

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

Und zum **aktiven Training von Reaktionsfähigkeit, Schnelligkeit und Augen-/Bein-/Hand-Koordination** können Sie den Ball 1x auf den Boden prallen lassen und wieder auffangen.

Durch die ungewöhnliche Form ist das Sprungverhalten des Balls nicht berechenbar und verlangt schnelle Reflexe und eine gute Körperkoordination, um ihn wieder aufzufangen. Auch zu zweit oder mit mehreren Personen spielbar.

Wir wünschen Ihnen viele entspannte Momente dank Ihres neuen Massageballs!

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 kann auch für aktive Ballsport-Übungen eingesetzt werden.

Der Massageball ist für den häuslichen Bereich konzipiert.

Für den gewerblichen Einsatz im Sportbereich oder in medizinisch-therapeutischen Einrichtungen ist er nicht geeignet.

Was Sie bei den Massage-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 verkramphen! 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.
- Führen Sie die gewünschten Übungen nur solange aus, wie es für Sie angenehm ist. Wenige Minuten reichen - übertreiben Sie es nicht.
- Verwenden Sie den Massageball nur mit wenig Druck und nur solange es Ihnen angenehm ist. Verwenden Sie ihn nicht an Körperstellen, an denen es Ihnen unangenehm ist. Besonders im Nackenbereich sollten Sie vorsichtig sein!
- Tipp: Weitere Übungen und Informationen finden Sie ggf. im Internet.

Was Sie bei Ball-Übungen beachten müssen

- Tragen Sie Sportschuhe mit rutschfesten Sohlen, in denen Sie guten Halt haben. Tragen Sie bequeme Sportkleidung.
- Trainieren Sie in einer Umgebung mit einem festen, ebenen, rutschsicheren Untergrund, weit genug entfernt von empfindlichen (Autos, Fensterscheiben etc.) und/oder gefährlichen (Wurzeln, Äste uvm.) Gegenständen.
- Werfen Sie nicht zu weit oder zu hart. Wurfen Sie insbesondere nicht direkt auf eine andere Person. Lassen Sie den Ball immer einmal aufprallen.

Wichtige Hinweise

- Sollten Sie Kindern die Benutzung des Massageballs erlauben, weisen Sie diese auf den richtigen Gebrauch hin und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf. Der Massageball ist kein Spielzeug. Bei unsachgemäßem Training lassen sich gesundheitliche Schäden nicht ausschließen.
- Tragen Sie komfortable Kleidung.

Artikelnummer: 607 022

- Für einen festen und sicheren Stand führen Sie die stehenden Übungen nicht in Socken aus, sondern tragen Sie feste Schuhe mit rutschfesten Sohlen.
- 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 aufweisen, 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.
- 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. Massieren Sie in diesen Fällen vorzugsweise nur **in Richtung Herz** und nicht in die Gegenrichtung. Besprechen Sie Art und Umfang der Massagen mit Ihrem Arzt.
- 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!

Pflege

- ▷ Reinigen Sie den Massageball bei Bedarf mit warmem Wasser, bei starker Verschmutzung verwenden Sie eine milde Seife. 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.
- ▷ Manche Lacke, Kunststoffe oder Bodenpflegemittel können das Material des Artikels angreifen und aufweichen. Um unliebsame Spuren auf den Böden zu vermeiden, legen Sie deshalb ggf. eine rutschfeste Unterlage unter den Artikel und bewahren Sie den Artikel z.B. in einer geeigneten Box auf.

Material: TPR

Durchmesser: ca. 7 cm

Temperaturbeständig bei -30°C bis + 80°C



www.tchibo.de/anleitungen



1. Nacken

Lehnen Sie sich mit dem Ball neben der Wirbelsäule im Nacken an eine Wand.

Massieren Sie die Nackenmuskulatur, indem Sie den Kopf-/Schulterbereich leicht kreisend 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.

