

# Bedienungsanleitung

**Bitte lesen**

**Sie finden wichtige Hinweise,  
mit denen Sie nicht gerechnet hätten**

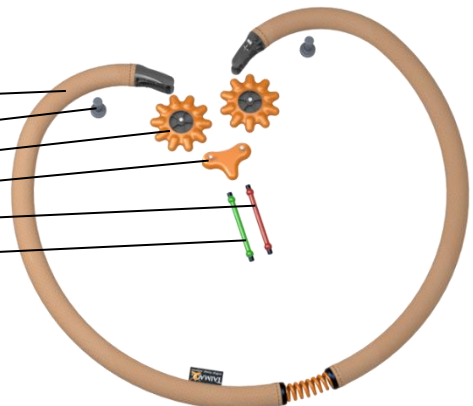
**Wir danken Ihnen für den Kauf  
des TAIMAO's und wünschen  
Ihnen viele bewusste Stunden  
bei der Anwendung sowie dem  
guten Körpergefühl danach.**

## Inhaltsverzeichnis

<b>Lieferumfang</b>	<b>3</b>
<b>Bestimmungsgemäße Verwendung</b>	4
<b>Allgemeines zur Anwendung</b>	4
<b>Trainingshinweise</b>	4
<b>Warnhinweise</b>	5
<b>Normale Benutzung</b>	6
<b>Wechsel des Einsatzes (Rollen, Trigger, ...)</b>	7
<b>Typische Haltepositionen;</b>	8
<b>Verändern der Intensität</b>	8
<b>Wandhalter</b>	9
<b>Wartung und Pflege</b>	9
<b>Entsorgung</b>	9
<b>Gewährleistung</b>	10
<b>Kontakt</b>	10
<b>Tipps und Videos im Internet</b>	10

### Lieferumfang:

TAIMAO-Federbügel
Paar Wandhalter
Paar Massagerollen
Trigger
Tube mittelstark (rot)
Tube stark (grün)
Übungsposter
Bedienungsanleitung



### **Bestimmungsgemäße Verwendung:**

TAIMAO dient zur Förderung der Beweglichkeit, Kräftigung und Entspannung, ersetzt aber nicht die Behandlung durch eine medizinische Fachkraft. Das Nichtbeachten der Sicherheits- und Warnhinweise und/ oder die Zweckentfremdung kann zu Verletzungen und Wegfall der Gewährleistung führen.

### **Allgemeines zur Anwendung:**

Die Benutzung des TAIMAO´s geschieht ausschließlich auf eigene Gefahr. Stellen Sie sicher, dass Sie körperlich und gesundheitlich geeignet sind, bevor Sie mit den Anwendungen starten.

Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht überschätzen und führen Sie die Übungen mit Bedacht durch.

Trainieren Sie immer ruhig und gleichmäßig, vermeiden Sie ruckartige Bewegungen.

Stoppen Sie die Übungen unverzüglich bei Unwohlsein oder sonstigen Beschwerden.

Im Zweifel konsultieren Sie bitte Ihren Arzt.

Setzen Sie das Gerät keinen extremen Witterungen (Feuchtigkeit, Sonneneinstrahlung, Temperaturen) aus. Dies könnte zu einem vorzeitigen Verschleiß/ Alterung führen.

### **Trainingshinweise:**

Tragen Sie bequeme Kleidung, am besten Sportkleidung, in der Sie ausreichend Bewegungsfreiheit haben.

Die von uns gezeigten Übungen stellen nur eine kleine Auswahl dar. Weitere Übungen erhalten Sie auf unserer Internetseite [www.TAIMAO.de/Videos](http://www.TAIMAO.de/Videos) – es werden immer neue Übungen hinzukommen.

Die Übungen auf dem Übungsposter werden von einer erfahrenen Fitnesstrainerin vorgeführt.

Überschätzen Sie sich nicht, machen Sie immer wieder kleine Pausen.

Schwangere sollten sich vor dem Training die Zustimmung ihres Arztes einholen.

Achten Sie auf eine gute Körperspannung und einer geraden Körperhaltung während der Übungen.

Natürlich ist es ein Plus für Ihren Körper, wenn Sie zusätzlich andere Übungen in Ihr tägliches Training aufnehmen. Es gibt auch zahlreiche Übungen, bei denen Sie keine Geräte benötigen. Siehe hierzu z.B.:

[www.dtb-online.de](http://www.dtb-online.de) (deutscher Turnerverband)

**Warnhinweise:**

TAIMAO ist kein Spielzeug und für Kinder und Jugendliche nicht geeignet.

