



www.tchibo.de/anleitungen

Artikelnummer:
648 952

Liebe Kundin, lieber Kunde!

Schmerzen und Verspannungen in der Muskulatur 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. Verhärteten 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 Selbstmassage mit dem Duo-Massageball helfen. Die Muskeln werden entspannt und gedehnt, die Durchblutung und damit die Sauerstoffversorgung gefördert, Ihr Wohlbefinden steigert sich. Die Selbstmassage mit speziellen Faszien-Massagegeräten wird mittlerweile auch zum Aufwärmen vor dem Sport und zur Entspannung nach dem Sport eingesetzt.

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 Duo-Massageball ist zur Selbstmassage zur Steigerung des Wohlbefindens im Alltag vorgesehen. Er ist **nicht** für medizinische oder therapeutische Zwecke ausgelegt.

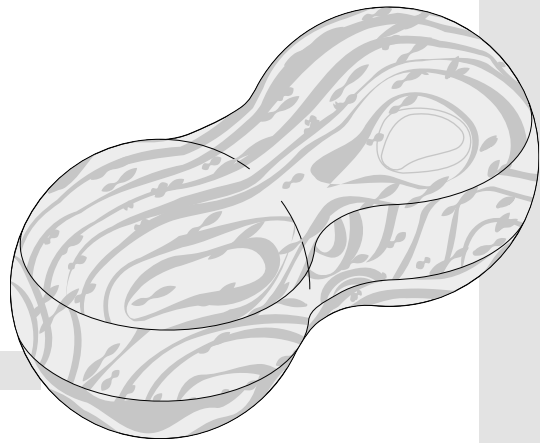
Der Duo-Massageball ist für den häuslichen Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz im Sportbereich oder in medizinisch-therapeutischen Einrichtungen ist er nicht geeignet.

Wichtige Hinweise

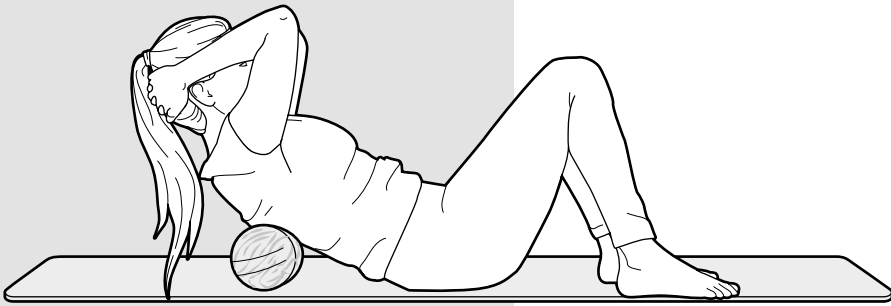
- Tragen Sie komfortable Kleidung.
- Führen Sie die Bodenübungen möglichst auf einer Fitnessmatten o.Ä. aus, auf der der Duo-Massageball nicht wegrutscht. Glatte Böden sind nicht so gut geeignet.
- Prüfen Sie den Duo-Massageball vor jeder Anwendung. Falls er Schäden aufweist, benutzen Sie ihn nicht mehr.

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, 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 Übungen sofort.
- Nicht für therapeutische/s Massage/Training geeignet!



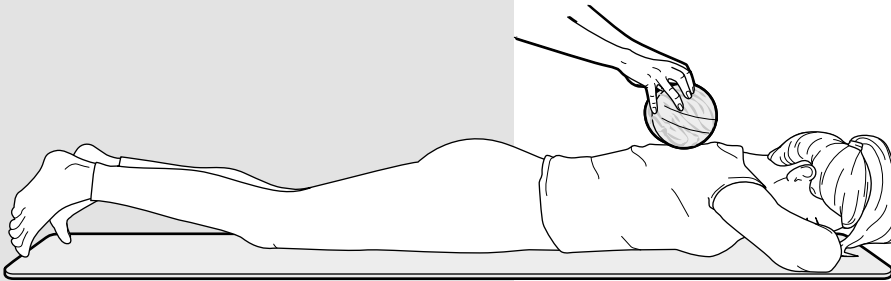
1. Oberer Rücken ...



