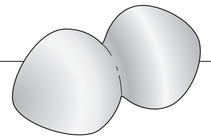
Übungen zur Selbstmassage

de



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. 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 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.

Was Sie bei den einzelnen Übungen beachten müssen

- Halten Sie sich bei allen Übungen gerade und ausbalanciert – machen Sie kein Hohlkreuz! Halten Sie im Stand die Beine leicht gebeugt. Achten Sie darauf, nicht zu verkrampfen! Die Übungen sollen der Entspannung dienen.
- Führen Sie die Übungen mit gleichmäßigem, ruhigem Tempo aus.
- Atmen Sie während der Übungen gleichmäßig weiter.
- Hören Sie auf Ihren Körper! Führen Sie Ihre Muskeln so über den Duo-Massageball, dass der Druck angenehm und wohltuend für Sie ist. Verwenden Sie ihn nicht an Körperstellen, an denen es Ihnen unangenehm ist. Besonders im Nackenbereich sollten Sie vorsichtig sein!
- Führen Sie die gewünschten Übungen nur solange aus, wie es für Sie angenehm ist. Wenige Minuten reichen – übertreiben Sie es nicht.
- Tipp: Weitere Übungen und Informationen finden Sie ggf. im Internet.

Wichtige Hinweise

- Sollten Sie Kindern die Benutzung des Duo-Massageballs erlauben, weisen Sie diese auf den richtigen Gebrauch hin und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf. Der Duo-Massageball ist kein Spielzeug. Bei unsachgemäßem Gebrauch lassen sich gesundheitliche Schäden nicht ausschließen.
- Tragen Sie komfortable Kleidung.
- Für einen festen und sicheren Stand führen Sie die stehenden Übungen nicht in Socken aus, sondern tragen Sie feste Schuhe mit rutschfesten Sohlen.
- Führen Sie die Bodenübungen möglichst auf einem harten, glatten Untergrund aus, der nicht nachgibt und auf dem der Duo-Massageball gut rollen kann. Dicke Teppiche, Fitnessmatten etc. sind nicht so gut geeignet.
- Prüfen Sie den Duo-Massageball vor jeder Anwendung. Falls er Schäden aufweist, benutzen Sie ihn nicht mehr.

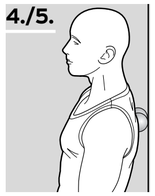
Fragen Sie Ihren Arzt!

- **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!
- Bei Venen-/Bindegewebsschwäche, Besenreisern oder Krampfadern sollten die Beinmassagen **8+9** nur mit geringem Druck und nicht über die gesamte Muskellänge, sondern in jeweils kleineren Abschnitten ausgeführt werden. Massieren Sie in diesen Fällen vorzugsweise nur **in Richtung Herz** und nicht in die Gegenrichtung. Besprechen Sie Art und Umfang der Massagen mit Ihrem Arzt.

Gebrauch

Viele Übungen können Sie sowohl stehend als auch liegend ausführen. Probieren Sie aus, wie es für Sie angenehmer ist.

4./5.



Lehnen Sie sich an eine Wand.

Bringen Sie den Duo-Massageball in Position knapp unter dem Schulterblatt bzw. im Lendenbereich, **beidseitig neben der Wirbelsäule.**

Massieren Sie die Muskulatur, indem Sie sich an der Wand aus den Beinen heraus auf und ab bewegen.

Pflege

- ▷ Wischen Sie den Duo-Massageball bei Bedarf mit mit einem feuchten Tuch ab. Verwenden Sie keine scharfen Reinigungsmittel oder scharfe oder kratzende Gegenstände.
- ▷ Lassen Sie den Duo-Massageball nach der Reinigung bei Raumtemperatur an der Luft trocknen. Legen Sie ihn nicht auf die Heizung, verwenden Sie auch keinen Haartrockner o.Ä.!
- ▷ Bewahren Sie den Duo-Massageball kühl und trocken auf. Schützen Sie ihn vor Sonnenlicht sowie vor spitzen, scharfen oder rauen Gegenständen und Oberflächen.

