



Exercices d'automassage



www.fr.tchibo.ch/notices

Référence:
648 952

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 double balle 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. La pratique de l'auto-massage 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 attentivement les consignes de sécurité et n'utilisez cet article que de la façon décrite dans le présent 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

La double balle de massage est conçue pour un automassage permettant d'accroître la sensation de bien-être au quotidien. Elle n'est **pas** destinée à une utilisation médicale ou thérapeutique. La double balle de massage est conçue pour un usage domestique. Elle ne convient pas à un usage professionnel dans le domaine du sport ou dans des établissements médico-thérapeutiques.

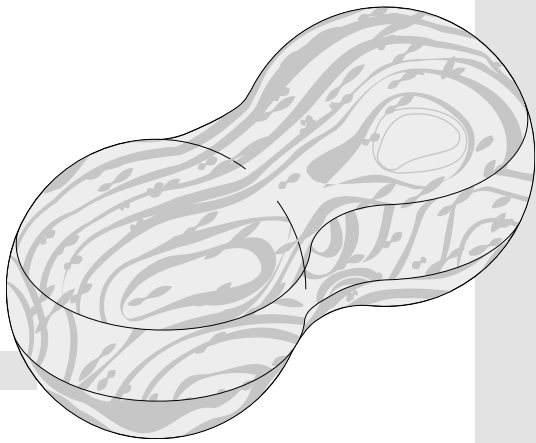
Remarques importantes

- Portez des vêtements confortables.
- Si possible, effectuez les exercices au sol sur un tapis de fitness ou autre, sur lequel la double balle de massage ne glisse pas. Les sols lisses ne sont pas très adaptés.
- Vérifiez l'état de la double balle de massage avant chaque utilisation. Ne l'utilisez plus si elle est endommagée.

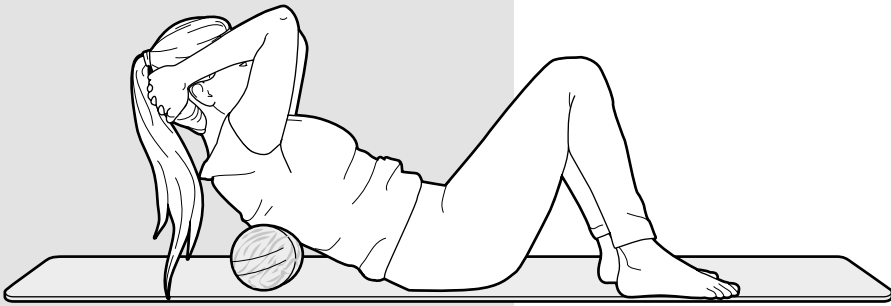
Consultez votre médecin!

- **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 infectieuses des articulations ou des tendons, rétention d'eau dans les bras ou les jambes, problèmes orthopédiques ou après une intervention chirurgicale, le massage doit être soumis à un avis médical.