Legen Sie den Duo-Ball mittig unter Ihren oberen Rücken. Finden Sie eine Position, die für Sie angenehm ist. Gehen Sie nicht zu sehr ins Hohlkreuz.

Rollen Sie Ihren Oberkörper langsam vor und zurück über den Duo-Ball. Variieren Sie den Druck, indem Sie die Arme abwechselnd zur Seite, nach oben und über Kopf strecken.

Achtung! Massieren Sie nicht direkt auf der Wirbelsäule!



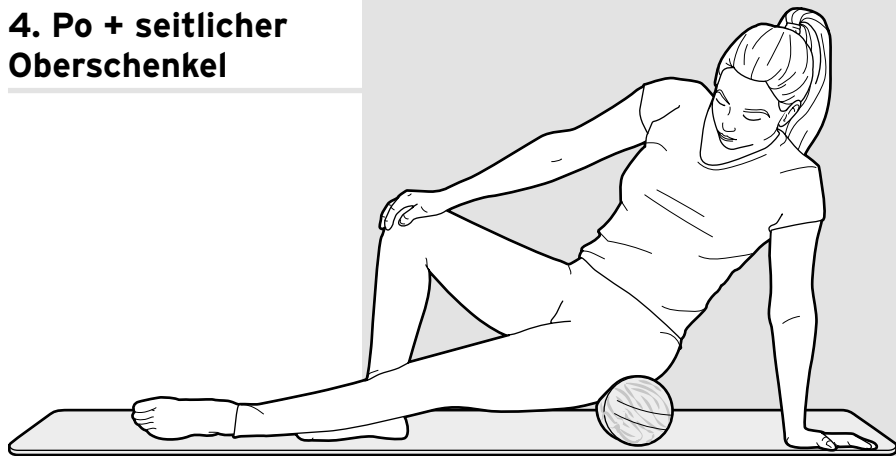
... + Lendenbereich

Alternativ können Sie sich auch von Ihrem Partner massieren lassen: Legen Sie sich entspannt auf den Bauch. Der Partner rollt den Duo-Ball mit nur mäßigem Druck über den oberen Rücken bis in den Lendenbereich.

Achtung! Massieren Sie nicht direkt auf der Wirbelsäule!



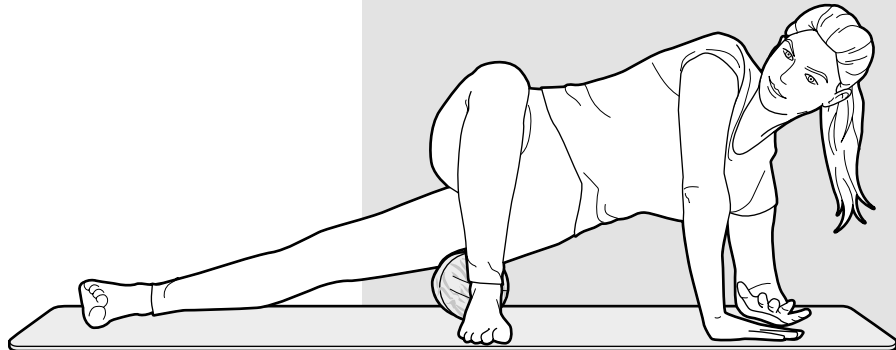
4. Po + seitlicher Oberschenkel



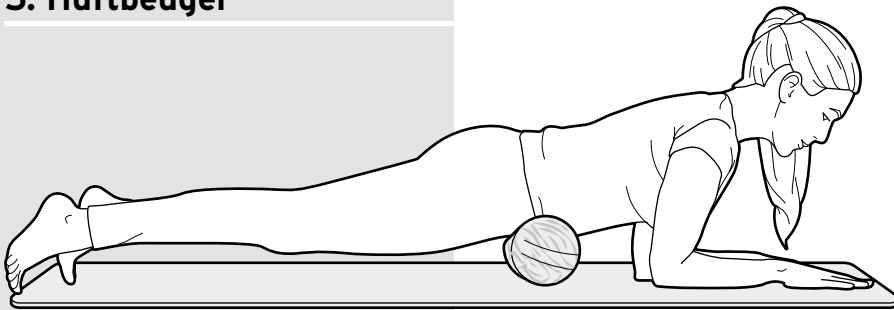
Setzen Sie sich seitlich mit einer Pobacke auf den Duo-Ball, das untere Bein gestreckt, das obere aufgestellt. Gehen Sie nicht ins Hohlkreuz.

