



Drążek



do automasażu
powięzi i masażu
partnerskiego

Drodzy Klienci!

Przyczyną bólów i skurczy mięśni pleców, rąk oraz nóg są często sklezione 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 masaż z użyciem drążka do masażu powięzi. Mięśnie zostają wówczas rozluźnione i rozciągnięte, poprawia się ich ukrwienie, a tym samym zaopatrzenie w tlen, co przyczynia się do poprawy samopoczucia użytkownika. Masaż z użyciem drążka do masażu powięzi może być też stosowany w ramach rozgrzewki przed uprawianiem sportu, a także regeneracji po zakończeniu uprawiania sportu.

Życzymy Państwu dobrego samopoczucia!

Zespół Tchibo

www.tchibo.pl/instrukcje



Numer artykułu: 664 765

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 133604AB4X4XIII · 2022-12

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

Drażek do masażu powięzi przeznaczony jest do automasażu i masażu partnerskiego, zapewniającego poprawę samopoczucia na co dzień.

Drażek do masażu powięzi przewidziany jest do użytku domowego.

Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych w branży sportowej ani w ośrodkach medyczno-terapeutycznych.

Ważne wskazówki

Zaleca się konsultację z lekarzem!

- **W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości przed rozpoczęciem masażu skonsultować się z lekarzem. Należy zapytać, czy i w których miejscach ciała masaż będzie dla Państwa odpowiedni.**
- W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości należy bezzwłocznie zakończyć masaż.
- W przypadku szczególnych czynników utrudniających ćwiczenia fizyczne, takich jak np. schorzenia zapalne stawów lub ścięgien 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 masażu konieczne jest również w przypadku bólu w stawach i mięśniach.
- Produkt nie nadaje się do masażu/treningu terapeutycznego!
- W przypadku osłabienia żył/tkanki łącznej, pajęczków naczyniowych lub żylaków masaż nóg powinny być wykonywane tylko z niewielkim naciskiem oraz nie przez całą długość mięśni, lecz w mniejszych odcinkach. Rodzaj i zakres masażu najlepiej omówić ze swoim lekarzem.

Nie stosować wałka do masażu ...

- ... na twarzy, bezpośrednio na głowie, **kościach lub stawach**, a także na przedniej części gardła oraz w okolicach genitaliów i nerek. Szczególną ostrożność należy zachować podczas masażu okolic karku. Nie masować karku, jeżeli u użytkownika w tej części ciała są stwierdzone już problemy zdrowotne. Skonsultować się z lekarzem.
- ... w okolicach zakrzepów, stłuczeń, bolących stawów, obrzęków, podrażnień lub innych schorzeń skóry, a także oparzeń, żylaków, otwartych ran oraz implantów (np. rozrusznika serca).
- ... w przypadku zaburzeń krzepnięcia krwi lub zażywania leków hamujących krzepnięcie krwi (takich jak np. Marcomar). Przed użyciem przyrządu należy skonsultować się z lekarzem.
- ... w okresie ciąży.
- ... u niemowląt i małych dzieci! Dzieci, osoby wymagające stałej opieki, osoby niepełnosprawne lub niedołążne mogą używać przyrządu tylko pod nadzorem osoby dorosłej. Jeśli dzieci mają zostać dopuszczone do użytkowania drążka do masażu, należy je poinstruować w zakresie prawidłowego użycia tego produktu i nadzorować przebieg masażu dziecka. Drążek do masażu nie jest zabawką. Nieprawidłowe użytkowanie może spowodować urazy ciała.

Gdy użytkownik ma wątpliwości dotyczące użytkowania produktu, należy skonsultować się z lekarzem.

O czym należy pamiętać

- Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan drążka do masażu. Jeżeli wykazuje on uszkodzenia, należy zaprzestać jego używania.
- Używając drążka, nie należy stosować olejku do masażu, ponieważ może on wejść w reakcję z tworzywem produktu.
- Nie należy zbyt mocno wyginać drążka do masażu (maks. 15°), gdyż może wówczas dojść do trwałego uszkodzenia jego wewnętrznej osi.
- Należy wsłuchać się w swój organizm! Prowadzić drążek po swoich mięśniach w taki sposób, aby jego nacisk był odczuwany jako przyjemny i poprawiający samopoczucie. Nie stosować w żadnym wypadku drążka na kościach i stawach!
- W przypadku masażu pleców i rąk zalecamy skorzystanie z pomocy partnera. Należy z nim omówić, jaki nacisk będzie dla użytkownika przyjemny. Gdy tylko zabieg stanie się nieprzyjemny lub pojawi się ból, należy to natychmiast zgłosić partnerowi.

