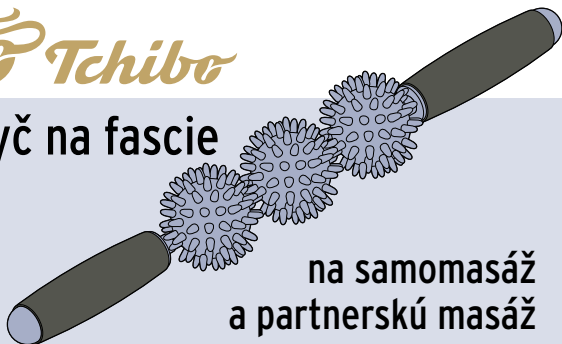




Tyč na fascie



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 spojivé 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 tyčou na fascie. Svaly sa uvoľnia a roztiahnu, stimuluje sa ich prekrvenie a tým aj ich zásobenie kyslíkom, váš zdravotný stav sa zlepší. Masáž tyčou na fascie je ideálna na zahriatie pred športom a na regeneráciu po športe.

Prajeme vám pevné zdravie!

Váš tím Tchibo

www.tchibo.sk/navody



Číslo výrobku: 690 651

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 139972AB0X1XV · 2024-07

Pre vašu bezpečnosť

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

Uschovajte si tento návod na neskoršie použitie.

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

Účel použitia

Tyč na fascie je určená na samomasáž a partnerskú masáž na zlepšenie zdravotného stavu počas každého dňa.

Tyč na fascie je navrhnutá na domáce použitie. Nie je vhodná na komerčné použitie v zdravotníckych alebo terapeutických zariadeniach.

Dôležité upozornenia

Spýtajte sa svojho lekára!

- **Ak máte bolesti alebo ťažkosti, poraďte sa pred masážou so svojím lekárom. Opýtajte sa ho, či sú pre vás masáže vhodné a ktoré miesta môžete masírovať.**
- Akonáhle ucítite bolesti alebo ťažkosti, okamžite prerušte masáž.
- Pri špecifických hendikepoch, ku ktorým patria napr. zápalové ochorenia kĺbov alebo šliach, hromadenie vody v ramenách 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 masáž/cvičenie na terapeutické účely!
- 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 odsekoch. Druh a rozsah masáže prekonzultujte s vaším lekárom.

Masážnu tyč na fascie 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 pleti alebo iných kožných ochorení, popálenín, kŕčových žíl, otvorených rán, implantátov (napr. kardiostimulátor).
- ... ak máte problémy so zrážanlivosťou krvi alebo užívate lieky proti zrážanlivosti krvi (napr. Marcomar). Spýtajte sa najprv svojho lekára.
- ... počas tehotenstva.
- ... na batolátach a malých deťoch! Osoby odkázané na ošetrovateľskú starostlivosť, postihnuté osoby alebo osoby s chatrným zdravím smú prístroj používať len pod dozorom dospeléj osoby.
Ak dovoľíte deťom používať tyč na fascie, poučte ich o jej správnom používaní a dozerajte na ne počas cvičenia. Tyč na fascie nie je hračka. Pri neodbornom používaní sa nedá vylúčiť nebezpečenstvo ujmy na zdraví.

V prípade pochybností sa pred používaním opýtajte svojho lekára.

Čo musíte rešpektovať

- Skontrolujte tyč na fascie pred každým použitím. Ak zistíte poškodenia, nepoužívajte ju viac.
- S tyčou na fascie nepoužívajte masážny olej, pretože by mohlo dôjsť k poškodeniu tyče.
- Neohýbajte masážnu tyč príliš silno (max. 15°), pretože inak sa môže trvalo poškodiť os vo vnútri.
- Načúvajte svojmu telu! Tyč na fascie ved'te po svaloch tak, aby ste jej tlak vnímali ako príjemný a blahodrný. V každom prípade vynechajte oblasť kostí a kĺbov!
- Na masáž chrbta a paží odporúčame pomoc partnera. Informujte ho, aký tlak masážnou tyčou 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. Zabezpečte si príjemné okolie a uvoľnenú atmosféru.
 - Nesmiete meniť konštrukciu tyče na fascie.
 - Tyč na fascie sa nesmie používať akýmkoľvek spôsobom na spracovanie potravín, pretože materiál nie je vhodný na potraviny. Nesmie sa používať ani na valkanie iných materiálov alebo iným spôsobom v rozpore s účelom použitia.
-

