

Exercices d'automassage

Chère cliente, cher client!

L'automassage peut être utile pour soulager les douleurs ou contractions légères du dos, des bras et des jambes. Il a pour but de détendre et d'étirer les muscles, d'augmenter l'oxygénation en stimulant la circulation et donc d'améliorer votre sensation de bien-être.

Ces balles de massage vous permettront d'activer de manière ciblée certains points Trigger qu'il est sans cela difficile d'atteindre. Si vous réchauffez les balles de massage avant de les utiliser, le massage sera particulièrement bienfaisant.

Nous vous souhaitons d'agréables moments de détente grâce à vos nouvelles balles de massage!

L'équipe Tchibo

Pour votre sécurité

Lisez soigneusement les consignes de sécurité et n'utilisez le présent article que de la façon décrite dans ce mode d'emploi afin d'éviter les détériorations ou les blessures.

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

Les balles de massage sont conçues pour un automassage permettant d'accroître la sensation de bien-être au quotidien. Elles ne sont **pas** conçues pour une utilisation médicale ou thérapeutique. Les balles de massage peuvent être utilisées chaudes ou froides. Il faut pour cela les mettre au réfrigérateur ou dans l'eau chaude avant de les utiliser.

Les balles de massage sont conçues pour une utilisation domestique. Elles ne sont pas adaptées à un usage professionnel dans les centres sportifs ou les établissements médico-thérapeutiques.

Bon à savoir pour la réalisation des exercices

- Pour tous les exercices, tenez-vous toujours bien droit et répartissez bien le poids du corps - ne creusez pas le dos! En position debout, tenez-vous les jambes légèrement fléchies. Veillez à ne pas vous crispier! Les exercices doivent vous aider à vous détendre.
- Exécutez les exercices à une allure calme et régulière.
- Pendant les exercices, pensez à respirer et veillez à ce que votre respiration soit régulière.
- Soyez à l'écoute de votre corps! Faites rouler vos muscles sur la balle de massage de façon à ressentir une pression agréable et bienfaisante.
- N'effectuez les exercices que tant que vous le ressentirez comme agréable. Quelques minutes suffisent - n'exagérez pas.
- Utilisez la balle à picots en exerçant une faible pression. Le massage doit toujours être agréable: choisissez donc les parties du corps et la durée du massage en conséquence. Soyez particulièrement prudent si vous l'utilisez au niveau de la nuque!
- Conseil: vous trouverez des exercices et informations supplémentaires sur Internet le cas échéant.

Remarques importantes

- Si vous autorisez vos enfants à utiliser les balles de massage, montrez-leur comment les utiliser correctement et surveillez-les pendant les exercices. Les balles de massage ne sont pas des jouets. Une utilisation incorrecte peut avoir des répercussions sur la santé.
- Portez des vêtements confortables.
- Pour une position stable et sûre, ne faites pas les exercices à effectuer en position debout en chaussettes, mais portez des chaussures rigides munies d'une semelle antidérapante.
- Si possible, exécutez les exercices au sol sur un sol dur et lisse, qui ne s'enfonce pas et sur lequel la balle de massage roulera facilement. Les moquettes épaisses, les tapis de sport, etc. ne sont pas vraiment appropriés.
- Contrôlez les balles de massage avant chaque utilisation. Ne les utilisez plus si elles sont endommagées.

Consultez votre médecin!

- Avant de commencer l'automassage, consultez votre médecin. Demandez-lui dans quelle mesure ces exercices vous conviennent.**
- Interrompez l'exercice immédiatement dès que vous ressentez des douleurs ou des troubles.
- En cas de situations particulières telles que port d'un stimulateur cardiaque, grossesse, maladies infectieuses des articulations ou des tendons, rétention d'eau dans les bras ou dans les jambes, problèmes orthopédiques ou après une intervention chirurgicale, l'automassage doit être soumis à un avis médical.

- En cas de faiblesse des veines/du tissu conjonctif, de varicosités ou de varices, pratiquez les massages des jambes **8+9** uniquement en exerçant une pression légère, et pas sur toute la longueur du muscle, mais sur des petites parties à chaque fois. Dans ces cas, massez de préférence uniquement en remontant **vers le cœur**, et non dans le sens opposé. Discutez avec votre médecin du type et de l'étendue des massages à pratiquer.
- Arrêtez immédiatement votre séance et consultez un médecin si vous ressentez l'un des symptômes suivants: nausées, étourdissements, essoufflement excessif ou douleur à la poitrine. Cessez également immédiatement les exercices en cas de douleurs articulaires et musculaires.
- Ne convient pas à un massage/entraînement thérapeutique!

Réchauffer ou refroidir

- ▶ Mettez les balles de massage pendant au moins 10 minutes dans l'eau chaude (max. +80 °C). L'eau ne doit pas bouillir! Si vous les réchauffez dans une casserole sur la cuisinière: le niveau de l'eau dans la casserole doit être suffisant pour que les balles de massage ne touchent pas le fond chaud de la casserole. Versez l'eau et prenez les balles de massage avec un torchon, par ex. Avant d'utiliser les balles de massage, laissez-les refroidir à la température que vous trouvez agréable.
- ▶ Mettez les balles de massage env. 2 heures au réfrigérateur (pas au congélateur!). Elles sont ensuite prêtes à l'emploi.

Respectez les points suivants si vous utilisez les balles de massage refroidies ou réchauffées ...

- AVERTISSEMENT:** risque de brûlure et d'hypothermie localisée
- Les balles de massage ne doivent être refroidies et réchauffées que sous la surveillance d'adultes.
 - Les balles de massage ne doivent pas être utilisées froides ou chaudes par des personnes présentant des troubles au niveau de la perception de la chaleur ou du froid. Les jeunes enfants sont plus sensibles à la chaleur et au froid. Certaines maladies telles que le diabète peuvent être accompagnées de modifications de la sensibilité à la température. Les personnes handicapées ou fragiles ne peuvent éventuellement pas se manifester lorsqu'elles ont trop chaud ou trop froid. Par conséquent, n'utilisez pas cet article pour les enfants de moins de 3 ans, pour les infirmes, les malades ou les personnes insensibles à la chaleur ou au froid. En cas de troubles circulatoires ou si vous ne savez pas si l'utilisation des balles de massage est bonne pour votre enfant, consultez votre médecin au préalable.
 - Pour éviter tout risque de brûlure ou d'hypothermie localisée, testez la température en appliquant les balles sur la peau à l'intérieur du poignet.
- N'oubliez pas que des brûlures peuvent se produire à partir de températures d'env. 50 °C, notamment en fonction de la durée de l'application!**
- En cas d'application froide au niveau de la tête, les balles de massage ne doivent pas être trop froides. N'appliquez pas une balle de massage refroidie au même endroit pendant plus de 10 minutes. Risque d'hypothermie localisée!