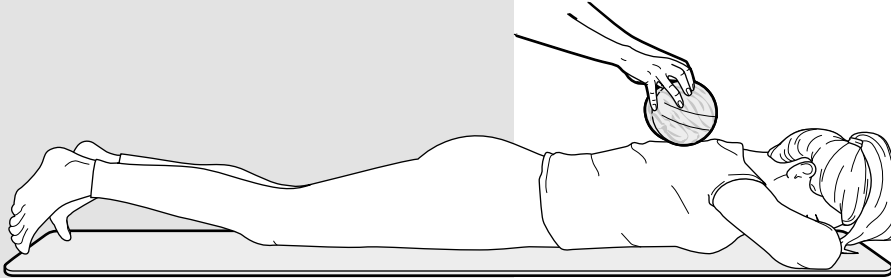
fr



1. Haut du dos ...

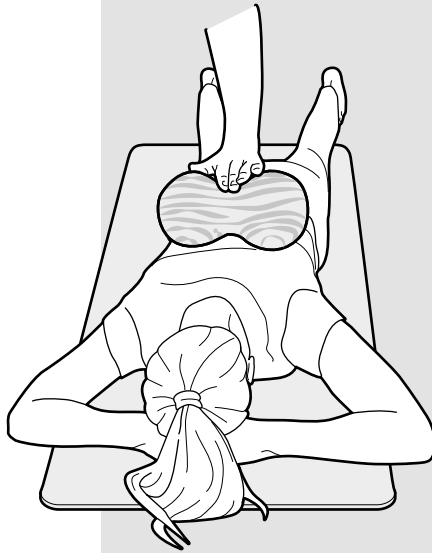


Placez la double balle de massage au milieu du haut du dos. Trouvez une position agréable. Ne creusez pas trop le dos. Faites rouler lentement le buste sur la double balle vers l'avant et l'arrière. Variez la pression en étirant les bras, l'un après l'autre, sur le côté, vers le haut et au-dessus de la tête. Attention! Ne massez pas directement la colonne vertébrale!

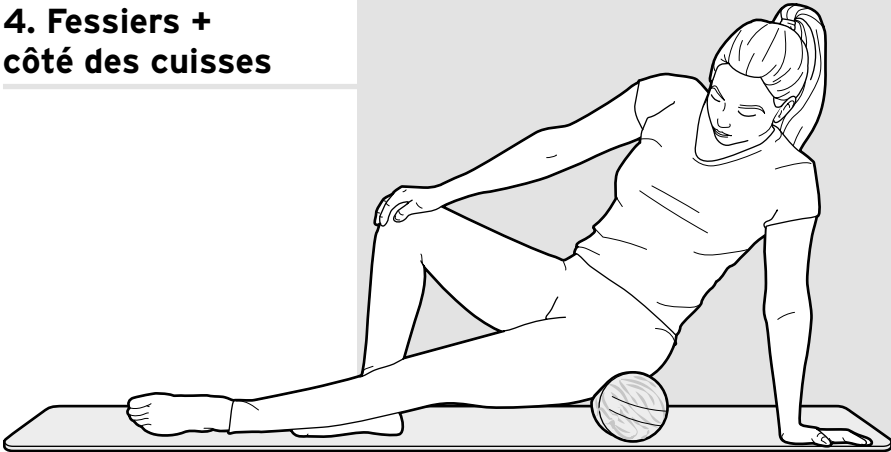


... + zone lombaire

Vous pouvez aussi vous faire masser par votre partenaire: allongez-vous détendu sur le dos. Votre partenaire fait rouler la double balle sur le haut du dos jusqu'à la zone lombaire en n'exerçant qu'une pression modérée. Attention! Ne massez pas directement la colonne vertébrale!

