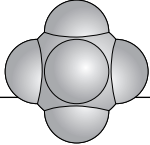




pl

Piłka masująca i reakcyjna



Drodzy Klienci!

W przypadku lekkich bólów i skurczy mięśni pleców, ramion oraz nóg może pomóc automasaż. Celem automasażu jest rozluźnienie i rozciągnięcie mięśni, poprawienie się ich ukrwienia, a tym samym zaopatrzenia w tlen, a ponadto poprawa samopoczucia użytkownika. Niniejsza piłka masująca umożliwia celową aktywację poszczególnych punktów spustowych, które normalnie są trudno dostępne. W celu **aktywnego treningu refleksu, szybkości reakcji i koordynacji oczu-nóg-rąk** można rzucić raz piłką o podłogę i po odbiciu ponownie ją złapać. Nieregularny kształt sprawia, że zachowanie piłki po odbiciu od podłogi jest nieprzewidywalne i wymaga szybkiej reakcji oraz dobrej koordynacji ciała, aby złapać piłkę. Ćwiczenie to można też wykonywać w dwie lub więcej osób.

Życzymy Państwu dobrego samopoczucia podczas korzystania z nowej piłki masującej!

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

Piłkę masującą zaprojektowano do automasażu, zapewniającego poprawę samopoczucia na co dzień. **Nie** nadaje się ona do celów medycznych ani terapeutycznych. Piłka masująca nie może też być stosowana do aktywnych ćwiczeń w grach wykorzystujących piłkę. Piłka masująca jest przewidziana do użytku domowego. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych w branży sportowej ani w ośrodkach medyczno-terapeutycznych.

Na co trzeba zwrócić uwagę podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń masujących

- 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. Uważać, aby nie być sztywnym i spiętym! 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 piłkę po swoich mięśniach w taki sposób, aby jej nacisk był odczuwany jako przyjemny i poprawiający samopoczucie.
- Dane ćwiczenie należy wykonywać dopóty, dopóki jest ono odczuwane jako przyjemne. Nie należy przesadzać z ćwiczeniami - kilka minut wystarczy.
- Podczas ćwiczeń należy wywierać piłką masującą jedynie niewielki nacisk i masować tylko tak długo, jak użytkownik odczuwa to jako przyjemne. Nie masować tych części ciała, na których użytkownik odczuwa masaż jako nieprzyjemny. Szczególną ostrożność należy zachować podczas masażu okolic karku!
- Wskazówka: W razie potrzeby więcej różnych ćwiczeń i informacji można znaleźć w Internecie.

O czym należy pamiętać podczas ćwiczeń z piłką

- Należy nosić obuwie sportowe z antypoślizgową podeszwą, zapewniające dobre trzymanie stóp. Założyć też wygodną odzież sportową.
- Ćwiczenia należy wykonywać w miejscu o twardym, równym i antypoślizgowym podłożu, wystarczająco oddalonym od wrażliwych (samochody, szyby okienne itd.) i/lub niebezpiecznych (korzenie, gałęzie itp.) przedmiotów.
- Piłki nie należy rzucać za daleko lub zbyt mocno. W szczególności nie wolno rzucać piłką bezpośrednio w inną osobę. Piłka powinna się odbić od podłoża zawsze jeden raz.

Numer artykułu: 607 022

Ważne wskazówki

- Jeśli dzieci mają zostać dopuszczone do użytkowania piłki masującej, należy je poinstruować w zakresie prawidłowego użycia tego produktu i nadzorować przebieg ćwiczeń dziecka. Piłka masująca nie jest zabawką. Nieprawidłowo prowadzony trening może spowodować szkody zdrowotne.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież.
- Aby zapewnić sobie stabilną i bezpieczną pozycję, nie należy wykonywać ćwiczeń na stojąco w skarpetach, tylko w twardym obuwiu sportowym z antypoślizgową podeszwą.
- Ćwiczenia na podłodze należy wykonywać na twardym i gładkim podłożu, które się nie ugina i na którym piłka masująca dobrze się będzie toczyć. Nie do końca sprawdzają się tu grube dywany, maty do fitnessu itp.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan piłki masującej. Jeżeli wykazuje ona uszkodzenia, nie wolno jej dalej 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 bezwzględnie zakończyć ćwiczenie.
- W przypadku szczególnych czynników utrudniających ćwiczenia fizyczne, takich jak np. noszenie rozrusznika 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.
- W przypadku osłabienia żył/tkanki łącznej, pajęczaków naczyniowych lub żylaków masaż nóg **8+9** powinny być wykonywane tylko z niewielkim naciskiem oraz nie przez całą długość mięśni, lecz w mniejszych odcinkach. W takich przypadkach należy wykonywać masaż tylko **w kierunku serca**, a nie w przeciwnym kierunku. Rodzaj i zakres masażu najlepiej omówić ze swoim lekarzem.
- Należy natychmiast przerwać masaż i skontaktować się z lekarzem, jeśli wystąpi jeden z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, 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!

