



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 bâton à fascias. 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 bâton à fascias est conçu pour un automassage et un massage partagé permettant d'accroître la sensation de bien-être au quotidien. Le bâton à fascias 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:
648 930



www.fr.tchibo.ch/notices

fr

N'utilisez pas le bâton à fascias...

- ... 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 bâton à fascias, montrez-leur comment le faire correctement et surveillez-les pendant les exercices. Le bâton à fascias 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 bâton à fascias.

Respectez les consignes suivantes:

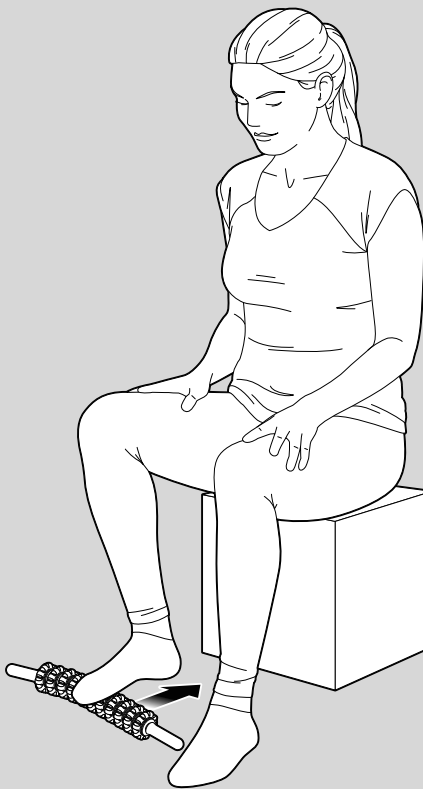
- Contrôlez le bâton à fascias avant chaque utilisation. Ne l'utilisez plus s'il est endommagé.
- N'utilisez pas d'huile de massage, car elle pourrait attaquer le bâton à fascias.
- Ne courbez pas trop le bâton à fascias (max. 15°) sous peine d'endommager durablement l'axe.
- Soyez à l'écoute de votre corps! Passez le bâton à fascias 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 bâton à fascias.
- Le bâton à fascias ne doit en aucun cas être utilisé pour travailler des aliments, car le matériau n'est pas apte au contact alimentaire. Le bâton à fascias ne doit pas non plus être utilisé pour étaler d'autres matériaux ou pour une utilisation autre que celle prévue.

Entretien

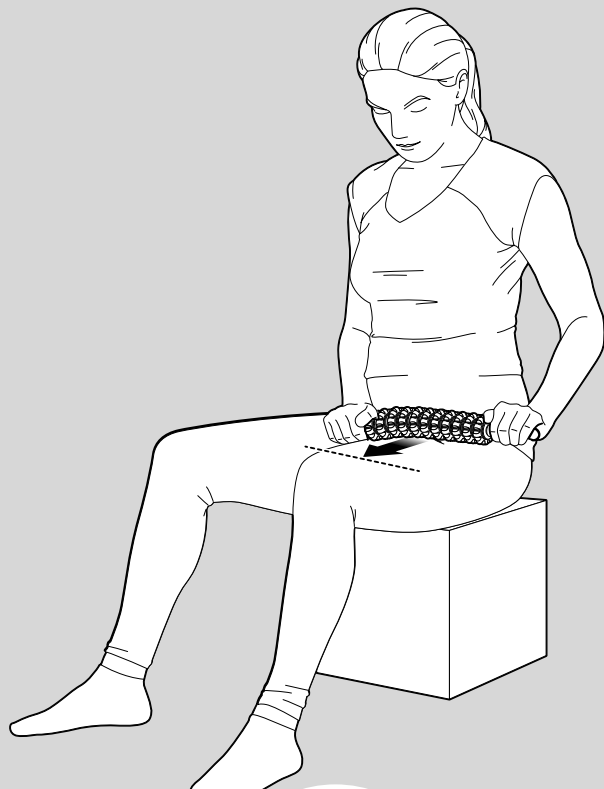
- Nettoyez le bâton à fascias si nécessaire avec un chiffon humide. N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs ni d'objets coupants ou abrasifs.
- Après le nettoyage, laissez le bâton à fascias sécher à l'air libre à température ambiante. Ne le posez pas sur le chauffage, et n'utilisez jamais de sèche-cheveux ou autre objet similaire pour le sécher!
- Rangez le bâton à fascias 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.