- Nie masować zbyt długo bez przerwy jednego obszaru ciała, ponieważ może to spowodować spięcie mięśni. Kilka minut wystarczy.
- Nosić wygodną odzież. Należy zadbać o przyjemne otoczenie i relaksującą atmosferę.
- Nie wolno zmieniać konstrukcji drążka do masażu powięzi.
- Drążek do masażu powięzi w żadnym razie nie może służyć do przetwarzania produktów spożywczych, ponieważ jego materiał nie nadaje się do kontaktu z żywnością. Drążek nie może być też używany do rozwałkowania innych materiałów ani wykorzystywany w inny niezgodny z jego przeznaczeniem sposób.

Pielęgnacja

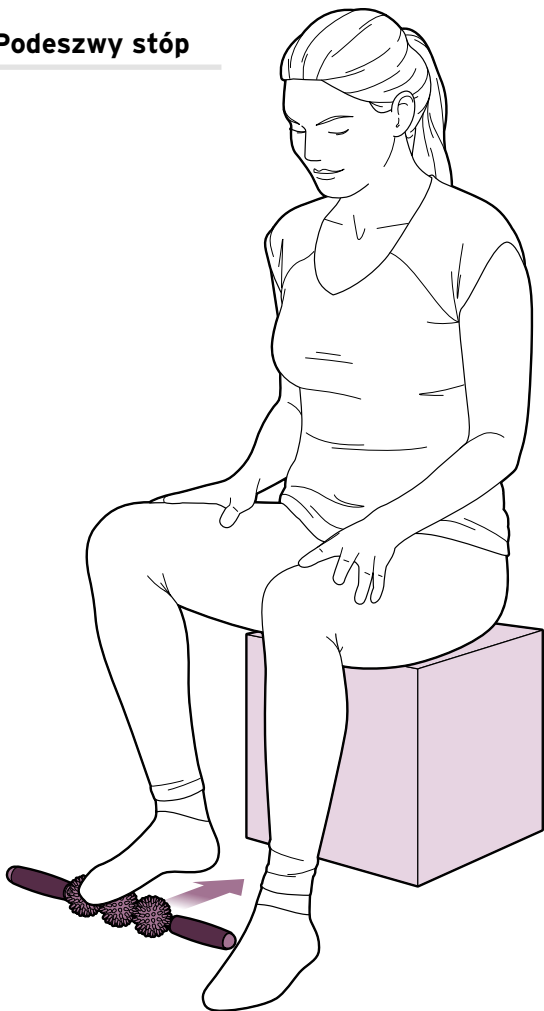
- W razie potrzeby przetrzeć drążek do masażu powięzi suchą lub lekko zwilżoną szmatką. Nie zanurzać produktu w wodzie ani nie myć pod bieżącą wodą.
Nie stosować żadnych środków chemicznych (wybielaczy, olejów itp.), ponieważ mogą one zmiękczyć, przebarwić lub zdeformować drążek do masażu. Nie używać też silnych środków czyszczących ani ostrych lub rysujących powierzchnie przedmiotów.
- Przechowywać drążek do masażu 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 reakcję z tworzywem produktu i rozmiękczyć je. Aby zapobiec powstawaniu niepożądanych śladów, przechowywać produkt, np. w odpowiednim pudełku.



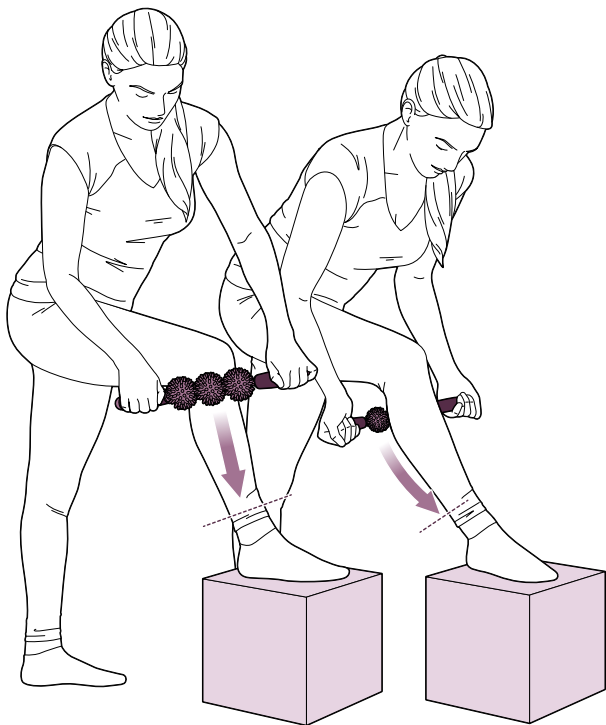
Ze względów produkcyjno-technicznych przy pierwszym rozpakowaniu produktu może wydzielać się lekki zapach. Zjawisko to jest całkowicie nieszkodliwe. Rozpakować produkt i pozostawić do wentylacji. Po niedługim czasie zapach zniknie. Należy zadbać o wystarczającą wentylację pomieszczenia!

