



POSTURE TRAINER

(GB) (IE) (NI)

POSTURE TRAINER

Instructions for use (2-3)

(NL)

HOUDINGSTRAINER

Gebruiksaanwijzing (3-4)

(DK)

HOLDNINGSTRÆNER

Brugsanvisning (4-5)

(DE) (AT) (CH)

HALTUNGSTRAINER

Gebrauchsanweisung (5-6)

IAN 467443_2404

Congratulations on the purchase of your new product. You have chosen a high-quality article. The instructions for use are part of this product. They contain important information on safety and use. Please familiarise yourself with the instructions and safety information before using this product. Use the product only in perfect condition, as described and for the specified area of use. Please keep all packaging including this leaflet for as long as you use the brace and be sure to include them when handing on the product to another person.

Medical device

Only intended for private use!

Note

The medical device is intended for adults who are able to read, understand and independently follow these instructions for use. A reason for use, as named under Indications, must be present at the user. The item is not intended for groups of persons who are excluded from its application by the sizes and contraindications listed below.

Scope of delivery

- 1 x posture trainer
- 1 x instructions for use

Technical Data

Size	Chest measurement
S – M	84 – 100 cm
L – XL	100 – 116 cm

Intended purpose

Can help to prevent poor posture and tense muscles. Regular use can help to maintain an upright posture.

Indications

To be used as support for:

- muscle tension
- muscular imbalance

Contraindications

 **Do not use – or use only after consultation with your doctor – in case of:**

- you are unsure about how to use the product
- acute injuries
- unforeseen problems arise
- circulatory disorders.

Safety instructions

Risk of injury

-  If problems occur while wearing the bandage, remove it immediately and consult a doctor.
-  Check the bandage before each use for tears and damage.
-  Use the product only in perfect condition, as described and for the specified area of use.
-  Wear a T-shirt or a long-sleeved shirt under the brace.
-  Never put the bandage on so tightly that the blood circulation is restricted.

-  Do not wear the bandage longer than 2 to 3 hours at a stretch and a maximum of 6 to 8 hours a day.
-  Do not wear the bandage while sleeping or during longer rest phases such as long periods of sitting.
-  The bandage may only be used on uninjured skin.
-  To avoid allergic skin reaction, the skin must be free of grease, gels, creams, oils or similar materials.

Putting the bandage on

- Before putting it on the hook-and-loop fasteners should be loosened, but the straps should still be fed through the buckles
- Put the shoulder belts on as you would a jacket by inserting your arms through both loops (**fig. 1**).
- Tension the brace by pulling fairly gently on the ends of the belts. Use the existing loops if necessary (**fig. 2**).
- Fasten the hook-and-loop fasteners on the respective shoulder belt (**fig. 3**).
- The bandage should sit comfortably and be slightly stretched.

Cleaning and care

- Before using it for the first time, the bandage should be thoroughly washed.
- Close the Velcro pieces during the washing process.
- Wash separately or with similar colours.

Instructions for disposal

Please dispose of the product in an environmentally-friendly way through an approved disposal centre or your local waste facility. Observe currently applicable regulations.

Obligation to notify

All serious incidents relating to the product must be reported immediately to the manufacturer and the competent authority.

3-year warranty

The product has been created with great care and under constant monitoring. You will receive a 3-year warranty for this product from the date of purchase. Please keep the receipt. The warranty is valid only for material and manufacturing faults and lapses in the event of misuse or improper handling. Your statutory rights, particularly the warranty rights, are not restricted by this warranty. If you have any complaints, please contact the service hotline below or contact us by email. Our service staff will discuss how to proceed further with you as soon as possible. In any case, we will personally advise you. The warranty period is not extended by any repairs under the terms of the warranty, statutory warranty or goodwill. This also applies to replaced and repaired parts. After expiry of the warranty, incurred repairs are chargeable.

