



# Ćwiczenia automasażu



www.tchibo.pl/instrukcje

Numer artykułu:  
648 950

## Drodzy Klienci!

Przyczyną bólów i skurczy mięśni 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 podwójnej piłki do masażu. 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 specjalnych przyrządów do masażu powięzi stosowany jest obecnie również do rozgrzewania przed treningiem sportowym oraz do rozluźniania po treningu.

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

Podwójną piłkę do masażu zaprojektowano do automasażu, zapewniającego poprawę samopoczucia na co dzień. Nie została ona zaprojektowana do celów medycznych ani terapeutycznych.

Podwójną piłkę do masażu zaprojektowano do użytku domowego. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych w branży sportowej ani w ośrodkach medyczno-terapeutycznych.

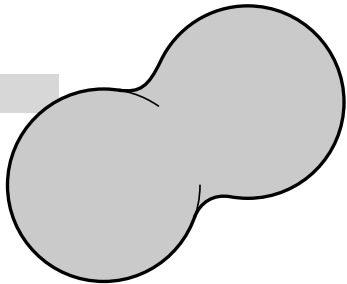
#### Ważne wskazówki

- Nosić wygodną odzież.
- Ćwiczenia na podłodze należy wykonywać na twardym i gładkim podłożu, które się nie ugina i na którym podwójna piłka do masażu dobrze się będzie toczyć. Nie do końca sprawdzają się tu grube dywany, maty do fitnessu itp.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan podwójnej piłki do masażu. Jeżeli wykazuje ona 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 ćwiczenie.
- 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.

pl



- Należy natychmiast przerwać masaż i skontaktować się z lekarzem, jeśli wystąpi jeden z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, nadmierne 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, pajączków naczyniowych lub żylaków masaż nóg **8+9** 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.

#### 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. 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. Nie stosować piłki w miejscach, gdzie masaż nie jest przyjemny. 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.
- Wiele ćwiczeń można wykonywać zarówno w pozycji stojącej, jak i leżącej. Warto wypróbować, która pozycja jest dla użytkownika bardziej komfortowa.

#### 4./5.



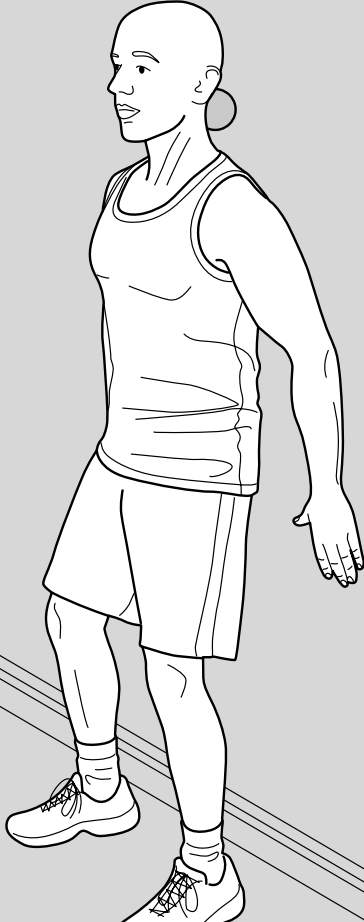
Oprzeć się o ścianę. Umieścić piłkę tuż pod łopatką lub w okolicy lędźwi, **po obu stronach kręgosłupa**. Masować mięśnie, poruszając przy ścianie tułowiem w górę i w dół za pomocą nóg.

#### Czyszczenie

- W razie potrzeby przetrzeć podwójną piłkę do masażu wilgotną szmatką. Nie używać ostrych środków czyszczących ani ostrych lub rysujących powierzchnię przedmiotów.
- Po wytarciu odłożyć podwójną piłkę do masażu do wyschnięcia na powietrzu w temperaturze pokojowej. Nie układać piłki na grzejniku/kaloryferze ani nie suszyć za pomocą suszarki do włosów itp.!
- Przechowywać podwójną piłkę w chłodnym i suchym miejscu. Chronić ją przed działaniem promieni słonecznych, a także przed spiczastymi, ostrymi lub szorstkimi przedmiotami i powierzchniami.

