



Anodyne[®]
The Anodyne[®] Shirt





TABLE OF CONTENTS

English 	2-3
Dansk 	4-5
Deutsch   	6-7
Français 	8-9
Nederlands  	10-11
Norsk 	12-13
Svenska 	14-15
Suomi 	16-17
Español 	18-19
Italiano 	20-21



INSTRUCTION MANUAL

Do I have the right size?

At first glance, the Anodyne® Shirt may seem (far) too small, but this is a deliberate design decision. The T-shirt has been created with a "seamless" structure that creates a posture-correcting effect through its elastic material and unique design. It should fit very tightly to achieve the desired effect. If you are in doubt about whether you have received the correct size, you can verify it by looking inside the T-shirt at the bottom seam. Don't worry about stretching or damaging it during use; it's designed to withstand it.

How should the product feel?

The primary effect of the Anodyne® Shirt comes from the material's dynamic "tension" and design placed on the shoulders and upper back. Most people immediately feel their shoulders pulled slightly back, the shoulder blades coming together, and they stand up straighter.

If you feel no effect, try wearing the product for a longer time. If this doesn't work, it could be because the product is too big for you. If you experience discomfort, on the other hand, it may be because the product is too small for you, or you've used it for too long initially. Our size guide is accurate and fits most, but everyone is built differently. Read more about our recommendations for using the Anodyne® Shirt below.

Instructions of use

- The Anodyne® Shirt improves your posture by stimulating and activating the muscles, which can naturally cause slight soreness. Your body needs time to adjust to a new posture, so don't use your Anodyne® Shirt for too long initially.
- We recommend the following usage times:
 - Day 1-9: 0.5-2 hours every other day.
 - Day 10-19: 2-6 hours a day.
 - Day 20+: 6-10 hours a day.
- Remember that everyone is built differently. Listen to your body and adjust the above usage times accordingly.
 - If you experience soreness or discomfort, just remove the product for the day and reduce the usage time the following day.
 - If you don't feel any effect, on the other hand, increase the usage time or the frequency with which you wear your Anodyne® Shirt.
- How much our customers use their Anodyne® Shirt in the long run is individual and depends on their specific needs. Some use the product 1-2 days a week, while others use it 5-7 days a week.

- If you have the right size based on your body type, you will soon have a good sense of whether the product is the right choice for your needs.

Washing instructions

- For best durability, hand wash the product. However, it can also be machine washed on a gentle cycle at a maximum of 30 degrees. It's recommended to use a laundry bag.
- Do not use fabric softener.
- Your Anodyne® Shirt should be air-dried. It should not be tumble dried as this will damage the product.
- The product has been pre-washed and therefore won't shrink. The shirt can stretch slightly with use and over time, but not to the extent that it affects its function.
- If you still experience unusual odor, contact us for advice. There are special detergents called sports detergent, developed for washing this type of clothing.

Do you have other questions?

- Check out our FAQ (Frequently Asked Questions) where you can learn more about Anodyne® products, size guides, and usage instructions.
- You're also very welcome to contact our customer service for personal guidance. Both our FAQ and contact details can be found on our website under the menu item "Customer Service".
- If you experience unintended side effects, it's important to contact our MDR-hotline at +45 5389 0017.

Thank you for shopping at Anodyne®/ActivePosture®.

We hope you enjoy your new Anodyne® Shirt.



VEJLEDNING

Har jeg fået den rigtige størrelse?

Anodyne® Shirt'en kan ved første øjekast synes (alt) for lille, men dette er en bevidst designbeslutning. T-Shirt'en er skabt med en "seamless" struktur, der skaber den holdningskorrigerende effekt gennem det elastiske materiale og det unikke design. Den skal sidde helt tæt for at opnå den ønskede effekt. Skulle du være i tvivl om, hvorvidt du har modtaget den rette størrelse, kan du verificere det ved at kigge på indersiden af t-shirten ved den nederste søm. Vær ikke bekymret for at strække eller beskadige den ved brug; den er designet til at tåle det.

Hvordan skal produktet føles?

Anodyne® Shirt'ens primære effekt stammer fra materialets dynamiske "træk" og designet placeret på skuldre og øvre ryg. De fleste mærker med det samme at skuldrene føres en smule tilbage, skulderbladene samles og man retter sig mere op. Føler du ingen effekt, prøv da at bære produktet længere tid ad gangen. Virker dette ikke, kan det skyldes at produktet er for stort til dig. Oplever du gener, kan det til gengæld skyldes, at produktet er for lille til dig, eller at du har benyttet produktet for længe ad gangen til at starte med. Vores størrelsesguide er præcis og passer de fleste, men alle mennesker er bygget forskelligt. Læs mere om vores anbefalinger om brugen af Anodyne® Shirt'en herunder.

Brugsanvisning

- Anodyne® Shirt'en forbedrer din kropsholdning ved at stimulere og aktivere muskulaturen, hvilket ganske naturligt kan medføre en let ømhed. Din krop skal have tid til at tilvænne sig en ny holdning, og du bør derfor ikke bruge din Anodyne® Shirt for længe ad gangen i starten.
- Vi anbefaler følgende brugstid:
 - Dag 1-9: 0,5-2 timer hver til hver anden dag.
 - Dag 10-19: 2-6 timer om dagen.
 - Dag 20+: 6-10 timer om dagen.
- Husk at vi alle er bygget forskelligt. Lyt til din krop og juster ovenstående brugstid derefter.
 - Oplever du ømhed, tager du blot produktet af for den dag og nedjusterer brugstiden den efterfølgende dag.
 - Oplever du ingen effekt, kan du omvendt opjustere brugstiden, eller hvor hyppigt du bærer din Anodyne® Shirt.