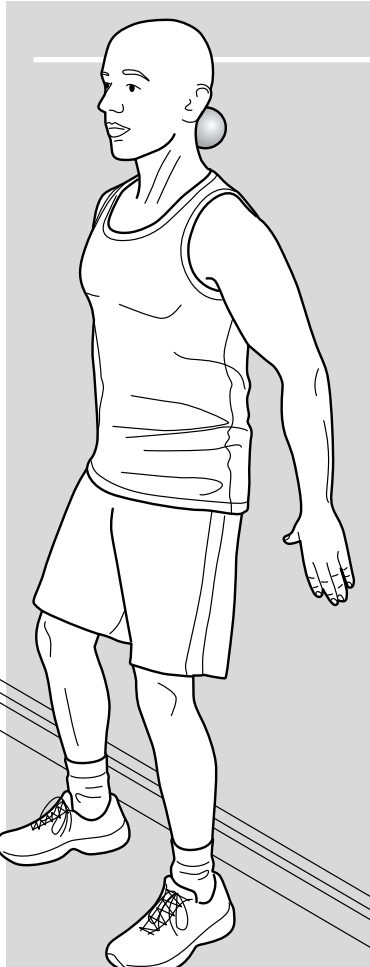
PRUDENCE: risque de détérioration

- Ne soumettez pas les balles de massage à des températures trop élevées ou trop basses, qui pourraient les endommager. Avant de toucher une balle de massage détériorée, attendez qu'elle soit à la température ambiante. Ne l'utilisez plus.
- Ne réchauffez pas les balles de massage au micro-ondes ou au four.**
- Ne mettez pas les balles de massage au congélateur.

Entretien

- ▶ Nettoyez les balles de massage si nécessaire à l'eau chaude, avec un savon doux si elles sont particulièrement sales. N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs ni d'objets coupants ou abrasifs.
- ▶ Après le nettoyage, laissez les balles de massage sécher à l'air libre à température ambiante. Ne les posez pas sur le chauffage, et n'utilisez jamais de sèche-cheveux ou autre objet similaire pour les sécher.
- ▶ Rangez les balles 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.
- Attention: les balles de massage contiennent un gel spécial et ne peuvent être ni gonflées, ni remplies. L'ouverture visible n'est pas une valve!

Matériau: PVC rempli de gel
Diamètre: env. 6-7 cm
Résiste aux températures de -20 °C à + 80 °C



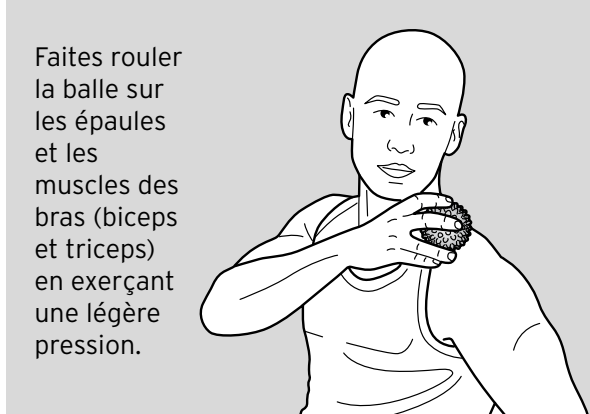
1. Nuque

Adossez-vous à un mur, la balle contre la nuque, placée à côté de la colonne vertébrale.

Massez-vous les muscles de la nuque en effectuant de petits mouvements circulaires avec la partie tête/épaules. Ne relevez pas les épaules pendant l'exercice.

Attention! Ne passez jamais la balle directement sur la colonne vertébrale!

Vous pouvez aussi vous allonger sur le dos et placer la balle sous la nuque.



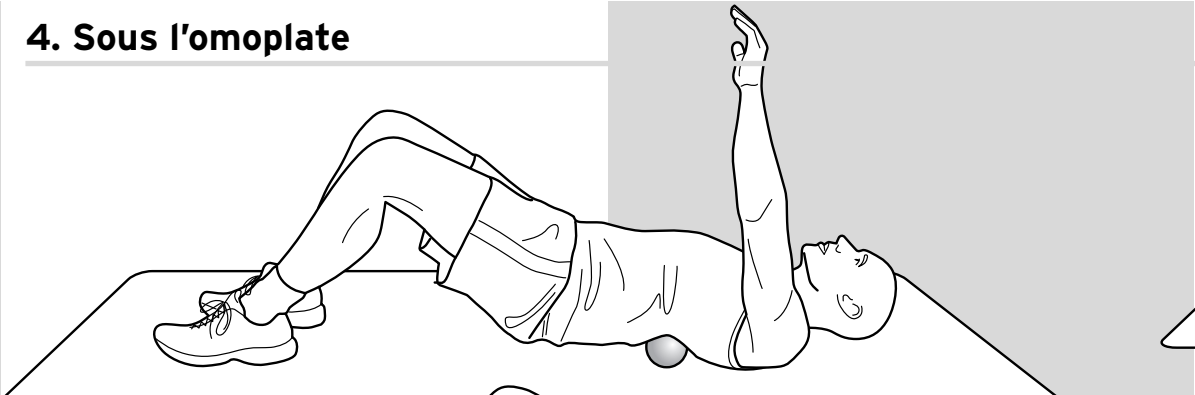
2. Epaules et bras

Faites rouler la balle sur les épaules et les muscles des bras (biceps et triceps) en exerçant une légère pression.



3. Avant-bras

Faites rouler la balle sur l'avant et l'arrière de l'avant-bras en exerçant une légère pression, ou placez la balle sur une table et déplacez votre avant-bras dessus.

