

Tchibo

Ćwiczenia automasażu

pl



www.tchibo.pl/instrukcje

Numer artykułu:
626 849

Drodzy Klienci!

Przyczyną bólów i skurczy mięśni pleców, rąk 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 linii 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 powięzi. Mięśnie zostają wówczas rozluźnione i rozciągnięte, poprawia się ich ukrwienie, a tym samym zaopatrzenie w tlen, a ponadto poprawia się samopoczucie użytkownika. Automasaż z użyciem wałka do masażu powięzi może być też stosowany w ramach rozgrzewki przed uprawianiem sportu, a także regeneracji po zakończeniu uprawiania sportu.

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

Zespół Tchibo

Dla bezpieczeństwa użytkownika

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 powięzi przeznaczony jest do automasażu, zapewniającego poprawę samopoczucia na co dzień.

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

Ważne wskazówki

- Jeśli dzieci mają zostać dopuszczone do użytkowania wałka do masażu powięzi, należy je poinstruować w zakresie prawidłowego użycia tego produktu i nadzorować przebieg ćwiczeń dziecka. Wałek do masażu powięzi nie jest zabawką. Nieprawidłowo prowadzony trening może spowodować powstanie szkód zdrowotnych.
- Nosić wygodną odzież.
- Ćwiczenia na podłodze należy wykonywać na twardym i gładkim podłożu, które się nie ugina i na którym wałek do masażu powięzi dobrze się będzie toczyć. Nie do końca sprawdzają się tu grube dywany, maty do fitnessu itp.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan wałka do masażu powięzi. Jeżeli wykazuje on uszkodzenia, nie należy jej używać.

Zaleca się konsultację z lekarzem!

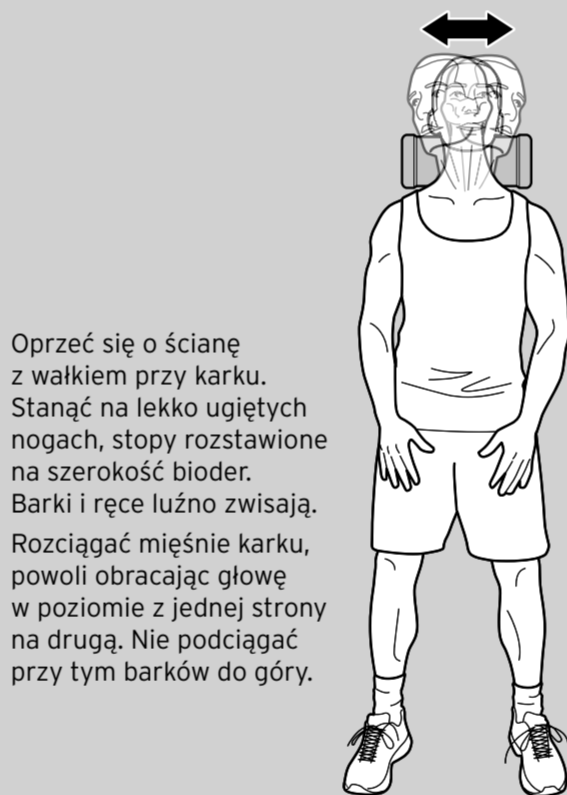
- **Przed rozpoczęciem automasażu użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem. Należy zapytać o zalecaną intensywność ćwiczeń.**
- W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenia.
- W przypadku szczególnych czynników utrudniających ćwiczenia fizyczne, takich jak np. wszczepiony rozrusznik 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.

1. Kark



Oprzeć się o ścianę z wałkiem przy karku. Stań na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość bioder. Barki i ręce luźno zwisają. Masować mięśnie karku, lekko przykucając i powoli powracając do pozycji stojącej. Nie podciągać przy tym barków do góry.

2. Kark



Oprzeć się o ścianę z wałkiem przy karku. Stań na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość bioder. Barki i ręce luźno zwisają. Rozciągając mięśnie karku, powoli obracając głowę w przód i w tył. Nie podciągać przy tym barków do góry.

