



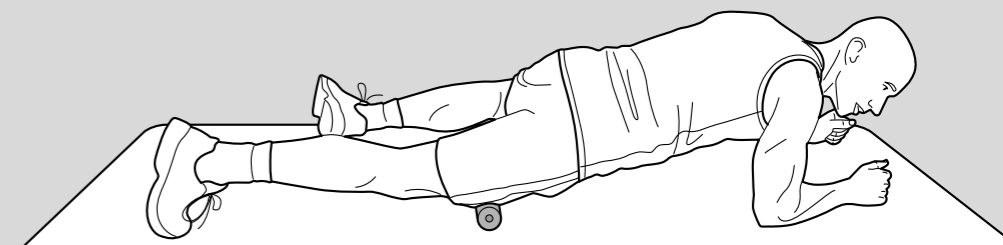
Alkar

Görgesse végig a masszázshengert enyhe nyomással alkarja felső és alsó oldalán ...
... vagy változatként leteheti a masszázshengert egy asztalra, és görgesse rajta alkarját.



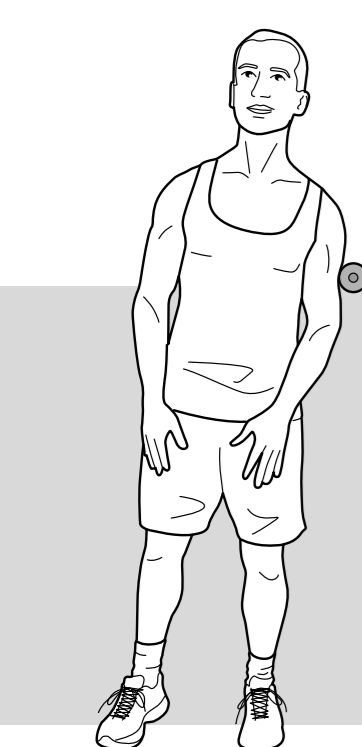
Fenék

Az ábrázolt módon üljön a masszázshengerre, és mozogjon előre és hátra.



Comb felső oldala

Combával feküdjön a masszázshengerre. Ne homorítsa hátát.
Masszírozza combját lassú előre- és visszagördüléssel a masszázshengeren.



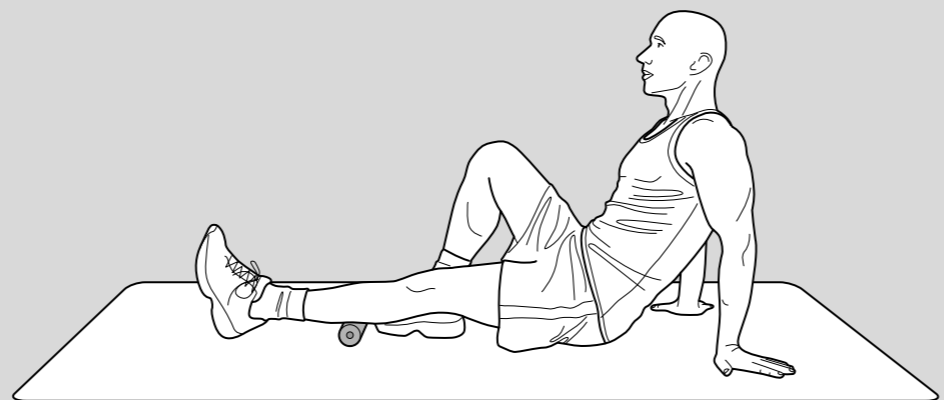
Felkar

Görgesse végig a masszázshengert enyhe nyomással a felkaron ...
... vagy támaszkodjon a falnak a hengert a felkar és a fal közé helyezve. Álljon enyhén behajlított térdekkel, vállszéles terpeszbe. Hagyja vállait és karjait lazán lógni. Masszírozza a felkarizmokat, oly módon, hogy behajlítja térdeit, majd lassan visszatolja magát.



Talp

Helyezze talpát a hengerre, és görgesse azt lassan a teljes talpfelületen oda-vissza.



Comb és lábszár alsó része

Helyezze a masszázshengert az ábrázolt módon a comb, illetve a lábszár alá és mozgassa a lábát lassú mozdulatokkal előre és hátra a masszázshengeren.



