



Návod pro automasáž a masírování druhé osoby

Vážení zákazníci,

bolesti a přepnuté svaly na zádech, rukou a nohou jsou často způsobeny slepenými nebo ztuhlými fasciemi.

Co jsou to fascie?

Fascie jsou vazivová tkáň, která prochází celým tělem, propojuje je a obaluje všechny jeho části, jako jsou kosti, svaly a orgány. Bolesti bývají v první řadě způsobeny pružnými fasciemi, které obalují naše svaly a drží svalová vlákna pohromadě. Pokud tyto fascie ztuhnou a slepí se, nemůže se sval správně protáhnout a je omezena jeho pohyblivost.

Aby se fascie opět uvolnily a získaly znovu svou pružnost, pomůže provádět například masáž váleček na fascie. Svaly se tak uvolní a protáhnou, takže se zlepší prokrvení a podpoří i zásobování kyslíkem a budete se cítit lépe.

Přejeme Vám, abyste se cítili co nejlépe!

Váš tým Tchibo

Pro Vaši bezpečnost

Pozorně si přečtete bezpečnostní pokyny a používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, aby nedopatřením nedošlo ke zranění nebo škodám.

Uchovejte si tento návod pro pozdější potřebu. Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

Účel použití

Váleček na fascie je určen k automasáži a masírování druhé osoby, což dokáže zvýšit dobrý pocit v každodenním životě.

Váleček na fascie je koncipován pro domácí použití. Není vhodný pro komerční použití ve sportovních, zdravotnických a terapeutických

Důležité pokyny

Zeptejte se svého lékaře!

- Pokud již máte bolesti nebo obtíže, poraďte se před zahájením masírování se svým lékařem. Zeptejte se ho, zda a jaké masáže jsou pro vás přiměřené.
- Pokud pocítíte bolest nebo zdravotní obtíže, masáž ihned ukončete.
- U zvláštních omezení, jako jsou např. zánětlivá onemocnění kloubů nebo šlach, ortopedické nebo pooperační obtíže apod., je nutno masáž konzultovat s lékařem.
- Pokud by se objevil některý z následujících příznaků, ihned ukončete masáž a vyhledejte lékaře: nevolnost, závrať, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou. Masáž okamžitě ukončete také při bolestech kloubů a svalů.
- Pomůcka není vhodná pro terapeutickou masáž/trénink!
- Při poruchách vazivové tkáně nebo křečových žilách by se masáž nohou měla provádět pouze s velmi nízkým tlakem a ne po celé délce svalů, ale po krátkých úsecích. Typ a rozsah masáže projednejte se svým lékařem

Nepoužívejte váleček na fascie...

- ... na obličej, přímo na hlavu, **na kotníky nebo klouby**, na přední stranu krku, v oblasti genitálií nebo ledvin. Buďte zvláště opatrní v oblasti šije. Vynechte šiji, pokud jste již měli v této oblasti zdravotní potíže. Případně se poraďte se svým lékařem.
- ... v oblasti trombóz, obraženin, bolestí kloubů, kožních otoků nebo podráždění či jiných kožních onemocnění, popálenin, křečových žil, otevřených ran, implantátů (např. kardiostimulátor).
- ... trpíte-li poruchami srážení krve nebo užíváte-li protisrážlivé prostředky (např. Marcumar). Napřed se zeptejte svého lékaře.
- ... během těhotenství.
- ... u kojenců a malých dětí! Děti, nemohoucí, postižení nebo nemocní smí používat váleček pouze pod dohledem dospělé osoby. Pokud dětem dovolíte, aby používaly tento váleček na fascie, vysvětlíte jim jeho správné použití a dohlédněte na průběh masírování. Váleček na fascie není hračka. Při nesprávném používání nelze vyloučit poškození zdraví.

Máte-li pochybnosti o tom, zda je pro Vás přístroj vhodný, poraďte se před jeho použitím nejprve s lékařem.

Pokyny, které je nutné dodržovat!

- Před každým použitím váleček na fascie zkontrolujte. Pokud vykazuje poškození, přestaňte ho používat.
- Nepoužívejte s váleček na fascie žádný olej, protože tento by mohl narušit strukturu válečku na fascie.
- Neprohýbejte váleček na fascie příliš silně (max. 15°), protože by se mohla poškodit jeho vnitřní osa.
- Poslouchejte své tělo! Přejíždějte válečkem přes svaly tak, aby Vám byl působící tlak příjemný a dělal Vám dobře. V každém případě se vyhněte kostem a kloubům!
- U zad a rukou doporučujeme využít pomoci partnera. Komunikujte s ním, jaký tlak je pro Vás příjemný. Ihned řekněte, pokud je vám něco nepříjemné nebo to způsobuje bolest.
- Nemasírujte jednu oblast příliš dlouho v kuse, protože by to mohlo naopak způsobit napětí. Pár minut stačí.
- Noste pohodlné oblečení. Připravte příjemné okolí a uvolňující atmosféru.
- Je zakázáno pozměňovat konstrukci válečku.
- Váleček na fascie nesmí být žádným způsobem používán ke zpracování potravin, protože jeho materiál není bezpečný pro styk s potravinami. Také je nepřipustné používat váleček k rozvalování jiných materiálů nebo jej používat k jakýmkoli jiným účelům.