3. Ramię



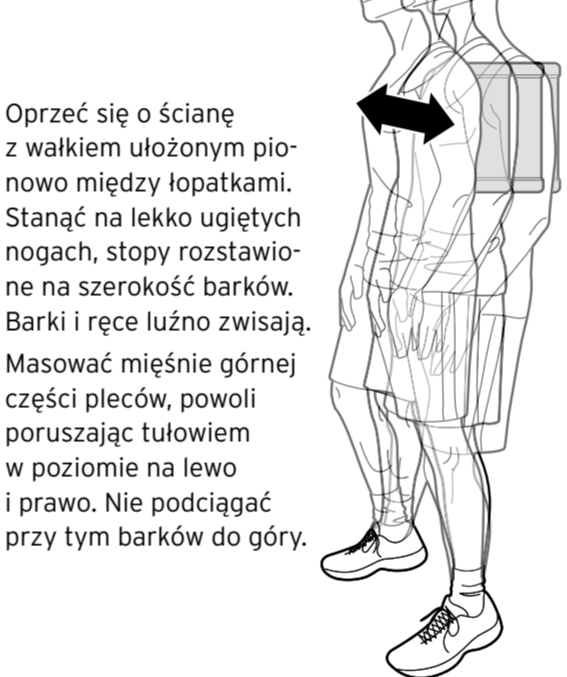
Oprzeć się o ścianę z wałkiem między ramieniem a ścianą. Stań na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość barków. Barki i ręce luźno zwisają. Masować mięśnie ramienia, lekko przykucając i powoli powracając do pozycji stojącej.

4. Barki



Oprzeć się o ścianę z wałkiem między barkiem a ścianą. Stań na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość barków. Skrzyżować ręce na wysokości piersi, podpierając przy tym ramię masowanego barku drugą ręką (patrz rysunek). Masować mięśnie barku, lekko przykucając i powoli powracając do pozycji stojącej.

5. Górna część pleców



Oprzeć się o ścianę z wałkiem ułożonym pionowo między łopatkami. Stań na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość barków. Masować mięśnie górnej części pleców, powoli poruszając tułowiem w poziomie na lewo i prawo. Nie podciągać przy tym barków do góry.

6. Boczna część pleców



Położyć jedną rękę luźno na karku. Oprzeć się o ścianę z wałkiem między boczny mięśniami pleców a ścianą. Stań na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość barków. Drugi bark i druga ręka luźno zwisają. Masować boczne mięśnie pleców, lekko przykucając i powoli powracając do pozycji stojącej. Nie podciągać przy tym barków do góry.

7. Górna część pleców



Oprzeć się o ścianę z wałkiem pod łopatkami. Stań na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość bioder. Barki i ręce luźno zwisają. Masować mięśnie górnej części pleców, przykucując i powoli powracając do pozycji stojącej. Nie podciągać przy tym barków do góry.

8. Dolna część pleców



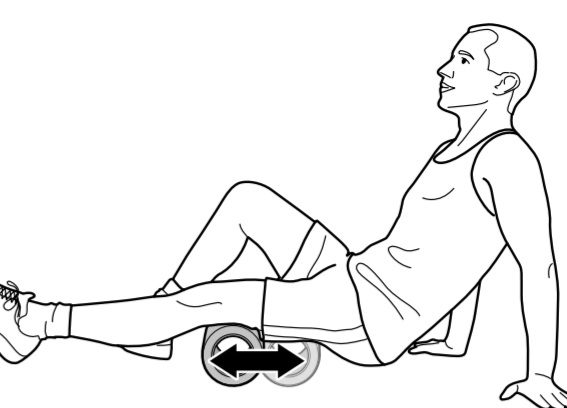
Oprzeć się o ścianę z wałkiem w okolicy lędźwi. Stań na lekko ugiętych nogach, stopy rozstawione na szerokość bioder. Barki i ręce luźno zwisają. Masować mięśnie dolnej części pleców, przykucując i powoli powracając do pozycji stojącej. Nie podciągać przy tym barków do góry.

9. Pośladki



Usiąść na wałku z lekko ugiętymi nogami. Podpierać się przy tym z tyłu rękami. Napiąć mięśnie brzucha i trzymać głowę oraz plecy prosto. Nie podciągać barków do góry. Masować mięśnie pośladków, rolując wałek powoli do przodu i do tyłu.