Lábszár belső oldala

Görgesse végig a masszázshengert enyhe nyomással lábszára belső oldalán.
Figyelem! Ne masszírozza közvetlenül a sípcsontot!

A hát és a karok

Kedves Vásárlónk!

A hát, a karok és a lábak fájdalma, feszessége gyakran a letapadt vagy megkeményedett izompólyákra vezethető vissza.

Mi az az izompólya?

Az izompólyák olyan kötőszövetek, amelyek az egész testet behálózzák és összekötik, minden részét beburkolják, például a csontokat, izmokat és szerveket. Elsősorban azok a rugalmas izompólyák okoznak fájdalmat, amelyek körbeveszik az izmokat és az izomrostokat összetartják. Ha ezek megkeményednek vagy letapadnak, az izom nem tud megfelelően megnyúlni és korlátozódik a rugalmassága.

A masszázshengerrel történő önmasszázs pl. segíthet az izompólyák lazításában és rugalmasságuk visszaállításában. Az izmok ellazulnak és megnyúlnak, a vér- és oxigénellátás megnő, közérzete javul. A masszázshengerrel végzett önmasszázst már sportolás előtt bemelegítéshez és sportolás utáni regenerálódáshoz is használják.

A túloldalon összeállítottunk Önnek egy pár masszázsgyakorlatot. A mini masszázshenger különösen a karok, lábak és talpak masszírozására alkalmas.

Jó egészséget kívánunk!

A Tchibo csapata

A Tchibo csapata

A Tchibo csapata

Biztonsága érdekében

Figyelmesen olvassa el a biztonsági előírásokat, és az esetleges sérülések és károk elkerülése érdekében, csak az útmutatóban leírt módon használja a terméket.

Őrizze meg az útmutatót, hogy szükség esetén később ismét át tudja olvasni.

Amennyiben megválna a terméktől, az útmutatót is adja át az új tulajdonosnak.

Rendeltetés

Az önmassázshoz használt masszázshengert a mindennapi közérzet javítására tervezték. Gyógyászati vagy terápiás célokra **nem** alkalmas.

A masszázshengert otthoni használatra tervezték. A sport területén vagy gyógyászati-terápiás célú intézményekben történő, üzleti jellegű felhasználásra nem alkalmas.

VESZÉLY gyermekek esetében

- Ne engedje, hogy a csomagolóanyag gyermekek kezébe kerüljön. Többek között fulladásveszély áll fenn!

- A masszázshenger nem játék, ezért olyan helyen tárolja, ahol a kisgyerekek nem férnek hozzá.

A Tchibo csapata

Amire az egyes gyakorlatoknál ügyelni kell

- Minden gyakorlat közben tartsa magát egyenesen és legyen egyensúlyban - ne homorítsa hátát! Térdeit álló helyzetben enyhén hajlítsa be. A padlón végzett gyakorlatok során feszítse meg fenekét és hasát, de ügyeljen arra, hogy ne görcsöljön! A gyakorlatok az ellazulást szolgálják.

- Egyenletes, nyugodt tempóban végezze a gyakorlatokat.

- A gyakorlatok közben egyenletesen lélegezzen tovább.

- Figyeljen a testére! Úgy masszírozza izmait a hengerrel, hogy a nyomás kellemes és jótékony legyen. Ne használja a masszázshengert olyan testrészeken, ahol az Önnek nem kellemes. Ne masszírozza közvetlenül a csontokat (gerinc, sípcsont). Különösen a nyak területén legyen óvatos!

- A padlón végzett gyakorlatok kivitelezése valamivel nehezebb. Csak akkor végezze el ezeket a gyakorlatokat, ha fizikailag megfelelő állapotban van. Ugyanazt a testrészt a hengert kézben fogva is masszírozhatja.

- Csak annyi ideig végezze a kívánt gyakorlatot, ameddig az kellemes. Néhány perc elég - ne essen túlzásba!

- Tipp: Szükség esetén további gyakorlatokat és információkat talál az interneten.

Fontos tudnivalók

- Ha gyerekeknek engedélyezi a masszázshenger használatát, mutassa meg nekik a megfelelő használati módot, és felügyelje őket. A masszázshenger nem játékszer. A szakszerűtlen edzés egészségügyi károsodást okozhat.