Massieren Sie die Muskulatur am Po, indem Sie langsam vor und zurück über den Duo-Ball rollen.

Stellen Sie wie abgebildet den oberen Arm und das obere Bein vor den Körper. Rollen Sie mit dem seitlichen Oberschenkel des unteren Beins über den Duo-Ball



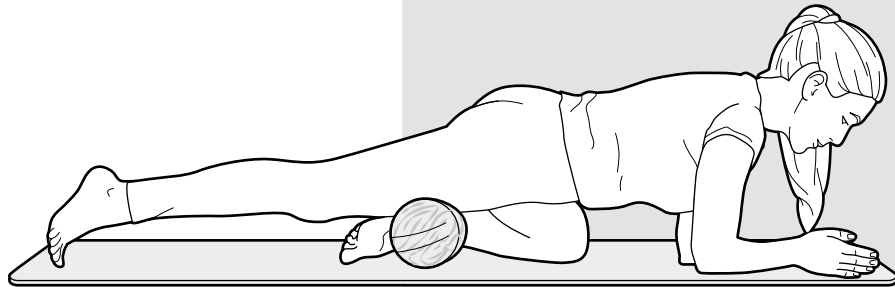
5. Hüftbeuger



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

Massieren Sie den Hüftbeuger, indem Sie langsam vor und zurück über den Duo-Ball rollen. Massieren Sie nicht direkt auf dem Hüftknochen!

6. Oberschenkel Oberseite

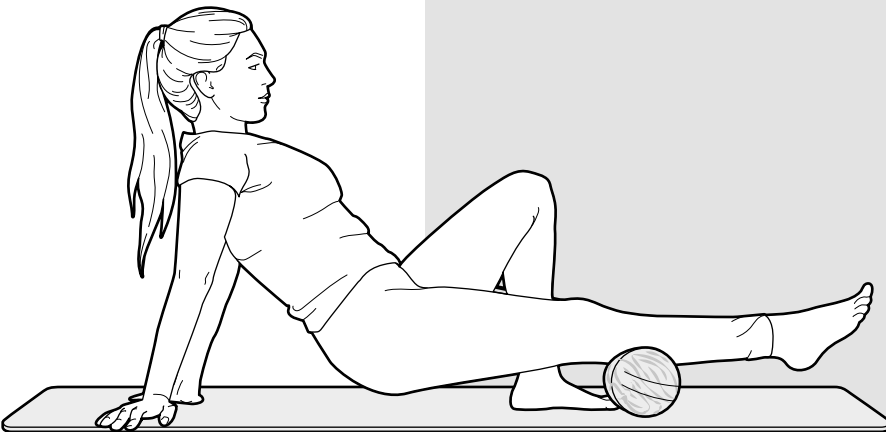
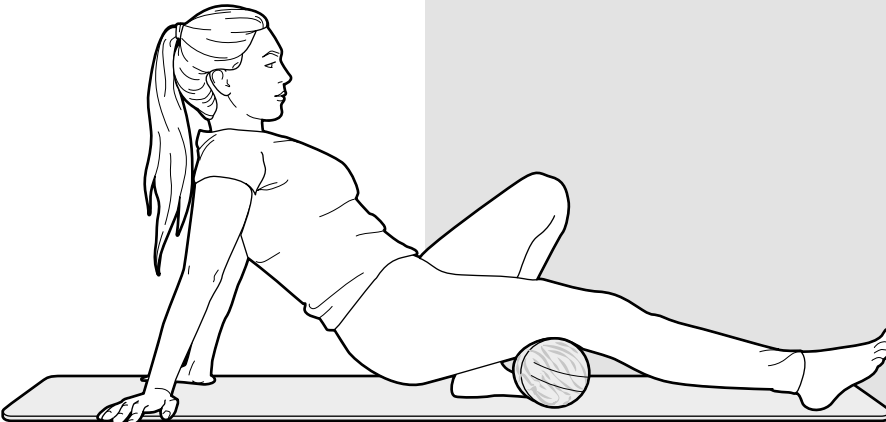
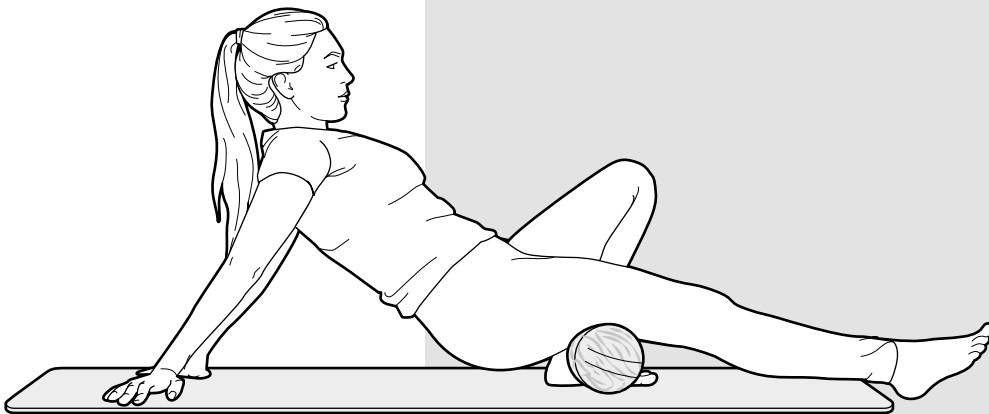


