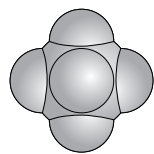




Balle de massage et de réaction

fr



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 Trigger qu'il est sans cela difficile d'atteindre.

Et pour **travailler activement votre capacité de réaction, votre rapidité et votre coordination yeux-jambes-mains**, vous pouvez faire rebondir la balle une fois au sol et la rattraper.

Grâce à sa forme insolite, la balle rebondit de manière imprévisible et il vous faut de bons réflexes et une bonne coordination motrice pour l'attraper. Vous pouvez aussi jouer à deux personnes ou plus.

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

Cette 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 peut également être utilisée pour des exercices d'entraînement aux sports de balle et de ballon.

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.

Bon à savoir pour la réalisation des exercices de massage

- Pour tous les exercices, tenez-vous toujours bien droit et répartissez bien le poids du corps - ne creusez pas le dos! En position debout, tenez-vous les jambes légèrement fléchies. Veillez à ne pas vous crispier! Les exercices doivent vous aider à vous détendre.
- Exécutez les exercices à une allure calme et régulière.
- Pendant les exercices, pensez à respirer et veillez à ce que votre respiration soit 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.
- N'effectuez les exercices que tant que vous le ressentirez comme agréable. Quelques minutes suffisent - n'exagérez pas.
- Utilisez la balle de massage en exerçant une faible pression. Le massage doit toujours être agréable: choisissez donc les parties du corps et la durée du massage en conséquence. Soyez particulièrement prudent si vous l'utilisez au niveau de la nuque!
- Conseil: vous trouverez des exercices et informations supplémentaires sur Internet le cas échéant.

Bon à savoir pour la réalisation des exercices de lancer de balle

- Portez des chaussures de sport à semelle antidérapante et assurant un bon maintien. Portez des vêtements de sport confortables.
- Pratiquez sur un sol ferme, plan et non glissant et à distance suffisante de tout objet fragile (voitures, vitres, etc.) ou dangereux (racines, branches d'arbre, etc.).
- Ne lancez pas la balle trop loin ou trop fort. Ne la lancez surtout pas directement vers les personnes, mais faites-la toujours rebondir une fois.

Remarques importantes

- Si vous autorisez vos enfants à utiliser la balle de massage, montrez-leur comment l'utiliser correctement et surveillez-les pendant les exercices. La balle de massage n'est pas un jouet. Une utilisation incorrecte peut avoir des répercussions sur la santé.
- Portez des vêtements confortables.
- Pour une position stable et sûre, ne faites pas les exercices à effectuer en position debout en chaussettes, mais portez des chaussures rigides munies d'une semelle antidérapante.
- 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.
- En cas de faiblesse des veines/du tissu conjonctif, de varicosités ou de varices, pratiquez les massages des jambes **8+9** uniquement en exerçant une pression légère, et pas sur toute la longueur du muscle, mais sur des petites parties à chaque fois. Dans ces cas, massez de préférence uniquement en remontant **vers le cœur**, et non dans le sens opposé. Discutez avec votre médecin du type et de l'étendue des massages à pratiquer.
- 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!

