



TRIGGERBOW®

Gebrauchsanweisung

TRIGGERBOW®

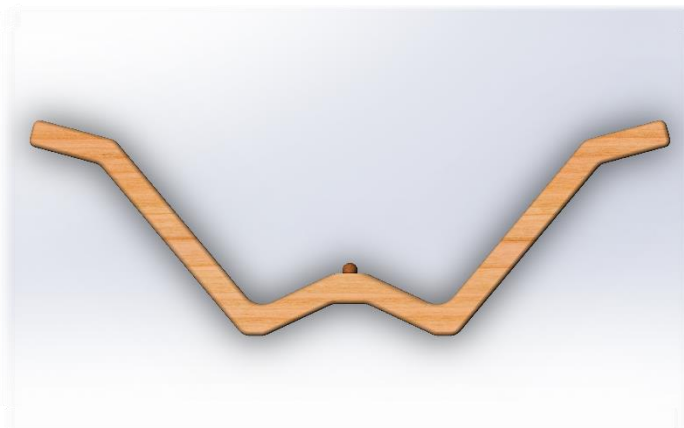
Modell: TriggerBow®

Inhalt

1. Anwendungshinweise	5
2. Selbstverantwortung	7
3. Gebrauchsanweisung zur Funktionsweise	7
4. Bezeichnung und Funktion	17
5. Reinigung und Wartung.....	18
6. Achtung	18
7. Kontakt	19
8. Garantie und Service	20

Lieferumfang:

TriggerBow und Gebrauchsanweisung



DEUTSCH

Lesen Sie diese Gebrauchsanweisung sorgfältig durch und bewahren Sie Diese zum späteren Nachlesen auf. Bitte machen Sie die Anleitung allen Benutzern zugänglich und beachten Sie alle genannten Hinweise in diesem Dokument.

CE



Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,
wir bedanken uns recht herzlich für Ihre
Kaufentscheidung. Mit dem TriggerBow liefern wir ein
hervorragendes Qualitätsprodukt, das Ihnen
lange Freude bereiten wird.

Einsatzbereiche dieses Medizinprodukts:

- Massagebehandlung
- Triggerpunktbehandlung
- Faszientherapie

1. Anwendungshinweise

Der TriggerBow ist ein Massagebehandlungsinstrument. Verwenden Sie das Produkt nur für die Massagebehandlung am Rücken und den Nacken. Bitte wenden Sie den TriggerBow nur an sich selbst an. Das Produkt ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt. Die in der Gebrauchsanweisung angegebene Art und Weise zur Behandlung muss eingehalten werden.

Die 22,000 mm Edelstahlkugel dient als Behandlungsstück. Diese wird durch einen Magneten in der Adaptervorrichtung gehalten. Durch diese Eigenschaft wird die Rollfunktion gewährleistet, jedoch kann die Kugel bei seitlicher oder übermäßiger Krafteinwirkung aus der Halterung fallen.

Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch entstehen. Falls Sie unsicher sind, ob das Massagegerät für Sie geeignet ist, befragen Sie Ihren Arzt.

WARNUNG



Verwenden Sie den TriggerBow nicht...

- unmittelbar nach Operationen,
- während der Schwangerschaft,
- bei Verletzung oder Infektionen in der zu massierenden Körperregion

- (z.B. offene Wunden, Spondylarthrose),
- bei Schmerzen ungeklärter Ursache,
 - bei eingeschränkter Wahrnehmungsfähigkeit (z.B. schmerzlindernde Medikamente, Alkohol),
 - bei schweren Erkrankungen,
 - bei Tumoren im Behandlungsgebiet,
 - bei der Einnahme von gerinnungshemmenden Medikamenten,
 - unmittelbar nach Operationen im Wirbelsäulenbereich,
 - bei schweren Nervenerkrankungen (z. B. Ischiasbeschwerden) oder akuten Entzündungen.

Befragen Sie Ihren Arzt, wenn Sie unsicher sind.

