Gebrauchsanleitung

Das Massage-Trainingsgerät „Pantera“

Sicherheitshinweise

Lesen Sie vor der ersten Inbetriebnahme des Gerätes die Gebrauchsanweisung/Anwendungstechnik sorgfältig durch.
Benutzen Sie das Gerät nur entsprechend seiner Bestimmung laut Gebrauchsanweisung.
Das Gerät möglichst auf ebenen rutschsicheren Untergrund stellen.
Vor dem Training kontrollieren, dass die Rollen in Haltemulde liegen (für Variante mit austauschbaren Rollen).
Man sollte sich nicht mit den Füßen auf die Rollen stellen.
Kinder, gebrechliche oder behinderte Menschen dürfen das Gerät nur unter Aufsicht verwenden.
Nehmen Sie keine Veränderungen am Artikel vor.
Schwangere sollten die notwendigen Vorsichtsmaßnahmen und ihre individuelle Belastbarkeit beachten.
Falls Sie medizinische Fragen zur Anwendung der Fitness- und Massagerollen „Pantera“ haben, setzen Sie sich unbedingt mit ihrem Arzt in Verbindung.

Das Gerät „Pantera“ wurde von mir für meine aktive Physiotherapie nach meiner lebensbedrohlichen Wirbelsäulenverletzung mit Lähmungsfolgen entwickelt.
Dabei können verschiedene Übungen durch einfaches Rollen auf dem Gerät ausgeführt werden. Da nur mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet wird, ist eine Überbeanspruchung nicht möglich.
Durch den Auflagedruck werden Muskeln, Gewebe und Faszien gelockert, die Durchblutung verbessert, der Stoffwechsel gefördert. Vitalisiert die Muskeln, die kaum benutzt werden.
Dabei steigt die Intensität der Übungen mit der Leistungsfähigkeit der Muskulatur. Man arbeitet sich quasi nach oben - hin zu den schweren Übungen. Somit ist ein leichter Einstieg möglich, welcher dennoch nach wenigen Tagen Resultate erkennen lässt. Durch die breite und weiche Auflagefläche ist ein Wirbelsäulen schonendes Trainieren möglich.
Praktisch jeder, kann das Gerät nutzen, vom Kind bis zum Senior, vom LKW-Fahrer in seiner Schlafkabine bis zum Patienten einer Reha-Klinik. (Sehe Anwendungstechnik)
Am Anfang kann es schwierig sein, sich auf dem Gerät zu bewegen. Das ist völlig normal. Mit der Zeit wird es einfacher, die Massageübungen ohne großen Kraftaufwand durchzuführen.

Bei Verspannungen können die ersten Übungen schmerzhaft sein. Bei regelmäßigem Gebrauch wird das Bindegewebe weicher und elastischer und die Übungen auch immer wohltuender und effektiver.
Anmerkung: bei gesunden, trainierten Körpern werden während der Anwendung keine Schmerzen empfunden.

Wer körperlich keine Einschränkungen hat und normal beweglich ist, kommt mit 1 bis 3 Minute am Tag aus, um die Blutzirkulation morgens anzuregen.
Für eine Intensivbehandlung bei Schmerzen, empfiehlt es sich bis 3-mal täglich an jeder schmerzhaften Stelle die Massage zu wiederholen. Der Schmerz sollte beim Training und Massage ausgehalten werden, weil er sich sonst nicht beseitigen lässt.

Reinigung und Desinfektion

Zum Reinigen eignen sich milde Reinigungs- und Desinfektionsmittel mit geringen Anteilen von Alkohol.
Andere Desinfektionsmittel empfehlen sich nicht.

Präsentation

Qualität geht über Quantität

Anwendungstechnik

Das Gerät hat drei unterschiedlich, auf Lagerbuchsen angeordnete Rollen. Die erste Rolle vorne ist am niedrigsten angeordnet. Dahinter sind die Griffe befestigt. Die mittlere Rolle ist die am höchsten montierte Rolle. Die hintere Rolle ist niedriger als die mittlere, aber höher angeordnet als die vordere Rolle. Dies hat einen zusätzlichen Massageeffekt.

Übung „Schildkröte“

Empfohlen bei Schmerzen im Nacken- und Nackenbereich, die häufig Kopfschmerzen verursachen, sowie bei Schmerzen in den Schultergelenken und Armen.