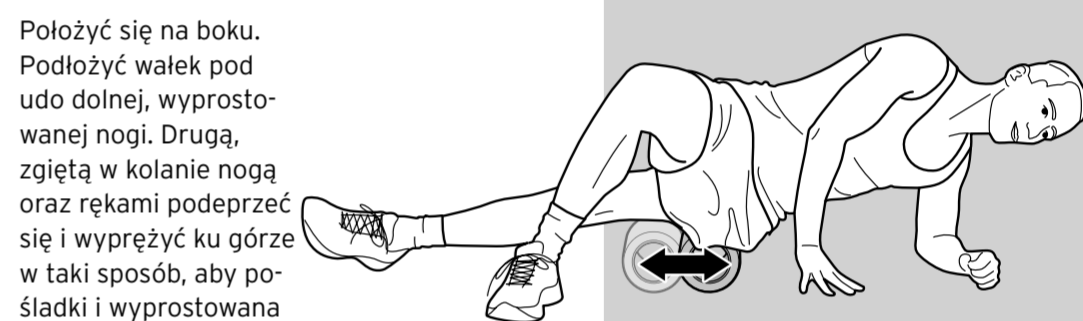
10. Tylna część uda



Usiąść na podłodze. Podłożyć wałek pod udo wyprostowanej nogi. Drugą, zgiętą w kolanie nogą oraz rękami podeprzeć się i wyprężyć ku górze w taki sposób, aby pośladki i wyprostowana noga znajdowały się w jednej linii. Napiąć mięśnie brzucha i trzymać głowę oraz plecy prosto. Nie podciągać barków do góry.

Masować mięśnie tylnej części uda, rolując wałek powoli do przodu i do tyłu.

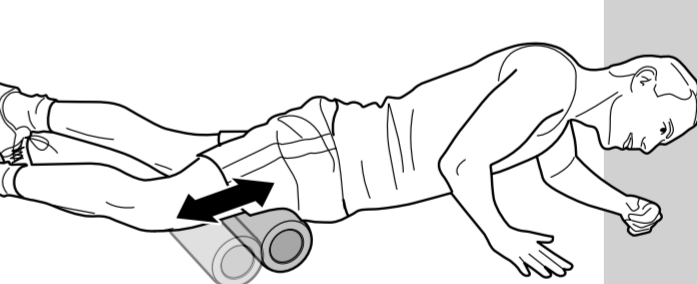
12. Zewnętrzna część uda



Położyć się na boku. Podłożyć wałek pod udo dolnej, wyprostowanej nogi. Drugą, zgiętą w kolanie nogą oraz rękami podeprzeć się i wyprężyć ku górze w taki sposób, aby pośladki i wyprostowana noga znajdowały się w jednej linii. Napiąć mięśnie brzucha i trzymać głowę oraz plecy prosto. Nie opierać głowy na karku.

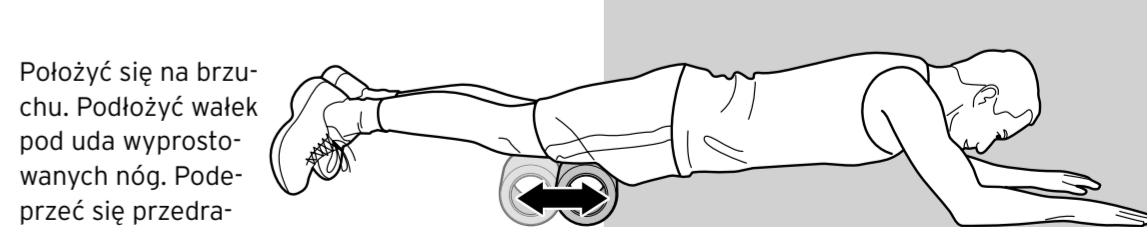
Masować mięśnie zewnętrznej części uda, rolując wałek powoli do przodu i do tyłu.

13. Wewnętrzne mięśnie uda



Napiąć mięśnie brzucha i trzymać głowę oraz plecy prosto. Nie opierać głowy na karku. Masować mięśnie wewnętrznej części uda, rolując wałek powoli do przodu i do tyłu.

14. Przednia część uda



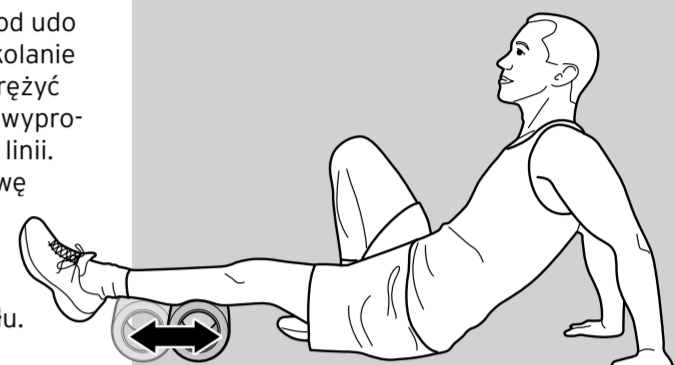
Położyć się na brzuchu. Podłożyć wałek pod uda wyprostowanych nóg. Podeprzeć się przedramionami i wyprężyć ku górze w taki sposób, aby plecy, pośladki i nogi znajdowały się w jednej linii. Napiąć mięśnie brzucha i trzymać głowę oraz plecy prosto. Nie opierać głowy na karku.

