

ESPAÑOL

1. Levante una pierna y localice el pliegue de la ingle; el borde inferior del cinturón deberá ir a esa altura. Es fundamental colocarlo correctamente. Se lleva en una posición baja para sujetar la articulación sacroilíaca.
2. Coloque la costura central del cinturón en el centro de la parte posterior.
3. Con la etiqueta en la mano derecha, sujete el otro extremo del cinturón con la mano izquierda asegurándose de agarrar el borde superior del cinturón.
4. Tire del cinturón con firmeza separándose del cuerpo para conseguir la tensión adecuada.
5. Mientras mantiene la tensión, abroche el cinturón alrededor del cuerpo. Es importante que el cinturón esté ceñido.
6. Tire hacia delante de las tiras elásticas, cada una por un lado, para reforzar la sujeción (no demasiado apretadas).
7. Si aprieta demasiado, vuelva al paso 5 y fije de nuevo el cinturón; si sigue apretando, vuelva al paso 6 y afloje las tiras elásticas.

FRANCAIS

1. Lever une jambe et localiser le pli formé à l'avant de la jambe; le bord inférieur de la ceinture sera placé à cet endroit. L'emplacement correct de la ceinture est primordial. Elle se porte bas afin de soutenir l'articulation sacro-iliaque.
2. Placer la couture centrale de la ceinture au milieu du dos.
3. Maintenir l'étiquette dans la main droite et l'autre extrémité de la ceinture dans la main gauche en veillant à saisir le bord supérieur de la ceinture.
4. Tirer fermement la ceinture vers le bas du corps jusqu'à obtenir la bonne tension.
5. Tout en maintenant la tension, tourner la ceinture autour de votre taille et l'attacher. Il est important que la ceinture soit bien ajustée.
6. Tirer les bandes élastiques vers l'avant pour plus de confort (sans trop les serrer).
7. Si la ceinture se retrousse, retourner à l'étape 5 et serrer la ceinture; si le problème persiste, se rendre à l'étape 6 et desserrer l'élastique.

DEUTSCH

1. Heben Sie ein Bein an und machen Sie die Falte auf der Vorderseite aus. Der untere Rand des Gürtels geht bis hier hin. Die richtige Platzierung ist wichtig. Er wird niedrig getragen, um das Iliosakralgelenk zu stützen.
2. Legen Sie die mittlere Naht mittig auf den unteren Rücken.
3. Halten Sie das Ende mit dem Etikett in der rechten Hand und das andere Ende in der linken Hand. Stellen Sie sicher, dass Sie die Oberkante des Gürtels greifen.
4. Ziehen Sie den Gürtel fest von unten vom Körper, um die richtige Spannung zu erreichen.
5. Halten Sie die Spannung aufrecht und legen Sie den Gürtel fest an. Es ist wichtig, dass der Gürtel gut anliegt.
6. Ziehen Sie die elastischen Riemen zum Stützen nach vorne (nicht zu fest).
7. Wenn Falten auftreten, gehen Sie zurück zu Schritt 5 und ziehen den Gürtel fest an. Wenn die Falten verbleiben, gehen Sie zu Schritt 6 und lockern die Riemen.

ITALIANO

1. Sollevare una gamba e individuare la piega sulla parte anteriore; il bordo inferiore della cintura va collocato in quel punto. Il posizionamento corretto è fondamentale. Si indossa in basso per sostenere l'articolazione sacroiliaca.
2. Posizionare la cucitura centrale della cintura al centro della schiena.
3. Con l'etichetta nella mano destra, tenere l'altra estremità della cintura nella mano sinistra accertandosi di afferrare il bordo superiore della cintura.
4. Tirare saldamente la cintura dal corpo verso il basso per raggiungere la tensione adeguata.
5. Mantenendo la tensione, avvolgere la cintura e allacciarla. È importante che sia confortevole.
6. Tirare le bande elastiche verso la parte anteriore per maggiore comodità (non troppo strette).
7. Se si verificano increspamenti, tornare al passo 5 e stringere la cintura; se gli increspamenti rimangono, andare al passo 6 e allentare l'elastico.

NEDERLANDS

1. Til een been op en zoek de plooi aan de voorkant van het been; hier komt de onderrand van de gordel. Een correcte plaatsing is belangrijk. Hij wordt gedragen om het sacro-iliacaal gewricht te ondersteunen.
2. Plaats de naad in het midden van de gordel, middenop de rug.
3. Houd het flapje vast met de rechterhand, en het andere uiteinde van de gordel in de linkerhand en zorg dat de bovenkant van de gordel stevig aansluit.
4. Trek de gordel stevig van het lichaam weg om de juiste spanning te krijgen.
5. Houd de spanning erop, trek de gordel rond en zet hem vast. Het is belangrijk dat de band goed stevig zit.
6. Trek de elastische banden naar de voorkant tot het prettig aanvoelt (niet te strak).
7. Als het schuift, ga dan terug naar stap 5 en trek de gordel verder aan, als het blijft schuiven, ga dan naar stap 6 en doe het elastiek losser.



Scan for Videos



**Positioning
& Placement**



**Uses
& Benefits**