



Instrukcja automasażu i masażu partnerskiego

Drodzy Klienci!

Przyczyną bólów i skurczy mięśni pleców, rąk oraz nóg są często sklejone lub stwardniałe powięzi.

Co to są powięzi?

Powięzi to błony zbudowane z tkanki łącznej, które utrzymują w jedności całe ciało, tworząc sieć otulającą i napinającą poszczególne jego elementy (kości, mięśnie i organy). Bóle powodują w pierwszej kolejności elastyczne powięzi, które otulają nasze mięśnie i konsolidują ich włókna. Jeżeli powięzi te ulegną sklejeniu lub stwardnieniu, wówczas mięsień nie może się prawidłowo rozciągać, gdyż zakres jego ruchu jest ograniczony.

W rozluźnieniu powięzi i przywróceniu im właściwej elastyczności może na przykład pomóc masaż z użyciem drążka do masażu powięzi. Mięśnie zostają wówczas rozluźnione i rozciągnięte, poprawia się ich ukrwienie, a tym samym zaopatrzenie w tlen, co przyczynia się do poprawy samopoczucia użytkownika. Masaż z użyciem drążka do masażu powięzi może być też stosowany w ramach rozgrzewki przed uprawianiem sportu, a także regeneracji po zakończeniu uprawiania sportu.

Życzymy Państwu dobrego samopoczucia!

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

Drążek do masażu powięzi przeznaczony jest do automasażu i masażu partnerskiego, zapewniającego poprawę samopoczucia na co dzień. Drążek do masażu powięzi przewidziany jest do użytku domowego. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych w branży sportowej ani w ośrodkach medyczno-terapeutycznych.

Ważne wskazówki

Zaleca się konsultację z lekarzem!

• W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości przed rozpoczęciem masażu skonsultować się z lekarzem. Należy zapytać, czy i w których miejscach ciała masaż będzie dla Państwa odpowiedni.

• W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości należy bezzwłocznie zakończyć masaż.

• W przypadku szczególnych czynników utrudniających ćwiczenia fizyczne, takich jak np. schorzenia zapalne stawów lub ścięgien czy też dolegliwości ortopedyczne, a także po operacjach chirurgicznych należy skonsultować masaż z lekarzem.

• Należy natychmiast przerwać masaż i skontaktować się z lekarzem, jeśli wystąpi jeden z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, duszności lub ból w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie masażu konieczne jest również w przypadku bólu w stawach i mięśniach.

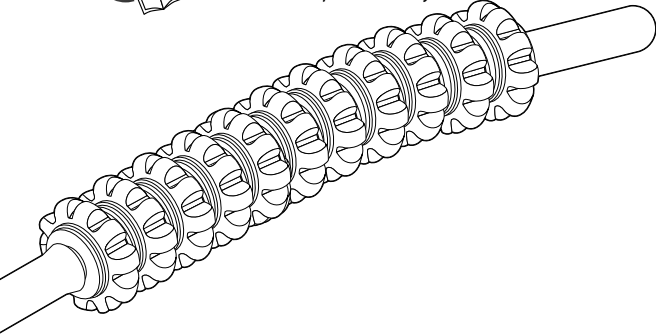
• Produkt nie nadaje się do masażu/treningu terapeutycznego!

• W przypadku osłabienia żył/tkanki łącznej, pajączków naczyńowych lub żyłaków masaż nóg 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.

Numer artykułu:
648 930



www.tchibo.pl/instrukcje



Nie stosować drążka do masażu powięzi ...

... na twarzy, bezpośrednio na głowie, **kościach lub stawach**, a także na przedniej części gardła oraz w okolicach genitaliów i nerek. Szczególną ostrożność należy zachować podczas masażu okolic karku. Nie masować karku, jeżeli u użytkownika w tej części ciała są stwierdzone już problemy zdrowotne. Skonsultować się z lekarzem.

... w okolicach zakrzepów, stłuczeń, bolących stawów, obrzęków, podrażnień lub innych schorzeń skóry, a także oparzeń, żyłaków, otwartych ran oraz implantów (np. rozrusznika serca).

... w przypadku zaburzeń krzepnięcia krwi lub zażywania leków hamujących krzepnięcie krwi (takich jak np. Marcomar). Przed użyciem przyrządu należy skonsultować się z lekarzem.

... w okresie ciąży.

... u niemowląt i małych dzieci! Dzieci, osoby wymagające stałej opieki, osoby niepełnosprawne lub niedołążne mogą używać przyrządu tylko pod nadzorem osoby dorosłej. Jeśli dzieci mają zostać dopuszczone do użytkowania drążka do masażu powięzi, należy je poinstruować w zakresie prawidłowego użycia tego produktu i nadzorować przebieg masażu dziecka. Drążek do masażu powięzi nie jest zabawką. Nieprawidłowe użytkowanie może spowodować urazy ciała.

Gdy użytkownik ma wątpliwości dotyczące użytkowania produktu, należy skonsultować się z lekarzem.

O czym należy pamiętać

• Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan drążka do masażu powięzi. Jeżeli wykazuje on uszkodzenia, należy zaprzestać jego używania.

• Używając drążka, nie należy stosować oleju do masażu, ponieważ może on wejść w reakcję z tworzywem produktu.

• Nie należy zbyt mocno wyginać drążka do masażu powięzi (maks. 15°), gdyż może wówczas dojść do trwałego uszkodzenia jego wewnętrznej osi.

• Należy wsłuchać się w swój organizm! Prowadzić drążek po swoich mięśniach w taki sposób, aby jego nacisk był odczuwany jako przyjemny i poprawiający samopoczucie. Nie stosować w żadnym wypadku drążka na kościach i stawach!

• W przypadku masażu pleców i rąk zalecamy skorzystanie z pomocy partnera. Należy z nim omówić, jaki nacisk będzie dla użytkownika przyjemny. Gdy tylko zabieg stanie się nieprzyjemny lub pojawi się ból, należy to natychmiast zgłosić partnerowi.