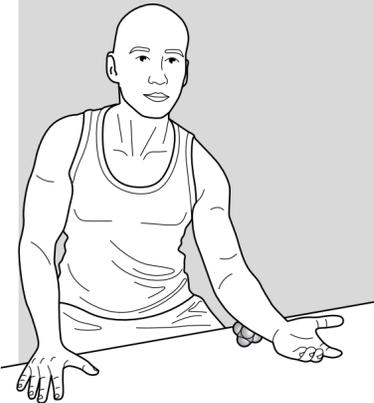
2. Schulter und Arme

Rollen Sie den Ball mit leichtem Druck über Schultern und über die Ober- und Unterseiten Ihrer Oberarme.

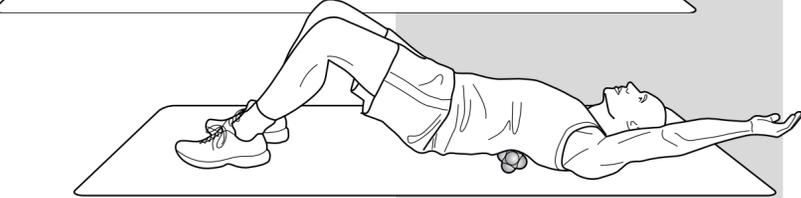
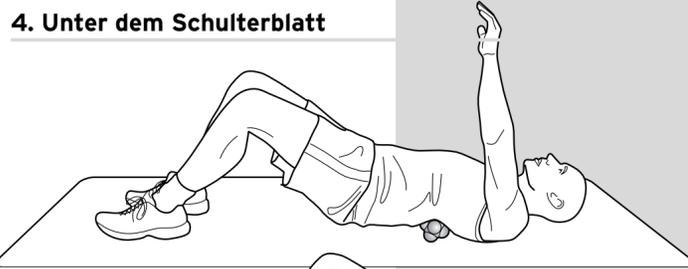


3. Unterarm

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.

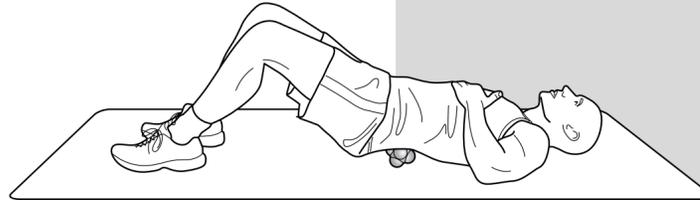
Achtung! Massieren Sie nicht direkt auf der Wirbelsäule!

5. Lendenbereich

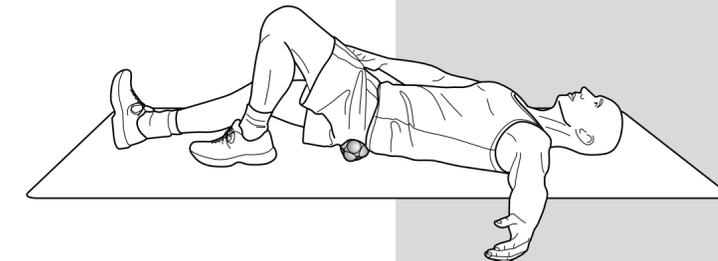
Legen Sie den Ball neben der Wirbelsäule im Lendenbereich unter Ihren Rücken. Finden Sie eine Position, die für Sie angenehm ist. Gehen Sie nicht zu sehr ins Hohlkreuz.

Massieren Sie die Lendenmuskulatur, indem Sie mit Oberkörper und Hüfte leicht kreisende Bewegungen ausführen.

Achtung! Massieren Sie nicht direkt auf der Wirbelsäule!



