



Set de massage des fascias

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 125946AB6XII · 2022-05

Chère cliente, cher client!

L'automassage peut soulager les douleurs et contractures légères du dos, des bras et des jambes. L'automassage vise à détendre les muscles, à stimuler la circulation sanguine et donc l'oxygénation et, par conséquent, à augmenter votre bien-être.

Le set de massage vous permet...
... d'activer de manière ciblée certains points trigger que vous avez normalement du mal à atteindre;
... de lisser les fascias des bras et des jambes.

Nous vous souhaitons de nombreux moments de détente avec votre nouveau set de massage!

L'équipe Tchibo

Domaine d'utilisation

- Le set de massage est conçu pour l'auto-massage afin d'augmenter le bien-être. L'article est conçu exclusivement pour l'usage privé et ne convient pas à un usage commercial dans les établissements médicaux, les cabinets de massage, les centres de bien-être, etc.
- Les effets médicaux et de guérison de l'article n'ont pas été prouvés scientifiquement. Le set de massage ne sert pas au traitement de la douleur. En cas de problème de santé, consultez impérativement un médecin! Si vous n'êtes pas certain de pouvoir utiliser l'article, demandez d'abord conseil à un médecin.

AVERTISSEMENT: risque de blessure

- Cet article n'est pas un jouet. Tenez-le hors de portée des enfants. Il ne doit pas être accessible aux enfants.
- N'utilisez **pas** le set de massage...

- ... sur le visage, le larynx, la colonne vertébrale, les os ou les articulations, au niveau des parties génitales ou des reins ou d'autres parties sensibles du corps;
- ... en cas d'altération pathologique ou de blessure de la zone que vous désirez masser (p. ex. en cas de contusion, inflammation, plaie, brûlure, tuméfaction ou irritation, maladie cutanée, hernie discale, etc.);
- ... après la prise de substances limitant les capacités cognitives (p. ex. analgésiques, alcool);
- ... sur les enfants ou autres personnes dont l'aptitude à percevoir ou exprimer la douleur est réduite;
- ... sur les animaux.

Le massage doit être soumis à avis médical...

- ... en cas de situations particulières telles que grossesse, maladies inflammatoires des articulations ou des tendons, rétention d'eau dans les bras ou les jambes, problèmes orthopédiques ou après une maladie grave ou une intervention chirurgicale;
- ... si vous portez un stimulateur cardiaque, des implants ou d'autres dispositifs;
- ... en cas de thrombose;
- ... en cas de diabète;
- ... en cas de douleurs d'origine inconnue.

• En cas d'insuffisance veineuse, de faiblesse du tissu conjonctif, de varicosités ou de varices, les massages des jambes doivent s'effectuer uniquement avec une légère pression, et en aucun cas sur toute la longueur du muscle mais sur des sections plus petites. Discutez avec votre médecin du type et de l'étendue des massages à pratiquer.

• Cessez immédiatement le massage et consultez un médecin si vous ressentez l'un des symptômes suivants: nausées, étourdissements, détresse respiratoire ou douleurs dans la poitrine.

• Cessez également immédiatement le massage en cas de douleurs articulaires ou musculaires soudaines.

• Ne convient pas aux massages thérapeutiques!

• Chaque séance de massage ne doit pas dépasser 20 minutes. Sinon, le massage peut entraîner une stimulation excessive des muscles et, dans certains cas, occasionner des contractures au lieu de vous détendre.

Remarques importantes

- Portez des vêtements confortables.
- Pour effectuer les exercices au sol, utilisez un tapis de gymnastique ou similaire. Il est difficile de maintenir les articles en position sur un sol dur et lisse.
- Vérifiez l'état du set de massage avant chaque utilisation. N'utilisez plus le set de massage s'il est endommagé.
- Effectuez les massages à un rythme calme et régulier.
- Pendant le massage, gardez une respiration régulière.
- Soyez à l'écoute de votre corps! Faites rouler l'article sur vos muscles de façon à ressentir une pression agréable et bienfaisante. Ne l'utilisez pas sur des parties du corps où il est désagréable pour vous. Vous devez être particulièrement prudent(e) au niveau de la nuque!

• N'effectuez les massages souhaités que tant que vous les ressentez comme agréables. Quelques minutes suffisent - n'exagérez pas.