Material: Kork
Gewicht: ca. 165 g

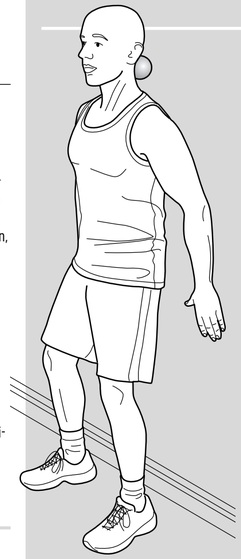
www.tchibo.de/anleitungen

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

Artikelnummer: 618 560

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 1170254B6X6X1 · 2021-07

1. Nacken



Lehnen Sie sich mit dem Duo-Ball **beidseitig neben der Wirbelsäule** im Nacken an eine Wand.

Massieren Sie die Nackenmuskulatur, indem Sie sich an der Wand aus den Beinen heraus auf und ab bewegen. Ziehen Sie dabei nicht die Schultern hoch.

Achtung! Massieren Sie nicht direkt auf der Wirbelsäule!

Alternativ können Sie sich auch auf den Rücken legen und den Duo-Ball unter Ihren Nacken legen.

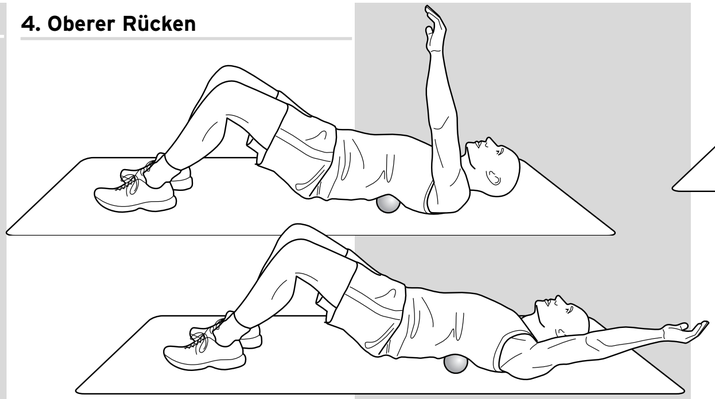
2. Oberarm

Rollen Sie den Duo-Ball mit leichtem Druck per Hand über die Ober- und Unterseiten Ihrer Oberarme oder drücken Sie alternativ den Duo-Ball mit dem Oberarm gegen eine Wand und bewegen dann den Arm auf und ab.

3. Unterarm

Rollen Sie den Duo-Ball mit leichtem Druck über die Ober- und Unterseiten Ihrer Unterarme oder legen Sie alternativ den Duo-Ball auf einen Tisch und rollen den Unterarm darüber.

4. 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!

Alternativ können Sie sich auch mit dem Duo-Ball an eine Wand stellen und sich dort auf und ab bewegen (siehe Bild links unter „Gebrauch").

5. Lendenbereich

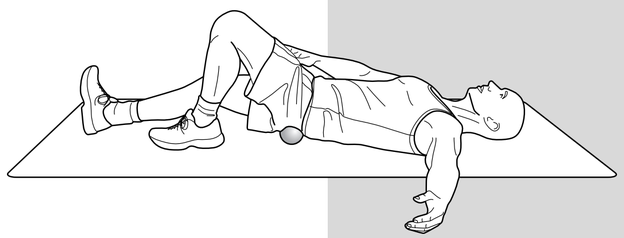
Legen Sie den Duo-Ball mittig im Lendenbereich unter Ihren Rücken. Finden Sie eine Position, die für Sie angenehm ist. Gehen Sie nicht zu sehr ins Hohlkreuz.

Massieren Sie die Lendenmuskulatur, indem Sie Ihren Oberkörper langsam vor und zurück über den Duo-Ball rollen.

Achtung! Massieren Sie nicht direkt auf der Wirbelsäule!

Alternativ können Sie sich auch mit dem Duo-Ball an eine Wand stellen und sich dort auf und ab bewegen (siehe Bild links unter „Gebrauch").