Matériau: bois de hêtre

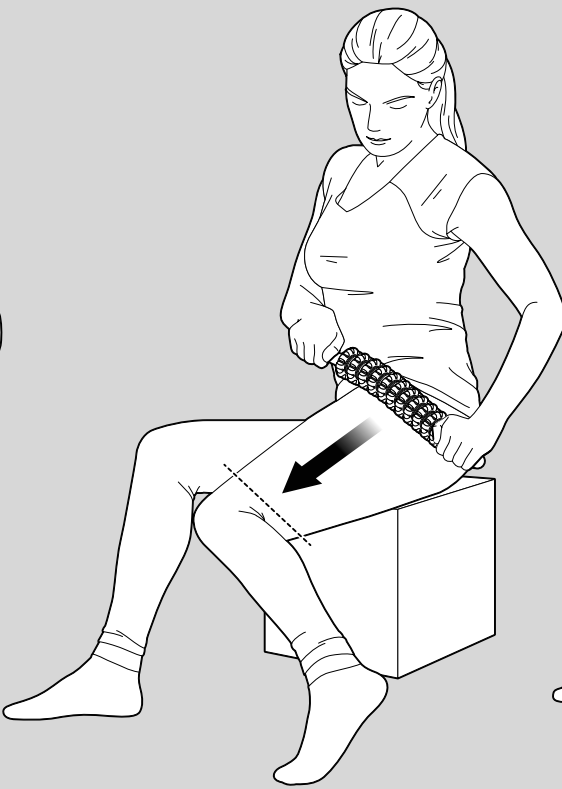
1. Plantes des pieds



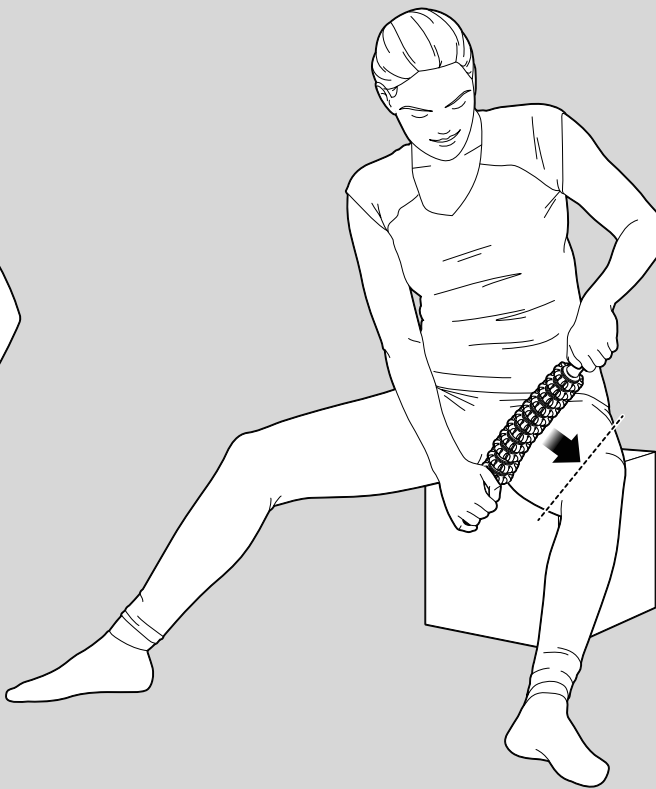
4. Avant de la cuisse



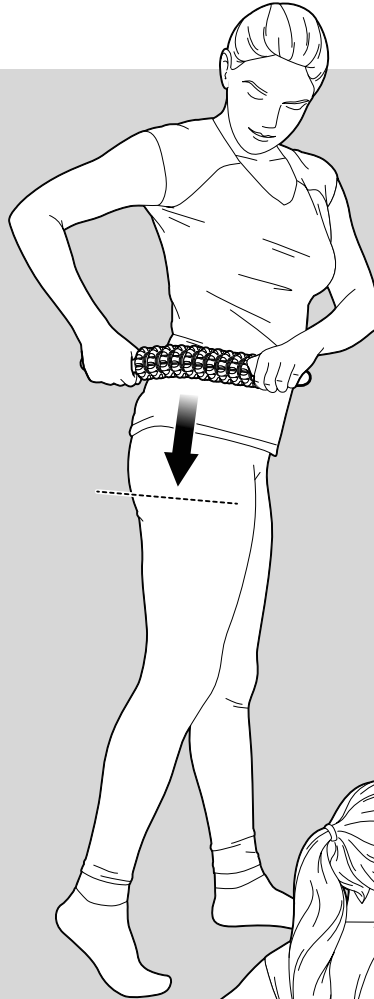
5. Extérieur de la cuisse



6. Intérieur de la cuisse

