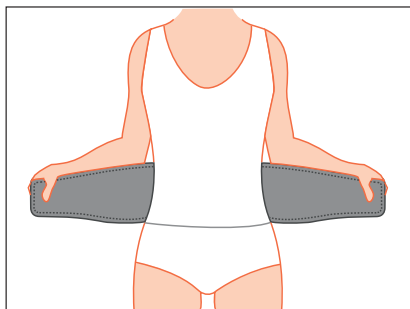
Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen:

Sollten Sie wider Erwarten Schmerzen oder Beschwerden verspüren, beenden Sie die Anwendung sofort.

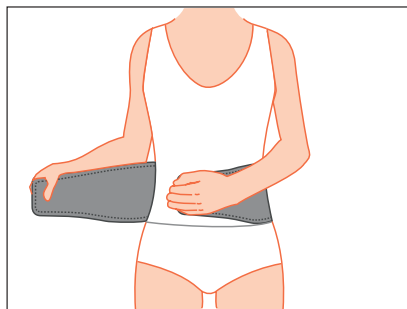
Wenn Sie wegen besonderer Umstände (zB Schwangerschaft, Herzschrittmacher, gesundheitliche Einschränkungen) Bedenken haben, konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie die Bandage verwenden.

Reinigung und Pflege:

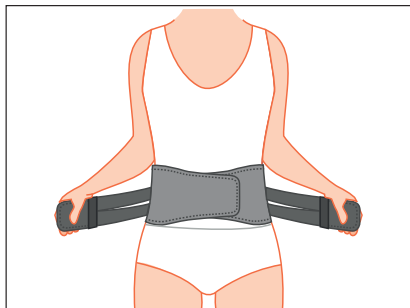
Maschinen- oder Handwäsche mit kaltem Wasser und mildem Seifenwaschmittel, gründlich ausspülen, um alle Seifenrückstände zu entfernen, da sie Hautreizungen verursachen und die Bandage beschädigen können. Nur lufttrocknen. Nicht direkter Hitze oder Sonneneinstrahlung aussetzen, während des Trocknens, um Schrumpfung und Schäden zu vermeiden. Halten Sie die Bandage immer sauber.



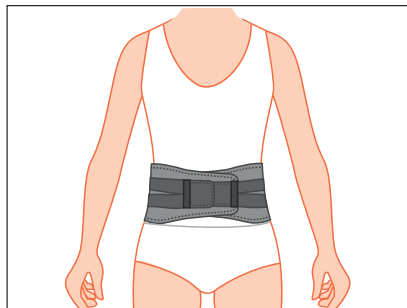
Schritt 1: Öffnen Sie die Kompressionsriemen und die rechten und linken Panels. Zentrieren Sie den hinteren Teil der geöffneten Bandage an der Mittellinie des unteren Rückens. Stellen Sie sicher, dass das Core Press-Logo im Kompressionsriemen nach oben zeigt.



Schritt 2: Halten Sie die Bandage zentriert, wickeln Sie das linke Seitenpanel um Ihren Bauch. Mit dem linken Panel fest am Bauch halten, wickeln Sie das rechte Seitenpanel herum und befestigen Sie es am linken Seitenpanel.



Schritt 3: Ziehen Sie die Kompressionsriemen an, bis Sie den gewünschten Kompressionsgrad erreicht haben.



Schritt 4: Bringen Sie jeden Riemen nach vorne und befestigen Sie ihn an der Vorderseite der Bandage.

Dehnübungen:

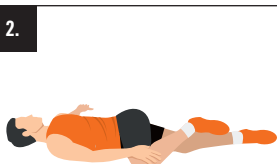
1.



Übung 1. Rückenlage Hamstring

Halten Sie die Rückseite des Oberschenkels hinter dem Knie mit Ihren Händen fest. Beugen Sie das Knie und strecken Sie das Bein, bis Sie eine angenehme Dehnung an der Rückseite des Oberschenkels spüren. Wiederholen Sie dies mit dem anderen Bein. Halten Sie die Dehnung für 30 Sekunden.

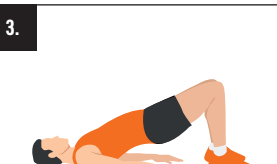
2.



Übung 2. Lumbopelvine Rotation

Legen Sie sich auf den Rücken mit einem gebeugten Knie und lassen Sie das gebeugte Knie zur anderen Seite des Körpers fallen, wodurch sich der Oberkörper dreht. Wiederholen Sie dies mit dem anderen Bein. Halten Sie die Dehnung für 30 Sekunden.

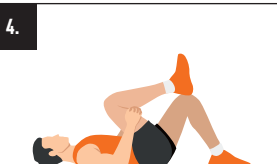
3.



Übung 3. Brückenübung

Legen Sie sich auf den Rücken mit gebeugten Knien und flachen Füßen auf dem Boden. Halten Sie Ihre Schultern und Ihren Kopf entspannt auf dem Boden und spannen Sie Ihren Bauch und das Gesäß an. Heben Sie Ihre Hüften an, um eine gerade Linie von den Knien bis zu den Schultern zu bilden. Halten Sie diese Position so lange, dass Sie 3 tiefe Atemzüge nehmen können. Senken Sie dann Ihre Hüften ab, um in die Ausgangsposition zurückzukehren, und wiederholen Sie dies.

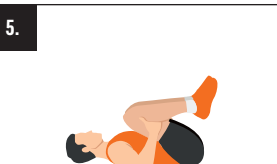
4.



Übung 4. Einbeiniges Knie zur Brust

Mit den Händen hinter einem Knie ziehen Sie das Knie in Richtung Ihrer Brust, bis Sie eine angenehme Dehnung im unteren Rücken und im Gesäß spüren. Wiederholen Sie dies mit dem anderen Bein. Halten Sie die Dehnung für 30 Sekunden.

5.



Übung 5. Doppelttes Knie zur Brust

Mit den Händen hinter den Knien ziehen Sie beide Knie zur Brust, bis Sie eine angenehme Dehnung im unteren Rücken spüren. Halten Sie die Dehnung für 30 Sekunden.

Haftungsansprüche gegen die Firma MediaShop, welche sich auf Schäden (außer im Falle der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit einer Person, sogenannten Personenschäden), materieller oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen seitens Dritter verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens MediaShop kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt.



Reinigung: Nicht der Sonne aussetzen | Handwäsche | Nicht bleichen | Nicht im Wäschetrockner trocknen | Nicht bügeln | Nicht trockenreinigen | Nicht wringen | Im Schatten trocknen

Materialzusammensetzung: 45% Polyester, 35% Polychloropren, 20% Polyamid

Hergestellt in China



CH: MediaShop Schweiz AG | Leuholz 14 | 8855 Wangen | Switzerland
EU: MediaShop GmbH | Schneiderstraße 1, Top 1 | 2620 Neunkirchen | Austria
Forgalmazó: Telemarketing International Kft. | 9028 Gyor | Fehérvári út 75. | Hungary
DE | AT | CH: 0800 376 36 06 – Kostenlose Servicehotline
ROW: +43 1 267 69 67

office@mediashop-group.com | www.mediashop.tv

Stand: 02/2024 | M36513 | M36514 | M36515 | M36516