



Masszázsruúd



**önmassázshoz és
partner masszírozásához**

Kedves Vásárlónk!

A hát, a karok és a lábak fájdalma, feszsége 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 masszázsrúddal történő önmassázs segíthet például az izompólyák lazításában és rugalmasságuk visszaállításában. Az izmok ellazulnak és megnyúlnak, a vér- és oxigénellátás megnő, közérzete javul.

A masszázsrúddal végzett önmassázst már sportolás előtt bemelegítéshez, és sportolás után regenerálódáshoz is használják.

Jó egészséget kívánunk!

A Tchibo csapata

www.tchibo.hu/utmutatok



Cikkszám: 664 765

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 oda az új tulajdonosnak.

Rendeltetés

Az önmassázshoz és partner masszírozásához használható masszázsrúd a mindennapi közérzet javítására lett kialakítva.

A masszázsrudat otthoni használatra tervezték.

A sport területén vagy gyógyászati-terápiás célú intézményekben történő, kereskedelmi jellegű felhasználásra nem alkalmas.

Fontos tudnivalók

Kérje ki orvosa véleményét!

- **Ha fájdalmai vagy panaszai vannak, akkor a masszázs megkezdése előtt kérje ki orvosa véleményét. Kérdezze meg tőle, hogy alkalmas-e Ön számára a masszázs, illetve hogy milyen területeken alkalmazza.**
- Amennyiben fájdalmat észlel vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba a masszírozást.
- Bizonyos egészségügyi állapotok, pl. gyulladással járó ízületi vagy ínbetegségek, vizesedés a karokban vagy a lábokban, ortopédiai problémák esetén, illetve műtét után esetén a masszázsról egyeztessen 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 fájdalom esetén is azonnal fejezze be a masszázst.
- A termék terápiás masszázshoz/edzéshez nem alkalmas!

- Véna/kötőszöveti gyengeség, tágult hajszálerek vagy visszerek esetén a lábmasszázszt csak alacsony nyomással szabad végezni, és nem az izom teljes hosszában, hanem kisebb szakaszokban. A masszázssok típusát és mértékét beszélje meg orvosával.

Ne használja a masszázsrudat ...

- ... az arcon, közvetlenül a fejen, **csontokon vagy ízületeken**, a nyak elülső oldalán, a nemi szervek vagy a vese területén. A nyak területén legyen különösen óvatos! A nyak területét hagyja ki, ha már egészségügyi problémái voltak ezen a területen. Adott esetben kérje ki orvos véleményét.
- ... trombózis, zúzóadás, ízületi fájdalom, bőrduzzanat vagy -bántalom vagy más bőrbetegség, égési sérülés, visszér, nyílt seb, implantátum (pl. szívritmus-szabályozó) területén.
- ... ha véralvadási zavarokban szenved vagy véralvadásgátlót (pl. Marcumar) szed. Kérje ki orvosa véleményét!
- ... ha várandós.
- ... kisbabáknál és gyermekeknél! Gyermekek, ápolásra szoruló személyek, fogyatékkal élők, illetve idős személyek csak felnőtt felügyelete mellett használhatják a terméket.
Ha gyerekeknek engedélyezi a masszázsrúd használatát, mutassa meg nekik a megfelelő használati módot, és felügyelje őket.
A masszázsrúd nem játékszer. A szakszerűtlen használat egészségügyi károsodást okozhat.

Amennyiben kétségek merülnek fel, a használat előtt kérje ki orvosa véleményét.

Amire ügyelnie kell

- Minden használat előtt vizsgálja át a masszázsrudat.
Ne használja tovább, ha sérüléseket észlel rajta.
- A masszázsrúddal ne használjon masszázsolajat, mivel ez megrongálhatja a masszázsrúd anyagát.
- Ne hajlítsa meg túl erősen a masszázsrudat (max. 15°), különben a belsejében található tengely tartósan megsérülhet.
- Figyeljen a testére! Úgy masszírozza izmait a rúddal, hogy az a nyomás kellemes és jótékony legyen.
Mindig hagyja ki a csontokat és az ízületeket!

