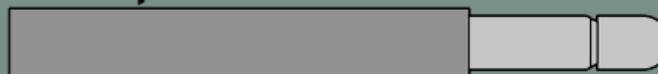


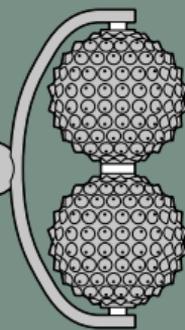
**Tchibo**

# Igel-Massageroller

## Teleskop



für die  
Selbst- und Partnermassage



## Liebe Kundin, lieber Kunde!

Eine Massage mit dem Igel-Massageroller kann die Durchblutung der Haut fördern und Schmerzempfindlichkeit reduzieren.

Mit dem Igel-Massageroller mit Teleskopauszug bis auf ca. 37 cm Länge erreichen Sie auch sonst schwer erreichbare Stellen.

Für die Gesichts- und Körpermassage geeignet.

Wir wünschen Ihnen ein gutes Wohlbefinden!

## Ihr Tchibo Team

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



**Artikelnummer: 689 460**

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 140912AB6X6XIV · 2024-07

## 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 Massageroller ist zur Selbst- und Partnermassage zur Steigerung des Wohlbefindens im Alltag vorgesehen.

Eine medizinische Heilwirkung ist nicht nachgewiesen. Der Igel-Massageroller dient nicht zur Schmerzbehandlung.

Bei gesundheitlichen Beschwerden suchen Sie unbedingt den Rat eines Arztes!

Bei Zweifel oder Unsicherheit fragen Sie Ihren Arzt vor dem Gebrauch.

Der Massageroller ist für den häuslichen Bereich konzipiert.

Für den gewerblichen Einsatz im Sportbereich oder in medizinisch-therapeutischen Einrichtungen ist er nicht geeignet.

---

## Wichtige Hinweise

### Fragen Sie Ihren Arzt!

- **Wenn Sie bereits Schmerzen oder Beschwerden haben, konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit der Massage beginnen. Fragen Sie ihn, ob und wo Massagen für Sie angemessen sind.**
- Beenden Sie die Massage sofort, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden bemerken.
- Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. 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 Massage sofort.
- Nicht für therapeutische/s Massage/Training geeignet!

- 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.

### **Verwenden Sie den Massageroller nicht ...**

- ... auf Mund und Augen, in Augennähe, **auf Knochen oder Gelenken**, auf der Vorderseite des Halses, im Genital- oder Nierenbereich. Seien Sie im Nackenbereich besonders vorsichtig. Sparen Sie den Nacken aus, wenn Sie bereits gesundheitliche Probleme in diesem Bereich hatten. Fragen Sie ggf. einen Arzt.
- ... im Bereich von Thrombosen, Prellungen, Gelenkschmerzen, Hautschwellungen oder -reizungen oder anderen Hauterkrankungen, Verbrennungen, Krampfadern, offenen Wunden, Implantaten (z.B. Schrittmacher).
- ... wenn Sie an Blutgerinnungsstörungen leiden oder Blutgerinnungshemmer (z.B. Marcumar) einnehmen. Fragen Sie zuvor Ihren Arzt.
- ... während der Schwangerschaft.
- ... bei Babys und Kleinkindern! Kinder, Pflegebedürftige, Behinderte oder Gebrechliche dürfen das Gerät nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.  
Sollten Sie Kindern die Benutzung des Massagerollers erlauben, weisen Sie diese auf den richtigen Gebrauch hin und beaufsichtigen Sie den Ablauf. Der Massageroller ist kein Spielzeug. Bei unsachgemäßem Gebrauch lassen sich gesundheitliche Schäden nicht ausschließen.

Wenn Sie Zweifel haben, fragen Sie vor dem Gebrauch einen Arzt.

### **Was Sie beachten müssen**

- Der Artikel ist kein Kinderspielzeug. Halten Sie Kinder davon fern. Für Kinder unzugänglich aufbewahren.
- Prüfen Sie den Massageroller vor jeder Anwendung. Falls er Schäden aufweist, benutzen Sie ihn nicht mehr.
- Verwenden Sie kein Massageöl mit dem Massageroller, da dieses den Massageroller angreifen könnte.
- Üben Sie an empfindlichen Stellen, wie z.B. Stirn oder Dekolleté, nur sanften Druck aus. An weniger empfindlichen Stellen, wie z.B. Oberschenkel oder Gesäß, können Sie mal mehr, mal weniger Druck aus-

üben, um die Massageintensität zu variieren.