6. Po



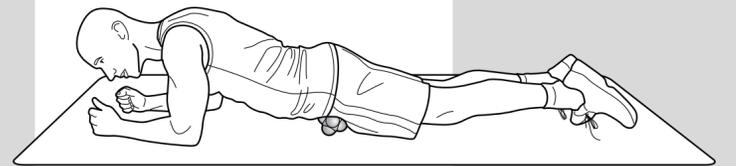
Legen Sie sich mit dem Po auf den Ball. Gehen Sie nicht ins Hohlkreuz.

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.



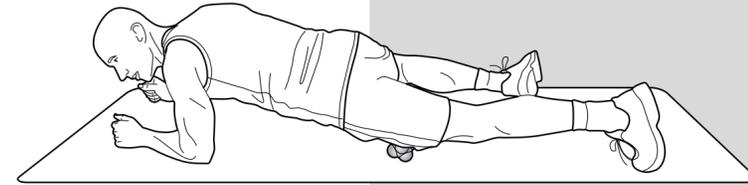
7. Hüftbeuger



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

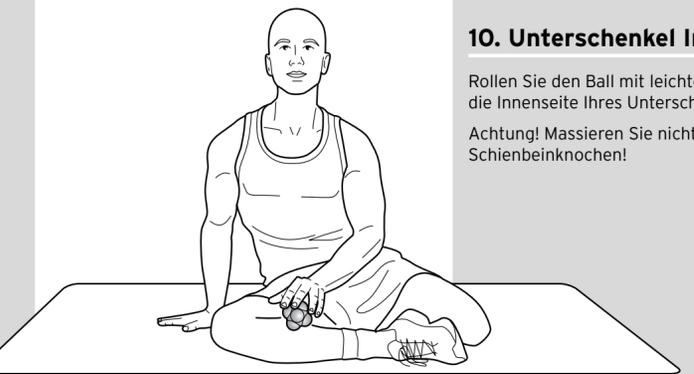
Legen Sie den Ball wie abgebildet unter den Ober- bzw. den Unterschenkel und schieben Sie Ihr Bein mit leicht kreisenden Bewegungen vor und zurück.



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

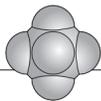
Stellen Sie im Stehen oder Sitzen Ihren Fuß auf den Ball und rollen Sie ihn in langsam kreisenden Bewegungen über den Ball.





Massage and Reflex Ball

en



Dear Customer

Massaging your body can help with slight aches, pains and tension in your back, arms and legs. The aim of massaging is to relax and stretch the muscles, thus promoting circulation and a free flow of oxygen, which ultimately benefits your sense of well-being. This massage ball enables you to activate specific and individual trigger points which would otherwise be hard to reach.

You can also use the ball to actively train your reflexes, agility and hand, leg and eye coordination by bouncing it on the floor and catching it again. Due to the unusual shape of the ball, it will bounce unpredictably and quick reflexes and good coordination will be required to catch it on the rebound. This can also be played with two or more people.

We hope you will 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 pass this product on to another person, remember to give them 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 also suitable for use in active ball sports.

The massage ball is designed for private household use. It is not suitable for commercial use in fitness centres or therapeutic institutions.

What to consider when doing the massage exercises

- During all exercises keep upright and balanced - never arch your back! When standing, keep your legs slightly bent. Try not to tense or cramp up. 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.
- Only carry out your selected exercises for as long as it is comfortable for you. A few minutes are necessary - do not exercise excessively.
- Only use the massage ball with slight pressure and only for as long as it is comfortable. 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.
- Tip: Other exercise examples and information can be found on the internet if needed.

What to consider when doing ball exercises

- Wear training shoes with non-slip soles which provide you with a firm stance. Wear comfortable gym clothes.
- Exercise in a space with a solid, even and non-slip flooring and ensure adequate distance from fragile (cars, windows etc.) and/or dangerous (tree roots, branches, etc.) objects.
- Do not throw the ball too far or too hard and in particular, do not throw it at other people. Always allow the ball to bounce once.

