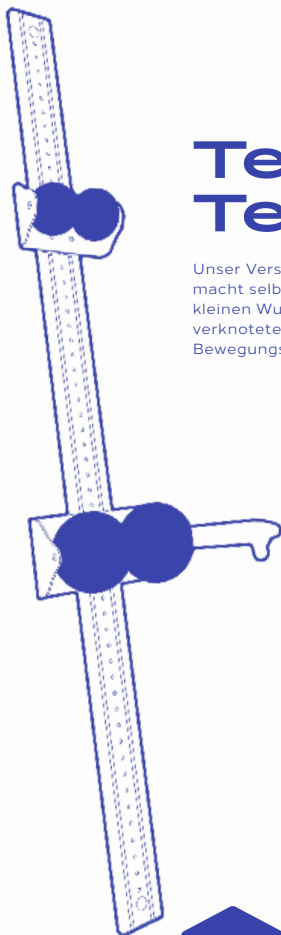


Modell:

 schwarz aluminium

Tension Terminator

Unser Verspannungsvernichtungsgerät macht selbst träge Bürohengste zu kleinen Wunderturnern und verwandelt verknotete Muskeln wieder in Bewegungswunder.



ErgoPhysion

Inhalt

Verwendete Symbole und ihre Bedeutung.....	2
Lieferumfang.....	3
Herstellerhinweis & Technische Daten.....	3
Transport / Verpackung / Prüfung.....	4
Anwendungshinweise.....	4
Haftungsausschluss / Nebenwirkungen / Ausschlusskriterien.....	5
Sicherheit.....	6
Wartungs- & Reinigungshinweise.....	7
Garantie & Gewährleistung.....	7
Entsorgung.....	8
Anwendung.....	10

Verwendete Symbole und ihre Bedeutung



Potenziell gefährliche Situationen. Die Nichteinhaltung der Hinweise kann zu Personen- oder Sachschäden führen und die Funktion des Produktes beeinträchtigen.



Besonders nützliche Informationen und Hinweise, die befolgt werden sollten



Name und Anschrift des Herstellers



Bedienungsanleitung beachten



Entsorgung & Recycling

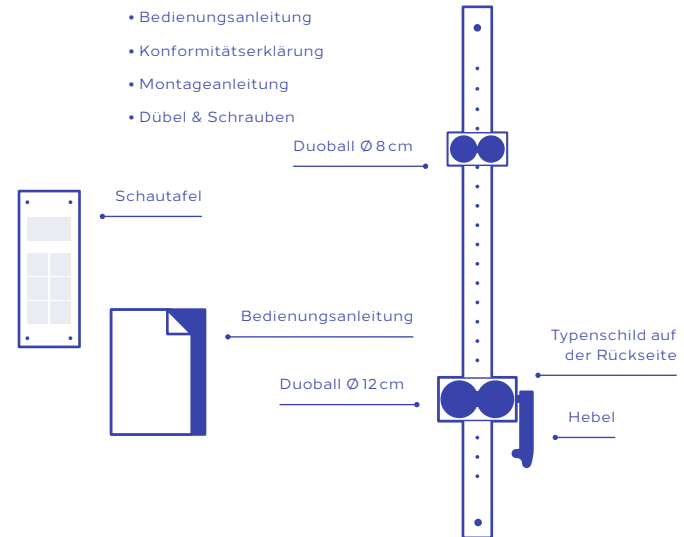


Produkt entspricht den Richtlinien für Medizinprodukte 93/42/EWG, Anhang VII, Klasse I, Regel 1

Lieferumfang

Das Produkt besteht aus:

- zwei Schlitten mit Faszirollen (Duobälle $\varnothing 8\text{ cm}$ & $\varnothing 12\text{ cm}$)
- einem klappbaren Hebel auf einem der Schlitten
- einer Führungsschiene
- einer Schautafel mit Schnellstartanleitung
- Bedienungsanleitung
- Konformitätserklärung
- Montageanleitung
- Dübel & Schrauben



Entsorgung

Wenn das Produkt nicht mehr benutzt wird, muss es entsprechend den lokalen Vorschriften entsorgen werden.

