

Rouleau de massage du dos

Réf. 235-899

Made in Germany

Mode d'emploi et d'entretien

Nous tenons à vous féliciter chaleureusement de l'achat de votre nouveau covemo ! Mais avant de commencer à l'utiliser, nous vous demandons de lire attentivement et complètement ce mode d'emploi qui vous donnera toutes les informations importantes. Dans tous les cas, vous devez toujours utiliser votre covemo de façon conforme. Si vous avez des doutes ou des incertitudes, demandez à votre médecin ou votre physiothérapeute, en particulier si vous souffrez de certaines maladies.

Tout d'abord, quelques réponses aux questions les plus fréquentes concernant votre covemo :

covemo - son nom ?

covemo est composé à partir des termes latins « columna vertebralis » (la colonne vertébrale) et « movere » (bouger).

covemo - fait bouger la colonne vertébrale ?

Exactement ! Mais ce n'est pas tout...

covemo - pourquoi ?

Saviez-vous que les maux de dos ou de la colonne vertébrale et les cas où ils doivent être traités ont augmenté de 3000% au cours de ces 10 à 15 dernières années ? Environ 85% de la population souffrent de douleurs dorsales au moins une fois dans leur vie. De nos jours, 30 à 40% sont concernés. Alors qu'autrefois, c'était le travail physique pénible qui en était la cause, ils sont dus aujourd'hui au manque d'activité physique, aux heures passées en position assise et à notre mauvaise posture. La position assise sollicite beaucoup plus notre colonne

vertébrale et nos muscles dorsaux que la marche ou la position debout.

Et une mauvaise posture en position assise d'autant plus.

Résultats : de fortes tensions musculaires, appelées adhérences fasciales, et même des blocages importants. Les mauvaises sollicitations et les surcharges entraînent à plus ou moins long terme de l'arthrose, des douleurs et des problèmes de disques intervertébraux.

Entraîner du dos, suivre les exercices de l'école du dos et surtout améliorer sa posture, surtout en position assise, sont généralement nécessaires pour briser ce cycle. Tout cela exige de nous de la cohérence et prend généralement beaucoup de temps.

covemo - pour quoi ?

Le covemo souhaite donner une réponse aux deux souhaits les plus souvent exprimés pour le quotidien :

- Une utilisation facile et aisément compréhensible
- Un entraînement efficace, avec un effet maximal en un minimum de temps

La forme particulière et le matériau de haute qualité du covemo intègrent toute notre expérience des techniques et des concepts de traitement les plus efficaces, pour un dos sain et détendu. Nous avons par ailleurs analysé en détail ce que chacun de nous fait au quotidien pour soulager ses douleurs dorsales. Ces deux éléments sont désormais réunis dans ce rouleau chic que nous avons développé.

Contre-indications

Dans quels cas ne faut-il pas utiliser votre covemo ?

- Cas de stress corporel aigu comme une forte fièvre, etc.
- Maladies aiguës et non diagnostiquées de la colonne vertébrale et de la moelle épinière
- Maladies rhumatismales, sauf et uniquement après indication du médecin
- Opérations de la colonne vertébrale, et hors de la région opérée
- Éruptions ou lésions cutanées dans la région de la colonne vertébrale, sauf et uniquement après indication du médecin
- Suspicion de hernie discale classique ou aiguë, sauf et uniquement après indication et instructions de votre médecin traitant, de même en cas de cancer.

Sinon, veuillez soigneusement à effectuer les exercices correctement. Vous trouverez le guide des exercices sur covemo.fr. En cas de doute, demandez conseil à votre médecin ou physiothérapeute.

Rangement et entretien :

Utilisez toujours votre covemo entre 10 et 35°C, car c'est là qu'il a la dureté optimale pour les applications.

