

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 diesen Massagebällen können Sie einzelne Triggerpunkte gezielt aktivieren, die Sie ansonsten schlecht erreichen. Und wenn Sie die Massagebälle zuvor erwärmen, wird die Massage besonders wohltuend.

Wir wünschen Ihnen viele entspannte Momente dank Ihrer neuen Massagebälle!

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

Die Massagebälle sind zur Selbstmassage zur Steigerung des Wohlbefindens im Alltag vorgesehen. Sie sind **nicht** für medizinische oder therapeutische Zwecke ausgelegt.

Die Massagebälle können kühlend oder wärmend eingesetzt werden, wenn man sie zuvor in den Kühlschrank oder in warmes Wasser legt.

Die Massagebälle sind für den häuslichen Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz im Sportbereich oder in medizinisch-therapeutischen Einrichtungen sind sie nicht geeignet.

Was Sie bei den einzelnen Übungen beachten müssen

- Halten Sie sich bei allen Übungen gerade und ausbalanciert - machen Sie kein Hohlkreuz! Halten Sie im Stand die Beine leicht gebeugt. Achten Sie darauf, nicht zu verkrampfen! Die Übungen sollen der Entspannung dienen.
- Führen Sie die Übungen mit gleichmäßigem, ruhigem Tempo aus.
- Atmen Sie während der Übungen gleichmäßig weiter.
- Hören Sie auf Ihren Körper! Führen Sie Ihre Muskeln so über den Massageball, dass der Druck angenehm und wohltuend für Sie ist.
- Führen Sie die gewünschten Übungen nur solange aus, wie es für Sie angenehm ist. Wenige Minuten reichen - übertreiben Sie es nicht.
- Verwenden Sie den Igel-Massageball nur mit wenig Druck und nur solange es Ihnen angenehm ist. Verwenden Sie ihn nicht an Körperstellen, an denen es Ihnen unangenehm ist. Besonders im Nackenbereich sollten Sie vorsichtig sein!
- Tipp: Weitere Übungen und Informationen finden Sie ggf. im Internet.

Wichtige Hinweise

- Sollten Sie Kindern die Benutzung der Massagebälle erlauben, weisen Sie diese auf den richtigen Gebrauch hin und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf. Die Massagebälle sind kein Spielzeug. Bei unsachgemäßem Training lassen sich gesundheitliche Schäden nicht ausschließen.
- Tragen Sie komfortable Kleidung.
- Für einen festen und sicheren Stand führen Sie die stehenden Übungen nicht in Socken aus, sondern tragen Sie feste Schuhe mit rutschfesten Sohlen.
- Führen Sie die Bodenübungen möglichst auf einem harten, glatten Untergrund aus, der nicht nachgibt und auf dem der Massageball gut rollen kann. Dicke Teppiche, Fitnessmatten etc. sind nicht so gut geeignet.
- Prüfen Sie die Massagebälle vor jeder Anwendung. Falls sie Schäden aufweisen, benutzen Sie sie nicht mehr.

Fragen Sie Ihren Arzt!

- **Bevor Sie mit der Selbstmassage beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang die Übungen für Sie angemessen sind.**
- Beenden Sie die Übungen sofort, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden bemerken.
- Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. Tragen eines Herzschrittmachers, Schwangerschaft, entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen, **Wassereinträgungen in Armen oder Beinen**, orthopädischen Beschwerden oder nach einer Operation, muss die Massage mit dem Arzt abgestimmt sein.

- Bei Venen-/Bindegewebschwäche, Besenreisern oder Krampfadern sollten die Beinmassagen **8+9** nur mit geringem Druck und nicht über die gesamte Muskellänge, sondern in jeweils kleineren Abschnitten ausgeführt werden. Massieren Sie in diesen Fällen vorzugsweise nur **in Richtung Herz** und nicht in die Gegenrichtung. 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 bei Schmerzen in Gelenken und Muskeln beenden Sie die Übungen sofort.
- Nicht für therapeutische/s Massage/Training geeignet!