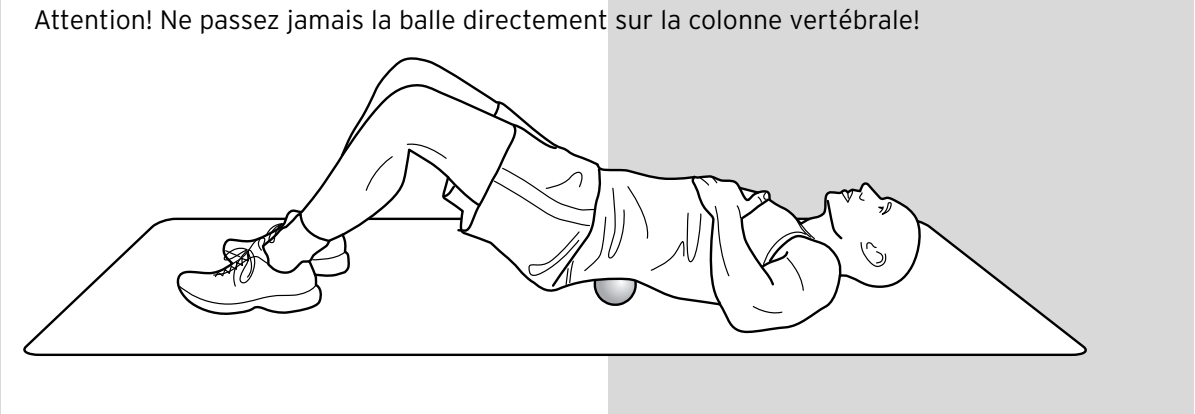


4. Sous l'omoplate

Placez la balle sous le dos, juste au-dessous de l'omoplate. Trouvez une position agréable. Pensez à ne pas trop creuser le dos.

Déplacez le buste en effectuant de petits mouvements circulaires. Vous pouvez également étirer le bras sur le côté, vers le haut et au-dessus de la tête.

Attention! Ne passez jamais la balle directement sur la colonne vertébrale!

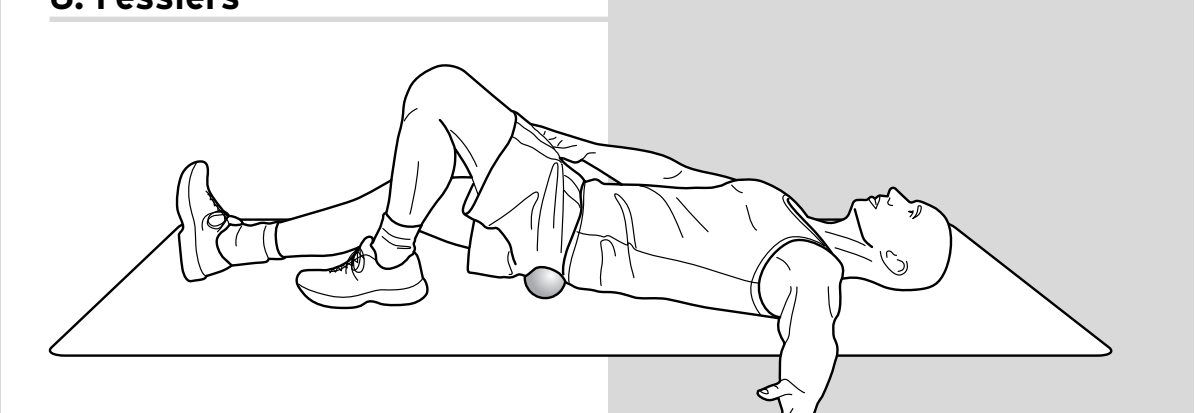


5. Lombaires

Placez la balle sous le dos, au niveau des lombaires, à côté de la colonne vertébrale. Trouvez une position agréable. Pensez à ne pas trop creuser le dos.

Massez-vous les muscles lombaires en effectuant de petits mouvements circulaires avec le buste et la hanche.

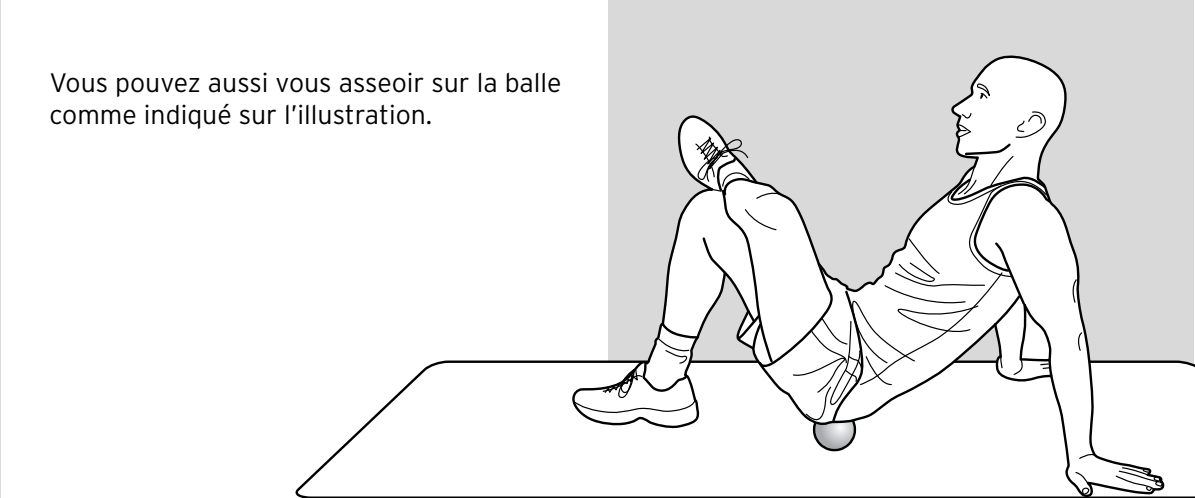
Attention! Ne passez jamais la balle directement sur la colonne vertébrale!