- Det er individuelt, hvor meget vores kunder bruger deres Anodyne® Shirt på længere sigt, da det afhænger af deres individuelle behov. Nogle bruger produktet 1-2 dage om ugen, mens andre bruger det 5-7 dage om ugen.
- Har du den rigtige størrelse ud fra din kropsbygning, vil du efter kort tid have en god fornemmelse af, om produktet er det rigtige valg til dit behov.

Vaskeanvisning

- For bedste holdbarhed vaskes produktet i hånden. Men det kan også vaskes i vaskemaskine på skåneprogram ved maksimalt 30 grader. Brug gerne en vaskepose.
- Brug ikke skyllemiddel.
- Din Anodyne® Shirt skal lufttørres. Den må ikke tørretumbles, da dette ødelægger produktet.
- Produktet er forvasket og kryber derfor ikke. Trøjen kan udvide sig en smule ved brug og over tid, men ikke i en sådan grad, at det påvirker effekten.
- Posture Shirt™ er hydrofil-behandlet, hvilket betyder, at den er svedtransporterende. Oplever du alligevel lugtgener ud over det sædvanlige, så kontakt os for gode råd. Der findes special-vaskemidler kaldet sportsvaskemiddel, der er udviklet til vask af denne type tøj.

Har du andre spørgsmål?

- Så læs vores FAQ (ofte stillede spørgsmål), hvor du kan læse meget mere om Anodyne® produkter, størrelsesvejledning og brugsanvisninger.
- Du er også meget velkommen til at kontakte vores kundeservice for personlig vejledning. Du finder både vores FAQ og kontaktoplysninger på vores hjemmeside under menupunktet "Kundeservice".
- Oplever du utilsigtede bivirkninger, er det vigtigt, at du kontakter vores MDR-hotline på +45 5389 0017.

Tak fordi du handlede hos Anodyne®.

Vi håber, at du bliver glad for din nye Anodyne® Shirt.

PRODUKTINFO

Habe ich die richtige Größe?

Auf den ersten Blick könnte das Anodyne® Shirt (viel) zu klein erscheinen, aber das ist eine bewusste Designentscheidung. Das T-Shirt wurde mit einer "nahtlosen" Struktur entwickelt, die durch ihr elastisches Material und einzigartiges Design eine haltungskorrigierende Wirkung erzeugt. Es sollte sehr eng anliegen, um den gewünschten Effekt zu erzielen. Wenn Sie Zweifel haben, ob Sie die richtige Größe erhalten haben, können Sie dies überprüfen, indem Sie in das T-Shirt am unteren Saum schauen. Machen Sie sich keine Sorgen, es beim Tragen zu dehnen oder zu beschädigen; es ist dafür ausgelegt.

Wie sollte das Produkt sich anfühlen?

Der Haupteffekt des Anodyne® Shirts resultiert aus der dynamischen "Spannung" des Materials und dem Design, das auf die Schultern und den oberen Rücken ausgeübt wird. Die meisten Menschen fühlen sofort, wie ihre Schultern leicht zurückgezogen werden, die Schulterblätter sich annähern und sie sich gerader stellen. Wenn Sie keinen Effekt spüren, tragen Sie das Produkt länger. Wenn dies nicht hilft, könnte es daran liegen, dass das Produkt zu groß für Sie ist. Wenn Sie Unbehagen verspüren, könnte es daran liegen, dass das Produkt zu klein für Sie ist oder Sie es zu Beginn zu lange getragen haben. Unsere Größentabelle ist genau und passt den meisten, aber jeder ist anders gebaut. Lesen Sie weiter unten unsere Empfehlungen zur Verwendung des Anodyne® Shirts.

Anwendungshinweise

- Das Anodyne® Shirt verbessert Ihre Haltung, indem es die Muskeln stimuliert und aktiviert, was natürlich zu leichtem Muskelkater führen kann. Ihr Körper benötigt Zeit, um sich an eine neue Haltung anzupassen, daher sollten Sie Ihr Anodyne® Shirt zu Beginn nicht zu lange tragen.
- Wir empfehlen die folgenden Tragezeiten:
 - Tag 1-9: Alle zwei Tage 0,5-2 Stunden.
 - Tag 10-19: 2-6 Stunden täglich.
 - Ab Tag 20: 6-10 Stunden täglich.
- Denken Sie daran, dass jeder anders gebaut ist. Hören Sie auf Ihren Körper und passen Sie die oben genannten Tragezeiten entsprechend an.
 - Bei Schmerzen oder Unbehagen entfernen Sie das Produkt für den Tag und reduzieren Sie die Tragezeit am folgenden Tag.
 - Wenn Sie keinen Effekt spüren, erhöhen Sie die Tragezeit oder die Häufigkeit, mit der Sie Ihr Anodyne® Shirt tragen.

- Wie oft unsere Kunden ihr Anodyne® Shirt langfristig tragen, ist individuell und hängt von ihren spezifischen Bedürfnissen ab. Einige verwenden das Produkt 1-2 Tage pro Woche, während andere es 5-7 Tage pro Woche tragen.
- Wenn Sie basierend auf Ihrem Körpertyp die richtige Größe haben, werden Sie bald ein gutes Gefühl dafür haben, ob das Produkt die richtige Wahl für Ihre Bedürfnisse ist.