Utilisation

Lisser les fascias

- ▷ Passez l'œuf ou la balle sur les muscles longs des bras et des jambes et les fessiers en exerçant une pression moyenne.
- ▷ Ne passez pas l'article sur une seule zone pour ne pas irriter la peau. Passez l'article en variant la direction des mouvements.
- ▷ Vous pouvez varier l'intensité du massage en exerçant une pression plus ou moins forte. Évitez toutefois d'exercer une pression trop forte sur les zones contractées, car cela risquerait de favoriser d'autres tensions.
- ▷ Quelle que soit l'intensité et la durée du massage, la sensation doit rester agréable.

 Vous pouvez effectuer ce massage jusqu'à trois fois par jour.

De légers étirements peuvent également aider à soulager les tensions.

Massage des points trigger

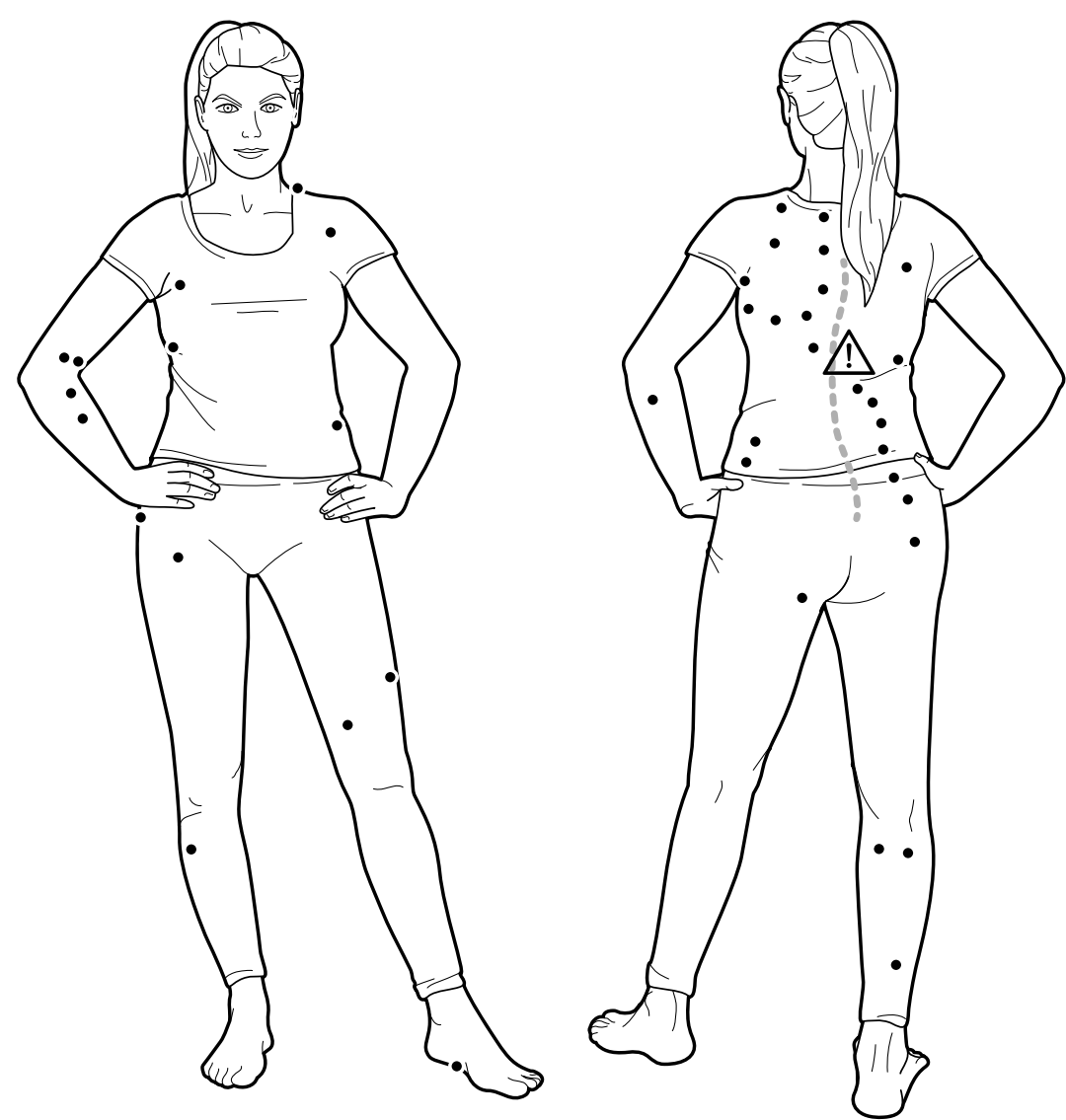
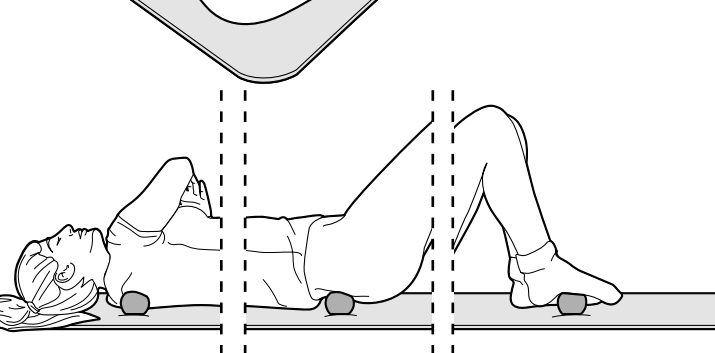
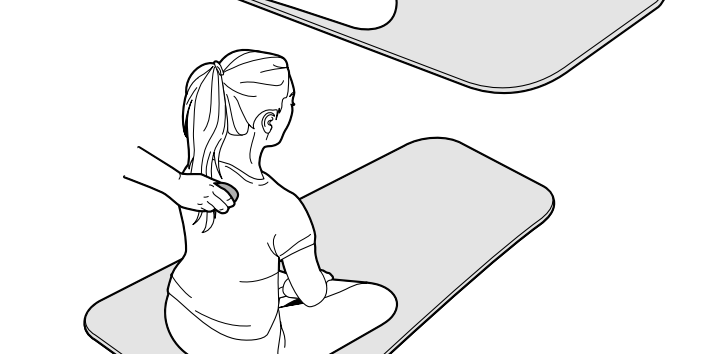
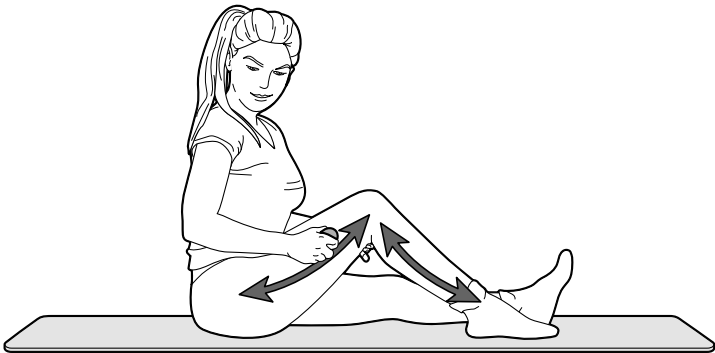
Les points trigger sont des indurations musculaires ponctuelles qui peuvent entraîner des contractures, une raideur et des douleurs. Un massage ciblé de ces points peut aider à soulager l'induration.