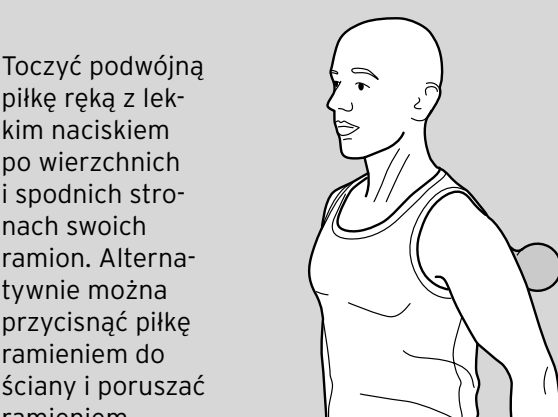
Materiał: drewno kauczukowe  
Masa: ok. 400 g

#### 1. Kark



Oprzeć się o ścianę z podwójną piłką przy karku **po obu stronach 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 podwójną pod kark.

#### 2. Ramię



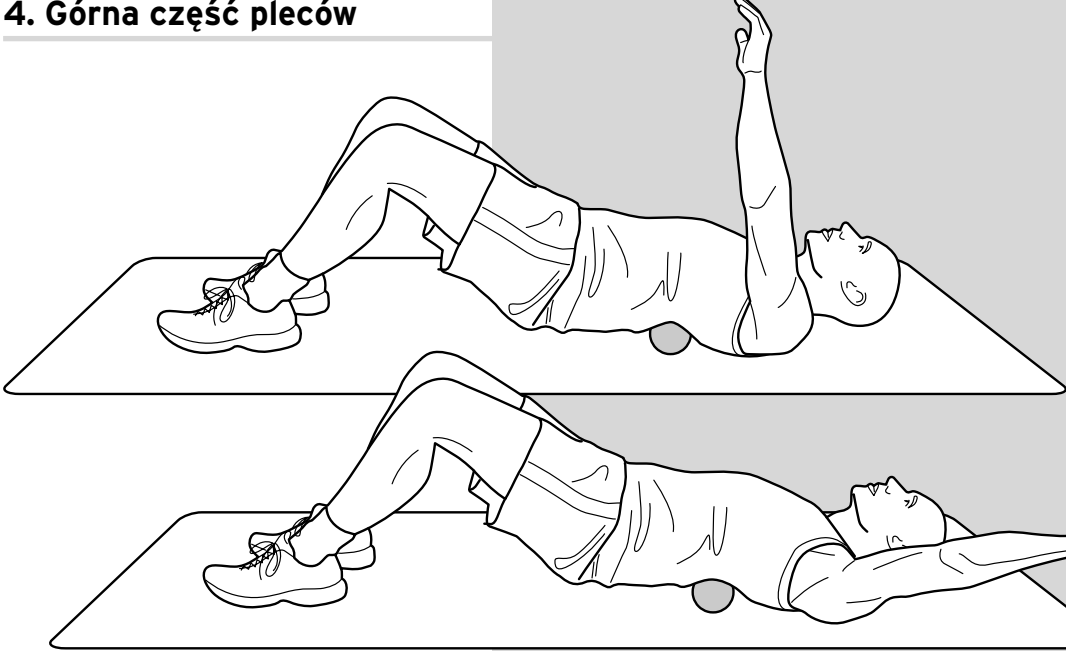
Toczyć podwójną piłkę ręką z lekkim naciskiem po wierzchnich i spodnich stronach swoich ramion. Alternatywnie można przycisnąć piłkę ramieniem do ściany i poruszać ramieniem w górę oraz w dół.