Czyszczenie

- W razie potrzeby umyć piłkę masującą w ciepłej wodzie, a w razie silnego zabrudzenia użyć dodatkowo łagodnego mydła. Nie używać też silnych środków czyszczących ani ostrych lub rysujących powierzchni przedmiotów.
- Po umyciu odłożyć piłkę masującą do wyschnięcia na powietrzu w temperaturze pokojowej. Nie umieszczać jej na grzejniku/kaloryferze ani nie suszyć za pomocą suszarki do włosów itp.!
- Przechowywać piłkę masującą w chłodnym i suchym miejscu. Chronić ją przed działaniem promieni słonecznych, a także przed spiczastymi, ostrymi lub szorstkimi przedmiotami i powierzchniami.
- Niektóre lakiery, tworzywa sztuczne lub środki do pielęgnacji podłogi mogą wejść w agresywne reakcje z materiałem produktu i go rozmiękczyć. Aby uniknąć niepożądanych śladów na podłogach, należy w razie potrzeby umieścić pod produktem podkładkę antypoślizgową i przechowywać produkt np. w odpowiednim pudełku.

Materiał: TPR
Średnica: ok. 7 cm
Odporność na temperatury od -30°C do + 80°C

 www.tchibo.pl/instrukcje



1. Kark

Oprzeć się o ścianę z piłką przy karku obok kręgosłupa.

Masować mięśnie karku, wykonując głową/barkami lekko okrężne ruchy. Nie podciągać przy tym barków do góry.

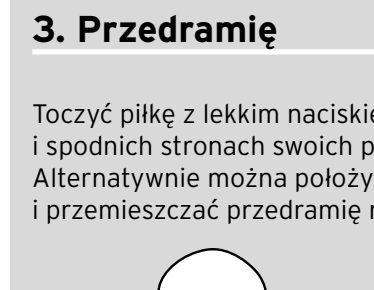
Uwaga! Nie należy masować bezpośrednio na kręgosłupie.

Alternatywnie można położyć się na plecach i podłożyć piłkę pod kark.



2. Barki i ramiona

Toczyć piłkę z lekkim naciskiem po barkach oraz po wierzchnich i spodnich stronach ramion.



3. Przedramię

Toczyć piłkę z lekkim naciskiem po wierzchnich i spodnich stronach swoich przedramion. Alternatywnie można położyć piłkę na stole i przemieszczać przedramię na piłce.

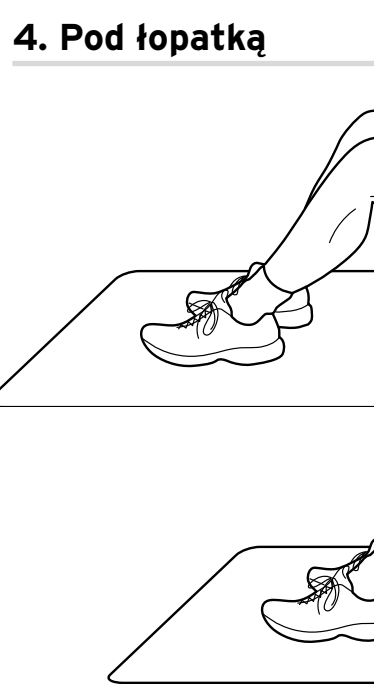


4. Pod łopatką

Umieścić piłkę pod plecami, tuż pod swoją łopatką. Znaleźć przy tym pozycję, która będzie odczuwana jako przyjemna. Nie wyginać przy tym za bardzo kręgosłupa w stronę brzuszną.

Poruszać tułowiem, wykonując lekko okrężne ruchy. W ramach wspomagania można na przemian wyciągać rękę w bok, przed siebie oraz za głowę.

Uwaga! Nie należy masować bezpośrednio na kręgosłupie.

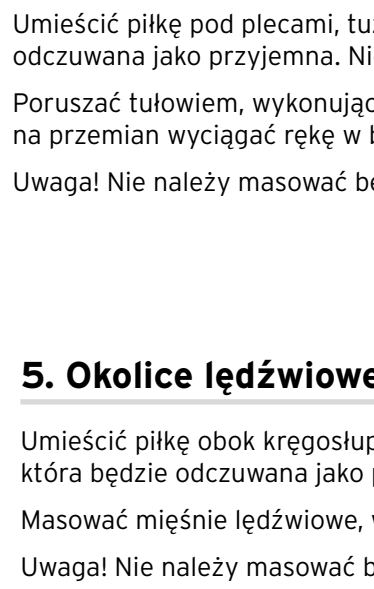


5. Okolice lędźwiowe

Umieścić piłkę obok kręgosłupa w okolicy lędźwi. Znaleźć przy tym pozycję, która będzie odczuwana jako przyjemna. Nie wyginać za bardzo kręgosłupa w stronę brzuszną.

Masować mięśnie lędźwiowe, wykonując tułowiem i biodrami lekko okrężne ruchy.