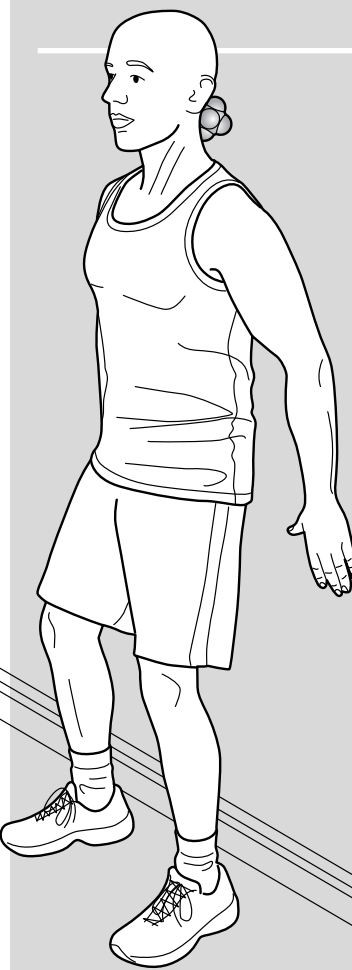
Entretien

- Nettoyez la balle de massage si nécessaire à l'eau chaude, avec un savon doux si elle est particulièrement sale. N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs ni d'objets coupants ou abrasifs.
- Après le nettoyage, laissez la balle de massage sécher à l'air libre à température ambiante. Ne la posez pas sur le chauffage, et n'utilisez jamais de sèche-cheveux ou autre objet similaire pour la sécher.
- Rangez la balle de massage 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.
- Certains vernis ou produits d'entretien ainsi que certaines matières plastiques peuvent attaquer et ramollir le matériau de l'article. Afin d'éviter toutes traces indésirables sur le sol, placez éventuellement un support non glissant sous l'article et rangez l'article p. ex. dans une boîte appropriée.

Matériau: TPR
Diamètre: env. 7 cm
Résiste aux températures de -30 °C à + 80 °C



www.fr.tchibo.ch/notices



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 de petits mouvements circulaires avec la partie tête/épaules. 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 les muscles des bras (biceps et triceps) en exerçant une légère pression.

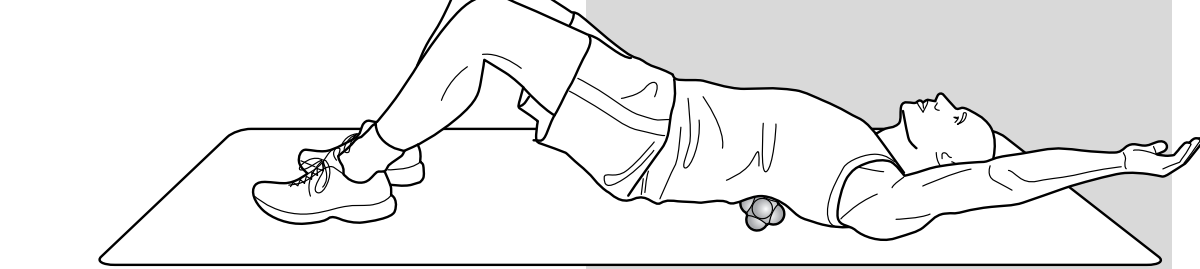
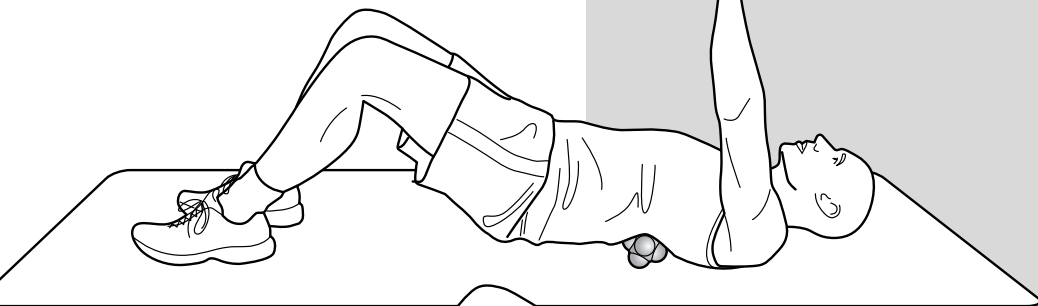


3. Avant-bras

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.

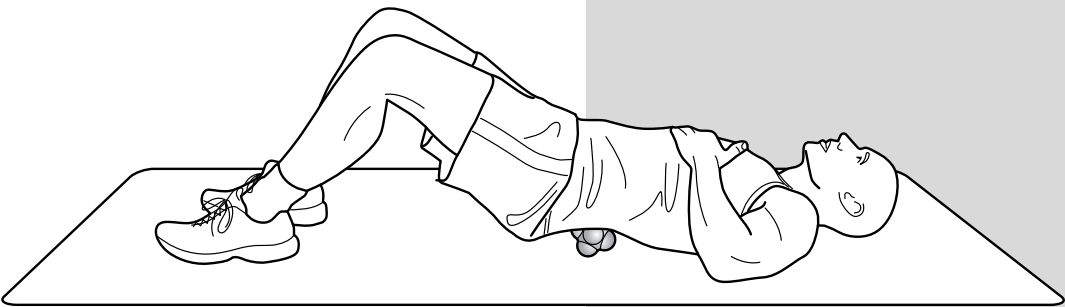
Attention! Ne passez jamais la balle directement sur la colonne vertébrale!

