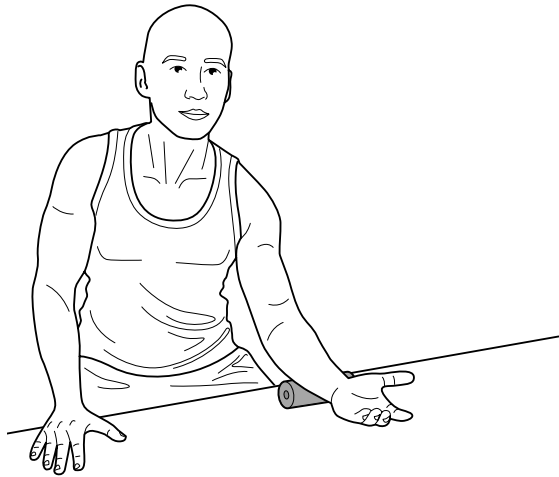


Übungen zur Selbstmassage

Massage Exercises

Artikelnummer | Product number :
631 822



Unterarm

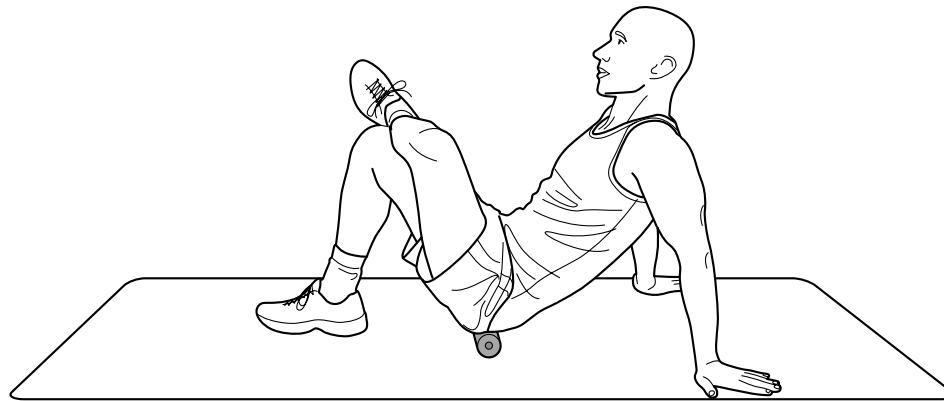
Rollen Sie die Massagerolle mit leichtem Druck über die Ober- und Unterseiten Ihrer Unterarme...

... oder legen Sie alternativ die Massagerolle auf einen Tisch und rollen den Unterarm darüber.

Lower arm

Applying gentle pressure, move the roller over the top and bottom of your lower arms...

... or alternatively, place the roller on a table and roll your lower arm over it.

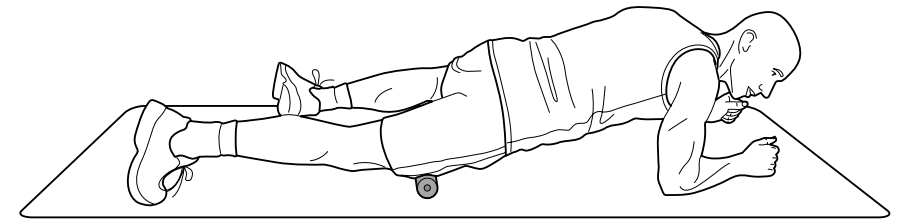


Po

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

Bottom

Sit on the roller as illustrated and move back and forth.



Oberschenkel Oberseite

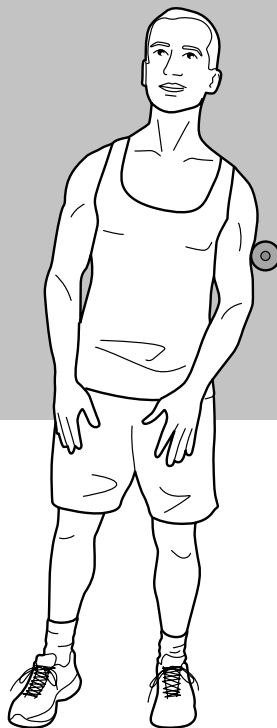
Legen Sie sich mit dem Oberschenkel auf die Massagerolle. Gehen Sie nicht ins Hohlkreuz.