Waschanleitung

- Für beste Haltbarkeit das Produkt per Hand waschen. Es kann jedoch auch bei maximal 30 Grad im Schonwaschgang maschinell gewaschen werden. Es wird empfohlen, einen Wäschesack zu verwenden.
- Keinen Weichspüler verwenden.
- Ihr Anodyne® Shirt sollte luftgetrocknet werden. Es sollte nicht im Trockner getrocknet werden, da dies das Produkt beschädigen würde.
- Das Produkt wurde vorgewaschen und wird daher nicht einlaufen. Das Shirt kann sich durch Gebrauch und über die Zeit leicht dehnen, aber nicht in einem Maße, dass es seine Funktion beeinträchtigt.
- Wenn Sie weiterhin einen ungewöhnlichen Geruch feststellen, kontaktieren Sie uns für Ratschläge. Es gibt spezielle Sportwaschmittel, die für diese Art von Kleidung entwickelt wurden.

Haben Sie weitere Fragen?

- Schauen Sie in unseren FAQ (Häufig gestellte Fragen), wo Sie mehr über Anodyne® Produkte, Größentabellen und Anwendungshinweise erfahren können.
- Sie können sich auch gerne an unseren Kundenservice für persönliche Beratung wenden. Sowohl unsere FAQ als auch die Kontaktdaten finden Sie auf unserer Website unter dem Menüpunkt "Kundenservice".
- Wenn Sie unbeabsichtigte Nebenwirkungen verspüren, ist es wichtig, unsere MDR-Hotline unter +45 5389 0017 zu kontaktieren.

Vielen Dank für Ihren Einkauf bei Anodyne®.
Wir hoffen, dass Ihnen Ihr neues Anodyne® Shirt gefällt.

GUIDE D'UTILISATION

Ai-je la bonne taille ?

À première vue, le T-shirt Anodyne® peut sembler (bien) trop petit, mais c'est un choix de conception délibéré. Le T-shirt a été créé avec une structure "sans couture" qui crée un effet de correction de la posture grâce à son matériau élastique et à son design unique. Il doit être très serré pour obtenir l'effet désiré. Si vous doutez de la taille reçue, vous pouvez le vérifier en regardant à l'intérieur du T-shirt, au niveau de la couture inférieure. Ne vous inquiétez pas de l'étirer ou de l'endommager pendant l'utilisation ; il est conçu pour le supporter.

Comment devrait se sentir le produit ?

L'effet principal du T-shirt Anodyne® provient de la "tension" dynamique du matériau et du design sur les épaules et le haut du dos. La plupart des gens ressentent immédiatement une légère tension au niveau des épaules, les omoplates se rapprochent, et ils se tiennent plus droit.

Si vous ne ressentez aucun effet, essayez de porter le produit plus longtemps. Si cela ne fonctionne pas, c'est peut-être parce que le produit est trop grand pour vous. Si vous ressentez de l'inconfort, en revanche, cela peut être parce que le produit est trop petit pour vous ou que vous l'avez porté trop longtemps dès le départ. Notre guide des tailles est précis pour la plupart, mais chacun est différent. Lisez la suite pour nos recommandations sur l'utilisation du T-shirt Anodyne®.

Instructions d'utilisation

- Le T-shirt Anodyne® améliore votre posture en stimulant et en activant les muscles, ce qui peut naturellement causer une légère douleur. Votre corps a besoin de temps pour s'adapter à une nouvelle posture, donc ne portez pas votre T-shirt Anodyne® trop longtemps au début.
- Nous recommandons les durées d'utilisation suivantes :
 - o Jour 1-9 : 0,5-2 heures un jour sur deux.
 - o Jour 10-19 : 2-6 heures par jour.
 - o Jour 20+ : 6-10 heures par jour.
- N'oubliez pas que tout le monde est différent. Écoutez votre corps et ajustez les temps d'utilisation en conséquence.
 - o Si vous ressentez de la douleur ou de l'inconfort, retirez simplement le produit pour la journée et réduisez le temps d'utilisation le lendemain.
 - o Si vous ne ressentez aucun effet, augmentez le temps d'utilisation ou la fréquence à laquelle vous portez votre T-shirt Anodyne®.

- La fréquence d'utilisation du T-shirt Anodyne® varie selon les besoins individuels de nos clients. Certains utilisent le produit 1 à 2 jours par semaine, tandis que d'autres l'utilisent 5 à 7 jours par semaine.
- Si vous avez la bonne taille selon votre morphologie, vous saurez rapidement si ce produit est adapté à vos besoins.

Instructions de lavage

- Pour une meilleure durabilité, lavez le produit à la main. Cependant, il peut également être lavé en machine à un cycle délicat à 30 degrés maximum. L'utilisation d'un sac de lavage est recommandée.
- Ne pas utiliser d'assouplissant.
- Votre T-shirt Anodyne® doit être séché à l'air libre. Il ne doit pas être séché en machine, car cela endommagerait le produit.
- Le produit a été pré-lavé et ne rétrécira donc pas. Le T-shirt peut s'étirer légèrement avec l'utilisation et au fil du temps, mais pas au point d'affecter sa fonction.
- Si une odeur inhabituelle persiste, contactez-nous pour obtenir des conseils. Il existe des détergents spéciaux, appelés détergents sportifs, conçus pour laver ce type de vêtement.

