

DEUTSCHE BEDIENUNGSANLEITUNG

Hoopomania Rückenstrecker

Aufbau, Einstellung und kontrollierte Anwendung



RS-300 · mit Magnelementen



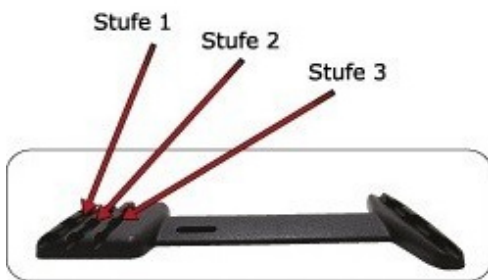
RS-200 · mit Massagenoppen



RS-400 · mit Akupressurnoppen

Wichtiger Hinweis: Der Rückenstrecker ist kein Ersatz für eine medizinische Untersuchung oder Behandlung. Bei akuten oder ungeklärten Schmerzen, Verletzungen, Taubheit, Lähmungserscheinungen, Schwindel, neurologischen Beschwerden, nach Operationen oder bei Unsicherheit nicht verwenden und fachlichen Rat einholen.

1. Produkt und Einstellstufen



Basisteil und Stützbogen

Der Rückenstrecker besteht aus einem Basisteil und einem flexiblen Stützbogen. Die drei Aufnahmen am Basisteil verändern die Bogenhöhe. Beginnen Sie immer mit Stufe 1 und verändern Sie die Einstellung nur am unbelasteten Gerät.

Die Ausführung kann sich je nach geliefertem Modell an Oberfläche und Kontaktpunkten unterscheiden.



Transportposition
ca. 40 × 25 × 3 cm



Stufe 1
Startposition, ca. 7 cm



Stufe 2
höhere Position, ca. 9 cm



Stufe 3
höchste Position, ca. 11 cm



Stützbogen

Der Stützbogen trägt die Rückenauflage. Prüfen Sie Ober- und Unterseite am gelieferten Modell und setzen Sie ihn nicht verdreht ein.



Ausrichtung

Das schmale Ende zeigt zum Kopf. Das breite Ende liegt am unteren Rücken beziehungsweise Beckenende.

Stufen 2 und 3: Erst verwenden, wenn Aufbau, Aufliegen und Aufrichten auf Stufe 1 ruhig und ohne Schmerzen oder deutliche Beschwerden gelingen. Eine höhere Stufe ist nicht erforderlich.

2. Aufbau

Legen Sie Basisteil und Stützbogen mit dem breiten Ende zu Ihnen auf eine stabile, ebene und rutschfeste Unterlage. Der Rückenstrecker darf beim Aufbau nicht belastet sein.



1. Teile ausrichten

Stützbogen leicht vorbiegen. Basisteil und Stützbogen mit den breiten Enden zueinander ausrichten.



2. Breites Ende einsetzen

Basisteil mit den Knien stabilisieren. Das breite Ende des Stützbogens in den Einzelschlitz schieben.



3. Hände positionieren

Daumen in die Öffnung legen; die Finger ruhen auf der Oberseite des Stützbogens. Bauteil gleichmäßig führen und nicht verdrehen.



4. Stufe 1 einrasten

Das schmale Ende kontrolliert herunterdrücken und leicht in die Stufe-1-Aufnahme schieben. Beide Seiten müssen vollständig und gleichmäßig sitzen.

Nach dem Aufbau prüfen

- Stützbogen sitzt an beiden Enden sicher und in derselben Stufe.
- Gerät steht ohne Kippeln auf der Unterlage; keine Risse, scharfen Kanten, losen Teile oder deutlichen Verformungen.
- Schmales Ende zeigt später zum Kopf, breites Ende zum unteren Rücken.
- Eine andere Stufe nur am unbelasteten Gerät einstellen; niemals während des Liegens nachfassen.

Nicht verwenden, wenn der Stützbogen nicht sicher einrastet, Bauteile beschädigt oder verformt sind oder das Gerät auf der Unterlage rutscht.

Aufbau abgeschlossen

Gewählte Stufe und Ausrichtung nochmals prüfen. Erst danach mit dem Leitfaden fortfahren.

3. Leitfaden für den Gebrauch

Lesen und beachten Sie diesen Leitfaden vollständig, bevor Sie den Rückenstrecker verwenden.

