



MARCHEPIED POSITION NATURELLE
Notice d'utilisation



NATURAL POSITION FOOTSTOOL
User manual



TABURETE PARA LA POSICION NATURAL
Manual de instrucciones



BANCO PARA POSIÇÃO NATURAL
Manual de instruções



SGABELLO PER LA POSIZIONE NATURALE
Manuale d'uso



HOCKER FÜR DIE NATÜRLICHE HALTUNG
Gebrauchsanweisung



VOETENKRUUK VOOR DE NATUURLIJKE HOUDING
Gebruiksaanwijzing



ΣΚΑΜΠΟ ΓΙΑ ΦΥΣΙΚΗ ΣΤΑΣΗ
Οδηγίες χρήσης



PODNOZEK DO NATURALNEJ POZYCJI
Instrukcja użytkowania



REF. 811145

DESTINATION DU PRODUIT

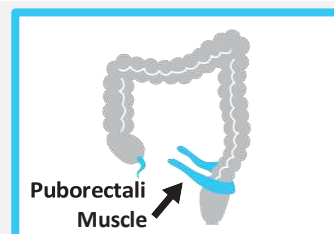
LA POSITION ACCROUPIE EST BÉNÉFIQUE POUR LA SANTÉ ET PEUT AIDER À SOULAGER LES AFFECTIONS SUIVANTES :

- Constipation
- Maladies du côlon
- Troubles du plancher pelvien
- Hémorroïdes
- Infections urinaires



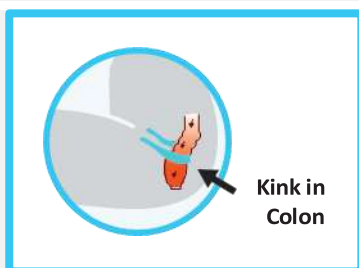
S'AFFERIR COMME LA NATURE L'A VOULU

Depuis la nuit des temps, l'être humain s'accroupit pour déféquer. Être assis sur une cuvette de toilettes n'est pas une position naturelle.



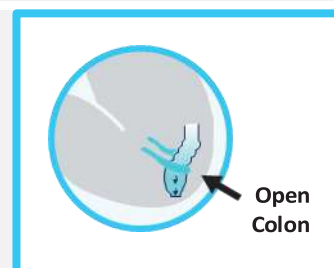
LE CÔLON HUMAIN

Un muscle crée une courbure dans le côlon permettant de maintenir la continence.



LA POSITION ASSISE COMPRESSE LE CÔLON

En position assise, ce muscle est plus contracté autour du côlon, ce qui rend l'évacuation plus difficile.



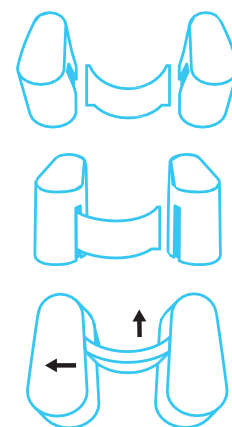
LA POSITION ACCROUPIE LIBÈRE LE CÔLON

En position accroupie, le muscle est totalement relâché, ce qui permet une évacuation rapide et facile du côlon.

MONTAGE

COMMENT MONTER LE TABOURET

- Placez la pièce centrale courbée à la verticale, avec la courbure orientée vers l'extérieur (loin de vous).
- Positionnez les repose-pieds de chaque côté, avec les extrémités les plus larges orientées vers vous et les clips vers l'intérieur.
- Faites glisser les repose-pieds le long des glissières de la pièce centrale jusqu'à ce que le clip les verrouille en place.
- Répétez l'opération de l'autre côté.



COMMENT DÉMONTÉ LE TABOURET

- Retournez le tabouret pour qu'il soit à l'envers.
- Tirez le loquet de déverrouillage vers l'extérieur du repose-pied à l'aide du pouce, puis soulevez lentement la pièce centrale.
- Répétez l'opération de l'autre côté.



