



Exercices d'automassage



www.fr.tchibo.ch/notices

Référence:
626 848

Chère cliente, cher client!

L'automassage peut être utile pour soulager les douleurs ou contractions légères du dos, des bras et des jambes. Il a pour but de détendre et d'étirer les muscles, d'augmenter l'oxygénation en stimulant la circulation et donc d'améliorer votre sensation de bien-être.

Cette balle de massage vous permettra d'activer de manière ciblée certains points douloureux qu'il est sans cela difficile d'atteindre.

Nous vous souhaitons d'agréables moments de détente grâce à votre nouvelle balle de massage!

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 les détériorations ou les blessures.

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 balle de massage est conçue pour un automassage permettant d'accroître la sensation de bien-être au quotidien. Elle n'est pas conçue pour une utilisation médicale ou thérapeutique.

La balle de massage est conçue pour une utilisation domestique. Elle n'est pas adaptée à un usage professionnel dans les centres sportifs ou les établissements médico-thérapeutiques.

Remarques importantes

- Portez des vêtements confortables.
- Si possible, exécutez les exercices au sol sur un sol dur et lisse, qui ne s'enfonce pas et sur lequel la balle de massage roulera facilement. Les moquettes épaisses, les tapis de sport, etc. ne sont pas vraiment appropriés.
- Contrôlez la 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 dans les jambes, problèmes orthopédiques ou après une intervention chirurgicale, l'automassage doit être soumis à un avis médical.
- Arrêtez immédiatement votre séance et consultez un médecin si vous ressentez l'un des symptômes suivants: nausées, étourdissements, essoufflement excessif ou douleur à la poitrine. Cessez également immédiatement les exercices en cas de douleurs articulaires et musculaires.
- Ne convient pas à un massage/entraînement thérapeutique!

fr

1. Nuque

Adossez-vous à un mur, la balle contre la nuque, placée à côté de la colonne vertébrale.

Massez-vous les muscles de la nuque en effectuant des mouvements de haut en bas contre le mur à partir des jambes. Ne relevez pas les épaules pendant l'exercice.

Attention! Ne passez jamais la balle directement sur la colonne vertébrale!

Vous pouvez aussi vous allonger sur le dos et placer la balle sous la nuque.



2. Epaules et bras

Faites rouler la balle sur les épaules et sur l'avant et l'arrière de vos bras en exerçant une légère pression.

Attention! Ne massez pas directement sur l'articulation de l'épaule!

