



# HEALTHSON



## BEDIENUNGSANLEITUNG

**Lumbara® Dekompressions-Gürtel**

Danke, dass Sie sich für unseren LUMBARA® entschieden haben  
Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor dem Gebrauch.

Verabschieden Sie sich von Rückenschmerzen!



Designed in Germany

**Einheitsgröße für 73.66 cm bis 124.46 cm Taille**

GÜRTELLÄNGE	BREITE VOR AUFBLASEN	BREITE NACH AUFBLASEN
114.8 cm	12.59 cm	20.1 cm

## Spezifikation

**Produktname:** Lumbara® Dekompressions-Gürtel

**Bruttogewicht:** Ungefähr 0.771 Kilogramm (einschließlich Paket)

**Äußere Schicht:** PU

**Innere Schicht der Luftinflation:** TPU (besonders weich)

**Druckgrenze:** 0.19 MPA

## Produktdetails



## Handpumpe

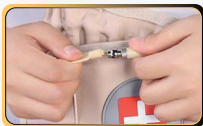
Um den Gürtel aufzupumpen



Befestigen Sie die Handpumpe am Luftventil, um den Riemen aufzublasen

## Luftventil-Kappe

Sie kann in den Schlauchanschluss gesteckt werden, um die Luft abzulassen



In einer Tasche an der Vorderseite des Gürtels befindet sich ein "Ventilschlüssel" aus Kunststoff, der in den Schlauch am Gürtel passt, um die Luft abzulassen. Der Schlüssel ist zusätzlich mit einem Gummiband gesichert - dieser Schlüssel wird nicht verloren gehen.

## Verlängerungs-Pad

Um den Gürtel länger zu machen, damit er zu einer größeren Taille passt



Nehmen Sie das Verlängerungs-Pad heraus und befestigen Sie es auf unserem Gürtel, um ihn für eine größere Taille anzupassen.

## Tragedauer

- Beginnen Sie mit 15–30 Minuten pro Sitzung und steigern Sie die Zeit schrittweise.
- Benutzen Sie den Gürtel nicht im Schlaf oder über längere Zeiträume ohne Pause.

## Tipps für optimale Ergebnisse

- Verwenden Sie den Gürtel regelmäßig, um langfristige Vorteile zu erzielen.
- Kombinieren Sie die Anwendung mit leichten Dehnübungen für maximale Wirksamkeit.
- Entdecken Sie unsere Zusatzprodukte für eine ganzheitliche Rückengesundheit.

## Unsere Empfehlung

Die folgenden Produkte finden Sie auf [www.healthson.de](http://www.healthson.de)

### 1. BackHelper® Haltungskorrektur-Gurt:

- Verbessern Sie Ihre Körperhaltung und reduzieren Sie Verspannungen.
- Tragen Sie den Gurt diskret unter der Kleidung, um eine langanhaltende Wirkung zu erzielen.

### 2. NeckRelax® Dekompressions-Krause:

- Lösen Sie Verspannungen im Nackenbereich und fördern Sie die Entspannung.
- Einfach anlegen und aufpumpen für gezielte Dekompression.

## Spezielles Angebot für Sie

Kaufen Sie jetzt unseren Haltungskorrektur-Gürtel und die Dekompressions-Krause zusammen und erhalten Sie exklusive **20% Rabatt!** Geben Sie an der Kasse den Code **"RÜCKEN20"** ein.

Wir hoffen, dass Sie mit Ihrem Dekompressionsgürtel und weiteren Produkten eine spürbare Verbesserung Ihrer Rückengesundheit erleben. Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstteam.

Vielen Dank für Ihr Vertrauen in unsere Produkte!

Ihre Rückengesundheit liegt uns am Herzen.

## FAQ

PROBLEM	LÖSUNG
Schwierig, die Luft auszufüllen	Prüfen Sie, ob die Position der Klammer und des Luftventils korrekt ist
Kann keine Luft einfüllen	Prüfen Sie, ob die Schraube des Luftventils fest angezogen ist
Nach dem Aufpumpen hat die Pumpe ein Geräusch von Luftleckagen	Es bedeutet, dass der Gürtel vollständig aufgepumpt wurde, die Luftpumpe begrenzt das Einfüllen der Luft
Der Gürtel konnte beim Tragen nicht vollständig aufgepumpt werden	Wenn Sie den Gürtel zu oft tragen, wird er etwas lockerer, aber er bleibt in gutem Zustand.
Wie oft sollte der Gürtel getragen werden	Wir empfehlen eine Tragedauer von 15 bis 60 Minuten am Tag & bei stark belastenden Tätigkeiten.

## Mehrere Dinge sind zu beachten

1. Dieser Gürtel kann nicht in Wasser getaucht werden, um ihn zu waschen.
2. Dieser Gürtel sollte nicht direktem Sonnenlicht und Hitze ausgesetzt werden, bitte lagern Sie ihn nach Gebrauch an einem kühlen, trockenen Ort.
3. Wenn der Gurt vollständig aufgeblasen ist, blasen Sie ihn nicht erneut auf, da der Gurt sonst beschädigt werden könnte.