Avez-vous d'autres questions ?

- Consultez notre FAQ (Foire Aux Questions) où vous pourrez en savoir plus sur les produits Anodyne®, les guides des tailles et les instructions d'utilisation.
- Vous êtes également les bienvenus à contacter notre service client pour un conseil personnalisé. Notre FAQ et nos coordonnées se trouvent sur notre site web, sous l'onglet "Service Client".
- Si vous ressentez des effets secondaires non désirés, il est important de contacter notre ligne directe MDR au +45 5389 0017.

Merci de faire vos achats chez Anodyne®.

Nous espérons que vous apprécierez votre nouveau T-shirt Anodyne®.

GEBRUIKSAANWIJZING

Heb ik de juiste maat?

Op het eerste gezicht lijkt het Anodyne® Shirt (veel) te klein, maar dit is een bewuste ontwerpkeuze. Het T-shirt is gemaakt met een "naadloze" structuur die een houdingscorrigerend effect creëert door zijn elastische materiaal en unieke design. Het moet erg strak zitten om het gewenste effect te bereiken. Als je twijfelt of je de juiste maat hebt ontvangen, kun je dit controleren door binnen in het T-shirt naar de onderste naad te kijken. Maak je geen zorgen over het uitrekken of beschadigen tijdens het gebruik; het is ontworpen om dit te weerstaan.

Hoe moet het product aanvoelen?

Het primaire effect van het Anodyne® Shirt komt van de dynamische "spanning" van het materiaal en het ontwerp op de schouders en bovenrug. De meeste mensen voelen onmiddellijk hun schouders licht naar achteren getrokken, de schouderbladen komen samen, en ze staan rechter op.

Als je geen effect voelt, probeer het product dan langer te dragen. Als dit niet werkt, kan het zijn dat het product te groot voor je is. Als je daarentegen ongemak ervaart, kan het zijn dat het product te klein voor je is, of dat je het in het begin te lang hebt gebruikt. Onze maatgids is nauwkeurig en past bij de meeste mensen, maar iedereen is anders gebouwd. Lees hieronder meer over onze aanbevelingen voor het gebruik van het Anodyne® Shirt.

Gebruiksaanwijzing

- Het Anodyne® Shirt verbetert je houding door de spieren te stimuleren en te activeren, wat van nature lichte pijn kan veroorzaken. Je lichaam heeft tijd nodig om zich aan te passen aan een nieuwe houding, dus gebruik je Anodyne® Shirt in het begin niet te lang.
- We raden de volgende gebruikstijden aan:
 - o Dag 1-9: 0,5-2 uur om de andere dag.
 - o Dag 10-19: 2-6 uur per dag.
 - o Dag 20+: 6-10 uur per dag.
- Onthoud dat iedereen anders is gebouwd. Luister naar je lichaam en pas de bovenstaande gebruikstijden dienovereenkomstig aan.
 - o Als je pijn of ongemak ervaart, verwijder het product dan gewoon voor de dag en verminder de gebruikstijd de volgende dag.

- o Als je daarentegen geen effect voelt, verhoog dan de gebruikstijd of de frequentie waarmee je je Anodyne® Shirt draagt.
- Hoeveel onze klanten hun Anodyne® Shirt op de lange termijn gebruiken, is individueel en hangt af van hun specifieke behoeften. Sommigen gebruiken het product 1-2 dagen per week, terwijl anderen het 5-7 dagen per week gebruiken.
- Als je de juiste maat hebt op basis van je lichaamstype, zul je al snel aanvoelen of het product de juiste keuze is voor jouw behoeften.

Wasinstructies

- Voor de beste duurzaamheid, was het product met de hand. Het kan echter ook in de machine worden gewassen op een zacht programma bij maximaal 30 graden. Het wordt aanbevolen om een waszak te gebruiken.
- Gebruik geen wasverzachter
- Je Anodyne® Shirt moet aan de lucht worden gedroogd. Het mag niet in de droogtrommel, omdat dit het product beschadigt.
- Het product is al voorgewassen en zal daarom niet krimpen. Het shirt kan door gebruik en over tijd iets uitrekken, maar niet zodanig dat het zijn functie beïnvloedt.
- Als je nog steeds een ongewone geur ervaart, neem dan contact met ons op voor advies. Er zijn speciale wasmiddelen, sportwasmiddelen genaamd, ontwikkeld voor het wassen van dit soort kleding.

Heb jij nog vragen?

- Bekijk onze FAQ (Veelgestelde Vragen) waar je meer kunt leren over Anodyne® producten, maattabellen en gebruiksinstructies.
- Je bent ook van harte welkom om contact op te nemen met onze klantenservice voor persoonlijke begeleiding. Zowel onze FAQ als contactgegevens zijn te vinden op onze website onder het menu-item "Klantenservice".
- Als je onbedoelde bijwerkingen ervaart, is het belangrijk om contact op te nemen met onze MDR-hotline op +45 5389 0017.

Dank je wel voor je aankoop bij Anodyne®.

We hopen dat je veel plezier hebt van je nieuwe Anodyne® Shirt.



VEILEDNING

Har jeg riktig størrelse?