Die Sicherheit dieses Artikels ist nur gewährleistet, wenn er sich in einem einwandfreien Zustand befindet.

Bei Verwendung der Tubes ist zu beachten, dass sie durchaus schwere Verletzungen bei unsachgemäßer Anwendung verursachen können.

Verwenden Sie die Tubes niemals so, dass es zum Kopf zurückschnellen kann (z.B. wenn es reißt) und die Augen verletzen kann.

Die Tubes enthalten Naturlatex, welches allergische Reaktionen hervorrufen kann.

Prüfen Sie vor jedem Gebrauch der Tubes, ob Einschnitte oder Risse bestehen, sie können ein Reißen verursachen.

Ersetzen Sie beschädigte Tubes sofort durch neue bevor Sie mit dem Training beginnen.

Verwenden Sie TAIMAO so, dass die Einsätze (z.B. Rollen, Trigger) nicht während der Anwendung herauspringen können.

D.h. die Anwendungskraft/ Massagekraft muss entgegen der Löserichtung der Einsätze (siehe Seite 7) angewendet werden.

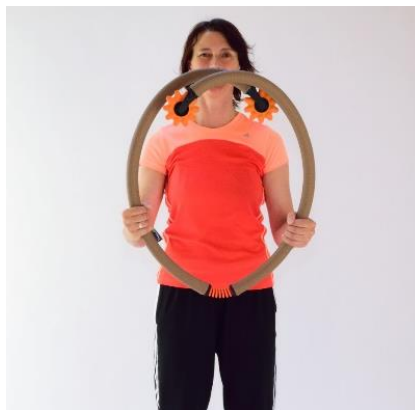
Vermeiden Sie zu viel Druck auf Ihren Körper, dies kann zu Verletzungen führen.

Führen Sie TAIMAO nicht über Ihre Wirbelsäule und führen Sie auch keinen Druck auf sie aus.

Sollten Sie eine Krankheit haben oder ein unregelmäßiges Hautbild, klären Sie bitte vor dem Gebrauch von TAIMAO die Verwendung mit Ihrem Arzt ab.

**Normale Benutzung:**

Werden zu großzügige Bewegungen ausgeführt, wird die Feder überdehnt.  
Als ungefährer Richtwert sollen folgende Bilder dienen:



Vermeiden Sie bitte Scherbewegungen:



## Wechsel des Einsatzes (Massagerollen, Trigger, ...):

### **Massagerolle:**

Kippeln Sie die Massagerolle mit kleinen Drehbewegungen aus der Aufnahmegabel.

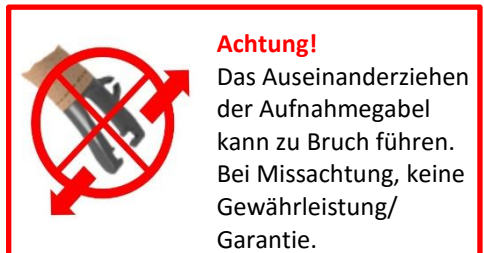


### **Trigger:**

Greifen Sie mit Ihrem Daumen von innen durch die Aufnahmegabel und ziehen den Trigger aus dem ersten Lager. Mit dem zweiten Lager verfahren Sie genauso wie bei der Rolle und kippeln den Trigger aus der Aufnahmegabel.



Zum arretieren der Einsätze, beherzt von innen kommend, in die Aufnahmegabel eindrücken bis Sie ein „Klick-Geräusch“ hören.



### Typische Haltepositionen:

#### **von außen:**

Wenn Sie von außen greifen, haben Sie die größtmögliche Kontrolle über TAIMAO.  
So können Sie z.B. während der Massage mehr Druck auf den Bügel geben, was zu einem erhöhten Andruck der Massagerollen (ect.) führt.



#### **von innen:**

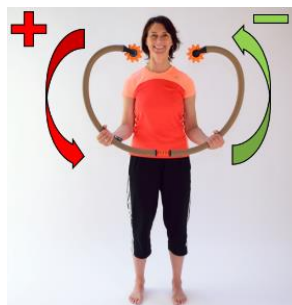
Üblicherweise greifen Sie besser von innen, wenn Sie sehr empfindliches Hautgewebe haben.  
So wird der Bügel z.B. bei der Massagebewegung, automatisch von innen aufgespreizt und die Massagerollen (etc.), üben weniger Druck aus.