## Bitte verwenden Sie dieses Produkt nicht unter folgenden Bedingungen

1. Fraktur: Brustwirbel, Lendenwirbel, Kreuzbeinwirbel, Becken, Rippe.
2. Schwere rheumatoide Arthritis, Bänderrisse.
3. Eitrige tuberkulöse Spondylitis.
4. Lendenwirbelsäulenerkrankungen, verursacht durch Tuberkulose oder Tumor.
5. Ganglion oder Skelett lumbal.
6. Schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Erkrankungen der Atemwege.
7. Schwangere Frau, Kinder.
8. Schwere Osteoporose-Patienten.
9. Schwere Hauterkrankung.
10. Patient mit akutem Lendentrauma.
11. Bitte befolgen Sie den Rat des Arztes, wenn Sie andere Krankheiten haben.

## Wir bieten 100 % ZUFRIEDENHEITSGARANTIE

Ihre Zufriedenheit ist unsere Priorität. Genießen Sie ein sorgenfreies Einkaufserlebnis mit unserer 100% Zufriedenheitsgarantie und einem 14-tägigen Rückgaberecht. Bei Fragen steht Ihnen unser Kundensupport per E-Mail jederzeit zur Verfügung:

 [support@healthson.de](mailto:support@healthson.de)



# HEALTHSON



# HEALTHSON



## USER MANUAL

### Lumbara® Decompression-Belt

Thanks for choosing our Lumbara® back belt.  
Please read this manual carefully before using

Say goodbye to your back pain!



Designed in Germany

## One Size For 29 Inches To 49 Inches Waists

BELT LENGTH	WIDTH BEFORE INFLATION	WIDTH AFTER INFLATION
45.2 inch	5.1 inch	7.9 inch

### Specification

**Gross weight:** About 1.71lb (Package including)

**Inner layer of air inflation:** TPU (Special soft)

**Outer layer:** PU

**Pumping times for full inflation:** Usually 30-45 times per usage

**Pressure limits:** 0.19MPA

### Product Details



### Hand Pump

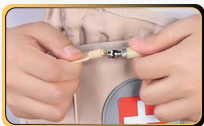
To inflate the belt



Clip the hand pump to the air valve to inflate the belt.

## Air Valve Key

It can be inserted into the hose connector to release the air



A pocket on the front of the belt holds a plastic "Valve Key" that fits into the hose on the deflation. The key is further secured with elastic, a very thoughtful feature allowing you to deflate the belt at a moment's notice, and to keep the hose in top condition by not having to wrangle up a substitution that doesn't fit as well - this key will not get lost.

## Extension Pad

To make the belt length fit a larger waist



Take out the Extension Pad and stick it on our belt to make it for a larger waist

## Wearing time

- Start with 15-30 minutes per session and gradually increase the time.
- Do not use the belt during sleep or for long periods of time without rest.

## Tips for optimal results

- Use the belt regularly to achieve long-term benefits.
- Combine use with light stretching exercises for maximum effectiveness.
- Explore our additional products for holistic back health.

## Our recommendation

Posture correction belt and decompression neck brace

### 1. BackHelper® posture corrector belt:

- Improve your posture and reduce tension.
- Wear the belt discreetly under clothing for a long-lasting effect.

### 2. NeckRelax® decompression neck brace:

- Relieve tension in the neck area and promote relaxation.
- Simply put on and inflate for targeted decompression.



## Special offer for you

Purchase our posture correction belt and decompression neck brace together now and receive an exclusive **20% discount!** Enter the code "**BACK20**" at checkout.

We hope you experience a noticeable improvement in your back health with your decompression belt and additional products. If you have any questions or concerns, please do not hesitate to contact our customer service team.

Thank you for your trust in our products!

Your back health is important to us.

## FAQ

PROBLEM	SOLUTION
Difficult to fill in the air	Check the position of the clip and air valve is correct
Can't fill in air	Check if the air valve is tightened
After inflation, the pump has a sound of air leakage	It means the belt has been inflated fully, air pump limits the air fill in
After wearing the belt couldn't be inflated fully	User wear the belt too tight, loosen it a bit, it will be in good condition
How often to wear the belt	We recommend wearing them for 15 to 60 minutes a day & during strenuous activities.

## Several things to consider

1. This belt cannot be immersed in water to wash it.
2. This belt should not be exposed to direct sunlight and heat, please store it in a cool place after use.
3. When the belt is inflated completely, don't inflate it again or the belt might get damaged.

## **Please don't use this product under following conditions**

1. Fracture: Thoracic vertebra, lumbar, sacral vertebrae, pelvis, rib.
2. Serious rheumatoid arthritis, rupture of ligament.
3. Purulent tuberculous spondylitis.
4. Lumbar disease caused by tuberculosis or tumor.
5. Ganglion or skeleton lumbar.
6. Serious cardiovascular disease and respiratory disease.
7. Pregnant woman, children.
8. Serious osteoporosis patient.
9. Serious skin disease.
10. The patient who has acute stage lumbar trauma.
11. Please follow up the doctor's advice if you have other disease.

## **We offer 100% SATISFACTION GUARANTEE**

Your satisfaction is our priority. Enjoy a worry-free shopping experience with our 100% satisfaction guarantee and 14-day return policy. If you have any questions, our customer support team is always available by email:

 [support@healthson.de](mailto:support@healthson.de)



# HEALTHSON