# ARMWUNDER

die Wohltat für Deine Arme

## Das Wichtigste zuerst

Fang nicht einfach an, sondern lies diese Anleitung bis zum Ende durch. Bevor du deinen Arm in das Armwunder steckst, solltest du nämlich den geringsten Federdruck einstellen. Wie das geht, ist im Abschnitt „Einstellen des Federdrucks“ beschrieben.
Außerdem solltest du Armbanduhr und Armreifen ablegen, bevor du das Armwunder benutzt.

## Bestimmungsgemäße Verwendung

Das Armwunder ist ein Massagegerät, mit dem du deine Unterarme massieren kannst. Mit den verschiedenen Massageelementen kannst du deine Muskeln und Faszien nach Belieben bearbeiten. Die Intensität der Behandlung lässt sich ganz einfach und individuell einstellen.
Bevor du das Armwunder verwendest, solltest du allerdings mit deiner Ärztin oder deinem Arzt besprechen, ob das Armwunder und welche Übungen für dich geeignet sind.

## Nicht vorgesehene Verwendung

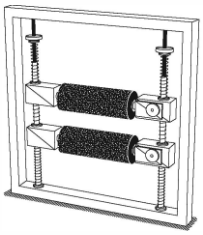
Nicht benutzen solltest du das Armwunder in folgenden Fällen:

- z.B. bei einem gebrochenen Arm,
- bei einem Lymphödem,
- bei Thrombose,
- bei Durchblutungsstörungen,
- bei Einnahme von Blutverdünnern.

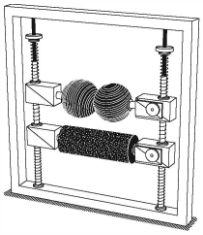
Das Armwunder ist nur für die Massage der Unterarme gedacht. Achte darauf, nicht über dein Ellbogengelenk zu rollen, andernfalls könntest du dich verletzen.
Das Armwunder ist kein Spielzeug. Halte es von Kindern fern.

## Fünf Kombinationsmöglichkeiten

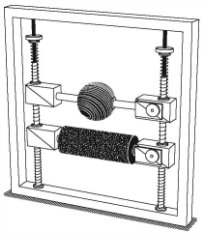
Schau dir vor der Benutzung die Kombinationsmöglichkeiten an und triff deine Wahl:



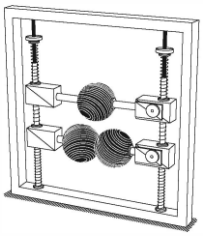
**Die doppelte Walze**
- für das Warm-up
- für die gleichmäßige Muskel- und Faszienmassage



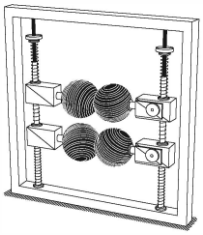
**Das Funktionspaket**
- für die angenehme Massage
- für die intensive und tiefere Faszienmassage



**Der kleine Folterer**
- für die punktgenaue Tiefen- und Triggerpunktmassage



**Das Trio-Infernale**
- für die Massage tiefsitzender Verspannungsherde
- für die besonders feste Triggerpunktmassage



**Das Wellnesspaket**
- für die Wohlfühlmassage
- für die Tiefenmassage

## Hersteller

BeckFlip GmbH
Friedhofstraße 2
25436 Uetersen

Telefon: 04122/4083476
Mail: info@armwunder.com

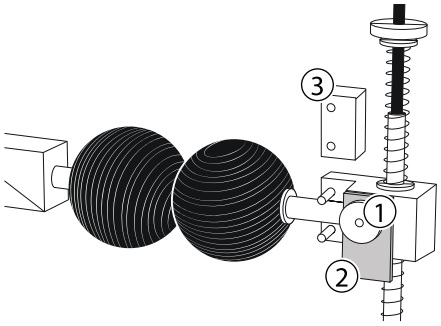
BECKFLIP

Version V01_de-DE, Stand: 03.12.2020

## Auswechseln der Massageelemente

Du kannst das Armwunder ganz einfach umbauen, so wie es dir am besten gefällt. Probier einfach aus, welche Kombination für dich am besten und effektivsten ist.