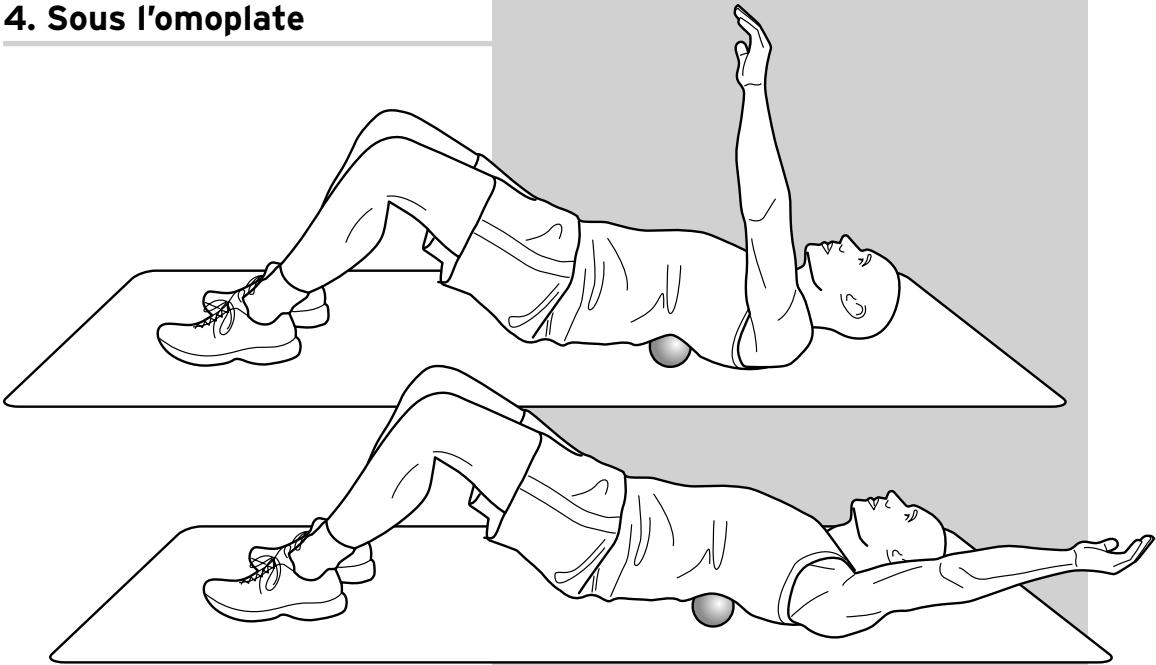


3. Avant-bras

Faites rouler la balle sur l'avant et l'arrière de l'avant-bras en exerçant une légère pression, ou placez la balle sur une table et déplacez votre avant-bras dessus.



4. Sous l'omoplate



Placez la balle sous le dos, juste au-dessous de l'omoplate. Trouvez une position agréable. Pensez à ne pas trop creuser le dos.

Déplacez le buste en effectuant de petits mouvements circulaires. Vous pouvez également étirer le bras sur le côté, vers le haut et au-dessus de la tête.

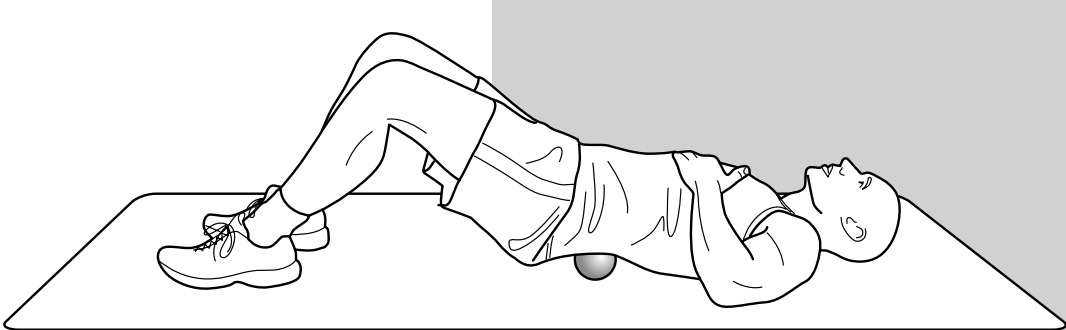
Attention! Ne passez jamais la balle directement sur la colonne vertébrale!

5. Lombaires

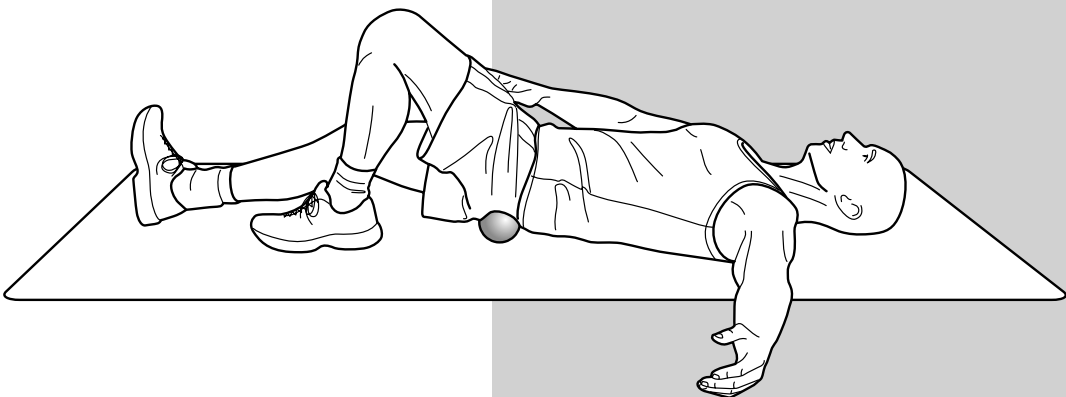
Placez la balle sous le dos, au niveau des lombaires, à côté de la colonne vertébrale. Trouvez une position agréable. Pensez à ne pas trop creuser le dos.

Massez-vous les muscles lombaires en effectuant de petits mouvements circulaires avec le buste et la hanche.

Attention! Ne passez jamais la balle directement sur la colonne vertébrale!



