



Ćwiczenia automasażu



www.tchibo.pl/instrukcje

Numer artykułu:
626 848

Drodzy Klienci!

W przypadku lekkich bólów i skurczy mięśni pleców, ramion oraz nóg może pomóc automasaż. Celem automasażu jest rozluźnienie i rozciągnięcie mięśni, poprawienie się ich ukrwienia, a tym samym zaopatrzenie w tlen, a ponadto poprawa samopoczucia użytkownika.

Niniejsza piłka do masażu umożliwiała celową aktywację poszczególnych punktów spustowych, które normalnie są trudno dostępne.

Życzymy Państwu dobrego samopoczucia podczas korzystania z nowej piłki do masażu!

Zespół Tchibo

Dla bezpieczeństwa użytkownika

Należy dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i użytkować produkt wyłącznie w sposób opisany w tej instrukcji, aby uniknąć niezamierzonych urazów ciała lub uszkodzeń sprzętu.

Zachować instrukcję do późniejszego wykorzystania. W razie zmiany właściciela produktu należy przekazać również tę instrukcję.

Przeznaczenie

Piłkę do masażu zaprojektowano do automasażu, zapewniającego poprawę samopoczucia na co dzień. Nie została ona zaprojektowana do celów medycznych ani terapeutycznych.

Piłkę do masażu zaprojektowano do użytku domowego.

Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych w branży sportowej ani w ośrodkach medyczno-terapeutycznych.

Ważne wskazówki

- Nosić wygodną odzież.
- Ćwiczenia na podłodze należy wykonywać na twardym i gładkim podłożu, które się nie ugina i na którym piłka do masażu dobrze się będzie toczyć. Nie do końca sprawdzają się tu grube dywany, maty do fitnessu itp.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan piłki do masażu. Jeżeli wykazuje ona uszkodzenia, nie należy jej używać.

Zaleca się konsultację z lekarzem!

- Przed rozpoczęciem automasażu użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem. Należy zapytać o zalecaną intensywność ćwiczeń.
- W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości należy bezwzględnie zakończyć ćwiczenie.
- W przypadku szczególnych czynników utrudniających ćwiczenia fizyczne, takich jak np. wszczepiony rozrusznik serca, ciąża, schorzenia zapalne stawów lub ścięgien, nagromadzenie wody w rękach i nogach, czy też dolegliwości ortopedyczne, a także po operacjach chirurgicznych należy skonsultować automasaż z lekarzem.
- Należy natychmiast przerwać masaż i skontaktować się z lekarzem, jeśli wystąpi jeden z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, nadmierne duszności lub ból w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie masażu konieczne jest również w przypadku bólu w stawach i mięśniach.
- Produkt nie nadaje się do masażu/treningu terapeutycznego!
- W przypadku osłabienia żył/tłanki łącznej, pajęczaków naczyniowych lub żyłaków masaże nóg **8+9** powinny być wykonywane tylko z niewielkim naciskiem oraz nie przez całą długość mięśni, lecz w mniejszych odcinkach. Rodzaj i zakres masażu najlepiej omówić ze swoim lekarzem.

pl

Materiał: pianka EVA
Masa: ok. 26 g



1. Kark

Oprzeć się o ścianę z piłką przy karku równoległe do kręgosłupa.

Masować mięśnie karku, wykonując głową/barkami lekko okrężne ruchy. Nie podciągać przy tym barków do góry. Uwaga! Nie należy masować bezpośrednio na kręgosłupie. Alternatywnie można położyć piłkę na plecach i podłożyć piłkę pod kark.