Materiał: PCV, PP, PU

1. Podeszwy stóp



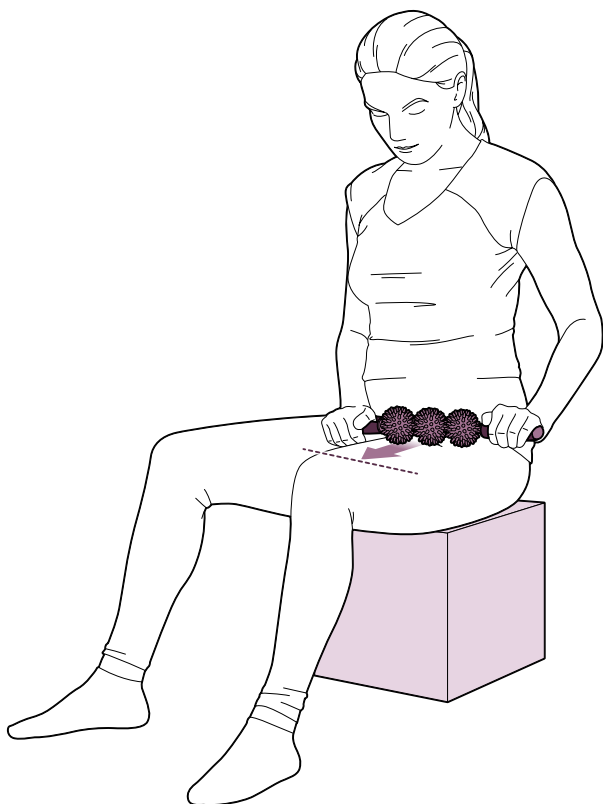
2. Goleń / łydka



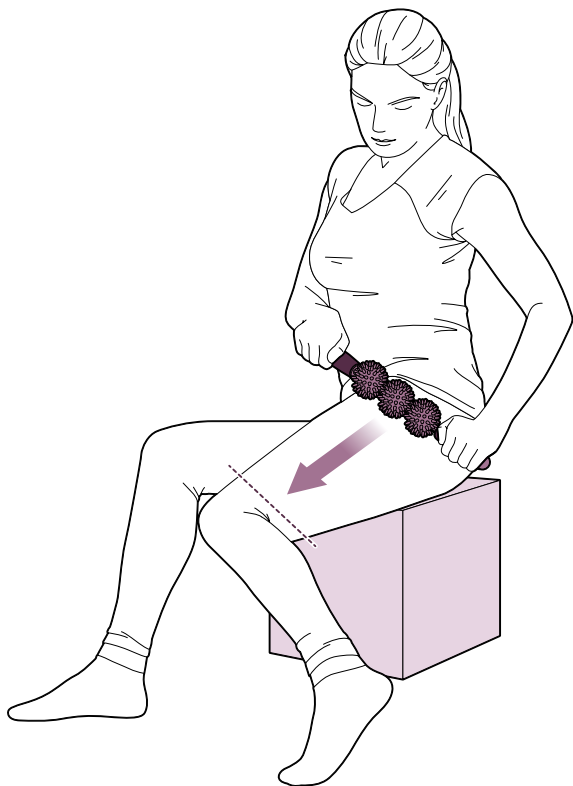
3. Tylna część uda



4. Przednia część uda

