

# Exercices d'automassage

## Chère cliente, cher client!

Les douleurs et les tensions éprouvées dans la musculature 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 tout le corps et constituent une enveloppe qui entoure et relie 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 perdra en mobilité.

Pour détendre ces fascias et leur rendre leur élasticité, on peut par exemple pratiquer des exercices d'automassage à l'aide de la boule d'arachide. Cela permettra de détendre et d'étirer les muscles, de stimuler la circulation sanguine et donc l'oxygénation, et vous ressentirez une réelle sensation de bien-être. La pratique de l'automassage avec des appareils de massage spécialement conçus pour les fascias est aujourd'hui utilisée comme échauffement avant la pratique d'un sport, mais aussi comme relaxation après l'effort.

Nous vous souhaitons un maximum de détente!

## 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

La boule d'arachide est conçue pour un automassage permettant d'accroître la sensation de bien-être au quotidien. Elle n'est pas conçue pour une utilisation médicale ou thérapeutique.

La boule d'arachide est conçue pour une utilisation domestique. Elle n'est pas adaptée à un usage professionnel dans les centres sportifs ou les établissements médico-thérapeutiques.

### Bon à savoir pour la réalisation des exercices

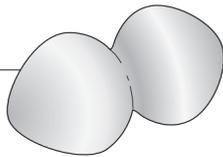
- Pour tous les exercices, tenez-vous toujours bien droit et réparetissez bien le poids du corps - ne creusez pas le dos! En position debout, tenez-vous les jambes légèrement fléchies. Veillez à ne pas vous crispier! Les exercices doivent vous aider à vous détendre.
- Exécutez les exercices à une allure 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 boule d'arachide 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. Soyez particulièrement prudent si vous l'utilisez au niveau de la nuque!
- N'effectuez les exercices que tant que vous le ressentirez comme agréable. Quelques minutes suffisent - n'exagérez pas.
- Conseil: vous trouverez des exercices et informations supplémentaires sur Internet le cas échéant.

### Remarques importantes

- Si vous autorisez vos enfants à utiliser la boule d'arachide, montrez-leur comment l'utiliser correctement et surveillez-les pendant les exercices. La boule d'arachide n'est pas un jouet. 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 de semelles antidérapantes.
- Si possible, exécutez les exercices au sol sur un sol dur et lisse, qui ne s'enfonce pas et sur lequel la boule d'arachide roulera facilement. Les moquettes épaisses, les tapis de sport, etc. ne sont pas vraiment appropriés.
- Contrôlez la boule d'arachide avant chaque utilisation. Ne l'utilisez plus si elle est endommagée.

### 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.

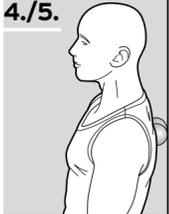


- En cas de situations particulières telles que port d'un stimulateur cardiaque, grossesse, maladies inflammatoires des articulations ou des tendons, rétention d'eau dans les bras ou dans les jambes, problèmes orthopédiques ou après une intervention chirurgicale, l'automassage doit être soumis à un avis médical.
- 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!
- 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.

### Utilisation

De nombreux exercices peuvent être effectués aussi bien debout qu'allongé. Essayez les différentes positions et pratiquez le massage de la manière la plus agréable pour vous.

### 4./5.



Adossez-vous à un mur.

Placez la boule d'arachide juste sous l'omoplate ou au niveau des lombaires, les deux parties placées **de part et d'autre de la colonne vertébrale**.

Massez les muscles en effectuant de petits mouvements de bas en haut et de haut en bas contre le mur.

### Entretien

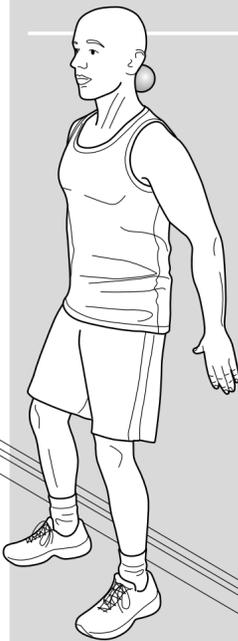
- Si nécessaire, essuyez la boule d'arachide avec un chiffon humide. N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs ni d'objets coupants ou abrasifs.
- Après le nettoyage, laissez la boule d'arachide sécher à l'air libre à température ambiante. Ne la posez pas sur le chauffage, et n'utilisez jamais de sèche-cheveux ou autre objet similaire pour la sécher.
- Rangez la boule d'arachide 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.