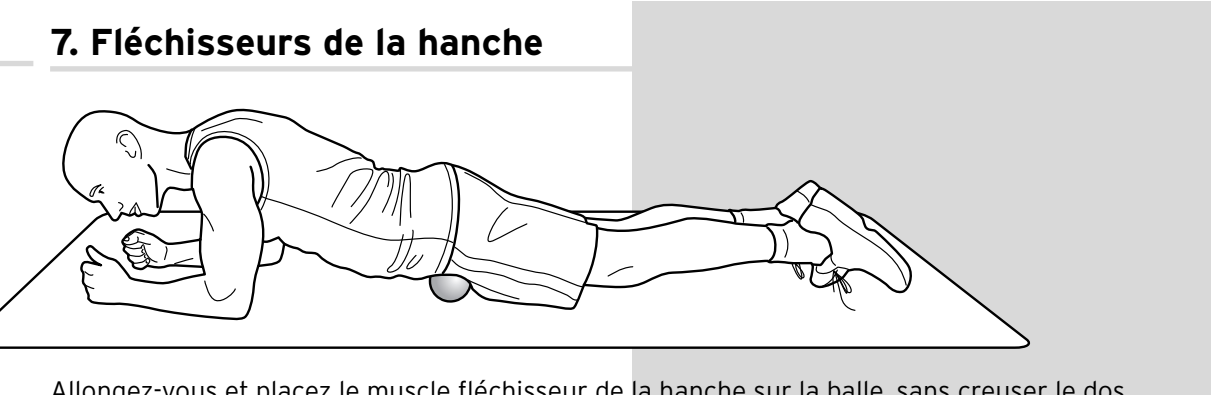
6. Fessiers

Allongez-vous et placez les fessiers sur la balle, sans creuser le dos.

Massez-vous les muscles fessiers en effectuant lentement de petits mouvements circulaires sur la balle.



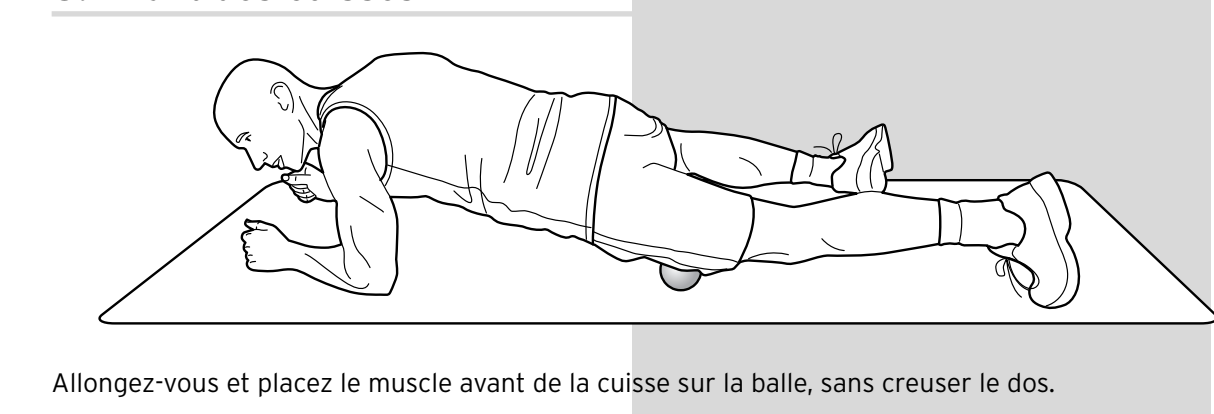
Vous pouvez aussi vous asseoir sur la balle comme indiqué sur l'illustration.



7. Fléchisseurs de la hanche

Allongez-vous et placez le muscle fléchisseur de la hanche sur la balle, sans creuser le dos.

Massez-vous lentement le fléchisseur de la hanche en effectuant de petits mouvements circulaires sur la balle.



8. Avant des cuisses

Allongez-vous et placez le muscle avant de la cuisse sur la balle, sans creuser le dos.

Massez-vous le muscle avant de la cuisse en déplaçant lentement le corps de haut en bas et en effectuant de petits mouvements circulaires sur la balle.



9. Arrière des cuisses et des mollets

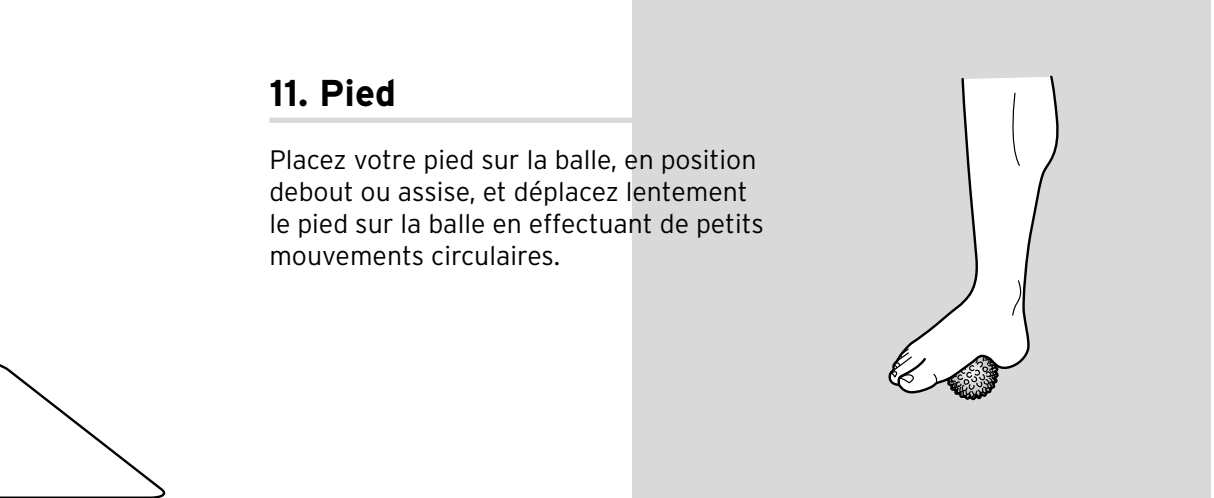
Placez la balle, comme indiqué sur l'illustration, sous le muscle de l'arrière de la cuisse ou sous le mollet, et déplacez votre jambe d'avant en arrière en effectuant de petits mouvements circulaires.



10. Intérieur des mollets

Faites rouler la balle à l'intérieur du mollet en exerçant une légère pression.

Attention! Ne passez jamais la balle directement sur le tibia!



11. Pied

Placez votre pied sur la balle, en position debout ou assise, et déplacez lentement le pied sur la balle en effectuant de petits mouvements circulaires.

Kendi kendinize yapabileceğiniz masaj için egzersiz

Değerli Müşterimiz!

