



Ćwiczenia automasażu

pl

Drodzy Klienci!

Przyczyną bólów i skurczy mięśni 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 linii 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 automasaż z użyciem podwójnej piłki do masażu. Mięśnie zostają wówczas rozluźnione i rozciągnięte, poprawia się ich ukrwienie, a tym samym zaopatrzenie w tlen, a ponadto poprawia się samopoczucie użytkownika. Automasaż z użyciem specjalnych przyrządów do masażu powięzi stosowany jest obecnie również do rozgrzewania przed treningiem sportowym oraz do rozluźniania po treningu.

Życzymy Państwu wielu korzyści z użytkowania tego produktu oraz dobrego samopoczucia!

Zespół Tchibo

Dla bezpieczeństwa użytkownika

Należy dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i używać 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

Podwójna piłka do masażu przeznaczona jest do automasażu, zapewniającego poprawę samopoczucia na co dzień. Piłka **nie** nadaje się do celów medycznych ani terapeutycznych.

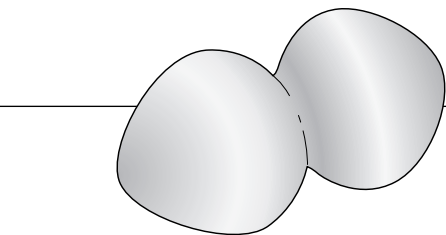
Podwójną piłkę do masażu zaprojektowano do użytku domowego. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych w branży sportowej ani w ośrodkach medyczno-terapeutycznych.

Na co trzeba zwrócić uwagę podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń

- Podczas wszystkich ćwiczeń należy być wyprostowanym i zachowywać właściwą równowagę - nie wyginać kręgosłupa w stronę brzuszną! W pozycji stojącej nogi powinny być lekko ugięte w kolanach. Uważać, aby być sztywnym i spiętym. Ćwiczenia mają służyć rozluźnieniu mięśni.
- Ćwiczenia należy wykonywać w równomiernym, spokojnym tempie.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy równomiernie oddychać.
- Należy wsłuchać się w swój organizm! Prowadzić piłkę po swoich mięśniach w taki sposób, aby jej nacisk był odczuwany jako przyjemny i poprawiający samopoczucie. Nie stosować jej w miejscach, w których masaż odczuwany jest jako nieprzyjemny. Szczególną ostrożność należy zachować w obrębie karku!
- Dane ćwiczenie należy wykonywać dopóty, dopóki jest ono odczuwane jako przyjemne. Nie należy przesadzać z ćwiczeniami - kilka minut wystarczy.
- Wskazówka: W razie potrzeby więcej różnych ćwiczeń i informacji można znaleźć w internecie.

Ważne wskazówki

- Jeśli dzieci mają zostać dopuszczone do użytkowania piłki do masażu, należy je poinstruować w zakresie prawidłowego użycia tego produktu i nadzorować przebieg ćwiczeń dziecka. Piłka do masażu nie jest zabawką. Nieprawidłowe użytkowanie może spowodować urazy ciała.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież.
- Aby zapewnić sobie stabilną i bezpieczną pozycję, nie należy wykonywać ćwiczeń na stojąco w skarpetach, tylko w twardym obuwiu sportowym z antypoślizgową podeszwą.
- Ćwiczenia na podłodze należy wykonywać na twardym i gładkim podłożu, które się nie ugina i na którym piłka do masażu dobrze się toczy. 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.



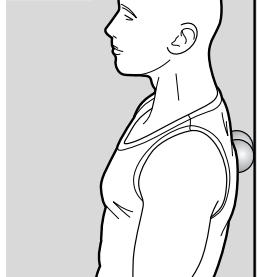
Zaleca się konsultację z lekarzem!

- Przed rozpoczęciem automasażu użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem. Należy zapytać o zalecaną intensywność ćwiczeń.**
- W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.
- W przypadku szczególnych czynników utrudniających ćwiczenia fizyczne, takich jak np. noszenie rozrusznika serca, cięża, 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, duszności lub ból w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie ćwiczeń konieczne jest również w przypadku bólu w stawach i mięśniach.
- Produkt nie nadaje się do masażu/treningu terapeutycznego!
- W przypadku osłabienia żył/tkanki łącznej, pajęczaków naczyniowych lub żyłaków masażę nóg **8+9** powinny być wykonywane tylko z niewielkim naciskiem oraz nie przez całą długość mięśni, lecz w mniejszych odcinkach. W takich przypadkach należy wykonywać masaż tylko **w kierunku serca**, a nie w przeciwnym kierunku. Rodzaj i zakres masażu najlepiej omówić ze swoim lekarzem.

Użytkowanie

Wiele ćwiczeń może być wykonywanych zarówno w pozycji stojącej, jak i leżącej. Należy wypróbować, co jest odczuwane jako przyjemniejsze.

4./5.