Matériau: EPP  
Poids: env. 28 g



[www.fr.tchibo.ch/notices](http://www.fr.tchibo.ch/notices)

Made exclusively for:  
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany  
[www.tchibo.ch](http://www.tchibo.ch)



## 1. Nuque

Adossez-vous à un mur, la boule d'arachide contre la nuque, les deux parties placées **de part et d'autre de la colonne vertébrale**.

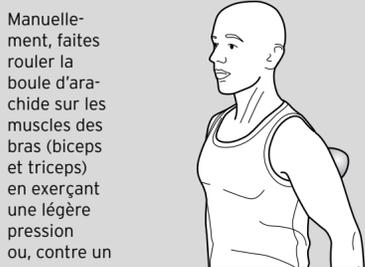
Massez-vous les muscles de la nuque en faisant rouler la boule d'arachide grâce au mouvement des jambes, en pliant et tendant les genoux.

Ne relevez pas les épaules pendant l'exercice.

Attention! Ne massez jamais directement la colonne vertébrale!

Vous pouvez aussi vous allonger sur le dos et placer la boule d'arachide sous la nuque.

## 2. Bras



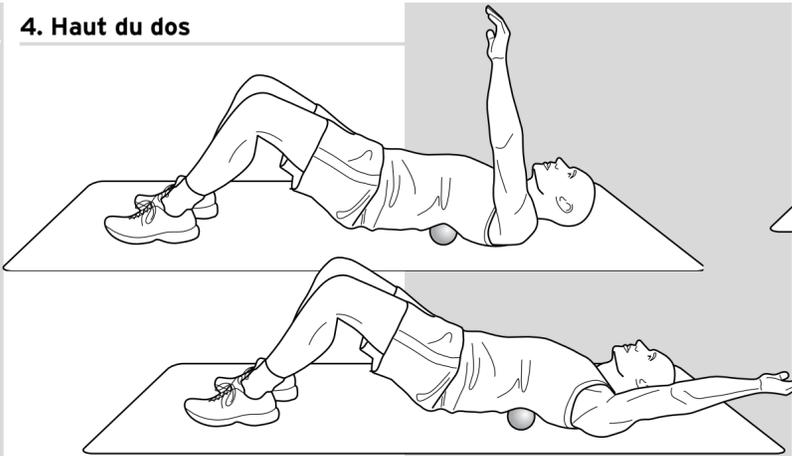
Manuellement, faites rouler la boule d'arachide sur les muscles des bras (biceps et triceps) en exerçant une légère pression ou, contre un mur, pressez la boule avec votre bras et effectuez des mouvements de haut en bas avec le bras.

## 3. Avant-bras

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



## 4. Haut du dos



Placez la boule d'arachide au milieu du haut du dos. Trouvez une position agréable. Pensez à ne pas trop creuser le dos.

Déplacez le buste lentement d'avant en arrière sur la boule d'arachide. Variez la pression en étirant les bras, l'un après l'autre, sur le côté, vers le haut et au-dessus de la tête.

Attention! Ne massez jamais directement la colonne vertébrale!

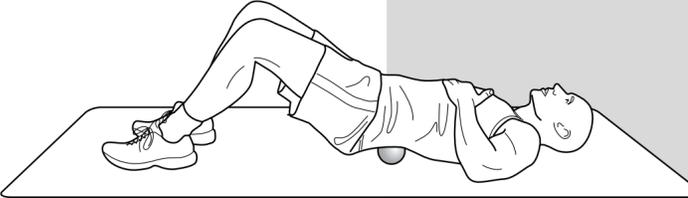
Vous pouvez aussi vous adosser à un mur, mettre la boule d'arachide dans la position voulue et, dans cette position, effectuer des mouvements de haut en bas (voir à gauche l'illustration au point «Utilisation»).

## 5. Lombaires

Placez la boule d'arachide au milieu du dos, au niveau des lombaires. Trouvez une position agréable. Pensez à ne pas trop creuser le dos.

