



Exercices d'automassage



www.fr.tchibo.ch/notices

Référence:
648 950

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 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

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 n'est pas adaptée à un usage professionnel pour le sport ou dans les établissements médico-thérapeutiques.

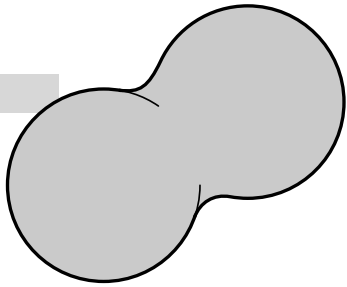
Remarques importantes

- 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 double balle de massage roulera facilement. Les moquettes épaisses, tapis de sport, etc. ne sont pas vraiment appropriés.
- 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 les exercices 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



- Cessez immédiatement le massage et consultez un médecin si vous ressentez l'un des symptômes suivants: nausées, étourdissements, détresse respiratoire ou douleurs dans la poitrine. Cessez aussi immédiatement les exercices en cas de douleurs articulaires ou 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 **8+9** 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.

Remarques valables pour tous les exercices:

- Quels que soient les exercices effectués, tenez-vous droit et gardez l'équilibre. Ne cambrez pas le dos! En position debout, gardez les jambes légèrement fléchies. Veillez à ne pas vous crispier! Les exercices doivent vous aider à vous détendre.
- Effectuez les exercices à un rythme calme et régulier.
- Pendant les exercices, gardez une respiration régulière.
- Soyez à l'écoute de votre corps! Faites rouler vos muscles sur la balle de massage de façon à ressentir une pression agréable et bienfaisante. Ne l'utilisez pas sur des parties du corps où elle est désagréable pour vous. Vous devez être particulièrement prudent(e) au niveau de la nuque!
- N'effectuez les exercices que tant que vous les ressentez comme agréable. Quelques minutes suffisent - n'exagérez pas.
- Vous pouvez faire de nombreux exercices aussi bien debout qu'allongé. Essayez et trouvez ce qui est agréable pour vous.

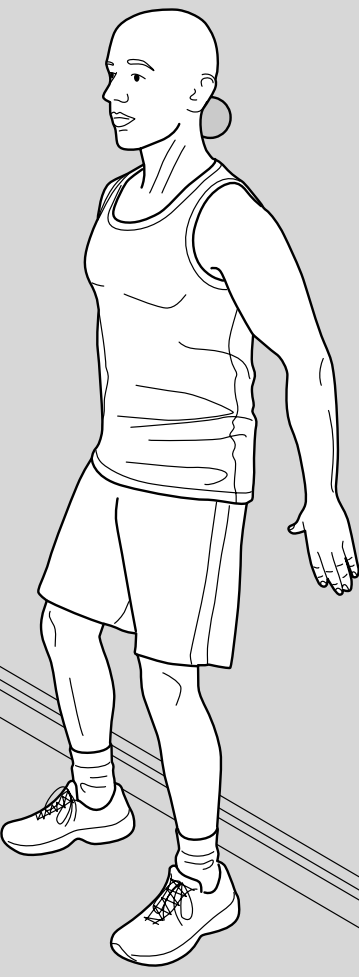
4./5.



Adossez-vous à un mur.

Placez la double balle de massage juste sous l'omoplate ou au niveau des lombaires, les deux parties placées **de part et d'autre de la colonne vertébrale**.

Massez les muscles en effectuant de petits mouvements de bas en haut et de haut en bas contre le mur.



1. Nuque

Adossez-vous à un mur, la double balle contre la nuque, les deux parties placées **de part et d'autre de la colonne vertébrale**.

Massez les muscles de la nuque en effectuant de petits mouvements de bas en haut et de haut en bas contre le mur. Ne levez pas les épaules! Attention! Ne massez pas directement la colonne vertébrale!

