



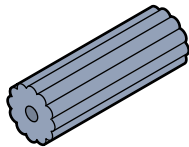
Liebe Kundin, lieber Kunde!

Schmerzen und Verspannungen in Rücken, Armen und Beinen lassen sich häufig auf verklebte oder verhärtete Faszien zurückführen.

Wir haben Ihnen hier einige Massageübungen zusammengestellt. Die Mini-Faszienrolle ist besonders geeignet für Massagen an Armen und Beinen sowie für die Füße.

Wir wünschen Ihnen ein gutes Wohlbefinden!

Ihr Tchibo Team



Mini-Faszienrolle

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 151004AB2X1XVI · 2025-09

www.tchibo.de/anleitungen



Made exclusively for:

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

Artikelnummer: 724 925

Faszien-Selbstmassage

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 Selbstmassage mit der Faszienrolle helfen. Die Muskeln werden entspannt und gedehnt, die Durchblutung und damit die Sauerstoffversorgung gefördert, Ihr Wohlbefinden steigert sich. Die Selbstmassage mit einer Faszienrolle wird mittlerweile auch zum Aufwärmen vor dem Sport und zur Regeneration nach dem Sport eingesetzt.

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

Die Faszienrolle ist zur Selbstmassage zur Steigerung des Wohlbefindens im Alltag vorgesehen.

Die Faszienrolle ist für den häuslichen Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz im Sportbereich oder in medizinisch-therapeutischen Einrichtungen ist sie nicht geeignet.

Die Faszienrolle ist belastbar bis 100 kg.

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 **4/5/6** 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.

Wichtige Hinweise

- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern.
Es besteht u.a. Erstickungsgefahr!
- Der Artikel ist kein Spielzeug und muss Kleinkindern unzugänglich sein.
- Sollten Sie Kindern die Benutzung der Faszienrolle erlauben, weisen Sie diese auf den richtigen Gebrauch hin und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf. Die Faszienrolle ist kein Spielzeug. Bei unsachgemäßem Training lassen sich gesundheitliche Schäden nicht ausschließen.
- Tragen Sie komfortable Kleidung.
- Führen Sie die Bodenübungen möglichst auf einem harten, glatten Untergrund aus, der nicht nachgibt und auf dem die Faszienrolle gut rollen kann. Dicke Teppiche, Fitnessmatten etc. sind nicht so gut geeignet.

- Prüfen Sie die Faszienrolle vor jeder Anwendung. Falls sie Schäden aufweist, benutzen Sie sie nicht mehr.

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. Spannen Sie bei den Übungen in Bodenlage Po und Bauch an, aber 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 die Rolle, dass der Druck angenehm und wohltuend für Sie ist. Verwenden Sie sie nicht an Körperstellen, an denen es Ihnen unangenehm ist. Massieren Sie nicht direkt auf dem Knochen (Wirbelsäule, Schienbein). 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.

- Die Übungen in Bodenlage sind etwas schwieriger auszuführen. Führen Sie diese Übungen nur durch, wenn Sie körperlich dazu in der Verfassung sind. Sie können die gleichen Körperstellen auch per Hand mit der Rolle massieren.
- Tipp: Weitere Übungen und Informationen finden Sie ggf. im Internet.

Pflege

- Wischen Sie die Faszienrolle bei Bedarf feucht ab. Verwenden Sie keine chemischen Mittel (Bleichmittel, Öle etc.), da diese die Faszienrolle erweichen, verfärben oder verformen können. Verwenden Sie auch keine scharfen Reinigungsmittel oder scharfe oder kratzende Gegenstände.
- Lassen Sie die Faszienrolle nach der Reinigung bei Raumtemperatur an der Luft trocknen. Legen Sie sie nicht auf die Heizung, verwenden Sie auch keinen Haartrockner o.Ä.!
- Bewahren Sie die Faszienrolle kühl und trocken auf. Schützen Sie sie 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!

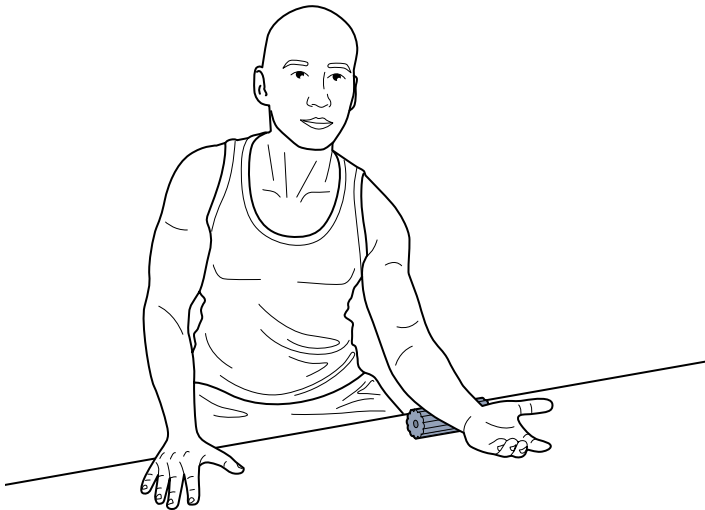
Material: geschäumtes PP

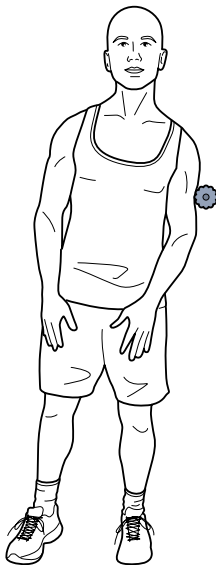
Größe: ca. 15 x 5,3 cm (L x D)

1. Unterarm

Rollen Sie die Faszienrolle mit leichtem Druck über die Ober- und Unterseiten Ihrer Unterarme...