Erika-Schildkröte

Peter-Schildkröte

Ausgangsposition: Legen Sie sich mit dem Rücken vor das Gerät (näher an den Griffen), der Kopf liegt auf der mittleren Rolle, die Schultern auf der vorderen Rolle. Beugen Sie die Beine an den Knien, heben Sie das Gesäß an. Stützen Sie Ihren Kopf auf die mittlere Rolle und versuchen Sie, Ihre Schultern von der unteren Rolle zu heben, sodass Ihr Körper nur auf Ihrem Kopf und Ihren Beinen ruht. Halten Sie diese Position so lange wie möglich.

Danach führen Sie mit Kopf und Schultern sanfte Hin- und Her-Bewegungen über der mittlere und erste Rolle aus, wobei Sie sich auf die Füße stützen. Durch Drehen des Kopfes nach links oder rechts werden die seitlichen Nackenmuskeln massiert, gedehnt und trainiert.

Kopf gerade – 5 Wiederholungen
Kopf nach links gedreht – 5 Wiederholungen
Kopf nach rechts gedreht – 5 Wiederholungen

Übung „Bärenglück“

Zur Entspannung und zum Lösen von Blockaden: Rückenmassage. Lindert Schmerzen in der Brustwirbelsäule, den Schulterblättern und Rippen, die oft die Ursache für Atemnot und Kribbeln im Herzbereich sind.

Peter-Bärenglück

Erika-Bärenglück

Ausgangsposition: Legen Sie sich mit dem Rücken auf die mittlere Rolle, beugen Sie die Beine, heben Sie das Gesäß an und führen Sie sanfte Hin- und Her- Bewegungen vom Nacken zur Lendenwirbelsäule aus. Drehen Sie den Körper abwechselnd nach links und rechts und massieren Sie den gesamten Rücken. Bewegen Sie sie die Arme frei je nach Position.

Oberkörper gerade – 3–5 Wiederholungen
Linke Seite – 3–5 Wiederholungen
Rechte Seite – 3–5 Wiederholungen

Übung „Brücke“

Hilft bei Knie- und Schulterschmerzen und stärkt den ganzen Körper.

Peter-Brücke

Ausgangsposition: den Kopf auf die mittlere Rolle legen, Beine an den Knien anwinkeln und Arme über den Kopf strecken. Gesäß anheben und zur Hüfte rollen. Beine schulterbreit auseinander strecken. Beuge die Beine und führe den Körper mit ausgestreckten Armen nach hinten, bis die Hände die Rollen berühren. Stütze dich dann auf die Beine und bewege den Oberkörper nach vorne und zurück.
Senke deinen Körper nicht ab. Arme und Oberkörper sollten eine gerade Linie bilden und auf dem Gerät hin und her rollen.
Wie erreicht man die Fähigkeit, diese Übung auszuführen?
Rolle zunächst mit ausgestreckten Armen so weit wie möglich. Mit jedem Versuch werden Deine Muskeln stärker, und irgendwann berührst Du die Rolle mit den Händen.
3 bis 5 Wiederholungen
Wenn du die Übung mit beiden ausgestreckten Armen problemlos ausführen kannst, wiederhole sie mit einer Hand und drehe dabei den Oberkörper.
1 bis 3 Wiederholungen

Übung „Kobra“

Diese Übung hilft bei Schmerzen im unteren Rücken, Hexenschuss, Hüftgelenksfehlstellungen und Knieschmerzen. Sie stärkt die Handmuskulatur, Bauchmuskulatur und entspannt die Lendenwirbelsäule.

Erika - Kobra

Peter-Kobra

Ausgangsposition: Legen Sie sich mit der Hüfte auf die Rollen und halten Sie die Griffe des Gerätes mit den Händen fest. Das Gesäß liegt vor der ersten Rolle auf dem Boden. Beugen Sie die Beine, heben Sie das Gesäß an und ziehen Sie die Knie zur Brust. Strecken Sie die Arme, während Ihr Rücken über die Rollen zur Lendenwirbelsäule rollt und strecken Sie gleichzeitig die Beine. Ziehen Sie die Beine zum Bauch, wenn Sie nach vorne rollen und strecken Sie sie wieder, während Sie den unteren Rücken nach hinten bewegen.

3 bis 5 Wiederholungen.

Jetzt führen Sie die Übung aus, indem Sie die Hüfte abwechselnd nach links und rechts drehen.

3 bis 5 Wiederholungen

Übung „Bobfahrer“

Massage von Gesäß, Beinen, Training der Arme, des Schultergürtels und Stärkung der Bauchmuskulatur.

Erika-Bobfahrer

Peter-Bobfahrer

Ausgangsposition: Setzen Sie sich mit dem Rücken vor das Gerät. Legen Sie Ihre Hände auf die Griffe des Geräts, beugen Sie Ihre Beine an den Knien und rollen Sie Ihr Gesäß über die Rollen hin und her. Nach der Gesäßmassage stützen Sie Ihre weit gespreizten Arme hinter dem Rücken auf den Boden und rollen Ihre Beine über die Rollen, bis die Knie auf der mittleren Rolle liegen. Jetzt heben Sie Ihr Gesäß vom Boden ab und strecken Sie Ihre Beine. Bewegen Sie Ihre Waden und Oberschenkel über die Rollen. Um den Massageeffekt zu verstärken, legen Sie ein Bein über das andere.

3 bis 5 Wiederholungen

Übung „Raupe“

Lindert Schmerzen in Schultern, Armen, Rippen sowie im Hüftgelenk, Oberschenkel und Schienbein. Trainiert den ganzen Körper.

Erika-Raupe

Peter-Raupe

Ausgangsposition: Legen Sie sich seitlich mit der Schulter auf die erste Rolle des Geräts und greifen Sie den Griff mit der oberen Hand. Das untere Bein liegt auf den Boden. Das obere Bein ist am Knie gebeugt und ruht mit dem Fuß hinter dem Schienbein des unteren Beines auf dem Boden.

Man liegt seitlich auf dem unteren Arm. Bewegen Sie die Schulter und den Arm bis zur Hand über die Rolle. Nachdem Sie den Unterarm massiert haben, strecken Sie ihn aus und stützen Sie sich mit dem Unterarm hinter dem Gerät. Bewegen Sie den Rippenbereich über die Rollen bis zur Hüfte, stützen Sie sich dabei auf Ellenbogen und Bein und führen Sie mehrere Hin- und Her- Bewegungen aus. Legen Sie dann das obere Bein auf das gebeugte untere Bein und massieren Sie das Hüftgelenk. Dann strecken Sie die aneinander gepressten Beine, stützen sich mit einer Hand auf den Griff des Trainingsgeräts und mit dem Unterarm der anderen Hand ab und rollen den Oberschenkel zum Knie, die Beine sind in der Luft.

3 bis 5 Wiederholungen

Nachdem Sie diese Bewegung gemeistert haben, erweitern Sie die Übung: Stützen Sie sich auf den gestreckten unteren Arm und pressen die Beine aneinander. Rollen Sie vom Becken, Oberschenkel bis zum Fuß

Für jede Körperseite: 3 bis 5 Wiederholungen

Übung „Robbe“

Zur Massage von Brust, Bauch, Leistengegend und Beinen. Verbessert die Funktion des Magen-Darm-Trakts und der Bauchschlagader, entspannt die Beinmuskulatur und stärkt den Schultergürtel.

Erika-Robbe

Peter-Robbe

Ausgangsposition: knien Sie sich vor das Gerät, stützen Sie sich auf die Griffe, strecken Sie Ihre Beine nach hinten und legen Sie sich im unteren Brustbereich auf die mittlere Rolle. Stützen Sie sich auf Ihre Hände und Zehen, spannen Ihre Muskeln an und strecken den Körper. Beginnen Sie mit sanften Bewegungen des Brustkorbs entlang der Rollen und massieren Sie ihn gut. Rollen Sie sich dann weiter auf den Bauch, verschränken Sie die Arme hinter dem Gerät und stützen Sie die Stirn auf die Arme. Führen Sie langsam eine tiefe Zwerchfellatmung durch. Beim Einatmen hebt sich der Bauch und hebt den Körper an. Beim Ausatmen entspannen alle Muskeln vollständig, der Körper senkt sich, Sie halten den Atem so lange wie möglich an, während alle inneren Organe und die Bauchschlagader massiert und aktiviert werden. Nach 3-5 Wiederholungen heben Sie Kopf und Oberkörper an und stützen sich mit dem Unterarm auf dem Boden ab. Rollen Sie Ihren Bauch sanft auf den Rollen vor und zurück. Bewegen Sie dann Ihre Unterarme nach vorne und rollen Sie Ihren Unterbauch, Ihre Leistengegend und Ihre vorderen Oberschenkel auf den Rollen. Stützen Sie sich dann auf Ihre Hände und rollen Sie Ihre Knie und Schienbeine auf den Rollen, bis Sie auf Ihren Waden sitzen.

