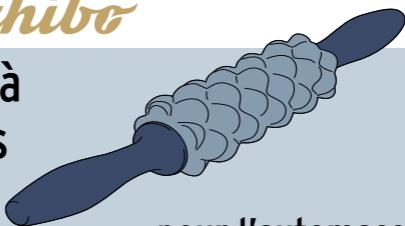


Tchibo

Bâton à fascias



pour l'automassage
et le massage à deux

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 un 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. Le massage avec le bâton à fascias est idéal pour l'échauffement avant le sport et la régénération après le sport.

Nous vous souhaitons un maximum de détente!

L'équipe Tchibo

www.fr.tchibo.ch/notices



Référence: 666 952

Pour votre sécurité

Lisez attentivement les consignes de sécurité et n'utilisez cet 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

Conçu pour l'automassage et le massage à deux, Le bâton à fascias permet d'accroître la sensation de bien-être au quotidien.

Le bâton à fascias est conçu pour un usage domestique.

Il ne convient pas à un usage commercial ou professionnel dans le domaine du sport ou dans les établissements médico-thérapeutiques.

Remarques importantes

Consultez votre médecin!

- **Si vous avez déjà des douleurs ou des problèmes, consultez votre médecin avant de commencer le massage. Demandez-lui si les massages sont appropriés pour vous et si oui, à quels endroits.**
- Interrompez le massage dès que vous ressentez des douleurs ou une sensation désagréable.
- En cas de situations particulières telles que 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.
- 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 également immédiatement le massage 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 doivent s'effectuer uni-

quement 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.

N'utilisez pas le rouleau de massage ...

- ... sur le visage, directement sur la tête, **sur les os ou les articulations**, sur la face antérieure du cou, dans la région génitale ou la zone des reins.
Soyez particulièrement prudent au niveau de la nuque. Évitez la nuque si vous avez déjà eu des problèmes de santé dans cette zone. Le cas échéant, consultez un médecin.
- ... dans une zone de thromboses, de contusions, de douleurs articulaires, de gonflements ou d'irritations de la peau ou d'autres maladies de la peau, de brûlures, de varices, de plaies ouvertes, d'implants (p. ex. stimulateur cardiaque).
- ... si vous souffrez de troubles de la coagulation ou si vous prenez des anticoagulants (p. ex. Marcomar). Consultez votre médecin au préalable.
- ... pendant la grossesse.
- ... sur les bébés et les jeunes enfants! Les enfants, les personnes nécessitant des soins, les personnes handicapées ou fragiles ne doivent utiliser l'article que sous la surveillance d'un adulte. Si vous autorisez des enfants à utiliser le rouleau de massage, montrez-leur comment le faire correctement et surveillez-les pendant qu'ils l'utilisent. Le rouleau de massage n'est pas un jouet. Une utilisation non conforme peut porter atteinte à la santé.

En cas de doute, demandez conseil à un médecin avant l'utilisation.

À noter

- Vérifiez l'état du bâton à fascias avant chaque utilisation. Ne l'utilisez plus s'il est endommagé.
- N'utilisez pas d'huile de massage avec le bâton à fascias, car elle pourrait endommager le bâton à fascias .
- N'incurvez pas trop le bâton à fascias (max. 15°), sinon l'axe situé à l'intérieur sera endommagé de manière permanente.
- Soyez à l'écoute de votre corps! Faites rouler le bâton à fascias sur vos muscles de façon à ressentir une pression agréable et bienfaisante. Évitez absolument les os et les articulations!

- Pour le dos et les bras, nous vous recommandons de vous faire aider par un partenaire. Discutez avec votre partenaire du niveau de pression qui vous convient. Signalez immédiatement tout ce qui vous est désagréable ou vous fait mal.
- Ne massez pas une même zone trop longtemps, car cela peut à nouveau provoquer des contractures. Quelques minutes suffisent.
- Portez des vêtements confortables. Veillez à créer un environnement agréable et une atmosphère de détente.
- Ne modifiez pas la conception du bâton à fascias.
- Le bâton à fascias ne doit pas être utilisé de quelque manière que ce soit pour faire la cuisine, car le matériau n'est pas apte au contact alimentaire. Il ne doit pas non plus être utilisé pour étaler d'autres matériaux ou à d'autres fins que celles prévues.