Wärmen oder kühlen

▷ Legen Sie die Massagebälle für min. 10 Minuten in warmes Wasser (max. +80 °C). Das Wasser darf nicht kochen! Wenn Sie sie im Kochtopf auf dem Herd erwärmen: Im Topf muss ausreichend Wasser sein, damit die Massagebälle nicht mit dem heißen Topfboden in Berührung kommen. Gießen Sie das Wasser ab und fassen Sie die Massagebälle mit einem Handtuch o.Ä. an. Lassen Sie die Massagebälle ggf. ausreichend auf eine Ihnen angenehme Temperatur abkühlen, bevor Sie sie verwenden.

▷ Legen Sie die Massagebälle ca. 2 Stunden in den Kühlschrank (nicht ins Gefrierfach!). Danach sind sie sofort einsatzbereit.

Bei der Anwendung mit Kühl- oder Wärme-Effekt beachten Sie ...

WARNUNG vor Verbrennungen und Unterkühlung

- Die Massagebälle dürfen nur unter der Aufsicht von Erwachsenen gekühlt und erwärmt werden.
- Die Massagebälle dürfen nicht gekühlt oder erwärmt verwendet werden, wenn eine Person Wärme oder Kälte nicht richtig wahrnehmen kann. Kleine Kinder reagieren empfindlicher auf Wärme und Kälte. Bestimmte Krankheiten, wie z.B. Diabetes, können mit Temperaturempfindlichkeitsstörungen einhergehen. Behinderte oder gebrechliche Personen können sich eventuell nicht bemerkbar machen, wenn es ihnen zu warm oder zu kalt wird. Verwenden Sie diesen Artikel deshalb nicht bei Kindern unter 3 Jahren, hilflosen, kranken bzw. hitze- oder kälte-unempfindlichen Personen. Wenn Sie Zweifel haben, ob Ihrem Kind die Anwendung gut tut, oder bei Kreislaufbeschwerden, fragen Sie zuvor Ihren Arzt.
- Um Hautverbrennungen oder Unterkühlungen zu vermeiden, testen Sie die Temperatur vor Gebrauch an der Innenseite des Handgelenks. **Bedenken Sie, dass bereits bei Temperaturen um 50 °C Verbrennungen auftreten können, abhängig auch von der Dauer der Anwendung!**
- Für Kühlanwendungen im Kopfbereich darf die Temperatur nicht zu kühl sein. Lassen Sie den gekühlten Massageball nicht länger als ca. 10 Minuten ununterbrochen auf einer Stelle. Unterkühlungsgefahr!

VORSICHT - Sachschäden

- Überhitzen oder unterkühlen Sie die Massagebälle nicht. Überhitzung und extreme Unterkühlung können die Massagebälle beschädigen. Lassen Sie einen beschädigten Massageball vor dem Berühren Raumtemperatur annehmen. Er darf nicht mehr verwendet werden.
- **Nicht zur Erwärmung in der Mikrowelle oder im Backofen geeignet.**
- Legen Sie die Massagebälle nicht ins Gefrierfach.

Pflege

- ▷ Reinigen Sie die Massagebälle bei Bedarf mit warmem Wasser, bei starker Verschmutzung verwenden Sie eine milde Seife. Verwenden Sie auch keine scharfen Reinigungsmittel oder scharfe oder kratzende Gegenstände.
- ▷ Lassen Sie die Massagebälle nach der Reinigung bei Raumtemperatur an der Luft trocknen. Legen Sie sie nicht auf die Heizung, verwenden Sie auch keinen Fön o.Ä.!
- ▷ Bewahren Sie die Massagebälle kühl und trocken auf. Schützen Sie sie vor Sonnenlicht sowie vor spitzen, scharfen oder rauen Gegenständen und Oberflächen.
- Beachten Sie: Die Massagebälle sind mit einem Spezial-Gel gefüllt und können nicht aufgepumpt oder nachgefüllt werden. Die sichtbare Öffnung ist kein Ventil!

