



Faszienmassage-Set

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

de Liebe Kundin, lieber Kunde!

Bei leichten Schmerzen und Verspannungen in Rücken, Armen und Beinen kann eine Selbstmassage helfen. Ziel der Selbstmassage ist, die Muskeln zu entspannen und zu dehnen, die Durchblutung und damit die Sauerstoffversorgung zu fördern und dadurch Ihr Wohlbefinden zu steigern.

Mit dem Massage-Set können Sie ...

- ... einzelne Triggerpunkte gezielt aktivieren, die Sie ansonsten schlecht erreichen,
- ... die Faszien in Armen und Beinen austreichen.

Wir wünschen Ihnen viele entspannte Momente mit Ihrem neuen Massage-Set!

Ihr Tchibo Team

Verwendungszweck

Das Massage-Set ist für die Selbstmassage zur Steigerung des Wohlbefindens konzipiert. Der Artikel ist ausschließlich für den Privatgebrauch konzipiert. Er ist nicht für die gewerbliche Nutzung (z.B. in Kliniken, Massage-Praxen, Wellness-Studios etc.) geeignet.

Eine medizinische Heilwirkung ist nicht nachgewiesen. Das Massage-Set 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.

WARNUNG vor Verletzung

Der Artikel ist kein Kinderspielzeug. Halten Sie Kinder davon fern.

Für Kinder unzugänglich aufbewahren.

Verwenden Sie das Massage-Set **nicht** ...

... im Gesicht, auf dem Kehlkopf, auf Wirbelsäule, Knochen oder Gelenken, im Genital- oder Nierenbereich oder anderen besonders empfindlichen Körperteilen.

... bei einer krankhaften Veränderung oder Verletzung im Bereich, den Sie massieren wollen (z. B. bei Prellungen, Entzündungen, offenen Wunden, Verbrennungen, Hautschwellungen oder -reizungen, Hauterkrankungen, Bandscheibenvorfall etc).

... nach der Einnahme von Substanzen, die zu einer eingeschränkten Wahrnehmungsfähigkeit führen (z. B. schmerzlindeckernde Medikamente, Alkohol).

... an Kindern oder anderen Personen mit eingeschränkter Fähigkeit, Schmerzen wahrzunehmen oder zu äußern.

... an Tieren.

Stimmen Sie die Massage mit Ihrem Arzt ab ...

... bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. Schwangerschaft, entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen, Wassereinlagerungen in Armen oder Beinen, orthopädischen Beschwerden oder, wenn Sie an einer schweren Krankheit leiden oder eine Operation hinter sich haben.

... wenn Sie einen Herzschrittmacher, Implantate oder andere Hilfsmittel tragen.

... bei Thrombosen.

... bei Diabetes.

... bei Schmerzen ungeklärter Ursache.

Bei Venen-/Bindegewebsschwäche, Besenreisern oder Krampfadern sollten 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.

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 wenn es während des Gebrauchs zu unerwarteten Schmerzen in Gelenken oder Muskeln kommt, beenden Sie die Massage sofort.

Nicht für therapeutische Massagen geeignet!

Die Massage sollte eine Dauer von 20 Minuten nicht überschreiten. Eine längere Massagedauer kann zu einer Überstimulation der Muskeln führen. In einigen Fällen kann es dann statt zu einer Entspannung zu Verspannungen in den Muskeln kommen.

Wichtige Hinweise

Tragen Sie komfortable Kleidung.

Für die Massagen im Liegen legen Sie eine Fitnessmatte o.Ä. unter. Auf einem harten, glatten Untergrund können die Artikel nur schwer in Position gehalten werden.

Prüfen Sie das Massage-Set vor jeder Anwendung. Falls es Schäden aufweist, benutzen Sie es nicht mehr.

Führen Sie die Massagen mit gleichmäßigem, ruhigem Tempo aus.

Atmen Sie während der Massage gleichmäßig weiter.

Hören Sie auf Ihren Körper! Führen Sie den Artikel so über Ihre Muskeln, 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 Massagen nur solange aus, wie es für Sie angenehm ist. Wenige Minuten reichen - übertreiben Sie es nicht.

