

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 boule en forme de cacahuète. Cela permet de détendre et d'étirer les muscles, de stimuler la circulation sanguine et donc l'oxygénation, procurant ainsi une réelle sensation de bien-être. La pratique de l'automassage 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 soigneusement 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 dommages ou de 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 double 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 double 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

- Pour tous les exercices, tenez-vous toujours bien droit et réparetissez 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 double balle de massage de façon à ressentir une pression agréable et bienfaisante. Si vous ressentez de l'inconfort à certains endroits, ne l'utilisez pas sur ces parties du corps. Soyez particulièrement prudent si vous l'utilisez au niveau de la nuque!
- N'effectuez les exercices que tant que vous le ressentirez comme agréable. Quelques minutes suffisent - n'exagérez pas.
- Conseil: vous trouverez des exercices et informations supplémentaires sur Internet le cas échéant.

Remarques importantes

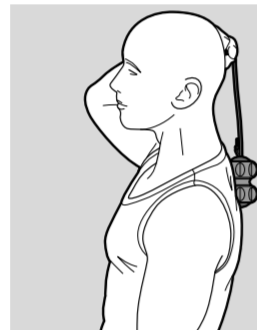
- Si vous autorisez vos enfants à utiliser la double balle de massage, montrez-leur comment l'utiliser correctement et surveillez-les pendant les exercices. La double balle de massage n'est pas un jouet. Une utilisation incorrecte peut avoir des répercussions sur la santé.
- Portez des vêtements confortables.
- Pour une position stable et sûre, ne faites pas les exercices à effectuer en position debout en chaussettes, mais portez des chaussures rigides munies de semelles antidérapantes.
- 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, les tapis de sport, etc. ne sont pas vraiment appropriés.
- Contrôlez 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 l'exercice immédiatement à la moindre sensation de douleurs ou de troubles.

Utilisation

De nombreux exercices peuvent être effectués aussi bien debout qu'allongé. Essayez les différentes positions et pratiquez le massage de la manière qui vous semble la plus agréable.

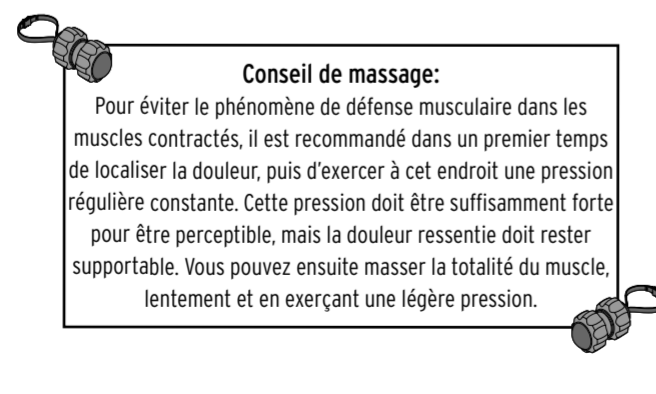


La bande peut vous aider à maintenir la balle en place pendant les exercices.

Entretien

- ▷ Si nécessaire, essayez la double balle de massage avec un chiffon humide. N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs ni d'objets coupants ou abrasifs.
- ▷ Après le nettoyage, laissez la double 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 double 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.
- ▷ Ne laissez pas l'article sur des meubles ou sols délicats. Il est impossible d'exclure 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.

Matériau: mousse PU
Poids: env. 48 g



Conseil de massage:

Pour éviter le phénomène de défense musculaire dans les muscles contractés, il est recommandé dans un premier temps de localiser la douleur, puis d'exercer à cet endroit une pression régulière constante. Cette pression doit être suffisamment forte pour être perceptible, mais la douleur ressentie doit rester supportable. Vous pouvez ensuite masser la totalité du muscle, lentement et en exerçant une légère pression.



www.fr.tchibo.ch/notices

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



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-vous les muscles de la nuque en faisant rouler la double balle grâce au mouvement des jambes, en pliant et tendant les genoux. Ne relevez pas les épaules pendant l'exercice.

Attention! Ne massez jamais directement la colonne vertébrale!

