FASCINATOR - Gebrauchsanleitung - Manual

INHALT

1. VORWORT

1.1 FASCINATOR – VIELE GUTE GRÜNDE

1.2 PROAKTIV DIE UMWELT SCHÜTZEN

2. ALLGEMEINES

2.1 BEDIENUNGSANLEITUNG LESEN UND AUFBEWAHREN

2.2 ZEICHENERKLÄRUNG UND SIGNALWÖRTER

3. GRUNDLEGENDE SICHERHEITSHINWEISE

3.1 WARNHINWEISE

3.2 BESTIMMUNGSGEMÄSSE VERWENDUNG

4. DER FACINATOR STELLT SICH VOR

4.1 SCHMERZVORBEUGUNG

4.2 FASCINATOR IM EINSATZ

4.2.1 KOPFBEREICH - KIEFER

4.2.2 HALS- NACKENBEREICH

4.2.3 NACKEN-/ SCHULTERBEREICH

4.2.4 BRUST-/ SCHULTERBEREICH

4.2.5 HÜFTBEREICH - GESÄSSMUSKELN

4.2.6 OBERSCHENKEL

4.2.7 UNTERSCHENKEL - WADEN

4.2.8 FUSSBEREICH - FUSSSOHLE

5. RECHTLICHES

5.1 HAFTUNGSAUSSCHLUSS

5. 2 GEWÄHRLEISTUNG

6. PFLEGE UND WARTUNG

7. LIEFERUMFANG

8. TECHNISCHE DATEN

9. FASCINATOR KUNDENSERVICE

1. VORWORT

Sehr geehrte Kundin! Sehr geehrter Kunde!

wir danken Ihnen für den Kauf vom originalen FASCINATOR, der Handrolle, mit der Sie Ihr Wohlbefinden effizient unterstützen werden. Ihre Handrolle ist ein Qualitätsprodukt und überzeugt durch höchste Funktionalität, präventiven Nutzen und edlem Design. Höchste technische Ansprüche sind hier vereint mit praxisgerechtem Bedienkomfort.

In meiner sportwissenschaftlichen Tätigkeit habe ich sämtliche Selbstmassage-Produkte erworben, erprobt und die Systeme mit vielen Kunden in meinem Gesundheitsstudio Proaktiv4D jahrelang auf Funktion und körperliche Wirkung analysiert und weiterentwickelt. Gesundheit und das Wohlbefinden des Menschen stehen für mich im Mittelpunkt meines Handelns. Durch die Verwendung der von mir entwickelten Produkte heben Sie Ihr Befinden auf ein höheres Niveau.

Ing. Mag. Andreas Riedl – Sportwissenschafter, Schmerzspezialist, Inhaber von Proaktiv4D & CEO MYBDY GmbH

1.1 FASCINATOR – VIELE GUTE GRÜNDE

- **Ein Leben lang:** Durch die Verwendung hochwertiger Materialien wird der FASCINATOR ein lebenslanger Begleiter.
- **Geschütztes Design und innovative Technologie:** Einzigartiges Design durch jahrelange Erfahrung.
- **Vielseitig einsetzbar:** Für verschiedene Anwendungen geeignet.
- **Einfach und ergonomisch:** Komfortable Nutzung für jedermann.
- **Handgefertigt in Europa**

1.2 PROAKTIV DIE UMWELT SCHÜTZEN

- Umweltgerechte Produktion im ökologischen Wirtschaftskreislauf.
- Wiederverwertbare Materialien für nachhaltige Nutzung.
- Bei Entsorgung: Kontaktieren Sie den Kundenservice vor Ort, damit die Handrolle zur Produktionsstätte zurückgeführt wird und die Wertschöpfungskette geschlossen bleibt.