Dans certaines circonstances, votre covemo peut déteindre. Placez donc toujours un tapis de gymnastique ou un objet similaire en dessous. Veillez à ce que le sol ne soit pas glissant pour éviter les blessures. Ne rangez pas votre covemo à une température inférieure à -10°C et supérieure à +45°C ou en plein soleil, par exemple directement derrière une fenêtre. Nettoyez votre covemo avec un chiffon doux et de l'eau savonneuse. N'utilisez pas de détergents contenant des solvants, des acides ou des substances corrosives. Le covemo ne contient pas de phtalates interdits ni de métaux lourds.

Et enfin :

Votre covemo correspond à un degré de dureté spécifique. Pour obtenir un résultat optimal, vérifiez sa dureté au bout de deux ans environ et, au besoin, procurez-vous en un nouveau.

Trois caractéristiques, un covemo ?

Votre covemo est exactement adapté aux besoins de votre colonne vertébrale. Avec sa dureté, il correspond approximativement à la résistance de la peau et du corps, ce qui lui confère son toucher si naturel et agréable. 3 en 1 - une forme, trois caractéristiques :

Sa forme unique offre un maximum de stabilité pendant les exercices physiques.

Les deux creux différents donnent à la colonne vertébrale l'espace et le guidage nécessaires ; la musculature du dos peut ainsi être relâchée, en fonction de l'état de tension.

Comme le « bout des doigts », les « pointes » du covemo fournissent simultanément un micromassage, même des petits muscles intervertébraux sursollicités. Le covemo fait bouger la colonne vertébrale, assouplit la musculature et redonne la sensation d'un dos droit et détendu.

Vous trouverez la façon correcte d'utiliser votre covemo et les instructions pour les exercices sur www.covemo.de

Colonne thoracique

- Allongez-vous sur le dos (de préférence sur un tapis fin ou une couverture pliée) et placez vos pieds de manière à ce que vos genoux soient pliés à environ 90 degrés.
- Soulevez maintenant légèrement le haut de votre corps et placez le rouleau vert entre vos omoplates. La flèche du covemo est orientée vers la tête. Le degré de dureté du covemo est spécialement conçu pour une efficacité optimale, et nécessite au début un peu d'adaptation lorsque les muscles sont très tendus.
- Pour stabiliser votre tête relevée, placez-la dans vos mains croisées. Contractez légèrement vos muscles abdominaux.
- Déroulez maintenant la tête et les épaules en direction du support, les coudes allant vers le bas et l'extérieur. Lorsque vous sentez que le covemo produit la contre-pression souhaitée (une légère douleur est tout à fait acceptable), relâchez la pression et enroulez à nouveau la tête et les épaules vers le haut, sans perdre le contact avec le covemo. Les mouvements doivent s'enchaîner de manière régulière et fluide (voir aussi la vidéo sur www.covemo.de).

Attention : Votre colonne vertébrale lombaire ne doit en aucun cas être en hyper-extension, c'est-à-dire en dos creux, c'est pourquoi vous devez toujours maintenir une légère tension des muscles abdominaux, comme décrit ci-dessus. Répétez ce mouvement 7 fois. Vous constaterez alors que la tension dans le dos, inhabituelle au début, diminue. Il se peut qu'au début les fortes tensions rendent cet exercice très désagréable, voire douloureux.

Colonne lombaire

- En cas de douleurs au niveau de la colonne lombaire, la douleur et la tension se concentrent généralement en un seul point. Placez le covemo à cet endroit précis contre votre dos. Le rouleau est maintenu par le dossier de votre siège.

- Appuyez-vous légèrement contre le covemo, il restera ainsi en place. La pression exercée vous permet en outre de doser « en continu » l'intensité du massage des points de pression.
- Vous pouvez maintenant affiner votre posture : Celle-ci est l'effet des deux creux à l'effet différent de la surface covemo, les fingertips covemo (« bouts de doigts »). Nous vous conseillons de commencer par le creux le moins profond.
- Plus tard, vous pouvez augmenter l'intensité en faisant tourner le rouleau un peu plus loin pour approfondir l'effet de l'exercice.