2. Barki i ramiona

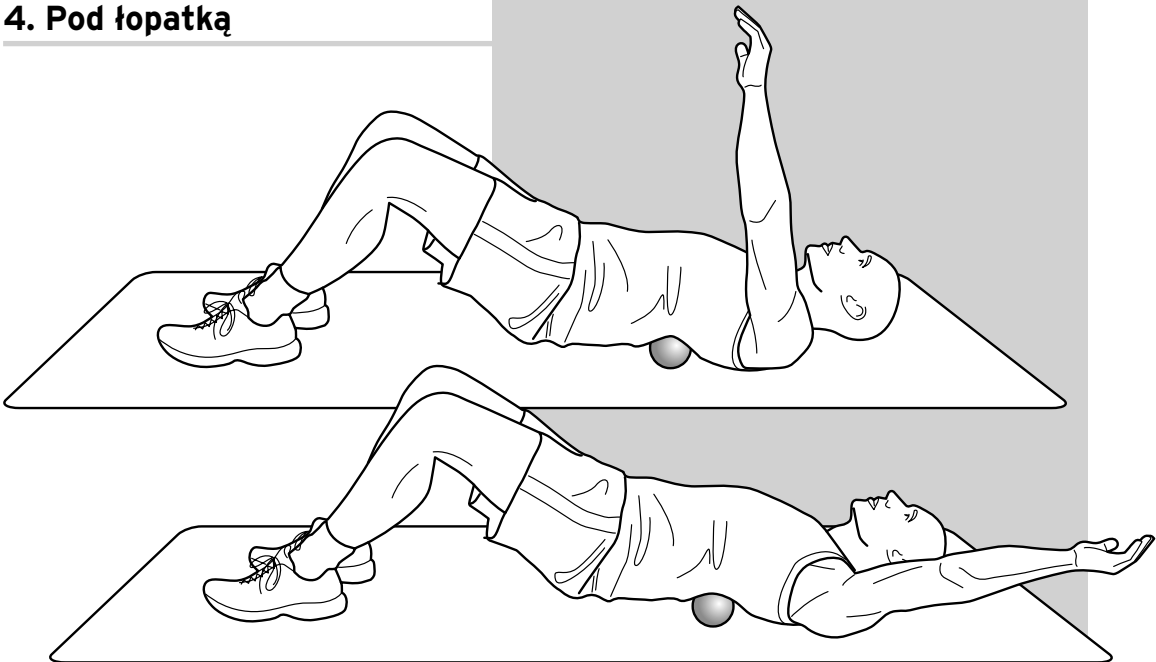
Toczyć piłkę z lekkim naciskiem po barkach oraz po wierzchnich i spodnich stronach ramion. Uwaga! Nie masować bezpośrednio na stawie barkowym.

3. Przedramię

Toczyć piłkę z lekkim naciskiem po wierzchnich i spodnich stronach swoich przedramion. Alternatywnie można położyć piłkę na stole i przemieszczać przedramię na piłce.



4. Pod łopatką



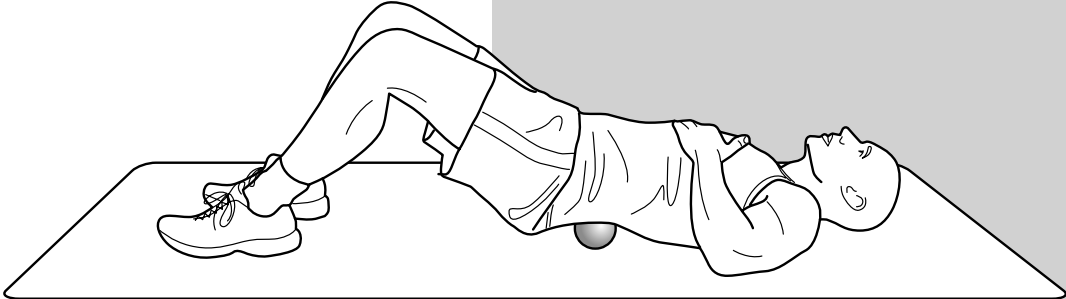
Umieścić piłkę pod plecami, tuż pod swoją łopatką. Znaleźć przy tym pozycję, która będzie odczuwana jako przyjemna. Nie wyginać przy tym za bardzo kręgosłupa w stronę brzuszną. Poruszać tułowiem, wykonując lekko okrężne ruchy. W ramach wspomagania można na przemian wyciągać rękę w bok, przed siebie oraz za głowę. Uwaga! Nie należy masować bezpośrednio na kręgosłupie!