Ošetřování

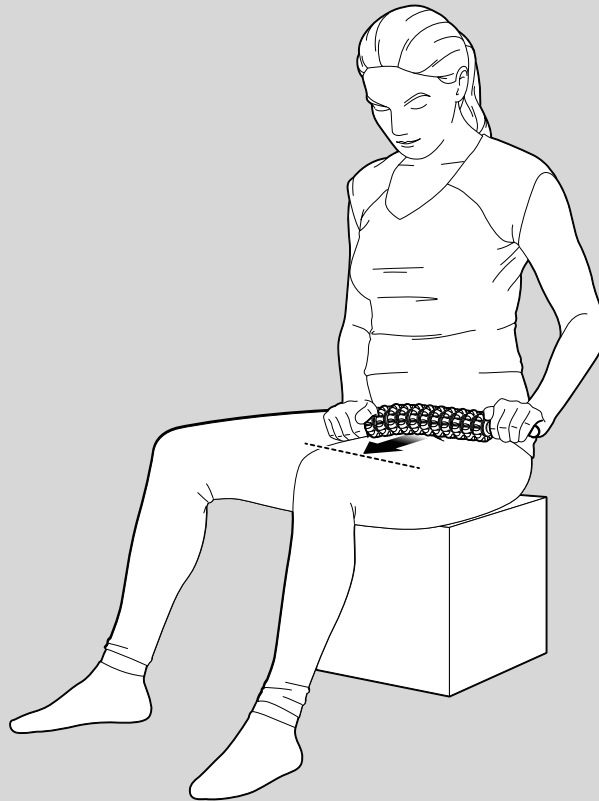
- V případě potřeby očistěte váleček na fascie vlhkým hadříkem. Nepoužívejte žádné agresivní čisticí prostředky nebo ostré či škrábavé předměty.
- Po očištění nechte váleček na fascie oschnout na vzduchu při pokojové teplotě. Nepokládejte jej na topení a nepoužívejte ani vysoušeč vlasů nebo podobné pomůcky!
- Váleček na fascie uchovávejte na chladném a suchém místě. Chraňte jej před slunečním zářením, špičatými, ostrými nebo drsnými předměty a drsnými povrchy.