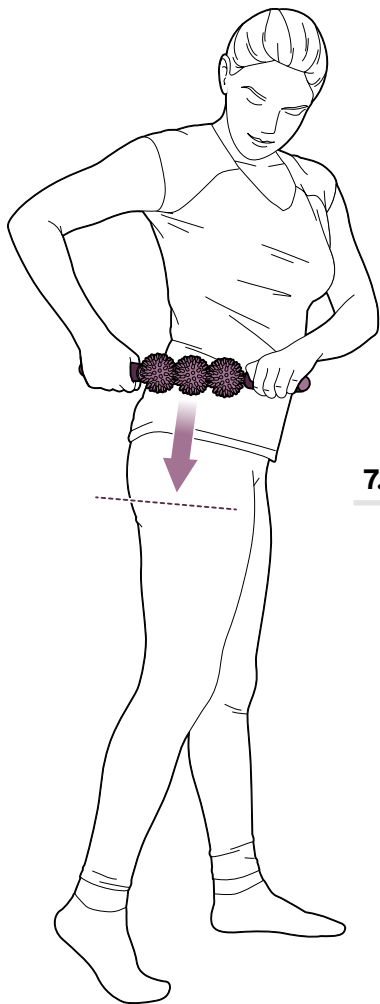


5. Zewnętrzna część uda



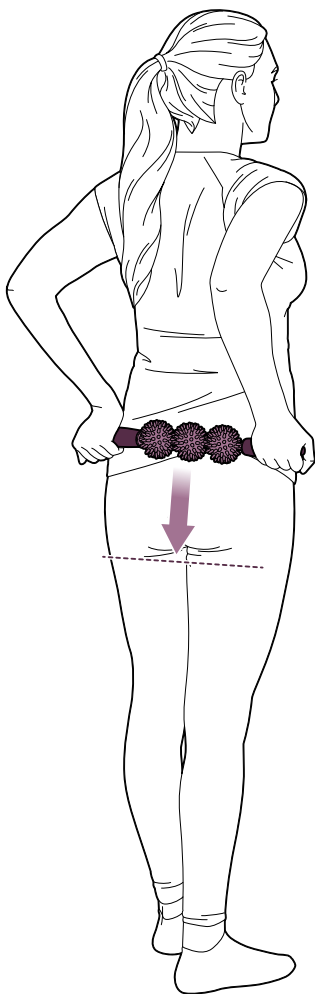
6. Wewnętrzna część uda





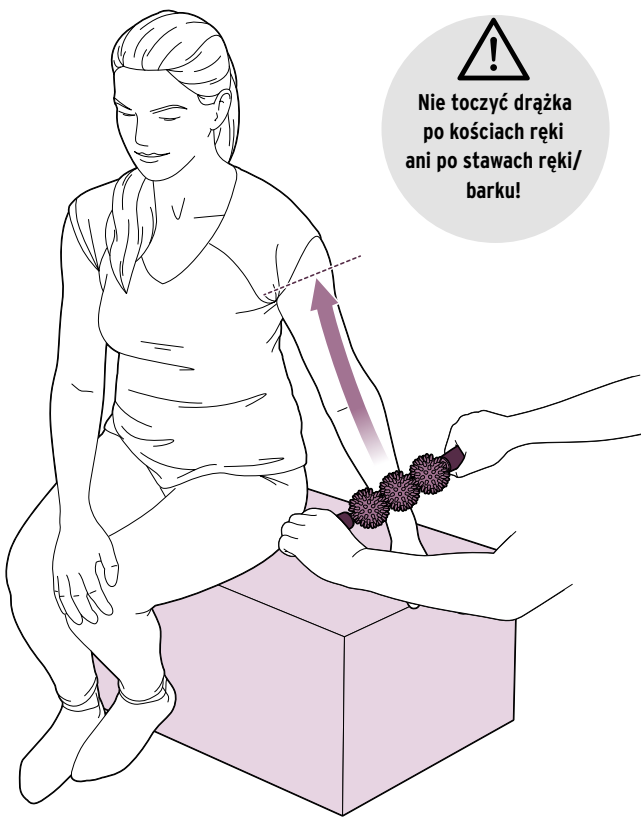
**Nie toczyć
drażka po kości
biodrowej!**

