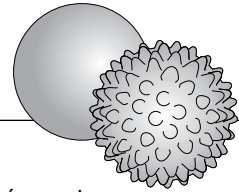




pl

Ćwiczenia automasażu



Drodzy Klienci!

W przypadku lekkich bólów i skurczy mięśni pleców, ramion oraz nóg może pomóc automasaż. Celem automasażu jest rozluźnienie i rozciągnięcie mięśni, poprawienie się ich ukrwienia, a tym samym zapobieganie w tlen, a ponadto poprawa samopoczucia użytkownika. Niniejsze piłki do masażu umożliwiają celową aktywację poszczególnych punktów spustowych, które normalnie są trudno dostępne. Ponadto, jeżeli piłki do masażu zostaną wcześniej podgrzane, masaż będzie wyjątkowo przyjemny.

Życzymy Państwu dobrego samopoczucia podczas korzystania z nowych piłek do masażu!

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

Piłki do masażu zaprojektowano do automasażu, zapewniającego poprawę samopoczucia na co dzień. **Nie** zostały one zaprojektowane do celów medycznych ani terapeutycznych. Piłki do masażu mogą mieć działanie chłodzące lub rozgrzewające, jeżeli przed użyciem zostaną włożone do lodówki lub ciepłej wody. Piłki do masażu przewidziane są do użytku domowego. Nie nadają 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 nie 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.
- Dane ćwiczenie należy wykonywać dopóty, dopóki jest ono odczuwane jako przyjemne. Nie należy przesadzać z ćwiczeniami - kilka minut wystarczy.
- Podczas masażu piłką-jeżykiem należy nie wywierać zbyt dużego nacisku na części ciała i masować tylko tak długo, jak użytkownik odczuwa to jako przyjemne. Nie masować tych części ciała, na których użytkownik odczuwa masaż jako nieprzyjemny. Szczególną ostrożność należy zachować podczas masażu okolic karku!
- Wskazówka: W razie potrzeby więcej różnych ćwiczeń i informacji można znaleźć w Internecie.

Ważne wskazówki

- Jeśli dzieci mają zostać dopuszczone do użytkowania piłek do masażu, należy je poinstruować w zakresie prawidłowego użycia tego produktu i nadzorować przebieg ćwiczeń dziecka. Piłki do masażu nie są zabawką. Nieprawidłowo prowadzony trening może spowodować szkody zdrowotne.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież.
- Aby zapewnić sobie stabilną i bezpieczną pozycję, nie należy wykonywać ćwiczeń na stojąco w skarpetach, tylko na twardym obuwii 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 będzie toczyć. Nie do końca sprawdzają się tu grube dywany, maty do fitnessu itp.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan piłek do masażu. Jeżeli wykazują ona uszkodzenia, nie należy ich 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, ciąża, 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.

- W przypadku osłabienia żył/tkanki łącznej, pajączków naczyniowych lub żyłaków masaż 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.
- Należy natychmiast przerwać masaż i skontaktować się z lekarzem, jeśli wystąpi jeden z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, duszności lub bóle w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie ćwiczeń konieczne jest również w przypadku bólu w stawach i mięśniach.
- Produkt nie nadaje się do masażu/treningu terapeutycznego!

Rozgrzewanie i chłodzenie

► Włożyć piłki do masażu na co najmniej 10 minut do garnka z ciepłą wodą (maks. temp. +80°C). Woda nie może się gotować! Podgrzewanie w garnku na kuchence: W garnku musi znajdować się wystarczająca ilość wody, tak aby piłki nie miały styczności z gorącym dnem garnka. Odluć wodę i chwycić piłki np. przez ręcznik. Przed użyciem piłek odczekać ewentualnie, aż wystarczająco ostygną.

► Włożyć piłki na ok. 2 godziny do lodówki (nie do zamrażalnika!). Po tym czasie piłki są od razu gotowe do użycia

W przypadku używania ciepłych lub schłodzonych piłek należy pamiętać ...