Ošetrovanie

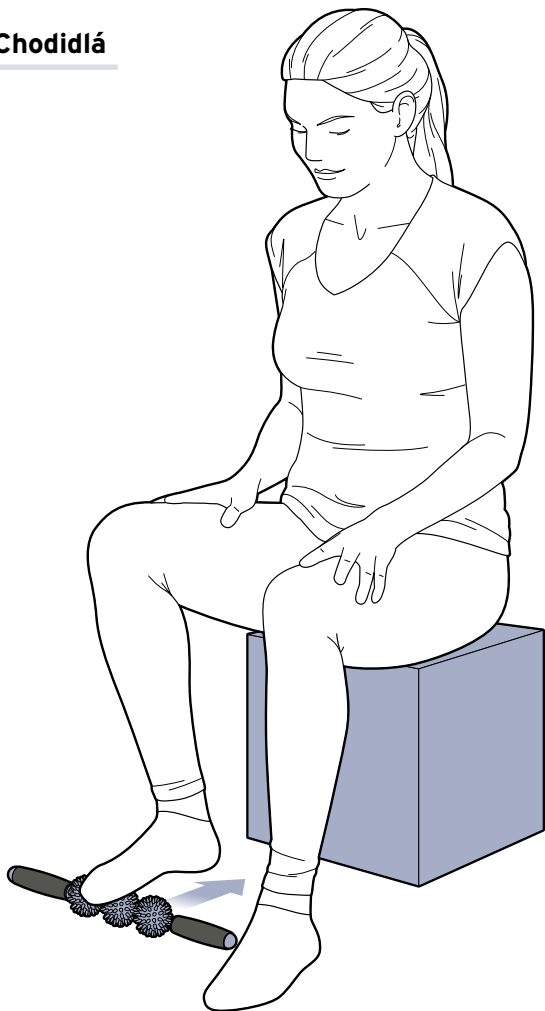
- V prípade potreby vyčistíte tyč na fascie suchou alebo len mierne navlhčenou handričkou. Neponárajte ju do vody ani ju neoplachujte pod tečúcou vodou. Nepoužívajte žiadne chemické prostriedky (bielidlá, oleje atď.), pretože môžu spôsobiť zmäknutie, sfarbenie alebo zdeformovanie tyče. Nepoužívajte ani žiadne ostré čistiace prostriedky, resp. ostré alebo abrazívne predmety.
- Tyč na fascie uschovajte v chlade a suchu. Chráňte ju pred slnečným žiarením, špicatými, ostrými alebo drsnými predmetmi a povrchmi.
- Nenechávajte výrobok položený na citlivom nábytku alebo podlahách. Nedá sa úplne vylúčiť, že niektoré laky, plasty alebo ošetrovacie prostriedky na nábytok/podlahu rozleptajú alebo zmäknú materiál výrobku. Aby ste zabránili nepekým škvrám, uschovajte výrobok napr. vo vhodnej škatuli.



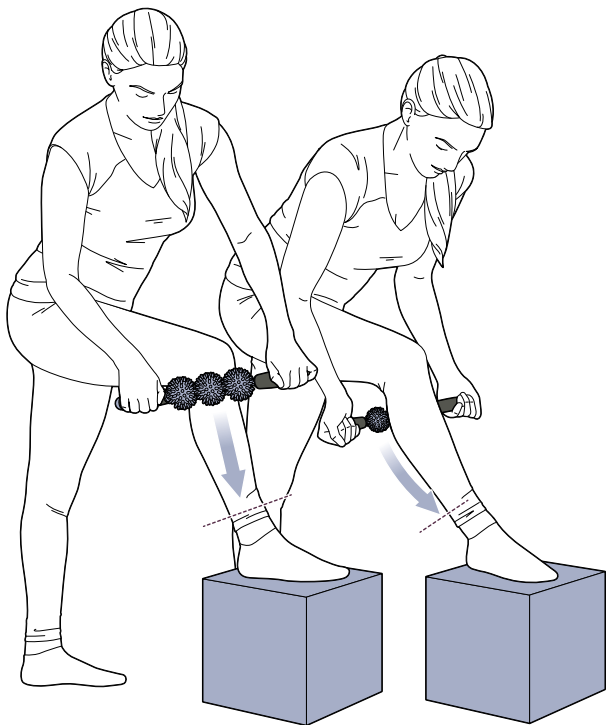
Z výrobných dôvodov môžete pri prvom vybalení výrobku ucítiť mierny zápach. Je úplne neškodný. Vybaľte výrobok a nechajte ho dobre vyvetrať. Zápach sa stratí zakrátko. Zabezpečte dostatočné vetranie!