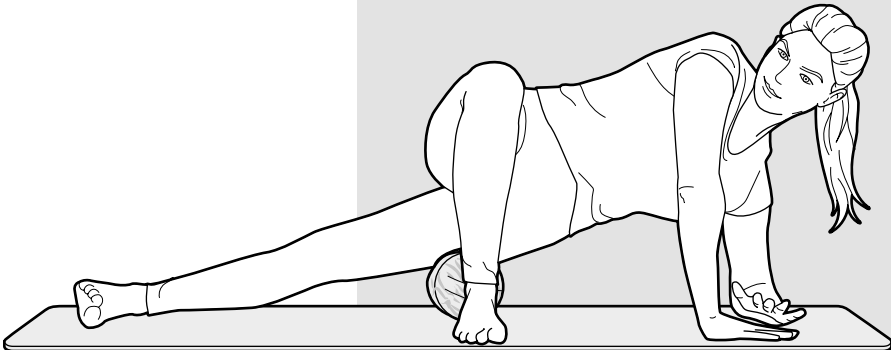


4. Fessiers + côté des cuisses

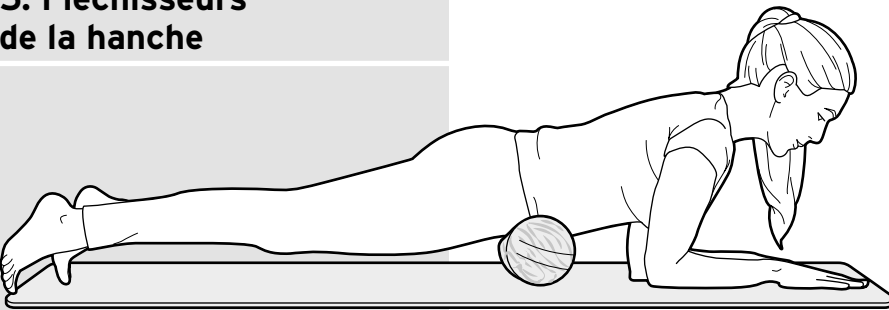


Asseyez-vous sur le côté, une fesse sur la double balle, la jambe du dessous tendue et la jambe du dessus relevée. Veillez à ne pas creuser le dos. Massez-vous les fessiers en roulant lentement sur la double balle avec un mouvement de va-et-vient.

Mettez le bras et la jambe du dessus devant le corps, comme illustré. Faites rouler le côté de la cuisse de la jambe du dessous sur la double balle.

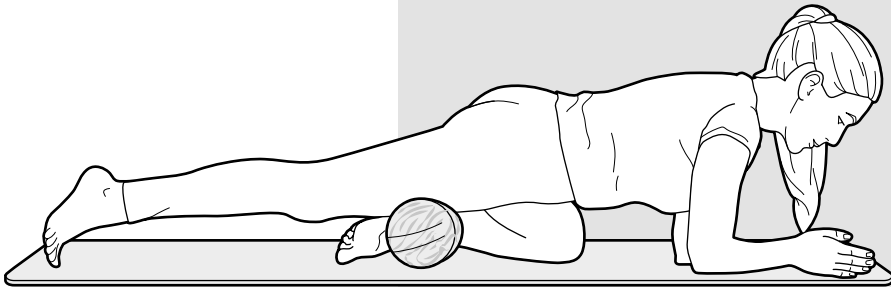


5. Fléchisseurs de la hanche



Allongez-vous et placez le muscle fléchisseur de la hanche sur la double balle. Veillez à ne pas creuser le dos. Massez-vous le muscle fléchisseur en roulant lentement sur la double balle avec un mouvement de va-et-vient. Ne massez pas directement l'os de la hanche!

