

Anleitung / Manual

KLIMMI SET



Art.Nr. 2873507

www.artzt.eu



ARTZT vitality Klimmi

ist ein praktisches Tool zur Bindegewebsmassage. Vorteil: Es können gezielt Verklebungen und Verspannungen von Faszien aufgespürt und in unterschiedlicher Intensität behandelt werden.

Die Hand- und Fingergelenke werden dabei entlastet und geschont. Dank des weichen Silikons und des geringen Gewichts behalten Sie die volle Kontrolle über den benötigten Druck. Die gezielte und punktuelle Behandlung mit dem Klimmi ist eine optimale Ergänzung zur Faszienrolle.

Anwendungsbereiche

Der Klimmi wurde für den Therapeuten zur täglichen Behandlung des Patienten entwickelt, kann aber auch zur Selbstanwendung durch den Endverbraucher oder Patienten genutzt werden. Er kann zur Behandlung aller Körperareale eingesetzt werden, insbesondere für die Beinmuskulatur (z.B. nach wiederkehrenden Krämpfen sowie nach dem Sport), Füße (z.B. bei regelmäßigen Tätigkeiten im Stehen), Unterarme und Daumenballen (z.B. bei regelmäßiger Arbeit am Computer).

Allgemeine Hinweise

Tragen Sie vor der Anwendung mit dem Klimmi genügend Öl auf die Haut auf. So gleitet der Klimmi gleichmäßig über die zu behandelnden Stellen. Die Hand, die den Klimmi während der Behandlung hält, sollte trocken bleiben, um ein Abrutschen des Tools zu vermeiden.

Die flache Seite des Klimmis liegt immer in der Hand, die „Nase“ baut Druck im zu behandelnden Gewebe auf.



Die Bewegungen während der Behandlung sollten langsam und gleichmäßig erfolgen. Während der Anwendung kann ein leichter Druckschmerz entstehen. Dieser sollte jedoch als gut erträglich empfunden werden. Sollten zu starke Schmerzen auftreten, brechen Sie die Behandlung ab oder vermindern Sie den Druck.

ARTZT vitality Klimmi ist kein Spielzeug!

Anwendung

Der Klimmi kann sowohl längs als auch quer eingesetzt werden. Nutzt man den Klimmi mit der „Nase“ voran, lassen sich Triggerpunkte und kleinflächige Fasziaverklebungen entspannen. (Bild 1)

Wird der Klimmi quer gehalten, eignet er sich zur Behandlung von flächigen Verklebungen und Muskelkrämpfen. (Bild 2)



Bei der Selbstanwendung sollte die Behandlungsrichtung vom Körpermittelpunkt wegführen. So bleiben die natürlichen Bewegungen des Armes und damit die Kraft erhalten.

Bei gegenseitiger Massage (z.B. an schwer erreichbaren Stellen wie Rücken) kann die Behandlungsrichtung bei Bedarf variiert werden.

Härtegrade / Farben



Weich / purpur:
Für kleine und empfindliche Bereiche wie Unterarm und Nacken

Hart / grau:

Für großflächige Areale wie Oberschenkel und Wade sowie tiefliegende Gewebestrukturen



Material & Pflege

ARTZT vitality Klimmi besteht aus Silikon und ist somit absolut hautverträglich und resistent gegen Seifenlaugen und Öle.

Der Klimmi kann bei Bedarf einfach mit Wasser und Seife abgewaschen oder mit alkoholfreiem Desinfektionsmittel gereinigt werden.

ARTZT vitality

Videos & Anwendungstechniken

Weitere Hinweise und Informationen zum ARTZT vitality Klimmi finden Sie unter: www.artzt.eu/klimmi

Videos zu den Anwendungstechniken und Körperarealen finden Sie auf unserem YouTube Kanal unter: www.youtube.com/artztgmbh



©2018 Ludwig Artzt GmbH. Alle Rechte geschützt.

www.artzt.eu



Anleitung / Manual

KLIMMI SET



www.artzt.eu



ARTZT vitality Klimmi

is a practical tool for a connective tissue massage. Benefit: Adhesions and tensions of fasciae can be detected and treated with different intensity.

The wrists and finger joints are relieved and protected. Thanks to the soft silicone and low weight, you retain full control over the required pressure.

The targeted and punctual treatment with the Klimmi is an optimal supplement to the fascial roll.

Application areas

Klimmi was developed for the therapist's daily treatment of patients, but can also be used for self-treatment by the end user or patient.

It can be used to treat all areas of the body, especially the leg muscles (e.g. after recurring cramps and after sports), feet (e.g. during regular standing activities), forearms and ball of the thumb (e.g. during regular computer work).

General information

Apply sufficient oil to the skin before using the Klimmi. The Klimmi will thus glide evenly over the areas to be treated. The hand holding the Klimmi during treatment should remain dry to prevent the tool from slipping.

The flat side of the Klimmi always lies in the hand, the „nose“ builds up pressure in the tissue to be treated.

The movements during the treatment should be slow and even.

Slight pressure pain may occur during application. However, this should be perceived as quite bearable. If the pain is too severe, discontinue treatment or reduce the pressure.

ARTZT vitality Klimmi is not a toy!



Application

Klimmi can be used both lengthwise and crosswise. If you use Klimmi with the „nose“ in front, trigger points and small area adhesions can be relaxed. (Image 1)

If the Klimmi is held horizontally, it is suitable for the treatment of flat adhesions and muscle cramps. (Image 2)

1)



2)



When self-applying, the direction of treatment should be away from the centre of the body. That way, the arm's natural movements and thus strength are preserved.

In the case of mutual massage (e.g. in hard-to-reach areas such as the back), the direction of treatment can be varied as needed.

Degrees of hardness / colours



Soft / purple:
For small and sensitive areas such as the fore arm and nape of the neck



Hard / grey:
For large areas such as thighs and calves as well as deep-seated tissue structures

Material & care

ARTZT vitality Klimmi is made of silicone and is therefore absolutely skin-friendly and resistant to soap suds and oils.

If needed, the Klimmi can be easily washed with soap and water or cleaned with alcohol-free disinfectant.

ARTZT vitality

Videos & techniques

Further information about ARTZT vitality Klimmi available on: www.artzt.eu/klimmi

Videos about the application techniques and body areas can be found on our YouTube channel:

www.youtube.com/artztgmbh



©2018 Ludwig Artzt GmbH.

www.artzt.eu