2. ALLGEMEINES

2.1 BEDIENUNGSANLEITUNG LESEN UND AUFBEWAHREN

Lesen Sie vor der Nutzung die gesamte Anleitung sorgfältig. Sie enthält wichtige Hinweise, um den FASCINATOR sicher und fehlerfrei zu verwenden. Bei der Weitergabe des Produkts muss der QR-Code mit dem Link zur Anleitung mitgegeben werden. Alternativ kann man die Anleitung auf www.fascinator.mybdy.io einsehen.

2.2 ZEICHENERKLÄRUNG UND SIGNALWÖRTER

	Gebrauchsanleitung vor Benutzung **lesen**

	WARNUNG: Das Signalwort bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, schwere Verletzung oder den Tod zur Folge hat.
	VORSICHT: Das Signalwort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzungen zur Folge hat.

Empfehlungen/ besonderer Hinweis: Bei Berücksichtigung können schnellere, bessere Ergebnisse erzielt werden, Verletzungen verhindert und die Lebensqualität verbessert werden.

	SCHMERZSKALA: Die Symbole stellt die persönlich wahrgenommenen Schmerzen in der Schmerztherapie dar.

3. GRUNDLEGENDE SICHERHEITSHINWEISE

Der FASCINATOR darf ebenso von Personen mit eingeschränkten Wissen und physischer Beeinträchtigung der Sinnesorgane verwendet werden - sofern eine qualifizierte oder eingeschulte Person, die mit den Gefahren und Folgewirkungen vertraut ist, den sicheren Gebrauch überwacht.

3.1 WARNHINWEISE

	WARNUNG: NIEMALS AUF KNOCHEN ROLLEN! Verletzungsgefahr durch übermäßiges und zu festes Rollen an schmerzenden Stellen!

Empfehlung: Maximal zwei Minuten intensives Rollen, damit das Gewebe nicht überreizt wird. Sollte sich nach dem Rollen der Druckschmerz nicht wieder reduzierten, könnte ein entzündlicher Prozess vorhanden sein. Lassen Sie sich dies ärztlich abklären!

	WARNUNG! GEFAHR FÜR UNGEBORENES BEI SCHWANGEREN PERSONEN! Rollen im Bauchbereich ist ausdrücklich verboten!
	WARNUNG! GESUNDHEITSGEFAHR! Bei Venenproblemen oder bekannten Problemen (Muskel-, Gelenks- oder Gewebserkrankungen und dgl.) ist ärztliche Zustimmung einzuholen! Lassen Sie sich ärztlich beraten.
	WARNUNG! VERLETZUNGSGEFAHR! Vermeinden Sie, dass ein oder mehrere Finger zwischen der Druckplatte und der beweglichen Rollen eingezwickt wird bzw. werden. Dies könnte zu Verletzungen der Gelenke und Störung der Durchblutung führen.
	VORSICHT! HOHE SCHMERZGEFARHR BEIM ROLLEN AUF IMPLANTATTEN SOWIE AUF FRISCHEN INSEKTENSTICHEN! Vermeiden Sie die genannten Stellen mit dem FASCINATOR

	zu rollen. **Empfehlung:** Vorab ärztliche Aufklärung.

3.2 BESTIMMUNGSGEMÄSSE VERWENDUNG

- Dieses Produkt ist kein Spielzeug!
- Dieses Produkt ist kein Medizinprodukt.
- Kinder unter 14 Jahren sollten nur unter Aufsicht von Erwachsenen das Produkt benutzen.
- Jeder sonstige Gebrauch, fern dieser Gebrauchsanleitung, gilt als unsachgemäß.
- Es dürfen keine Tiere oder fremde Personen damit behandelt werden.
- Die korrekte Montage des Produktes muss stets vor und nach jeder Nutzung überprüft werden, gegebenenfalls sind Schrauben, wenn sie locker geworden sind mit einem Schraubenzieher nachzuziehen.
- Improvisieren Sie niemals mit untauglichen oder nicht empfohlenen Hilfsmitteln.