PRODUCT DESTINATION

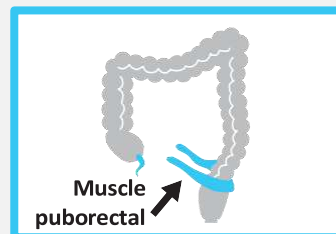
SQUATTING IS GREAT FOR YOUR HEALTH AND CAN HELP WITH THE FOLLOWING CONDITIONS:

- Constipation
- Colon disease
- Pelvic floor issues
- Hemorrhoids
- Urinary infections



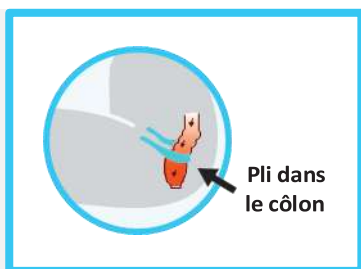
SQUAT LIKE NATURE INTENDED

Since the dawn of mankind humans have squatted to defecate. Seated on a toilet is not a natural position.



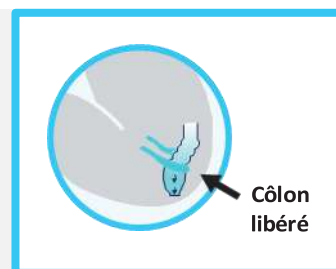
THE HUMAN COLON

The muscle creates a kink in the colon maintaining continence



SITTING RESTRICTS THE COLON

In a seated position the muscle is tighter around the colon making it more difficult to pass a stool



SQUATTING OPENS THE COLON

In the squat position the muscle is fully relaxed which allows the colon to empty quickly and easily

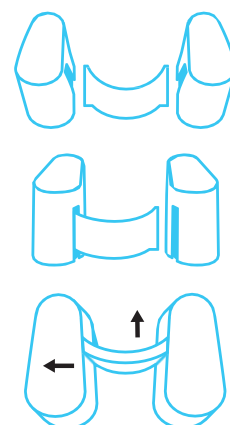
ASSEMBLY

HOW TO ASSEMBLE

- Place the curved center piece upright and curving away from you
- Set the foot rests either side with the wider ends closest to you and the clips on the inside
- Slide the foot rest down the runners of the center piece until you feel the clip lock it in place
- Repeat for the other side

HOW TO DISASSEMBLE

- Turn the stool over so it is upside down
- Pull the release catch towards the outside of the step with your thumb and lift the center piece slowly
- Repeat for the other side





DESTINO DEL PRODUCTO

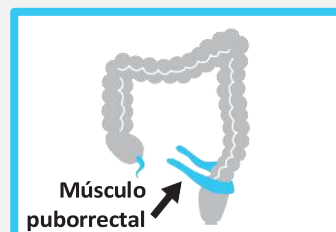
PONERSE EN CUCLILLAS ES EXCELENTE PARA LA SALUD Y PUEDE AYUDAR CON LAS SIGUIENTES AFECCIONES :

- Estreñimiento
- Enfermedades del colon
- Problemas del suelo pélvico
- Hemorroides
- Infecciones urinarias



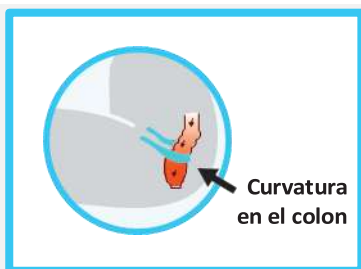
PÓNTE EN CUCLILLAS COMO LA NATURALEZA LO INDICA

Desde los inicios de la humanidad, las personas se han puesto en cuclillas para defecar. Sentarse en un inodoro no es una posición natural.



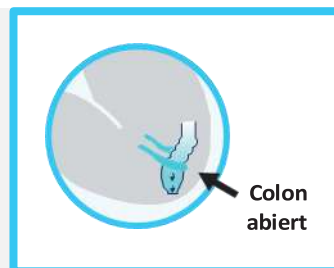
EL COLON HUMANO

El músculo crea una curvatura en el colon que permite mantener la continencia.



SENTARSE RESTRINGE EL COLON

En posición sentada, el músculo está más tenso alrededor del colon, lo que dificulta la evacuación.



