

Achtung – Warnung

Lesen Sie die Gebrauchsanweisung durch, und heben Sie diese auf!

Wichtige Sicherheitsinformation

Lesen Sie die Gebrauchsanweisung vor der Verwendung durch. Beachten Sie alle Vorsichtsmaßnahmen und Warnungen in der Anleitung. Nichtbeachtung der Anleitung kann dem Verwender oder dem Gerät Schaden zufügen.

Bitte lesen Sie die folgenden Informationen genau durch, bevor Sie TheraCurve verwenden.

Unterbrechen Sie die Verwendung und konsultieren Sie Ihren Arzt, wenn...

- ... der Schmerz signifikant stärker wird
- ... Sie durchgehend Rückenschmerzen haben
- ... Sie in der Leisten- oder in den Beinen ein Taubheitsgefühl verspüren
- ... die Kontrolle über Blasen- und Darmfunktionen nicht mehr gegeben ist
- ... Sie Fieber haben
- ... Sie starke Schmerzen haben
- ... die Anwendung von TheraCurve Ihnen starke Schmerzen bereitet

Wenn Sie jemals eine Operation im Rückenbereich, chronische Rückenschmerzen oder ein anderes medizinisches Problem bei Ihnen diagnostiziert wurde, verwenden Sie TheraCurve erst wenn Sie von Ihrem Arzt die Erlaubnis erhalten.

Verwenden Sie TheraCurve nicht, wenn eines der oben beschriebenen Probleme bei Ihnen auftritt oder bereits vorhanden ist. Wenn eine der folgenden Erkrankungen bei Ihnen diagnostiziert wurde, verwenden Sie TheraCurve nicht.

- nicht diagnostizierter Rückenschmerz
- Bandscheibenvorfall
- Osteomyelitis
- Osteoporose
- Spondylose
- Krebs

Setzen Sie die Behandlung mit TheraCurve auf keinen Fall fort, wenn sich Ihre Symptome verschlechtern.

TheraCurve ist ein Lenden-Orthese Gerät und unterstützt die Lendenwirbelsäule. TheraCurve wurde entwickelt, um Ihre Wirbelsäule zu unterstützen indem es perfekt auf Ihre Anatomie angepasst werden kann. Die mitgelieferten Wärmepads unterstützen die Wirksamkeit des TheraCurve. Wenn Sie Beschwerden, Entzündungen oder Schwellungen feststellen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt.

Aktivierung des Wärmepads

Drücken Sie auf die, sich in der Flüssigkeit befindlichen Metallscheibe, bis diese Klick macht und der flüssige Inhalt sich festigt.

Aufladung des Wärmepads

1. Wickeln Sie das Wärmepack in ein Tuch und legen es in kochendes Wasser. Das Tuch verhindert, dass das Wärmepack am heißen Topfboden Schaden nimmt.
2. Kochen Sie das Wärmepack für 15 Minuten bis der Inhalt wieder komplett flüssig ist.

Wenn sich nicht alle Kristalle komplett aufgelöst haben, wird der gesamte Inhalt wieder fest und Sie müssen das Wärmepad erneut aufladen.

3. Lassen Sie das Wärmepad auf Raumtemperatur abkühlen bevor Sie es wieder verwenden.

ACHTUNG

- nicht in die Mikrowelle geben
- nicht einfrieren
- Aufbewahrung nur in flüssigem Zustand

Aktivierung des Kühlpads

Die Kühlpads sind ganz einfach im Gefrierfach aufzuladen.

Lieferumfang

- 1 × TheraCurve
 - 1 × Wärmepad
 - 1 × Kühlpad
- (1 Pad ist bereits in Ihrem TheraCurve)



Media Shop AG | Schliessa 3 | 9495 Triesen | Liechtenstein
www.medishop.tv | +423 38 81 800



Anwendung des TheraCurve

Die Übungen sollten immer mit höchster Konzentration durchgeführt werden, um Verletzungen zu vermeiden. Um die Übungen komfortabler zu gestalten, ist es von Vorteil eine Trainingsmatte zu verwenden.

1. Benutzen Sie anfänglich den TheraCurve in der nicht gebogenen Position nur mit dem eingesetzten Wärmepad.



2. Erhöhen Sie in den nächsten Sitzungen in kleinen Schritten die Biegung. Dies erreichen Sie, indem Sie die Gurte an der Unterseite des TheraCurve straffer anziehen. Die Biegung lässt sich natürlich auch wieder verringern. Hierbei ist unbedingt zu beachten, dass Sie die Biegung nicht zu stark und nur langsam über mehrere Übungseinheiten steigern.