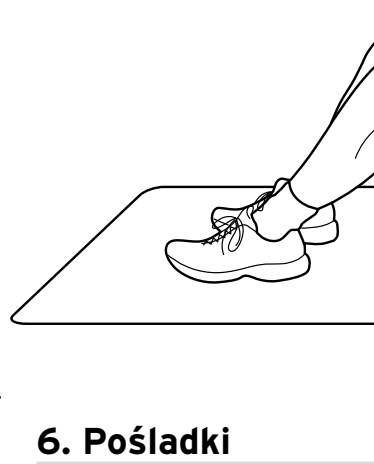
Uwaga! Nie należy masować bezpośrednio na kręgosłupie.



6. Pośladki

Położyć się pośladkami na piłce. Nie wyginać przy tym kręgosłupa w stronę brzuszną.

Masować mięśnie pośladków, rolując swoje biodra na piłce powolnymi, lekko okrężnymi ruchami.



7. Mięsień biodrowo-lędźwiowy

Położyć się pachwiną na piłce. Nie wyginać przy tym kręgosłupa w stronę brzuszną.

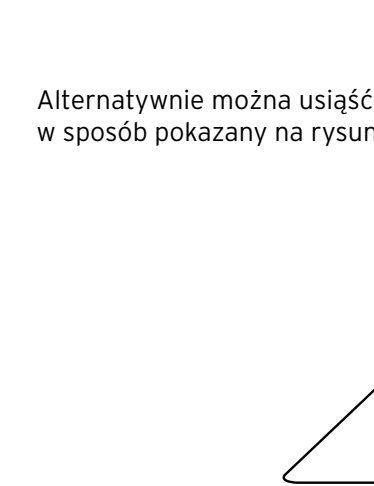
Masować mięsień biodrowo-lędźwiowy, rolując swoje biodra na piłce powolnymi, lekko okrężnymi ruchami.



8. Górna część uda

Położyć się udem na piłce. Nie wyginać przy tym kręgosłupa w stronę brzuszną.

Masować mięśnie uda, rolując swoje ciało na piłce w górę i w dół powolnymi, lekko okrężnymi ruchami.



9. Spodnia część uda i goleni

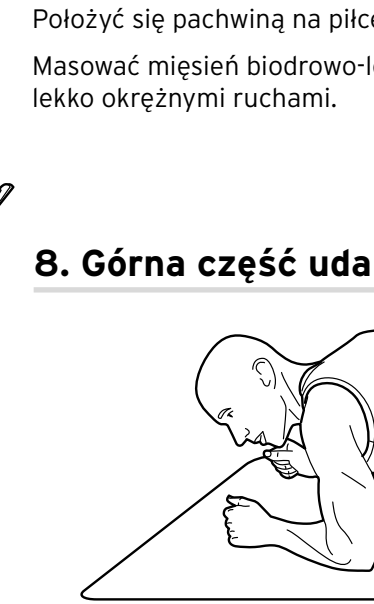
Podłożyć piłkę zgodnie z rysunkiem pod udo, wzgl. pod goleń, a następnie przesuwając nogę do przodu i do tyłu, wykonując lekko okrężne ruchy.



10. Wewnętrzna strona goleni

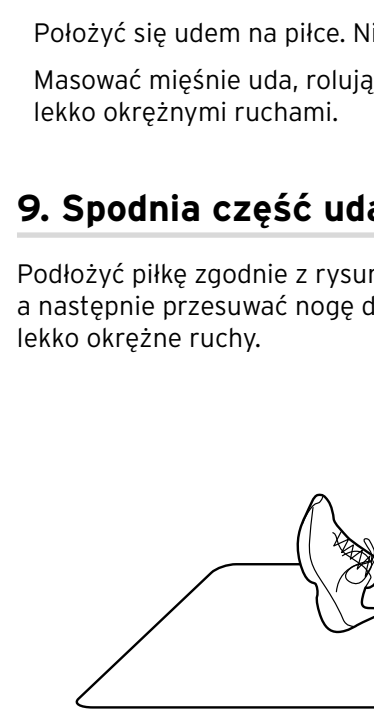
Toczyć piłkę z lekkim naciskiem po wewnętrznej stronie goleni.

Uwaga! Nie należy masować bezpośrednio na kości piszczelowej!



11. Stopa

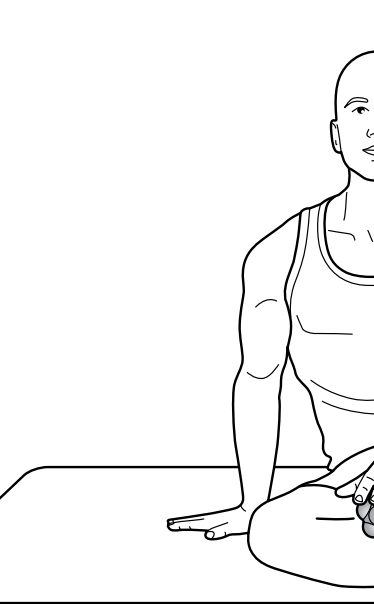
W pozycji stojącej lub siedzącej postawić stopę na piłce i toczyć ją do przodu i do tyłu, wykonując lekko okrężne ruchy.