Vous pouvez répéter cet exercice plusieurs fois par jour, pendant quelques minutes à chaque fois.

Colonne cervicale

- Allongez-vous sur le dos et placez votre covemo sur votre nuque comme un traversin.
- Tournez-le jusqu'à ce que vous atteigniez la région douloureusement tendue avec les bouts de doigts covemo. Vous pouvez maintenant augmenter encore un peu la pression en tirant vers le bas avec votre tête. Toutefois, la douleur ne devrait pas être supérieure à 4 sur votre échelle de douleur personnelle.
- Avant de commencer, évaluez toujours votre douleur sur une échelle de douleur allant de 0 (aucune douleur) à 10 (douleur la plus forte imaginable). Si votre douleur subjective se situe entre 0 et 4 inclus, commencez à vous entraîner avec votre covemo. Toutefois, si la valeur est supérieure, consultez d'abord votre physiothérapeute ou votre médecin, il vous aidera à préparer votre dos à l'entraînement/l'automassage autonome.
- Restez dans cette position pendant environ une minute. Pendant cette période, votre douleur devrait progressivement s'atténuer. Si ce n'est pas le cas, réduisez un peu la pression sur le covemo. Une fois que la tension a diminué, vous pouvez vous mettre à la recherche d'un nouveau point de tension.

Vous trouverez de plus amples informations sur www.covemo.de



Colonne thoracique



Colonne lombaire



Colonne cervicale

Fasciaroller voor de rug

nr. 235-899

Made in Germany

Gebruiks- en onderhoudsinstructies

Wij willen u van harte feliciteren met de aankoop van uw nieuwe covemo!

Voordat u echter met uw oefeningen start, dient u de complete gebruiksaanwijzing zorgvuldig door te lezen, zodat u van alle belangrijke informatie op de hoogte bent. U dient uw covemo in elk geval altijd op de juiste manier te gebruiken. Ingeval van twijfel of als er nog onduidelijkheden zijn, raadpleegt u uw arts of therapeut, vooral als u aan eventuele aandoeningen lijdt.

Hier volgen de meestgestelde vragen en antwoorden over de covemo:

covemo - de naam?

covemo bestaat uit de Latijnse termen „columna vertebralis“ (de wervelkolom) en „movere“ (bewegen).

covemo - beweegt de wervelkolom?

Ja, precies! Maar dat is nog niet alles...

Covemo - waarom?

Wist u dat rugklachten resp. klachten aan de wervelkolom en hun behandelingsnoodzaak in de afgelopen 10-15 jaar met 3000% zijn toegenomen? Ongeveer 85% van de bevolking heeft minimaal één keer in zijn leven rugpijn. Momenteel lijdt 30 - 40% van de mensen aan deze klachten. Vroeger liep de rug schade op door zwaar lichamelijk werk, maar tegenwoordig zorgen te weinig beweging, urenlang zitten en een slechte houding voor klachten. Zitten belast onze wervelkolom en de rugspieren duidelijk erger dan lopen of staan.

Een slechte houding tijdens het zitten maakt het nog erger. Hierbij raken de spieren extreem gespannen, zogenoemde fasciaverklevingen, en kunnen zelfs geblokkeerd raken. Een verkeerde of overbelasting leidt vroeg of laat tot artrose, pijn en tussenwervelschijfproblemen.

Rugtraining, rugschool en vooral een betere houding, met name tijdens het zitten, zijn doorgaans vereist om deze vicieuze cirkel te doorbreken. Hiervoor moeten consequent oefeningen worden gedaan die veelal erg tijdrovend zijn.

covemo - het doel?