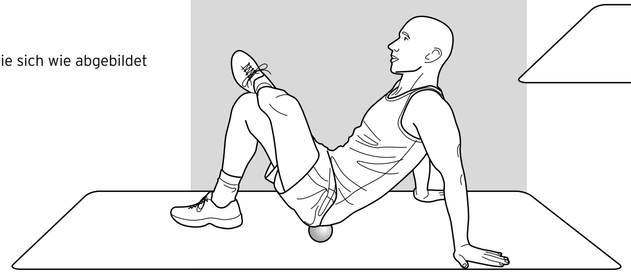
6. Po



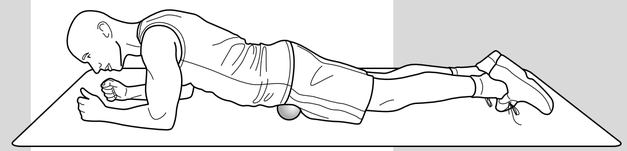
Legen Sie sich mit einer Pobacke auf den Duo-Ball. Gehen Sie nicht ins Hohlkreuz.

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

Alternativ setzen Sie sich wie abgebildet auf den Duo-Ball.



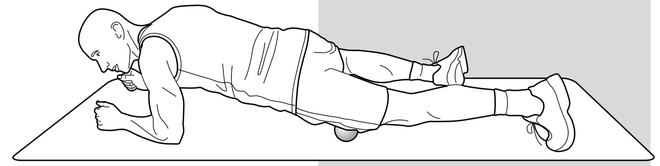
7. Hüftbeuger



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!

8. Oberschenkel Oberseite



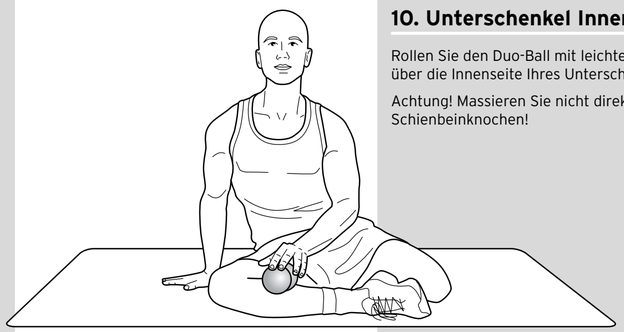
Legen Sie sich mit dem Oberschenkel auf den Duo-Ball. Gehen Sie nicht ins Hohlkreuz.

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

9. 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.

10. Unterschenkel Innenseite

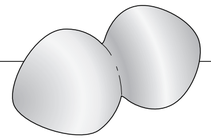


Rollen Sie den Duo-Ball mit leichtem Druck über die Innenseite Ihres Unterschenkels.

Achtung! Massieren Sie nicht direkt auf dem Schienbeinknochen!

Tchibo Massage Exercises

en



Dear Customer

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

What are fasciae?

Fasciae are connective tissues going through and connecting 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 pass this product on to another person, remember to give them these instructions.

Intended use

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

The duo massage ball is designed for home use. It is not suitable for commercial use in fitness centres or therapeutic institutions.

What to consider when doing the different exercises

- During all exercises stay straight and balanced – never arch your back! When standing, keep your legs slightly bent. Tense your bottom and stomach, but be sure never to make them cramp! The exercises should make you feel relaxed.
- Carry out all exercises at a calm, even pace.
- Keep on breathing evenly during the exercises.
- Pay attention to your body! Move your muscles over the duo massage ball in such a way that the pressure feels good. Do not use it on parts of the body where it is uncomfortable. It is important to be especially careful on and around your neck.
- Only carry out your selected exercises for as long as it is comfortable for you. A few minutes are enough – do not exercise excessively.
- Tip: Other exercise examples and information can be found online if needed.

Important notes

- If you allow children to use the duo massage ball, instruct them on how to use it correctly and supervise their sessions. The duo massage ball is not a toy. If it is misused, damage to health cannot be excluded.
- Wear comfortable clothing.
- For a stable stance, carry out the exercises while wearing sturdy shoes with non-slip soles rather than socks.
- Perform the ground exercises whenever possible on a hard, smooth surface that does not give way and on which the duo massage ball can easily move. Thick carpets, exercise mats, etc. are generally not very suitable.
- Always inspect the duo massage ball before use. Do not use it if it shows any signs of damage.

Consult your doctor!

