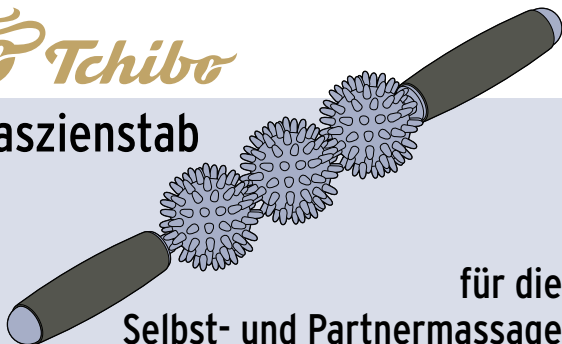




Faszienstab



für die
Selbst- 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

www.tchibo.de/anleitungen



Artikelnummer: 690 651

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 139972AB0X1XV · 2024-07

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.

Verwenden Sie den Faszienstab nicht ...

- ... im Gesicht, direkt am Kopf, **auf Knochen oder Gelenken**, auf der Vorderseite des Halses, im Genital- oder Nierenbereich.
Seien Sie im Nackenbereich besonders vorsichtig. Sparen Sie den Nacken aus, wenn Sie bereits gesundheitliche Probleme in diesem Bereich hatten. Fragen Sie ggf. einen Arzt.
- ... im Bereich von Thrombosen, Prellungen, Gelenkschmerzen, Hautschwellungen oder -reizungen oder anderen Hauterkrankungen, Verbrennungen, Krampfadern, offenen Wunden, Implantaten (z.B. Schrittmacher).
- ... wenn Sie an Blutgerinnungsstörungen leiden oder Blutgerinnungshemmer (z.B. Marcumar) einnehmen. Fragen Sie zuvor Ihren Arzt.
- ... während der Schwangerschaft.
- ... bei Babys und Kleinkindern! Kinder, Pflegebedürftige, Behinderte oder Gebrechliche dürfen das Gerät nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.
Sollten Sie Kindern die Benutzung des Faszienstabs erlauben, weisen Sie diese auf den richtigen Gebrauch hin und beaufsichtigen Sie den Ablauf. Der Faszienstab ist kein Spielzeug. Bei unsachgemäßem Gebrauch lassen sich gesundheitliche Schäden nicht ausschließen.

Wenn Sie Zweifel haben, fragen Sie vor dem Gebrauch einen Arzt.

Was Sie beachten müssen

- Prüfen Sie den Faszienstab vor jeder Anwendung. Falls er Schäden aufweist, benutzen Sie ihn nicht mehr.
- Verwenden Sie kein Massageöl mit dem Faszienstab, da dieses den Faszienstab angreifen könnte.
- Biegen Sie den Faszienstab nicht zu stark (max. 15°), da sonst die Achse im Inneren dauerhaft Schaden nimmt.
- Hören Sie auf Ihren Körper! Führen Sie den Faszienstab so über Ihre Muskeln, dass der Druck angenehm und wohltuend für Sie ist. Sparen Sie auf jeden Fall Knochen und Gelenke aus!
- Für den Rücken und die Arme empfehlen wir die Unterstützung durch einen Partner. Besprechen Sie mit ihm, wieviel Druck angenehm für Sie ist. Melden Sie sofort, sobald Ihnen etwas unangenehm ist oder Schmerzen verursacht.
- Massieren Sie einen Bereich nicht zu lange am Stück, da dies wiederum zu Verspannungen führen kann. Wenige Minuten reichen.