12. Mięsień biodrowo-lędźwiowy

Położyć się pachwiną na piłce. Nie wyginać przy tym kręgosłupa w stronę brzuszną.

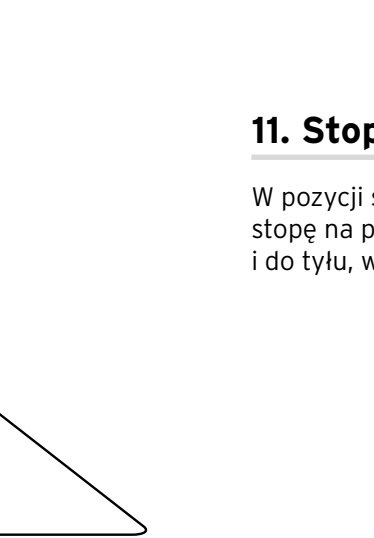
Masować mięsień biodrowo-lędźwiowy, rolując swoje biodra na piłce powolnymi, lekko okrężnymi ruchami.



13. Górna część uda

Położyć się udem na piłce. Nie wyginać przy tym kręgosłupa w stronę brzuszną.

Masować mięśnie uda, rolując swoje ciało na piłce w górę i w dół powolnymi, lekko okrężnymi ruchami.



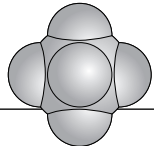
14. Spodnia część uda i goleni

Podłożyć piłkę zgodnie z rysunkiem pod udo, wzgl. pod goleń, a następnie przesuwając nogę do przodu i do tyłu, wykonując lekko okrężne ruchy.



Masszázs- és reakció labda

hu



Kedves Vásárlónk!

A hát, a karok és a lábak enyhébb fájdalmai és merevsége esetén az önmasszázs segíthet. Az önmasszázs célja, hogy oldja az izmok feszültségét, nyújtsa őket, és hogy felélénkítse a vérkeringést. Ezáltal javul az izmok oxigénellátása és Ön is jobban érzi magát. A masszázslabda segítségével célzottan aktiválhatja az egyes, egyébként nehezen elérhető trigger pontokat.

A reakcióképesség, a gyorsaság és a szem-kéz-láb koordináció aktív edzéséhez a labdát 1-szer lepatinthatja a padlóra, majd próbálja meg ismét elkapni.

A labda szokatlan formája miatt a visszapattanás kiszámíthatatlan és gyors reakcióérzeket, valamint jó testkoordinációt követel. Kettőn vagy többen is játszhatnak egyszerre.

Kívánjuk, hogy sok kellemes, lazító pillanatban legyen része a masszázslabda használata közben!

A Tchibo csapata

Az Ön biztonsága érdekében

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 megválnak a terméktől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

Rendeltetés

A masszázslabdát önmasszázsához, ezáltal a mindennapi közérzet javítására tervezték. Gyógyászati vagy terápiás célokra **nem** alkalmas. A masszázslabda aktív labdagyakoratokhoz is használható.

A masszázslabdát otthoni használatra tervezték. Sportterületen vagy gyógyászati-terápiás célú intézményekben történő, üzleti jellegű felhasználásra nem alkalmas.

Amire az egyes masszázsgyakorlatok során ügyelni kell

- Minden gyakorlat közben tartsa magát egyenesen és legyen egyensúlyban – ne homorítsa hátát! Térdeit álló helyzetben enyhén hajlítsa be. Ügyeljen arra, hogy ne görcsöljön be! A gyakorlatok az ellazulást szolgálják.
- Egyenletes, nyugodt tempóban végezze a gyakorlatokat.
- A gyakorlatok végzése közben is egyenletesen vegye a levegőt.
- Figyeljen a testére! Úgy masszírozza izmait a masszázslabdával, hogy a nyomás kellemes és jótékony legyen.
- Csak annyi ideig végezze a kívánt gyakorlatot, ameddig az kellemes. Néhány perc elég – ne essen túlzásba!
- A masszázslabdát használat közben ne nyomja erősen, és csak addig használja, amíg az Önnek jól esik. Ne használja a labdát olyan testrészeken, ahol az Önnek nem kellemes. Különösen a nyak területén legyen óvatos!
- Tipp: Adott esetben további gyakorlatokat és információkat talál az interneten.

A labdajátékoknál ügyeljen a következőkre

- Olyan csúszásbiztos talppal rendelkező cipőt viseljen, amely megtartja a lábát. Kényelmes sportruházatot hordjon.
- Olyan szilárd, egyenes, csúszásbiztos talajon eddzen, amely kellő távolságban van az érzékeny (autók, ablaküvegek stb.) és/vagy veszélyes (gyökerek, ágak stb.) tárgyaktól.
- Ne dobjon túl messzire vagy túl erősen. Soha ne dobja a labdát közvetlenül egy személyre. A labda mindig pattanjon fel egyszer.

