



Masažna palica



za samo-masažo in masažo partnerja

Dragi kupec!

Bolečine in napetosti v hrbtu, rokah in nogah lahko pogosto vodijo nazaj do zlepljenih ali otrdelih ovojnih kit.

Kaj so ovojne kite?

Ovojne kite so vezno tkivo, ki prepredajo ter povezujejo celotno telo in obdajajo vse dele, kot so kosti, mišice in organi. Bolečine povzročajo v prvi vrsti elastične ovojne kite, ki naše mišice obdajajo in držijo tkiva skupaj. Če le-te otrdijo ali pa se zlepijo skupaj, se mišice ne morejo več pravilno raztezati in je njihova gibljivost omejena.

Da bi te ovojne kite znova zrahljali in povrnili njihovo elastičnost, lahko na primer pomaga masaža z masažno palico. Vaše mišice se bodo sprostile in raztegnile, pospešila se bo prekrvavitev in s tem oskrba s kisikom, povečalo se bo vaše dobro počutje. Masaža z masažno palico je idealna za ogrevanje pred športom in za regeneracijo po športu.

Želimo vam dobro počutje!

Vaš Tchibo team

Številka artikla: 742 280

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 155942AB4X4XVI · 2026-01

Za vašo varnost

Pozorno preberite varnostne napotke in izdelek uporabljajte tako, kot piše v navodilih, da ne bi nehote prišlo do poškodb ali škode.

Navodila prihranite za poznejše branje. Če boste izdelek predali drugi osebi, priložite tudi navodila.

Namen uporabe

Masažna palica je predvidena za samo-masažo in masažo partnerja za povečanje dobrega počutja skozi ves dan.

Masažna palica je predvidena je zasnovana za domačo uporabo.

Žoga ni primerna za komercialno uporabo pri športu ali v medicinsko-terapevtskih ustanovah.

Pomembni napotki

Vprašajte svojega zdravnika!

- **Če že imate bolečine ali tegobe, se pred pričetkom masaže posvetujte s svojim zdravnikom. Povprašajte ga, če in kje so masaže za vas primerne.**
- Z masažo prekinite takoj, če opazite bolečine ali tegobe.
- V posebnih oslabitvah, kot npr. pri vnetnih obolenjih sklepov ali kit, zastajanju vode v rokah in nogah, ortopedskih težavah ali po operaciji, mora biti masaža usklajena z zdravnikom.
- Masažo takoj prekinite in poiščite zdravniško pomoč, če se pojavi eden od naslednjih simptomov: slabost, vrtoglavica, prekomerno težko dihanje ali bolečine v prsih. Tudi ob bolečinah v sklepih in mišicah masažo nemudoma prekinite.
- Ni primerna kot terapevtska masaža/trening!
- Pri popuščanju venskega/veznega tkiva, pajkastih žilicah ali krčnih žilah je treba masažo nog izvajati le z majhnim pritiskom in ne preko celotne dolžine, ampak le po manjših razdelkih. O načinu in obsegu masaže se posvetujte s svojim zdravnikom.

Masažne palice ne uporabljajte ...

- ... na obrazu, neposredno po glavi, **na kosteh in sklepih**, na sprednji strani vratu, področju genitalij ali ledvic. Še posebej previdni bodite na področju zatilja. Izpustite področje zatilja, če ste na tem področju že imeli zdravstvene težave. Po potrebi se posvetujte z zdravnikom.
- ... na področju tromboze, modric, bolečin v sklepih, otekline ali razdražene kože ali drugih kožnih bolezni, opeklin, krčnih žil, odprtih ran, vsadkov (npr. spodbujevalnika).
- ... če trpite zaradi motnje v strjevanju krvi ali če uživate zaviralce strjevanja krvi (npr. Marcomar). Poprej se posvetujte s svojim zdravnikom.
- ... med nosečnostjo.
- ... pri dojenčkih in malčkih! Otroci, taki, ki potrebujejo nego, invalidi ali bolehniki, lahko napravo uporabljajo le pod nadzorom odraslih. Če dovolite otrokom, da uporabljajo masažno palico, jih poučite o njeni pravilni uporabi in nadzorujte njeno uporabo. Izdelek ni igrača. V primeru neustrezne uporabe ni mogoče izključiti zdravstvenih težav.