Legen Sie sich mit dem Oberschenkel auf den Duo-Ball. Gehen Sie nicht ins Hohlkreuz.

Massieren Sie den Oberschenkel, indem Sie langsam vor und zurück über den Duo-Ball rollen.

7. Ober- und Unterschenkel Unterseite

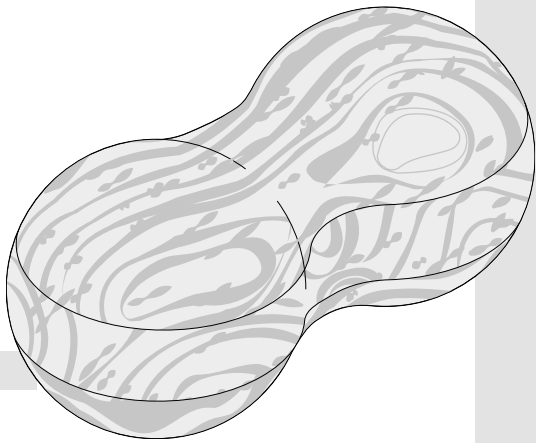
Legen Sie den Duo-Ball wie abgebildet unter den Ober- bzw. den Unterschenkel und schieben Sie Ihr Bein langsam vor und zurück über den Duo-Ball.



Tchibo

Self-Massage Exercises

en



www.tchibo.de/instructions

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

Product number:
648 952

Dear Customer

Pain and tension in your muscles can often be traced to sticky or hardened fasciae.

What are fasciae?

Fasciae are connective tissues that go through and connect 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 such as with the duo massage ball 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 special fasciae massage devices is also ideal for warming up before sports or to help with relaxation after sports.

We hope you will enjoy using this product.

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 give this product to another person, remember to also include these instructions.

Intended use

The duo massage ball is intended for self-massage and for increasing the feeling of well-being in daily life. It is **not** suitable for medical or therapeutic purposes.

The duo massage ball is designed for private household use. It is not suitable for commercial use in fitness centres or medical/therapeutic institutions.

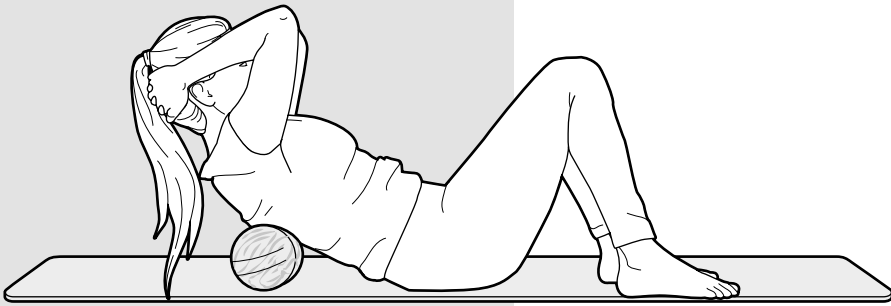
Important information

- Wear comfortable clothing.
- Where possible, perform the floor exercises on an exercise mat or similar to ensure the duo massage ball does not slip away. Smooth floors are generally not very suitable.
- Always inspect the duo massage ball before every use. If any damage is visible, discontinue use.