- **Before starting a self-massage routine, consult your doctor and ask how much exercise you should be undertaking.**
- Discontinue the exercises 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 surgery, you must arrange an exercise programme in accordance with your doctor.
- Stop massaging immediately and see your doctor if any of the following symptoms occur: nausea, dizziness, excessive shortness of breath or pain in the chest region. You should also stop exercising immediately if you experience pain in joints and muscles.
- Not suitable for therapeutic massages or exercise!
- In the case of vein or connective tissue weakness, or varicose or spider veins, the leg massage exercises **8+9** should only be performed with light pressure and not over the entire length of the muscle at once, but rather in smaller sections. In such cases, massage preferably only **in the direction of the heart** and not away from the heart. Discuss the type and extent of the massages with your doctor.

Use

Many of the exercises can be done standing up or lying down. Try them out to see which is more comfortable for you.

4./5.

Lean against a wall.

Bring the duo massage ball into position right under your shoulder blades or in the lumbar region **on each side of your spine**.

Massage your muscles by moving up and down against the wall with your legs.

Care

- ▷ Wipe the duo massage ball off as required with a damp cloth. Do not use any aggressive cleaning products, or sharp or abrasive objects.
- ▷ After cleaning, let the massage ball air-dry at room temperature. Do not place it on a heater and do not use a hairdryer or anything similar!
- ▷ Store the massage ball in a cool, dry place. Protect it from sunlight and pointed, sharp or rough objects and surfaces.

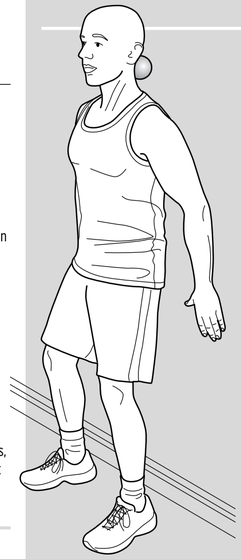
Material: cork
Weight: approx. 165 g

www.tchibo.de/instructions
(Please enter the product number in the box labelled "Bedienungsanleitungssuche" and click on "Suchen".)

Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18,
22297 Hamburg, Germany

Product number: 618 560

1. Neck



Lean against a wall with the duo ball **on each side of your spine** behind your neck.

Massage your neck by moving up and down with your legs. Do not raise your shoulders while doing so.

Warning!
Do not massage directly on your spine!

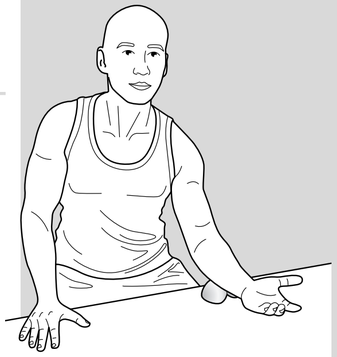
Alternatively, lay on your back with the duo ball under your neck.

2. Upper arm

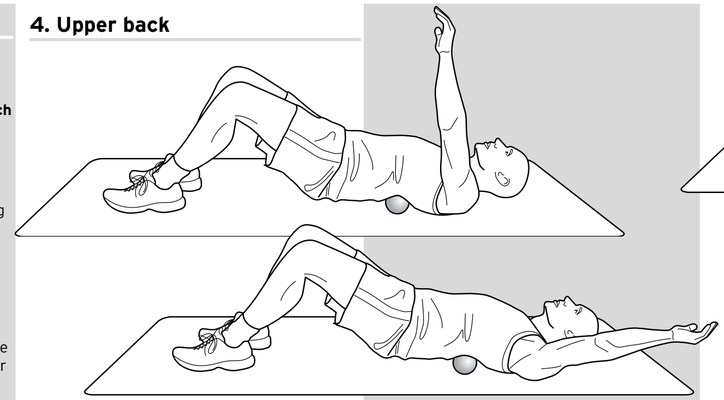
With slight pressure, roll the duo ball by hand over the top and bottom sides of your upper arm, or alternatively, press the duo ball against a wall with your upper arm and then move your arm up and down.

3. Lower arm

With slight pressure, roll the duo ball over the top and bottom sides of your lower arms, or alternatively, lay the duo ball on a table and roll your lower arm over it.



4. Upper back



Place the duo ball in the middle under your upper back. 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!

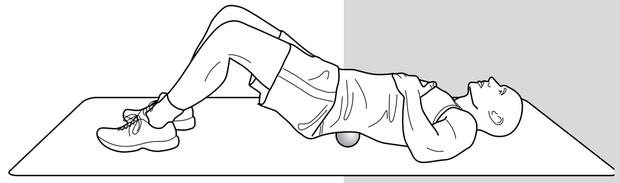
You could also do this exercise with the duo ball against a wall and moving up and down with your legs (see image on the left under "Use").