Das Produkt besteht aus:

- Beschichtetes Metall: Führungsschiene, Halterung & Schrauben
- 100 % recycelbarem Polypropylen (EPP): Duobälle
- Holz / Keramik / POM, teilweise beschichtet: Hebel
- Polyamid (PA): Arretierbolzengriffe

Transport / Verpackung / Prüfung

Das Produkt wird in gebrauchsbereitem Zustand ausgeliefert und ist nach der korrekten Montage einsatzbereit (siehe Montageanleitung). Die Schautafel mit der Schnellstartanleitung muss gemeinsam mit der Bedienungsanleitung direkt neben dem Produkt montiert werden.



Die Verpackung ist entsprechend den lokalen Vorschriften zu entsorgen!

Nach dem Auspacken den Inhalt auf Vollständigkeit überprüfen!

Kennzeichnung & Typenschild

Das Typenschild befindet sich auf der Rückseite der Rollenhalterung und ist für die Identifizierung des Geräts wichtig.

Es muss lesbar bleiben und darf nicht entfernt werden.

Bestimmungsgemäßer & nicht bestimmungsgemäßer Gebrauch



Dieses Produkt dient der Eigenbehandlung von verspanntem Fasziengewebe im Bereich der Wirbelsäule, des Nackens und des Gesäßes.



- Kein direkter Hautkontakt, nur mit leichter Kleidung verwenden.
- Bei Unklarheiten halten Sie vor der Anwendung Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Therapeuten!
- Verwenden Sie das Produkt nur im muskulären Bereich.
- Verwenden Sie das Produkt nicht an Nerven, Gefäßen, Organen, Lymphknoten, etc.
- Beachten Sie die angeführten Ausschlusskriterien → S. 5

Haftungsausschluss / Nebenwirkungen / Ausschlusskriterien



Das Produkt ersetzt keinen Arztbesuch!

Die Verwendung des Produktes erfolgt auf eigenes Risiko. Bei Verdacht auf mögliche Ausschlusskriterien halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Kontaktieren Sie Ihren Arzt bei anhaltenden Beschwerden oder einer Verschlechterung der Symptome.

Mögliche Nebenwirkungen

- Hämatome durch falsche Anwendung (z.B. zu viel Druck, blutverdünnende Medikamente, etc.)
- Verschlechterung der Symptomatik durch falsche oder kontraindizierte Anwendung.



Ausschlusskriterien

- Hautrötungen
- Schwellung
- frische Verletzungen
- akute Beschwerden / Schmerzen
- Entzündungen
- Hautreizungen
- Knochenbrüche oder Osteoporose
- Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises
- Schwangerschaft, vor allem im Bereich der Lendenwirbelsäule
- Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten
- nach Operationen
- starke Übelkeit
- Bandscheibenschäden
- Fibromyalgie (Weichteilrheuma)
- Gelenkersatz
- Tumorerkrankungen
- Thrombose
- Gleitwirbel
- akute Migräne
- Gallen- und Nierensteine
- Herz-Kreislauf Erkrankungen
- Arthrose
- Epilepsie
- Spirale
- Dreh- und/oder Lagerungsschwindel



Die Nichteinhaltung der folgenden Hinweise kann zu Personen- oder Sachschäden führen und die Funktion des Produktes beeinträchtigen.

- Montieren Sie das Produkt sicher und fest ausschließlich auf stabilem Mauerwerk. Das Produkt darf nach der Montage an der Wand bei Belastung nicht wackeln.
- Beachten Sie unbedingt die Angaben in der Montageanleitung.
- Das Produkt darf kein Hindernis und keine Gefahr für vorbeigehende Personen darstellen.
- Klappen Sie nach Gebrauch den Triggerpunkt-Hebel immer nach unten.
- Achten Sie darauf, Körperteile wie Haut, Finger, Haare, aber auch Kleidung bei der Benutzung nicht einzuklemmen. Dies gilt vor allem beim Rollen, bei der Höheneinstellung der Rollen und beim Ausklappen des Hebels.
- Stecken Sie lange Haare unbedingt nach oben. Haare dürfen niemals in den Bereich der Rollen kommen.
- Senden Sie das Produkt bei Vorhandensein von scharfen Kanten an der Rollenhalterung umgehend zurück.
- Verwenden Sie das Produkt ausschließlich bei rutschfestem Bodenkontakt. (Verletzungsgefahr)
- Verwenden Sie das Produkt nie direkt auf der Haut. Tragen Sie für die Benutzung leichte, unempfindliche Kleidung.
- Belasten Sie den Triggerpunkt-Hebel nie in seitlicher Richtung. Abrutsch- und Bruchgefahr!
- Stellen Sie vor Anwendung sicher, dass Sie keine Allergien gegenüber der verwendeten Reinigungsmitteln haben. Informieren Sie sich diesbezüglich bei den für die Reinigung des Produktes zuständigen Verantwortlichen.
- Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten sowie Personen, die das 18. Lebensjahr noch nicht vollendet haben, müssen bei der Benutzung beaufsichtigt werden.
- Verwenden Sie das Gerät nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt zur Unterstützung oder als Ersatz für medizinische Anwendungen.
- Geben Sie das Gerät nur mit Bedienungsanleitung an Dritte weiter.
- Versuchen Sie nicht, das Gerät auseinanderzubauen oder Schrauben zu entfernen.