Ved første øyeblikk kan Anodyne®-skjorten virke (altfor) liten, men dette er et bevisst designvalg. T-skjorten er laget med en "sømløs" struktur som skaper en holdningskorrigerende effekt gjennom sitt elastiske materiale og unike design. Den skal sitte veldig stramt for å oppnå ønsket effekt. Hvis du er i tvil om du har mottatt riktig størrelse, kan du verifisere det ved å se inni T-skjorten ved den nederste sømmen. Ikke bekymre deg for å strekke eller skade den under bruk; den er designet for å tåle det.

Hvordan skal produktet føles?

Den primære effekten av Anodyne®-skjorten kommer fra materialets dynamiske "spenning" og design plassert på skuldrene og øvre del av ryggen. De fleste føler umiddelbart at skuldrene trekkes litt tilbake, skulderbladene kommer sammen, og de står rettere opp.

Hvis du ikke føler noen effekt, kan du prøve å ha produktet på deg lenger. Hvis dette ikke fungerer, kan det være fordi produktet er for stort for deg. Hvis du derimot opplever ubehag, kan det være fordi produktet er for lite for deg, eller at du har brukt det for lenge i begynnelsen. Størrelsesguiden vår er nøyaktig og passer de fleste, men alle er bygget forskjellig. Les mer om våre anbefalinger for bruk av Anodyne®-skjorten nedenfor.

Bruksanvisning

- Anodyne®-skjorten forbedrer holdningen din ved å stimulere og aktivere musklene, noe som naturlig kan forårsake litt ømhet. Kroppen din trenger tid til å tilpasse seg en ny holdning, så bruk ikke Anodyne®-skjorten din for lenge til å begynne med.
- Vi anbefaler følgende brukstider:
 - Dag 1-9: 0,5-2 timer annenhver dag.
 - Dag 10-19: 2-6 timer om dagen.
 - Dag 20+: 6-10 timer om dagen.
- Husk at alle er bygget forskjellig. Lytt til kroppen din og juster ovennevnte brukstider deretter.
 - Hvis du opplever ømhet eller ubehag, bare fjern produktet for dagen og reduser brukstiden den følgende dagen.
 - Hvis du derimot ikke føler noen effekt, øk brukstiden eller hvor ofte du har på deg Anodyne®-skjorten din.
- Hvor mye kundene våre bruker Anodyne®-skjorten sin i det lange løp, er individuelt og avhenger av deres spesifikke behov. Noen bruker produktet 1-2 dager i uken, mens andre bruker det 5-7 dager i uken.

- Hvis du har riktig størrelse basert på kroppstypen din, vil du snart få en god følelse av om produktet er det riktige valget for dine behov.

Vaskeinstruksjoner

- For best holdbarhet, håndvask produktet. Det kan imidlertid også maskinvaskes på et skånsomt program ved maksimalt 30 grader. Det anbefales å bruke en vaskepose.
- Ikke bruk tøymykner.
- Din Anodyne®-skjorte skal lufttørkes. Den skal ikke tørketromles da dette vil skade produktet.
- Produktet har blitt forvasket og vil derfor ikke krympe. Skjorten kan strekke seg litt med bruk og over tid, men ikke i den grad at det påvirker funksjonen.
- Hvis du fremdeles opplever uvanlig lukt, kontakt oss for råd. Det finnes spesielle vaskemidler kalt sportsvaskemiddel, utviklet for å vaske denne typen klær.

Har du andre spørsmål?

- Sjekk ut vår FAQ (Ofte Stilte Spørsmål) der du kan lære mer om Anodyne®-produkter, størrelsesguider og bruksanvisninger.
- Du er også veldig velkommen til å kontakte vår kundeservice for personlig veiledning. Både vår FAQ og kontaktinformasjon finner du på vår nettside under menyelementet "Kundeservice".
- Hvis du opplever uforutsette bivirkninger, er det viktig å kontakte vår MDR-hotline på +45 5389 0017.

Takk for at du handlet hos Anodyne®.

Vi håper du blir fornøyd med din nye Anodyne®-skjorte.



VÄGLEDNING

Har jag rätt storlek?

Vid första anblicken kan Anodyne®-tröjan verka (mycket) för liten, men detta är ett medvetet designval. T-shirten har skapats med en "sömlös" struktur som skapar en hållningsrättande effekt genom sitt elastiska material och unika design. Den bör sitta mycket tätt för att uppnå önskad effekt. Om du är osäker på om du har fått rätt storlek kan du kontrollera det genom att titta inuti T-shirten vid nedersta sömmen. Oroa dig inte för att sträcka ut eller skada den under användning; den är designad för att tåla det.

Hur ska produkten kännas?

Den primära effekten av Anodyne®-tröjan kommer från materialets dynamiska "spänning" och design placerad på axlarna och övre ryggen. De flesta känner direkt att axlarna dras lite bakåt, skulderbladen kommer närmare varandra, och de står upp raktare.

Om du inte känner någon effekt, prova att bära produkten längre tid. Om det inte fungerar kan det vara för att produkten är för stor för dig. Om du däremot upplever obehag kan det bero på att produkten är för liten för dig, eller att du använt den för länge från början. Vår storleksguide är korrekt och passar de flesta, men alla är byggda olika. Läs mer om våra rekommendationer för att använda Anodyne®-tröjan nedan.

