

## Manual: Tool for proper posture

- 1) Thread the Velcro strap through the buckle and attach to the straps.
- 2) Place on your back and tighten if necessary.
- 3) It is recommended to wear it for 10 - 20 minutes every day, then gradually increase the time.

## Návod: Pomůcka pro správné držení těla

- 1) Provlékněte pásek se suchým zipem skrz přezku a upevněte na popruhy.
- 2) Nasadte na záda a v případě potřeby utáhněte.
- 3) Doporučuje se nošení na 10 – 20 minut každý den, poté čas postupně prodlužovat.

## Instrukcja: „Pajęczek “- pomocnik przy utrzymaniu prawidłowej postawy ciała

- 1) Z rzepem przewlecż przez klamrę i dociągnij.
- 2) Załóż na plecy i dociągnij w razie potrzeby.
- 3) Zaleca się noszenie pajęczka codziennie przez 10–20 minut, a następnie stopniowe wydłużanie czasu.

## Használati útmutató: Segédeszköz a helyes testtartáshoz

- 1) Fűzze át a tépőzáras pántot a csaton, és rögzítse a hevederekhez.
- 2) Tegye fel a hátára, és szükség esetén húzza meg.
- 3) Ajánlott naponta 10-20 percig viselni, majd fokozatosan növelni a viselési időt.

## Manual: Dispozitiv pentru postură corectă

- 1) Înfiletați curea Velcro prin cataramă și atașați la bretele.
- 2) Așezați pe spate și strângeți, dacă este necesar.
- 3) Se recomandă să-l purtați timp de 10 - 20 de minute în fiecare zi, apoi să creșteți treptat timpul.