



# Anleitung zur Selbstmassage und Partnermassage

## Liebe Kundin, lieber Kunde!

Schmerzen und Verspannungen in Rücken, Armen und Beinen lassen sich häufig auf verklebte oder verhärtete Faszien zurückführen.

### Was sind Faszien?

Faszien sind Bindegewebe, die den ganzen Körper durchziehen und verbinden und alle Teile wie Knochen, Muskeln und Organe umhüllen. Schmerzen verursachen in erster Linie die elastischen Faszien, die unsere Muskeln umhüllen und die Fasern zusammenhalten. Verhärten oder verkleben diese, kann sich der Muskel nicht mehr richtig dehnen und wird in seiner Beweglichkeit beschränkt.

Um diese Faszien wieder zu lockern und ihnen Elastizität zurück zu geben, kann beispielsweise eine Massage mit dem Faszienstab helfen. Die Muskeln werden entspannt und gedehnt, die Durchblutung und damit die Sauerstoffversorgung gefördert, Ihr Wohlbefinden steigert sich. Die Massage mit dem Faszienstab ist ideal zum Aufwärmen vor dem Sport und zur Regeneration nach dem Sport.

Wir wünschen Ihnen ein gutes Wohlbefinden!

### Ihr Tchibo Team

## Zu Ihrer Sicherheit

Lesen Sie aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie den Artikel nur wie in dieser Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt.

Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf. Bei Weitergabe des Artikels ist auch diese Anleitung mitzugeben.

### Verwendungszweck

Der Faszienstab ist zur Selbst- und Partnermassage zur Steigerung des Wohlbefindens im Alltag vorgesehen.

Der Faszienstab ist für den häuslichen Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz im Sportbereich oder in medizinisch-therapeutischen Einrichtungen ist er nicht geeignet.

## Wichtige Hinweise

### Fragen Sie Ihren Arzt!

• Wenn Sie bereits Schmerzen oder Beschwerden haben, konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit der Massage beginnen. Fragen Sie ihn, ob und wo Massagen für Sie angemessen sind.

• Beenden Sie die Massage sofort, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden bemerken.

• Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen, Wassereinlagerungen in Armen oder Beinen, orthopädischen Beschwerden oder nach einer Operation, muss die Massage mit dem Arzt abgestimmt sein.

• Beenden Sie die Massage sofort und suchen Sie einen Arzt auf, wenn eines der folgenden Symptome auftreten sollte: Übelkeit, Schwindel, übermäßige Atemnot oder Schmerzen in der Brust. Auch bei Schmerzen in Gelenken und Muskeln beenden Sie die Massage sofort.

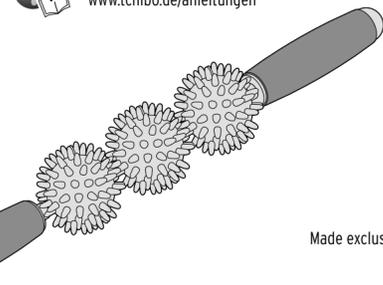
• Nicht für therapeutische/s Massage/Training geeignet!

• Bei Venen-/Bindegewebschwäche, Besenreisern oder Krampfadern sollten die Beinmassagen nur mit geringem Druck und nicht über die gesamte Muskellänge, sondern in jeweils kleineren Abschnitten ausgeführt werden. Besprechen Sie Art und Umfang der Massagen mit Ihrem Arzt.

Verwenden Sie die Massagerolle nicht ...

Artikelnummer:  
631 821

[www.tchibo.de/anleitungen](http://www.tchibo.de/anleitungen)



Made exclusively for:

... im Gesicht, direkt am Kopf, auf Knochen oder Gelenken, auf der Vorderseite des Halses, im Genital- oder Nierenbereich. Seien Sie im Nackenbereich besonders vorsichtig. Sparen Sie den Nacken aus, wenn Sie bereits gesundheitliche Probleme in diesem Bereich hatten. Fragen Sie ggf. einen Arzt.

... im Bereich von Thrombosen, Prellungen, Gelenkschmerzen, Hautschwellungen oder -reizungen oder anderen Hauterkrankungen, Verbrennungen, Krampfadern, offenen Wunden, Implantaten (z.B. Schrittmacher).