Entretien

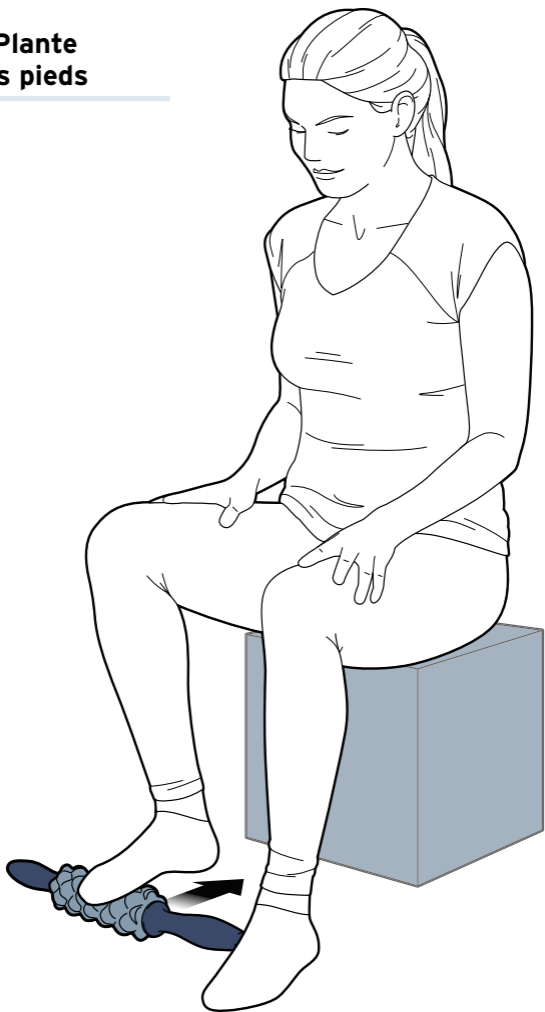
- Si nécessaire, nettoyez le bâton à fascias avec un chiffon sec ou légèrement humide. Ne pas plonger dans l'eau ou laver sous l'eau courante. N'utilisez pas de produits chimiques (eau de javel, huiles, etc.), car ils peuvent ramollir, décolorer ou déformer le bâton à fascias. N'utilisez pas non plus de produits de nettoyage agressifs ni d'objets coupants ou abrasifs.
- 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.
- Ne laissez pas l'article sur des meubles ou sols délicats. Il est impossible d'exclure totalement que certains vernis, matières plastiques ou produits d'entretien pour meubles ou sols n'attaquent et ne ramollissent le matériau de l'article. Afin d'éviter toutes traces indésirables, rangez toujours l'article après utilisation, par exemple dans une boîte appropriée.



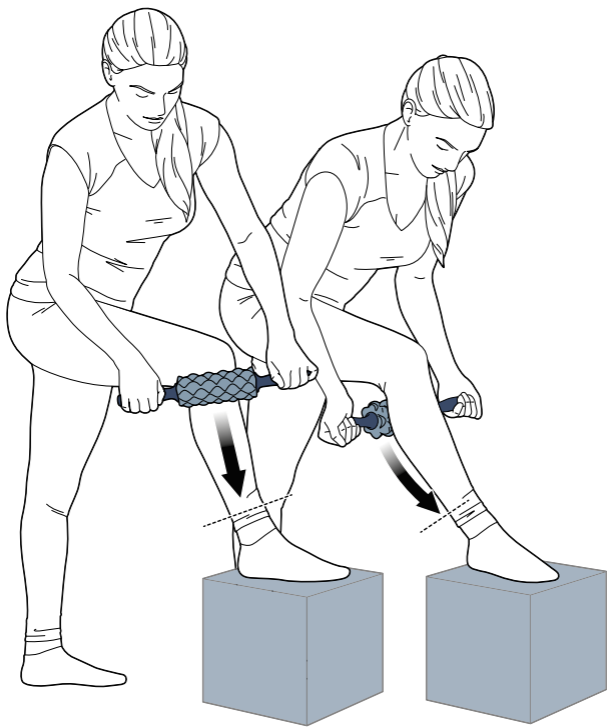
Pour des raisons de production, il se peut que l'article dégage une légère odeur lorsque vous le déballez pour la première fois. Cette odeur est sans aucun danger. Déballez l'article et laissez-le bien s'aérer avant de l'utiliser. L'odeur disparaîtra rapidement. Veillez à une aération suffisante!