Hinweise zur Sicherheit:

- Patienten mit Herzschrittmachern oder implantierbaren Kardioverter - Defibrillatoren dürfen das Behandlungsstück nicht im Bereich der Herzgegend positionieren.
- Das Verpackungsmaterial von Kindern fernhalten.
- Reparieren Sie das Gerät nur, wenn im Nachhinein die einwandfreie Funktion gewährleistet ist.
- Ab dem 16. Lebensjahr geeignet.
- Anwendung ab mittlerer Kindheit (Vollendung 7 Lebensjahr) unter Aufsicht eines Erwachsenen erlaubt.
- Achtung: Erstickungsgefahr durch Kleinteile oder Verpackungsmaterial.
- Nur Verwenden, wenn der Gebrauch sicher ist:
Korrekte Anwendung und funktionsfähiges Gerät.

2. Selbstverantwortung

Sie entscheiden über die Druckintensität während der Behandlung. Diese sollte im Komfortbereich durchgeführt werden. Dabei können / sollten Sie einen sanften Schmerz verspüren. So lernen Sie Ihre physiologische Belastungsgrenze kennen und erzielen eine hervorragende Schmerzlinderung.

3. Gebrauchsanweisung zur Funktionsweise

Das Gerät wird zweckmäßig zur Schmerzlinderung eingesetzt. Durch punktuelle Druckbehandlung wird die verspannte Rückenmuskulatur effektiv behandelt. Natürlich können mit dem Behandlungsstück auch andere Muskeln therapiert werden.

Am besten machen Sie den Oberkörper frei und behandeln direkt auf der Haut.

Muskelverspannungen treten schneller auf als einem lieb ist. Leider sind diese nicht nur eine unangenehme, sondern vor allem schmerzhaft Angelegenheit. Behandeln Sie die Schmerzpunkte selbst:

Lösung aller Knoten durch den TriggerBow

Durch eigenständiges Abtasten im Bereich der betroffenen Rückenmuskulatur finden Sie die Stellen, die leicht - bis stark schmerzhaft sind und eine erhöhte Spannung aufweisen. An diesen Stellen (lokal begrenzte Muskelverhärtungen) führen Sie zum Beispiel eine Drucktechnik durch. Sie setzen nur so viel Kraft ein, dass der wahrgenommene Reiz noch einen angenehmen Charakter aufweist. Das Design des TriggerBow ist so konstruiert, dass eine punktuelle Kompression der betroffenen Region möglich ist.

Manövrieren Sie das Massagegerät mit beiden Händen, damit das Behandlungsstück den gewünschten Rückenabschnitt erreicht. Durch Anlehnen des Gerätes an einer Wand kann die Intensität der Behandlung verstärkt werden. Sie behandeln die eigenen Rückenmuskeln durch angenehme Massagetechniken.

Diese Techniken wirken entspannend und schmerzlindernd. Das Gerät bietet somit eine punktuelle und kraftvolle Massage. Eine erhöhte Muskelspannung wird effektiv reduziert. Brechen Sie die Massage ab, wenn Sie diese als schmerzhaft oder unangenehm empfinden. Häufig tritt bereits nach einmaliger Anwendung eine Schmerzlinderung ein.

Drucktechnik

Sie drücken auf die lokal begrenzte Muskelverhärtung und halten diesen Druck 30 – 60 Sekunden aufrecht.

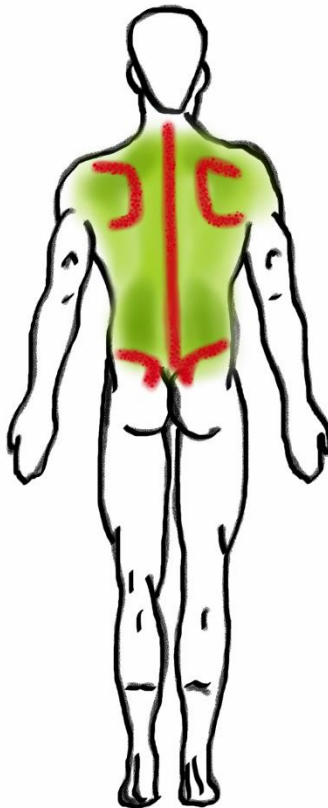
Rollbewegungen

Durch Rollbewegungen massieren Sie das betroffene Muskelareal. Sinnvollerweise kombiniert man so die Massage mit kreisenden Bewegungen. Nicht > 10 min. dasselbe Körperareal behandeln.