5. Okolice lędźwiowe

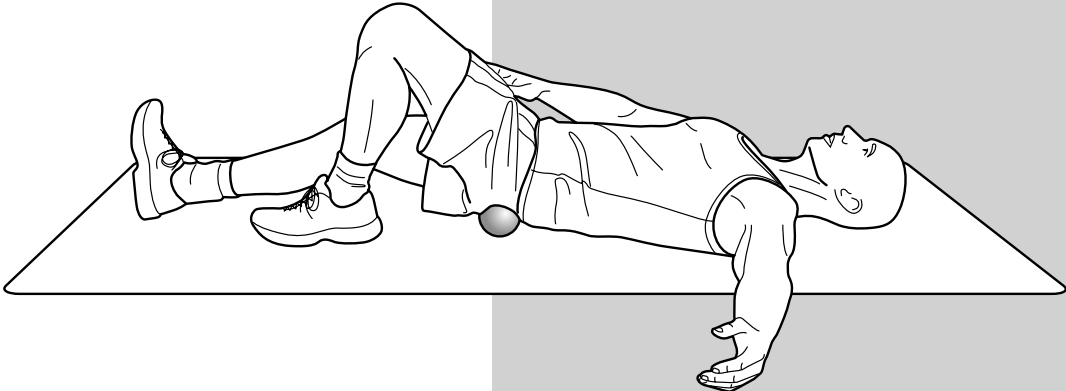
Umieścić piłkę równoległe do kręgosłupa w okolicy lędźwi. Znaleźć przy tym pozycję, która będzie odczuwana jako przyjemna. Nie wyginać za bardzo kręgosłupa w stronę brzuszną.

Masować mięśnie lędźwiowe, wykonując tułowiem i biodrami lekko okrężne ruchy.

Uwaga! Nie należy masować bezpośrednio na kręgosłupie!



6. Pośladki



Położyć się pośladkami na piłce. Nie wyginać przy tym kręgosłupa w stronę brzuszną.

Masować mięśnie pośladków, rolując swoje biodra na piłce powolnymi, lekko okrężnymi ruchami.

Alternatywnie można usiąść na piłce w sposób pokazany na rysunku.

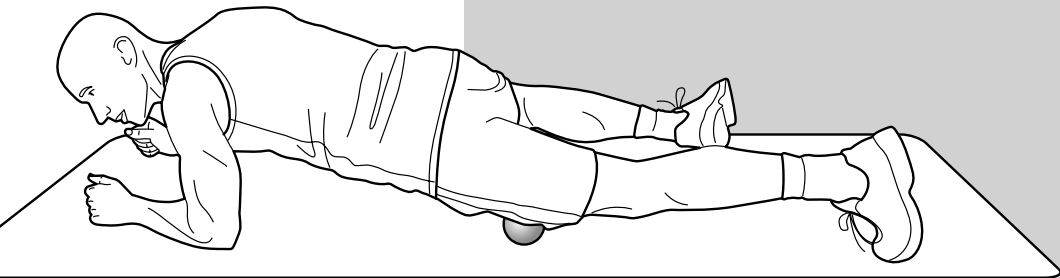


7. Mięsień biodrowo-lędźwiowy



Położyć się pachwiną na piłce. Nie wyginać przy tym kręgosłupa w stronę brzuszną. Masować mięsień biodrowo-lędźwiowy, rolując swoje biodra na piłce powolnymi, lekko okrężnymi ruchami.

8. Górna część uda



Położyć się udem na piłce. Nie wyginać przy tym kręgosłupa w stronę brzuszną. Masować mięśnie uda, rolując swoje ciało na piłce w górę i w dół powolnymi, lekko okrężnymi ruchami.

