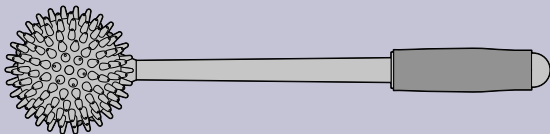




Bâton de massage par tapotement



pour l'automassage et le massage à deux

Chère cliente, cher client !

Les tensions dans le dos, les bras et les jambes peuvent souvent être éliminées par un massage.

Avec votre nouveau bâton de massage par tapotement, vous pouvez cibler les points douloureux de vos muscles et atteindre des endroits autrement difficiles à atteindre.

De légers coups rebondissants peuvent contribuer à détendre vos muscles.

Les deux surfaces différentes permettent d'obtenir des effets de massage différents.

Nous vous souhaitons un maximum de détente!

L'équipe Tchibo

www.fr.tchibo.ch/notices



Référence: 715 094

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 149380FV05X07XVI · 2025-07

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 pour pouvoir le consulter ultérieurement. 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 de massage par tapotement permet d'accroître la sensation de bien-être au quotidien.

Les effets médicaux et de guérison de l'article n'ont pas été prouvés scientifiquement.

Le bâton de massage par tapotement ne peut pas traiter la douleur.

En cas de problème de santé, consultez impérativement un médecin!

En cas de doute ou d'incertitude, demandez conseil à un médecin avant d'utiliser l'appareil.

Le bâton de massage par tapotement est conçu pour un usage domestique. Il ne convient pas à un usage professionnel dans le domaine du sport ou dans des 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 port d'un stimulateur cardiaque, faiblesse cardiaque, 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: nausée, vertige, 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 uniquement avec une faible intensité, 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 bâton de massage par tapotement ...

- ... sur la tête, sur le devant du cou, **sur les os ou les articulations**, dans la région génitale ou rénale.
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. Marcoumar). 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 bâton de massage par tapotement, expliquez-leur bien le mode d'utilisation et surveillez-les pendant qu'ils l'utilisent. Le bâton de massage par tapotement 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

- Ne frappez en aucun cas des personnes ou des animaux avec cet article!
- Cet article n'est pas un jouet. Tenez-le hors de portée des enfants. Il ne doit pas être accessible aux enfants.
- Vérifiez l'état du bâton de massage par tapotement avant chaque utilisation. Ne l'utilisez plus s'il est endommagé.
- N'utilisez pas d'huile de massage avec le bâton de massage par tapotement, car elle pourrait endommager le bâton de massage par tapotement.

- Sur certaines zones moins sensibles, p. ex. les cuisses ou les fessiers, vous pouvez varier l'intensité du massage en exerçant un tapotement plus ou moins fort.
Évitez toutefois de tapoter trop fort sur les zones tendues car une forte stimulation peut favoriser l'apparition d'autres tensions.
Tapotez vos muscles de manière à ce que le massage soit agréable et bienfaisant pour vous. Évitez absolument les os et les articulations!
 - Ne tapotez pas trop longtemps sur une zone sous peine de provoquer de nouvelles tensions. 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 de massage par tapotement.
 - Le bâton de massage par tapotement 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 tapoter d'autres matériaux ou à d'autres fins que celles prévues.
-

Entretien

- ▷ Si nécessaire, nettoyez l'article avec un chiffon légèrement humidifié d'eau.
 - ▷ Pour désinfecter le bâton de massage par tapotement, nettoyez-le si besoin avec un chiffon imbibé d'alcool éthylique. L'alcool éthylique s'achète en pharmacie.
 - ▷ Rangez le bâton de massage par tapotement à 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, p. ex. dans une boîte appropriée.
-

