



Instruction d'automassage et de massage partagé

Chère cliente, cher client!

Les douleurs et les tensions éprouvées dans le dos, les bras et les jambes 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 de massage à l'aide du rouleau de massage. 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.

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 tout risque de détérioration ou de blessure.

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

Le rouleau de massage est conçu pour un automassage et un massage partagé permettant d'accroître la sensation de bien-être au quotidien. Le rouleau de massage est conçu pour une utilisation domestique. Il n'est pas adapté à un usage professionnel dans les centres sportifs ou les établissements médico-thérapeutiques.

Remarques importantes

Consultez votre médecin!

- Si vous avez déjà des douleurs ou des troubles, consultez votre médecin avant de commencer le massage. Demandez-lui si un massage vous convient et, si c'est le cas, quelles parties du corps peuvent être massées.
- Interrompez le massage immédiatement dès que vous ressentez des douleurs ou des troubles.
- En cas de troubles particuliers comme les maladies inflammatoires des articulations ou des tendons, la rétention d'eau dans les bras ou les jambes, les problèmes orthopédiques ou après une intervention chirurgicale, le massage doit être soumis à un avis médical.
- Arrêtez immédiatement le massage et consultez un médecin si vous ressentez l'un des symptômes suivants: nausées, étourdissements, essoufflement excessif ou douleur à la poitrine. Cessez également immédiatement le massage en cas de douleurs articulaires et musculaires.
- Ne convient pas à un massage/entraînement thérapeutique!
- En cas d'insuffisance veineuse, de faiblesse du tissu conjonctif, de varicosités ou de varices, les massages des jambes doivent s'effectuer uniquement avec une légère pression, et en aucun cas sur toute la longueur du muscle mais sur des sections plus petites. Discutez avec votre médecin du type et de l'étendue des massages à pratiquer.

Référence:
631 821



www.fr.tchibo.ch/notices

fr

N'utilisez pas le rouleau de massage...

- ... sur le visage, directement sur la tête, **sur les os ou les articulations**, sur l'avant du cou, sur les parties génitales ou au niveau des reins. Soyez très prudent quand vous massez la nuque et évitez cette zone si vous y avez déjà eu des problèmes de santé. Le cas échéant, consultez un médecin;
- ... au niveau de thromboses, de contusions, de douleurs articulaires, de tuméfactions ou d'irritations de la peau ou d'autres maladies de la peau, de brûlures, de varices, de plaies, d'implants (p. ex. stimulateur cardiaque);
- ... si vous avez des troubles de la coagulation sanguine ou si vous prenez des anticoagulants (p. ex. Marcoumar). Consultez préalablement votre médecin;
- ... si vous êtes enceinte;
- ... sur les bébés et les jeunes enfants! Les enfants, les personnes dépendantes, handicapées ou fragiles ne doivent utiliser l'appareil que sous la surveillance d'un adulte. Si vous autorisez vos enfants à utiliser le rouleau de massage, montrez-leur comment le faire correctement et surveillez-les pendant les exercices. Le rouleau de massage n'est pas un jouet. Une utilisation incorrecte peut avoir des répercussions sur la santé.

En cas de doute, consultez votre médecin avant d'utiliser le rouleau de massage.

Respectez les consignes suivantes:

- Contrôlez le rouleau de massage avant chaque utilisation. Ne l'utilisez plus s'il est endommagé.
- N'utilisez pas d'huile de massage, car elle pourrait attaquer le rouleau.
- Ne courbez pas trop le rouleau de massage (max. 15°) sous peine d'endommager durablement l'axe.
- Soyez à l'écoute de votre corps! Passez le rouleau sur vos muscles de façon à ressentir une pression agréable et bienfaisante. Évitez toujours les os et les articulations!
- Pour le massage du dos et des bras, nous vous conseillons de vous faire aider. Indiquez à votre partenaire le niveau de pression qui vous est agréable et avertissez-le dès que vous ressentez un désagrément ou des douleurs.
- N'insistez pas trop longtemps au même endroit, car cela peut entraîner des contractures. Un massage de quelques minutes suffit.
- Portez des vêtements confortables et choisissez un environnement agréable et une ambiance relaxante.
- Ne modifiez pas la structure du rouleau de massage.
- Le rouleau de massage ne doit en aucun cas être utilisé pour travailler des aliments, car le matériau n'est pas apte au contact alimentaire. Le rouleau de massage ne doit pas non plus être utilisé pour étaler d'autres matériaux ou pour une utilisation autre que celle prévue.

Entretien

- Nettoyez le rouleau de massage si nécessaire à l'eau chaude, avec un savon doux s'il est particulièrement sale. N'utilisez pas de produits chimiques (agent de blanchiment, huiles, etc.) qui risqueraient de ramollir, décolorer ou déformer le rouleau de massage. N'utilisez pas non plus de produits de nettoyage agressifs ni d'objets coupants ou abrasifs.
- Après le nettoyage, laissez le rouleau de massage sécher à l'air libre à température ambiante. Ne le posez pas sur le chauffage, et n'utilisez jamais de sèche-cheveux ou autre objet similaire pour le sécher!
- Rangez le rouleau 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.
- Ne laissez pas l'article sur des meubles ou sols délicats. Il est impossible d'exclure que certains vernis, matières plastiques ou produits d'entretien pour meubles ou sols n'attaquent et ne ramollissent le matériau de l'article.
- Afin d'éviter toutes traces indésirables, rangez toujours l'article après utilisation, par exemple dans une boîte appropriée.

! Pour des raisons liées à la production, il se peut que l'article dégage une légère odeur lorsque vous le déballez pour la première fois. Cette odeur est sans aucun danger. Déballez l'article et laissez-le bien s'aérer avant de l'utiliser. L'odeur disparaîtra rapidement. Veillez à assurer une aération suffisante!

