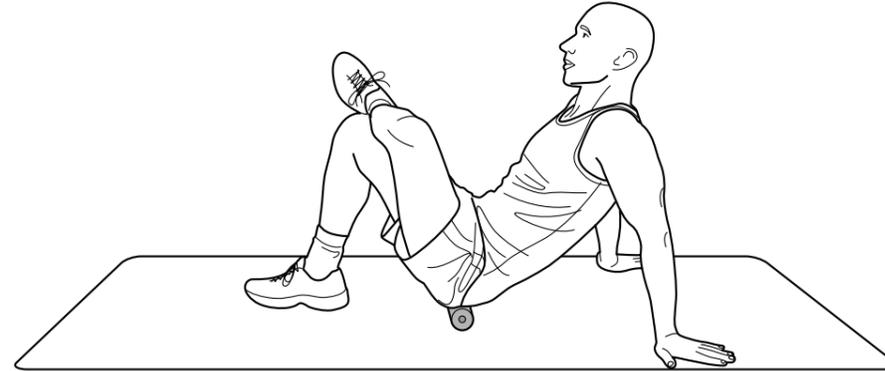


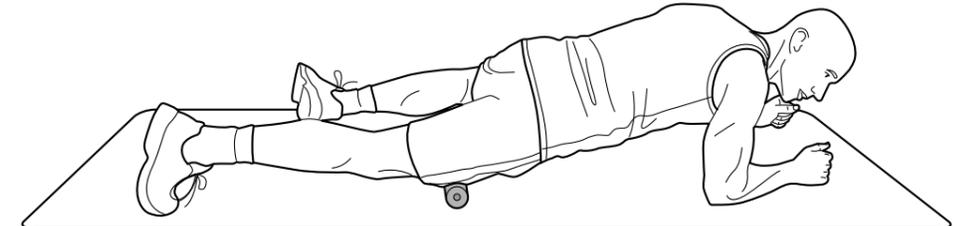
## Unterarm

Rollen Sie die Massagerolle mit leichtem Druck über die Ober- und Unterseiten Ihrer Unterarme ...  
... oder legen Sie alternativ die Massagerolle auf einen Tisch und rollen den Unterarm darüber.



## Po

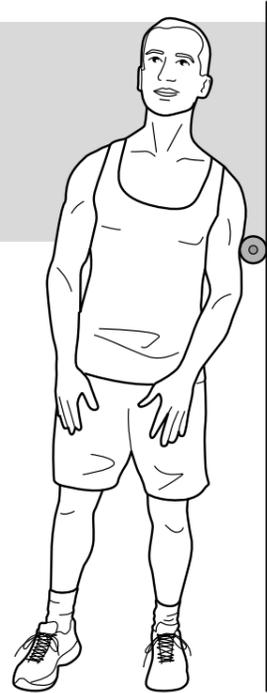
Setzen Sie sich wie abgebildet auf die Massagerolle und bewegen sich vor und zurück.



## Oberschenkel Oberseite

Legen Sie sich mit dem Oberschenkel auf die Massagerolle. Gehen Sie nicht ins Hohlkreuz.

Massieren Sie den Oberschenkel, indem Sie langsam vor und zurück über die Massagerolle rollen.



## Oberarm

Rollen Sie die Massagerolle mit leichtem Druck über die Oberarme ...  
... oder lehnen Sie sich mit der Massagerolle zwischen Oberarm und Wand an eine Wand. Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien, die Füße schulterbreit auseinander. Lassen Sie Schultern und Arme locker hängen. Massieren Sie die Oberarmmuskulatur, indem Sie leicht in die Knie gehen und sich langsam wieder hochdrücken.



## Fuß

Stellen Sie im Stehen oder Sitzen Ihren Fuß auf die Massagerolle und rollen Sie den Fuß langsam vor und zurück.



## Ober- und Unterschenkel Unterseite

Legen Sie die Massagerolle wie abgebildet unter den Ober- bzw. den Unterschenkel und schieben Sie Ihr Bein langsam vor und zurück über die Massagerolle.