Vor der Nutzung

- Nur für die in dieser Anleitung beschriebene, kontrollierte Positionierung verwenden.
- Auf einer ebenen, rutschfesten und tragfähigen Fläche nutzen; nicht auf Bett oder weicher Couch.
- Machen Sie sich vorab mit allen Abbildungen, Positionen und dem sicheren Aufrichten vertraut.
- Bei bestehenden Rücken- oder Nackenverletzungen, bekannten Wirbelsäulenerkrankungen, Osteoporose, starken oder ungeklärten Schmerzen, neurologischen Beschwerden, nach Operationen oder bei gesundheitlicher Unsicherheit vor der Nutzung fachlichen oder ärztlichen Rat einholen.
- Mit Stufe 1 beginnen. Stufe 2 oder 3 nur wählen, wenn die niedrigere Position sicher, ruhig und ohne Schmerzen oder deutliche Beschwerden möglich ist.
- Ruhig atmen, den Körper ohne zusätzliches Drücken aufliegen lassen und keine Position oder Dehnung erzwingen.
- Das schmale Ende zeigt zum Kopf, das breite Ende zum unteren Rücken beziehungsweise Beckenende.
- Bei Schmerz, Kribbeln, Taubheit, Schwindel, Atemproblemen oder starkem Unwohlsein sofort beenden.

Dauer und Häufigkeit

Es gibt keine für alle Personen passende feste Dauer. Beginnen Sie kurz und bleiben Sie nur so lange in einer Position, wie sie ruhig und ohne Schmerzen oder deutliche Beschwerden möglich ist. Eine längere oder häufigere Nutzung ist nicht automatisch besser. Beenden Sie die Anwendung bei jedem Abbruchsignal.

4. Gebrauchsanleitung

Die Positionen sind Varianten, keine Pflichtfolge. Nur einen kontrollierten und beschwerdefreien Bewegungsumfang wählen.



1. Hinsetzen und langsam auflegen

Mit angewinkelten Knien vor den Bogen setzen und seitlich abstützen. Oberkörper langsam absenken, Rücken mittig ausrichten; das breite Ende liegt am unteren Rücken. Bei Bedarf ein flaches Kissen unter den Kopf legen.



2. Einfache Position

Knien angewinkelt lassen, Arme seitlich ablegen und ruhig atmen. Diese flache Ausgangsposition ist der Einstieg. Nur weitergehen, wenn sie stabil und ohne Schmerzen oder deutliche Beschwerden bleibt.



3. Mäßige Position

Arme nur so weit über Kopf und Schulter führen, wie es ohne Schmerzen oder deutliche Beschwerden möglich ist. Die Ellenbogen müssen den Boden nicht erreichen. Ruckartige Bewegungen vermeiden.



4. Weite Position

Arme und Beine nur weiter ausstrecken, wenn die vorige Position sicher und beschwerdefrei ist. Ein Kissen kann entfernt werden, muss aber nicht. Nicht in eine maximale Dehnung drücken.



5. Zur Seite rollen und aufrichten

Zum Beenden auf die Seite rollen, Gerät wegnehmen und sich schrittweise aufsetzen. Kurz sitzen bleiben und erst ohne Schwindel oder Unwohlsein aufstehen.

Abbruch, Reinigung und Aufbewahrung

- Bei ungewöhnlichen oder anhaltenden Beschwerden die Anwendung beenden und fachlichen Rat einholen.
- Mit einem weichen, leicht feuchten Tuch reinigen und vollständig trocknen lassen.
- Trocken, unbelastet und für Kinder unzugänglich lagern; nicht dauerhaft unter Spannung aufbewahren.
- Beschädigte, rissige, deutlich verformte oder nicht sicher einrastende Geräte nicht weiterverwenden.

Schlussbemerkung

Der Rückenstrecker ist für die kontrollierte Positionierung und Mobilisation entsprechend dieser Anleitung vorgesehen. Daraus wird keine Vorbeugung, Heilung oder Schmerzlinderung abgeleitet. Verwenden Sie nur eine Einstellung, die ohne Schmerzen oder deutliche Beschwerden möglich ist, und legen Sie das Gerät nach der Nutzung weg.



Hersteller
Hoopomania GmbH
Käthe-Paulus-Str. 1
85092 Kösching · Deutschland

Kontakt
E-Mail: support@hula-hoop-shop.eu
Web: <https://www.hula-hoop-shop.eu>

ENGLISH USER MANUAL

Hoopomania Back Stretcher

Assembly, adjustment and controlled use



RS-300 · with magnetic elements



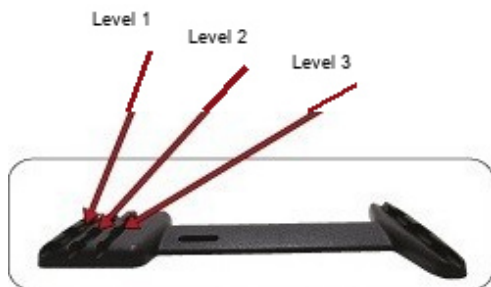
RS-200 · with massage nodules



RS-400 · with acupressure nodules

Important: The back stretcher is not a substitute for medical assessment or treatment. Do not use it in the event of acute or unexplained pain, injury, numbness, signs of paralysis, dizziness, neurological symptoms, after surgery or when uncertain; seek professional advice.