Anwendung

Faszien austreichen

Streichen Sie mit dem Ei oder der Kugel mit mittlerem Druck über die langen Muskeln an Armen und Beinen und Po.

Streichen Sie nicht nur auf einer Stelle, um die Haut nicht zu überreizen. Variieren Sie ein wenig und streichen Sie mal hier hin, mal da hin.

Sie können Sie mal mehr, mal weniger Druck ausüben, um die Massageintensität zu variieren. Vermeiden Sie jedoch einen zu starken Druck an verspannten Stellen, denn starker Druck kann weitere Verspannungen begünstigen.

Massieren Sie nur so lange und so fest, wie es Ihnen angenehm ist.

i Diese Massage können Sie bis zu 3x täglich durchführen.

Sanfte Dehnübungen helfen zusätzlich, Verspannungen zu lösen.

Triggerpunkt-Massage

Triggerpunkte sind punktuelle Muskelverhärtungen, die zu Verspannungen, Steifigkeit und Schmerzen führen können.

Eine gezielte Massage dieser Punkte kann helfen, die Verhärtung aufzulösen.

Das Massage-Ei ist besonders geeignet, gezielt auf einem Punkt zu arbeiten.

Drücken Sie (oder Ihr Partner) mit der Spitze auf den Triggerpunkt. Führen Sie mit für Sie angenehmen Druck leichte kreisende Bewegungen auf dem Triggerpunkt aus.