Sırtta, kolları ve bacaklarda oluşan hafif ağrılar ve gerilmeler durumunda kendi kendinize yapacağınız masaj yardımcı olabilir. Kendi kendine masajın hedefi, kasları gevşetmek ve esnetmek, kan dolaşımını ve bununla birlikte oksijen beslemesini desteklemek ve dolayısıyla kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlamaktır.

Bu masaj toplarıyla, iyi ulaşamadığınız tetik noktaları özellikle aktifleştirebilirsiniz. Ve masaj toplarını önceden ısıtırsanız, masaj özellikle sakinleştirici olacaktır.

Sizlere masaj topları sayesinde birçok rahatlatıcı anlar yaşamanızı diliyoruz!

Tchibo Ekibiniz

Kendi güvenliğiniz için

Güvenlik uyarılarını dikkatle okuyun ve kaza sonucu ortaya çıkabilecek yaralanmaları ve hasarları önlemek için ürünü yalnızca bu kullanım kılavuzunda belirtildiği şekilde kullanın.

Gerektiğinde tekrar okumak üzere bu kılavuzu saklayın. Bu ürün başkasına devredildiğinde, bu kılavuz da beraberinde verilmelidir.

Kullanım amacı

Masaj topları günlük hayatta kişiye kendisini iyi hissetmesini sağlayan masaj uygulaması için tasarlanmıştır. Bunlar tıbbi veya tedavi amaçları için **tasarlanmamıştır**.

Masaj topları önceden buzdolabına veya sıcak suya koyulursa soğutucu veya ısıtıcı özellikli de kullanılabilir.

Masaj topları evde kullanım için tasarlanmıştır. Spor salonlarında ve medikal tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

Egzersizler sırasında nelere dikkat etmelisiniz

- Tüm egzersizler sırasında vücudunuzu daima dik ve dengeli tutun - kambur durmayın! Ayakta dururken bacaklarınızı hafif bükün. Kendinizi kasmamaya dikkat edin! Egzersizler, kasların gevşemesine yardımcı olmalıdır.
- Egzersizleri eşit, sakın oranda tempoyla yapın.
- Egzersiz sırasında eşit ölçüde nefes alıp vermeye devam edin.
- Vücudunuzu dinleyin! Kaslarınızı masaj topunun üzerinde gezdirirken, uygulanan basıncın rahatlatıcı ve hafifletici hissettiriyor olmasına dikkat edin.
- Egzersizleri sadece kendinizi rahat hissettirdiği sürece uygulayın. Birkaç dakika yeterlidir - abartmayın.
- Kirpi masaj topunu, sadece biraz baskı uygulayarak ve kendinizi rahat hissettirdiğiniz sürece kullanın. Rahatsızlık duyacağınız vücut bölgelerinde kullanmayın. Özellikle boyun bölgesinde dikkatli olun!
- İpucu: Daha fazla egzersiz çeşidini ve bilgiyi internette bulabilirsiniz.

Önemli bilgiler

- Çocukların masaj toplarını kullanmalarına izin vermeden önce doğru kullanımı gösterin ve egzersizler bitene kadar çocukları gözetimsiz bırakmayın. Masaj topları oyuncak değildir. Hatalı antrenman yapılması halinde sağlığa zararlı olabilir.
- Rahat kıyafetler giyin.
- Sağlam ve güvenli bir duruş için ayakta alıştırıcı çoraplarla değil kaymayan tabanlara sahip olan ayakkabılar giyin.
- Yer hareketlerini mümkün olduğu kadar sert, düz, esnemeyen ve masaj topunun iyi yuvarlanabildiği bir zemin üzerinde yapın. Kalın halılar, fitness matları vs. uygun değildir.
- Her kullanımdan önce masaj toplarını kontrol edin. Şayet görünürde hasarlar varsa, artık kullanmayın.

Doktorunuza başvurun!

- Masaj uygulamasına başlamadan önce doktorunuza başvurun. Doktorunuza sizin için hangi egzersizlerin uygun olduğunu sorun.**
- Acı veya ağrı hissederseniz egzersizi derhal bitirin.
- Özel kısıtlama durumlarında, örneğin kalp pili taşımak, gebelik, eklem veya sinir iltihaplanmalarında, bacaklarda ve kollarıda ödem varsa, ortopedik rahatsızlıklarda veya bir ameliyat sonrası, masaj uygulaması konusunda doktorunuza başvurun.

- Toplar damar/bağ dokusu zayıflığında, kılcal damar, varis durumunda bacak masajları **8+9** sadece hafif bir baskıyla ve komple kas uzunluğu boyunca değil, aksine kısa alanlara uygulanmalıdır. Bu durumlarda tercihen sadece **kalp yönüne doğru** masaj uygulayın, ters yöne uygulamayın. Masajların türü ve kapsamı ile ilgili doktorunuza danışın.
- Aşağıdaki semptomlardan birisinin meydana gelmesi halinde masajı hemen bırakın ve doktorunuza başvurun: Mide bulantısı, baş dönmesi, çok fazla nefessiz kalma veya göğüs ağrısı. Eklemlerde ve kaslarda ağrılar hissettiğinizde de antrenmanı derhal sonlandırın.
- Terapi amaçlı masaj/antrenman için uygun değildir!

Isıtma veya soğutma

- Masaj toplarını en az 10 dakikalığına sıcak suya koyun (maks. +80 °C). Su kaynamamalıdır! Ocak üstünde bir tencerede ısıtmak istediğinizde: Masaj toplarının sıcak tencere tabanıyla temas etmemeleri için tencerede yeterli miktarda su bulunmalıdır. Suyu boşaltın ve masaj toplarını bir havlu vb. ile tutun. Masaj toplarını kullanmadan önce, gerekirse sizin için rahat olacak sıcaklığa kadar soğutun.

- Masaj toplarını yakl. 2 saat buzdolabına koyun (buzluk kısmına değil!). Bu işlemin ardından hemen kullanılabilirler.