De covemo moet aan de twee meest genoemde wensen voor het dagelijks leven voldoen:

- Het gebruik van de trainingstoel is eenvoudig - en spreekt bijna voor zich.
- De training is effectief: maximaal effect bij een minimale tijdsinvestering

De bijzondere vorm en het hoogwaardige materiaal van de covemo weerspiegelen al onze ervaring op het gebied van de meest effectieve behandelingstechnieken en -concepten voor een gezonde, ontspannen rug. Wij hebben bovendien uitgebreid geanalyseerd hoe mensen zich bij rugpijn zelf weten te helpen. Beide zaken komen nu samen in de door ons ontwikkelde, chique rol.

Contra-indicaties

Wanneer mag u de covemo niet gebruiken?

- acute lichaamsprocessen zoals hoge koorts enz.
- acute en niet-gediagnosticeerde aandoeningen aan de wervelkolom en het ruggenmerg
- reumatische aandoeningen alleen na ruggespraak met een arts
- na operaties aan de wervelkolom, niet in de operatieregio
- huiduitslag, huidletsel rond de wervelkolom alleen na ruggespraak met een arts
- verdenking op hernia of acute hernia alleen na ruggespraak en volgens instructies
- van uw behandelend arts, hetzelfde geldt voor kanker

Let altijd op de juiste uitvoering van de oefeningen: zie trainingsinstructies op covemo.de. Ingeval van twijfel neemt u contact op met een arts of therapeut.

Opslag en onderhoud:

Gebruik uw covemo altijd bij een temperatuur tussen 10°C en 35°C, omdat hij dan de optimale hardheid voor de oefeningen heeft.

Uw covemo kan eventueel afgeven. Gebruik daarom altijd een mat of dergelijke.

Zorg ervoor dat de ondergrond niet glad is om letsel te voorkomen. Bewaar uw covemo niet onder -10°C en niet boven 45°C resp. niet bij directe zoninstraling, bijv. direct achter een raam. Reinig uw covemo met een zachte doek en zeepsop. Gebruik voor de reiniging geen oplosmiddelhoudende, zuurhoudende of agressieve reinigers. De covemo bevat geen verboden ftalaten en geen zware metalen.

Als laatste:

Uw covemo komt overeen met een specifieke hardheidsgraad. Om een optimaal resultaat te realiseren, moet de hardheid na circa twee jaar worden gecontroleerd en moet eventueel een nieuwe covemo worden aangeschaft.

Drie eigenschappen, één covemo?

Uw covemo is exact op de behoeften van uw wervelkolom afgestemd. Met zijn hardheid komt hij bij benadering overeen met de huid- en lichaamsweerstand en voelt daarom zo natuurlijk en aangenaam aan. 3-in-1 - één vorm, drie eigenschappen:

Door zijn ongeëvenaarde vorm biedt hij tijdens de bewegingsoefeningen een maximale stabiliteit.

Door de twee verschillende uitsparingen krijgt de wervelkolom de benodigde ruimte en geleiding: de rugspieren kunnen hierdoor, afhankelijk van de spanningstoestand, dienovereenkomstig ontspannen.

De covemo „tips“ zorgen tegelijkertijd, net als vingertoppen, voor een micromassage van de kleine, overbelaste tussenwervelspijeren. De covemo beweegt de wervelkolom, maakt de spieren los en zorgt voor een gevoel van een rechte en ontspannen rug.

Voor informatie over het juiste gebruik en oefeningen gaat u naar www.covemo.de

Borstwervelkolom

- Ga op uw rug liggen (bij voorkeur op een dunne mat of een gevouwen deken) en plaats uw voeten zo dat de knieën ongeveer 90 graden zijn gebogen.
- Til uw bovenlichaam nu licht op en plaats de groene rol tussen uw schouderbladen. De pijlrichting van de covemo wijst naar uw hoofd. De covemo heeft een speciaal ontwikkelde, optimaal effectieve hardheidsgraad waar u bij extreem gespannen spieren even aan moet wennen.
- Om uw opgetilde hoofd te stabiliseren, legt u uw handen in uw nek. Span uw buikspieren licht aan.
- Rol nu hoofd en schouders in de richting van de onderlegger af. Uw ellebogen gaan hierbij naar buiten en beneden. Als u de gewenste tegendruk van de covemo voelt, een lichte pijn is hierbij OK, laat u de druk los en rolt u uw hoofd en schouders weer naar boven in zonder het contact met de covemo te verliezen. De bewegingen moeten gelijkmatig en vloeiend in elkaar overgaan (zie ook de video op www.covemo.de).