Masować mięśnie przedniej części uda, rolując wałek powoli do przodu i do tyłu.

11. Łydka

Usiąść na podłodze. Podłożyć wałek pod gołe wyprostowanej nogi. Drugą, zgiętą w kolanie nogą oraz rękami podeprzeć się i wyprężyć ku górze w taki sposób, aby pośladki i wyprostowana noga znajdowały się w jednej linii. Napiąć mięśnie brzucha i trzymać głowę oraz plecy prosto. Nie podciągać barków do góry.

Masować mięśnie łydki, rolując wałek powoli do przodu i do tyłu.



Drodzy Klienci!

Walek do masażu powięzi doskonale nadaje się również do wykonywania ćwiczeń fitness. Niestabilność wynikająca z opierania się na waleku powoduje zwłaszcza stymulację mięśni głębokich.

Życzymy Państwu wiele radości i satysfakcji podczas treningu!

Zespół Tchibo

Dla bezpieczeństwa użytkownika

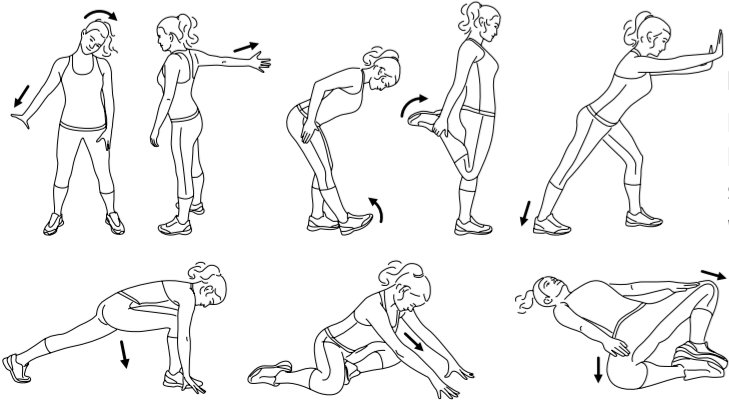
Należy dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i użytkować produkt wyłącznie w sposób opisany w tej instrukcji, aby uniknąć niezamierzonych urazów ciała lub uszkodzeń sprzętu. Zachować instrukcję do późniejszego wykorzystania. W razie zmiany właściciela produktu należy przekazać również tę instrukcję.

Przeznaczenie

Walek do masażu powięzi przeznaczony jest do ćwiczeń poprawiających równowagę i wzmacniających mięśnie ciała. Walek do masażu powięzi przewidziany jest do użytku domowego. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych w branży sportowej ani w ośrodkach medycyno-terapeutycznych. Maksymalne dopuszczalne obciążenie waleka do masażu powięzi wynosi 100 kg. Z waleka do masażu powięzi może korzystać jednocześnie tylko jedna osoba.

Na co trzeba zwrócić uwagę podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń

- Nie należy ćwiczyć bezpośrednio po jedzeniu.
- Po posiłku odczekać co najmniej 30 minut przed przystąpieniem do ćwiczeń. Użytkownik nie powinien rozpoczynać ćwiczeń, jeśli czuje się źle, jest chory lub zmęczony lub jeśli występują inne czynniki znacząco utrudniające koncentrację podczas treningu. Podczas treningu należy pić wystarczającą ilość płynów.
- Aby osiągnąć najlepsze rezultaty treningu i jednocześnie uniknąć urazów ciała, należy koniecznie przed rozpoczęciem każdego treningu zaplanować fazę rozgrzewkową, a po zakończeniu treningu - fazę rozluźniania mięśni.
- Na początku należy wykonywać tylko trzy do sześciu ćwiczeń na różne grupy mięśni. Powtarzać te ćwiczenia jedynie kilka razy, w zależności od dyspozycji i kondycji fizycznej. Pomiedzy ćwiczeniami należy robić przerwy trwające co najmniej 1 minutę. Powoli, sukcesywnie należy zwiększać liczbę powtórzeń do 10-20. Nigdy nie ćwiczyć aż do wyczerpania.
- Ćwiczenia należy wykonywać w równomiernym tempie. Nie wykonywać gwałtownych ruchów.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy równomiernie oddychać. Nie wstrzymywać oddechu! Na początku każdego ćwiczenia zrobić wdech. W momencie wymagającym największego wysiłku należy zrobić wydech.
- Ćwiczenia należy wykonywać zawsze z obu stron ciała.
- Ćwiczenia należy wykonywać w skupieniu. Podczas wykonywania ćwiczeń nie rozpraszać się.
- **Podczas wykonywania wszystkich ćwiczeń należy trzymać plecy prosto - nie wyginać kręgosłupa w stronę brzuszną! W pozycji stojącej nogi powinny być lekko ugięte w kolanach. Naprężć pośladki i brzuch.**
- **Nie należy się zbyt forsować. Każde ćwiczenie należy wykonywać tak długo, na ile pozwala Państwa kondycja fizyczna. Jeśli podczas wykonywania danego ćwiczenia wystąpią jakiegokolwiek dolegliwości lub ból, należy natychmiast przerwać to ćwiczenie.**
- Zaleca się poproszenie doświadczonego trenera fitness o to, aby zaprezentował prawidłowe wykonywanie ćwiczeń.



Ćwiczenia rozciągające

Zaleca się konsultację z lekarzem!

- **Przed rozpoczęciem automasażu użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem. Należy zapytać o zalecaną intensywność ćwiczeń.**
- W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. wszczepiony rozrusznik serca, ciąża, dolegliwości układu krążenia, choroby zapalne stawów lub ścięgien czy dolegliwości ortopedyczne, ćwiczenia muszą być uzgodnione z lekarzem. Nieprawidłowo wykonywany lub zbyt intensywny trening może zagrażać zdrowiu użytkownika!
- Należy natychmiast przerwać trening i skontaktować się z lekarzem, jeśli wystąpi któryś z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, duszności lub ból w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie treningu konieczne jest również w przypadku pojawienia się bólu w stawach i mięśniach.
- Produkt nie nadaje się do treningu terapeutycznego!

NIEBEZPIECZEŃSTWO odniesienia obrażeń ciała

- Produkt nie może być używany przez osoby, których zdolności fizyczne, umysłowe itp. są ograniczone w takim stopniu, że nie są one w stanie używać produktu w sposób niezagrażający ich bezpieczeństwu. Zalecenie to dotyczy w szczególności osób z zaburzeniami równowagi.
- Jeśli dzieci mają zostać dopuszczone do użytkowania waleka do masażu powięzi, należy je poinstruować w zakresie prawidłowego użycia tego produktu i nadzorować przebieg ćwiczeń dziecka. Walek do masażu powięzi nie jest zabawką. Nieprawidłowo prowadzony trening może spowodować urazy ciała.
- Niektóre ćwiczenia wymagają dużo siły oraz zręczności. Na początku należy w razie potrzeby korzystać z pomocy drugiej osoby, aby nie utracić kontroli nad walekiem do masażu powięzi i nie upaść.
- Jeśli użytkownik nie jest przyzwyczajony do wysiłku fizycznego, powinien rozpocząć ćwiczenie bardzo powoli. W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.
- Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie przewietrzane. Unikać jednak przeciągów.
- Nie nosić żadnej biżuterii (np. pierścionków, bransoletek). Może ona spowodować obrażenia ciała lub uszkodzić walek do masażu powięzi.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież.
- Podłoże musi być płaskie i równe. Koniecznie zwracać przy tym uwagę na stabilną i bezpieczną pozycję stojącą. Nie trenować boszo lub w skarpetkach na śliskim podłożu, ponieważ można się poślizgnąć i doznać urazu. Stosować w takim przypadku np. antypoślizgową matę do fitnessu.
- Podczas treningu należy zwrócić uwagę na wystarczającą przestrzeń do ćwiczeń. Ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem odpowiedniej odległości od innych osób. W przestrzeni treningowej nie mogą się też znajdować żadne przedmioty.
- Nie wolno zmieniać konstrukcji waleka do masażu powięzi. Nie wolno również używać waleka w żaden inny sposób niezgodny z jego przeznaczeniem.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan waleka do masażu powięzi. Jeżeli wykazuje on uszkodzenia, zaprzestać jego używania.

