



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 megválnak 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

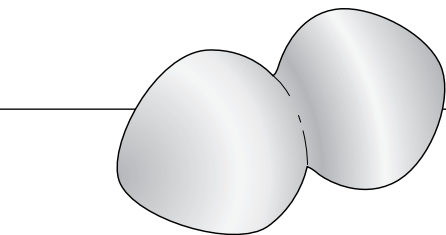
- Minden gyakorlat közben tartsa magát egyenesen és legyen egyensúlyban - ne homorítsa hátát! Térdeit álló helyzetben enyhén hajlítsa be. Ügyeljen arra, hogy ne görcsöljön be! A gyakorlatok az ellazulást szolgálják.
- Egyenletes, nyugodt tempóban végezze a gyakorlatokat.
- A gyakorlatok végzése közben 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.

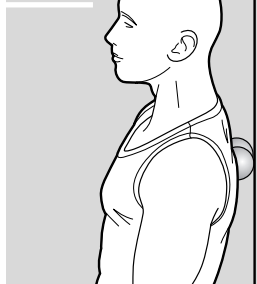


- Bizonyos esetekben, pl. szívritmus-szabályzó használat, terhesség, gyulladással járó ízületi vagy inbetegségek, aa karok vagy lábak zisedése, illetve az ortopédia területét érintő panaszok esetén, vagy műtét után a masszázsszal kapcsolatban egyeztetnie kell kezelőorvosával.
- Azonnal hagyja abba a 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.

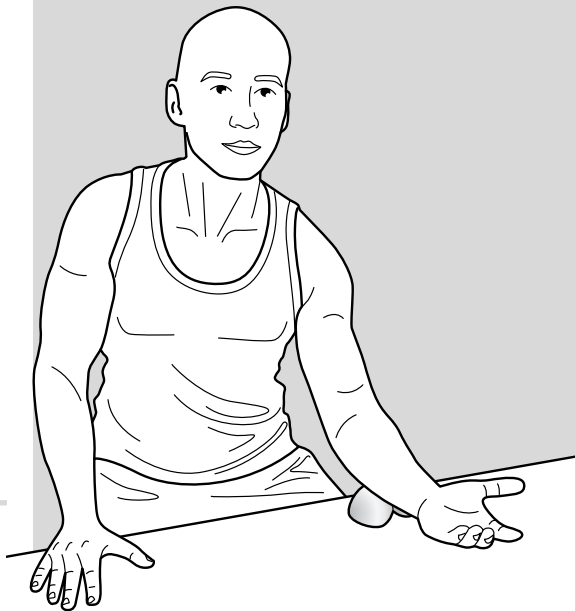
2. Felkar

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.