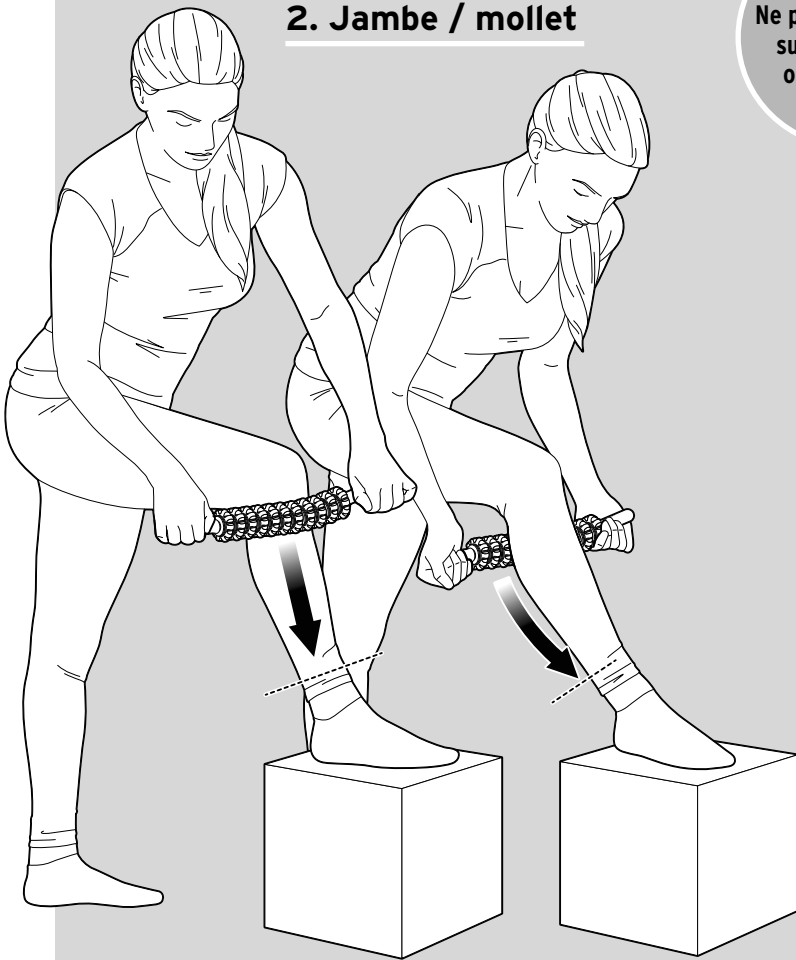


7. Muscles des hanches



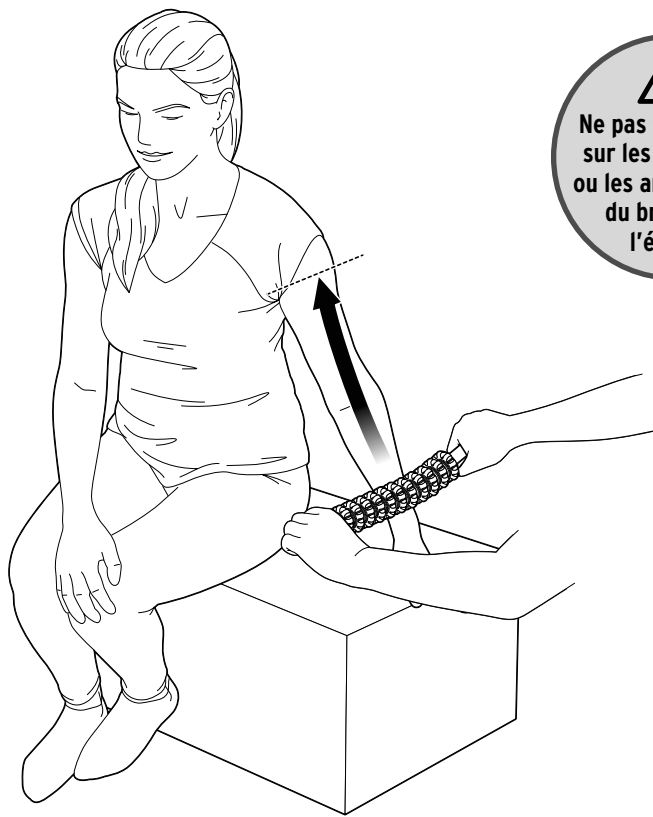
Ne pas faire rouler sur l'os de la hanche!

2. Jambe / mollet



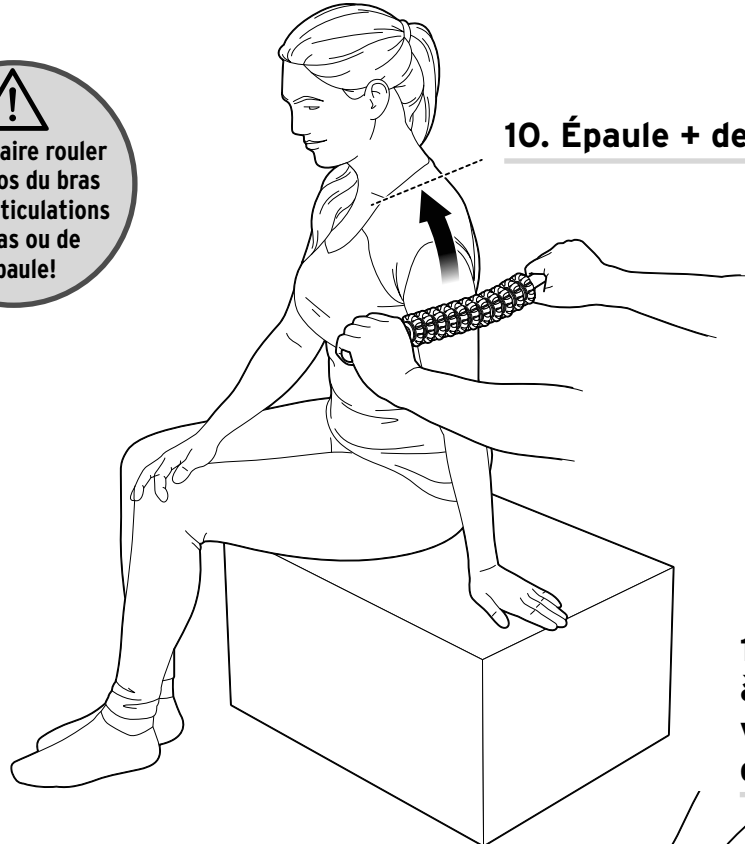
Ne pas faire rouler sur les genoux ou les tibias!