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

Front thigh

Lay the front of your thigh on the roller. Do not arch your back.

Massage your thigh by slowly moving back and forth over the roller.



Oberarm

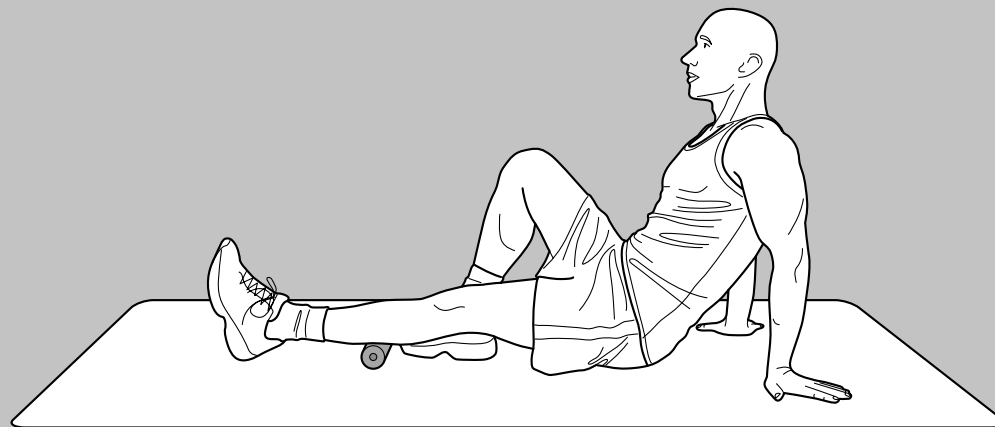
Rollen Sie die Massagerolle mit leichtem Druck über die Oberarme ...

... 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..

Upper arm

Applying gentle pressure, move the roller over your upper arms...

... or lean against a wall with the roller positioned between your upper arm and the wall. Stand with your knees slightly bent, feet shoulder-width apart. Let your shoulders and arms hang down loosely. Massage the muscles in your upper arm by bending your knees and then pushing yourself back up again.



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.

Back of thigh and calf

Lay the roller under your thigh or calf as illustrated and then slowly move your leg back and forth over the roller.

Fuß

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

Foot

Place your foot on the roller while standing or sitting and slowly move it back and forth over the roller.



Unterschenkel Innenseite

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

Achtung! Massieren Sie nicht direkt auf dem Schienbeinknochen!

Inner calf

Applying gentle pressure, move the roller over the inside of your calf.

Warning! Do not massage directly on your shin bone!



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

Sicherheitshinweise



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!
- Der Artikel ist kein Spielzeug und muss Kleinkindern unzugänglich sein.
- 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 Gebrauch lassen sich gesundheitliche Schäden nicht ausschließen.

Fragen Sie Ihren Arzt!

- **Bevor Sie mit dem 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. Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden!
- Beenden Sie das Training 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 das Training 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. Besprechen Sie Art und Umfang der Massagen mit Ihrem Arzt.

Wichtige Hinweise zur Ausführung

- 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.
- 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.

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 Haartrockner 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.

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!

Material: geschäumtes PP
Größe: ca. 15 x 5,3 cm (L x D)



www.tchibo.de/anleitungen

Made exclusively for:
Tchibo GmbH,
Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany
www.tchibo.de

Dear Customer

Muscle pain and tension in your back, arms and legs are often caused by sticky or hardened fasciae.

What are fasciae?

Fasciae are connective tissues that run through and connect all parts of the body, surrounding parts such as bones, muscles and organs. Pain is mainly caused by the elastic fasciae that surround our muscles and hold the fibres together. If these become sticky or hard, the muscle can no longer stretch properly and its movements become restricted.

A self-massage with the massage roller can help to loosen these fasciae again and restore their elasticity. This can relax and stretch your muscles, thus promoting circulation and a free flow of oxygen, which ultimately benefits your sense of well-being. Massaging yourself with a massage roller is also ideal for warming up before doing sports or to help with regeneration after sports.

We have compiled some massage exercises for you overleaf. The mini massage roller is especially well-suited for massaging the arms, legs and feet.