Materiál: bukové dřevo

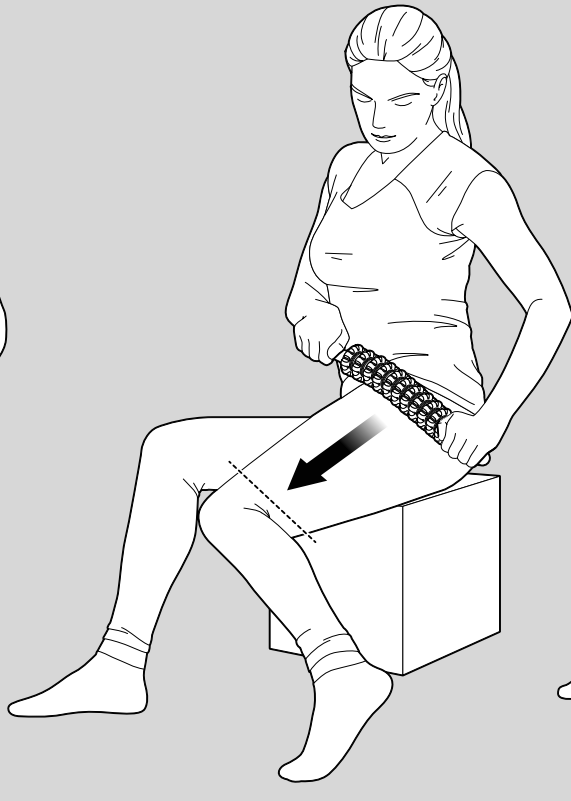
1. Chodidla



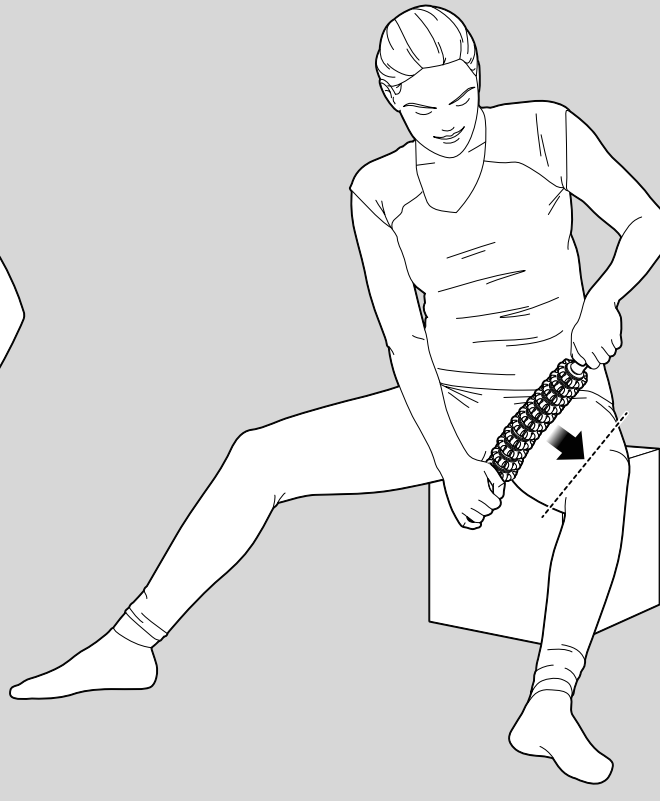
4. Přední část stehen



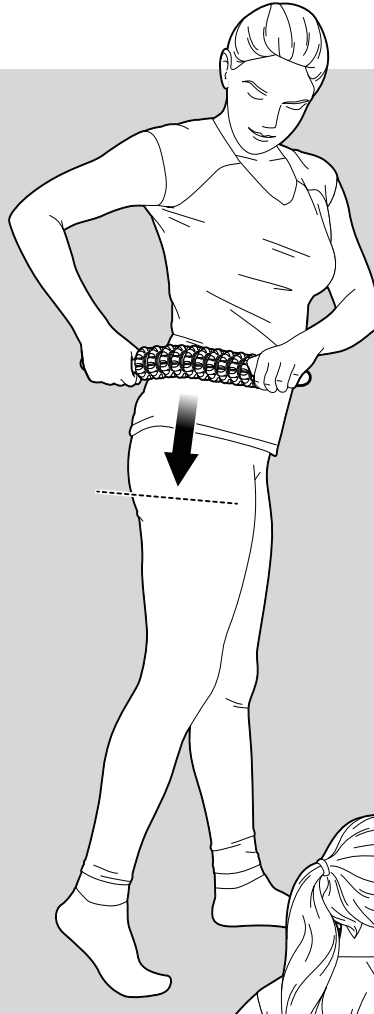
5. Vnější část stehen



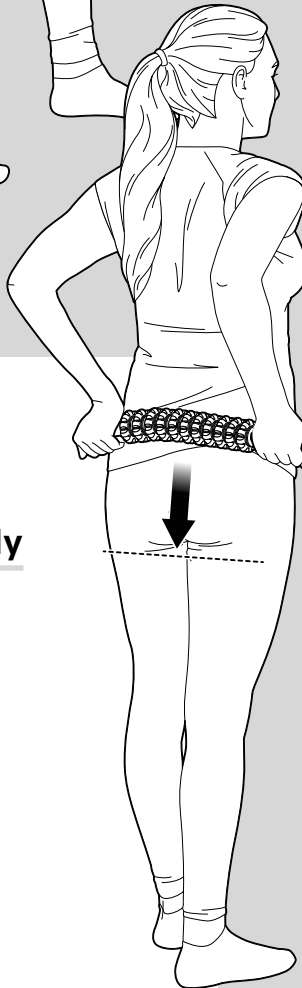
6. Vnitřní část stehen



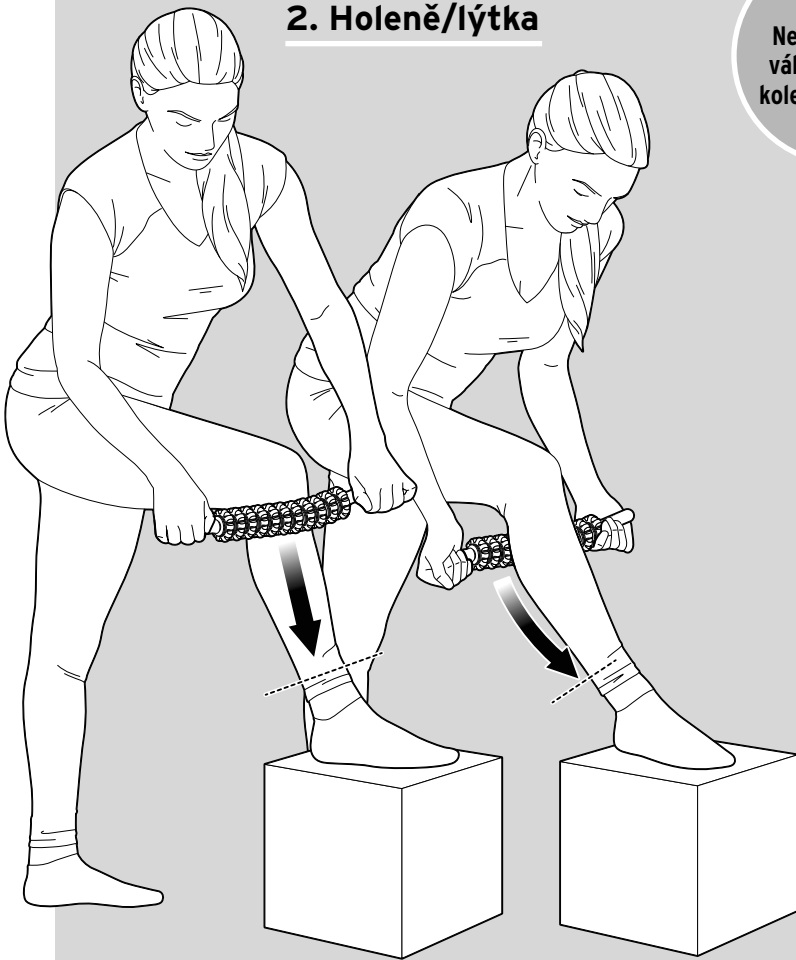
7. Svaly na bocích



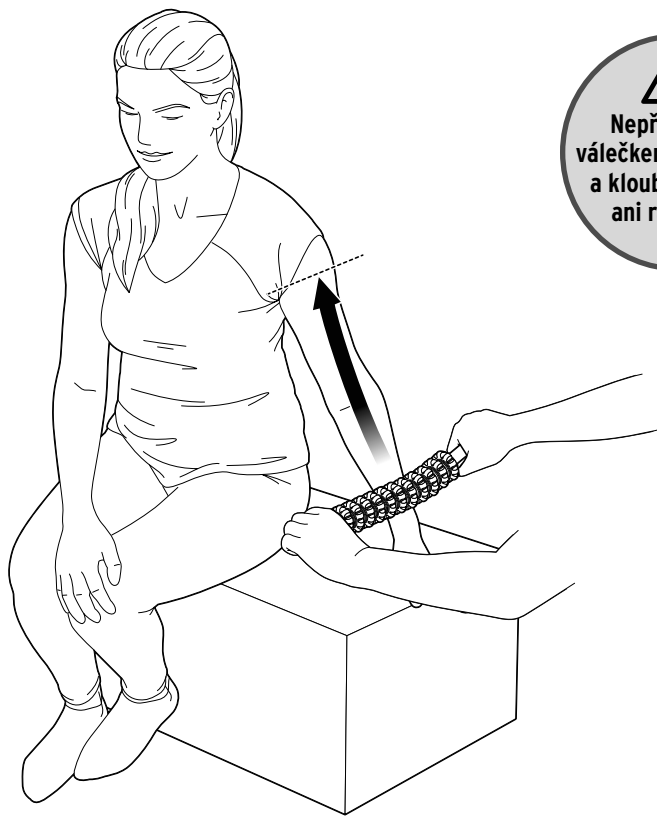
8. Hýždě



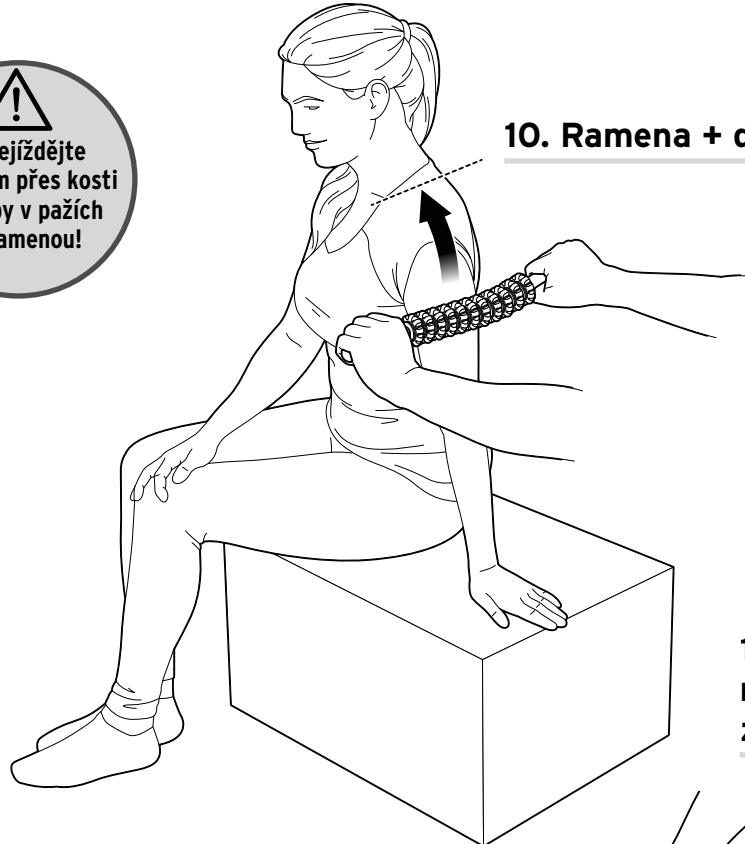
2. Holeně/lýtka



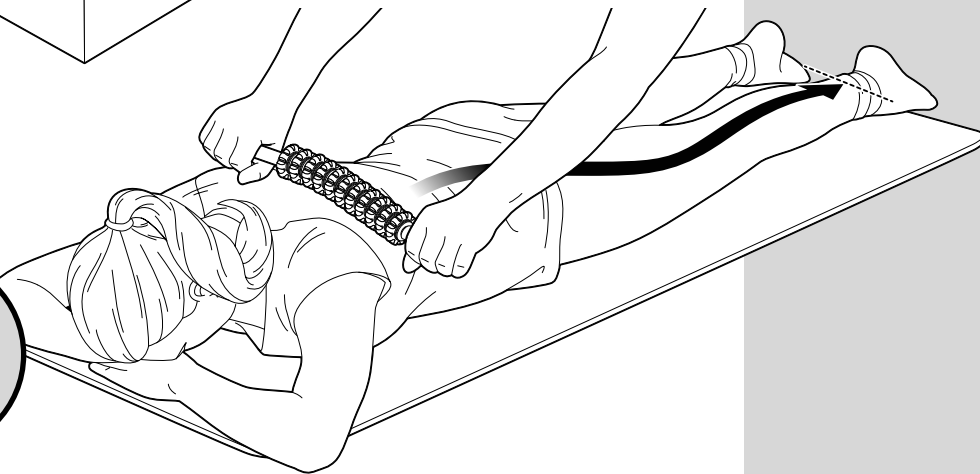
9. Předloktí + bicepsy



10. Ramena + deltové svaly



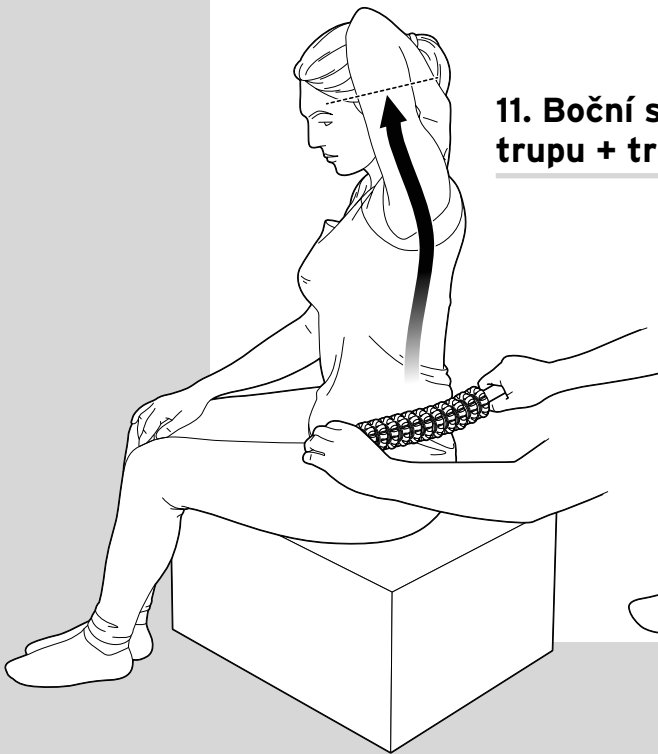
12b. Záda napravo + nalevo od páteře + zadní stehna + lýtka



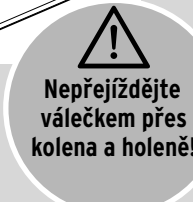
12a. Záda nalevo + napravo od páteře



11. Boční svalstvo trupu + tricepsy



13. Přední část stehen



www.tchibo.cz/navody

Číslo výrobku:
648 930

Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.cz



Návod na samomasáž a partnerskú masáž

Vážení zákazníci,