## Unterschenkel Innenseite

Rollen Sie die Massagerolle mit leichtem Druck über die Innenseite Ihres Unterschenkels.

Achtung! Massieren Sie nicht direkt auf dem Schienbeinknochen!

## Liebe Kundin, lieber Kunde!

Schmerzen und Verspannungen in Rücken, Armen und Beinen lassen sich häufig auf verklebte oder verhärtete Faszien zurückführen.

### Was sind Faszien?

Faszien sind Bindegewebe, die den ganzen Körper durchziehen und verbinden und alle Teile wie Knochen, Muskeln und Organe umhüllen. Schmerzen verursachen in erster Linie die elastischen Faszien, die unsere Muskeln umhüllen und die Fasern zusammenhalten. Verhärten oder verkleben diese, kann sich der Muskel nicht mehr richtig dehnen und wird in seiner Beweglichkeit beschränkt.

Um diese Faszien wieder zu lockern und ihnen Elastizität zurück zu geben, kann beispielsweise eine Selbstmassage mit der Massagerolle helfen. Die Muskeln werden entspannt und gedehnt, die Durchblutung und damit die Sauerstoffversorgung gefördert, Ihr Wohlbefinden steigert sich. Die Selbstmassage mit einer Massagerolle wird mittlerweile auch zum Aufwärmen vor dem Sport und zur Regeneration nach dem Sport eingesetzt.

Wir haben Ihnen umseitig einige Massageübungen zusammengestellt. Die Mini-Massagerolle ist besonders geeignet für Massagen an Armen und Beinen sowie für die Füße.

Wir wünschen Ihnen ein gutes Wohlbefinden!

## Ihr Tchibo Team

### Zu Ihrer Sicherheit

Lesen Sie aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie den Artikel nur wie in dieser Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt.

Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf.

Bei Weitergabe des Artikels ist auch diese Anleitung mitzugeben.

### Verwendungszweck

Die Massagerolle ist zur Selbstmassage zur Steigerung des Wohlbefindens im Alltag vorgesehen. Sie ist **nicht** für medizinische oder therapeutische Zwecke ausgelegt.

Die Massagerolle ist für den häuslichen Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz im Sportbereich oder in medizinisch-therapeutischen Einrichtungen ist sie nicht geeignet.

### GEFAHR für Kinder

- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht u.a. Erstickungsgefahr!
- Die Massagerolle ist kein Spielzeug und muss Kleinkindern unzugänglich sein.

## Was Sie bei den einzelnen Übungen beachten müssen

- Halten Sie sich bei allen Übungen gerade und ausbalanciert – machen Sie kein Hohlkreuz! Halten Sie im Stand die Beine leicht gebeugt. Spannen Sie bei den Übungen in Bodenlage Po und Bauch an, aber achten Sie darauf, nicht zu verkrampfen! Die Übungen sollen der Entspannung dienen.
- Führen Sie die Übungen mit gleichmäßigem, ruhigem Tempo aus.
- Atmen Sie während der Übungen gleichmäßig weiter.
- Hören Sie auf Ihren Körper! Führen Sie Ihre Muskeln so über die Rolle, dass der Druck angenehm und wohltuend für Sie ist. Verwenden Sie die Massagerolle nicht an Körperstellen, an denen es Ihnen unangenehm ist. Massieren Sie nicht direkt auf dem Knochen (Wirbelsäule, Schienbein). Besonders im Nackenbereich sollten Sie vorsichtig sein!
- Die Übungen in Bodenlage sind etwas schwieriger auszuführen. Führen Sie diese Übungen nur durch, wenn Sie körperlich dazu in der Verfassung sind. Sie können die gleichen Körperstellen auch per Hand mit der Rolle massieren.
- Führen Sie die gewünschten Übungen nur solange aus, wie es für Sie angenehm ist. Wenige Minuten reichen – übertreiben Sie es nicht.
- Tipp: Weitere Übungen und Informationen finden Sie ggf. im Internet.