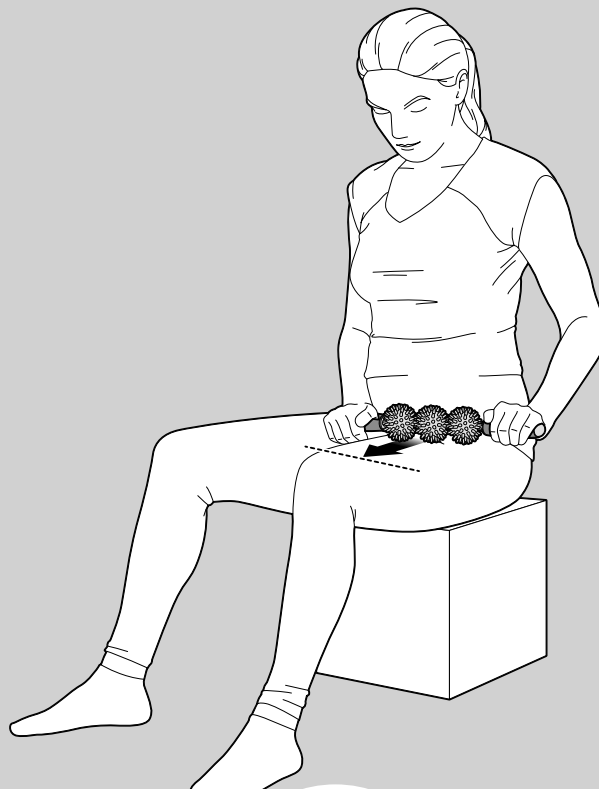
Matériau: PVC, PP, PU

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.ch

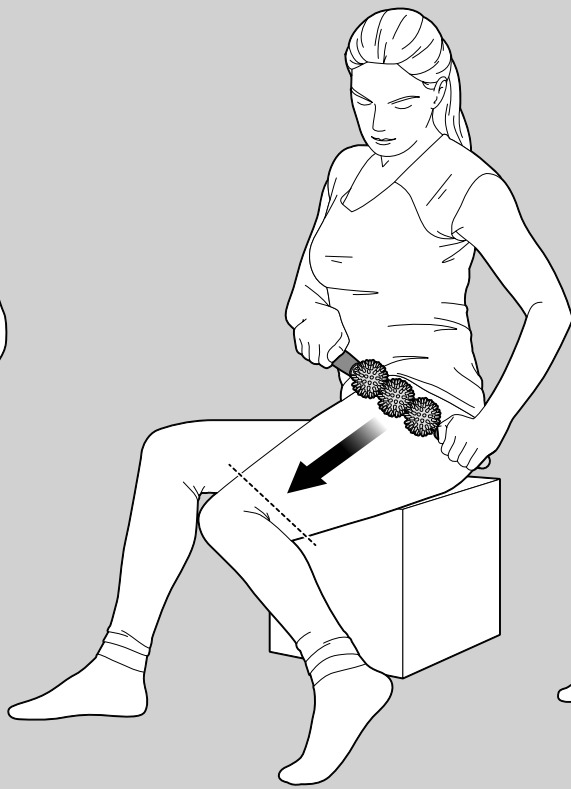
1. Plantes des pieds



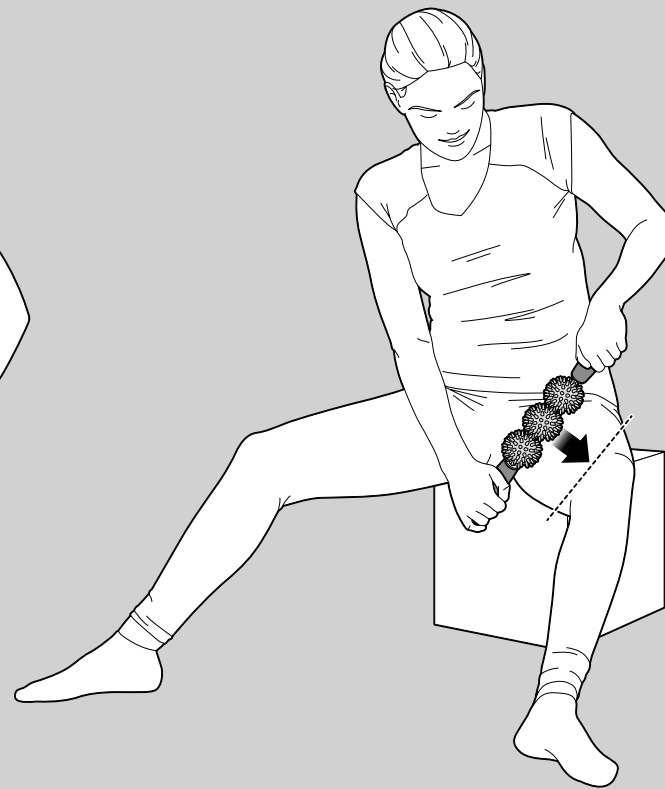
4. Avant de la cuisse



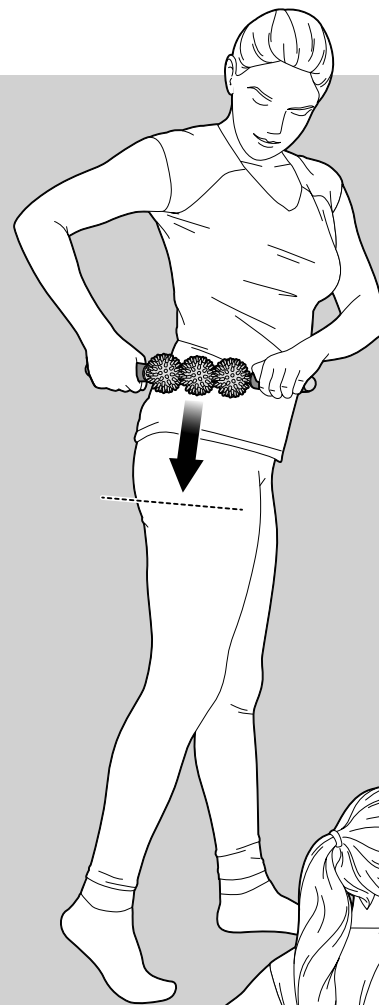
5. Extérieur de la cuisse