5. Lombaires

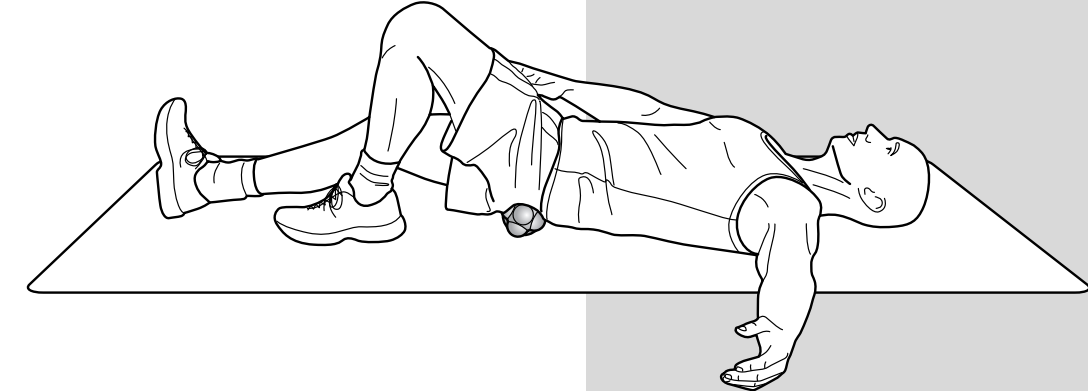
Placez la balle sous le dos, au niveau des lombaires, à côté de la colonne vertébrale. Trouvez une position agréable. Pensez à ne pas trop creuser le dos.

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



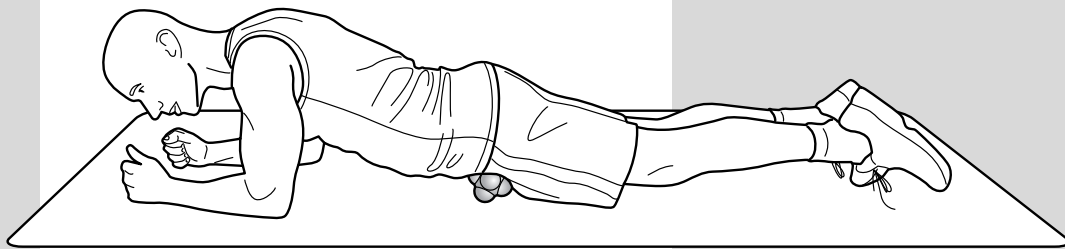
Allongez-vous et placez les fessiers sur la balle, sans creuser le dos.

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

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



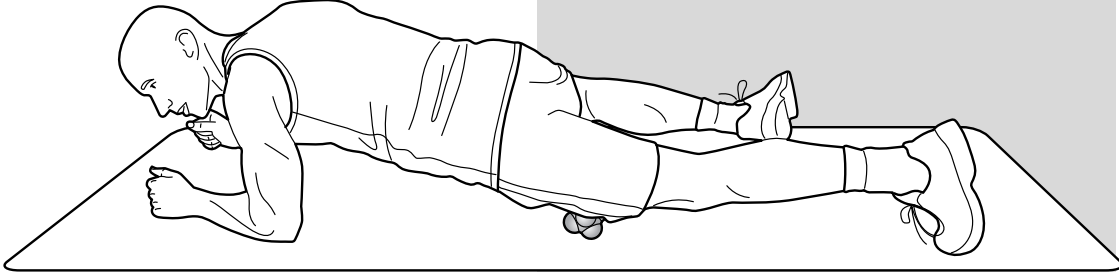
7. Fléchisseurs de la hanche



Allongez-vous et placez le muscle fléchisseur de la hanche sur la balle, sans creuser le dos.

Massez-vous lentement le fléchisseur de la hanche en effectuant de petits mouvements circulaires sur la balle.

