

Übungen zur Selbstmassage



www.tchibo.de/anleitungen

Artikelnummer:
626 848

Liebe Kundin, lieber Kunde!

Bei leichten Schmerzen und Verspannungen in Rücken, Armen und Beinen kann eine Selbstmassage helfen. Ziel der Selbstmassage ist, die Muskeln zu entspannen und zu dehnen, die Durchblutung und damit die Sauerstoffversorgung zu fördern und dadurch Ihr Wohlbefinden zu steigern.

Mit dem Massageball können Sie einzelne Triggerpunkte gezielt aktivieren, die Sie ansonsten schlecht erreichen.

Wir wünschen Ihnen viele entspannte Momente mit Ihrem neuen Massageball!

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

Der 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 einem harten, glatten Untergrund aus, der nicht nachgibt und auf dem der Massageball gut rollen kann. Dicke Teppiche, Fitnessmatten etc. sind nicht so gut geeignet.
- Prüfen Sie den 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-/Bindegewebschwäche, 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. Besprechen Sie Art und Umfang der Massagen mit Ihrem Arzt.

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 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.
- Viele Übungen können Sie sowohl stehend als auch liegend ausführen. Probieren Sie aus, wie es für Sie angenehmer ist.
- Tipp: Weitere Übungen und Informationen finden Sie ggf. im Internet.

Pflege

- Wischen Sie den Massageball bei Bedarf mit einem feuchten Tuch ab. Verwenden Sie keine scharfen Reinigungsmittel oder scharfe oder kratzende Gegenstände.
- Lassen Sie den 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 Massageball kühl und trocken auf. Schützen Sie ihn vor Sonnenlicht sowie vor spitzen, scharfen oder rauen Gegenständen und Oberflächen.

Material: EVA-Schaum
Gewicht: ca. 26 g



1. Nacken

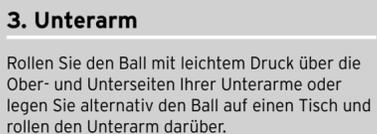
Lehnen Sie sich mit dem Ball im Nacken - neben der Wirbelsäule - an eine Wand. Massieren Sie die Nackenmuskulatur, indem Sie sich an der Wand aus den Beinen heraus auf und ab bewegen. Ziehen Sie dabei nicht die Schultern hoch.

Achtung! Massieren Sie nicht direkt auf der Wirbelsäule! Alternativ können Sie sich auch auf den Rücken legen und den Ball unter Ihren Nacken legen.



2. Schulter und Arme

Rollen Sie den Ball mit leichtem Druck über die Schultern und über die Ober- und Unterseiten Ihrer Oberarme. Achtung! Massieren Sie nicht direkt auf dem Schultergelenk!

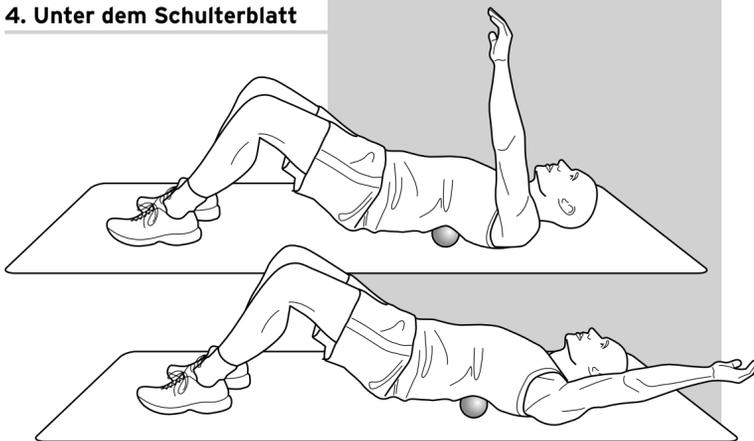


3. Unterarm

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



4. Unter dem Schulterblatt



Legen Sie den Ball knapp unter dem Schulterblatt unter Ihren Rücken. Finden Sie eine Position, die für Sie angenehm ist. Gehen Sie nicht zu sehr ins Hohlkreuz.