6. Intérieur de la cuisse

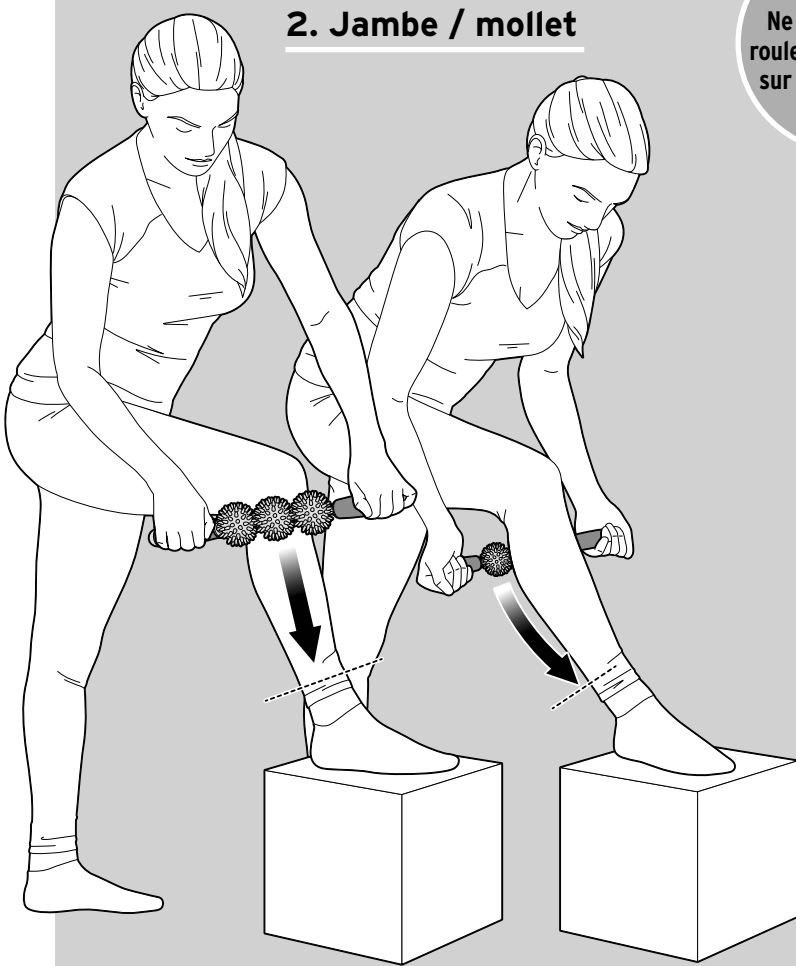


7. Muscles des hanches



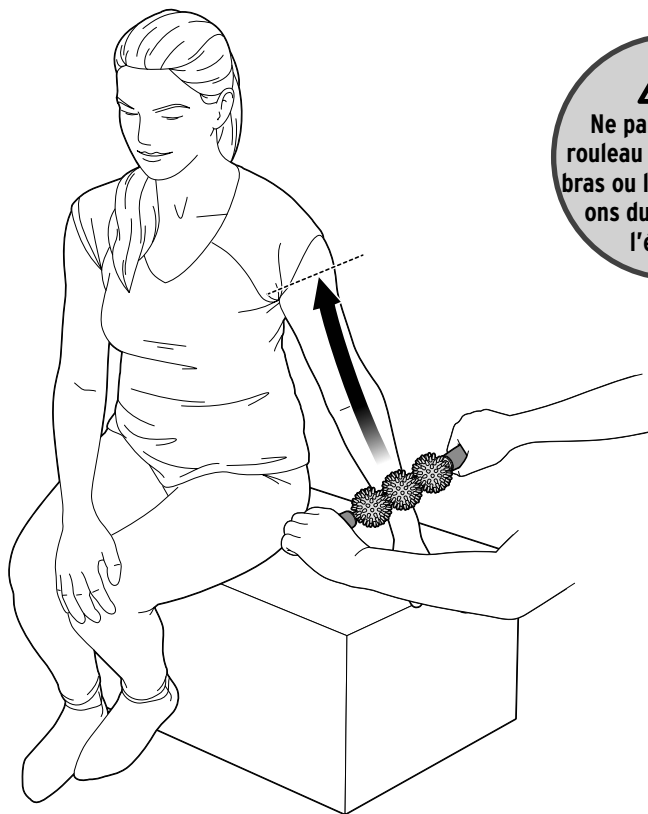
! Ne pas passer le rouleau sur l'os de la hanche!

2. Jambe / mollet



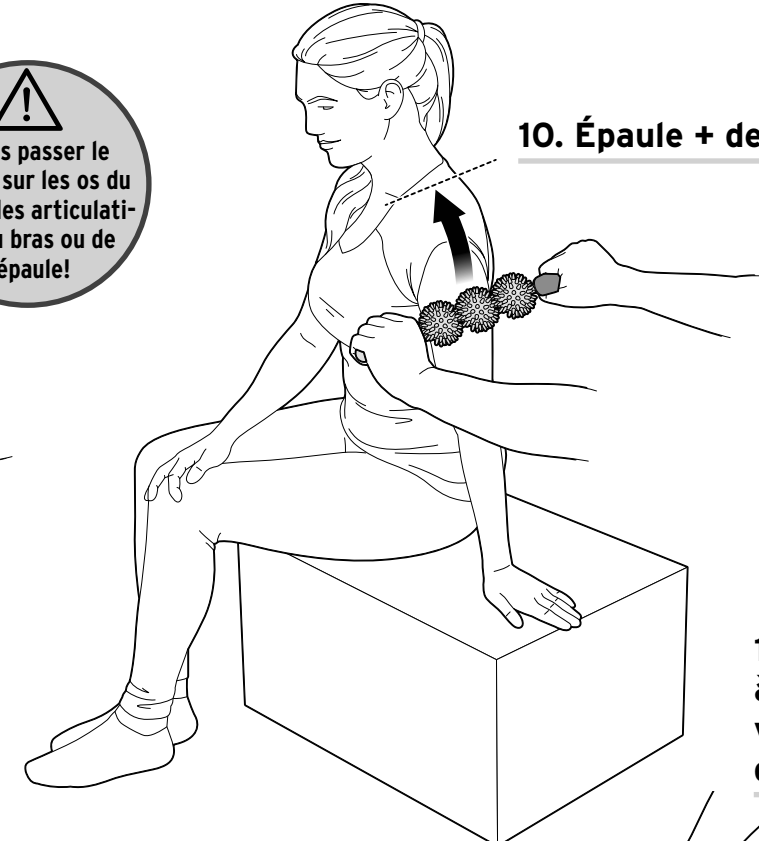
! Ne pas passer le rouleau de massage sur les genoux ou les tibias!

