



pl Informacje o produkcie

Zestaw do masażu powięzi

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 125946AB6XII · 2022-05

pl Drodzy Klienci!

W przypadku lekkich bólów oraz napięć mięśniowych na plecach, ramionach i nogach może pomóc automasaż. Celem automasażu jest rozluźnienie i rozciągnięcie mięśni, poprawienie ich ukrwienia i tym samym zaopatrzenia w tlen, a ponadto poprawa samopoczucia użytkownika.

Niniejszy zestaw do masażu umożliwia ...
... celową aktywację poszczególnych punktów spustowych, które normalnie są trudno dostępne,
... wygładzenie powięzi w rękach i nogach.

Życzymy Państwu wielu przyjemnych chwil relaksu z nowym zestawem do masażu!

Zespół Tchibo

Przeznaczenie

- Zestaw do masażu jest przeznaczony do automasażu, zapewniającego poprawę ogólnego samopoczucia. Produkt nadaje się wyłącznie do użytku w prywatnych gospodarstwach domowych. Nie nadaje się do użytku komercyjnego (np. w klinikach, gabinetach masażu, salonach odnowy biologicznej itp.).
- Medyczny efekt leczniczy nie jest dowiedziony. Zestaw do masażu nie jest przewidziany do leczenia bólu. W przypadku dolegliwości zdrowotnych należy koniecznie skonsultować się z lekarzem!
- W razie wątpliwości lub niepewności należy przed użyciem produktu skonsultować się z lekarzem.

OSTRZEŻENIE przed obrażeniami ciała

- Produkt nie jest zabawką. Dzieci nie mogą mieć do niego dostępu. Przechowywać produkt poza zasięgiem dzieci.
- Zestawu do masażu **nie należy** stosować ...
 - ... w obrębie twarzy, na krtani, kręgosłupie, kościach lub stawach, w miejscach intymnych, w okolicy nerek lub innych szczególnie wrażliwych części ciała,
 - ... w przypadku wystąpienia zmian chorobowych lub urazów w obszarach masażu (np. stłuczenia, stany zapalne, otwarte rany, oparzenia, obrzęk lub podrażnienie skóry, choroby skóry, wypadnięcie dysku itp.),
 - ... po zażyciu substancji, które powodują ograniczenie zdolności percepcyjnych (np. środków przeciwbólowych, alkoholu),
 - ... na dzieciach lub innych osobach o ograniczonej zdolności odczuwania lub komunikowania bólu.
 - ... na zwierzętach.

• Masaż musi zostać uzgodniony z lekarzem w przypadku ...

- ... szczególnych ograniczeń, takich jak np. ciąża, choroby zapalne stawów lub ścięgien, obrzęki (zatrzymywanie wody) rąk lub nóg czy dolegliwości ortopedyczne lub jeśli pacjent cierpi na poważną chorobę lub ma za sobą operację chirurgiczną,
- ... posiadania rozrusznika serca, implantów lub innych aparatów wspomagających,
- ... zakrzepowego zapalenia żył,
- ... cukrzycy,
- ... stanów bólowych niewiadomego pochodzenia.

• W przypadku osłabienia żył/tkanki łącznej, pajączków naczyniowych lub żyłaków masaż nóg powinny być wykonywane jedynie z małym naciskiem i nie na całej długości mięśnia, lecz na krótszych odcinkach. Rodzaj i zakres masażu należy skonsultować ze swoim 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.

• Jeżeli podczas użycia produktu wystąpią nieoczekiwane bóle stawów lub mięśni, należy natychmiast przerwać masaż.

• Produkt nie nadaje się do masażu terapeutycznego!

• Czas trwania masażu nie powinien być dłuższy niż 20 minut. Dłuższy masaż może prowadzić do nadmiernej stymulacji mięśni. W niektórych przypadkach może wówczas dojść do napięcia mięśni zamiast do ich rozluźnienia.

Ważne wskazówki

- Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież.
- Na czas masażu wykonywanych w pozycji leżącej należy podłożyć na podłodze matę treningową itp. Na twardym, gładkim podłożu utrzymywanie produktów na pozycji może być mocno utrudnione.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan zestawu do masażu. Jeżeli wykazuje on jakiegokolwiek uszkodzenia, należy zaprzestać jego używania.
- Masaże należy wykonywać w równomiernym, spokojnym tempie.
- Podczas wykonywania masażu należy równomiernie oddychać.
- Należy wsłuchać się w swój organizm! Prowadzić produkt po swoich mięśniach w taki sposób, aby jego nacisk był odczuwany jako przyjemny i poprawiający samopoczucie. Nie stosować produktu w miejscach, w których masaż odczuwany jest jako nieprzyjemny. Szczególną ostrożność

należy zachować podczas masażu okolic karku!

• Wybrane masaże należy wykonywać dopóty, dopóki są one odczuwane jako przyjemne. Nie należy przesadzać z masażami - kilka minut wystarczy.

Zastosowanie

Wygładzanie powięzi

- ▷ Przesuwać jajo lub kulę do masażu pod średnim naciskiem po długich mięśniach rąk, nóg oraz pośladków.
- ▷ Nie należy masować tylko w jednym miejscu, aby nie podrażnić nadmiernie skóry. Zamiast tego należy zmieniać miejsce przyłożenia i prowadzenia jaja/kuli do masażu.
- ▷ Można też stosować raz większy, a innym razem mniejszy nacisk, zmieniając tym samym intensywność masażu. Należy jednak unikać wywierania zbyt dużego nacisku w miejscach z dużym napięciem mięśniowym, ponieważ silny nacisk może powodować dalsze napięcia.
- ▷ Długość i intensywność masażu powinna być uzależniona od komfortu użytkownika.

i Ten masaż można wykonywać maksymalnie 3 razy dziennie.

Delikatne ćwiczenia rozciągające dodatkowo pomagają likwidować napięcia mięśniowe.

Masaż punktów spustowych

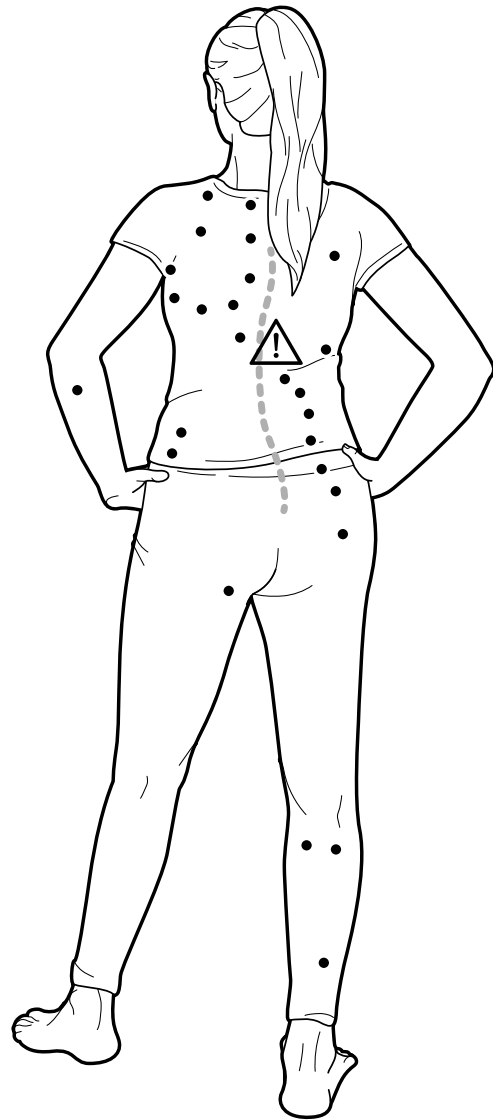
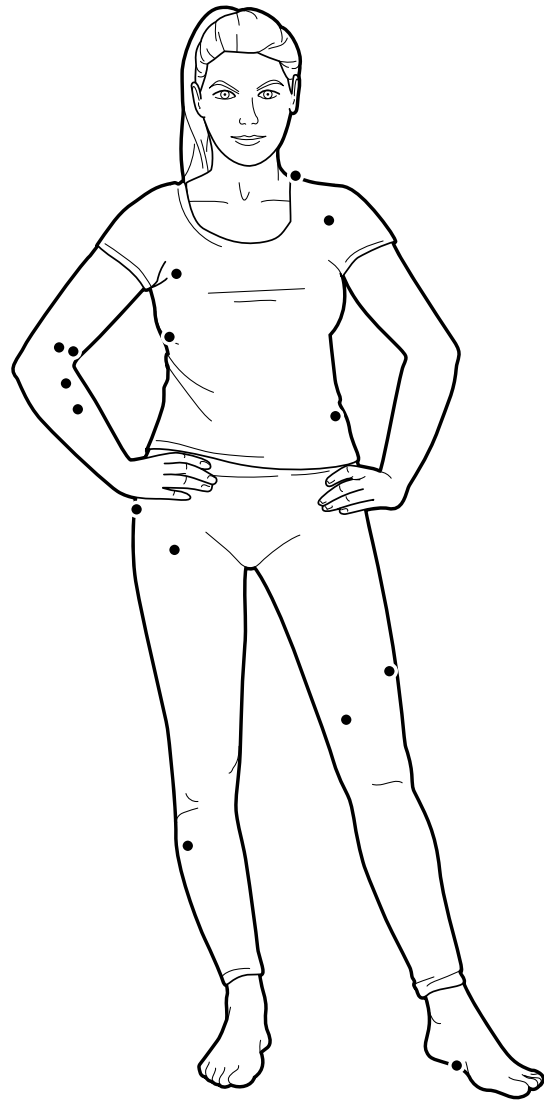
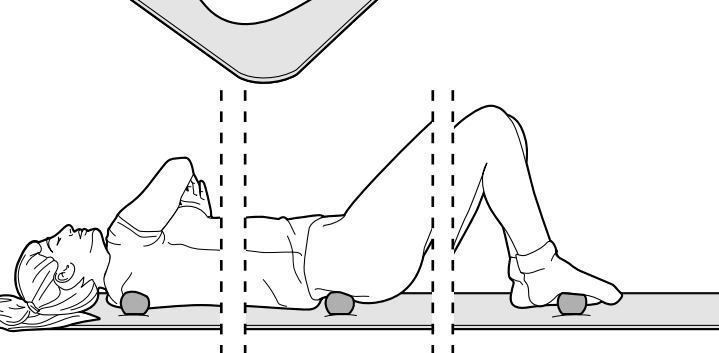
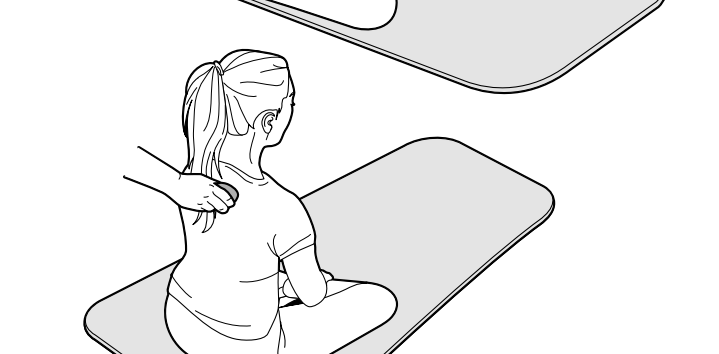
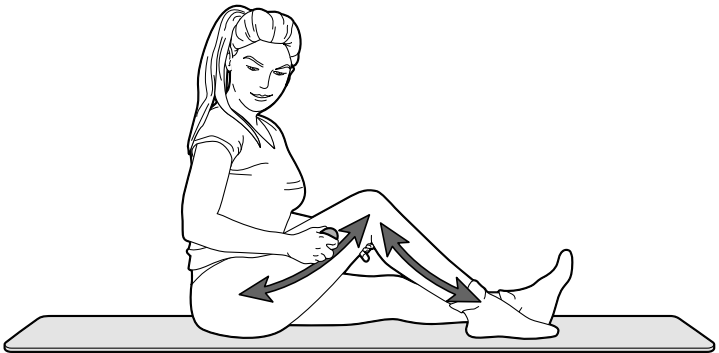
Punkty spustowe to punktowe stwardnienia mięśni, które mogą prowadzić do napięć mięśniowych, sztywności oraz dolegliwości bólowych. Celowany masaż tych punktów może pomóc w likwidacji owych niepożądanych stwardnień.

Jajo do masażu szczególnie dobrze nadaje się do celowanego rozmasowywania któregoś z takich punktów spustowych.

- ▷ Nacisnąć (samemu lub z pomocą partnera) wierzchołkiem jaja do masażu na wybrany punkt spustowy. Wywierając nacisk odczuwany jako przyjemny, wykonywać lekkie, okrężne ruchy na punkcie spustowym.
- ▷ Położyć się na podłodze i umieścić kulę do masażu pod wybranym punktem spustowym. Kontrolować wywierany nacisk ciężarem swojego ciała.
- ▷ Również tutaj obowiązuje reguła, że długość i intensywność masażu powinna być uzależniona od komfortu użytkownika.

Czyszczenie

- ▷ W razie potrzeby przetrzeć produkt lekko zwilżoną w wodzie ściereczką.
- ▷ Przed ponownym użyciem lub schoowaniem produktu należy pozostawić go do wyschnięcia na powietrzu.



Przegląd punktów spustowych do automasażu

Powyżej przedstawiamy przybliżoną pozycję punktów spustowych, które mogą być rozmasowywane za pomocą tego zestawu do masażu. Inne punkty spustowe na twarzy, karku, w obrębie genitaliów czy też w pobliżu stawów są zbyt wrażliwe i dlatego nie powinny być rozmasowywane za pomocą tego zestawu do masażu.

- ▷ Najpierw należy palcem wyczuć, gdzie dokładnie umiejscowiony jest punkt spustowy. Podczas naciskania takiego punktu powinien być wyczuwalny punktowy ból.

! Nigdy nie wykonywać masażu wprost na kręgosłupie ani na innych kościach czy też stawach!

Numer artykułu: 648 951

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



Fasciamassázs készlet

Kedves Vásárlónk!

A hát, a karok és a lábak enyhébb fájdalmai és merevsége esetén az önmasszázs segíthet. Az önmasszázs 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 masszázskészlet segítségével ...

... célzottan aktiválhatja az egyes, egyébként nehezen elérhető triggerpontokat, ... megmasszírozhatja a karok és lábak fasciáit.

Kívánjuk, hogy sok kellemes, lazító pillanatban legyen része a masszázskészlet használata közben!

A Tchibo csapata

Rendeltetés

• A masszázskészletet önmasszírozásához, a közérzet javítására tervezték. A termék kizárólag magánjellegű felhasználásra alkalmas. Üzleti célokra (pl. kórházakban, masszázsszalonokban, wellness stúdiókban stb.) nem használható.

• Az orvosi gyógyhatás tudományosan nem bizonyított. A masszázskészlet nem fájdalomcsillapító eszköz. Egészségügyi panaszok esetén mindenképp kérje ki orvosa tanácsát! Amennyiben kétségei támadnának vagy bizonytalan az alkalmazást illetően, a használat előtt kérje ki orvosa véleményét.

VIGYÁZAT - sérülésveszély

• A termék nem játékszer. Ne hagyja, hogy gyermekek kezébe kerüljön. Olyan helyen tárolja, ahol gyermekek nem férnek hozzá.

• Ne használja a masszázskészletet ...

... az arcon, a gégén, a gerincen, a csontokon vagy ízületeken, a nemi szervek és a vesék területén vagy egyéb, különösen érzékeny testrészen.

... a masszírozandó terület kóros elváltozása vagy sérülése esetén (pl. zúzódás, gyulladás, nyílt sebek, égési sérülések, a bőr duzzanata vagy irritációja, egyéb bőrbetegségek, porckorongsérv stb.).

... olyan anyagok bevétele után, melyek befolyásolják az észlelési képességet (pl. fájdalomcsillapítók, alkohol).

... gyermekek vagy más, a fájdalom érzékelésére vagy kifejezésére korlátozottan képes személyek esetében.

... állapotokon.

• Egyeztessen kezelőorvosával a masszázsról ...

... bizonyos egészségi állapotok esetén, pl. terhesség, gyulladással járó ízületi vagy ínbetegségek, a karok vagy lábak vizesedése, az ortopédiai panaszok, súlyos betegség esetén, vagy operáció után.

... ha szívritmus-szabályozóval, implantátummal vagy más segédeszközzel rendelkezik.

... trombózis esetén.

... cukorbetegség esetén.

... ismeretlen eredetű fájdalom esetén.

• Gyenge vénák/laza kötőszövet, kitágult hajszálerek vagy visszér esetén a lábmasszírozó gyakorlatokat csak enyhe nyomással és nem az izom teljes hosszában, hanem kisebb szakaszokban végezze. A masszírozás fajtájáról és hosszáról konzultáljon orvosával.

• Azonnal hagyja abba a masszázst, és forduljon orvoshoz, ha az alábbi tünetek valamelyikét észleli: rosszullet, szédülés, erős légszomj vagy mellkasi fájdalom.

• Ha a használat közben nem várt fájdalom jelentkezik az ízületekben vagy az izmokban, azonnal fejezze be a masszázst.

• Az eszköz nem alkalmas terápiás célú masszázshoz!

• A masszázs időtartama legfeljebb 20 perc lehet. A hosszabb masszírozás az izmokat túlságosan stimulálhatja. Egyes esetekben a kívánt ellazulás helyett az izmok megmerevedése fordulhat elő.

Fontos tudnivalók

• Kényelmes ruhát viseljen.

• A fekvő masszázshoz használjon fitnesszőnyegot vagy hasonlót. Kemény, sima felületen nehéz a helyén tartani a terméket.

• Minden használat előtt ellenőrizze a masszázskészletet. Ne használja tovább, ha sérüléseket észlel rajtuk.

• Egyenletes, nyugodt tempóban masszírozzon.

• A masszázs közben is egyenletesen vegye a levegőt.

• Figyeljen a testére! Úgy masszírozza izmait a termékkel, 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 masszázst, ameddig az kellemes. Néhány perc elég - ne essen túlzásba!

Alkalmazás

Fasciák masszírozása

▷ Közepes nyomással vezesse végig a tojást vagy a labdát a karok és a lábak hosszú izmain, valamint a fenéken.

▷ Ne csak egy helyen masszírozzon, nehogy irritálja a bőrt. Változtasson a pozíciókon, simítsa egy kicsit itt, egy kicsit ott.

▷ Néha erősebb, néha enyhébb nyomást gyakoroljon. Kerülje azonban a túl erős nyomást a feszülő izmokon, mert az erősebb nyomás további izomfeszüléshez vezethet.

▷ Csak addig masszírozzon, és olyan intenzitással, amíg az Önnek jólesik.

i Végezze ezt a masszázst naponta akár 3 alkalommal.

Óvatos nyújtógyakorlatokkal segíthet a feszülő izmok ellazításában.

Triggerpont masszázs

A triggerpontok olyan helyi izomkeményedések, amelyek feszültséghez, merevséghez és fájdalomhoz vezethetnek. Ezeknek a pontoknak a célzott masszírozása segíthet a keményedés/görcs feloldásában.

A masszázstojás különösen alkalmas arra, hogy kifejezetten egy ponton dolgozzon.

▷ Nyomja meg (vagy a partnere) a triggerpontot a tojás hegyével. Könnyű, körkörös mozdulatokat végezzen a triggerponton, az Ön számára még kellemes nyomással.

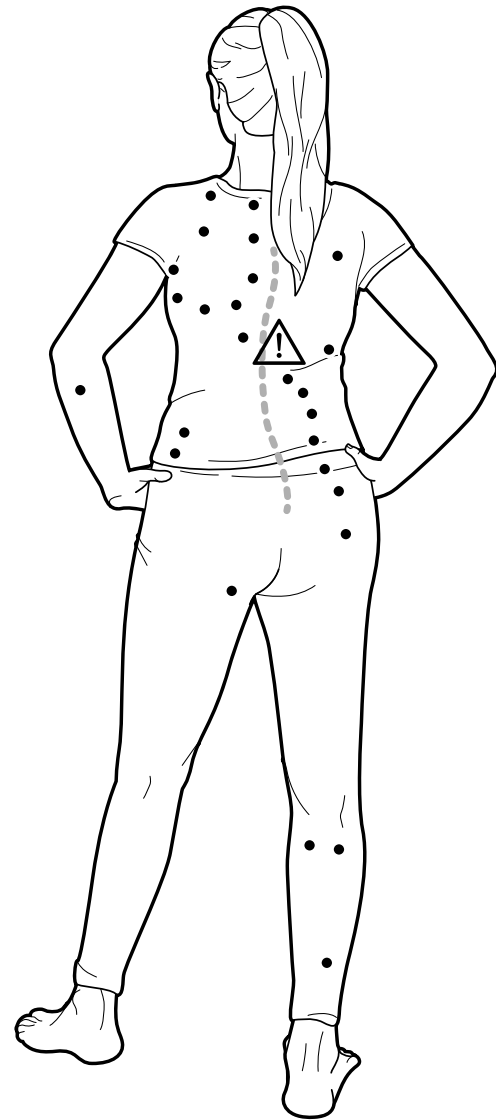
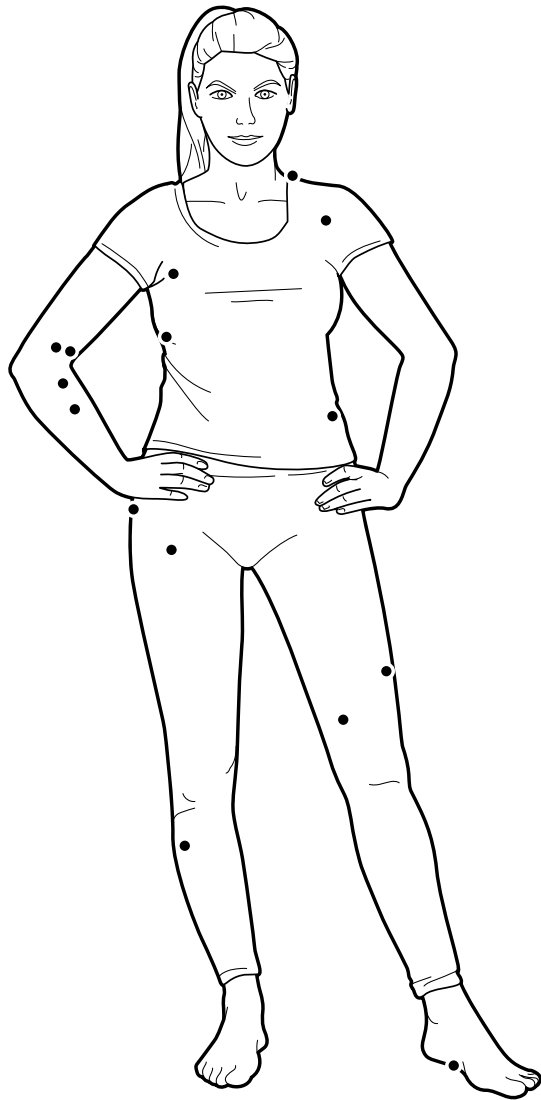
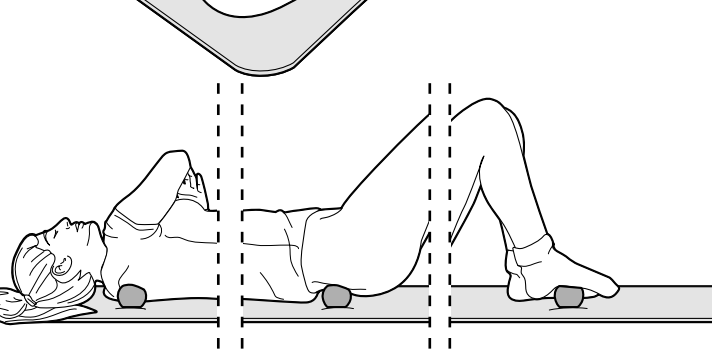
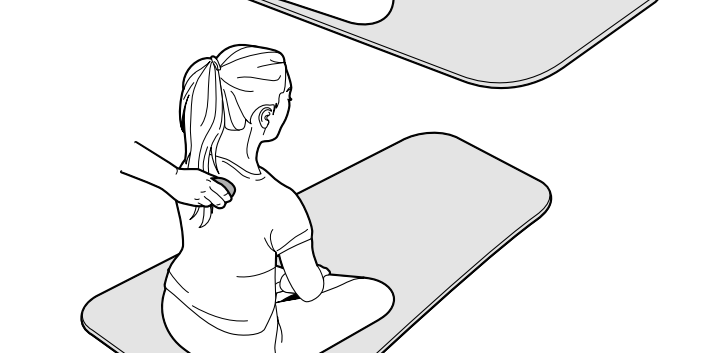
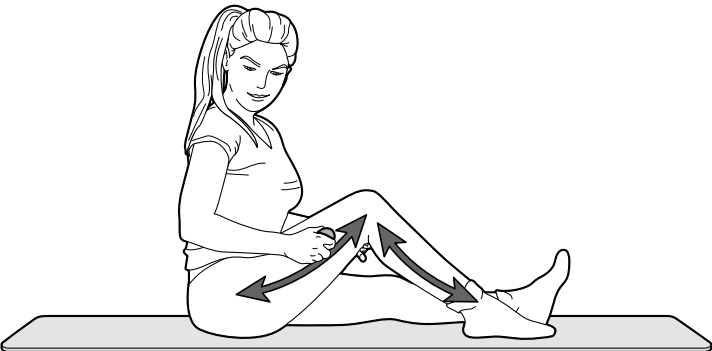
▷ Feküdjön a padlóra, és helyezze a masszázslabdát a triggerpont alá. Ellenőrizze a nyomást a testsúlyával.

▷ Itt is érvényes, hogy csak addig és olyan erősen masszírozzon, ameddig az Ön számára még kellemes.

Tisztítás

▷ A terméket szükség esetén enyhén nedves ruhával törölje át.

▷ Minden részt hagyjon a levegőn megszáradni, mielőtt ismét használja vagy elpakolja.



Az önmasszázs triggerpontjainak áttekintése

Itt megmutatjuk a triggerpontok hozzávetőleges helyzetét, amelyeket a masszázskészlettel masszírozhat. Az arcon, a nyakon, a nemi szervek területén vagy az ízületek közelében található egyéb triggerpontok túl érzékenyek, és nem szabad őket a masszázskészlettel kezelni.

▷ Először az ujjával tapintsa meg, hogy pontosan hol található a fájdalmat kiváltó pont. Amikor megnyomja, egy ponton érzi a fájdalmat.

! Soha ne masszírozza pontosan a gerincet vagy más csontot, illetve ízületet!

Cikkszám : 648 951

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