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



2. Bras

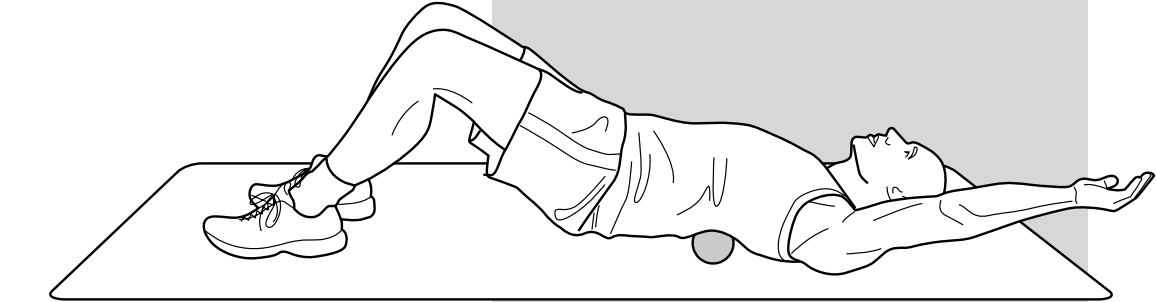
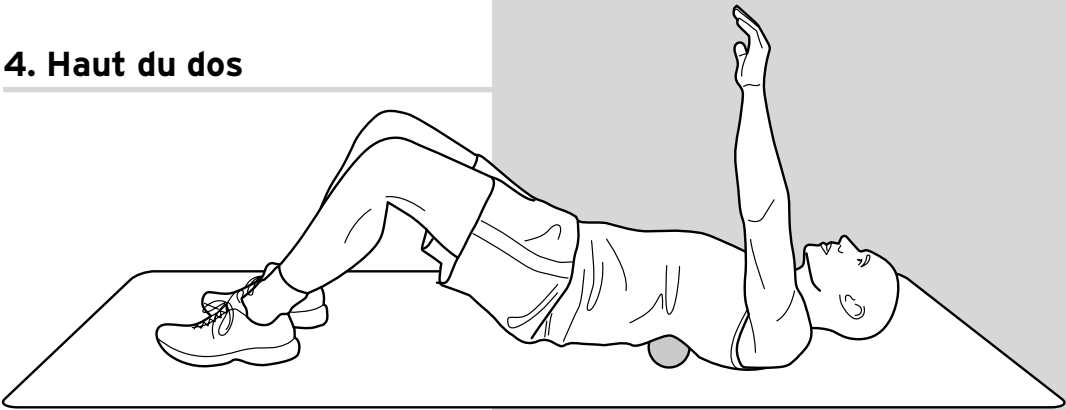
Manuellement, faites rouler la double balle sur les muscles des bras (biceps et triceps) en exerçant une légère pression ou, contre un mur, pressez la boule avec votre bras et effectuez des mouvements de haut en bas avec le bras.

3. Avant-bras

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



4. 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!

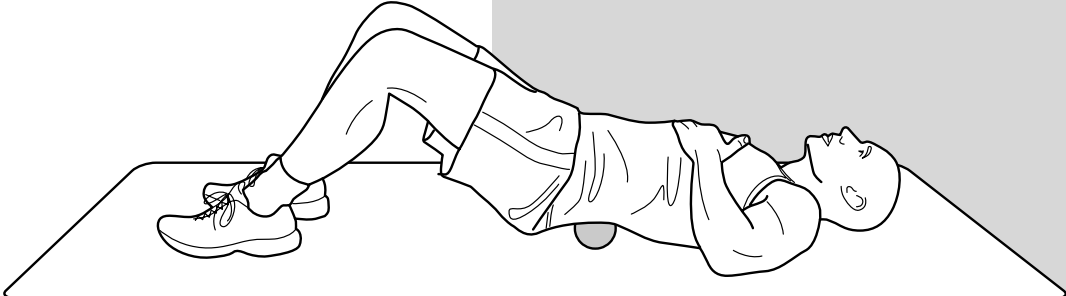
Vous pouvez aussi vous adosser à un mur avec la double balle et effectuer des mouvements de haut en bas (voir à gauche l'illustration au point «Utilisation»).

5. Lombaires

Placez la double balle près de la colonne vertébrale, en bas du dos au niveau des lombaires. Trouvez une position agréable. Ne creusez pas trop le dos.