• Nie masować zbyt długo bez przerwy jednego obszaru ciała, ponieważ może to spowodować spięcie mięśni. Kilka minut wystarczy.

• Nosić wygodną odzież. Należy zadbać o przyjemne otoczenie i relaksującą atmosferę.

• Nie wolno zmieniać konstrukcji drążka do masażu powięzi.

• Drążek do masażu powięzi w żadnym razie nie może służyć do przetwarzania produktów spożywczych, ponieważ jego materiał nie nadaje się do kontaktu z żywnością. Drążek nie może być też używany do rozwałkowywania innych materiałów ani wykorzystywany w inny niezgodny z jego przeznaczeniem sposób.

Pielęgnacja

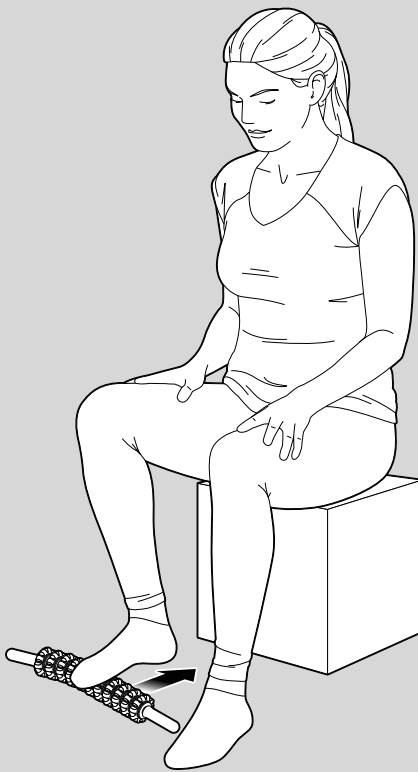
• W razie potrzeby przetrzeć drążek do masażu powięzi wilgotną ściereczką. Nie używać silnych środków czyszczących ani ostrych lub rysujących powierzchni przedmiotów.

• Po wyczyszczeniu odłożyć drążek do masażu powięzi do wyschnięcia na powietrzu w temperaturze pokojowej. Nie kłaść go na grzejniku/ kaloryferze ani nie suszyć za pomocą suszarki do włosów itp.!

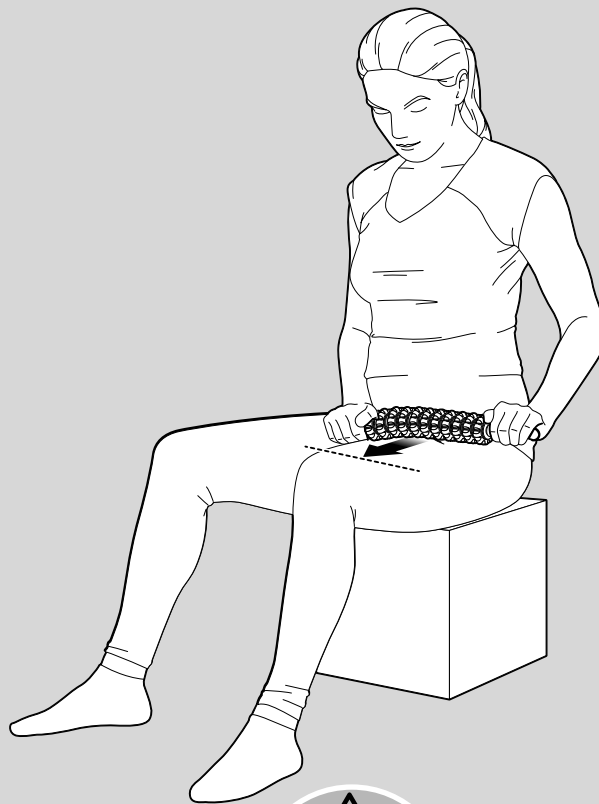
• Przechowywać drążek do masażu powięzi w chłodnym i suchym miejscu. Chronić go przed działaniem promieni słonecznych, a także przed spiczastymi, ostrymi lub szorstkimi przedmiotami i powierzchniami.

Materiał: drewno bukowe

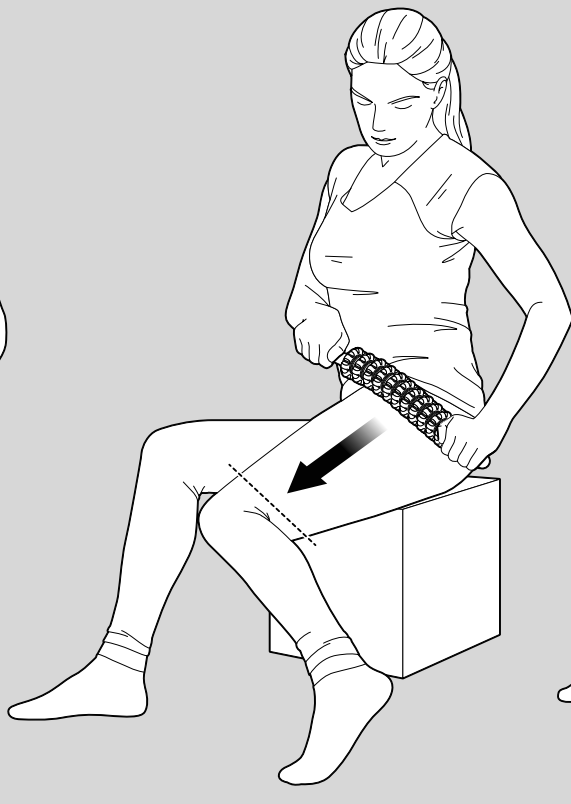
1. Podeszwy stóp



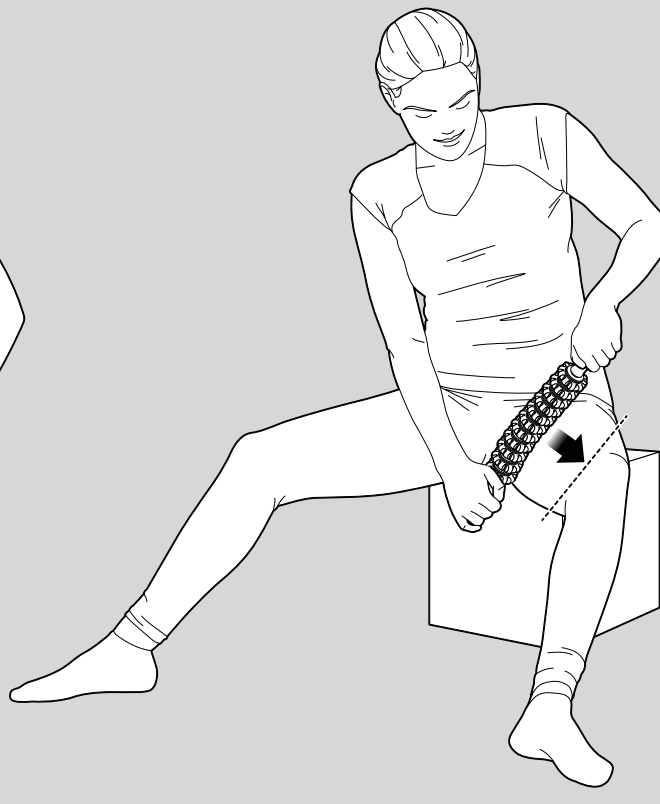
4. Przednia część uda



5. Zewnętrzne mięśnie ud

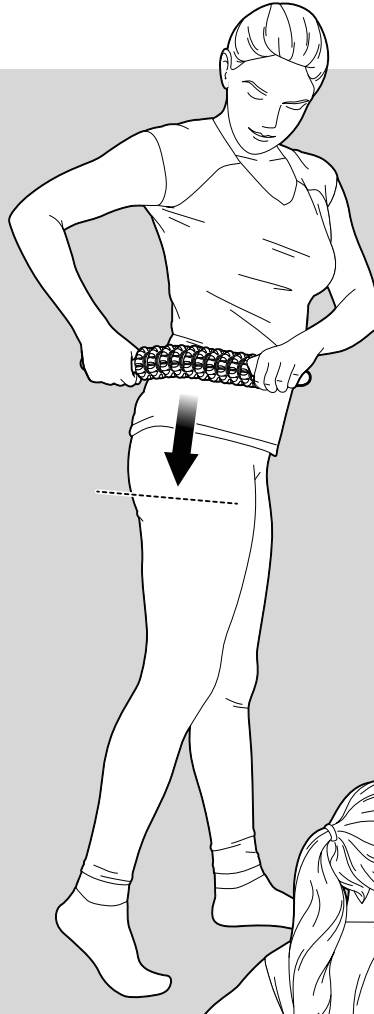


6. Wewnętrzne mięśnie uda

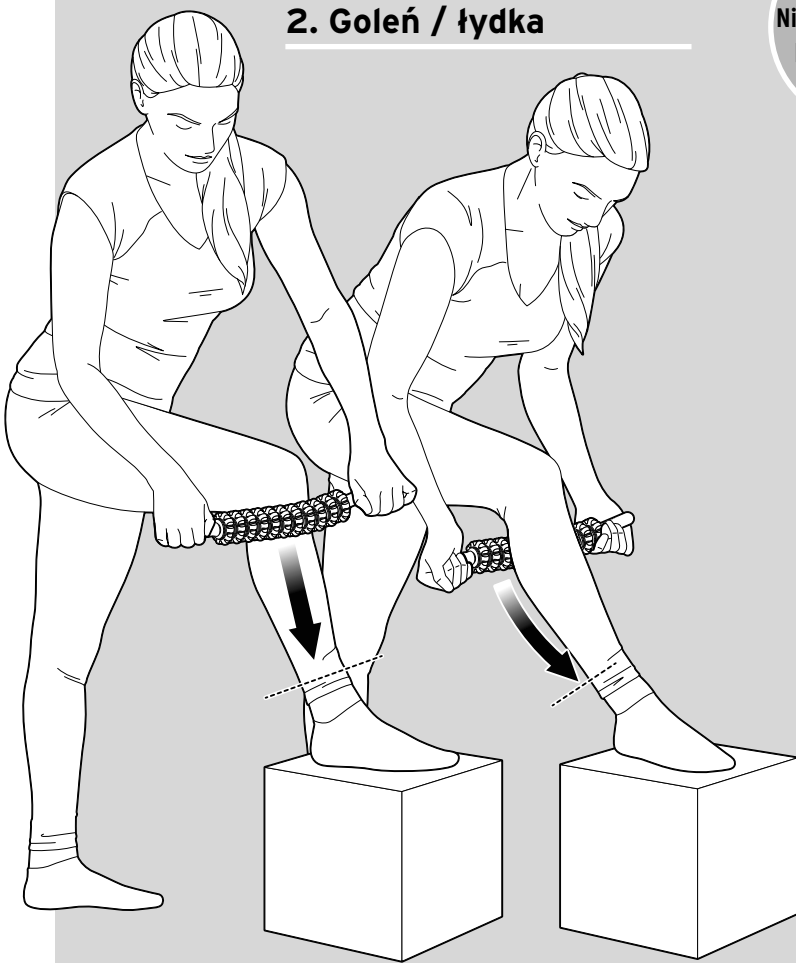


Nie toczyć drążka po kości biodrowej!

7. Mięśnie bioder

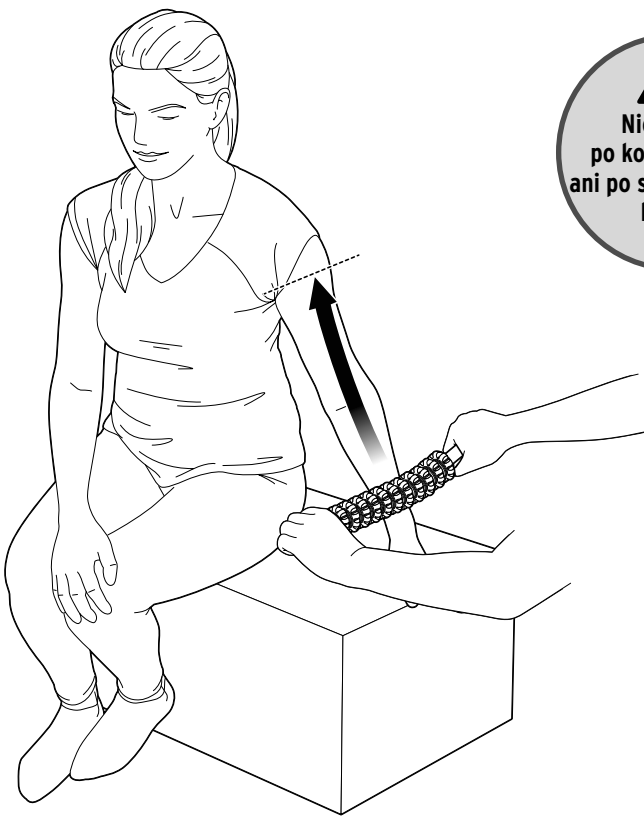


2. Goleń / łydka



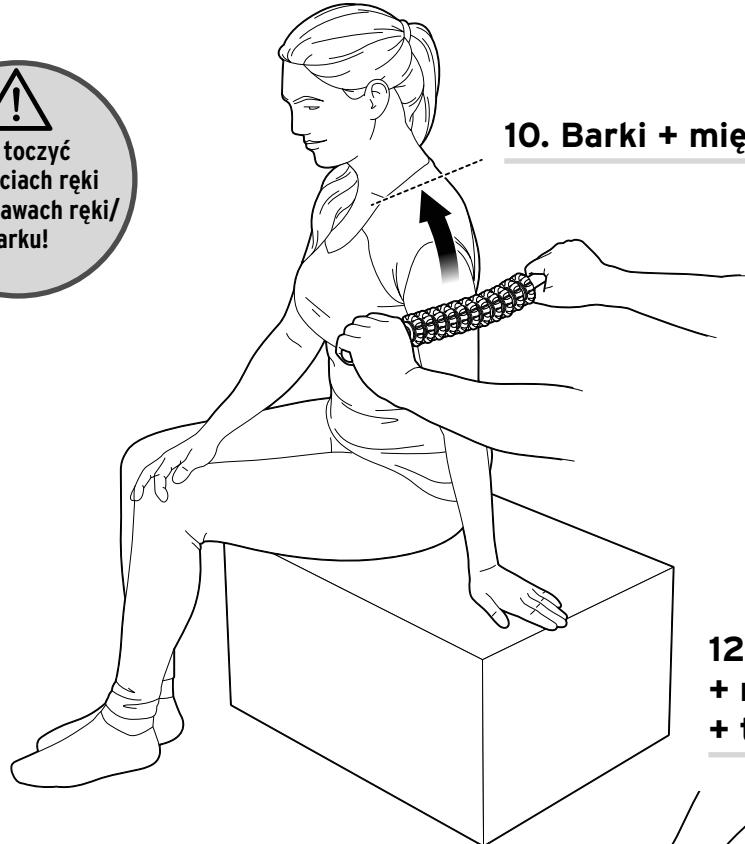
Nie toczyć drążka po kolanie lub piszczelu!

9. Przedramię + bicepsy

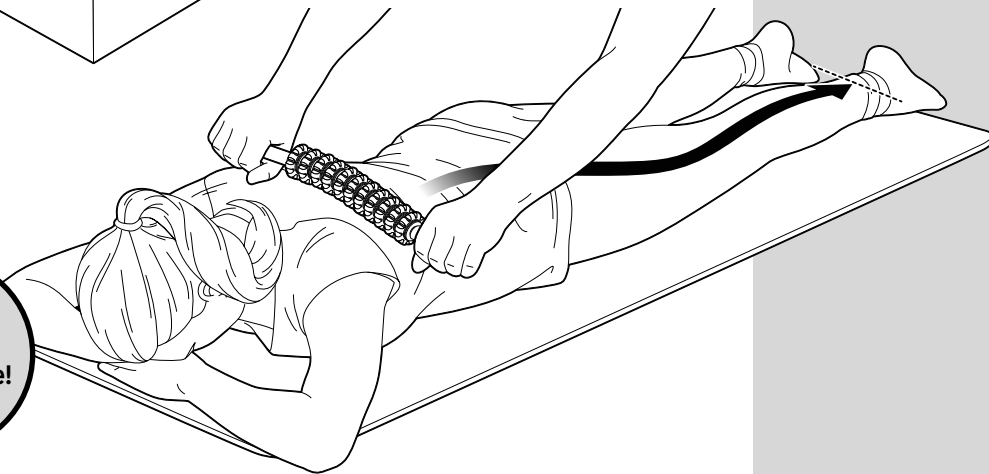


Nie toczyć po kościach ręki ani po stawach ręki/barku!

10. Barki + mięśnie naramienne



12b. Lewa część pleców + na prawo od kręgosłupa + tylna część uda + łydka



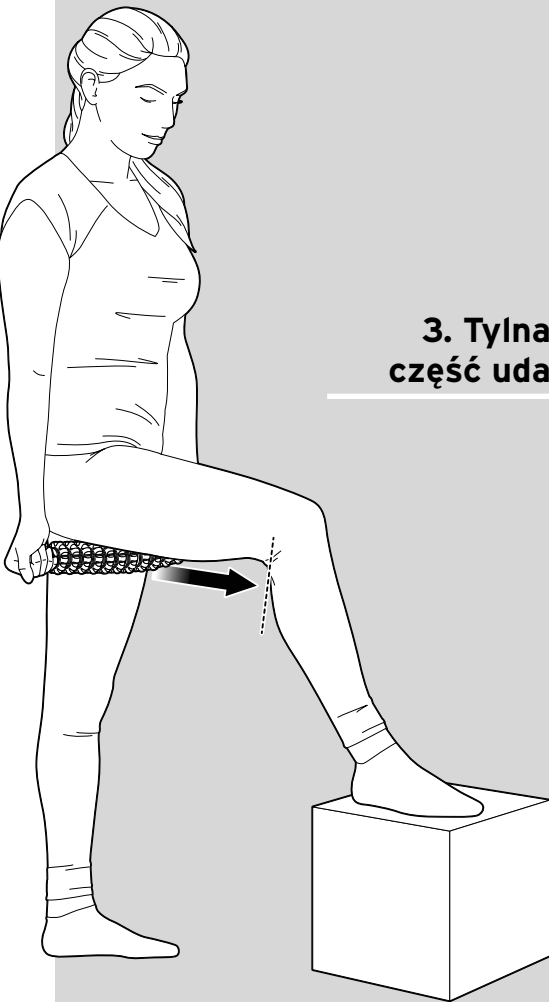
Nie toczyć po kręgosłupie!

12a. Lewa część pleców + na prawo od kręgosłupa

11. Boczne mięśnie tułowia + tricepsy



3. Tylna część uda



13. Przednia część uda



Nie toczyć drążka po kolanie lub piszczelu!



Útmutató önmasszázsához és partner masszírozásához

Kedves Vásárlónk!

A hát, a karok és a lábak fájdalma, feszessége gyakran a letapadt vagy megkeményedett izompólyákra vezethető vissza.

Mi az az izompólya?

Az izompólyák, fasciák olyan kötőszövetek, amelyek az egész testet behálózják 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 fascia masszázsrúddal történő önmasszázs pl. segíthet az izompólyák lazításában és rugalmasságuk visszaállításában. Az izmok ellazulnak és megnyúlnak, a vér- és oxigénellátás megnő, közérzete javul. A fascia masszázsrúddal végzett önmasszázszt már sportolás előtt bemelegítéshez és sportolás utáni regenerálódáshoz is használják.

Jó egészséget 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 szükség esetén később ismét át tudja olvasni. Amennyiben megvált a terméktől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

Rendeltetés

Az önmasszázsához és partnere masszírozásához használt masszázsrudat a mindennapi közérzet javítására tervezték.

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 masszázst megkezdése előtt kérje ki orvosa véleményét. Kérdezze meg tőle, hogy alkalmas-e Ön számára a masszázst, illetve hogy milyen területeken alkalmazza.**

• Amennyiben fájdalmat érez a masszázst, vagy egyéb panaszok lépnek fel, azonnal hagyja abba a masszázst.

• Bizonyos egészségügyi állapotok, pl. gyulladással járó ízületi vagy ínbetegségek, zizesedés a karokban vagy a lábakban, 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.

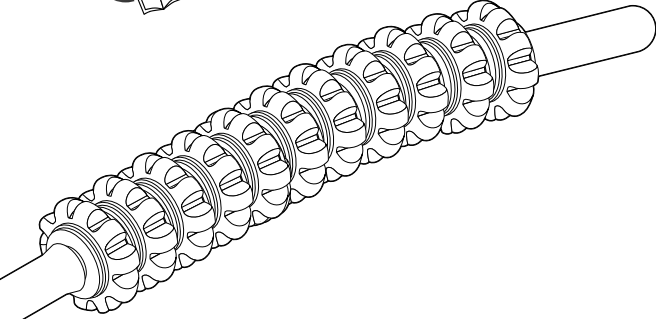
• A termék terápiás masszázshoz/edzéshez nem alkalmas!

• Vena/kötőszöveti gyengeség, tárgult hajszálerek vagy visszerek esetén a lábmasszázszt csak alacsony nyomással szabad végezni, és nem az izom teljes hosszában, hanem kisebb szakaszokban. A masszázst típusát és mértékét beszélje meg orvosával.

Cikkszám:
648 930



www.tchibo.hu/utmutatok



Made exclusively for:

Ne használja a fascia 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.

... kisbábáknál 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 a használat közben felügyelje őket. A fascia 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 megtámadhatja 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 a nyomás kellemes és jótékony legyen. Mindig hagyja ki a csontokat és az ízületeket!

• A hához és a karokhoz javasoljuk, hogy egy partner legyen segítségére. Beszélje meg vele, hogy mekkora nyomás kellemes az Ön számára. Azonnal szójon, ha valami kellemetlen vagy fájdalmas az Ön számára.

• 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.

Ápolás

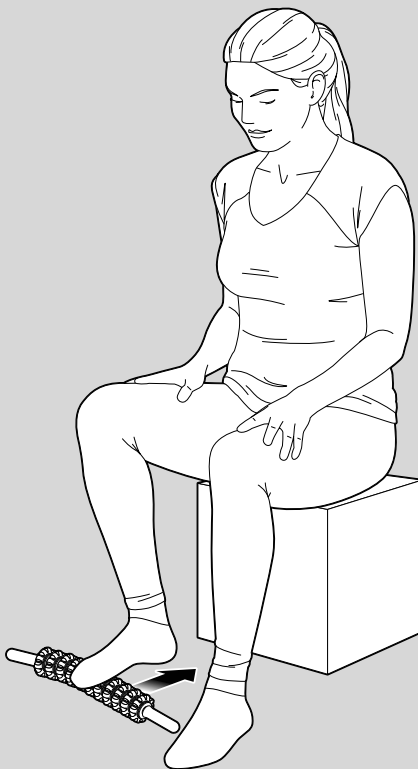
• Szükség esetén egy nedves ruhával törölje le a masszázsrudat. A tisztításhoz ne használjon maró tisztítószereket illetve hegyes, vagy karcoló tárgyakat.

• Várja meg, hogy a fascia masszázsrúd a tisztítás után szobahőmérsékleten, a levegőn megszáradjon. Ne tegye fűtőtestre, ne használjon hajszárítót vagy hasonlót!

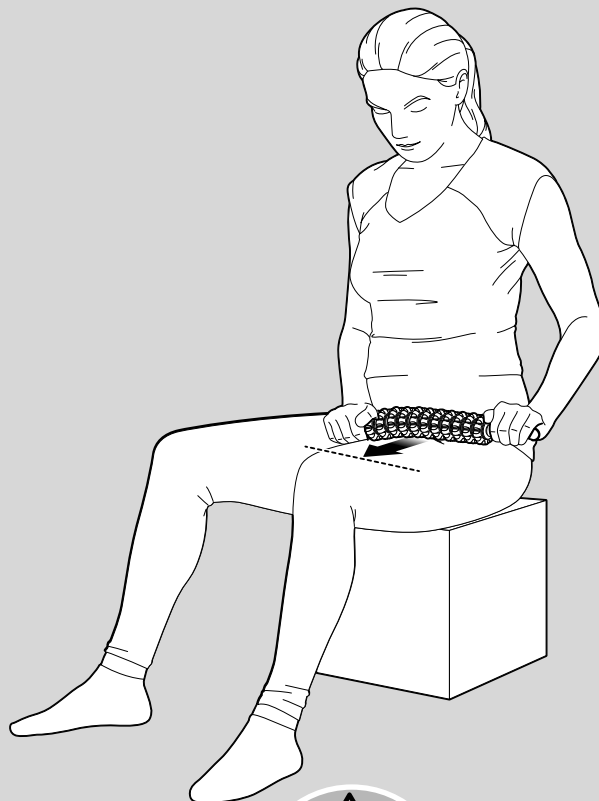
• Hűvös és száraz helyen tárolja a masszázsrudat. Óvja napfénytől, valamint hegyes, éles vagy durva tárgyaktól és felületektől.

Anyaga: búkkfa

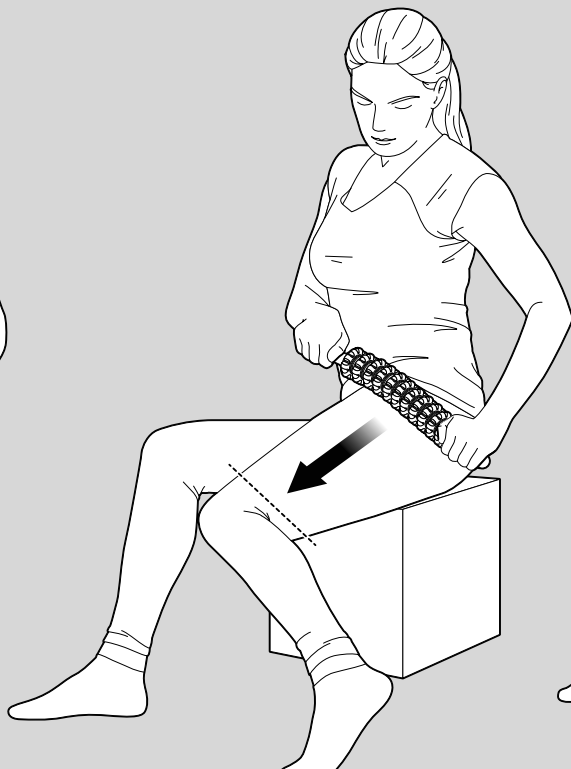
1. Talp



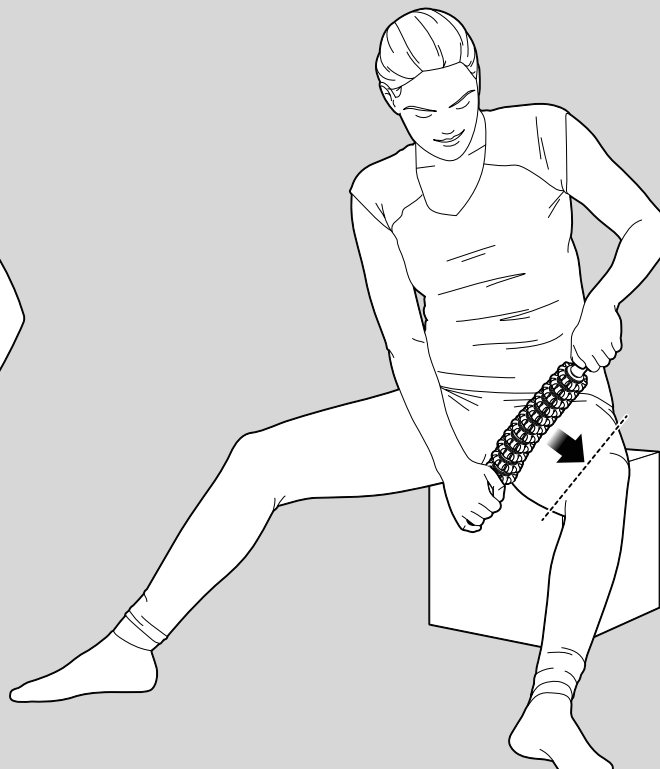
4. Comb elülső része



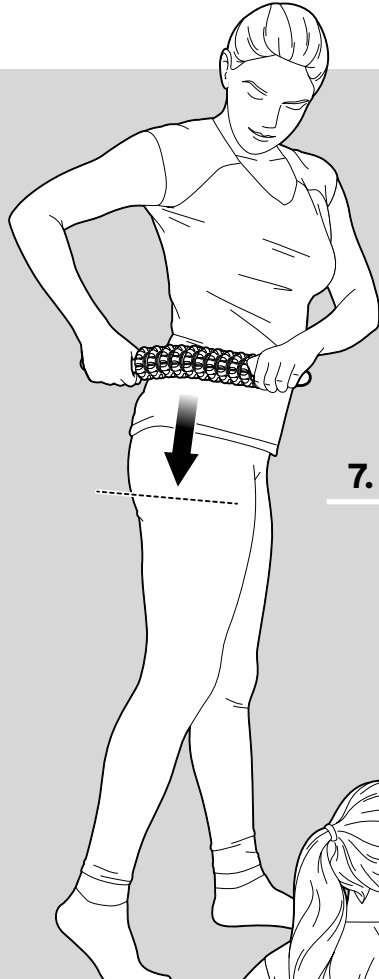
5. Comb külső része



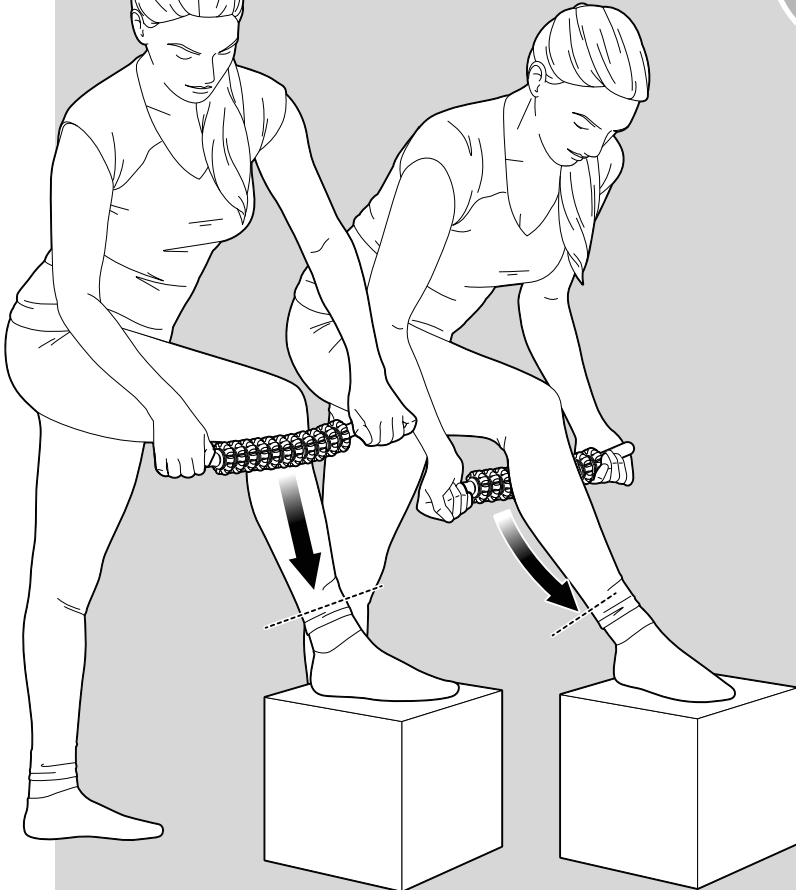
6. Comb belső része



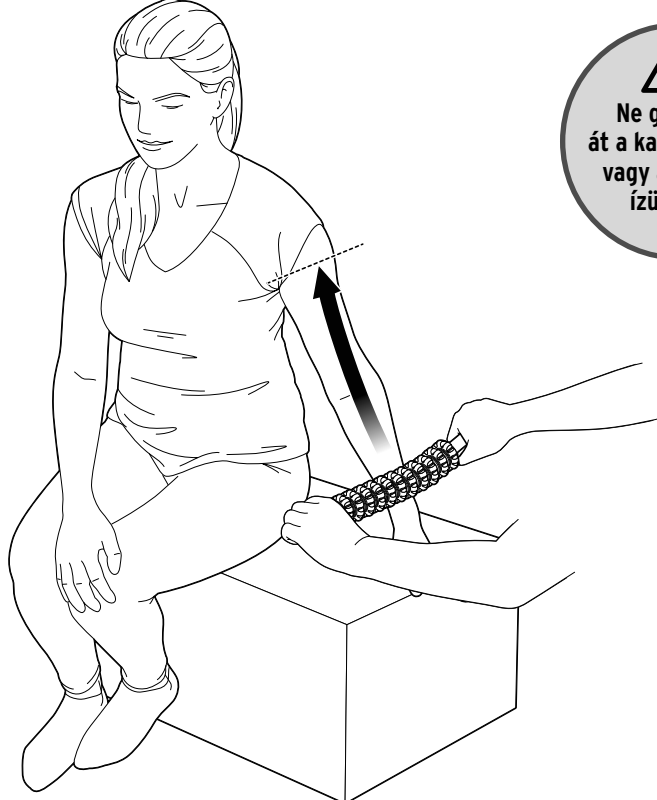
7. Csípőizomzat



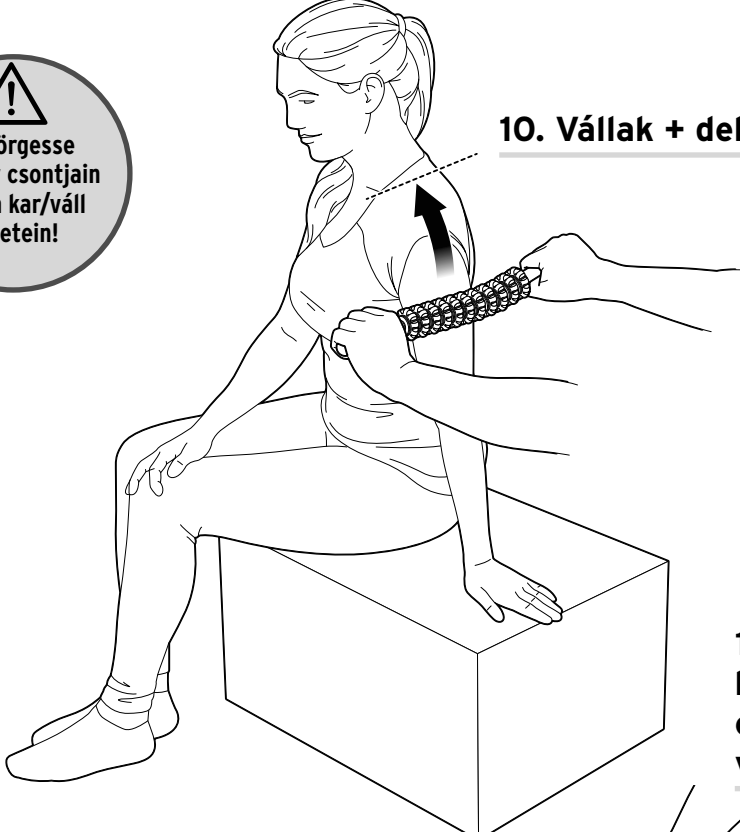
2. Lábszár / vádli



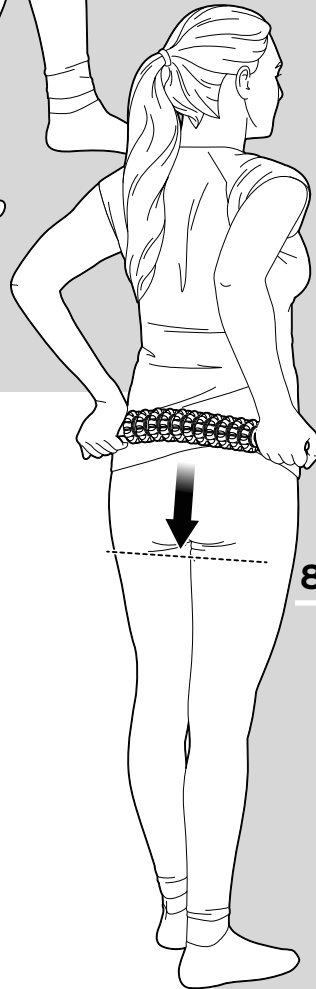
9. Alkar + bicepsz



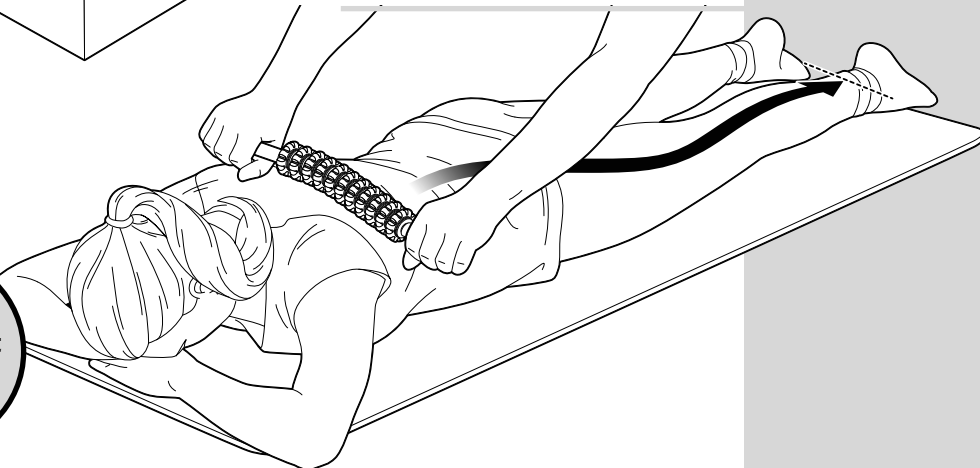
10. Vállak + deltaizmok



8. Fenék



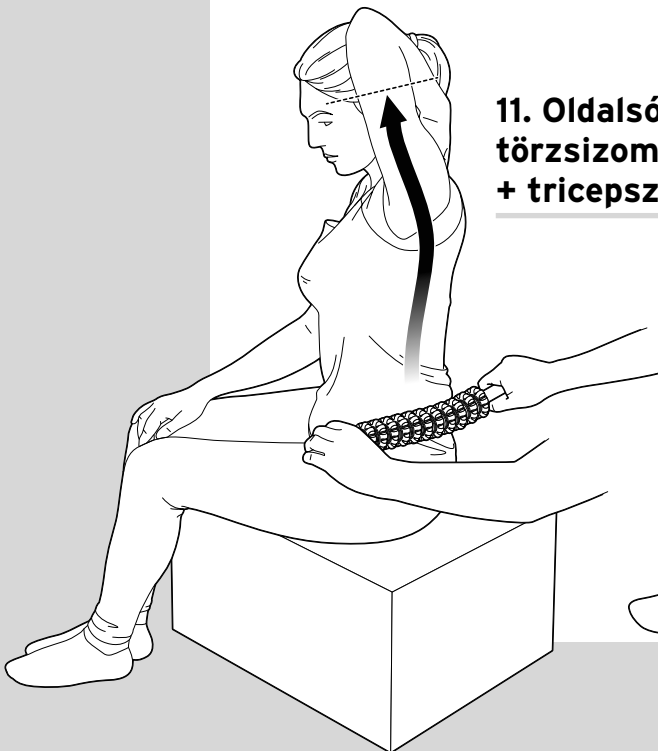
12b. Hát a gerincoszlop bal + jobb oldalán + comb hátsó része + vádli



12a. Hát a gerincoszlop bal + jobb oldalán



11. Oldalsó törzsizomzat + tricepsz



3. Comb hátsó része



13. Comb elülső része



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