bolesti a stuhnutie chrbta, paží a nôh často spôsobujú zlepené alebo stvrdnuté fascie.

Čo sú fascie?

Fascie sú spojivové tkanivo, ktoré prechádza celým telom, drží ho v jednom celku a obaľuje všetky jeho časti, ako sú kosti, svaly a orgány. Bolesti zapríčiňujú v prvom rade elastické fascie, ktoré obaľujú svaly a držia ich vlákna pohromade. Po ich stvrdnutí alebo zlepení sa svaly nedokážu správne rozťahovať a ich pohyblivosť je obmedzená.

Opätovnému uvoľneniu fascií a obnoveniu ich elasticity môže napomôcť napríklad masáž s masážnou tyčou. Svaly sa uvoľnia a rozťahnu, stimuluje sa ich prekrvenie, a tým aj ich zásobenie kyslíkom, vaše zdravie a pohoda sa zlepšia. Masáž masážnou tyčou na uvoľnenie fascií je ideálna na zahriatie pred športom a na regeneráciu po športe.

Prajeme vám pevné zdravie!

Váš tím Tchibo

Pre vašu bezpečnosť

Prečítajte si pozorne bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte len spôsobom opísaným v tomto návode, aby nedopatrením nedošlo k poraneniám alebo škodám.