Soğutma veya ısıtma etkileri ile kullanım sırasında şuna dikkat edin:

Yanma ve hipotermi UYARISI

- Masaj topları sadece yetişkin kişilerin gözetimi altında soğutulup ve ısıtılmalıdır.
- Masaj topları, kişi sıcaklığı veya soğukluğu doğru şekilde algılayamıyorsa, soğutulmuş veya ısıtılmış konumda kullanılmasına izin verilmez. Küçük çocuklar ısıya ve soğukça daha fazla tepki verirler. Diyabet gibi belirli rahatsızlıklar, sıcaklık hissetme bozuklukları ortaya çıkarır. Engelli veya yaşlı insanlar, örn. çok sıcak veya soğuk olduğunda tepki veremeyebilir. Ürünü, 3 yaşın altındaki çocuklarda, engelli, hasta, sıcak ve soğukça karşı duyarlı olmayan insanlarda kullanmayın. Bunun kullanımının çocuğunuza iyi gelip gelmeyeceğinden emin değilseniz veya tansiyon rahatsızlıklarınız varsa, önce bir doktora danışın.
- Ciltte yanıkların veya donukların oluşmasını önlemek için sıcaklığı kullanımdan önce bileğinizin iç kısmında deneyin. **50 °C'lik sıcaklıklarda dahi, kullanım süresine bağlı olarak, yanmaların meydana gelebileceğini dikkate alın!**
- Baş bölgesindeki soğuk kullanımlarda, kompres aşırı soğuk olmamalıdır. Soğutulmuş masaj topunu yakl. 10 dakikadan fazla kesintisiz olarak aynı yere tutmayın. Hipotermi tehlikesi söz konusudur!

DİKKAT - Maddi hasar tehlikesi var

- Masaj toplarını aşırı ısıtıp veya aşırı soğutmayın. Aşırı ısıtıldığında veya soğutulduğunda, masaj topları hasar görebilir. Hasar görmüş bir masaj topuna dokunmadan önce oda sıcaklığını almasını sağlayın. Ürün artık kullanılmamalıdır.
- Mikrodalgada veya fırında ısıtılmaları uygun değildir.**
- Masaj toplarını buzuğa koymayın.

Bakım

- Masaj toplarını gerektiğinde ılık su ile temizleyebilirsiniz, aşırı kirlenmelerde sabun kullanabilirsiniz. Aşındırıcı temizleme malzemesi veya keskin kenarlı ya da aşındırıcı malzemeler kullanılmamalıdır.
- Masaj toplarını temizledikten sonra oda sıcaklığında kurumalarını sağlayın. Asla kaloriferin üzerine bırakmayın, saç kurutma makinesi vb. kullanmayın!
- Masaj toplarını serin ve kuru bir yerde saklayın. Ürünü, güneş ışığından ve ayrıca sivri, keskin veya sert cisim ve yüzeylerden koruyun.
- Aşağıdakilere dikkat edin: Masaj topları özel bir jel ile doldurulmuştur ve şişirilip veya ilave dolum yapılamaz. Görünürdeki delik bir valf değildir!

Malzeme: PVC jel ile doldurulmuştur
Çap: Yakl. 6-7 cm
-20°C'den + 80°C'e kadar ısılara dayanıklı
Temperaturbeständig bei -20°C bis + 80°C



www.tchibo.com.tr/kilavuzlar

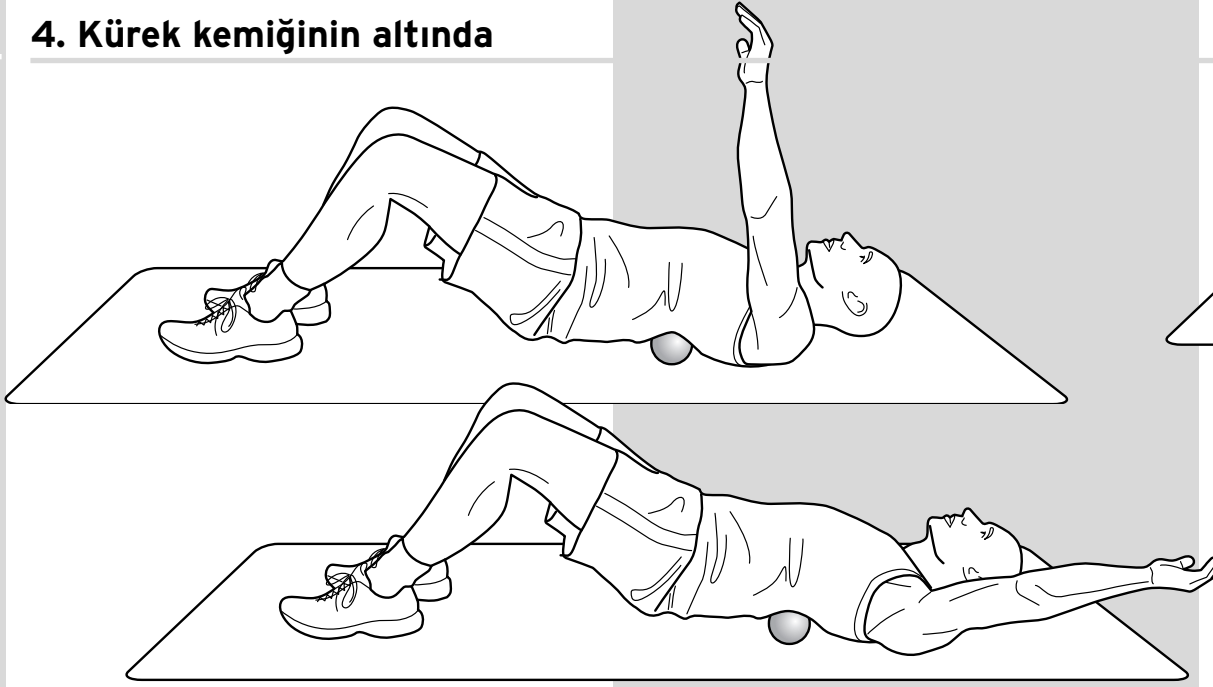
1. Ense

Topu, ensenize omurganızın yanına yerleştirerek duvara yaslanın.

Ense kaslarına, baş/omuz bölgesini hafif dairesel şekilde hareket ettirerek masaj yapın. Bu esnada omuzlarınızı yukarı kaldırmayın.

Dikkat! Doğrudan omurganızın üzerine masaj yapmayın! Alternatif olarak sırt üstü yatabilir ve topu ensenizin altına yerleştirebilirsiniz.

4. Kürek kemiğinin altında



Topu kürek kemiğinin hemen altına denk gelecek şekilde sırtınızın altına yerleştirin. Sizin için rahat olan bir pozisyon bulun. Belinizi çok aşırı içe doğru bükmeyin.