Bewegen Sie Ihren Oberkörper in leicht kreisenden Bewegungen. Zur Unterstützung können Sie den Arm abwechselnd zur Seite, nach oben und über Kopf strecken.

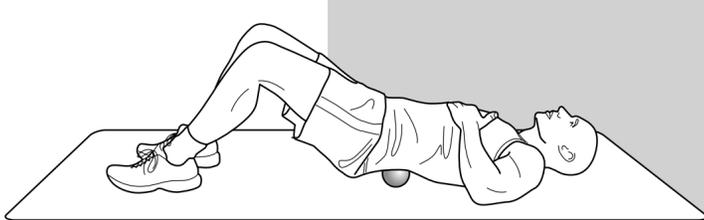
Achtung! Massieren Sie nicht direkt auf der Wirbelsäule!

5. Lendenbereich

Legen Sie den Ball neben der Wirbelsäule 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 mit Oberkörper und Hüfte leicht kreisende Bewegungen ausführen.

Achtung! Massieren Sie nicht direkt auf der Wirbelsäule!



6. Po



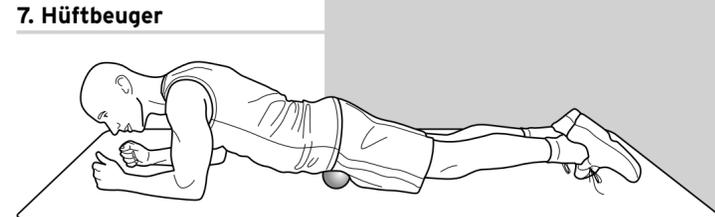
Legen Sie sich mit dem Po auf den Ball. Gehen Sie nicht ins Hohlkreuz.

Massieren Sie die Muskulatur am Po, indem Sie mit der Hüfte in leicht kreisenden Bewegungen langsam über den Ball rollen.

Alternativ setzen Sie sich wie abgebildet auf den Ball.



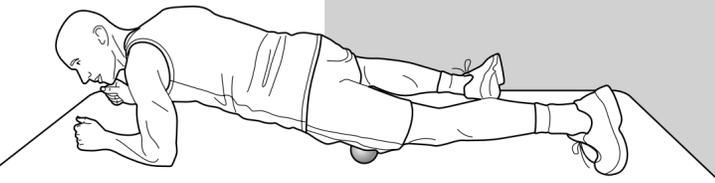
7. Hüftbeuger



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

Massieren Sie den Hüftbeuger, indem Sie Ihre Hüfte in leicht kreisenden Bewegungen langsam über den Ball rollen.

8. Oberschenkel Oberseite



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

Massieren Sie den Oberschenkel, indem Sie Ihren Körper mit leicht kreisenden Bewegungen hoch und runter langsam über den Ball rollen.

9. Ober- und Unterschenkel Unterseite

Legen Sie den Ball wie abgebildet unter den Ober- bzw. den Unterschenkel und schieben Sie Ihr Bein mit leicht kreisenden Bewegungen vor und zurück.

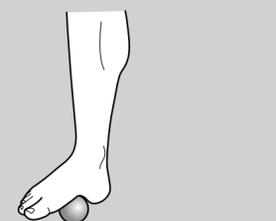


10. Unterschenkel Innenseite

Rollen Sie den Ball mit leichtem Druck über die Innenseite Ihres Unterschenkels. Achtung! Massieren Sie nicht direkt auf dem Schienbeinknochen!

11. Fuß

Stellen Sie im Stehen oder Sitzen Ihren Fuß auf den Ball und rollen Sie ihn in langsam kreisenden Bewegungen über den Ball.



en

Massage Exercises



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

Product number:
626 848

Dear Customer

Massaging your body can help ease slight aches, pains and tension in your back, arms and legs. The aim of massage is to relax and stretch the muscles and to improve blood circulation and tissue oxygenation, and by doing so to boost your sense of well-being.