Oprzeć się o ścianę. Umieścić piłkę tuż pod łopatką lub w okolicy lędźwi, **po obu stronach kręgosłupa**. Masować mięśnie, poruszając przy ścianie tułowiem w górę i w dół za pomocą nóg.

Pielęgnacja

- W razie potrzeby czyścić piłkę miękką, lekko zwilżoną szmatką. Nie używać ostrych środków czyszczących ani ostrych lub rysujących powierzchnię przedmiotów.
- Po umyciu odłożyć piłkę do wyschnięcia na powietrzu w temperaturze pokojowej. Nie układać piłki na grzejniku/kaloryferze ni nie suszyć za pomocą suszarki do włosów itp.!
- Przechowywać piłkę w chłodnym i suchym miejscu. Chronić ją przed działaniem promieni słonecznych, a także przed spiczastymi, ostrymi lub szorstkimi przedmiotami i powierzchniami.

Materiał: EPP
Masa: ok. 28 g



www.tchibo.pl/instrukcje

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



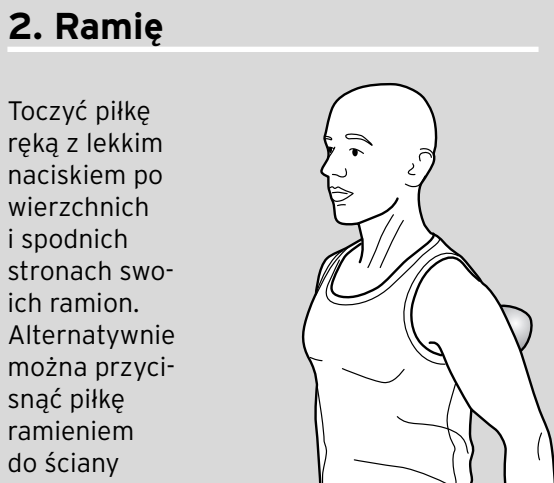
1. Kark

Oprzeć się o ścianę z piłką na karku **po obu stronach kręgosłupa**.

Masować mięśnie karku, poruszając przy ścianie tułowiem w górę i w dół za pomocą nóg. Nie podciągać przy tym barków do góry.

Uwaga! Nie należy masować bezpośrednio na kręgosłupie.

Alternatywnie można położyć się na plecach i podłożyć piłkę pod kark.



2. Ramię

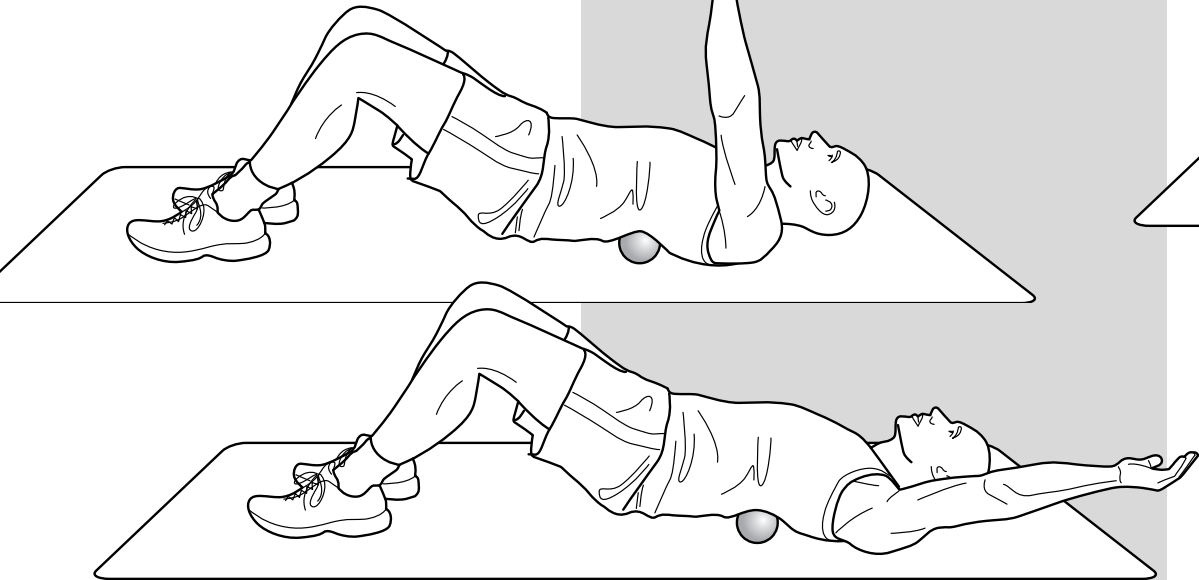
Toczyć piłkę ręką z lekkim naciskiem po wierzchnich i spodnich stronach swoich ramion. Alternatywnie można przycisnąć piłkę ramieniem do ściany i poruszać ramieniem w górę oraz w dół.

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. Górna część pleców



Umieścić piłkę centralnie pod górną częścią pleców. Znaleźć przy tym pozycję, która będzie odczuwana jako przyjemna. Nie wyginać przy tym za bardzo kręgosłupa w stronę brzuszną.

