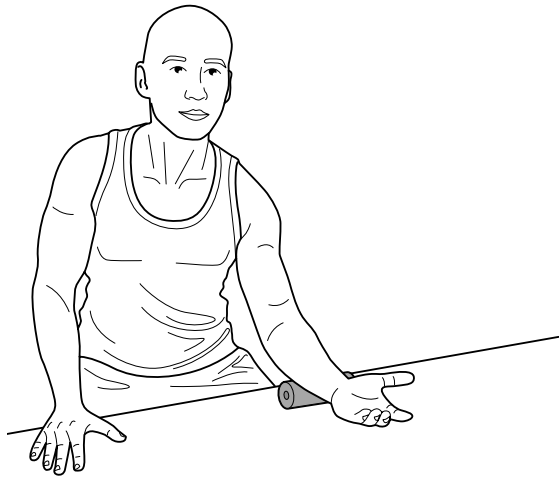


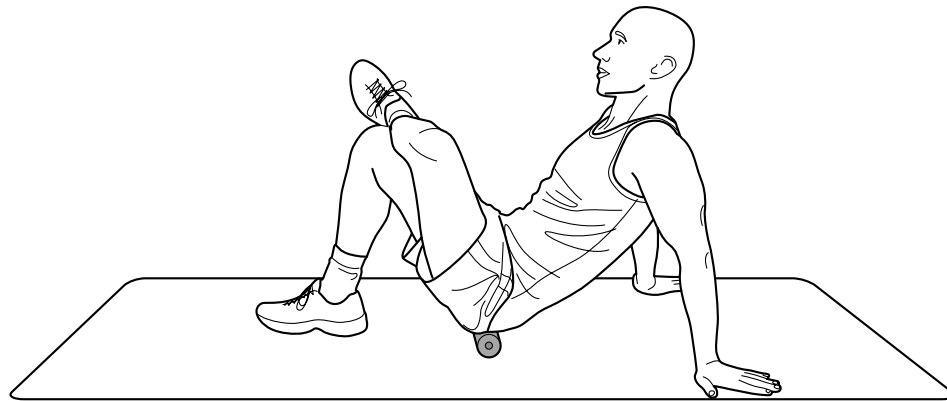


Avant-bras

Faites rouler le rouleau de massage sur l'avant et l'arrière de l'avant-bras en exerçant une légère pression ...
... ou placez le rouleau de massage sur une table et déplacez votre avant-bras dessus.

Avambraccio

Scorrere il rullo massaggiatore sulla parte anteriore e posteriore dell'avambraccio esercitando una leggera pressione ...
... oppure in alternativa posizionare il rullo su un tavolo e farvi scorrere sopra l'avambraccio.

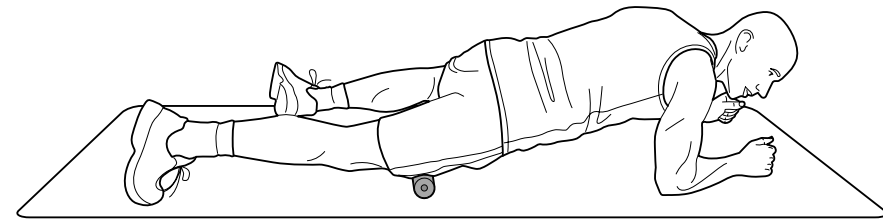


Fessiers

Asseyez-vous sur le rouleau de massage comme représenté sur l'illustration et effectuez des mouvements d'avant en arrière.

Glutei

Sedere sul rullo massaggiatore come illustrato in figura e muoversi avanti e indietro.



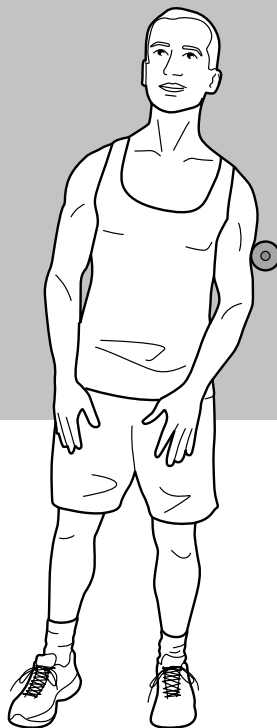
Avant des cuisses

Allongez-vous et placez le muscle avant de la cuisse sur le rouleau de massage, sans creuser le dos. Massez-vous la cuisse en roulant doucement sur le rouleau de massage dans un mouvement de va-et-vient.

Parte antérieure della coscia

Stendersi posizionando il rullo massaggiatore al di sotto della coscia. Prestare attenzione a non inarcare la schiena.

