



Anleitung zur Selbstmassage und Partnermassage

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 Massage mit dem Faszienstab helfen. Die Muskeln werden entspannt und gedehnt, die Durchblutung und damit die Sauerstoffversorgung gefördert, Ihr Wohlbefinden steigert sich. Die Massage mit dem Faszienstab ist ideal zum Aufwärmen vor dem Sport und zur Regeneration nach dem Sport.

Wir wünschen Ihnen ein gutes Wohlbefinden!

Ihr Tchibo Team

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

Der Faszienstab 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.

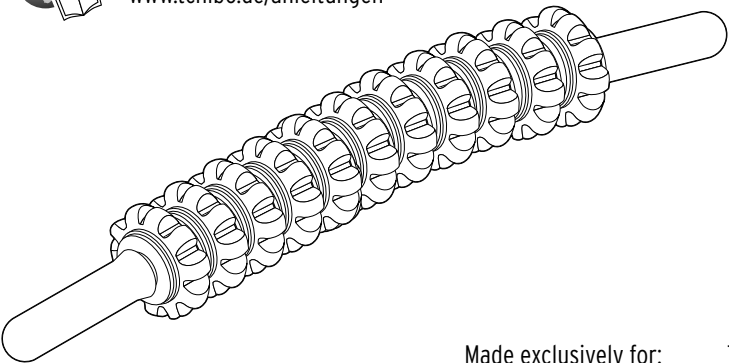
• Nicht für therapeutische/s Massage/Training geeignet!

• 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.

Artikelnummer:
648 930



www.tchibo.de/anleitungen



Made exclusively for:

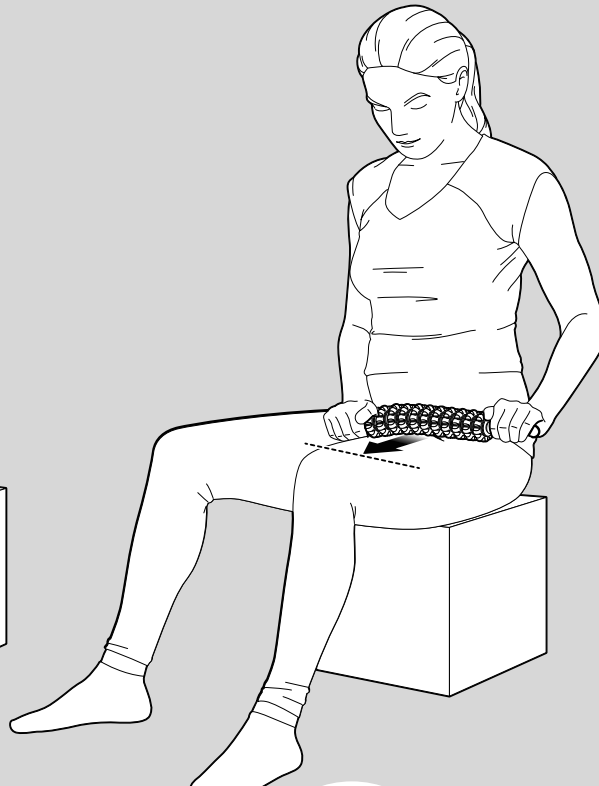
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.de