OSTRZEŻENIE przed oparzeniami i przechłodzeniem

- Piłki do masażu mogą być schładzane lub podgrzewane jedynie pod nadzorem osoby dorosłej.
- Piłki nie mogą być schładzane ani podgrzewane przez osoby, które mają problemy z właściwym odczuwaniem ciepła lub zimna. Małe dzieci są bardziej wrażliwe na ciepło lub zimno. Określone choroby, np. cukrzyca, mogą powodować zaburzenia w odczuwaniu temperatury. Osoby niepełnosprawne lub niedołożne mogą ew. nie dawać po sobie poznać nadmiernego działania ciepła lub zimna. Dlatego produktu nie należy stosować u dzieci w wieku poniżej 3 lat, osób niesamodzielnych, chorych, wzgl. niewrażliwych na ciepło lub zimno. W razie wątpliwości, czy zastosowanie produktu u dziecka przyniesie mu ulgę lub w przypadku dolegliwości układu krążenia należy skonsultować się najpierw z lekarzem.
- Aby uniknąć oparzeń skóry lub przechłodzenia ciała, należy przed użyciem sprawdzić temperaturę przykładając piłkę do wewnętrznej strony nadgarstka. **Należy pamiętać, że już przy temperaturze ok. 50°C mogą wystąpić oparzenia, w zależności od tego, jak długo piłki są stosowane!**
- Przy zastosowaniach na zimno w okolicy głowy piłki nie mogą być za bardzo schłodzone. Schłodzone piłki nie mogą być stosowane przez dłużej niż ok. 10 minut w jednym miejscu bez przerwy. Istnieje niebezpieczeństwo przechłodzenia!

UWAGA - ryzyko szkód materialnych

- Nie przegrzewać ani nie przechładzać piłek do masażu. Przegrzanie i skrajne schłodzenie mogą uszkodzić piłki. Uszkodzona piłka powinien najpierw przyjąć temperaturę pokojową, zanim zostanie dotknięta. Potem nie wolno jej już używać.
- Nie wolno podgrzewać piłek w kuchenke mikrofalowej ani w piekarniku.**
- Nie wkładać piłek do zamrażalnika.

Czyszczenie

► W razie potrzeby umyć piłki do masażu w ciepłej wodzie, a w razie silnego zabrudzenia użyć dodatkowo łagodnego mydła. Nie używać też silnych środków czyszczących ani ostrych lub rysujących powierzchnie przedmiotów.

► Po umyciu odłożyć piłki do masażu do wyschnięcia na powietrzu w temperaturze pokojowej. Nie układać piłek na grzejniku/kaloryferze ani nie suszyć za pomocą suszarki do włosów itp.!

► Przechowywać piłki w chłodnym i suchym miejscu. Chronić je przed działaniem promieni słonecznych, a także przed spiczastymi, ostrymi lub szorstkimi przedmiotami i powierzchniami.

- Należy pamiętać, że piłki do masażu są wypełnione specjalnym żelem i nie można ich pompować ani dodatkowo wypełniać. Widoczny otwór to nie wentyl!

Materiał: PCV wypełniony żelem
Średnica: ok. 6-7 cm
Odporność na temperatury od -20°C do + 80°C



www.tchibo.pl/instrukcje

Numer artykułu: 375 196



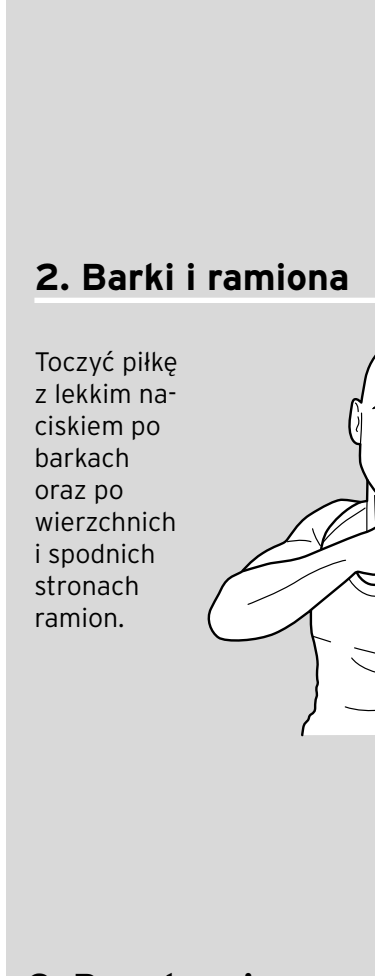
1. Kark

Oprzeć się o ścianę z piłką przy karku równolegle do kręgosłupa.