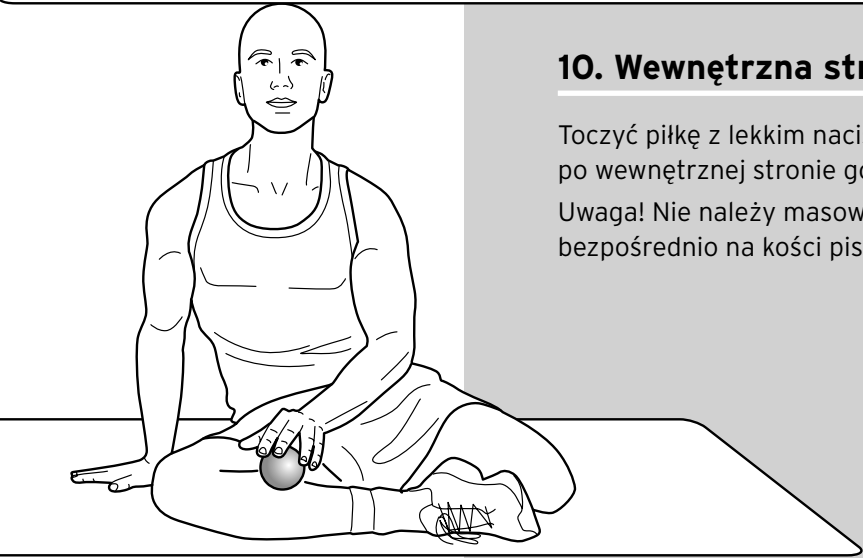
9. Spodnia część uda i goleni

Podłożyć piłkę zgodnie z rysunkiem pod udo, względnie pod gołeń, a następnie przesuwając nogę do przodu i do tyłu, wykonując lekko okrężne ruchy.



10. Wewnętrzna strona goleni

Toczyć piłkę z lekkim naciskiem po wewnętrznej stronie goleni. Uwaga! Nie należy masować bezpośrednio na kości piszczelowej!



11. Stopa

W pozycji stojącej lub siedzącej postawić stopę na piłce i toczyć ją do przodu i do tyłu, wykonując lekko okrężne ruchy.





hu

Gyakorlatok önmassázshoz



www.tchibo.hu/utmutatok

Cikkszám:
626 848

Kedves Vásárlónk!

A hát, a karok és a lábak enyhébb fájdalmai és merevsége esetén az önmassázs segíthet. Az önmassázs célja, hogy oldja az izmok feszültségét, nyújtsa őket, és hogy felélénkítse a vérkeringést. Ezáltal javul az izmok oxigénellátása és Ön is jobban érzi magát.

A masszázslabdák segítségével célzottan aktiválhatja az egyes, egyébként nehezen elérhető trigger pontokat.

Kívánjuk, hogy sok kellemes, lazító pillanatban legyen része a masszázslabdák használatá közben!

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 megváltik a terméktől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

Rendeltetés

A masszázslabdákat önmassázshoz, a mindennapi közérzet javítására tervezték. Gyógyászati vagy terápiás célokra nem alkalmasak.

A masszázslabdákat otthoni használatra tervezték.

A sport területén vagy gyógyászati-terápiás célú intézményekben történő, üzlet jellegű felhasználásra nem alkalmasak.

Fontos tudnivalók

- Viseljen kényelmes ruházatot.
- A padlón végzendő gyakorlatokat lehetőleg kemény, sima felületen végezze, amely nem horpad be, és amelyen a masszázslabda könnyen gördül. Vastag szőnyeg, fitness szőnyeg stb. nem alkalmas erre a célra.
- Minden használat előtt ellenőrizze a masszázslabdákat. Ne használja tovább, ha sérüléseket észlel rajtuk.

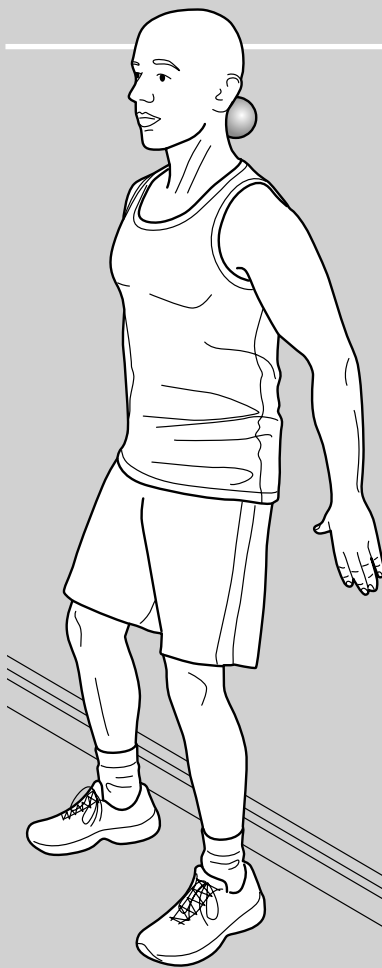
Kérdezze meg orvosát!