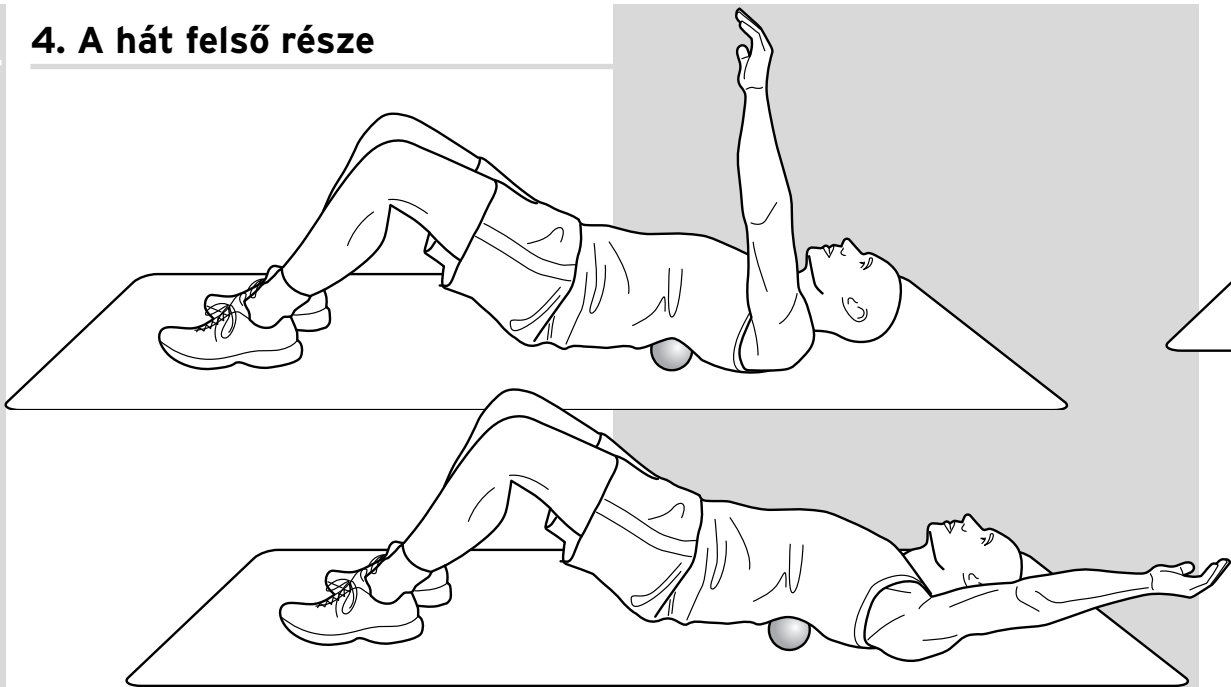


3. Alkar

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!

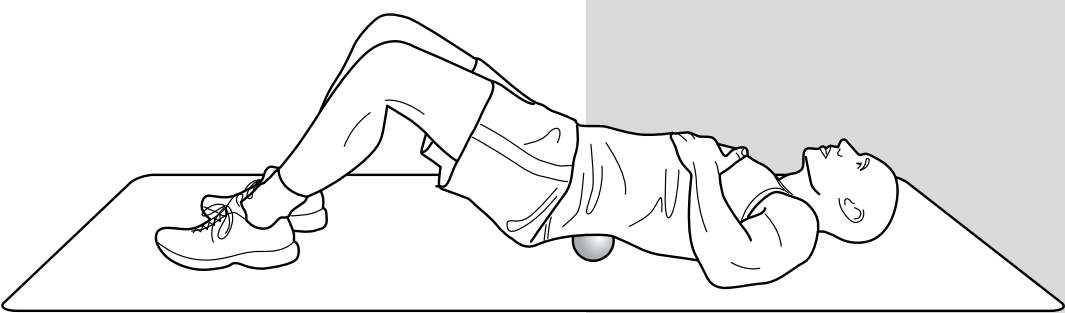
Változtaként odaállhat egy falhoz a duo labdával és fel-le mozoghat (lásd a bal oldali képet a „Használat” fejezetben).

5. Derékrész

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

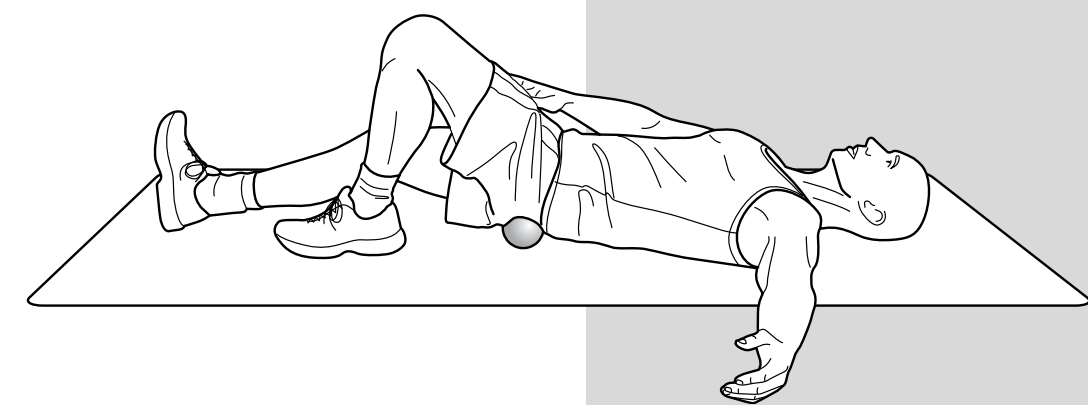
Masszírozza az ágyékiizomzatot a felsőtest lassú előre-hára mozgásával a duo masszázslabdán.

Figyelem! Ne masszírozza közvetlenül a gerincét!



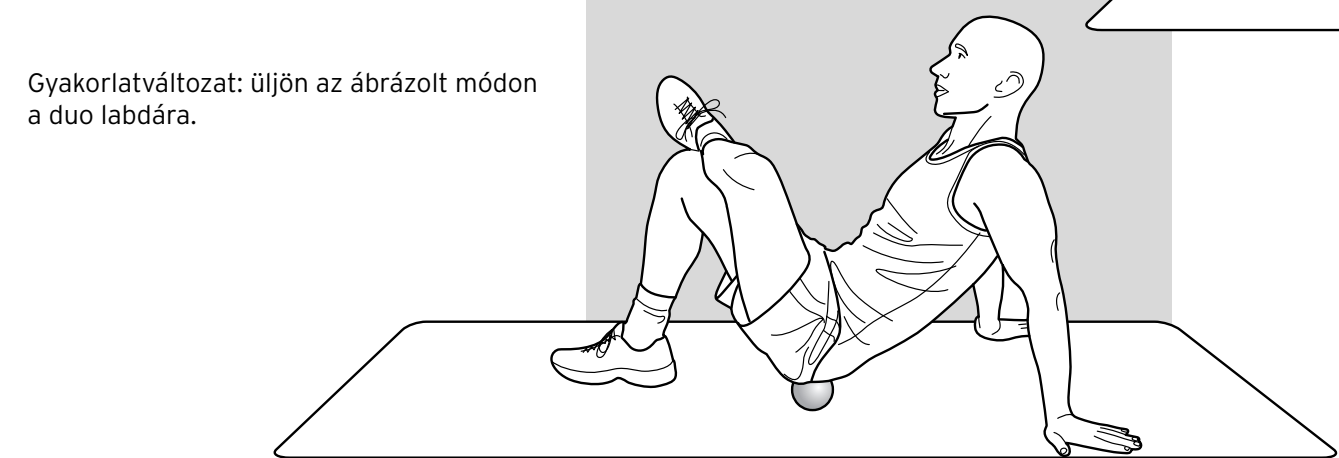
Változtaként odaállhat egy falhoz a duo labdával, és fel-le mozoghat (lásd a bal oldali képet a „Használat” fejezetben).

6. Fenék



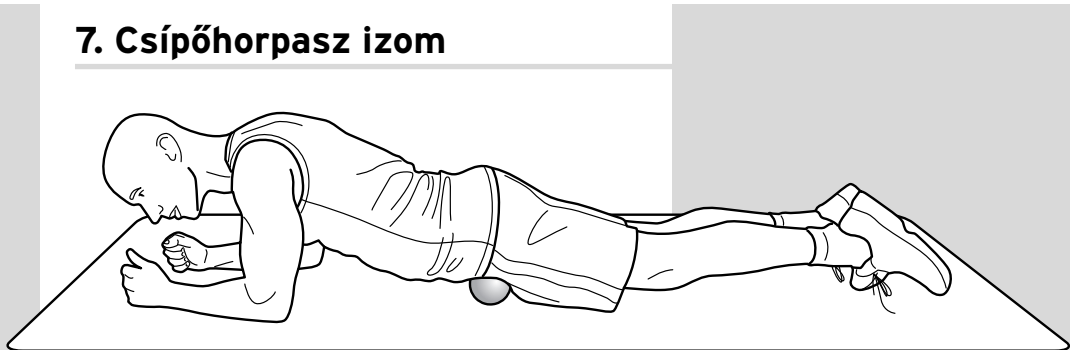
Helyezze a duo labdát a feneke egyik fele alá. Ne homorítsa a hátát.

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



Gyakorlatváltozat: üljön az ábrázolt módon a duo labdára.

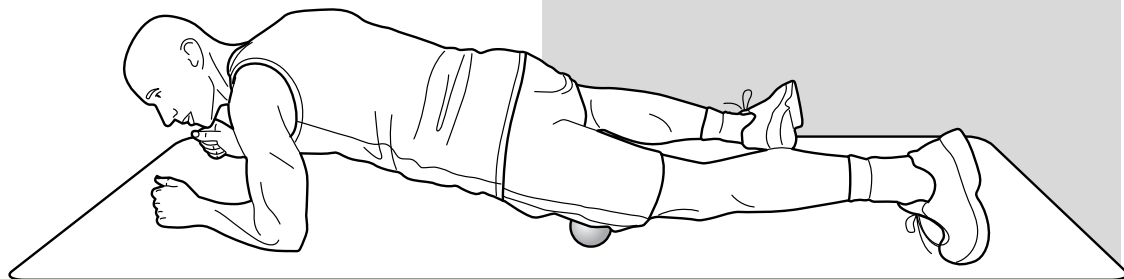
7. Csípőhorgasz izom



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



Combjával fekdüdjön a duo labdára. Ne homorítsa hátát.

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

9. Comb és lábszár alsó része

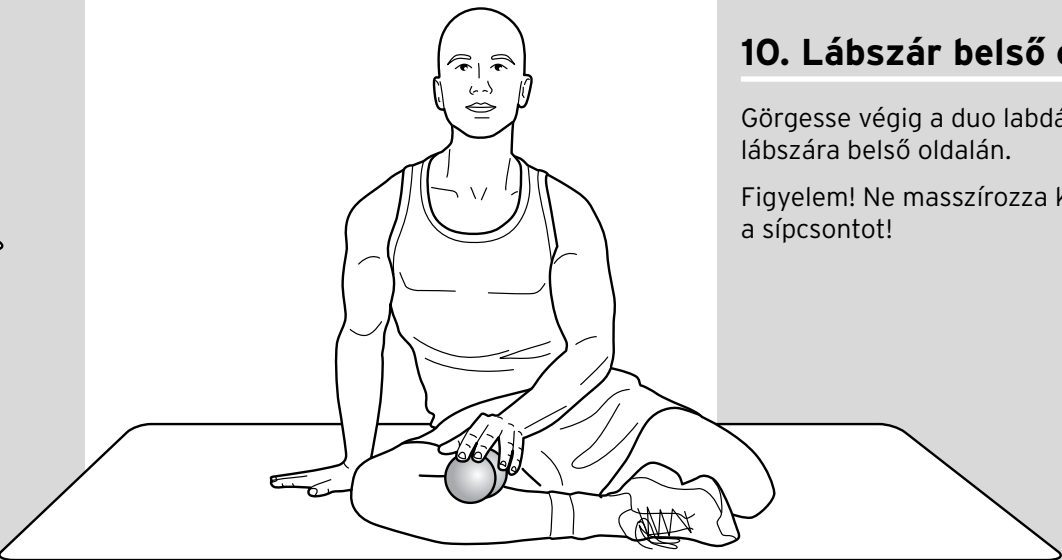
Helyezze a duo labdát az ábra alapján a comb, illetve a lábszár alá és mozgassa lábát lassan előre és hátra a labdán.



10. Lábszár belső oldala

Görgetse végig a duo labdát enyhe nyomással lábszára belső oldalán.

Figyelem! Ne masszírozza közvetlenül a sípcsontot!



www.tchibo.hu/utmutatok

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

Cikkszám: 366 811