Masować mięśnie karku, wykonując głową/barkami lekko okrężne ruchy. 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. Barki i ramiona

Toczyć piłkę z lekkim naciskiem po barkach oraz po wierzchnich i spodnich stronach ramion.



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.

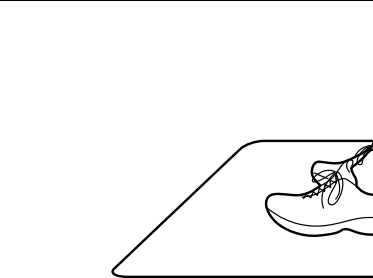


4. Pod łopatką

Umieścić piłkę pod plecami, tuż pod swoją łopatką. Znaleźć przy tym pozycję, która będzie odczuwana jako przyjemna. Nie wyginać przy tym za bardzo kręgosłupa w stronę brzuszną.

Poruszać tułowiem, wykonując lekko okrężne ruchy. W ramach wspomagania można na przemian wyciągać rękę w bok, przed siebie oraz za głowę.

Uwaga! Nie należy masować bezpośrednio na kręgosłupie.

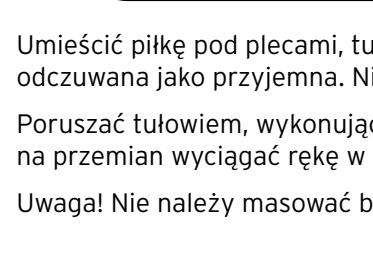


5. Okolice lędźwiowe

Umieścić piłkę równolegle do kręgosłupa w okolicy lędźwi. Znaleźć przy tym pozycję, która będzie odczuwana jako przyjemna. Nie wyginać za bardzo kręgosłupa w stronę brzuszną.

Masować mięśnie lędźwiowe, wykonując tułowiem i biodrami lekko okrężne ruchy.

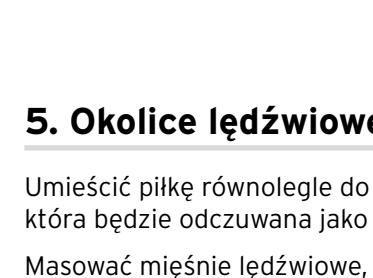
Uwaga! Nie należy masować bezpośrednio na kręgosłupie.



6. Pośladki

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

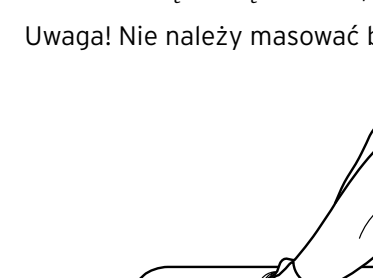
Masować mięśnie pośladków, rolując swoje biodra na piłce powolnymi, lekko okrężnymi ruchami.



7. Mięsień biodrowo-lędźwiowy

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

Masować mięsień biodrowo-lędźwiowy, rolując swoje biodra na piłce powolnymi, lekko okrężnymi ruchami.



8. Górna część uda

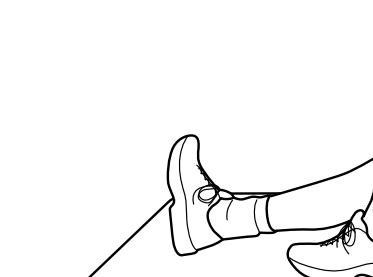
Położyć się udem na piłce. Nie wyginać przy tym kręgosłupa w stronę brzuszną.

Masować mięśnie uda, rolując swoje ciało na piłce w górę i w dół powolnymi, lekko okrężnymi ruchami.



9. Spodnia część uda i goleni

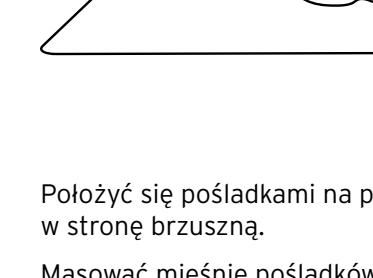
Podłożyć piłkę zgodnie z rysunkiem pod udo, wzgl. pod goleń, a następnie przesuwając nogę do przodu i do tyłu, wykonując lekko okrężne ruchy.