Matériau: EVA, TPE

1. Plante des pieds



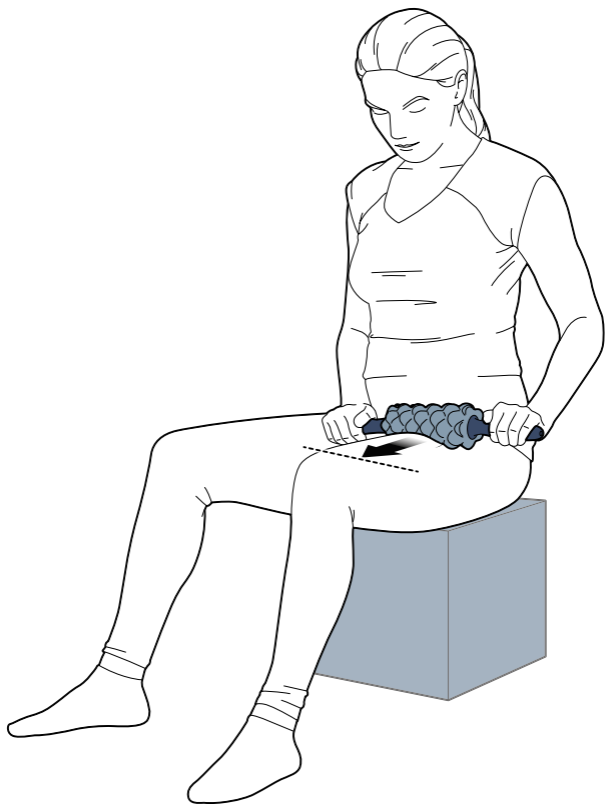
2. Jambe / mollet



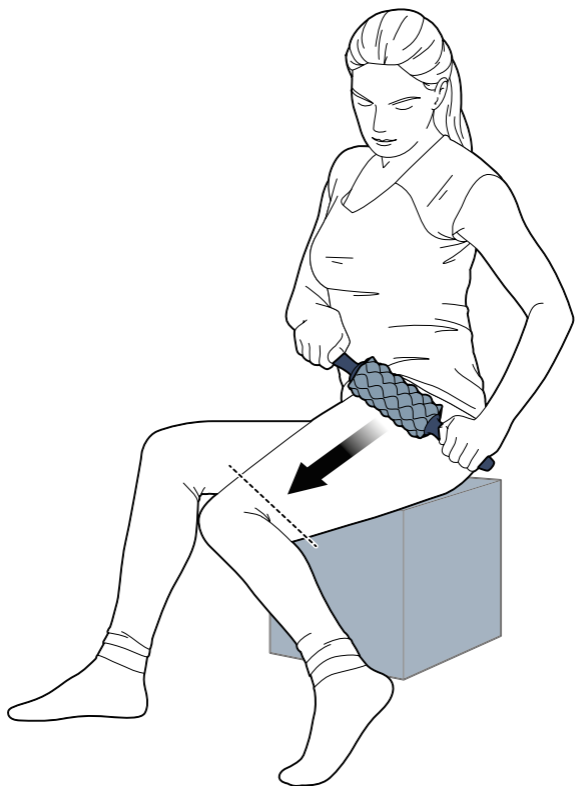
3. Arrière de la cuisse



4. Avant de la cuisse

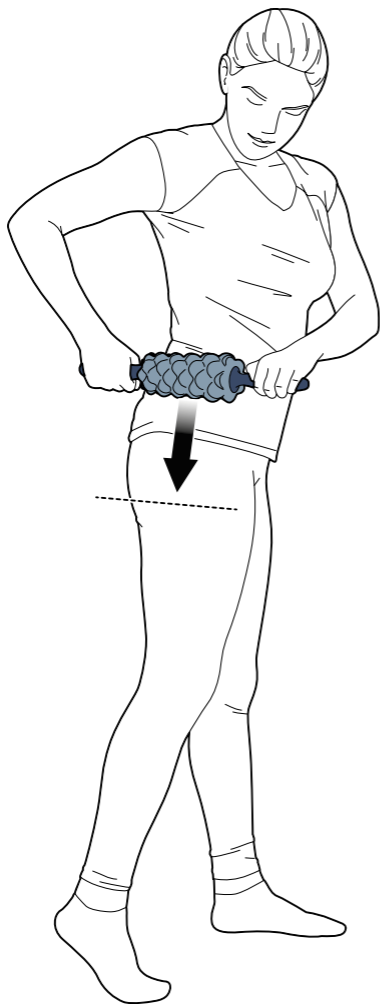


5. Extérieur de la cuisse



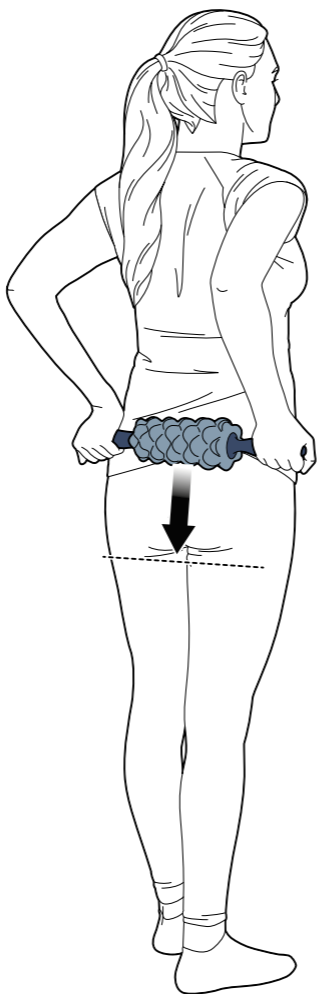
6. Intérieur de la cuisse





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