6. Fessiers



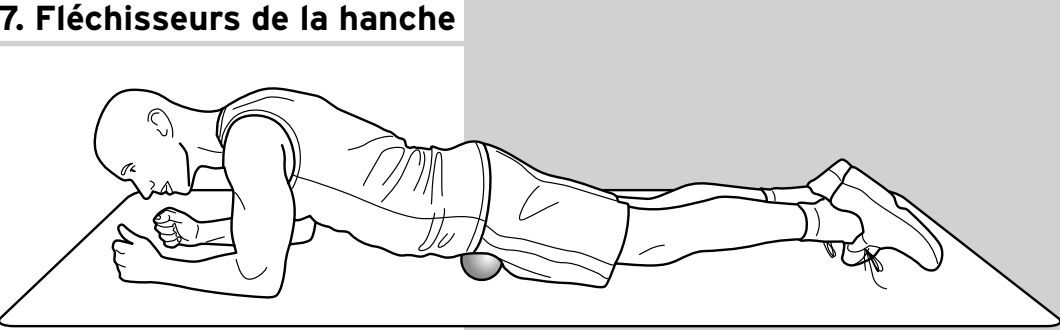
Allongez-vous et placez les fessiers sur la balle, sans creuser le dos.

Massez-vous les muscles fessiers en effectuant lentement avec les hanches de petits mouvements circulaires sur la balle.

Vous pouvez aussi vous asseoir sur la balle comme indiqué sur l'illustration.

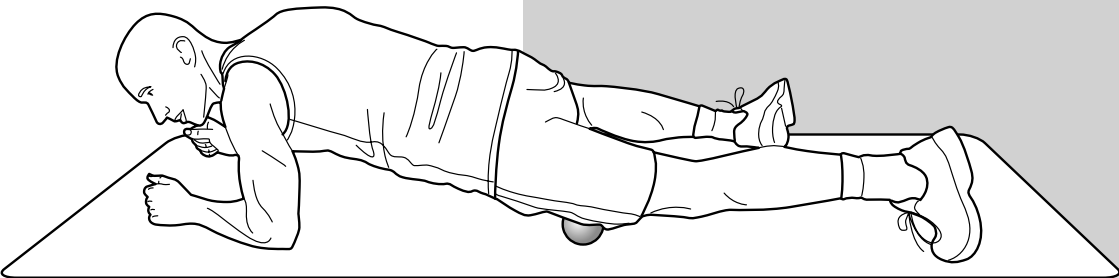


7. Fléchisseurs de la hanche



Allongez-vous et placez le muscle fléchisseur de la hanche sur la balle, sans creuser le dos. Massez lentement le fléchisseur de la hanche en effectuant de petits mouvements circulaires sur la balle avec votre hanche.

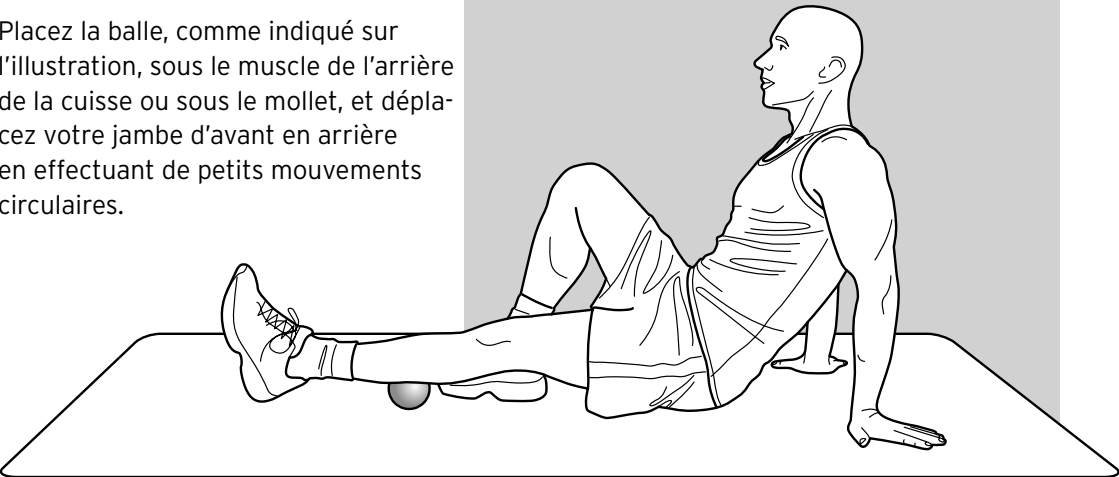
8. Avant des cuisses



Allongez-vous et placez le muscle avant de la cuisse sur la balle, sans creuser le dos. Massez-vous le muscle avant de la cuisse en déplaçant lentement le corps de haut en bas et en effectuant de petits mouvements circulaires sur la balle.

