

Dragi kupec!

Bolečine in napetosti v hrbtu, rokah in nogah so pogosto posledica zlepljenih ali otrdelih mišičnih ovojníc.

Tukaj smo sestavili nekaj vaj za masažo. Mini valjček za fascije je posebej primeren za masaže na rokah in nogah ter za stopala.

Želimo vam dobro počutje!

Vaš Tchibo team

Mini valjček za fascije

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 155932FV05X03XVI · 2026-02

Servisna linija Tchibo

Pon – pet. od 9. do 12. ure

Tel.: 01 600 14 15

Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany

Številka artikla: 765 880

Samomasaža fascij

Bolečine in napetosti v hrbtu, rokah in nogah so pogosto posledica zlepljenih ali otrdelih mišičnih ovojníc.

Kaj so mišične ovojnice?

Fascije ali mišične ovojnice, so vezna tkiva, ki se prepredajo ter povezujejo celotno telo in obdajajo vse dele, kot so kosti, mišice in organi. Bolečine povzročajo v prvi vrsti elastične mišične ovojnice, ki naše mišice obdajajo in držijo vlakna skupaj. Če le-ta otrdijo ali pa se zlepijo skupaj, se mišice ne morejo več pravilno raztezati in je njihova gibljivost omejena.

Da bi te mišične ovojnice znova zrahljali in povrnili njihovo elastičnost, lahko na primer pomaga samomasaža z valjčkom za fascije. Vaše mišice se bodo sprostile in raztegnile, pospešila se bo prekrvavitev in s tem oskrba s kisikom, izboljšala se bo vaše dobro počutje. Samomasaža z valjčkom za fascije se sedaj uporablja tudi za segrevanje pred športom in za regeneracijo po športu.

Za vašo varnost

Pozorno preberite varnostne napotke in izdelek uporabljajte tako, kot piše v navodilih, da ne bi nehote prišlo do poškodb ali škode.

Navodila shranite za poznejše branje.

Če boste izdelek predali drugi osebi, priložite tudi navodila.

Namen uporabe

Valjček za fascije je predviden za samomasažo za povečanje vsakodnevne dobrega počutja.

Valjček za fascije je zasnovan za domačo uporabo.

Ni primeren za poslovno uporabo pri športu ali v medicinsko-terapevtskih ustanovah.

Valjček za fascije lahko prenese obremenitve do 100 kg.

Vprašajte svojega zdravnika!

- **Preden začnete s samomasažo, se posvetujte s svojim zdravnikom. Povprašajte ga, v kakšnem obsegu so vaje za vas ustrezne.**
- Vaje prekinite takoj, če opazite bolečine ali težave.
- V posebnih primerih, npr. pri nošenju srčnega spodbujevalnika, v času nosečnosti, pri vnetih obolenjih sklepov ali kit, ob zadrževanju vode v rokah in nogah, pri ortopedskih težavah ali po operaciji, se morate o masaži posvetovati z zdravnikom.
- Masažo takoj prekinite in poiščite zdravniško pomoč, če se pojavi eden od naslednjih simptomov: slabost, vrtoglavica, prekomerno težko dihanje ali bolečine v prsih. Vadbo nemudoma prekinite tudi ob bolečinah v sklepih in mišicah.
- Ni primeren za terapevtsko masažo/vadbo!
- Pri popuščanju venskega/veznega tkiva, pajkastih žilicah ali krčnih žilah je treba masažo nog **4/5/6** izvajati le z majhnim pritiskom in ne preko celotne dolžine, ampak le po manjših razdelkih. O načinu in obsegu masaže se posvetujte s svojim zdravnikom.

Pomembni napotki

- Embalažo hranite izven dosega otrok. Obstaja tudi nevarnost zadušitve!
- Izdelek ni igrača in mora biti otrokom nedosegljiv.
- Če boste otrokom dovolili uporabo valjčka za fascije, jih podučite o pravilni uporabi in nadzorujte potek vaj. Valj za fascije ni igrača. V primeru neustrezne vadbe ni mogoče izključiti okvar zdravja.
- Nosite udobna oblačila.
- Talne vaje po možnosti izvajajte na trdni, gladki podlagi, ki ne popušča in na kateri valjček za fascije lahko dobro drsi. Debele preproge, blazine za fitnes itd., niso primerne.
- Pred vsako uporabo preverite valjček za fascije. Če opazite poškodbe, ga ne uporabljajte več.

Kaj morate upoštevati ob posameznih vajah

- Pri vseh vajah se držite zdravnano in uravnoteženo - ne delajte lordoze! Med stanjem naj bodo noge rahlo upognjene. Med vajami naj bosta zadnjica in trebuh v talni legi napeta, toda pazite, da ne boste stisnjeni v krču! Vaje naj služijo sprostitvi.
- Vaje izvajajte v enakomernem, mirnem tempu.
- Med vajami nadaljujte z enakomernim dihanjem.
- Poslušajte svoje telo! Mišice vodite tako čez valjček, da je pritisk za vas prijeten in blagodejen. Valjčka za fascije ne uporabljajte na delih telesa, na katerih vam je neprijetno. Ne masirajte neposredno na kosteh (hrbtenica, golenica). Posebej previdni bodite na zatilnem področju!
- Zelene vaje izvajajte le tako dolgo, dokler je za vas še prijetno. Zadostuje nekaj minut - ne pretiravajte.
- Vaje v talni legi je nekoliko težje izvajati. Te vaje izvajajte samo, če ste za to telesno v kondiciji. Iste dele telesa lahko masirate tudi ročno z valjčkom.
- Nasvet: Po potrebi najdete nadaljnje vaje in informacije na spletu.

Vzdrževanje

- Če je treba, obrišite valjček za fascije z vlažno krpo. Ne uporabljajte kemičnih sredstev (belila, olj itd.), saj bi ti lahko valjček za fascije zmečali, obarvali ali deformirali. Tudi ne uporabljajte ostrih čistilnih sredstev ali ostrih ali abrazivnih predmetov.
- Valj za fascije po čiščenju posušite ob sobni temperaturi na zraku. Ne odlagajte ga na radiator, prav tako ne uporabljajte sušilnika za lase!
- Valjček za fascije hranite na hladnem in suhem. Ščitite ga pred sončno svetlobo, kakor tudi koničastimi, ostrimi ali grobimi predmeti in površinami.
- Izdelek naj ne leži na občutljivem pohištvu ali tleh. Ne moremo popolnoma izključiti možnosti, da nekateri laki, umetne snovi ali negovalna sredstva za pohištvo/tla negativno vplivajo na material izdelka in ga omehčajo. Da bi preprečili neprijetne sledi, shranite izdelek npr. v primerni škatli.



Zaradi proizvodnih tehničnih razlogov lahko ob prvem razpakiranju izdelka pride do rahlega vonja.

To je popolnoma varno. Izdelek razpakirajte in ga pustite, da se dobro prezrači. Vonj po kratkem času izgine.

Poskrbite za zadostno zračenje!

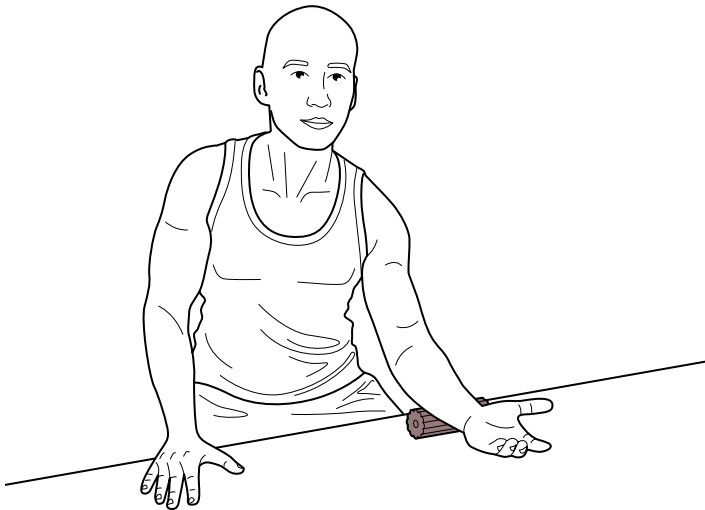
Material: penasti PP

Velikost: pribl. 15 x 5,3 cm (D x P)

1. Podlaket

Z lahkotnim pritiskom povaljajte valjček za fascije po zgornji in spodnji strani podlakti ...

... ali pa položite valjček za fascije na mizo in nad njim povaljajte podlaket.





2. Nadlakt

Z valjčkom za fascije z rahlim pritiskom polzite preko nadlakti...

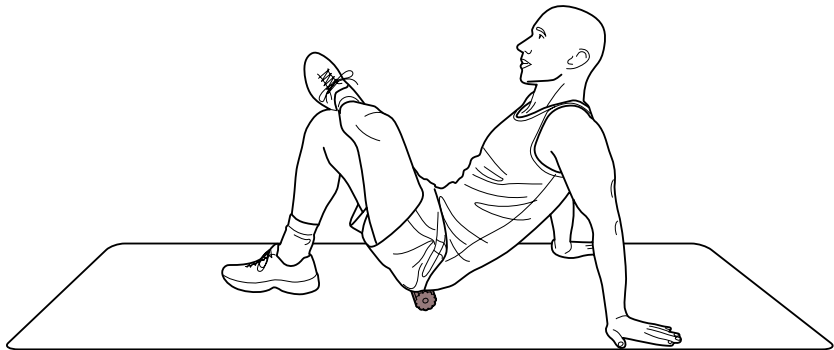
... ali pa se z valjčkom za fascije med nadlaktjo ter steno naslonite na steno.

Stojte z rahlo upognjenimi koleno, stopala narazen v širini ramen. Ramena ter roke naj prosto visijo.

Masirajte nadlaktne mišice, tako da greste na rahlo na kolena ter se počasi znova dvignete.

3. Zadnjica

Kot prikazano, se usedite na valjček za fascije in se pomikajte naprej in nazaj.



Samomasaža fascij

4. Spodnja stran stegna in goleni

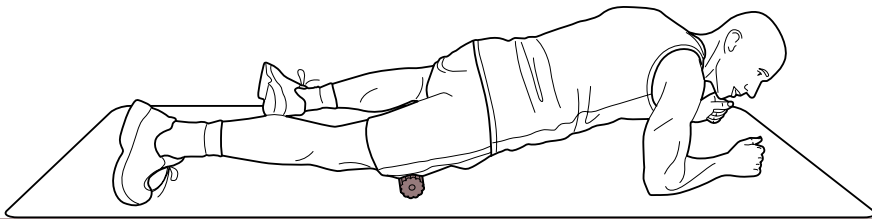
Valjček za fascije položite, kot prikazano, pod stegno oz. golen in potiskajte nogo počasi naprej in nazaj preko valjčka za fascije .



5. Zgornja stran stegna

S stegnom ležite na valjček za fascije.
Ne delajte lordoze.

Masirajte stegno, tako da počasi polzite naprej
in nazaj preko valjčka za fascije .



6. Notranja stran goleni

Z valjčkom za fascije polzite z rahlim pritiskom preko notranje strani svoje goleni.

Pozor! Ne masirajte neposredno po kosteh golenice!



7. Stopalo

Stoje ali sede postavite stopalo na valjček za fascije in s stopalom počasi polzite naprej in nazaj.