Fontos tudnivalók

- Ha gyerekeknek engedélyezi a masszázslabda használatát, mutassa meg nekik a megfelelő használati módot, és felügyelje őket. masszázslabda nem játékszer. A szakszerűtlen edzés egészségügyi károsodást okozhat.
- Viseljen kényelmes ruházatot.
- A szilárd és biztos tartás érdekében ne zokniban, hanem csúszásgátló talppal rendelkező, zárt cipőben végezze az álló gyakorlatokat.

- A padlón végzendő gyakorlatokat lehetőleg kemény, sima felületen végezze, amely nem horpad be, és amelyen a masszázslabda könnyen gördül. Vastag szőnyeg, fitness szőnyeg stb. nem alkalmas erre a célra.
- Minden használat előtt ellenőrizze a masszázslabdát. Ne használja tovább, ha sérüléseket észlel rajta.

Kérdezze meg orvosát!

- Az önmasszázs megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától. Kérdezze meg tőle, hogy milyen mértékben végezheti gyakorlatokat.**
- Amennyiben fájdalmat észlel vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba a gyakorlatot.
- Bizonyos esetekben, pl. szívritmus-szabályzó használata, terhesség, gyulladással járó ízületi vagy inbetegségek, aa karok vagy lábak zisedése, illetve az ortopédia területét érintő panaszok esetén, vagy műtét után a masszázssal kapcsolatban egyeztetnie kell kezelőorvosával.
- Gyenge vénák/laza kötőszövet, kitágult hajszálerek vagy visszér esetén a lábmasszírozó gyakorlatokat **8+9** csak enyhe nyomással és nem az izom teljes hosszában, hanem kisebb szakaszokban végezze. Ilyen esetekben lehetőleg csak a **szív irányába** és ne az ellentétes irányba masszírozzon. A masszírozás fajtájáról és hosszáról konzultáljon orvosával.
- Azonnal hagyja abba a masszázst, és forduljon orvoshoz, ha az alábbi tünetek valamelyikét észleli: rosszullet, szédülés, erős légszomj vagy mellkasi fájdalom. Izom- vagy ízületi fájdalom esetén is azonnal fejezze be a masszázst.
- Az eszköz nem alkalmas terápiás célú masszázshoz/edzéshez!

Tisztítás

- Szükség esetén tisztítsa meg a masszázslabdát meleg vízzel, erős szennyeződés esetén enyhe szappannal. A tisztításhoz ne használjon maró tisztítószereket illetve hegyes, vagy karcoló tárgyakat.
- Hagyja a masszázslabdát a tisztítás után szobahőmérsékleten a levegőn megszáradni. Ne tegye őket a fűtőtestre, ne használjon hajszárítót vagy hasonlót!
- A masszázslabdát hűvös és száraz helyen tárolja. Óvja napfénytől, valamint hegyes, éles vagy durva tárgyaktól és felületektől.
- Egyes lakkok, műanyagok vagy padlóápoló szerek a termék anyagát felpuhítják vagy károsítják. Szükség esetén helyezzen a termék alá egy csúszásmentes alátétet, így elkerülhető, hogy nemkívánatos nyomok maradjanak a talajon, és tárolja a terméket pl. egy megfelelő dobozban.

Anyaga: TPR
Átmérő: kb. 7 cm
Hőálló: -30 °C és + 80 °C között



www.tchibo.hu/utmutato



1. Nyak

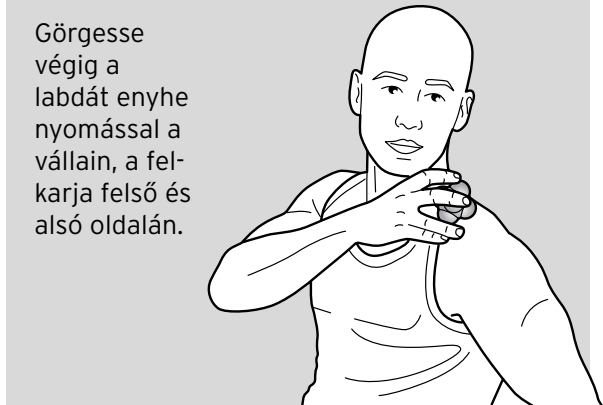
Támaszkodjon a falnak a labdával a nyaki gerinc mellett.

Masszírozza nyakizmait a fej-/vállkörnyéki terület körkörös mozgásával. A gyakorlat közben ne húzza fel a vállait.

Figyelem! Ne masszírozza közvetlenül a gerincét!

Alternatívaként feküdjön a hátra-ra és helyezze a labdát a nyaka alá.