Let op: Uw lendenwervelkolom mag niet worden overstrekt, u mag dus geen holle rug maken. Om deze reden moet u uw buikspieren zoals boven beschreven altijd lichtjes aanspannen. Herhaal deze beweging in totaal zeven keer. U zult hierbij merken dat de aanvankelijk ongebruikelijke spanning in de rug minder wordt. Juist in het begin kan het zo zijn dat deze oefening door de extreem gespannen spieren als onaangenaam wordt ervaren, misschien ook wel als pijnlijk.

Lendenwervelkolom

- Bij klachten rond de lendenwervelkolom concentreren de pijn en gespannen spieren zich meestal rond één punt. Plaats de covemo precies op deze plaats op uw rug. De rol wordt door de rugleuning van uw stoel gefixeerd.
- Als u licht tegen de covemo leunt, blijft hij op zijn plaats. Door de uitgeoefende druk doseert u tevens “traploos” de intensiteit van de drupuntmassage.
- Nu volgt de fijne afstelling. Die is mogelijk door de twee verschillende intensief werkende uitsparingen in het covemo-oppervlak - de covemo-fingertips (“vinger toppen”). Wij raden u aan om te beginnen met de meest vlakke uitsparing.
- Later kunt u de intensiteit verhogen door de rol een stuk verder te draaien naar de diepere uitsparing.

Deze oefening kunt u dagelijks een paar keer gedurende enkele minuten herhalen.

Halswervelkolom

- Ga op uw rug liggen en leg de covemo zoals een nekrol in uw nek.
- Draai de rol zo ver tot u de pijnlijke en gespannen plek met de covemo-fingertips hebt bereikt. U kunt de druk nu nog iets intensiveren door uw hoofd naar beneden te duwen. De pijn mag echter niet erger zijn dan de waarde 4 op uw persoonlijke pijnschaal.
- Voordat u begint, moet u altijd eerst uw pijn via een pijnschaal van 0 (geen pijn) tot 10 (ergste voorstelbare pijn) bepalen. Licht uw subjectief ervaren pijn binnen een bereik tot en met 4, kunt u gerust aan de slag met uw covemo. Als de waarde echter hoger ligt, dient u eerst uw therapeut of arts te raadplegen - hij zal u helpen om uw rug op een zelfstandige training/zelfmassage voor te bereiden.
- Houd de positie ongeveer één minuut aan. In die tijd moet de pijn geleidelijk minder worden - zo niet, verminder dan de druk op de covemo lichtjes.

Zodra de spanning minder is, kunt u op zoek naar een ander punt waar uw spieren gespannen zijn.

Meer oefeningen en informatie vindt u op unter www.covemo.de



Colonne thoracique



Colonne lombaire



Colonne cervicale

D: Pro-Idee GmbH & Co. KG · Auf der Hüls 205 · D 52053 Aachen · Tel.: 0241-109 119

NL: Pro-Idee · Randwycksingel 20 (C03) · 6229 EE Maastricht · Tel.: 085-5 362 089

UK: Pro-Idee GmbH & Co. KG · Auf der Hüls 205 · D 52053 Aachen · Tel.: +49-241-109 1327

F: Pro-Idee · F 67962 Strasbourg - Cedex 9 · Tél.: 03 88 19 10 49

CH: Pro-Idee Catalog GmbH · Fürstenlandstrasse 35 · CH 9000 St. Gallen · Tel.: 0 71-2 74 66 19

A: Pro-Idee Catalog GmbH · Bundesstraße 112 · A 6923 Lauterach · Tel.: 05574-803 51

© Pro-Idee Aachen