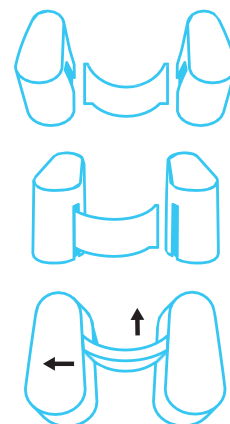
PONERSE EN CUCLILLAS ABRE EL COLON

En posición de cuclillas, el músculo está completamente relajado, lo que permite que el colon se vacíe rápida y fácilmente.

MONTAJE

CÓMO MONTAR

- Coloque la pieza central curva en posición vertical, con la curvatura hacia fuera (alejada de usted).
- Coloque los reposapiés a cada lado, con los extremos más anchos hacia usted y los clips hacia el interior.
- Deslice el reposapiés por los rieles de la pieza central hasta que sienta que el clip lo bloquea en su lugar.
- Repita el procedimiento para el otro lado.



CÓMO DESMONTAR

- Voltee el taburete para que quede boca abajo.
- Tire del pestillo de liberación hacia el exterior del escalón con el pulgar y levante lentamente la pieza central.
- Repita el procedimiento para el otro lado.



DESTINAÇÃO DO PRODUTO

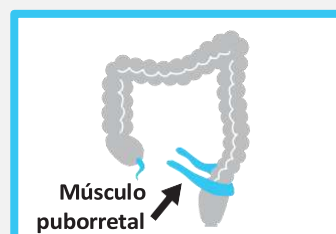
AGACHAR É EXCELENTE PARA A SAÚDE E PODE AJUDAR NAS SEGUINTE CONDIÇÕES:

- Prisão de ventre
- Doenças do cólon
- Problemas no assoalho pélvico
- Hemorroidas
- Infecções urinárias



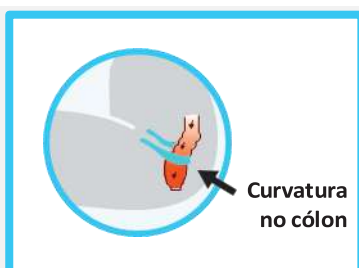
AGACHE COMO A NATUREZA PREVIOU

Desde os primórdios da humanidade, os seres humanos agacham-se para defecar. Sentar-se em um vaso sanitário não é uma posição natural.



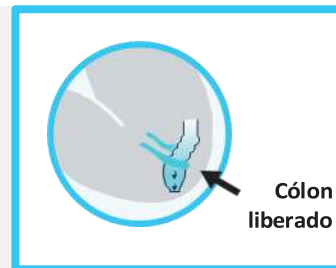
O CÓLON HUMANO

O músculo cria uma curvatura no cólon que ajuda a manter a continência.



SENTAR RESTRINGE O CÓLON

Na posição sentada, o músculo fica mais contraído ao redor do cólon, dificultando a evacuação.



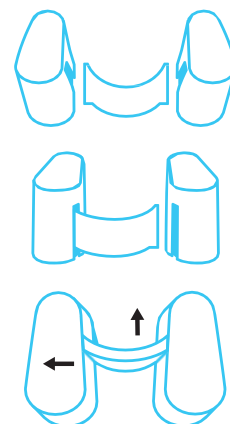
AGACHAR LIBERA O CÓLON

Na posição de cócoras, o músculo está totalmente relaxado, o que permite que o cólon se esvazie de forma rápida e fácil.

MONTAGEM

COMO MONTAR

- Coloque a peça central curva na posição vertical, com a curvatura voltada para longe de você.
- Posicione os apoios para os pés em cada lado, com as extremidades mais largas voltadas para você e os encaixes voltados para dentro.
- Deslize o apoio para os pés pelas trilhas da peça central até sentir que o encaixe travou no lugar.
- Repita o processo do outro lado.



COMO DESMONTAR

- Vire o banco de cabeça para baixo.
- Puxe a trava de liberação para fora com o polegar e levante lentamente a peça central.
- Repita o processo do outro lado.