7. Mięśnie bioder



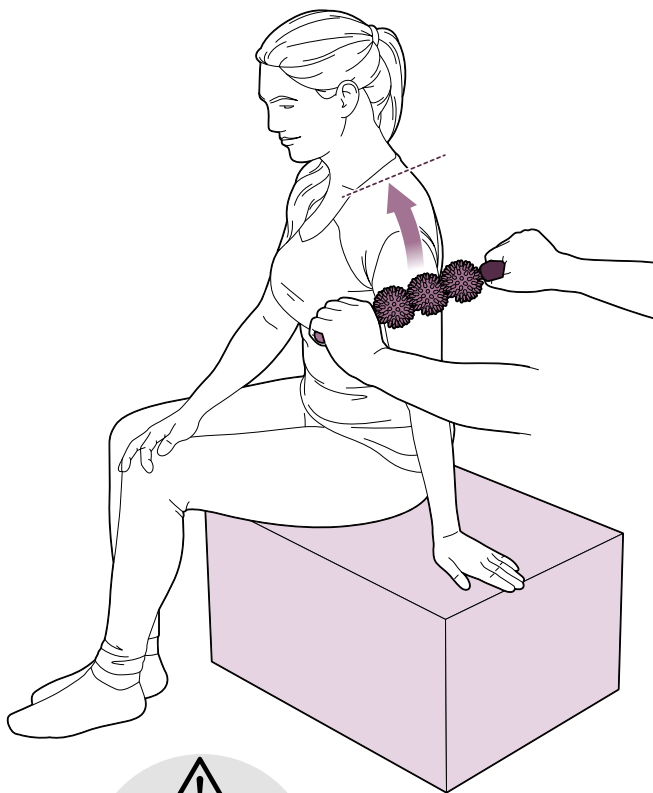
8. Pośladki

9. Przedramię + bicepsy



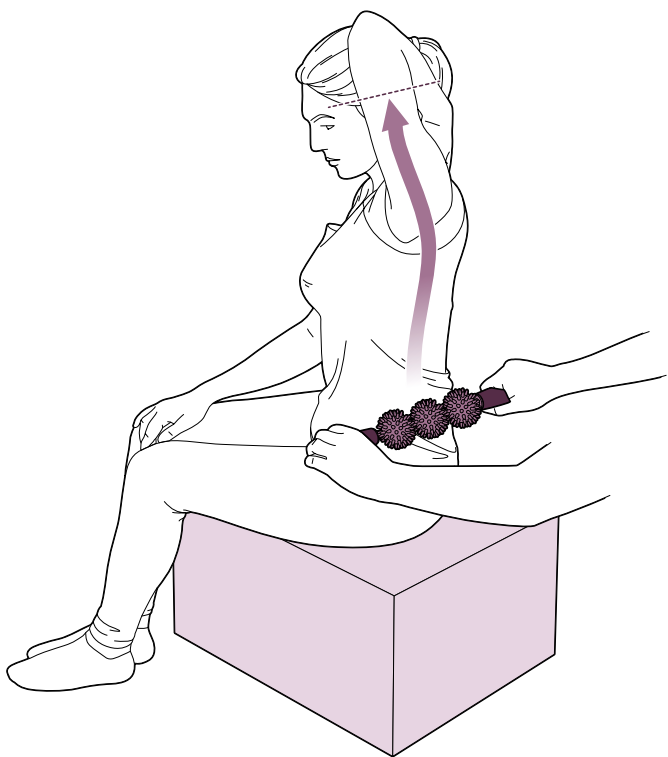
**Nie toczyć drążka
po kościach ręki
ani po stawach ręki/
barku!**

10. Barki + mięśnie naramienne



**Nie toczyć drążka
po kościach ręki
ani po stawach ręki/
barku!**

11. Boczne mięśnie tułowia + tricepsy



12a.
**Lewa część pleców
+ na prawo od kręgosłupa**



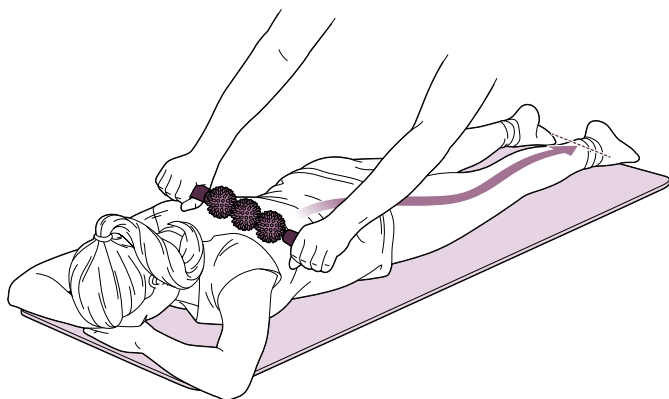
**Nie toczyć drążka
po kręgosłupie!**



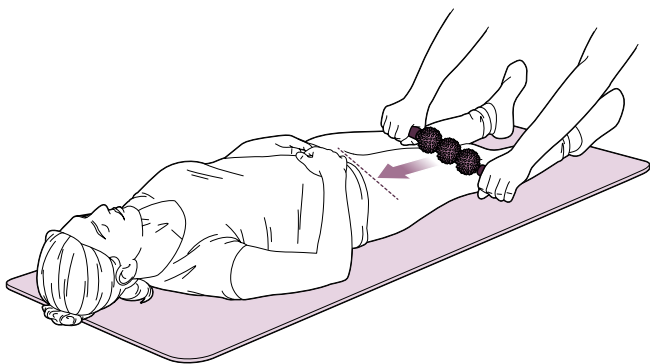
12b.
Lewa część pleców
+ na prawo od kręgosłupa
+ tylna część uda
+ łydka



**Nie toczyć drążka
po kręgosłupie!**



13. Przednia część uda



**Nie toczyć drążka
po kolanie lub
piszczelu!**

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