1. Product and height settings



Base and support arch

The back stretcher consists of a base and a flexible support arch. The three slots in the base change the arch height. Always begin at level 1 and adjust the device only when it is not bearing any weight.

The surface and contact points may vary depending on the model supplied.



Transport position
approx. 40 × 25 × 3 cm



Level 1
Starting position, approx. 7 cm



Level 2
Higher position, approx. 9 cm



Level 3
Highest position, approx. 11 cm



Support arch

The support arch carries the backrest. Check the top and underside on the model supplied and do not fit it the wrong way round.



Orientation

The narrow end points towards the head. The wide end sits at the lower back or pelvic end.

Levels 2 and 3: Use them only when assembly, lying down and getting up at level 1 can be completed calmly and without pain or significant discomfort. A higher level is not required.

2. Assembly

Place the base and support arch on a stable, level, non-slip surface with the wide end towards you. The back stretcher must not bear any weight during assembly.



1. Align the parts

Pre-bend the support arch slightly. Align the wide ends of the base and support arch with each other.



2. Insert the wide end

Hold the base steady with your knees. Slide the wide end of the support arch into the single slot.



3. Position your hands

Place your thumbs in the opening; your fingers rest on top of the support arch. Guide the part evenly and do not twist it.



4. Lock into level 1

Press the narrow end down in a controlled manner and slide it gently into the level 1 slots. Both sides must be seated fully and evenly.

Check after assembly

- The support arch is secure at both ends and set to the same level.
- The device sits firmly on the surface without rocking; there are no cracks, sharp edges, loose parts or significant deformation.
- The narrow end will point towards the head and the wide end towards the lower back.
- Change the level only when the device is not bearing any weight; never adjust it while lying on it.

Do not use if the support arch does not lock securely, parts are damaged or deformed, or the device slips on the surface.

Assembly complete

Check the selected level and orientation once more. Only then continue with the guidance.

3. Guidance for use

Read and follow this guidance in full before using the back stretcher.

Before use

- Use only for the controlled positioning described in this manual.
- Use on a level, non-slip, load-bearing surface; do not use on a bed or soft sofa.
- Familiarise yourself with all illustrations, positions and the safe way to sit up before use.
- Seek professional or medical advice before use if you have an existing back or neck injury, a known spinal condition, osteoporosis, severe or unexplained pain, neurological symptoms, have recently had surgery, or are unsure whether use is appropriate for you.
- Begin at level 1. Select level 2 or 3 only if the lower position is secure, calm and possible without pain or significant discomfort.
- Breathe calmly, allow your body to rest on the device without additional pressure, and do not force any position or stretch.
- The narrow end points towards the head; the wide end points towards the lower back or pelvis.
- Stop immediately if you experience pain, tingling, numbness, dizziness, breathing problems or marked discomfort.

Duration and frequency

There is no fixed duration suitable for everyone. Start briefly and remain in a position only while it is calm and possible without pain or significant discomfort. Longer or more frequent use is not automatically better. Stop whenever any warning sign occurs.

4. Using the back stretcher

These positions are options, not a compulsory sequence. Use only a controlled range that does not cause discomfort.



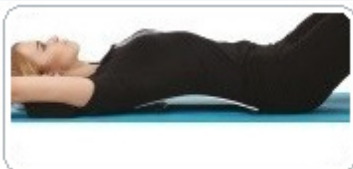
1. Sit down and lower yourself slowly

Sit in front of the arch with your knees bent and support yourself at the sides. Lower your upper body slowly and centre your back; the wide end sits at the lower back. Place a thin pillow under your head if needed.



2. Basic position

Keep your knees bent, rest your arms at your sides and breathe calmly. This low position is the starting point. Continue only if it remains stable and free from pain or significant discomfort.



3. Moderate position

Move your arms over your head and shoulders only as far as you can without pain or significant discomfort. Your elbows do not need to reach the floor. Avoid jerky movements.



4. Extended position

Extend your arms and legs further only if the previous position is secure and comfortable. A pillow may be removed, but this is not required. Do not force a maximum stretch.



5. Roll onto your side and sit up

To finish, roll onto your side, remove the device and sit up in stages. Remain seated briefly and stand only when you are not dizzy or unwell.

Stopping, cleaning and storage

- Stop using the device and seek professional advice if unusual or persistent symptoms occur.
- Clean with a soft, slightly damp cloth and allow to dry completely.
- Store dry, without any load and out of reach of children; do not leave permanently under tension.
- Do not continue using a device that is damaged, cracked, significantly deformed or does not lock securely.