8. Avant des cuisses

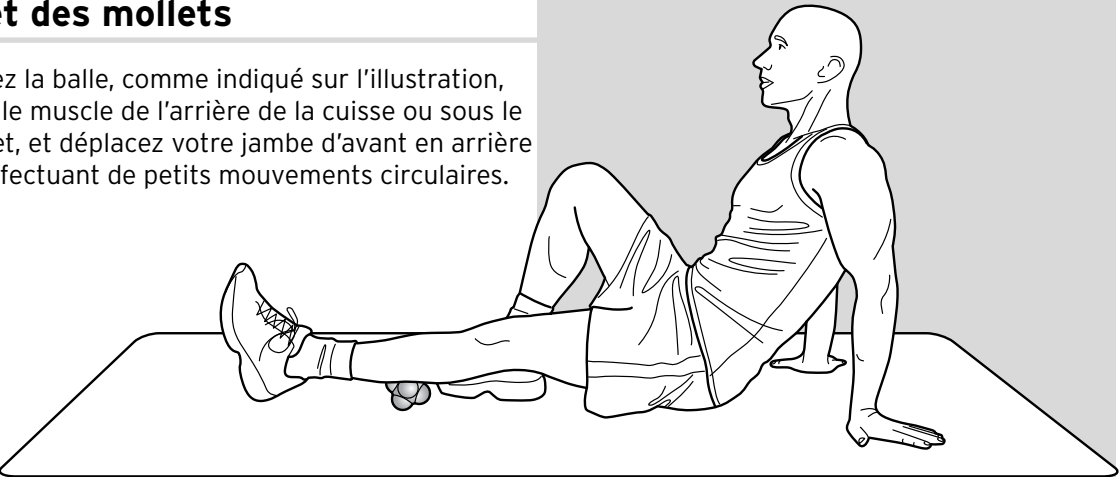


Allongez-vous et placez le muscle avant de la cuisse sur la balle, sans creuser le dos.

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

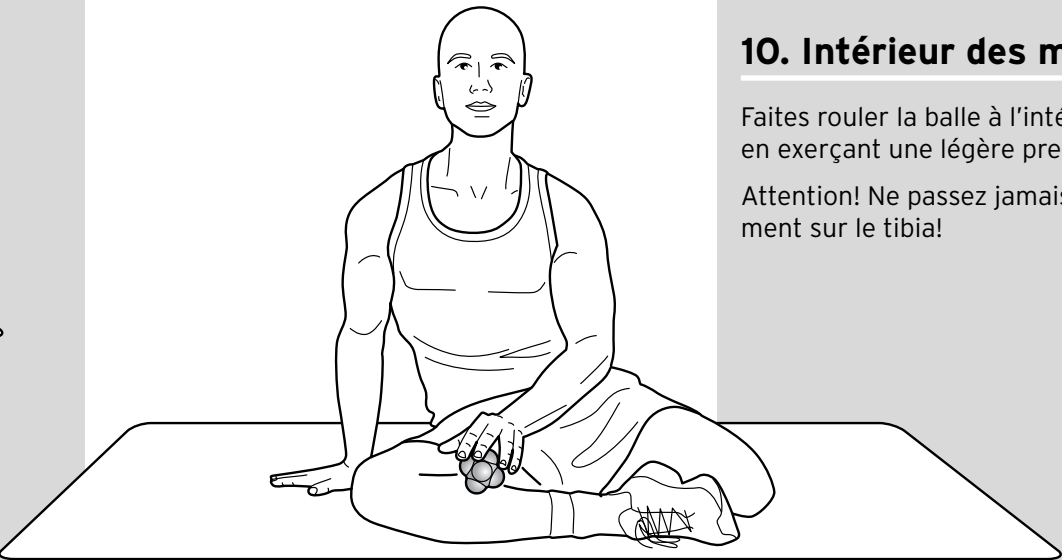
Placez la balle, comme indiqué sur l'illustration, sous le muscle de l'arrière de la cuisse ou sous le mollet, et déplacez votre jambe d'avant en arrière en effectuant de petits mouvements circulaires.



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!



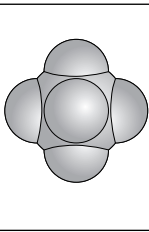
11. Pied

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.





Pallina da massaggio e reazione it



Gentili clienti!

In situazioni di dolore e tensioni alla schiena, braccia e gambe può essere utile un automassaggio. Lo scopo dell'automassaggio é quello di distendere e rilassare i muscoli, aiutare la circolazione e l'ossigenazione e accrescere il vostro benessere. Grazie a questa pallina massaggiatrice vengono attivati in maniera mirata i singoli punti trigger, che altrimenti risultano difficili da raggiungere.