- Az önmassázs megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától. Kérdezze meg tőle, hogy milyen mértékben végezheti gyakorlatokat.
- Amennyiben fájdalmat észlel vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba a gyakorlatot.
- Bizonyos esetekben, pl. szívritmus-szabályzó használatá, terhesség, gyulladásal járó ízületi vagy ínbetegségek, aa karok vagy lábak vizesedése, illetve az ortopédia területét érintő panaszok esetén, vagy műtét után 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 fájdalom esetén is azonnal fejezze be a masszázst.
- Az eszköz nem alkalmas terápiás célú masszázshoz/edzéshez!
- Gyenge vénák/laza kötőszövet, kitágult hajszálerek vagy visszér esetén a lábmasszírozó gyakorlatokat **8+9** csak enyhe nyomással és nem az izom teljes hosszában, hanem kisebb szakaszokban végezze. A masszírozás fajtájáról és hosszáról konzultáljon orvosával.

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 végzése közben is egyenletesen vegye a levegőt.
 - Figyeljen a testére! Úgy masszírozza izmait a masszázslabdával, hogy a nyomás kellemes és jótékony legyen. Ne használja a labdát olyan testrészeken, ahol az Önnek nem kellemes. Különösen a nyak területén legyen óvatos!
 - Csak annyi ideig végezze a kívánt gyakorlatot, ameddig az kellemes. Néhány perc elég – ne essen túlzásba!
 - Sok gyakorlatot állva és feke is elvégezhet. Próbálja ki, hogy melyik pozíció kellemesebb az Ön számára.
 - Tipp: Adott esetben további gyakorlatokat és információkat talál az interneten.
- Tisztítás**
- Szükség esetén tisztítsa meg a masszázslabdákat meleg vízzel, erős szennyeződés esetén enyhe szappannal. A tisztításhoz ne használjon maró tisztítószereket illetve hegyes, vagy karcoló tárgyakat.
 - Hagyja a masszázslabdákat a tisztítás után szobahőmérsékleten a levegőn megszáradni. Ne tegye őket a fűtőtestre, ne használjon hajszárítót vagy hasonlót!
 - A masszázslabdákat hűvös és száraz helyen tárolja. Óvja napfénytől, valamint hegyes, éles vagy durva tárgyaktól és felületektől.

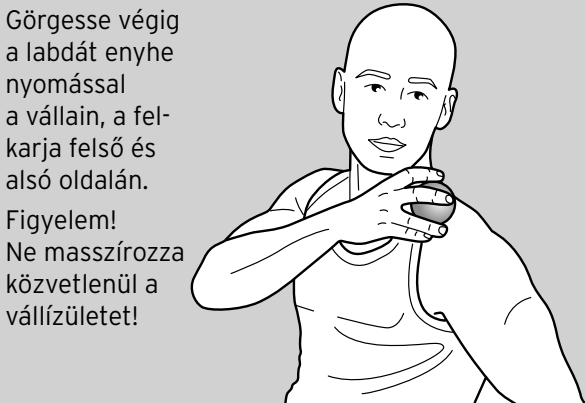
Anyaga: EVA-hab
Súlya: kb. 26 g



1. Nyak

Támaszkodjon a falnak, a labda a nyaki gerinc mellett. Masszírozza nyakizmait úgy, hogy a lábakból kiindulva fel és le mozgatja a törzsét. A gyakorlat közben ne húzza fel a vállait. Figyelem! Ne masszírozza közvetlenül a gerincét! Gyakorlat-változatként feküdjön a hátára és helyezze a labdát a nyaka alá.

