

## Chère cliente, cher client!

Les douleurs et les tensions éprouvées dans le dos, les bras et les jambes sont souvent dues à une crispation et à un durcissement des fascias.

Vous trouverez ici une compilation d'exercices de massage. Le mini-rouleau à fascias se prête parfaitement au massage des bras, jambes et pieds.

Nous vous souhaitons un maximum de détente!

**L'équipe Tchibo**

## Mini-rouleau à fascias

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 135273AB1X1XIV · 2023-08

[www.fr.tchibo.ch/notices](http://www.fr.tchibo.ch/notices)



Made exclusively for:

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

**Référence: 678 032**

# Automassage des fascias

Les douleurs et les tensions éprouvées dans le dos, les bras et les jambes 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 du rouleau à fascias. Cela permettra de détendre et d'étirer les muscles, de stimuler la circulation sanguine et donc l'oxygénation, et vous ressentirez une réelle sensation de bien-être. La pratique de l'automassage avec un rouleau à fascias est aujourd'hui utilisée comme

échauffement avant la pratique d'un sport, mais aussi comme régénération après le sport.

## **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**

Le rouleau à fascias est conçu pour un automassage permettant d'accroître la sensation de bien-être au quotidien.

Le rouleau à fascias est conçu pour un usage domestique.

Il n'est pas adapté à un usage professionnel dans les centres sportifs ou les établissements médico-thérapeutiques.

Le rouleau à fascias peut supporter une charge maximale de 100 kg.

### **Consultez votre médecin!**

- **Avant de commencer l'automassage, consultez votre médecin. Demandez-lui dans quelle mesure ces exercices vous conviennent.**
- Interrompez l'exercice immédiatement dès que vous ressentez des douleurs ou des troubles.
- En cas de situations particulières telles que port d'un stimulateur cardiaque, grossesse, 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 égale-

ment immédiatement les exercices 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 **4/5/6** 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.

### **Remarques importantes**

- Tenez le matériel d'emballage hors de portée des enfants. Il y a notamment risque d'étouffement!
- Cet article n'est pas un jouet et doit être tenu hors de portée des enfants en bas âge.
- Si vous autorisez des enfants à utiliser le rouleau à fascias, montrez-leur comment le faire correctement et surveillez-les pendant les exercices. Le rouleau à fascias n'est pas un jouet. Un entraînement non conforme peut porter atteinte à la santé.
- Portez des vêtements confortables.

- Si possible, exécutez les exercices au sol sur un sol dur et lisse, qui ne s'enfonce pas et sur lequel le rouleau à fascias roulera facilement. Les moquettes épaisses, tapis de sport, etc. ne sont pas vraiment appropriés.
- Vérifiez l'état du rouleau à fascias avant chaque utilisation. Ne l'utilisez plus s'il est endommagé.

### **Remarque valable pour tous les exercices**

- Pour tous les exercices, tenez-vous toujours bien droit et en répartissant bien le poids du corps - ne cambrez pas votre dos! En position debout, gardez les jambes légèrement fléchies. Pour les exercices au sol, contractez les fessiers et les abdominaux, mais veillez à ne pas vous crispier! Les exercices doivent vous aider à vous détendre.
- Effectuez les exercices à un rythme calme et régulier.
- Pendant les exercices, continuez à respirer régulièrement.
- Soyez à l'écoute de votre corps! Faites rouler vos muscles sur le rouleau de façon à ressentir une pression agréable et bienfaisante. Ne l'utilisez pas sur des parties du corps où il est désagréable pour vous. Ne massez pas directement sur l'os (colonne

vertébrale, tibia). Vous devez être particulièrement prudent(e) au niveau de la nuque!

- N'effectuez les exercices que tant que vous les ressentez comme agréables. Quelques minutes suffisent - ne vous surmenez pas.
- Les exercices au sol sont un peu plus difficiles. Ne les exécutez que si vous vous en sentez physiquement capable. Vous pouvez masser ces mêmes parties du corps en utilisant le rouleau à la main.
- Conseil: vous trouverez d'autres exercices et informations complémentaires sur Internet.

### **Entretien**

- Si nécessaire, nettoyez le rouleau à fascias avec un chiffon humide. N'utilisez pas de produits chimiques (agents blanchissants, huiles, etc.) qui risqueraient de ramollir, décolorer ou déformer le rouleau à fascias. N'utilisez pas non plus de produits de nettoyage agressifs ni d'objets coupants ou abrasifs.
- Après le nettoyage, laissez le rouleau à fascias sécher à l'air libre à température ambiante. Ne le posez pas sur le chauffage, et n'utilisez jamais de sèche-cheveux ou autre objet similaire pour le sécher!

- Rangez le rouleau à fascias 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 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.



Pour des raisons de production, il se peut que l'article dégage une légère odeur lorsque vous le déballez pour la première fois. Cette odeur est sans aucun danger. Déballez l'article et laissez-le bien s'aérer avant de l'utiliser. L'odeur disparaîtra rapidement. Veillez à une aération suffisante!