9. Avant-bras + biceps

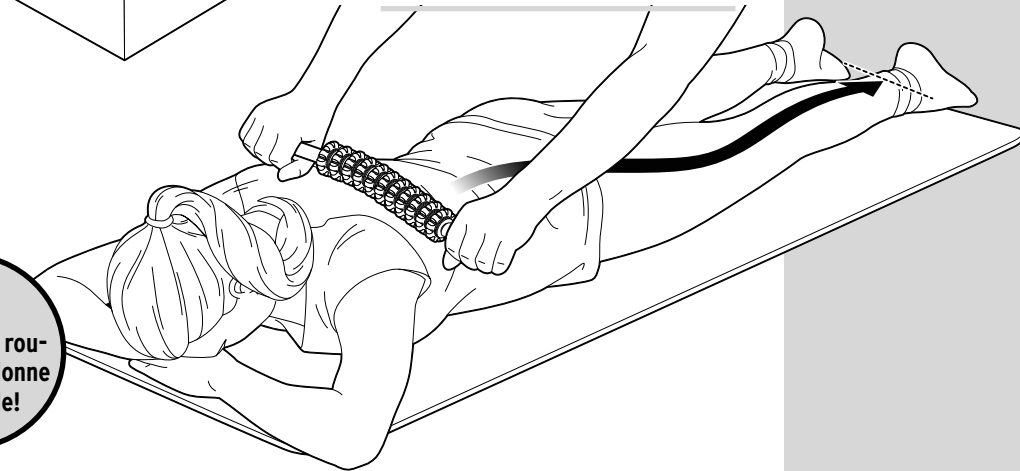


Ne pas faire rouler sur les os du bras ou les articulations du bras ou de l'épaule!

10. Épaule + deltoïdes

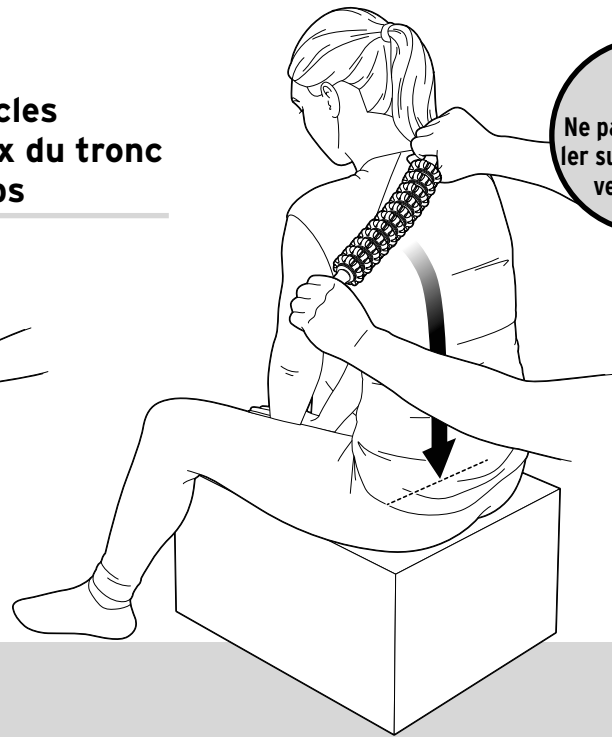


12b. Dos à gauche et à droite de la colonne vertébrale + arrière des cuisses + mollets

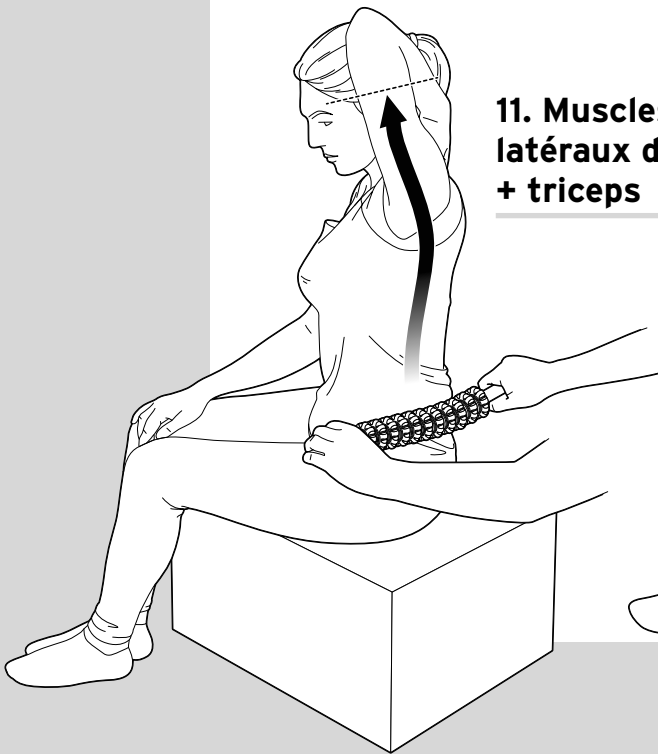


Ne pas faire rouler sur la colonne vertébrale!

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 faire rouler sur les genoux ou les tibias!



Kendinize ve partnerinize masaj yapmak için Kullanım kılavuzu

Değerli Müşterimiz!

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

Fasya nedir?

Fasyalar; 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.

