

## Kedves Vásárlónk!

Az izmok fájdalma, feszessége gyakran a letapadt vagy megkeményedett izompólyákra vezethető vissza.

### Mi az az izompólya?

Az izompólyák olyan kötőszövetek, amelyek az egész testet behálózák 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 masszázslabdákkal történő önmasszázs pl. segíthet az izompólyák lazításában és rugalmasságuk visszaállításában. Az izmok ellazulnak és megnyúlnak, a vér- és oxigénellátás megnő, közérzete javul. A speciális masszázseszközökkel végzett önmasszázszt már a sportolás előtti bemelegítéshez és a sportolás utáni lazító gyakorlatokhoz is használják.

A dupla masszázslabda különösen jól használható a gerincoszlop és a nyak környékének masszírozására. A masszázslabda segítségével célzottan aktiválhatja az egyes, egyébként nehezen elérhető triggerpontokat.

Jó egészséget és könnyed ellazulást kívánunk!

## 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 esetleg később is át tudja olvasni.

Amennyiben megválnak a terméktől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

### Rendeltetés

A masszázslabdákat mindennapi önmasszázshoz, a közérzet javítására tervezték. **Nem** alkalmas gyógyászati vagy terápiás célokra.

A masszázslabdákat 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 masszázslabda nem játék, ezért olyan helyen tárolja, ahol kisgyerekek nem férnek hozzá.

### Amire az egyes gyakorlatoknál ügyelni kell

- Minden gyakorlat közben tartsa magát egyenesen és legyen egyensúlyban - ne homorítsa hátát! Térdeit álló helyzetben enyhén hajlítsa be. Ügyeljen arra, hogy ne görcsödjön be! A gyakorlatok az ellazulást szolgálják.
- Egyenletes, nyugodt tempóban végezze a gyakorlatokat.
- A gyakorlatok közben egyenletesen lélegezzen tovább.
- Figyeljen a testére! Úgy masszírozza izmait a masszázslabdával, hogy a nyomás kellemes és jótékony legyen. Ne használja olyan testrészekben, ahol kellemetlen érzést okoz. Különösen nyaktájékon legyen nagyon óvatos!
- Aszerint válassza ki a használathoz a sima vagy a tüskés dupla masszázslabdát, hogy az aktuális testrészen melyiket érzi kellemesebbnek. Megpróbálunk javaslatokkal segíteni a döntésben. Azonban elsősorban a testére hallgasson!
- Csak annyi ideig végezze a kívánt gyakorlatot, ameddig az kellemes. Néhány perc elég - ne essen túlzásba!
- Tipp: Adott esetben további gyakorlatokat és információkat talál az interneten.

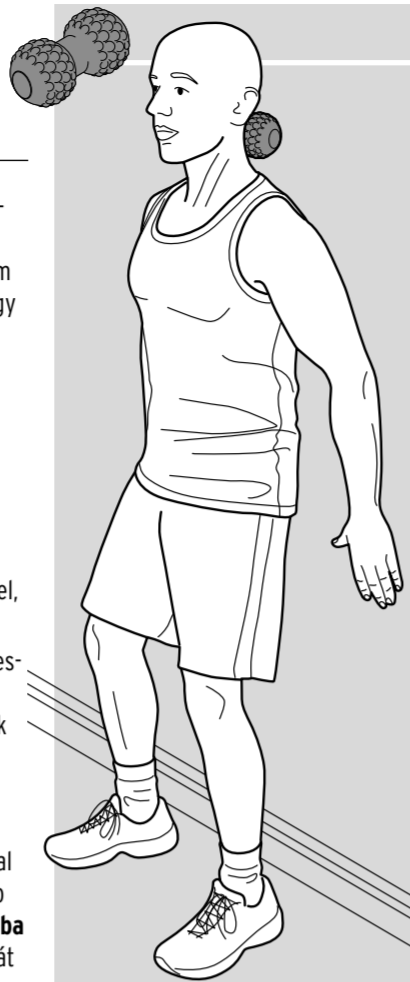
### Fontos tudnivalók

- Ha gyerekeknek engedélyezi a masszázslabda használatát, mutassa meg nekik a megfelelő használati módot, és felügyelje őket. A masszázslabda szett nem játékszer. A szakszerűtlen edzés egészségügyi károsodást okozhat.
- Kényelmes ruhát viseljen.
- A szilárd és biztos tartás érdekében ne zokniban, hanem csúszásgátló talppal rendelkező cipőben végezze az álló gyakorlatokat.