Material: PVC mit Gel gefüllt
Durchmesser: ca. 6-7 cm
Temperaturbeständig bei -20°C bis + 80°C



1. Nacken

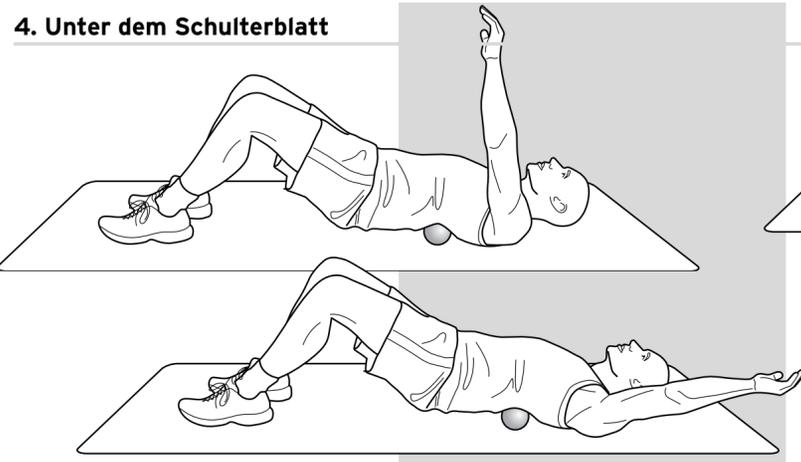
Lehnen Sie sich mit dem Ball neben der Wirbelsäule im Nacken an eine Wand.

Massieren Sie die Nackenmuskulatur, indem Sie den Kopf-/Schulterbereich leicht kreisend bewegen. Ziehen Sie dabei nicht die Schultern hoch.

Achtung! Massieren Sie nicht direkt auf der Wirbelsäule!

Alternativ können Sie sich auch auf den Rücken legen und den Ball unter Ihren Nacken legen.

4. Unter dem Schulterblatt



Legen Sie den Ball knapp unter dem Schulterblatt unter Ihren Rücken. Finden Sie eine Position, die für Sie angenehm ist. Gehen Sie nicht zu sehr ins Hohlkreuz.

Bewegen Sie Ihren Oberkörper in leicht kreisenden Bewegungen. Zur Unterstützung können Sie den Arm abwechselnd zur Seite, nach oben und über Kopf strecken.

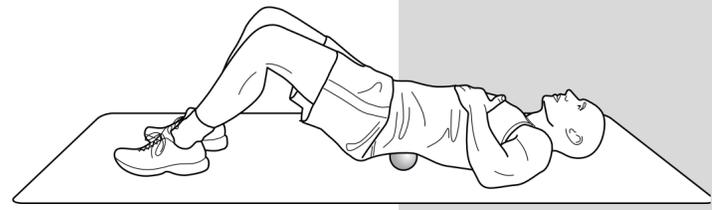
Achtung! Massieren Sie nicht direkt auf der Wirbelsäule!

5. Lendenbereich

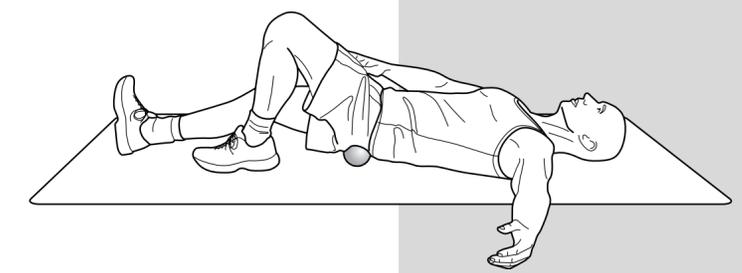
Legen Sie den Ball neben der Wirbelsäule im Lendenbereich unter Ihren Rücken. Finden Sie eine Position, die für Sie angenehm ist. Gehen Sie nicht zu sehr ins Hohlkreuz.