Anwendungsbereiche

Grün: Hier wird behandelt

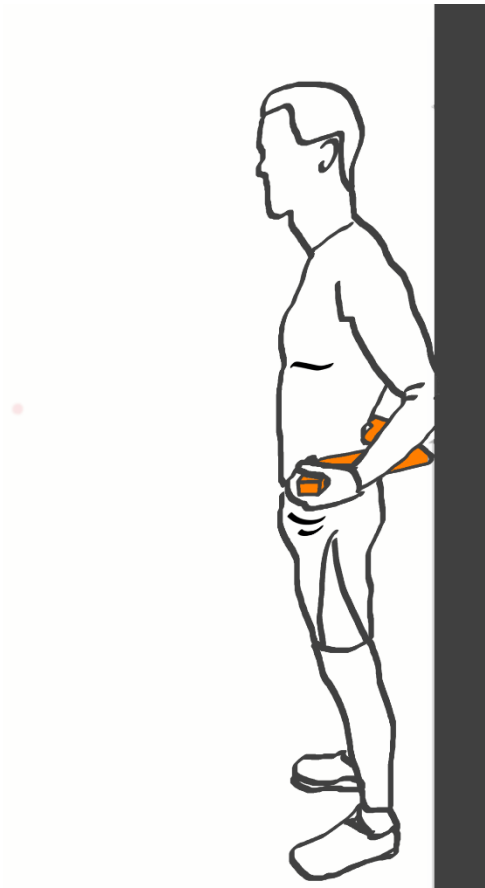
Rot: Keine Druck - / Massagebehandlung auf festen / knöchernen Stellen durchführen



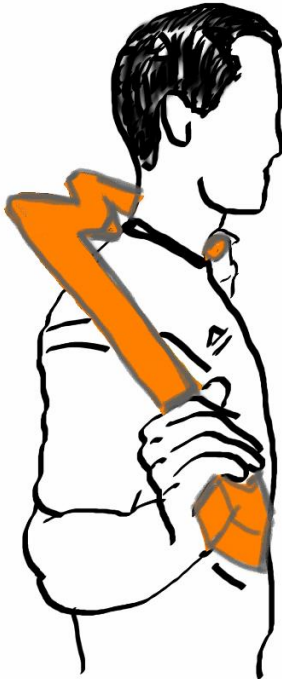
Massagepositionen



Die Behandlung wird im Sitzen, Stehen oder mit Anlehnen an einer Wand durchgeführt. Sie atmen ruhig und versuchen sich zu entspannen.

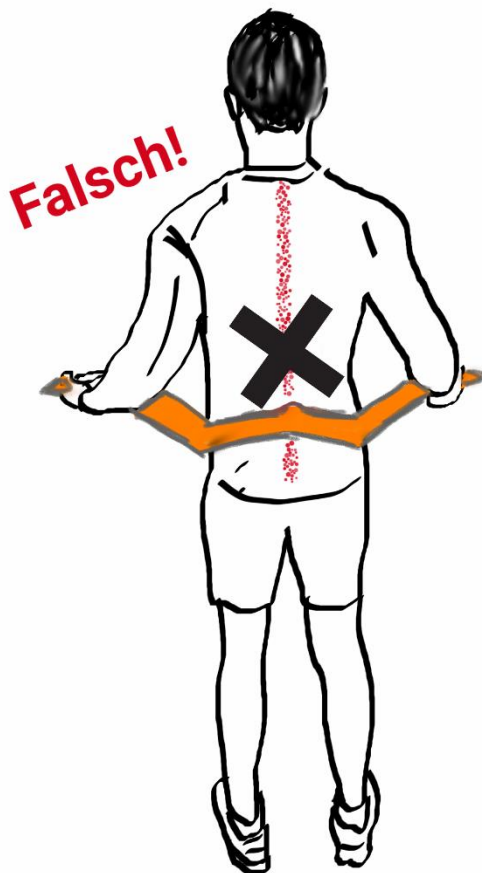


Sie können sich selbst mehrmals täglich behandeln. Nach 2-3 Tagen sollten Sie bereits die ersten Verbesserungen wahrnehmen.



Reflektieren Sie die Ergebnisse und passen Sie die
Behandlungsintensität entsprechend an.

Die Abbildung unterhalb zeigt den **falschen Anwendungsbereich!** Bitte drücken Sie nicht mittig auf die Wirbelsäule, da Sie sonst Verletzungen verursachen können.



Während der Behandlung sollten keine störenden und ablenkenden Faktoren vorhanden sein. Oftmals ist schon mit geringem Krafteinsatz ein systematischer Fortschritt in Richtung Schmerzfreiheit gegeben.