... wenn Sie an Blutgerinnungsstörungen leiden oder Blutgerinnungshemmer (z.B. Marcomar) einnehmen. Fragen Sie zuvor Ihren Arzt. ... während der Schwangerschaft.

... bei Babys und Kleinkindern! Kinder, Pflegebedürftige, Behinderte oder Gebrechliche dürfen das Gerät nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.

Sollten Sie Kindern die Benutzung der Massagerolle erlauben, weisen Sie diese auf den richtigen Gebrauch hin und beaufsichtigen Sie den Ablauf. Die Massagerolle ist kein Spielzeug. Bei unsachgemäßem Gebrauch lassen sich gesundheitliche Schäden nicht ausschließen.

Wenn Sie Zweifel haben, fragen Sie vor dem Gebrauch einen Arzt.

### Was Sie beachten müssen

• Prüfen Sie den Faszienstab vor jeder Anwendung. Falls er Schäden aufweist, benutzen Sie ihn nicht mehr.

• Verwenden Sie kein Massageöl mit dem Faszienstab, da dieses den Faszienstab angreifen könnte.

• Biegen Sie den Faszienstab nicht zu stark (max. 15°), da sonst die Achse im Inneren dauerhaft Schaden nimmt.

• Hören Sie auf Ihren Körper! Führen Sie den Faszienstab so über Ihre Muskeln, dass der Druck angenehm und wohltuend für Sie ist. Sparen Sie auf jeden Fall Knochen und Gelenke aus!

• Für den Rücken und die Arme empfehlen wir die Unterstützung durch einen Partner. Besprechen Sie mit ihm, wieviel Druck angenehm für Sie ist. Melden Sie sofort, sobald Ihnen etwas unangenehm ist oder Schmerzen verursacht.

• Massieren Sie einen Bereich nicht zu lange am Stück, da dies wiederum zu Verspannungen führen kann. Wenige Minuten reichen.

• Tragen Sie komfortable Kleidung. Sorgen Sie für eine angenehme Umgebung und eine entspannende Atmosphäre.

• Der Faszienstab darf in seiner Konstruktion nicht verändert werden.

• Der Faszienstab darf nicht in irgendeiner Weise zur Verarbeitung von Lebensmitteln genutzt werden, da das Material nicht lebensmittelrecht ist. Er darf auch nicht zum Ausrollen anderer Materialien oder auf sonstige Art zweckentfremdet werden.

## Pflege

• Reinigen Sie den Faszienstab bei Bedarf mit warmem Wasser, bei starker Verschmutzung verwenden Sie eine milde Seife. Verwenden Sie keine chemischen Mittel (Bleichmittel, Öle etc.), da diese den Faszienstab erweichen, verfärben oder verformen können. Verwenden Sie auch keine scharfen Reinigungsmittel oder scharfe oder kratzende Gegenstände.

• Lassen Sie den Faszienstab nach der Reinigung bei Raumtemperatur an der Luft trocknen. Legen Sie ihn nicht auf die Heizung, verwenden Sie auch keinen Haartrockner o.Ä.!

• Bewahren Sie den Faszienstab kühl und trocken auf. Schützen Sie ihn vor Sonnenlicht sowie vor spitzen, scharfen oder rauen Gegenständen und Oberflächen.

• Lassen Sie den Artikel nicht auf empfindlichen Möbeln oder Böden liegen. Es kann nicht völlig ausgeschlossen werden, dass manche Lacke, Kunststoffe oder Möbel-/Bodenpflegemittel das Material des Artikels angreifen und aufweichen. Um unliebsame Spuren zu vermeiden, bewahren Sie den Artikel z.B. in einer geeigneten Box auf.

**i** Aus produktionstechnischen Gründen kann es beim ersten Auspacken des Artikels zu einer leichten Geruchsentwicklung kommen. Diese ist vollkommen ungefährlich. Packen Sie den Artikel aus und lassen Sie ihn gut auslüften. Der Geruch verschwindet nach kurzer Zeit. Sorgen Sie für ausreichende Belüftung!