- A háthoz és a karokhoz javasoljuk, hogy egy partner legyen segítségére. Beszélje meg vele, hogy mekkora nyomás kellemes az Ön számára. Azonnal szójön, ha valami kellemetlen vagy fájdalmas.
- Ne masszírozzon egy területet túl sokáig, mivel ez újabb feszülést okozhat. Néhány perc elég.
- Kényelmes ruhát viseljen. Gondoskodjon kellemes és nyugtató környezetről.
- A masszázsrúd szerkezetét megváltoztatni tilos.
- A masszázsrudat tilos bármilyen módon élelmiszerek feldolgozásához használni, mivel az nem élelmiszeripari minőségű anyagból készült. A masszázsrudat tilos más anyagok kinyújtásához vagy rendeltetésétől eltérő célra használni.

Tisztítás

- Szükség esetén tisztítsa meg a masszázsrudat egy száraz vagy enyhén nedves kendővel. Ne merítse vízbe vagy ne mossa el folyó víz alatt. Ne használjon vegyszereket (fehérítőt, olajat stb.), mivel ezek felpuhíthatják, elszínezhetik vagy eldeformálhatják a masszázsrudat. A tisztításhoz ne használjon maró tisztítószeret illetve hegyes, vagy karcoló tárgyakat.
- Hűvös és száraz helyen tárolja a masszázsrudat. Óvja napfénytől, valamint hegyes, éles vagy durva tárgyaktól és felületektől.
- Ne hagyja a terméket hosszabb ideig érzékeny bútorokon vagy padlón. Nem teljesen kizárt, hogy egyes lakkok, műanyagok vagy különböző bútorápoló szerek a termék anyagát felpuhítják és károsítják. A kellemetlen nyomok elkerülése érdekében, a terméket pl. egy arra alkalmas dobozban tárolja.



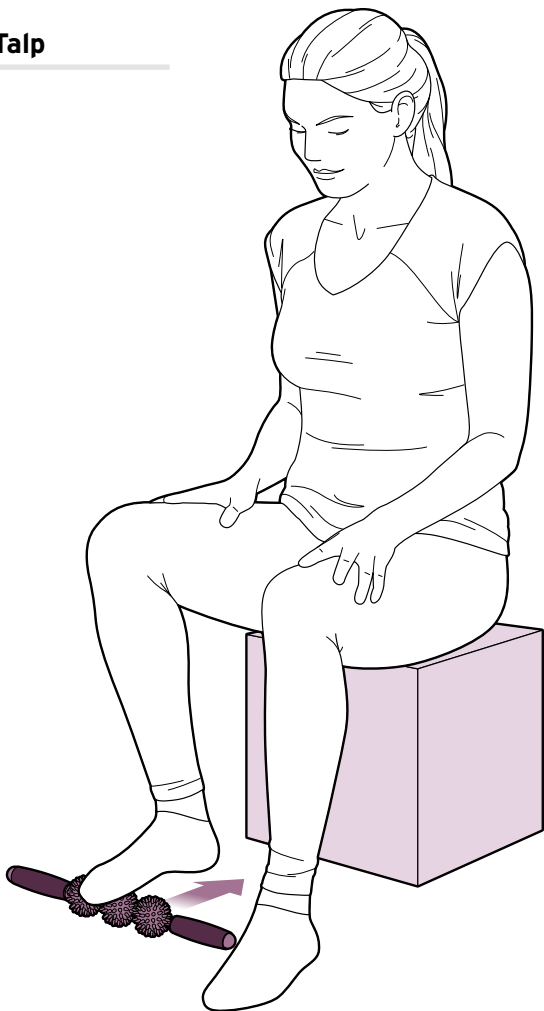
Gyártástechnikai okokból a termék első kicsomagolásánál enyhe szagképződés előfordulhat. Ez teljesen veszélytelen.

Csomagolja ki a terméket, és hagyja jól kiszellőzni.

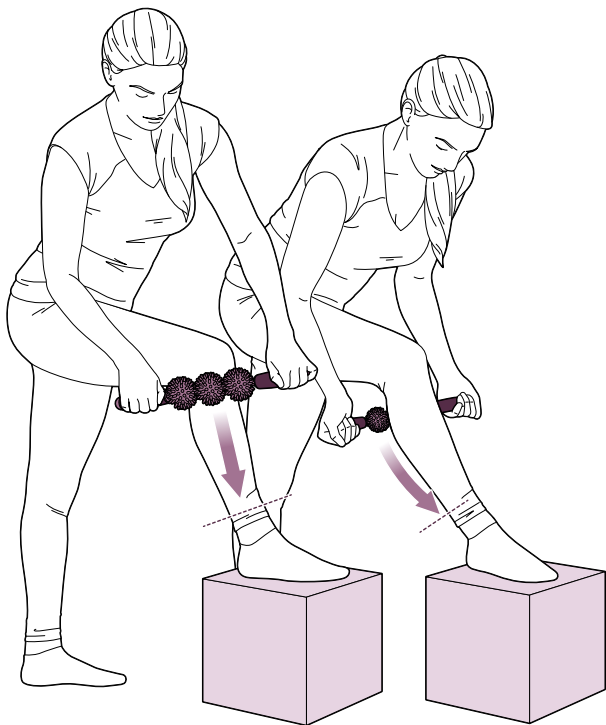
A szag rövid idő alatt eltűnik. Szellőztesse ki jól a helyiséget!

Anyaga: PVC, PP, PU

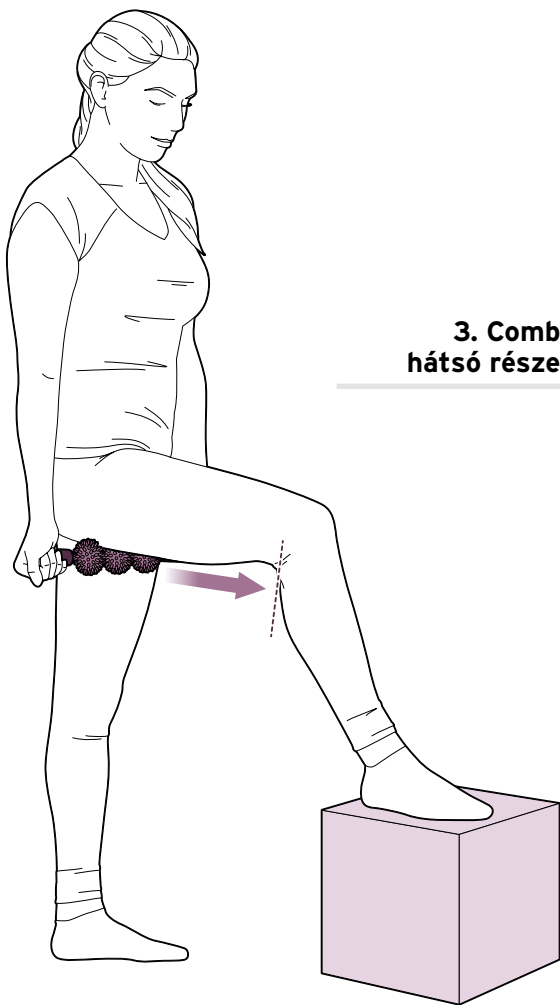
1. Talp



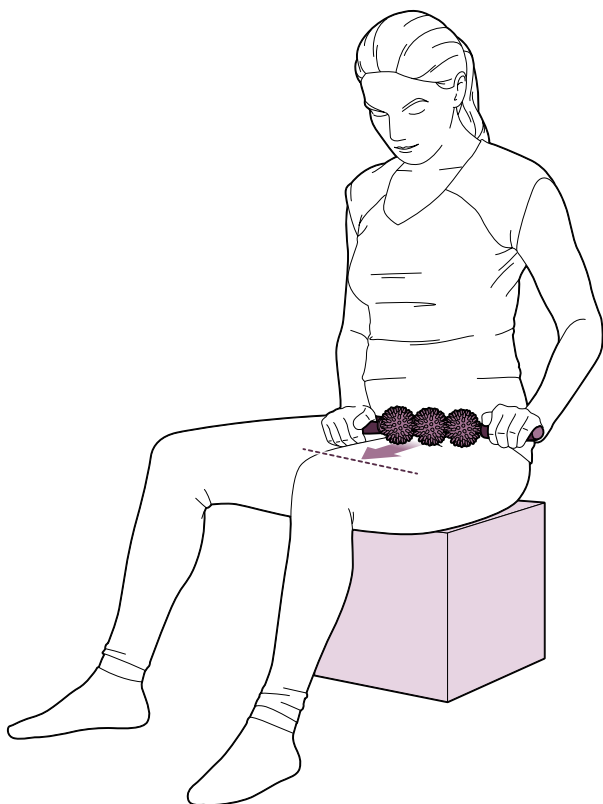
2. Lábszár / vádli



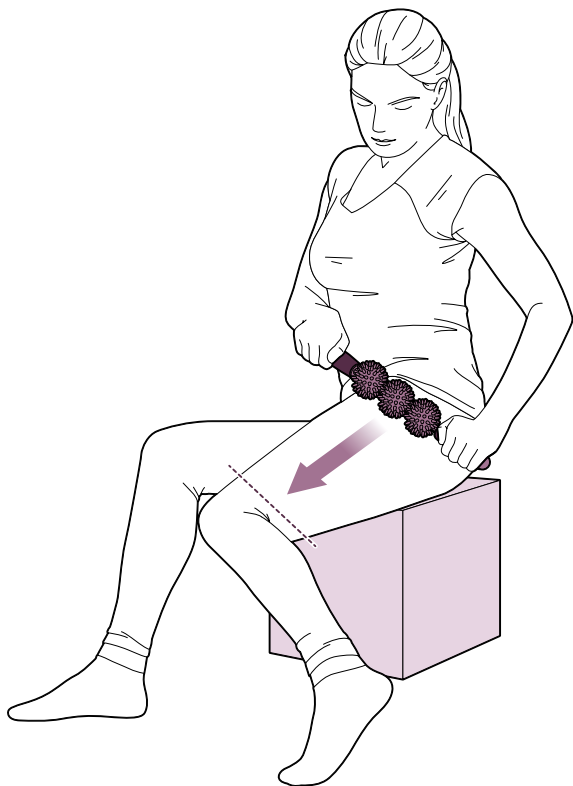
3. Comb hátsó része



4. Comb elülső része

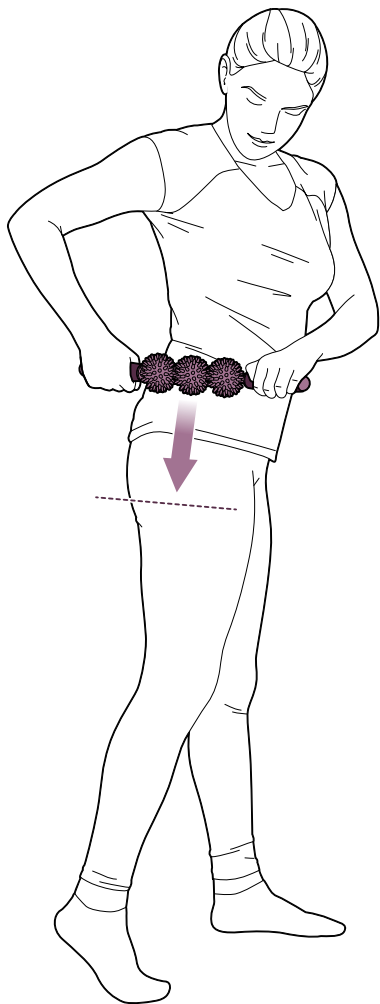


5. Comb külső része



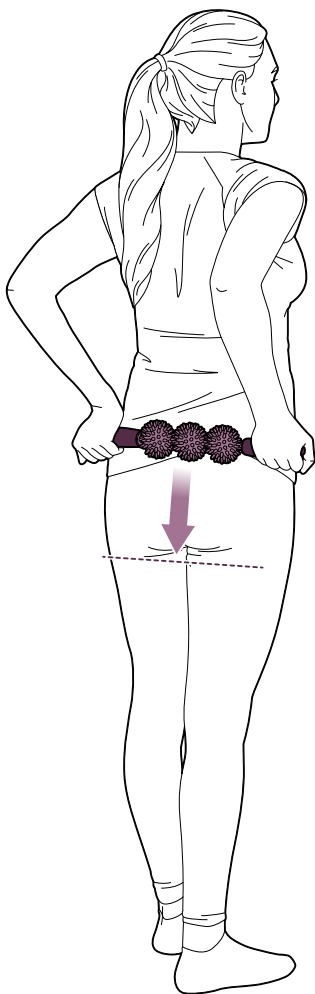
6. Comb belső része





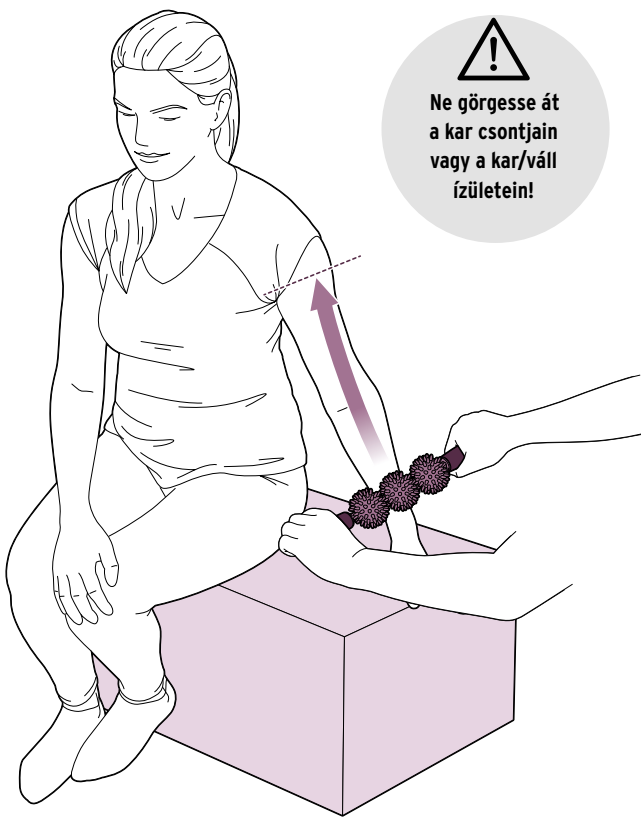
**Ne görgesse át a
csípőcsontokon!**

7. Csípő- izomzat



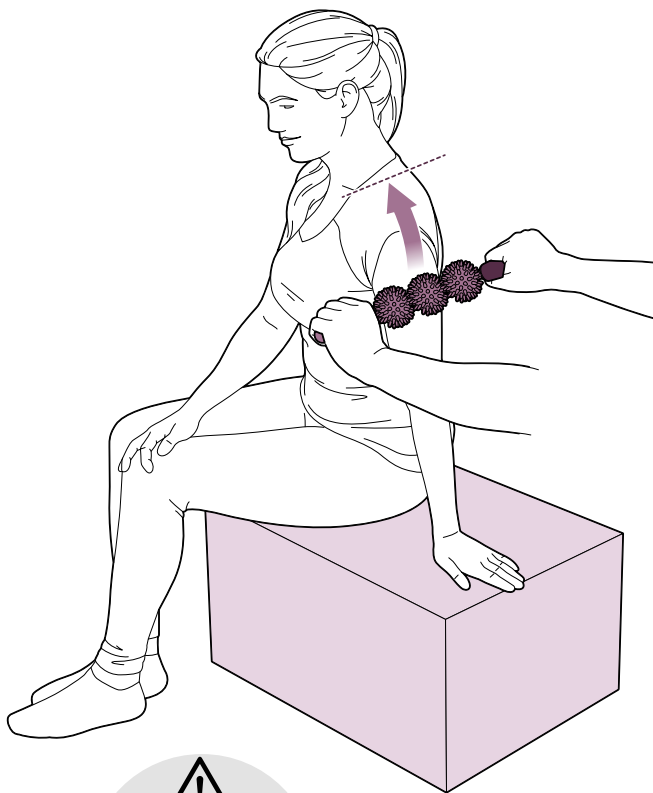
8. Fenék

9. Alkar + bicepsz



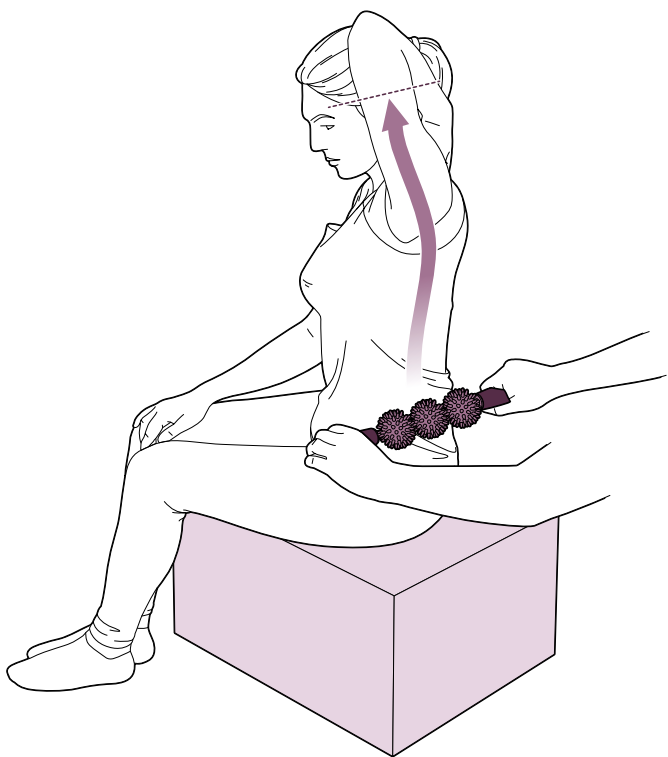
**Ne görgesse át
a kar csontjain
vagy a kar/váll
ízületein!**

10. Váll + deltaizmok



**Ne görgesse át
a kar csontjain
vagy a kar/váll
ízületein!**

11. Oldalsó törzsizmzat + tricepsz



12a.