Service Germany
Tel.: +49 (0)40 82 22 44-80
E-Mail: support@horizonte.de

-  Consult instructions for use
-  Attention: Always adhere to the stated warning information
-  Catalogue number
-  Batch designation
-  Use by
-  Date of manufacture (year): 2024
-  Manufacturer
-  CE Marking of conformity
-  Medical device

(NL)

Gefeliciteerd met de aankoop van uw nieuwe product. U hebt hiermee gekozen voor kwaliteit. Lees alle gebruiks- en veiligheidsaanwijzingen eerst goed door voordat u het product gebruikt. De gebruiksaanwijzingen vormen een onderdeel van dit product. Hierin vindt u belangrijke aanwijzingen met betrekking tot de veiligheid en het gebruik. Gebruik het product uitsluitend als het in een onberispelijke staat verkeert, op de voorgeschreven wijze en alleen voor de aangegeven toepassingen. Bewaar de verpakking en deze bijsluiters zorgvuldig zolang u de product gebruikt. Als u het product aan derden afstaat, dient u tegelijk ook de verpakking en de bijsluiters te overhandigen.

Medisch hulpmiddel

Alleen voor privégebruik.

Instructie

Het medische product is bestemd voor volwassen personen, die deze gebruikershandleiding lezen, begrijpen en zelf kunnen opvolgen. Een reden voor gebruik, zoals genoemd onder Indicaties, dient bij de gebruiker aanwezig te zijn. Voor personenkringen die door de hieronder vermelde afmetingen en contra-indicatie uitgesloten zijn van gebruik, is het artikel niet bestemd.

Inhoud van de verpakking

- 1 x houdingstrainer
- 1 x gebruiksaanwijzing

Technische gegevens

Maat	Borstomvang
S-M	84 – 100 cm
L-XL	100 – 116 cm

Beoogd gebruik

Kan verkeerde lichaamshoudingen en spanningen voorkomen Door regelmatig gebruik kan een rechte lichaamshouding worden ondersteund.

Indicaties

Voor ondersteunend gebruik bij:

- Spierverkrampingen
- Musculaire disbalans

Contra-indicaties

 **Niet – of alleen na overleg met uw arts – gebruiken bij:**

- onzekerheid over het gebruik;
- acute verwondingen;
- problemen.
- stoornissen in de bloedsomloop

Veiligheidsvoorschriften

Gevaar voor letsels

-  Als er tijdens het dragen problemen optreden, verwijder de brace meteen en raadpleeg een arts.
-  Controleer de brace voor elk gebruik op scheuren en beschadigingen.
-  Gebruik het product uitsluitend als het in een onberispelijke staat verkeert, op de voorgeschreven wijze en alleen voor de aangegeven toepassingen.
-  Draag een t-shirt of een shirt met lange mouwen onder de bandage
-  Gebruik de brace nooit te strak, omdat het de bloedstroom kan aantasten.
-  Draag de brace nooit meer dan 2-3 uur per keer en maximaal 6-8 uur per dag.
-  Draag dit artikel niet tijdens het slapen of langere rustperiodes zoals bijvoorbeeld langdurig zitten.
-  De bandage mag uitsluitend op onbeschadigde huid worden gebruikt.
-  Om allergische huidreacties te voorkomen moet de huid vrij zijn van gels, vetten, zalven, oliën of soortgelijke stoffen.

Aanbrengen van de brace

De brace wordt het gemakkelijkst zittend aangebracht.

- Voor het omdoen zouden de klittenbandsluitingen losgemaakt moeten worden, maar de bandjes moeten daarbij in de gespen blijven zitten
- Trek de schouderbandjes aan als een jas, door de armen door de beide lussen te steken. (**afb. 1**).
- Trek de brace strak door voorzichtig aan de uiteinden van de gordels te trekken. Gebruik indien nodig de bestaande lussen voor dit doel (**afb. 2**).
- Bevestig de klittenbandsluitingen aan de bijbehorende schouderband (**afb. 3**).
- De brace moet comfortabel en licht gespannen zitten.