2. Vállak és karok

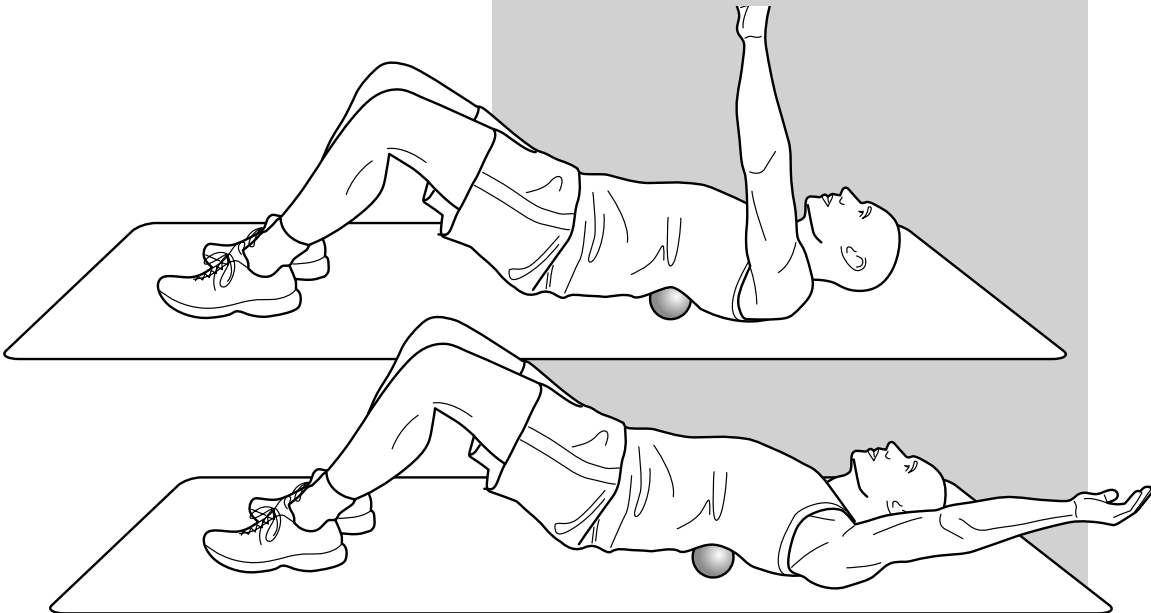


3. Alkar

Görgetse végig a labdát enyhe nyomással az alkar felső és alsó oldalán vagy gyakorlat-változatként helyezze a labdát egy asztalra és görgetse rajta az alkarját.



4. A lapocka alatt



Helyezze a labdát a hátán közvetlenül lapocka alá. Találjon egy kényelmes pozíciót. Ne homorítsa túlságosan a hátát.

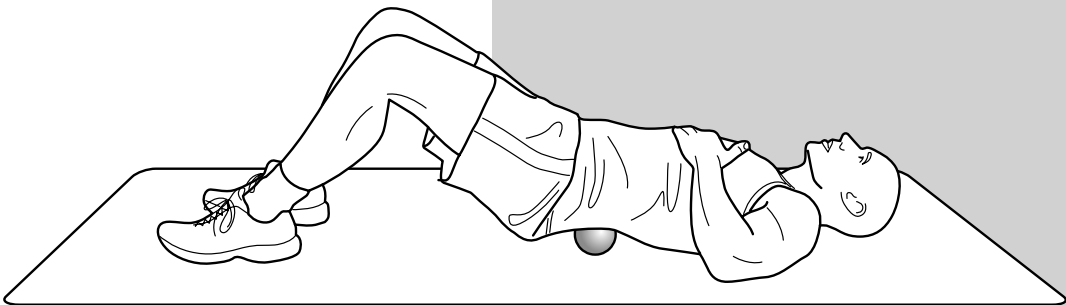
Mozgassa felsőtestét enyhe körkörös mozdulatokkal. Segítségként karját felváltva nyújtsa ki oldalra, felfelé és feje fölé.

Figyelem! Ne masszírozza közvetlenül a gerincét!