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

Made exclusively for:  
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany  
[www.tchibo.hu](http://www.tchibo.hu)



## 1. Nyak

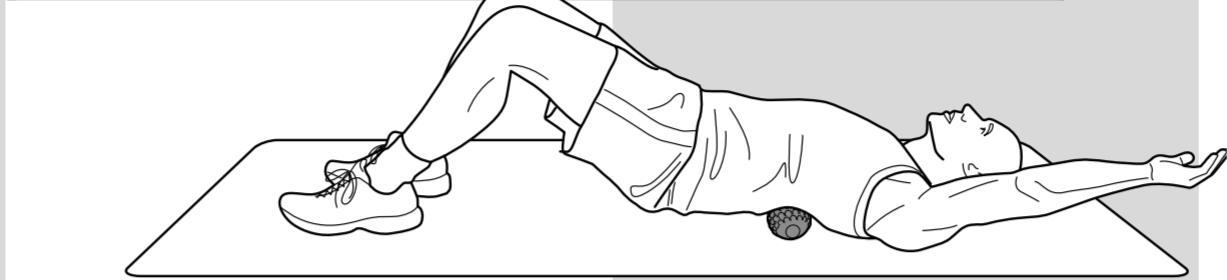
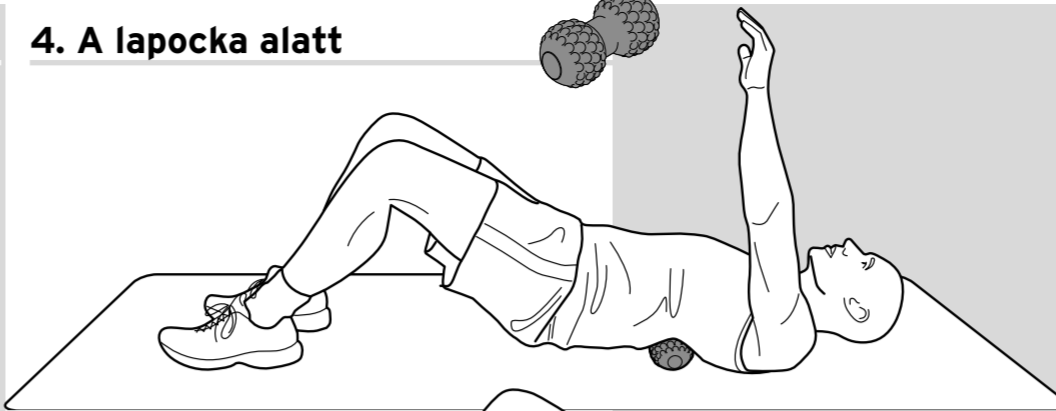
Helyezze a dupla labdát a nyakhoz, **kétoldalt a gerinc mellé**, és támaszkodjon a falnak.

Masszírozza a nyakizmokat úgy, hogy láb-izomból fel-le mozgatja testét a fal mentén. A gyakorlat közben ne húzza fel a vállait.

Figyelem! Ne masszírozza közvetlenül a gerincét!

Alternatívaként feküdjön a hátára és helyezze a dupla labdát a nyaka alá.

## 4. A lapocka alatt



Helyezze el a dupla masszázslabdát hátának felső része alá, középre. Találjon egy kényelmes pozíciót. Ne homorítsa hátát túlságosan.

Masszírozza a felsőtestét úgy, hogy lassan előre- és visszagördül a dupla labdán. Változtasson a nyomáson úgy, hogy karját felváltva oldalra, felfelé és a feje fölé emeli.

Figyelem! Ne masszírozza közvetlenül a gerincét!

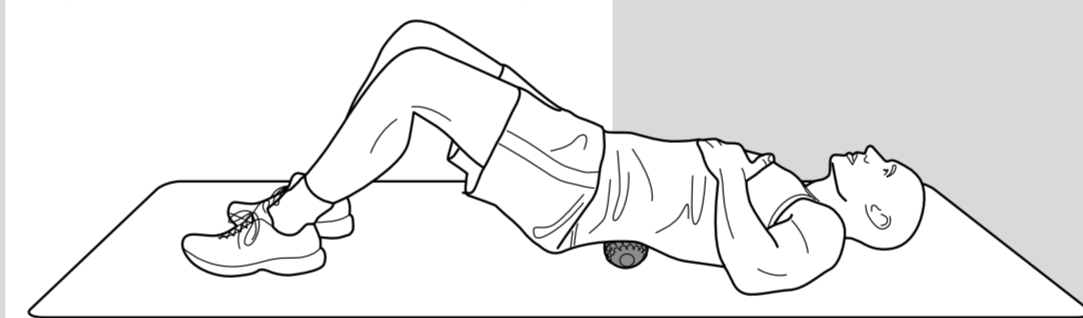
A gyakorlatot úgy is végezheti, hogy a dupla labdával a falhoz áll, és ott fel-le mozgatja testét (lásd a képet balra, a „Használat” címszó alatt).