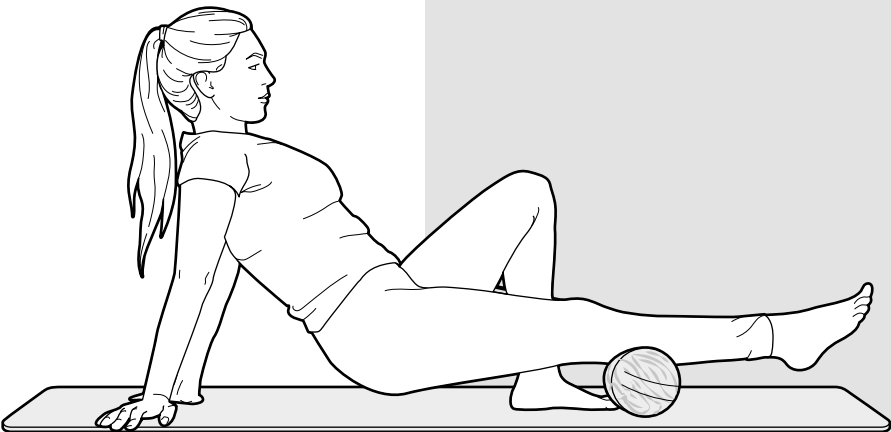
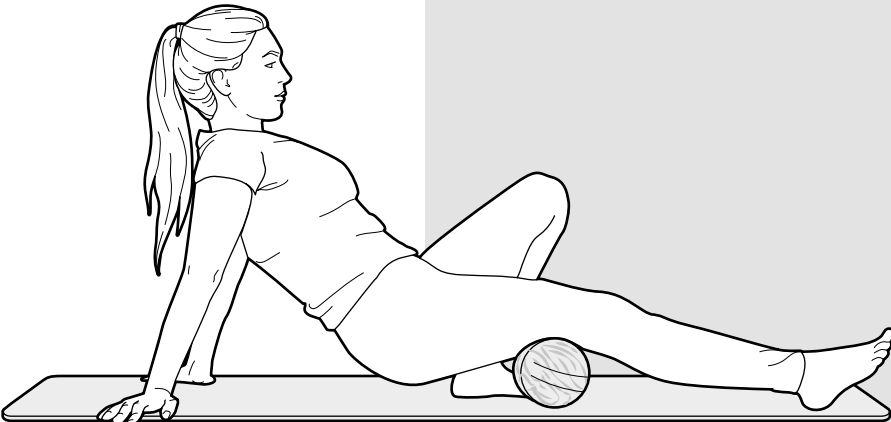
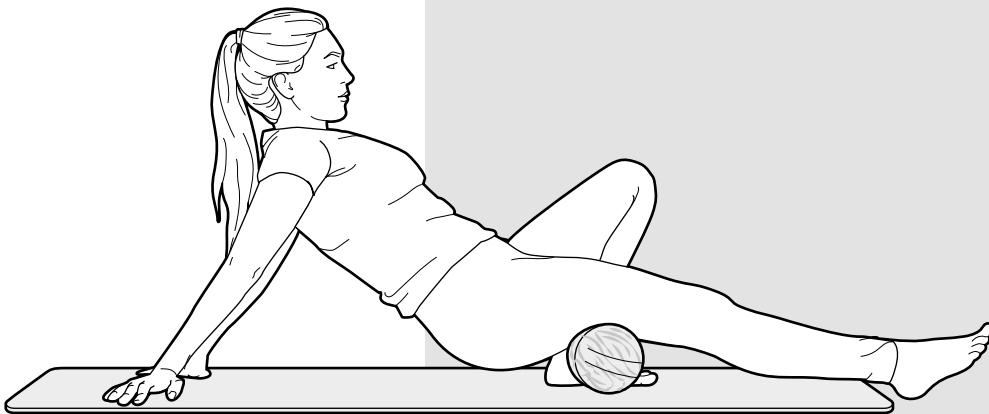
6. Haut des cuisses



Allongez-vous, une cuisse sur la double balle. Veillez à ne pas creuser le dos. Massez-vous la cuisse en roulant lentement sur la double balle avec un mouvement de va-et-vient.

7. Arrière des cuisses et des mollets

Placez la double balle, comme indiqué sur l'illustration, sous le muscle de la cuisse ou sous le mollet, et déplacez votre jambe d'avant en arrière en effectuant des mouvements de va-et-vient.





Esercizi di automassaggio



www.tchibo.ch/istruzioni
(Nel campo «Bedienungsanleitungssuche» inserire il codice articolo, quindi confermare con «Suchen»)

Codice articolo:
648 952

Gentili clienti!

Spesso dolori e contratture alla muscolatura vengono attribuiti ad una rigidità o a un «incollamento» delle fasce connettivali.

Cosa sono le fasce connettivali?

Si tratta di fasce di tessuto connettivo che attraversano e mettono in collegamento tutto il corpo e che rivestono ogni sua parte, come ossa, muscoli e organi. I dolori sono provocati in primo luogo dalle fasce elastiche, che rivestono i nostri muscoli e tengono insieme le fibre. Se le fasce sono «incollate» o indurite, il muscolo potrebbe non allungarsi più correttamente ed essere pertanto limitato nella sua mobilità.

Per sciogliere queste fasce e recuperare la loro elasticità può essere di aiuto l'automassaggio eseguito con la pallina massaggiatrice doppia. I muscoli si rilassano e si allungano, mentre la circolazione, e quindi l'ossigenazione, migliora con un conseguente maggior benessere. L'automassaggio con speciali dispositivi massaggiatori per le fasce connettivali viene impiegato anche per il riscaldamento prima dello sport e per la distensione dopo l'attività sportiva.