2. Váll és karok

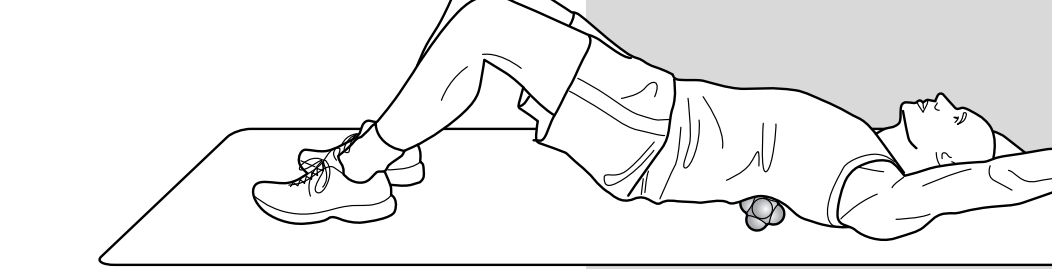
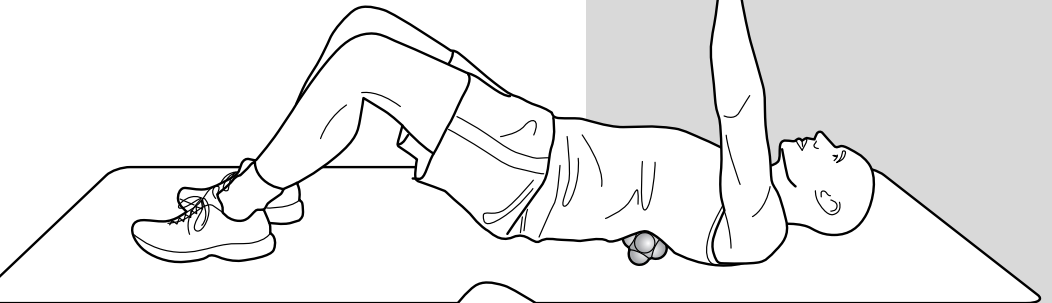


3. Alkar

Görgetse végig a labdát enyhe nyomással az alkarja felső és alsó oldalán vagy alternatívaként helyezze a labdát egy asztalra és görgetse rajta az alkarját.



4. A lapocka alatt



Helyezze a labdát közvetlenül a hátán lapocka alá. Találjon egy kényelmes pozíciót. Ne homorítsa túlságosan a hátát.

Mozgassa felsőttestét óvatos, körkörös mozdulatokkal. Segítségként karját felváltva nyújtsa ki oldalra, felfelé és feje fölé.

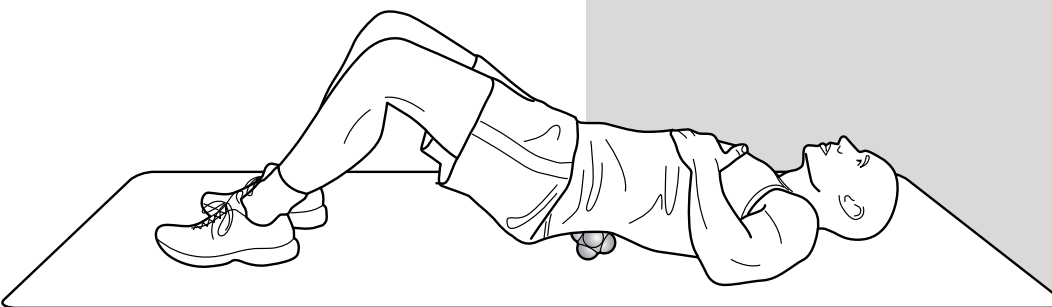
Figyelem! Ne masszírozza közvetlenül a gerincét!

5. Derékrész

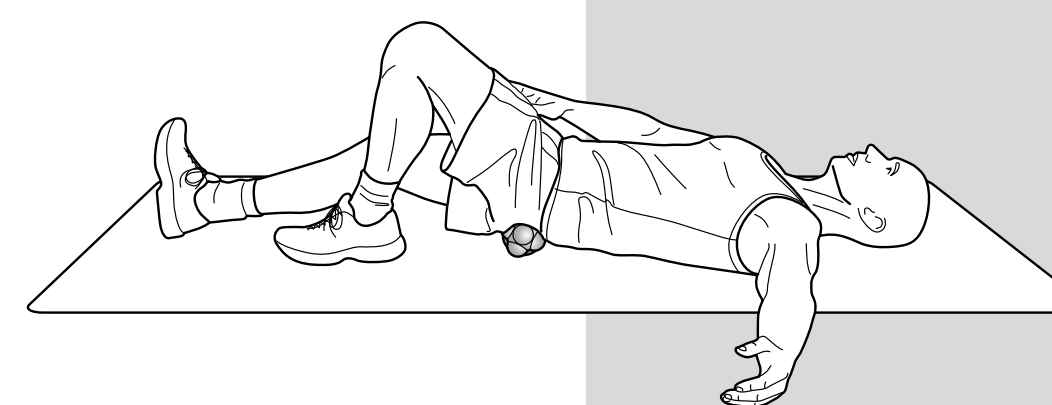
Helyezze a labdát a derekánál a gerinc mellett a háta alá. Találjon egy kényelmes pozíciót. Ne homorítsa túlságosan a hátát.