## 5. Ágyékrész

Helyezze a dupla labdát az ágyékrész közepére, a háta alá. Találjon egy kényelmes pozíciót. Ne homorítsa hátát túlságosan.

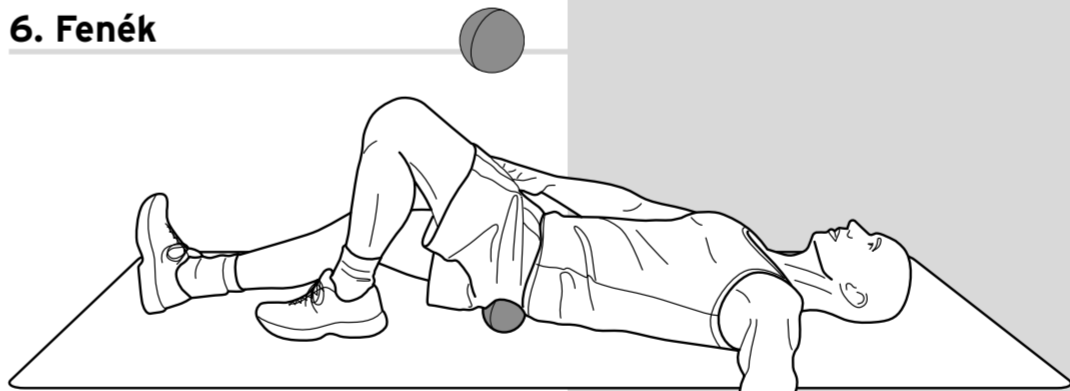
Masszírozza a derélizomatott úgy, hogy felsőtestét lassan előre és vissza mozgatja a dupla labdán.

Figyelem! Ne masszírozza közvetlenül a gerincét!



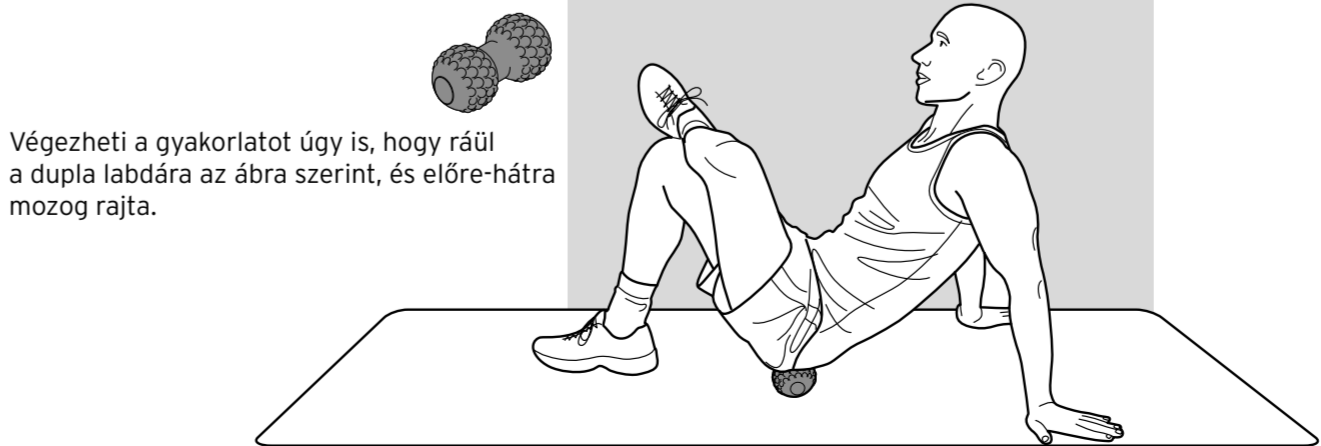
A gyakorlatot úgy is végezheti, hogy a dupla labdával a falhoz áll, és ott fel-le mozgatja testét (lásd a képet balra, a „Használat” címszó alatt).

## 6. Fenék



Feküdjön hanyatt, helyezze a labdát a fenéke alá. Ne homorítsa hátát.