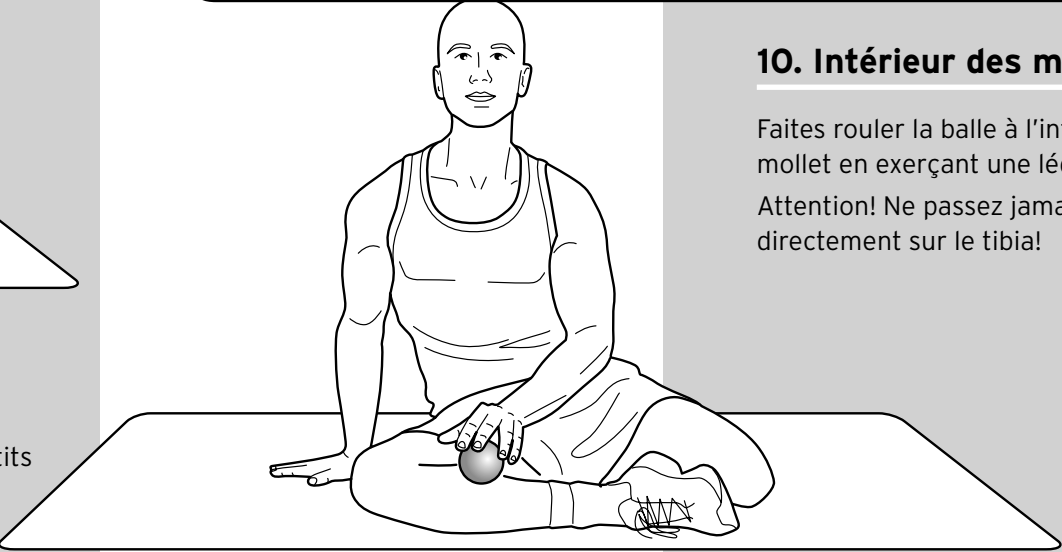
9. Arrière des cuisses et des mollets

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



10. Intérieur des mollets

Faites rouler la balle à l'intérieur du mollet en exerçant une légère pression. Attention! Ne passez jamais la balle directement sur le tibia!



11. Pied

Placez votre pied sur la balle, en position debout ou assise, et déplacez lentement le pied sur la balle en effectuant de petits mouvements circulaires.





it

Esercizi di automassaggio



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

Codice articolo:
626 848

Gentili clienti!

Un automassaggio può aiutare con lievi dolori e tensioni alla schiena, alle braccia e alle gambe. Lo scopo dell'automassaggio è rilassare e allungare i muscoli, favorire la circolazione sanguigna e quindi l'apporto di ossigeno e quindi aumentare il vostro benessere.

Con la pallina massaggiatrice è possibile attivare in modo mirato i singoli punti trigger che altrimenti sarebbero difficili da raggiungere.

Vi auguriamo tanti momenti di relax con la vostra nuova pallina massaggiatrice!

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 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 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.

• Eseguire gli esercizi a terra possibilmente su una superficie dura e liscia, che non ceda e sulla quale la pallina massaggiatrice possa scorrere facilmente. Tappeti spessi, tappetini per il fitness, ecc. non sono particolarmente adatti.

• Provare la pallina massaggiatrice 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.

• Non adatto a massaggi/allenamenti terapeutici!

• In presenza di fragilità venosa/del tessuto connettivo, fragilità capillare o vene varicose, il massaggio alle gambe **8+9** deve essere eseguito esercitando una pressione lieve e non su tutta la lunghezza del muscolo, bensì di volta in volta su piccole sezioni. Valutare insieme al proprio medico il tipo e l'estensione del massaggio.

A cosa prestare attenzione durante ciascun esercizio

• Durante l'esecuzione di ogni esercizio mantenersi dritti e in equilibrio - non inarcare la schiena! In posizione eretta tenere le gambe leggermente flesse. Fare attenzione a non irrigidirsi!

Gli esercizi devono favorire il rilassamento.

