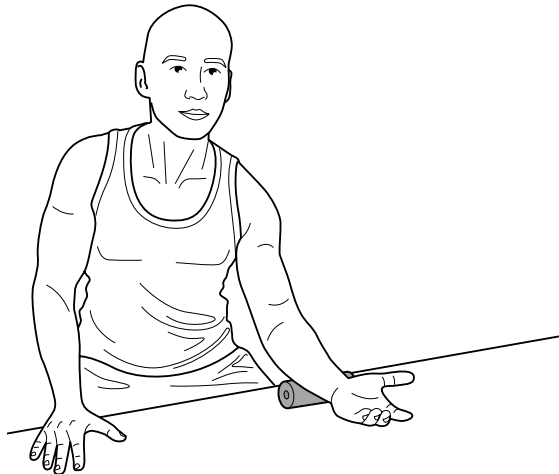




Przedramię

Toczyć wałek do masażu z lekkim naciskiem po wierzchniej i spodniej stronie przedramion ...
... lub położyć wałek na stole i przemieszczać na nim przedramię.

Alkar

Görgesse végig a masszázshengert enyhe nyomással alkarja felső és alsó oldalán ...
... vagy változatként leteheti a masszázshengert egy asztalra, és görgesse rajta alkarját.

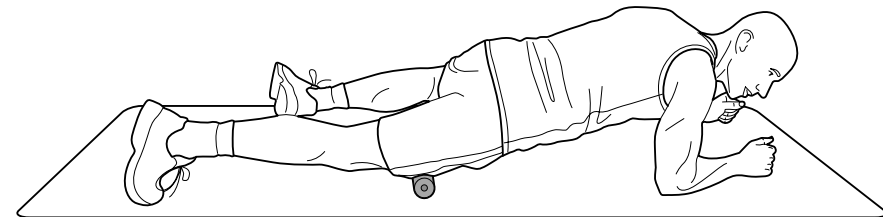


Pośladki

Wzorując się na powyższym rysunku, usiąść na wałku do masażu i poruszać się do przodu i do tyłu.

Fenék

Az ábrázolt módon üljön a masszázshengerre, és mozogjon előre és hátra.

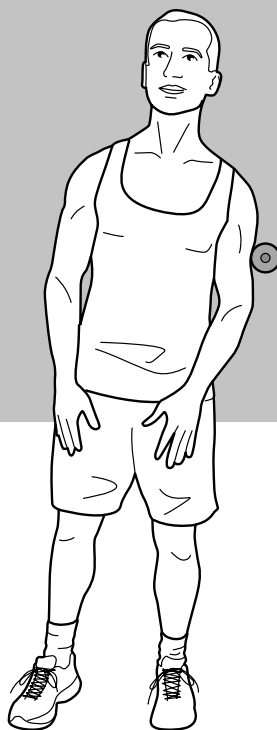


Górna część uda

Położyć się udem na wału do masażu. Nie wyginać przy tym kręgosłupa w stronę brzuszną.
Masować mięśnie uda, przesuwając je powoli do przodu i do tyłu na wałku.

Comb felső oldala

Combjával feküdjön a masszázshengerre. Ne homorítsa hátát.
Masszírozza combját lassú előre- és visszagördüléssel a masszázshengeren.



Ramię

Toczyć wałek do masażu z lekkim naciskiem po wierzchniej i spodniej stronie ramion ...
... albo oprzeć się o ścianę, tak aby wałek znalazł się między ramieniem a ścianą.
Stanąc na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość barków. Barki i ręce luźno zwisają. Masować mięśnie ramienia, lekko przykucając i powoli powracając do pozycji stojącej.

Felkar

Görgesse végig a masszázshengert enyhe nyomással a felkaron ...
... vagy támaszkodjon a falnak a hengert a felkar és a fal közé helyezve.
Álljon enyhén behajlított térdekkkel, vállszéles terpeszbe. Hagyja vállait és karjait lazán lógni. Masszírozza a felkarizmokat, oly módon, hogy behajlítja térdeit, majd lassan visszatolja magát.



Spodnia część uda i goleni

Podłożyć wałek do masażu zgodnie z rysunkiem pod udo, względnie pod goleni, a następnie powoli przesuwac nogę do przodu i do tyłu na wałku.

Comb és lábszár alsó része

Helyezze a masszázshengert az ábrázolt módon a comb, illetve a lábszár alá és mozgassa a lábát lassú mozdulatokkal előre és hátra a masszázshengeren.

Stopa

W pozycji stojącej lub siedzącej postawić stopę na wałku do masażu i rolować ją powoli do przodu i do tyłu.

Talp

Helyezze talpát a hengerre, és görgesse lassan a teljes talpfelületen oda-vissza.



Wewnętrzna strona goleni

Toczyć wałek do masażu z lekkim naciskiem po wewnętrznej stronie goleni.
Uwaga! Nie należy masować bezpośrednio na kości piszczelowej!

Lábszár belső oldala

Görgesse végig a masszázshengert enyhe nyomással lábszára belső oldalán.
Figyelem! Ne masszírozza közvetlenül a sípcsontot!



Drodzy Klienci!

Przyczyną bólów i skurczy mięśni pleców, ramion oraz nóg są często sklejone lub stwardniałe powięzi.

Co to są powięzi?

Powięzi to błony zbudowane z tkanki łącznej, które utrzymują w jedności całe ciało, tworząc sieć otulającą i napinającą poszczególne jego elementy (kości, mięśnie i organy). Bóle powodują w pierwszej kolejności elastyczne powięzi, które otulają nasze mięśnie i konsolidują ich włókna. Jeżeli powięzi te ulegną sklejeniu lub stwardnieniu, wówczas mięsień nie może się prawidłowo rozciągać, gdyż zakres jego ruchu jest ograniczony.

W rozluźnieniu powięzi i przywróceniu im właściwej elastyczności może na przykład pomóc automasaż z użyciem wałka do masażu. Mięśnie zostają wówczas rozluźnione i rozciągnięte, poprawia się ich ukrwienie, a tym samym zaopatrzenie w tlen, co przyczynia się do poprawy samopoczucia użytkownika. Automasaż z użyciem wałka do masażu może być też stosowany w ramach rozgrzewki przed uprawianiem sportu, a także regeneracji po zakończeniu uprawiania sportu.

Na odwrocie zebraliśmy dla Państwa kilka ćwiczeń z użyciem wałka do masażu. Miniwałek do masażu szczególnie dobrze sprawdza się podczas masażu rąk i nóg, a także stóp.

Życzymy Państwu wielu korzyści z użytkowania tego produktu oraz dobrego samopoczucia!

Zespół Tchibo

Wskazówki bezpieczeństwa

Wskazówki bezpieczeństwa

Należy dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i użytkować 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

Wałek do masażu przeznaczony jest do automasażu, zapewniającego poprawę samopoczucia na co dzień. Nie nadaje się on do celów medycznych ani terapeutycznych.

Wałek do masażu jest przewidziany do użytku domowego. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych w branży sportowej ani w ośrodkach medyczno-terapeutycznych.

NIEBEZPIECZEŃSTWO – zagrożenie dla dzieci

- Materiały opakowaniowe trzymać z dala od dzieci. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo uduszenia!
- Wałek do masażu nie jest zabawką i musi być przechowywany w miejscu niedostępnym dla małych dzieci.
- Jeśli dzieci mają zostać dopuszczone do użytkowania wałka do masażu, należy je poinstruować w zakresie prawidłowego użycia tego produktu i nadzorować przebieg ćwiczeń dziecka. Wałek do masażu nie jest zabawką. Nieprawidłowo prowadzony trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu.

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 ćwiczenia.

• W przypadku szczególnych czynników utrudniających ćwiczenia fizyczne, takich jak np. rozrusznik serca, osłabienie mięśnia sercowego, ciąża, schorzenia zapalne stawów lub ścięgien, nagromadzenia wody w rękach lub nogach czy też dolegliwości ortopedyczne, a także po operacjach chirurgicznych należy skonsultować masaż z lekarzem.

• Należy natychmiast przerwać masaż i skontaktować się z lekarzem, jeśli wystąpi jeden z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, duszności lub ból w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie ćwiczeń konieczne jest również w przypadku bólu w stawach i mięśniach.

• Produkt nie nadaje się do masażu/treningu terapeutycznego! Nie jest też przewidziany do masaży limfatycznych.

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

Ważne wskazówki dotyczące wykonywania poszczególnych ćwiczeń

- Nosić wygodną odzież.
- Ćwiczenia na podłodze należy wykonywać na twardym i gładkim podłożu, które się nie ugina i na którym wałek do masażu dobrze się roluje. Nie do końca sprawdzają się tu grube dywany, maty do fitnessu itp.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan wałka do masażu. Jeżeli wykazuje on uszkodzenia, należy zaprzestać jego używania.
- 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. W przypadku ćwiczeń wykonywanych w pozycji (pół) leżącej należy napiąć mięśnie pośladków i brzucha, ale jednocześnie uważać, aby nie dochodziło do skurczów! 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 wałek po swoich mięśniach w taki sposób, aby jego nacisk był odczuwany jako przyjemny i poprawiający samopoczucie. Nie stosować wałka do masażu w miejscach, gdzie masaż nie jest przyjemny. Nie należy masować bezpośrednio na kościach (kręgosłup, kość piszczelowa). Szczególną ostrożność należy zachować podczas masażu okolic karku!
- Wykonywanie ćwiczeń w pozycji (pół)leżącej jest nieco trudniejsze. Ćwiczenia te należy wykonywać tylko wtedy, gdy użytkownik jest na nie fizycznie przygotowany. Te same miejsca na ciele można masować również ręcznie za pomocą wałka.

• Dane ćwiczenie należy wykonywać dopóty, dopóki jest ono odczuwane jako przyjemne. Nie należy przesadzać z ćwiczeniami – kilka minut wystarczy.

Pielęgnacja

- W razie potrzeby umyć wałek do masażu w ciepłej wodzie, a w razie silnego zabrudzenia użyć łagodnego mydła. Nie stosować żadnych środków chemicznych (wybielaczy, olejów itp.), ponieważ mogą one zmiękczyć, przebarwić lub zdeformować wałek do masażu. Nie używać też ostrych środków czyszczących ani ostrych lub rysujących powierzchni przedmiotów.
- Po umyciu odłożyć wałek do masażu do wyschnięcia na powietrzu w temperaturze pokojowej. Nie kłaść wałka na grzejniku/kaloryferze ani nie suszyć za pomocą suszarki do włosów itp.!
- Przechowywać wałek do masażu w chłodnym i suchym miejscu. Chronić go przed działaniem promieni słonecznych oraz spiczastymi, ostrymi i szorstkimi przedmiotami i powierzchniami.
- Nie kłaść produktu na delikatnych meblach lub podłogach. Nie można całkowicie wykluczyć, że niektóre lakiery, tworzywa sztuczne lub środki do pielęgnacji mebli lub podłogi mogą wejść w reakcję z tworzywem produktu i rozmiękczyć je. Aby uniknąć niepożądanych śladów, należy przechowywać produkt np. w odpowiednim pojemniku.

Ze względów produkcyjno-technicznych przy pierwszym rozpakowaniu produktu może wydzielać się lekki zapach. Zjawisko to jest całkowicie nieszkodliwe. Rozpakować produkt i odczekać, aż się wywietrzy. Po niedługim czasie zapach zniknie. Należy zadbać o wystarczającą wentylację pomieszczenia!

Materiał: polipropylen ekspandowany
Wymiary: ok. 15 x 5,3 cm (dł. x śr.)

www.tchibo.pl/instrukcje

www.tchibo.pl/instrukcje

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

Kedves Vásárlónk!

A hát, a karok és a lábak fájdalma, feszessége gyakran a letapadt vagy megkeményedett izompólyákra vezethető vissza.

Mi az az izompólya?

Az izompólyák olyan kötőszövetek, amelyek az egész testet behálózzák 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.

A masszázshengerrel történő önmasszázs pl. segíthet az izompólyák lazításában és rugalmasságuk visszaállításában. Az izmok ellazulnak és megnyúlnak, a vér- és oxigénellátás megnő, közérzete javul. A masszázshengerrel végzett önmasszázt már sportolás előtt bemelegítéshez és sportolás utáni regenerálódáshoz is használják.

A túldoldalon összeállítottunk Önnek egy pár masszázsgyakorlatot. A mini masszázshenger különösen a karok, lábak és talpak masszírozására alkalmas.

Jó egészséget kívánunk!

A Tchibo csapata

Biztonsági előírások

Biztonsági előírások

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 megváltik a terméktől, az útmutatót is adja át az új tulajdonosnak.

Rendeltetés

Az önmasszázshoz használt masszázshengert a mindennapi közérzet javítására tervezték. Gyógyászati vagy terápiás célokra nem alkalmas. A masszázshengert otthoni használatra tervezték. A sport területén vagy gyógyászati-terápiás célú intézményekben történő, üzleti jellegű felhasználásra nem alkalmas.

VESZÉLY gyermekek esetében

- Ne engedje, hogy a csomagolóanyag gyermekek kezébe kerüljön. Többek között fulladásveszély áll fenn!
- A masszázshenger nem játék, ezért olyan helyen tárolja, ahol a kisgyerekek nem férnek hozzá.
- Ha gyerekeknek engedélyezi a masszázshenger használatát, mutassa meg nekik a megfelelő használati módot, és felügyelje őket. A masszázshenger nem játék. A szakszerűtlen edzés egészségügyi károsodást okozhat.

Kérje ki orvosa véleményét!

• Az önmasszázs megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától. Kérdezze meg, hogy milyen mértékben végezheti a gyakorlatokat.

- Amennyiben fájdalmat észlel vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba az edzést.
- Bizonyos esetekben, pl. szívritmus-szabályozó haszná-lata, szívgyengeség, terhesség, gyulladással járó ízületi vagy ínbetegségek, a karok vagy lábak vizesedése, az ortopédia területét érintő panaszok esetén, illetve operációt követően a masszázzsal kapcsolatban egyeztetnie kell kezelőorvosával. Szakszerűtlen vagy túlzott edzés veszélyeztetheti az egészségét!
- Azonnal hagyja abba a masszázst, és forduljon orvoshoz, ha az alábbi tünetek valamelyikét észleli: rosszullet, szédülés, erős légszomj vagy mellkasi fájdalom. Izom- vagy ízületi fájdalmak esetén is azonnal fejezze be a gyakorlatok végzését.
- Az eszköz nem alkalmas terápiás célú masszázshoz/edzéshez! Nyirokcsomó masszázshoz nem használható.
- A vénák vagy kötőszövet gyengesége, kitágult hajszálek vagy visszér esetén a láb masszírozását csak enyhé nyomással, és ne az egész izom hosszában, hanem kisebb szakaszokon végezze. A masszázs hosszát és kivitelezését beszélje meg orvosával.

Fontos tudnivalók a használathoz

- Kényelmes ruhát viseljen.
- A padlón végzendő gyakorlatokat lehetőleg kemény, egyenes felületen végezze, amely nem horpad be, és amelyen a masszázshenger könnyen gördül. Vastag szőnyeg, fitnessszőnyeg stb. nem annyira alkalmasak erre a célra.
- Minden használat előtt vizsgálja át a masszázshengert. Ne használja tovább, ha sérüléseket észlel rajta.
- Minden gyakorlat közben tartsa magát egyenesen és legyen egyensúlyban – ne homorítsa hátát! Térdeit álló helyzetben enyhén hajlítsa be. A padlón végzett gyakorlatok során feszítse meg fenekét és hasát, de ügyeljen arra, hogy ne görcsöljön! A gyakorlatok az ellazulást szolgálják.
- Egyenletes, nyugodt tempóban végezze a gyakorlatokat.
- A gyakorlatok közben egyenletesen lélegezzen tovább.
- Figyeljen a testére! Úgy masszírozza izmait a hengerrel, hogy a nyomás kellemes és jótékony legyen. Ne használja a masszázshengert olyan testrészeken, ahol az Önnek nem kellemes. Ne masszírozza közvetlenül a csontokat (gerinc, sípcsont). Különösen a nyak területén legyen óvatos!
- A padlón végzett gyakorlatok kivitelezése valamivel nehezebb. Csak akkor végezze el ezeket a gyakorlatokat, ha fizikailag megfelelő állapotban van. Ugyanazt a testrészt a hengert kézben fogva is masszírozhatja.
- Csak annyi ideig végezze a kívánt gyakorlatot, ameddig az kellemes. Néhány perc elég – ne essen túlzásba!

Tisztítás

- Szükség esetén tisztítsa meg a masszázshengert meleg vízzel, erős szennyeződés esetén enyhé szappannal. Ne használjon vegyszereket (fehéritőszert, olajat stb.), mivel ezek felpuhíthatják, elszínezhetik vagy deformálhatják a masszázshengert. A tisztításhoz ne használjon maró tisztítószereket, illetve hegyes vagy karcoló tárgyakat.
- Hagyja a masszázshengert a tisztítás után szoba-hőmérsékleten a levegőn megszáradni. Ne tegye fűtőtestre, ne használjon hajszárítót vagy hasonlót!
- A masszázshengert hűvös és száraz helyen tárolja. Óvja napfénytől, valamint hegyes, éles vagy durva tárgyaktól és felületektől.
- Ne hagyja a terméket kényes bútorokon vagy padlókon. Nem teljesen kizárt, hogy egyes lakkok, műanyagok vagy különböző bútorápoló szerek a termék anyagát felpuhítják és károsítják. A nemkívánatos nyomok elkerülése érdekében a terméket pl. egy arra alkalmas dobozban tárolja.
- Gyártástechnikai okokból a termék első kicsomagolásánál enyhé szagképződés előfordulhat. Ez teljesen veszélytelen. Csomagolja ki a terméket és hagyja jól kiszellőzni. A szag rövid idő alatt eltűnik. Szellőztesse ki jól a helyiséget.

Anyaga: felhabosított PP
Mérete: kb. 15 x 5,3 cm (h x á)

www.tchibo.hu/utmutatok

www.tchibo.hu/utmutatok

www.tchibo.hu/utmutatok

www.tchibo.hu/utmutatok

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