DESTINAZIONE DEL PRODOTTO

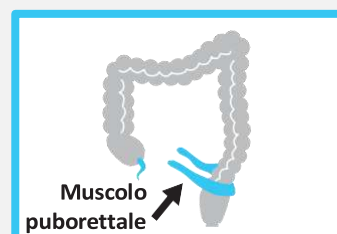
ACCOVACCIARSI FA BENE ALLA SALUTE E PUÒ AIUTARE NEI SEGUENTI CASI:

- Stitichezza
- Malattie del colon
- Problemi al pavimento pelvico
- Emorroidi
- Infezioni urinary



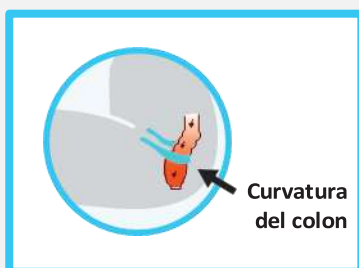
ACCOVACCIATI COME PREVISTO DALLA NATURA

Fin dall'alba dei tempi, gli esseri umani si sono accovacciati per defecare. Sedersi su un water non è una posizione naturale.



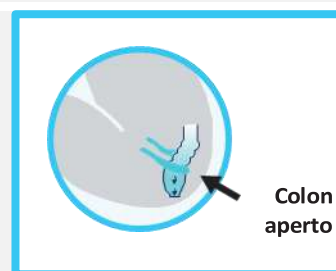
IL COLON UMANO

Il muscolo crea una curvatura nel colon che aiuta a mantenere la continenza.



LA POSIZIONE SEDUTA RESTRINGE IL COLON

Da seduti, il muscolo è più contratto attorno al colon, rendendo più difficile l'evacuazione.



LA POSIZIONE ACCOVACCIATA LIBERA IL COLON

In posizione accovacciata, il muscolo è completamente rilassato, permettendo al colon di svuotarsi in modo rapido e naturale.

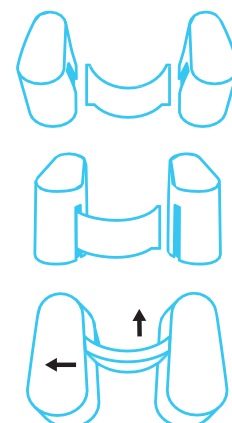
MONTAGGIO

COME MONTARE

- Posizionare il pezzo centrale curvo in verticale, con la curva rivolta lontano da sé.
- Posizionare i poggiapiedi su entrambi i lati, con le estremità più lunghe rivolte verso di sé e i ganci all'interno.
- Far scorrere i poggiapiedi lungo le guide del pezzo centrale finché non si sente il clic di bloccaggio.
- Ripetere l'operazione dall'altro lato.

COME SMONTARE

- Capovolgere lo sgabello.
- Tirare il fermo di rilascio verso l'esterno con il pollice e sollevare lentamente il pezzo centrale.
- Ripetere l'operazione dall'altro lato. Turn the stool over so it is upside down





PRODUKTBESTIMMUNG

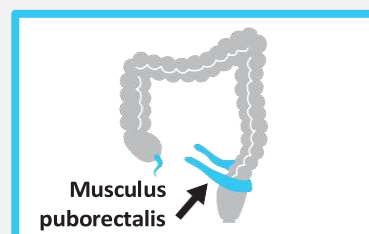
DIE HOCKPOSITION IST GUT FÜR DIE GESUNDHEIT UND KANN BEI FOLGENDEN BESCHWERDEN HELFEN:

- Verstopfung
- Darmerkrankungen
- Beckenbodenprobleme
- Hämorrhoiden
- Harnwegsinfektionen



HOCKEN – WIE ES DIE NATUR VORGESEHEN HAT

Seit Anbeginn der Menschheit hocken sich Menschen zum Stuhlgang hin. Auf der Toilette zu sitzen ist keine natürliche Position.



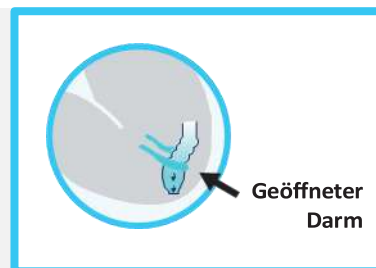
DER MENSCHLICHE DARM

Ein Muskel erzeugt eine Krümmung im Darm und hilft so, die Kontinenz aufrechtzuerhalten.