Important notes

- If you allow children to use the massage ball, instruct them on how to use it correctly and supervise their sessions. The massage ball is not a toy. Improper use of the massage ball may cause damage to health.
- Wear comfortable clothing.
- For a stable and secure footing, carry out the exercises while wearing sturdy shoes with non-slip soles rather than socks.

- Perform the floor exercises whenever possible on a hard, smooth surface that does not give way and on which the massage ball can easily move. Thick carpets, exercise mats, etc. are generally not very suitable.
 - Always inspect the massage ball before every use. If any damage is visible, do not continue to use it.
- Consult your doctor!**
- Before you start to self-massage, consult your doctor and ask to what extent the exercises are suitable for you.
 - Discontinue the exercises 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 conditions or have had surgery, you must ensure the massages are approved by your doctor.
 - 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. In such cases, massage preferably **only in the direction of the heart** and not away from the heart. Discuss the type and extent of the massages with your doctor.
 - 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 exercising immediately if you experience pain in joints and muscles.
 - Not suitable for therapeutic massages or exercise.

Care

- ▷ Clean the massage ball with warm water as needed and, if particularly dirty, use a mild soap. Also refrain from using 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.
- ▷ Some varnishes, plastics and cleaning products may react adversely with the material of the product and cause it to soften. To prevent unwanted marks on floors, place a non-slip mat underneath the product and store it in a suitable box or container, for example.

Material: TPR
Diameter: approx. 7 cm
Temperature-resistant from -30°C to +80°C

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



1. Neck

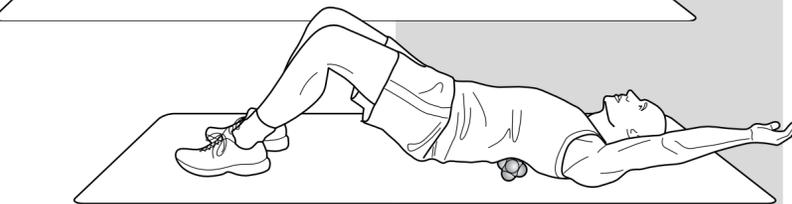
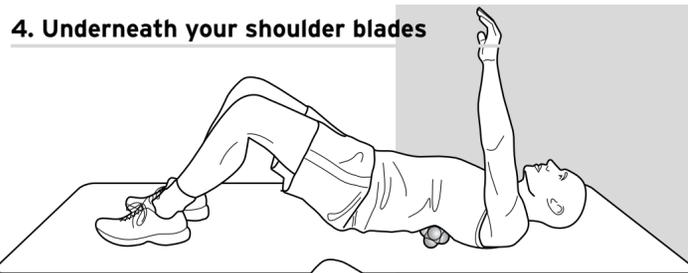
Lean against a wall with the ball next to your spine.

Massage your neck by moving your head and shoulders in slight circular motions. Do not raise your shoulders in doing so.

Warning! Do not massage directly on your spine.

Alternatively, lay on your back with the ball under your neck.

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.

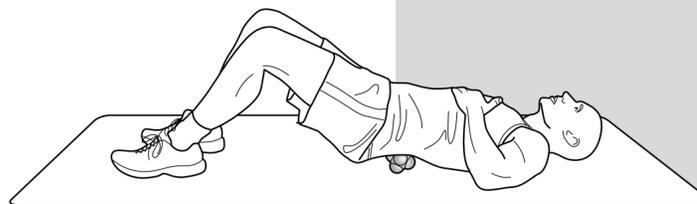
Warning! Do not massage directly on your spine.

5. Lower back

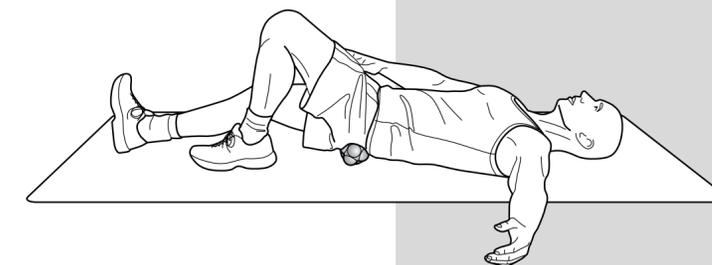
Lay the ball next to your spine in the lumbar region under your back. Find a position that is comfortable for you. Do not arch your back too much.