E per il **training attivo di capacità di reazione, velocità e coordinamento braccia/mani/occhi** si può far rimbalzare la palla una volta per terra e afferrarla. Grazie alla sua insolita forma, il modo in cui la palla rimbalza é imprevedibile e richiede riflessi veloci ed un buon coordinamento corporeo, per afferrarla nuovamente. É possibile giocare anche in due o più persone.

Vi auguriamo tanti momenti di relax con la vostra nuova pallina da massaggio.

Il vostro team Tchibo

Per la vostra sicurezza

Leggere attentamente le informazioni sulla sicurezza ed utilizzare l'articolo solo nel modo descritto nelle presenti istruzioni per l'uso, per evitare di provocare lesioni o danneggiamenti involontari. Conservare le presenti istruzioni per consultarle in un secondo momento. In caso di cessione dell'articolo, consegnare anche le presenti istruzioni per l'uso 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 può essere utilizzata anche per esercizi di attività sportiva con la palla.

La pallina massaggiatrice è concepita per uso domestico. Non è adatta per l'uso professionale nel settore sportivo o come dispositivo medico-terapeutico.

A cosa prestare attenzione durante gli esercizi di massaggio

- 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.
- Ascoltate il vostro corpo! Far scorrere i muscoli sopra la pallina massaggiatrice doppia esercitando una pressione gradevole e dall'effetto benefico.
- Eseguire gli esercizi desiderati solo fino a quando lo si trova gradevole. Alcuni minuti saranno sufficienti - non esagerare.
- Utilizzare la pallina massaggiatrice solo con poca pressione e solo fino a quando lo si trova gradevole. Non utilizzarla su parti del corpo sulle quali risulti fastidiosa. Prestare particolare attenzione nella zona intorno alla nuca!
- Consiglio: su internet trovate ulteriori esercizi e informazioni.

A cosa prestare attenzione durante ciascun esercizio con la pallina

- Indossare scarpe sportive con suola antiscivolo con una buona presa. Indossare abiti sportivi comodi.
- Allenarsi in un ambiente con una superficie solida, piana, antiscivolo, Sufficientemente lontano da aree sensibili (automobili, vetri, ecc.) e/o oggetti pericolosi (radici, rami, ecc.)
- Non lanciare troppo lontano o troppo forte. In particolare, non lanciare direttamente su un'altra persona. Lasciare che la palla rimbalzi sempre una volta.

Avvertenze importanti

- Nel caso in cui l'impiego della pallina massaggiatrice sia consentito a bambini, istruirli sul corretto utilizzo e controllare lo svolgimento degli esercizi. La pallina massaggiatrice non è un giocattolo. Un uso improprio può causare danni alla salute.
- Indossare indumenti comodi.
- Per una posizione eretta stabile e sicura, non eseguire gli esercizi in piedi indossando calzini, ma indossare scarpe robuste con suole antiscivolo.
- 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 si verificano danneggiamenti 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 verificano 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.
- 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. In questo caso il massaggio dovrà essere eseguito preferibilmente solo **in direzione del cuore** e non nel senso opposto. Valutare insieme al proprio medico il tipo e l'estensione del massaggio.
- 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!

Cura

- Se necessario, pulire la pallina massaggiatrice con acqua tiepida, in caso di sporco ostinato utilizzare un sapone neutro. 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.
- Alcuni tipi di vernice, materiali sintetici o detergenti per pavimenti possano intaccare e ammorbidire il materiale dell'articolo. Per evitare la formazione di tracce indesiderate sul pavimento, collocare eventualmente una base antiscivolo sotto l'articolo e custodire l'articolo, ad esempio, in un contenitore adeguato.

Materiale: TPR

Diametro: circa 7 cm

Resistente a temperature da -30°C a + 80°C



www.tchibo.ch/anleitungen

(Nel campo «Bedienungsanleitungssuche» inserire il codice articolo, quindi confermare con «Suchen»)

1. Nuca

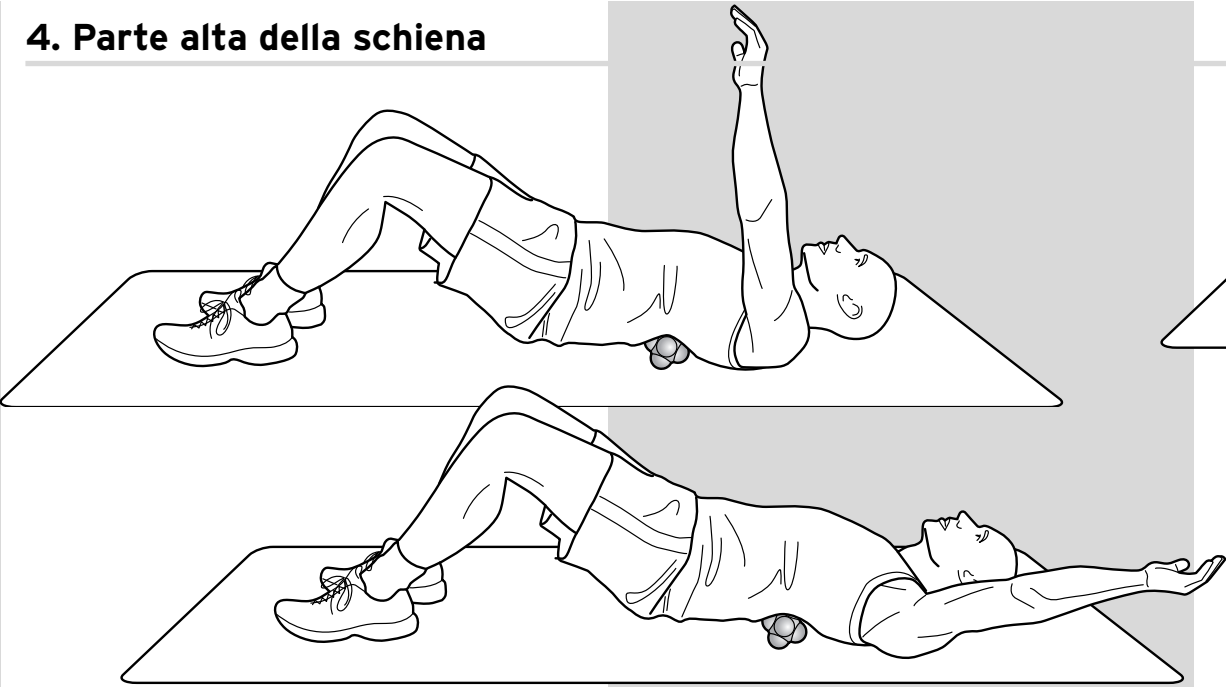
Appoggiarsi con la nuca a una parete con la pallina massaggiatrice a entrambi i lati della colonna vertebrale.

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.

4. Parte alta della schiena



Mettere la pallina massaggiatrice 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.

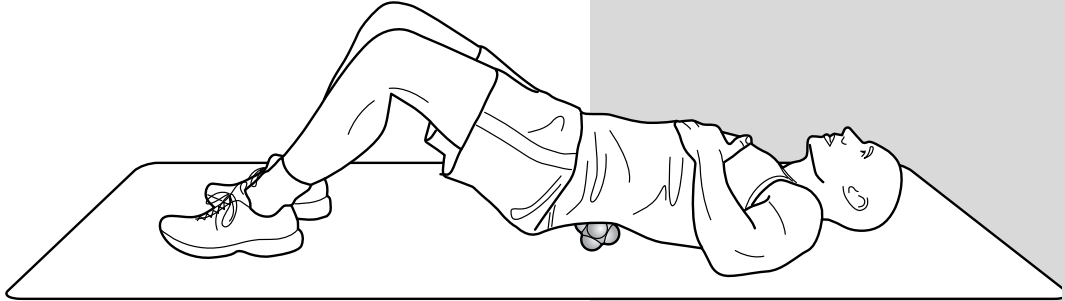
Attenzione! Non massaggiare direttamente la colonna vertebrale!

5. Zona lombare

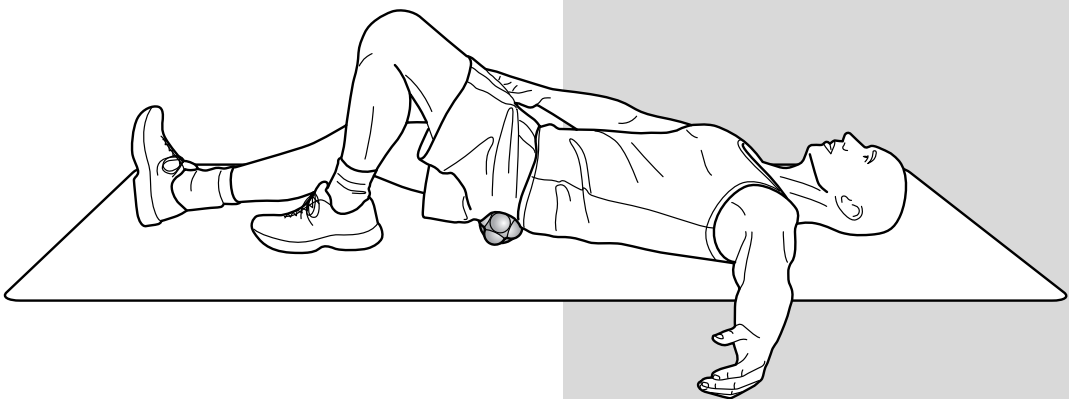
Mettere la pallina massaggiatrice al centro della zona lombare dietro la schiena. Trovare una posizione che sia gradevole. Prestare attenzione a non inarcare troppo la schiena.

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

Attenzione! Non massaggiare direttamente la colonna vertebrale!



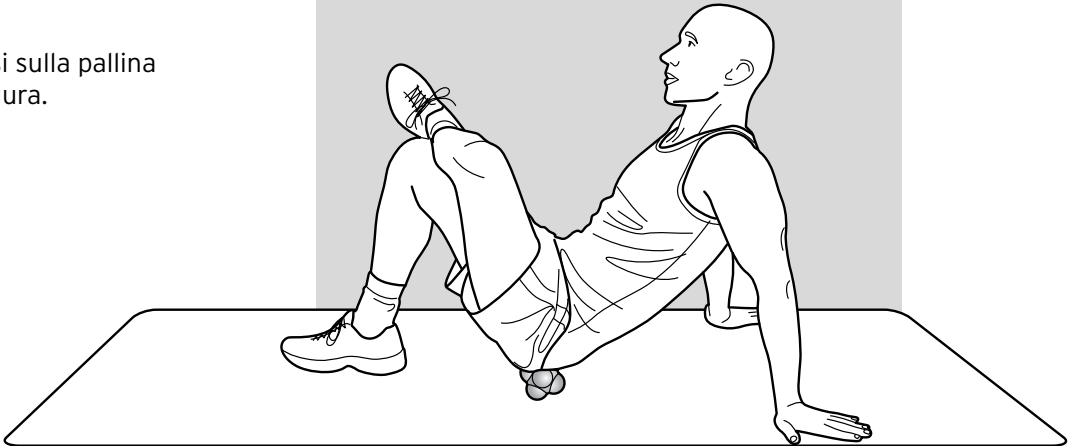
6. Glutei



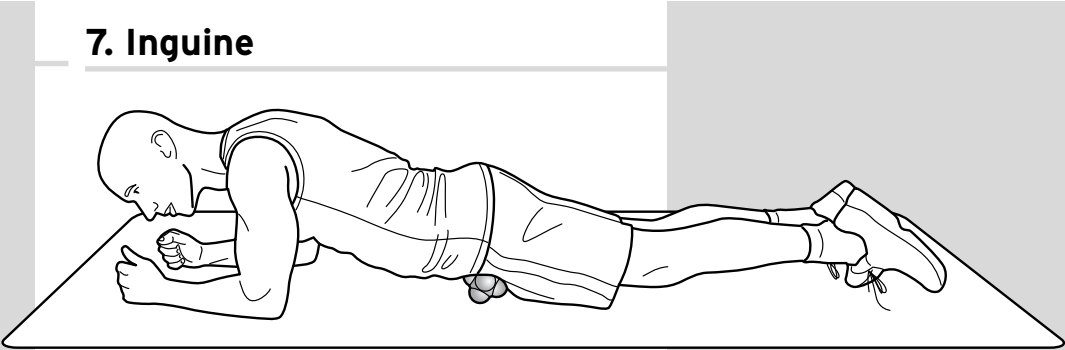
Stendersi posizionando le natiche sulla pallina massaggiatrice. Prestare attenzione a non inarcare la schiena.