Če ste v dvomih, se pred uporabo posvetujte z zdravnikom.

Kaj morate upoštevati

- Masažne palice pred vsako uporabo preverite. Če opazite poškodbe, je ne uporabljajte več.
- Ne uporabljajte masažnega olja na masažni palici, saj bi jo lahko to razžrlo.
- Masažne palice ne upogibajte premočno (največ 15°), saj bi lahko trajno poškodovali os v notranjosti.
- Poslušajte svoje telo! Masažno palico vodite po mišicah tako, da je pritisk prijeten in koristen za vas. V vsakem primeru izpustite kosti in sklepe!
- Za hrbet in roke priporočamo podporo partnerja. Z njim se dogovorite, kolikšen pritisk je za vas prijeten. Nemudoma javite, kakor hitro vam je kaj neprijetno ali če vam povzroča bolečine.
- Enega področja ne masirajte predlogo v kosu, saj lahko to spet vodi do napetosti. Zadostuje nekaj minut.

- Nosite udobna oblačila. Skrbite za prijetno okolje in sproščeno atmosfero.
 - Konstrukcije izdelka ni dovoljeno spreminjati.
 - Masažne palice ne smete na noben način uporabljati za predelavo hrane, saj material ni varen za hrano. Ne smete je uporabljati niti za razvaljanje drugih materialov ali je uporabljati v kake druge namene.
-

Vzdrževanje

- Po potrebi očistite masažne palice s suho ali rahlo vlažno krpo. Ne potaplajte je v vodo in ne spirajte pod tekočo vodo. Ne uporabljajte kemičnih sredstev (belila, olj itd.), saj bi ti lahko masažne palice zmečkali, obarvali ali deformirali. Tudi ne uporabljajte ostrih čistilnih sredstev ali ostrih ali abrazivnih predmetov.
- Masažne palice shranite na hladnem in suhem mestu. Ščitite jo pred sončno svetlobo, kakor tudi pred koničastimi, ostrimi ali hrapavimi predmeti in površinami.
- Izdelek naj ne leži na občutljivem pohištvu ali tleh. Ne moremo popolnoma izključiti možnosti, da nekateri laki, umetne snovi ali negovalna sredstva za pohištvo/tla negativno vplivajo na material izdelka in ga omehčajo. Da bi preprečili neprijetne sledi, shranite izdelek npr. v pri-
merni škatli.



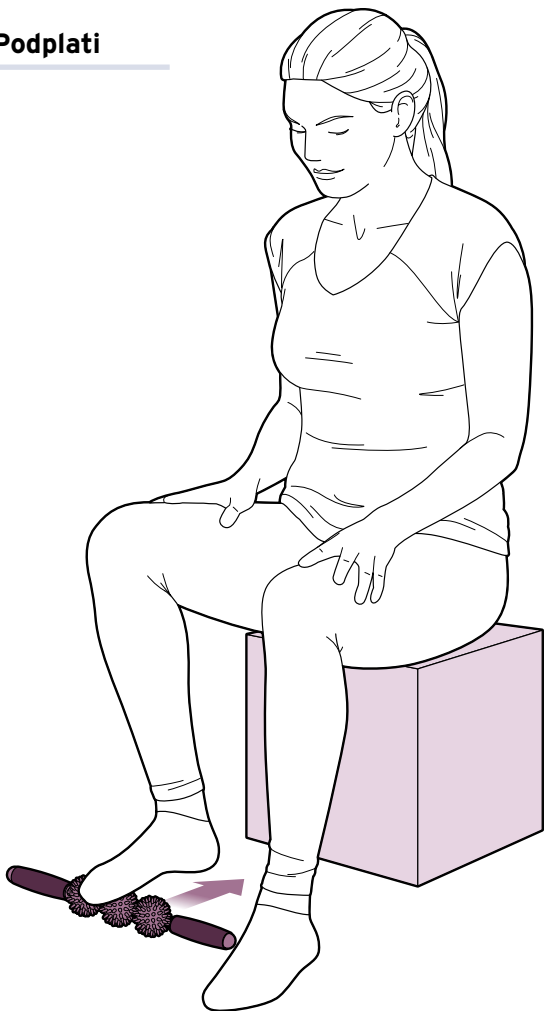
Zaradi proizvodnih tehničnih razlogov lahko ob prvem razpakiranju izdelka pride do rahlega vonja.

