



Masážní sada na fascie

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

CS Vážení zákazníci,

při mírných bolestech a napětí zad, rukou a nohou může pomoci automasáž. Cílem automasáže je uvolnit a protáhnout svaly, podpořit prokrvení a tím okysličení, a zvýšit tak Váš pocit pohody.

Pomocí masážní sady můžete ...
... cíleně aktivovat jednotlivé spouštěvé body (trigger points), které jsou pro Vás jinak těžko přístupné,
... uvolnit fascie v rukou a nohou.

Přejeme Vám spoustu příjemných okamžiků s Vaší novou masážní sadou!

Váš tým Tchibo

Účel použití

• Masážní sada je určena pro automasáž za účelem zvýšení pocitu pohody. Výrobek je koncipován pouze pro soukromé použití. Není vhodný pro komerční využití (např. na klinikách, v masážních centrech, wellness studiích apod.).

• Medicínské léčivé účinky nejsou prokázány. Masážní sada neslouží k léčbě bolesti. V případě zdravotních potíží bezpodmínečně vyhledejte radu lékaře! V případě pochybností nebo nejistoty se před použitím poraďte se svým lékařem.

VÝSTRAHA před poraněním

• Výrobek není dětská hračka. Zabraňte dětem v přístupu. Uchovávejte mimo dosah dětí.

• Masážní sadu na fascie **nepoužívejte** ...

... na obličeji, hrtanu, páteři, kostech nebo kloubech., v oblasti genitálií nebo ledvin ani na jiných obzvláště citlivých částech těla.

... při patologických změnách nebo poraněních v oblasti těla, kterou chcete přístrojem masírovat (např. při pohmožděninách, zánětech, otevřených ranách, popáleních, kožních otocích, podráždění kůže, kožních onemocněních, výřezu meziobratlové ploténky apod.).

... po požití látek, které vedou k omezení schopnosti vnímání (např. léků proti bolesti, alkoholu apod.).

... u dětí nebo jiných osob s omezenou schopností vnímání nebo vyjadřování bolesti.

... na zvířatech.

• Masáž konzultujte se svým lékařem ...

... u zvláštních omezení, jako jsou např. těhotenství, zánětlivá onemocnění kloubů nebo vazů, hromadění vody v pažích nebo nohách, ortopedické obtíže, pokud trpíte těžkým onemocněním nebo jste po operaci.

... pokud máte kardiostimulátor, implantáty nebo nosíte jiné pomůcky.

... pokud máte trombozu.

... pokud máte cukrovku.

... pokud máte bolesti nejasné příčiny.

• V případě ochablosti žil / pojivové tkáně nebo u metličkovitých a křečových žil byste měli provádět masáže nohou jen s minimálním tlakem a ne přes celou délku svalu, vždy jen po menších úsecích. Typ a rozsah masáže konzultujte se svým lékařem.

• Pokud by se objevil některý z následujících příznaků, ihned ukončete masáž a vyhledejte lékaře: nevolnost, závratě, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou.

• Pokud se během používání objeví nečekané bolesti kloubů nebo svalů, masáž okamžitě ukončete.

• Pomůcka není vhodná pro terapeutické masáže!

• Masáž by neměla trvat déle než 20 minut. Delší doba masáže může vést k nadměrné stimulaci svalů. V některých případech pak může místo uvolnění dojít k natažení svalů.

Důležité pokyny

• Noste pohodlné oblečení.

• Pro masáž vleže používejte fitness podložku nebo podobnou pomůcku. Na tvrdém, hladkém podkladu lze výrobky jen stěží udržovat v poloze.

• Před každým použitím masážní sadu zkontrolujte. Pokud vykazuje poškození, přestaňte ji používat.

• Provádějte masáže rovnoměrným, klidným tempem.

• Nezapomínejte během masáže pravidelně dýchat.

• Poslouchejte své tělo! Přejíždějte výrobkem po svých svalectech tak, aby Vám byl působící tlak příjemný a dělal Vám dobře. Nepoužívejte jej na těch částech těla, kde je Vám to nepříjemné. Měli byste být obzvláště opatrní v oblasti šíje!

• Požadované masáže provádějte jen tak dlouho, dokud Vám to bude příjemné. Stačí pár minut - nepřehánějte to.

Používání

Uvolnění fascií

▷ Vejcem nebo koulí přejíždějte středním tlakem přes dlouhé svaly na rukou, nohou a zadečku.

▷ Nepohybujte výrobkem jen na jednom místě, abyste nepodráždili kůži. Obměňujte jednotlivé tahy, pohybujte jím sem a tam.

▷ Můžete vyvíjet střídavě větší a menší tlak, a měnit tak intenzitu masáže. Vyvarujte se ale příliš velkého tlaku na bolestivých místech, příliš velký tlak může přispívat ke zhoršení napětí ve svalectech.

▷ Masírujte pouze tak dlouho a takovým tlakem, dokud je Vám to příjemné a dělá Vám to dobře.

i Masáž můžete praktikovat až 3x denně.

Mírné protahovací cviky navíc pomáhají uvolnit napětí.

Masáž spouštěvých bodů

Spouštěvé body jsou bodová zatvrdnutí svalů, která mohou vést k napětí, ztuhnutí a bolestem. Cílená masáž těchto bodů může pomoci uvolnit zatvrdnutí.

Masážní vejce je obzvláště vhodné k cílené práci na určitém bodě.

▷ Zatlačte si sami (nebo Váš partner) špičkou vejce na spouštěvý bod. Tlakem, který je Vám příjemný, provádějte mírné kruživé pohyby na spouštěovém bodě.

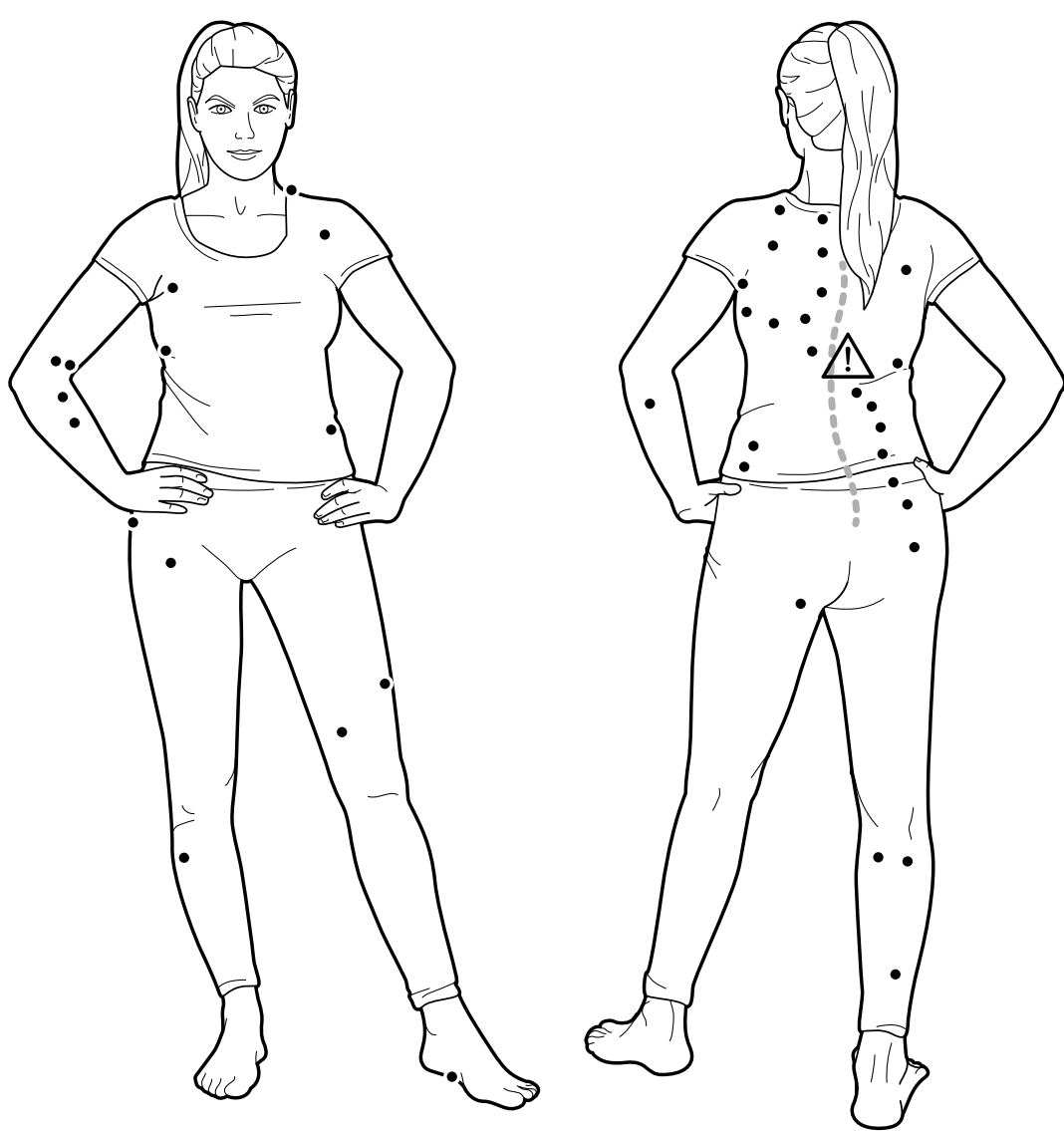
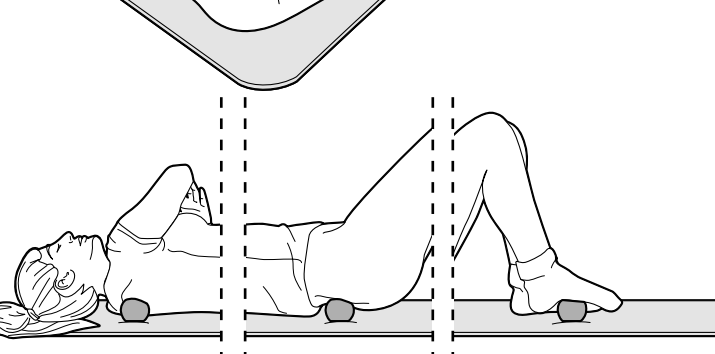
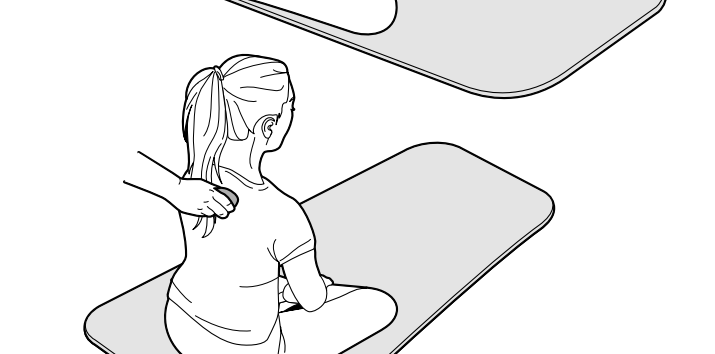
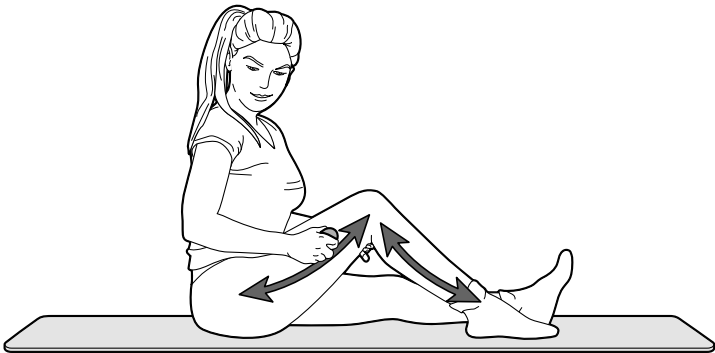
▷ Lehněte si na podlahu a umístěte masážní kouli pod spouštěvý bod. Vyvíjený tlak kontrolujte svou tělesnou hmotností.

▷ Také zde platí: Masírujte pouze tak dlouho a takovým tlakem, dokud je Vám to příjemné a dělá Vám to dobře.

Čištění

▷ Výrobek dle potřeby otřete hadříkem navlhčeným ve vodě.

▷ Všechny díly nechte uschnout na vzduchu, než je budete opět používat nebo je uklidíte.



Přehled spouštěvých bodů pro automasáž

Zde Vám ukážeme přibližnou polohu spouštěvých bodů, které můžete masírovat pomocí masážní sady. Další spouštěvé body v obličeji, na šíji, v oblasti genitálií nebo v blízkosti kloubů jsou příliš citlivé a neměly by být pomocí masážní sady ošetřovány.

▷ Nejprve prstem předem zkontrolujte, kde přesně se spouštěvý bod nachází. Při stisknutí cítíte bodovou bolest.

! Nikdy nemasírujte přímo na páteři nebo jiných kostech a kloubech!

Číslo výrobku: 648 951

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