#### 3. Przedramię

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



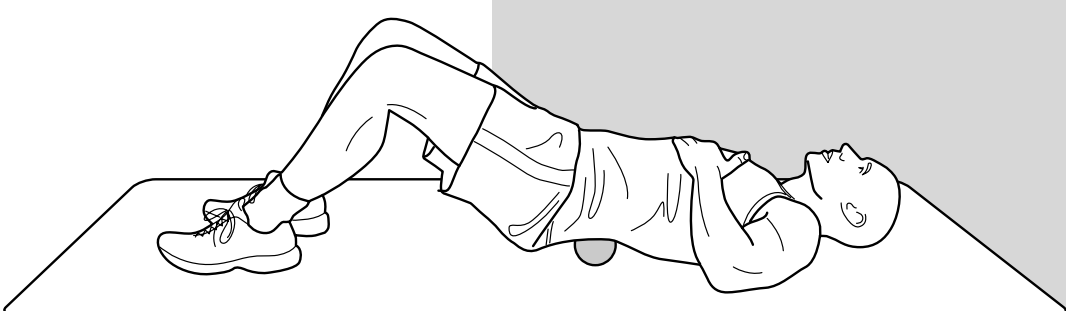
#### 4. Górna część pleców



Umieścić podwójną piłkę centralnie pod górną częścią pleców. Znaleźć przy tym pozycję, która będzie odczuwana jako przyjemna. Nie wyginać przy tym za bardzo kręgosłupa w stronę brzuszną. Przemieszczać tułów powoli do przodu i do tyłu na piłce. Zmieniać nacisk, wyciągając ręce na przemian na boki, do góry i nad głowę. Uwaga! Nie należy masować bezpośrednio na kręgosłupie! Alternatywnie można też stanąć z piłką przy ścianie i przemieszczać tułów w górę oraz w dół (patrz rysunek z lewej strony, w rozdziale „Użytkowanie”).

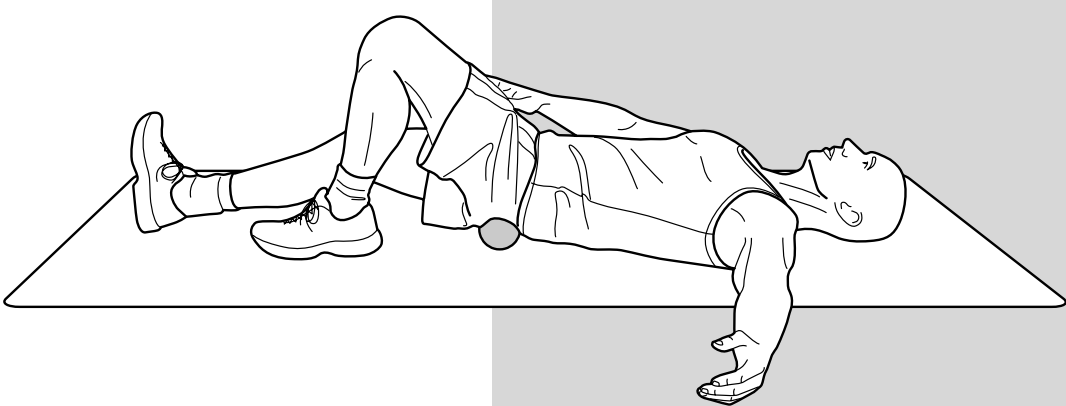
#### 5. Okolice lędźwiowe

Umieścić podwójną piłkę równoległe do kręgosłupa w okolicy lędźwi. Znaleźć przy tym pozycję, która będzie odczuwana jako przyjemna. Nie wyginać za bardzo kręgosłupa w stronę brzuszną. Masować mięśnie lędźwiowe, przemieszczając tułów powoli do przodu i do tyłu na piłce. Uwaga! Nie należy masować bezpośrednio na kręgosłupie!



Alternatywnie można też stanąć z piłką przy ścianie i przemieszczać tułów w górę oraz w dół (patrz rysunek z lewej strony, w rozdziale „Użytkowanie”).

#### 6. Pośladki



Położyć się na plecach w taki sposób, aby jeden pośladek spoczywał na podwójnej piłce. Nie wyginać przy tym kręgosłupa w stronę brzuszną. Masować mięśnie pośladkowe, przemieszczając się powoli do przodu i do tyłu na podwójnej piłce.

Alternatywnie można usiąść na podwójnej piłce w sposób pokazany na rysunku.

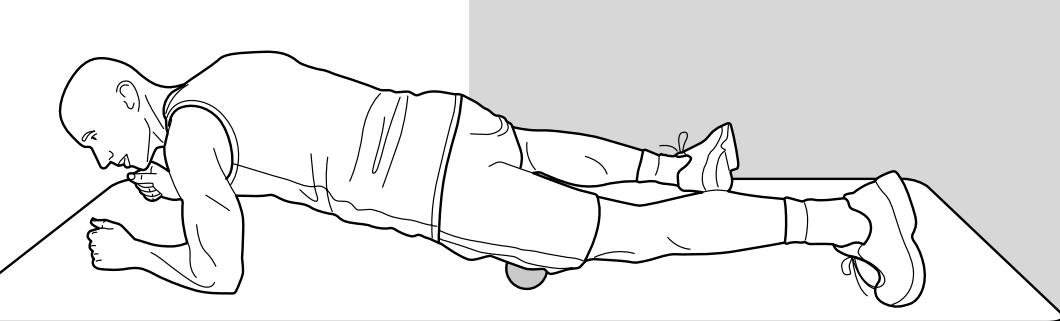


#### 7. Mięsień biodrowo-lędźwiowy



Położyć się pachwiną na podwójnej piłce. Nie wyginać przy tym kręgosłupa w stronę brzuszną. Masować mięsień biodrowo-lędźwiowy, przesuwając swoje biodra na piłce wolnymi ruchami do przodu i do tyłu. Nie należy masować bezpośrednio na kości biodrowej!