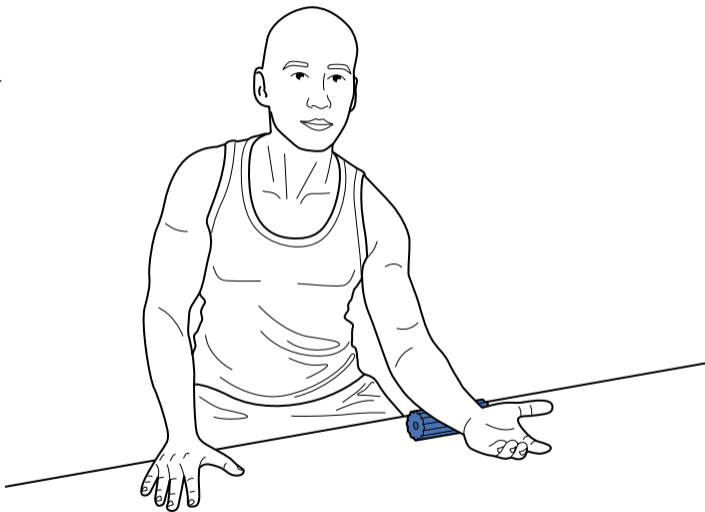
Matériau: PP expansé

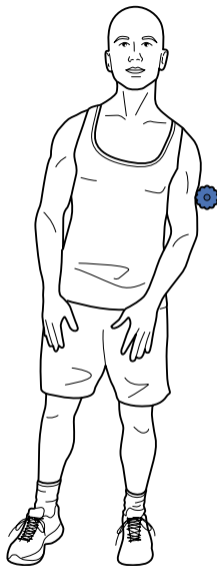
Dimensions: env. 15 x 5,3 cm (L x D)

## 1. Avant-bras

Passez le rouleau à fascias en haut du bras et sur l'avant-bras en exerçant une légère pression...

... ou bien posez le rouleau à fascias sur une table et faites rouler votre avant-bras dessus.





## 2. Haut du bras

Passez le rouleau à fascias en haut des bras en exerçant une légère pression.

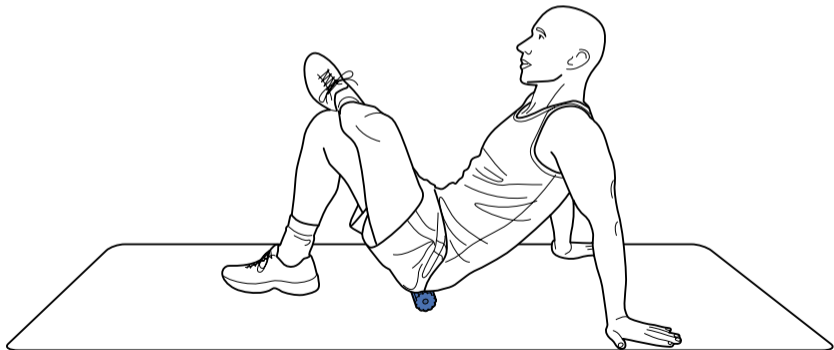
... ou adossez-vous à un mur avec le rouleau à fascias entre le haut du bras et le mur.

Debout, genoux légèrement fléchis, pieds écartés de la largeur des épaules. Relâchez les bras et les épaules.

Massez-vous les muscles du haut du bras en fléchissant légèrement les genoux et en remontant lentement.

### 3. Fessiers

Asseyez-vous sur le rouleau à fascias comme illustré et bougez avec un mouvement de va-et-vient.

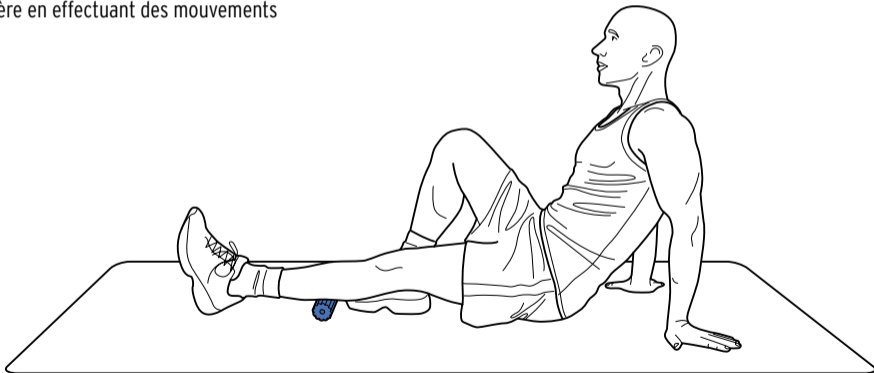


Automassage des fascias



#### 4. Arrière des cuisses et des mollets

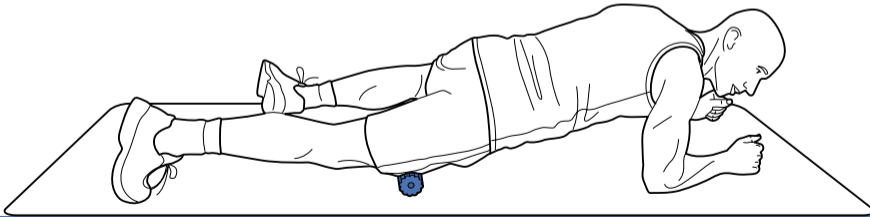
Placez le rouleau à fascias, comme illustré, sous le muscle de la cuisse ou sous le mollet, et déplacez votre jambe d'avant en arrière en effectuant des mouvements de va-et-vient.



## 5. Haut des cuisses

Allongé(e), une cuisse sur le rouleau à fascias.  
Veillez à ne pas creuser le dos.

Se masser la cuisse en roulant lentement sur le rouleau à fascias  
avec un mouvement de va-et-vient.



## 6. Intérieur des mollets

Passez le rouleau à fascias sur le côté intérieur de votre mollet en exerçant une légère pression.

Attention! Ne massez pas directement le tibia!



## 7. Pied

Debout ou assis, posez un pied sur le rouleau à fascias et faites-le rouler lentement avec un mouvement de va-et-vient.