Materiál: PVC, PP, PU

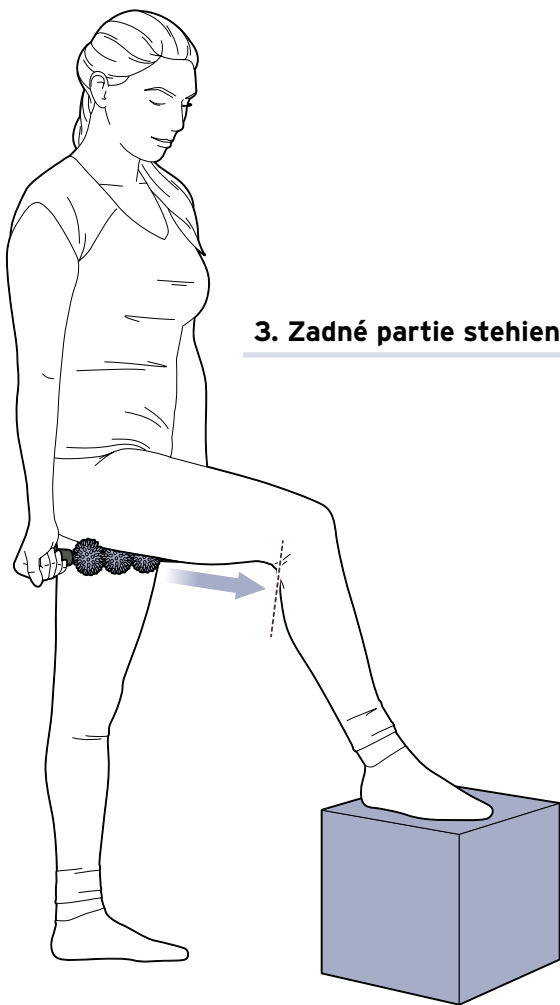
1. Chodidlá



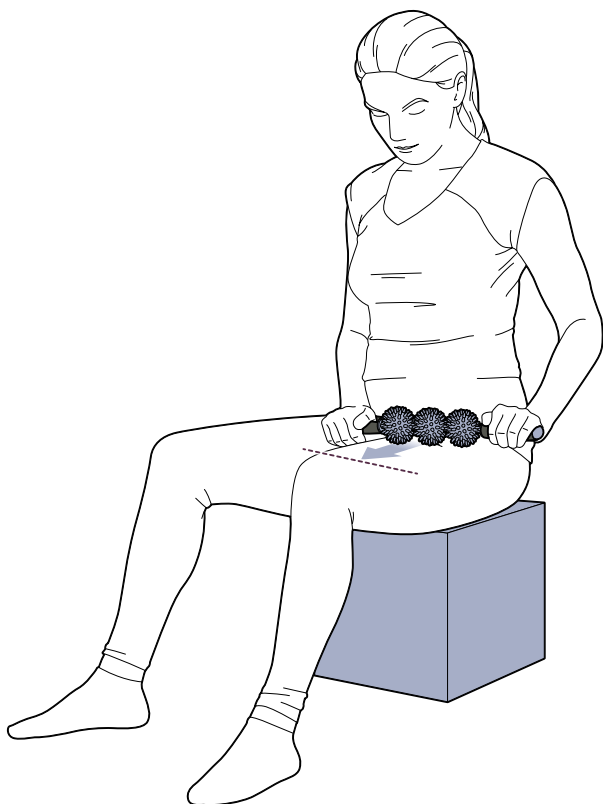
2. Predkolenie/lýtko



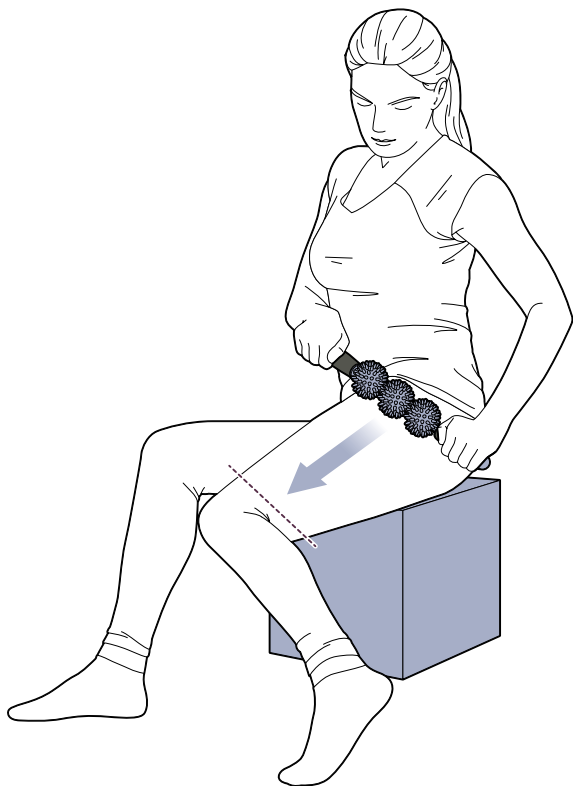
3. Zadné partie stehien



4. Predné partie stehien

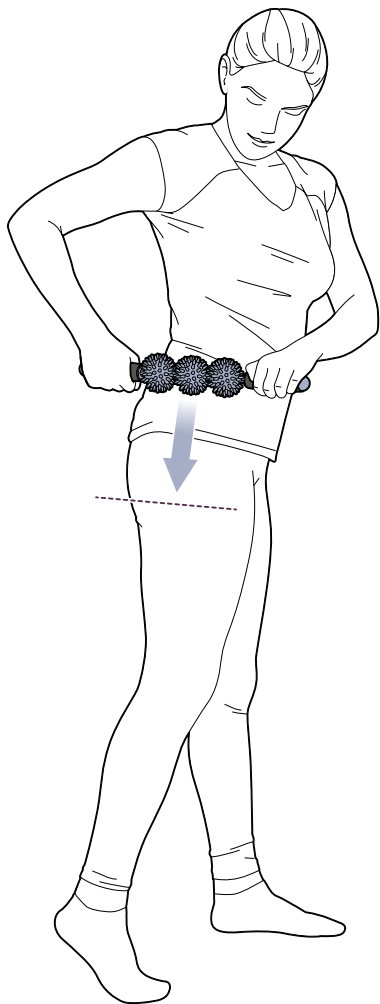


5. Vonkajšie partie stehien



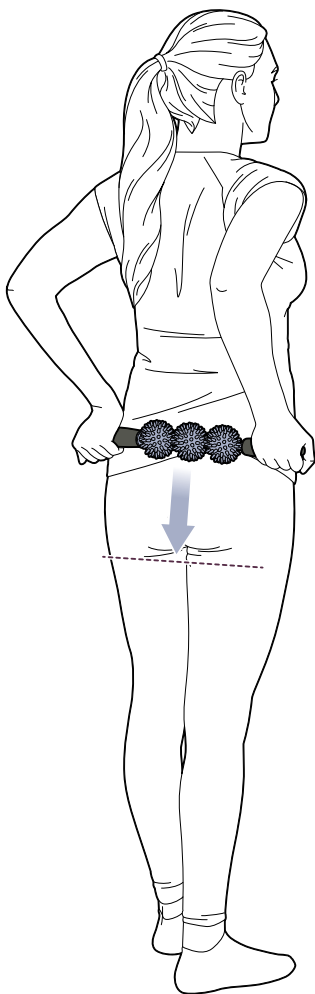
6. Vnútoré partie stehien





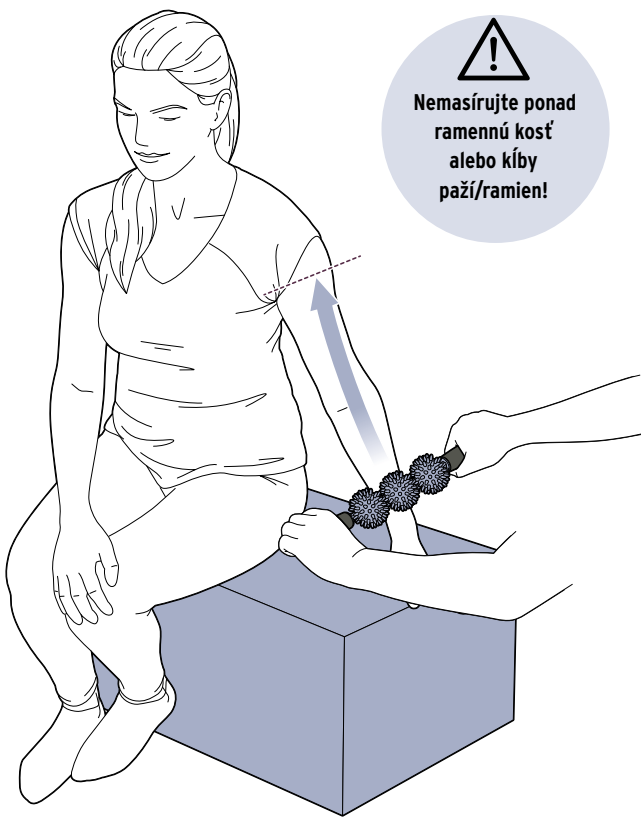
**Nemasírujte
ponad bedrovú
kosť!**

7. Bedrové svaly



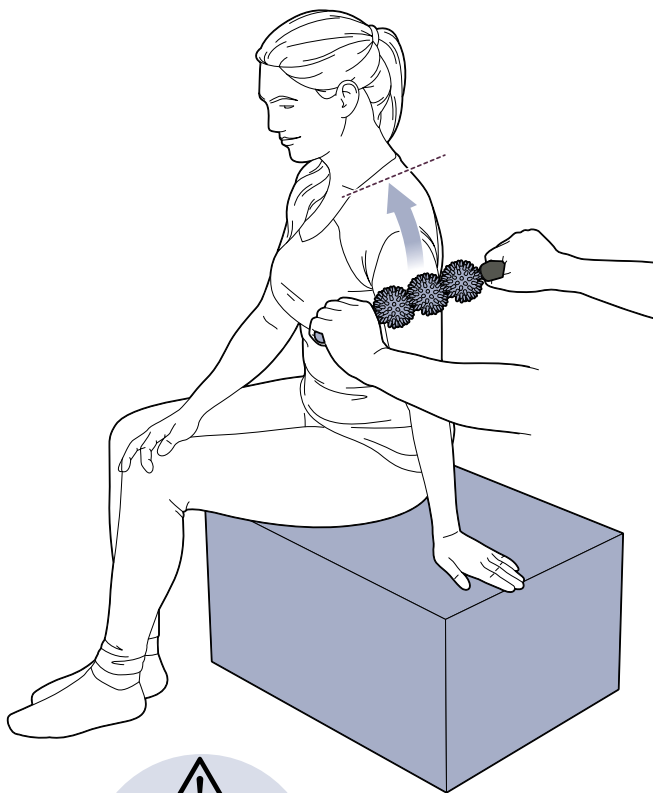
8. Sedacie svaly

9. Predlaktie + biceps



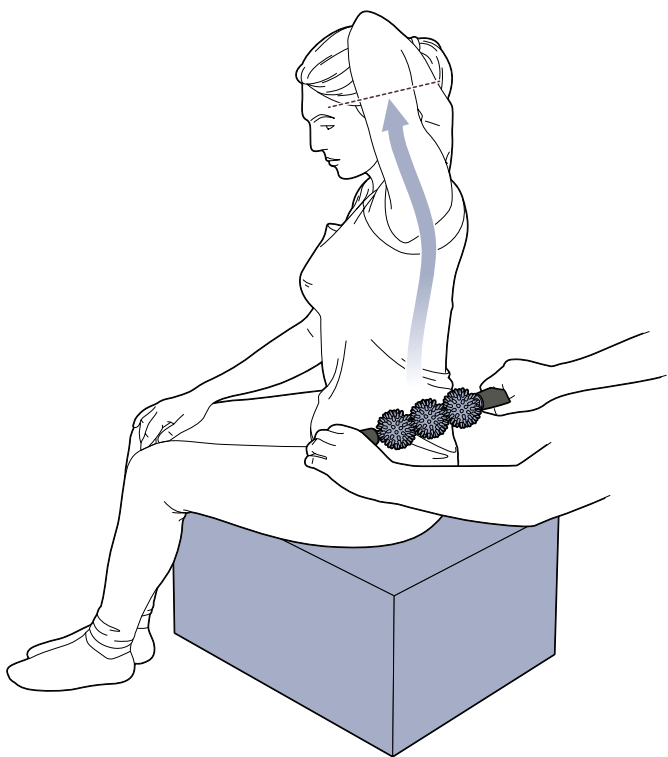
Nemasírujte ponad
ramennú kosť
alebo kĺby
paží/ramien!

10. Plecia + deltový sval



**Nemasírujte ponad
ramennú kosť
alebo kĺby
paží/ramien!**

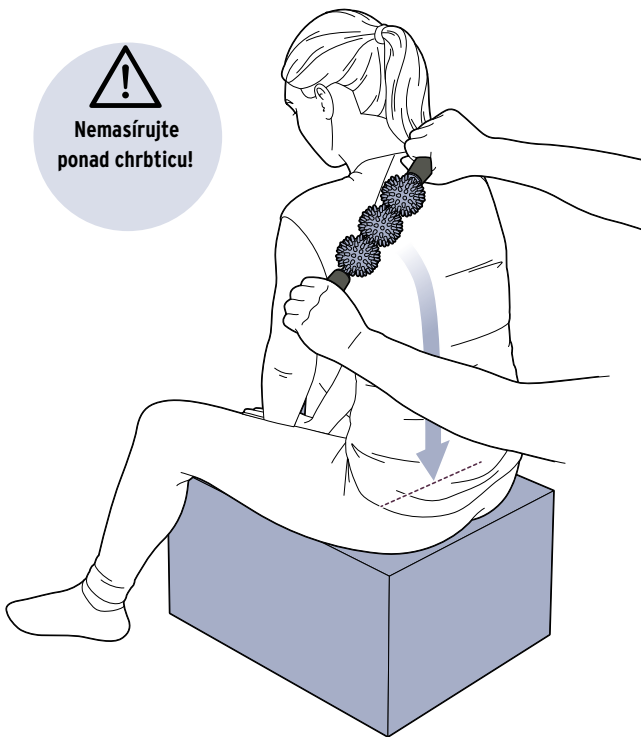
11. Bočné svalstvo trupu + triceps



12a.
Chrbát vľavo + vpravo
od chrbtice



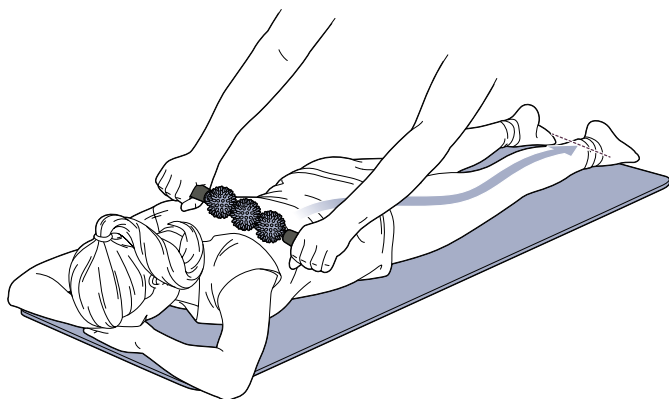
**Nemasírujte
ponad chrbticu!**



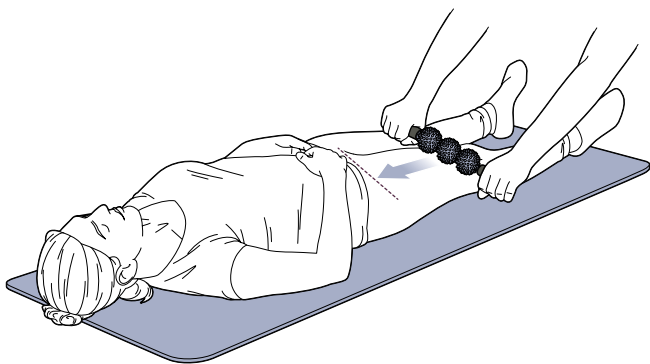
12b.
Chrbát vľavo + vpravo od chrbtice
+ zadné partie stehien
+ lýtko



**Nemasírujte
ponad chrbticu!**



13. Predné partie stehien



**Nemasírujte
ponad koleno alebo
holennú kosť!**

Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.sk