Reiniging en onderhoud

- Voor het eerste gebruik van de brace moet deze grondig gewassen worden.
- Sluit het klittenband tijdens het wassen.
- Apart of met soortgelijke kleuren wassen

Aanwijzingen m.b.t. de afvalverwerking

Voer het artikel op een bij het milieu passende wijze af via een goedgekeurd afvalverwerkingsbedrijf of uw gemeentelijke afvalverwerkingsvoorziening. Let hierbij op de actueel geldende voorschriften.

Meldingsplicht

Alle in verband met het product opgetreden, ernstige voorvallen moeten onmiddellijk aan de fabrikant en de

verantwoordelijke instantie worden gemeld. Alle in verband met het product opgetreden, ernstige voorvallen moeten onmiddellijk aan de fabrikant en de verantwoordelijke instantie worden gemeld.

3 jaar garantie

Het product werd met de grootste zorg en onder constante controle geproduceerd. U krijgt op dit product 3 jaar garantie vanaf de aankoopdatum. Bewaar hiervoor uw aankoopbewijs. De garantie geldt alleen voor materiaal- en fabricagefouten en vervalt in geval van verkeerd gebruik of oneigenlijke behandeling. Uw wettelijke rechten, met name het recht op garantie, worden niet door deze garantie beperkt. In geval van klachten kunt u contact opnemen met de volgende hotline of neem via e-mail contact met ons op. Onze service medewerkers zullen de volgende stappen zo snel mogelijk met u afstemmen. Wij zullen u in ieder geval persoonlijk adviseren. De garantieperiode wordt niet verlengd door eventuele reparaties die onder garantie, impliciete garantie of goodwill vallen. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde onderdelen. Na de garantieperiode zijn herstellingen betalend.

Service Duitsland

Tel.: +49 (0)40 82 22 44-80

E-mail: support@horizonte.de



Neem de gebruiksaanwijzingen in acht.



Let op: Neem steeds de vermelde waarschuwingen in acht.



Artikelnummer



Chargennummer



Te gebruiken tot



Productiedatum (jaar): 2024



Fabrikant



CE-Conformiteitsmarkering



Medisch hulpmiddel



Tillykke med købet af dit nye produkt Du har valgt et produkt af høj kvalitet. Sæt dig ind i brugen og sikkerhedsforskrifterne før du bruger produktet. Brugerinstruktionerne er en integreret del af dette produkt. De indeholder vigtig sikkerhedsinformation og for bortskaffelse. Opbevar emballagen inklusive dette indlæg i hele anvendelsestiden for dit produkt og lad den medfølge ved overdragelse af produktet til tredjepart.

Medicinsk udstyr

Kun beregnet til privat brug!

Anvisning

Medicinalproduktet er beregnet til voksne personer, der kan læse, forstå og selvstændigt følge denne brugsanvisning. En brugsårsag som angivet under indikationer skal være til stede hos brugeren. For personkredser der er udelukket fra

anvendelse baseret på de i det følgende angivne størrelser og kontraindikationer, er produktet ikke egnet.

Leveringsomfang

1 x Holdningstræner

1 x brugsanvisning

Tilsigtet anvendelse

Størrelse Brystomfang

S-M 84 – 100 cm

L-XL 100 – 116 cm

Erklæret formål

Kan forebygge dårlig holdning og spændinger.

Ved regelmæssig anvendelse kan en opretstående holdning fremmes.

Indikationer

Til understøttende anvendelse ved:

- Muskelspændinger
- Muskulære dysbalancer

Kontraindikationer



Må ikke – eller kun efter aftale med din læge – anvendes ved:

- usikkerhed om anvendelsen
- akutte kvæstelser
- opståede problemer
- nedsat blodcirkulation

Sikkerhedshenvisninger

Fare for personskader



Hvis der under anvendelsen opstår problemer, skal du straks fjerne bandagen og konsultere en læge.