9. Avant-bras + biceps

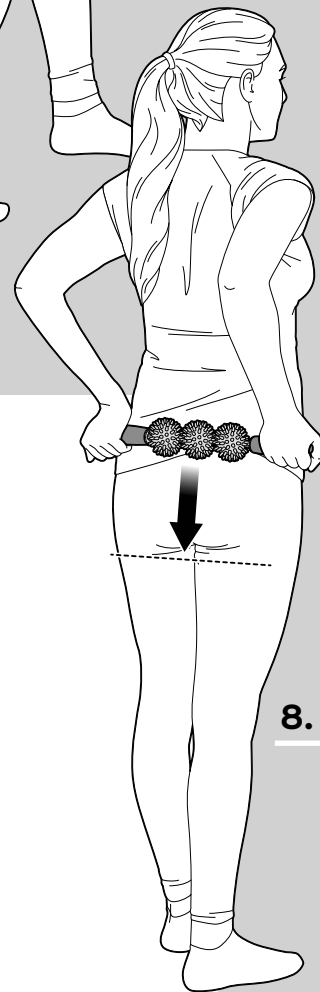


! Ne pas passer le rouleau sur les os du bras ou les articulations du bras ou de l'épaule!

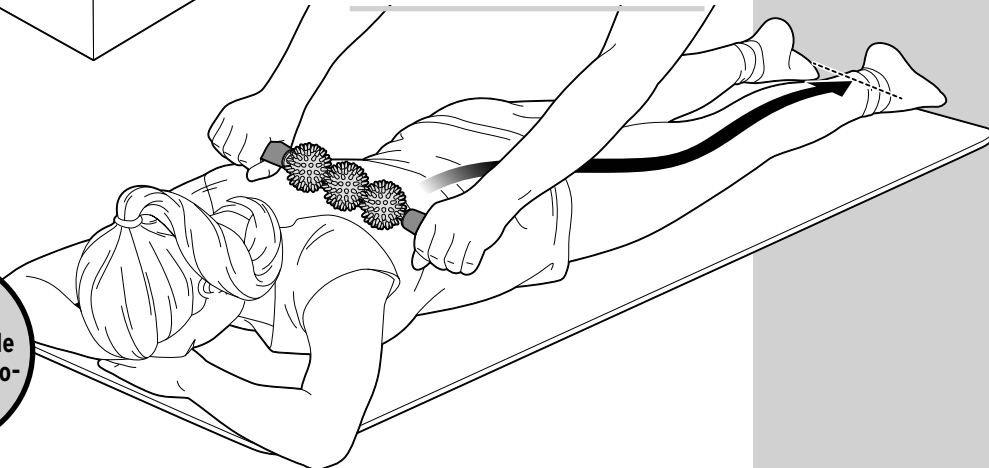
10. Épaule + deltoïdes



8. Fessiers

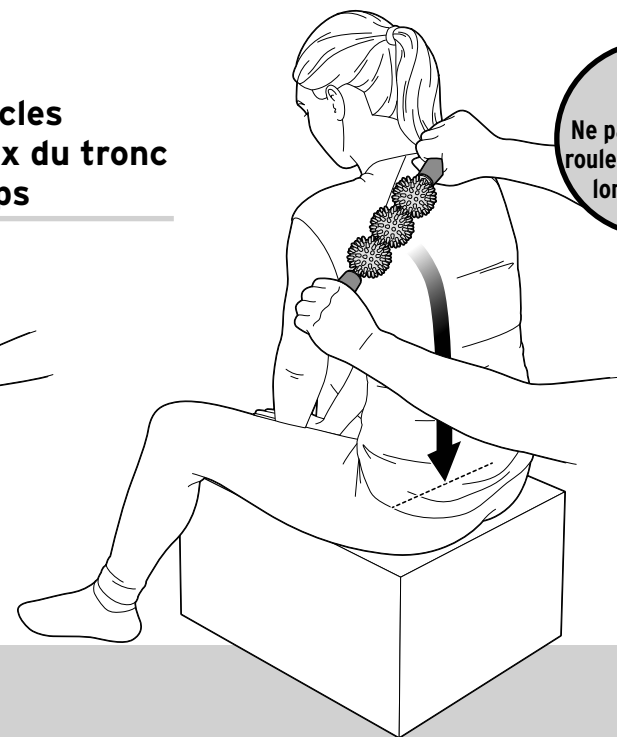


12b. Dos à gauche et à droite de la colonne vertébrale + arrière des cuisses + mollets

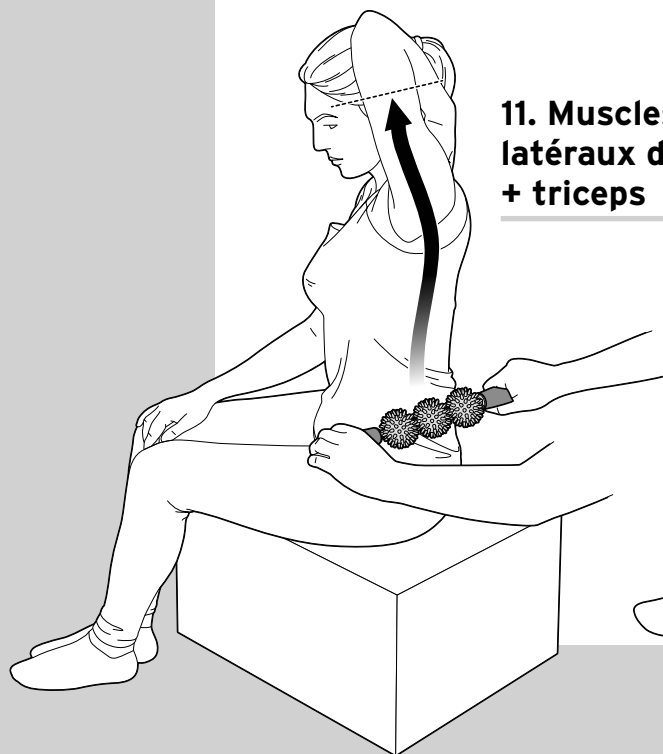


! Ne pas passer le rouleau sur la colonne vertébrale!