DAS SITZEN SCHRÄNKT DEN DARM EIN

In sitzender Position ist der Muskel stärker angespannt, was den Stuhlgang erschwert.



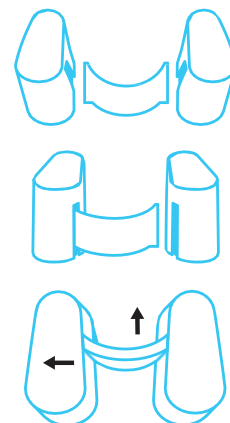
DIE HOCKPOSITION ÖFFNET DEN DARM

In der Hocke ist der Muskel vollständig entspannt, wodurch sich der Darm schnell und mühelos entleeren kann.

MONTAGE

SO WIRD DAS PRODUKT ZUSAMMENGEBAUT

- Stellen Sie das gebogene Mittelteil senkrecht auf, mit der Wölbung von Ihnen weg zeigend.
- Platzieren Sie die Fußstützen auf beiden Seiten, mit den breiteren Enden zu Ihnen zeigend und den Clips nach innen.
- Schieben Sie die Fußstützen entlang der Führungsschienen des Mittelteils, bis Sie hören, wie der Clip einrastet.
- Wiederholen Sie den Vorgang auf der anderen Seite.



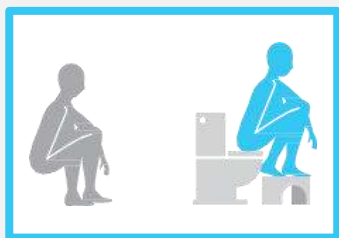
SO WIRD DAS PRODUKT DEMONTIERT

- Drehen Sie den Hocker um, sodass er auf dem Kopf steht.
- Ziehen Sie die Entriegelung mit dem Daumen nach außen und heben Sie das Mittelteil langsam an.
- Wiederholen Sie den Vorgang auf der anderen Seite.

BESTEMMING VAN HET PRODUCT

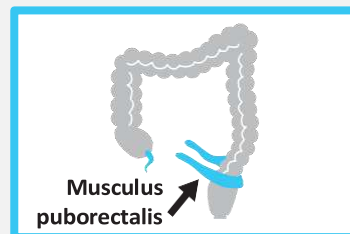
HURKEN IS GOED VOOR DE GEZONDHEID EN KAN HELPEN BIJ DE VOLGENDE KLACHTEN:

- Obstipatie (constipatie)
- Darmziekten
- Bekkenbodemp Problemen
- Aambeien
- Urineweginfecties



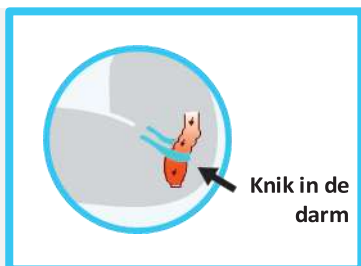
HURK ZOALS DE NATUUR HET BEDOELD HEEFT

Sinds het begin der mensheid hurkt de mens om te ontlasten. Zitten op een toilet is geen natuurlijke houding.



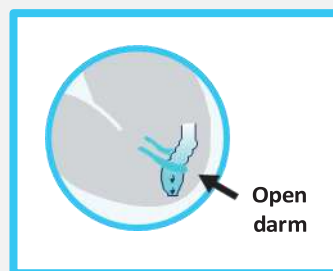
DE MENSELIJKE DARM

Een spier zorgt voor een knik in de darm om de continentie te behouden.



ZITTEN BEPERKT DE DARM

In zittende houding is de spier meer aangespannen rond de darm, wat de stoelgang bemoeilijkt.



HURKEN OPENT DE DARM

In de hurkpositie is de spier volledig ontspannen, waardoor de darm zich snel en gemakkelijk kan legen.