3 bis 5 Wiederholungen

Übung „Bauchroller“

Diese Bewegungen trainiert neben der oberen und unteren Bauchmuskulatur auch Rücken, Arme und Schultern. Ausgangsposition: Knien Sie sich hin und drehen das Gerät mit den Rollen zum Boden. Fassen Sie das Gerät an den Griffen Der Rücken ist gerade, die Bauchmuskulatur angespannt, die Arme gestreckt. Rollen Sie das Gerät nach vorne, die Arme gestreckt, und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

Erika-Bauchtrainer

Peter-Bauchtrainer

Variante 1) Beim Zurückkehren in die Ausgangsposition den Blick nach unten richten.
Arme, Kopf und Oberkörper bilden eine Linie. Beim Zurückkehren bleibt die Linie erhalten und Sie setzen sich auf die Waden.

3 bis 5 Wiederholungen

Variante 2) Beim Zurückkehren in die Ausgangsposition ziehen Sie das Gerät mit ausgestreckten Armen zu den Knien, während der Schultergürtel nach oben geht.

Variante 3) Beim Zurückkehren in die Ausgangsposition ziehen Sie das Gerät mit ausgestreckten Armen zu sich heran, ohne die Knie zu beugen.
Während der Übungen permanent Spannung im Bauch halten.

3 bis 5 Wiederholungen

Morgengymnastik in 60 Sekunden.

Um sich wohlzufühlen und gute Laune zu haben, sollten Sie Ihrem Körper Morgengymnastik gönnen – die Durchblutung wird verbessert, das Gehirn wacht schneller auf und das Herz wird gestärkt.

E-Morgengymnastik

Peter-Morgengymnasti

Für Morgengymnastik auf dem Trainingsgerät „Pantera“ müssen Sie den Wecker nicht früher stellen, eine Minute Bewegung reicht aus.

Und egal, welche Probleme oder Zeitmangel uns der Tag bringt, diese Investition in unseren Körper kann uns niemand nehmen, und so kann der Tag nur gut werden.

Empfohlene Übungen: „Schildkröte“, „Bärenglück“, „Brücke“, „Kobra“. Aber jeder kann seine Lieblingsübung machen.

Morgengymnastik für Kinder in 60 Sekunden.

Gute Gewohnheiten sollten von Kindheit an vermittelt werden, und Bewegung ist eine davon. Morgengymnastik hilft, Erkrankungen des Bewegungsapparates vorzubeugen und Stress und Schulbelastung zu bewältigen.

Einsatz/Rehaklinik

Für die Morgengymnastik auf dem Trainingsgerät „Pantera“ muss das Kind nicht früher aufstehen. Eine Minute Bewegungen auf den Rollen reichen aus, um den Kreislauf in Schwung zu bringen. Das wird schnell zu einer angenehmen Gewohnheit, denn diese einfachen, natürlichen Bewegungen helfen dem Kind, schneller aufzuwachen und munter zu werden.

Zuerst reicht es aus, wenn das Kind auf dem Rücken liegt, die Beine an den Knien angewinkelt, den Kopf auf die mittlere Rolle legt und mit dem Rücken auf den Rollen hin- und hergehende Bewegungen ausführt.

Empfohlene Übungen: „Schildkröte“, „Brücke“, „Bärenfreude“, „Kobra“;

Liegestütze

Diese Übung stärkt verschiedene Muskelgruppen, darunter Brust- und Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Trizeps, Bizeps und sogar die Gesäßmuskulatur.

Erika-Liegestutzen

Ausgangsposition: Knien Sie sich vor das Gerät. Umfassen Sie die Griffe des Geräts während der Übung zur Unterstützung. Strecken Sie Ihre Beine nach hinten und stellen Sie Ihre Füße auf die Zehenspitzen.