Final note

The back stretcher is intended for controlled positioning and movement as described in this manual. No claim of prevention, healing or pain relief is made. Use only a setting that is possible without pain or significant discomfort, and put the device away after use.



Manufacturer
Hoopomania GmbH
Käthe-Paulus-Str. 1
85092 Kösching · Germany

Contact
Email: support@hula-hoop-shop.eu
Web: <https://www.hula-hoop-shop.eu>

MODE D'EMPLOI EN FRANÇAIS

Appareil d'étirement du dos Hoopomania

Montage, réglage et utilisation contrôlée



RS-300 · avec éléments magnétiques



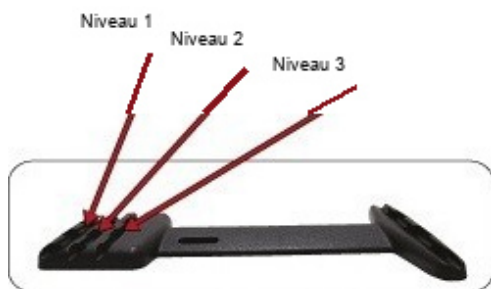
RS-200 · avec picots de massage



RS-400 · avec picots d'acupression

Important : cet appareil ne remplace ni un examen ni un traitement médical. Ne l'utilisez pas en cas de douleur aiguë ou inexpliquée, de blessure, d'engourdissement, de signes de paralysie, de vertiges, de troubles neurologiques, après une opération ou en cas de doute ; demandez conseil à un professionnel.

1. Produit et niveaux de réglage



Base et arceau de support

L'appareil se compose d'une base et d'un arceau de support flexible. Les trois logements de la base modifient la hauteur de l'arceau. Commencez toujours au niveau 1 et ne changez le réglage que lorsque l'appareil ne supporte aucun poids.

La surface et les points de contact peuvent varier selon le modèle livré.

Position de transport
env. 40 × 25 × 3 cmNiveau 1
Position initiale, env. 7 cmNiveau 2
Position plus haute, env. 9 cmNiveau 3
Position la plus haute, env. 11 cm

Arceau de support

L'arceau porte la surface d'appui du dos. Repérez le dessus et le dessous sur le modèle livré et ne le montez pas à l'envers.



Orientation

L'extrémité étroite est orientée vers la tête. L'extrémité large se place au niveau du bas du dos ou du bassin.

Niveaux 2 et 3 : ne les utilisez que si le montage, l'installation et le redressement au niveau 1 s'effectuent calmement, sans douleur ni gêne importante. Un niveau plus élevé n'est pas indispensable.

2. Montage

Placez la base et l'arceau de support sur une surface stable, plane et antidérapante, l'extrémité large vers vous. L'appareil ne doit supporter aucun poids pendant le montage.



1. Aligner les pièces

Préfléchissez légèrement l'arceau. Alignez les extrémités larges de la base et de l'arceau.



2. Insérer l'extrémité large

Stabilisez la base avec les genoux. Faites glisser l'extrémité large de l'arceau dans la fente unique.



3. Positionner les mains

Placez les pouces dans l'ouverture ; les doigts reposent sur le dessus de l'arceau. Guidez la pièce uniformément sans la tordre.



4. Enclencher au niveau 1

Abaissez l'extrémité étroite de façon contrôlée et engagez-la doucement dans les logements du niveau 1. Les deux côtés doivent être entièrement et uniformément insérés.

Contrôles après le montage

- L'arceau est bien fixé aux deux extrémités et au même niveau.
- L'appareil repose sans basculer ; il ne présente aucune fissure, arête vive, pièce desserrée ni déformation importante.
- L'extrémité étroite sera orientée vers la tête et la large vers le bas du dos.
- Changez de niveau uniquement lorsque l'appareil ne supporte aucun poids ; ne le réglez jamais en position allongée.

Ne pas utiliser si l'arceau ne s'enclenche pas correctement, si des pièces sont endommagées ou déformées, ou si l'appareil glisse sur le support.

Montage terminé

Vérifiez encore une fois le niveau choisi et l'orientation. Poursuivez ensuite avec les recommandations.

3. Recommandations d'utilisation

Lisez et respectez l'ensemble de ces recommandations avant d'utiliser l'appareil.