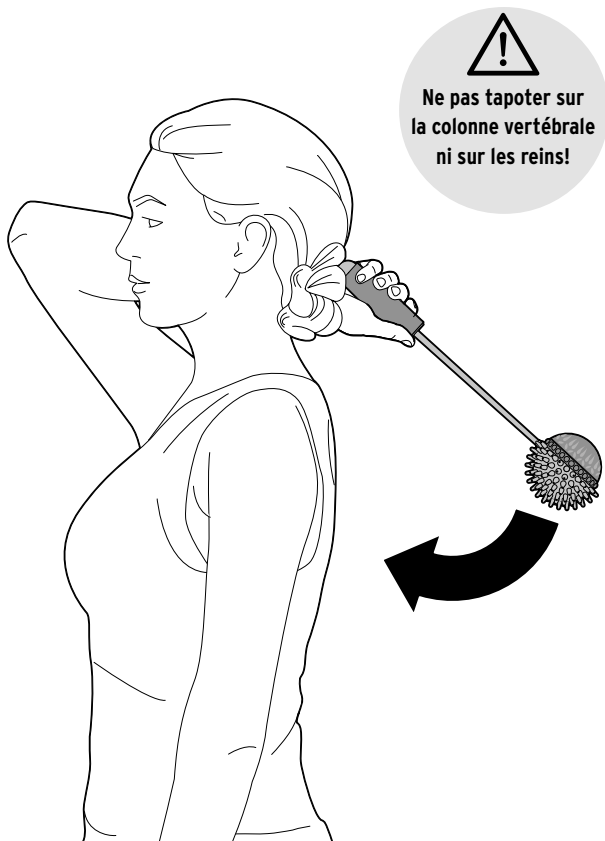
Utilisation

- ▷ Agitez la balle de massage avec précaution, commencez lentement et en douceur, n'augmentez l'intensité que progressivement - mais

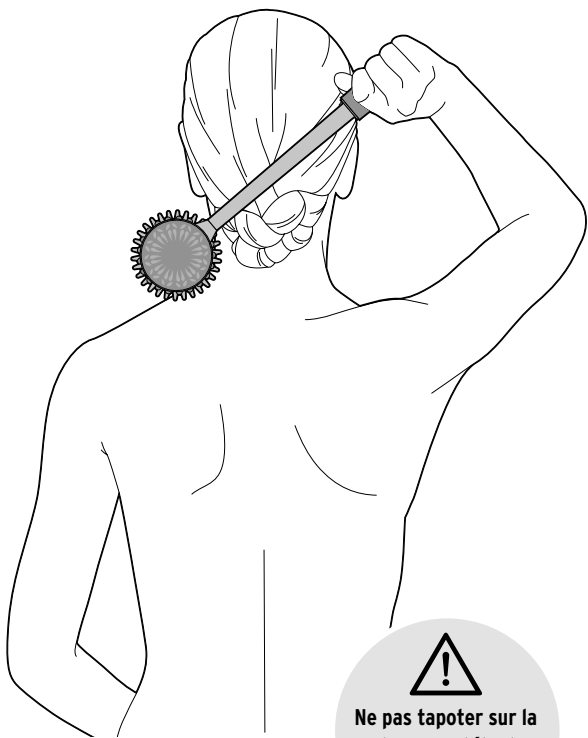
seulement tant que cela reste agréable pour vous.

- ▷ Soyez précis: ne tapotez que sur les muscles, en aucun cas directement sur les os ou les articulations.
- ▷ Essayez les deux côtés de la boule du bâton de massage par tapotement afin de trouver le côté le plus agréable pour vous.