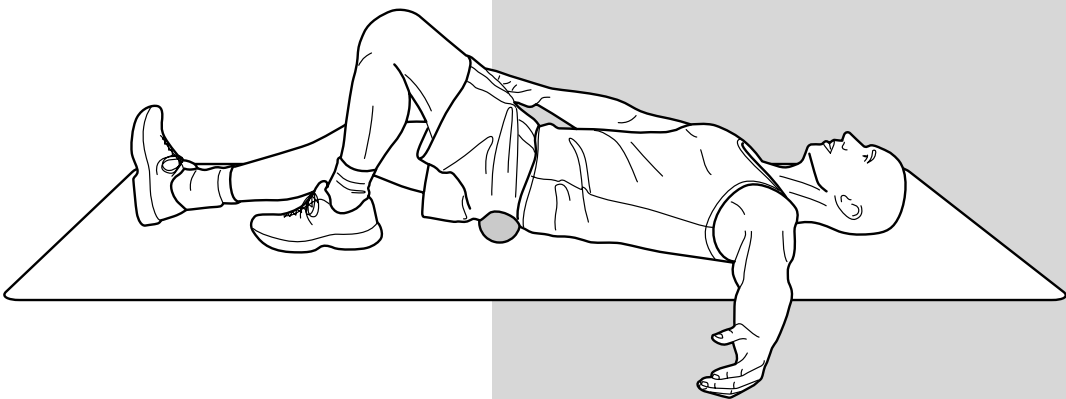
Massez-vous les lombaires en faisant rouler lentement le haut du corps sur la double balle avec un mouvement de va-et-vient.

Attention! Ne massez pas directement la colonne vertébrale!



Vous pouvez aussi vous adosser à un mur avec la double balle et effectuer des mouvements de haut en bas (voir à gauche l'illustration au point «Utilisation»).

6. Fessiers



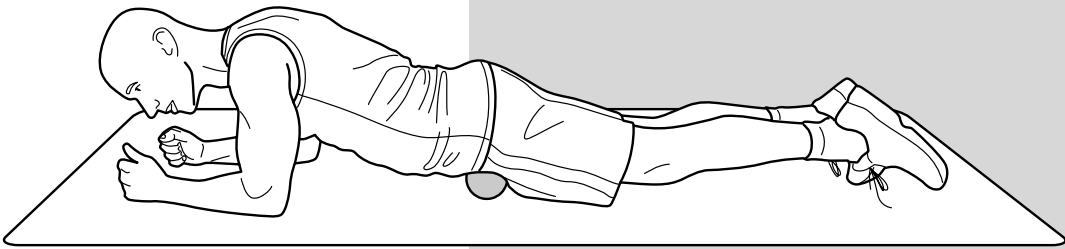
Allongez-vous et placez une fesse sur la double balle. Veillez à ne pas creuser le dos.

Massez-vous les fessiers en roulant lentement sur la double balle avec un mouvement de va-et-vient.

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



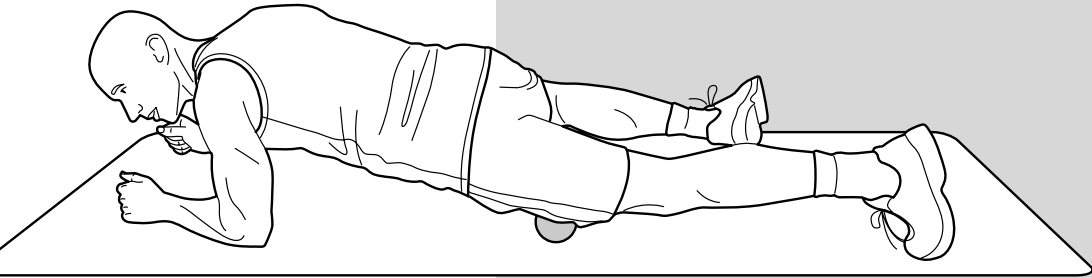
7. Fléchisseurs de la hanche



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!

8. Haut des cuisses

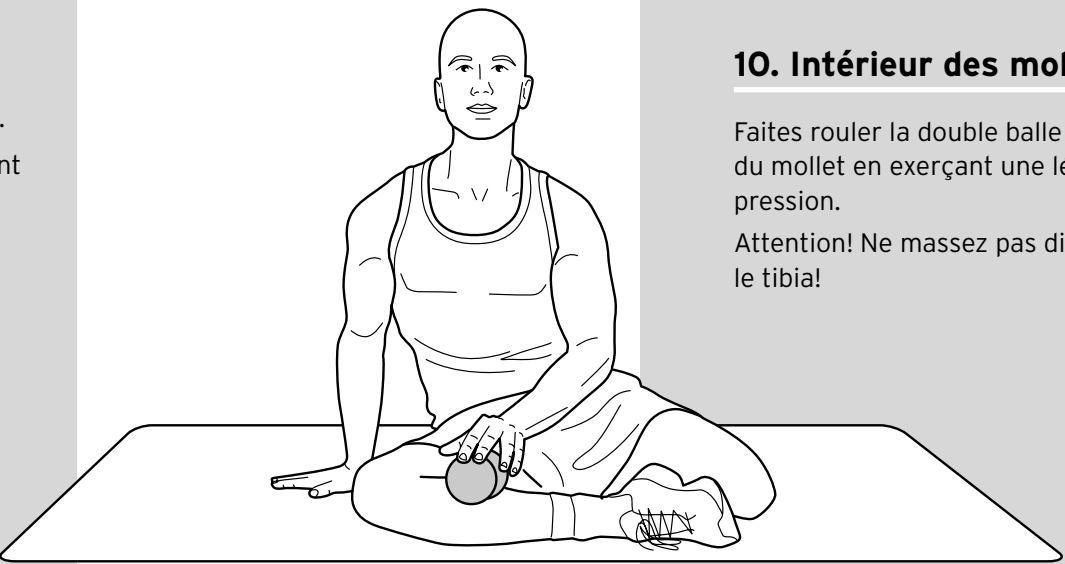
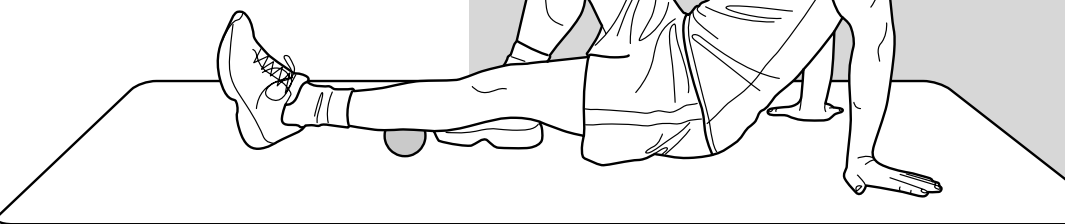


Allongez-vous, une cuisse sur la double balle. Veillez à ne pas creuser le dos.

Massez-vous la cuisse en roulant lentement sur la double balle avec un mouvement de va-et-vient.

9. 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.



10. Intérieur des mollets

Faites rouler la double balle à l'intérieur du mollet en exerçant une légère pression.

Attention! Ne massez pas directement le tibia!



Esercizi di automassaggio



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

Codice articolo:
648 950

Gentili clienti!

Spesso dolori e contratture alla muscolatura vengono attribuiti ad un 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, 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 il recupero dopo l'attività sportiva.

I nostri migliori auguri per il vostro 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.

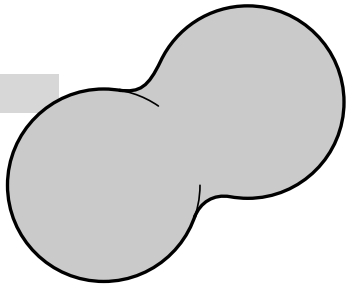
Avvertenze importanti

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

it



- 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.

4./5.



Appoggiarsi a una parete.
Portare la pallina massaggiatrice doppia in posizione appena sotto la scapola o nella zona lombare, **a entrambi i lati della colonna vertebrale**.
Massaggiare la muscolatura muovendosi con le gambe verso l'alto e verso il basso alla parete.

Cura

- Se necessario, pulire la pallina massaggiatrice doppia con un panno umido. Evitare l'uso di detergenti aggressivi o di oggetti taglienti o affilati.
- Dopo la pulizia lasciare asciugare la pallina massaggiatrice doppia all'aria a temperatura ambiente. Non appoggiarla sul termosifone, né utilizzare asciugacapelli o simili!
- Conservare la pallina massaggiatrice doppia in un luogo fresco e asciutto. Tenerla al riparo dalla luce diretta del sole e lontano da superfici e oggetti appuntiti, taglienti o ruvidi.

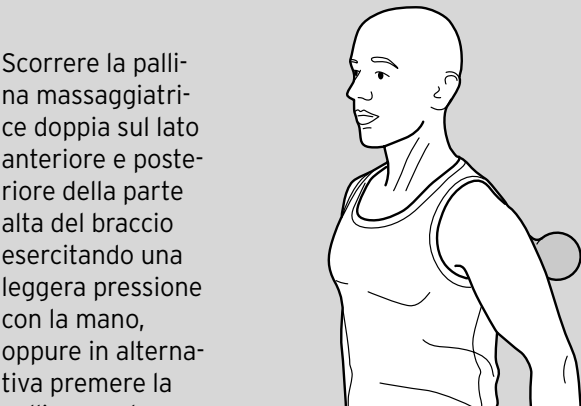
Materiale: legno di albero della gomma
Peso: ca. 400 g

1. Nuca



Appoggiarsi con la nuca ad una parete con la pallina massaggiatrice doppia **a entrambi i lati della 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.

2. Parte superiore del braccio



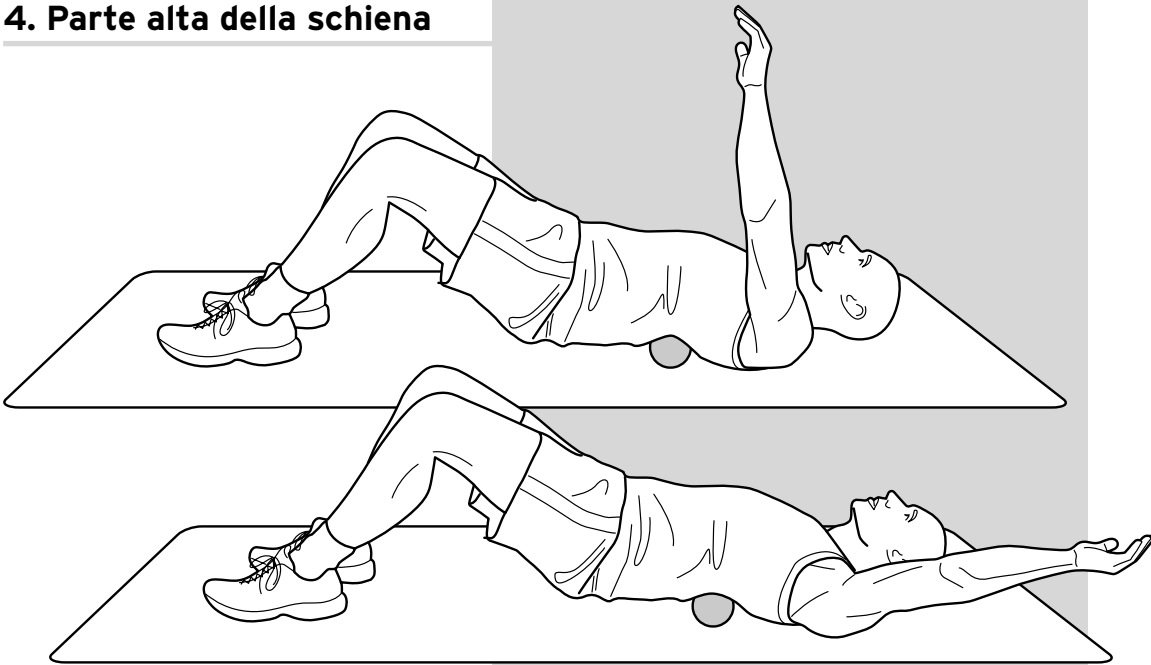
Scorrere la pallina massaggiatrice doppia sul lato anteriore e posteriore della parte alta del braccio esercitando una leggera pressione con la mano, oppure in alternativa premere la pallina con la parte alta del braccio contro una parete e muovere il braccio verso l'alto e verso il basso.

3. Avambraccio

Far rotolare la pallina massaggiatrice doppia sulla parte superiore e inferiore dell'avambraccio esercitando una leggera pressione, oppure in alternativa posizionare la pallina su un tavolo e farvi scorrere sopra l'avambraccio.



4. Parte alta della schiena



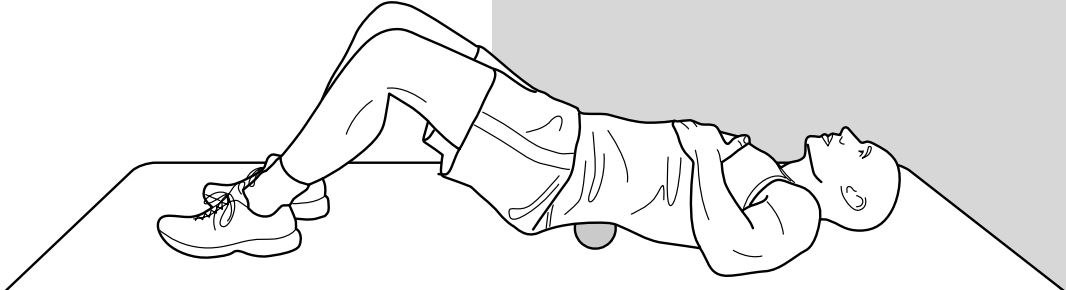
Mettere la pallina massaggiatrice doppia al centro sotto la parte superiore della schiena. Trovare una posizione che sia gradevole. Prestare attenzione a non inarcare troppo la schiena. Far scorrere lentamente il busto avanti e indietro sulla pallina. Variare la pressione stendendo le braccia alternativamente di lato, verso l'alto e sopra la testa.
Attenzione! Non massaggiare direttamente la colonna vertebrale!
In alternativa è possibile appoggiarsi a una parete con la pallina massaggiatrice doppia e muoversi verso l'alto e verso il basso (vedere la figura a sinistra sotto «Utilizzo»).

5. Zona lombare

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

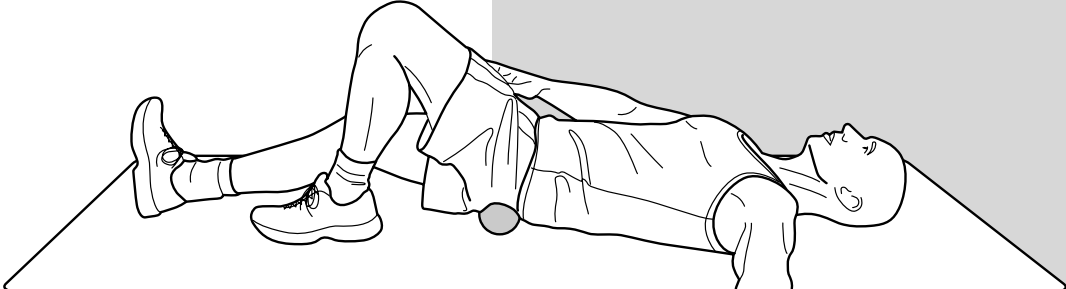
Massaggiare la muscolatura lombare scorrendo lentamente avanti e indietro il busto sulla pallina.

Attenzione! Non massaggiare direttamente la colonna vertebrale!



In alternativa è possibile appoggiarsi ad una parete con la pallina massaggiatrice doppia e muoversi verso l'alto e verso il basso (vedere la figura a sinistra sotto «Utilizzo»).