5. Lower back

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

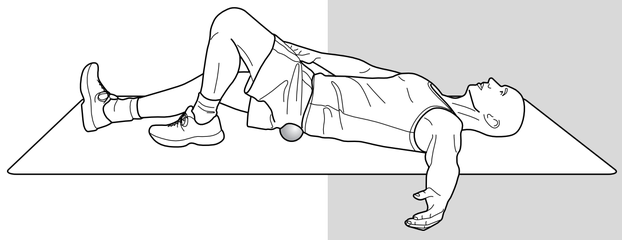
Massage your lower back muscles by slowly rolling your upper body back and forth over the duo ball.

Warning! Do not massage directly on your spine!



You could also do this exercise with the duo ball against a wall and moving up and down with your legs (see image on the left under "Use").

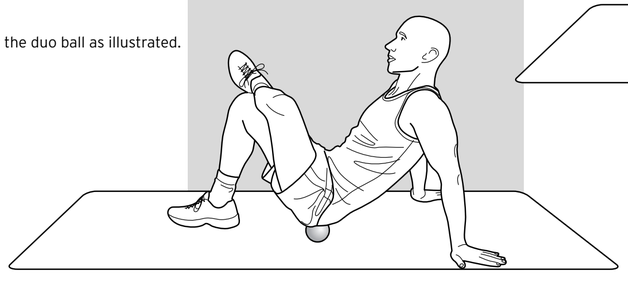
6. Bottom



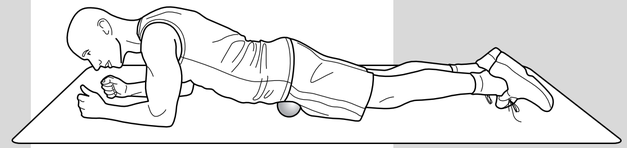
Lay with one side of your bottom on the duo ball.
Do not arch your back.

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

Alternatively, sit on the duo ball as illustrated.



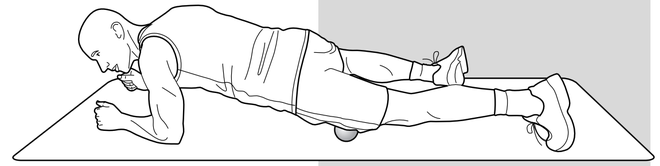
7. Hip flexors



Position yourself with your hip flexors on the duo ball. Do not arch your back.

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

8. Front thigh

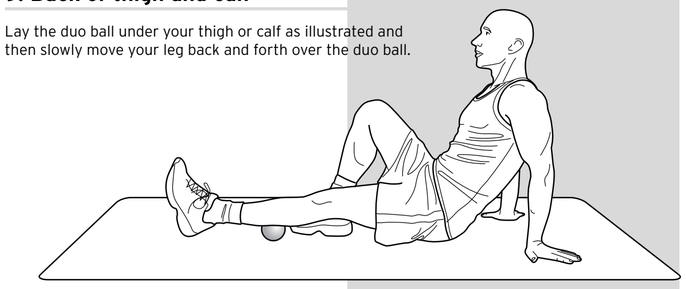


Lay your front thigh on the duo ball. Do not arch your back.

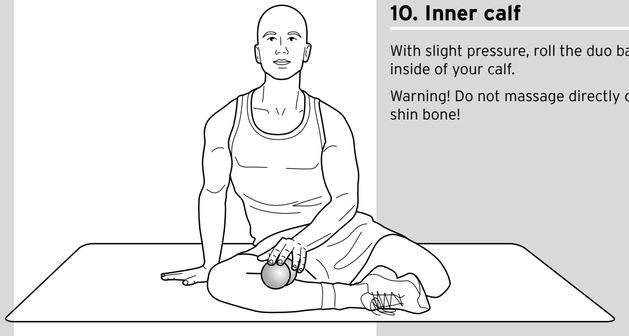
Massage your thigh by slowly rolling your hips back and forth over the duo ball.

9. Back of thigh and calf

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



10. Inner calf



With slight pressure, roll the duo ball over the inside of your calf.

Warning! Do not massage directly on your shin bone!