• Eseguire gli esercizi con un ritmo regolare e tranquillo.

• Durante gli esercizi mantenere una respirazione regolare.

• Ascoltare il proprio corpo! Far scorrere i muscoli sopra la pallina massaggiatrice esercitando una pressione gradevole e dall'effetto benefico. Non utilizzarla su parti del corpo sulle quali risulti fastidiosa. Prestare particolare attenzione nella zona intorno alla nuca!

• Eseguire gli esercizi desiderati solo fino a quando lo si trova gradevole. Alcuni minuti saranno sufficienti - non esagerare.

• Molti esercizi possono essere eseguiti sia in posizione eretta che stesi. Fare delle prove per trovare la posizione più comoda.

• Consiglio: su internet trovate ulteriori esercizi e informazioni.

Cura

• Se necessario, pulire la pallina massaggiatrice con un panno umido. Evitare l'uso di detergenti aggressivi o di oggetti taglienti o affilati.

• Dopo la pulizia lasciare asciugare la pallina massaggiatrice all'aria a temperatura ambiente. Non appoggiarla sul termosifone, né utilizzare asciugacapelli o simili!

• Conservare la pallina massaggiatrice in un luogo fresco e asciutto. Tenerla al riparo dalla luce diretta del sole e lontano da superfici e oggetti appuntiti, taglienti o ruvidi.

Materiale: schiuma EVA

Peso: circa 26 g

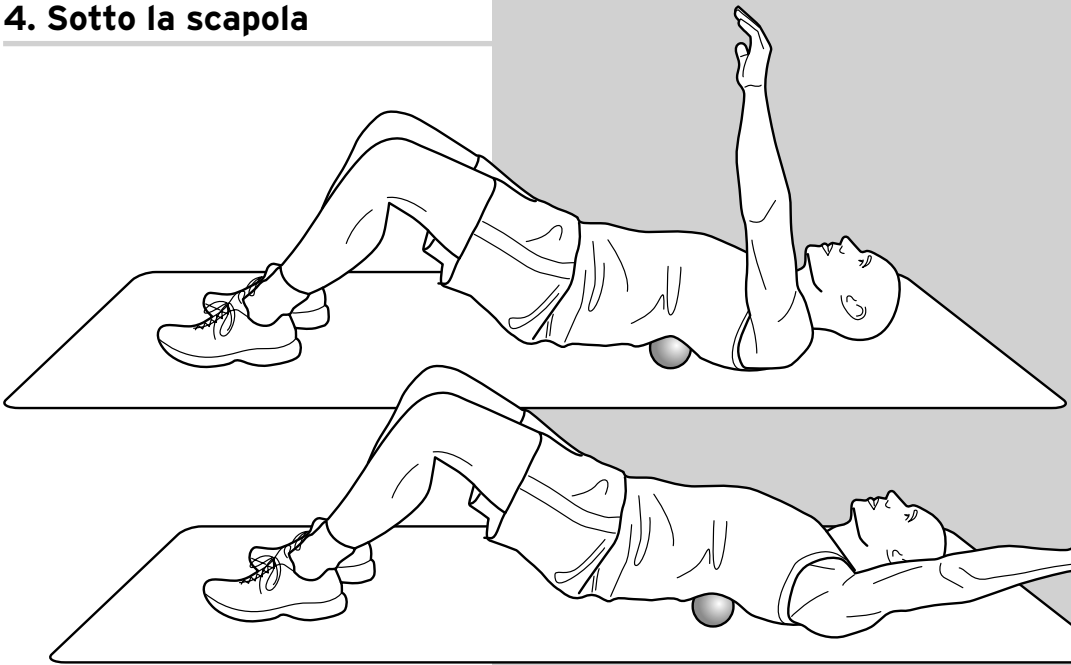
1. Nuca

Appoggiarsi ad una parete con la pallina dietro la nuca, vicino alla colonna vertebrale. Massaggiare la muscolatura della nuca muovendosi con le gambe verso l'alto e verso il basso alla parete. Non sollevare le spalle.

Attenzione! Non massaggiare direttamente la colonna vertebrale! In alternativa è possibile stendersi sulla schiena e mettere la pallina dietro la nuca.



4. Sotto la scapola



Mettere la pallina sotto la schiena appena sotto la scapola. Trovare una posizione che sia gradevole. Prestare attenzione a non inarcare troppo la schiena.