- Tragen Sie komfortable Kleidung. Sorgen Sie für eine angenehme Umgebung und eine entspannende Atmosphäre.
 - Der Faszienstab darf in seiner Konstruktion nicht verändert werden.
 - Der Faszienstab darf nicht in irgendeiner Weise zur Verarbeitung von Lebensmitteln genutzt werden, da das Material nicht lebensmittelecht ist. Er darf auch nicht zum Ausrollen anderer Materialien oder auf sonstige Art zweckentfremdet werden.
-

Pflege

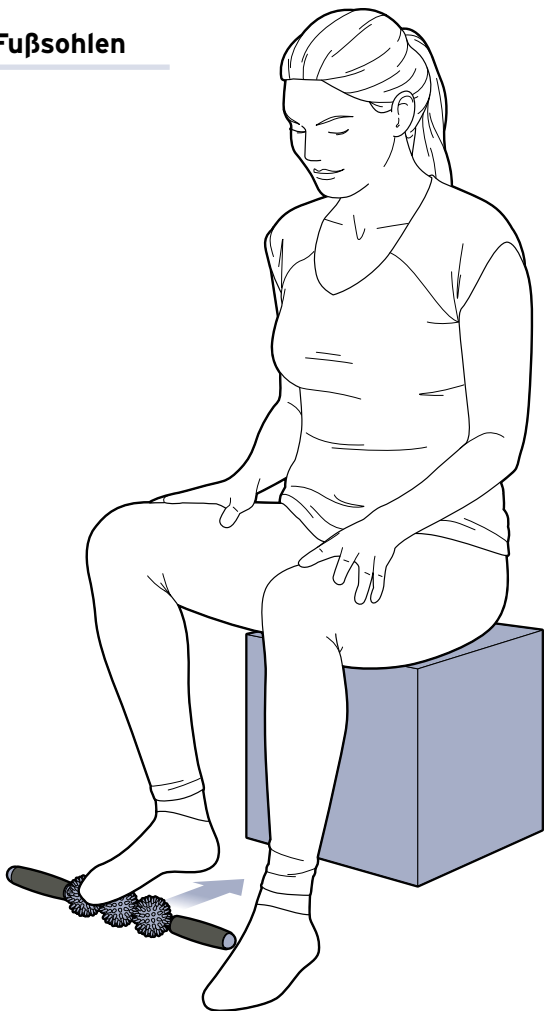
- Reinigen Sie den Faszienstab bei Bedarf mit einem trockenen oder nur leicht angefeuchteten Tuch. Nicht in Wasser eintauchen oder unter fließendem Wasser spülen.
Verwenden Sie keine chemischen Mittel (Bleichmittel, Öle etc.), da diese den Faszienstab erweichen, verfärben oder verformen können. Verwenden Sie auch keine scharfen Reinigungsmittel oder scharfe oder kratzende Gegenstände.
- Bewahren Sie den Faszienstab kühl und trocken auf.
Schützen Sie ihn vor Sonnenlicht sowie vor spitzen, scharfen oder rauen Gegenständen und Oberflächen.
- Lassen Sie den Artikel nicht auf empfindlichen Möbeln oder Böden liegen. Es kann nicht völlig ausgeschlossen werden, dass manche Lacke, Kunststoffe oder Möbel-/Bodenpflegemittel das Material des Artikels angreifen und aufweichen.
Um unliebsame Spuren zu vermeiden, bewahren Sie den Artikel z.B. in einer geeigneten Box auf.



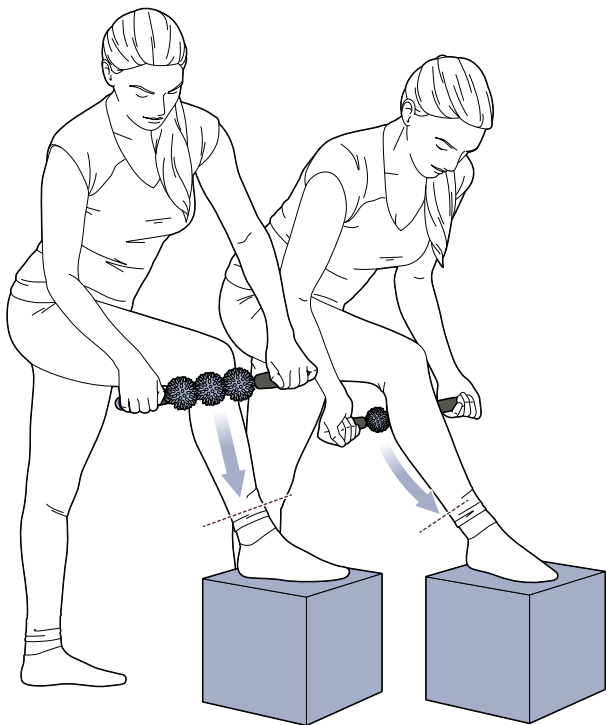
Aus produktionstechnischen Gründen kann es beim ersten Auspacken des Artikels zu einer leichten Geruchsentwicklung kommen. Diese ist vollkommen ungefährlich. Packen Sie den Artikel aus und lassen Sie ihn gut auslüften. Der Geruch verschwindet nach kurzer Zeit. Sorgen Sie für ausreichende Belüftung!