To je popolnoma varno. Izdelek razpakirajte in ga pustite, da se dobro prezrači. Vonj po kratkem času izgine.

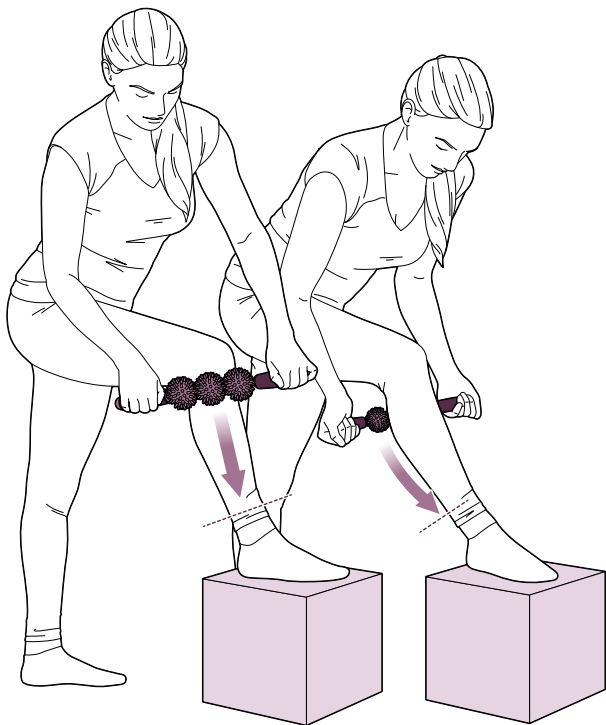
Poskrbite za zadostno zračenje!

