

# Rückenstrecker

Art.-Nr. 142 204 166

## BEDIENUNGSANLEITUNG

*Vielen Dank, dass Sie sich für den Kauf dieses Produkts entschieden haben. Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung aufmerksam durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen, und bewahren Sie die Anleitung für späteres Nachschlagen sicher auf.*



3-stufig einstellbar



Stufe 1: Beginnen Sie als Anfänger mit dieser Stufe für eine leichte Dehnung.



Stufe 2: Stärkere Dehnung bei regelmäßiger Anwendung.



Stufe 3: Intensive Dehnung für Fortgeschrittene.

Benutzungsanleitung



Setzen Sie sich mit dem Rücken zum Ende des Geräts gerichtet auf den Boden, die Knie sind angewinkelt. Dann langsam auf den gewölbten Rückenstrecker legen.



Position zur einfachen Dehnung des Rückens.



Position zur schonenden Dehnung des Rückens.

Installationsanleitung



Die Wölbung kann ganz einfach eingestellt werden. Verändern Sie die Wölbung nach Belieben, wie in der Abbildung gezeigt. Der Rückenstrecker sollte stabil und fest abgesetzt werden, um die Installation zu erleichtern.



Knieen Sie sich auf den Boden direkt vor das Gerät und wölbten Sie mit beiden Händen die Platte, um den Schlitz auszurichten.



Drücken Sie zum Einstellen mit den Fingern auf die Platte und justieren sie in die gewünschten Stufen.

**Kundenservice:**

**Weltbild**

Sollten Sie Fragen zu dem Artikel haben, wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice: Weltbild GmbH & Co. KG, Werner-von-Siemens-Str. 1, 86159 Augsburg

**Deutschland** Telefon: 0821/90 069 959 E-Mail: info@weltbild.de  
(Mo. – Fr. 8:00 – 18:00 Uhr, Ortstarif)

**Schweiz** Telefon: 0848/810 810 E-Mail: kundendienst@weltbild.ch  
(Mo. – Fr. 8:00 – 18:00 Uhr, Fr. 0.08 pro Minute, Mobil- und Festnetz)

**Österreich** Telefon: 0662/939 0 939 E-Mail: kundenservice@weltbild.at  
(Mo. – Fr. 8:00 – 18:00 Uhr, Ortstarif)