Vi auguriamo il massimo del benessere!

Il team Tchibo

Per la sicurezza degli utenti

Leggere attentamente le avvertenze di sicurezza e utilizzare l'articolo solo nel modo descritto nelle presenti istruzioni, per evitare di provocare lesioni o danni involontari.

Conservare le presenti istruzioni per l'uso per la consultazione futura. In caso di cessione dell'articolo, consegnare anche le presenti istruzioni al nuovo proprietario.

Finalità d'uso

La pallina massaggiatrice doppia è concepita per l'automassaggio allo scopo di accrescere il benessere nella vita quotidiana.

Non è progettata per fini medici o terapeutici.

La pallina massaggiatrice doppia è concepita per l'uso domestico. Non è adatta per l'uso professionale nel settore sportivo o come dispositivo medico-terapeutico.

Avvertenze importanti

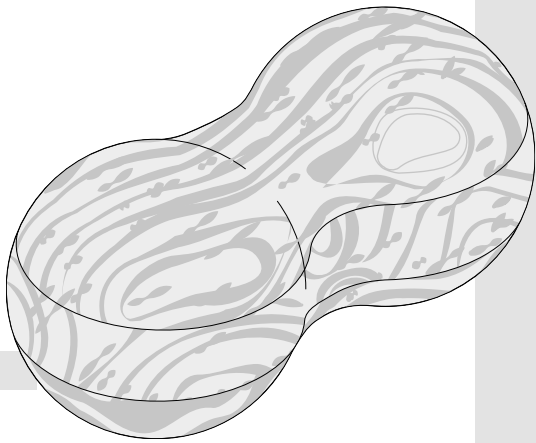
- Indossare indumenti comodi.
- Se possibile, eseguire gli esercizi a terra su un tappetino fitness o simile su cui la pallina massaggiatrice doppia non scivoli. I pavimenti lisci non sono così adatti.
- Provare la pallina massaggiatrice doppia prima di ciascun utilizzo. Nel caso in cui presenti danni, interrompere l'utilizzo della pallina.

Consultare il proprio medico!

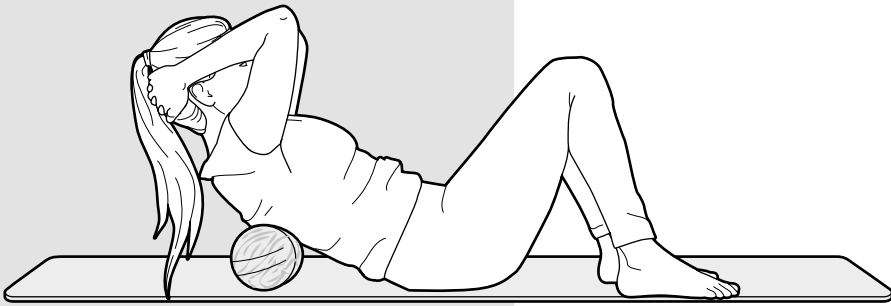
- **Prima di procedere con l'automassaggio rivolgersi al proprio medico. Chiedere in che misura gli esercizi sono adatti alla propria condizione fisica.**
- Se si prova dolore o si manifestano disturbi interrompere immediatamente gli esercizi.
- In situazioni particolari, ad esempio se portatori di pacemaker, in caso di gravidanza, malattie infiammatorie alle articolazioni o ai tendini, edema agli arti superiori o inferiori, disturbi ortopedici o dopo un intervento, l'opportunità del massaggio deve essere valutata insieme al medico.
- Interrompere immediatamente il massaggio e consultare un medico qualora dovesse insorgere uno dei seguenti sintomi: nausea, vertigini, affanno eccessivo o dolori al petto. Interrompere immediatamente gli esercizi anche in caso di dolori alle articolazioni e ai muscoli.