de

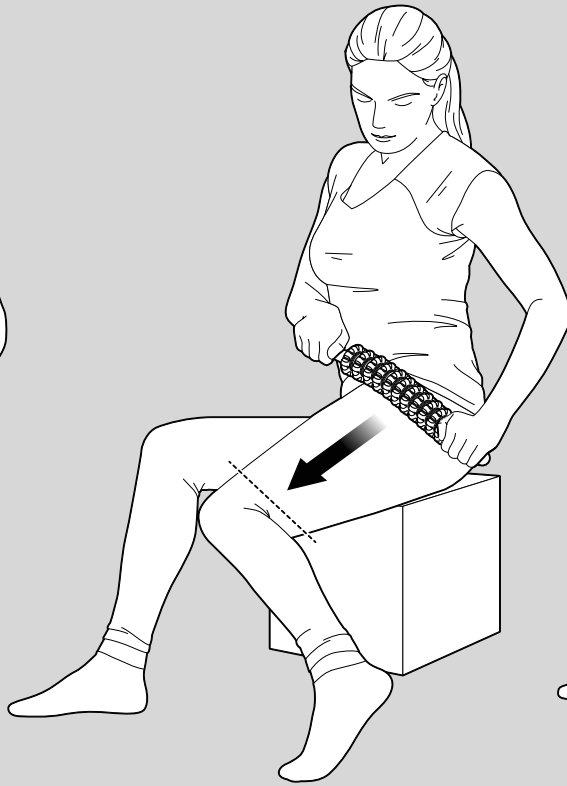
1. Fußsohlen



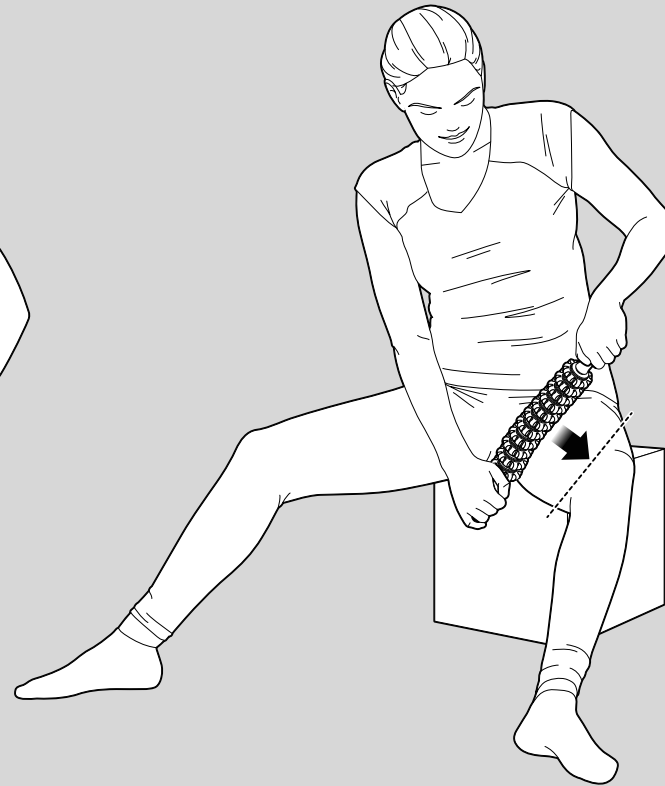
4. Vorderer Oberschenkel



5. Äußerer Oberschenkel

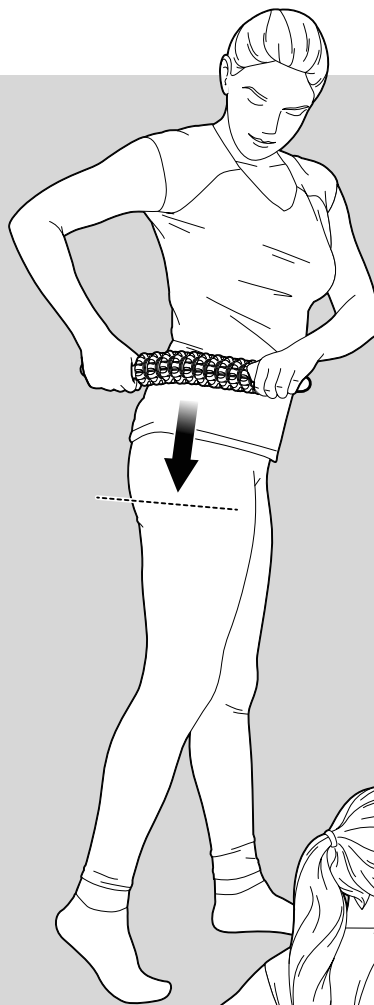


6. Innerer Oberschenkel

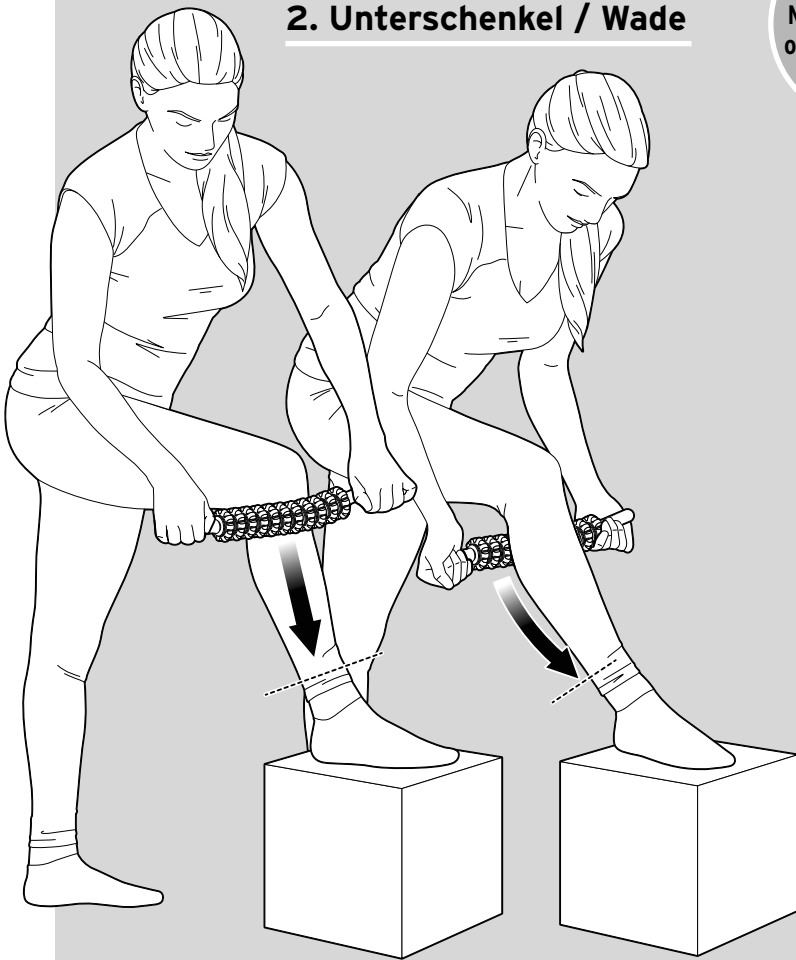


! Nicht über den Hüftknochen rollen!