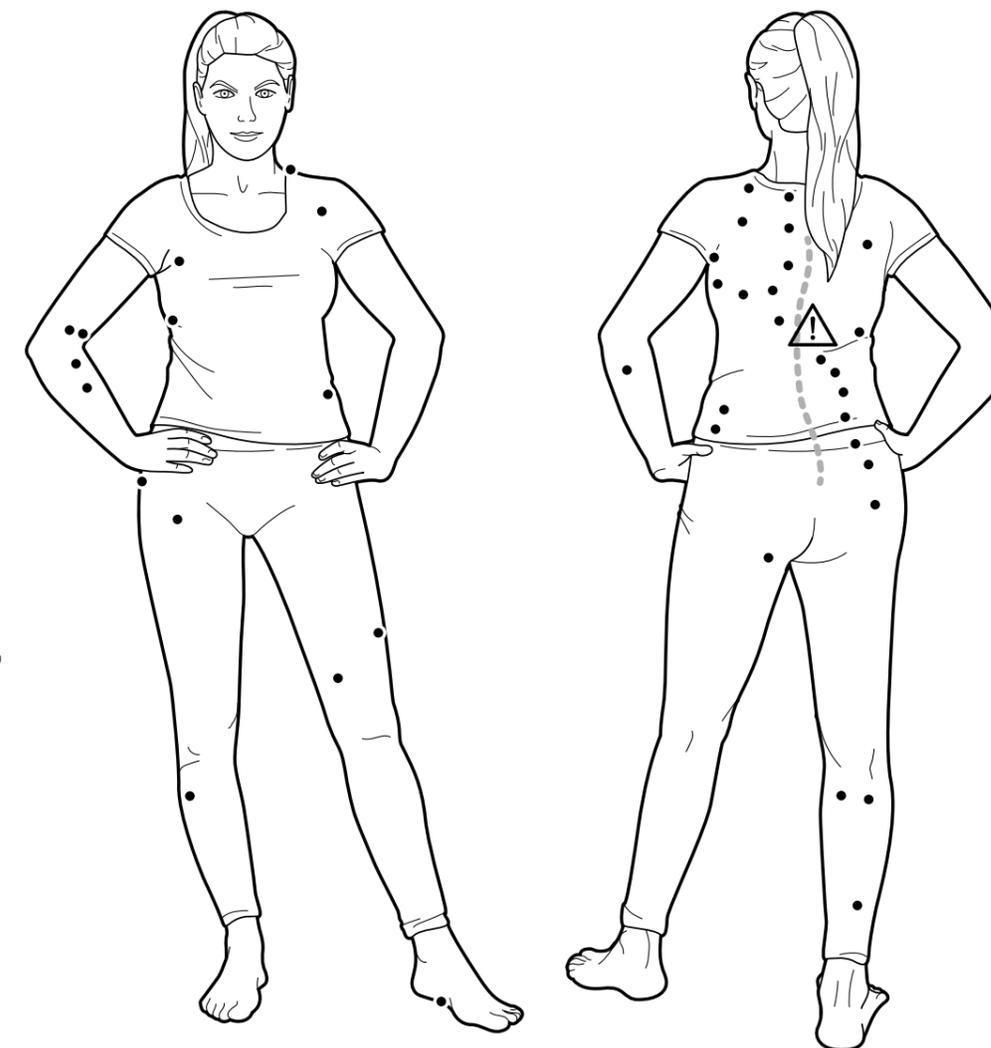
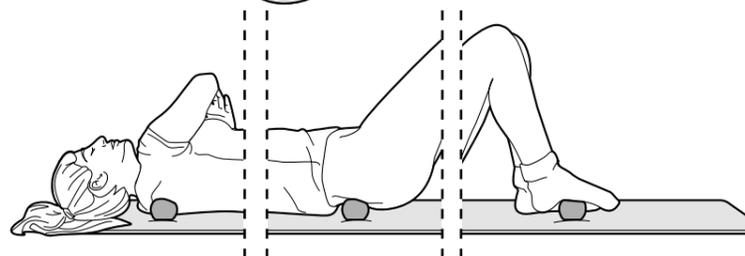
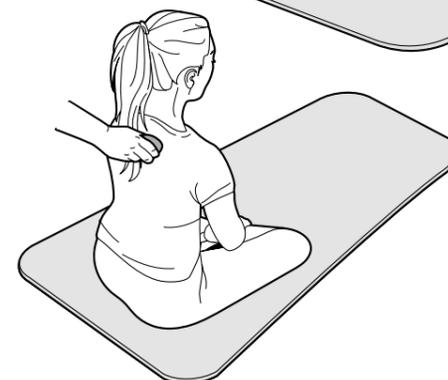
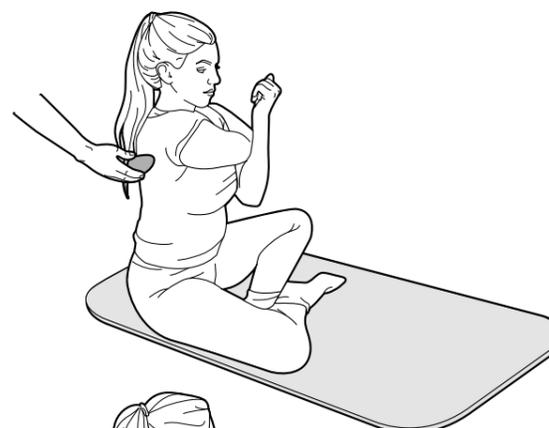
Legen Sie sich auf den Boden und platzieren Sie die Massage-Kugel unter den Triggerpunkt. Kontrollieren Sie den ausgeübten Druck mit Ihrem Körpergewicht.

Auch hier gilt: Massieren Sie nur so lange und so fest, wie es Ihnen angenehm ist.

Reinigen

Wischen Sie den Artikel bei Bedarf mit einem leicht mit Wasser angefeuchteten Tuch ab.

Lassen Sie die Teile an der Luft trocknen, bevor Sie sie wieder verwenden oder wegräumen.



Übersicht der Triggerpunkte für die Selbstmassage

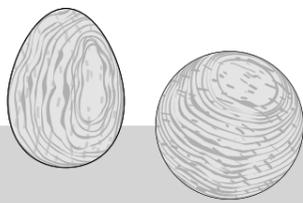
Hier zeigen wir Ihnen die ungefähre Position der Triggerpunkte, die Sie mit dem Massage-Set massieren können. Weitere Triggerpunkte in Gesicht, Nacken, dem Genitalbereich oder in Gelenknähe sind zu empfindlich und sollten nicht mit dem Massage-Set bearbeitet werden.