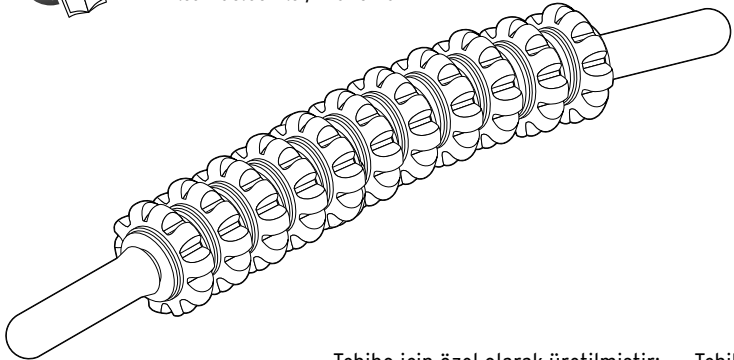
• Terapi amaçlı masaj/antrenman için uygun değildir!

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

Ürün numarası:
648 930



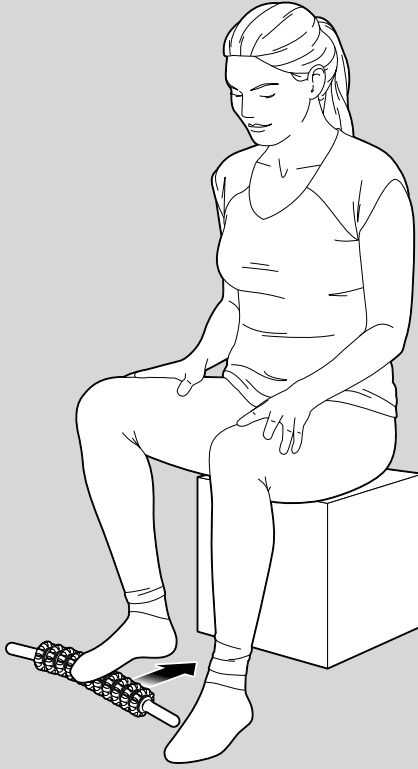
www.tchibo.com.tr/kilavuzlar



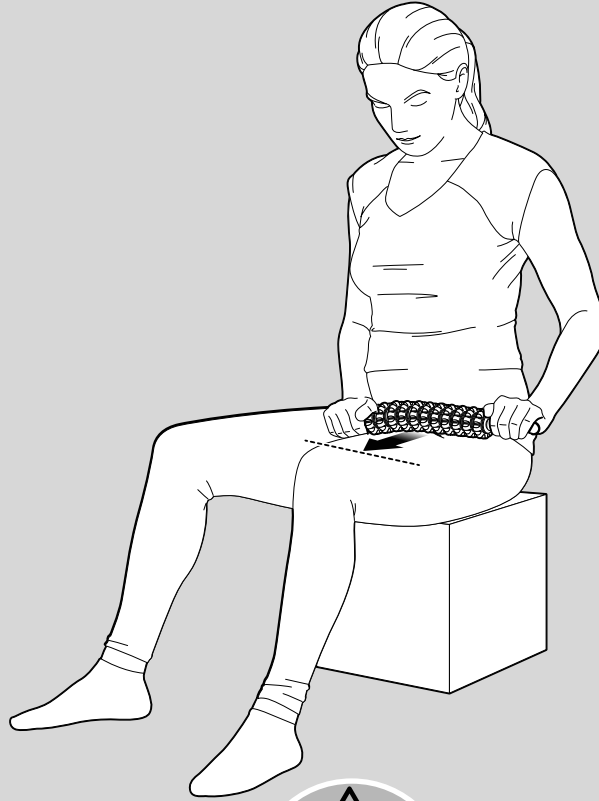
Tchibo için özel olarak üretilmiştir: Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.com.tr