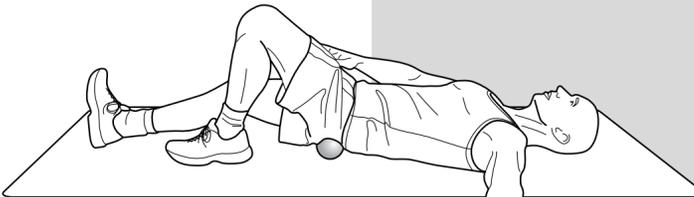
Massez-vous les muscles lombaires en faisant rouler la boule d'arachide par des mouvements lents d'avant en arrière du buste.

Attention! Ne massez jamais directement la colonne vertébrale!



Vous pouvez aussi vous adosser à un mur, mettre la boule d'arachide dans la position voulue et, dans cette position, effectuer des mouvements de haut en bas (voir à gauche l'illustration au point «Utilisation»).

## 6. Fessiers



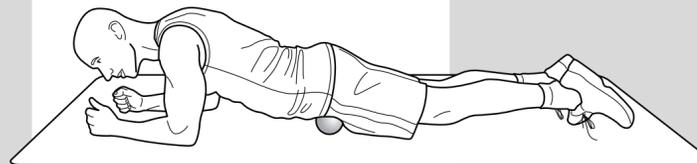
Allongez-vous et placez une fesse sur la boule d'arachide, sans creuser le dos.

Massez-vous les muscles fessiers en faisant rouler lentement la boule d'arachide d'avant en arrière.

Vous pouvez aussi vous asseoir sur la boule d'arachide comme indiqué sur l'illustration.



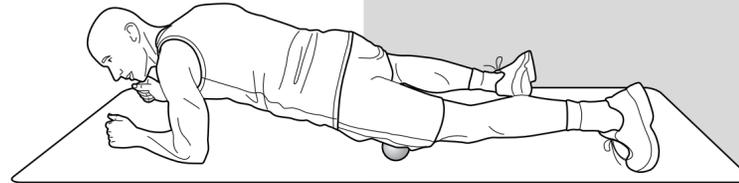
## 7. Fléchisseurs de la hanche



Allongez-vous et placez le muscle fléchisseur de la hanche sur la boule d'arachide, sans creuser le dos.

Massez-vous le fléchisseur de la hanche en faisant rouler lentement la boule d'arachide d'avant en arrière. Ne massez jamais directement les os des hanches!

## 8. Avant des cuisses



Allongez-vous et placez le muscle avant de la cuisse sur la boule d'arachide, sans creuser le dos.

Massez-vous le muscle avant de la cuisse en déplaçant lentement d'avant en arrière la boule d'arachide.

## 9. Arrière des cuisses et des mollets

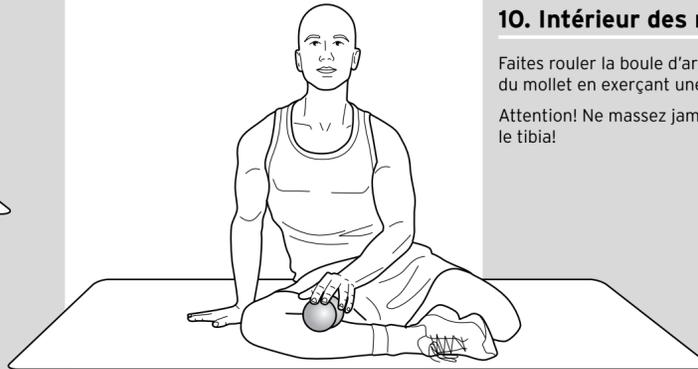
Placez la boule d'arachide, comme indiqué sur l'illustration, sous le muscle de l'arrière de la cuisse ou sous le mollet, et déplacez votre jambe lentement d'avant en arrière sur la boule.

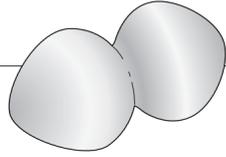


## 10. Intérieur des mollets

Faites rouler la boule d'arachide à l'intérieur du mollet en exerçant une légère pression.

Attention! Ne massez jamais directement le tibia!





## Değerli Müşterimiz!

Kaslarda görülen acı ve katılık, sıklıkla yapılmış ve sertleşmiş bağ dokudan kaynaklanır.