7. Hüft-muskulatur

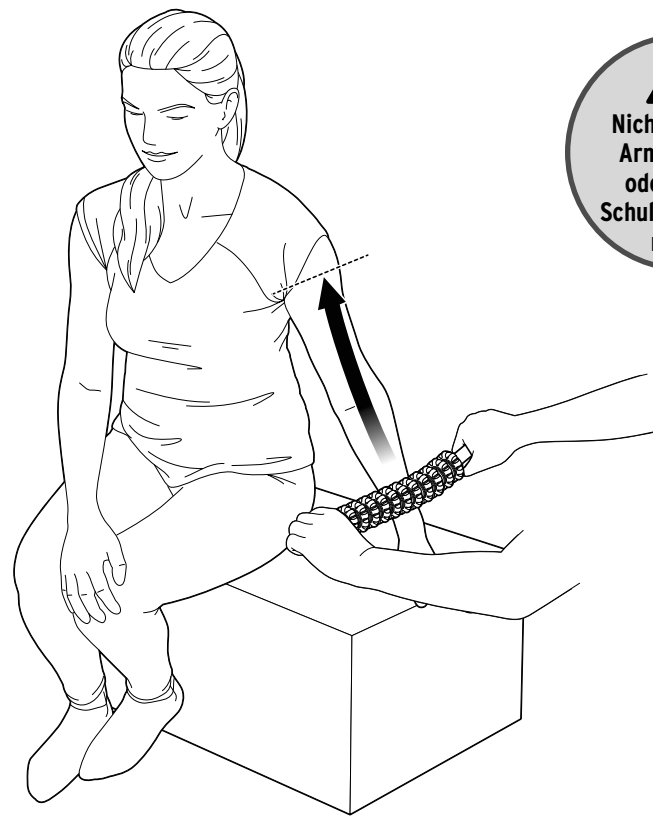


2. Unterschenkel / Wade



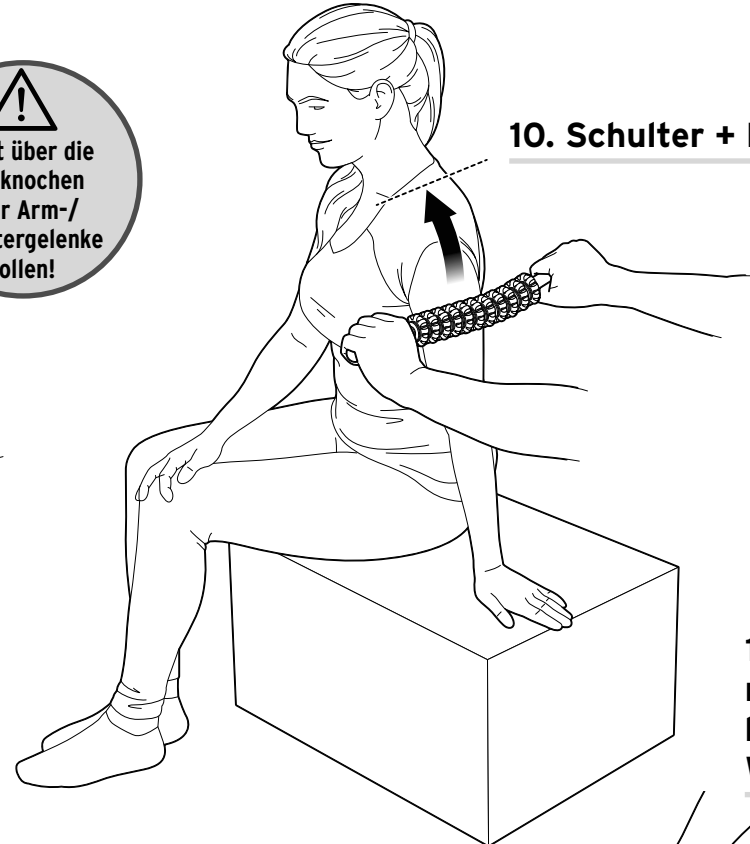
! Nicht über Knie oder Schienbein rollen!!

9. Unterarm + Bizeps

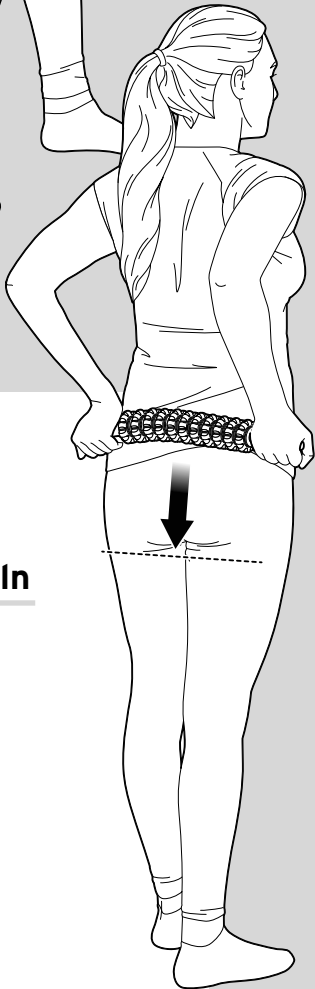


! Nicht über die Armknochen oder Arm-/ Schultergelenke rollen!