Material: PVC, PP, PU

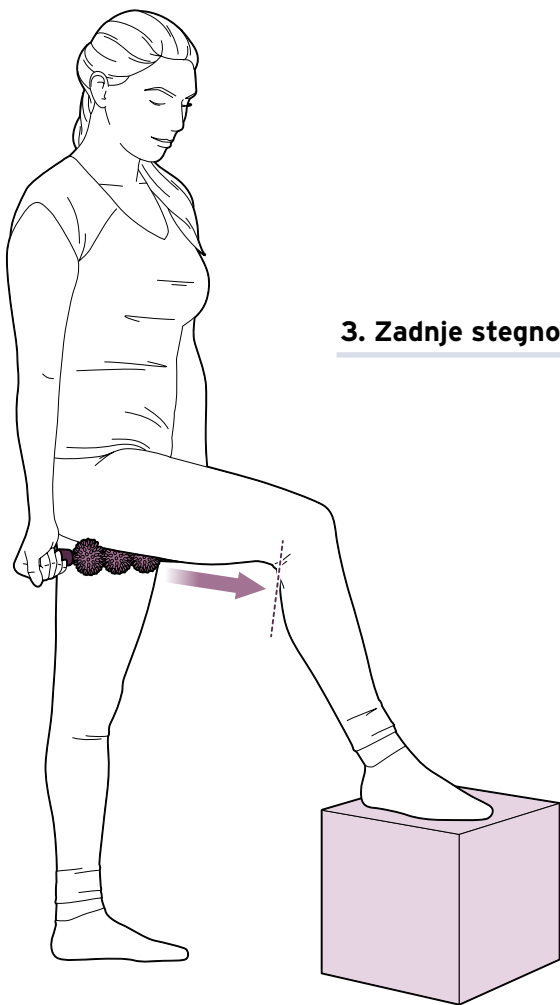
1. Podplati



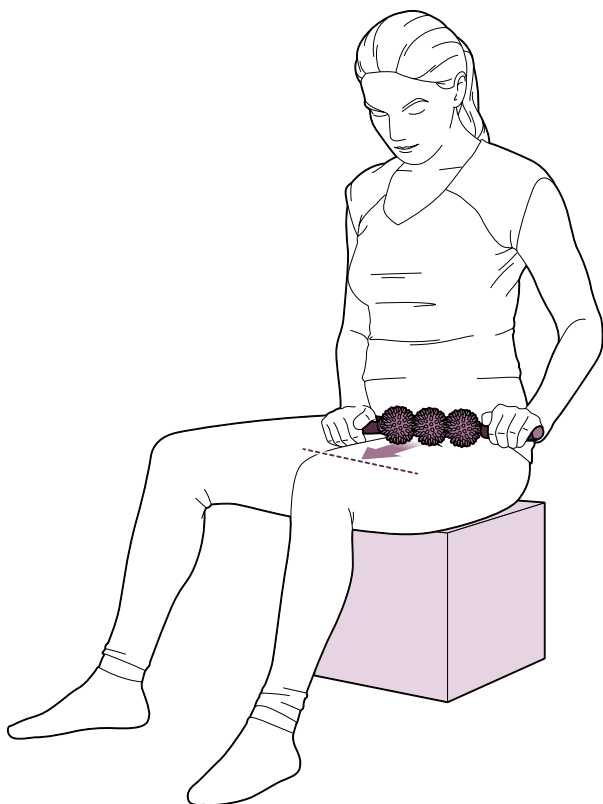
2. Goleni / Meča



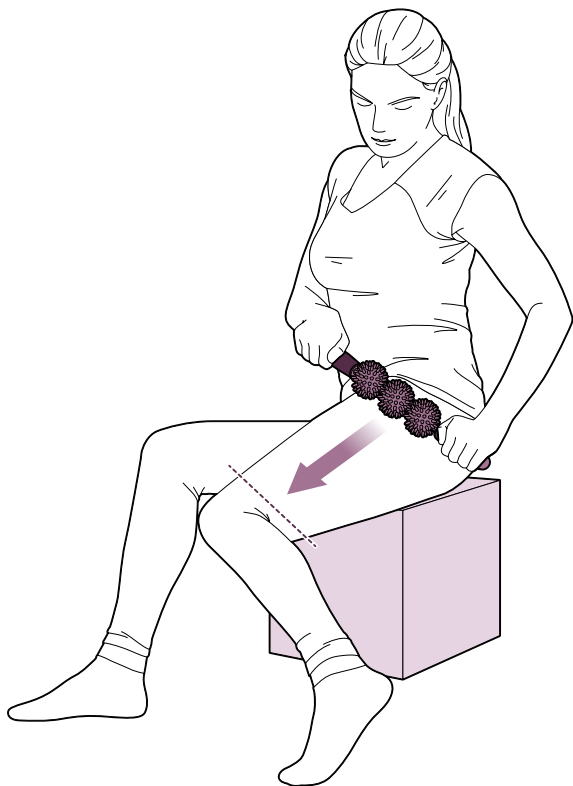
3. Zadnje stegno



4. Prednje stegno

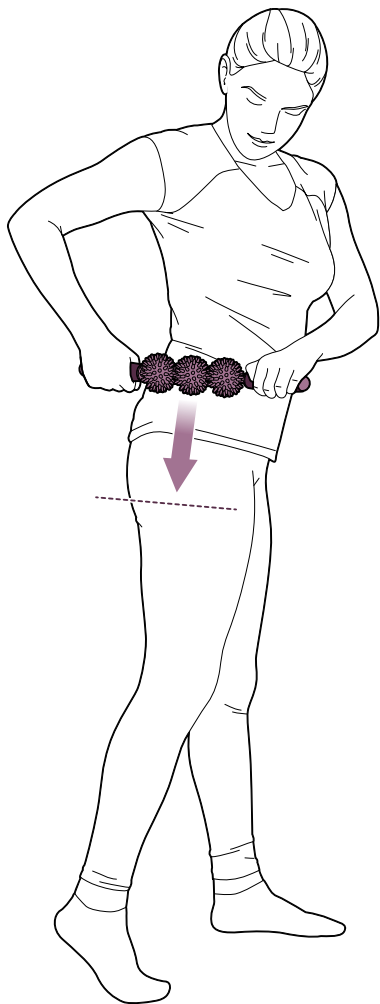


5. Zunanje stegno



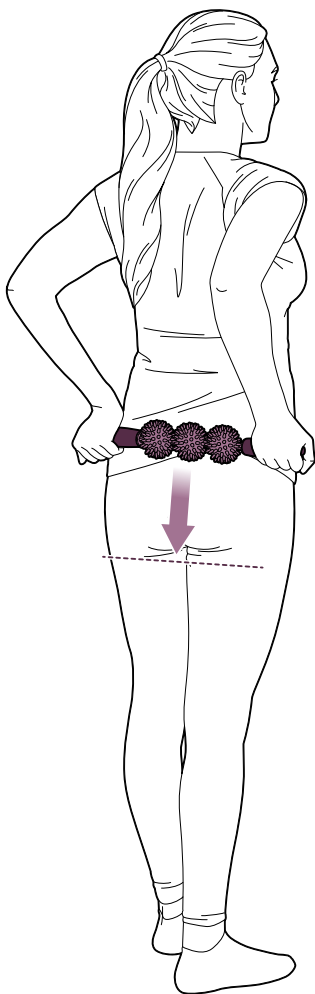
6. Notranje stegno





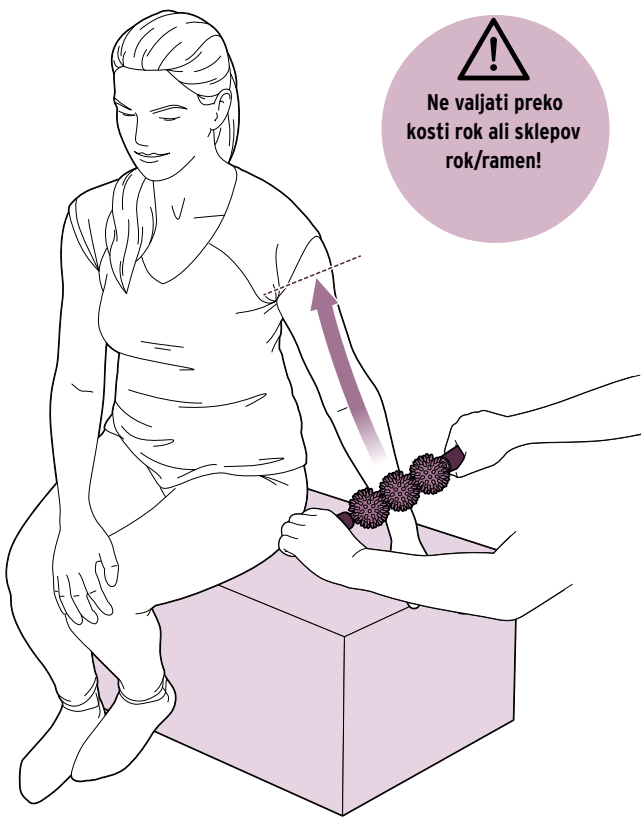
