

Rücken CHILI

Lesen Sie die gesamte Bedienungsanleitung sorgfältig durch, denn sie enthält wichtige Informationen für Sie!

Verwenden Sie das Gerät stets bestimmungsgemäß.

Im Zweifelsfall und bei Unklarheit über etwaige Erkrankungen fragen Sie vor der Verwendung des Gerätes einen Arzt Ihres Vertrauens.

1. Was ist der Rücken chili?

Der **Rücken chili** ist ein passives Massagegerät zur tiefen Entspannung und Behandlung der Wirbelsäulenmuskulatur. Sein Name soll darauf aufmerksam machen, dass die Anwendung schmerzhaft sein kann. Verwenden Sie den **Rücken chili** entweder vorbeugend, regenerierend oder wenn Sie Rückenschmerzen haben.

Sie benötigen keinen Strom, Akkus oder Batterien. Sie können den **Rücken chili** überall hin mitnehmen. Er ist wartungsfrei. Wenn Sie ihn bestimmungsgemäß verwenden, tritt eine Muskelentspannung ein und der Verspannungsschmerz lässt rasch nach.

Das Wirkungsprinzip des **Rücken chili** ist die Akupressur und die sog. Triggerpunkttherapie (manuelle Anwendung spezifischer Druck- und Gleittechniken zur Diagnose und Therapie von Weichgewebeveränderungen).

Ziel der Behandlung mit dem **Rücken chili** ist die Wiederherstellung der normalen und gesunden Muskelfunktion ohne Schmerzausstrahlung.

2. Welche Einsatzmöglichkeiten und körperlichen Voraussetzungen gibt es?

Der **Rücken chili** ist an der gesamten Brust- und Lendenwirbelsäule und im Bereich der Gesäßmuskeln einsetzbar. Geeignet bis 150 Kg Körpergewicht und ab einer Körpergröße von ca. 150 cm.

Der **Rücken chili** eignet sich zur Vorbeugung von Schmerzzuständen und Bewegungseinschränkungen der Wirbelsäule; Bewältigung von stressbedingten Krampf- und Spannungsschmerzen im Rücken; chronische, diagnostisch geklärte Schmerzen in allen Bereichen der Brust- und Lendenwirbelsäule und in den Rückenmuskeln; chronische Rückenschmerzen bei beruflich bedingter Muskelverspannung, z.B. bei Kraftfahrern von Verkehrsmitteln, Fließbandarbeitern und Personen mit sitzender Tätigkeit, aber auch nach Sport, Fitness und Training; zur allgemeinen Aktivierung und Entspannung der Wirbelsäule; bei sämtlichen funktionellen Störungen der Brust- und Lendenwirbelsäule.

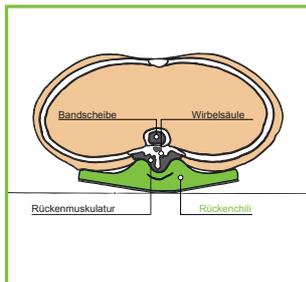


Abb. 1

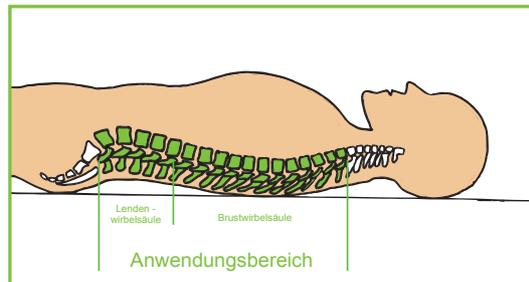


Abb. 2

3. Wie wendet man den Rücken chili an ?

Der **Rücken chili** wird im Liegen am Boden in selbst gewählter Höhe der Wirbelsäule quer unter den Rücken gelegt. Die Wirbelsäule befindet sich zwischen den Erhebungen des Gerätes (s. Abb. 1). Wenn Sie es weniger hart wünschen legen Sie sich auf eine Fitnessmatte und legen Sie ein gefaltetes Handtuch unter den Kopf.

Nehmen Sie den **Rücken chili** im Sitzen in die Hände (s. Abb. 3) und legen ihn unter Ihren Rücken auf die von Ihnen gewählte Stelle mit den konusförmigen Erhebungen so an die Wirbelsäule, dass sich die Wirbelsäule zwischen diesen Erhebungen befindet.