Senken Sie den Körper ab, während Sie einatmen. Ihr Körper sollte eine gerade Linie bilden und diese während der Absenkung nicht durchbrechen: Abweichungen sind ein Verstoß und machen den Liegestütz ineffektiv. Kehren Sie beim Ausatmen in die Ausgangsposition zurück.

Variante 1) Knien Sie vor dem Gerät, wie oben beschrieben. In diesem Fall senken Sie sich bei Liegestützen mit der Brust auf die Rollen.

Variante 2) Knien Sie hinter dem Gerät. Jetzt senken Sie bei Liegestützen Ihren Bauch auf die Rollen. Dadurch werden die Liegestützen tiefer und Sie können mit jedem Absenken Ihren Bauch massieren.

Kniebeugen mit Gewichten,

um die Knie-, Lenden- und Rückenmuskulatur effektiver zu stärken. Hier ist das „Pantera“ das Gewicht.

Variante 1) heben Sie das Gerät an den Griffen an und legen Sie die Griffe auf Ihre angewinkelten Arme. Drücken Sie das Gerät an Ihre Brust.
Stellen Sie die Füße schulterbreit auseinander und gehen Sie in die Hocke, während Sie einatmen.
Gehen Sie wieder hoch und spannen Sie das Gesäß an. Beim Hochgehen ausatmen.
Wiederholen Sie die Übung so oft wie möglich.

Variante 2) heben Sie das Gerät an den Griffen an und halten Sie es mit ausgestreckten Armen. Kniebeugen machen

Variante 3) heben Sie das Gerät an den Griffen an und halten Sie es mit ausgestreckten Armen so, dass die Rollen parallel zum Boden sind.
Kniebeugen machen.

Balance

Ausgangsposition: auf den Knien vor den hinteren Rollen des Gerätes (die Griffe körperfern). Die Handfläche von sich drehen und zusammen auf die mittlere Rolle stellen. Strengen Sie die Muskeln der Presse an und beugen Sie sich nach vorne bis der Bauch auf die Ellenbogenspitzen drauf kommt. Heben Sie gestreckt die Beine an und halten das Gleichgewicht auf den Armen. Die Übung ist Richtig ausgeführt, wenn der ganze Körper parallel zum Boden ist, während man mit dem Bauch auf die Ellenbogen stützt.

Peter-Balance

Ganzkörper Training in 3 Minuten.

Training in 3 Minute

1. Trainingskonzept

- Nur 1–3 Minuten Training täglich reichen aus, um körperlich fit und gesund zu bleiben.
- Regelmäßigkeit ist entscheidend, nicht die Länge der Einheit.
- Kleine, konstante Übungen bringen langfristig größere Ergebnisse als seltenes, langes Training.

2. Das Gerät „Pantera“

- Entwickelt für die aktive Physiotherapie.
- Funktioniert durch Rollen mit dem eigenen Körpergewicht – dadurch keine Überlastung möglich.
- Wirkung: Muskeln und Gewebe werden entspannt, massiert und trainiert.
- Die Intensität steigt automatisch mit der Leistungsfähigkeit der Muskulatur.

3. Vorteile und Nutzen

- Sanfter Einstieg: Übungen passen sich dem Trainingszustand an.
- Spürbare Resultate nach wenigen Tagen.
- Wirbelsäulenschonend dank breiter, weicher Auflagefläche.
- Überall einsetzbar: Zuhause, im Büro, im Garten, sogar unterwegs (z. B. für LKW-Fahrer).
- Training ohne großen Aufwand oder „neues Leben anfangen“ – dadurch geringe mentale Hürde.
- Verbesserte Stimmung schon nach kurzer Anwendung.

4. Einschränkungen & Hinweise

- Erste Übungen können bei Verspannungen schmerzhaft sein.
- Eine Erstverschlimmerung kann eine normale Reaktion deines Körpers sein.
- Ergebnisse erfordern Konsequenz und Regelmäßigkeit – keine Sofortlösung.

Bewegen Sie sich einfach so, wie es Ihnen am meisten Freude macht.
Ich wünsche Ihnen eine gesunde sportliche Zeit.

P. Hamm

Peter Hamm – Personal Trainer (Medical Fitness)