3. Eine Übungseinheit sollte die Dauer von 15 Minuten nicht übersteigen – weniger ist mehr!

TheraCurve kann sowohl im Sitzen als auch im Liegen angewendet werden. Die einstellbare Biegung mit integriertem Wärme- bzw. Kältekissen passt sich perfekt der Wirbelsäule an.



Einstellung der Krümmung

Das „Auto Strap“ System ermöglicht eine einfache Justierung der Krümmung des TheraCurve. Sie können den TheraCurve mit beiden Armen zusammendrücken, bis die gewünschte Einstellung erreicht ist. Oder stellen Sie den TheraCurve mit einer Seite auf den Boden und lehnen sich mit Ihrem Körper auf das andere Ende. Um die Krümmung zu reduzieren, ziehen Sie einfach die beiden Schnallen nach oben.

Übungen für den TheraCurve

1. Knie zur Brust

Legen Sie sich mit dem Rücken auf den TheraCurve und umfassen Sie mit beiden Armen Ihren Oberschenkel. Ziehen Sie nun den Oberschenkel langsam zu Ihrer Brust. Das andere Bein bleibt dabei gerade auf dem Boden liegen. Halten Sie diese Position für ca. 20 Sekunden und kehren anschließend langsam in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem anderen Bein. Anzahl der Gesamtwiederholungen: 3



2. Curl Ups

Legen Sie sich mit dem Rücken flach auf den Boden und winkeln Sie ihre Knie leicht an (die Füße bleiben auf dem Boden). Strecken Sie nun Ihre Arme in Richtung der Knie und versuchen Sie so weit wie möglich nach vorne zu reichen, indem Sie ihren Oberkörper langsam beugen. Anschließend kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Anzahl der Gesamtwiederholungen: so viel wie möglich



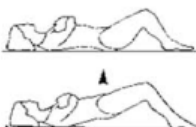
3. Katze & Kamel

Knien Sie sich hin und positionieren Sie sich „auf allen Vieren“. Halten Sie Ihren Kopf gerade sodass der Blick auf den Boden gerichtet ist. Lassen Sie nun Ihren Rücken so weit wie möglich durchhängen und formen Sie so ein Hohlkreuz. Im Anschluss heben Sie ihn so weit wie möglich zu einem Buckel. Anzahl der Gesamtwiederholungen: 20



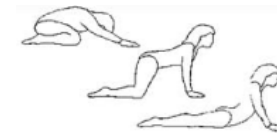
4. Beckenheber

Legen Sie sich flach auf den Rücken und winkeln Sie ihre Knie an (stärker als bei den Curl Ups). Halten Sie ihre Beine zusammen und halten Ihre Arme über der Brust zusammen. Heben Sie nun langsam Ihr Becken so weit wie möglich an und halten diese Position für ca. 5 Sekunden. Dann lassen Sie das Becken wieder langsam zum Boden absinken. Anzahl der Gesamtwiederholungen: 10



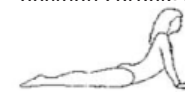
5. Beckenschieber

Knien Sie sich auf den Boden mit dem Gesäß auf ihren Fersen, der Brust auf den Oberschenkeln und der Armen ausgestreckt am Boden. Gleiten Sie nun in einer kontinuierlichen Bewegung in die „auf allen Vieren“ Position und weiter in die Endposition indem Sie das Becken vorwärts in Richtung des Bodens schieben. Kehren Sie anschließend wieder langsam in die Ausgangsposition zurück. Anzahl der Gesamtwiederholungen: 5



6. Ergänzung zum Beckenschieber

Legen Sie sich mit dem Bauch auf den Boden und stützen Sie sich mit den Ellbogen ab. Drücken Sie sich nun mit Ihren Armen nach oben, bis diese ganz gestreckt sind und halten Sie diese Position für ca. 20 Sekunden. Kehren Sie anschließend wieder langsam in die Ausgangsposition zurück. Anzahl der Gesamtwiederholungen: 10



7. Rückenheber

Legen Sie sich mit dem Bauch auf den Boden und legen Sie Ihre Arme am Körper an. Heben Sie nun langsam Ihren Kopf und Ihre Schultern nach oben. Nur so weit wie es Ihnen ohne Schmerzen oder Spannungen möglich ist. Halten Sie diese Position für ca. 5 Sekunden. Kehren Sie anschließend wieder langsam in die Ausgangsposition zurück. Anzahl der Gesamtwiederholungen: 10



8. Rückenbieger

Stellen Sie sich gerade hin und stützen Sie Ihre Hände am unteren Rücken über dem Becken ab. Lehnen Sie sich nun so weit wie möglich nach hinten, ohne Ihre Knie zu beugen. Halten Sie diese Position für ca. 8 Sekunden und richten sich danach wieder auf. Anzahl der Gesamtwiederholungen: 5

