



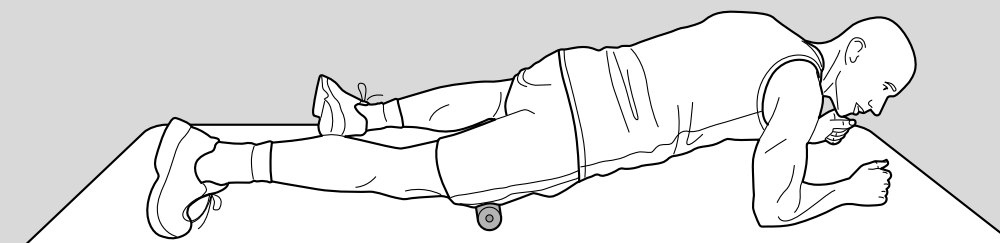
Przedramię

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



Pośladki

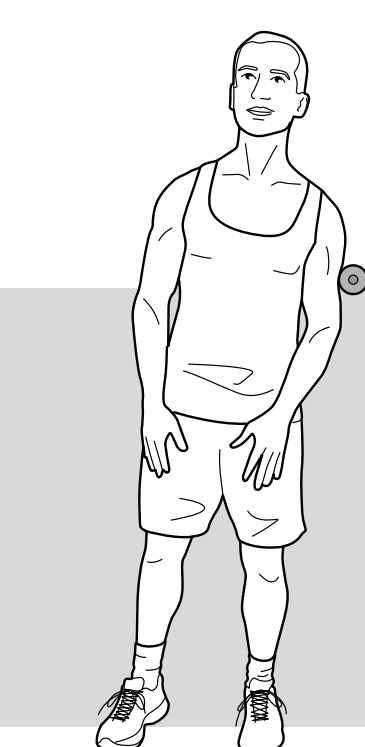
Wzorując się na powyższym rysunku, usiąść na wałku do masażu i poruszać się do przodu i do tyłu.



Górna część uda

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

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



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. Stać 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.



Stopa

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



Spodnia część uda i goleni

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



Wewnętrzna strona goleni

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

Uwaga! Nie należy masować bezpośrednio na kości piszczelowej!

Drodzy Klienci!

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. 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

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 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.

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 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.
- Wskazówka: Dodatkowe ćwiczenia i informacje można znaleźć w Internecie.

Ważne wskazówki

- 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.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy 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.

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. noszenie rozrusznika 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 masażu limfatycznych.
- W przypadku osłabienia żył/tkanki łącznej, pajęczków naczyniowych lub żylaków masaż nóg powinny być wykonywane jedynie z małym naciskiem i nie na całej długości mięśnia, lecz na krótszych odcinkach. W takich przypadkach najlepiej masować tylko **w kierunku serca**, a nie w kierunku przeciwnym. Rodzaj i zakres masażu należy skonsultować ze swoim lekarzem.

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 powierzchnię 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.

Materiał: korek

Wymiary: ok. 15 x 4,0 cm (dł. x śr.)

 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!



www.tchibo.pl/instrukcje

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