Massage your lower back by slightly moving your upper body and hips in circles.

Warning! Do not massage directly on your spine.



6. Bottom



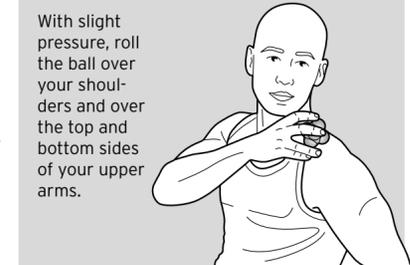
Lay your bottom on the ball. Do not arch your back.

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

Alternatively, sit on the ball as illustrated.



2. Shoulder and arms

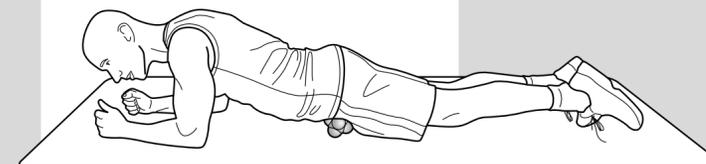


3. Lower arm

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.



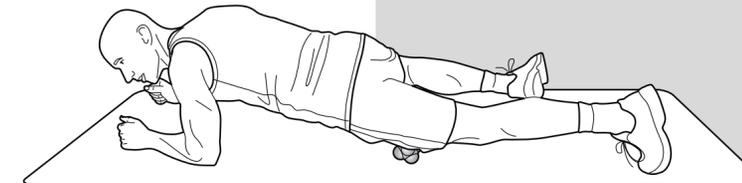
7. Hip flexors



Position yourself with your hip flexors on the ball. Do not arch your back.

Massage your hip flexors by rolling your hips over the ball in slight circular motions.

8. Front thigh

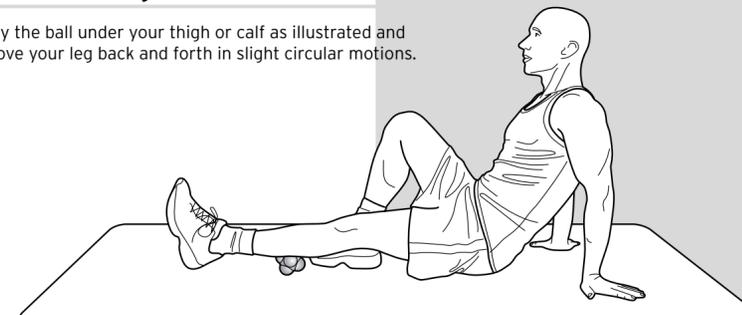


Lay your front thigh on the ball. Do not arch your back.

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

9. Back of thigh and calf

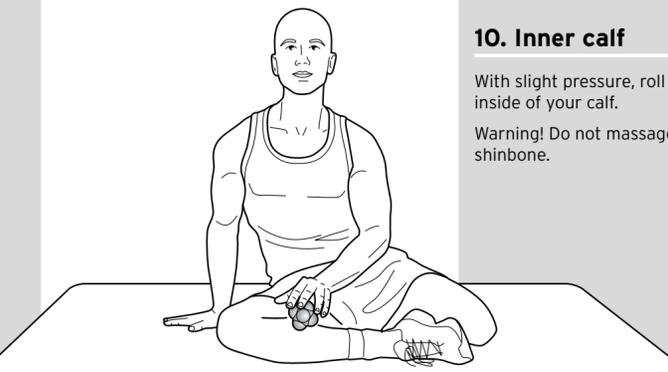
Lay the ball under your thigh or calf as illustrated and move your leg back and forth in slight circular motions.



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.



Product number: 607 022