Vermeiden Sie jedoch einen zu starken Druck an verspannten Stellen, denn starker Druck kann weitere Verspannungen begünstigen.

Führen Sie den Massageroller so über Ihre Muskeln, dass der Druck angenehm und wohltuend für Sie ist. Sparen Sie auf jeden Fall Knochen und Gelenke aus!

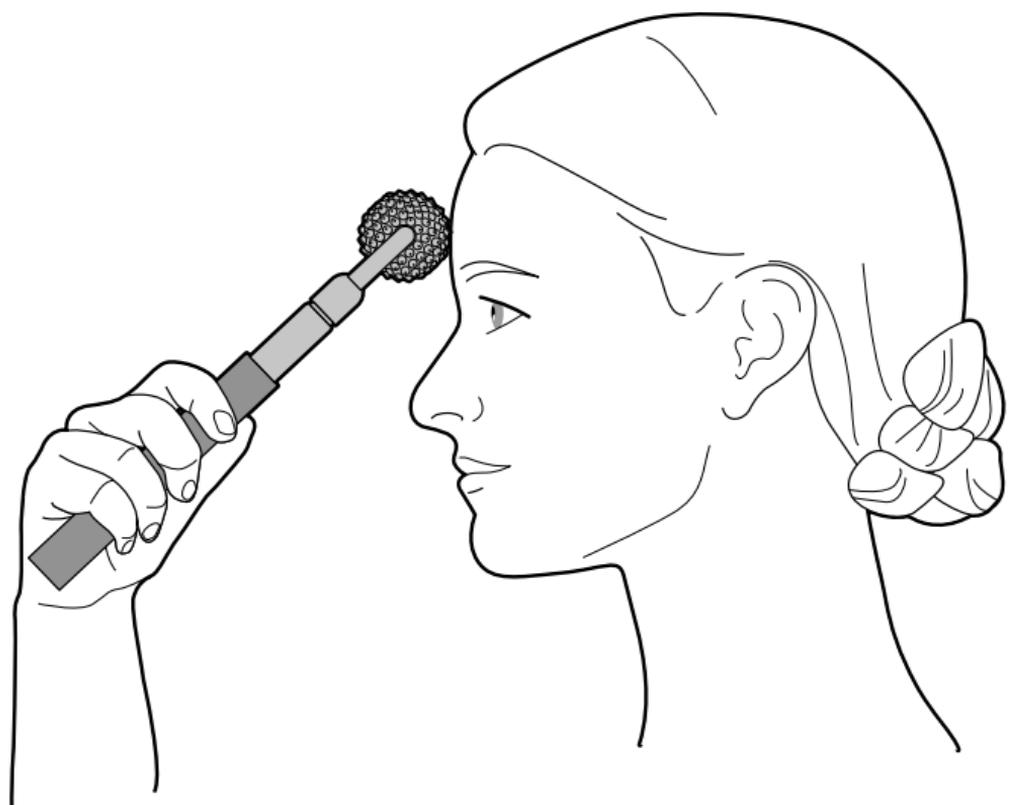
- Massieren Sie einen Bereich nicht zu lange am Stück, da dies wiederum zu Verspannungen führen kann. Wenige Minuten reichen.
  - Tragen Sie komfortable Kleidung. Sorgen Sie für eine angenehme Umgebung und eine entspannende Atmosphäre.
  - Der Massageroller darf in seiner Konstruktion nicht verändert werden.
  - Der Massageroller darf nicht in irgendeiner Weise zur Verarbeitung von Lebensmitteln genutzt werden, da das Material nicht lebensmittelecht ist. Er darf auch nicht zum Ausrollen anderer Materialien oder auf sonstige Art zweckentfremdet werden.
- 

## **Pflege**

- ▷ Wischen Sie den Artikel bei Bedarf mit einem leicht mit Wasser angefeuchteten Tuch ab.
- ▷ Wischen Sie den Igel-Massageroller zur Desinfektion bei Bedarf mit einem mit Ethylalkohol befeuchteten Tuch ab. Ethylalkohol erhalten Sie in Apotheken.