Legen Sie sich dann **langsam (!), vorsichtig und mit Gefühl auf den Rücken**, wobei Sie sich zunächst mit den Ellbogen abstützen und dann vollständig auf den **Rücken chili** legen (s. Abb. 4 + 5).

Wichtig: hören Sie nicht auf zu atmen, lernen Sie ruhig zu atmen, und atmen Sie bewusst.

Mit dem **Rücken chili** entlasten Sie Stück für Stück die gesamte Wirbelsäule. Beginnen Sie beim Kreuzbein und rücken Sie nach und nach den **Rücken chili** bis zur Halswirbelsäule (s. Abb. 2).

Achtung: Der **Rücken chili** darf an der Halswirbelsäule **nicht** verwendet werden !

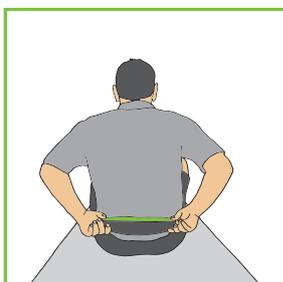


Abb. 3

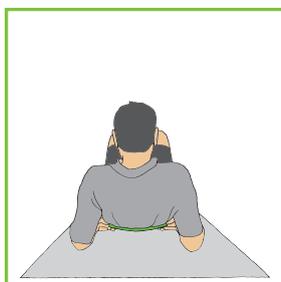


Abb. 4

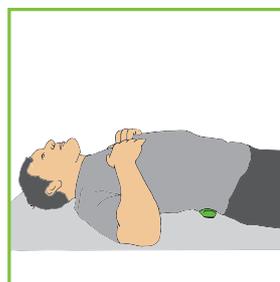


Abb. 5

4. Übungen für die Gesäßmuskulatur

Bei Druckausübung auf die Triggerpunkte (TP) sind diese druckempfindlich und haben eine Ausstrahlung in andere Regionen (in chronischen Fällen kann der TP mit Bindegewebe umhüllt sein und es kommt lediglich zu einem lokalen Schmerz). Probieren Sie mit dem Rückenchili aus, wo Sie im Bereich der Hüfte Triggerpunkte haben, indem Sie wie in der Abbildung gezeigt vorgehen (s. Abb. 6 +7).

Sobald Sie einen Triggerpunkt gefunden haben, bleiben Sie maximal 10 Sekunden darauf liegen (auch wenn es schmerzhaft ist) und wiederholen Sie die Anwendung mit dem Rückenchili bis zu 5 Mal. Im Bereich der Hüfte befinden sich Triggerpunkte, die dafür verantwortlich sein können, dass Sie Schmerzen im unteren Rücken, Kreuz und im Bereich der Gesäßmuskeln haben, die bis ins Bein ausstrahlen können.

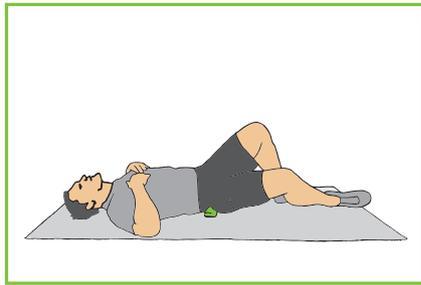


Abb. 6

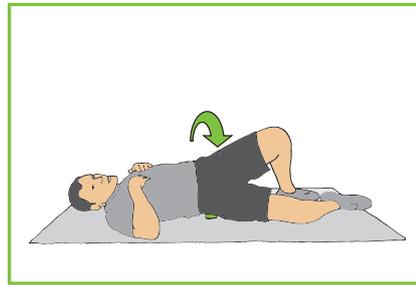


Abb. 7

5. Wie oft soll man den Rückenchili anwenden ?

Wir empfehlen den Rückenchili nicht nur zur Behandlung von akuten Rückenbeschwerden anzuwenden. Wenden Sie ihn am besten täglich an, um Ermüdungserscheinungen und Beschwerden im Rücken vorzubeugen. Behandeln Sie jeweils die gesamte Brust- und Lendenwirbelsäule.

An beschwerdefreien Stellen der Wirbelsäule reichen ca. 1 - 2 Minuten, um die Blutzirkulation anzuregen. Sollten Sie anfangs Schmerzen empfinden, bleiben Sie trotzdem ruhig liegen (aber nicht länger als 10 Minuten) und warten Sie, bis der Schmerz nachlässt.

