



RumbleRoller

BEASTIE

Bedienungsanleitung

Herzlichen Glückwunsch!

Sie sind nun im Besitz eines der effektivsten Selbstmassagegeräte, das jemals entwickelt wurde. Der regelmäßige Einsatz wird Ihnen dabei helfen, Ihre Flexibilität zu erhalten und Muskelschmerzen zu lindern.

Produktauswahl

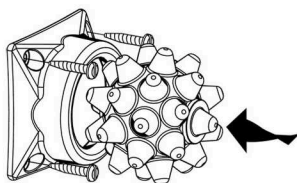
Die RumbleRoller Beastie-Serie beinhaltet Massagegeräte für viele verschiedene Anforderungen. Dies ist die vollständige Auswahl:

- **Beastie**
Dieser Massageball ist für die Massage des Tiefengewebes optimiert. Dieser ist in 2 verschiedenen Ausführungen erhältlich - dem Original mit super-flexiblen Noppen und dem X-Firm für tiefer gelegene Muskelpartien.
- **Beastie Base**
Dieses Zubehör erhöht und stabilisiert den Beastie für einen kontrollierteren Einsatz und ermöglicht es, den Beastie an der Wand zu befestigen oder mithilfe des Beastie-Wandsystems zu nutzen.
- **Beastie Hook**
Dieses Zubehör erleichtert Ihnen die Anwendung des Beastie an schwer zugänglichen Stellen wie dem oberen Rücken und den Schultern.
- **Beastie Bar + Stands**
Dieses stabförmige Massagewerkzeug verfügt über zwei Griffe durch die die Handhabung erleichtert wird. Die Standaufgaben ermöglichen den freihändigen Einsatz, an der Wand befestigt oder mit dem Beastie-Wandsystem.
- **Beastie Wandsystem**
Mithilfe dieser professionellen Montageschiene können Beastie und Beastie Bar in jeder Höhe an einer Wand neu positioniert werden.

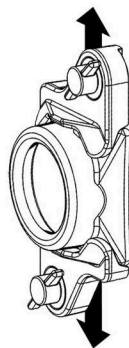
Montagehinweise

Beastie Base und Beastie Bar Stands sind freistehend, können jedoch optional mit #10er Schrauben (nicht im Lieferumfang enthalten) an der Wand montiert werden. Die Base und die Standaufgaben sind auch geeignet für die Nutzung mit dem Beastie-Wandsystem, um eine höhenverstellbare Positionierung zu ermöglichen.

Beachten Sie, dass jeder Noppen auf dem Beastie von 5 oder 6 weiteren Noppen umgeben ist. Um den Beastie sachgemäß in seiner Basis oder am Beastie Hook zu befestigen, richten Sie einen der Noppen, der von 6 weiteren umgeben ist, mit der Öffnung aus und setzen ihn mit einer leichten Drehung ein.



Feste Höhe
(Basis an der Wand festgeschraubt)



Verstellbare Höhe
(Basis am Beastie-Wandsystem)

Pflege Ihrer Beasties

Alle Massagegeräte der Beastie-Serie werden in den USA hergestellt und bestehen aus latexfreien und phthalatfreien Materialien. Reinigen Sie Beasties bei Bedarf mit Seife und Wasser oder üblichen Haushaltsreinigern. Sie sind wasserdicht und resistent gegenüber den meisten Chemikalien.

Diese Produkte sind keine Spielzeuge. Werfen oder schlagen Sie sie nicht gegen andere Gegenstände und bewahren Sie sie außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren auf.

WARNUNG!

Beasties können bei unsachgemäßer Verwendung Verletzungen verursachen. Wenn die Anwendung anhaltende Schmerzen, Taubheit, Kribbeln oder erhebliche Blutergüsse verursacht, STOPPEN Sie sofort die Anwendung. Dies sind Anzeichen dafür, dass Ihr Vorgehen zu aggressiv für den jeweiligen Bereich ist, den Sie massieren möchten.