2. Bras

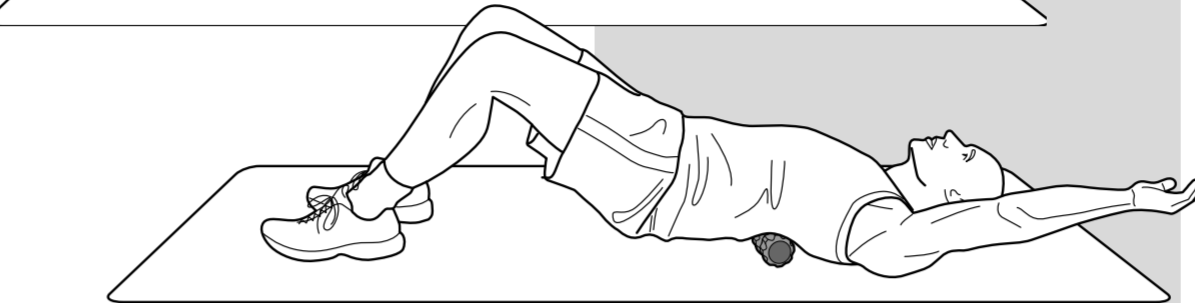
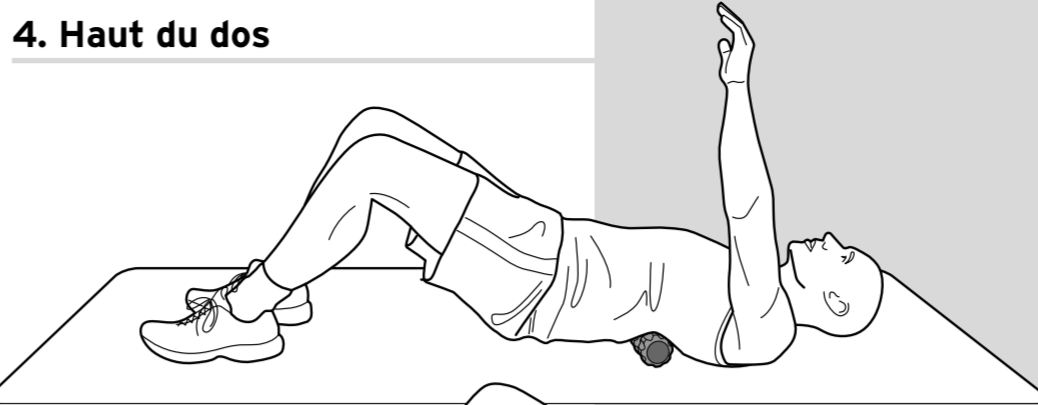
Faites rouler la double balle d'une main sur les muscles des bras (biceps et triceps) en exerçant une légère pression ou, contre un mur, pressez la double balle avec votre bras et effectuez des mouvements de haut en bas avec le bras.

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 boule sur une table et déplacez votre avant-bras dessus.



4. Haut du dos



Placez la double balle au milieu du haut du dos. Trouvez une position agréable. Pensez à ne pas trop creuser le dos.

Déplacez le buste lentement d'avant en arrière sur la double balle. Variez la pression en variant la position des bras et en les étirant sur le côté, vers le haut et au-dessus de la tête.

Attention! Ne massez jamais directement la colonne vertébrale!

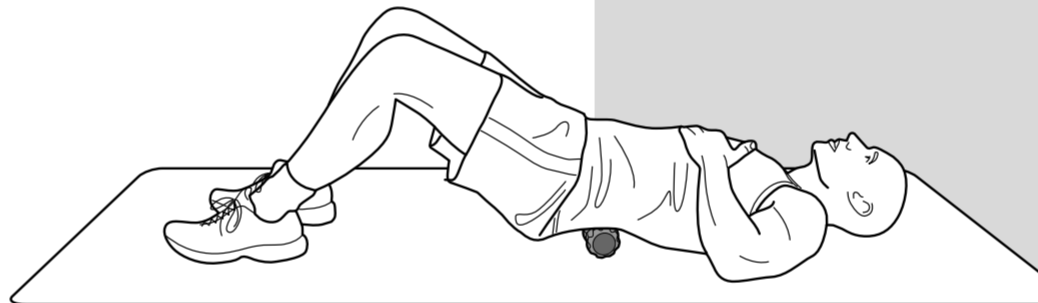
Vous pouvez aussi vous adosser à un mur, mettre la double balle dans la position voulue et, dans cette position, effectuer des mouvements de haut en bas.

5. Lombaires

Placez la double balle au milieu du dos, au niveau des lombaires. Trouvez une position agréable. Pensez à ne pas trop creuser le dos.

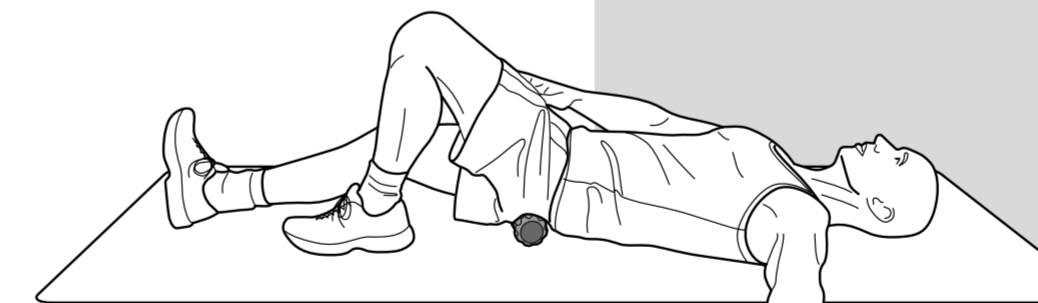
Massez-vous les muscles lombaires en faisant rouler la double balle en déplaçant lentement le buste d'avant en arrière.

Attention! Ne massez jamais directement la colonne vertébrale!



Vous pouvez aussi vous adosser à un mur, mettre la double balle dans la position voulue et, dans cette position, effectuer des mouvements de haut en bas.