Masszírozza a farizmokat a csípő lassú, körkörös mozgatásával a labdán.



Végezheti a gyakorlatot úgy is, hogy ráül a dupla labdára az ábra szerint, és előre-hátra mozog rajta.

## 2. Váll és karok



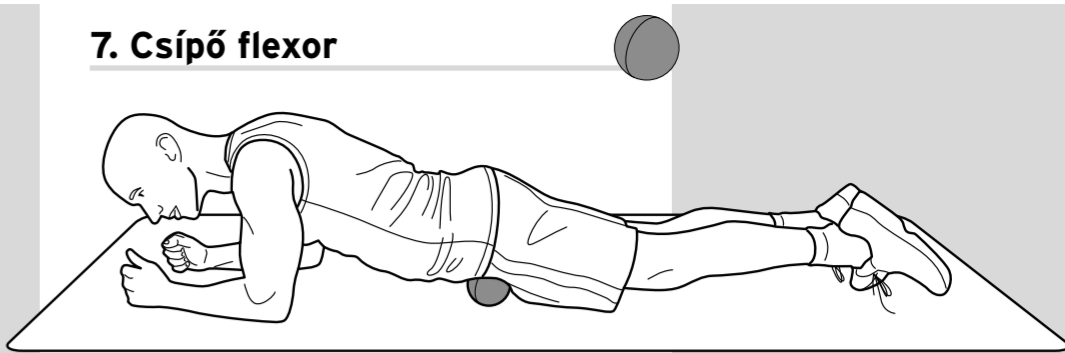
Görgesse végig a labdát enyhe nyomással a vállain, a felsőkarja felső és alsó oldalán.

## 3. Alkar

Görgesse végig a labdát enyhe nyomással az alkarja felső és alsó oldalán, vagy alternatívaként helyezze a labdát egy asztalra és görgesse rajta alkarját.



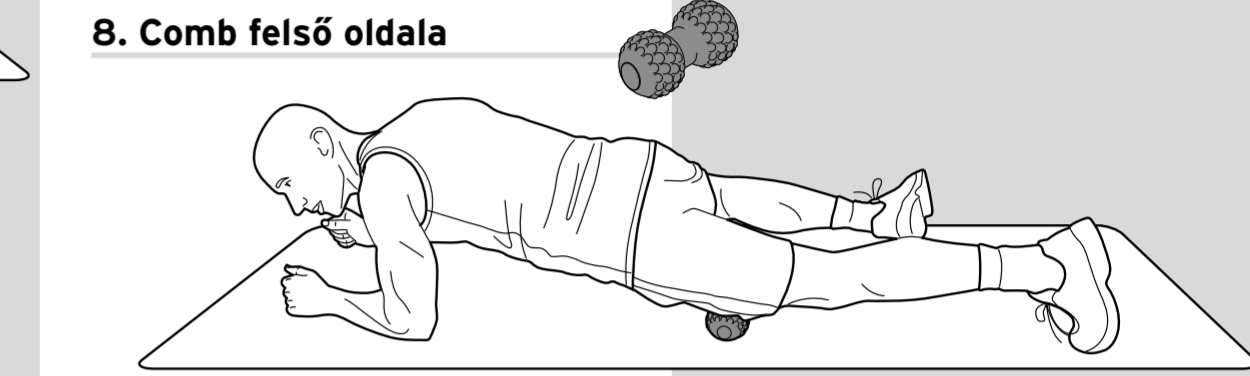
## 7. Csípő flexor



Feküdjön hasra a labdával a csípő flexor területe alatt. Ne homorítsa hátát.

Masszírozza a csípő flexort a csípő lassú, körkörös mozgatásával a labdán.

## 8. Comb felső oldala



Combjaival feküdjön a dupla masszázslabdára. Ne homorítsa hátát.

Masszírozza a combot úgy, hogy lassan előre- és visszagördül a dupla labdán.

## 9. Comb és lábszár alsó része



Helyezze a labdát/dupla labdát az ábra alapján a comb, illetve a lábszár alá, majd tolja lábát lassú mozdulatokkal előre és hátra a labdán.



## 10. Lábszár belső oldala

Görgesse végig a labdát enyhe nyomással lábszára belső oldalán.

Figyelem! Ne masszírozza közvetlenül a sípcsontot!

## 11. Talp

Állva vagy ülve helyezze a talpát a labdára és lassú, körkörös mozdulatokkal görgesse a labdát.