This massage ball enables you to activate individual trigger points which would otherwise be hard to reach.

We hope you enjoy using your new massage ball!

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 include these instructions.

Intended use

The 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 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 ground exercises on a hard, smooth surface that does not give way and on which the massage ball can roll easily. Thick carpets, exercise mats, etc. are generally not very suitable.
- Always inspect the 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.
- Stop the massage 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 massaging 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. Discuss the type and extent of the massages with your doctor.

What to consider when doing the different exercises

- During all exercises keep upright 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 an even pace.
- Keep on breathing evenly during the exercises.
- Pay attention to your body! Move your muscles over the ball in such a way that the pressure feels good. Do not use it on parts of the body where it is not comfortable. It is important to be especially careful on and around your neck!
- Only carry out your selected exercises for as long as is comfortable for you. A few minutes will suffice - do not exercise excessively.
- Many of the exercises can be carried out standing as well as lying down. Try them out to see which one feels more comfortable for you.
- Tip: Other exercise examples and information can be found on the internet if needed.

Care

- Wipe the massage ball 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: EVA foam
Weight: approx. 26 g



1. Neck

Lean against a wall with the ball behind your neck, next to your spine.

Massage your neck muscles by moving up and down against the wall from your legs. Do not raise your shoulders when doing so.

Warning!
Do not massage directly on your spine!
Alternatively, lay on your back with the ball under your neck.

2. Shoulders and arms

With slight pressure, roll the ball over your shoulders and over the top and bottom sides of your upper arms.

Warning!
Do not massage directly on your shoulder joint!

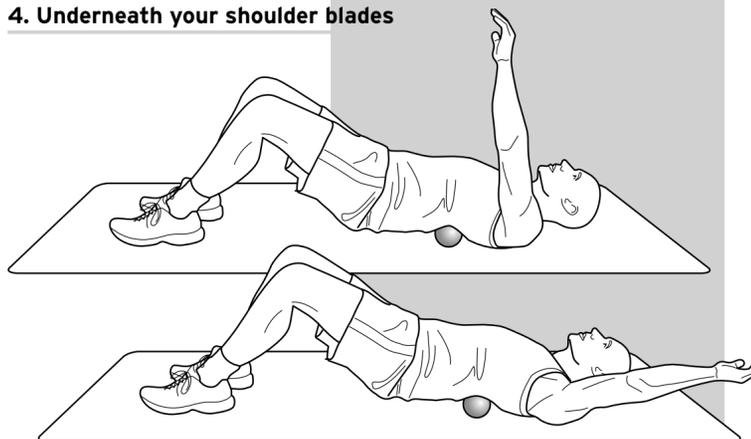


3. Lower arm

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



4. Underneath your shoulder blades



Lay the ball under your back just underneath your shoulder blades. Find a position that is comfortable for you. Do not arch your back too much.

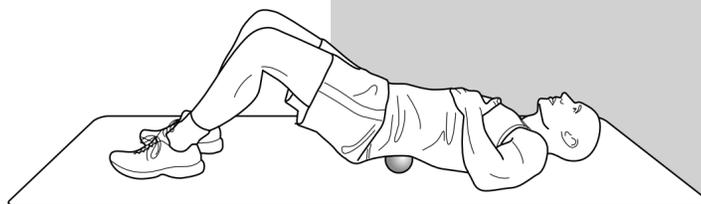
Move your upper body in slight circular motions. For support, stretch your arms alternately to the sides, above you, and above your head.

Warning! Do not massage directly on your spine!

