

POSTURE TRAINER: INSTRUCTIONS FOR USE

INSTRUCTIONS

The Posture Trainer uses instant feedback to alert swimmers of improper head position and alignment. The device is designed to be undetectable until the head exceeds the proper alignment, thus leading to a more efficient stroke.

• STEP 1: ATTACH DEVICE

Weave the provided silicone strap through the Posture Trainer brackets (Figure 1) or use the brackets to secure the Posture Trainer to a goggle strap (Figure 2)

• STEP 2: SECURE FIT

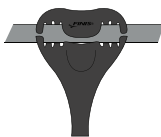
Secure the largest portion of the Posture Trainer to the back of the head in the center

• STEP 3: CHECK POINTING

Tilt the head back to ensure that the device touches the spine just below the base of the neck (Figure 3)



(FIGURE 1)



(FIGURE 2)



(FIGURE 3)

CHN

使用说明

游泳姿势训练器通过即时反馈提醒游泳者注意不当的头部位置与对齐情况。该设备经专门设计，在头部超过正确的对齐位置时才会被检测到，从而确保每个划水动作更加有效。

• 步骤 1：安装设备

将随附的硅胶绑带穿过游泳姿势训练器支架（图 1）或使用该支架将游泳姿势训练器固定在护目镜带上（图 2）

• 步骤 2：正确固定设备

将游泳姿势训练器的大部分固定在头背部的中心位置

• 步骤 3：检查定位

让头部向后倾斜，确保设备接触到颈根部下方的脊椎（图 3）

FRA

MODE D'EMPLOI

Cet assistant de posture utilise le feedback instantané pour avertir les nageurs sur la position incorrecte et l'alignement de la tête. Le dispositif est conçu pour être indétectable jusqu'au point où la tête dépasse le bon alignement, en menant ainsi à une propulsion plus efficace.

• 1 ÈRE ÉTAPE : ATTACHER LE DISPOSITIF

Faire passer la courroie en silicone par les trous de l'assistant de posture (Figure 1) ou bien utiliser ces trous pour attacher l'assistant de posture à la courroie des lunettes de natation (Figure 2)

• 2 ÈME ÉTAPE : AJUSTER PARFAITEMENT

Attacher la partie la plus large de l'assistant de posture au centre de la nuque

• 3 ÈME ÉTAPE : VÉRIFIER LA POSITION

Renverser la tête en arrière pour s'assurer que le dispositif touche la colonne vertébrale exactement en dessous de la base de la nuque (Figure 3)

DEU BENUTZUNGSANLEITUNG

Der Haltungstrainer gibt sofortige Resonanz, um den Schwimmer auf ungünstige Kopfhaltung und Linienführung aufmerksam zu machen. Das Gerät ist so konstruiert, dass es nicht zu spüren ist, außer wenn der Kopf nicht in der richtigen Linienführung gehalten wird; dies macht die Schläge effektiver.

- **SCHRITT 1: GERÄT ANLEGEN**
Führen Sie den beigelegten Silikonkord durch die Klammern des Haltungstrainers (Abbildung 1) oder verwenden Sie die Klammern, um den Haltungstrainer an das Halteband einer Schwimmbrille anzubringen (Abbildung 2)
- **SCHRITT 2: ANPASSEN**
Bringen Sie den größten Teil des Haltungstrainers am Hinterkopf mittig an
- **SCHRITT 3: HALT ÜBERPRÜFEN**
Neigen Sie den Kopf zurück, um zu überprüfen, dass das Gerät die Wirbelsäule geradeunterhalb des Halsansatzes berührt (Abbildung 3)

JPN 利用説明

姿勢トレーナーは、泳ぎ手の頭の位置が正しくないとき即急にフィードバックを与えます。頭の位置が正しいとき機器の存在さえ気づかれないように機器がデザインされており、頭が正しい範囲を超えてしまう時点で泳ぎ手に注意することで、泳ぎ手はより高い効率のストロークに身につけられます。

