

Bedienungsanleitung

AFH HISTAMAT ABS 2.0 Nadelreizmatte



Nadelreizmatte - HISTAMAT 2.0

Mit unserer AFH Histamat Nadelreizmatte haben Sie ein sehr hochwertiges Massage- und Trainingsprodukt in Top-Qualität erworben. Bitte lesen Sie die nachfolgenden Gebrauchsinformationen aufmerksam durch, sie enthalten wichtige Informationen und Hinweise über die Anwendung und Pflege dieses Produkts.

Das speziell entwickelte AFH Hightech-Design der Matte und der Reizelemente (Nadelringe), gekennzeichnet mit dem original AFH-Logo, ermöglicht eine besonders hohe Effektivität in der Anwendung. Durch die optimale Raster-Anordnung der Massage- und Akupressurpunkte kann der Flächendruck der Mechano-Impulse optimal eingesetzt werden.



Die Reizelemente sind aus besonders hautfreundlichem ABS-Kunststoff gefertigt, mit einer sehr angenehmen Oberflächen-Haptik. Die Träger-Basis des Histamat besteht aus einem speziell entwickelten Hightech-Material, das ebenfalls sehr hautfreundlich und besonders reißfest ist. Beide Materialien sind extrem langlebig und strapazierfähig.

Die einzigartige Hightech-Verbindung der Reizelemente mit der Matte wurde in einem spezialisierten Design-Labor entwickelt, ist besonders stabil und haltbar, aber trotzdem drehbar und dadurch leicht zu reinigen. Diese besondere Verbindungstechnologie verzichtet vollkommen auf Kleber oder sonstige Verbindungsstoffe.



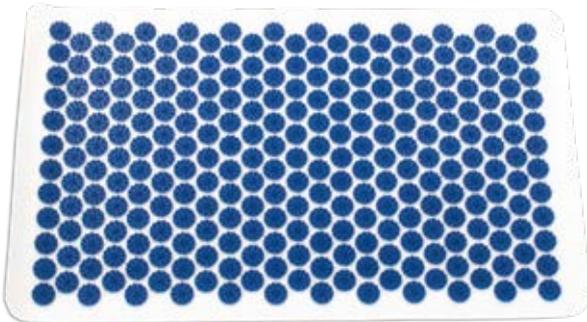
Der Histamat hat eine leistungsfähig optimierte und speziell gerasterte Oberflächenstruktur und -form, die wasserabweisend und unempfindlich gegen Verschmutzungen ist, sowie sehr schnell trocknet.





Weitere Produktinformationen

Der Histamat besteht aus hochwertigen Materialien und ist somit pflegeleicht und gut zu reinigen (*siehe auch die unten aufgeführten Hinweise zur Pflege, Reinigung und Desinfektion*).



Die Standardgrößen betragen ca. 68 x 40 cm beim „Histamat groß“ oder ca. 42,8 x 20 cm beim „Histamat mittel“. Der „Histamat groß“ hat 242 einzelne Reizelemente, die in einer speziell entwickelten Raster-Anordnung bei einer Queranordnung von 12, bzw. 11 Einzelementen (im Wechsel) montiert sind. Der „Histamat mittel“ hat 66 einzelne Reizelemente, die ebenfalls in einer speziell entwickelten Raster-Anordnung bei einer Queranordnung von 6, bzw. 5 Einzelementen (im Wechsel) montiert sind.



Jedes Reizelement im AFH Hightech-Design hat 27 Nadeln mit einer Länge zwischen ca. 4,0, 4,5 und 5,0 mm in einer hocheffektiven, graduierten 3-fach konzentrischen Ringanordnung. Insgesamt hat der „Histamat groß“ 6534 und der „Histamat mittel“ 1782 Massage- und Akupressurpunkte. Andere Größen oder Typen des Histamats können von diesen Werten abweichen.

Der Einsatz kann sowohl flach als auch zusammengerollt

oder an neuralgischen Körperzonen unterpolstert, z.B. mit Handtüchern, erfolgen. Geeignet ist sie als Liege- bzw. Sitzunterlage sowie als Kissen im Bett, im Sessel oder auf dem Stuhl, auf dem Sofa oder auf der Bank. Der Histamat kann auch im Wasser eingesetzt werden.

Nach der Anwendung / Benutzung kann der Histamat ganz einfach gereinigt oder desinfiziert werden (erfahrungsgemäß auch spülmaschinenfest).

Praktische Transporttasche



Durch das geringe Gewicht und Volumen ist der Histamat ganz einfach durch Zusammenrollen zu verstauen und Dank der im Lieferumfang enthaltenen Transporttasche kann die Nadelreizmatte hervorragend auf Reisen mitgenommen werden.