Avant l'utilisation

- Utilisez l'appareil uniquement pour les positions contrôlées décrites dans ce mode d'emploi.
- Utilisez-le sur une surface plane, antidérapante et résistante ; pas sur un lit ou un canapé souple.
- Familiarisez-vous au préalable avec toutes les illustrations, les positions et la manière de vous redresser en sécurité.
- Demandez un avis professionnel ou médical avant utilisation en cas de blessure du dos ou du cou, de maladie connue de la colonne vertébrale, d'ostéoporose, de douleur forte ou inexplicable, de troubles neurologiques, après une opération ou si vous avez un doute sur votre état de santé.
- Commencez au niveau 1. Ne choisissez le niveau 2 ou 3 que si la position inférieure est stable, calme et possible sans douleur ni gêne importante.
- Respirez calmement, laissez le corps reposer sans pression supplémentaire et ne forcez aucune position ni aucun étirement.
- L'extrémité étroite est orientée vers la tête ; la large vers le bas du dos ou le bassin.
- Arrêtez immédiatement en cas de douleur, picotements, engourdissement, vertige, difficulté respiratoire ou malaise important.

Durée et fréquence

Il n'existe pas de durée fixe adaptée à tout le monde. Commencez par une courte période et ne gardez une position que tant qu'elle reste calme, sans douleur ni gêne importante. Une utilisation plus longue ou plus fréquente n'est pas nécessairement préférable. Arrêtez dès l'apparition d'un signal d'alerte.

4. Utilisation de l'appareil

Ces positions sont des variantes, pas une séquence obligatoire. Choisissez uniquement une amplitude contrôlée et confortable.



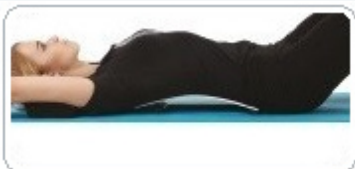
1. S'asseoir et s'allonger lentement

Asseyez-vous devant l'arceau, genoux fléchis, en prenant appui sur les côtés. Abaissez lentement le haut du corps et centrez le dos ; l'extrémité large se place sous le bas du dos. Utilisez un coussin fin sous la tête si nécessaire.



2. Position de base

Gardez les genoux fléchis, posez les bras le long du corps et respirez calmement. Cette position basse est le point de départ. Ne poursuivez que si elle reste stable, sans douleur ni gêne importante.



3. Position intermédiaire

Amenez les bras au-dessus de la tête et des épaules seulement dans la mesure possible sans douleur ni gêne importante. Les coudes ne doivent pas nécessairement toucher le sol. Évitez les mouvements brusques.



4. Position étendue

N'étendez davantage les bras et les jambes que si la position précédente est stable et confortable. Vous pouvez retirer le coussin, sans obligation. Ne forcez pas un étirement maximal.



5. Rouler sur le côté et se redresser

Pour terminer, roulez sur le côté, retirez l'appareil et redressez-vous progressivement. Restez brièvement assis et ne vous levez qu'en l'absence de vertige ou de malaise.

Arrêt, nettoyage et rangement

- Arrêtez l'utilisation et demandez conseil à un professionnel en cas de gêne inhabituelle ou persistante.
- Nettoyez avec un chiffon doux légèrement humide et laissez sécher complètement.
- Rangez l'appareil au sec, sans charge et hors de portée des enfants ; ne le laissez pas sous tension en permanence.
- N'utilisez plus un appareil endommagé, fissuré, fortement déformé ou qui ne s'enclenche pas correctement.

Remarque finale

L'appareil est destiné au positionnement et au mouvement contrôlés décrits dans ce mode d'emploi. Aucun effet de prévention, de guérison ou de soulagement de la douleur n'est revendiqué. Utilisez uniquement un réglage possible sans douleur ni gêne importante et rangez l'appareil après usage.



Fabricant
Hoopomania GmbH
Käthe-Paulus-Str. 1
85092 Kösching · Allemagne

Contact
E-mail : support@hula-hoop-shop.eu
Web : <https://www.hula-hoop-shop.eu>

MANUAL DE USUARIO EN ESPAÑOL

Estirador de espalda Hoopomania

Montaje, ajuste y uso controlado



RS-300 · con elementos magnéticos



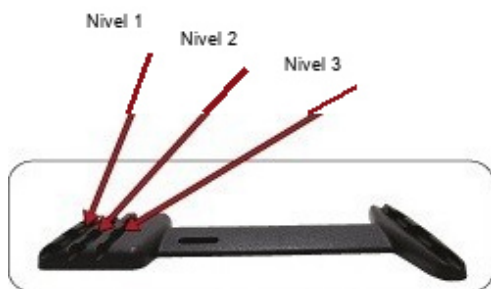
RS-200 · con puntos de masaje



RS-400 · con puntos de acupresión

Importante: El estirador de espalda no sustituye una evaluación ni un tratamiento médico. No lo utilice en caso de dolor agudo o sin causa clara, lesiones, entumecimiento, signos de parálisis, mareos, síntomas neurológicos, después de una intervención o si tiene dudas; solicite asesoramiento profesional.

