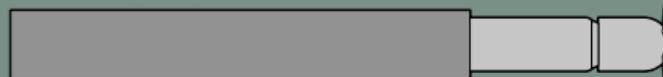
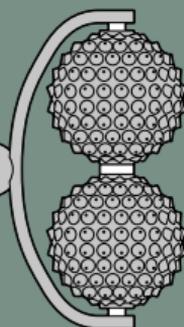


Tchibo

Rouleau de massage télescopique hérisson



pour l'automassage
et le massage à deux



Chère cliente, cher client!

Un massage avec le rouleau de massage hérisson peut stimuler la circulation sanguine et diminuer les sensations de douleur.

Le rouleau de massage hérisson avec extension télescopique jusqu'à env. 37 cm de long vous permet d'atteindre même les endroits difficiles d'accès.

Convient pour le massage du visage et du corps.

Nous vous souhaitons un maximum de détente!

L'équipe Tchibo

www.fr.tchibo.ch/notices



Référence: 689 460

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 140912AB6X6XIV · 2024-07

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 rouleau de massage 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 rouleau de massage hérisson ne sert pas à 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 rouleau de massage 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 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 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 la bouche et les yeux, dans la zone proche des yeux, **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. 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 rouleau de massage, expliquez-leur bien le mode d'utilisation 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

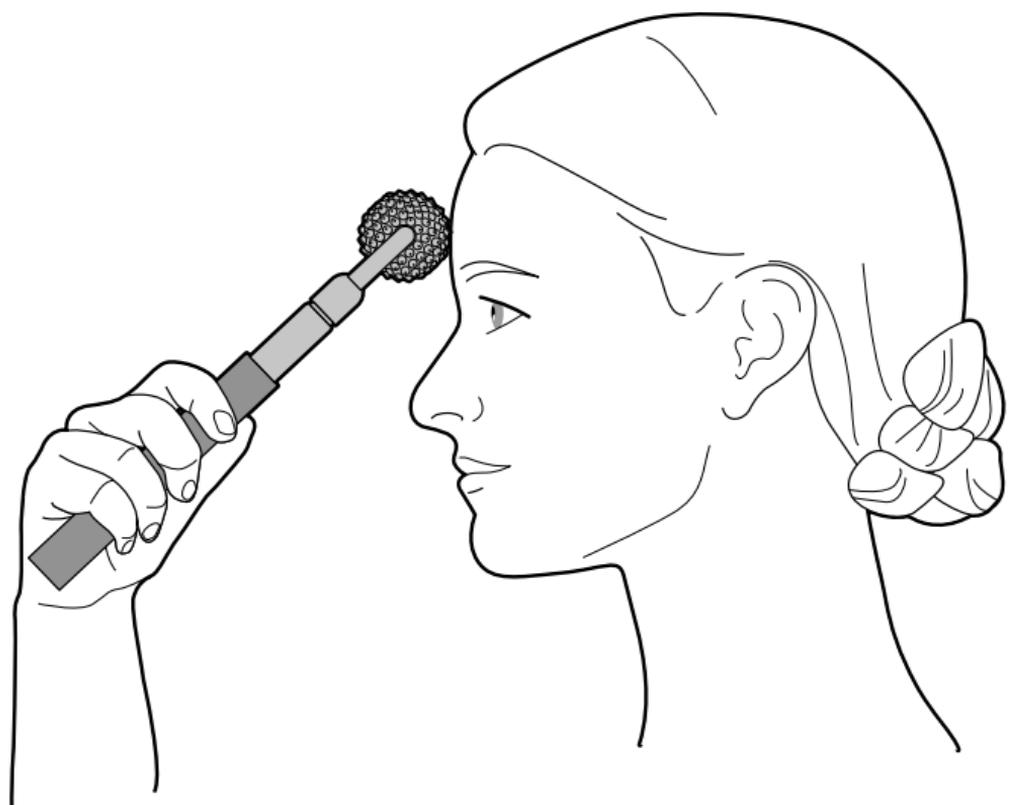
- Cet article n'est pas un jouet. Tenez-le hors de portée des enfants. Il ne doit pas être accessible aux enfants.
- Vérifiez l'état du rouleau de massage avant chaque utilisation. Ne l'utilisez plus s'il est endommagé.
- N'utilisez pas d'huile de massage avec le rouleau de massage, car elle pourrait endommager le rouleau de massage.