#### 8. Górna część uda



Położyć się udem na podwójnej piłce. Nie wyginać przy tym kręgosłupa w stronę brzuszną. Masować mięsień uda, przesuwając się na piłce wolnymi ruchami do przodu i do tyłu.

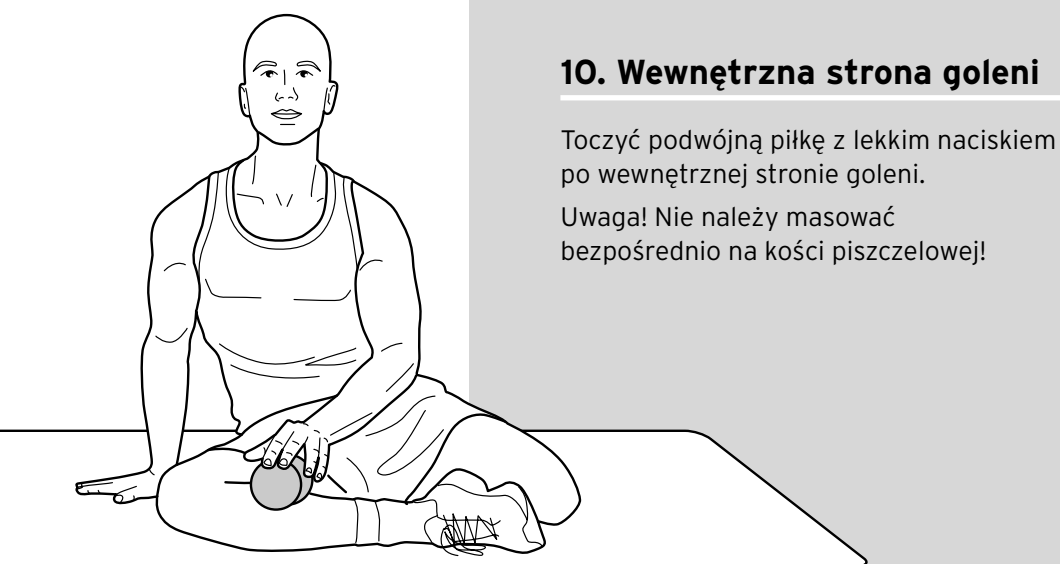
#### 9. Spodnia część uda i goleni

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



#### 10. Wewnętrzna strona goleni

Toczyć podwójną piłkę z lekkim naciskiem po wewnętrznej stronie goleni. Uwaga! Nie należy masować bezpośrednio na kości piszczelowej!





hu

# Gyakorlatok önmassázshoz



www.tchibo.hu/utmutatok

Cikkszám:  
648 950

## Kedves Vásárlónk!

Az izomzat fájdalma, feszessége gyakran a letapadt vagy megkeményedett izompólyákra vezethető vissza.

### Mik azok az izompólyák (fasciák)?

Az izompólyák olyan kötőszövetek, amelyek az egész testet behálózák és összekötik, minden részét beburkolják, például a csontokat, izmokat és szerveket. Elsősorban azok a rugalmas izompólyák okoznak fájdalmat, amelyek körbeveszik az izmokat és az izomrostokat összetartják. Ha ezek megkeményednek vagy letapadnak, az izom nem tud megfelelően megnyúlni és korlátozódik a rugalmassága.

Az izompólya-masszírozó duo labdával történő önmasszázs pl. segíthet az izompólyák lazításában és rugalmasságuk visszaállításában. Az izmok ellazulnak és megnyúlnak, a vér- és ezáltal az oxigénellátás megnő, javul a közérzete. A speciális izompólya-masszírozó eszközzel végzett önmasszázszt időközben a sportolás előtti bemelegítéshez és sportolás utáni lazításhoz is használják.

Jó egészséget kívánunk!

