



FASZIO® Cups bestehen aus biokompatiblen Silikon, sind damit dermatologisch unbedenklich und auch für Allergiker geeignet. Sie werden aus natürlichem Quarzsand hergestellt und sind recycelbar. Um möglichst viel Erfolg und lange Freude mit den FASZIO® Cups zu haben, bitten wir um ein sorgfältiges Lesen dieser Gebrauchsanweisung.

Vielen Dank!
Das Team von FASZIO®



Was ist FASZIO® Cupping?

3D Massage: Von Kopf bis Fuß für jedermann
Cupping ist eine Behandlungstechnik auf der Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse über Faszien und deren Bedeutung und Verlauf im Körper.

Durch Druck, Unterdruck und Zug wird eine dreidimensionale Aufspannung innerhalb des Faszienstrangs erreicht. So wird Raum für eine verbesserte Verschieblichkeit zwischen den einzelnen Gewebeschichten geschaffen. Dies fördert die Funktionsfähigkeit der Faszien und bringt den Stoffwechsel in Fluss.

Über zusätzliche Bewegung wirken Scherkräfte, die die Gleitfähigkeit innerhalb des Faszienstrangs weiter verbessern. Einschränkungen werden gelöst und der Bewegungsradius vergrößert.

FASZIO® Cupping entspringt aus der Tradition des Schröpfens. Aktuelles Faszienwissen entwickelt die bewährte Technik weiter. Vorteile der hierfür gestalteten FASZIO® Cups sind unter anderem die Anpassungs- und Widerstandsfähigkeit des Materials sowie die einfache Handhabung. Verschiedene Größen ermöglichen Anwendungen am ganzen Körper. Die Materialstärke und damit die Sogintensität eignet sich für eine optimale Behandlung von faszialen Strukturen. Der spezielle Peeling-Rand sorgt für ideale Haftung und erhöhte Scherwirkung auf der Haut und in den Fasziensträngen.

Zusätzlich kann die abgeflachte und gehärtete Spitze des Cups eingesetzt werden, um Triggerpunkte (lokale Schmerzpunkte) zu finden und mit Druck zu behandeln.

Es ist sehr wichtig, stets auf die Signale des Körpers zu hören. Wird die Anwendung als unangenehm empfunden, den Cup weniger fest zusammenzudrücken, so dass geringerer Unterdruck entsteht.

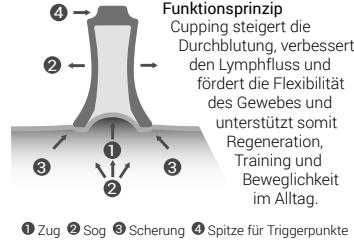
Den FASZIO® Cup an folgenden Körperteilen nicht anwenden: Brustwarzen, Genitalbereich, Anus, Augen(-lider), Lippen, Mundhöhle, Lymphknoten, in der Achselhöhle und Leistenengegend.

Nur nach ärztlicher Rücksprache anwenden bei: Schwangerschaft, akuten Verletzungen, offenen Wunden, Entzündungen, Krampfadern, Neigung zu Blutergüssen, Geschwüren, reizbaren Hauterkrankungen, Therapien mit blutverdünnenden Medikamenten, Tumoren, sowie allen unklaren und akuten Erkrankungen.

Zwei Größen und Funktionsprinzip

Cup allround Der Allrounder für vielseitige Anwendungen am ganzen Körper.

Cup local Der Spezielle für Gesicht, Hände, Füße und Gelenke.



Vorsicht

Folgende Erfahrungswerte bezüglich einer möglichen Hautreaktion wurden beobachtet, wenn der Cup per Sog an einem Ort verbleibt.

Hauttyp	Druckstelle	Rötung	Bluterguss
Empfindliche Haut	nach ≈ 1 Min.	nach ≈ 2 Min.	nach ≈ 3 Min.
Normale Haut	nach ≈ 2 Min.	nach ≈ 4 Min.	nach ≈ 6 Min.
Robuste Haut	nach ≈ 3 Min.	nach ≈ 6 Min.	nach ≈ 9 Min.
Gesicht	nach ≈ 30 Sek.	nach ≈ 45 Sek.	nach ≈ 60 Sek.