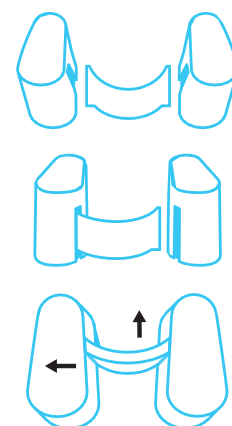
MONTAGE

HOE TE MONTEREN

- Plaats het gebogen middendeel rechtop, met de kromming van je af gericht.
- Plaats de voetensteunen aan beide zijden, met de bredere uiteinden naar je toe en de clips aan de binnenkant.
- Schuif de voetensteun langs de geleiders van het middendeel tot je voelt dat de clip vastklikt.
- Herhaal dit aan de andere kant.

HOE TE DEMONTEREN

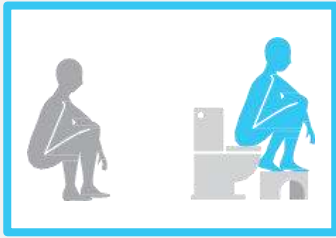
- Draai het krukje om zodat het ondersteboven staat.
- Trek met je duim de vergrendeling naar buiten en til het middendeel langzaam op.
- Herhaal dit aan de andere kant.



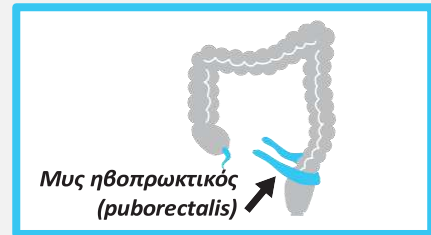
ΣΚΟΠΟΣ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ

ΤΟ ΚΑΘΙΣΜΑ ΣΕ ΘΕΣΗ ΚΑΘΙΣΜΑΤΟΣ ΣΚΟΥΑΤ ΕΙΝΑΙ ΩΦΕΛΙΜΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΣΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ:

- Δυσκοιλιότητα
- Παθήσεις του παχέος εντέρου
- Προβλήματα πυελικού εδάφους
- Αιμορροΐδες
- Ουρολοιμώξεις

**ΚΑΘΙΣΤΕ ΟΠΩΣ ΠΡΟΟΡΙΖΕΙ Η ΦΥΣΗ**

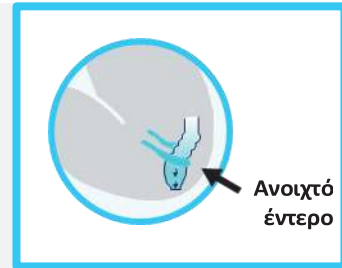
Από την αυγή της ανθρωπότητας, οι άνθρωποι έσκυβαν για την αφόδευση. Το κάθισμα σε λεκάνη τουαλέτας δεν είναι φυσική στάση.

**ΤΟ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΠΑΧΥ ΕΝΤΕΡΟ**

Ένας μυς δημιουργεί μια καμπή στο έντερο που βοηθά στη διατήρηση της εγκράτειας.

**Η ΚΑΘΙΣΤΗ ΘΕΣΗ ΠΕΡΙΟΡΙΖΕΙ ΤΟ ΕΝΤΕΡΟ**

Σε καθιστή θέση, ο μυς είναι πιο σφιγμένος γύρω από το έντερο, κάνοντας την αφόδευση πιο δύσκολη.

**Η ΘΕΣΗ ΣΚΟΥΑΤ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΝΕΙ ΤΟ ΕΝΤΕΡΟ**

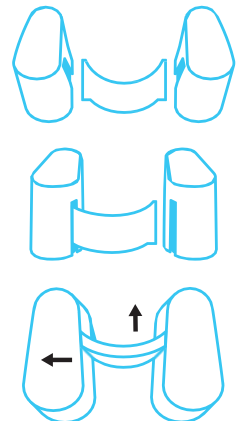
Σε θέση σκουάτ, ο μυς είναι πλήρως χαλαρός, επιτρέποντας στο έντερο να αδειάσει γρήγορα και εύκολα.