tr

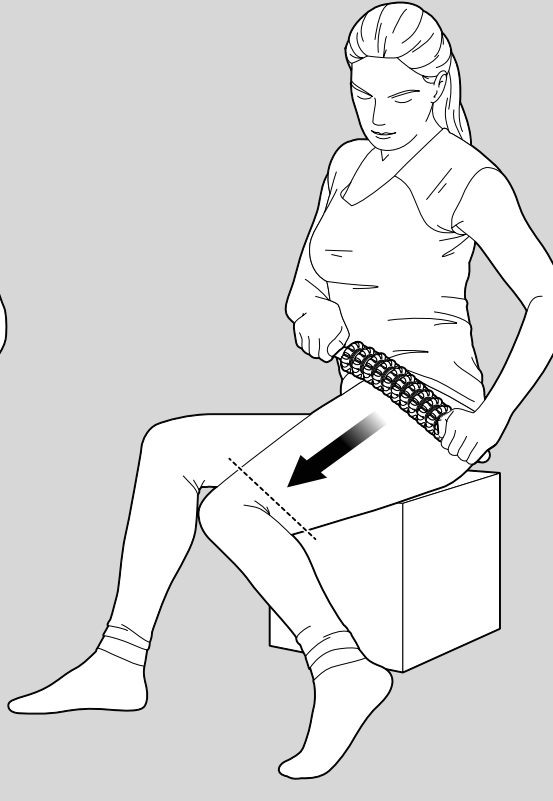
1. Ayak tabanları



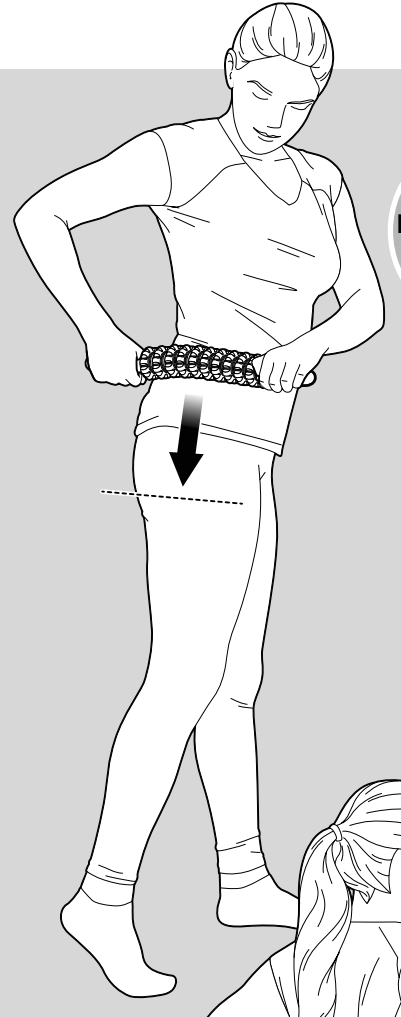
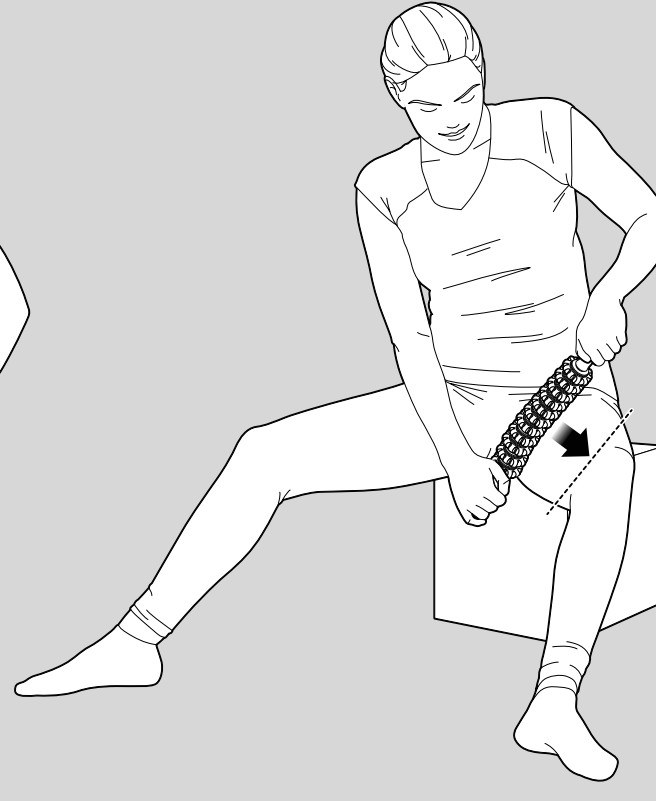
4. Ön uyluk bölümü