Benutzung



Den FASZIO® Cup einfach zusammendrücken, auf die Haut aufsetzen und loslassen, so entsteht ein Unterdruck und der Cup saugt sich an die Haut an.

Verschiedene Arten der Anwendung:

- a) Cup ansaugen lassen und am Ort belassen.
→ Dies schafft Raum im Faszienstrang für verbesserte Transformationsprozesse.
→ Anzuwenden u.a. bei besonders schmerzhaften Punkten im Gewebe.
- b) Cup am Ort ansaugen lassen und Körperteil bewegen.
→ So entstehen Scherkräfte, die die verklebten Faszienstränge voneinander lösen.
→ Anzuwenden u.a. bei Bewegungseinschränkungen.

c) Den angesaugten Cup über die Haut ziehen.
→ Gibt Länge in verspanntem Gewebe und verbessert den Hydratationseffekt in der faszialen Grundsubstanz.
→ Anzuwenden u.a. bei Verspannungen im Verlauf einer Faszienleitbahn.

d) Mit der Cup-Spitze Triggerpunkte bearbeiten.
→ Schmerzhaft Stellen mit dem Cup auffinden und mit mäßigem Druck so lange in die Haut drücken, bis der Schmerz nachlässt.
→ Anzuwenden u.a. bei punktueller Schmerzempfindlichkeit.

Die Anwendungen von Öl oder Bodylotion verbessern die Gleitfähigkeit auf sehr trockener oder stark behaarter Haut.

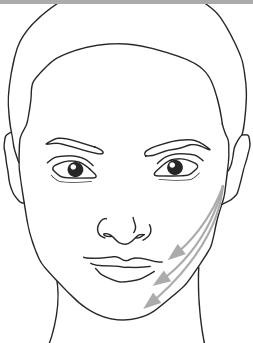
Reinigung und Desinfektion

Die FASZIO® Cups lassen sich sehr einfach in der Spülmaschine oder mit milder Seifenlauge reinigen. Nach dem Trocknen mit einem für Silikon geeigneten Desinfektionsmittel behandeln (ohne Phenolderivate oder Alkylamine, wie z.B. Desomed® Rapid AF).

Bitte beachten: Sollten die Cups stark verschmutzt sein, können sie auch – wie ein Baby-Schnuller – ausgekocht werden. Dazu die FASZIO® Cups in einen sauberen Topf geben, vollständig mit Wasser bedecken und für 5 Minuten kochen lassen.

Geeignete Reinigungs- und Desinfektionsmittel sind zu finden unter www.bellabambi.de

Anwendungsbeispiel: Kiefer



So wird's gemacht

- 1 Den FASZIO® Cup local auf die Haut vor dem Ohr aufsetzen und langsam den angesaugten Cup über den Kieferrand zum Kinn ziehen. Wieder am Ohr ansetzen und ca. 1 cm oberhalb der ersten Bahn Richtung Kinn ziehen. So oft versetzt wiederholen, bis der Mundwinkel erreicht ist. Dann die Seite wechseln.
- 2 Den FASZIO® Cup allround auf dem Kiefergelenk ansaugen lassen und den Mund dabei im Wechsel langsam öffnen und schließen. Einige Male wiederholen. Dann die Seite wechseln.

Warum hier cuppen und was es bewirkt

Die Kiefermuskulatur gehört zu einer tiefen Faszienleitbahn, die durch den ganzen Körper zieht. Eine Verspannung an dieser Stelle wirkt sich somit auch auf andere, tiefer gelegene Teile des Körpers aus, wie z.B. den Beckenboden und die Hüftbeuger, was wiederum Auswirkungen auf die gesamte Statik des Körpers hat. Die Behandlung kann daher:

- Kieferverspannungen lösen
- die Schulter-Nacken-Region entspannen
- Einfluss nehmen auf Beckenboden- + Hüftprobleme
- Kopfschmerzen lindern
- die Atmung verbessern