1. Producto y niveles de ajuste



Base y arco de soporte

El estirador consta de una base y un arco de soporte flexible. Los tres alojamientos de la base modifican la altura del arco. Empiece siempre en el nivel 1 y cambie el ajuste únicamente cuando el aparato no soporte peso.

La superficie y los puntos de contacto pueden variar según el modelo suministrado.

Posición de transporte
aprox. 40 × 25 × 3 cmNivel 1
Posición inicial, aprox. 7 cmNivel 2
Posición más alta, aprox. 9 cmNivel 3
Posición más alta, aprox. 11 cm

Arco de soporte

El arco sostiene la superficie de apoyo para la espalda. Identifique la parte superior y la inferior del modelo suministrado y no lo monte al revés.



Orientación

El extremo estrecho apunta hacia la cabeza. El extremo ancho queda en la zona lumbar o pélvica.

Niveles 2 y 3: Úselos solo cuando pueda montar el aparato, tumbarse y levantarse en el nivel 1 con calma y sin dolor ni molestias importantes. No es necesario utilizar un nivel más alto.

2. Montaje

Coloque la base y el arco de soporte sobre una superficie estable, plana y antideslizante, con el extremo ancho orientado hacia usted. El aparato no debe soportar peso durante el montaje.



1. Alinear las piezas

Flexione ligeramente el arco de soporte. Alinee entre sí los extremos anchos de la base y del arco.



2. Insertar el extremo ancho

Sujete la base con las rodillas. Deslice el extremo ancho del arco de soporte en la ranura única.



3. Colocar las manos

Coloque los pulgares en la abertura; los dedos descansan sobre la parte superior del arco. Guíe la pieza de forma uniforme y no la retuerza.



4. Encajar en el nivel 1

Presione hacia abajo el extremo estrecho de forma controlada e introdúzcalo suavemente en los alojamientos del nivel 1. Ambos lados deben quedar completamente y uniformemente encajados.

Comprobación después del montaje

- El arco está bien fijado en ambos extremos y en el mismo nivel.
- El aparato se apoya sin tambalearse; no presenta grietas, bordes afilados, piezas sueltas ni deformaciones importantes.
- El extremo estrecho quedará orientado hacia la cabeza y el ancho hacia la zona lumbar.
- Cambie de nivel únicamente cuando el aparato no soporte peso; no lo ajuste nunca mientras esté tumbado sobre él.

No lo utilice si el arco no encaja de forma segura, si hay piezas dañadas o deformadas o si el aparato se desliza sobre la superficie.

Montaje terminado

Compruebe una vez más el nivel elegido y la orientación. Solo entonces continúe con la guía.

3. Guía de uso

Lea y siga íntegramente esta guía antes de utilizar el estirador.

Antes del uso

- Utilícelo únicamente para las posiciones controladas descritas en este manual.
- Utilícelo sobre una superficie plana, antideslizante y resistente; no sobre una cama ni un sofá blando.
- Familiarícese antes con todas las ilustraciones, las posiciones y la forma segura de incorporarse.
- Antes de usarlo, solicite asesoramiento profesional o médico si tiene una lesión de espalda o cuello, una afección conocida de la columna, osteoporosis, dolor intenso o sin causa clara, síntomas neurológicos, si ha sido operado recientemente o si tiene dudas sobre su estado de salud.
- Empiece en el nivel 1. Elija el nivel 2 o 3 solo si la posición inferior es estable, tranquila y posible sin dolor ni molestias importantes.
- Respire con calma, deje que el cuerpo descanse sobre el aparato sin presión adicional y no fuerce ninguna posición ni estiramiento.
- El extremo estrecho apunta hacia la cabeza y el ancho hacia la zona lumbar o pélvica.
- Deténgase de inmediato si siente dolor, hormigueo, entumecimiento, mareo, dificultad para respirar o malestar intenso.

Duración y frecuencia

No existe una duración fija adecuada para todas las personas. Empiece con un periodo breve y mantenga una posición solo mientras resulte tranquila y posible sin dolor ni molestias importantes. Un uso más prolongado o frecuente no es necesariamente mejor. Deténgase ante cualquier señal de alarma.

4. Uso del estirador

Estas posiciones son opciones, no una secuencia obligatoria. Elija únicamente un recorrido controlado y cómodo.



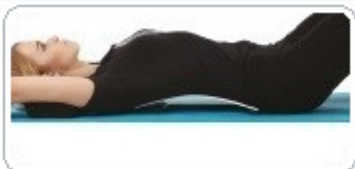
1. Sentarse y bajar lentamente

Siéntese delante del arco con las rodillas flexionadas y apóyese a los lados. Baje lentamente el tronco y centre la espalda; el extremo ancho queda en la zona lumbar. Si lo necesita, coloque una almohada fina bajo la cabeza.