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

it



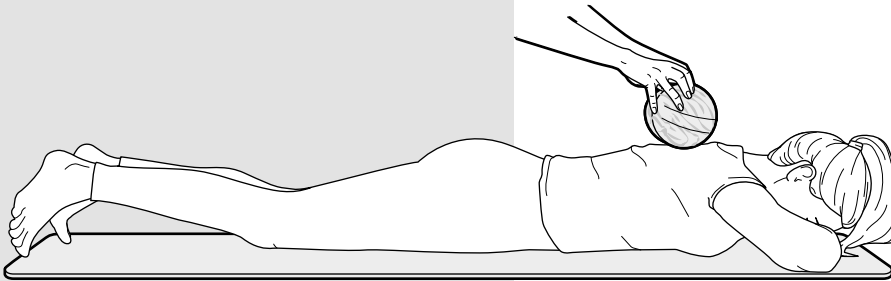
1. Parte alta della schiena ...



Mettere la pallina massaggiatrice doppia al centro sotto la parte superiore della schiena. Trovare una posizione che sia gradevole. Prestare attenzione a non inarcare troppo la schiena.

Far scorrere lentamente il busto avanti e indietro sulla pallina. Variare la pressione stendendo le braccia alternativamente di lato, verso l'alto e sopra la testa.

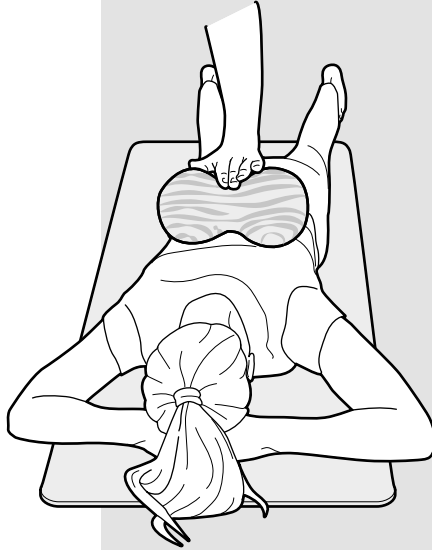
Attenzione! Non massaggiare direttamente la colonna vertebrale!



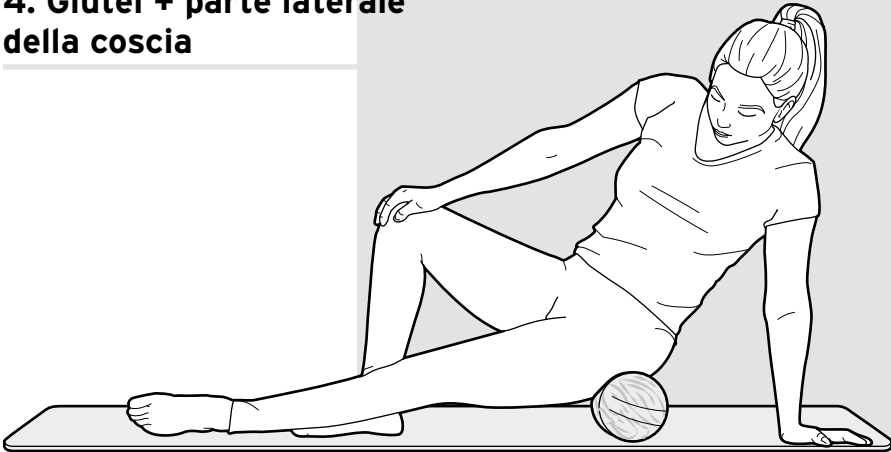
... + regione lombare

In alternativa è possibile farsi massaggiare dal proprio partner: Sdraiarsi rilassati a pancia in giù. Il partner fa scorrere la pallina massaggiatrice doppia con una pressione moderata sulla parte superiore della schiena fino alla regione lombare.

Attenzione! Non massaggiare direttamente la colonna vertebrale!