Anwendungsbeispiel: Nacken



So wird's gemacht

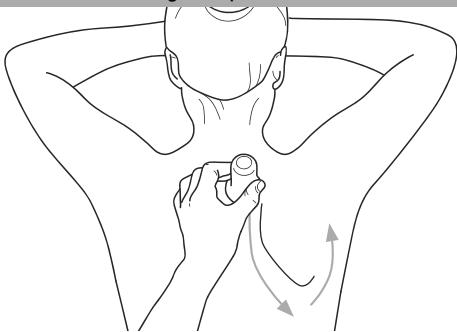
- 1 Den FASZIO® Cup local oder allround am Haaransatz aufsetzen und entlang der Wirbelsäule in mehreren Bahnen nach unten ziehen. Beim Aufsetzen den Hals gerade lassen.
- 2 An besonders schmerzhaften Stellen, den Cup an einer Stelle 2-3 Minuten belassen. Evtl. den Kopf dabei sanft seitlich neigen oder kreisen, je nachdem, was eine Besserung im Gewebe hervorruft.

Warum hier cuppen und was es bewirkt

Die Nackenmuskulatur ist meist durch eine einseitige Körperhaltung und mangelnde Bewegung stark verkürzt und angespannt, was wiederum die Durchblutung des Gewebes hemmt. So kommt es häufig zu Kopfschmerzen und einer Schonhaltung. Die Behandlung des Nackens kann daher:

- Kopfschmerzen und Schulter-Nacken-Verspannungen lindern
- die Beweglichkeit der Halswirbelsäule optimieren
- die Körperhaltung verbessern

Anwendungsbeispiel: Schulterblatt



So wird's gemacht

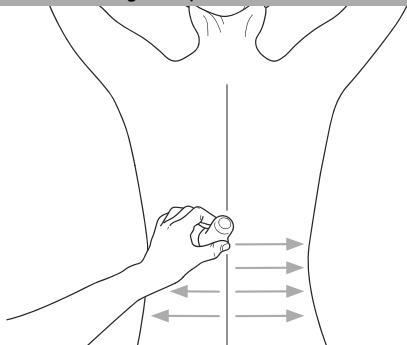
- 1 Den FASZIO® Cup allround auf schmerzhaft Punkte aufsetzen und 2-3 Minuten am Ort belassen. Dabei evtl. die Schulter sanft bewegen (heben/senken/kreisen) je nachdem, was eine Besserung hervorruft. Oder mit der Cup-Spitze Druck ins Gewebe geben, bis der Schmerz nachlässt.
- 2 Den Cup von einer anderen Person seitlich der Wirbelsäule aufsetzen und im Bogen um das Schulterblatt über die Haut ziehen lassen. Nach Bedarf wiederholen. Dann die Seite wechseln.

Warum hier cuppen und was es bewirkt

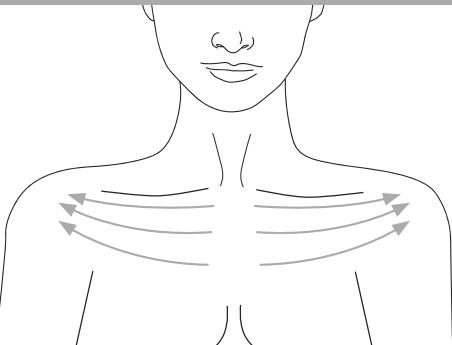
Die faszialen Strukturen zwischen den Schulterblättern weisen häufig zu viel Spannung auf, was durch eine einseitige Körperhaltung und mangelnde Bewegung der Schulterpartie verstärkt werden kann. Deshalb kann die Behandlung helfen:

- die Schulter-Nacken-Region zu entspannen
- Spannungen vom Brustkorb zu nehmen
- die Atmung zu verbessern
- die Körperhaltung zu optimieren, durch einen Spannungsausgleich im Brust-Schulterbereich