### A Tchibo csapata

#### 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 megváltik a terméktől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

#### Rendeltetés

A dupla masszázslabdát önmassázshoz, a mindennapi közérzet javítására tervezték. Gyógyászati vagy terápiás célokra nem alkalmas.

A dupla masszázslabdát otthoni használatra tervezték.

A sport területén vagy gyógyászati-terápiás célú intézményekben történő, üzlet jellegű felhasználásra nem alkalmas.

#### Fontos tudnivalók

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

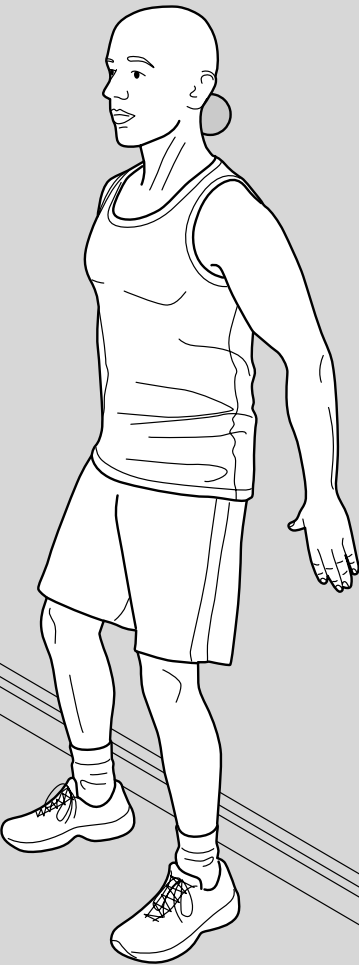
#### Kérdezze meg orvosát!

- **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 ínbetegségek, aa karok vagy lábak vizesedése, illetve az ortopédia területét érintő panaszok esetén, vagy műtét után a masszázsszal kapcsolatban egyeztetnie kell kezelőorvosával.
- 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!

Anyaga: gumifa  
Súlya: kb. 400 g

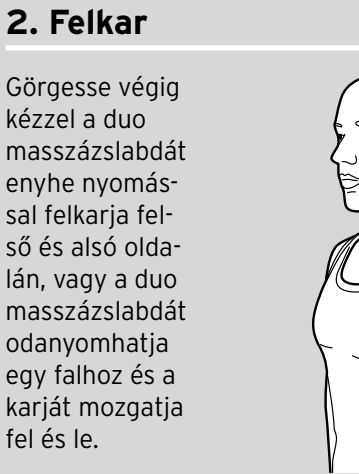


Dőljön neki a falnak.  
Helyezze a duo masszázslabdát egy kissé a lapockája alá, illetve a derekára, **a gerince két oldalára**.  
Masszírozza az izomzatát úgy, hogy lábból kiindulva fel-le mozog a falnál.



## 1. Nyak

Támaszkodjon a falnak, a duo masszázslabda **a nyaki gerinc két oldalán**.  
Masszírozza nyakizmaikat úgy, hogy a lábakból kiindulva fel és le mozgatja a törzsét.  
A gyakorlat közben ne húzza fel a vállait.  
Figyelem! Ne masszírozza közvetlenül a gerincét!  
Gyakorlat-változatként feküdjön a hátára és helyezze a labdát a nyaka alá.



