

# ★ MassageFee® ★

**MassageFee®**

Daniela Trinkl

Kaiser-Franz-Joseph-Straße 4

A-6020 Innsbruck

Tel. +43 (0)660 99 77 108

Fax +43 (0)5243 20 083

service@massagefee.com

[www.facebook.com/massagefee](https://www.facebook.com/massagefee)

[www.massagefee.com](http://www.massagefee.com)



www.pp-medien.at | Fotos: Schwaighofer Art

# ★ MassageFee® ★



## Mach dich locker!

Anleitung, Tipps und  
Informationen zur  
optimalen Anwendung  
der MassageFee®

[www.massagefee.com](http://www.massagefee.com)



## Vielen Dank ...

... für Ihr Vertrauen in unser innovatives Produkt. QUALITÄT wird bei uns großgeschrieben: Die MassageFee® ist ein hochwertiges Kunststoffzeugnis, das in Deutschland produziert wird und frei von Schadstoffen ist.

## Nice to relax you.

Die MassageFee® ist ein Wellness- und Fitness-Gerät zur Lockerung und Kräftigung der Muskulatur. So sorgen Sie nicht nur für Entspannung im Rücken, sondern auch für kräftige und schöne Arme.

Wir sind überzeugt davon, dass die MassageFee® eine wertvolle Bereicherung für Ihre Lebensqualität sein kann.

Viel Spaß beim Lesen und Entspannen!

## Anwendung

Bevor Sie mit der Anwendung beginnen, lesen Sie bitte diese Gebrauchsanleitung sorgfältig durch.

Sie enthält alle wichtigen Informationen, die Sie für die wirkungsvolle und sichere Anwendung der MassageFee® benötigen.



## Wann tut die MassageFee® gut?

- **Nach dem Aufstehen**, wenn Ihr Rücken steif ist
- **Beim Arbeiten am Computer** (zu Hause oder im Büro), wenn Sie zwischendurch für Ausgleich sorgen wollen
- Abends **beim Fernsehen oder Lesen** zum Entspannen
- **Unterwegs** im Bus, in der S-Bahn, im Zug oder im Flugzeug
- **Immer**, wenn Sie Lust auf einen Moment der körperlichen und mentalen Entspannung spüren!

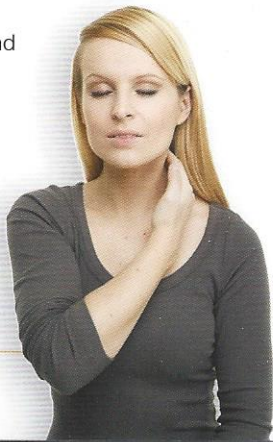


## Anwendungsbereiche der MassageFee®

- Stress ausstreichen, drücken, klopfen
- Stretching
- Muskelaufbau und Training der Arme
- Durchatmen, entspannen, Kraft tanken

### Erste Schritte: Körper fühlen

Am besten setzen Sie sich bequem hin und atmen tief durch. Entspannen Sie beide Schultern und Arme, die Ellbogen liegen dabei locker am Körper an. Niemand spürt Ihren Körper besser als Sie selbst. Zuerst spüren Sie mit Ihren Fingern und streichen den Stress an Hals, Nacken und Armen aus. Arbeiten Sie systematisch, wie beim Zähneputzen.



## Intensität und Dauer

Bestimmen Sie Intensität und Dauer nach Ihrem eigenen Wohlfühlgefühl. Genießen Sie Entspannung mit der MassageFee® zum Beispiel mehrmals täglich etwa 5 Minuten.

### Praktische Anwendung: Mach dich locker!



Halten Sie die MassageFee® locker am Griff und setzen Sie den Kopf z. B. auf die Rückenmuskulatur an. Die Ellbogen liegen dabei entspannt am Körper an!



### Dann arbeiten Sie z. B. mit

- langem oder pulsierendem Druck
- Reiben, Streichen, Klopfen, Kreisen
- ... oder mit jeder anderen Bewegung, die Ihnen gut tut!

### So wird's gemacht – siehe Abbildungen auf der rechten Seite:

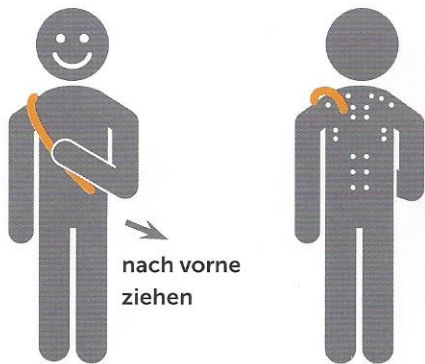
- 1 MassageFee® ablegen und Gewicht des Arms nutzen
- 2 Stuhllehne für Hebelwirkung nutzen
- 3 Ausstreichen
- 4 Klopfen
- 5 Streichen
- 6 Drücken



## Schulter

### Tipps

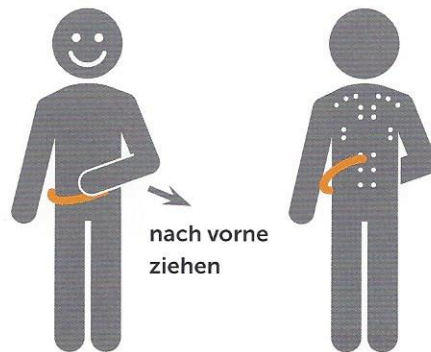
- diagonal arbeiten
- MassageFee® nach vorne auf Zug bringen