Anwendungsbeispiel: Rückenfaszien LWS



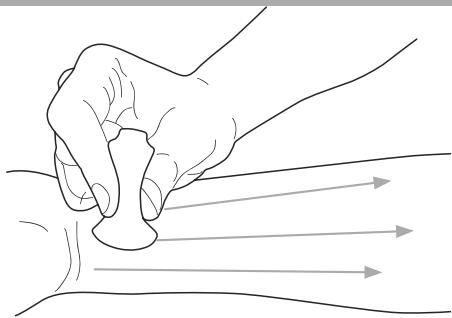
Anwendungsbeispiel: Brust



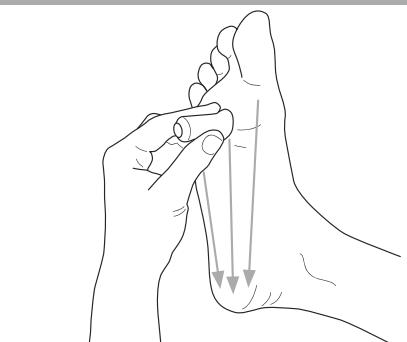
Anwendungsbeispiel: Oberschenkel



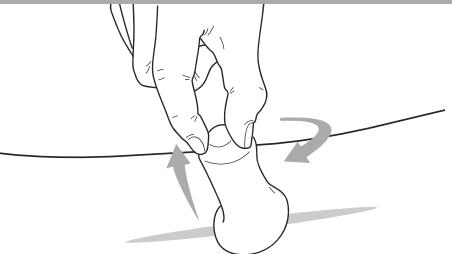
Anwendungsbeispiel: Hand und Unterarm



Anwendungsbeispiel: Fußsohle



Anwendungsbeispiel: Narbenpflege



So wird´s gemacht

- Aufgerichtet stehend oder sitzend den FASZIO® Cup allround soweit oben am Rücken (wie man selbst heran kommt) nahe der Wirbelsäule ansetzen und nach außen ziehen. Evtl. eine andere Person um Hilfe bitten.

Diese Bewegung mehrfach wiederholen und dabei den Cup jeweils ca. 1 cm nach unten versetzen.

Danach die Seite wechseln.

So wird´s gemacht

- Aufrecht sitzend den FASZIO® Cup local oder allround am Brustbein, unterhalb des Schlüsselbeins ansetzen und an der Unterkante des Schlüsselbeins in Richtung Schultergelenk entlang fahren.

Mehrfach wiederholen und dabei die Ausgangsposition des Cups jeweils ca. 1 cm nach unten versetzen bis das Brustgewebe erreicht ist.

Dann die Seite wechseln.

So wird´s gemacht

- Den FASZIO® Cup allround seitlich oberhalb des Knies aufsetzen und entweder direkt oder mit kreisenden Bewegungen in mehreren Bahnen zur Hüfte ziehen. 2-3 Minuten.

Zusätzlich kann eine Anti-Cellulite Creme oder eine durchblutungsfördernde Salbe mit in die Haut eingearbeitet werden.

- An Stellen, die besonders schmerzhaft sind, mit der Cup-Spitze in das Gewebe drücken, bis der Schmerz nachlässt.

So wird´s gemacht

- Bei ausgestreckter Hand den FASZIO® Cup local auf die Unterarminnenseite dicht am Handgelenk aufsetzen und zur Ellenbeuge ziehen. In mehreren Bahnen auf diese Weise den Unterarm umrunden.

- Dieselbe Ausgangsposition, wie oben beschrieben. Dieses Mal den Cup umdrehen und die gleiche Behandlung mit der Cup-Spitze ausführen. Dabei mit dem Cup Druck ins Gewebe geben.

So wird´s gemacht

- Den FASZIO® Cup local am Großzehballen aufsetzen und langsam über die Fußsohle zur Ferse ziehen.

Am Zehballen des zweiten Zehs ansetzen und den Cup langsam ebenfalls zur Ferse ziehen. Auf diese Weise die ganze Fußsohle bearbeiten. Dann die Seite wechseln.

- Dieselbe Ausgangsposition, wie oben beschrieben. Dieses Mal den Cup umdrehen und die gleiche Behandlung mit der Cup-Spitze ausführen. Dabei mit dem Cup Druck ins Gewebe geben.

So wird´s gemacht

- Je nach Narbengröße den FASZIO® Cup local oder allround auf die Narbe setzen und ansaugen lassen.

Dann den Cup in alle Richtungen bewegen, drehen und nach oben anheben.

Warnung: Bitte mit Fachtherapeuten sprechen, bevor die FASZIO® Cups auf Narben verwendet werden.

Wichtig: Die Narbe muss sauber, trocken und geschlossen sein! Achtsam und vorsichtig verwenden!

Warum hier cuppen und was es bewirkt

Die große Rückenfaszie spielt eine entscheidende Rolle bei der aufrechten Körperhaltung. Durch Fehlhaltungen und einseitige oder mangelnde Bewegung kann sie verkleben und so Schmerzen im ganzen Körper verursachen. Die Behandlung dieser Region:

- fördert die Durchblutung im Rücken und wirkt lösend auf die Rückenfaszie, so können Rückenbeschwerden gelindert werden
- erleichtert die allgemeine Beweglichkeit
- beeinflusst positiv die Nierentätigkeit und hilft bei der Entgiftung des Körpers

Warum hier cuppen und was es bewirkt

Eine häufige Fehlhaltung sind nach vorn gefallene Schultern. Dies führt zu einer flachen Atmung und Überspannung zwischen den Schultern. Die Behandlung des Brustbereiches kann:

- zu einer tieferen Atmung führen, was sich ebenfalls positiv auf die Schulter-Nacken-Region auswirken kann
- die Körperhaltung optimieren durch einen Spannungsausgleich der Körpervorder- und -rückseite
- sich positiv auf die Beweglichkeit der Brustwirbelsäule auswirken

Warum hier cuppen und was es bewirkt

An der Außenseite des Oberschenkels verlaufen fasziale Strukturen, die den Körper seitlich stabilisieren. Durch langes Sitzen verlieren sie ihre Elastizität und verkleben, das schwächt das Bindegewebe und belastet den Bewegungsapparat. Eine Behandlung dieser Region kann:

- sich positiv auf den unteren Rücken auswirken
- Hüft- und Kniebeschwerden lindern
- Stoffwechselprodukte („Schlacken“) abbauen
- ein glatteres und gleichmäßigeres Hautbild fördern (Cellulite Behandlung)

Warum hier cuppen und was es bewirkt

Ob am Schreibtisch oder bei körperlicher Tätigkeit, immer sind die Hände und Unterarme gefordert und oft überfordert. Dies führt zu Verklebungen, Verspannungen und schmerzhaften Bewegungseinschränkungen in der faszialen Struktur. Eine lösende Behandlung im Unterarm:

- fördert die Beweglichkeit der Hand
- entlastet die Sehnenscheiden (Maushand)
- regeneriert beanspruchte Muskulatur
- entspannt die Schulter-Nacken-Region

Warum hier cuppen und was es bewirkt

Die Fußsohle hat faszial gesehen eine Schlüsselrolle für den gesamten Körper. Durch mangelnde Fußbeweglichkeit, einengendes Schuhwerk etc. können verschiedene Symptome, insbesondere auf der Körperrückseite ausgelöst werden. Eine Behandlung der Fußsohle kann daher:

- die Achillessehne entlasten
- Wadenkrämpfe lindern
- hilfreich bei Knie-, Hüft- und Rückenbeschwerden sein
- die Körperhaltung optimieren, durch einen Spannungsausgleich in den Körperlينien

Warum hier cuppen und was es bewirkt

Narbengewebe wird gebildet, um getrennte Geweberänder neu zu verbinden. An dieser Verbindungsstelle kann es zu Störungen im Nährstoff- und Energiefluss kommen, sowie durch Verklebungen zu Wulstbildung bis hin zu Bewegungseinschränkungen. Die Behandlung von Narben kann helfen:

- die Faszien-schichten neu zu ordnen
- geschmeidige Beweglichkeit sowie den Nährstoff- und Energiefluss im Bereich der Narbe und im umliegenden Gewebe wieder herzustellen

BellaBambi® mini



massage to go

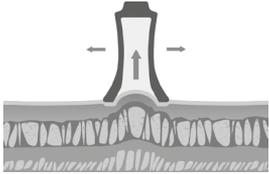
Vielen Dank für deinen Kauf

Wir gratulieren dir zum Kauf von BellaBambi®. Damit hast du ein universell einsetzbares, langlebiges und strapazierfähiges Produkt an der Hand. BellaBambi® ist dermatologisch unbedenklich, besteht aus biokompatiblem Silikon und wird ausschließlich in Deutschland hergestellt. Um möglichst viel Erfolg und lange Freude mit deinem Produkt zu haben, bitten wir dich um ein genaues Lesen dieser Gebrauchsanweisung.

Vielen Dank!
Dein Team von BellaBambi®

Funktionsprinzip

BellaBambi® erzeugt einen Unterdruck auf der Haut, der die Faszien schicht anhebt. Der zusätzlich geschaffene Raum erleichtert die Verschieblichkeit der Faszien und sorgt für fühlbar mehr Geschmeidigkeit.



Wird BellaBambi® fix am Ort belassen, beachte bitte unsere Erfahrungswerte, wie die Haut darauf reagieren kann:

	Druckstelle	Rötung	Gewebe-markierung
Empfindliche Haut	nach ≈ 1-2 min	nach ≈ 2-3 min	nach ≈ 5 min
Normale Haut	nach ≈ 2 min	nach ≈ 4 min	nach ≈ 7 min
Robuste Haut	nach ≈ 3 min	nach ≈ 6 min	nach ≈ 9 min

Benutzung // Use



BellaBambi® einfach zusammendrücken, aufsetzen und loslassen. Du kannst den angesaugten BellaBambi® über deine Haut ziehen, oder am Ort belassen. Viele verschiedene Anwendungstechniken findest du auf: bellaBambi.de/insights/techniken

Squeeze BellaBambi®, put it on your skin and release your grip. Now BellaBambi® is attached to your skin. You can move BellaBambi® gently across your skin or leave it in place. Many more techniques you can find on: bellaBambi.de/insights/techniken

BellaBambi® besteht aus biokompatiblem Silikon und ist damit dermatologisch unbedenklich und auch für Allergiker geeignet. BellaBambi® wird aus natürlichem Quarzsand hergestellt und kann recycelt werden. //

BellaBambi® consists of biocompatible silicone, making it dermatologically safe and suitable also for allergy sufferers. BellaBambi® is made from natural quartz sand and can be recycled.

Hinweise / Kontraindikationen

BellaBambi® nicht anwenden an: Brustwarzen, Geschlechtsorganen, Anus, Augen(lider), Lippen und Mundhöhle, auf Lymphknoten, in der Achselhöhle und in der Leistengegend.

Nur nach ärztlicher Rücksprache anwenden bei: Schwangerschaft, akuten Verletzungen, offenen Wunden, Entzündungen, Krampfadern, Neigung zu Blutergüssen, Geschwüren durch Diabetes und Gefäßerkrankungen, reizbare Hauterkrankungen wie Schuppenflechte oder Nesselsucht, bei Therapien mit blutverdünnenden Medikamenten, Tumoren, Sudeck'scher Krankheit sowie allen unklaren und akuten Erkrankungen.

Intensitäten

SENSITIVE für die sanfte Anwendung
VITALITY für die belebende Anwendung
INTENSE für die kräftige Anwendung

Reinigung und Desinfektion

BellaBambi® lässt sich sehr einfach in der Spülmaschine oder mit milder Seifenlaugung reinigen. Nach dem Trocknen bitte mit einem für Silikon geeigneten Desinfektionsmittel behandeln (ohne Phenolderivate oder Alkylamine (Glucoprotamin), wie z.B. Desomed® Rapid AF). Geeignete Reinigungs- und Desinfektionsmittel findest du auf www.bellaBambi.de

Empfehlungen

Für die meisten Anwendungen ist ein Öl zur Unterstützung der Gleitfähigkeit hilfreich. Genauso lässt sich BellaBambi® aber auch mit Hyaluronfluid, Cellulitecremes oder Bodylotions kombinieren. Viele geeignete Produkte findest du auf www.bellaBambi.de

MADE IN GERMANY



Bamberger Wellness GmbH
Industriestr. 25
D-89423 Gundelfingen
Germany
+49 9073 9210461
info@bellaBambi.de
www.bellaBambi.de



Thank you for buying BellaBambi®

Congratulations on buying BellaBambi®. This is a multi-purpose and durable product for beauty, relaxation and sports. BellaBambi® is dermatologically safe, consists of biocompatible silicone and is produced exclusively in Germany. To have as much success and lasting pleasure with your product, we kindly ask you to read this instructions carefully.

Thank you!
Your team from BellaBambi®

Functional Principle

BellaBambi® easily generates a vacuum on your skin that lifts the fascial layer. The space created makes it easier to move the fascia and therefore gives more smoothness.

Recommendations

For most applications, an oil to assist lubricity is helpful. BellaBambi® can also be used with hyaluronfluid, cellulite creams or body lotions. Many suitable products can be found on www.bellaBambi.com

Please note our experiences with possible skin reactions: when BellaBambi® is permanently left in place:

	pressure mark	redness	effusion
sensitive skin	approx. 1-2 min	approx. 2-3 min	approx. 5 min
normal skin	approx. 2 min	approx. 4 min	approx. 7 min
robust skin	approx. 3 min	approx. 6 min	approx. 9 min

Precautions / Contraindications

Do not apply BellaBambi® on nipples, sexual organs, anus, eyes, eyelids, lips, mouth, in the axilla and in the inguinal region.

Please consult with your physician before using BellaBambi® if one or more of the following conditions apply: Pregnancy, acute injuries, open wounds, inflammations, varicose veins, disposition to hematomas and ulcers caused by diabetes or vascular diseases, irritable skin disorders such as psoriasis or urticaria (hives), with blood-thinning medication therapies, tumors. Complex regional pain syndrome (CRPS), as well as any unclear or acute medical conditions.

Intensities

SENSITIVE for soft application
VITALITY for vital application
INTENSE for strong application

Cleaning and Disinfection

BellaBambi® can be cleaned very easily in the dishwasher or with mild soap suds. After drying, please treat BellaBambi® with a suitable disinfectant for silicones (without phenol derivatives or alkyl amines (Glucoprotamin). We recommend: Desomed® Rapid AF). Suitable cleaning agents and disinfectants can be found on www.bellaBambi.com

Internet / Social Media

www.bellaBambi.de
[facebook.com/bellaBambi.de](https://www.facebook.com/bellaBambi.de)
[instagram.com/bellaBambi_faszienCups](https://www.instagram.com/bellaBambi_faszienCups)
[youtube.com/bambergervacu](https://www.youtube.com/bambergervacu)

Unser Tipp: DoloTherm

Muskelöl mit hautpflegenden Eigenschaften. Lockert verspannte Muskulatur und unterstützt die Anwendung BellaBambi®. //

Muscle oil with skin caring properties. Releases cramped muscles and supports the BellaBambi® treatment.

Ingredients: Hypericum perforatum oil, Glycine soja oil, Arnica montana flower, Rosmarinus officinalis oil, Juniperus communis oil, Eucalyptus globulus oil, Pinus pumilio oil, Lavendula angustifolia oil, Citral*, Citronellol*, Coumarin*, Farnesol*, Limonene*, Linalool*, Cinnamal*, Isoeugenol*.*) from natural essential oils



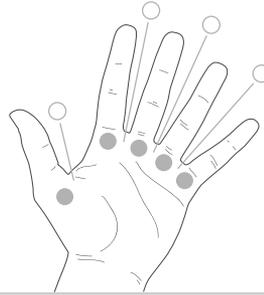
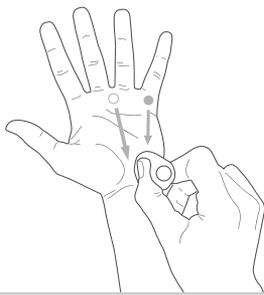
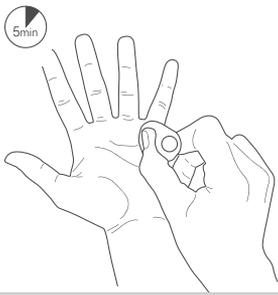
100 ml 10 ml

Massage

Anwendungen // Applications



5min



- In Verlängerung der Finger // along fingers' extensions
- Zwischen den Fingern // between fingers' extensions

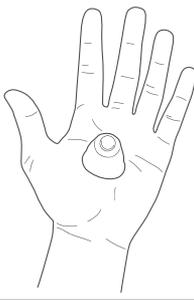
Setze BellaBambi® an den Markierungen an und ziehe ihn bis zum Handgelenk. //

Place BellaBambi® on given marks and drag it to your wrist.

Training



1-2min



Setze BellaBambi® mittig in deine Handfläche. Beuge nun deine Finger, beinahe bis zur Faust, und strecke sie wieder. Achte auf eine langsame Ausführung. //

Place BellaBambi® in the middle of your palm. Flex your fingers, almost to a fist, and extend them again. Please do this very slowly.