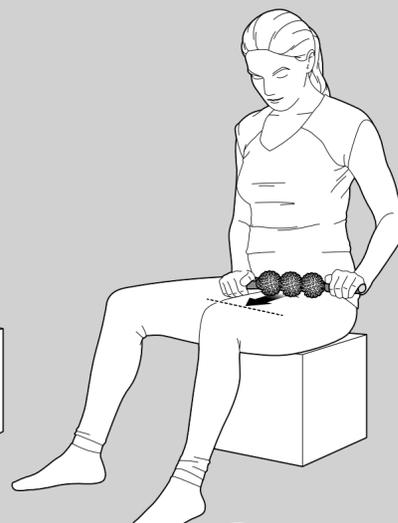
Material: PVC, PP, PU

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, [www.tchibo.de](http://www.tchibo.de)

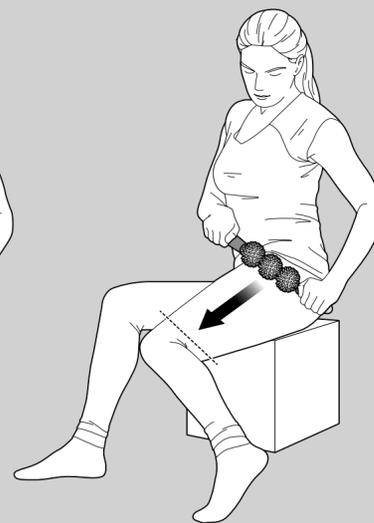
## 1. Fußsohlen



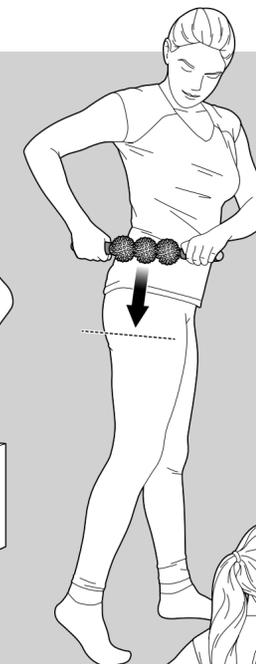
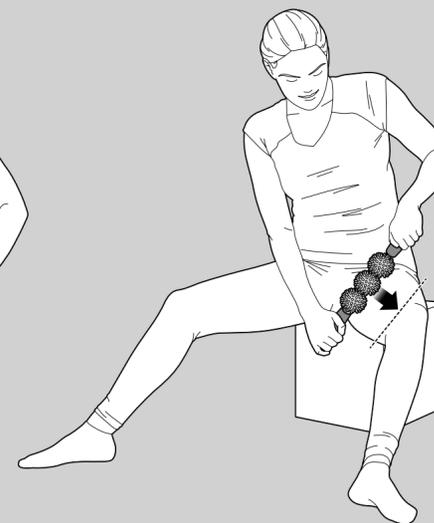
## 4. Vorderer Oberschenkel