## 1. Stirn

---



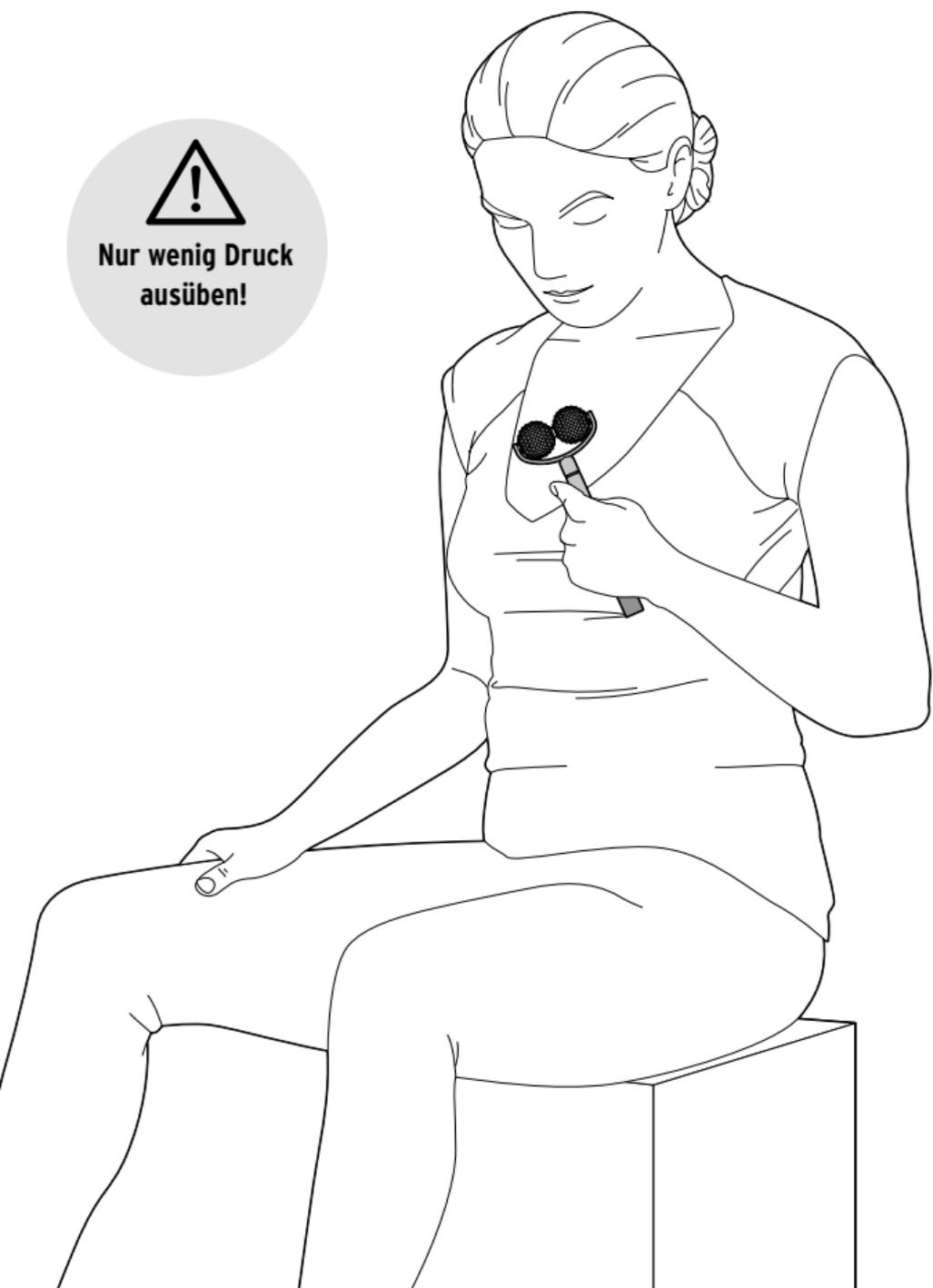
**Nur wenig Druck  
ausüben!**

## 2. Dekolleté

---



**Nur wenig Druck  
ausüben!**



### 3. Bauch

---



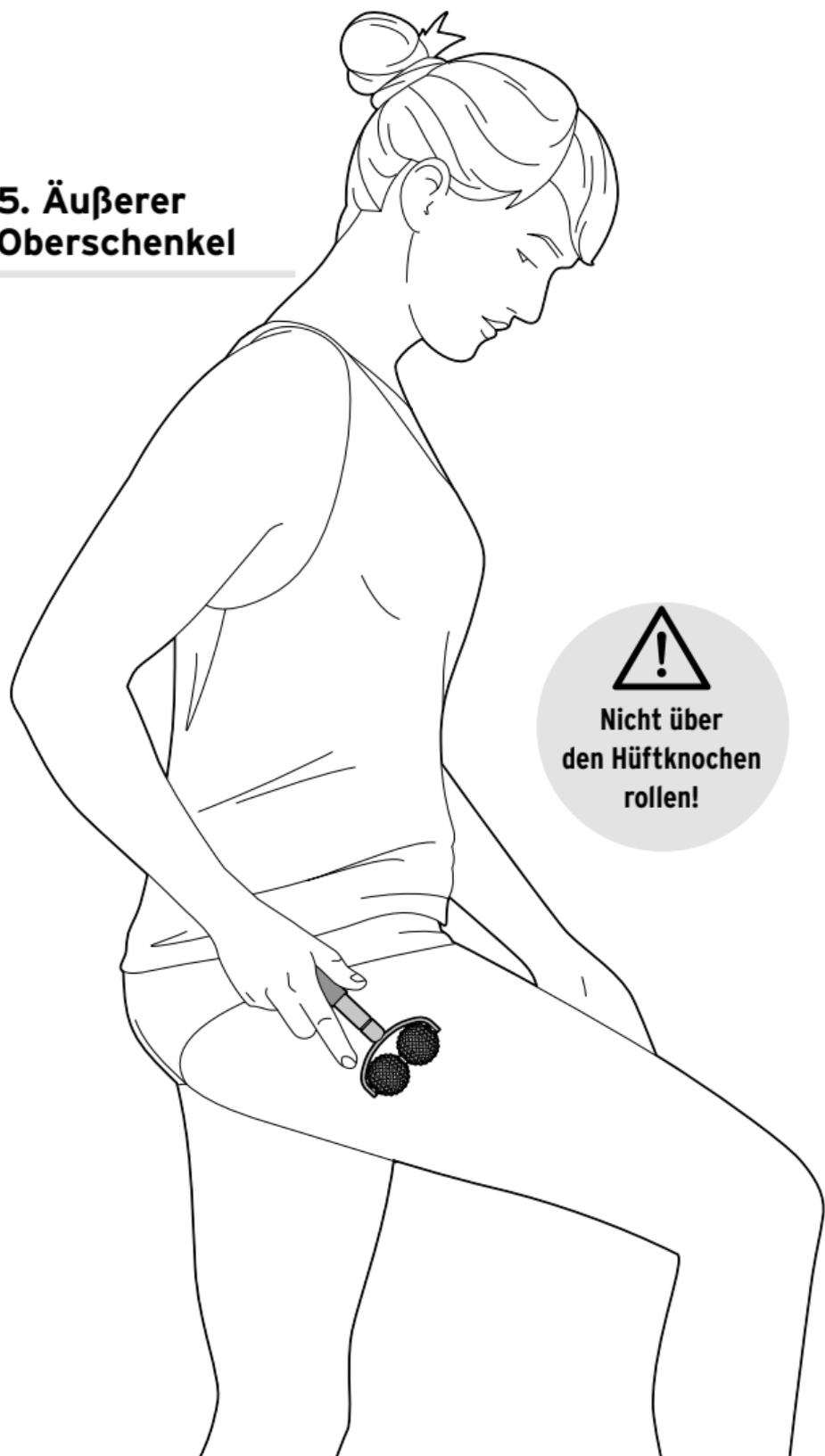
## 4. Rücken

---



**Nicht über die  
Wirbelsäule  
rollen!**

## 5. Äußerer Oberschenkel



**Nicht über  
den Hüftknochen  
rollen!**

## 6. Oberschenkel

---



**Nicht über Knie oder  
Schienbein rollen!**



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