- Kényelmes ruhát viseljen.

- A padlón végzendő gyakorlatokat lehetőleg kemény, egyenes felületen végezze, amely nem horpad be, és amelyen a masszázshenger könnyen gördül. Vastag szőnyeg, fitneszszőnyeg stb. nem annyira alkalmasak erre a célra.

- Minden használat előtt vizsgálja át a masszázshengert. Ne használja tovább, ha sérüléseket észlel rajta.

A Tchibo csapata

A Tchibo csapata

Kérje ki orvosa véleményét!

- Az önmasszázs megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától. Kérdezze meg, hogy milyen mértékben végezheti a gyakorlatokat.**

- Amennyiben fájdalmat észlel vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba az edzést.

- Bizonyos esetekben, pl. szívritmus-szabályozó használata, szívgyengeség, terhesség, gyulladással járó ízületi vagy ínbetegségek, a karok vagy lábak vizesedése, az ortopédia területét érintő panaszok esetén, illetve operációt követően a masszázzsal kapcsolatban egyeztetnie kell kezelőorvosával.

- Azonnal hagyja abba a masszázst, és forduljon orvoshoz, ha az alábbi tünetek valamelyikét észleli: rosszullet, szédülés, erős légszomj vagy mellkasi fájdalom. Izom- vagy ízületi fájdalmak esetén is azonnal fejezze be a gyakorlatok végzését.

- Az eszköz nem alkalmas terápiás célú masszázshoz/edzéshez! Nyirokcsomó masszázshoz nem használható.

- A vénák vagy kötőszövet gyengesége, kitágult hajszálerek vagy visszér esetén a láb masszírozását csak enyhe nyomással, és ne az egész izom hosszában, hanem kisebb szakaszokon végezze. Ilyen esetekben lehetőleg csak **a szív irányába** masszírozzon és ne ellentétesen. A masszázs hosszát és kivitelezését beszélje meg orvosával.

Tisztítás

- Szükség esetén tisztítsa meg a masszázshengert meleg vízzel, erős szennyeződés esetén enyhe szappannal.

Ne használjon vegyszereket (fehérítőszert, olajat stb.), mivel ezek felpuhíthatják, elszínezhetik vagy deformálhatják a masszázshengert. A tisztításhoz ne használjon maró tisztítószereket, illetve hegyes vagy karcoló tárgyakat.

- Hagyja a masszázshengert a tisztítás után szobahőmérsékleten a levegőn megszáradni. Ne tegye fűtőtestre, ne használjon hajszárítót vagy hasonlót!

- A masszázshengert hűvös és száraz helyen tárolja. Óvja napfénytől, valamint hegyes, éles vagy durva tárgyaktól és felületektől.

- Ne hagyja a terméket kényes bútorokon vagy padlókon. Nem teljesen kizárt, hogy egyes lakkok, műanyagok vagy különböző bútorápoló szerek a termék anyagát felpuhítják és károsítják. A nemkívánatos nyomok elkerülése érdekében a terméket pl. egy arra alkalmas dobozban tárolja.

A Tchibo csapata

A Tchibo csapata

A Tchibo csapata

A Tchibo csapata

A Tchibo csapata

A Tchibo csapata

A Tchibo csapata

A Tchibo csapata

A Tchibo csapata

A Tchibo csapata

A Tchibo csapata

A Tchibo csapata

A Tchibo csapata

A Tchibo csapata

A Tchibo csapata

A Tchibo csapata

A Tchibo csapata

A Tchibo csapata

A Tchibo csapata

A Tchibo csapata

A Tchibo csapata

A Tchibo csapata

A Tchibo csapata

A Tchibo csapata

A Tchibo csapata

A Tchibo csapata

A Tchibo csapata

A Tchibo csapata

A Tchibo csapata

A Tchibo csapata

A Tchibo csapata

A Tchibo csapata

A Tchibo csapata

A Tchibo csapata

A Tchibo csapata

A Tchibo csapata

A Tchibo csapata

A Tchibo csapata

A Tchibo csapata

A Tchibo csapata

A Tchibo csapata

A Tchibo csapata

A Tchibo csapata

A Tchibo csapata

A Tchibo csapata

A Tchibo csapata

A Tchibo csapata

A Tchibo csapata