Spostare il busto leggermente con movimenti circolari. Per supporto, potete alternativamente allungare il braccio di lato, in alto e sopra la testa.

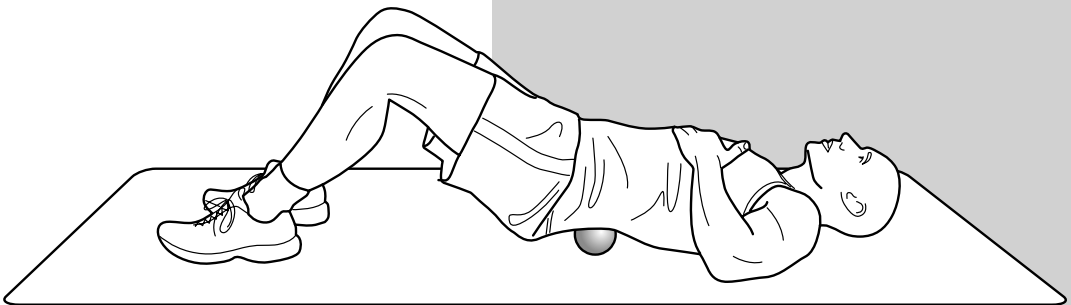
Attenzione! Non massaggiare direttamente la colonna vertebrale!

5. Zona lombare

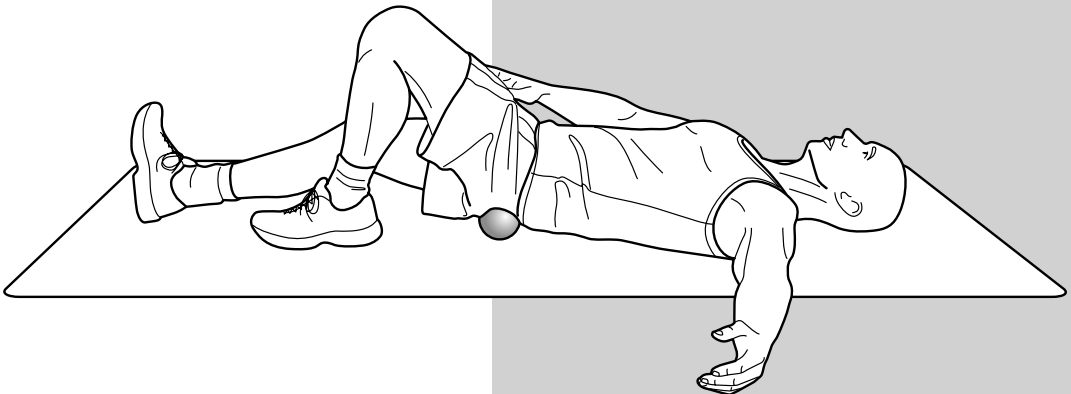
Posizionare la pallina sotto la schiena vicino alla colonna vertebrale nella zona lombare. Trovare una posizione che sia gradevole. Prestare attenzione a non inarcare troppo la schiena.

Massaggiare i muscoli lombari facendo leggeri movimenti circolari con la parte superiore del corpo e i fianchi.

Attenzione! Non massaggiare direttamente la colonna vertebrale!



6. Glutei



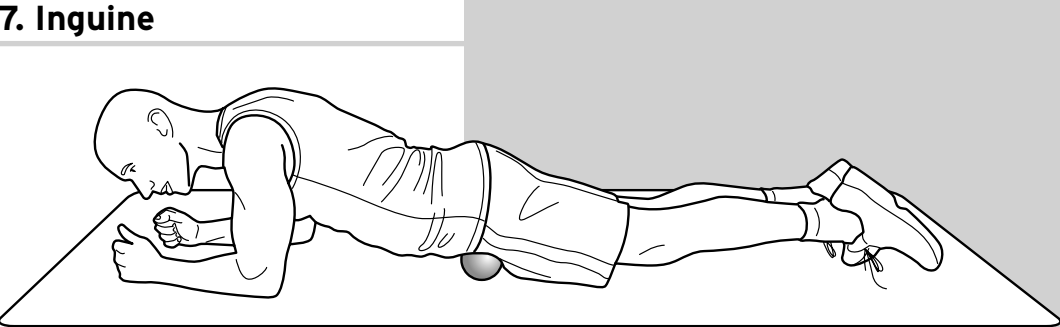
Stendersi posizionando la pallina sotto i glutei. Prestare attenzione a non inarcare la schiena.

Massaggiare la muscolatura dei glutei rotolando con il fianco lentamente sulla pallina compiendo piccoli movimenti circolari.

In alternativa sedersi sulla pallina come illustrato in figura.

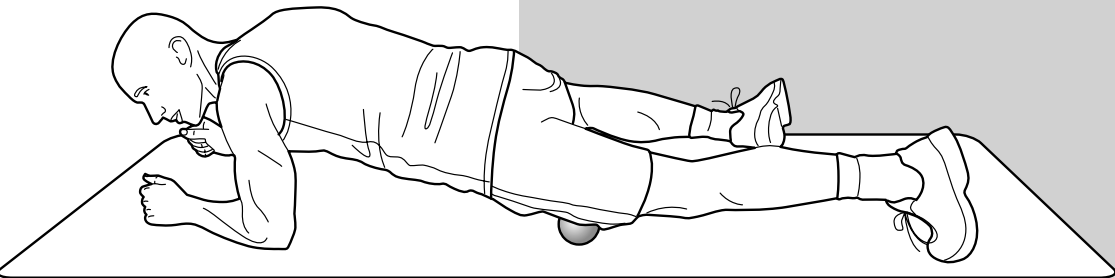


7. Inguine



Poggiare con l'inguine sulla pallina. Prestare attenzione a non inarcare la schiena. Massaggia l'inguine facendo rotolare lentamente i fianchi sulla pallina con delicati movimenti circolari.

8. Parte superiore della coscia



Stendersi posizionando la pallina sotto la coscia. Prestare attenzione a non inarcare la schiena. Massaggiare la coscia facendo rotolare lentamente il corpo su e giù sulla pallina con delicati movimenti circolari.

9. Parte inferiore della coscia e della gamba

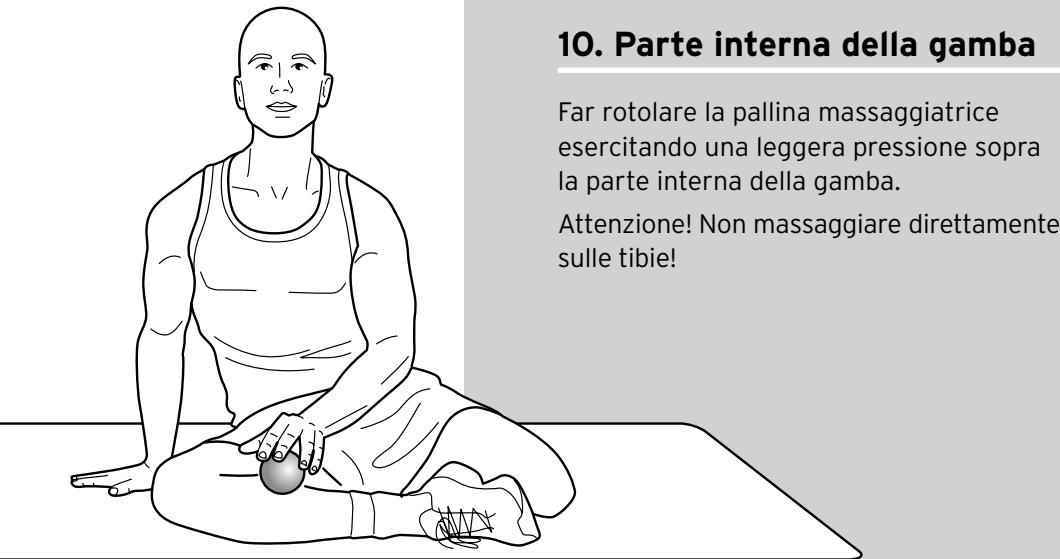
Posizionare la pallina massaggiatrice sotto la coscia o la gamba, come illustrato in figura e far scorrere la gamba avanti e indietro con leggeri movimenti circolari.



10. Parte interna della gamba

Far rotolare la pallina massaggiatrice esercitando una leggera pressione sopra la parte interna della gamba.

Attenzione! Non massaggiare direttamente sulle tibie!



11. Piede

Da seduti o in piedi, appoggiare il piede sulla pallina massaggiatrice e farlo rotolare sulla pallina con lenti movimenti circolari.