Instruktioner för användning

- Anodyne®-tröjan förbättrar din hållning genom att stimulera och aktivera musklerna, vilket naturligtvis kan orsaka lite ömhet. Din kropp behöver tid att anpassa sig till en ny hållning, så använd inte din Anodyne®-tröja för länge till att börja med.
- Vi rekommenderar följande användningstider:
 - o Dag 1-9: 0,5-2 timmar varannan dag.
 - o Dag 10-19: 2-6 timmar om dagen.
 - o Dag 20+: 6-10 timmar om dagen.
- Kom ihåg att alla är byggda olika. Lyssna på din kropp och justera ovanstående användningstider därefter.
 - o Om du upplever ömhet eller obehag, ta bara bort produkten för dagen och minska användningstiden nästa dag.
 - o Om du däremot inte känner någon effekt, öka användningstiden eller hur ofta du bär din Anodyne®-tröja.
- Hur mycket våra kunder använder sin Anodyne®-tröja i längden är individuellt och beror på deras specifika behov. Vissa använder produkten 1-2 dagar i veckan, medan andra använder den 5-7 dagar i veckan.

- Om du har rätt storlek baserat på din kroppstyp kommer du snart att känna om produkten är rätt val för dina behov.

Tvättråd

- För bästa hållbarhet, handtvätta produkten. Den kan dock också maskintvättas på ett skonsamt program i högst 30 grader. Det rekommenderas att använda ett tvätt nät.
- Använd inte sköljmedel.
- Din Anodyne®-tröja bör lufttorkas. Den bör inte torktumlas eftersom detta kommer att skada produkten.
- Produkten har för-tvättats och kommer därför inte att krympa. Tröjan kan tänjas något med användning och över tid, men inte till den grad att det påverkar dess funktion.
- Om du fortfarande upplever en ovanlig lukt, kontakta oss för råd. Det finns speciella tvättmedel som kallas sporttvättmedel, utvecklade för att tvätta denna typ av kläder.

Har du andra frågor?

- Kolla in vår FAQ (Vanliga frågor) där du kan lära dig mer om Anodyne®-produkter, storleksguider och användningsinstruktioner.
- Du är också mycket välkommen att kontakta vår kundtjänst för personlig vägledning. Både vår FAQ och kontaktuppgifter finns på vår webbplats under menyposten "Kundservice".
- Om du upplever oönskade biverkningar är det viktigt att kontakta vår MDR-hotline på +45 5389 0017.
-

Tack för att du handlar hos Anodyne®.

Vi hoppas att du kommer att trivas med din nya Anodyne®-tröja.



KÄYTTÖOHJEET

Onko minulla oikea koko?

Ensimmäisellä silmäyksellä Anodyne®-paita saattaa vaikuttaa (paljon) liian pieneltä, mutta tämä on tarkoituksellinen suunnittelupäätös. T-paita on luotu "saumattomalla" rakenteella, joka luo ryhtiä korjaavan vaikutuksen joustavan materiaalin ja ainutlaatuisen muotoilun kautta. Sen tulisi istua erittäin tiukasti saavuttaakseen toivotun vaikutuksen. Jos epäilet saaneesi oikean koon, voit tarkistaa sen katsomalla paidan sisäpuolelta alasaumasta. Älä huolestu venyttämisestä tai vahingoittamisesta käytön aikana; se on suunniteltu kestämään se.

Miltä tuotteen pitäisi tuntua?

Anodyne®-paidan ensisijainen vaikutus tulee materiaalin dynamisesta "jännitteestä" ja suunnittelusta, joka kohdistuu hartioihin ja yläselkään. Useimmat ihmiset tuntevat välittömästi hartiansa vedettävän hieman taaksepäin, lapaluut tulevat yhteen ja he seisovat suuremmin. Jos et tunne vaikutusta, kokeile tuotteen käyttämistä pidemmän aikaa. Jos se ei toimi, se saattaa johtua siitä, että tuote on sinulle liian suuri. Jos koet epämukavuutta, se voi johtua siitä, että tuote on sinulle liian pieni tai olet käyttänyt sitä liian kauan aluksi. Kokotaulukkomme on tarkka ja sopii useimmille, mutta kaikki ovat rakentuneet eri tavoin. Lue lisää suosituksistamme Anodyne®-paidan käytöstä alla.

Tuotteen käyttö

- Anodyne®-paita parantaa ryhtiäsi stimuloimalla ja aktivoimalla lihaksia, mikä voi luonnollisesti aiheuttaa lievää kipua. Kehosi tarvitsee aikaa sopeutua uuteen asentoon, joten älä käytä Anodyne®-paitaasi liian kauan aluksi.
- Suosittelemme seuraavia käyttöaikoja:
 - o Päivä 1-9: 0,5-2 tuntia joka toinen päivä.
 - o Päivä 10-19: 2-6 tuntia päivässä.
 - o Päivä 20+: 6-10 tuntia päivässä.
- Muista, että jokainen on rakentunut eri tavalla. Kuuntele kehoasi ja säädä edellä mainittuja käyttöaikoja sen mukaan.
 - o Jos tunnet kipua tai epämukavuutta, poista tuote päiväksi ja vähennä käyttöaikaa seuraavana päivänä.
 - o Jos et tunne mitään vaikutusta, lisää käyttöaikaa tai kuinka usein käytät Anodyne®-paitaasi.
- Kuinka paljon asiakkaamme käyttävät Anodyne®-paitaansa pitkällä aikavälillä on yksilöllistä ja riippuu heidän erityistarpeistaan. Jotkut käyttävät 16 tuotetta 1-2 päivää viikossa, kun taas toiset käyttävät sitä 5-7 päivää viikossa.