We hope you will enjoy using this product.

Your Tchibo Team

Safety warnings



Read the safety warnings carefully and only use the product as described in these instructions to avoid accidental injury or damage. Keep these instructions for future reference. If you pass this product on to another person, remember to give them these instructions.

Intended use

The massage roller is intended for self-massage and for increasing your feeling of well-being in daily life. It is not suitable for medicinal or therapeutic purposes.

The massage roller is designed for private household use. It is not suitable for commercial use in the sports sector or in medical or therapeutic institutions.

DANGER to children

- Keep packaging material away from children. It poses several risks, including the risk of suffocation!
- The massage roller is not a toy and must be kept out of the reach of small children.
- If you allow children to use the massage roller, instruct them on how to use it correctly and supervise their sessions. The massage roller is not a toy. If the exercise device is misused, damage to health cannot be excluded.

Consult your doctor!

Before starting a self-massage routine, consult your doctor and ask how much exercise you should be undertaking.

Discontinue the exercises immediately if you begin to feel pain or discomfort.

If you have special physical impairments, such as wearing a pacemaker, if you have a heart condition, are pregnant, or if you suffer from inflammation of the joints or tendons, water retention in your arms or legs, orthopaedic complaints or have had surgery, you must arrange an exercise programme in accordance with your doctor. Incorrect or excessive exercising can endanger your health!

Stop massaging immediately and see your doctor if any of the following symptoms occur: nausea, dizziness, excessive shortness of breath or pain in the chest region. You should also stop exercising immediately if you experience pain in joints and muscles.

Not suitable for therapeutic massages or exercise! Not suitable for lymphatic massages.

In the case of conditions affecting the blood vessels/ connective tissues, spider veins or varicose veins, leg massages should only be carried out with gentle pressure and not along the entire length of the muscles, but instead in smaller sections. Consult your doctor regarding the extent and type of massages you should be carrying out.

Important information on how to perform the exercises

Wear comfortable clothing.

Wherever possible, perform the floor exercises on a hard, smooth surface that does not give way and on which the massage roller can move easily. Thick carpets, exercise mats, etc., are generally not very suitable.

Always inspect the massage roller before every use. Discontinue use of the massage roller if it shows any visible signs of damage

During all exercises, stay upright and balanced – never arch your back! When standing, keep your legs slightly bent. Tense your bottom and stomach when doing the floor exercises, but be sure never to make them cramp! The exercises should make you feel relaxed.

Carry out all exercises at a calm, even pace.

Keep on breathing evenly during the exercises.

Pay attention to your body! Move your muscles over the roller in such a way that the pressure feels good. Do not use the roller on parts of the body where it is uncomfortable. Do not massage directly on your bones (along your spine or shinbones). It is important to be especially careful on and around your neck!

The floor exercises are slightly more difficult to carry out. Only do these exercises if you are physically able to do so. You can also use your hand to massage the same areas with the roller.

Only carry out your selected exercises for as long as it is comfortable for you. A few minutes are enough – do not exercise excessively.

Care

Clean the massage roller with warm water as needed and, if particularly dirty, use a mild soap. Do not use any chemical agents (bleach, oils, etc.), as these could soften, discolour or deform the massage roller. Refrain from using any aggressive cleaning products, or sharp or abrasive objects.

After cleaning, allow the massage roller to air-dry at room temperature.

Do not place it on a heater and do not use a hairdryer or anything similar!

Store the massage roller in a cool, dry place. Protect it from sunlight and pointed, sharp or rough objects and surfaces.

Do not leave the product on sensitive furniture or floors. Some varnishes, plastics or furniture and floor polishes may react adversely with the material of the product and soften it. To avoid unwanted marks, always store the product in a suitable container.

Due to reasons of production, there may initially be a slight odour when unpacking the product for the first time. However, this is completely harmless. Unpack the product and leave it to air out sufficiently. The odour will disappear within a short period of time. Ensure that there is sufficient ventilation!

Material: PP foam
Dimensions: approx. 15 x 5.3 cm (L x D)



www.tchibo.de/instructions
(Please enter the product number in the box labelled “Bedienungsanleitungssuche” and click on “Suchen”)

Made exclusively for:
Tchibo GmbH,
Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany