

# Tchibo

## 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](http://www.tchibo.hu/utmutatok)



**Cikkszám: 666 952**

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 132460AB5X6XIII · 2023-05

---

## 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, zúzódás, 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 tisztítószerkeket 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.

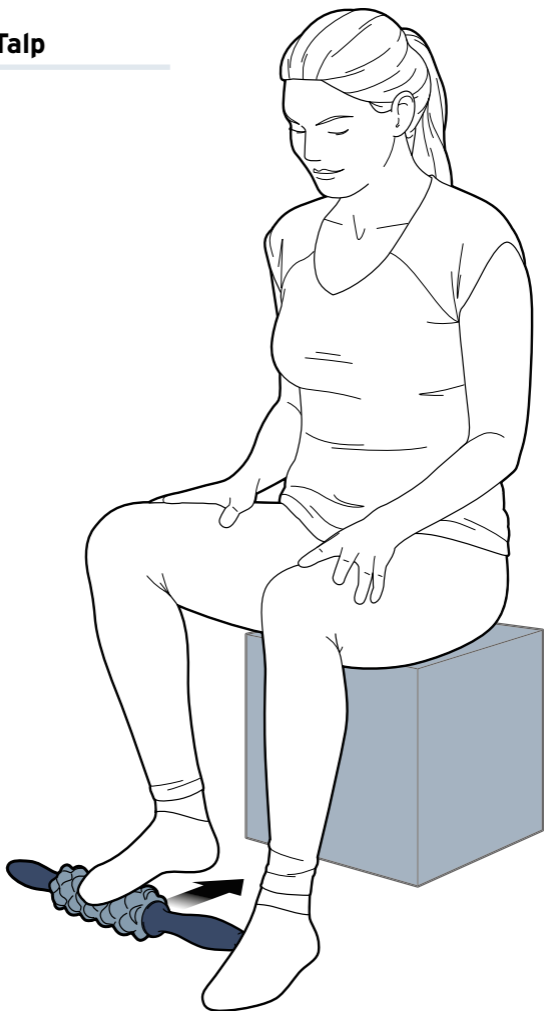
Csomagolja ki a terméket, és hagyja jól kiszellőzni.

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

Anyaga: EVA, TPE

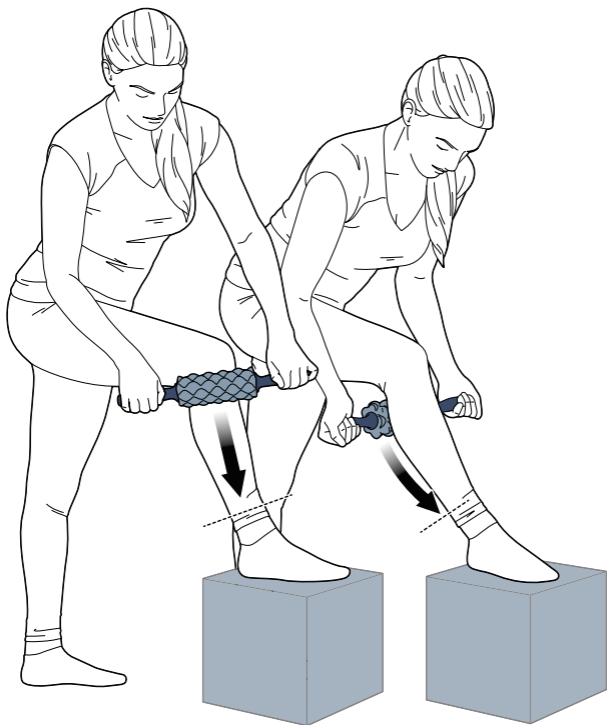
## 1. Talp

---



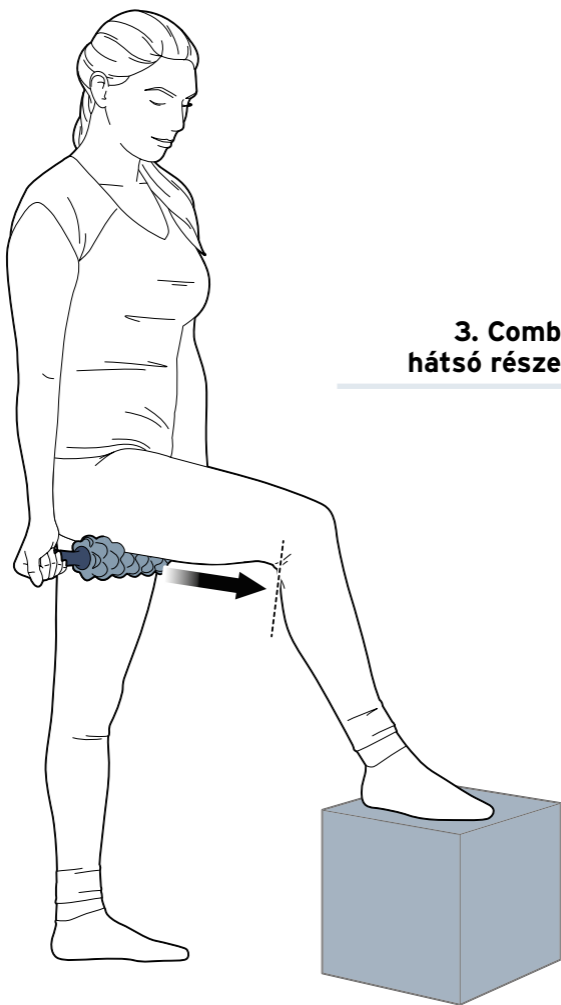
## 2. Lábszár / vádli

---



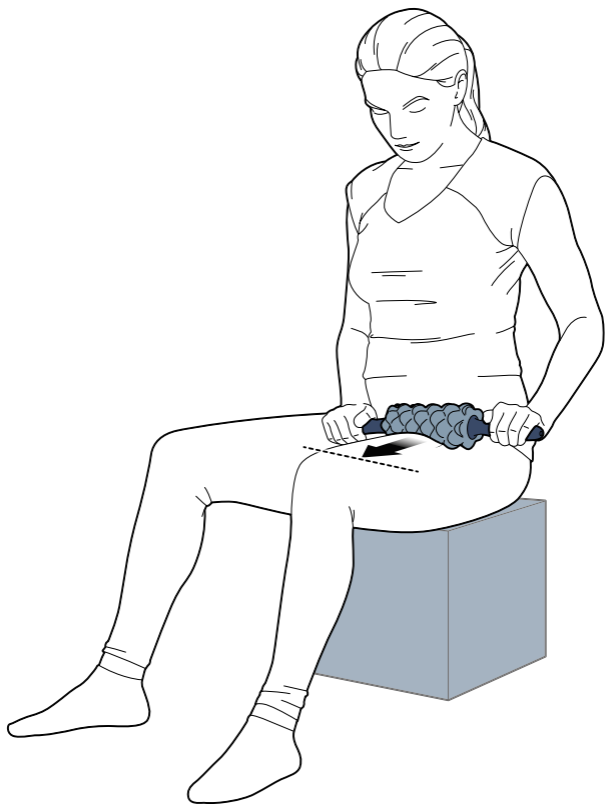
### 3. Comb hátsó része

---



## 4. Comb elülső része

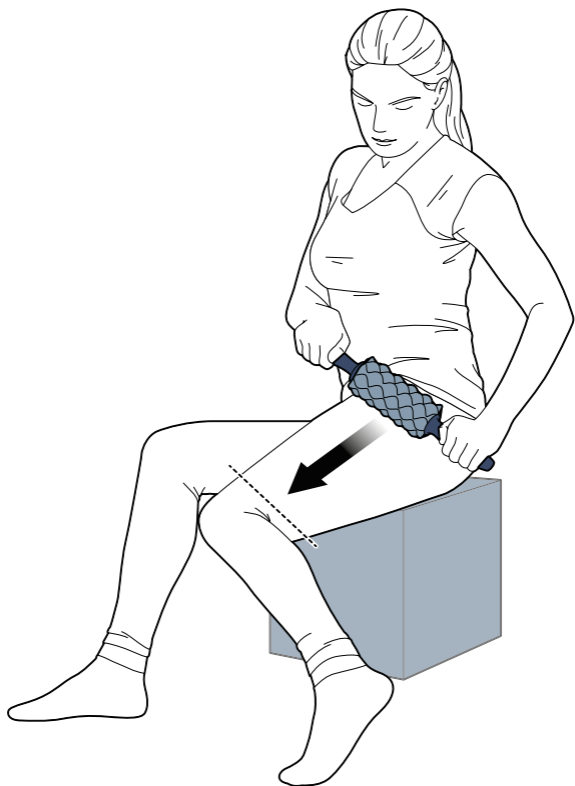
---





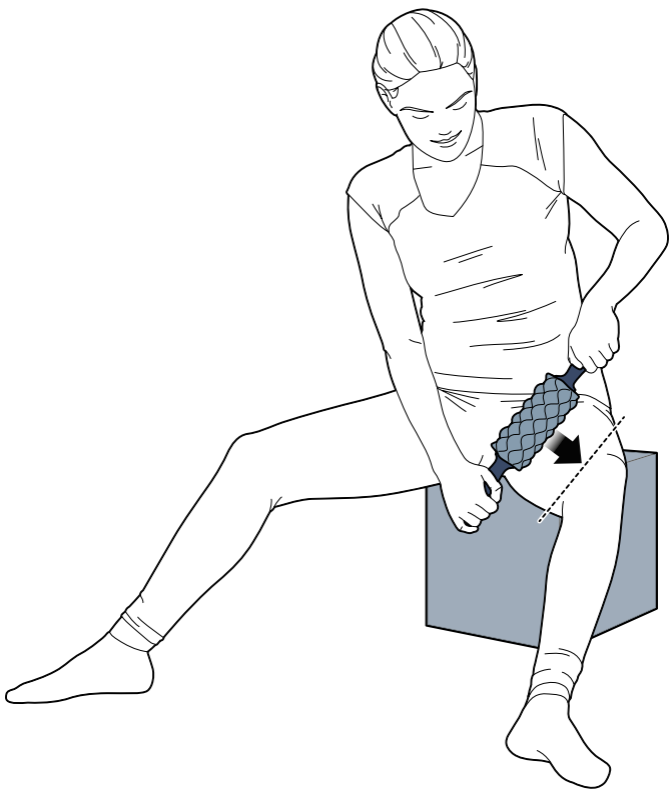
## 5. Comb külső része

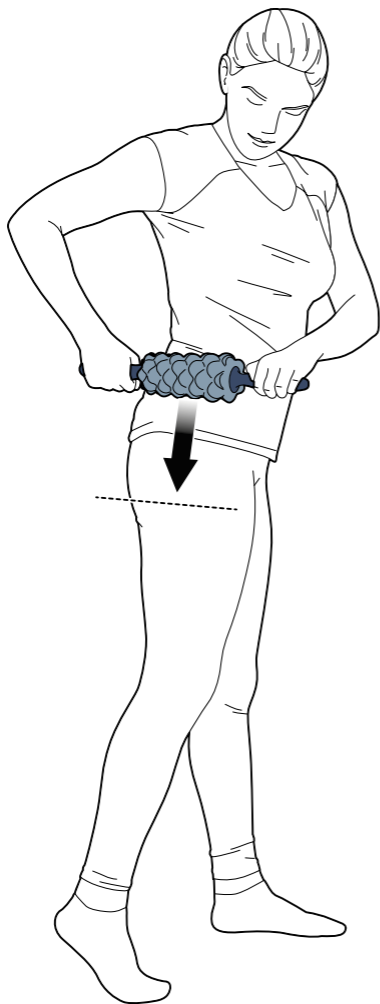
---



## 6. Comb belső része

---

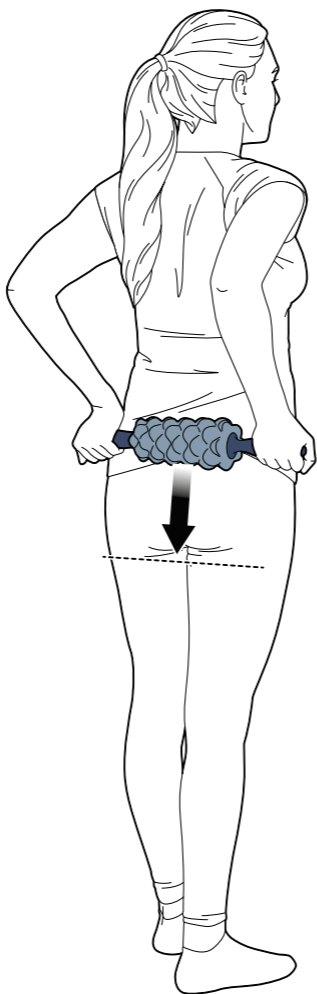




**Ne görgesse át a csípőcsontokon!**

## **7. Csípő- izomzat**

---

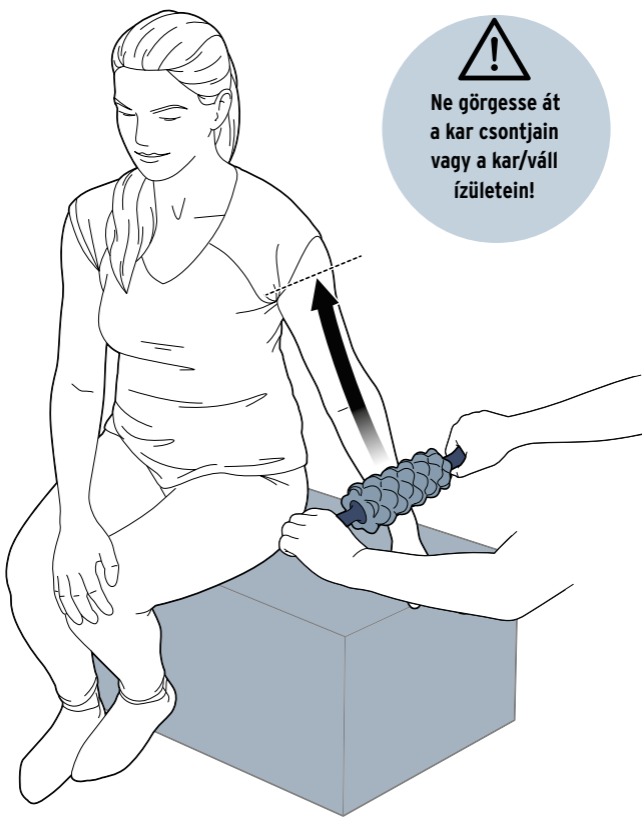


## **8. Fenék**

---

## 9. Alkar + bicepsz

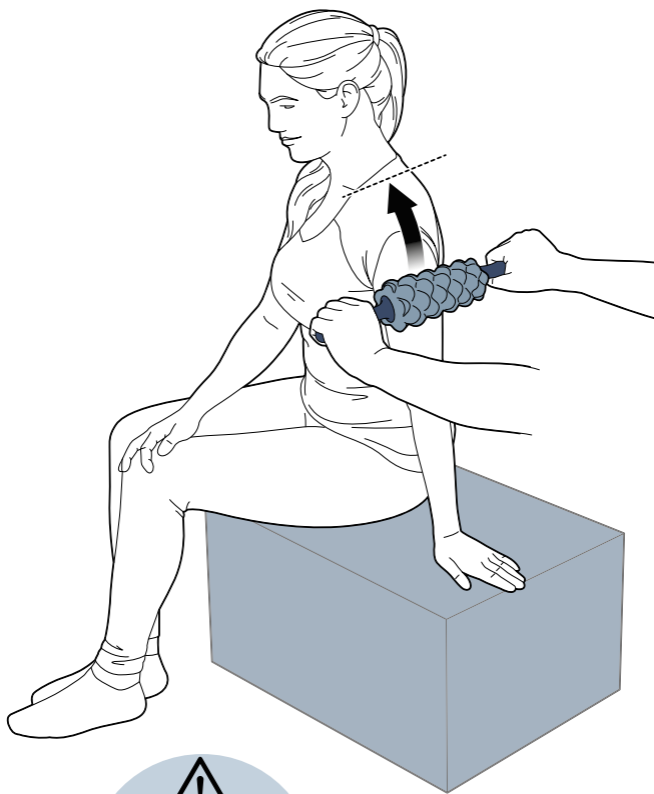
---



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

## 10. Váll + deltaizmok

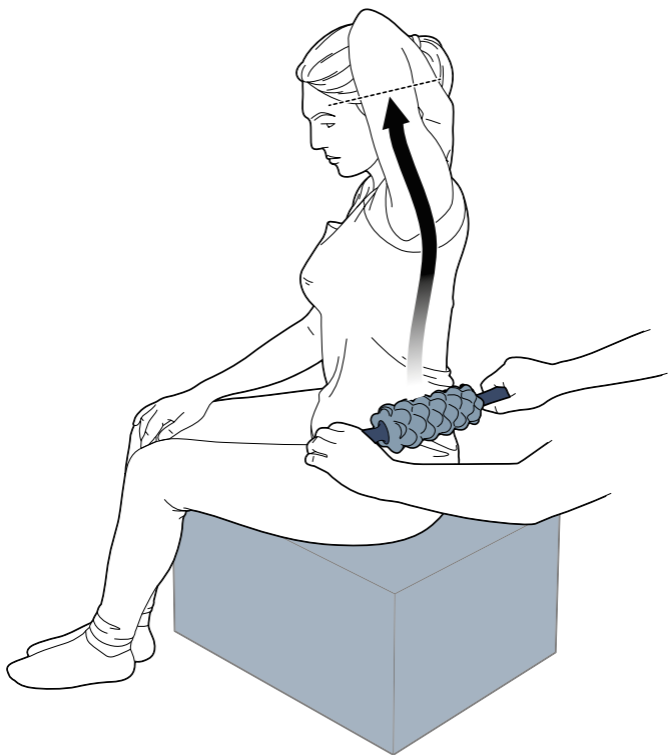
---



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

**11. Oldalsó  
törzsizomzat  
+ tricepsz**

---



**12a.**  
**Hát a gerincoszlop  
bal + jobb oldalán**

---



**Ne görgesse át  
a gerincen!**



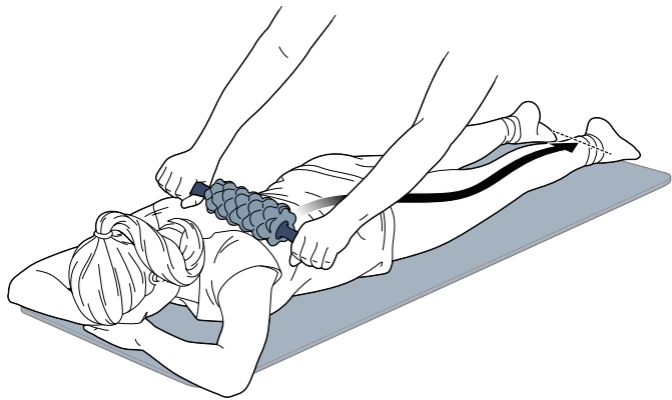


**12b.**  
**Hát a gerincoszlop**  
**bal + jobb oldalán**  
**+ comb hátsó része**  
**+ vádli**

---

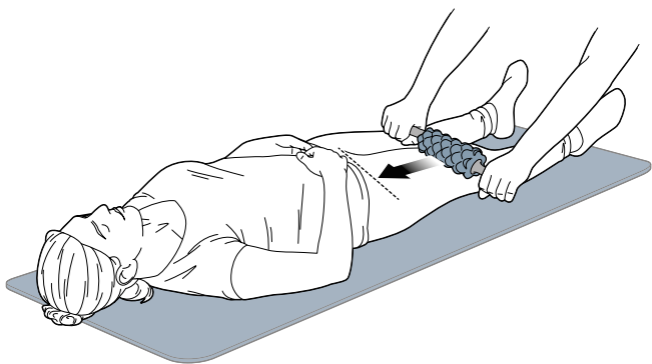


**Ne görgesse át  
a gerincen!**



### 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](http://www.tchibo.hu)