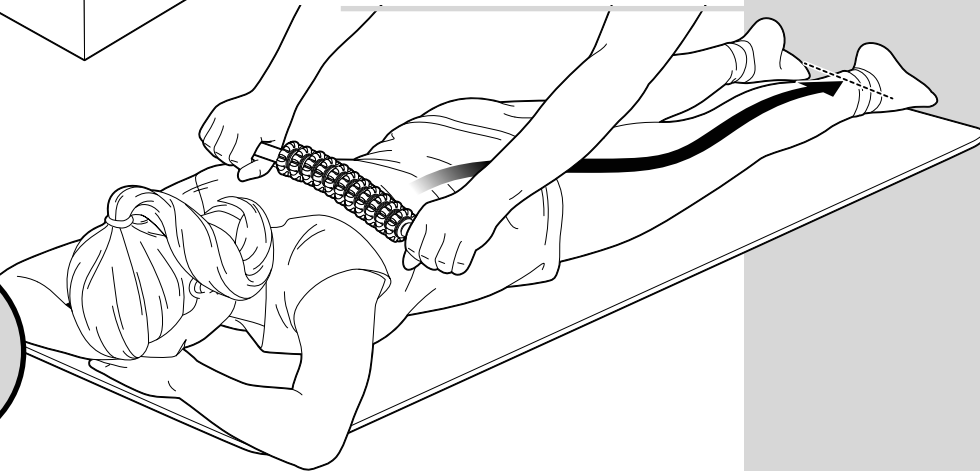
10. Schulter + Deltamuskeln



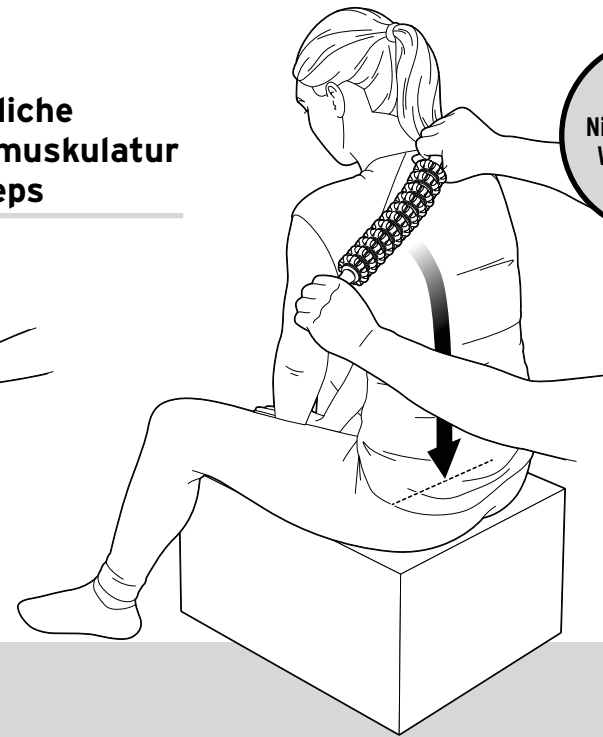
8. Po



12b. Rücken links + rechts der Wirbelsäule + hinterer Oberschenkel + Wade

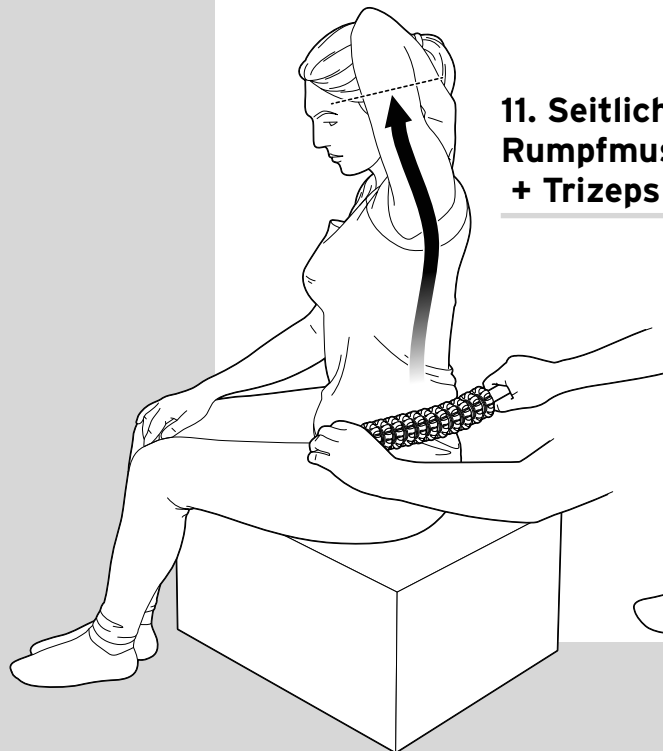


12a. Rücken links + rechts der Wirbelsäule



! Nicht über die Wirbelsäule rollen!!

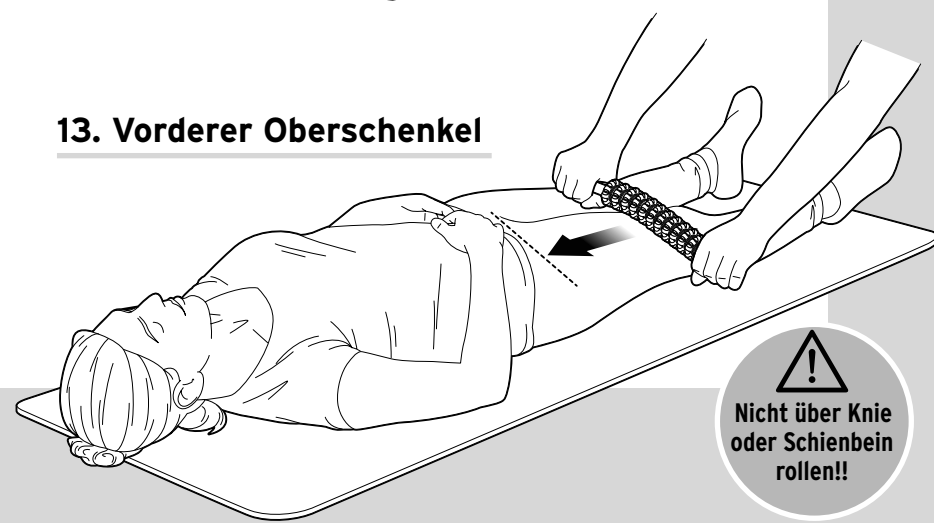
11. Seitliche Rumpfmuskulatur + Trizeps



3. Hinterer Oberschenkel



13. Vorderer Oberschenkel



! Nicht über Knie oder Schienbein rollen!!



