

Gentili clienti!

Spesso dolori e contratture alla schiena, alle braccia e alle gambe vengono spesso riconducibili ad un rigidità o a un «incollamento» delle fasce connettivali.

Sul retro abbiamo illustrato alcuni esempi di esercizi di automassaggio. Il mini rullo massaggiatore è particolarmente indicato per braccia, gambe e piedi.

Vi auguriamo il massimo del benessere!

Il team Tchibo

Mini rullo massaggiatore

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 151004AB2X1XVI · 2025-09



www.tchibo.ch/istruzioni

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

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

Codice articolo: 724 925

Automassaggio fasciale

Spesso dolori e contratture alla schiena, alle braccia e alle gambe sono riconducibili ad un rigidità o a un «incollamento» delle fasce connettivali.

Cosa sono le fasce connettivali?

Si tratta di fasce di tessuto connettivo che attraversano e mettono in collegamento tutto il corpo e che rivestono ogni sua parte, come ossa, muscoli e organi. I dolori sono provocati in primo luogo dalle fasce elastiche, che rivestono i nostri muscoli e tengono insieme le fibre. Se le fasce sono «incollate» o indurite, il muscolo potrebbe non allungarsi più correttamente ed essere pertanto limitato nella sua mobilità.

Per sciogliere queste fasce e recuperare la loro elasticità può essere di aiuto l'automassaggio eseguito con il rullo massaggiatore. I muscoli si rilassano e si allungano, mentre la circolazione, e quindi l'ossigenazione, migliora con un conseguente maggior benessere. L'automassaggio con il rullo massaggiatore viene impiegato anche per il riscaldamento prima dello sport e per il recupero dopo l'attività sportiva.

Per la sicurezza degli utenti

Leggere attentamente le avvertenze di sicurezza e utilizzare l'articolo solo nel modo descritto nelle presenti istruzioni, per evitare di provocare lesioni o danni involontari.

Conservare le presenti istruzioni per la consultazione futura. In caso di cessione dell'articolo, consegnare anche le presenti istruzioni al nuovo proprietario.

Finalità d'uso

Il rullo massaggiatore è concepito per l'automassaggio allo scopo di accrescere il benessere nella vita quotidiana.

Il rullo massaggiatore è concepito per uso domestico. Non è adatto per l'uso professionale nel settore sportivo o come dispositivo medico-terapeutico.

Il rullo massaggiatore può essere caricato fino a 100 kg.

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 manifestano 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.
- 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!
- In presenza di fragilità venosa/del tessuto connettivo, fragilità capillare o vene varicose, il massaggio alle gambe **4/5/6** deve

essere eseguito esercitando una pressione lieve e non su tutta la lunghezza del muscolo, bensì di volta in volta su piccole sezioni. Valutare insieme al proprio medico il tipo e l'estensione del massaggio.

Avvertenze importanti

- Conservare i materiali d'imballaggio fuori dalla portata dei bambini. Sussiste pericolo di soffocamento!
- L'articolo non è un giocattolo e non deve essere accessibile ai bambini piccoli.
- Nel caso in cui l'impiego del rullo massaggiatore sia consentito a bambini, istruirli sul corretto utilizzo e controllare lo svolgimento degli esercizi. Il rullo massaggiatore non è un giocattolo. Un allenamento improprio può causare danni alla salute.
- Indossare indumenti comodi.
- Eseguire gli esercizi a terra possibilmente su una superficie dura e liscia, che non ceda e sulla quale il rullo massaggiatore possa scorrere facilmente. Tappeti spessi, tappetini per il fitness, ecc. non sono particolarmente adatti.

- Controllare il rullo massaggiatore prima di ciascun utilizzo.
Nel caso in cui si riscontrino danneggiamenti non utilizzarlo più.