Reinigung und Desinfektion

Achtung! Besondere Pflegehinweise zur Erhaltung der langfristigen Qualität Ihres Histamats:

1. Nach Gebrauch die Matte und Nadelringe sorgfältig mit handwarmem Wasser (ca. 30°C) abspülen bzw. abwaschen.
2. Zur Desinfektion die Matte und Nadelringe zusätzlich vorsichtig nur mit medizinischem Alkohol und einem Baumwolltuch abwischen, trocknen lassen und anschließend mit gereinigtem Wasser abwaschen.
3. Legen Sie Ihre Nadelreizmatte anschließend auf einen sauberen, trockenen und ebenen Platz zum Trocknen.
4. Lagern Sie die Matte zur Aufbewahrung immer an einem trockenen, dunklen und kühlen Platz.

Sehr wichtig:

Benutzen Sie bitte **niemals** Desinfektionsmittel die Oxidations-, oder Reduktionsmittel enthalten. Setzen Sie die Matte beim Trocknen keiner direkten Sonneneinstrahlung aus. Die Nadelreizmatte ist erfahrungsgemäß spülmaschinenfest; aber nicht für den Wäschetrockner geeignet.

Vermeiden Sie, dass Ihr Histamat mit scharfkantigen Gegenständen in Berührung kommt und schützen Sie diese vor Hitze, Staub und Sonneneinstrahlung. Der Histamat ist kein Spielzeug, stellen Sie sicher, dass er nicht in die Hände von Kindern gelangt.

Bei unsachgemäßer Handhabung des Produkts wird keinerlei Haftung übernommen.

Die Anwendung der AFH-Nadelreizmatte

Die Nadelreizmatte ist eine mögliche alternative Massage / Akkupressurform im Sinne der Entspannung und Förderung der Durchblutung, insbesondere im Bereich der Wirbelsäule und der Extremitäten.

Der Effekt entsteht durch den Druck der speziell entwickelten Reizelemente auf die Oberfläche der Haut, dieser Mechanismus wird entweder durch das eigene Körpergewicht oder durch lokalen Druck erreicht.

Achtung: Immer nach Absprache mit dem Arzt und/oder dem Therapeuten anwenden!

Anwendungsempfehlung für die Nadelreizmatte

Im Allgemeinen empfiehlt es sich die Nadelreizmatte täglich für 15 bis ca. 30 Minuten anzuwenden.

Bei Anwendungsbeginn legen Sie sich bitte immer vorsichtig auf die Nadelreizmatte oder bringen die Reizelemente vorsichtig in Kontakt mit der Körperzone. Die ersten 2 bis 3 Minuten werden zunächst bzw. oft als unangenehm empfunden. Danach erfolgt zunehmend ein angenehmes Wärme- und Entspannungsgefühl.

Zusätzlich können die Körperzonen oder die Nadelreizmatte individuell mit einem Handtuch, einem T-Shirt oder einer sonstigen weichen Textilunterlage unterpolstert werden.

Nach Abschluss der jeweiligen Anwendung ist es ratsam Wasser zu trinken und sich weiter zu entspannen bzw. auszuruhen.

Der Anwendungsrhythmus und die Zeitdauer der einzelnen Anwendung pendeln sich nach einer Gewöhnungsphase und nach Ihrem persönlichen Empfinden individuell ein.



Quellen:

1. R. Brenke, Therapie mit unspezifischen mechanischen Hautreizen – dargestellt am Beispiel einer „Nadelreizmatte, Die Säule, Ausgabe 1, 1998
2. Brügger, A., Die Erkrankungen des Bewegungsapparats und seines Nervensystems, 2. durchgesehene Auflage, Gustav Fischer Verlag, Stuttgart 1980
3. Hartje, K., Der richtige Therapieansatz und die Berücksichtigung des vegetativen Nervensystems, Physikalische Therapie, 8/1999
4. Löber, M., Van den Berg, F.: Untersuchen und Behandeln nach Cyriax, Sehen, Verstehen, Üben, Anwenden, Springer Medizin Verlag Heidelberg 2007, S. 8 – 16
5. Prof. Dr. med. B. Hofferberth, Erfahrungen mit der klinischen unspezifischer mechanischer Hautreize am Beispiel der Nadelreizmatte
6. Van den Berg, F., u.a., Angewandte Physiologie Organsysteme verstehen und beeinflussen, , Georg Thieme Verlag, Stuttgart 2000/1, Band 1 bis 5