Massage exercises to do alone and with a partner

Dear Customer

Muscle pain and tension in your back, arms and legs can often be traced to sticky or hardened fasciae.

What are fasciae?

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

In such cases, a massage, for example 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 sport or to help with regeneration after sport. We hope you will enjoy using your new massage roller.

Your Tchibo Team

For your safety

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 suitable for performing massage exercises by yourself and with a partner in order to increase your feeling of well-being in daily life.

The massage roller is intended for home use. It is not suitable for commercial use in fitness centres, medical or therapeutic institutions.

Important information

Consult your doctor!

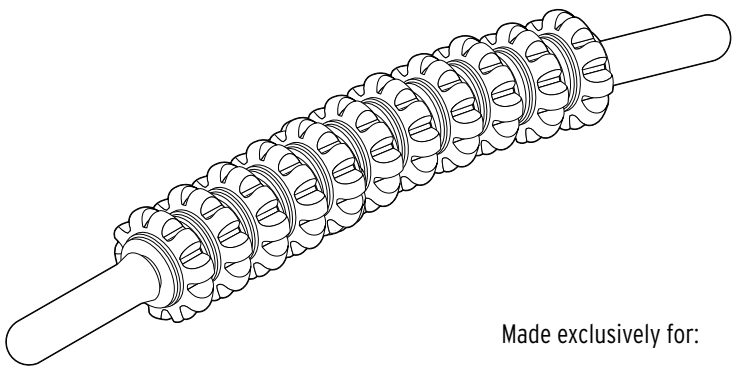
- **If you already have pain or complaints, consult your doctor before starting the massage and ask whether and where this kind of massage is suitable for you.**
- Discontinue the massage exercises immediately if you begin to feel pain or have difficulties.
- If you have any special physical impairments, such as if you suffer from inflammation of the joints or tendons, have water retention in your arms or legs or orthopaedic complaints, or if you have just had an operation, you must discuss the massage exercises with your doctor.
- 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 the massage immediately if you experience pain in joints and muscles.
- Not suitable for therapeutic massages or exercise!
- In the case of vein or connective tissue weakness, or varicose or spider veins, the 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.

**Product number:
648 930**



www.tchibo.de/instructions

(Please enter the product number in the box labelled "Bedienungs anleitungssuche" and click on "Suchen")



Made exclusively for:

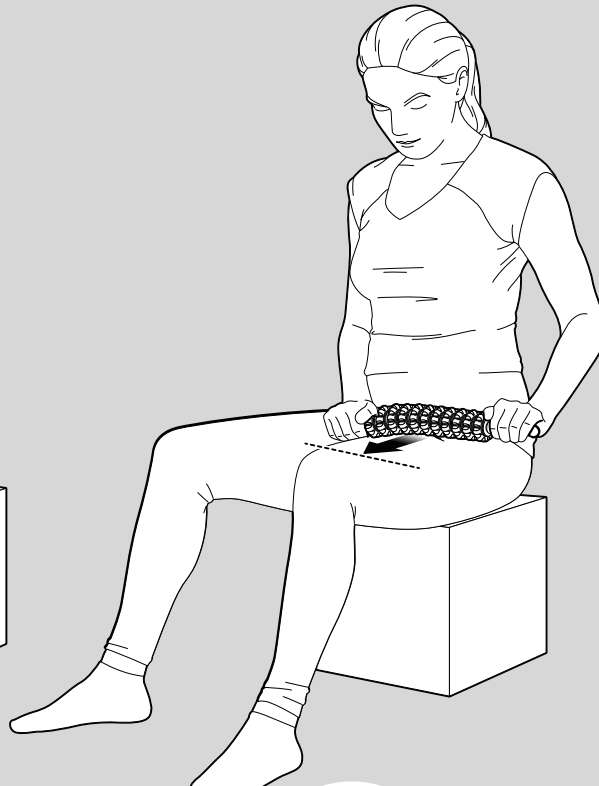
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany

en

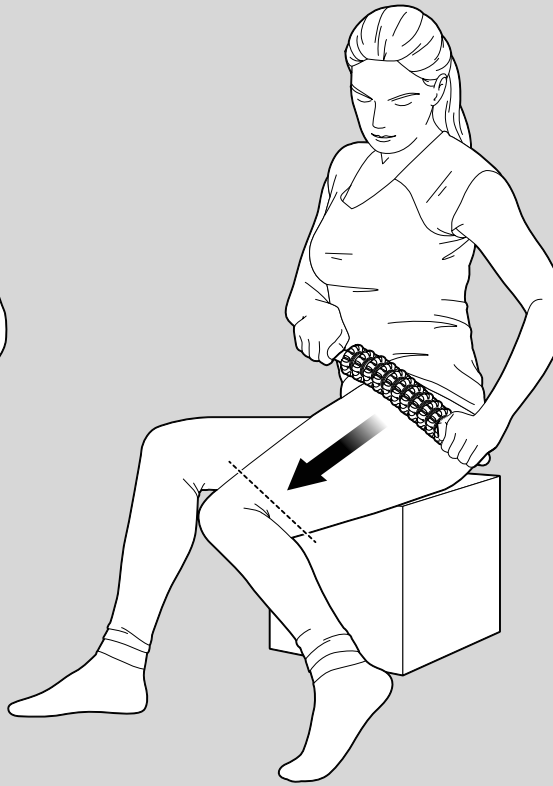
1. Soles of your feet



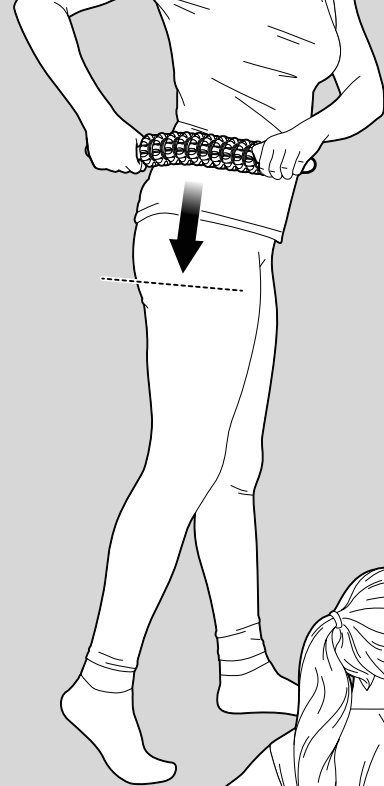
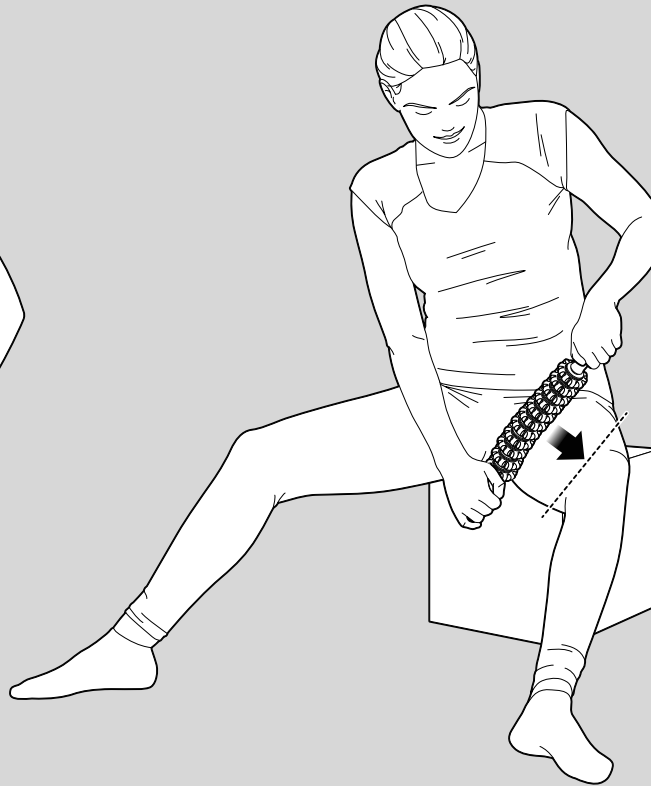
4. Front of thighs