### Bağ dokusu nedir?

Bağ dokuları; tüm vücudunuzdan geçen ve kemikler, kaslar ve organlar gibi tüm bölümlerin etrafını saran ve bunlar arasındaki bağlantıları kuran bağlayıcı dokulardır. Ağrılar öncelikle kaslarımızı saran ve dokularımızı bir arada tutan elastik bağ dokularında meydana gelir. Bu bağ dokuları sertleştiğinde veya yapıştığında, kas artık doğru şekilde uzayamaz ve hareket kabiliyetinde kısıtlanmalar yaşanır.

Bu bağ dokuları tekrar gevşetmek ve elastikiyetlerini geri kazandırmak için örneğin çift masaj topu ile kendi kendinize yaptığınız masajlardan fayda görebilirsiniz. Kaslardaki gerginlik azalır ve kaslar uzar, kan dolaşımı ve dolayısıyla oksijen kullanımı da canlanır, kendinizi çok daha zinde hissedersiniz. Özel bağ dokusu masaj aletleriyle yapılan masaj spor öncesinde ısınma ve spor sonrasında rahatlama için kullanılır.

Sizlere zinde günler dileriz!

## Tchibo Ekibiniz

### Kendi güvenliğiniz için

Güvenlik uyarılarını dikkatle okuyun. 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

Kendi kendine masaj uygulamasına olanak sağlayan bu çift masaj topu, daha zinde bir günlük hayatın sürdürülmesi için tasarlanmıştır. Bu tıbbi veya tedavi amaçlar için **tasarlanmamıştır**. Çift masaj topu evde kullanım amacıyla 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 бүкүн. Kendinizi kasmamaya dikkat edin! Egzersizler, kasların gevşemesine yardımcı olmalıdır.
- Egzersizleri eşit, sakin oranda tempoyla yapın.
- Egzersiz sırasında eşit ölçüde nefes alıp vermeye devam edin.
- Vücudunuzu dinleyin! Kaslarınızı çift masaj topunun üzerinde gezdirirken uygulanan baskının rahatlatıcı ve hafifletici hissettiriyor olmasına dikkat edin. Ürünü vücuttaki rahatsız edici bölgelerde kullanmayın. Özellikle boyun bölgesinde dikkatli olun!
- Egzersizleri sadece kendinizi rahat hissettirdiği sürece uygulayın. Birkaç dakika yeterlidir - abartmayın.
- İpucu: Daha fazla egzersiz çeşidini ve bilgiyi internette bulabilirsiniz.

### Önemli bilgiler

- Çocukların çift masaj topunu kullanmalarına izin vermeden önce doğru kullanımı gösterin ve egzersizler bitene kadar çocukları gözetimsiz bırakmayın. Çift masaj topu oyuncak değildir. Hatalı kullanım halinde sağlığa zararlı olabilir.
- Rahat kıyafetler giyin.
- Sağlam ve güvenli bir duruş için ayakta egzersizleri çoraplarla uygulamayın, kaymayan tabanlı ayakkabılar giyin.
- Yerde yapacağınız egzersizleri mümkün olduğu kadar sert, düz, esnemeyen ve çift masaj topunun iyi yuvarlanabildiği bir zemin üzerinde yapın. Kalın halılar, fitness matları vs. uygun değildir.
- Çift masaj topunu her kullanımdan önce kontrol edin. Hasar belirtisi mevcutsa ruloyu kesinlikle 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 kollarda ödem varsa, ortopedik rahatsızlıklarda veya bir ameliyat sonrası, masaj uygulaması konusunda doktorunuza başvurun.



www.tchibo.com.tr/kilavuzlar

Tchibo için özel olarak üretilmiştir:  
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany  
www.tchibo.com.tr



## 1. Ense

Çift topu **iki tarafta bel kemiğinin yanında** ense-nizden duvara yaslanmayın.

Duvarda ayaklar yardımıyla yukarı ve aşağı hareket ederek ense kaslarınıza masaj yapın. Bu esnada omuzlarınızı yukarı kaldırmayın.

Dikkat! Doğrudan omurganızın üzerine masaj yapmayın!

Alternatif olarak sırt üstü yatabilir ve çift topu ensenizin altına yerleştirebilirsiniz.

## 4. Üst sırt bölümü



Çift topu üst sırt bölgesinin altına ortalayarak yerleştirin. Sizin için rahat olan bir pozisyon bulun. Belinizi aşırı derecede içe doğru bükmeyin.

Vücudunuzun üst bölümünü yavaşça öne ve arkaya doğru çift topun üzerinde yuvarlayın. Kolları yana, yukarıya ve baş üzerine uzatarak basıncı değiştirin.

