

Miniwałek do masażu powięzi

Drodzy Klienci!

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

Zebrałiśmy dla Państwa tu kilka ćwiczeń z użyciem wałka do masażu. Miniwałek do masażu powięzi 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

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 135273AB1X1XIV · 2023-08

www.tchibo.pl/instrukcje



Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany; www.tchibo.pl

Numer artykułu: 678 032

Automasaż powięzi

Przyczyną bólów i skurczy mięśni pleców, ramion oraz nóg są często skleione 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 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.

Dla bezpieczeństwa użytkownika

Należy dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i użytkować produkt wyłącznie w sposób opisany w tej instrukcji, aby uniknąć niezamierzonych obrażeń 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 jest przewidziany do użytku domowego. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych w branży sportowej ani w ośrodkach medyczno-terapeutycznych.

Maksymalne dopuszczalne obciążenie wałka do masażu powięzi wynosi 100 kg.

Zaleca się konsultację z lekarzem!

- **Przed rozpoczęciem automasażu użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem, aby dowiedzieć się, jak intensywny trening będzie dla niego odpowiedni.**
- W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości należy bezwzględnie zakończyć ćwiczenia.
- W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. noszenie rozrusznika serca, ciąża, choroby zapalne stawów lub ścięgien, zatrzymanie płynów w rękach lub nogach, czy też dolegliwości ortopedyczne, a także po operacjach chirurgicznych należy skonsultować automasaż z lekarzem.
- Należy natychmiast przerwać masaż i udać się do lekarza, jeśli wystąpi jeden z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, nadmierne 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!
- W przypadku osłabienia żył/schorzeń tkanki łącznej, pajączków naczyńowych lub żylaków masaż nóg **4/5/6** powinny być wyko-

nywane tylko z niewielkim naciskiem i nie na całej długości mięśnia, lecz w mniejszych odcinkach. Rodzaj i zakres masażu należy skonsultować ze swoim lekarzem.

Ważne wskazówki

- Dzieci nie mogą mieć dostępu do materiałów opakowaniowych. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo uduszenia!
- Produkt nie jest zabawką i musi być przechowywany w miejscu niedostępnym dla małych dzieci.
- Jeśli dzieci mają zostać dopuszczone do użytkowania wałka do masażu powięzi, należy poinstruować je w zakresie prawidłowego użycia tego produktu i nadzorować przebieg ćwiczeń dziecka. Wałek do masażu powięzi nie jest zabawką. Nieprawidłowo prowadzony trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu.
- Podczas użytkowania produktu należy 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 roluje. 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, należy zaprzestać jego używania.

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. 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 go w miejscach, w których masaż odczuwany jest jako nieprzyjemny. Nie należy masować bezpośrednio na kościach (kręgosłup, kość pisz-

czelowa). Szczególną ostrożność należy zachować podczas masażu okolic karku!

- Dane ćwiczenie należy wykonywać dopóty, dopóki jest ono odczuwane jako przyjemne. Nie należy przesadzać z ćwiczeniami – kilka minut wystarczy.
- 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.
- Rada: Dodatkowe ćwiczenia i informacje można znaleźć w Internecie.

Pielęgnacja

- W razie potrzeby przetrzeć wałek wilgotną ściereczką. Nie stosować żadnych środków chemicznych (wybielaczy, olejów itp.), ponieważ mogą one zmiękczyć, przebarwić lub zdeformować wałek do masażu powięzi. Nie używać też ostrych środków czyszczących ani ostrych lub rysujących powierzchnię przedmiotów.
- Po umyciu odłożyć wałek do wyschnięcia na powietrzu w temperaturze pokojowej. Nie kłaść go na grzejniku/kaloryferze ani nie suszyć za pomocą suszarki do włosów itp.!

- Przechowywać wałek w chłodnym i suchym miejscu. Chronić go przed działaniem promieni słonecznych, a także przed spiczastymi, ostrymi lub 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 agresywną reakcję z materiałem produktu i rozmiękczyć go. Aby uniknąć niepożądanych śladów, należy przechowywać produkt np. w odpowiednim pojemniku.



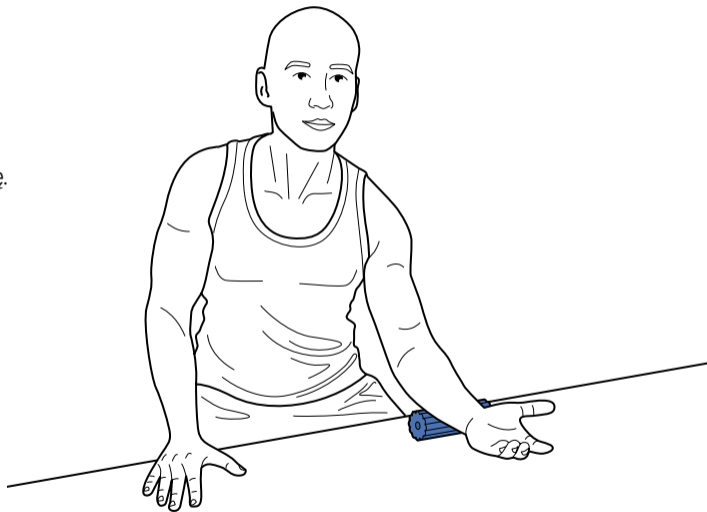
Ze względów produkcyjno-technicznych przy pierwszym rozpakowaniu produktu może wydzielać się lekki zapach. Zjawisko to jest całkowicie bezpieczne. Rozpakować produkt i odczekać, aż się wywietrzy. Po niedługim czasie zapach zniknie. Należy zadbać o wystarczającą wentylację pomieszczenia!