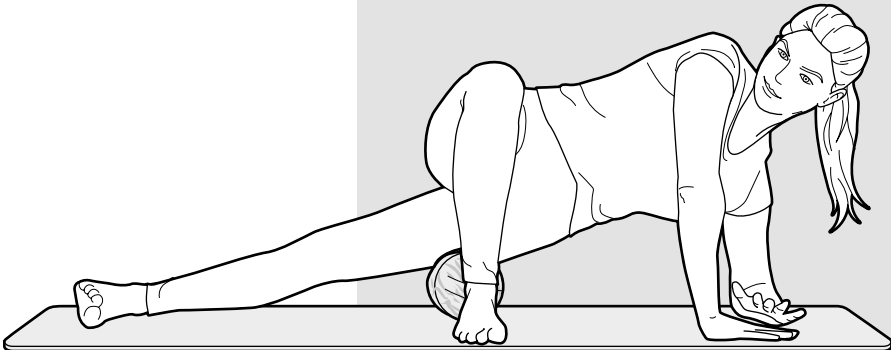
4. Glutei + parte laterale della coscia



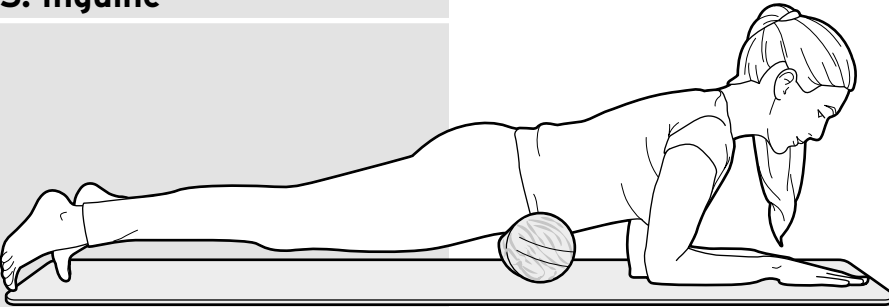
Sedersi lateralmente con un gluteo sulla pallina massaggiatrice doppia, la gamba inferiore distesa e quella superiore piegata. Prestare attenzione a non inarcare la schiena.

Massaggiare la muscolatura dei glutei scorrendo lentamente avanti e indietro sopra la pallina.

Posizionare la parte superiore del braccio e della gamba davanti al corpo come illustrato in figura. Con la parte laterale della coscia far scorrere la parte inferiore della gamba sopra la pallina massaggiatrice doppia.



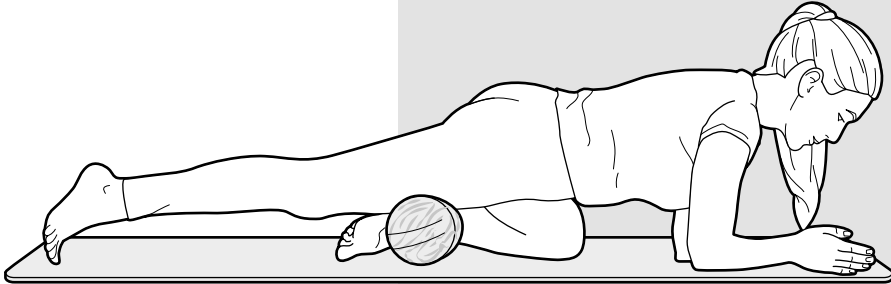
5. Inguine



Poggiare con l'inguine sulla pallina massaggiatrice doppia. Prestare attenzione a non inarcare la schiena.

Massaggiare l'inguine scorrendo lentamente avanti e indietro sulla pallina. Non massaggiare direttamente l'anca!

6. Parte superiore della coscia



Stendersi posizionando la pallina massaggiatrice doppia sotto la coscia. Prestare attenzione a non inarcare la schiena.

Massaggiare la coscia scorrendo lentamente avanti e indietro sulla pallina.

7. Parte inferiore della coscia e della gamba

Posizionare la pallina massaggiatrice doppia sotto la coscia o la gamba, come illustrato in figura, poi spostare lentamente la gamba avanti e indietro sopra la pallina.