- N'exercez qu'une pression légère au niveau de certaines zones telles que le front ou le décolleté. Sur certaines zones moins sensibles, p. ex. les cuisses ou les fessiers, vous pouvez varier l'intensité du massage en exerçant une pression plus ou moins forte. Évitez toutefois d'exercer une pression trop forte sur les zones contractées, car cela risquerait de favoriser d'autres tensions. Faites rouler le rouleau de massage sur vos muscles de façon à ressentir une pression agréable et bienfaisante. Évitez absolument les os et les articulations!
 - Ne massez pas une même zone trop longtemps, car cela risquerait de provoquer de nouvelles 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 rouleau de massage.
 - Le rouleau de massage 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 l'article avec un chiffon légèrement humidifié d'eau.
- ▷ Pour désinfecter l'article, nettoyez-le si besoin avec un chiffon imbibé d'alcool éthylique. L'alcool éthylique s'achète en pharmacie.

1. Front

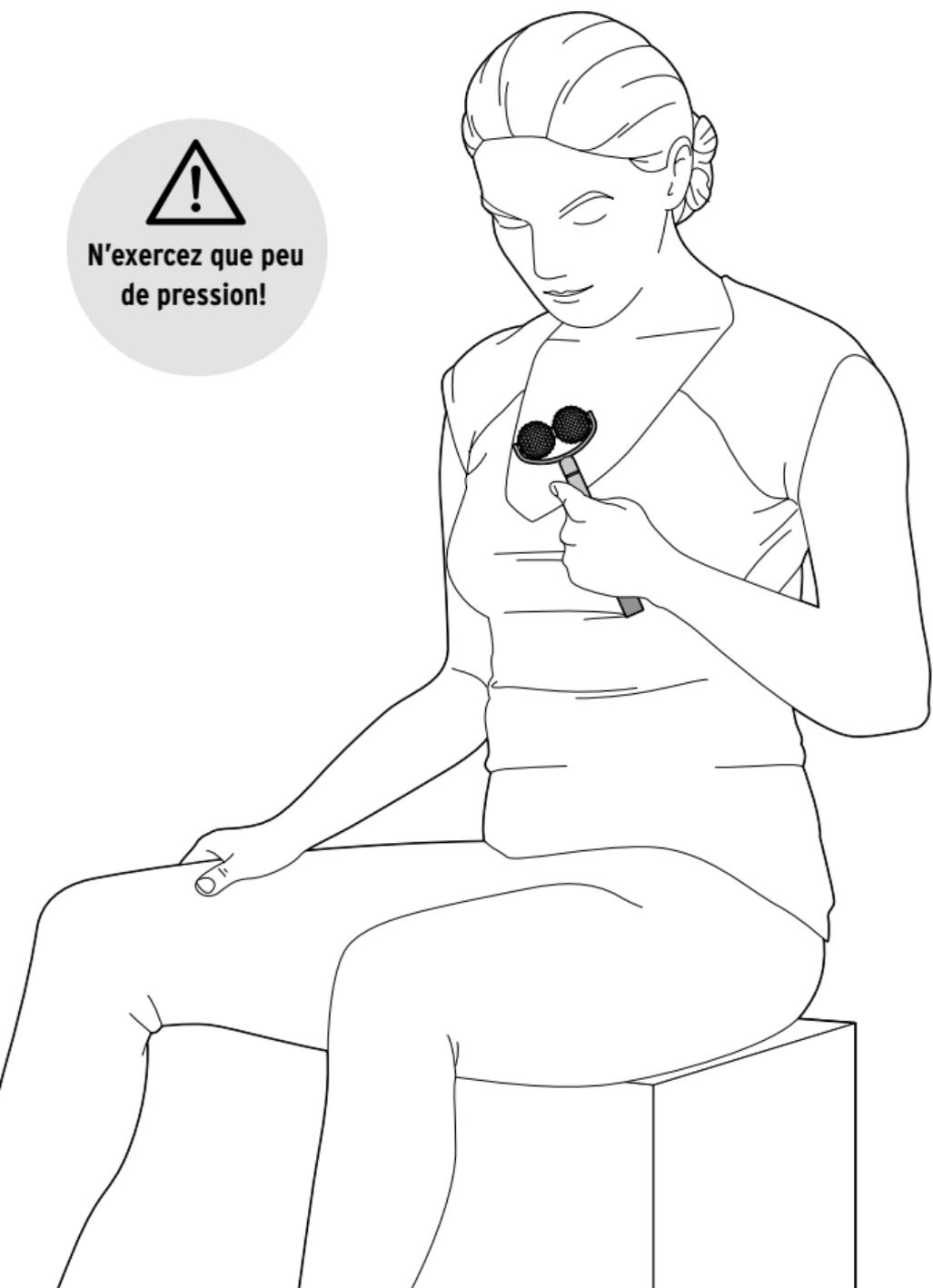


**N'exercez que peu
de pression!**

2. Décolleté



**N'exercez que peu
de pression!**



3. Ventre



4. Dos



**Ne pas faire rouler
sur la colonne
vertébrale!**

5. Extérieur de la cuisse

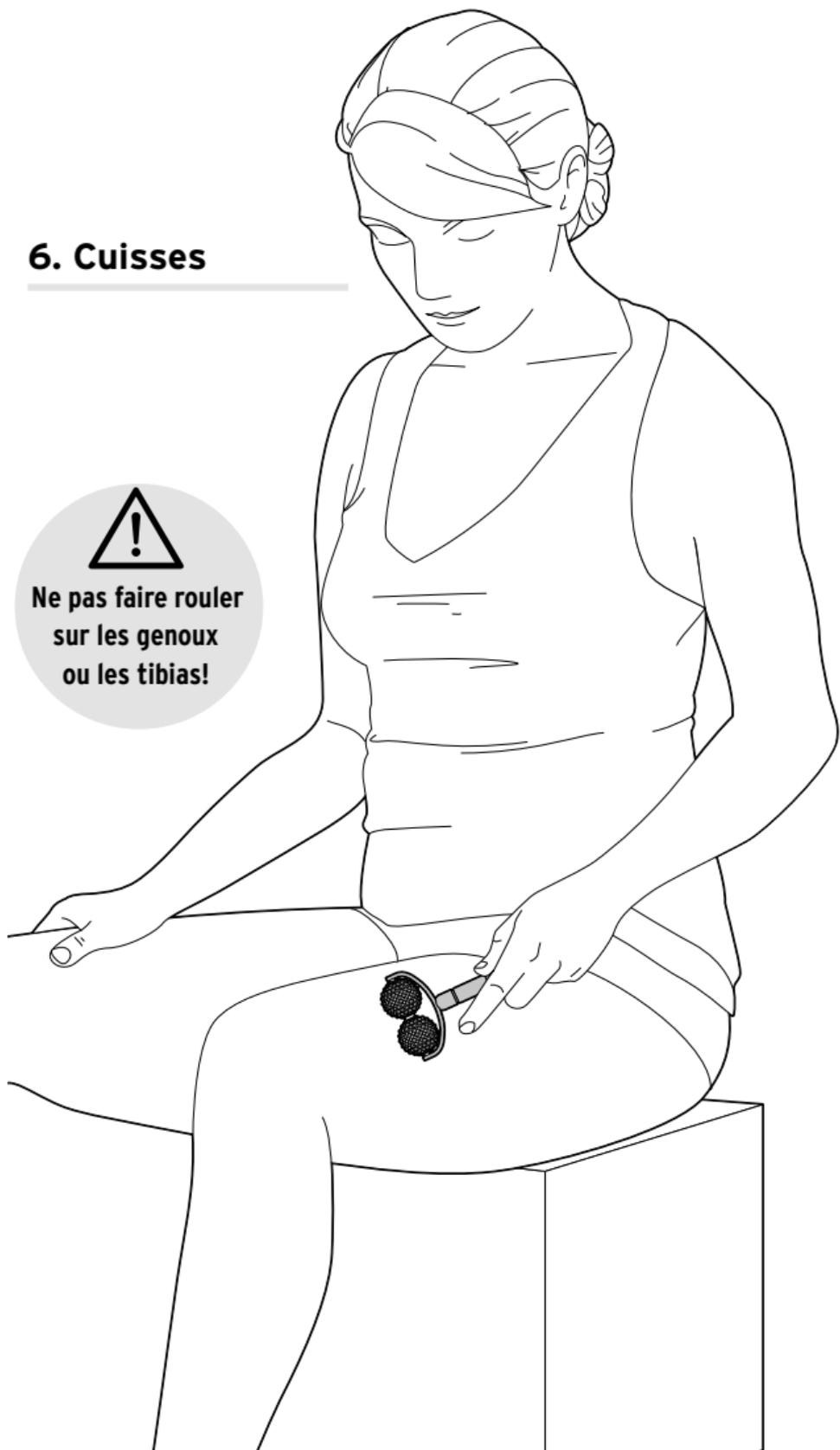


**Ne pas faire rouler
sur l'os
de la hanche!**

6. Cuisses



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



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