- **ステップ 1: デバイスの接着**
シリコンのストラップを姿勢トレーナーのブラケットに通し(図1)、ブラケットで姿勢トレーナーをゴーグルのスロットに接着する(図2)
- **ステップ 2: 接着する位置**
姿勢トレーナーの最も大きな部分を後頭部の中央に位置するように調整する
頭を上げるときデバイスは首の基部の脊椎に触るようにデバイスの位置を決める
- **ステップ 3: 位置の確認**
頭を上げるときデバイスは首の基部の脊椎に触るようにデバイスの位置を決める (図3)

RUS ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Корректор положения головы и тела «POSTURE TRAINER» сообщает пловцу о неверном положении головы и тела с помощью прикосновения. Устройство неощутимо, пока пловец не отклоняется от правильной позиции, и способствует улучшению техники гребка

- **Шаг 1: Прикрепите устройство**
Проденьте силиконовую ленту (в комплекте) через петли корректора «POSTURE TRAINER» (Рис. 1) или используйте петли, чтобы прикрепить корректор к ремешку очков (Рис. 2)
- **Шаг 2: Зафиксируйте**
Приложите самую широкую часть корректора «Posture Trainer» к затылку по центру и зафиксируйте
- **Шаг 3: Проверьте расположение**
Шаг 3: Проверьте расположение
Наклоните голову назад, чтобы убедиться, что устройство касается спины чуть ниже основания шеи (Рис.3)

ITA ISTRUZIONI PER L'USO

Posture Trainer fornisce un riscontro immediato per avvertire i nuotatori di una posizione impropria della testa edell'allineamento. Il dispositivo è progettato per essere impercettibile finché la testa non superi il corretto allineamento, consentendo una corsa più efficiente.

- **FASE 1: COLLEGARE DISPOSITIVO**
Intrecciare il cinturino in silicone fornito attraverso le staffe di Posture Trainer (Figura 1) od utilizzare le staffe per fissare Posture Trainer alla cinghia degli occhietti (Figura 2)
- **FASE 2: MISURA SICURA**
Fissare la parte più grande di Posture Trainer alla parte posteriore della testa al centro
- **FASE 3: CONTROLLARE IL POSIZIONAMENTO**
Inclinare la testa all'indietro per assicurare che il dispositivo tocchi la colonna vertebrale appena sotto la base del collo (Figura 3)

PRT INSTRUÇÕES

O Corretor de Postura envia sinais imediatos para alertar os nadadores quando a posição da cabeça está incorreta. O aparelho foi concebido para ser indetetável até o nadador atingir a posição ideal da cabeça e, assim, conseguir efetuar braçadas mais eficientes.

- **PRIMEIRO PASSO: COLOQUE O APRELHO**
Trace a tira de silicone incluída nos suportes do Corretor de Postura (Imagem 1) ou use os suportes para prender o Corretor de Postura a uma tira dos óculos de natação (Figura 2)
- **SEGUNDO PASSO: AJUSTE FIRME**
Prenha a parte maior do Corretor de Postura na parte de trás da sua cabeça no centro
- **TERCEIRO PASSO: VERIFIQUE O POSICIONAMENTO**
Incline a sua cabeça para trás para garantir que o aparelho toca na sua coluna vertebral um pouco abaixo da base do pescoço (Figura 3)

ESP INSTRUCCIONES DE USO

El Corrector de Postura utiliza una reacción instantánea para alertar a los nadadores sobre la alineación y posición incorrecta de su cabeza. El dispositivo está diseñado para ser imperceptible hasta que la cabeza exceda la alineación correcta, permitiendo por lo tanto, una brazada más eficiente.

- **PASO 1: SUJETAR EL DISPOSITIVO**
Entrelace la correa de silicona que se suministra por los soportes del Corrector de Postura (Figura 1) o utilice los soportes para asegurar el Corrector de Postura a la correa de una de las gafas de natación (Figura 2)
- **PASO 2: AJUSTE SEGURO**
Asegure la parte más grande del Corrector de Postura a la parte de atrás de su cabeza en el centro
- **PASO 3: CHEQUEO DE POSICIÓN**
Incline su cabeza hacia atrás para asegurarse de que el dispositivo toque su columna vertebral justo por debajo de la base del cuello (Figura 3)