... oder legen Sie alternativ die Faszienrolle auf einen Tisch und rollen den Unterarm darüber.





2. Oberarm

Rollen Sie die Faszienrolle mit leichtem Druck über die Oberarme ...

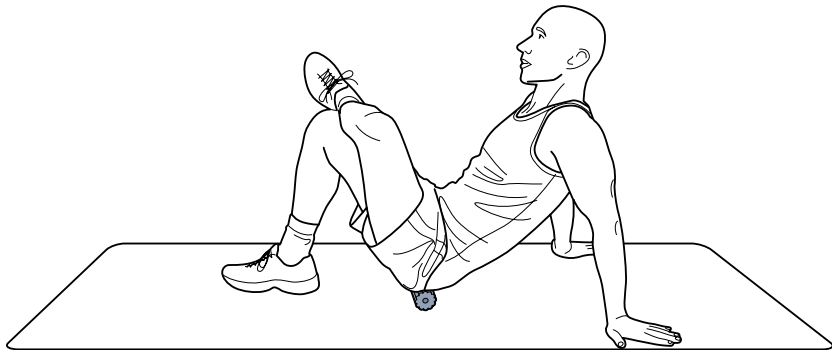
... oder lehnen Sie sich mit der Faszienrolle zwischen Oberarm und Wand an eine Wand.

Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien, die Füße schulterbreit auseinander. Lassen Sie Schultern und Arme locker hängen.

Massieren Sie die Oberarmmuskulatur, indem Sie leicht in die Knie gehen und sich langsam wieder hochdrücken.

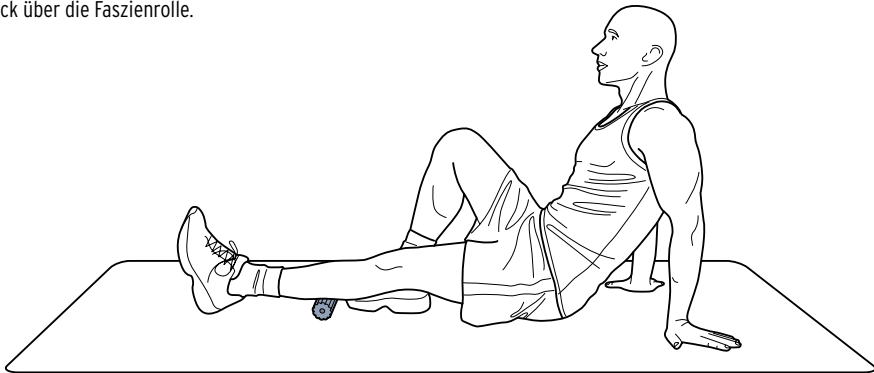
3. Po

Setzen Sie sich wie abgebildet auf die Faszienrolle und bewegen sich vor und zurück.



4. Ober- und Unterschenkel Unterseite

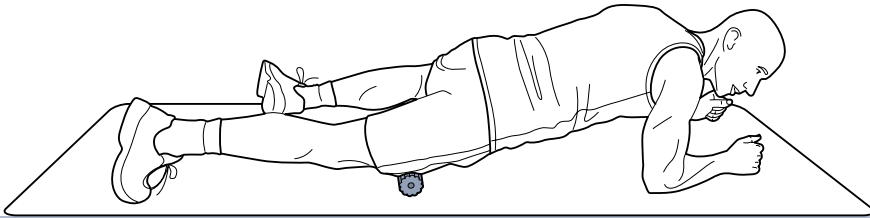
Legen Sie die Faszienrolle wie abgebildet unter den Ober- bzw. den Unterschenkel und schieben Sie Ihr Bein langsam vor und zurück über die Faszienrolle.



5. Oberschenkel Oberseite

Legen Sie sich mit dem Oberschenkel auf die Faszienrolle.
Gehen Sie nicht ins Hohlkreuz.

Massieren Sie den Oberschenkel, indem Sie langsam vor und zurück
über die Faszienrolle rollen.



6. Unterschenkel Innenseite

Rollen Sie die Faszienrolle mit leichtem Druck
über die Innenseite Ihres Unterschenkels.

Achtung! Massieren Sie nicht direkt auf dem Schienbeinknochen!



7. Fuß

Stellen Sie im Stehen oder Sitzen Ihren Fuß auf die Faszienrolle und rollen Sie den Fuß langsam vor und zurück.