4. DER FASCINATOR STELLT SICH VOR

Der FASCINATOR wiegt ca. 150 g und kann auch bei eingeschränkter Beweglichkeit mit einer Hand verwendet werden. Besonders geeignet zur Vorbeugung verspannungsbedingter Schmerzen.

4.1 SCHMERZVORBEUGUNG

In der Schmerzvorbeugung wird anhand einer zahlenbasierten Skala (Schmerzskala) der Schweregrad des wahrgenommenen Schmerzes erfasst. Auf einer Skala von 0 (kein Schmerz) bis 10 (schlimmster vorstellbarer Schmerz) wird der persönlich wahrgenommene Schmerz bewertet.

	0 = kein Schmerz.
	1-3 = leichter Schmerz
	4-6 = mäßiger Schmerz
	7-10 = starker bis schlimmster Schmerz

Tipp: Führen Sie ein Schmerztagebuch, um Fortschritte zu erkennen und Anpassungen vorzunehmen. Dies wäre einfach mit der kostenlosen MYBDY-App möglich.

4.2 FASCINATOR IM EINSATZ

Innerhalb von ein paar Wochen kann die richtige Anwendung eine spürbare Verringerung der wahrgenommenen Schmerzen bewirken. Sofern es sich um verspannungsbedingte Schmerzen im Muskel-Gewebes oder Faszien-Gewebe handelt. Bereits 3-mal pro Woche gezielt lockerer Rollmassagen oder sanfter Druckmassagen an den betroffenen Gewebsstellen können rasche Verbesserungen zeigen.

FASCINATOR-Tipp: Nach jeder körperlichen Betätigung kann durch die Rollmassage mit dem FASCINATOR ein schnellerer Regenerationsprozess eingeleitet werden. Wichtig ist, das weiche Gewebe zu rollen und nicht direkt auf den Gelenken und Knochen.

4.2.1 KOPFBEREICH – KIEFER

Möglicher Rollmassagedurchführung:

- FASCINATOR seitlich am unteren Kiefermuskel ansetzen.
- Sanft seitlich der Wange bis zum Wangenknochen rollen.
- Leicht drücken und zurückrollen.

Tipp: Ideal vor Zahnarztbesuchen zur Entspannung der Kiefermuskeln.

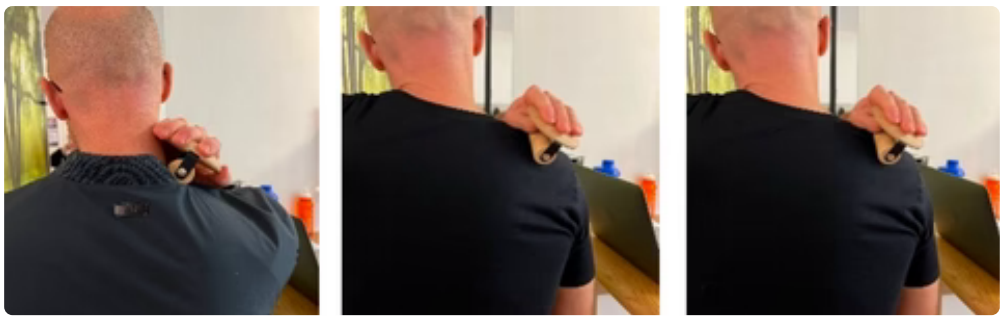
4.2.2 HALS- UND NACKENBEREICH

Möglicher Rollmassagedurchführung:

- FASCINATOR am oberen Hals anlegen.
- Entlang des Halsmuskels sanft rollen.
- Über den Nackenbereich hinuntergleiten lassen.

Tipp: Achte dabei, unterhalb von 8 von 10 Schmerzpunkte zu bleiben und nur weiches Faszien- und Muskelgewebe zu rollen. Nicht Knochen drücken! Vorsicht bei der Halsregion!