12a. Dos à droite et à gauche de la colonne vertébrale



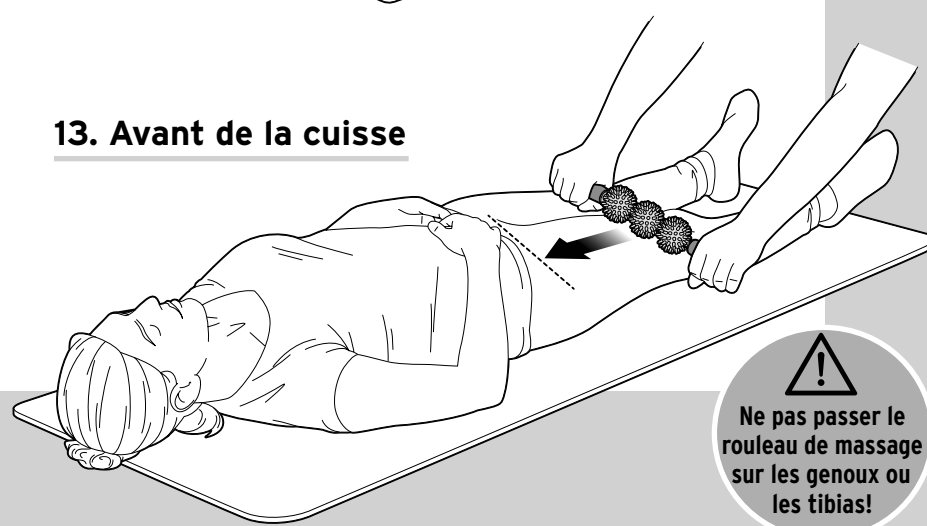
11. Muscles latéraux du tronc + triceps



3. Arrière de la cuisse



13. Avant de la cuisse



! Ne pas passer le rouleau de massage sur les genoux ou les tibias!

Made exclusively for:



Kendinize ve partnerinize masaj yapmak için Kullanım kılavuzu

Değerli Müşterimiz!

Sırt, kollar ve bacaklardaki ağrıların ve kasılmaların nedeni genelde birbirine yapışmış veya sertleşmiş fasyalardır.

Bağdokusu nedir?

Bağdokuları; 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 dokularda meydana gelir. Bu bağdokuları sertleştiğinde veya yapıştığında, kas artık doğru şekilde uzayamaz ve hareket kabiliyetinde kısıtlanmalar yaşanır.

Fasyaları tekrar yumuşatmak ve esnekliklerini geri kazandırmak için örn. fasya çubuğu ile masaj yapabilirsiniz. Kaslardaki gerginlik azalır ve kaslar uzar, kan dolaşımı ve dolayısıyla oksijen kullanımı da canlanır, kendinizi çok daha zinde hissedersiniz. Fasya çubuğuyla yapılan masaj, egzersiz öncesi ısınma ve egzersiz sonrası rejenerasyon için idealdir.

Sizlere zinde günler dileriz!

Tchibo Ekibiniz

Kendi güvenliğiniz için

Güvenlik uyarılarını dikkatle okuyun. Kaza sonucu 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

Fasya çubuğu günlük yaşamda çok daha iyi hissetmek amacıyla kendinize ve partnerinize masaj yapmak için öngörülmüştür.

Fasya çubuğu evde kullanım amacıyla tasarlanmıştır. Spor salonlarında ve medikal tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

Önemli bilgiler

Doktorunuza başvurun!

• **Mevcut ağrılarınız veya şikayetleriniz bulunuyorsa, masaja başlamadan önce doktorunuza iletişime geçin. Doktora masaj yapmanızın ve nereye masaj yapmanızın uygun olacağını danışın.**

• Acı veya ağır hissederseniz masajı derhal bitirin.

• Özel kısıtlama durumlarında, örneğin eklem veya sinir iltihaplanmalarında, kolları veya bacaklarda su toplanmasında, ortopedik rahatsızlıklarda veya ameliyattan sonra masaj konusunda doktorunuza başvurmalsınız.

• Aşağıdaki semptomlardan birisinin meydana gelmesi halinde masajı hemen bırakın ve doktorunuza başvurun: Mide bulantısı, baş dönmesi, zor nefes alma veya göğüs ağrısı. Eklemelerde ve kaslarda ağrılar hissettiğinizde de masajı derhal sonlandırın.

• Terapi amaçlı masaj/antrenman için uygun değildir!

• Damar/bağ doku güçsüzlüğü, örmcek damar veya varisli damarlarda az baskıyla bütün kas boyunca değil, daha küçük bölgelere uygulanmalıdır. Masaj şeklini ve boyutunu doktorunuza danışın.

Ürün numarası:
631 821



www.tchibo.com.tr/kilavuzlar

tr

Masaj silindirini aşağıdaki durumlarda kullanmayın ...

... yüzde, doğrudan baş, **kemik veya eklem**ler üzerinde, boğazınızın ön tarafında, kasık bölgesinde veya böbreklerinizin üzerinde. Boyun bölgesinde özellikle dikkatli olun. Boyun ile ilgili sağlık sorunları yaşıyorsanız o bölgeyi boş bırakın. Gerekirse doktorunuza danışın.

... damar tıkanıklığı olan bölgelerde, vuruqlarda, eklem ağrılarında, ciltte şişme veya tahriş olduğunda ya da başka cilt rahatsızlıklarında, yanıklarda, varislerde, açık yaralarda, implantlarda (örn. kalp pili).

... eğer kanınızda pıhtılaşma problemi varsa veya pıhtılaşma giderici ilaç (örn. Marcomar) kullanıyorsanız. Bunun için önceden doktorunuza danışın.

... hamilelik esnasında.

... bebekler ve küçük çocuklar üzerinde! Çocuklar, bakıma muhtaç, engelli veya zayıf kişiler cihazı sadece bir yetişkin gözetiminde kullanmalıdır. Çocukların masaj rulosunu kullanmalarına izin vermeden önce doğru kullanımı gösterin ve egzersizler bitene kadar çocukları gözetimsiz bırakmayın. Fasya çubuğu bir oyuncak değildir. Hatalı kullanım halinde sağlığa zararlı olabilir.

Tereddüt halinde kullanımdan önce doktorunuza danışın.

Dikkat etmeniz gerekenler

• Her kullanımdan önce masaj silindiri kontrol edin. Üründe hasarlar varsa artık kullanmayın.

• Fasya çubuğu ile beraber masaj yağı kullanmayın, aksi takdirde fasya çubuğu hasar görebilir.

• Fasya çubuğunu çok yoğun bir şekilde bükmeyin (maks. 15°), aksi halde içerisindeki aks kalıcı şekilde hasar görebilir.

• Vücudunuzu dinleyin! Fasya çubuğu kaslarınızın üzerinde gezdirirken, uygulanan baskının rahatlatıcı ve hafifletici hissettiriyor olmasına dikkat edin. Kesinlikle kemikleri ve eklem yerlerini boş bırakın!

• Sırtınız ve kollarınız için bir partnerden yardım almanızı tavsiye ederiz. Ne kadar baskının sizin için rahat olduğunu onunla konuşun. Sizin için rahatsız edici olduğunda ya da ağrıya sebep olduğunda hemen bildirin.