**Ne valjati preko
kolfov!**

7. Kolčne mišice



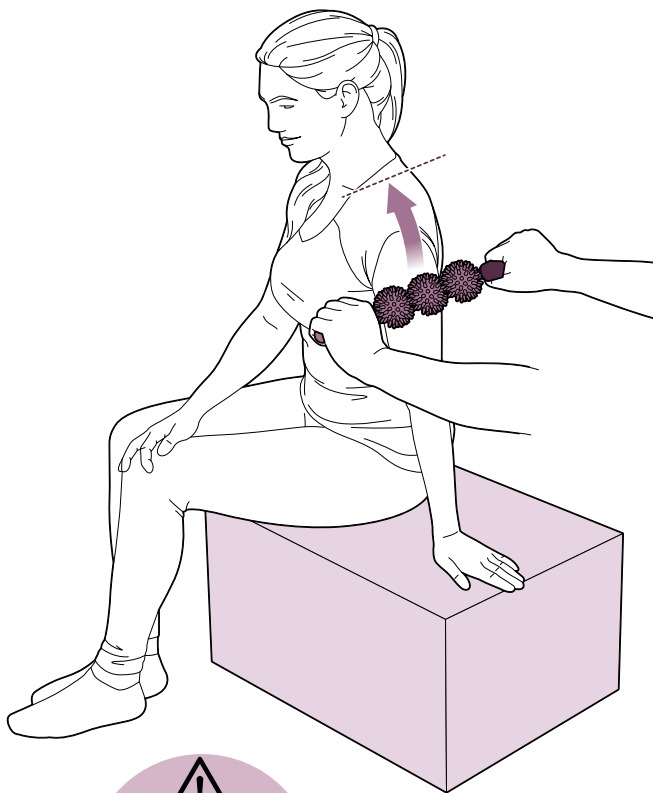
8. Zadnjica

9. Podlahti + Bicepsi



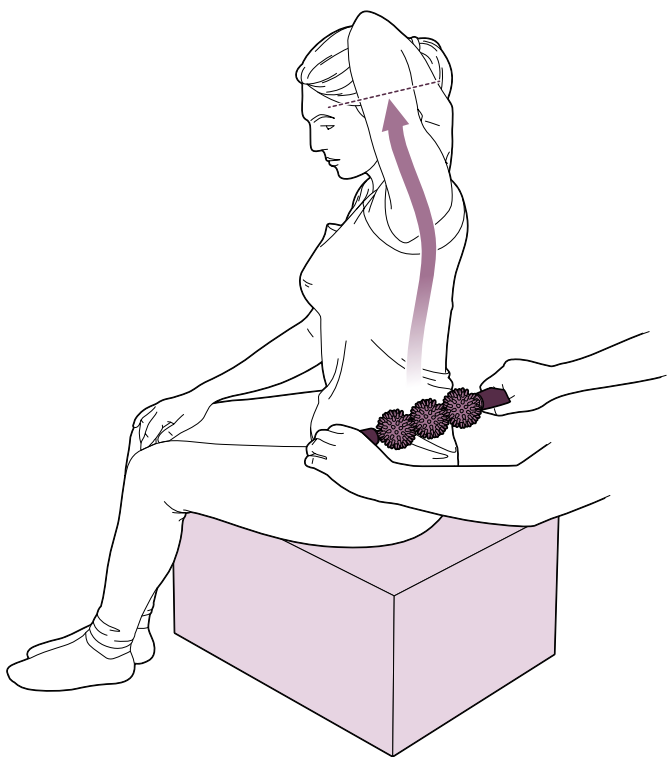
**Ne valjati preko
kosti rok ali sklepov
rok/ramen!**

10. Ramena + Delta mišice



**Ne valjati preko
kosti rok ali sklepov
rok/ramen!**

11. Stranske mišice trupa + Tricepsi



12a.
Hrbet levo +
desno od hrbtenice