## 5. Äußerer Oberschenkel

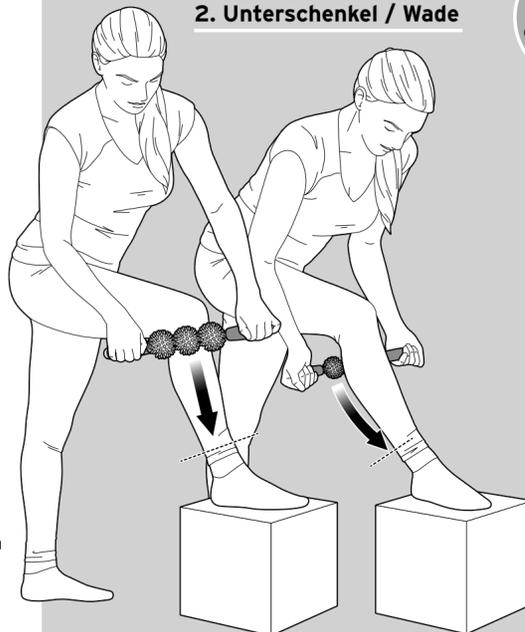


## 6. Innerer Oberschenkel

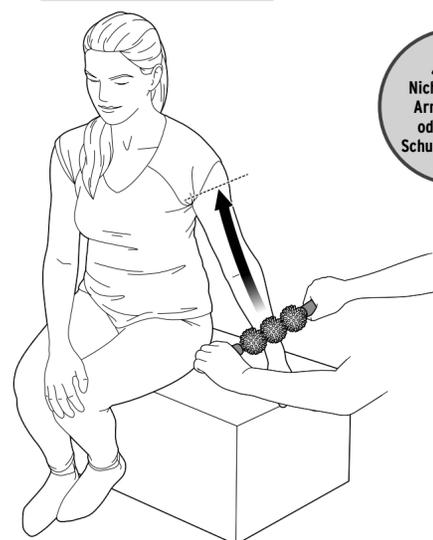


## 7. Hüftmuskulatur

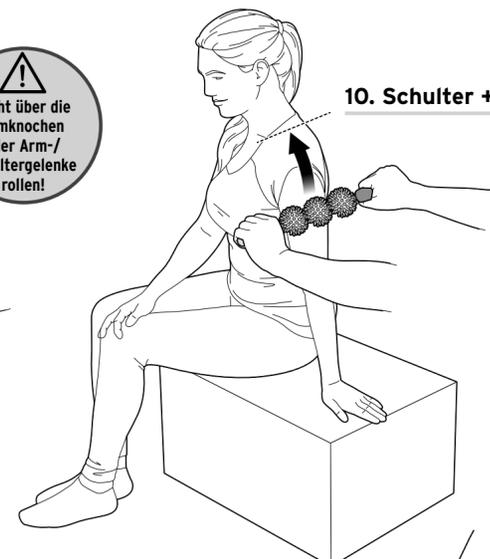
## 2. Unterschenkel / Wade



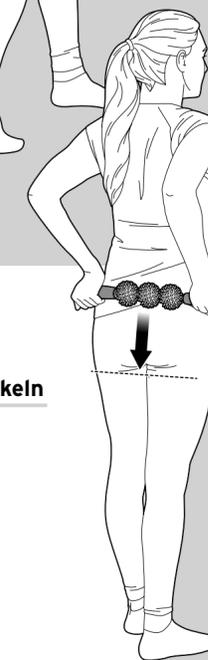
## 9. Unterarm + Bizeps



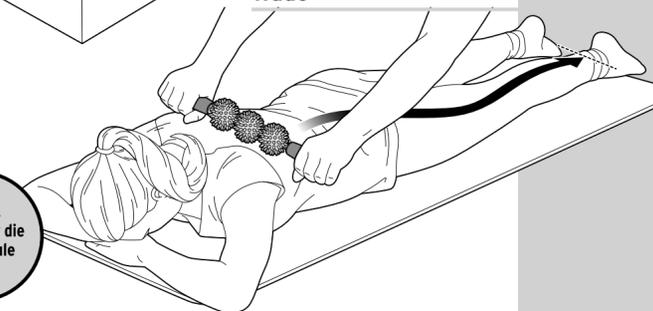
## 10. Schulter + Deltamuskeln



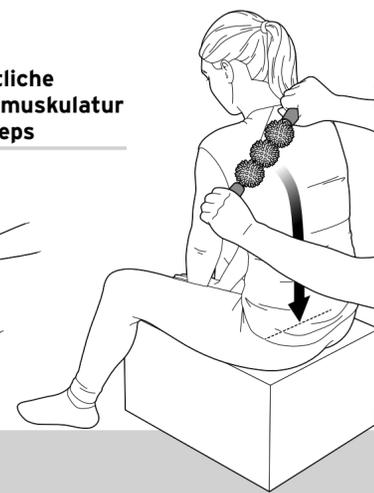
## 8. Po



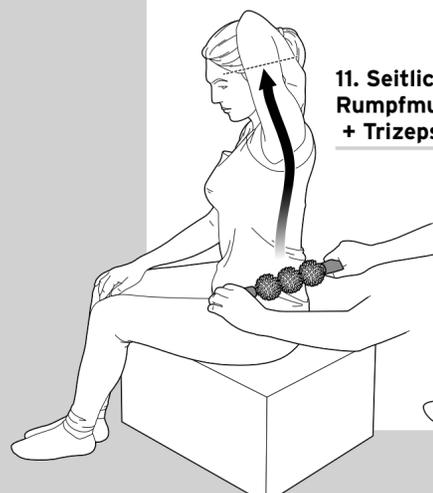
## 12b. Rücken links + rechts der Wirbelsäule + hinterer Oberschenkel + Wade



## 12a. Rücken links + rechts der Wirbelsäule



## 11. Seitliche Rumpfmuskulatur + Trizeps



## 3. Hinterer Oberschenkel



## 13. Vorderer Oberschenkel





# Massage exercises to do alone and with a partner

## Dear Customer

Muscle pain and tension in your back, arms and legs can often be traced to sticky or hardened fasciae.