Erste Schritte

Eine Möglichkeit, den Beastie zu verwenden, besteht darin, ihn einfach auf dem Boden zu platzieren und sich darauf zu legen. Verschieben Sie Ihren Körper bis der Beastie direkt unter einer verspannten oder empfindlichen Stelle positioniert ist und entspannen Sie dann Ihren Körper, so dass sich die Noppen des Beasties in den jeweiligen Muskel drücken. Halten Sie die Position für einige Sekunden, verändern Sie dann Ihre Position um einige Zentimeter und wiederholen das Ganze.

Den Druck kontrollieren

Wenn Sie den Beastie mit vollem Körpergewicht belasten und dies in zu großen Schmerzen und keinerlei Verbesserung resultiert, verwenden Sie eine der folgenden Methoden, um den angewendeten Druck zu reduzieren:

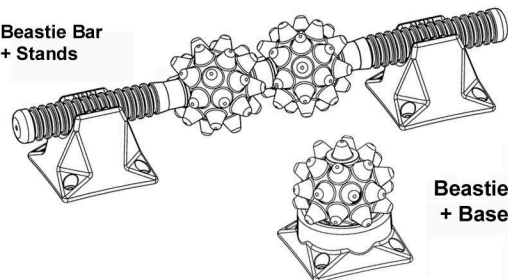
- **Verringern Sie die Druck**
Stützen Sie sich teilweise mit Ihren Händen, Füßen, Knien oder Ellbogen ab, so dass weniger Gewicht auf dem Beastie lastet.
- **Verwenden Sie ihn an der Wand**
Arbeiten Sie gegen eine Wand, wo Sie leichter kontrollieren können, wie viel Druck Sie anwenden. Für die beste Kontrolle und Komfort verwenden Sie das Beastie-Wandsystem.
- **Üben Sie mit der Hand Druck aus**
Drücken Sie den Beastie mit Ihren Händen, dem Beastie Hook oder dem Beastie Bar in den Muskel.
- **Wechseln Sie vom X-Firm zum Original**
Verwenden Sie für empfindliche Bereiche den Original-Beastie. Dessen Noppen sind unter Last flexibler und können somit den Druck besser verteilen.

Setzen Sie verschiedene Techniken ein

Um das beste Ergebnis zu erzielen, sollten Sie mit verschiedenen Massagetechniken experimentieren. Diese sechs Techniken sollten Sie ausprobieren:

- 1. Drücken**
Drücken Sie den Beastie mit einer der zuvor beschriebenen Methoden in den Muskel. Halten Sie den Druck für einige Sekunden aufrecht, während Sie sich darauf konzentrieren, den Muskel zu entspannen.
- 2. Beugen**
Wie die erste Technik (Drücken), fügen Sie allerdings eine langsame Bewegung des Muskels, auf den der Beastie drückt, hinzu - z.B. beugen und strecken Sie Ihr Fußgelenk, während der Beastie gegen Ihre Wade drückt.
- 3. Wippen**
Wie die erste Technik (Drücken), führen Sie allerdings zusätzlich eine Wipp-Bewegung aus, um den Druckpunkt hin- und herzuschieben.
- 4. Rotieren**
Wie die erste Technik (Drücken), führen Sie allerdings zusätzlich eine kreisförmige oder drehende Bewegung aus, um den Muskel über einen größeren Bereich hinaus zu massieren.
- 5. Streichen**
Fassen Sie den Beastie fest mit einer Hand und streichen Sie ihn entlang der gesamten Länge des Muskels. Verwenden Sie eine kleine Menge Lotion, um die Reibung zwischen dem Beastie und Ihrer Haut zu reduzieren.
- 6. Rollen**
Wenden Sie Druck auf den Beastie an, während Sie ihn langsam über den Muskel rollen. Dies geht am einfachsten in Kombination mit der Beastie Bar.

Beastie Bar + Stands



Beastie + Base