- Jos sinulla on oikea koko kehotyypisi mukaan, huomaat pian, onko tuote oikea valinta tarpeisiisi.

Pesuhjeet

- Parhaan kestävyuden saavuttamiseksi pese tuote käsin. Se voidaan kuitenkin myös konepestä hellävaraisella ohjelmalla korkeintaan 30 asteessa. On suositeltavaa käyttää pesupussia.
- Älä käytä huuhteluinetta.
- Anodyne®-paitasi tulisi kuivattaa ilmavahteisesti. Sitä ei tule kuivata rumpukuivauksessa, koska se vahingoittaa tuotetta.
- Tuote on esipesty, joten se ei kutistu. Paita voi venyä hieman käytössä ja ajan myötä, mutta ei niin, että se vaikuttaisi sen toimintaan.
- Jos koet epätavallista hajua, ota yhteyttä meihin neuvontaa varten. On olemassa erityisiä pesuaineita, joita kutsutaan urheilupesuaineiksi, jotka on kehitetty pesemään tätä tyyppisiä vaatteita.

Onko sinulla muita kysymyksiä?

- Tutustu UKK-osioomme (Usein Kysytyt Kysymykset), josta voit lukea lisää Anodyne®-tuotteista, kokotaulukoista ja käyttöohjeista.
- Olet myös erittäin tervetullut ottamaan yhteyttä asiakaspalveluumme henkilökohtaista ohjausta varten. Sekä UKK että yhteystietomme löytyvät verkkosivuiltamme kohdasta "Asiakaspalvelu".
- Jos koet odottamattomia sivuvaikutuksia, on tärkeää ottaa yhteyttä MDR-puhelinlinjaamme numerossa +45 5389 0017.

Kiitos, että shoppailit Anodynella.

Toivomme, että nautit uudesta Anodyne®-paidastasi.



ORIENTACIONES

¿Tengo la talla correcta?

A primera vista, la Camiseta Anodyne® puede parecer (mucho) demasiado pequeña, pero esto es una decisión de diseño deliberada. La camiseta ha sido creada con una estructura "sin costuras" que crea un efecto de corrección de postura a través de su material elástico y diseño único. Debe ajustarse muy bien para lograr el efecto deseado. Si tienes dudas sobre si recibiste la talla correcta, puedes verificarlo mirando dentro de la camiseta en la costura inferior. No te preocupes por estirarla o dañarla durante el uso; está diseñada para resistirlo.

¿Cómo debe sentirse el producto?

El principal efecto de la Camiseta Anodyne® proviene de la "tensión" dinámica del material y el diseño colocado en los hombros y la parte superior de la espalda. La mayoría de las personas sienten inmediatamente sus hombros ligeramente hacia atrás, los omóplatos acercándose, y se paran más rectos. Si no sientes ningún efecto, prueba a usar el producto durante más tiempo. Si esto no funciona, podría ser porque el producto es demasiado grande para ti. Si experimentas incomodidad, por otro lado, puede ser porque el producto es demasiado pequeño para ti, o lo has usado demasiado tiempo al principio. Nuestra guía de tallas es precisa y se adapta a la mayoría, pero todos somos diferentes. Lee más sobre nuestras recomendaciones para usar la Camiseta Anodyne® a continuación.

Instrucciones de uso

- La Camiseta Anodyne® mejora tu postura al estimular y activar los músculos, lo que puede causar naturalmente un ligero dolor. Tu cuerpo necesita tiempo para adaptarse a una nueva postura, así que no uses tu Camiseta Anodyne® demasiado tiempo al principio.
- Recomendamos los siguientes tiempos de uso:
 - o Día 1-9: 0.5-2 horas cada dos días.
 - o Día 10-19: 2-6 horas al día.
 - o Día 20+: 6-10 horas al día.
- Recuerda que todos somos diferentes. Escucha a tu cuerpo y ajusta los tiempos de uso anteriores en consecuencia.
 - o Si experimentas dolor o incomodidad, simplemente quita el producto ese día y reduce el tiempo de uso al día siguiente.
 - o Si no sientes ningún efecto, por otro lado, aumenta el tiempo de uso o la frecuencia con la que llevas tu Camiseta Anodyne®.

- Cuánto utilizan la Camiseta Anodyne® nuestros clientes a largo plazo es individual y depende de sus necesidades específicas. Algunos usan el producto 1-2 días a la semana, mientras que otros lo usan 5-7 días a la semana.
- Si tienes la talla adecuada según tu tipo de cuerpo, pronto tendrás una buena idea de si el producto es la elección correcta para tus necesidades.

Instrucciones de lavado

- Para una mejor durabilidad, lava el producto a mano. Sin embargo, también puede ser lavado a máquina en un ciclo suave a un máximo de 30 grados. Se recomienda usar una bolsa de lavandería.
- No uses suavizante.
- Tu Camiseta Anodyne® debe ser secada al aire. No debe ser secada en secadora ya que esto dañará el producto.
- El producto ha sido prelavado y por lo tanto no encogerá. La camiseta puede estirarse ligeramente con el uso y con el tiempo, pero no en la medida en que afecte su función.
- Si aún experimentas un olor inusual, contáctanos para recibir consejos. Hay detergentes especiales llamados detergentes deportivos, desarrollados para lavar este tipo de ropa.