4.2.3 NACKEN-/ SCHULTERBEREICH



Möglicher Rollmassagedurchführung:

- FASCINATOR auf den Nackenmuskel legen.
- Von der Schulter hinunterrollen und wieder zum Hals zurückrollen.

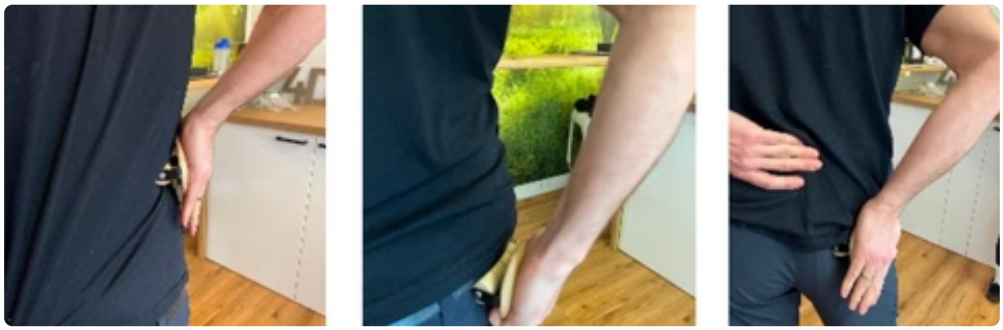
Tipp: Vor sportlicher Aktivität kurz rollen, um die Muskeln vorzubereiten.

4.2.4 BRUST-/ SCHULTERBEREICH

Möglicher Rollmassagedurchführung:

- FASCINATOR am Schultergürtel auflegen.
- Sanft drücken und zur Brustmitte rollen (Brustwarze aussparen) und zurückrollen.

4.2.5 HÜFTBEREICH – GESÄSSMUSKELN



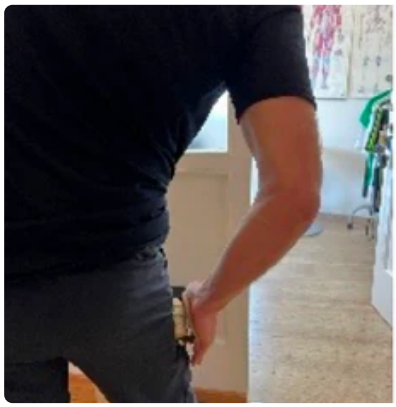
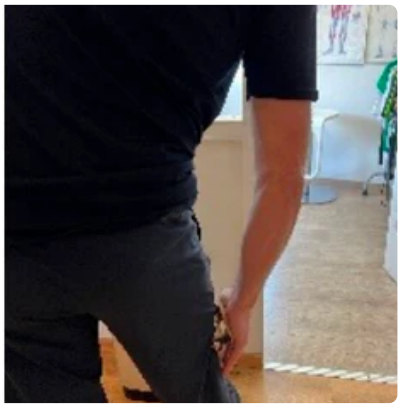
Möglicher Rollmassagedurchführung:

- FASCINATOR am Hüftbecken ansetzen.
- Über das Gesäß diagonal rollen.
- Das gesamte Gesäß auf- und abrollen.

Tipp: Rollen des Gewebes mit dem FASCINATOR in Richtung Herz kann die Durchblutung fördern. Nicht intensiv vom Herz weg rollen!

4.2.6 OBERSCHENKEL

Außenseite

Möglicher Rollmassagedurchführung:

- Lege den FASCINATOR seitlich am Oberschenkel außen an
- Rolle seitlich entlang des Oberschenkels (leichter beim Hinunterrollen)
- Bleibe innerhalb der 8 Schmerzpunkte (intensiv beim Hochrollen)
- Stoppe den FASCINATOR immer oberhalb des Knies (nicht Knochen rollen)

Innenseite

Möglicher Rollmassagedurchführung:

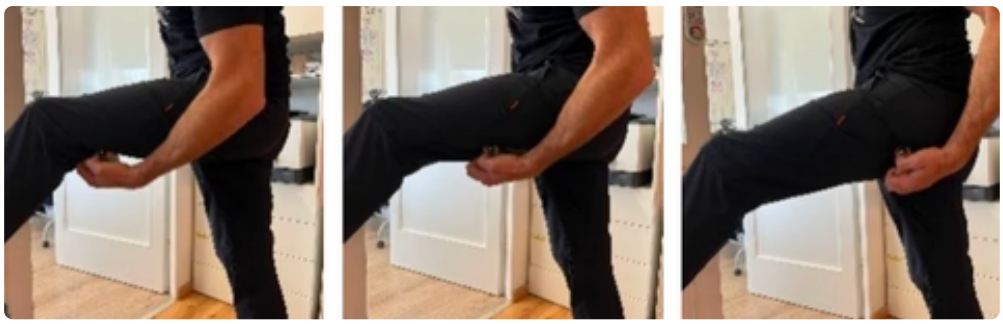
- Rolle die Innenseiten des Oberschenkels laut Foto (auch im Sitzen möglich) und wie in obiger Beschreibung für Außenseite beschrieben

Vorderseite

Möglicher Rollmassagedurchführung:

- Rolle die Vorderseiten des Oberschenkels laut Foto (auch im Sitzen möglich) und wie in obiger Beschreibung für Außenseite beschrieben

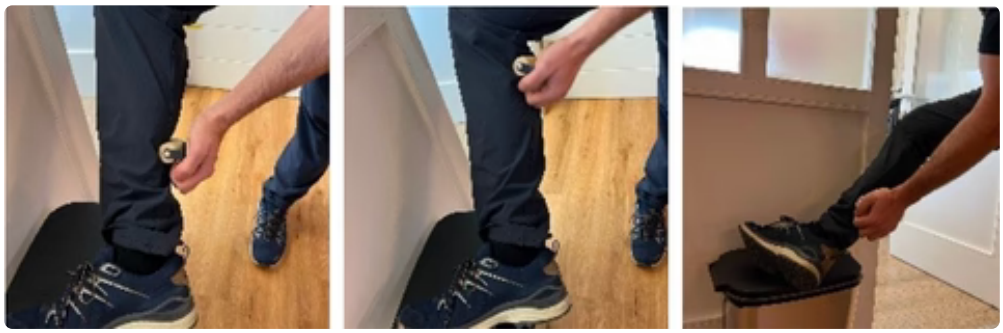
Rückseite



Möglicher Rollmassagedurchführung:

- Stelle den locker auf eine Erhöhung und winkle das Knie leicht ab
- Den Oberschenkel nun von unten nach oben wie beschrieben rollen
- Stoppe vor der Kniekehle ab - sei vorsichtig entlang der Kniekehle

4.2.7 UNTERSCHENKEL - WADEN

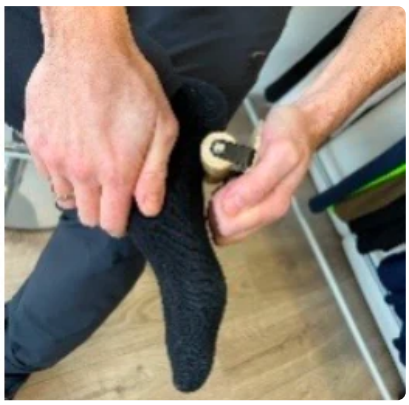


Möglicher Rollmassagedurchführung:

- Stelle den locker auf eine Erhöhung und winkle das Knie leicht ab
- Beginne vom unteren Waden und rolle mit sanftem Druck
- Rolle mit dem FASCINATOR den Unterschenkel hinten entlang auf & ab
- Übe indivieduellen Druck auf betroffene Stellen aus

Tipp: Wenn zum Beispiel beim Bergwandern Knieschmerzen auftreten, pausieren Sie am Berggipfel. Führen Sie die vorgestellten Bein-Massage-Übungen durch. Gewebe lockert sich wieder. Persönliche Schmerzskala berücksichtigen. Bei starken Schmerzen Druck nur bis max. 5-6 Schmerzpunkte ausüben.