Massaggiare la coscia scorrendo lentamente avanti e indietro sul rullo.

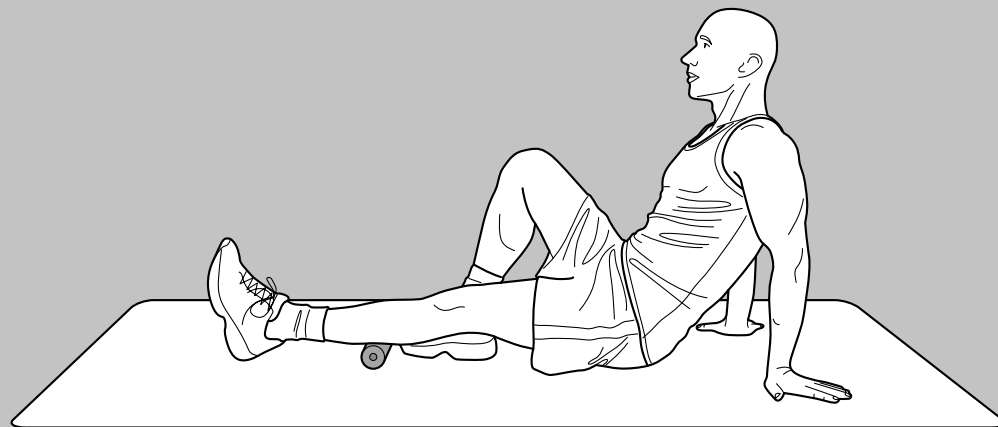


Bras

Faites rouler le rouleau de massage sur le bras en exerçant une légère pression ...
... ou mettez-vous contre un mur, le rouleau placé au niveau du bras. Tenez-vous les genoux légèrement fléchis, les pieds écartés de la largeur des hanches. Les épaules et les bras pendent et sont décontractés. Massez-vous les muscles des bras en fléchissant légèrement les genoux et en revenant lentement en position initiale.

Parte supérieure del braccio

Far scorrere il rullo massaggiatore sulla parte superiore del braccio esercitando una leggera pressione ...
... oppure appoggiarsi a una parete tenendo il rullo tra la parte superiore del braccio e la parete. Tenere le ginocchia leggermente flesse, con i piedi alla stessa distanza delle spalle. Tenere le spalle e le braccia distese e rilassate. Massaggiare i muscoli della parte superiore del braccio flettendosi leggermente sulle ginocchia e risollevandosi lentamente.



Arrière des cuisses et des mollets

Placez le rouleau de massage sous la cuisse ou le mollet comme représenté sur l'illustration et déplacez lentement votre jambe d'avant en arrière sur le rouleau de massage.

Parte posteriore della coscia e della gamba

Posizionare il rullo massaggiatore sotto la coscia o la gamba, come illustrato in figura, e spostare lentamente la gamba avanti e indietro tenendola sul rullo.

Pied

En position debout ou assise, posez le pied sur le rouleau de massage et faites-le rouler sur le rouleau avec de lents mouvements de va-et-vient.

Piede

In piedi o da seduti, posizionare il piede sul rullo massaggiatore e farlo scorrere lentamente avanti e indietro.



Intérieur des mollets

Faites rouler le rouleau de massage sur l'intérieur du mollet en exerçant une légère pression. Attention! Ne massez jamais directement le tibia!

Parte interna della gamba

Far scorrere il rullo massaggiatore sulla parte interna della gamba esercitando una lieve pressione. Attenzione! Non passare il rullo direttamente sulle tibie!

Chère cliente, cher client!

Les douleurs et les tensions éprouvées dans le dos, les bras et les jambes sont souvent dues à une crispation et à un durcissement des fascias.

Mais que sont les fascias?

Les fascias sont des tissus conjonctifs qui traversent et relient l'ensemble du corps et constituent une enveloppe qui entoure les différentes parties du corps telles que les os, les muscles et les organes. La douleur provient essentiellement des fascias élastiques qui entourent nos muscles et assurent la cohésion des fibres. S'ils durcissent ou se crispent, le muscle ne peut plus s'étendre correctement et perd en mobilité.

Pour détendre ces fascias et leur rendre leur élasticité, on peut par exemple pratiquer des exercices d'auto-massage avec le rouleau de massage. Cela permet de détendre et d'étirer les muscles, de stimuler la circulation sanguine et donc l'oxygénation, et donc de procurer une réelle sensation de bien-être.