Przemieszczać tułów powoli do przodu i do tyłu na piłce. Zmieniać nacisk, wyciągając ręce na przemian na boki, do góry i nad głowę.

Uwaga! Nie należy masować bezpośrednio na kręgosłupie!

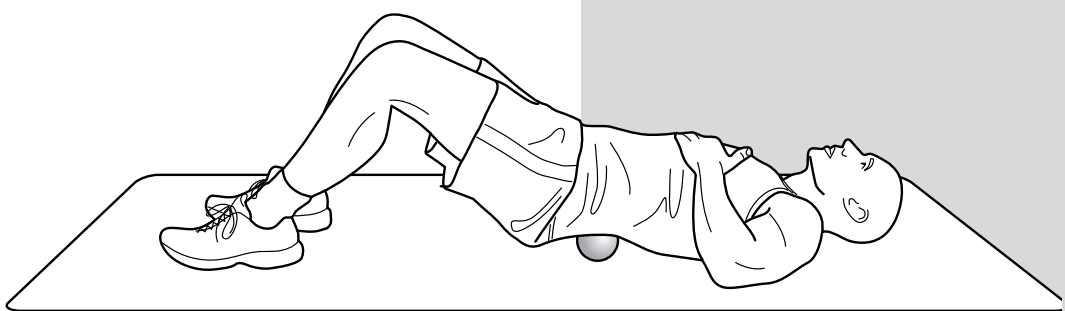
Alternatywnie można też stanąć z piłką przy ścianie i przemieszczać tułów w górę oraz w dół (patrz rysunek z lewej strony, w rozdziale „Użytkowanie”).

5. Okolice lędźwiowe

Umieścić piłkę centralnie pod dolną częścią pleców (okolice lędźwiowe). Znaleźć przy tym pozycję, która będzie odczuwana jako przyjemna. Nie wyginać przy tym za bardzo kręgosłupa w stronę brzuszną.

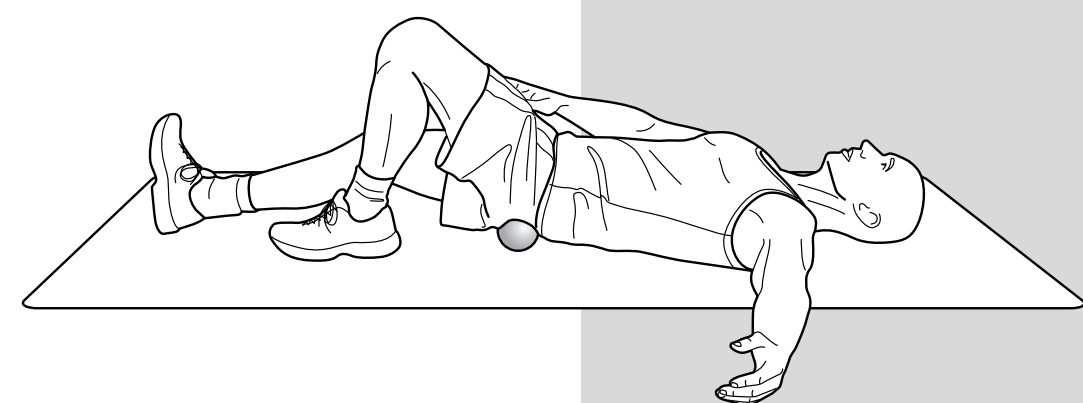
Masować mięśnie lędźwiowe, przemieszczając tułów powoli do przodu i do tyłu na piłce.

Uwaga! Nie należy masować bezpośrednio na kręgosłupie!



Alternatywnie można też stanąć z piłką przy ścianie i przemieszczać tułów w górę oraz w dół (patrz rysunek z lewej strony, w rozdziale „Użytkowanie”).

6. Pośladki



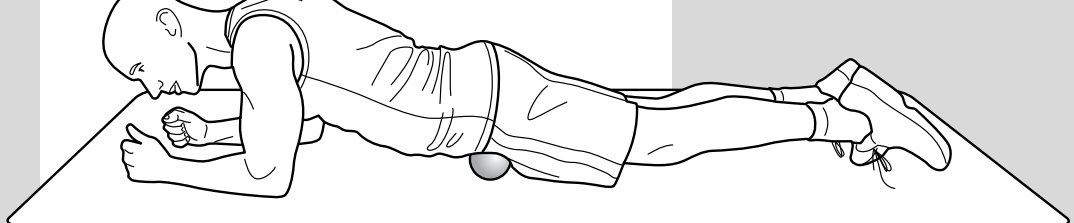
Położyć się na plecach w taki sposób, aby jeden pośladek spoczywał na piłce. Nie wyginać przy tym kręgosłupa w stronę brzuszną.

Masować mięśnie pośladkowe, przemieszczając się powoli do przodu i do tyłu na piłce.

Alternatywnie można usiąść na piłce w sposób pokazany na rysunku.