• Bir bölgeye bir defada çok uzun süre masaj uygulamayın, aksi takdirde bu durum tekrar kasılmalara neden olabilir. Birkaç dakika yeterlidir.

• Rahat kıyafetler giyin. Rahat bir çevre ve rahatlatıcı bir atmosfer yaratın.

• Fasya çubuğunun yapısı değiştirilmemelidir.

• Fasya çubuğunun malzemesi gıda maddelerine uygun olmadığı için herhangi bir şekilde gıda maddelerin işlenmesi için kullanılamaz. Diğer malzemelerin açılması için veya herhangi bir şekilde amacından sapan bir şekilde kullanılamaz.

Bakım

• Fasya çubuğu gerektiğinde ılık su ile temizleyebilirsiniz, aşırı kirlenmelerde sabun kullanabilirsiniz.

Temizleme için kimyasal maddeler (çamaşır suyu, yağlar vs.) kullanılmamalıdır, aksi halde fasya çubuğu yumuşayabilir, rengi atabilir veya deforme olabilir. Aşındırıcı temizleme malzemesi veya keskin kenarlı ya da aşındırıcı malzemeler kullanılmamalıdır.

• Fasya çubuğu temizledikten sonra oda sıcaklığında ve açık havada kurumaya bırakın. Asla kaloriferin üzerine bırakmayın, saç kurutma makinesi vb. kullanmayın!

• Fasya çubuğu serin ve kuru bir ortamda saklayın. Ürünü güneş ışığından ve ayrıca sivri, kesici ve pürüzlü nesnelerden ve yüzeylerden koruyun.

• Hava yastığını hassas mobilya veya zemin üzerinde bırakmayın. Bazı boyalar, plastikler veya mobilya/zemin bakım ürünleri ürünün malzemesine etki edebilir ve yumuşatabilir. İstenmeyen izlerin oluşmaması için ürünü örn. uygun bir kutu içerisinde muhafaza edin.

• Üretim teknolojisine bağlı nedenlerden dolayı ürün ambalajından ilk defa çıkarıldığı sırada hafif bir koku oluşumu olabilir. Tamamen tehlikesiz bir durumdur. Ürünü ambalajından çıkarın ve iyice havalandırın. Koku kısa süre içinde kaybolacaktır. Yeterince havalandırmasını sağlayın!

Malzeme: PVC, PP, PU

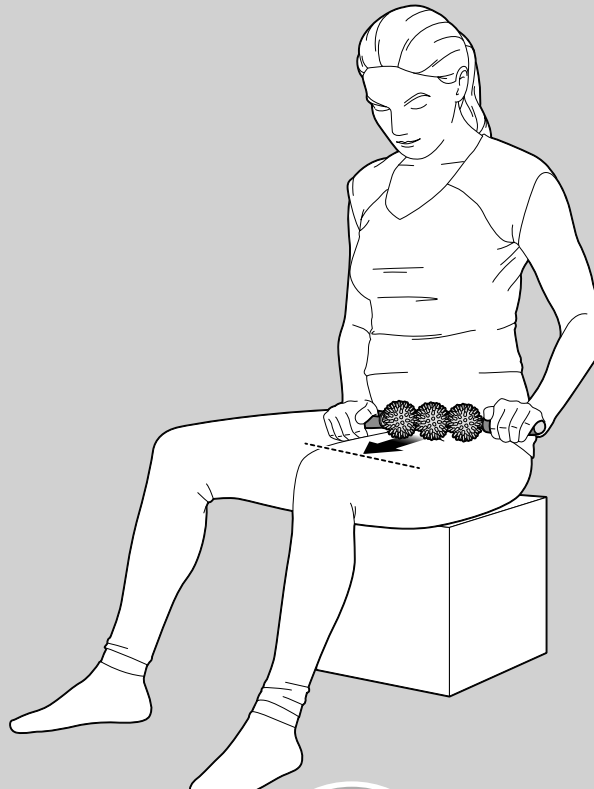
Tchibo için özel olarak üretilmiştir:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.com.tr