## 2. Felkar

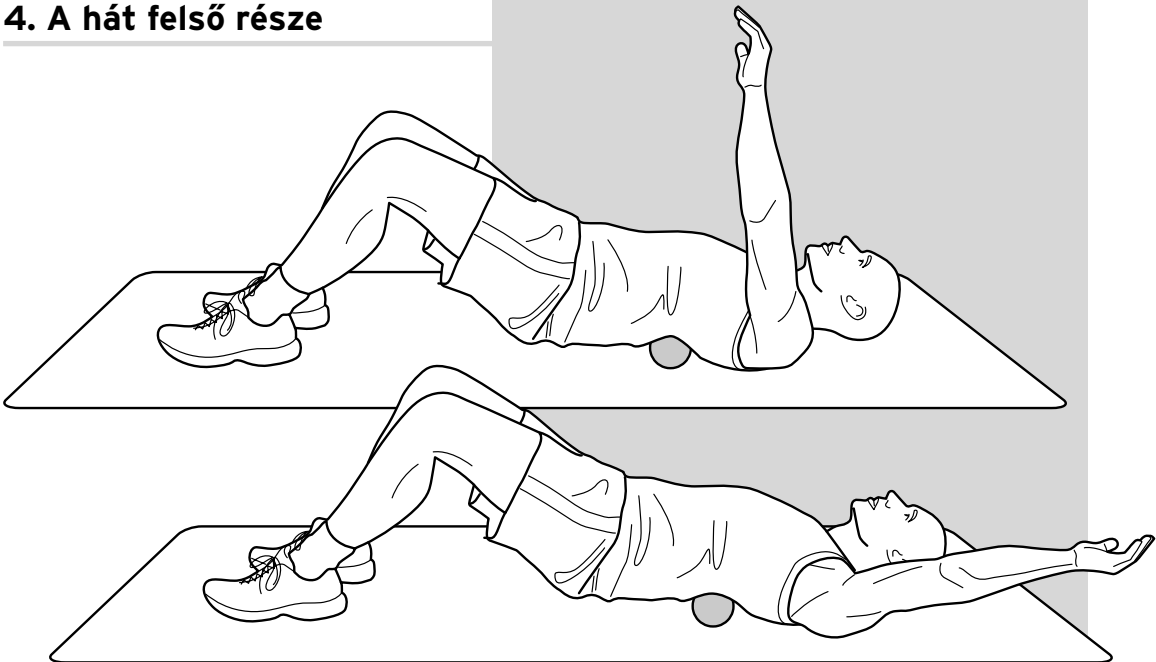
Görgetse végig kézzel a duo masszázslabdát enyhe nyomással felkarja felső és alsó oldalán, vagy a duo masszázslabdát odanyomhatja egy falhoz és a karját mozgatja fel és le.

## 3. Alkar

- Szükség esetén tisztítsa meg a masszázslabdát meleg vízzel, erős szennyeződés esetén enyhe szappannal. A tisztításhoz ne használjon maró tisztítószereket illetve hegyes, vagy karcos tárgyakat.
- Hagyja a masszázslabdát a tisztítás után szobahőmérsékleten a levegőn megszáradni. Ne tegye a fűtőtestre, ne használjon hajszárítót vagy hasonlót!
- A masszázslabdát hűvös és száraz helyen tárolja. Óvja napfénytől, valamint hegyes, éles vagy durva tárgyaktól és felületektől.



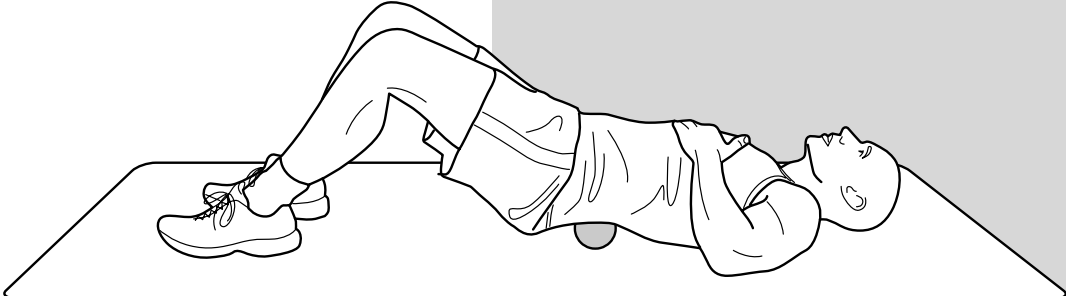
## 4. A hát felső része



Helyezze a duo masszázslabdát középen a hát felső része alá. Találjon egy kényelmes pozíciót. Ne homorítsa túlságosan a hátát.  
Mozgassa felsőtestét lassan, előre-hátra duo masszázslabdán. Változtasson a nyomáson a karok felváltva oldalra, felfelé és feje fölé történő kinyújtásával.  
Figyelem! Ne masszírozza közvetlenül a gerincét!  
Változatként odaállhat egy falhoz a duo labdával és fel-le mozoghat (lásd a bal oldali képet a „Használat” fejezetben).