Massieren Sie die Lendenmuskulatur, indem Sie mit Oberkörper und Hüfte leicht kreisende Bewegungen ausführen.

Achtung! Massieren Sie nicht direkt auf der Wirbelsäule!



6. Po



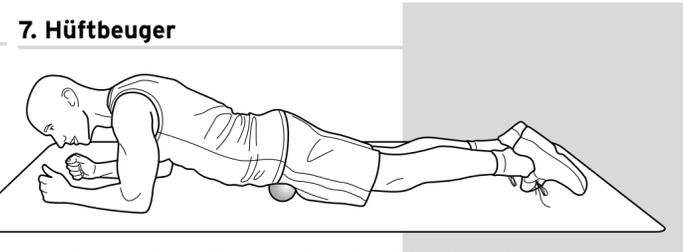
Legen Sie sich mit dem Po auf den Ball. Gehen Sie nicht ins Hohlkreuz.

Massieren Sie die Muskulatur am Po, indem Sie mit der Hüfte in leicht kreisenden Bewegungen langsam über den Ball rollen.

Alternativ setzen Sie sich wie abgebildet auf den Ball.



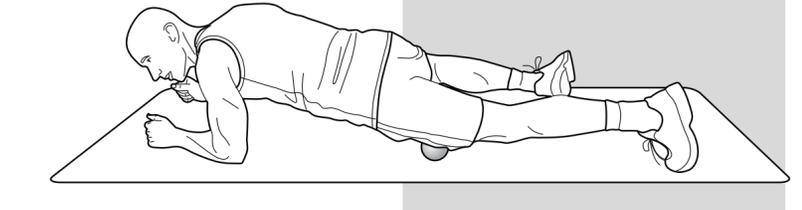
7. Hüftbeuger



Legen Sie sich mit der Hüftbeuge auf den Ball. Gehen Sie nicht ins Hohlkreuz.

Massieren Sie den Hüftbeuger, indem Sie Ihre Hüfte in leicht kreisenden Bewegungen langsam über den Ball rollen.

8. Oberschenkel Oberseite

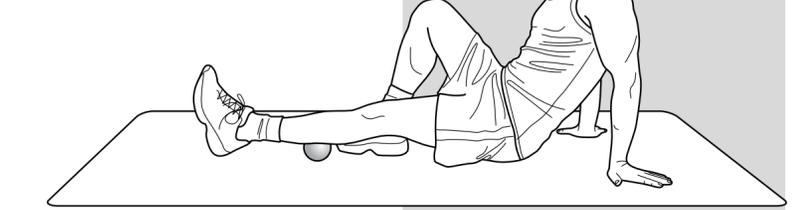


Legen Sie sich mit dem Oberschenkel auf den Ball. Gehen Sie nicht ins Hohlkreuz.

Massieren Sie den Oberschenkel, indem Sie Ihren Körper mit leicht kreisenden Bewegungen hoch und runter langsam über den Ball rollen.

9. Ober- und Unterschenkel Unterseite

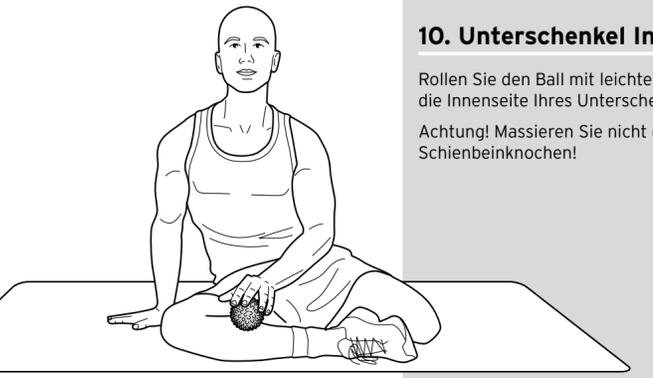
Legen Sie den Ball wie abgebildet unter den Ober- bzw. den Unterschenkel und schieben Sie Ihr Bein mit leicht kreisenden Bewegungen vor und zurück.