Üst vücudunuzu hafif dairesel bir şekilde hareket ettirin. Destek için kolunuzu sırayla yana, yukarıya ve başınızın üzerine doğru uzatabilirsiniz.

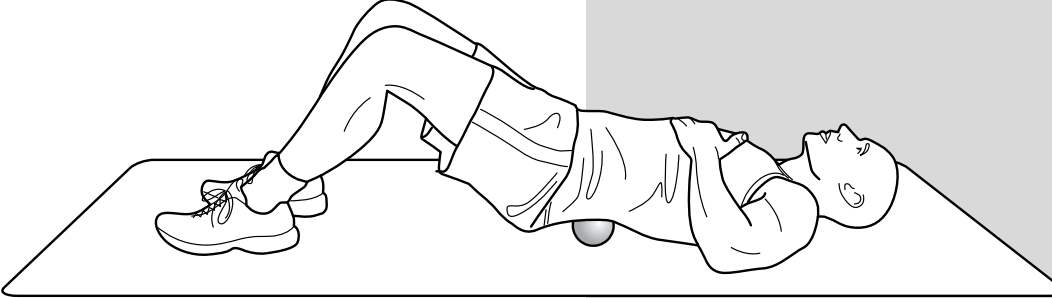
Dikkat! Doğrudan omurganızın üzerine masaj yapmayın!

5. Lumbar bölgesi

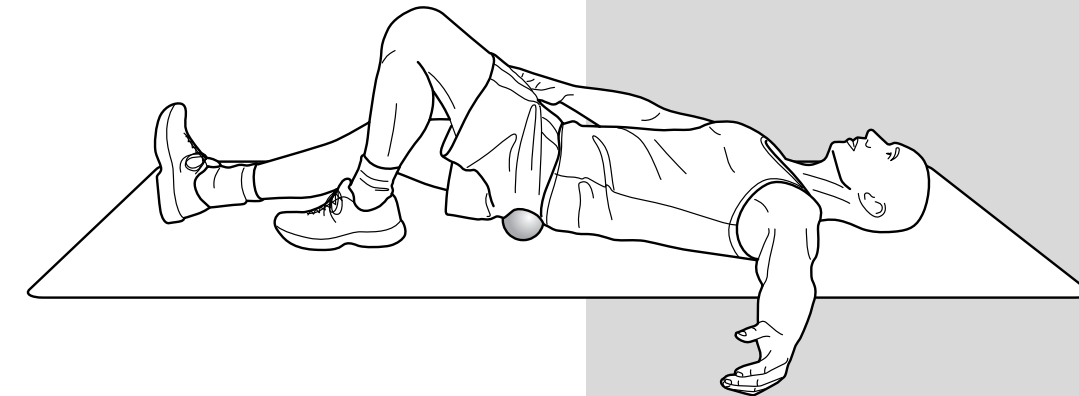
Topu, lumbar bölgenize omurganızın yanına denk gelecek şekilde sırtınızın altına yerleştirin. Sizin için rahat olan bir pozisyon bulun. Belinizi çok aşırı içe doğru bükmeyin.

Lumbar bölgenize, üst vücudunuzu ve kalçanızı hafif dairesel şekilde hareket ettirerek masaj yapın.

Dikkat! Doğrudan omurganızın üzerine masaj yapmayın!



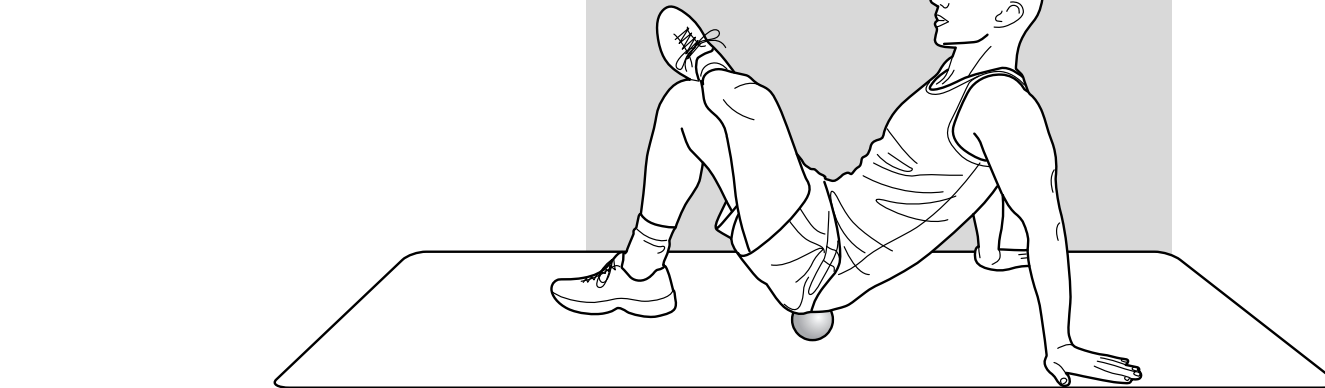
6. Kalça



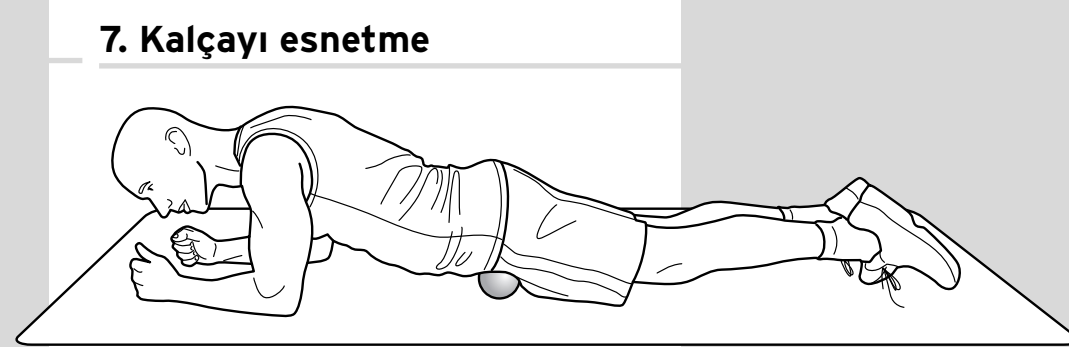
Kalça bölümünüzle topun üzerine yatın. Belinizi çok fazla içe doğru bükmeyin.