Wartungs- & Reinigungshinweise

Die Nichteinhaltung der folgenden Hinweise kann zu Personen- oder Sachschäden führen und die Funktion des Produktes beeinträchtigen.

Wartung

- Achten Sie darauf, dass der Triggerpunkt-Hebel leichtgängig auf und ab bewegbar ist. In seitlicher Richtung darf nur minimales Bewegungsspiel vorhanden sein.
- Achten Sie darauf, dass die Arretierbolzen leichtgängig beweglich sind und in jeder Position immer vollständig einrasten.
- Überprüfen Sie das Produkt regelmäßig auf Lockerung der Schraubverbindungen. Beachten Sie dies auch bei der Befestigung an der Wand.
- Veranlassen Sie einen Austausch des Produktes bei sichtbaren Beschädigungen an Rollen oder Hebel. Sorgen Sie in diesem Fall unverzüglich dafür, dass das Produkt NICHT weiter in Verwendung ist.

Reinigung

Modell in schwarzer Ausführung (Typ O2.XXX-bl)

Die Duobälle können mit handelsüblichem Desinfektionsmittel gereinigt werden.

Die Führungsschiene, die Halterungsbleche der Duobälle, der Hebel und die Arretierbolzen, können mit einem feuchten Tuch abgewischt werden.

Modell in silberner Ausführung (Typ O2.XXX-al)

Alle Teile dieses Modells können mit handelsüblichen Desinfektionsmitteln gereinigt werden.

Garantie & Gewährleistung

Gemäß der gesetzlichen Vorgaben räumt der Verkäufer dem Käufer, sofern dieser der Verbraucher ist, zwei Jahre ab dem Kaufdatum eine gesetzliche Gewährleistung ein. Die Gewährleistungspflichten des Verkäufers sind zunächst auf die Nacherfüllung beschränkt, wobei es dem Verkäufer nach dessen Wahl freisteht, eine mangelfreie Sache zu liefern oder die mangelhafte Sache zu reparieren. Bei erfolgloser Nacherfüllung stehen dem Käufer die weiteren gesetzlichen Ansprüche zu. Der Verkäufer lehnt Gewährleistungsansprüche ab für Schäden, die durch Unfall, offensichtliche fehlerhafte Nutzung, Missbrauch oder unsachgemäßen Transport entstanden sind; die durch Reparatur durch nicht

autorisiertes Personal eingetreten sind; die durch ein nicht in Übereinstimmung mit der Bedienungsanleitung entstandene Nutzung und Gebrauch eingetreten sind; die auf einen nicht sachgerechten Umgang mit der Kaufsache zurückzuführen sind.

Darüber hinaus sind Schadenersatzansprüche des Käufers ausgeschlossen. Hiervon ausgenommen sind Schadenersatzansprüche des Käufers aus der Verletzung des Lebens, des Körpers, der Gesundheit sowie die Haftung für sonstige Schäden, die auf einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung des Verkäufers, seiner gesetzlichen Vertreter oder Erfüllungsgehilfen beruhen. Ebenfalls unberührt bleibt die Haftung für Pflichtverletzungen auf deren Einhaltung der Käufer regelmäßig vertrauen darf. Bei einer leicht fahrlässigen Verletzung solcher Vertragspflichten haftet der Verkäufer nur für den vertragstypischen, vorhersehbaren Schaden, es sei denn, es handelt sich um Schadenersatzansprüche des Kunden aus einer Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit.