L'œuf de massage convient particulièrement bien à un travail ciblé sur un point précis.

- ▷ Appuyez (ou demandez à votre partenaire d'appuyer) avec la pointe de l'œuf sur le point trigger. Décrivez avec l'œuf des mouvements circulaires sur le point trigger en exerçant une pression agréable.
- ▷ Allongez-vous par terre et placez la balle de massage sous le point trigger. Modulez la pression exercée en jouant avec le poids de votre corps.
- ▷ Ici aussi, quelles que soient l'intensité et la durée du massage, la sensation doit rester agréable.

Nettoyage

- ▷ Si nécessaire, essuyez l'article avec un chiffon légèrement humidifié d'eau.
- ▷ Laissez sécher les pièces à l'air avant l'utilisation suivante ou avant de les ranger.



Vue d'ensemble des points trigger pour l'automassage

Nous vous indiquons ici l'emplacement approximatif des points trigger que vous pouvez masser avec le set de massage. Il existe d'autres point trigger sur le visage, la nuque, les parties génitales ou à proximité des articulations, mais ils sont trop sensibles pour être traités avec le set de massage.

- ▷ Localisez d'abord le point trigger en palpant avec le doigt. Vous ressentez une douleur localisée quand vous appuyez sur le point.

 Ne pratiquez jamais de massage exactement au niveau de la colonne vertébrale ou d'autres os ou articulations!

Référence: 648 951

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



Fasya masaj seti

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 125946AB6X6XII · 2022-05

Değerli Müşterimiz!

Sırtta, kollarda ve bacaklarda oluşan hafif ağrılar ve gerilmeler durumunda kendi kendinize yapacağınız masaj yardımcı olabilir. Kendi kendine masajın hedefi, kasları gevşetmek ve esnetmek, kan dolaşımını ve bununla birlikte oksijen beslemesini desteklemek ve dolayısıyla kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlamaktır.

Masaj setiyle ...

... normalde ulaşılması zor olan münferit tetik noktalarını hedefe yönelik şekilde etkinleştirilebilir, ... kollarınızdaki ve bacaklarındaki fasyayı düzeltebilirsiniz.

Yeni masaj setiniz ile rahatlatıcı anlar diliyoruz!

Tchibo Ekibiniz

Kullanım amacı

- Masaj seti, zinde hissetmek amacıyla kendi kendine masaj yapmak için tasarlanmıştır. Bu ürün yalnızca özel kullanım için tasarlanmıştır. Ticari kullanım için (örn. kliniklerde, masaj salonlarında, güzellik salonlarında vb.) uygun değildir.
- Tıbbi bir iyileştirici etkisi kanıtlanmamıştır. Masaj seti ağrı tedavisinde kullanılmaz. Sağlık sorunlarınız olması durumunda mutlaka bir doktor tavsiyesi alın! Tereddüt ettiğiniz veya emin olmadığınız durumlarda kullanmadan önce doktorunuza danışın.

Yaralanmaya karşı UYARI

- Ürün çocuk oyuncacı değildir. Çocukları üründen uzak tutun. Çocukların ulaşamaya-acağı yerde saklayın.
- Masaj setini aşağıdaki durumlarda kullanmayın ...

... yüzde, gırtlak üzerinde, omurga, kemik veya eklemlerde, genital veya böbrek bölgesinde veya diğer çok hassas bölgelerde.

... Masaj yapmak istediğiniz bölgede yaralanmaya bağlı bir değişiklik veya yaralanma varsa (ör. burkulmalarda, iltihaplanmalarda, açık yaralarda, yanıklarda, ciltte şişme veya tahriş olduğunda, cilt rahatsızlıklarında, bel fıtığı vb.).

... Algılama kabiliyetinin sınırlanmasına neden olan maddelerin alınmasından sonra (ör. ağrı hafifletici ilaçlar, alkol).

... acıyı hissetme veya ifade etme yeteneği sınırlı olan çocuklar veya başkaları üzerinde.

... hayvanlarda.

• Masaj konusunda şu durumlarda hekiminize danışın ...

... Hamilelik, eklemlerin veya tendonların iltihaplı hastalıkları, kollarda veya bacaklarda su toplanması, ortopedik şikayetler gibi özel rahatsızlıklarınızda veya ciddi bir hastalık halinde veya ameliyat olduysanız.

... Kalp pili, implant veya diğer yardımcı gereçlerden kullanıyorsanız.

... Tromboz durumunda.

... Diyabetiniz varsa.

... Sebebi belirlenemeyen ağrılarınız olduğunda.

• Toplardamar/bağ dokusu zayıflığı, örümcek damarlar veya varisli damarlarda bacak masajı sadece düşük basınçla yapılmalı ve tüm kas boyunca değil, daha küçük bölümler halinde uygulanmalıdır. Masajların türünü ve kapsamını hekiminize danışın.

• Aşağıdaki semptomlardan birisinin meydana gelmesi halinde masajı hemen bırakın ve doktorunuza başvurun: Mide bulantısı, baş dönmesi, zor nefes alma veya göğüs ağrısı.

• Ayrıca kullanım sırasında eklemlerde veya kaslarda beklenmeyen ağrı olursa masajı derhal sonlandırın.

• Tedavi amaçlı masajlar için uygun değildir!

• Masaj 20 dakikayı geçmemelidir. Uzun bir masaj süresi kasların aşırı uyarılmasına sebep olabilir. Bazı durumlarda gevşeme yerine kaslarda gerginlik olabilir.

