

## Liebe Kundin, lieber Kunde!

Schmerzen und Verspannungen in der Muskulatur 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 dem Duo-Massageball helfen. Die Muskeln werden entspannt und gedehnt, die Durchblutung und damit die Sauerstoffversorgung gefördert, Ihr Wohlbefinden steigert sich. Die Selbstmassage mit speziellen Faszien-Massagegeräten wird mittlerweile auch zum Aufwärmen vor dem Sport und zur Entspannung nach dem Sport eingesetzt.

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

Der Duo-Massageball ist zur Selbstmassage zur Steigerung des Wohlbefindens im Alltag vorgesehen. Er ist **nicht** für medizinische oder therapeutische Zwecke ausgelegt.

Der Duo-Massageball ist für den häuslichen Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz im Sportbereich oder in medizinisch-therapeutischen Einrichtungen ist er nicht geeignet.

### 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. Achten Sie darauf, nicht zu verkramphen! 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 den Duo-Massageball, dass der Druck angenehm und wohltuend für Sie ist. Verwenden Sie ihn nicht an Körperstellen, an denen es Ihnen unangenehm ist. Besonders im Nackenbereich sollten Sie vorsichtig sein!
- 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 des Duo-Massageballs erlauben, weisen Sie diese auf den richtigen Gebrauch hin und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf. Der Duo-Massageball ist kein Spielzeug. Bei unsachgemäßem Gebrauch lassen sich gesundheitliche Schäden nicht ausschließen.
- Tragen Sie komfortable Kleidung.
- Für einen festen und sicheren Stand führen Sie die stehenden Übungen nicht in Socken aus, sondern tragen Sie feste Schuhe mit rutschfesten Sohlen.
- Führen Sie die Bodenübungen möglichst auf einem harten, glatten Untergrund aus, der nicht nachgibt und auf dem der Duo-Massageball gut rollen kann. Dicke Teppiche, Fitnessmatten etc. sind nicht so gut geeignet.
- Prüfen Sie den Duo-Massageball vor jeder Anwendung. Falls er Schäden aufweist, benutzen Sie ihn nicht mehr.

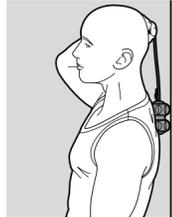
### Fragen Sie Ihren Arzt!

- **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, 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!
- Bei Venen-/Bindegewebschwäche, Besenreisern oder Krampfadern sollten die Beinmassagen **8-10** 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.

### Gebrauch

Viele Übungen können Sie sowohl stehend als auch liegend ausführen. Probieren Sie aus, wie es für Sie angenehmer ist.



Das Band kann Ihnen dabei helfen, den Duo-Ball in Position zu halten.

### Pflege

- ▷ Wischen Sie den Duo-Massageball bei Bedarf mit mit einem feuchten Tuch ab. Verwenden Sie keine scharfen Reinigungsmittel oder scharfe oder kratzende Gegenstände.
- ▷ Lassen Sie den Duo-Massageball nach der Reinigung bei Raumtemperatur an der Luft trocknen. Legen Sie ihn nicht auf die Heizung, verwenden Sie auch keinen Haartrockner o.Ä.!
- ▷ Bewahren Sie den Duo-Massageball kühl und trocken auf. Schützen Sie ihn 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: PU-Schaum  
Gewicht: ca. 48 g

**Massagetipp:**

Um Abwehr-Spannungen in verspannten Muskeln zu vermeiden, empfiehlt es sich, zunächst den Schmerzpunkt zu lokalisieren und auf diesen dann einen anhaltenden gleichmäßigen Druck auszuüben. Der Druck sollte so stark sein, dass er spürbar, aber der Schmerz noch erträglich ist. Danach können Sie dann den gesamten Muskel mit weniger Druck langsam durchmassieren.

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

Made exclusively for:  
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany  
[www.tchibo.de](http://www.tchibo.de)



## 1. Nacken

Lehnen Sie sich mit dem Duo-Ball **beidseitig neben der Wirbelsäule** im Nacken an eine Wand.

Massieren Sie die Nackenmuskulatur, indem Sie sich an der Wand aus den Beinen heraus auf und ab bewegen. Ziehen Sie dabei nicht die Schultern hoch.

**Achtung!** Massieren Sie nicht direkt auf der Wirbelsäule!

## 2. Oberarm

Rollen Sie den Duo-Ball mit leichtem Druck per Hand über die Ober- und Unterseiten Ihrer Oberarme oder drücken Sie alternativ den Duo-Ball mit dem Oberarm gegen eine Wand und bewegen dann den Arm auf und ab.

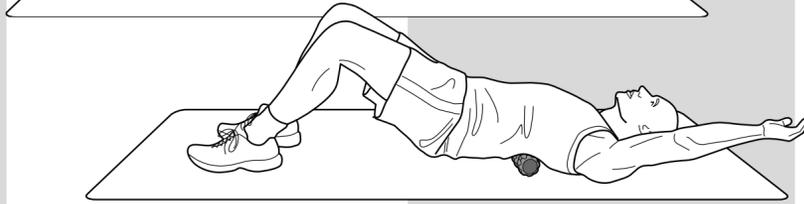
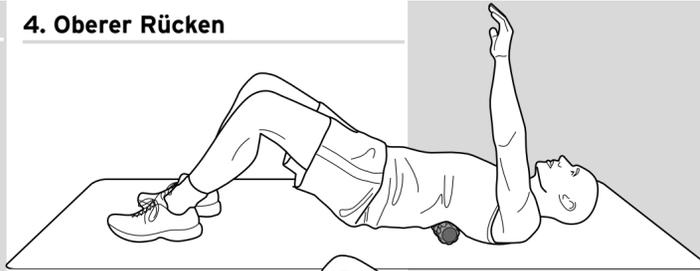


## 3. Unterarm

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



## 4. Oberer Rücken



Legen Sie den Duo-Ball mittig unter Ihren oberen Rücken. Finden Sie eine Position, die für Sie angenehm ist. Gehen Sie nicht zu sehr ins Hohlkreuz.

Rollen Sie Ihren Oberkörper langsam vor und zurück über den Duo-Ball. Variieren Sie den Druck, indem Sie die Arme abwechselnd zur Seite, nach oben und über Kopf strecken.

**Achtung!** Massieren Sie nicht direkt auf der Wirbelsäule!

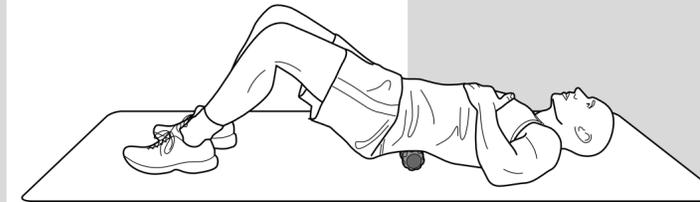
Alternativ können Sie sich auch mit dem Duo-Ball an eine Wand stellen und sich dort auf und ab bewegen.

## 5. Lendenbereich

Legen Sie den Duo-Ball mittig im Lendenbereich unter Ihren Rücken. Finden Sie eine Position, die für Sie angenehm ist. Gehen Sie nicht zu sehr ins Hohlkreuz.

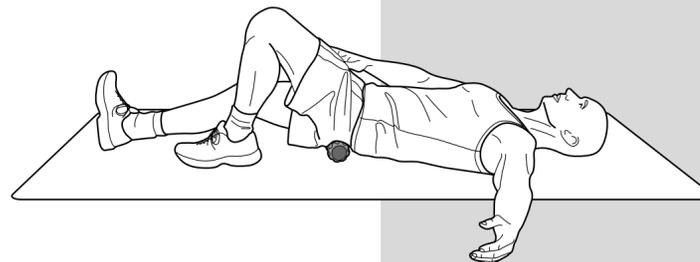
Massieren Sie die Lendenmuskulatur, indem Sie Ihren Oberkörper langsam vor und zurück über den Duo-Ball rollen.

**Achtung!** Massieren Sie nicht direkt auf der Wirbelsäule!



Alternativ können Sie sich auch mit dem Duo-Ball an eine Wand stellen und sich dort auf und ab bewegen.

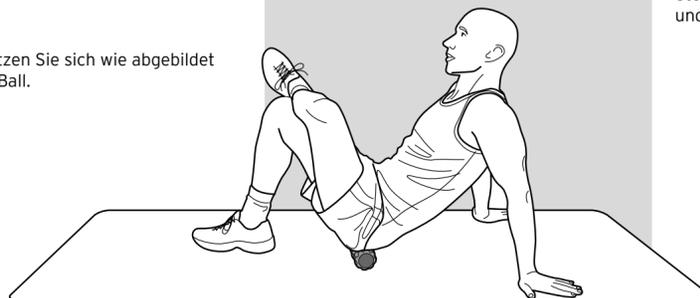
## 6. Po



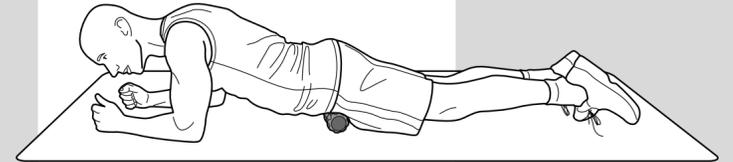
Legen Sie sich mit einer Pobacke auf den Duo-Ball. Gehen Sie nicht ins Hohlkreuz.

Massieren Sie die Muskulatur am Po, indem Sie langsam vor und zurück über den Duo-Ball rollen.

Alternativ setzen Sie sich wie abgebildet auf den Duo-Ball.



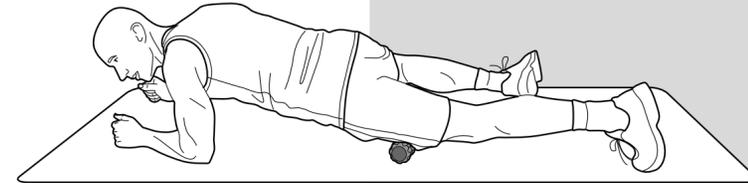
## 7. Hüftbeuger



Legen Sie sich mit der Hüftbeuge auf den Duo-Ball. Gehen Sie nicht ins Hohlkreuz.

Massieren Sie den Hüftbeuger, indem Sie langsam vor und zurück über den Duo-Ball rollen. Massieren Sie nicht direkt auf dem Hüftknochen!

## 8. Oberschenkel Oberseite



Legen Sie sich mit dem Oberschenkel auf den Duo-Ball. Gehen Sie nicht ins Hohlkreuz.

Massieren Sie den Oberschenkel, indem Sie langsam vor und zurück über den Duo-Ball rollen.

## 9. Ober- und Unterschenkel Unterseite

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



## 10. Unterschenkel Innenseite

Rollen Sie den Duo-Ball mit leichtem Druck über die Innenseite Ihres Unterschenkels.

**Achtung!** Massieren Sie nicht direkt auf dem Schienbeinknochen!



## 11. Fuß

Stellen Sie im Stehen oder Sitzen Ihren Fuß auf den Duo-Ball und rollen Sie ihn in langsam vorwärts und rückwärts.



## 12. Achillessehne

Rollen Sie den Duo-Ball vorsichtig im Bereich der Achillessehne auf und ab.



Bei Schmerzen an der Achillessehne lassen Sie diesen unbedingt von einem Arzt abklären. Eine Massage im Bereich der Achillessehne soll lediglich der Lockerung dienen. Schmerzen bei der Massage sind in diesem Fall ein Warnzeichen, das nicht ignoriert werden darf.