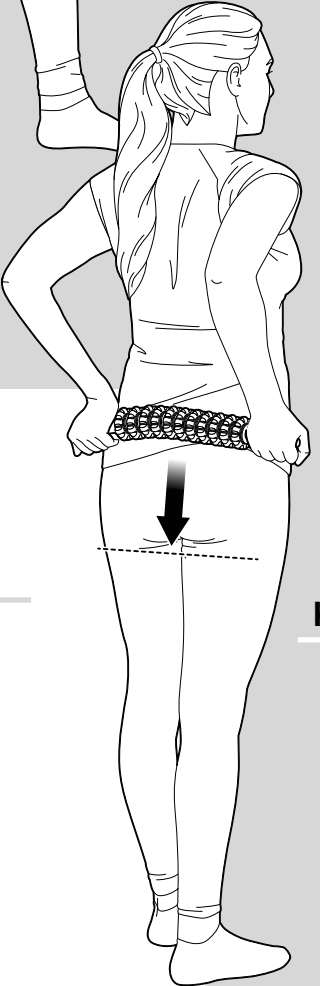
5. Dış uyluk bölümü



6. İç uyluk bölümü

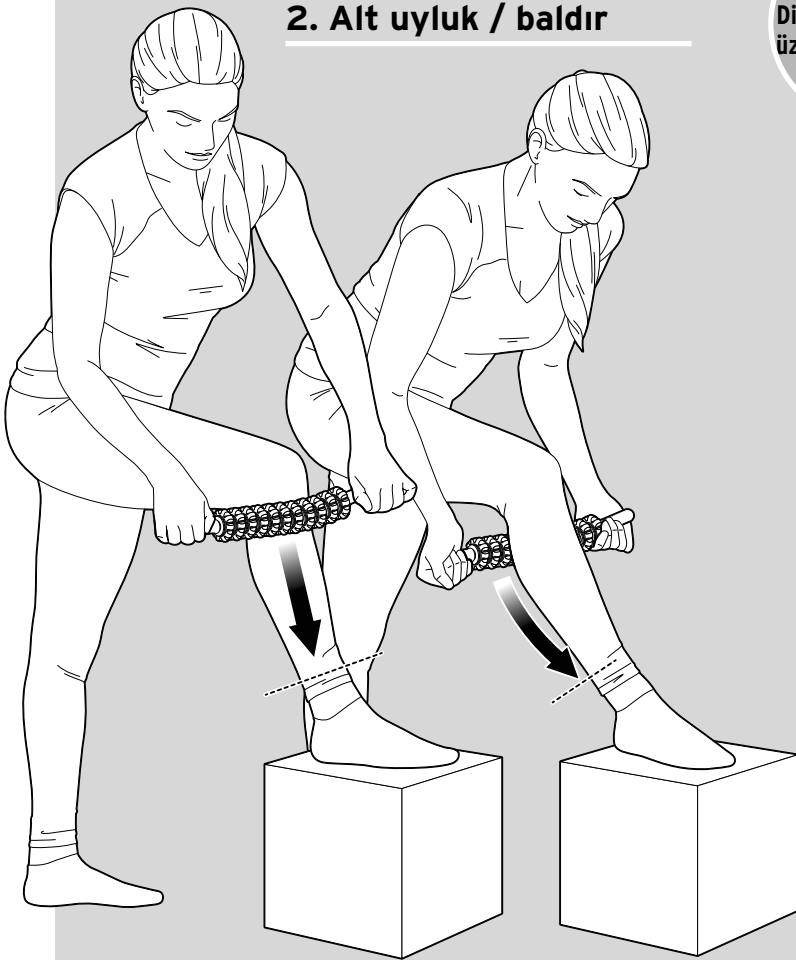


7. Kalça kasları

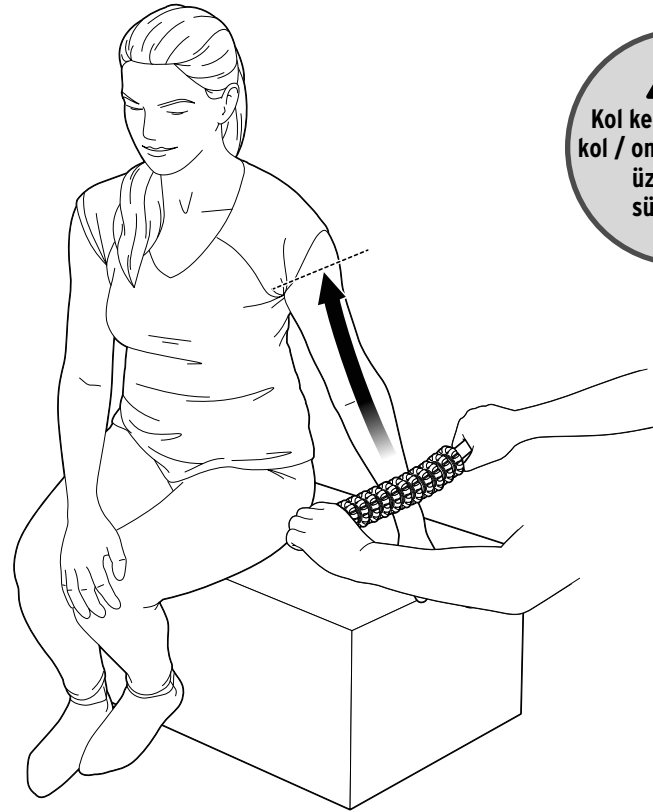


8. Kalça

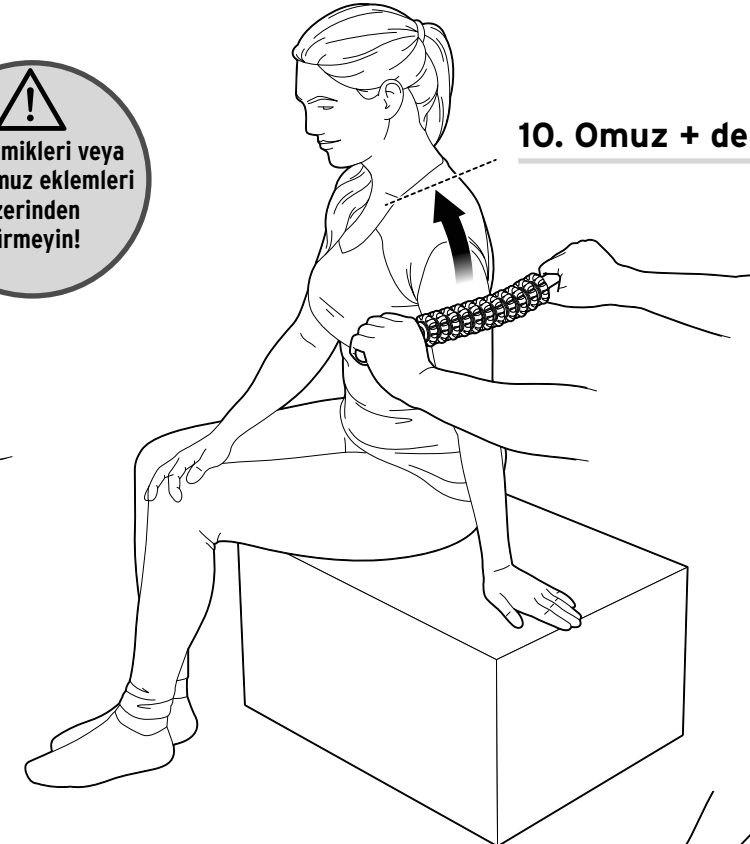
2. Alt uyluk / baldır



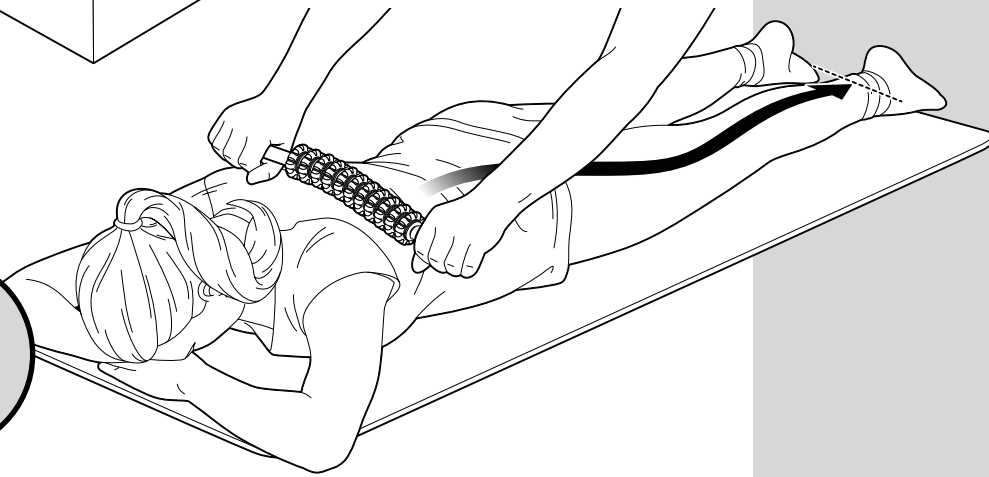