Önemli bilgiler

- Rahat kıyafetler giyin.
- Yatarak masaj yapmak için yere bir spor matı vb. yerleştirin. Ürünler sert, pürüzsüz bir yüzey üzerindeyse konumunda tutmak zor olur.

• Her kullanımdan önce masaj setini kontrol edin. Üründe hasarlar varsa artık kullanmayın.

• Masajları eşit, sakın oranda tempoyla yapın.

• Masaj sırasında eşit ölçüde nefes alıp vermeye devam edin.

• Vücudunuzu dinleyin! Ürünü kaslarınızı üzerinde gezdirirken, uygulanan basıncın rahatlatıcı ve hafifletici hissettiriyor olmasına dikkat edin. Vücudunuzun rahatsız olduğu kısımlarında kullanmayın. Özellikle boyun bölgesinde dikkatli olmalısınız!

• Masajları sadece kendinizi rahat hissettirdiği sürece uygulayın. Birkaç dakika yeterlidir - abartmayın.

Kullanım

Fasyaların düzeltilmesi

- ▷ Orta seviyede baskı uygulayarak yumurta'yı veya topu kollarınızın, bacaklarınızı ve poponuzun uzun kasları üzerinde dolaştırın.
- ▷ Cildi aşırı tahriş etmekten kaçınmak için sadece bir noktayı ovmaktan kaçının. Değişiklikler yaparak farklı yerlerde dolaştırın.
- ▷ Masajın yoğunluğunu değiştirmek için daha yüksek veya daha düşük baskı uygulayabilirsiniz. Güçlü bir baskı daha çok gerilimi arttırabileceği için gergin bölgelere çok fazla baskı uygulamaktan kaçının.
- ▷ Sadece rahat ettiğiniz kadar uzun ve sert masaj yapın.

i Bu masajı günde 3 defaya kadar yapabilirsiniz.

Hafif esnetme egzersizleri de gerginliğin atılmasına yardımcı olur.

Tetik noktası masajı

Tetik noktaları gerginliğe, sertliğe ve ağrıya neden olabilen, kasların noktasal olarak sertleşmesidir.