1. Dos



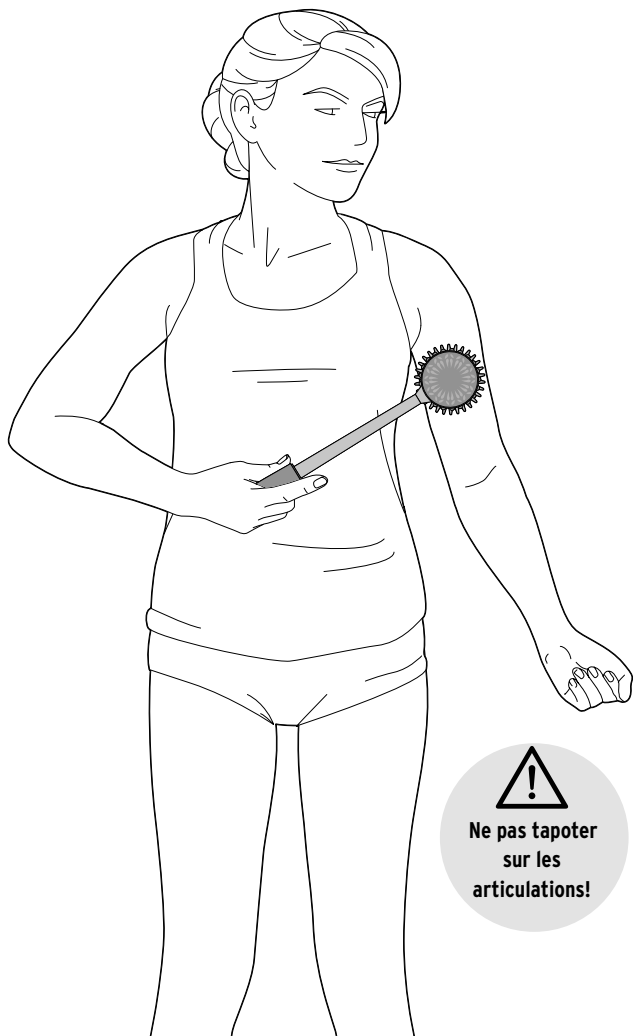
2. Épaules



**Ne pas tapoter sur la
colonne vertébrale!**

**Attention dans le
cou!**

3. Bras



**Ne pas tapoter
sur les
articulations!**

4. Cuisse

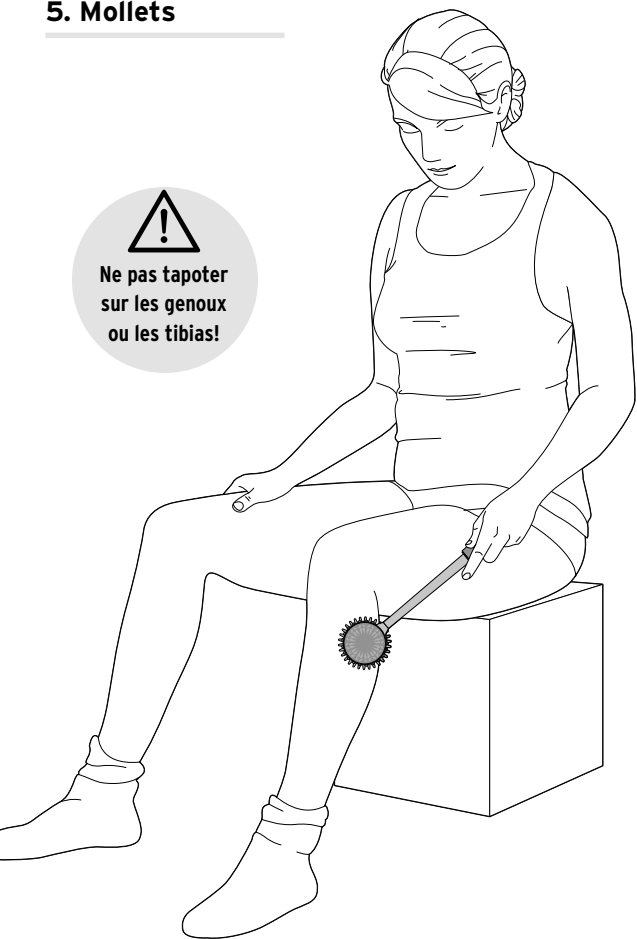


**Ne pas tapoter sur
les os de la hanche
ou sur les
genoux!**

5. Mollets



**Ne pas tapoter
sur les genoux
ou les tibias!**



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