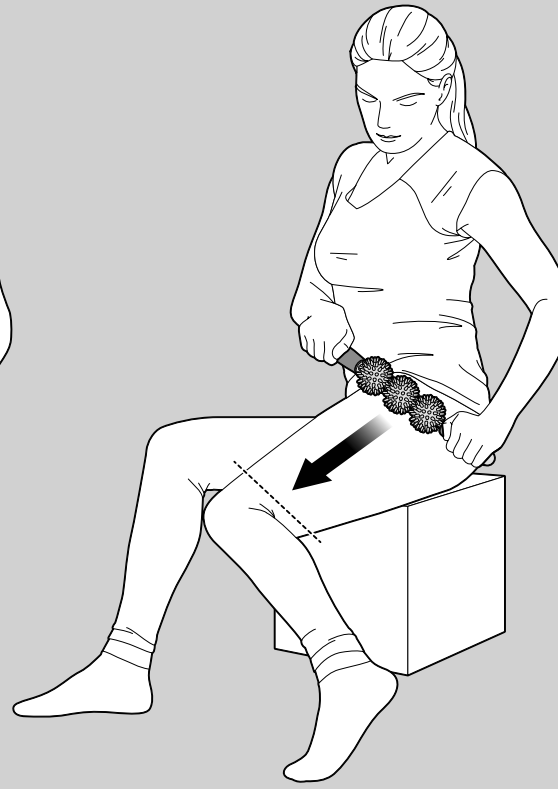
1. Ayak tabanları



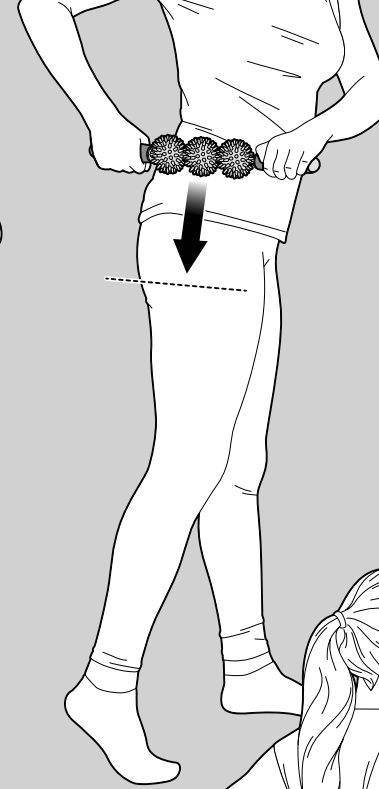
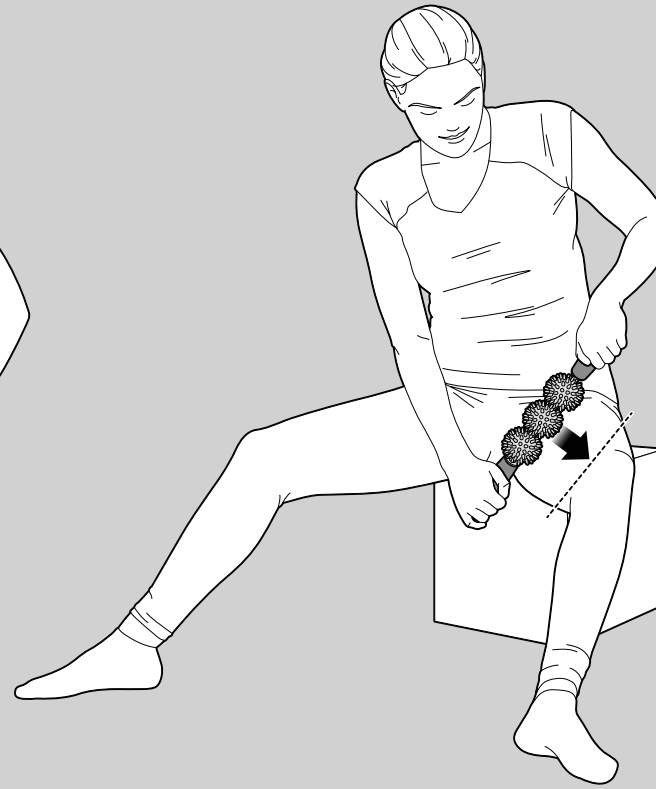
4. Ön uyluk bölümü



