



Gebrauchs- und Pflegeanleitung Bantoo® Roller

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres neuen Bantoo® Roller.

Mit dem Bantoo® Roller haben Sie sich für ein TOGU® Markenprodukt „made in Germany“ entschieden!



Als Sportgerät ist es entsprechend den geltenden EU Regelungen, es enthält keine Schwermetalle und besteht aus 100% recyclingfähigem Kunststoff.

Lesen Sie die folgenden Sicherheitshinweise und benutzen Sie den Artikel nur wie beschrieben, damit es nicht zu Verletzungen und Schäden kommt. Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf. Geben Sie die Anleitung auch bei Weitergabe des Artikels unbedingt mit.

Der Bantoo® Roller aktiviert und belebt unseren Körper über die Reflexzonen und fördert allgemein eine bessere Durchblutung. Eingesetzt wird der Bantoo® Roller vor allem als Selbst-Massage Tool. Nach einem langen Arbeitstag erinnern Sie sich dabei an das Gefühl, barfuß, achtsam und gesund zu laufen. Sie fühlen sich wohl und entspannt.

Massage sorgt dafür, dass Ihr weiches Gewebe, hauptsächlich die Muskeln, durchblutet wird. Sie fühlen sich locker, der Stress verringert sich. Massage hilft, den Kreislauf zu fördern.

Anwendungen

1)
Legen Sie den Bantoo® Roller auf den Boden und rollen Sie Ihren Fuß darüber. Achten Sie dabei auf das Gefühl, das sich langsam in Ihrem ganzen Körper ausbreitet und üben Sie mit Ihrem Eigengewicht je nach Ihrem persönlichen Empfinden einen leichten bis starken Druck aus. Sie können die Massage im Sitzen oder mit einem Bantoo® Roller auch im Stehen durchführen. Nach ca. 2 Minuten führen Sie dieselbe Übung mit dem anderen Fuß durch.



2) Handreflexzonen:

Nehmen Sie eine bequeme Sitzposition ein. Legen Sie die rechte Hand auf den Bantoo® Roller, die linke Hand auf Ihre rechte Hand. Rollen Sie nun nach vorne und zurück. Dann die Hände wechseln.

3) Fußreflexzonenmassage:

Unsere Füße sind ein vollkommener Mikrokosmos des gesamten Körpers. Alle Organe und Körperteile spiegeln sich an den Füßen in Form von Reflexen wider (an den Fußsohlen, auf dem Fußrücken und an den Seiten der Füße) und zwar nahezu in der gleichen Anordnung wie im Körper. Wenn Sie durch die Reflexzonenmassage die Zonen an Ihren Füßen stimulieren, ruft dies eine unwillkürliche Reaktion in den durch die Energiebahnen verbundenen Organen und Drüsen hervor.

Durch die Reflexzonenmassage können Sie Stress abbauen, entspannen und für eine bessere Durchblutung Ihrer Organe sorgen und so entscheidend zu Ihrem Wohlbefinden beitragen.



4) Entspannung der Beinmuskulatur:

Mit den Händen abstützen. Beide Beine anwinkeln und aufstellen. Den Bantoo® Roller unter den rechten Fuß legen. Mit sanftem Druck den Ball vor und zurück bewegen.

Wichtig: Sie sollten durch den Druck keinen Schmerz verspüren.

Nun langsam das Bein ausstrecken und den Ball mit dem Unterschenkel sanft hin und her bewegen. Mit Ausnahme der Kniekehle das Bein bis zum Oberschenkel so massieren. Dieselbe Übung mit dem linken Bein wiederholen.



ACHTUNG!

Hinweise:

Diese Übungen keinesfalls bei Krampfadern anwenden.

Bei Beschwerden fragen Sie bitte immer Ihren Arzt oder Physiotherapeuten um Rat.



Temperatur-Beständigkeit:

Bantoo® Roller ist UV-beständig und auch bedingt hitzebeständig. Bis 45°C kann Bantoo® Roller problemlos eingesetzt werden. Es sollte jedoch nicht bei direkter Sonneneinstrahlung gelagert werden (z.B. am Fenster).

Bantoo® Roller ist auch kältebeständig, jedoch sollte die Lagerungstemperatur nicht unter -10°C liegen. Das Material wird durch zunehmende Kälte fester.

Pflege:

Zum Reinigen des Bantoo® Roller können Sie alle milden, handelsüblichen Reinigungs- sowie Desinfektionsmittel verwenden. Lösungsmittelhaltige, säurehaltige oder ätzende Reiniger greifen das Material an.





Congratulations!

You are now the owner of a, a product Bantoo® Roller “made in Germany”.
This sports tool was produced in compliance with valid EU norms, it contains no heavy metals and is made of 100% recyclable plastic.



Read, understand and follow these safety instructions and use the product only as described to avoid injuries or damages. Keep this manual for later reference. Forward the instructions to every user.

Bantoo® Roller activates and animates our body through the reflex zones and promotes the blood circulation. The devices are mainly used for self-massage. After a long hard day at work you remember to the feeling, bare-foot, mindful and healthy to walk. **You are feeling well and relaxed.**

Massaging ensures that your soft tissue, mainly the muscles are supplied with blood. Through massaging you achieve relaxation and can decreasing stress. Furthermore, massaging supports the function of circulation.

Exercises:

1.

You don't need special handling or massage techniques for use. Just lay the devices on the floor and roll both feet in the opposite direction on the Bantoo® Roller. Take attention to the feeling that spread now through your body. Depending on your own feeling you can push harder or less hard with your body weight on the Bantoo® Roller. You can use them in standing or sitting position.



2. The reflex points of the hand:

Sit down comfortably. Place your right hand on the knob ball and put your left hand on your right hand. Check which of your reflex points are most responsive using the enclosed drawing. Repeat this procedure with the other hand.

3. Foot reflex zones – Massage

Our feet are a complete microcosm of the entire body. All organs and parts of the body are reflected in the foot in the form of reflexes (on the sole, dorsum and side of the foot) virtually in the same order as in the body. If you stimulate the zones on your feet a spontaneous reaction is aroused in the reflected organs.

Through the reflex-zone massage stress can be eliminated, and relaxation encouraged, in turn stimulating a better blood supply to your organs and decisively contributing to your well-being.



4. Relaxing the muscle structure of the leg:

Sit on the floor propping yourself up on your hands which are stretched out behind your back. Bend your legs and stand your feet on the ground. Put one Bantoo® Roller under your right foot and move it while applying slight pressure on it.

Important: The amount of pressure which is applied should not cause any pain.

Now stretch your leg slowly and roll the Bantoo® Roller softly with your lower leg. Continue massaging the entire leg up to the thigh in this way except for the hollow of the knee. Repeat this exercise with your left leg.



CAUTION

Note:

Refrain from doing this exercise if you suffer from varicose veins!

In case of any health problems please ask your medical doctor or physical therapist.

Temperature resistance:

The Bantoo® Roller is resistant against ultraviolet rays and heat. It can be used in temperatures up to 45°C. Please do not store it permanently exposed to direct sunlight (e.g. near a window).

This tool also resists below freezing temperatures, however it should not be stored in temperatures below -10°C permanently.

Care:

Use any mild standard detergents and disinfectants. Dissolvers as well as acidic or corrosive cleansers can harm the material. The Bantoo® Roller is waterproof.