Consult your doctor!

- **Before you start to massage yourself, consult your doctor and ask about the extent to which the exercises are suitable for you.**
- Discontinue massaging 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 have had surgery, then performance of the massage exercises is subject to your doctor's approval.

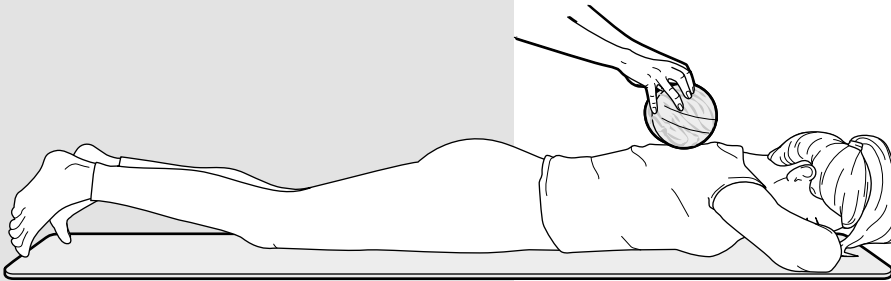
1. Upper back ...



Place the duo ball under your upper back, in the middle. Find a position that is comfortable for you. Do not arch your back too much.

Slowly roll your upper body back and forth over the duo ball. Vary the pressure by stretching your arms out alternately to the sides, above you, and above your head.

Warning! Do not massage directly on your spine!



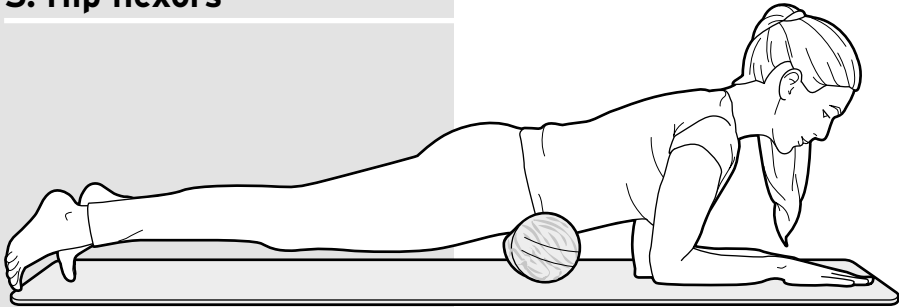
... + lumbar region

Alternatively, you can also have your partner massage you: Lie down in a relaxed position on your stomach. Your partner rolls the duo ball over the upper back and down to the lumbar region using only moderate pressure.

Warning! Do not massage directly on the spine!



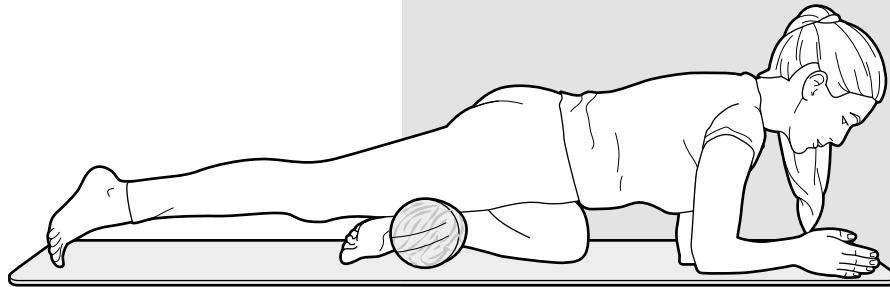
5. Hip flexors



Lie down with your hip flexors on the duo ball. Do not arch your back.

Massage your hip flexors by slowly rolling your hips over the duo ball. Do not massage directly on your hip bones!