¿Tienes otras preguntas?

- Consulta nuestra sección de Preguntas Frecuentes (FAQ) donde puedes aprender más sobre los productos Anodyne®, guías de tallas e instrucciones de uso.
- También eres muy bienvenido a contactar nuestro servicio al cliente para orientación personal. Tanto nuestra sección de Preguntas Frecuentes como los detalles de contacto se pueden encontrar en nuestro sitio web bajo el ítem de menú "Servicio al Cliente".
- Si experimentas efectos secundarios no deseados, es importante que contactes nuestra línea directa MDR al +45 5389 0017.

Gracias por comprar en ActivePosture®. Esperamos que disfrute de su nueva Posture Shirt™.

MANUALE DI ISTRUZIONI

Ho la taglia giusta?

A prima vista, la Camicia Anodyne® potrebbe sembrare (molto) troppo piccola, ma questa è una decisione di design deliberata. La T-shirt è stata creata con una struttura "senza cuciture" che crea un effetto correttivo della postura grazie al suo materiale elastico e al design unico. Dovrebbe aderire molto strettamente per ottenere l'effetto desiderato. Se hai dubbi sulla taglia ricevuta, puoi verificarla guardando all'interno della T-shirt, sulla cucitura inferiore. Non preoccuparti di stirarla o danneggiarla durante l'uso; è progettata per resistere.

Come dovrebbe sentirsi il prodotto?

L'effetto primario della Camicia Anodyne® deriva dalla "tensione" dinamica del materiale e dal design sulle spalle e sulla parte superiore della schiena. La maggior parte delle persone sente immediatamente le spalle leggermente tirate indietro, le scapole che si avvicinano, e si alzano più dritti.

Se non senti alcun effetto, prova a indossare il prodotto per più tempo. Se ciò non funziona, potrebbe essere perché il prodotto è troppo grande. Se provi disagio, potrebbe essere perché il prodotto è troppo piccolo o lo hai utilizzato troppo all'inizio. La nostra guida alle taglie è accurata e si adatta alla maggior parte, ma ognuno ha una conformazione diversa. Leggi di seguito le nostre raccomandazioni per l'uso della Camicia Anodyne®.

Istruzioni per l'uso

- La Camicia Anodyne® migliora la tua postura stimolando e attivando i muscoli, il che può naturalmente causare leggeri dolori. Il tuo corpo ha bisogno di tempo per adattarsi a una nuova postura, quindi non usare la tua Camicia Anodyne® troppo all'inizio.
- Raccomandiamo i seguenti tempi di utilizzo:
 - o Giorno 1-9: 0,5-2 ore ogni due giorni.
 - o Giorno 10-19: 2-6 ore al giorno.
 - o Da giorno 20 in poi: 6-10 ore al giorno.
- Ricorda che ognuno ha una conformazione diversa. Ascolta il tuo corpo e adatta di conseguenza i tempi di utilizzo sopra indicati.
 - o Se provi dolori o disagi, rimuovi il prodotto per il giorno e riduci il tempo di utilizzo il giorno successivo.
 - o Se non senti alcun effetto, aumenta il tempo di utilizzo o la frequenza con cui indossi la tua Camicia Anodyne®.

- Quanto i nostri clienti usano la loro Camicia Anodyne® a lungo termine è individuale e dipende dalle loro specifiche esigenze. Alcuni usano il prodotto 1-2 giorni a settimana, mentre altri lo usano 5-7 giorni a settimana.
- Se hai la taglia giusta in base al tuo tipo di corpo, avrai presto una buona idea se il prodotto è la scelta giusta per le tue esigenze.

Istruzioni per il lavaggio

- Per una durata ottimale, lavare a mano il prodotto. Tuttavia, può anche essere lavato in lavatrice con un ciclo delicato a un massimo di 30 gradi. Si raccomanda di utilizzare un sacchetto per il bucato.
- Non usare l'ammorbidente.
- La tua Camicia Anodyne® dovrebbe essere asciugata all'aria. Non dovrebbe essere asciugata in asciugatrice in quanto ciò danneggerebbe il prodotto.
- Il prodotto è stato prelavato e quindi non si restringerà. La camicia può allungarsi leggermente con l'uso e nel tempo, ma non fino al punto da influenzare la sua funzione.
- Se avverti un odore insolito, contattaci per consigli. Esistono detergenti speciali chiamati detergenti sportivi, sviluppati per lavare questo tipo di abbigliamento.

Hai altre domande?

- Consulta le nostre FAQ (Domande Frequenti) dove puoi saperne di più sui prodotti Anodyne®, guide alle taglie e istruzioni per l'uso.
- Sei anche il benvenuto a contattare il nostro servizio clienti per una guida personale. Sia le nostre FAQ che i dettagli di contatto si trovano sul nostro sito web sotto la voce "Servizio Clienti".
- e riscontri effetti collaterali non intenzionali, è importante contattare la nostra linea diretta MDR al +45 5389 0017.

Grazie per aver acquistato da Anodyne®.
Speriamo ti piaccia la tua nuova Camicia Anodyne®.



Anodyne.dk
Anodyne-shop.ch
Anodyne-shop.de
Anodyne.at
Anodyne.fr
Anodyne.nl
Anodyne.be
Anodyne.lu
Anodyne.no
Anodyne.se
Anodyne.fi



Activeposture.es
Activeposture.co.uk