9. Alt kol + Biceps



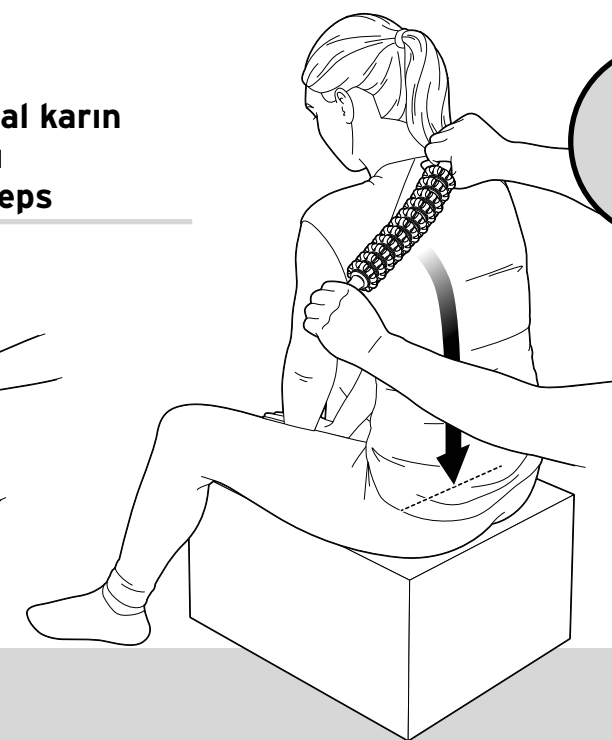
10. Omuz + delta kası



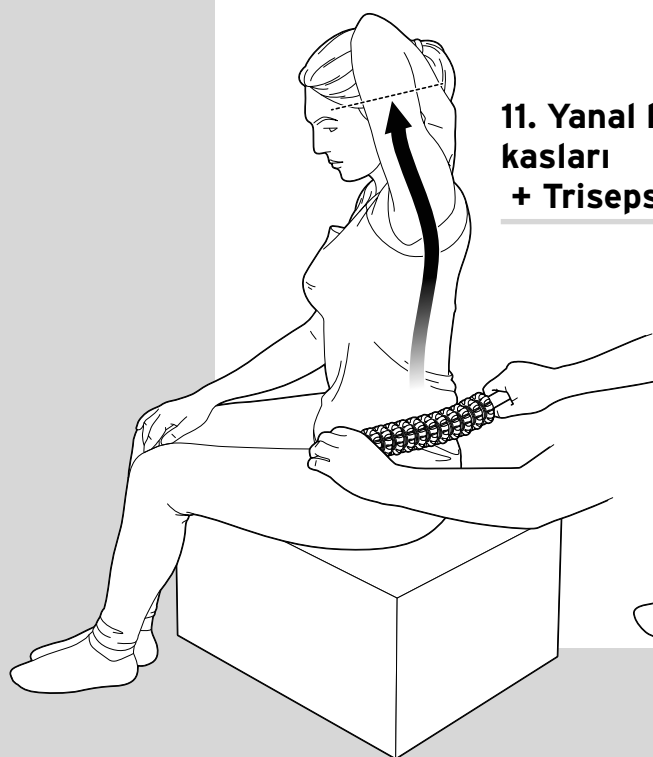
12b. Sırtta sol + omurganın sağı + arka uyluk + baldır



12a. Sırtta sol + omurganın sağı



11. Yanal karın kasları + Triceps



3. Arka uyluk kasları



13. Ön uyluk bölümü