2. Posición básica

Mantenga las rodillas flexionadas, deje los brazos a los lados y respire con calma. Esta posición baja es el punto de partida. Continúe solo si se mantiene estable y sin dolor ni molestias importantes.



3. Posición intermedia

Lleve los brazos por encima de la cabeza y los hombros solo hasta donde pueda hacerlo sin dolor ni molestias importantes. Los codos no tienen que tocar el suelo. Evite movimientos bruscos.



4. Posición extendida

Extienda más los brazos y las piernas solo si la posición anterior es estable y cómoda. Puede retirar la almohada, pero no es necesario. No fuerce un estiramiento máximo.



5. Girar de lado e incorporarse

Para terminar, gire de lado, retire el aparato e incorpórese por etapas. Permanezca sentado un momento y levántese solo si no siente mareo ni malestar.

Interrupción, limpieza y almacenamiento

- Interrumpa el uso y solicite asesoramiento profesional si aparecen molestias inusuales o persistentes.
- Límpielo con un paño suave ligeramente humedecido y déjelo secar por completo.
- Guárdelo seco, sin carga y fuera del alcance de los niños; no lo mantenga bajo tensión de forma permanente.
- No siga utilizando un aparato dañado, agrietado, claramente deformado o que no encaje de forma segura.

Nota final

El estirador está destinado al posicionamiento y al movimiento controlados descritos en este manual. No se atribuye ningún efecto preventivo, curativo ni analgésico. Utilice únicamente un ajuste posible sin dolor ni molestias importantes y guarde el aparato después de usarlo.



Fabricante
Hoopomania GmbH
Käthe-Paulus-Str. 1
85092 Kösching · Alemania

Contacto
Correo electrónico:
support@hula-hoop-shop.eu
Web: <https://www.hula-hoop-shop.eu>

MANUALE D'USO IN ITALIANO

Allungaschiena Hoopomania

Montaggio, regolazione e utilizzo controllato



RS-300 · con elementi magnetici



RS-200 · con rilievi massaggianti



RS-400 · con rilievi per digitopressione

Importante: L'allungaschiena non sostituisce una valutazione o un trattamento medico. Non utilizzarlo in caso di dolore acuto o non chiarito, lesioni, intorpidimento, segni di paralisi, vertigini, sintomi neurologici, dopo un intervento o in caso di dubbi; chiedere un parere professionale.

1. Prodotto e livelli di regolazione



Base e arco di supporto

L'allungaschiena è composto da una base e da un arco di supporto flessibile. Le tre sedi della base modificano l'altezza dell'arco. Iniziare sempre dal livello 1 e cambiare regolazione solo quando il dispositivo non è sottoposto a carico.

La superficie e i punti di contatto possono variare in base al modello fornito.



Posizione di trasporto
circa 40 × 25 × 3 cm



Livello 1
Posizione iniziale, circa 7 cm



Livello 2
Posizione più alta, circa 9 cm



Livello 3
Posizione più alta, circa 11 cm



Arco di supporto

L'arco sostiene la superficie di appoggio per la schiena. Individuare il lato superiore e quello inferiore sul modello fornito e non montarlo al contrario.



Orientamento

L'estremità stretta è rivolta verso la testa. L'estremità larga si trova in corrispondenza della zona lombare o del bacino.

Livelli 2 e 3: Utilizzarli solo quando il montaggio, la posizione distesa e il rialzarsi al livello 1 avvengono con calma e senza dolore o disagio significativo. Non è necessario utilizzare un livello più alto.

2. Montaggio

Posizionare la base e l'arco di supporto su una superficie stabile, piana e antiscivolo, con l'estremità larga rivolta verso di sé. Il dispositivo non deve essere sottoposto a carico durante il montaggio.



1. Allineare i componenti

Flettere leggermente l'arco di supporto. Allineare tra loro le estremità larghe della base e dell'arco.



2. Inserire l'estremità larga

Stabilizzare la base con le ginocchia. Far scorrere l'estremità larga dell'arco di supporto nella fessura singola.



3. Posizionare le mani

Posizionare i pollici nell'apertura; le dita poggiano sul lato superiore dell'arco. Guidare il componente in modo uniforme senza torcerlo.



4. Bloccare al livello 1

Premere verso il basso l'estremità stretta in modo controllato e inserirla delicatamente nelle sedi del livello 1. Entrambi i lati devono essere inseriti completamente e in modo uniforme.

Controlli dopo il montaggio

- L'arco è fissato saldamente a entrambe le estremità e allo stesso livello.
- Il dispositivo poggia senza oscillare; non presenta crepe, spigoli vivi, parti allentate o deformazioni evidenti.
- L'estremità stretta sarà rivolta verso la testa e quella larga verso la zona lombare.
- Cambiare livello solo quando il dispositivo non è sottoposto a carico; non regolarlo mai mentre si è sdraiati sopra.