Material: PVC, PP, PU

1. Fußsohlen



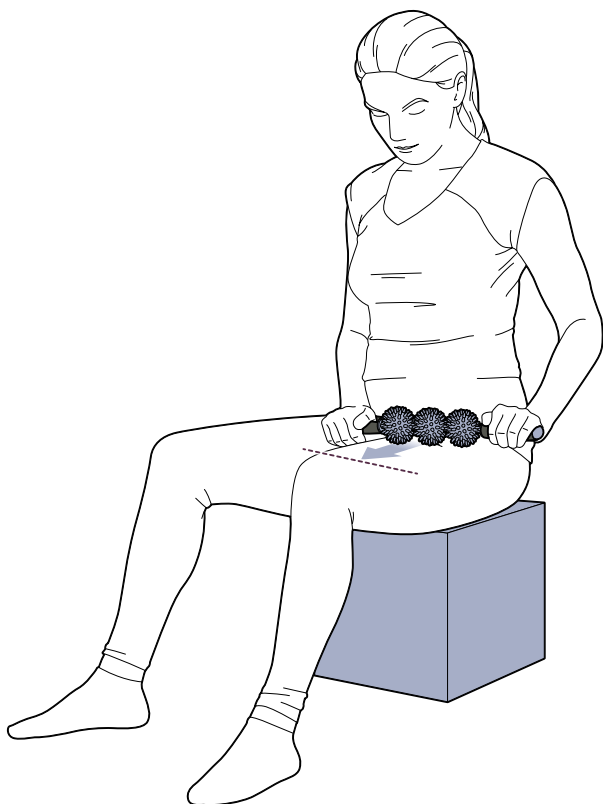
2. Unterschenkel / Wade



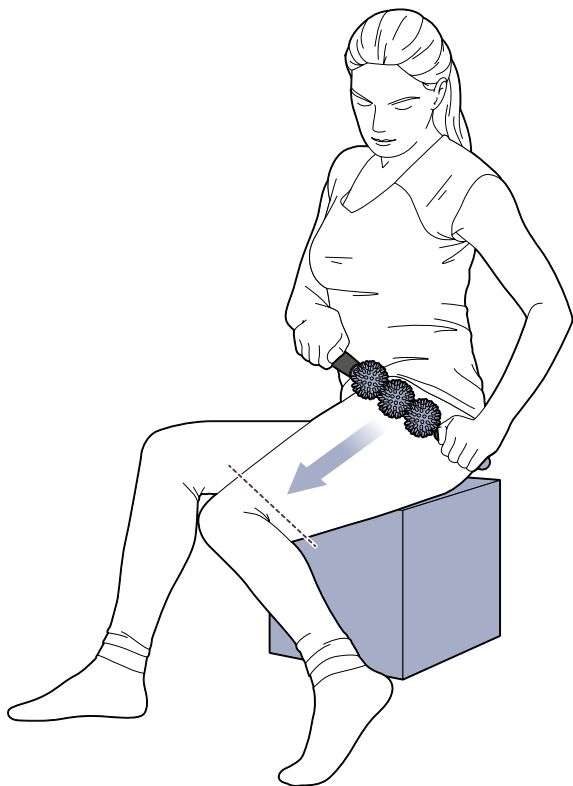
3. Hinterer Oberschenkel



4. Vorderer Oberschenkel

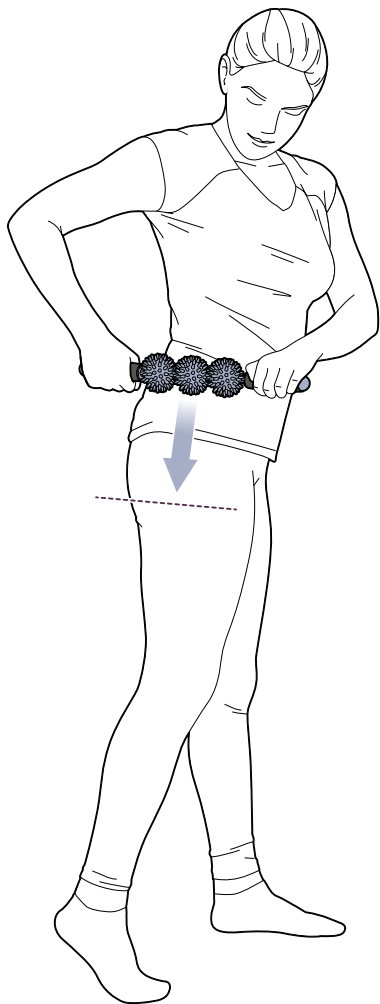


5. Äußerer Oberschenkel



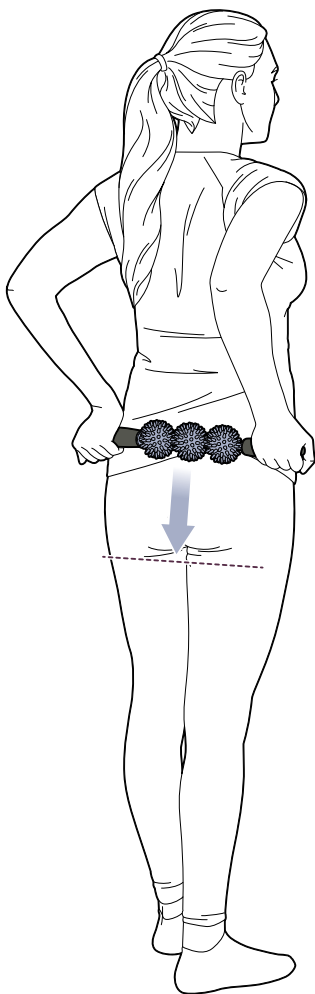
6. Innerer Oberschenkel





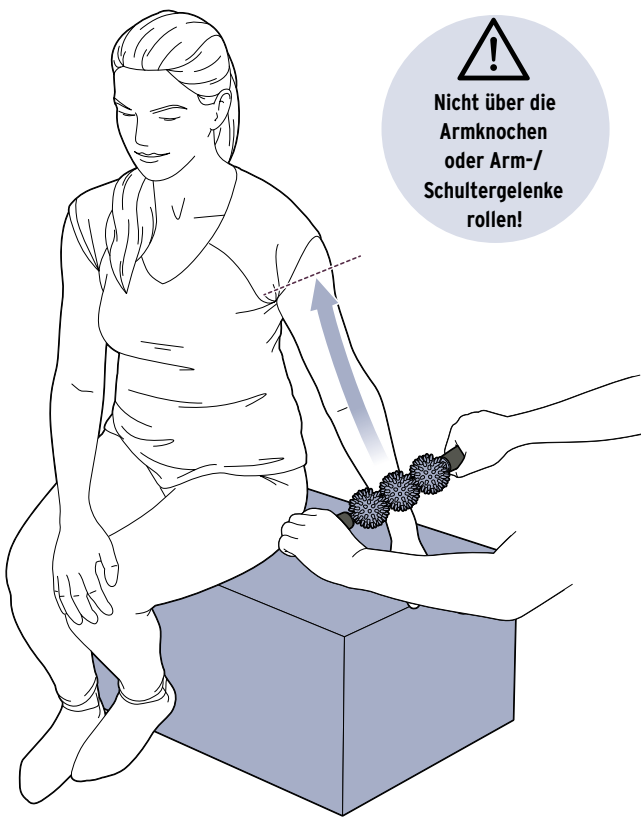
**Nicht über
den Hüftknochen
rollen!**

7. Hüft- muskulatur



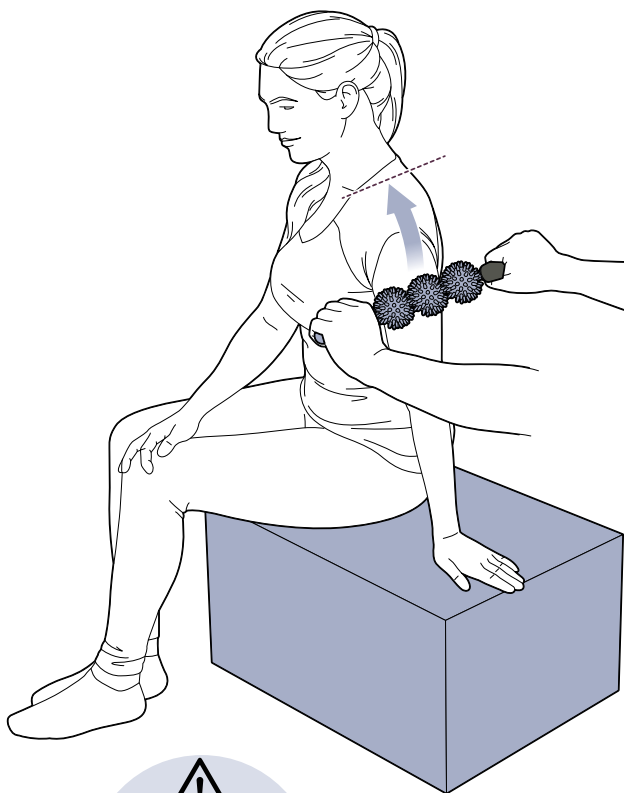
8. Po

9. Unterarm + Bizeps



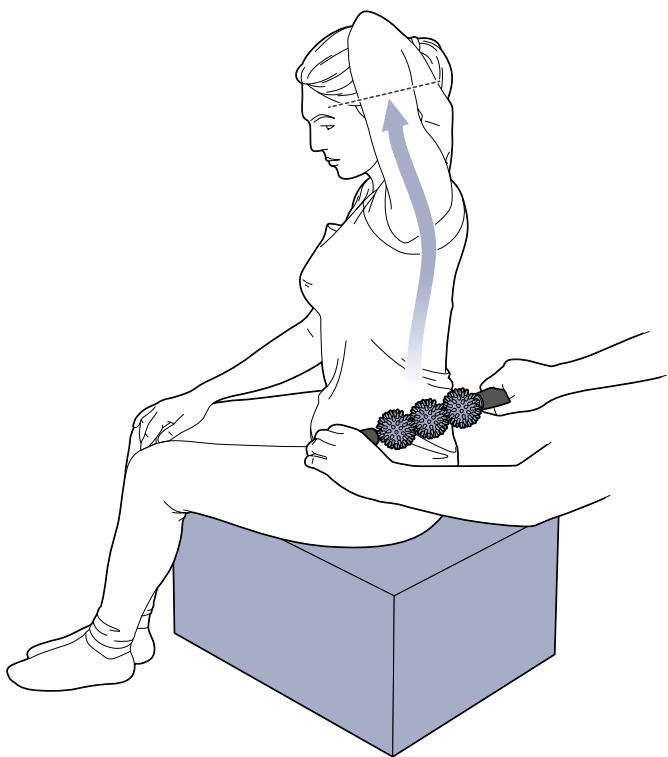
**Nicht über die
Armknochen
oder Arm-/
Schultergelenke
rollen!**

10. Schulter + Deltamuskeln



**Nicht über die
Armknöchel
oder Arm-/
Schultergelenke
rollen!**

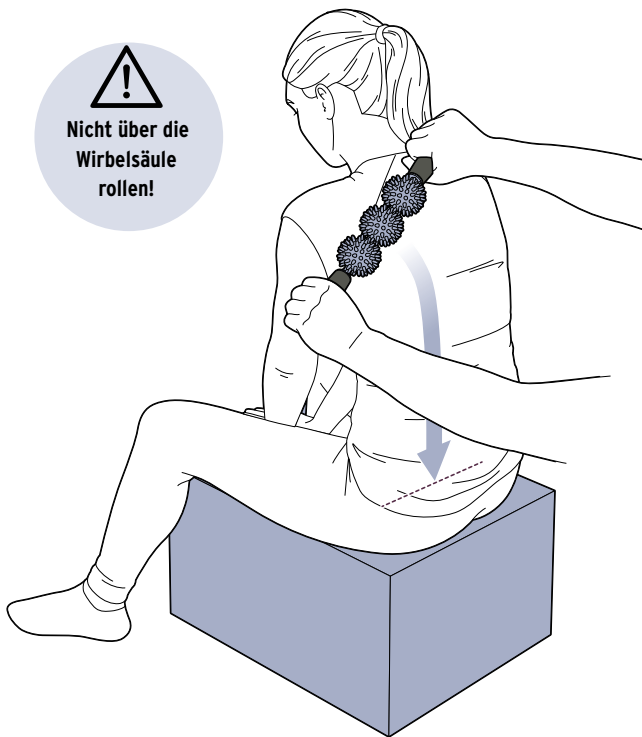
11. Seitliche Rumpfmuskulatur + Trizeps



12a.
Rücken links
+ rechts der Wirbelsäule



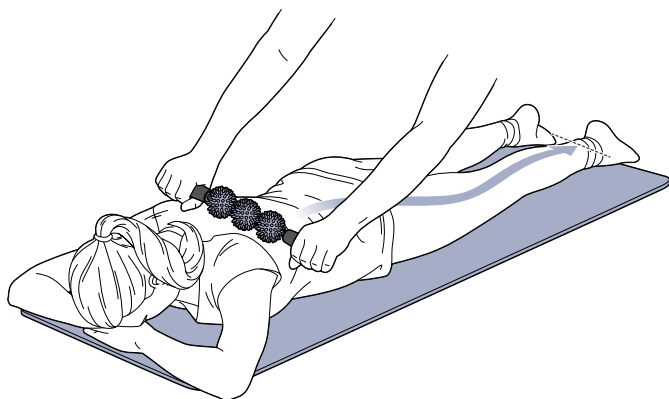
**Nicht über die
Wirbelsäule
rollen!**



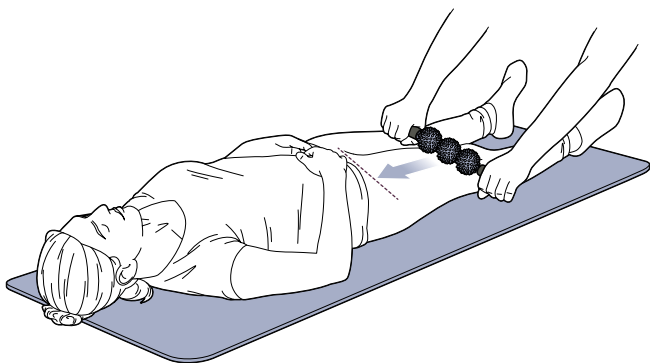
12b.
Rücken links
+ rechts der Wirbelsäule
+ hinterer Oberschenkel
+ Wade



**Nicht über die
Wirbelsäule
rollen!**



13. Vorderer Oberschenkel



**Nicht über Knie oder
Schienbein rollen!**

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