6. Fessiers



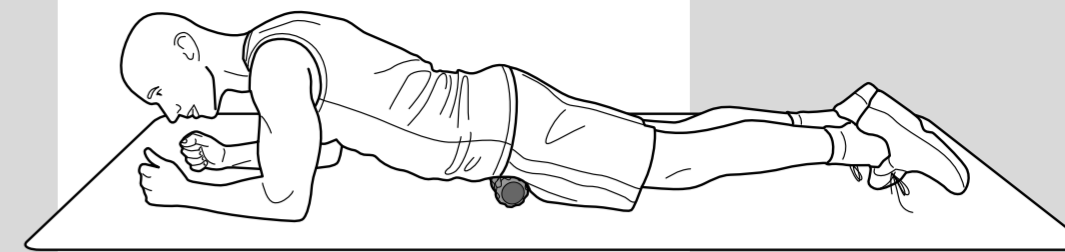
Allongez-vous et placez une fesse sur la double balle, sans creuser le dos.

Massez-vous les muscles fessiers en faisant rouler lentement la double balle d'avant en arrière.

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



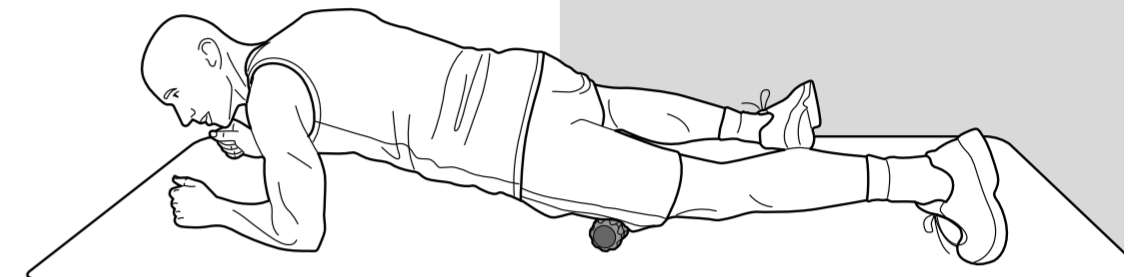
7. Fléchisseurs de la hanche



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

Massez-vous le fléchisseur de la hanche en faisant rouler lentement la double balle d'avant en arrière. Ne massez jamais directement l'os de la hanche!

8. Avant des cuisses

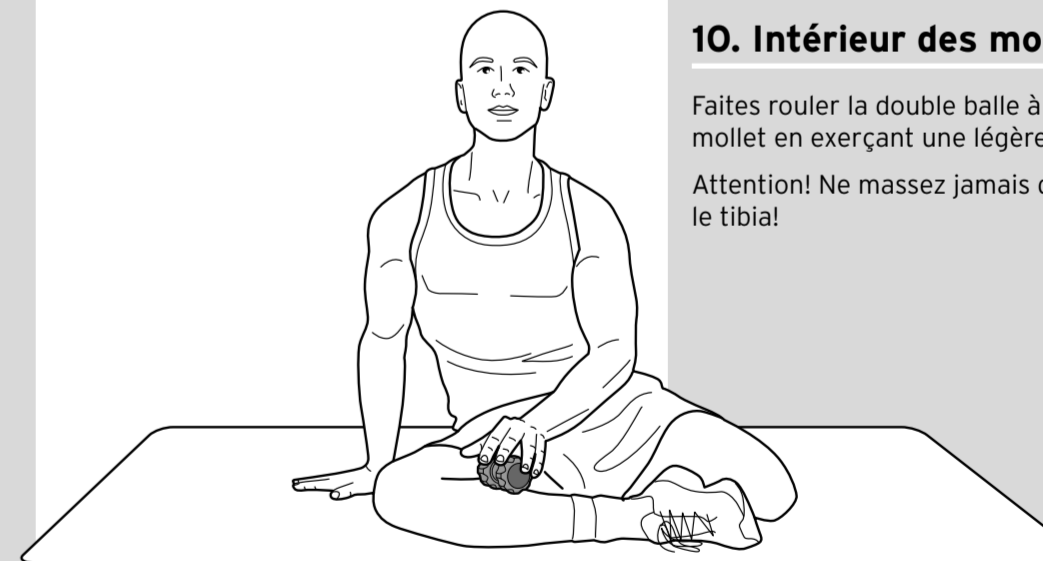


Allongez-vous et placez le muscle avant de la cuisse sur la double balle, sans creuser le dos.

Massez-vous le muscle avant de la cuisse en déplaçant lentement d'avant en arrière la double balle.

9. Arrière des cuisses et des mollets

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



10. Intérieur des mollets

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

Attention! Ne massez jamais directement le tibia!

11. Pied

En position debout ou assise, posez le pied sur la double balle et faites-le rouler sur la balle en effectuant de lents mouvements de va-et-vient.



12. Tendon d'Achille

Faites rouler délicatement la double balle au niveau du tendon d'Achille en effectuant des mouvements de va-et-vient.

Si vous ressentez des douleurs au niveau du tendon d'Achille, veuillez consulter immédiatement un médecin. Masser la zone du tendon d'Achille doit uniquement provoquer une sensation de détente. Toute douleur provoquée par le massage est un symptôme qui ne saurait être ignoré.