Hát a gerincoszlop
bal + jobb oldalán



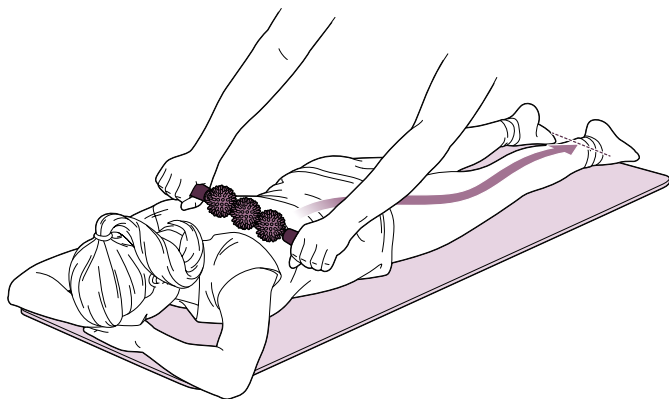
**Ne görgesse át
a gerincen!**



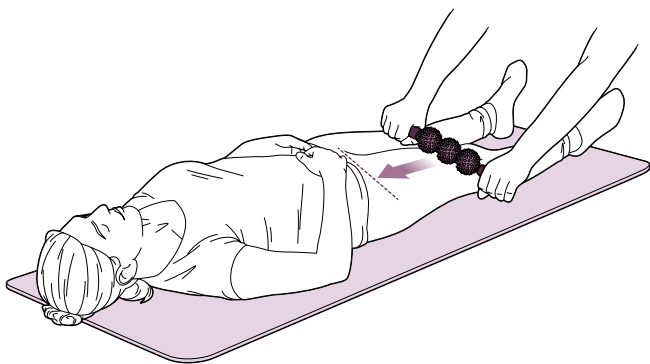
12b.
Hát a gerincoszlop
bal + jobb oldalán
+ comb hátsó része
+ vádli



**Ne görgesse át
a gerincen!**



13. Comb elülső része



**Ne görgesse át
a térdén vagy
a sípcsontján!**

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