10. Unterschenkel Innenseite

Rollen Sie den Ball mit leichtem Druck über die Innenseite Ihres Unterschenkels.

Achtung! Massieren Sie nicht direkt auf dem Schienbeinknochen!



11. Fuß

Stellen Sie im Stehen oder Sitzen Ihren Fuß auf den Ball und rollen Sie ihn in langsam kreisenden Bewegungen über den Ball.

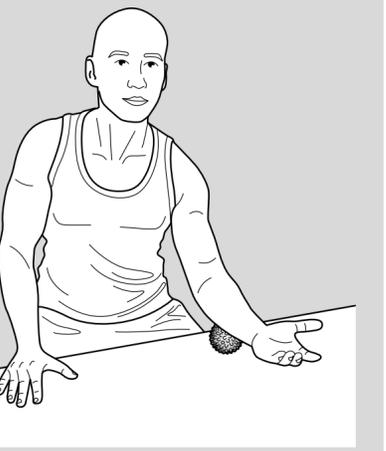


2. Schulter und Arme

Rollen Sie den Ball mit leichtem Druck über Schultern und über die Ober- und Unterseiten Ihrer Oberarme.

3. Unterarm

Rollen Sie den Ball mit leichtem Druck über die Ober- und Unterseiten Ihrer Unterarme oder legen Sie alternativ den Ball auf einen Tisch und rollen den Unterarm darüber.





Dear Customer

Massaging your body can help with slight aches, pains and tension in your back, arms and legs. The aim of massaging is to relax and stretch the muscles, thus promoting circulation and a free flow of oxygen, which ultimately benefits your sense of well-being.

These massage balls enables you to activate specific and individual trigger points which would otherwise be hard to reach. And if you heat the massage balls up before using them, the massages are especially soothing.

We hope you will enjoy using your new massage balls.

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 balls are intended for self-massage and for increasing the feeling of well-being in daily life. They are **not** suitable for medical or therapeutic purposes. The massage balls can be used cool or warm: place them either in the fridge or in warm water beforehand. The massage balls are designed for private household use. They are not suitable for commercial use in fitness centres or therapeutic institutions.

What to consider when doing the different exercises

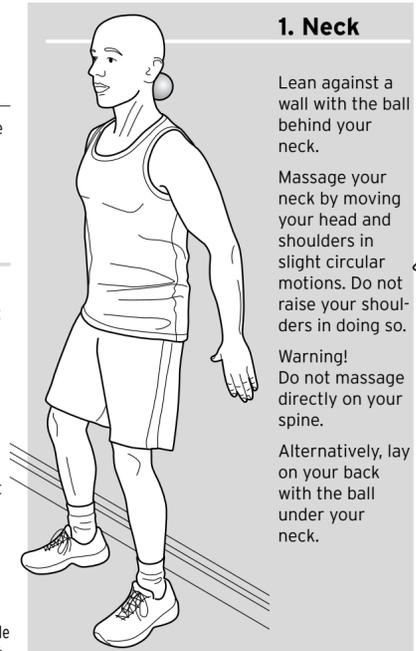
- During all exercises keep upright and balanced - never arch your back! When standing, keep your legs slightly bent. Tense your bottom and stomach, but be sure never to make them cramp. The exercises should make you feel relaxed.
- Carry out all exercises at an even pace.
- Keep on breathing evenly during the exercises.
- Pay attention to your body! Move your muscles over the ball in such a way that the pressure feels good.
- Only carry out your selected exercises for as long as it is comfortable for you. A few minutes are necessary - do not exercise excessively.
- Only use the studded massage ball with slight pressure and only for as long as it is comfortable. 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.
- Tip: Other exercise examples and information can be found on the Internet if needed.