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ**ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ**

- Τοποθετήστε το κυρτό κεντρικό κομμάτι σε όρθια θέση, με την καμπύλη να κοιτά μακριά σας.
- Τοποθετήστε τα υποπόδια και στις δύο πλευρές, με τα πιο φαρδιά άκρα προς το μέρος σας και τα κλιπ προς τα μέσα.
- Σύρετε τα υποπόδια στις ράγες του κεντρικού κομματιού μέχρι να νιώσετε ότι το κλιπ ασφαλίζει στη θέση του.
- Επαναλάβετε από την άλλη πλευρά.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΠΟΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

- Αναποδογυρίστε το σκαμπό ώστε να είναι ανάποδα.
- Τραβήξτε το μοχλό απελευθέρωσης προς τα έξω με τον αντίχειρά σας και σηκώστε αργά το κεντρικό κομμάτι.
- Επαναλάβετε από την άλλη πλευρά





PRZEZNACZENIE PRODUKTU

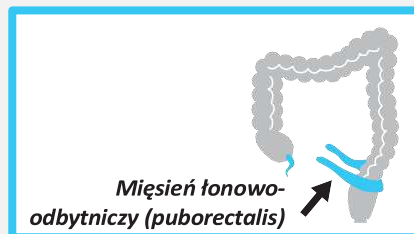
POZYCJA W KUCNIU JEST KORZYSTNA DLA ZDROWIA I MOŻE POMÓC W NASTĘPUJĄCYCH DOLEGLIWOŚCIACH:

- Zaparcia
- Choroby jelita grubego
- Problemy z mięśniami dna miednicy
- Hemoroidy
- Infekcje układu moczowego



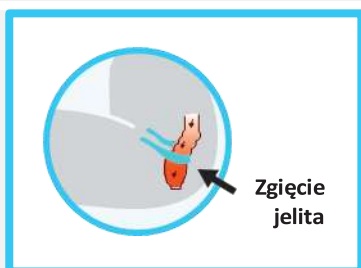
KUCANIE – TAK JAK ZAPLANOWAŁA TO NATURA

Od zarania dziejów ludzie kucali, aby się wypróżnić.
Siedzenie na toalecie nie jest naturalną pozycją.



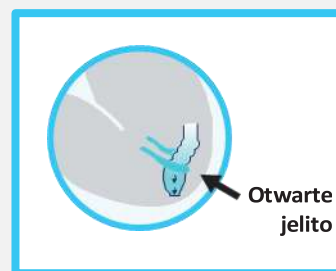
LUDZKIE JELITO GRUBE

Mięsień powoduje zgięcie jelita, co pomaga w utrzymaniu kontroli nad wypróżnianiem.



SIEDZENIE OGRANICZA JELITO

W pozycji siedzącej mięsień jest bardziej napięty wokół jelita, co utrudnia wypróżnianie.



KUCANIE UWALNIA JELITO

W pozycji kucającej mięsień jest całkowicie rozluźniony, co pozwala jelitu szybko i łatwo się opróżnić.

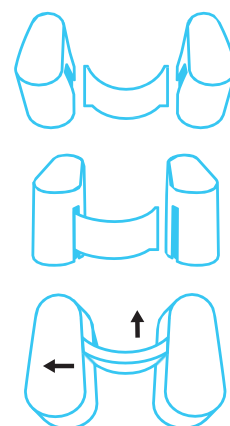
MONTAŻ

JAK ZMONTOWAĆ

- Ustaw wygięty element środkowy pionowo, tak aby zakrzywienie było skierowane od Ciebie.
- Umieść podnóżki po obu stronach, szerszymi końcami w Twoją stronę i zatrzaskami do wewnątrz.
- Przesuń podnóżki po prowadnicach środkowego elementu, aż usłyszysz kliknięcie blokady.
- Powtórz z drugiej strony.

JAK ZDEMONTOWAĆ

- Odwróć stołek do góry nogami.
- Pociągnij zatrzask w kierunku zewnętrznym kciukiem i powoli unieś środkowy element.
- Powtórz z drugiej strony.



Distribué par :
Distributed by :
Distribuido por :

Distribuído por :
Distribuito da :
Vertrieben von :

Gedistribueerd door :
Διανεμήθηκε από :
Dystrybuowane przez :

Identités

*ZA Pole 49 Bd de la Chanterie
49124 Saint Barthélemy d'ANJOU
FRANCE
serviceclient@identites.tm.fr*