Ušchovajte si tento návod na neskoršie použitie.

Ak výrobok postúpíte inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

Účel použitia

Masážna tyč na uvoľnenie fascií je určená na samomasáž a partnerskú masáž a na zlepšenie zdravia a pohody počas každého dňa.

Masážna tyč na uvoľnenie fascií je navrhnutá na domáce použitie. Nie je vhodná na komerčné použitie v zdravotníckych alebo terapeutických zariadeniach.

Dôležité upozornenia

Spýtajte sa svojho lekára!

- Ak už máte bolesti alebo ťažkosti, poraďte sa pred masážou so svojim lekárom. Opýtajte sa ho, či sú pre vás takéto masáže vhodné a ktoré miesta môžete masírovať.
- Hneď ako ucítite bolesti alebo ťažkosti, prerušte masáž.
- Pri špecifických obmedzeniach, ku ktorým patria napr. zápalové ochorenia kĺbov alebo šliach, hromadenie vody v rukách alebo nohách, ortopedické ťažkosti alebo po operácii, musí masáž odsúhlasiť lekár.
- Ak by ste spozorovali niektorý z nasledujúcich symptómov, okamžite ukončíte masáž a vyhľadajte lekára: nevoľnosť, závrat, nadmerná dýchavičnosť alebo bolesti v hrudi. Masáž okamžite ukončíte aj pri bolestiach kĺbov a svalov.
- Výrobok nie je vhodný na terapeutickú masáž/terapeutické cvičenie!
- Pri oslabených žilách a spojivovom tkanive, rozšírených žilkách alebo kŕčových žilách by sa masáž nôh mala vykonávať len malým tlakom a nie po celej dĺžke svalov, ale iba v menších úsekoch. Druh a rozsah masáže prekonzultujte so svojim lekárom.

Masážny valec nepoužívajte...

- ... na tvári, priamo na hlave, **na kostiach alebo kĺboch**, v prednej časti krku, v oblasti genitálií alebo obličiek. Mimoriadne opatrne postupujte v oblasti šije. Vynechajte oblasť šije, ak ste už mali niekedy zdravotné problémy v tejto oblasti. Prípadne sa opýtajte lekára.
- ... v oblasti trombóz, pomliaždenín, boľavých kĺbov, opuchov alebo podráždení pokožky alebo iných kožných ochorení, popálenín, kŕčových žíl, otvorených rán, implantátov (napr. kardiostimulátora).
- ... ak máte problémy so zrážanlivosťou krvi alebo užívate lieky proti zrážanlivosti krvi (napr. Marcomar). Spýtajte sa najprv svojho lekára.
- ... počas tehotenstva.
- ... na batoláčach a malých deťoch! Osoby odkázané na ošetrovateľskú starostlivosť, postihnuté osoby alebo osoby s chatrným zdravím smú prístroj používať len pod dozorom dospelé osoby. Ak dovoľíte deťom používať masážnu tyč, poučte ich o jej správnom používaní a dozerajte na ne počas masáže. Výrobok nie je hračka. Pri neodbornom používaní sa nedá vylúčiť nebezpečenstvo ujmy na zdraví.

V prípade pochybností sa pred použitím poraďte so svojim lekárom.

Čo musíte rešpektovať

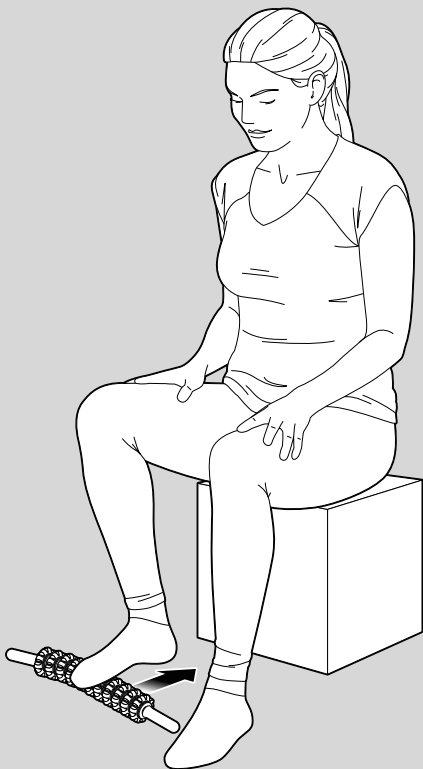
- Masážnu tyč skontrolujte pred každým použitím. Ak zistíte poškodenia, nepoužívajte ju viac.
- Nepoužívajte žiadny masážny olej spolu s masážnou tyčou, pretože by ju mohol poškodiť.
- Neohýbajte masážnu tyč príliš silno (max. 15°), pretože inak sa môže trvalo poškodiť os vo vnútri tyče.
- Načúvajte svojmu telu! Masážnu tyč vedte so svaloch tak, aby ste jej tlak vnímali ako príjemný a blahodarný. V každom prípade vynechajte oblasť kostí a kĺbov!
- Na masáž chrbta a paží odporúčame pomoc partnera. Informujte ho, aký tlak masážnym valcom je pre vás ešte príjemný. Ihneď ho informujte, ak niečo vnímate ako nepríjemné alebo vám spôsobuje bolesť.
- Nemasírujte v jednej oblasti príliš dlho bez prerušenia, pretože výsledkom môže byť zvýšenie napätia svalstva. Stačí niekoľko minút.
- Noste pohodlný odev. Postarajte sa o príjemné prostredie a uvoľnenú atmosféru.
- Nesmiete meniť konštrukciu masážnej tyče.
- Masážna tyč sa nesmie používať akýmkoľvek spôsobom na spracovanie potravín, pretože materiál nie je vhodný pre potraviny. Masážna tyč sa nesmie používať ani na valkanie iných materiálov alebo iným spôsobom v rozpore s účelom použitia.