Von der Gewährleistungspflicht ausgeschlossen sind: Beschädigungen, welche durch natürlichen Verschleiß, durch Vorsatz, fahrlässige bzw. unsachgemäße Bedienung oder Benutzung entstanden sind.

Desgleichen gilt bei der Verwendung von ungeeigneten Pflegemitteln, Schmierölen und dergleichen.

Impressum

Herausgeber: Martin Feuerstein ErgoPhysion, Richardsweg 7, 6020 Innsbruck, www.ergophysion.com **1. Ausgabe:** 08-2019
Design and Concept: in the headroom



Technische Daten

Medizinprodukt
93/42/EWG
Material: Holz / Stahl /
Alu / POM / Keramik / EEP
Maße: 150 x 27 x 16 cm
Gewicht: ca. 4,5 kg
Farbe: Schwarz oder Silber



Herstellerhinweis

ErgoPhysion EU
Martin Feuerstein

Richardsweg 7
6020 Innsbruck
www.ergophysion.com
+43 699 10 222 520

Made in Austria



Roll your pain away

85 Prozent aller ÖsterreicherInnen hatten schon einmal Rückenschmerzen.

Wir tippen jetzt einmal darauf, dass Sie nicht zu den glücklichen 15 Prozent gehören, die sich gerade ins Fäustchen lachen. Wenn wir richtig liegen, schlagen wir Ihnen vor, die nächsten fünf Minuten gut zu investieren. Auf vom Bürostuhl und ab an den TensionTerminator. Damit Sie auch bald zur glücklichen Minderheit gehören.



Dieses Produkt wurde von Physiotherapeuten entwickelt, um eine Selbstanwendung der effektivsten Therapietechniken bei Verspannungen zu ermöglichen.

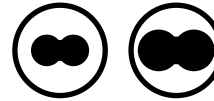
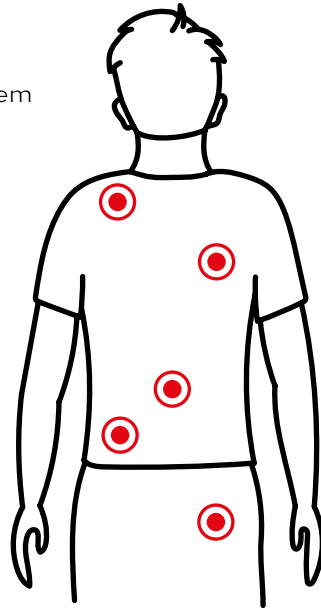
Lesen Sie unbedingt die Bedienungsanleitung bevor Sie das Produkt montieren oder benutzen. Sie dient allen AnwenderInnen als Handlungsgrundlage für eine sichere und gefahrlose Nutzung des Produktes. Beachten Sie die Handlungsanweisungen und sorgen Sie dafür, dass die Bedienungsanleitung für die Benutzer stets verfügbar ist.

Zwei Möglichkeiten der Anwendung



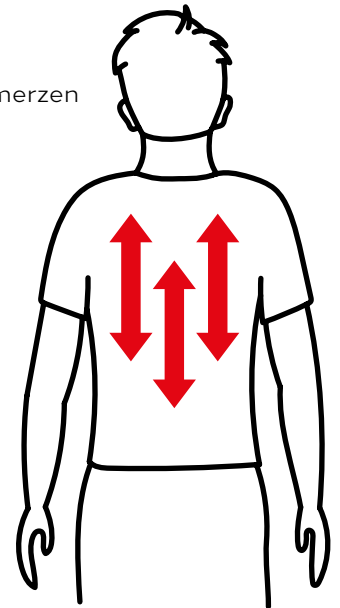
Hebel

Anwendung bei punktuellen Schmerz im Schulter-Nacken-Bereich, Rücken oder Gesäß (Ischias)



Duobälle

Anwendung bei ziehenden Schmerzen entlang des gesamten Rückens



Allgemeine Hinweise

Der wichtigste Grundsatz bei Benutzung des TensionTerminators: **Hören Sie auf Ihren Körper!**

Achten Sie auf seine Reaktionen und passen Sie die Dosierung der Anwendung entsprechend an. Folgen Sie Ihrem individuellen Schmerzempfinden und führen Sie die Übungen so aus, dass Sie sich dabei wohlfühlen.