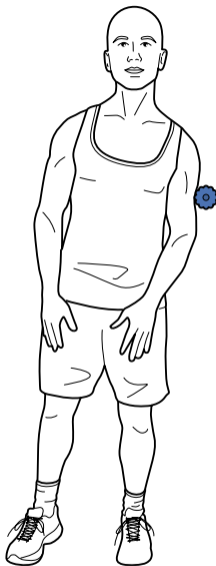
Materiał: spieniony polipropylen
Wymiary: ok. 15 x 5,3 cm (długość x średnica)

1. Przedramię

Toczyć wałek do masażu powięzi z lekkim naciskiem po wierzchnich i spodnich stronach swoich przedramion ...

... lub położyć wałek na stole i przesuwać na nim przedramię.





2. Ramię

Toczyć wałek do masażu powięzi z lekkim naciskiem po swoich przedramionach ...

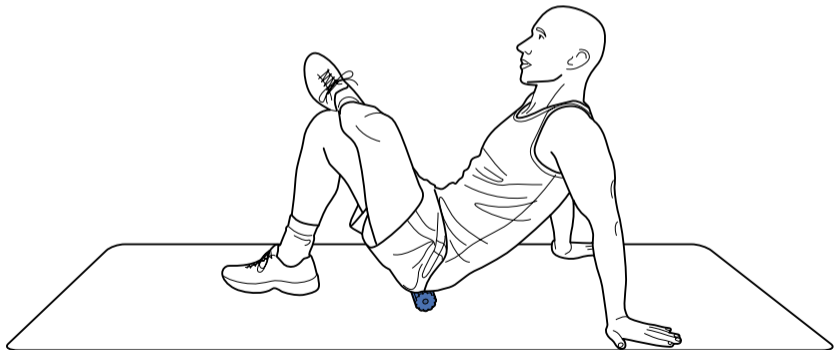
... albo oprzeć się o ścianę, tak aby wałek znalazł się między ramieniem a ścianą.

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.

3. Pośladki

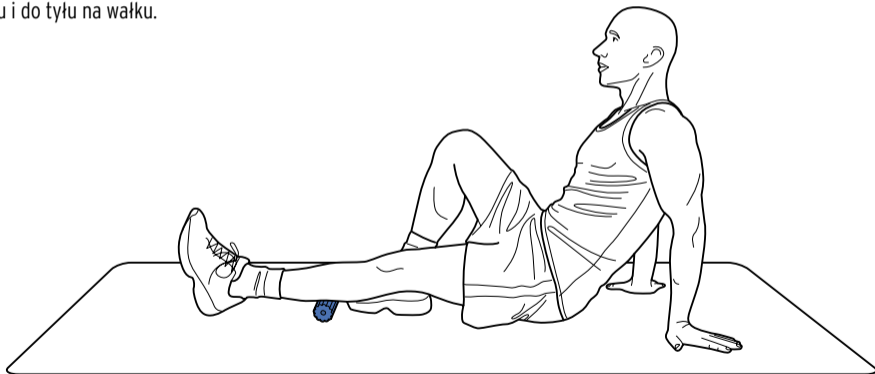
Wzorując się na rysunku, usiąść na wałku do masażu powięzi i poruszać się do przodu i do tyłu.



Automasaż powięzi

4. Spodnia część uda i goleni

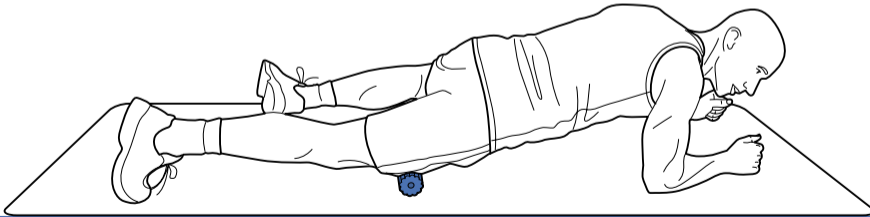
Podłożyć wałek do masażu powięzi zgodnie z rysunkiem pod udo, względnie pod goleń, a następnie powoli przesuwać nogę do przodu i do tyłu na wałku.



5. Górna część uda

Położyć się udem na wału do masażu powięzi.
Nie wyginać przy tym kręgosłupa w stronę brzuszną.

Masować mięśnie uda, przesuując je powoli do przodu i do tyłu na wałku.



6. Wewnętrzna strona goleni

Toczyć wałek do masażu powięzi z lekkim naciskiem po wewnętrznej stronie goleni.

Uwaga! Nie należy masować bezpośrednio na kości piszczelowej!



7. Stopa

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