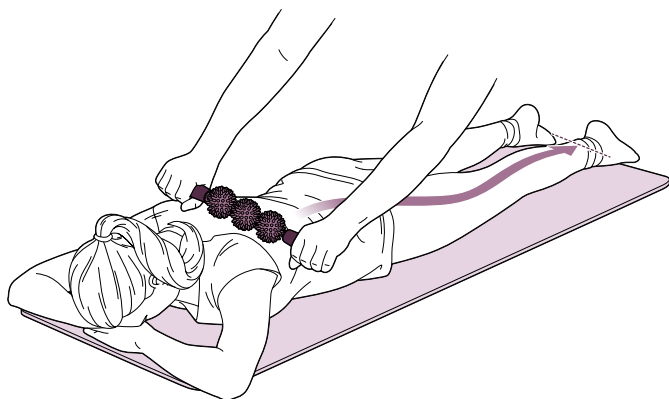
Ne valjati preko
hrbtenice!



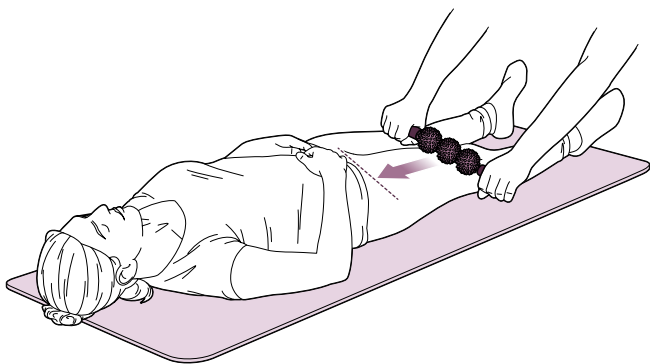
12b.
Hrbet levo
+ desno od hrbtenice
+ zadnja stran stegen
+ meča



**Ne valjati preko
hrbtenice!**



13. Prednje stegno



**Ne valjati preko
kolen ali golenice!**

Servisna linija Tchibo

Pon. – pet. od 9. do 12. ure

Tel.: 01 600 14 15

Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany