

**ARMWUNDER**<sup>®</sup>  
die Wohltat für Deine Arme

## KURZBEDIENUNGSANLEITUNG

# EINRICHTEN IHRES ARMWUNDER PRO 2

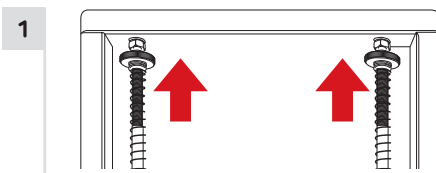
## VERWENDUNGSZWECK

Das **ARMWUNDER PRO 2** ist ein Massagegerät für die Unterarme, den Bizeps und den Trizeps, das im Sitzen verwendet wird. Es wurde entwickelt, um die Faszien und die darunter liegenden Muskeln und Sehnen zu bearbeiten. Arbeiten Sie immer langsam in eine Richtung, vom Handgelenk zum Ellenbogen, ziehen Sie dann schneller zurück und beginnen Sie wieder am Handgelenk. Pressen Sie das Blut nicht in die Finger. Verwenden Sie diesen Leitfaden als Anhaltspunkt. Es gibt viele Möglichkeiten, Massageelemente und -techniken nach eigenem Ermessen anzupassen und zu verändern. Erfahren Sie mehr, indem Sie den QR-Code auf der Rückseite dieser Broschüre scannen.

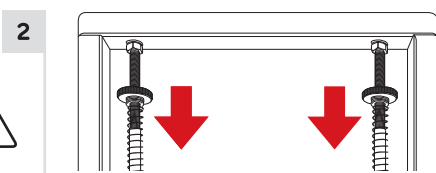
Bevor Sie das **ARMWUNDER PRO 2** verwenden, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um sicherzustellen, dass es für Sie geeignet ist. Das **ARMWUNDER PRO 2** ist nicht für die Anwendung am Ellenbogen direkt oder an anderen Körperteilen bestimmt. **Halten Sie es von Kindern fern.**



## ANWENDUNG



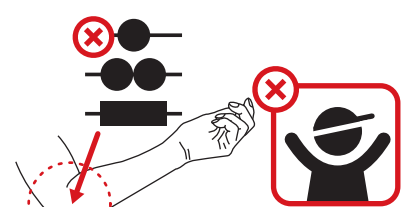
Drehen Sie die Muttern ganz nach oben, dadurch wird der geringste Massagedruck erreicht.



Drehen Sie die Muttern nach unten, bis Sie den gewünschten Massagedruck erreicht haben. Gehen Sie vorsichtig vor, denn ein zu starker Druck kann zu Verletzungen führen.

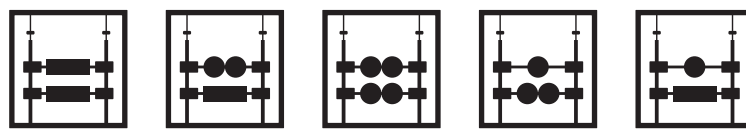


Legen Sie alle Uhren, Schmuckstücke, Ringe, Armbänder usw. ab, bevor Sie das **ARMWUNDER PRO 2** benutzen.



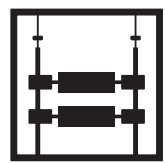
Rollen Sie nicht direkt über Ihr Ellenbogengelenk. **Halten Sie das ARMWUNDER PRO 2 von Kindern fern.**

## MÖGLICHE KOMBINATIONEN

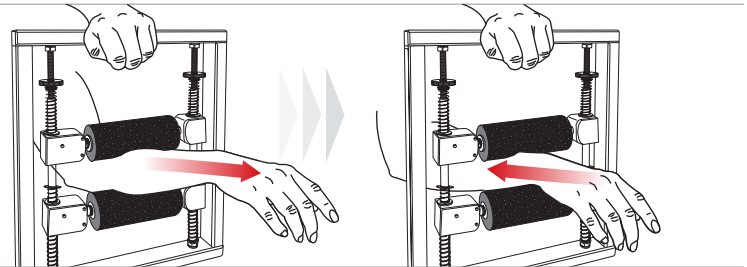


Das **ARMWUNDER PRO 2** ist anpassbar an Ihre Größe, Bedürfnisse und Intensität.