A cosa prestare attenzione durante ciascun esercizio

- Durante l'esecuzione di ogni esercizio mantenersi dritti e in equilibrio - non inarcare la schiena! In posizione eretta tenere le gambe leggermente flesse. Durante gli esercizi a terra tendere i glutei e la schiena, ma senza irrigidirsi!
Gli esercizi devono favorire il rilassamento.
- Eseguire gli esercizi con un ritmo regolare e tranquillo.
- Durante gli esercizi mantenere una respirazione regolare.
- Ascoltare il proprio corpo! Far scorrere i muscoli sopra il rullo esercitando una pressione gradevole e dall'effetto benefico.
Non utilizzarlo su parti del corpo sulle quali risulti fastidioso.
Non passare il rullo direttamente sulle ossa (colonna vertebrale, tibie). Prestare particolare attenzione nella zona intorno alla nuca!
- Eseguire gli esercizi desiderati solo fino a quando lo si trova gradevole. Alcuni minuti saranno sufficienti - non esagerare.

- Gli esercizi a terra sono un po' più difficili da eseguire. Eseguire tali esercizi solo se in condizioni fisiche adatte. È possibile massaggiare le stesse parti del corpo tenendo il rullo in mano.
- Consiglio: su internet trovate ulteriori esercizi e informazioni.

Cura

- Pulire il rullo massaggiatore, se necessario, con un panno umido.
Non utilizzare sostanze chimiche (candeggina, oli, ecc.), poiché potrebbero ammorbidire eccessivamente il rullo massaggiatore, modificarne il colore o deformarlo. Evitare inoltre l'uso di detersivi aggressivi o di oggetti taglienti o affilati.
- Dopo la pulizia lasciar asciugare il rullo massaggiatore all'aria a temperatura ambiente. Non appoggiarlo sul termosifone, né utilizzare asciugacapelli o simili!
- Conservare il rullo massaggiatore in un luogo fresco e asciutto.
Tenerlo al riparo dalla luce diretta del sole e lontano da superfici e oggetti appuntiti, taglienti o ruvidi.
- Non posizionare l'articolo su mobili o pavimenti delicati. Non può essere escluso completamente che alcuni tipi di vernice, materiali sintetici o detersivi per mobili o pavimenti possano intaccare

e ammorbidire il materiale dell'articolo. Per evitare la formazione di tracce indesiderate, conservare l'articolo ad esempio in un contenitore adeguato.



Per motivi dovuti alle caratteristiche tecniche del prodotto durante il primo disimballaggio dell'articolo potrebbe svilupparsi un leggero odore. Questo non è assolutamente pericoloso. Disimballare il prodotto e fargli prendere aria. L'odore svanirà dopo breve tempo. Prevedere un'adeguata ventilazione!

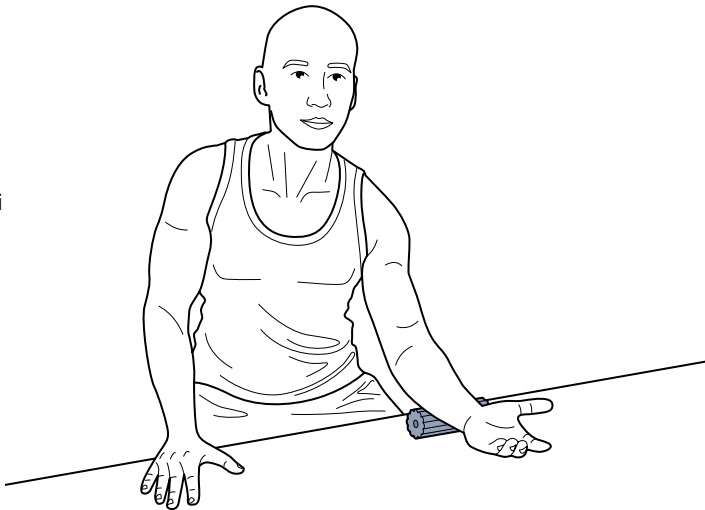
Materiale: PP schiumato

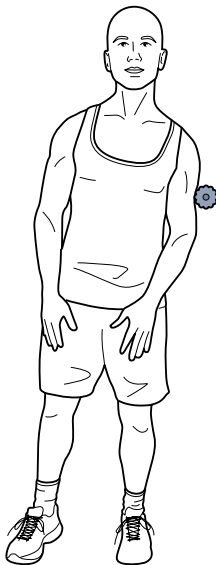
Dimensioni: circa 15 x 5,3 cm (l x d)

1. Avambraccio

Far scorrere il rullo massaggiatore sulla parte superiore e inferiore dell'avambraccio esercitando una leggera pressione ..

... o, in alternativa, posizionare il rullo su un tavolo e farvi rotolare sopra l'avambraccio.