5. Dış uyluk bölümü

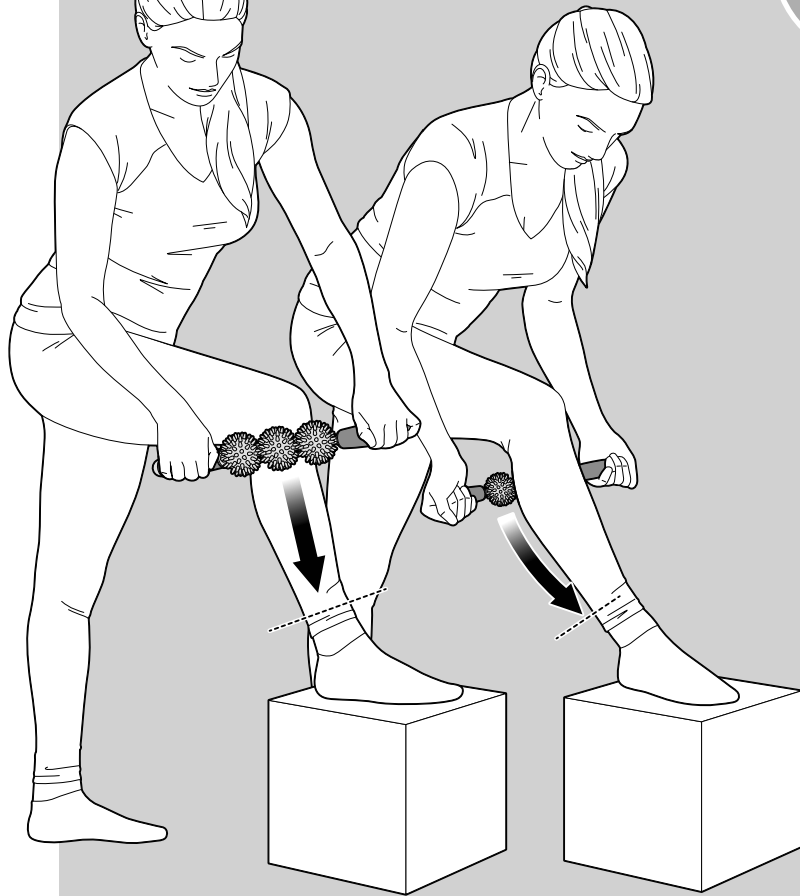


6. İç uyluk bölümü

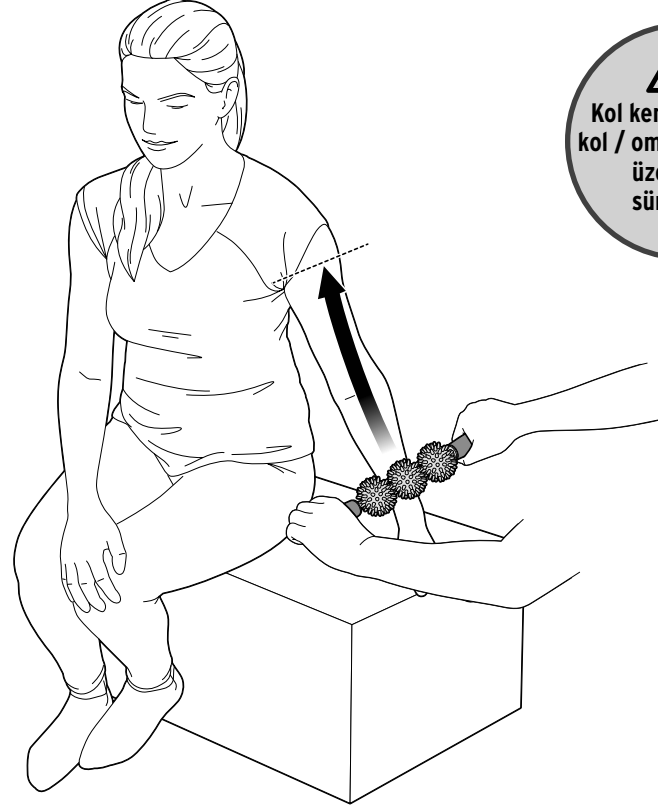


7. Kalça kasları

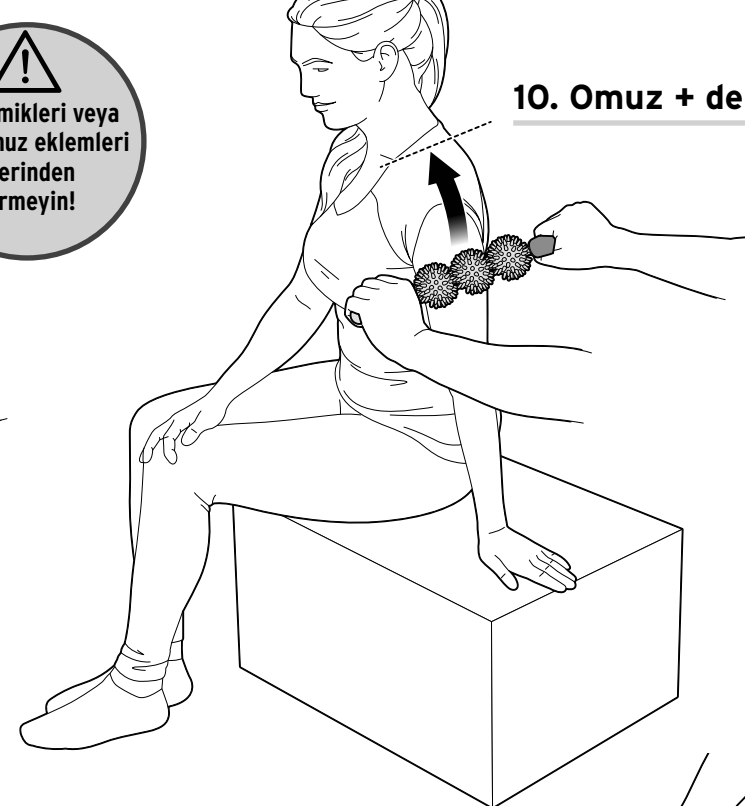
2. Alt uyluk / baldır



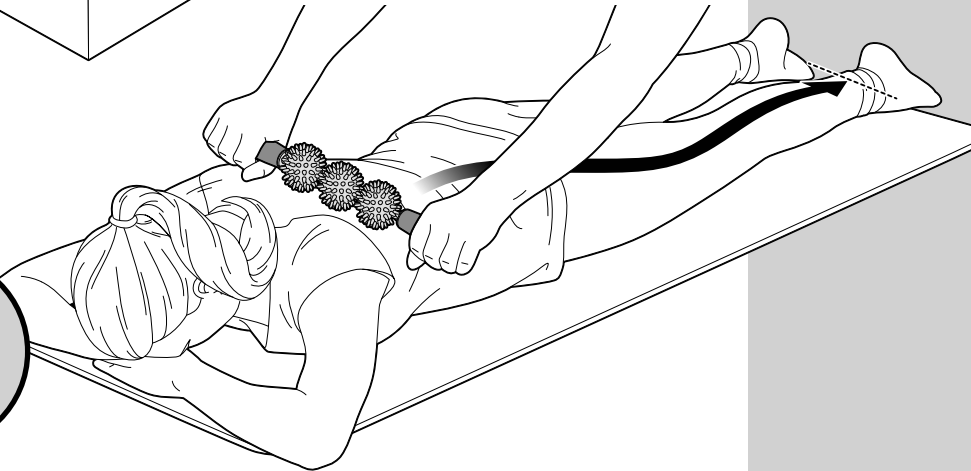
9. Alt kol + Biceps



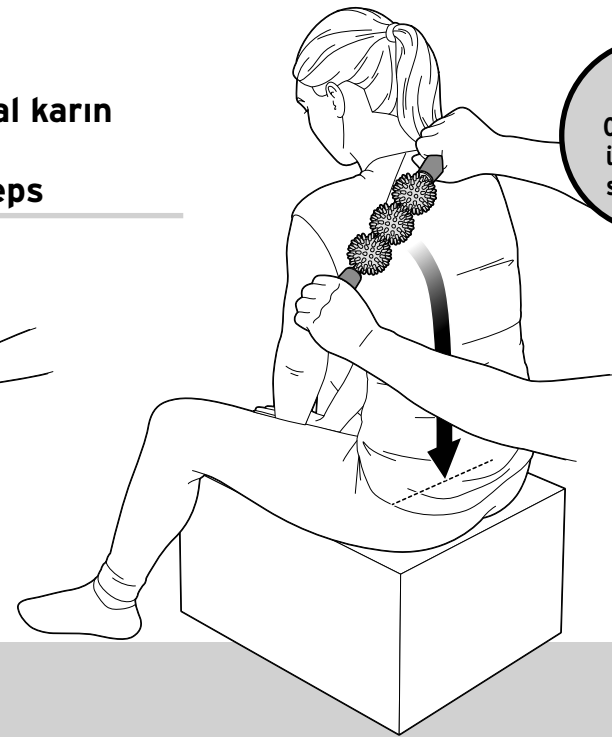
10. Omuz + delta kası



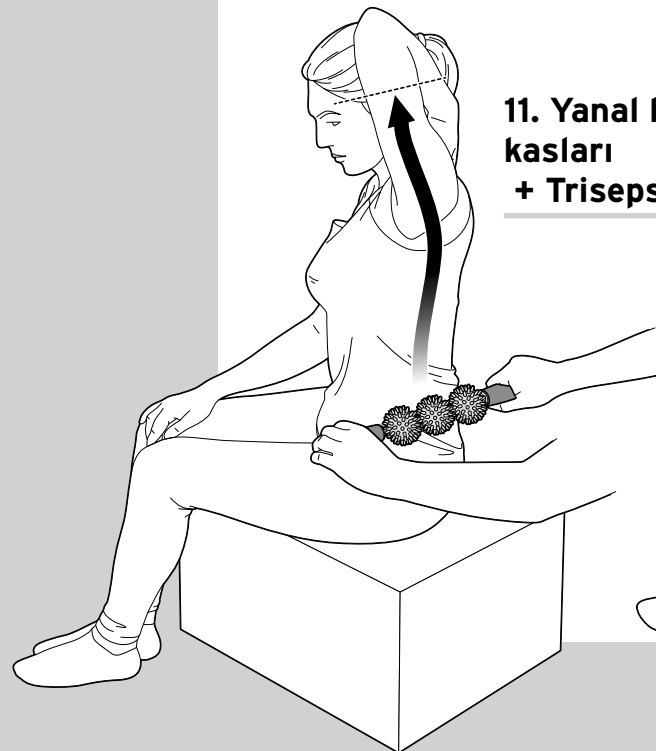
12b. Sırtta sol + omurganın sağı + arka uyluk + baldır



12a. Sırtta sol + omurganın sağı



11. Yanal karın kasları + Triceps



3. Arka uyluk kasları



13. Ön uyluk bölümü