Important notes

- If you allow children to use the massage balls, instruct them on how to use them correctly and supervise their sessions. The massage balls are not toys. If the exercise device is misused or training is excessive, damage to health cannot be excluded.
- Wear comfortable clothing.
- For a stable stand, carry out the exercises while wearing sturdy shoes with non-slip soles rather than socks.
- Perform the ground exercises whenever possible on a hard, smooth surface that does not give way and on which the massage ball can easily move. Thick carpets, exercise mats, etc. are generally not very suitable.
- Always inspect the massage balls before every use. If any damage is visible, do not continue to use them.

Consult your doctor!

- **Before you start to self-massage, consult your doctor and ask how much exercise you should be undertaking.**
- Discontinue the exercises immediately if you begin to feel pain or have difficulties.
- If you have special physical impairments, such as wearing a pacemaker, if you are pregnant, or if you suffer from inflammation of the joints or tendons, have water retention in your arms or legs, orthopaedic complaints or surgery, you must arrange an exercise programme in accordance with your doctor.
- In the case of vein or connective tissue weakness, or varicose or spider veins, the leg massage exercises **8+9** should only be performed with light pressure and not over the entire length of the muscle at once, but rather in smaller sections. In such cases, massage preferably only **in the direction of the heart** and not away from the heart. Discuss the type and extent of the massages with your doctor.



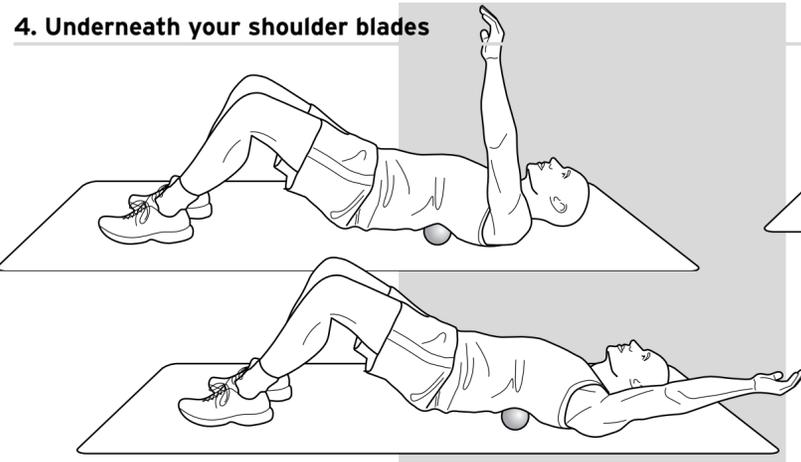
1. Neck

Lean against a wall with the ball behind your neck.

Massage your neck by moving your head and shoulders in slight circular motions. Do not raise your shoulders in doing so.

Warning! Do not massage directly on your spine.

Alternatively, lay on your back with the ball under your neck.



Lay the ball under your back just underneath your shoulder blades. Find a position that is comfortable for you. Do not arch your back too much.

Move your upper body in slight circular motions. For support, stretch your arms alternately to the sides, above you, and above your head.

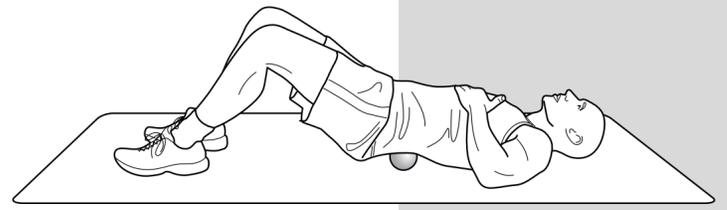
Warning! Do not massage directly on your spine.