7. Muscles de la hanche



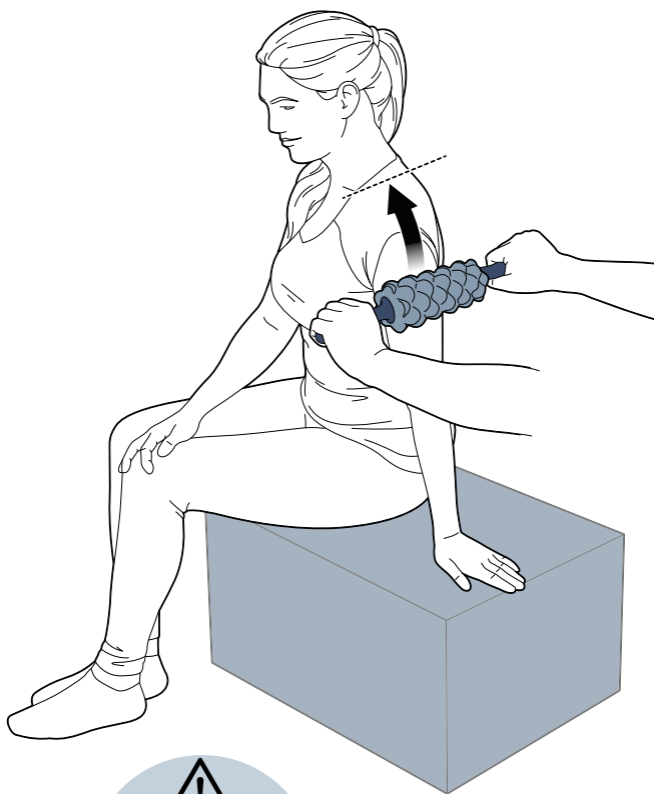
8. Fessiers

9. Avant-bras + biceps



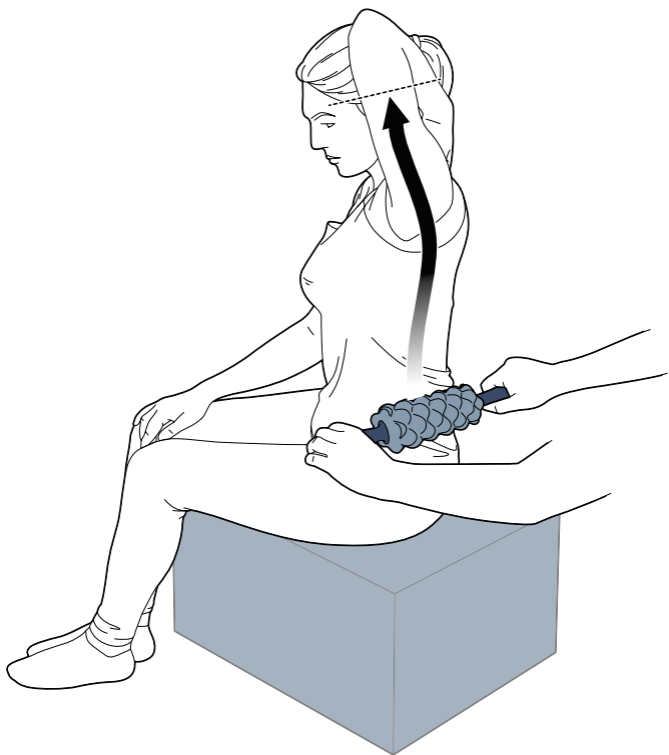
Ne pas faire rouler sur
les os du bras
ou les articulations du
bras/de l'épaule!

10. Épaule + deltoïdes



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

11. Muscles latéraux du tronc + triceps



12a.
Dos, à gauche et à droite
de la colonne vertébrale