▷ Fühlen Sie zunächst mit dem Finger vor, wo genau der Triggerpunkt sitzt. Beim Drücken spüren Sie einen punktuellen Schmerz.

! Niemals genau auf der Wirbelsäule oder anderen Knochen und Gelenken massieren!

Artikelnummer : 648 951

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



Fascial Massage Set

Dear Customer

Massaging your body can help ease slight aches, pains and tension in your back, arms and legs. The aim of massage is to relax and stretch the muscles and to improve blood circulation and tissue oxygenation, and by doing so to boost your sense of well-being.

This massage set enables you to ...
 ... activate individual trigger points which would otherwise be hard to reach,
 ... stroke along the fasciae in the arms and legs.

We hope you enjoy using your new massage set!

Your Tchibo Team

Intended use

- The massage set is designed to facilitate self-massage, thereby increasing your sense of well-being. The product is solely intended for private, household use. It is not suitable for commercial use (e.g. in clinics, massage salons, beauty salons, etc.).
- There is no proven medical benefit associated with the use of this product. The massage set is not designed to alleviate or treat pain. You must consult a doctor if you experience any health issues! When in doubt, consult your doctor before using the product.

WARNING - risk of injury

- The product is not a toy. Keep it out of the reach of children. Store it out of the reach of children.
- Do **not** use the massage set ...
 - ... on your face, over your larynx, on your spine, on bones or joints, on or around genitals or kidneys, or on any other particularly sensitive parts of your body.
 - ... if there are pathological changes or injuries in the area you would like to massage (e.g. bruises, inflammation, open wounds, burns, skin irritation or swelling, skin conditions, a slipped disc, etc.).
 - ... after ingesting substances that cause limited sensation (e.g. pain-killers, alcohol).
 - ... on children or other persons with limited ability to perceive or express pain.
 - ... on animals.

Consult your doctor before massaging ...

- ... if you have special physical impairments, for example if you are pregnant, if you suffer from inflammation of the joints or tendons, water retention in your arms or legs, an orthopaedic condition, or if you suffer from a serious illness or if you have had surgery.
- ... if you have a pacemaker, implant or anything similar.
- ... if you have thrombosis.
- ... if you have diabetes.
- ... if you have any other pain of unknown origin.

• In the case of vein or connective tissue weakness, or varicose or spider veins, leg massage exercises should only be performed with light pressure and not over the entire length of the muscle at once, but rather in smaller sections. Discuss the type and extent of the massages with your doctor.

• Stop massaging immediately and see your doctor if any of the following symptoms occur: nausea, dizziness, intense shortness of breath or chest pain.

• If you notice any unexpected pain in your joints or muscles during use, you must stop the massage immediately.

• Not suitable for therapeutic massage.

• The massage should last no longer than 20 minutes. A massage which lasts longer than this may lead to overstimulation of the muscles. In some cases, this may result in tension in the muscles rather than the desired relaxing effect.

Important information

- Wear comfortable clothing.
- Use an exercise mat or similar for the massages performed lying down. You will find it difficult to hold the products in position if you lie on a smooth, hard surface.
- Always check the massage set before use. If it shows any signs of damage, refrain from using it.
- Carry out all massages at an even pace.
- Keep on breathing evenly during the massage.
- Pay attention to your body! Move the product over your muscles in such a way that the pressure feels good. Do not use it on parts of the body where it is not comfortable. It is important to be especially careful on and around your neck!
- Only massage for as long as is comfortable for you. A few minutes will suffice - do not massage excessively.

Use

Stroking along the fasciae

- ▷ Use the egg or ball to stroke along the long muscles of the arms, legs and buttocks, applying medium pressure.
- ▷ Avoid stroking along only one section, as doing so may irritate the skin. Massage different areas; stroke along one section, then another.
- ▷ You can apply varying amounts of pressure in order to vary the intensity of the massage. However, avoid applying excessive pressure, as too much force may lead to increased muscle tension.
- ▷ Only massage for as long as you find the experience pleasant and soothing.

i You can carry out this massage up to three times a day.