5. Lower back

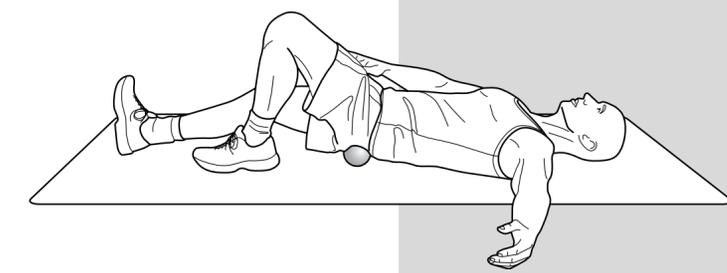
Lay the ball next to your spine in the lumbar region under your back. Find a position that is comfortable for you. Do not arch your back too much.

Massage your lower back by slightly moving your upper body and hips in circles.

Warning! Do not massage directly on your spine.



6. Bottom



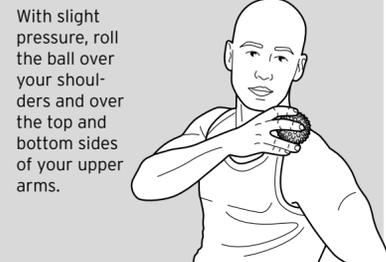
Lay your bottom on the ball. Do not arch your back.

Massage your bottom muscles by slowly moving your hips in slight circular motions over the ball.

Alternatively, sit on the ball as illustrated.



2. Shoulder and arms



With slight pressure, roll the ball over your shoulders and over the top and bottom sides of your upper arms.

3. Lower arm

With slight pressure, roll the ball over the top and bottom sides of your lower arms, or alternatively, lay the ball on a table and roll your lower arm over it.



- Stop the massage 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 exercising immediately if you experience pain in joints and muscles.
- Not suitable for therapeutic massages or exercise.

Warming and cooling

▷ Place the massage balls in warm water (max. +80°C) for at least 10 minutes. The water must not be boiling! If you are warming the balls in a pot on the stove: there must be enough water in the pot to ensure that the massage balls are not touching the base. Pour the water out and use a tea towel or something similar to touch the massage balls. Allow the massage balls to cool down to a comfortable temperature, if necessary, before using them.

▷ Place the massage balls in the fridge for approx. 2 hours. Do not place them in the freezer! They can then be used immediately.

When using the massage balls warm or cool, please note...

WARNING - risk of burns and exposure

- The massage balls must be cooled and heated under adult supervision only.
- The massage balls must not be used cooled or warmed by people that cannot perceive heat or cold correctly. Small children react more sensitively to heat and coldness. Certain medical conditions, such as diabetes, may lead to disturbances in the sensory perception of temperature. Disabled or frail people may not be able to call for help if they get too hot or too cold. Therefore, do not use this product on children under 3 years old, people who are unable to help themselves, the sick or anyone who is unable to sense heat or coldness properly. If you are in doubt whether using the massage balls is good for your child or if you have circulatory problems, consult your doctor before using the product.
- To avoid burning your skin or the risk of hypothermia, test the temperature of the massage balls on the inside of your wrist before using them.
Remember that temperatures of only 50 °C can cause burns, regardless of how long the product is in use.
- When using the massage balls cool on your head, the temperature must not be too cold. Do not leave the cooled massage ball on one spot for longer than approx. 10 minutes. Risk of hypothermia!

CAUTION - material damage

- Do not overheat or undercool the massage balls. Overheating and extreme undercooling can damage the massage balls. If a massage ball is damaged, leave it to become room temperature before touching it. It must not be used any more.
- **Not suitable to be heated in the microwave or oven.**
- Do not place the massage balls in the freezer.