Masszírozza az derékizomzatot a felsőtest és csípő óvatos, körkörös mozgásával.

Figyelem! Ne masszírozza közvetlenül a gerincét!

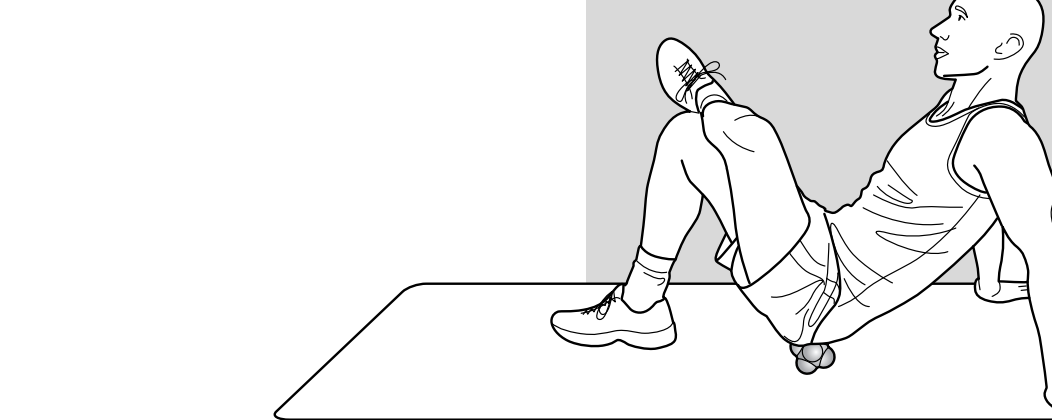


6. Fenék

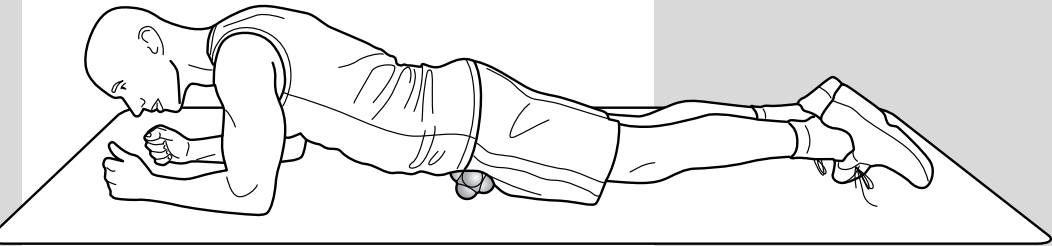


Helyezze a labdát a feneke alá. Ne homorítsa a hátát. Masszírozza a farizmokat a csípő lassú, körkörös mozgásával a labdán.

Alternatívaként üljön az ábra alapján a labdára.

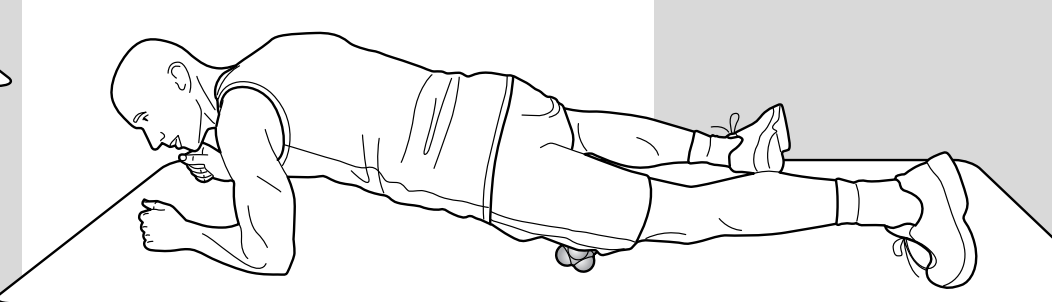


7. Csípő flexor



Feküdjön hasra a labdával a csípő flexor területe alatt. Ne homorítsa a hátát. Masszírozza a csípő flexort a csípő lassú, körkörös mozgásával a labdán.