### Verändern der Intensität:

#### **Möglichkeit 1:**

Je weiter **unten** Sie greifen, desto **intensiver** werden die Bewegungsübungen.  
Je weiter **oben** Sie greifen, desto **leichter** werden die Bewegungsübungen.



#### **Möglichkeit 2:**

Nutzung der beiliegenden Tubes:

Stufe leicht: ohne Tube

Stufe mittel: mit rotem Tube

Stufe stark: mit grünem Tube





### **Wandhalter :**

Im Lieferumfang befinden sich Befestigungsmaterialien (Dübel, Schrauben, Schraubenabdeckkappe) für ein durchschnittliches Mauerwerk. Je nach Untergrund brauchen Sie evtl. andere Befestigungsmittel, die Sie in jedem Baumarkt erhalten.

Bitte bringen Sie die beiden beiliegenden Halter in einem waagerechten Abstand von ca. 35cm an.

### **Wartung und Pflege:**

Reinigen Sie einfach mit einem leicht feuchten Tuch alle Komponenten des TAIMAO's.

Auch Seife können Sie verwenden.

Bitte verwenden Sie keine alkoholhaltigen Reinigungs-/ Desinfektionsmittel.

Sollte es zu Quietsch- oder Knarzgeräuschen kommen, helfen in der Regel einige Tropfen Maschinenöl an den Federenden, die in die Griffrohre übergeben.

Pflege der Tubes:

Die Tubes keiner direkter Sonnenbestrahlung aussetzen, optimal ist eine Lagerung in einem dunklen Raum bei Zimmertemperatur.

Nur mit klarem Wasser reinigen.

### **Entsorgung:**

Sollten Sie den TAIMAO entsorgen wollen, tun Sie dies bitte über eine Sammelstelle in Ihrer Umgebung.

Hierbei sind die jeweils aktuellen und regionalen Vorschriften zu beachten, sollten Ihnen diese nicht bekannt sein, erfragen Sie sie bitte bei Ihrem Abfallbetrieb vor Ort.

## **Garantiebedingungen 5-Jahres-Garantie:**

Die Gewährleistungsregelungen des Bürgerlichen Gesetzbuches geben Ihnen bei Mängeln, die zum Zeitpunkt der Übergabe der Kaufsache vorhanden waren, einen Nacherfüllungs-, Minderungs-, Rücktritts- und - bei Vorlage weiterer Voraussetzungen - einen Schadenersatzanspruch auf die Dauer von 2 Jahren. Diese gesetzlichen Rechte bleiben Ihnen im Rahmen unserer Garantie uneingeschränkt erhalten. Der Gesetzgeber verlangt allerdings von Ihnen, dass Sie beweisen, dass der Mangel bereits zum Zeitpunkt der Übergabe vorhanden war, es sei denn, der Mangel tritt während der ersten 6 Monate nach Übergabe auf. Sollte der Mangel während der Garantiezeit entstanden sein, übernehmen wir auf die entsprechend ausgezeichneten Artikel im Falle berechtigter Mängelrügen innerhalb von 5 Jahren ab Übergabe der Ware die Garantie, wenn der Artikel direkt bei uns gekauft wurde. Wenn der Mangel während der Garantiezeit entstanden ist, werden wir vor Nachlieferung, Minderung, Rücktritt oder Schadenersatz versuchen, den Mangel auf unsere Kosten zu beseitigen. Von unserer Garantie ausgenommen sind: Mängel, die aufgrund von Verschleiß, unsachgemäßer Gebrauch (insbesondere die Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung, vorsätzlicher oder fahrlässiger Beschädigung entstanden sind). Die Garantiezeit für den Ersatz-TAIMAO, oder dessen Komponenten, beschränkt sich auf die Restlaufzeit der anfänglichen 5-Jahres-Garantie.

Sollte TAIMAO defekt sein, kontaktieren Sie bitte unseren Service.

**Retouren die nicht abgestimmt sind können wir leider nicht annehmen!**

### **Kontakt:**



Talstr. 55  
76889 Schweigen-Rechtenbach  
Tel.: 06342/ 919501  
email: [service@scheib-design.de](mailto:service@scheib-design.de)  
[www.TAIMAO.de](http://www.TAIMAO.de)

### **Tipps und Videos im Internet:**

Bitte schauen Sie auch ab und zu mal auf unserer Internetseite vorbei.

Wir bemühen uns, regelmäßig neue Übungen und Tipps rund um TAIMAO zu präsentieren.



[www.TAIMAO/Videos](http://www.TAIMAO/Videos)