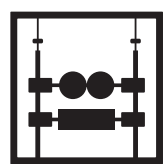
### DOPPELTE FASZIENROLLEN - "DOPPELTE WALZE"



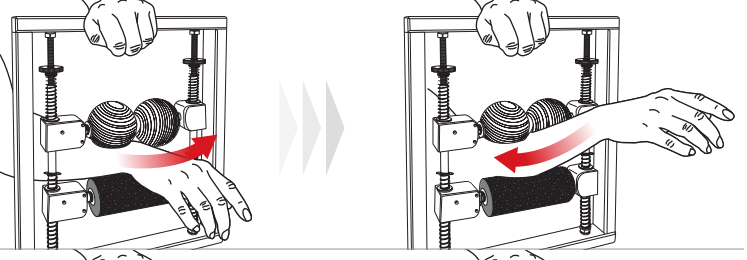
Gut für die Blutzirkulation - langsam vom Handgelenk zum Ellenbogen rollen. Je langsamer und intensiver, desto effektiver ist es.



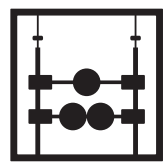
### DOPPELBALL UND FASZIENROLLE- "FUNKTIONSPAKET"



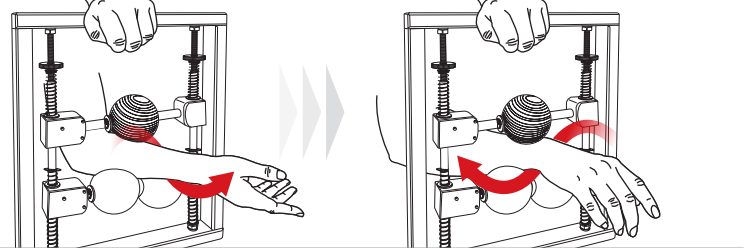
Gut für die intensive Massage geeignet. Langsam durch die Massageelemente gleiten und dabei die Hand nach oben und unten bewegen, auch den Arm während der Massage etwas drehen um alle Muskelpartien zu erreichen.



### EINZELBALL UND PEANUTBALL - "TRIO-INFERNALE"

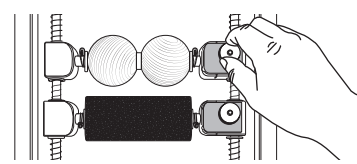


Großartig für Triggerpunktmassage und zum Erreichen der tieferliegenden Muskulatur. Arm langsam durchführen und auf den Triggerpunkten etwas verharren. Arm drehen, um alle Muskelpartien zu erreichen.

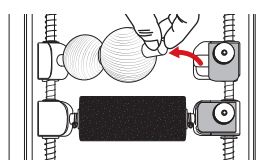


## WECHSELN DER MASSAGEELEMENTE

Die Massageelemente sind modular und individuell anpassbar, so dass Sie das **ARMWUNDER PRO 2** an Ihre Armgröße und Massagebedürfnisse anpassen können.



1 Lösen Sie eine Rändelmutter, die beim ersten Mal fest sitzen kann. Dadurch wird der Verriegelungsmechanismus gelockert.



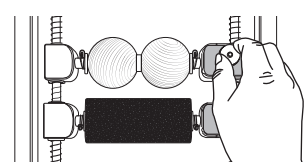
2 Drehen Sie die Aluminiumplatte um 90 Grad nach unten, um den Sperrklotz zu lösen.

3 Entnehmen Sie das zu wechselnde Massageelement und ziehen es aus dem Holzklötzchen heraus.

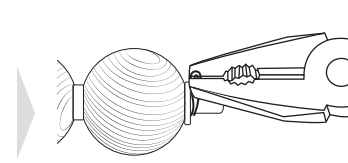
4 Setzen Sie das gewünschte Massageelement ein und befestigen es wieder.

## EINZELBALLMODUS

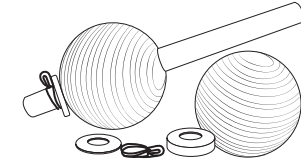
Verwenden Sie diese Anleitung, um das Massageelement mit zwei Holzkugeln in ein Element mit einer Kugel umzuwandeln.



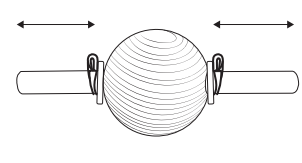
Entnehmen Sie das zu wechselnde Massageelement.



Nutzen Sie eine Zange zum Entfernen der Drahtklemme.



Unterlegscheiben, Klemme, Abstandshalter und Kugeln entfernen.



Bringen Sie den Ball in die Mitte und befestigen die Klemme wieder.

