

Drei Eigenschaften, ein covemo?

Ihr **covemo** ist exakt auf die Bedürfnisse Ihrer Wirbelsäule abgestimmt. Mit seiner Härte entspricht er annähernd dem Haut- und Körperwiderstand und fühlt sich daher so natürlich und angenehm an. 3 in 1 – eine Form, drei Eigenschaften:

Seine unverwechselbare Form bietet während der Bewegungsübungen ein Höchstmaß an Stabilität.

Durch die zwei unterschiedlichen Vertiefungen erhält die Wirbelsäule den nötigen Platz und die Führung; die Rückenmuskulatur kann dadurch, dem Spannungszustand entsprechend, gelockert werden.

Die **covemo** „Tips“ sorgen gleichzeitig, wie „Fingerspitzen“, für eine Micromassage auch der kleinen, überlasteten Zwischenwirbelmuskulatur. Der **covemo** bewegt die Wirbelsäule, lockert die Muskulatur und gibt einem wieder das Gefühl eines geraden und entspannten Rückens.

Die richtige Anwendung und Übungsanleitung finden Sie auf www.covemo.de



Die CHP Garantie

CHP gewährt Endverbrauchern eine Garantie von zwei Jahren ab dem Verkaufsdatum auf ihren **covemo**. Ein Garantiefall liegt dann vor, wenn ein Produkt oder ein Bestandteil eines Produktes aufgrund eines Material- oder Produktfehlers nicht bestimmungsgerecht funktioniert. Schäden infolge unsachgemäßer Handhabung oder Benutzung, unzureichender Pflege und Wartung, Gewaltanwendung oder normaler Abnutzung fallen nicht unter die Garantie. Die Garantie erfasst keine rein optischen Veränderungen und Fehler des **covemo**, wie etwa Farbabweichungen, welche die Funktion des Produktes nicht beeinträchtigen.

Die Entscheidung über die Art der Garantieleistung trifft CHP. Der zuerkannte Garantieanspruch erstreckt sich längstens über den Zeitraum der oben genannten Garantiefrist. Die endgültige Entscheidung im Hinblick auf die Anerkennung von Garantieansprüchen wird von einer von CHP beauftragten Person getroffen.

szefei/Shutterstock.com



www.covemo.de

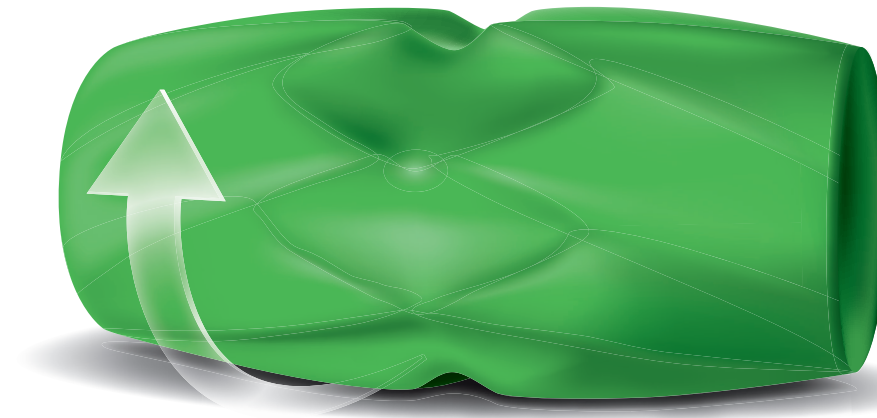
CHP Care & Health Products, Pollinger Str. 11, 82205 Gilching

Bezugsquelle

covemo

... hält Ihnen den Rücken frei!

made in Germany



Gebrauchs- und Pflegeanleitung

Hiermit möchten wir Ihnen ganz herzlich zum Kauf Ihres neuen **covemo** gratulieren! Bevor Sie jedoch mit ihm starten, bitten wir Sie die gesamte Bedienungsanleitung sorgfältig durchzulesen, um alle wichtigen Informationen zu erhalten. In jedem Fall sollten Sie Ihren **covemo** stets bestimmungsgemäß verwenden. Sollten Sie Zweifel haben oder noch Unklarheiten herrschen, fragen Sie in diesem Fall Ihren Arzt oder behandelnden Therapeuten, insbesondere wenn etwaige Erkrankungen vorliegen.