### What are fasciae?

Fasciae are connective tissues going through and connecting all parts of the body, and that surround all parts such as bones, muscles and organs. Pain is mainly caused by the elastic fasciae that surround our muscles and keep the fibres together. If these become sticky or hard, the muscle can no longer stretch properly and its movements become restricted.

In such cases, a massage, for example with the massage roller, can help to loosen these fasciae again and restore their elasticity. This can relax and stretch your muscles, thus promoting circulation and a free flow of oxygen, which ultimately benefits your sense of well-being. Massaging yourself with a massage roller is also ideal for warming up before sport or to help with regeneration after sport. We hope you will enjoy using your new massage roller.

### Your Tchibo Team

## For your safety

Read the safety warnings carefully and only use the product as described in these instructions to avoid accidental injury or damage. Keep these instructions for future reference. If you pass this product on to another person, remember to give them these instructions.

### Intended use

The massage roller is suitable for performing massage exercises by yourself and with a partner in order to increase your feeling of well-being in daily life.

The massage roller is intended for home use. It is not suitable for commercial use in fitness centres or therapeutic institutions.

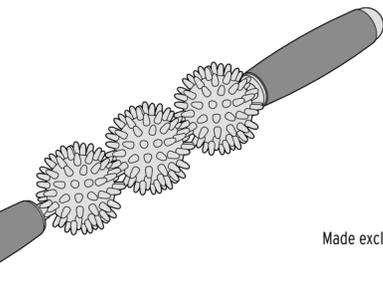
## Important information

### Consult your doctor!

- If you already have pain or complaints, consult your doctor before starting the massage and ask whether and where this kind of massage is suitable for you.
- Discontinue the massage exercises immediately if you begin to feel pain or have difficulties.
- If you have any special physical impairments, such as if you suffer from inflammation of the joints or tendons, have water retention in your arms or legs or orthopaedic complaints, or if you have just had an operation, you must discuss the massage exercises with your doctor.
- Stop massaging immediately and see your doctor if any of the following symptoms occur: nausea, dizziness, excessive shortness of breath or pain in the chest region. You should also stop the massage immediately if you experience pain in joints and muscles.
- Not suitable for therapeutic massages or exercise!
- In the case of vein or connective tissue weakness, or varicose or spider veins, the leg massage exercises should only be performed with light pressure and not over the entire length of the muscle at once, but rather in smaller sections. Discuss the type and extent of the massages with your doctor.

Product number:  
631 821

[www.tchibo.de/instructions](http://www.tchibo.de/instructions)  
(Please enter the product number in the box labelled "Bedienungsanleitungssuche" and click on "Suchen")



Made exclusively for:

### Do not use the massage roller...

- ... on your face, directly on your head, **on bones or joints**, on the front of your neck, or in the areas around genitals or kidneys. Be particularly careful around your neck. Do not use the massage roller on your neck if you have already had health problems in this area. Ask your doctor if necessary.
  - ... on areas with thrombosis, bruises, joint pain, swollen or irritated skin, or other skin diseases, burns, varicose veins, open wounds, implants (e.g. pacemaker).
  - ... if you suffer from blood clots or take an anticoagulant (e.g. Marcumar). Consult your doctor.
  - ... while you are pregnant.
  - ... on babies or small children! Children, people in need of care, or disabled or fragile persons must only use the device under adult supervision.
- If you allow children to use the massage roller, instruct them on how to use it correctly and supervise them when using it. The massage roller is not a toy. If it is misused, damage to health cannot be excluded.

Consult your doctor before use if you have any doubts.