Der TriggerBow kann die therapeutische Behandlung nicht ersetzen. Bei Fragen kontaktieren Sie uns oder Ihren Arzt.

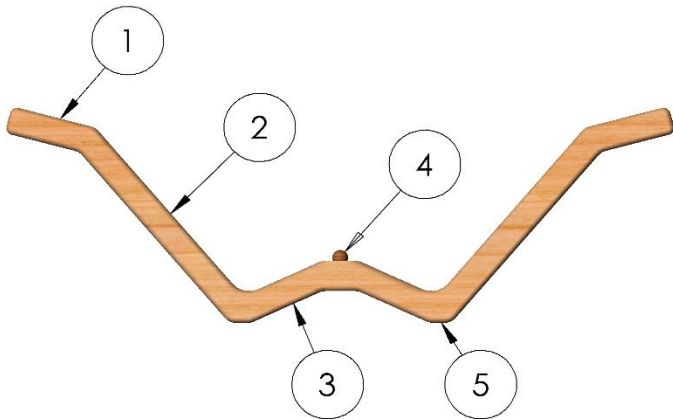
Unerwünschte Nebenwirkungen:

Lesen Sie diese Gebrauchsanleitung sorgfältig durch. An sensiblen und knöchernen Körperregionen sollte keine Druckbehandlung durchgeführt werden:

Mittig der Wirbelsäule (Dornfortsätze), dem Beckenkamm, Kreuzbein oder auf den Rippen. Achten Sie auf eine angepasste Intensität, sonst können unerwünschte Nebenwirkungen auftreten. Mit diesem Gerät behandeln Sie ausschließlich die Weichteile (Muskulatur) des menschlichen Körpers.

Bei unsachgemäßer Anwendung können unter anderem Blutergüsse (Hämatome) entstehen. Achten Sie auf eine sinnvolle Dosierung in der Behandlung, damit sie keine körperlichen Schäden davontragen.

4. Bezeichnung und Funktion



-
- 1) Haltegriffe:
 - 2) Langer Arm
 - 3) Kurzer Arm
 - 4) Behandlungsadapter: Kugel + Magnet
 - 5) Antirutsch – Beschichtung: Filz

5. Reinigung und Wartung

Hinweise zur Hygiene:

- Heißes und Nasses können der Holzoberfläche schaden
- Keine chemischen Reiniger verwenden

Reinigen Sie den Behandlungsadapter mit einem feuchten Tuch und trocknen Sie diesen anschließend. Das Gerät sollte nicht in feuchter Umgebung gelagert werden. Lagern Sie das Gerät bei Zimmertemperatur, um die Ursprungsform zu erhalten. Jeglicher Kontakt mit feuchten Oberflächen kann zu ungewollten Veränderungen der Produktform führen.

6. Achtung

Das Produkt ist aus Holz gefertigt und deshalb leicht brennbar. Die Lebensdauer des TriggerBow hängt vom sorgfältigen Umgang ab. Setzen Sie das Gerät nicht starken Temperaturschwankungen, Stößen oder Chemikalien aus. Keine scheuernden Reinigungsmittel verwenden. Der Reinigungsvorgang sollte von einem Erwachsenen durchgeführt werden.

Entsorgung:

Das Gerät sollten Sie am Ende seiner Lebensdauer nicht mit dem Hausmüll entsorgen. Die Entsorgung kann über entsprechende Sammelstellen in Ihrem Land erfolgen.

7. Kontakt

Bei Fragen oder Problemen dürfen Sie uns gerne kontaktieren:

E-Mail: support@triggerbow.de
Telefonisch erreichbar: 0171/3200131

TriggerBow
Streifing 14
94154 Neukirchen vorm Wald
www.triggerbow.de

Technologieparameter:

Name: TriggerBow
Produkttyp: Massagegerät / Medizinprodukt der Klasse 1

8. Garantie und Service

Qualitätsurkunde

Wir leisten ab Kaufdatum 3 Jahre Garantie für Material- und Fabrikationsfehler.

- Nachweis des Kaufvertrags notwendig
- Kontakt über Telefon, E-Mail oder Amazon
- E-Mail mit dem Betreff „TB Garantie“ an **support@triggerbow.de**

Keine Garantie bei:

- normalen Verschleißerscheinungen (Risse und Abplatzungen, Kratzer)