Forud for hver anvendelse skal du kontrollere bandagen for ridser og beskadigelser.



Anvend kun produktet i upåklagelig stand som beskrevet og til de angivne anvendelsesområder.



Bær en T-shirt eller en langærmet bluse under bandagen.



Læg aldrig bandagen så stramt på, at blodcirkulationen nedsættes.



Bær ikke bandagen længere end 2 til 3 timer pr. stk. og maks. 6 til 8 timer pr. dag.



Anvend ikke produktet under søvn.



Bandagen må kun anvendes på uskadet hud.



For at undgå allergiske hudreaktioner skal huden være fri for gel, fedt, salve, olie eller lignende stoffer.

Pålægning af bandagen

Det er nemmest at lægge bandagen på i stående stilling.

- Forud for pålægning skal burrebåndene løsnes, men remmene skal dog stadig være ført gennem spænderne
- Træk skulderremmene på som en jakke ved at føre dine arme gennem de to stropper (fig. 1).
- Stram bandagen ved let at trække i remmerne. Brug de eksisterende sløjfer, hvis det er nødvendigt (fig. 2).
- Fastgør burrebåndene på den tilhørende skulderrem (fig. 3).
- Bandagen skal sidde bekvemt og let spændt.

Rengøring og pleje

- Forud for første anvendelse af bandagen skal du vaske den grundigt.
- Luk burrebåndene, når den vaskes.
- Vaskes separat eller sammen med lignende farver.

Henvisninger til bortskaffelsen

Bortskaf venligst artiklen på miljørigtig vis, over en godkendt bortskaffelsesvirksomhed eller deres kommunale bortskaffelsesordning. Overhold derved de aktuelt gældende forskrifter.

Anmeldelsespligt

Alle i forbindelse med produktet opståede, alvorlige hændelser skal omgående anmeldes til producenten og den ansvarlige myndighed.

3 år garanti

Dette produkt blev produceret med største omhu under permanent kontrol. På dette produkt yder vi tre års garanti fra købsdato. Opbevar venligst kassebonen. Garantien gælder kun for materiale- og fabrikationsfejl og bortfalder ved misbrug eller forkert anvendelse. Dine lovbestemte rettigheder, især garantirettigheder, begrænses ikke af denne garanti. Ved eventuelle reklamationer bedes du henvende dig til nedenstående service-hotline eller sætte dig i forbindelse med os pr. e-mail. Vores servicemedarbejder vil hurtigst muligt informere dig om den videre fremgangsmåde. Vi vil i alle tilfælde hjælpe dig personligt. Garantiperioden forlænges ikke af eventuelle reparationer på grund af vores eller den lovbestemte garanti eller kulance. Dette gælder også for ombyttede og reparerede dele. Efter udløb af garantiperioden forefaldende reparationer er omkostningspligtige.

Service Tyskland

Tel.: +49 (0)40 82 22 44-80

E-Mail: support@horizonte.de

-  Følg brugsanvisningen
-  Advarsel: Overhold altid de angivne advarselsoplysninger
-  Varennummer
-  Batchkode
-  Anvendes inden
-  Fremstillingsdato (år): 2024
-  Producent
-  CE-Overensstemmelsesmærkning
-  Medicinsk udstyr

DE AT CH

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres neuen Produktes. Sie haben sich damit für einen hochwertigen Artikel entschieden. Machen Sie sich vor der Benutzung des Produkts mit allen Bedien- und Sicherheitshinweisen vertraut. Die Gebrauchsanweisung ist Bestandteil dieses Produkts. Sie enthält wichtige Hinweise für Sicherheit, Gebrauch und Entsorgung. Benutzen Sie das Produkt nur in einwandfreiem Zustand, wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bitte bewahren Sie die Verpackung einschließlich dieser Beilage für die Verwendungsdauer Ihres Artikels auf und händigen Sie diese bei Weitergabe des Produkts an Dritte mit aus.