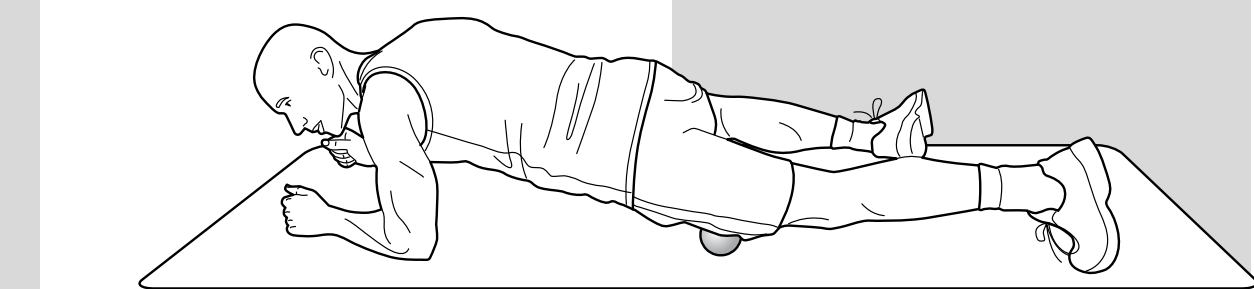
7. Mięsień biodrowo-lędźwiowy



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

Masować mięsień biodrowo-lędźwiowy, przesuując swoje biodra na piłce wolnymi ruchami do przodu i do tyłu. Nie należy masować bezpośrednio na kości biodrowej!

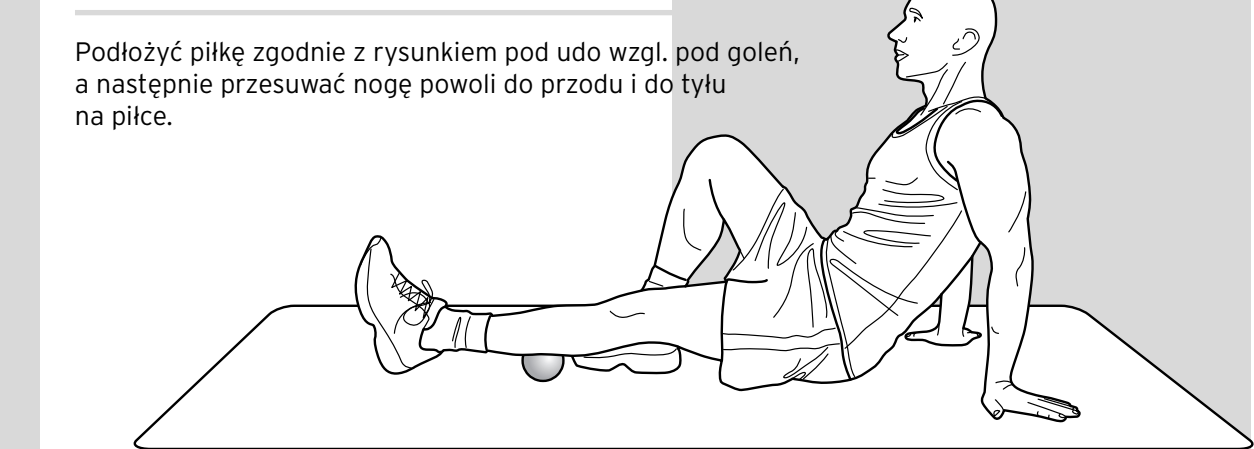
8. Górna część uda



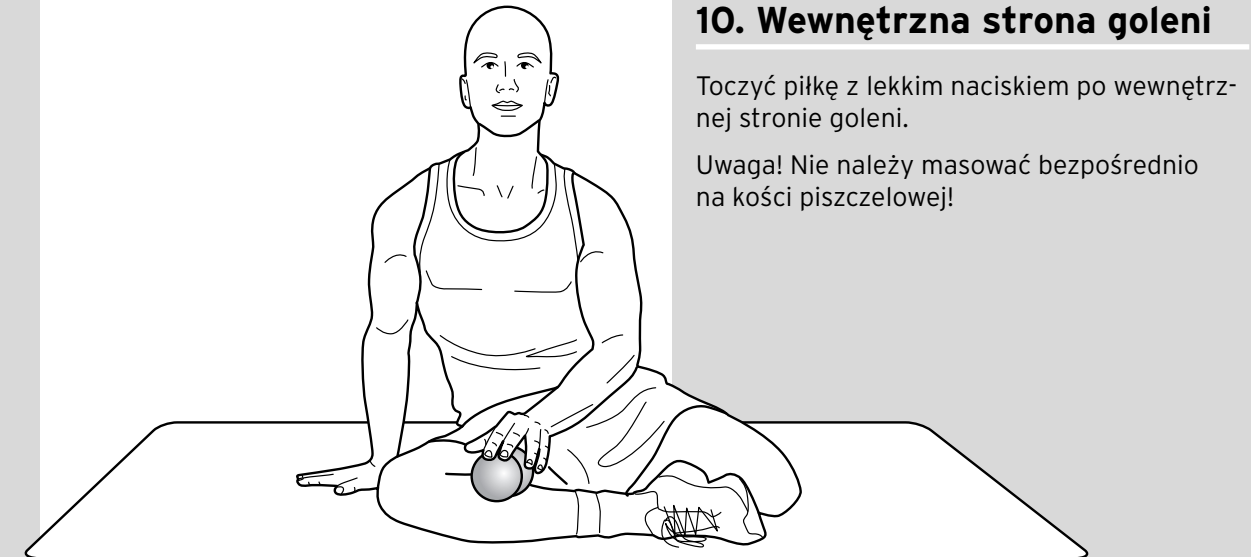
Położyć się udem na piłce. Nie wyginać przy tym kręgosłupa w stronę brzuszną.