Ošetrovanie

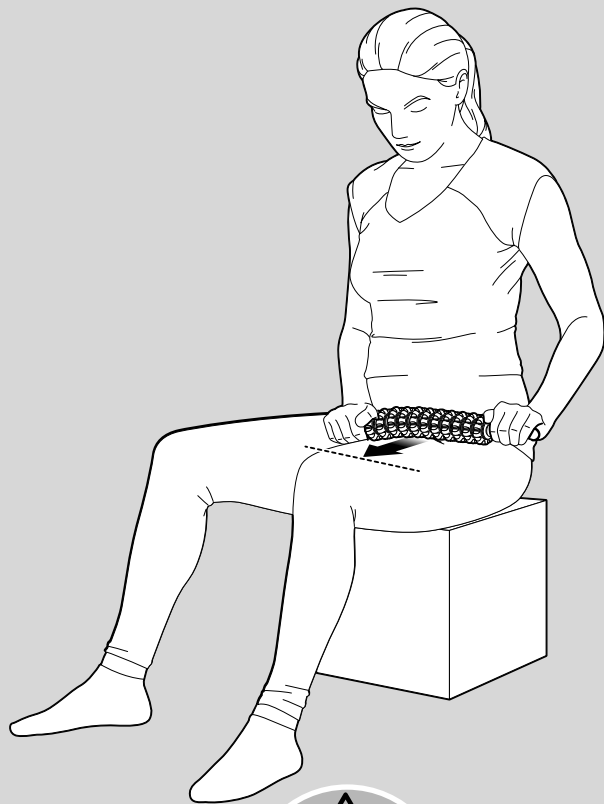
- V prípade potreby utrite masážnu tyč vlhkou handričkou. Nepoužívajte ostré čistiace prostriedky ani ostré alebo abrazívne predmety.
- Po vyčistení nechajte masážnu tyč vyschnúť voľne na vzduchu pri izbovej teplote. Neukladajte ju na vykurovacie telesá a nepožívajte ani sušič vlasov a pod.!
- Masážnu tyč uschovajte v chlade a suchu. Chráňte ju pred slnečným žiarením a pred špicatými, ostrými alebo drsnými predmetmi a povrchmi.