Przed rozpoczęciem treningu: rozgrzewka

Przed rozpoczęciem treningu należy przeprowadzić ok. 10-minutową rozgrzewkę. W ramach rozgrzewki należy kolejno uaktywnić wszystkie części ciała:

- Przechylać głowę na boki, do przodu i do tyłu.
- Podnosić i opuszczać barki oraz wykonać krążenia.
- Wykonać krążenia ramion.
- Poruszać klatką piersiową do przodu, do tyłu i na boki.
- Wychylać biodra do przodu, do tyłu i na boki.
- Biegać w miejscu.

Po treningu: rozciąganie

Pozycja podstawowa przy wszystkich ćwiczeniach rozciągających: Mostek uniesiony, barki nisko, nogi lekko ugięte w kolanach, stopy skierowane lekko na zewnątrz. Trzymać plecy prosto! Pozycje określone w ćwiczeniach należy utrzymywać każdorazowo przez ok. 20-35 sekund.

1. Pośladki + tylne mięśnie nóg

Pozycja wyjściowa: Leżąc na plecach na podłodze, nogi ugięte w kolanach, stopy rozstawione mniej więcej na szerokość bioder i oparte na waleku. Ręce wzdłuż tułowia. Brzuch i pośladki napięte.



Wykonanie ćwiczenia: Biodra wypchnąć do góry tak, aby tułów i uda były w jednej linii. Policzyc do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



Wariant 1a. + dolne mięśnie pleców

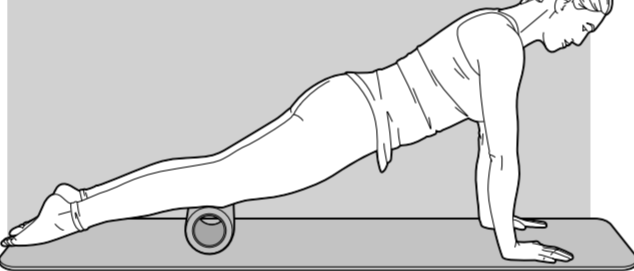
Pozycja wyjściowa: Pozostać w pozycji końcowej nr 1.

Wykonanie ćwiczenia: Jedną nogę wyprostować do góry. Policzyc do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Zmiana stron.

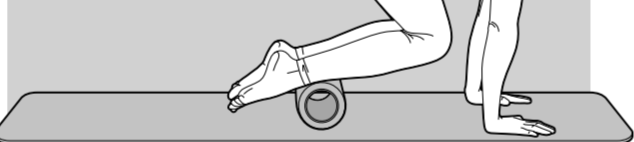


2. Tułów, brzuch, barki + ręce

Pozycja wyjściowa: Pozycja jak do pompek, walek umieszczony pod piszczelami. Głowa, plecy i nogi tworzą jedną linię. Brzuch i pośladki napięte.

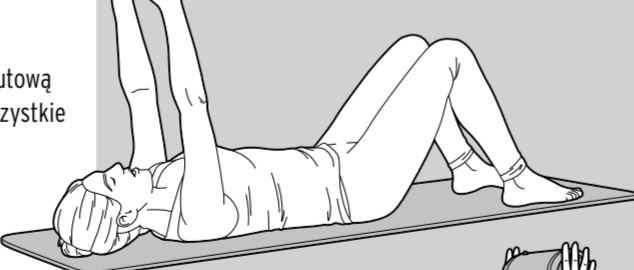


Wykonanie ćwiczenia: Podciągnąć nogi do przodu na waleku, przetaczając go. Policzyc do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



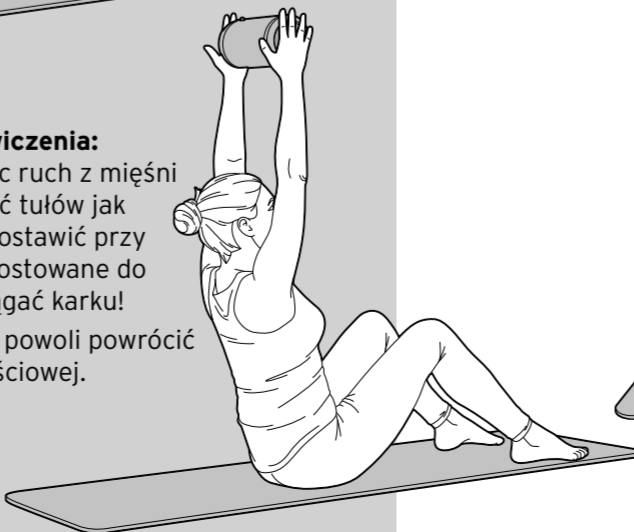
3. Mięśnie proste brzucha

Pozycja wyjściowa: Leżąc na plecach, nogi ugięte w kolanach, stopy na szerokość bioder. Walek trzymany między dłońmi wyprostowanych do góry rąk.



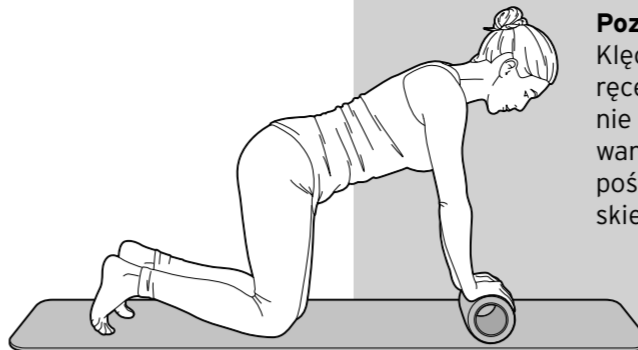
Wykonanie ćwiczenia:

Wyprowadzając ruch z mięśni brzucha, unieść tułów jak najwyżej - pozostawić przy tym ręce wyprostowane do góry. Nie naciągać karku! Policzyc do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



4. Klatka piersiowa + bicepsy

Pozycja wyjściowa: Klęczenie na podłodze, ręce oparte na waleku, ale nie całkowicie przeprostowane. Plecy proste, brzuch i pośladki napięte, spojrzenie skierowane na podłogę.



Wykonanie ćwiczenia: Obniżyć tułów (pompa z podparciem na kolanach), plecy pozostają proste, łokcie przy ciele. Policzyc do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



5. Barki, ręce, tułów, brzuch, pośladki + tylne mięśnie nóg

Pozycja wyjściowa: Klęczenie na podłodze, ręce oparte na waleku, ale nie całkowicie przeprostowane. Plecy proste, brzuch i pośladki napięte, spojrzenie skierowane na podłogę.

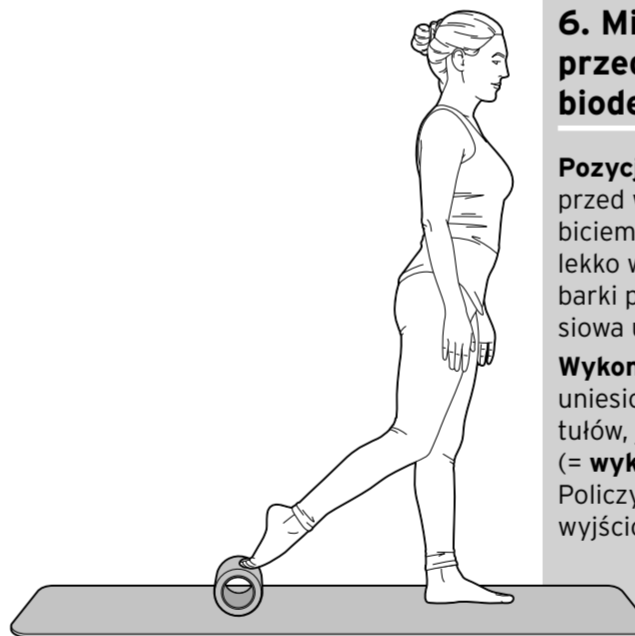
Wykonanie ćwiczenia: Wyprostować jedną nogę do tyłu i dodatkowo wyprostować przeciwległą rękę do przodu. Policzyc do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Zmiana stron.



6. Mięśnie nóg + rozciąganie przednich mięśni ud i zginaczy bioder

Pozycja wyjściowa: Stając na jednej nodze przed walekiem, stopa drugiej nogi oparta podbiciem na waleku. W razie potrzeby unieść ręce lekko w bok w celu utrzymania równowagi, barki pozostają nisko. Plecy proste, klatka piersiowa uniesiona, brzuch i pośladki napięte.

Wykonanie ćwiczenia: Przetoczyć walek uniesioną stopą do tyłu. Obniżyć przy tym tułów, jednocześnie zginając przednią nogę (= **wyrok**). Policzyc do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Zmiana stron.



7. Mięśnie nóg + pośladki

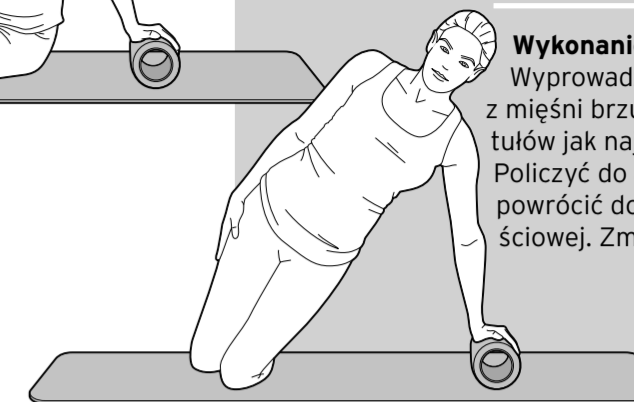
Pozycja wyjściowa: Wyrok, przednia stopa oparta na waleku. Ręce lekko uniesione na boki w celu utrzymania równowagi, barki pozostają nisko. Plecy proste, klatka piersiowa uniesiona, brzuch i pośladki napięte.

Wykonanie ćwiczenia: Prosty tułów obniżyć w dół, uginając przy tym nogi. Kolano znajdujące się z tyłu nie może dotykać podłogi (= **wyrok**). Policzyc do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Zmiana stron.



8. Boczne mięśnie brzucha

Pozycja wyjściowa: Siedzenie na podłodze obok waleka, jedna ręka oparta na waleku, nogi zgięte w kolanach, podudzia odgięte do tyłu. Nie skręcać tułowia ani bioder! Trzymać je w jednej płaszczyźnie z udami.



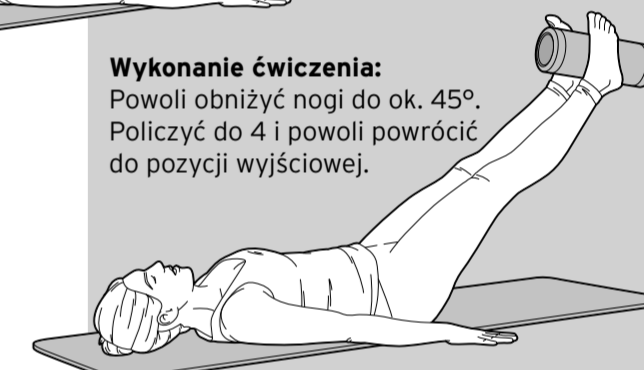
Wykonanie ćwiczenia: Wyprowadzając ruch z mięśni brzucha, unieść tułów jak najwyżej w bok. Policzyc do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Zmiana stron.

9. Podbrzusze + mięśnie wewnętrzne ud

Pozycja wyjściowa: Leżąc na plecach na podłodze, nogi wyprostowane do góry, walek utrzymywany między stopami. Ręce wzdłuż tułowia. Brzuch i pośladki napięte.



Wykonanie ćwiczenia: Powoli obniżyć nogi do ok. 45°. Policzyc do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

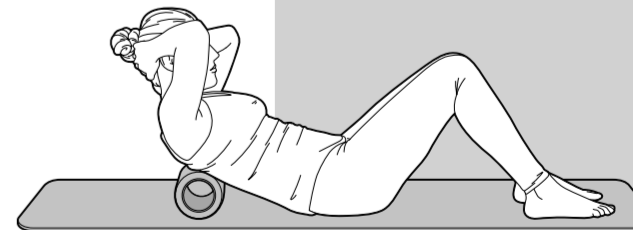


10. Górne proste mięśnie brzucha

Pozycja wyjściowa: Położyć się plecami na waleku, ręce splecione na karku, nogi zgięte w kolanach, stopy rozstawione na szerokość bioder.



Wykonanie ćwiczenia: Unieść tułów jak najwyżej, wyprowadzając ruch z mięśni brzucha - nie ciągnąć przy tym łokci do przodu. Nie naciągać karku! Policzyc do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



Wariant 10a. + przednia część uda

Pozycja wyjściowa: Pozostać w pozycji końcowej nr 10. Wykonanie ćwiczenia: Unieść nogi i powoli zrobić „rowerek”.