2. Parte superiore del braccio

Passare il rullo massaggiatore sulla parte superiore del braccio con una leggera pressione ...

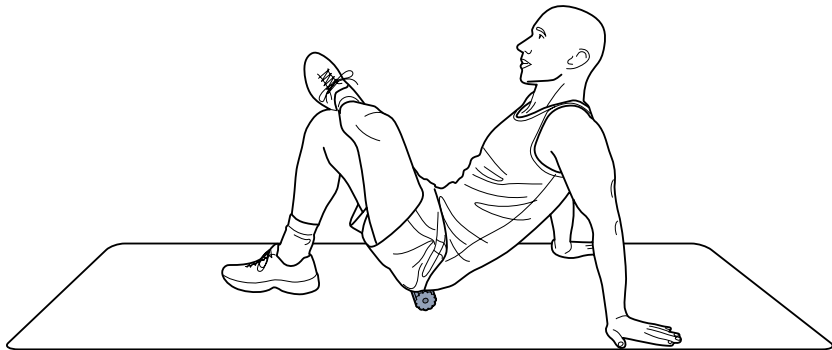
... oppure appoggiarsi a una parete tenendo il rullo tra la parte superiore del braccio e la parete.

Tenere le ginocchia leggermente flesse, con i piedi divaricati alla larghezza delle spalle. Tenere le spalle e le braccia distese e rilassate.

Massaggiare i muscoli della parte superiore del braccio flettendosi leggermente sulle ginocchia e risollevandosi lentamente.

3. Glutei

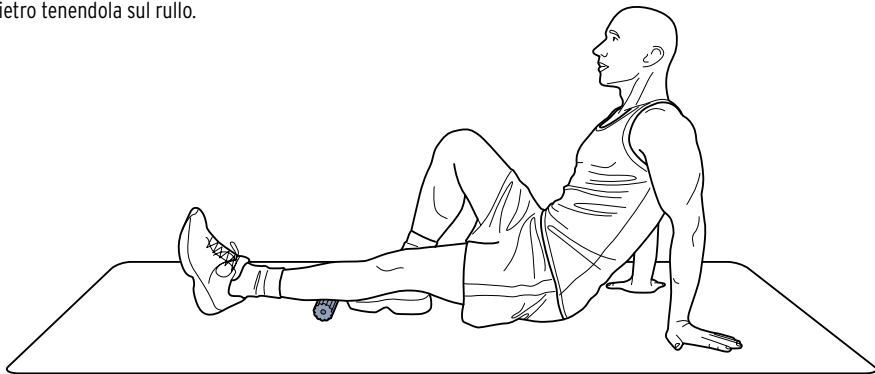
Sedersi sul rullo massaggiatore come illustrato in figura e muoversi avanti e indietro.



Automassaggio fasciale

4. Parte posteriore della coscia e della gamba

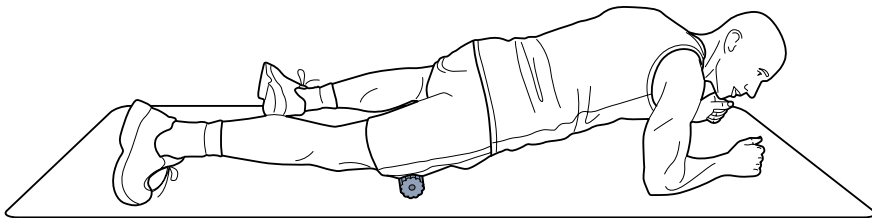
Posizionare il rullo massaggiatore sotto la coscia o la gamba, come illustrato in figura, e spostare lentamente la gamba avanti e indietro tenendola sul rullo.



5. Parte superiore della coscia

Stendersi posizionando il rullo massaggiatore al di sotto della coscia.
Prestare attenzione a non inarcare la schiena.

Massaggiare la coscia scorrendo lentamente avanti e indietro sul rullo.



6. Parte interna della gamba

Far scorrere il rullo massaggiatore sulla parte interna della gamba esercitando una lieve pressione.

Attenzione! Non massaggiare direttamente sulle tibie!



7. Piede

In piedi o da seduti, posizionare il piede sul rullo massaggiatore e farlo scorrere lentamente avanti e indietro.