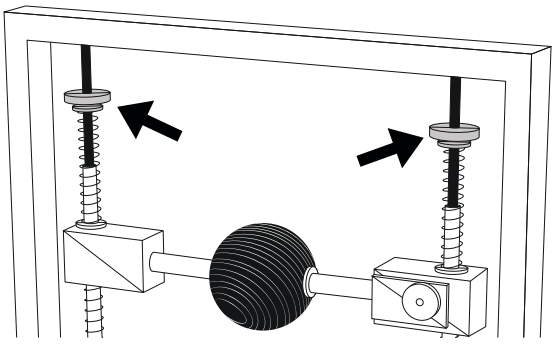
- Lege das Armwunder flach auf den Tisch.
- Löse zunächst die Rändelmutter (1) ein wenig, damit du die Sicherungsplatte (2) nach unten schwenken und den Halteblock (3) abnehmen kannst. Das gelingt am besten, indem du den Aufnahmeblock etwas stützt.




- Hebe nun das Rohr mit dem Massageelement – zum Beispiel mit der Doppelkugel – an, damit du es komplett aus der Halterung ziehen kannst (manchmal ist dafür etwas Kraft notwendig).
- Stecke ein Rohr mit einem anderen Massageelement – zum Beispiel mit einer Rolle – in die Halterung und lege das Rohr wieder auf den Aufnahmeblock.
- Setze anschließend den Halteblock wieder auf (das geht nur, wenn du ihn richtig herum hältst), schwenke die Sicherungsplatte zurück und fixiere sie mit der Rändelmutter. Fertig.

## Einstellen des Federdrucks

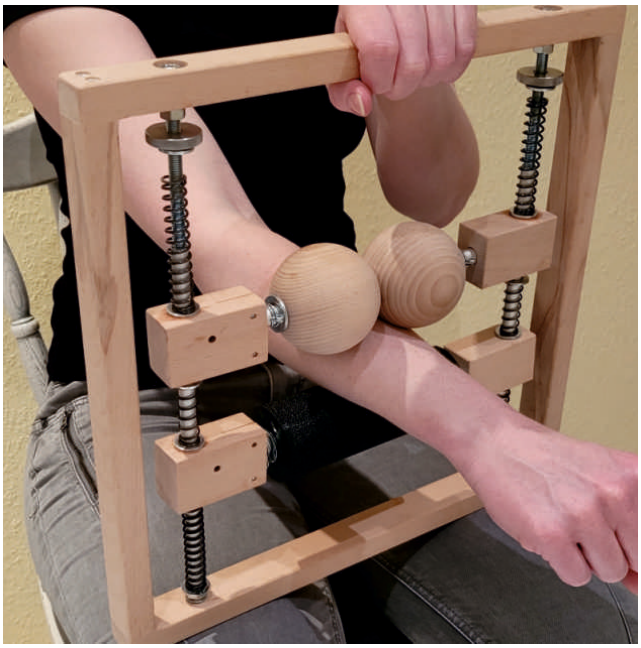
Den Federdruck, mit dem die Massageelemente auf deinen Unterarm wirken, regulierst du mit den beiden Rändelmuttern.



Den geringsten Federdruck stellst du ein, indem du die beiden Rändelmuttern ganz noch oben drehst. So sind die Federn entspannt. Erhöhen kannst du den Federdruck, indem du die Rändelmuttern nach unten drehst.

## Halten des Armwunders

Am besten setzt du dich hin und stellst das Armwunder mit der Unterkante des Rahmens auf deinen Oberschenkel. Halte den Rahmen oben mittig mit einer Hand fest.
Vergewissere dich immer, dass der richtige Federdruck eingestellt ist. Beginne lieber mit geringem Federdruck.
Nun kannst du deinen freien Arm zwischen die Massageelemente stecken. Aber nur bis zum Ellbogengelenk, nicht weiter.
Lass den Unterarm ganz langsam durch die Massageelemente vor- und zurückgleiten.



Nach und nach kannst du den Federdruck erhöhen. Natürlich kannst du den Rahmen auch drehen. Oder deinen Arm. So kannst du alle Muskeln und Faszien deines Unterarms leicht erreichen und nach Belieben massieren.

## Ein wenig Pflege

Bei Bedarf kannst Du Massagerollen und -Kugeln ganz einfach von dem Elementerohr ziehen, indem Du auf einer Seite die Schelle mit einer Zange löst und von dem Elementerohr ziehst. Dann kannst Du die Massageelemente runterziehen und das Elementerohr mit Bienenwachs oder Vaseline dünn einschmieren.

Danach die Massageelemente wieder auf das Elementerohr montieren. Sollten die Aufnahmeblöcke etwas haken, dann bitte auch die Führungsrohre leicht schmieren.

## Weitere Informationen

Weitere Infos und Tipps findest du im Netz:
www.armwunder.com

Schau dir auch unser Video auf YouTube an. Es zeigt dir, wie du das Armwunder richtig verwendest