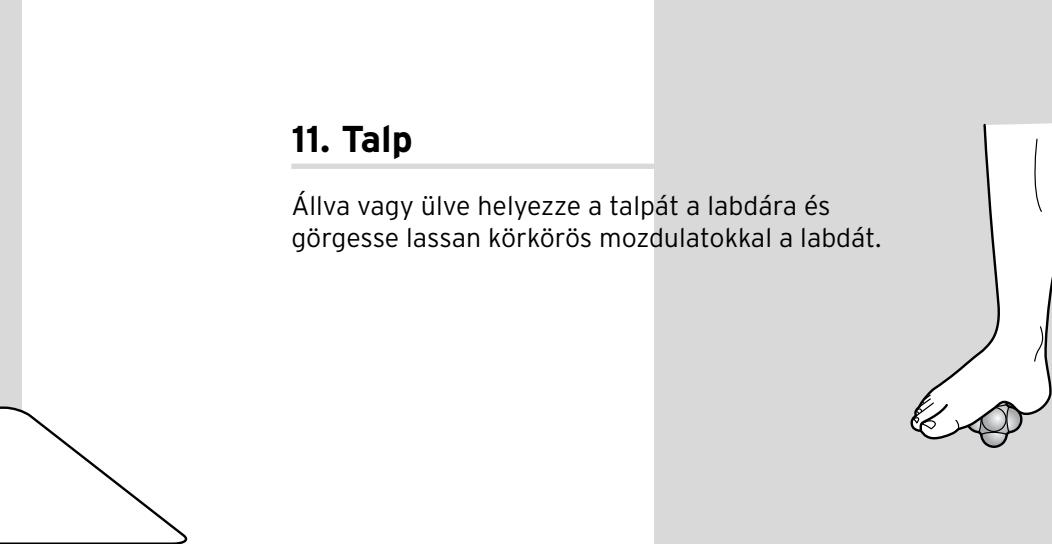
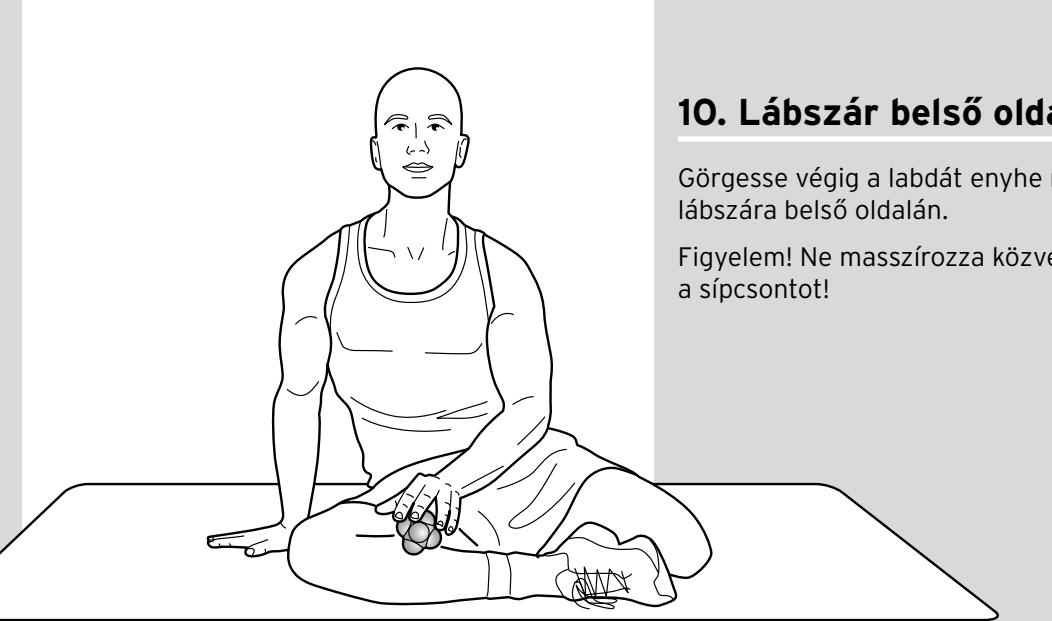
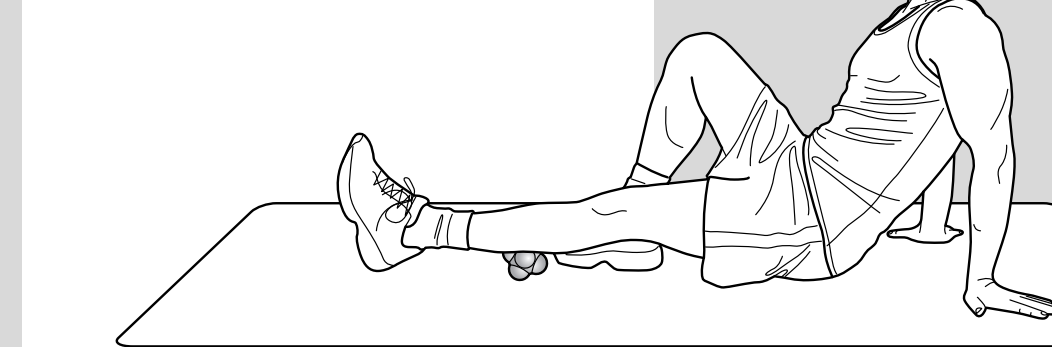
8. Comb felső oldala



Combjaival feküdjön a labdára. Ne homorítsa hátát. Masszírozza combját teste körkörös mozgásával, lassú fel- és legördítésével a labdán.

9. Comb és lábszár alsó része

Helyezze a labdát az ábra alapján a comb, illetve a lábszár alá és tolja lábát körkörös mozdulatokkal előre és hátra.



11. Talp

Állva vagy ülve helyezze a talpát a labdára és görgetse lassan körkörös mozdulatokkal a labdát.