Die Nichteinhaltung der folgenden Hinweise kann zu Personen- oder Sachschäden führen, die Funktion des Produktes beeinträchtigen oder die Schmerzsymptomatik verschlechtern!

Bitte lesen Sie daher die folgende Anleitung genau durch, um so mögliche unerwünschte Nebenwirkungen zu vermeiden!

Schmerzskala

Regulieren Sie die Belastung anhand der Schmerzskala, sodass Sie einen festen aber angenehmen Druck spüren:



empfohlener Bereich

Notwendiges Basiswissen

- Beachten Sie die Ausschlusskriterien für den Gebrauch (Bedienungsanleitung, → S. 5)
- Dosieren Sie den Druck schrittweise. Starten Sie mit niedrigem Druck und steigern Sie diesen langsam, solange Sie sich wohlfühlen.
- Die Anwendung muss jederzeit als wohltuend empfunden werden.
- Vermeiden Sie Überstimulation.
- Stehen Sie rutschfest und sicher am Boden.
- Stecken Sie lange Haare unbedingt nach oben. Haare dürfen niemals in den Bereich der Rollen kommen.
- Hören Sie jederzeit auf Ihren Körper und überfordern Sie ihn nicht.
- Eine regelmäßige (2–5 x täglich) und kurze (1–2 min) Anwendung ist effektiver und vermeidet unerwünschte Nebenwirkungen.

- Steuern Sie die Intensität der Übungen mittels Gewichtsverlagerung.
- Durch die Anwendung der Faszienrollen wird die Durchblutung gezielt gefördert. Das kann leichte Hautrötungen verursachen. Dies zeigt einen positiven Therapieeffekt an.
- Bei übermäßigen Hautreaktionen sollten Sie die Anwendung beenden.
- Halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Therapeuten, wenn Sie unsicher bezüglich der Anwendung sind.
- Sollten während der Anwendung Schmerzen auftreten, senken Sie die Intensität deutlich oder brechen Sie die Übung ab.
- Vermeiden Sie direkten Hautkontakt und tragen Sie leichte, unempfindliche Kleidung z.B.: T-Shirt.

Kontrolle der Wirksamkeit

Testen Sie vor und nach der Anwendung eine definierte Bewegung, bei der Sie den Verspannungsschmerz auslösen können, um eine Kontrolle über die Wirkung der Übungen zu bekommen.

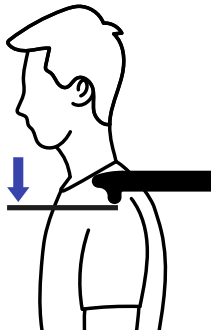
Die korrekte Verwendung des Gerätes führt zu einer maximalen Verbesserung der Beschwerden.

Kontrollbeispiele für vor und nach der Anwendung:

- Wie weit können Sie Ihren Kopf drehen bis Sie eine Verspannung / Schmerz spüren?
- Wie weit können Sie Ihren Oberkörper im Sitzen drehen?
- Wie weit können Sie sich im Stehen nach vorne, hinten oder zur Seite beugen?



Hebel einrichten leicht gemacht



1. Positionieren

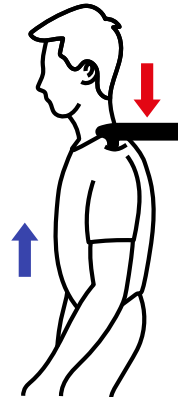
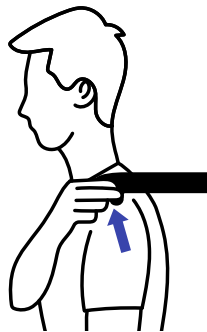
Hebel ausklappen und tiefer als den Schmerzpunkt einstellen

2. Justieren

Ertasten Sie mit den Fingern der gegenüberliegenden Hand den Schmerzpunkt.

Nähern Sie sich von unten an den Hebel an.

Positionieren Sie die untere Nase des Hebels mithilfe der gegenüberliegenden Hand am Schmerzpunkt.



3. Drücken

Üben Sie nun mit der unteren „Nase“ des Hebels Druck auf den Nacken- und Schultermuskel aus → roter Pfeil.

Bringen Sie dazu Ihren Körper nach oben, indem Sie die Knie leicht strecken → blauer Pfeil.

Schulter dabei nicht anheben: Das würde die Spannung im betroffenen Bereich erhöhen.