10. Wewnętrzna strona goleni

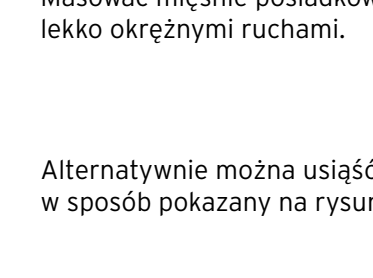
Toczyć piłkę z lekkim naciskiem po wewnętrznej stronie goleni.

Uwaga! Nie należy masować bezpośrednio na kości piszczelowej!



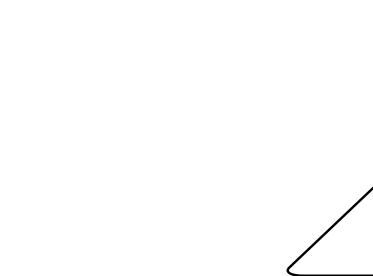
11. Stopa

W pozycji stojącej lub siedzącej postawić stopę na piłce i toczyć ją do przodu i do tyłu, wykonując lekko okrężne ruchy.



12. Pięta

W pozycji stojącej lub siedzącej postawić piętę na piłce i toczyć ją do przodu i do tyłu, wykonując lekko okrężne ruchy.



13. Łódka

W pozycji stojącej lub siedzącej postawić łódkę na piłce i toczyć ją do przodu i do tyłu, wykonując lekko okrężne ruchy.



Gyakorlatok önmasszázshoz

hu

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 masszázslabdák segítségével célzottan aktiválhatja az egyes, egyébként nehezen elérhető trigger pontokat. Ha a masszázslabdákat a használat előtt felmelegíti, akkor különösen élvezni fogja a masszázst.

Kívánjuk, hogy sok kellemes, lazító pillanatban legyen része a masszázslabdák használatában!

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 megválna a terméktől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

Rendeltetés

A masszázslabdákat önmasszázshoz, ezáltal a mindennapi közérzet javítására tervezték. Gyógyászati vagy terápiás célokra **nem** alkalmasak.

A masszázslabdákat hidegen és melegen is használhatja, ha előtte a hűtőszekrénybe vagy meleg vízbe tette őket.

A masszázslabdákat otthoni használatra tervezték. Sportterületen vagy gyógyászati-terápiás célú intézményekben történő, ipari jellegű felhasználásra nem alkalmasak.

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 masszázslabdával, hogy a nyomás kellemes és jótékony legyen.
- Csak annyi ideig végezze a kívánt gyakorlatot, ameddig az kellemes. Néhány perc elég - ne essen túlzásba!
- A süni masszázslabdát használat közben ne nyomja erősen, és csak addig használja, amíg az Önnek jól esik. Ne használja a labdát olyan testrészeken, ahol az Önnek nem kellemes. Különösen a nyak területén legyen óvatos!
- Tipp: Adott esetben további gyakorlatokat és információkat talál az interneten.

Fontos tudnivalók

- Ha gyerekeknek engedélyezi a masszázslabdák használatát, mutassa meg nekik a megfelelő használati módot, és felügyelje őket. A masszázslabdák nem játékszerek. A szakszerűtlen edzés 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 masszázslabda könnyen gördül. Vastag szőnyeg, fitness szőnyeg stb. nem alkalmas erre a célra.
- Minden használat előtt ellenőrizze a masszázslabdákat. Ne használja tovább, ha sérüléseket észlel rajtuk.

Kérdezze meg orvosát!

- Az önmasszázs megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától. Kérdezze meg tőle, hogy milyen mértékben végezheti gyakorlatokat.**
- Amennyiben fájdalmat észlel vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba a gyakorlatot.
- Bizonyos esetekben, pl. szívritmus-szabályzó használat, terhesség, gyulladással járó ízületi vagy írbetegségek, aa karok vagy lábak vizesedése, illetve az ortopédia területét érintő panaszok esetén, vagy műtét után a masszázsszal kapcsolatban egyeztetnie kell kezelőorvosával.

- 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.
- Azonnal hagyja abba a masszázst, és forduljon orvoshoz, ha az alábbi tünetek valamelyikét észleli: rosszullét, 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!

Felmelegítés és lehűtés

► Tegye a masszázslabdákat legalább 10 percre meleg vízbe (max. +80 °C). A víz nem forrhat! Ha a tűzhelyen egy edényben melegíti fel a masszázslabdákat: Az edényben legyen elegendő víz, nehogy a masszázslabdák hozzáérjenek az edény forró aljához. Öntse le a vizet, és a masszázslabdákat egy törölköző vagy hasonló segítségével fogja meg. Szükség esetén hagyja a masszázslabdákat kellemes hőmérsékletre hűlni, mielőtt használná őket.

► Helyezze a masszázslabdákat kb. 2 órára a hűtőszekrénybe (ne a fagyasztóba!). Ezután azonnal használatra készek.

Ha hűtő vagy melegítő hatással használja a labdákat, akkor vegye figyelembe a következőket ...

VIGYÁZAT - égési sérülések és kihűlés

- Lehűtve és felmelegítve a masszázslabdák csak felnőtt felügyelete mellett használhatók.
- A masszázslabdákat lehűtve vagy felmelegítve használni tilos, ha egy személy nem érzékeli megfelelően a meleget vagy a hideget. Kisgyermekek érzékenyen reagálnak a melege és a hidegre. Bizonyos betegségek, mint pl. cukorbetegség, hőérzékelési zavarokkal járhatnak. A fogyatékkal élők és az időskori gyengélkedésben szenvedők esetleg nem tudják magukra felhívni a figyelmet, ha túlságosan melegük van vagy fájznak. Ne használja a terméket 3 éven aluli gyermekeknél, tehetetlen, beteg, illetve hőérzékelési zavarokkal küzdő személyek esetén. Ha kétségei támadnak, hogy gyermekének megfelelő-e a kezelés, vagy ha keringési zavarai vannak, használat előtt kérdezze meg orvosát.
- Az égési sérülések vagy kihűlés elkerülése érdekében, használat előtt ellenőrizze a hőmérsékletet a csuklója belső oldalán. **Vegye figyelembe, hogy már 50 °C-on égési sérülések keletkezhetnek, a használat időtartamától függően!**
- A fejen alkalmazott hideg kezelések esetén, a hőmérséklet ne legyen túl alacsony. A lehűtött masszázslabdát ne hagyja megszokítás nélkül kb. 10 percnél hosszabb ideig egy helyen. Kihűlés veszélye!

FIGYELEM - anyagi károk

- Ne melegítse fel vagy hűtse le túlságosan a masszázslabdákat. Túlhevítés vagy túlhűtés során a masszázslabdák megrongálódhatnak. Ha egy masszázslabda megrongálódott, hagyja azt szobahőmérsékletre lehűlni, mielőtt megérintené. A labdát tovább használni tilos.
- Nem alkalmasak a mikrohullámú sütőben vagy a sütőben való melegítésre.**
- Ne helyezze a masszázslabdákat a fagyasztóba.

Tisztítás

- Szükség esetén tisztítsa meg a masszázslabdákat meleg vízzel, erős szennyeződés esetén enyhe szappannal. A tisztításhoz ne használjon maró tisztítószereket illetve hegyes, vagy karcoló tárgyakat.
- Hagyja a masszázslabdákat a tisztítás után szobahőmérsékleten a levegőn megszáradni. Ne tegye őket a fűtőtestre, ne használjon hajszárítót vagy hasonlót!
- A masszázslabdákat hűvös és száraz helyen tárolja. Óvja napfénytől, valamint hegyes, éles vagy durva tárgyaktól és felületektől.
- Vegye figyelembe: A masszázslabdák egy speciális zselével vannak megtöltve, nem lehet felpumpálni vagy utántölteni őket. A látható nyílás nem szelep!

Anyaga: PVC zselével töltve
Átmérő: kb. 6-7 cm
Hőálló: -20 °C és + 80 °C között



www.tchibo.hu/utmutatok

1. Nyak

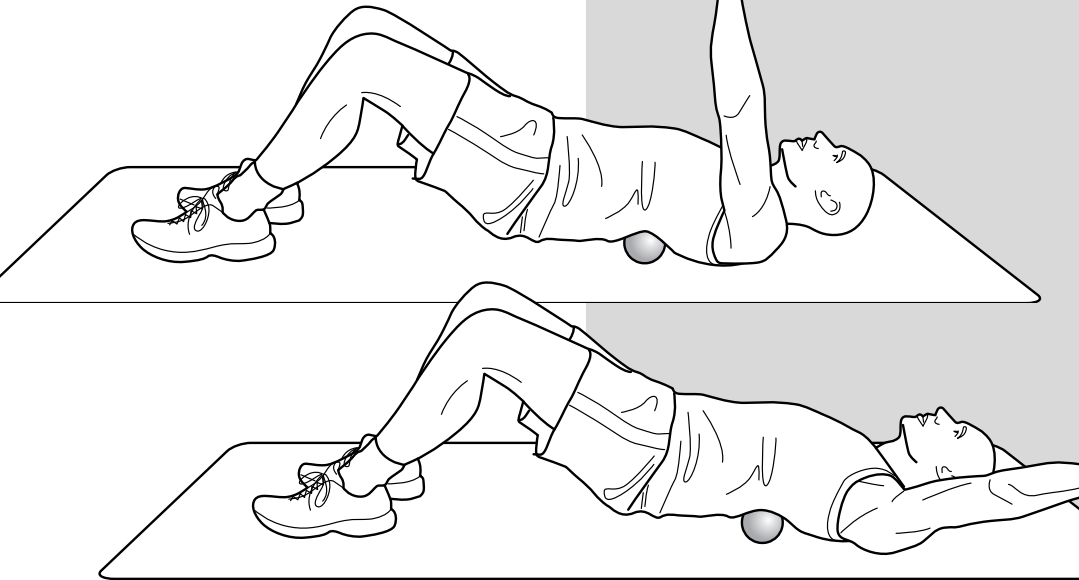
Támaszkodjon a falnak a labdával a nyaki gerinc mellett.

Masszírozza nyakizmait a fej-/vállkörnyéki terület körkörös mozgásával. A gyakorlat közben ne húzza fel a vállait.

Figyelem! Ne masszírozza közvetlenül a gerincét!

Alternatívaként feküdjön a hátra-ra és helyezze a labdát a nyaka alá.

4. A lapocka alatt



Helyezze a labdát közvetlenül a hátán lapocka alá. Találjon egy kényelmes pozíciót. Ne homorítsa túlságosan a hátát.

Mozgassa felsőtestét óvatos, körkörös mozdulatokkal. Segítségként karját felváltva nyújtsa ki oldalra, felfelé és feje fölé.

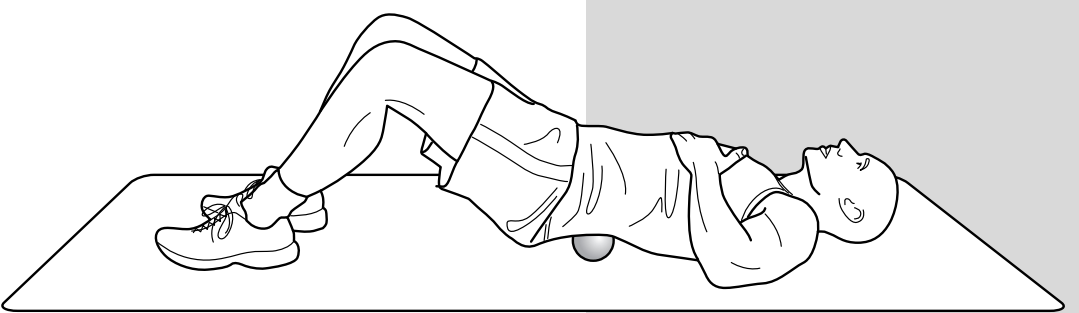
Figyelem! Ne masszírozza közvetlenül a gerincét!

5. Derékrész

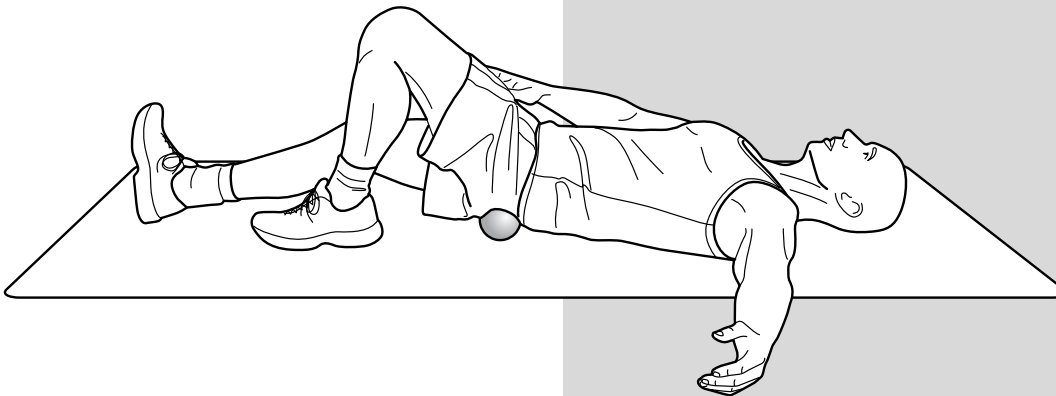
Helyezze a labdát a derekánál a gerinc mellett a háta alá. Találjon egy kényelmes pozíciót. Ne homorítsa túlságosan a hátát.

Masszírozza az derékizomzatot a felsőtest és csípő óvatos, körkörös mozgásával.

Figyelem! Ne masszírozza közvetlenül a gerincét!



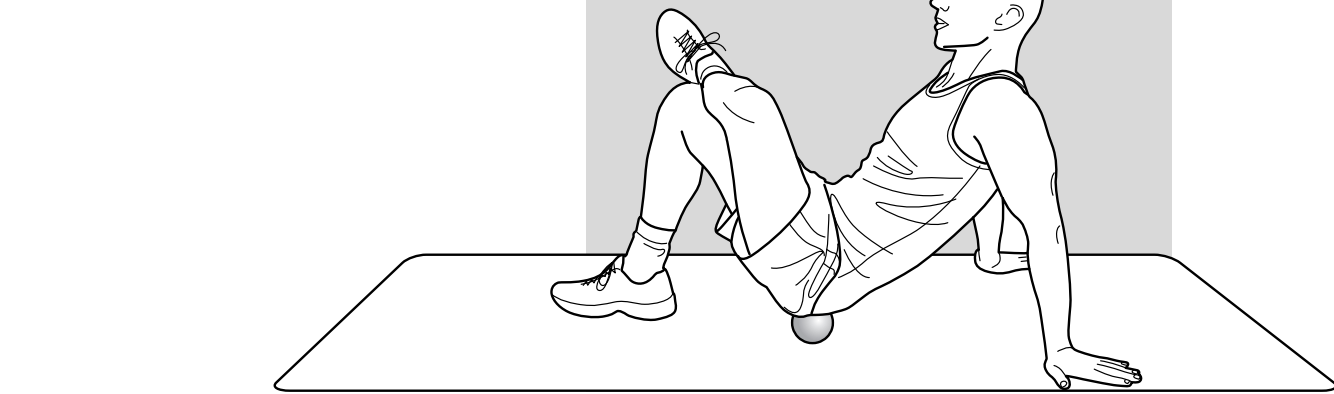
6. Fenék



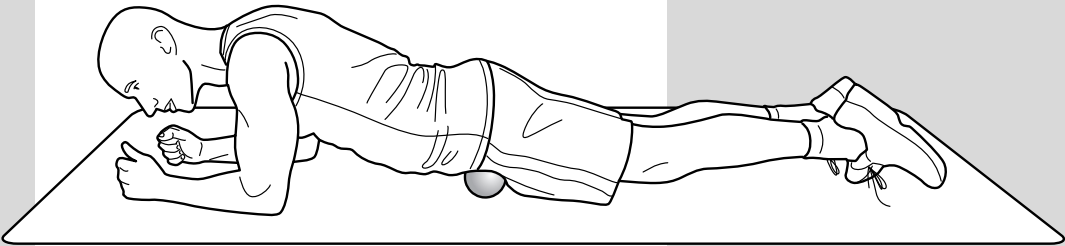
Helyezze a labdát a feneke alá. Ne homorítsa a hátát.

Masszírozza a farizmokat a csípő lassú, körkörös mozgásával a labdán.

Alternatívaként üljön az ábra alapján a labdára.



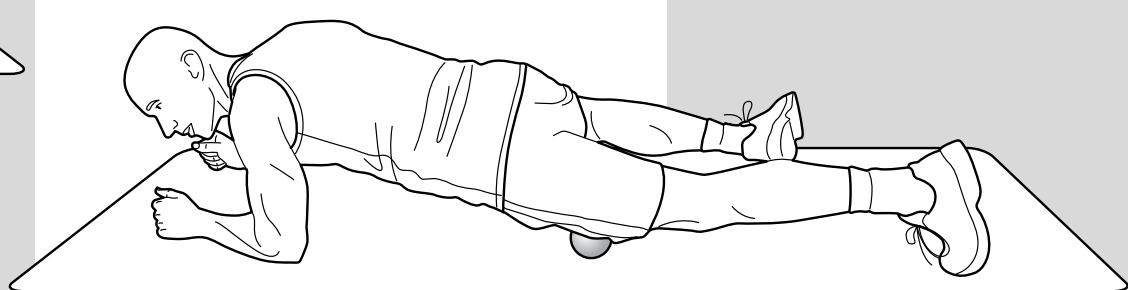
7. Csípő flexor



Feküdjön hasra a labdával a csípő flexor területe alatt. Ne homorítsa a hátát.

Masszírozza a csípő flexort a csípő lassú, körkörös mozgásával a labdán.

8. Comb felső oldala

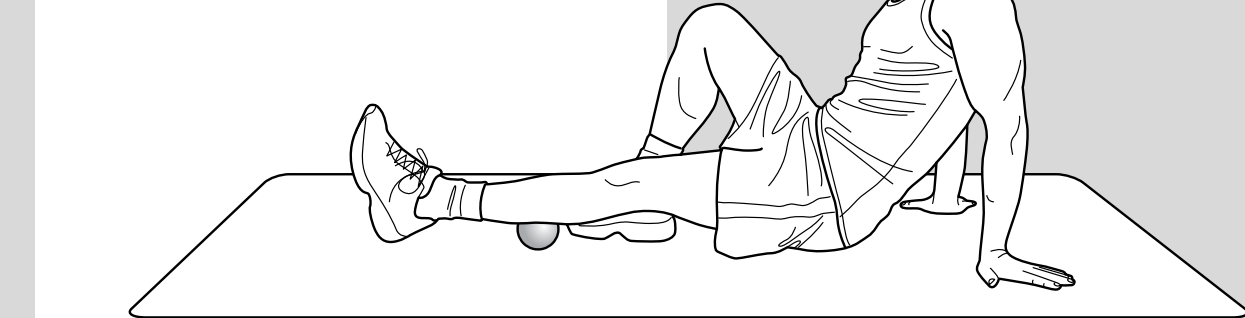


Combjaival feküdjön a labdára. Ne homorítsa hátát.

Masszírozza combját teste körkörös mozgásával, lassú fel- és legördítésével a labdán.

9. Comb és lábszár alsó része

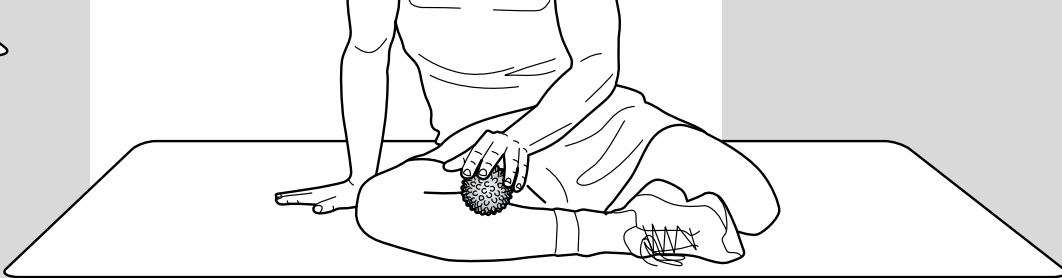
Helyezze a labdát az ábra alapján a comb, illetve a lábszár alá és tolja lábát körkörös mozdulatokkal előre és hátra.



10. Lábszár belső oldala

Görgetse végig a labdát enyhe nyomással lábszára belső oldalán.

Figyelem! Ne masszírozza közvetlenül a sípcsontot!



11. Talp

Állva vagy ülve helyezze a talpát a labdára és görgetse lassan körkörös mozdulatokkal a labdát.