6. Front thigh

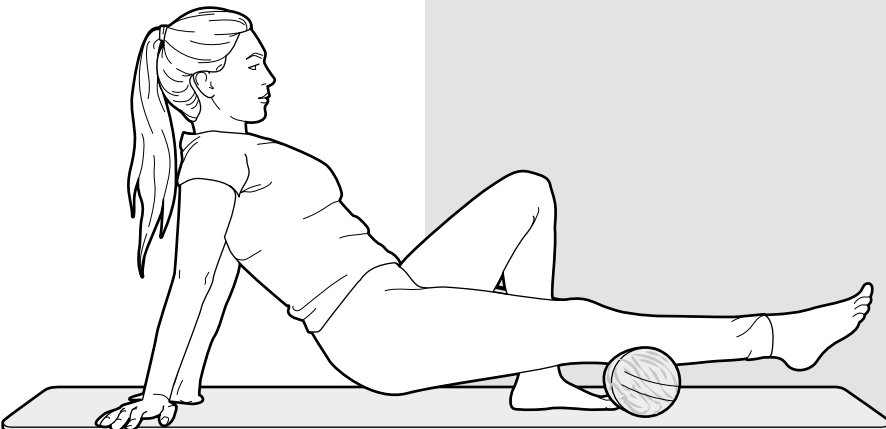
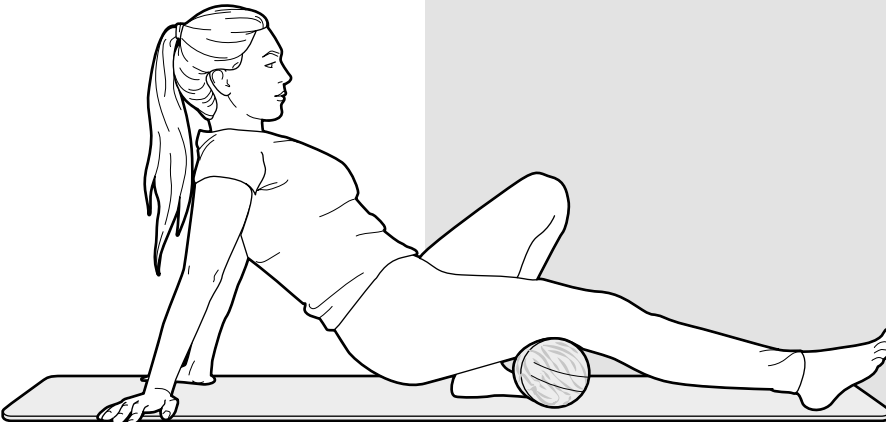
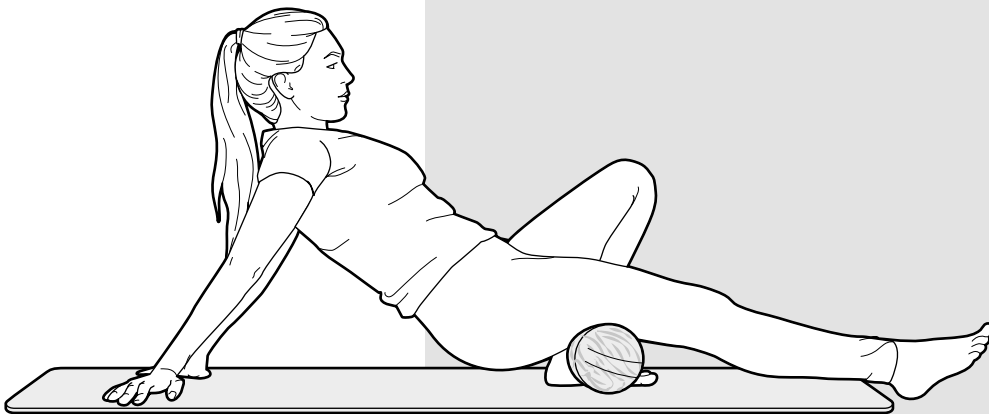


Lie down with your front thigh on the duo ball. Do not arch your back.