Dikkat! Doğrudan omurganızın üzerine masaj yapmayın!

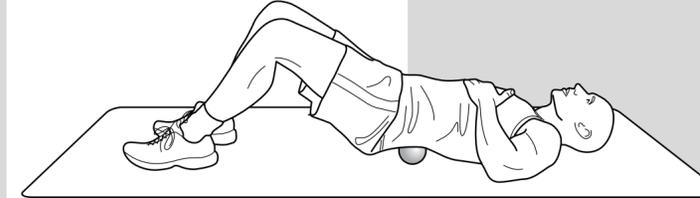
Alternatif olarak çift top ile duvara yaslanıp yukarıya ve aşağıya hareket edebilirsiniz ( „Kullanım“ altındaki sol resime bakın).

## 5. Lumbar bölgesi

Çift topu ortalayarak üst sırt bölgesinin altına yerleştirin. Sizin için rahat olan bir pozisyon bulun. Belinizi aşırı derecede içe doğru bükmeyin.

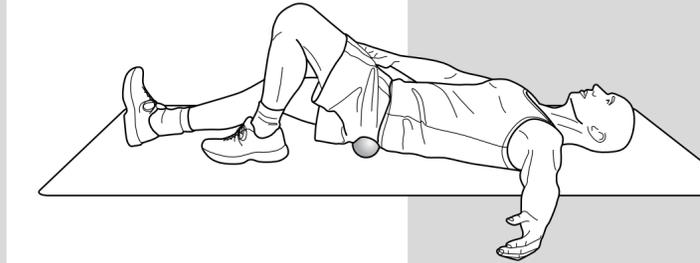
Bel bölgesi kaslarına, vücudunuzun üst bölümünü çift top üzerinde yavaşça ileri ve geri yuvarlayarak masaj yapın.

Dikkat! Doğrudan omurganızın üzerine masaj yapmayın!



Alternatif olarak çift top ile duvara yaslanıp yukarıya ve aşağıya hareket edebilirsiniz ( „Kullanım“ altındaki sol resime bakın).

## 6. Kalça



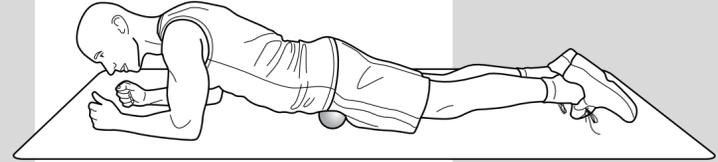
Kalçanızın bir yanıla çift top üzerine yatın. Belinizi çok fazla içe doğru bükmeyin.

Kalça kaslarına, çift top üzerinde yavaşça öne ve arkaya doğru yuvarlanarak masaj yapın.

Alternatif olarak resimde görüldüğü gibi çift topun üzerine oturun.



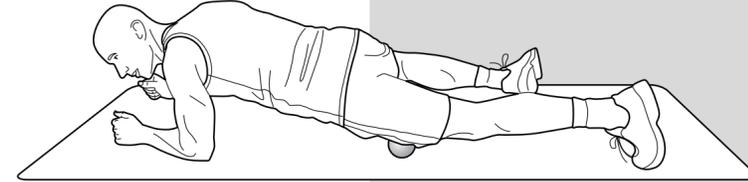
## 7. Kalça kası



Kalçanızla çift topun üzerine yatın. Belinizi çok fazla içe doğru bükmeyin.

Kalça kasınıza yavaşça öne ve arkaya çift top üzerinde yuvarlanarak masaj yapın. Doğrudan kalça kemiği üzerinde masaj yapmayın!

## 8. Uyluk bölümü üst kısmı



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

Çift top üzerinde yavaşça öne ve arkaya yuvarlanarak uyluklara masaj yapın.

## 9. Uyluk ve alt bacak alt kısmı

Çift topu resimde görüldüğü gibi bacağın üst ve alt bölümünün altına yerleştirip bacağınızı yavaşça öne ve arkaya doğru çift topun üzerine itin.



## 10. Alt bacak iç kısmı

Çift topu hafif baskı uygulayarak bacağınızın alt bölümünde iç kısmının üzerinde yuvarlayın.

Dikkat! Doğrudan kaval kemiğinin üzerine masaj yapmayın!