## Rücken

### Tipps

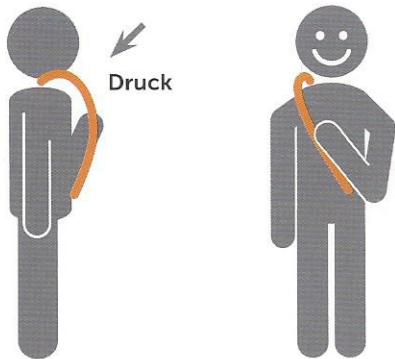
- beide Schultern entspannen
- mit einer oder beiden Händen arbeiten



## Nacken

### Tipps:

- mit möglichst wenig Kraftaufwand arbeiten
- MassageFee® ablegen und Gewicht des Arms nutzen



## Muskelaufbau-Training

Das Training der Arme resultiert aus der manuellen Eigenschaft der MassageFee®. So sorgen Sie nicht nur für Entspannung im Rücken, sondern auch für kräftige und schöne Arme.



### Stretching

Stretching ist ein effektiver Ausgleich und kann die Lockerung der Muskulatur unterstützen.



## MassageFee® Lifestyle: The power of now.

### Wie kann ich der Stressfalle entkommen?

Unser Arbeitsalltag ist zunehmend belastend, die Stressfalle schnappt immer öfter zu. Doch Stress ist oft auch selbstgemacht – unsere Gedanken und Gewohnheiten sind die Ursache.

Sorgen Sie für Ausgleich durch körperliche und mentale Entspannung mit der MassageFee®.

### The power of now.

Der MassageFee® Lifestyle ist eine innere Einstellung, ist Philosophie. Raus aus der Stressfalle und rein in den Moment! Bewusste Atmung und Entspannung sind Feintuning für den Körper.



## Und so einfach geht's:

### 1. Durchatmen

---

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit ganz bewusst auf die Atmung. Besonders leicht gelingt das, indem Sie (in Gedanken) Ihren Atemrhythmus mitsprechen. Atmen Sie sanft und tief. Stellen Sie sich vor, Sie atmen durch Ihren Bauchnabel ein und aus.

1. Beim Einatmen hebt sich der Bauch
2. Beim Ausatmen senkt sich der Bauch

### 2. Entspannen

---

Die MassageFee® ist ein Entspannungs-Katalysator. Loslassen, Stress austreiben und durchatmen – das ist Entspannung exponentiell.

### 3. Kraft tanken

---

Mehr Vitalität durch Entspannung und positives Denken: The power of now, das Glück steckt im Moment. Lassen Sie die Sorgen gehen, denken Sie an etwas Schönes, stärken Sie sich mental mit positiven Affirmationen wie „Ich kann das! Das macht mir Freude!“.





## Warnhinweise

- Achten Sie bitte darauf, dass die MassageFee® ein Wellness Produkt ist. Die MassageFee® ist nicht dazu gedacht professionelle bzw. therapeutische Behandlung zu ersetzen.
- Üben Sie keinen Druck auf Ihre Wirbelsäule, Ihre Knochen und Gelenke oder andere sensible Körperregionen aus.
- Nicht am Steuer eines Fahrzeugs oder beim Bedienen einer Maschine verwenden.
- Bewahren Sie die MassageFee® außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Anwendung ab 16 Jahren.
- Bitte verwenden Sie die MassageFee® nicht bei Erkrankungen der Muskulatur, der Gelenke, der Nerven und Entzündungen des Bewegungsapparats.
- Das Gerät wurde ausschließlich zur Entspannung und zur Erleichterung der Muskulatur entwickelt.
- Bitte nicht zweckentfremden.



Diese Anleitung stellt keine Diagnose zur Verfügung. Die Ursachen von Rückenbeschwerden können vielseitig sein, zur Bestimmung der Beschwerden sollte ein Arzt konsultiert werden. Die Anwendung der MassageFee® stellt keine Heilbehandlung oder Therapie dar. **Kein Medizinprodukt. No medical product.**

## Allgemeine Hinweise

**Produktschutznummer:** DE 40 2011 002 705.4

**Material:** Polybutylenterephthalat, Pocan B 4225

Bewahren Sie die MassageFee® immer in Reichweite auf, denn nur regelmäßige Anwendung bringt Erfolg.

Bei Raumtemperatur lagern und verwenden.

**Reinigung:** Sie können die MassageFee® mit einem feuchten Tuch reinigen.

**Maximale Zuglast:** 5 kg



## Noch Fragen?

Mehr und weiterführende Informationen zum Produkt und zum MassageFee® Lifestyle finden Sie auf unserer Website unter [www.messagefee.com](http://www.messagefee.com). Sollten Sie darüberhinaus noch Fragen haben, so senden Sie eine E-Mail an [service@messagefee.com](mailto:service@messagefee.com). Wir freuen uns auf Ihre Fragen und beantworten diese gerne!

## Wellness für Ihre Marke.

### Die MassageFee® als Werbemittel für Ihr Unternehmen:

Ein Produkt, das für Sie wirbt und gleichzeitig Ihren Kunden und Mitarbeitern gut tut. Eine Win-win-Situation per excellence!

Ab einer Bestellung von 1000 Stück fertigen wir die MassageFee® auch in Ihrer Firmenfarbe. Kleinauflagen branden wir mittels Aufkleber am Griff.