Materiál: bukové drevo

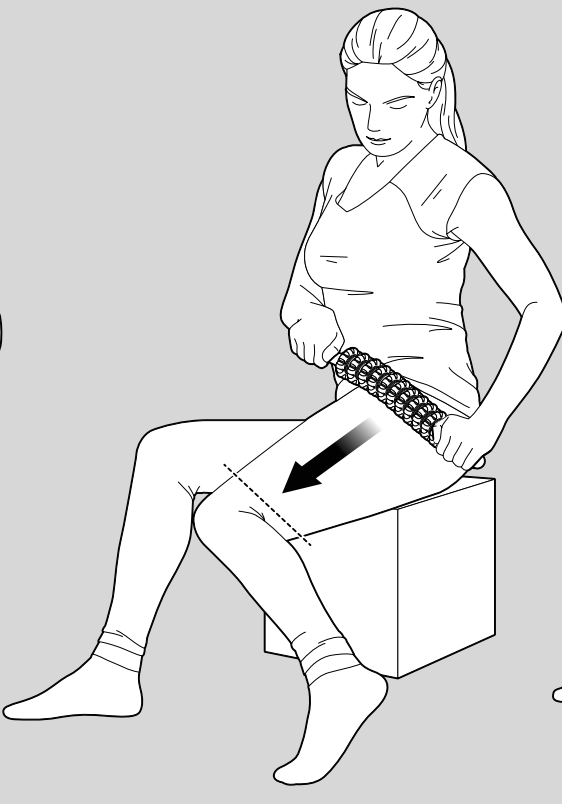
1. chodidlá



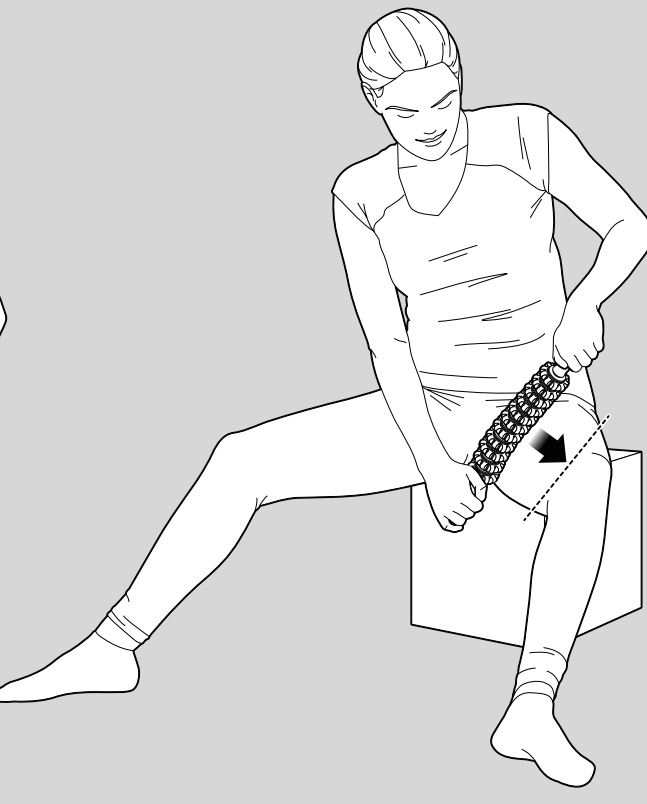
4. predná strana stehna



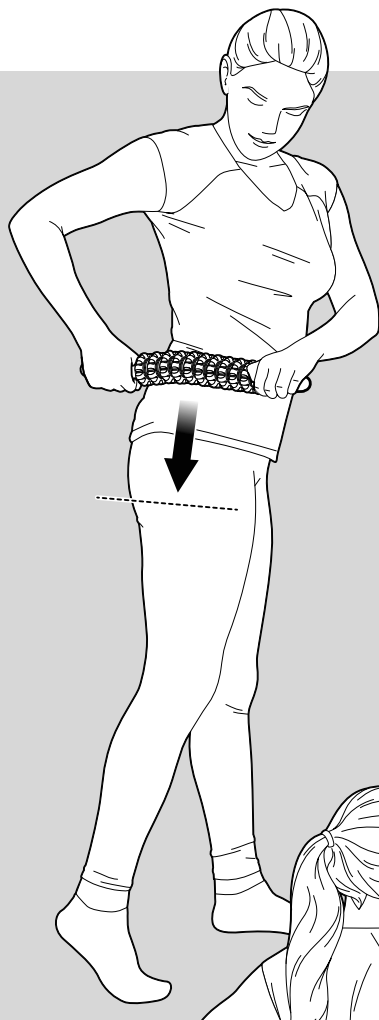
5. vonkajšia strana stehna



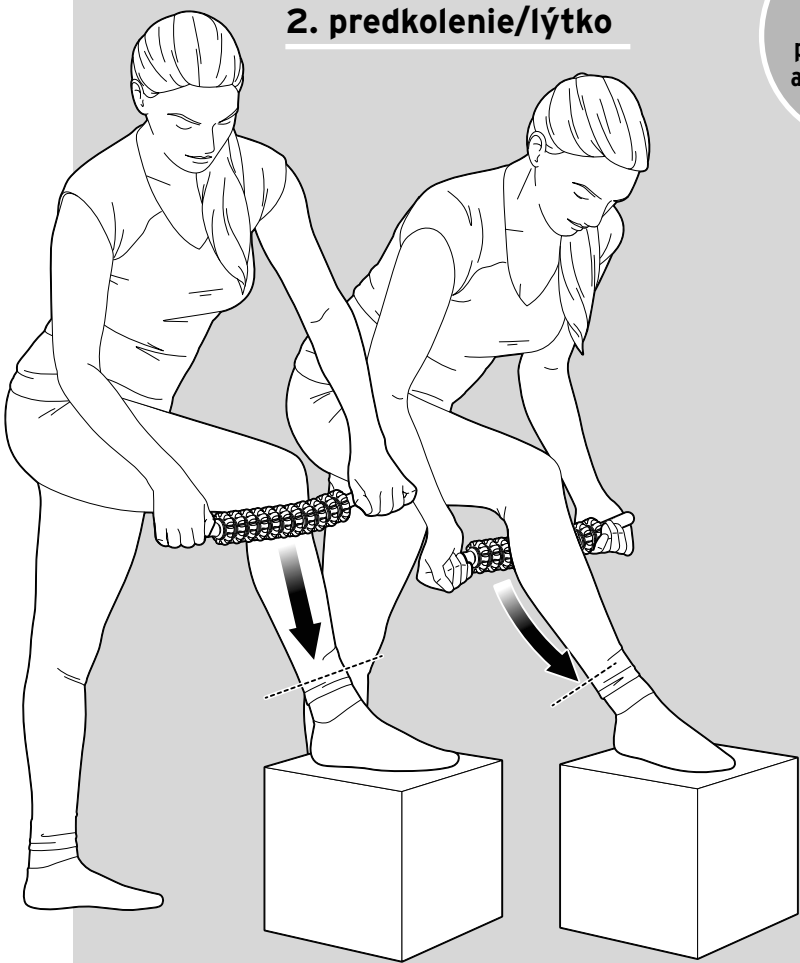
6. vnútorná strana stehna



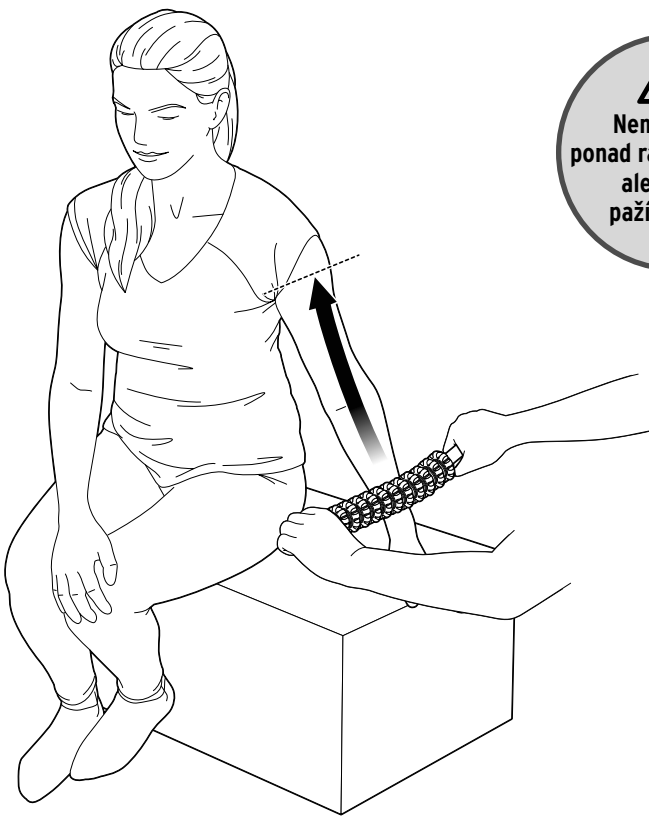
7. bedrové svaly



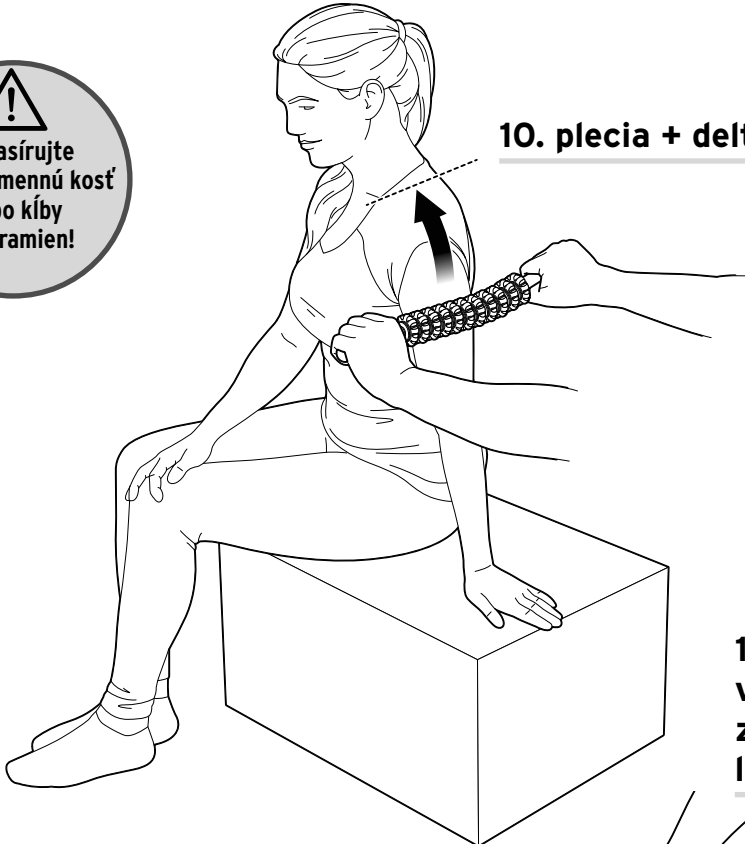
2. predkolenie/lýtko



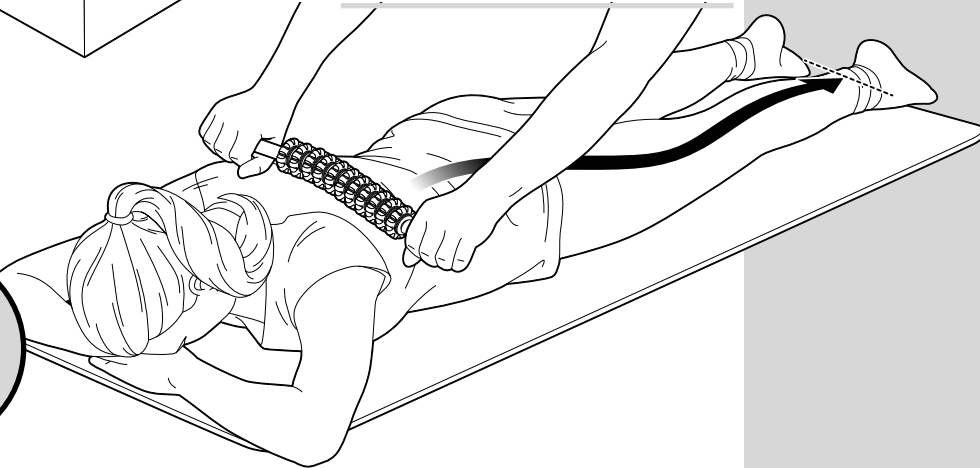
9. predlaktie + biceps



10. plecia + deltový sval



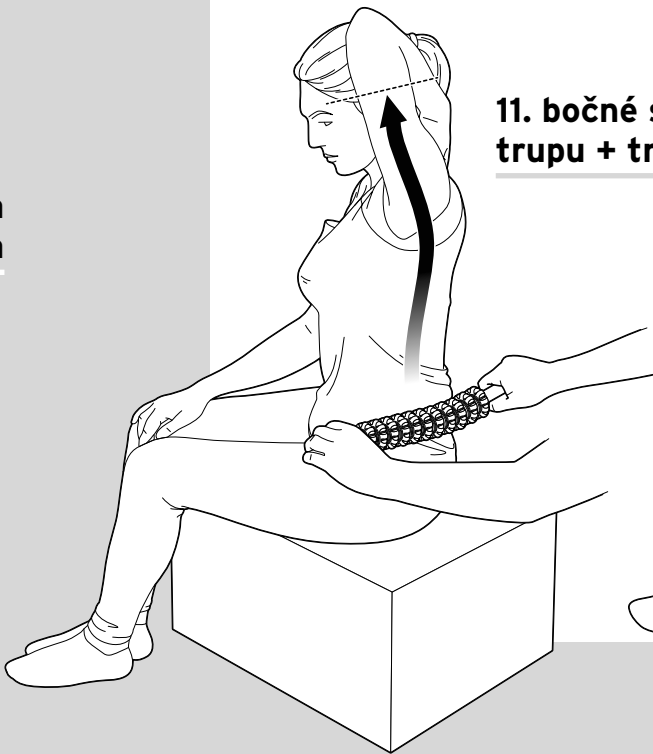
12b. chrbát vľavo + vpravo od chrbtice + zadná strana stehna + lýtko



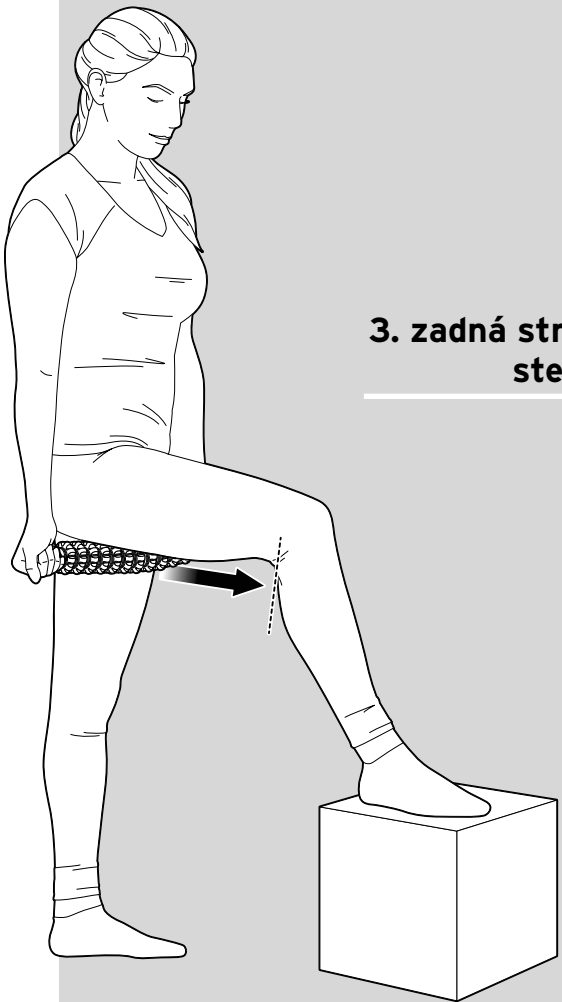
12a. chrbát vľavo + vpravo od chrbtice



11. bočné svalstvo trupu + triceps



3. zadná strana stehna



13. predná strana stehna



www.tchibo.sk/navody

Číslo výrobku:
648 930

Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.sk