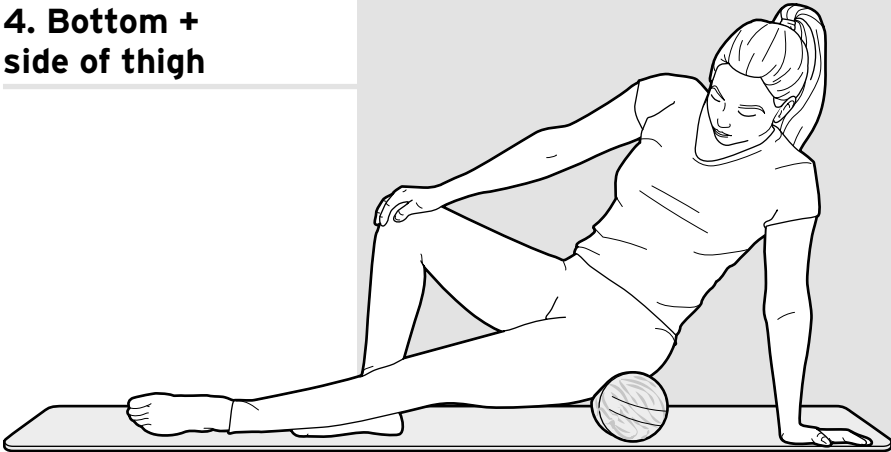
Massage the muscles in your front thigh by slowly rolling back and forth on the duo ball.

7. Back of thigh and calf

Lay the duo ball under your thigh or calf as illustrated and slowly move your leg back and forth over the duo ball.



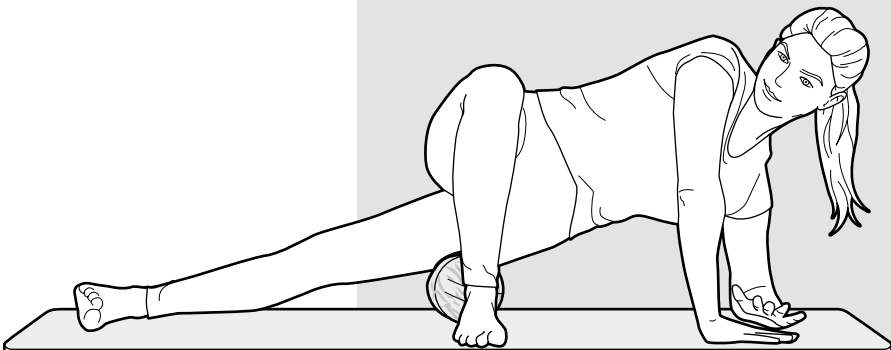
4. Bottom + side of thigh



Sit sideways with one buttock on the duo ball, lower leg extended, upper leg raised with your foot on the ground. Do not arch your back.

Massage your bottom muscles by slowly moving back and forth over the duo ball.

Place your upper arm and upper leg in front of the body as shown. Roll the side thigh of your lower leg over the duo ball.



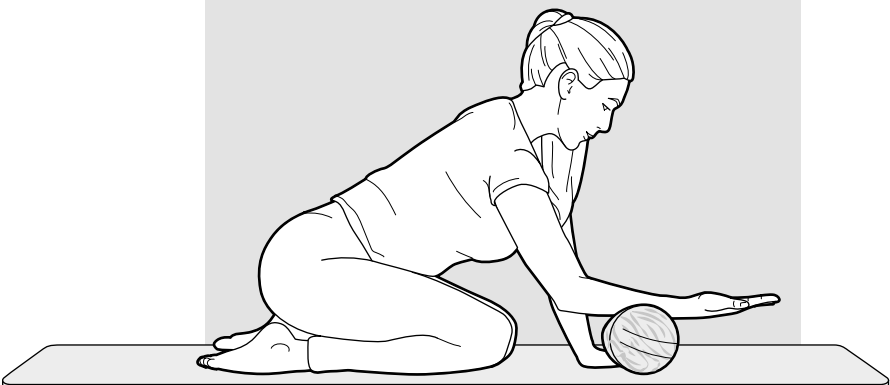
2. Upper arm

Lie sideways on a yoga mat or similar with your upper arm on the duo ball. Move your upper body in the direction of the arrow, rolling your upper arm over the duo ball using light pressure.



3. Lower arm

Kneel in front of the duo ball and roll your forearm over the duo ball using light pressure.



Material: Pine wood
Weight: approx. 1400 g