4.2.8 FUSSSOHLE



Mögliche Rollmassagedurchführung:

- Den FASCINATOR auf die Ferse drücken.
- Mit sanftem Druck die Fußsohle bis zu den Zehen massieren.

Tipp: Ideal für die tägliche Massage bei verspannungsbedingter Schmerzen. Vor allem bei Fehlstellungen des Fußgewölbes können tägliche Massagen zu mehr Wohlbefinden und Reduktion der Fußspannungen führen.

5. RECHTLICHES

5.1 HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch des Produktes verursacht werden. Die Haftung auf Schadenersatz bei grober Fahrlässigkeit oder Vorsatz bleibt unberührt. Für den Inhalt dieses Dokumentes wird keine Gewähr übernommen. Sofern dies nicht von geltenden Gesetzen vorgeschrieben ist. Es wird keine Gewähr für Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Angaben, Druckfehler, Formulierungen, Zuverlässigkeit, weder ausdrücklich noch impliziert, übernommen. Dies bezieht sich, einschließlich aber nicht ausschließlich, auf implizite Garantien für die Gebrauchstauglichkeit und Eignung für einen speziellen Zweck.

5.2 GEWÄHRLEISTUNG

Diese Garantie ist eine Erweiterung und eine Ergänzung der gesetzlichen Gewährleistung. Diese Garantie hat keinen Einfluss auf die Gewährleistung des vertragsmäßigen Zustandes und ersetzt diese nicht und lässt die gesetzlich vorgesehenen Rechte des Kunden gegenüber dem Verkäufer für den Zeitraum innerhalb der ersten zwei Jahre ab

Produktlieferung unangetastet, für den Fall, dass das Produkt nicht den Verkaufsbedingungen entspricht. Wir garantieren gemäß dieser Gewährleistung, dass das Produkt und dessen Zubehör bei vorschriftsgemäßer Verwendung im Garantiezeitraum keine Material- oder Verarbeitungsmängel aufweist.

6 PFLEGE UND WARTUNG

Bei Bedarf ausschließlich mit einem feuchten Baumwolltuch (reines Wasser) und/oder mit einem geeigneten Holzpflege-Öl reinigen und trocknen lassen.

	Lesen Sie die Gebrauchsanweisung, wenn Sie Holzöle verwenden. Alternativ kann auch Leinöl verwendet werden unter Berücksichtigung der korrekten Anwendungshinweise eines Fachmannes.

7 LIEFERUMFANG

1 Stk. FASCINATOR

8 TECHNISCHE DATEN

Gewicht: ca.150 g

Materialien: Holzrolle, Holzdruckplatte, natürliches Öl, legierte Metallachse mit Nickelanteil, Edelmetallschraube, Iglidur® Gleitlager und Anlaufscheiben

9 FASCINATOR KUNDENSERVICE

Weitere Informationen zur Verwendung und Erklärungen zu bereits gestellten Fragen erhalten Sie unter **fascinator.mybdy.io** oder in der aktualisierten Gebrauchsanleitung auf dieser Website.

Bei Fragen zum Produkt berät Sie der Kundenservice gerne unter **fascinator@mybdy.io** -

Zögern Sie nicht uns jederzeit zu kontaktieren!

Wir sind gerne für Sie da!

Produktbezeichnung: **FASCINATOR**

Vertrieb durch:

Fa. MYBDY GmbH
Rudolf-Jungmair-Gasse 2
4840 Vöcklabruck
fascinator@mybdy.io

Produziert von:

RM sTuDIO -D d.o.o.
paje GacaSa 47
21243 Kovilj, Srbija
e-mail: office@rostfrei.rs

Gebrauchsanleitung V1_Stand 24.1.2025