## Wichtige Hinweise

- Sollten Sie Kindern die Benutzung der Massagerolle erlauben, weisen Sie diese auf den richtigen Gebrauch hin und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf. Die Massagerolle ist kein Spielzeug. Bei unsachgemäßem Training lassen sich gesundheitliche Schäden nicht ausschließen.
- Tragen Sie komfortable Kleidung.
- Führen Sie die Bodenübungen möglichst auf einem harten, glatten Untergrund aus, der nicht nachgibt und auf dem die Massagerolle gut rollen kann. Dicke Teppiche, Fitnessmatten etc. sind nicht so gut geeignet.
- Prüfen Sie die Massagerolle vor jeder Anwendung. Falls sie Schäden aufweist, benutzen Sie sie nicht mehr.

## Fragen Sie Ihren Arzt!

- **Bevor Sie mit der Selbstmassage beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang die Übungen für Sie angemessen sind.**
- Beenden Sie die Übungen sofort, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden bemerken.
- Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. Tragen eines Herzschrittmachers, Herzschwäche, Schwangerschaft, entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen, Wassereinlagerungen in Armen oder Beinen, orthopädischen Beschwerden oder nach einer Operation, muss die Massage mit dem Arzt abgestimmt sein.
- Beenden Sie die Massage sofort und suchen Sie einen Arzt auf, wenn eines der folgenden Symptome auftreten sollte: Übelkeit, Schwindel, übermäßige Atemnot oder Schmerzen in der Brust. Auch bei Schmerzen in Gelenken und Muskeln beenden Sie die Übungen sofort.
- Nicht für therapeutische/s Massage/Training geeignet! Nicht für Lymphmassagen vorgesehen.
- Bei Venen-/Bindegewebsschwäche, Besenreisern oder Krampfadern sollten die Beinmassagen nur mit geringem Druck und nicht über die gesamte Muskellänge, sondern in jeweils kleineren Abschnitten ausgeführt werden. Massieren Sie in diesen Fällen vorzugsweise nur **in Richtung Herz** und nicht in die Gegenrichtung. Besprechen Sie Art und Umfang der Massagen mit Ihrem Arzt.

## Pflege

- ▷ Reinigen Sie die Massagerolle bei Bedarf mit warmem Wasser, bei starker Verschmutzung verwenden Sie eine milde Seife. Verwenden Sie keine chemischen Mittel (Bleichmittel, Öle etc.), da diese die Massagerolle erweichen, verfärben oder verformen können. Verwenden Sie auch keine scharfen Reinigungsmittel oder scharfe oder kratzende Gegenstände.
- ▷ Lassen Sie die Massagerolle nach der Reinigung bei Raumtemperatur an der Luft trocknen. Legen Sie sie nicht auf die Heizung, verwenden Sie auch keinen Fön o.Ä.!
- ▷ Bewahren Sie die Massagerolle kühl und trocken auf. Schützen Sie sie vor Sonnenlicht sowie vor spitzen, scharfen oder rauen Gegenständen und Oberflächen.
- ▷ Lassen Sie den Artikel nicht auf empfindlichen Möbeln oder Böden liegen. Es kann nicht völlig ausgeschlossen werden, dass manche Lacke, Kunststoffe oder Möbel-/Bodenpflegemittel das Material des Artikels angreifen und aufweichen. Um unliebsame Spuren zu vermeiden, bewahren Sie den Artikel z.B. in einer geeigneten Box auf.

Material: geschäumtes PP

Größe: ca. 15 x 5,5 cm (L x D)



Aus produktionstechnischen Gründen kann es beim ersten Auspacken des Artikels zu einer leichten Geruchsentwicklung kommen. Diese ist vollkommen ungefährlich. Packen Sie den Artikel aus und lassen Sie ihn gut auslüften. Der Geruch verschwindet nach kurzer Zeit. Sorgen Sie für ausreichende Belüftung!



[www.tchibo.de/anleitungen](https://www.tchibo.de/anleitungen)

Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany

[www.tchibo.de](https://www.tchibo.de)