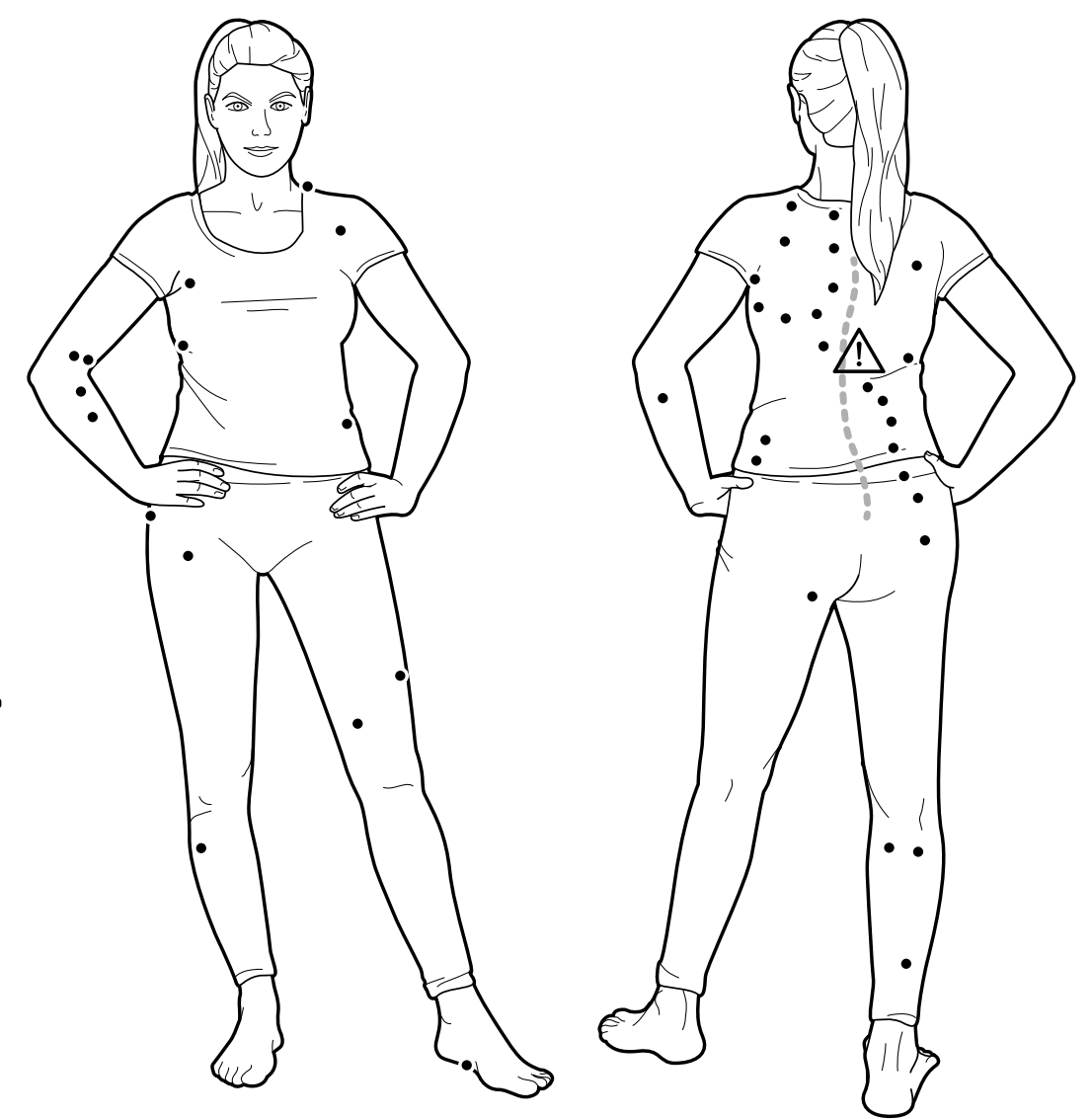
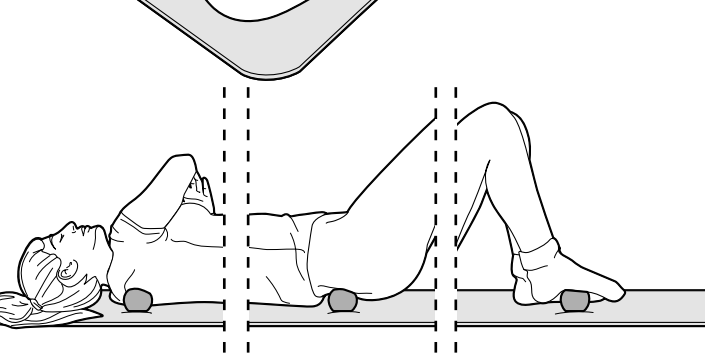
Bu noktalara yönelik bir masaj, sertleşmenin çözülmesine yardımcı olabilir.

Masaj yumurtası özellikle bir noktada çalışmak için son derece uygundur.

- ▷ Yumurta ucuyla tetik noktasına basın (veya partneriniz basabilir). Tetik noktasında sizin için rahat olan basınçla hafif dairesel hareketler yapın.
- ▷ Yere uzanın ve masaj topunu tetik noktasının altına yerleştirin. Uygulanan basıncı vücut ağırlığınızla kontrol edin.
- ▷ Burada da geçerli olan: Sadece rahat ettiğiniz kadar uzun ve sert masaj yapın.

Temizleme

- ▷ Gerektiğinde ürünü hafif suyla nemlendirilmiş bir bezle silin.
- ▷ Parçaları yeniden kullanmadan veya kaldırmadan önce kurumaya bırakın.



Kendi kendine masaj için tetik noktalarına genel bakış

Burada size masaj seti ile masaj yapabileceğiniz tetik noktalarının yaklaşık konumunu gösteriyoruz. Yüz, boyun, genital bölge veya eklem yakınındaki diğer tetik noktaları çok hassastır ve masaj seti uygulanmamalıdır.

- ▷ Önce parmağınızla tetik noktasının tam olarak nerede olduğunu hissedin. Bastığınızda noktasal bir acı hissedersiniz.

! Asla tam olarak omurgaya veya diğer kemiklere ve eklemlere masaj yapmayın!

Ürün numarası: 648 951

Tchibo için özel olarak üretilmiştir:
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.com.tr