Zuerst die häufigsten Fragen und Antworten zu Ihrem **covemo**:

covemo – der Name?

covemo setzt sich aus den lateinischen Begriffen „**columna vertebralis**“ (die Wirbelsäule) und „**movere**“ (bewegen) zusammen.

covemo – bewegt die Wirbelsäule?

Ja genau! Aber nicht nur das....

covemo – warum?

Wussten Sie, dass Rücken- bzw. Wirbelsäulenbeschwerden und deren Behandlungsbedürftigkeit in den letzten 10-15 Jahren um 3000% gestiegen sind? Etwa 85% der Bevölkerung erleben zumindest einmal im Leben Rückenschmerzen. Aktuell sind zum jetzigen Zeitpunkt 30 - 40% betroffen.

Während früher die schwere körperliche Arbeit den Rücken schädigte, sind es heute mangelnde Bewegung, stundenlang sitzende Tätigkeiten und unsere schlechte Haltung. Sitzen belastet unsere Wirbelsäule und die Rückenmuskulatur deutlich stärker als Gehen oder Stehen.

Eine schlechte Haltung beim Sitzen umso mehr. Dabei entstehen starke Muskelverspannungen, sogenannte fasziale Verklebungen, bis hin zu starken Blockaden. Die Fehl- und Überbelastungen führen über kurz oder lang zu Arthrose, Schmerzen und Bandscheibenproblemen.

Rückentraining, Rückenschule und vor allem die Verbesserung der eigenen Haltung, besonders im Sitzen, sind in der Regel notwendig, um diesen Kreislauf zu durchbrechen. All das fordert von uns die nötige Konsequenz und ist meist sehr zeitaufwendig.

covemo – das Ziel?

Der **covemo** soll die beiden meistgenannten Wünsche für den Alltag erfüllen:

- Die Anwendung des Trainingstools ist leicht – und erklärt sich fast von selbst
- Das Training ist effektiv: maximale Wirkung bei minimalem Zeitaufwand

In der besonderen Form und dem hochwertigen Material des **covemo** steckt all unsere Erfahrung mit den effektivsten Behandlungstechniken und -konzepten für einen gesunden, entspannten Rücken. Wir haben zudem eingehend analysiert, wie sich Menschen bei Rückenschmerzen im Alltag intuitiv selbst helfen. Beides vereinigt sich nun in der von uns entwickelten, schicken Rolle.

Gegenanzeigen, Kontraindikation Wann sollten Sie Ihren **covemo** nicht verwenden?

- akute Körperprozesse wie hohes Fieber etc.
 - akute und nicht abgeklärte Erkrankungen der Wirbelsäule und des Rückenmarks
 - rheumatische Erkrankungen nur nach Absprache mit einem Arzt
 - nach Operationen an der Wirbelsäule, nicht in der Operationsregion
 - Hautausschläge, Hautverletzungen im Wirbelsäulenbereich nur nach Absprache mit einem Arzt
 - Verdacht auf Bandscheibenvorfall oder akuten Bandscheibenvorfall nur nach Absprache und Anweisung Ihres behandelnden Arztes, ebenso bei Krebserkrankungen.
- Ansonsten achten Sie bitte sorgfältig auf die richtige Durchführung der Übungen: siehe Übungsanleitung auf covemo.de. Im Zweifelsfall fragen Sie einen Arzt oder Therapeuten.

Lagerung und Pflege:

Verwenden Sie Ihren **covemo** stets bei einer Temperatur zwischen 10° C und 35 ° C, da er hier die optimale Härte für die Anwendungen hat. Unter Umständen färbt Ihr **covemo** ab. Legen Sie deshalb immer eine Gymnastikmatte oder ähnliches unter. Achten Sie darauf, dass der Untergrund nicht glatt ist um Verletzungen zu vermeiden. Lagern Sie Ihren **covemo** nicht unter -10° C und nicht über 45° C bzw. nicht bei direkter Sonneneinstrahlung z.B. direkt hinter dem Fenster. Reinigen Sie Ihren **covemo** mit einem weichen Lappen und Seifenwasser. Benutzen Sie keine lösungsmittelhaltigen, säurehaltigen oder ätzenden Reiniger. Der **covemo** enthält keine verbotenen Phtalate und keine Schwermetalle.

Zu guter Letzt:

Ihr **covemo** entspricht einem speziellen Härtegrad. Um ein optimales Ergebnis zu erreichen sollte nach circa zwei Jahren der Härte überprüft werden und gegebenenfalls ein neuer **covemo** „angeschafft“ werden.