Ausführung

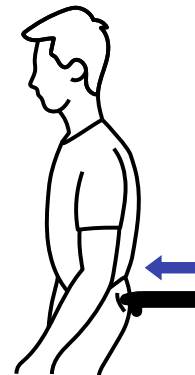
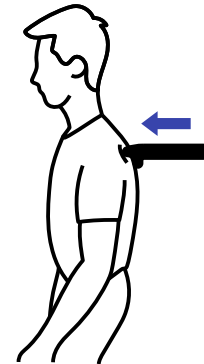
- Bleiben Sie immer im Bereich 3–8 auf der Schmerzskala! → S. 14
- Halten Sie diese Position 1–2 min, der Schmerz muss rasch nachlassen.
- Beenden Sie die Anwendung nach spätestens 2 min oder bei einer Besserung des Schmerzes um ca. 50%.
- Je nach Wohlbefinden können Sie einen neuen Schmerzpunkt suchen und die Anwendung wiederholen.
- Brechen Sie die Anwendung ab, wenn der Schmerz nicht nachlässt oder sich verstärkt.

Weitere Anwendungen

Rückenbereich

Für Schmerzen entlang der Wirbelsäule und des Schulterblattes.

Durch den Hebel Druck auf den Schmerzpunkt ausüben und halten.

**Gesäßbereich**

Druck auf den Schmerzpunkt ausüben und halten.

**ACHTUNG**

Triggerpunkthebel nicht seitlich belasten:
Abrutsch- und Bruchgefahr!



Richtig Rollen

- Rollen Sie langsam im Zeitlupentempo um dem Gewebe Zeit zum Entspannen zu geben.
- Drücken Sie mit rundem Rücken gegen die Rollen.
- Überkreuzen Sie beim Rollen die Arme vor der Brust. → Bild 1
- Die kleinen Rollen sind intensiver und die Auflagepunkte liegen näher beisammen. Probieren Sie, welche Rolle für Sie besser wirkt.
- Üben Sie nur soviel Druck aus, wie Sie als angenehm empfinden. Arbeiten Sie nicht zu stark in den Schmerz hinein.
- Bleiben Sie immer im Bereich 3–8 auf der Schmerzskala! → S. 14
- Stellen Sie die Rolle etwas tiefer als den Schmerzbereich ein.

- Regulieren Sie den Druck, indem Sie sich mit den Füßen näher (weniger Druck) oder weiter weg (mehr Druck) von der Wand stellen. Eventuell müssen Sie dafür die Rollen noch einmal tiefer einstellen. → Bild 2

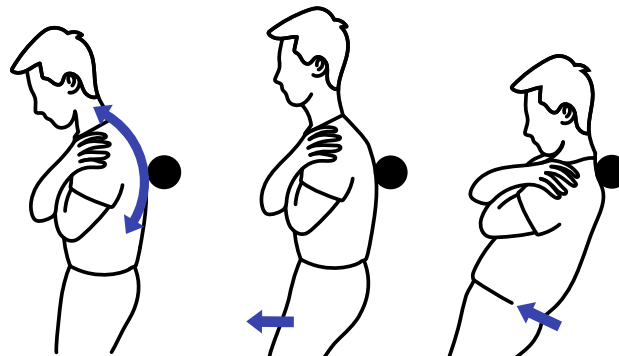


Bild 1

Bild 2

Bild 3

- Rollen Sie 5–10 x langsam und verteilen Sie mehrere Anwendungen über den Tag!
- Im häufig verspannten Übergangsbereich von der Brustwirbelsäule zur Halswirbelsäule, ist es aufgrund der Wirbelsäulenkrümmung notwendig, mit dem Becken nach vorne-oben zu gehen, damit Sie nicht unter die Rolle rutschen. → Bild 3
- Im Bereich der Halswirbelsäule müssen Sie besonders vorsichtig und behutsam sein.

Key Features



Duobälle

Egal, wo es drückt. Die Duobälle lockern verspannte Faszien und erreichen jede Stelle am Rücken.



Verstellbar

Die Halterungen der beiden Duobälle sind individuell höhenverstellbar.



Hebel

Klein und unscheinbar, aber effektiv und wirksam. Die zwei Nasen des Triggerpunkt-Hebels lösen Verspannungen mit dem nötigen Druck auf.