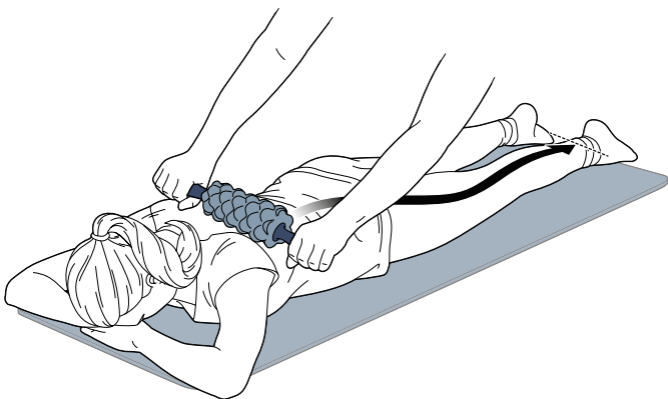
Ne pas faire rouler
sur la colonne
vertébrale!



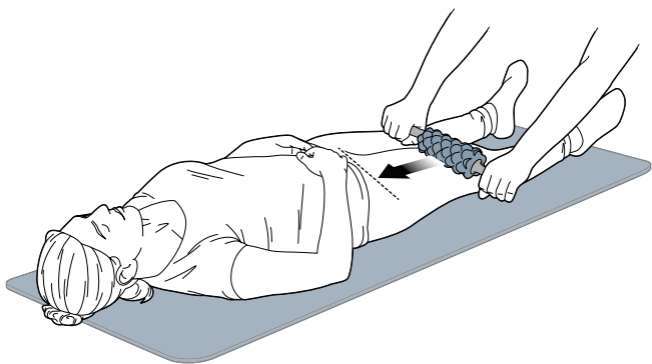
12b.
Dos, à gauche et à droite
de la colonne vertébrale
+ arrière de la cuisse
+ mollet



Ne pas faire rouler
sur la colonne
vertébrale!



13. Avant de la cuisse



**Ne pas faire rouler
sur les genoux ou
les tibias!**

Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.ch