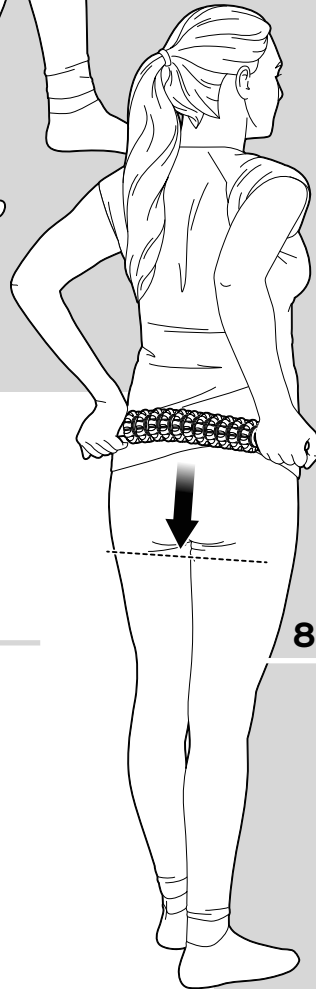
5. Outer thighs



6. Inner thighs

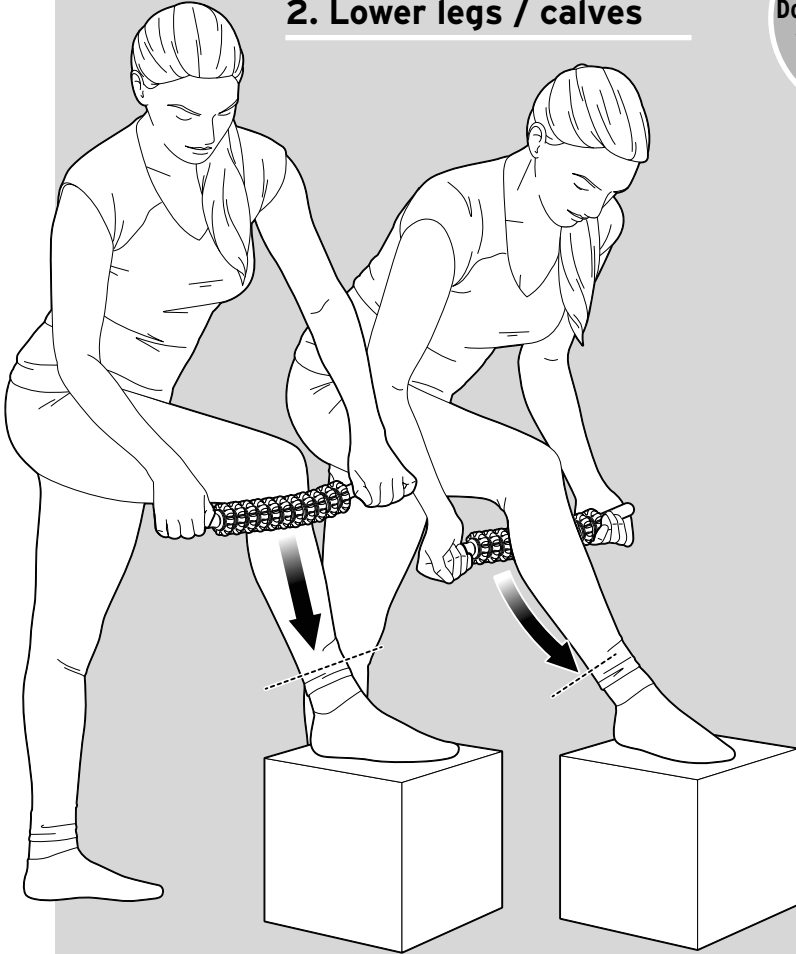


7. Hip muscles

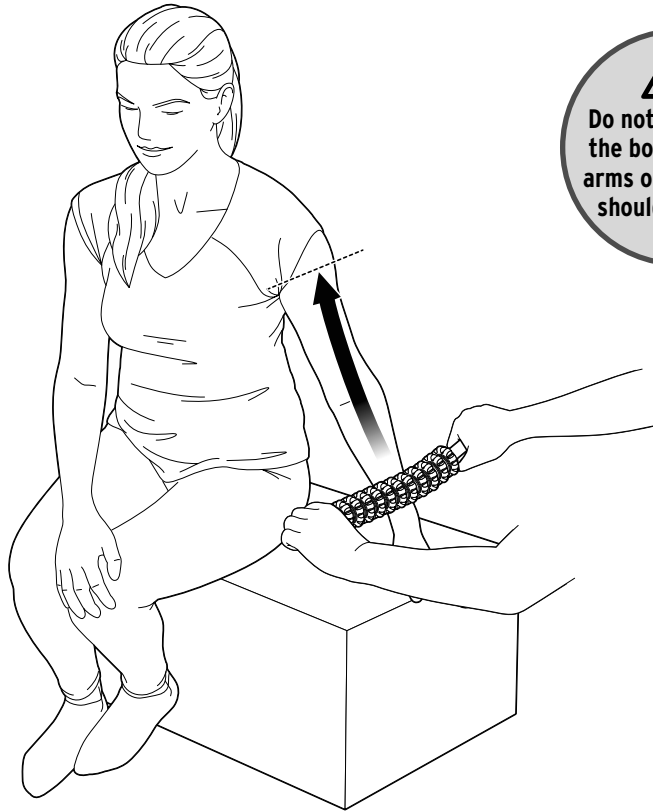


8. Bottom

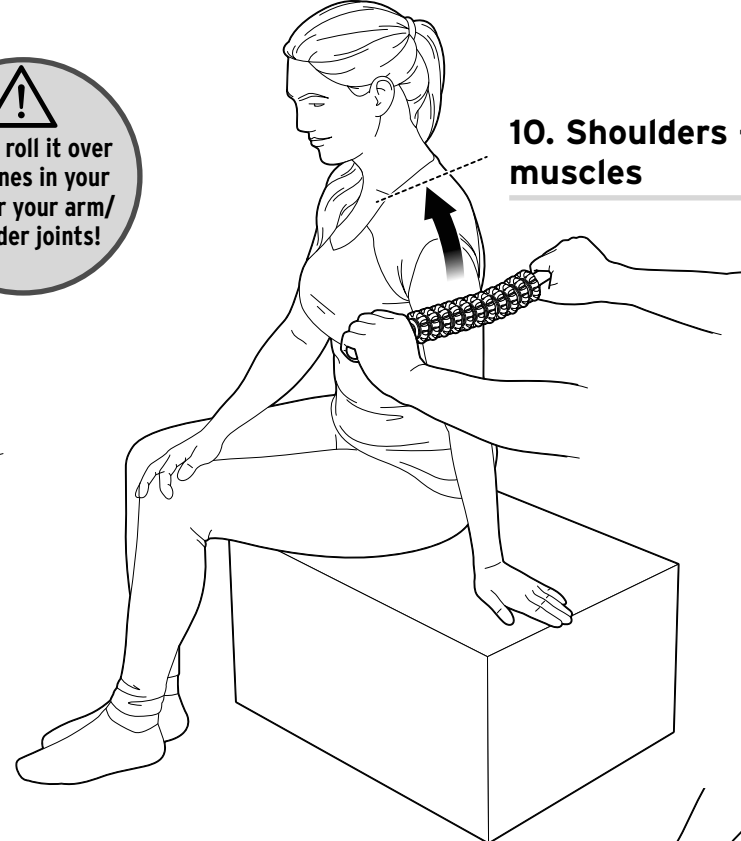
2. Lower legs / calves



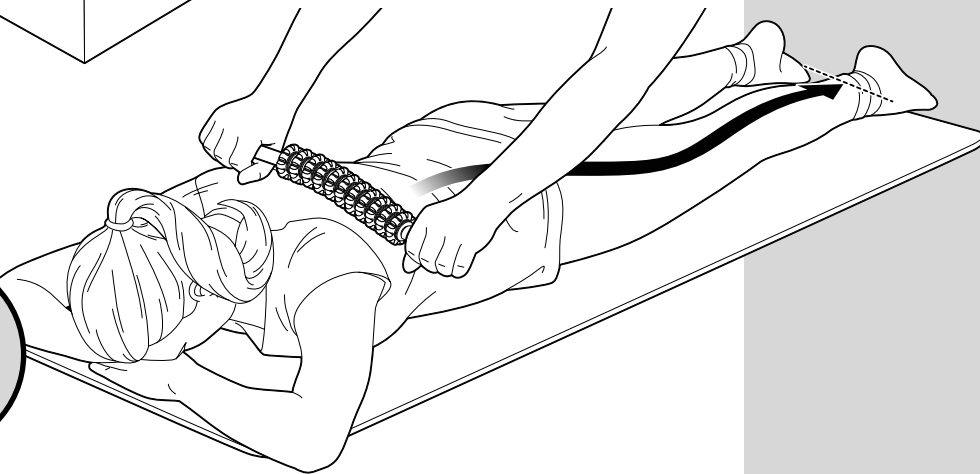
9. Lower arms + biceps