Kalça kaslarınıza, kalçanızı hafif dairesel şekilde yavaşça topun üzerinde hareket ettirerek masaj yapın.

Alternatif olarak resimde görüldüğü gibi topun üzerine oturun.



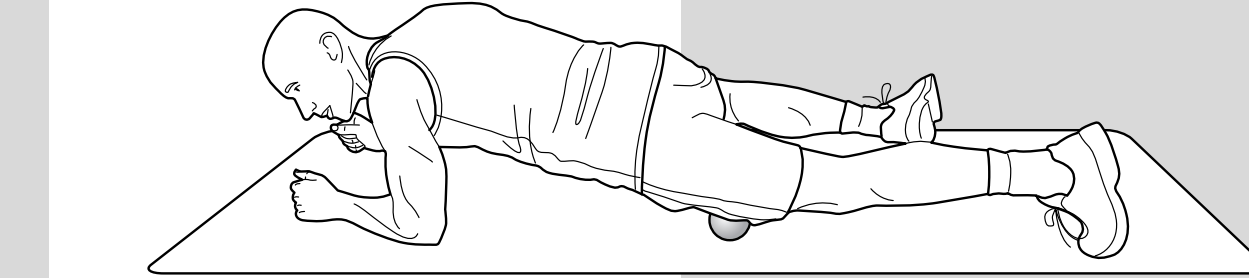
7. Kalçayı esnetme



Kasığınızla topun üzerine yatın. Belinizi çok fazla içe doğru bükmeyin.

Kasığınıza, kalçanızı hafif dairesel şekilde yavaşça topun üzerinde hareket ettirerek masaj yapın.

8. Uyluk bölümü üst kısmı



Uyluk bölümünüzle topun üzerine yatın. Belinizi çok fazla içe doğru bükmeyin.

Uyluk bölümünüze, vücudunuzu hafif dairesel şekilde yavaşça topun üzerinde yukarıya ve aşağıya hareket ettirerek masaj yapın.

9. Üst ve alt bacak alt kısım

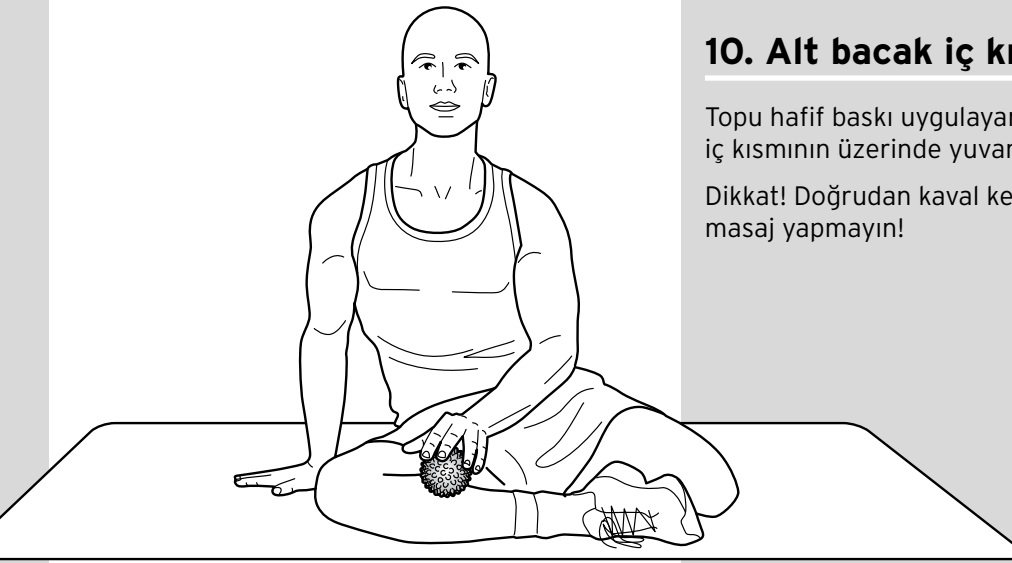
Topu şekilde gösterildiği gibi üst ve alt bacağınızın altına yerleştirin ve bacağınızı hafif dairesel hareketlerle öne ve arkaya itin.



10. Alt bacak iç kısmı

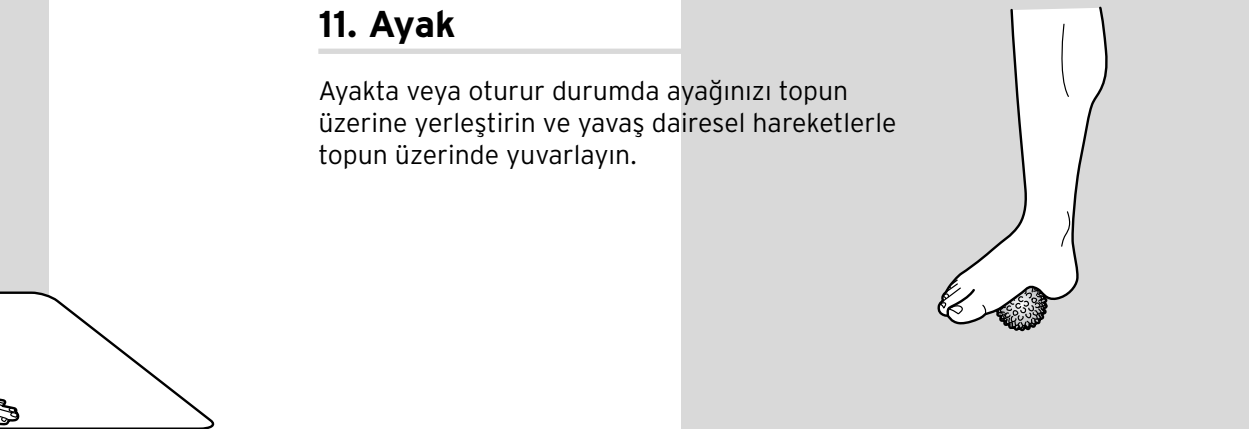
Topu hafif baskı uygulayarak alt bacağınızın iç kısmının üzerinde yuvarlayın.

Dikkat! Doğrudan kaval kemiğinin üzerine masaj yapmayın!



11. Ayak

Ayakta veya oturur durumda ayağınızı topun üzerine yerleştirin ve yavaş dairesel hareketlerle topun üzerinde yuvarlayın.



Ürün numarası: 375 196