### Please note the following

- Always inspect the massage roller before every use. Do not use it if it shows any signs of damage.
- Do not use any massage oils with the massage roller as this could damage its material.
- Do not bend the massage roller with too much force (max. 15°) as doing so could permanently damage the axle inside.
- Pay attention to your body! Move the roller over your muscles in such a way that the pressure feels good. Do not roll it over your bones or joints!
- We recommend having someone help you massage your back and arms. Discuss how much pressure is comfortable for you beforehand. Tell the other person immediately if you feel uncomfortable or experience pain.
- Do not massage one area for too long at any one time as this can cause your muscles to tense again. A few minutes is enough.
- Wear comfortable clothing. Make sure you have a comfortable environment and that the atmosphere is relaxed.
- Do not make any modifications to the massage roller.
- The massage roller must not come into contact with food in any way as the material of the massage roller is not food-safe. The massage roller must also not be used for rolling out any other materials or for anything other than its intended purpose.

### Care

- Clean the massage roller with warm water as needed and, if particularly dirty, use a mild soap. Do not use any chemical products (bleach, oils, etc.) as these could soften, discolour or deform the massage roller. Also refrain from using any aggressive cleaning products, or sharp or abrasive objects.
- After cleaning, let the massage roller air-dry at room temperature. Do not place it on a heater and do not use a hairdryer or anything similar!
- Store the massage roller in a cool, dry place. Protect it from sunlight and pointed, sharp or rough objects and surfaces.
- Do not place the product on sensitive furniture or surfaces for long periods. Some varnishes, synthetic substances and furniture/floor care products may react adversely with the material of the product and soften it. To avoid unwanted marks, store the product in a suitable box, for example.

**i** Due to manufacturing processes, there may be a slight odour when you first remove the product from its packaging. However, this is completely harmless. Leave the product to air out well. The odour will disappear after a short time. Make sure there is sufficient ventilation.

Material: PVC, PP, PU

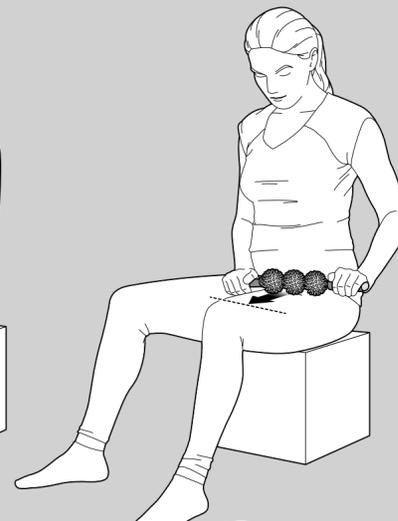
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany

en

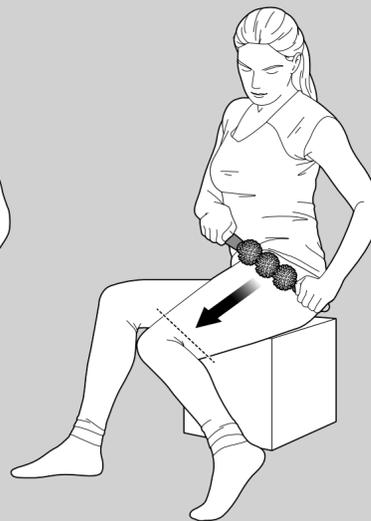
## 1. Soles of your feet



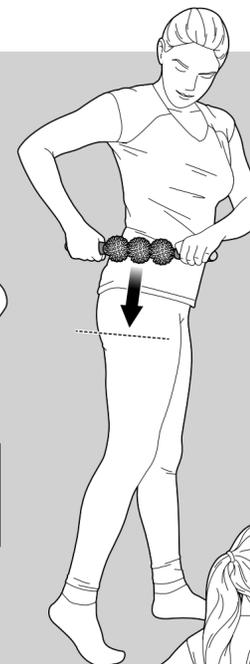
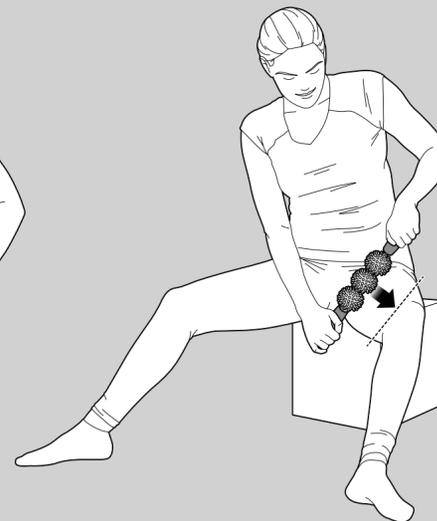
## 4. Front of thighs