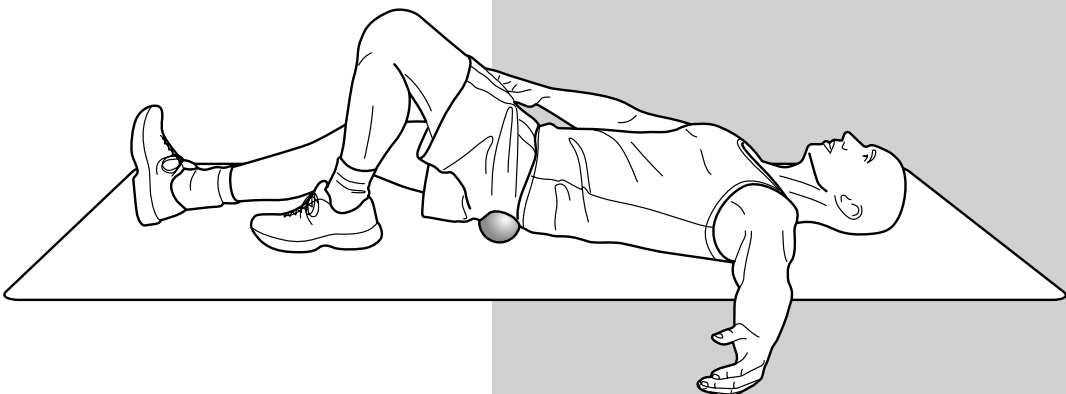
5. Derékrész

Helyezze a labdát a háta alá a derekánál a gerinc mellé. Találjon egy kényelmes pozíciót. Ne homorítsa túlságosan a hátát.

Masszírozza az derékizomzatot a felsőtest és csípő enyhe körkörös mozgatásával. Figyelem! Ne masszírozza közvetlenül a gerincét!



6. Fenék



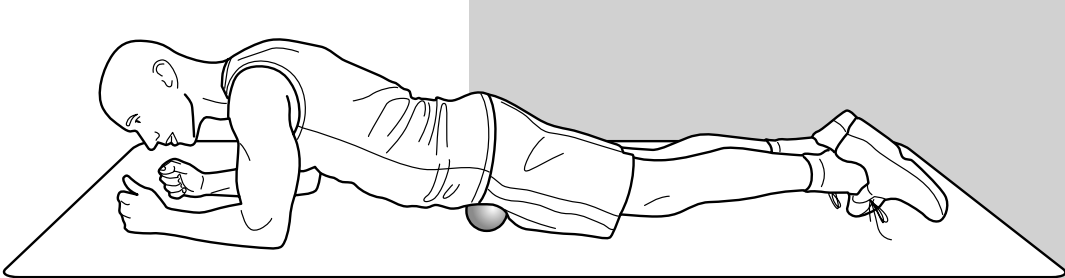
Helyezze a labdát a fenéke alá. Ne homorítsa a hátát.

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

Alternatívaként üljön az ábra alapján a labdára.

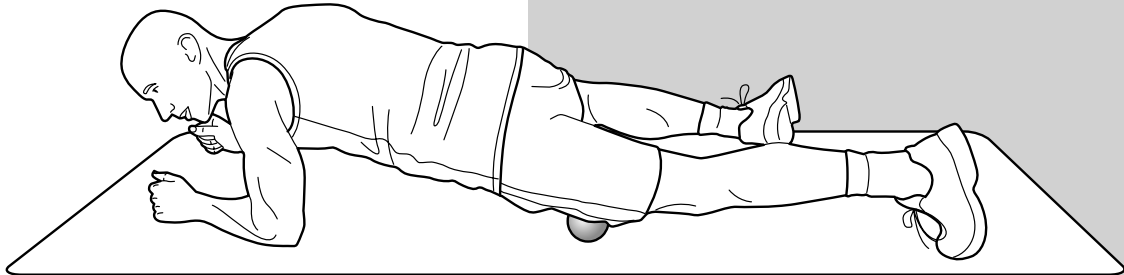


7. Csípő flexor



Feküdjön hasra a labdával a csípő flexor területe alatt. Ne homorítsa a hátát. Masszírozza a csípő flexort a csípő lassú, kissé körkörös mozgatásával a labdán.