6. Glutei



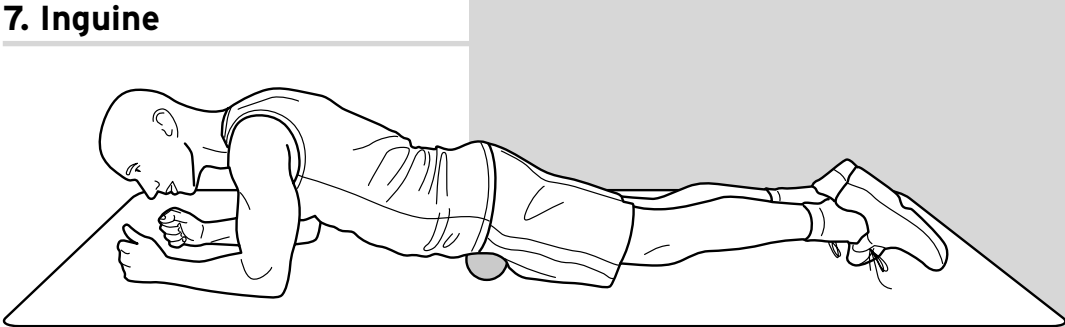
Stendersi posizionando le natiche sulla pallina massaggiatrice doppia. Prestare attenzione a non inarcare la schiena.

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

In alternativa sedersi sulla pallina come illustrato in figura.



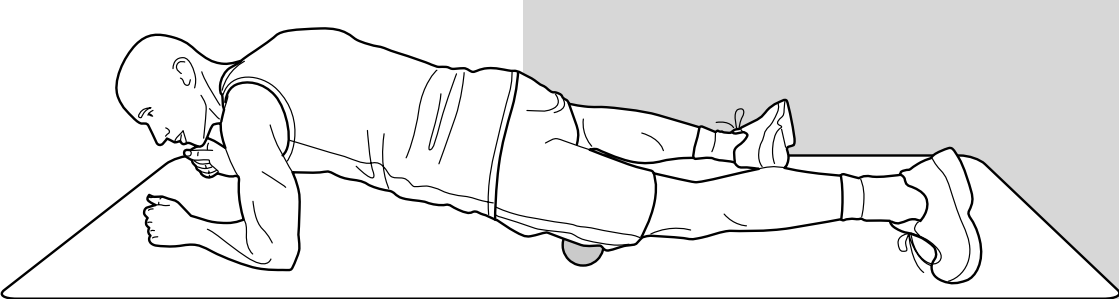
7. Inguine



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!

8. Parte superiore della coscia

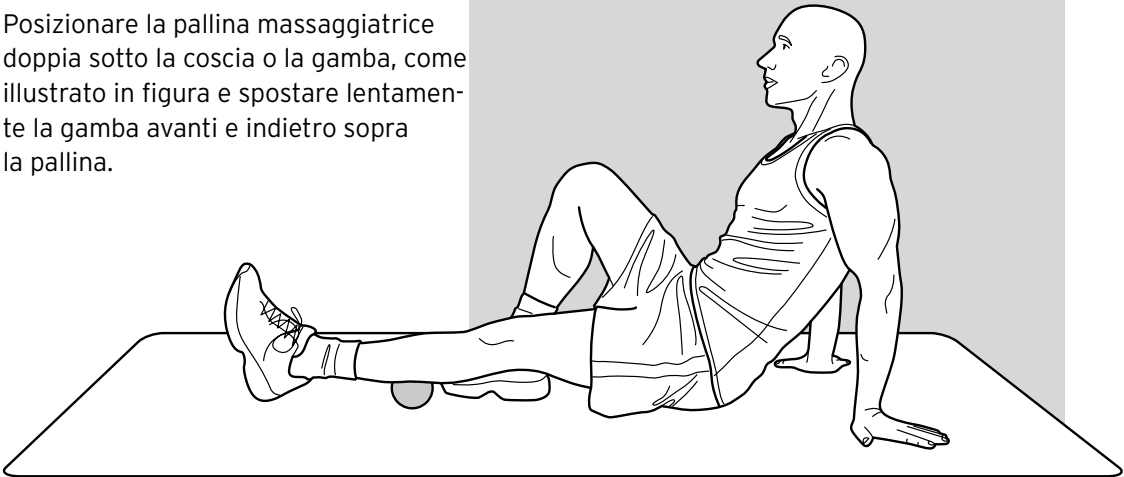


Stendersi posizionando la pallina massaggiatrice doppia sotto la coscia. Prestare attenzione a non inarcare la schiena.

Massaggiare la coscia scorrendo lentamente avanti e indietro sulla pallina.

9. Parte inferiore della coscia e della gamba

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



10. Parte interna della gamba

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

Attenzione! Non massaggiare direttamente sulle tibie!