La pratique de l'automassage avec un rouleau de massage est aujourd'hui utilisée comme échauffement avant la pratique d'un sport, mais aussi comme relaxation après l'effort.

Vous trouverez au dos une compilation d'exercices d'automassage. Le mini-rouleau de massage se prête parfaitement au massage des bras, jambes et pieds.

Nous vous souhaitons un maximum de détente!

L'équipe Tchibo

Pour votre sécurité



Lisez soigneusement les consignes de sécurité et n'utilisez cet article que de la façon décrite dans le présent mode d'emploi afin d'éviter tout risque de détérioration ou de blessure. Conservez ce mode d'emploi en lieu sûr pour pouvoir le consulter en cas de besoin. Si vous donnez, prêtez ou vendez cet article, remettez ce mode d'emploi en même temps que l'article.

Domaine d'utilisation

Le rouleau de massage est conçu pour un automassage permettant d'accroître la sensation de bien-être au quotidien. Il n'est pas conçu pour une utilisation médicale ou thérapeutique.

Le rouleau de massage est conçu pour une utilisation domestique. Il n'est pas adapté à un usage professionnel dans les centres sportifs ou les établissements médico-thérapeutiques.

DANGER: risques pour les enfants

- Tenez les emballages hors de portée des enfants. Il y a notamment risque d'étouffement!
- Le rouleau de massage n'est pas un jouet et doit être tenu hors de portée des enfants en bas âge.
- Si vous autorisez vos enfants à utiliser le rouleau de massage, montrez-leur comment l'utiliser correctement et observez-les pendant l'exercice. Le rouleau de massage n'est pas un jouet. Une utilisation incorrecte peut avoir des répercussions sur la santé.

Consultez votre médecin!

• **Avant de commencer l'automassage, consultez votre médecin. Demandez-lui dans quelle mesure ces exercices vous conviennent.**

• Interrompez l'exercice dès que vous ressentez des douleurs ou des troubles.

• En cas de situations particulières telles que port d'un stimulateur cardiaque, insuffisance cardiaque, grossesse, maladies infectieuses des articulations ou des tendons, rétention d'eau dans les bras ou les jambes, problèmes orthopédiques ou après une intervention chirurgicale, l'automassage doit être soumis à un avis médical. Un entraînement incorrect ou excessif peut conduire à des problèmes de santé!

• Arrêtez immédiatement votre séance et appelez un médecin si vous ressentez l'un des symptômes suivants: nausées, étourdissements, essoufflement excessif ou douleur dans la poitrine. Cessez également immédiatement les exercices en cas de douleurs articulaires et musculaires.

• Ne convient pas à un massage/entraînement thérapeutique! Non conçu pour les massages lymphatiques.

• En cas de faiblesse des veines/du tissu conjonctif, de varicosités ou de varices, pratiquez les massages des jambes uniquement en exerçant une pression légère, et pas sur toute la longueur du muscle, mais sur des petites parties à chaque fois. Discutez avec votre médecin du type et de l'étendue des massages à pratiquer.

Remarques valables pour tous les exercices

• Portez des vêtements confortables.

• Si possible, exécutez les exercices au sol sur un sol dur et lisse, qui ne s'enfonce pas et sur lequel le rouleau de massage roulera facilement. Les moquettes épaisses, les tapis de sport, etc. ne sont pas vraiment appropriés.

• Contrôlez le rouleau de massage avant chaque utilisation. Ne l'utilisez plus s'il est endommagé.

• Pour tous les exercices, tenez-vous toujours bien droit et en répartissant bien le poids du corps - ne cambrez pas! En position debout, tenez-vous les jambes légèrement fléchies. Lors des exercices au sol, contractez les abdominaux et les fessiers, mais veillez à ne pas vous crispier! Les exercices sont censés vous détendre.

• Effectuez les exercices à un rythme calme et régulier.

• Pendant les exercices, pensez à respirer et veillez à garder une respiration régulière.

• Soyez à l'écoute de votre corps! Faites rouler vos muscles sur le rouleau de massage, de façon à ressentir une pression agréable et bienfaisante. Si vous ressentez de l'inconfort à certains endroits, ne l'utilisez pas sur ces parties du corps. Ne passez jamais le rouleau de massage directement sur les os (colonne vertébrale, tibia). Soyez très prudent(e) quand vous massez la nuque!

• Les exercices au sol sont un peu plus difficiles à exécuter. Ne faites ces exercices que si vous vous en sentez physiquement capable. Vous pouvez masser ces mêmes parties du corps en utilisant le rouleau à la main.

• N'effectuez les exercices souhaités que tant que vous les ressentirez comme agréables. Quelques minutes suffisent - ne forcez pas.