Gentle stretching may also help to reduce tension in the muscles.

Trigger point massage

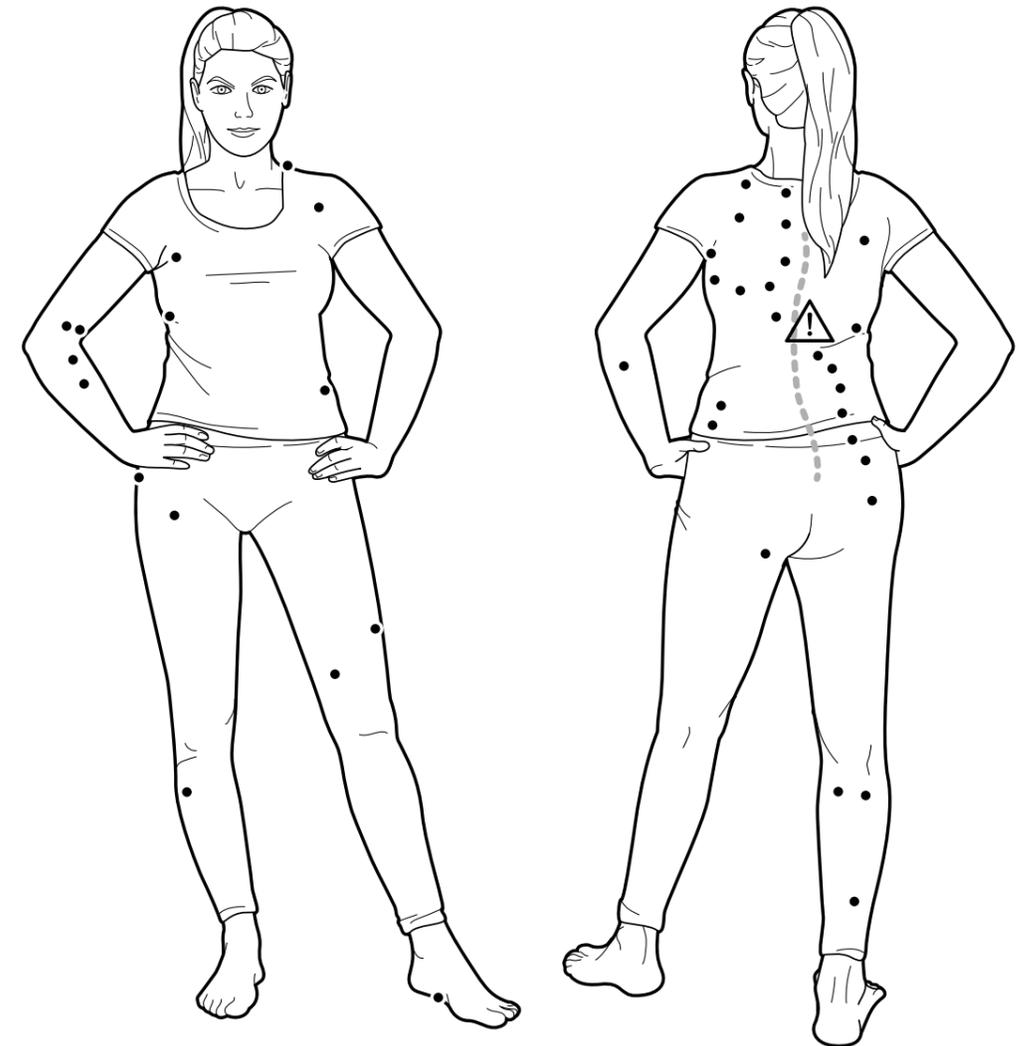
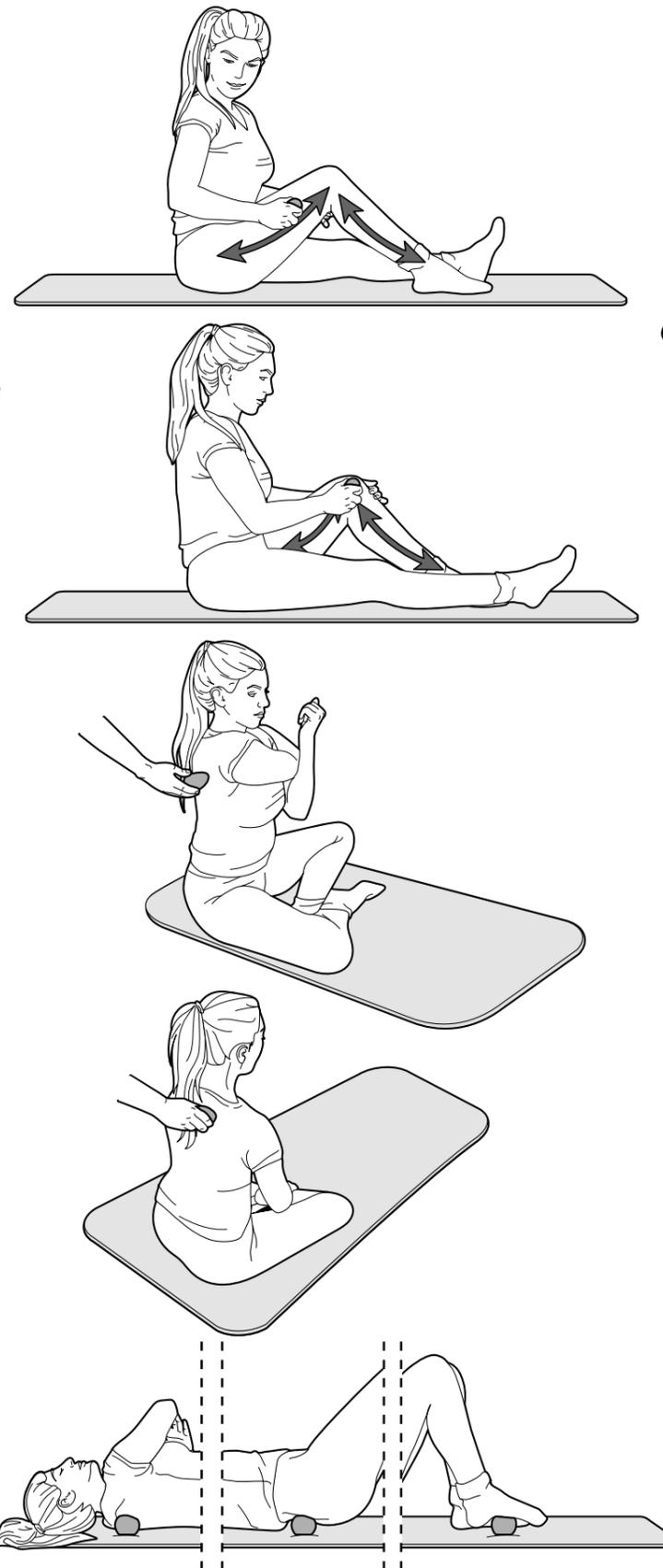
A trigger point is a localised hardening of the muscles that can lead to tension, stiffness and pain. Massaging a trigger point directly can help to release the hardening.

The massage egg is particularly suitable for working on one specific point.

- ▷ Press down (or have your partner press down) on the trigger point using the tip of the egg. Move the egg around on the trigger point in light circular movements.
- ▷ Lie on the floor and place the massage ball under the trigger point. Use your body weight to control the pressure.
- ▷ The following always applies: only massage for as long as you find the experience pleasant and soothing.

Cleaning

- ▷ Dampen a cloth with water and wipe the product as necessary.
- ▷ Allow the parts to air dry before using them again or storing them away.



An overview of the trigger points for self-massage

Here we show you the approximate position of the trigger points that you can massage using the massage set. Trigger points in the face, neck, genital area and near joints (not shown here) are too sensitive and should not be treated using the massage set.

- ▷ Begin by using your finger to precisely locate the trigger point. When you press on the trigger point, you will feel localised pain.

! Never massage directly on the spine or on other bones and joints!

Product number : 648 951

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