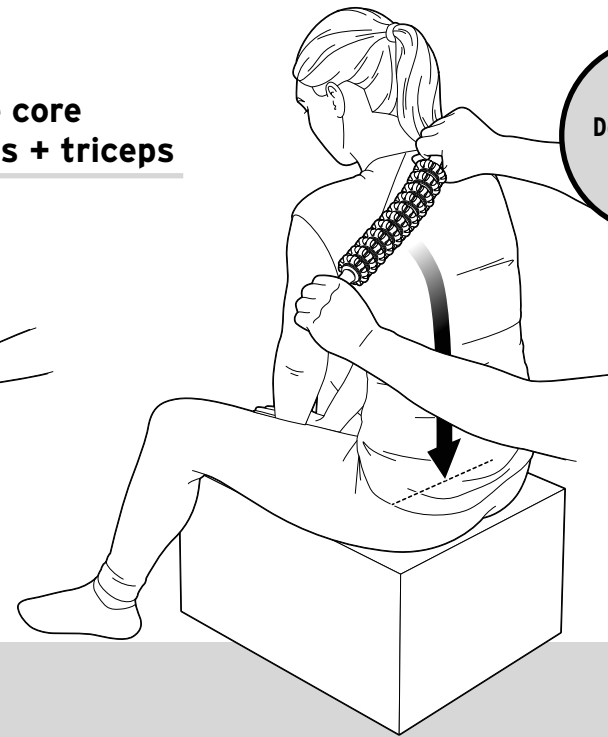
10. Shoulders + deltoid muscles



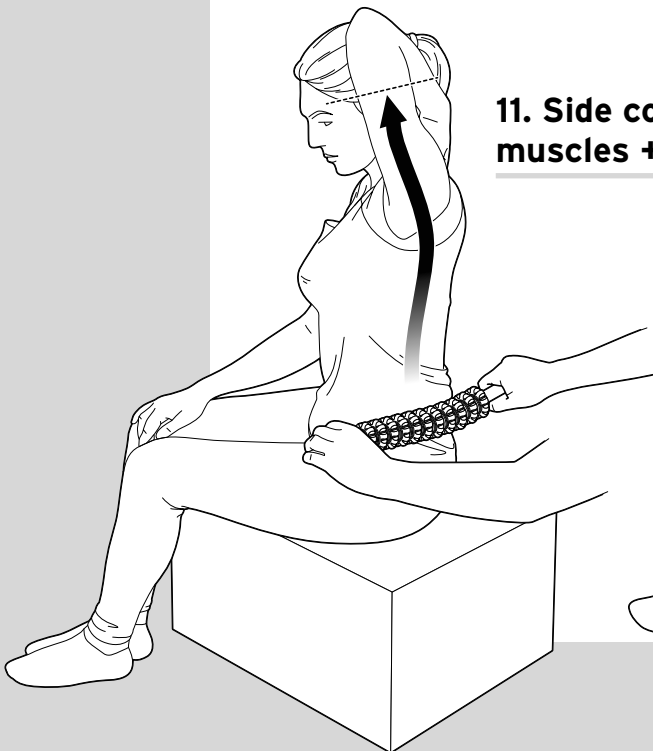
12b. Back to the left + right of the spine + back of thighs + calves



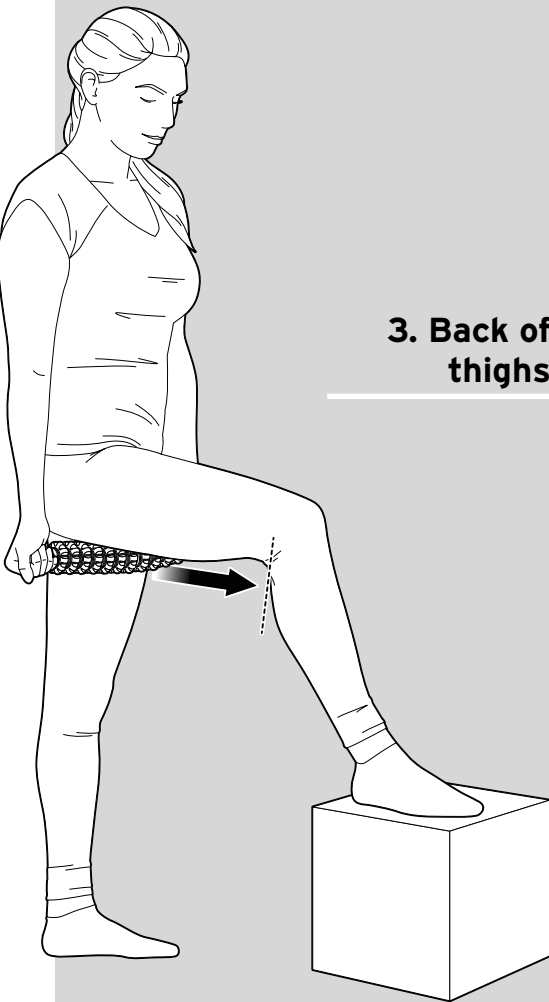
12a. Back to the left + right of the spine



11. Side core muscles + triceps



3. Back of thighs



13. Front of thighs