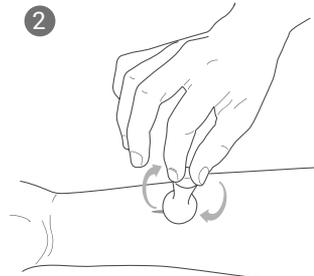
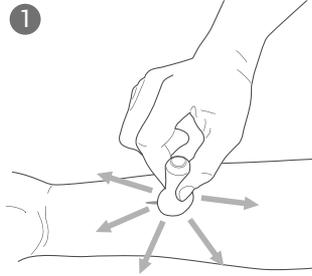
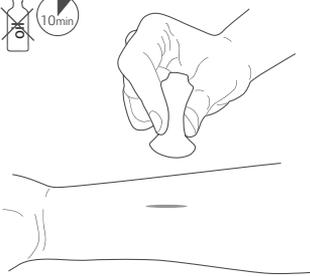
Narbenpflege // Scar Treatment

Dynamisch // Dynamic

Stationär // Static



10min



- 1 Bewege BB® sternförmig über die Narbe
- 2 Kreise mit der Spitze des angesaugten BellaBambi® über der Narbe, oder drücke ihn für ca. 20 Sekunden in eine Richtung.

Achtung: Benutze BellaBambi® erst nach ärztlicher Rücksprache und wenn die Narbe sauber, trocken und geschlossen ist. //

- 1 Move BB® over your scar in a "star" pattern
- 2 Place BB® on top of your scar and describe circles with the tip of BellaBambi®, or push it into one direction for about 20 seconds. **Important:** Please consult your doctor first and do not start before your scar is clean, dry and closed.

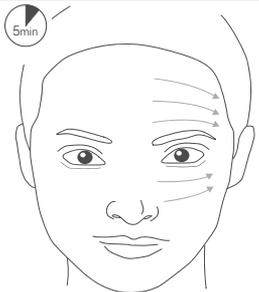
Pflege // Care

Stirn und Wange // Forehead and Cheek

Kinn und Hals // Chin and Neck

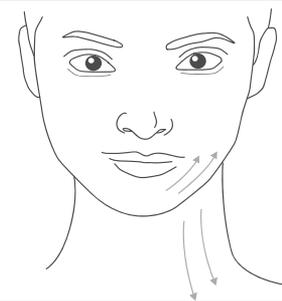


5min



Setze BellaBambi® am Haaransatz in der Stirnmitte an und ziehe ihn langsam nach außen. Zentimeterweise nach unten versetzen bis zur Augenbraue. An der Wange setzt du BellaBambi® neben der Nase an und ziehst ihn bis zum Ohr. //

Place BellaBambi® below your hairline in the middle of your forehead and drag it outward. Relocate BellaBambi® 1 cm below and repeat until you reach your eyebrow. Move to your cheek and drag BellaBambi® from the side of your nose to your ear. //



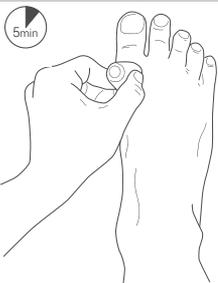
Setze BellaBambi® in der Kinnmitte unterhalb der Unterlippe an und ziehe ihn über den Kiefer bis zum Ohrfläppchen. Am ganzen Kinn wiederholen. Setze BellaBambi® schließlich unterhalb des Kieferknochens am oberen Hals an und ziehe ihn senkrecht bis zum Schlüsselbein. Den Kehlkopf bitte aussparen. //

Place BellaBambi® in the middle of your chin under your bottom lip and drag it over your jaw to your earlobe. Repeat until you've finished your chin. Finally place BellaBambi® below your jawbone and drag it from your upper neck to your collarbone. Please do not treat your larynx.

Massage



5min



Setze BellaBambi® unterhalb der Zehen an und ziehe ihn bis zum Sprunggelenk. Du kannst ihn auch zwischen den Verlängen der Zehen ansetzen. An der Fußsohle wiederholen und BellaBambi® in einem Strich zur Ferse ziehen.

Weitere Anwendungen auf
www.bellabambi.de

Place BellaBambi® below your toes and drag it to your ankle. You can also set it between your toes' extensions. Repeat on the bottom of your foot and drag BellaBambi® to your heel.

Further applications on
www.bellabambi.com