Care

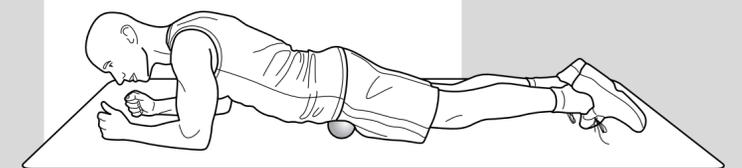
- ▷ Clean the massage balls with warm water as needed and, if particularly dirty, use a mild soap. Also refrain from using any aggressive cleaning products, or sharp or abrasive objects.
- ▷ After cleaning, let the massage balls air-dry at room temperature. Do not place them on a heater and do not use a hairdryer or anything similar!
- ▷ Store the massage balls in a cool, dry place. Protect them from sunlight and pointed, sharp or rough objects and surfaces.
- Please note: the massage balls are filled with a special gel and cannot be pumped up or refilled. The visible opening is not a valve.

Material: PVC filled with gel
Diameter: approx. 6-7 cm
Temperature-resistant from -20°C to +80°C



www.tchibo.de/instructions
(Please enter the product number in the box labelled "Bedienungsanleitungssuche" and click on "Suchen".)

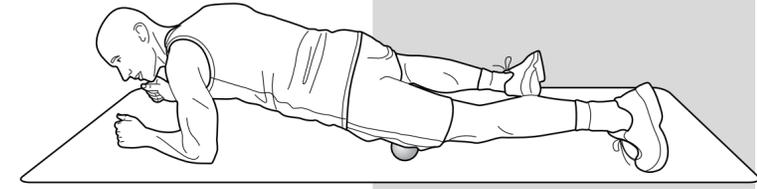
7. Hip flexors



Position yourself with your hip flexors on the ball. Do not arch your back.

Massage your hip flexors by rolling your hips over the ball in slight circular motions.

8. Front thigh

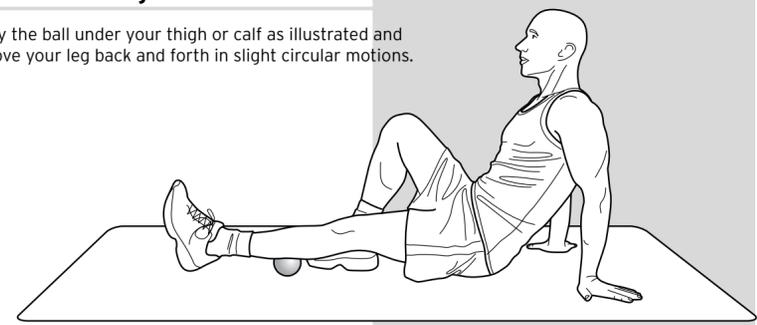


Lay your front thigh on the ball. Do not arch your back.

Massage the muscles in your front thigh by rolling back and forth in circular motions.

9. Back of thigh and calf

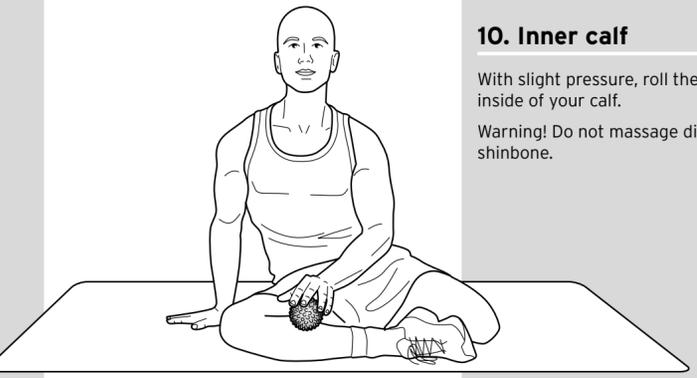
Lay the ball under your thigh or calf as illustrated and move your leg back and forth in slight circular motions.



10. Inner calf

With slight pressure, roll the ball over the inside of your calf.

Warning! Do not massage directly on your shinbone.



11. Foot

Place your foot on the ball while standing or sitting and slowly massage your sole in circular motions.