## 5. Outer thighs

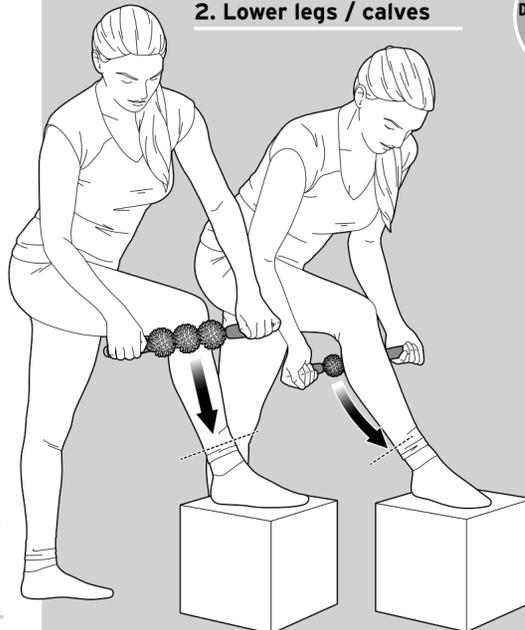


## 6. Inner thighs



## 7. Hip muscles

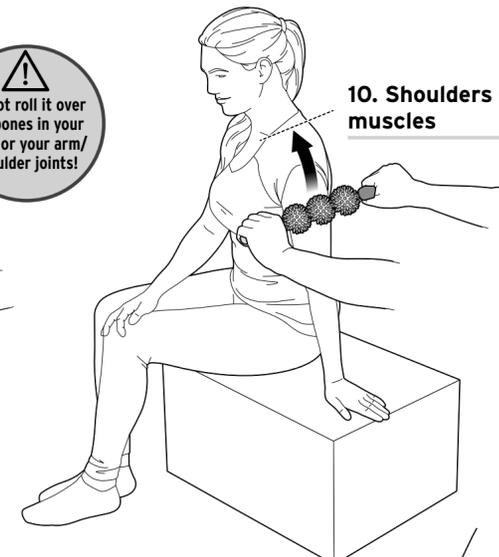
## 2. Lower legs / calves



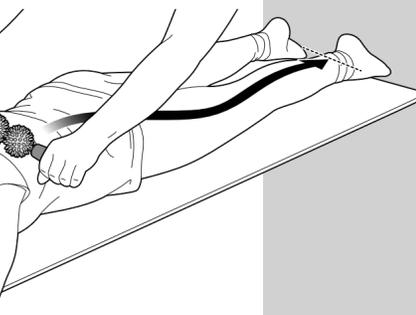
## 9. Lower arms + biceps



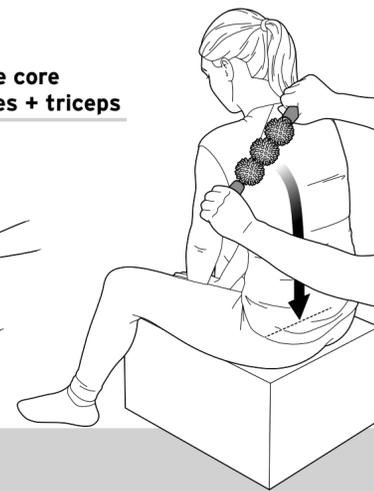
## 10. Shoulders + deltoid muscles



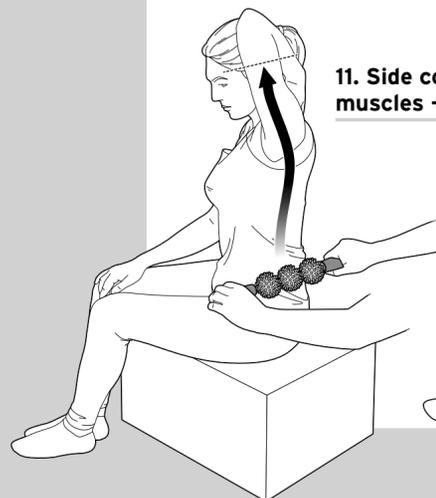
## 12b. Back to the left + right of the spine + back of thighs + calves



## 12a. Back to the left + right of the spine



## 11. Side core muscles + triceps



## 13. Front of thighs