Non utilizzare se l'arco non si blocca in modo sicuro, se i componenti sono danneggiati o deformati o se il dispositivo scivola sulla superficie.

Montaggio completato

Controllare ancora una volta il livello scelto e l'orientamento. Solo dopo proseguire con la guida.

3. Guida all'uso

Leggere e seguire integralmente questa guida prima di utilizzare l'allungaschiene.

Prima dell'uso

- Utilizzare esclusivamente per le posizioni controllate descritte in questo manuale.
- Utilizzare su una superficie piana, antiscivolo e resistente; non su un letto o un divano morbido.
- Prima dell'uso, familiarizzare con tutte le illustrazioni, le posizioni e il modo sicuro di rialzarsi.
- Prima dell'uso, chiedere un parere professionale o medico in caso di lesioni alla schiena o al collo, patologie note della colonna vertebrale, osteoporosi, dolore intenso o non chiarito, sintomi neurologici, dopo un intervento o in caso di dubbi sul proprio stato di salute.
- Iniziare dal livello 1. Scegliere il livello 2 o 3 solo se la posizione inferiore è stabile, tranquilla e possibile senza dolore o disagio significativo.
- Respirare con calma, lasciare che il corpo poggia sul dispositivo senza ulteriore pressione e non forzare alcuna posizione o allungamento.
- L'estremità stretta è rivolta verso la testa e quella larga verso la zona lombare o il bacino.
- Interrompere immediatamente in caso di dolore, formicolio, intorpidimento, vertigini, difficoltà respiratorie o forte malessere.

Durata e frequenza

Non esiste una durata fissa adatta a tutti. Iniziare con un periodo breve e mantenere una posizione solo finché rimane tranquilla e possibile senza dolore o disagio significativo. Un utilizzo più lungo o più frequente non è necessariamente migliore. Interrompere a ogni segnale di allarme.

4. Utilizzo dell'allungaschiena

Queste posizioni sono varianti, non una sequenza obbligatoria. Scegliere solo un'ampiezza controllata e confortevole.



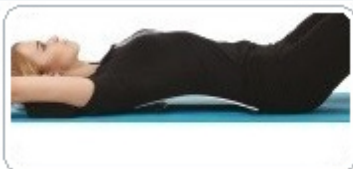
1. Sedersi e abbassarsi lentamente

Sedersi davanti all'arco con le ginocchia piegate e sostenersi ai lati. Abbassare lentamente il busto e centrare la schiena; l'estremità larga si trova nella zona lombare. Se necessario, mettere un cuscino sottile sotto la testa.



2. Posizione di base

Tenere le ginocchia piegate, appoggiare le braccia lungo i fianchi e respirare con calma. Questa posizione bassa è il punto di partenza. Proseguire solo se rimane stabile e senza dolore o disagio significativo.



3. Posizione intermedia

Portare le braccia sopra la testa e le spalle solo fin dove è possibile senza dolore o disagio significativo. Non è necessario che i gomiti tocchino il pavimento. Evitare movimenti bruschi.



4. Posizione estesa

Distendere ulteriormente braccia e gambe solo se la posizione precedente è stabile e confortevole. Il cuscino può essere rimosso, ma non è necessario. Non forzare un allungamento massimo.



5. Girarsi su un fianco e rialzarsi

Per terminare, girarsi su un fianco, rimuovere il dispositivo e rimettersi seduti gradualmente. Restare seduti per un momento e alzarsi solo in assenza di vertigini o malessere.

Interruzione, pulizia e conservazione

- Interrompere l'uso e chiedere un parere professionale in caso di disturbi insoliti o persistenti.
- Pulire con un panno morbido leggermente umido e lasciare asciugare completamente.
- Conservare in un luogo asciutto, senza carico e fuori dalla portata dei bambini; non lasciare permanentemente sotto tensione.
- Non continuare a utilizzare un dispositivo danneggiato, incrinato, chiaramente deformato o che non si blocca in modo sicuro.

Nota finale

L'allungaschiena è destinato al posizionamento e al movimento controllati descritti in questo manuale. Non viene rivendicato alcun effetto di prevenzione, guarigione o sollievo dal dolore. Utilizzare solo una regolazione possibile senza dolore o disagio significativo e riporre il dispositivo dopo l'uso.



Produttore
Hoopomania GmbH
Käthe-Paulus-Str. 1
85092 Kösching · Germania

Contatti
E-mail: support@hula-hoop-shop.eu
Web: <https://www.hula-hoop-shop.eu>