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

In alternativa sedersi sulla pallina come illustrato in figura.



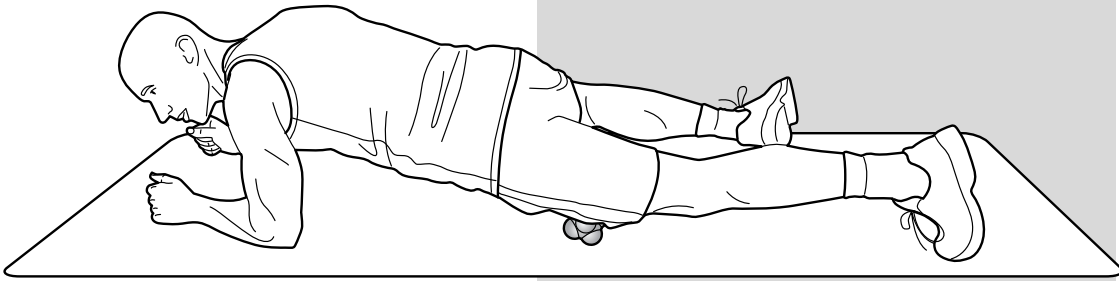
7. Inguine



Poggiare con l'inguine sulla pallina massaggiatrice. Prestare attenzione a non inarcare la schiena.

Massaggiare l'inguine scorrendo lentamente avanti e indietro sulla pallina. Non massaggiare direttamente l'anca!

8. Parte anteriore della coscia



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

Massaggiare la coscia scorrendo lentamente avanti e indietro sulla pallina.

9. Parte posteriore della coscia e della gamba

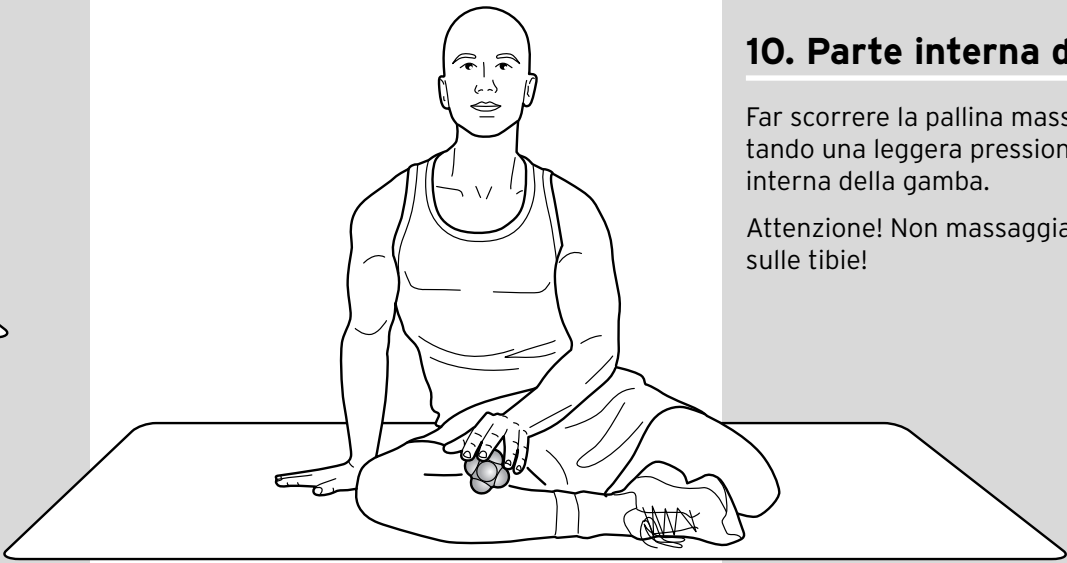
Posizionare la pallina massaggiatrice sotto la coscia o la gamba, come illustrato in figura, poi spostare lentamente la gamba avanti e indietro sopra la pallina.



10. Parte interna della gamba

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

Attenzione! Non massaggiare direttamente sulle tibie!



11. Piedi

Da seduti o in piedi posizionare il piede sopra la pallina massaggiatrice e farlo roteare con leggeri movimenti rotatori.



Codice articolo: 607 022