Entretien

➤ Nettoyez le rouleau de massage si nécessaire à l'eau chaude, avec un savon doux s'il est particulièrement sale.

N'utilisez pas de produits chimiques (agent de blanchiment, huiles, etc.) qui risqueraient de ramollir, décolorer ou déformer le rouleau de massage. N'utilisez pas non plus de produits de nettoyage agressifs ni d'objets coupants ou abrasifs.

➤ Après le nettoyage, laissez le rouleau de massage sécher à l'air libre à température ambiante. Ne le posez pas sur le chauffage, et n'utilisez jamais de sèche-cheveux ou autre objet similaire pour le sécher!

➤ Rangez le rouleau de massage dans un endroit frais et sec, à l'abri des rayons du soleil, ainsi qu'à l'écart d'objets ou de surfaces pointus, coupants ou rugueux.

➤ Ne laissez pas l'article sur des meubles ou sols délicats. Il est impossible d'exclure que certains vernis, matières plastiques ou produits d'entretien pour meubles ou sols n'attaquent et ne ramollissent le matériau de l'article. Afin d'éviter toutes traces indésirables, rangez toujours l'article après utilisation, par exemple dans une boîte appropriée.

i Pour des raisons liées aux techniques de production, il se peut que l'article dégage une légère odeur lorsque vous le déballez pour la première fois. Cette odeur est sans aucun danger. Déballez l'article et laissez-le bien s'aérer avant de l'utiliser. L'odeur disparaît rapidement. Veillez à assurer une aération suffisante!

Matériau: mousse PP expansé
Dimensions: env. 15 x 5,3 cm (l x d)



www.tchibo.ch/notices

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

Gentili clienti!

Spesso dolori e contratture alla schiena, alle braccia alle gambe vengono attribuiti ad un rigidità o ad un «incollamento» delle fasce connettivali.

Cosa sono le fasce connettivali?

Si tratta di fasce di tessuto connettivo che attraversano e mettono in collegamento tutto il corpo e che rivestono ogni sua parte, come tibie, muscoli e organi. I dolori sono provocati in primo luogo dalle fasce elastiche, che rivestono i nostri muscoli e tengono insieme le fibre. Se le fasce sono «incollate» o indurite, il muscolo potrebbe non allungarsi più correttamente ed essere pertanto limitato nella sua mobilità.

Per sciogliere queste fasce e recuperare la loro elasticità può essere di aiuto l'automassaggio eseguito con i rulli massaggiatori. I muscoli si rilassano e si allungano, la circolazione, e quindi l'ossigenazione, migliora, con conseguente maggior benessere.

L'automassaggio con il rullo fmassaggiatore viene impiegato anche per il riscaldamento prima dello sport e per il recupero dopo l'attività sportiva.

Sul retro abbiamo illustrato alcuni esempi di esercizi di automassaggio. Il mini rullo per l'automassaggio è particolarmente indicato per braccia, gambe e piedi.

I nostri migliori auguri per il vostro benessere!

Il team Tchibo

Per la vostra sicurezza



Leggere attentamente le avvertenze di sicurezza e utilizzare l' articolo solo nel modo descritto nelle presenti istruzioni per evitare di provocare lesioni o danneggiamenti involontari. Conservare le presenti istruzioni per consultarle in un secondo momento. In caso di cessione dell'articolo, consegnare anche le presenti istruzioni per l'uso al nuovo proprietario.

Finalità d'uso

Il rullo massaggiatore è concepito per l'automassaggio allo scopo di accrescere il benessere nella vita quotidiana. Non è progettato a fini medici o terapeutici.

Il rullo massaggiatore è concepito per uso domestico. Non è adatto per l'uso professionale nel settore sportivo o come dispositivo medico-terapeutico.

PERICOLO per i bambini

- Conservare i materiali d'imballaggio fuori dalla portata dei bambini. Sussiste tra l'altro il pericolo di soffocamento!
- Il rullo massaggiatore non è un giocattolo e non deve essere accessibile ai bambini piccoli.
- Nel caso in cui l'impiego del rullo massaggiatore sia consentito a bambini, istruirli sul corretto utilizzo e controllare lo svolgimento degli esercizi. Il rullo massaggiatore non è un giocattolo. Un allenamento improprio può causare danni alla salute.

Consultare il proprio medico!

• **Prima di procedere con l'automassaggio rivolgersi al proprio medico. Chiedere in che misura gli esercizi sono adatti alla propria condizione fisica.**

• Se si prova dolore o si verificano disturbi interrompere immediatamente gli esercizi.