Wenn Ihnen der Körperdruck auf den Rückenchili **nicht** ausreicht, ziehen Sie die Beine an und richten Sie sich ein wenig in liegender Stellung auf. Dadurch wird der Druck auf die entsprechende Stelle intensiver.

6. Tips für die Anwendung

Tragen Sie für die Übungen leichte Sportbekleidung. Falls Sie das Gerät das erste Mal benutzen, ziehen Sie zusätzlich noch eine Trainingsjacke an, damit Sie erfahren können wie intensiv Sie die Massage zulassen möchten. Konzentrieren Sie Ihre Wahrnehmung auf eine ganz entspannte Art zu liegen und versuchen Sie alle Muskeln locker zu lassen. Lassen Sie insbesondere die Gesäßmuskulatur locker.

Wenn Sie eine Stelle mit stechendem Schmerz haben, legen Sie ein Kissen oder eine Rolle (s. Abb. 8) neben den Rückenchili, damit wird der Druck reduziert. Der Schmerz sollte dabei erträglich sein, auf keinen Fall dürfen Sie unter Muskelanspannung liegen, andernfalls wird die gewünschte Entspannung nicht erzielt.

Mit etwas Übung beherrschen Sie rasch die stufenweise Verschiebung. Dazu müssen Sie sich nicht unbedingt aufrichten, sondern entlasten Sie Ihr Gewicht im Liegen ein wenig und verschieben Sie gleichzeitig mit beiden Händen den Rückenchili.

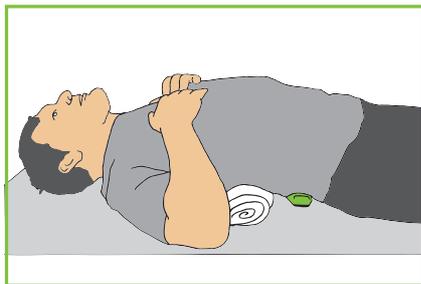


Abb. 8

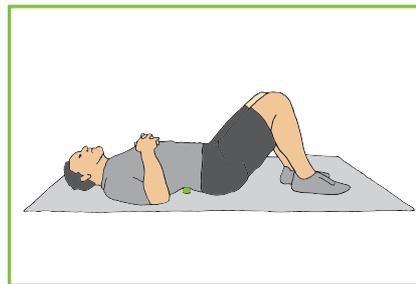


Abb. 9

7. Wer darf den Rückenchili **nicht** anwenden?

Personen, für die eine der nachfolgenden Kriterien zutreffen, dürfen den Rückenchili **nicht** verwenden:

Anzeichen von Kompression des Rückenmarks; Erkrankungen des Rückenmarks (Syringomyelie, Multiple Sklerose, Tumore); Spodylitis (Bambusstab-Wirbelsäule); Bechterew-Krankheit im fortgeschrittenen Stadium; Osteoporose im fortgeschrittenen Stadium; poliomyelitische Skoliose; eitrige Hautausschläge, Furunkel und offene Wunden oder nicht verheilte Wunden im Anwendungsbereich; Hautschwellungen oder Hautreizungen sowie Verbrennungen.

Wurde bei Ihnen eine Operation an der Wirbelsäule durchgeführt, dann dürfen Sie den Rückenchili keinesfalls an der Stelle des operativen Eingriffs anwenden.

Bei Bandscheibenvorfall oder bei Verdacht auf Bandscheibenvorfall dürfen Sie den Rückenchili nur nach Absprache und Anweisung eines Arztes anwenden. Auch bei Krebserkrankungen fragen Sie vor der Nutzung Ihren Arzt.

8. Sonstige Hinweise

Der Rückenchili ist kein Kinderspielzeug.

Der Rückenchili ist kein Hundespielzeug.

Der Rückenchili ist kein Sexspielzeug.

Reinigen Sie den Rückenchili mit einem weichen Lappen, er ist auch feucht abwischbar.

Reinigen Sie ihn nicht in der Spülmaschine, Waschmaschine und geben Sie ihn in keinen Wäschetrockner.

Legen Sie den Rückenchili nicht in die Mikrowelle, Backofen oder in ähnliche Gerätschaften.

Weitere nützliche Hinweise und detaillierte Informationen finden Sie unter:

www.ruecken-chili.de

www.schluss-mit-rueckenschmerzen.com

www.triggerpoints.net

Für i-Phone Anwender empfehlen wir die App „triggerpoints“