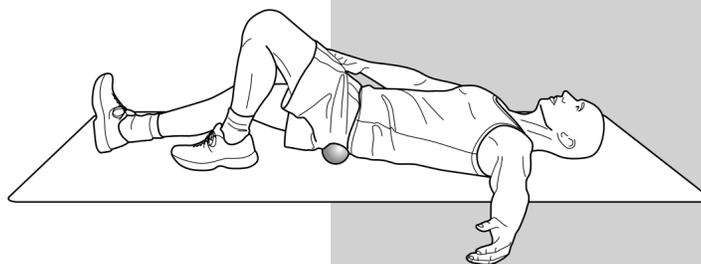
5. Lower back

Lay the ball next to your spine in the lumbar region under your back. Find a position that is comfortable for you. Do not arch your back too much.

Massage your lower back by moving your upper body and hips in slight circular motions. Warning! Do not massage directly on your spine!



6. Bottom



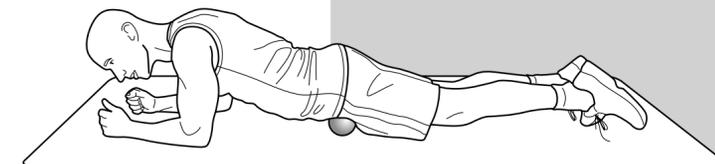
Lay your bottom on the ball. Do not arch your back.

Massage your bottom muscles by slowly moving your hips in slight circular motions over the ball.

Alternatively, sit on the ball as illustrated.

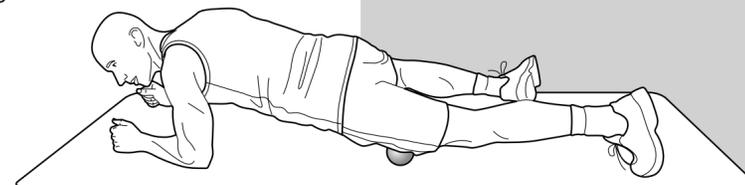


7. Hip flexors



Position yourself with your hip flexors on the ball. Do not arch your back. Massage your hip flexors by slowly rolling your hips over the ball in slight circular motions.

8. Front thigh

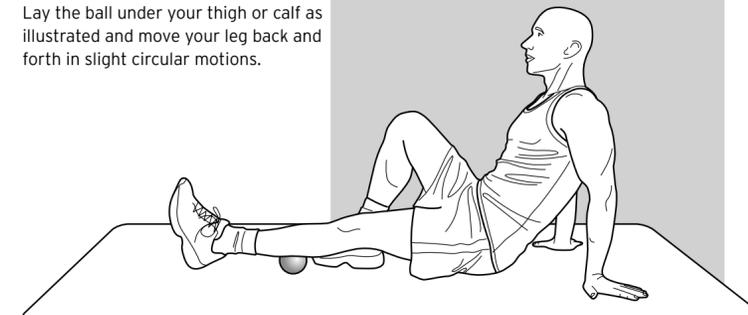


Lay your front thigh on the ball. Do not arch your back.

Massage the muscles in your front thigh by slowly rolling back and forth in slight circular motions.

9. Back of thigh and calf

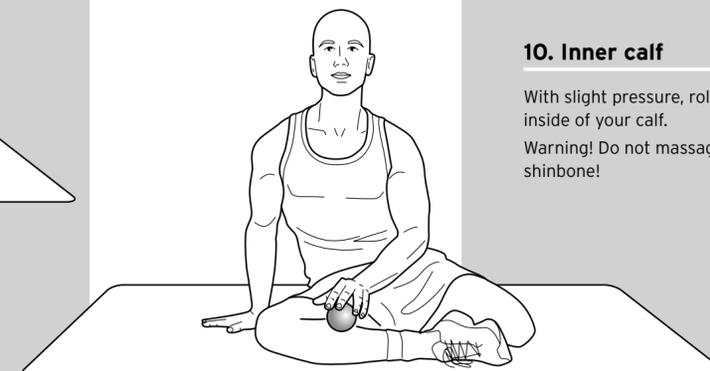
Lay the ball under your thigh or calf as illustrated and move your leg back and forth in slight circular motions.



10. Inner calf

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

Warning! Do not massage directly on your shinbone!



11. Foot

Place your foot on the ball while standing or sitting and slowly massage your sole in circular motions.