• In situazioni particolari, ad esempio se portatori di pacemaker, in caso di insufficienza cardiaca, in gravidanza, in caso di malattie infiammatorie alle articolazioni o ai tendini, edema agli arti superiori o inferiori, disturbi ortopedici o dopo un intervento, l'opportunità del massaggio deve essere valutata insieme al medico. Un esercizio improprio o eccessivo può causare danni alla salute.

• Interrompere immediatamente il massaggio e consultare un medico qualora dovesse insorgere uno dei seguenti sintomi: nausea, vertigini, affanno eccessivo o dolori al petto. Interrompere immediatamente gli esercizi anche in caso di dolori alle articolazioni e ai muscoli.

• Non adatto a massaggi/allenamenti terapeutici! Non adatto a massaggi linfatici.

• In presenza di fragilità venosa/del tessuto connettivo, fragilità capillare o vene varicose, il massaggio alle gambe deve essere eseguito esercitando una pressione lieve e non su tutta la lunghezza del muscolo, bensì di volta in volta su piccole sezioni. Valutare insieme al proprio medico il tipo e l'estensione del massaggio.

Avvertenze importante per tutti gli esercizi

• Indossare indumenti comodi.

• Eseguire gli esercizi a terra possibilmente su una superficie dura e liscia, che non ceda e sulla quale il rullo massaggiatore possa scorrere facilmente. Tappeti spessi, tappetini per il fitness, ecc. non sono particolarmente adatti. .

• Provare il rullo massaggiatore prima di ciascun utilizzo. Nel caso in cui si verifichino danneggiamenti interrompere l'utilizzo del rullo.

• Durante l'esecuzione di ogni esercizio mantenersi dritti e in equilibrio - non inarcare la schiena! Se si è in piedi tenere le gambe leggermente flesse. Durante gli esercizi a terra tendere i glutei e la schiena, ma senza irrigidirsi! Gli esercizi devono favorire il rilassamento.

• Eseguire gli esercizi con un ritmo regolare e tranquillo.

• Durante gli esercizi mantenere una respirazione regolare.

• Ascoltate il vostro corpo! Far scorrere i muscoli sopra il rullo esercitando una pressione gradevole e dall'effetto benefico. Non utilizzare il rullo massaggiatore su parti del corpo sulle quali risulti fastidioso. Non passare il rullo direttamente sulle ossa (colonna vertebrale, tibie). Prestare particolare attenzione nella zona intorno alla nuca!

• Gli esercizi a terra sono un po' più difficili da eseguire. Eseguire tali esercizi solo se in condizioni fisiche adatte. È possibile massaggiare le stesse parti del corpo tenendo il rullo in mano.

• Eseguire gli esercizi desiderati solo fino a quando lo si trova gradevole. Alcuni minuti saranno sufficienti - non esagerare.

Cura

➤ All'occorrenza lavare il rullo massaggiatore con acqua calda; se il rullo è molto sporco utilizzare un sapone delicato.

Non utilizzare sostanze chimiche (candeggianti, oli, ecc.), poiché potrebbero ammorbidire eccessivamente il rullo massaggiatore, modificarne il colore o deformarlo. Evitare inoltre l'uso di detergenti aggressivi o di oggetti taglienti o affilati.

➤ Dopo la pulizia lasciar asciugare il rullo massaggiatore all'aria a temperatura ambiente. Non appoggiarlo sul termosifone, né utilizzare asciugacapelli o simili!

➤ Conservare il rullo massaggiatore in un luogo fresco e asciutto. Tenerlo al riparo dalla luce diretta del sole e lontano da superfici e oggetti appuntiti, taglienti o ruvidi.

➤ Non posizionare l' articolo su mobili o pavimenti delicati. Non può essere escluso completamente che alcuni tipi di vernice, plastica o detergenti per mobili o pavimenti possano intaccare e ammorbidire il materiale dell'articolo. Per evitare la formazione di tracce indesiderate, custodire l'articolo ad esempio in una scatola adeguata.

i Per motivi dovuti alle caratteristiche tecniche del prodotto durante il primo disimballaggio dell'articolo potrebbe svilupparsi un leggero odore. Questo non è assolutamente pericoloso. Disimballare il prodotto e fargli prendere aria. L'odore svanirà dopo breve tempo. Prevedere un'adeguata ventilazione!

Materiale: PP schiumato
Dimensioni: ca. 15 x 5,3 cm (l x d)



www.tchibo.ch/istruzioni
(Nel campo «Bedienungsanleitungssuche» inserire il codice articolo, quindi confermare con «Suchen»)

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