8. Comb felső oldala

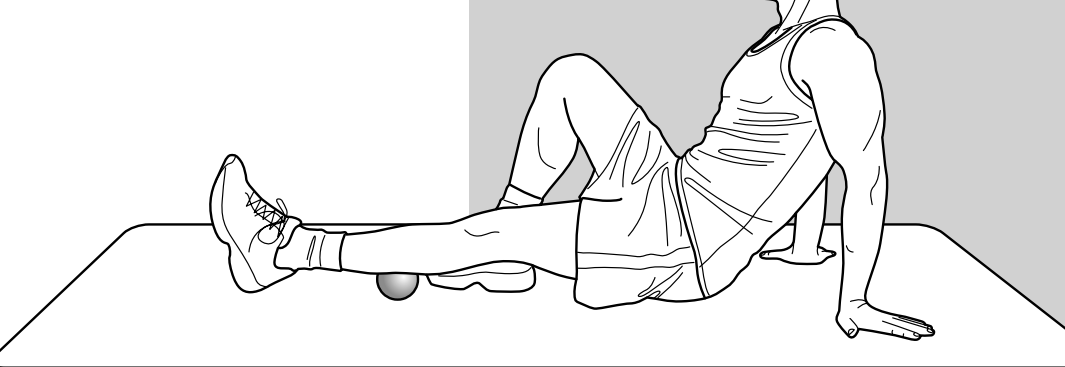


Combjaival feküdjön a labdára. Ne homorítsa hátát.

Masszírozza combját úgy, hogy teste kissé körkörös mozgatásával, lassan fel- és legördül a labdán.

9. Comb és lábszár alsó része

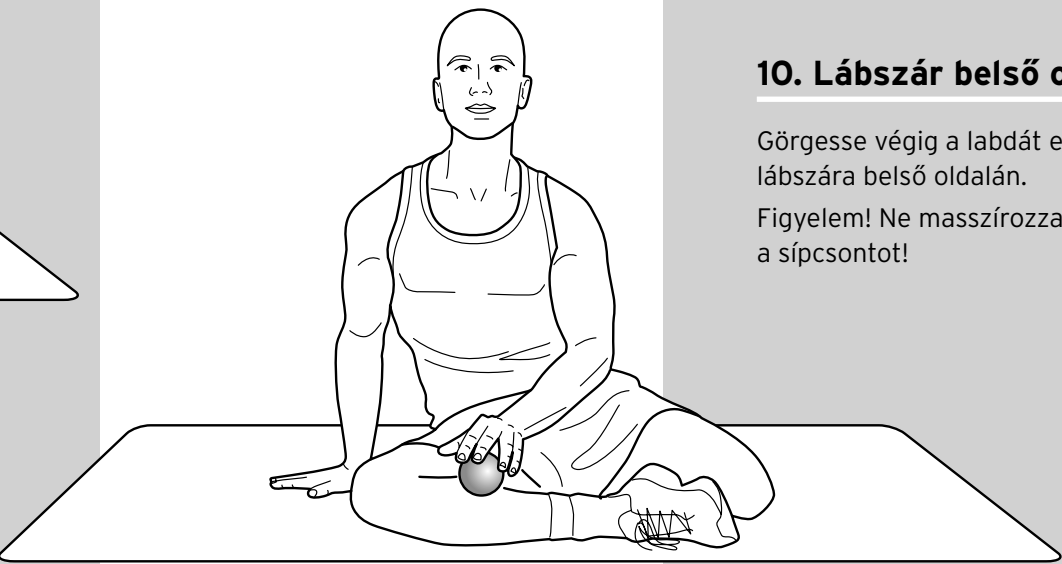
Helyezze a labdát az ábra alapján a comb, illetve a lábszár alá és tolja lábát körkörös mozdulatokkal előre és hátra.



10. Lábszár belső oldala

Görgetse végig a labdát enyhe nyomással lábszára belső oldalán.

Figyelem! Ne masszírozza közvetlenül a sípcsontot!



11. Láb

Állva vagy ülve helyezze a talpát a labdára és görgetse lassan körkörös mozdulatokkal a labdát.