Masować mięśnie uda, przesuując się na piłce wolnymi ruchami do przodu i do tyłu.

9. Spodnia część uda i goleni



Podłożyć piłkę zgodnie z rysunkiem pod udo wzgl. pod gołeń, a następnie przesuwać nogę powoli do przodu i do tyłu na piłce.



10. Wewnętrzna strona goleni

Toczyć piłkę z lekkim naciskiem po wewnętrznej stronie goleni.

Uwaga! Nie należy masować bezpośrednio na kości piszczelowej!



Gyakorlatok önmassázshoz

hu

Kedves Vásárlónk!

Az izomzat fájdalma, feszessége gyakran a letapadt vagy megkeményedett izompólyákra vezethető vissza.

Mik azok az izompólyák?

Az izompólyák olyan kötőszövetek, amelyek az egész testet behálózák 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. Az izompólya-masszírozó duo labdával történő önmasszázs pl. segíthet az izompólyák lazításában és rugalmasságuk visszaállításában. Az izmok ellazulnak és megnyúlnak, a vér- és ezáltal az oxigénellátás megnő, javul a közérzete. A speciális izompólya-masszírozó eszközökkel végzett önmasszázszt időközben a sportolás előtti bemelegítéshez és sportolás utáni lazításhoz is használják.

Jó egészséget kívánunk!

A Tchibo csapata

Az Ön 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 duo masszázslabdát önmassázshoz, ezáltal a közérzet javítására tervezték. Gyógyászati vagy terápiás célokra **nem** alkalmas. A duo masszázslabdát otthoni használatra tervezték. A sport területén vagy gyógyászati-terápiás célú intézményekben történő, üzleti jellegű felhasználásra nem alkalmas.

Amire az egyes gyakorlatoknál ügyelni kell

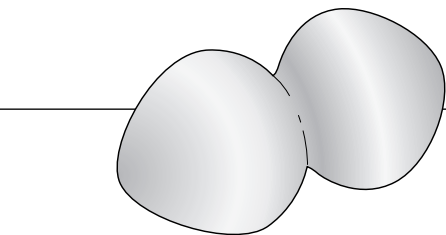
- Minden gyakorlat közben tartsa magát egyenesen és legyen egyensúlyban - ne homorítsa hátát! Térdeit álló helyzetben enyhén hajlítsa be. Ügyeljen arra, hogy ne görcsöljön be! A gyakorlatok az ellazulást szolgálják.
- Egyenletes, nyugodt tempóban végezze a gyakorlatokat.
- A gyakorlatok végzése közben is egyenletesen vegye a levegőt.
- Figyeljen a testére! Úgy masszírozza izmait a duo masszázslabdával, hogy a nyomás kellemes és jótékony legyen. Ne használja a labdát olyan testrészekben, 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!
- Tipp: Adott esetben további gyakorlatokat és információkat talál az interneten.

Fontos tudnivalók

- Ha gyerekeknek engedélyezi a duo masszázslabda használatát, mutassa meg nekik a megfelelő használati módot, és felügyelje őket. A duo masszázslabda nem játékszer. A szakszerűtlen használat egészségügyi károsodást okozhat.
- Viseljen kényelmes ruházatot.
- A szilárd és biztos tartás érdekében ne zokniban, hanem csúszásgátló talppal rendelkező, zárt cipőben végezze az álló gyakorlatokat.
- A padlón végzendő gyakorlatokat lehetőleg kemény, sima felületen végezze, amely nem horpad be, és amelyen a duo masszázslabda könnyen gördül. Vastag szőnyeg, fitness szőnyeg stb. nem alkalmas erre a célra.
- Minden használat előtt ellenőrizze a duo masszázslabdát. Ne használja tovább, ha sérüléseket észlel rajta.

Kérdezze meg orvosát!

- Az önmasszázs megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától. Kérdezze meg tőle, hogy milyen mértékben végezheti a gyakorlatokat.**
- Amennyiben fájdalmat észlel vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba az edzést.

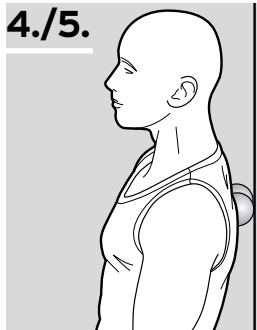


- Bizonyos esetekben, pl. szívritmus-szabályzó használat, terhesség, gyulladással járó ízületi vagy ínbetegségek, aa karok vagy lábak zisedése, illetve az ortopédia területét érintő panaszok esetén, vagy műtét után a masszázsszal kapcsolatban egyeztetnie kell kezelőorvosával.
- Azonnal hagyja abba a 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. Ilyen esetekben lehetőleg csak a **szív irányába** és ne az ellentétes irányba masszírozzon. A masszírozás fajtájáról és hosszáról konzultáljon orvosával.

Használat

Sok gyakorlatot állva és fekvé is elvégezhet. Próbálja ki, hogy melyik pozíció a kellemesebb az Ön számára.

4./5.



Dőljön neki egy falnak.

Helyezze a duo masszázslabdát egy kissé a lapockája alá, illetve a derekára, **a gerince két oldalára**.

Masszírozza az izomzatát úgy, hogy lábból kiindulva fel-le mozog a falnál.

1. Nyak



Támaszkodjon a falnak a duo masszázslabdával a nyakánál **a gerince mindkét oldalán**.

Masszírozza nyakizmait úgy, hogy a lábából kiindulva fel-le mozog a fal mellett. A gyakorlat közben ne emelje meg a vállait.

Figyelem! Ne masszírozza közvetlenül a gerincét!

Változtaként a hátára is fekdühet és a duo masszázslabdát a nyaka alá helyezheti.

2. Felkar



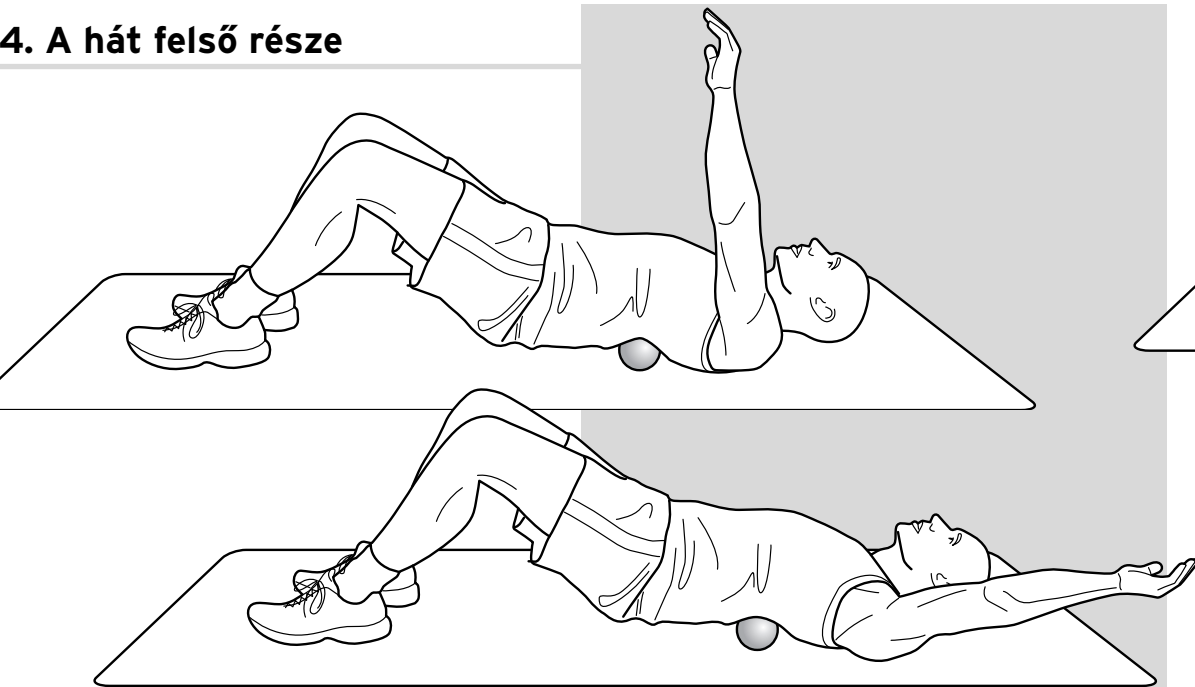
Görgetse végig kézzel a duo masszázslabdát enyhe nyomással felkarja felső és alsó oldalán, vagy a duo masszázslabdát odanyomhatja egy falhoz és a karját mozgatja fel és le.

3. Alkar

Görgetse végig a duo masszázslabdát enyhe nyomással az alkarja felső és alsó oldalán vagy változtaként helyezze a labdát egy asztalra és görgetse rajta az alkarját.



4. A hát felső része



Helyezze a duo masszázslabdát középen a hát felső része alá. Találjon egy kényelmes pozíciót. Ne homorítsa túlságosan a hátát.

Mozgassa felsőtestét lassan, előre-hátra duo masszázslabdán. Változtasson a nyomáson a karok felváltva oldalra, felfelé és feje fölé történő kinyújtásával.

Figyelem! Ne masszírozza közvetlenül a gerincét!

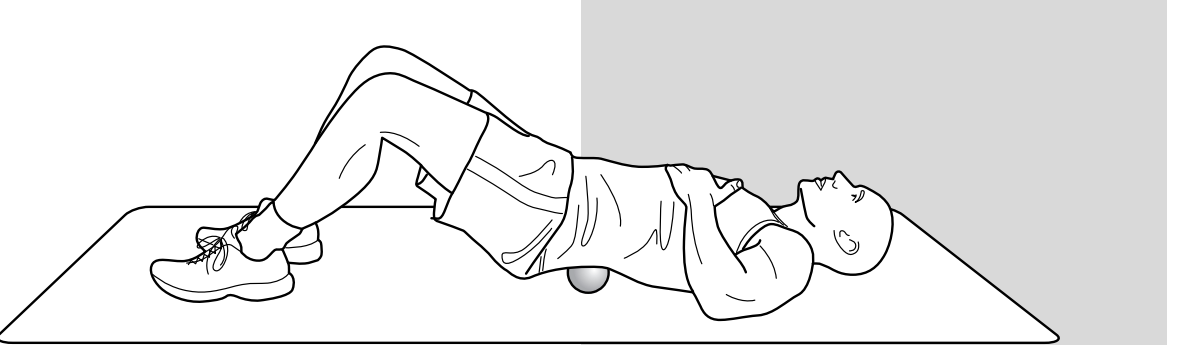
Változtaként odaállhat egy falhoz a duo labdával és fel-le mozoghat (lásd a bal oldali képet a „Használat” fejezetben).

5. Derékrész

Helyezze a duo masszázslabdát a derekánál a háta alá. Találjon egy kényelmes pozíciót. Ne homorítsa túlságosan a hátát.

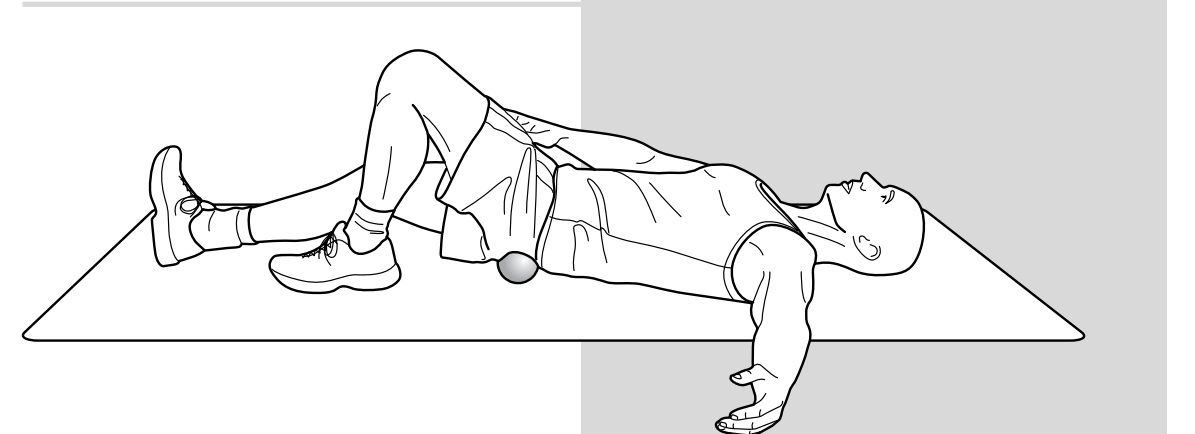
Masszírozza az ágyékiizomzatot a felsőtest lassú előre-hára mozgásával a duo masszázslabdán.

Figyelem! Ne masszírozza közvetlenül a gerincét!



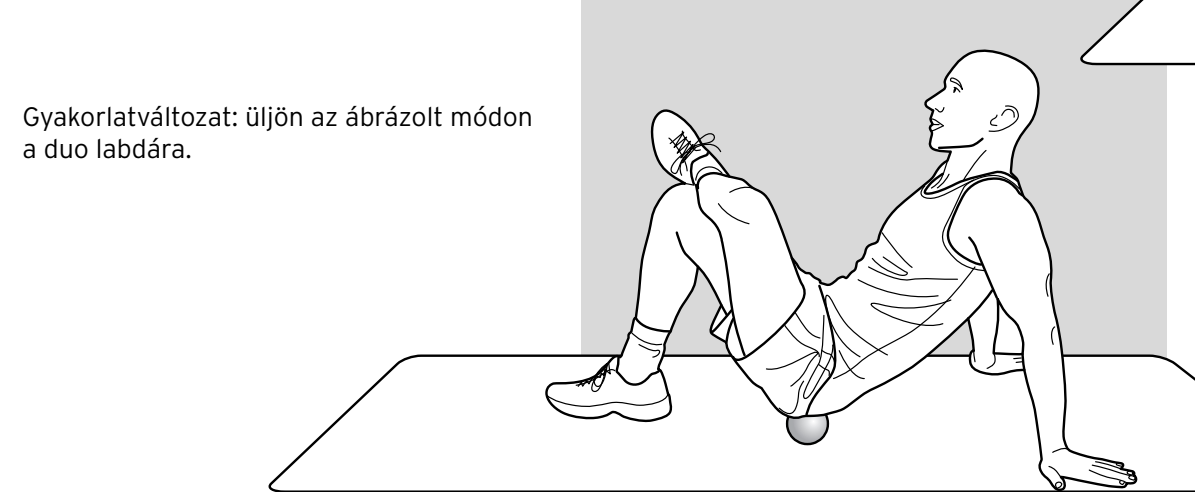
Változtaként odaállhat egy falhoz a duo labdával, és fel-le mozoghat (lásd a bal oldali képet a „Használat” fejezetben).

6. Fenék



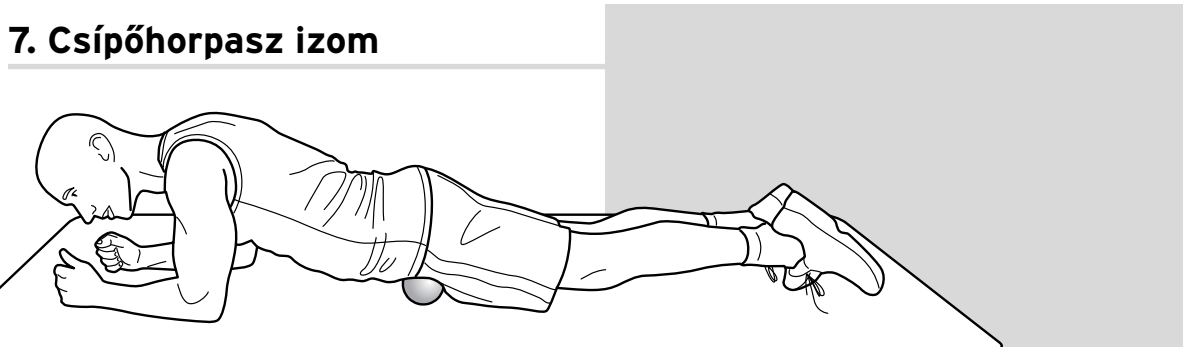
Helyezze a duo labdát a feneke egyik fele alá. Ne homorítsa a hátát.

Masszírozza a farizmokat úgy, hogy lassan előre hátra mozog a duo labdán.



Gyakorlatváltozat: üljön az ábrázolt módon a duo labdára.

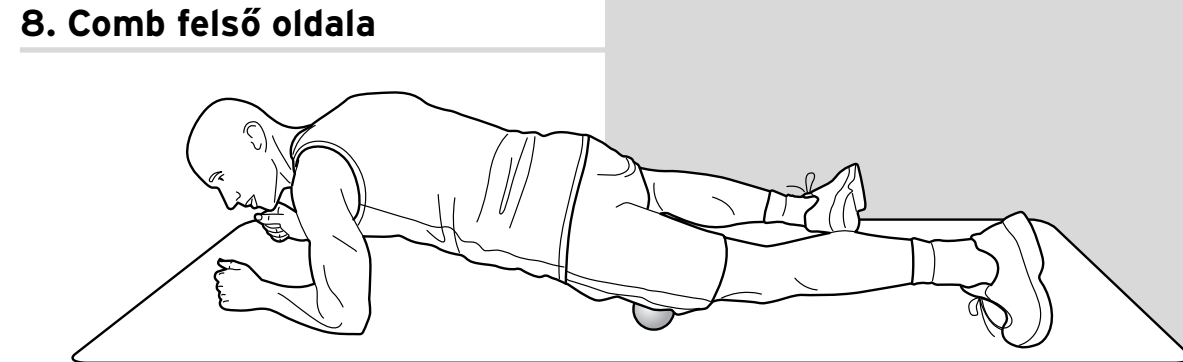
7. Csípőhorgasz izom



Feküdjön hason a talajra és helyezze a duo labdával a csípőhajlító területe alá. Ne homorítsa a hátát.

A duo labdán történő lassú, előre-hátra mozgással masszírozza a csípőhajlítót. Ne masszírozza közvetlenül a csípőcsontot!

8. Comb felső oldala



Combjaival feküdjön a duo labdára. Ne homorítsa hátát.

Masszírozza combját lassú lassú, előre-hátra mozgással a duo labdán.

9. Comb és lábszár alsó része



Helyezze a duo labdát az ábra alapján a comb, illetve a lábszár alá és mozgassa lábát lassan előre és hátra a labdán.



Görgetse végig a duo labdát enyhe nyomással lábszára belső oldalán.

Figyelem! Ne masszírozza közvetlenül a sípcsontot!

10. Lábszár belső oldala

Görgetse végig a duo labdát enyhe nyomással lábszára belső oldalán.

Figyelem! Ne masszírozza közvetlenül a sípcsontot!



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