Medizinprodukt

Nur für den Privatgebrauch.

Hinweis

Das Medizinprodukt ist für erwachsene Personen vorgesehen, die diese Gebrauchsanweisung lesen, verstehen und eigenständig befolgen können. Ein Grund zur Anwendung, wie unter Indikationen genannt, muss beim Anwender vorliegen. Für Personenkreise, die durch die im Folgenden genannten Größen und Kontraindikationen von der Anwendung ausgeschlossen sind, ist der Artikel nicht vorgesehen.

Lieferumfang

- 1 x Haltungstrainer
- 1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten

Größe	Brustumfang
S-M	84 – 100 cm
L-XL	100 – 116 cm

Zweckbestimmung

Kann Fehlhaltungen sowie Verspannungen vorbeugen. Durch regelmäßige Anwendung kann eine aufrechte Haltung unterstützt werden.

Indikationen

Zur unterstützenden Anwendung bei:

- Muskelverspannungen
- Muskulären Dysbalancen

Kontraindikationen

 **Nicht – oder nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt – anwenden bei:**

- Unsicherheit über die Verwendung
- akuten Verletzungen
- auftretenden Problemen
- Durchblutungsstörungen

Sicherheitshinweise

Verletzungsgefahr

-  Treten während des Tragens Probleme auf, entfernen Sie die Bandage sofort und konsultieren Sie einen Arzt.
-  Prüfen Sie die Bandage vor jedem Gebrauch auf Risse und Beschädigungen.
-  Benutzen Sie das Produkt nur in einwandfreiem Zustand, wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche.
-  Tragen Sie ein T-Shirt oder ein Langarmshirt unter der Bandage.
-  Legen Sie die Bandage niemals so stramm an, dass die Durchblutung beeinträchtigt wird.
-  Tragen Sie die Bandage nicht länger als 2 bis 3 Stunden am Stück und max. 6 bis 8 Stunden am Tag.
-  Tragen Sie den Artikel nicht während des Schlafens.
-  Die Bandage darf nur auf nicht-verletzter Haut zur Anwendung kommen.
-  Zur Vermeidung von allergischen Hautreaktionen muss die Haut frei von Gelen, Fetten, Salben, Ölen oder ähnlichen Stoffen sein.

Anlegen der Bandage

Am einfachsten lässt sich die Bandage im Stehen anlegen.

- Vor dem Anlegen sollten die Klettverschlüsse gelöst, die Gurte jedoch weiterhin durch die Schnallen geführt sein
- Ziehen Sie die Schultergurte wie eine Jacke an, indem Sie Ihre Arme durch die beiden Schlaufen führen (**Abb. 1**).
- Straffen Sie die Bandage durch mäßiges Ziehen an den Gurtenden. Nutzen Sie hierzu bei Bedarf die vorhandenen Schlaufen (**Abb. 2**).
- Befestigen Sie die Klettverschlüsse am zugehörigen Schultergurt (**Abb. 3**).
- Die Bandage sollte bequem und leicht gespannt sitzen

Reinigung und Pflege

- Vor dem ersten Gebrauch der Bandage sollten Sie diese gründlich waschen.
- Schließen Sie die Klettstücke beim Waschvorgang.
- Separat oder mit ähnlichen Farben waschen.

Hinweise zur Entsorgung

Bitte entsorgen Sie den Artikel auf eine umweltgerechte Art über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb oder Ihre kommunale Entsorgungseinrichtung. Beachten Sie dabei die aktuell geltenden Vorschriften.

Meldepflicht

Alle im Zusammenhang mit dem Produkt aufgetretenen, schwerwiegenden Vorfälle sind unverzüglich dem Hersteller und der zuständigen Behörde zu melden.

3 Jahre Garantie

Das Produkt wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. Sie erhalten auf dieses Produkt drei Jahre Garantie ab Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Kassenbon auf. Die Garantie gilt nur für Material- und Fabrikationsfehler und entfällt bei missbräuchlicher oder

unsachgemäßer Behandlung. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere die Gewährleistungsrechte, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt. Bei etwaigen Beanstandungen wenden Sie sich bitte an die unten stehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Unsere Servicemitarbeiter werden das weitere Vorgehen schnellstmöglich mit Ihnen abstimmen. Wir werden Sie in jedem Fall persönlich beraten. Die Garantiezeit wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Nach Ablauf der Garantie anfallende Reparaturen sind kostenpflichtig.

Service Deutschland

Tel.: +49 (0)40 82 22 44-80

E-Mail: support@horizonte.de



Gebrauchsanweisung beachten

Achtung: Angegebene Warnhinweise

stets beachten

Artikelnummer

Chargenbezeichnung

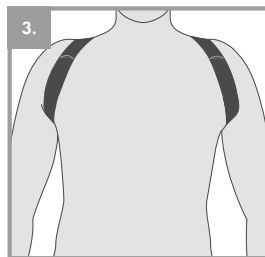
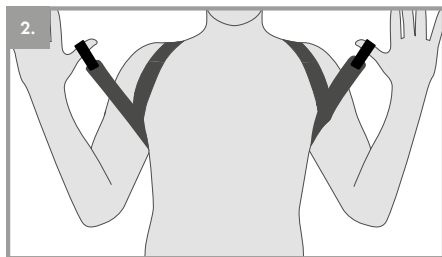
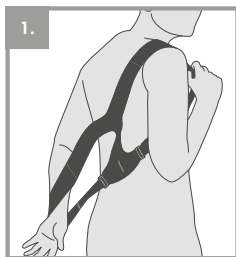
Verwendbar bis

Herstellungsdatum (Jahr): 2024

Hersteller

CE-Konformitätskennzeichnung

Medizinprodukt



GB **IE** **NL**

At **www.lidl-service.com** you can download this and many other manuals, product videos and installation software. This QR code will take you directly to the Lidl service page (www.lidl-service.com) and by entering the product number (IAN) 467443_2404 you can open your instructions for use.

NL

Op **www.lidl-service.com** kunt u deze en vele andere handboeken, productvideo's en installatie-software downloaden. Met deze QR-code komt u direct op de Lidl-service-website (www.lidl-service.com) en kunt u door de invoer van het artikelnummer (IAN) 467443_2404 uw gebruiksaanwijzing openen.

DK

På **www.lidl-service.com** kan du downloade disse og mange andre manualer, produktvideoer og installationssoftware. Med denne QR-kode kommer du direkte til Lidl-Service siden (www.lidl-service.com) og med indtastning af artikelnummer (IAN) 467443_2404 kan du åbne din brugsanvisning.

DE **AT** **CH**

Auf **www.lidl-service.com** können Sie diese und viele weitere Handbücher, Produktvideos und Installationssoftware herunterladen. Mit diesem QR-Code gelangen Sie direkt auf die Lidl-Service-Seite (www.lidl-service.com) und können durch die Eingabe der Artikelnummer (IAN) 467443_2404 Ihre Gebrauchsanweisung öffnen.

HORIZONTE TEXTIL GMBH
Obenauptstr. 5 (Haus 2), D-22335 Hamburg
DEUTSCHLAND
support@horizonte.de, phone: +49 (0)40 82 22 44-80

LOT 02024467443 **REF** 219HPC06V03 **2029-09**
Rev. 2024/20

2024
Ausgabedatum (Gebrauchsanweisung)/
Date de publication (mode d'emploi)/
Udgivelsesdato (Brugsanvisning)/
Data di rilascio (istruzioni per l'uso): 2024



IAN 467443_2404