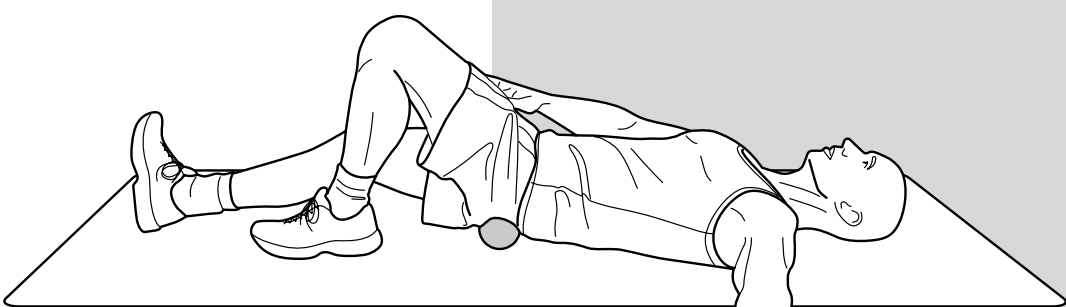
## 5. Derékrész

Helyezze a labdát a háta alá a derekánál a gerinc mellé. Találjon egy kényelmes pozíciót. Ne homorítsa túlságosan a hátát.  
Masszírozza az ágyékiizomzatot a felsőtest lassú előre-hára mozgatásával a duo masszázslabdán.  
Figyelem! Ne masszírozza közvetlenül a gerincét!



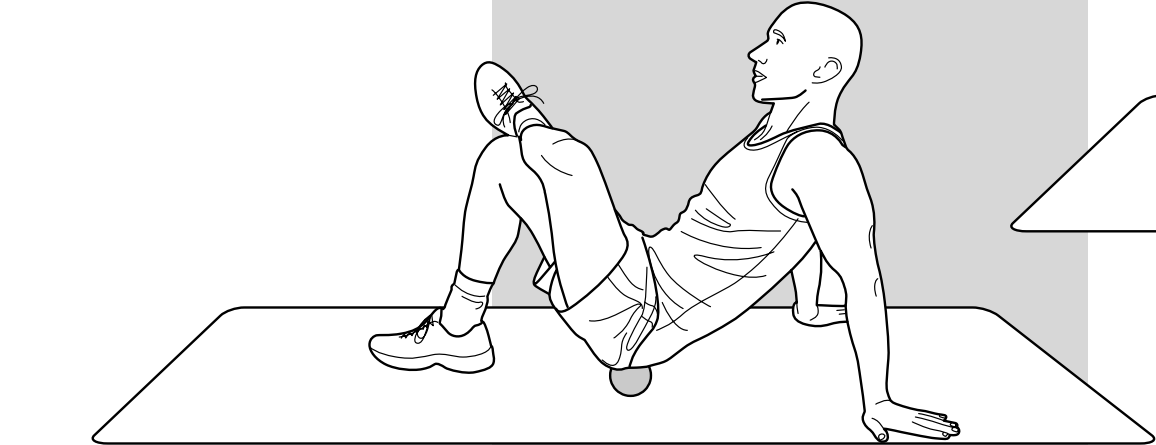
Változatként odaállhat egy falhoz a duo labdával, és fel-le mozoghat (lásd a bal oldali képet a „Használat” fejezetben).

## 6. Fenék

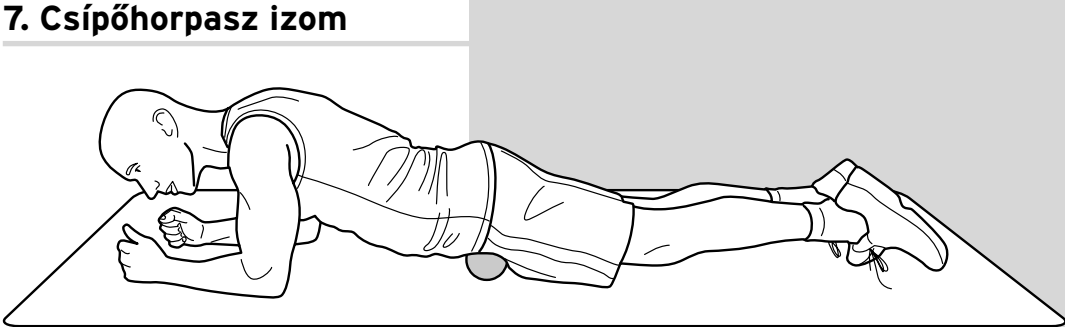


Helyezze a masszázslabdát a feneke egyik fele alá.  
Ne homorítsa a hátát.  
Masszírozza a farizmokat úgy, hogy lassan előre hátra mozog a labdán.

Gyakorlatváltozat: üljön az ábrázolt módon a masszázslabdára.

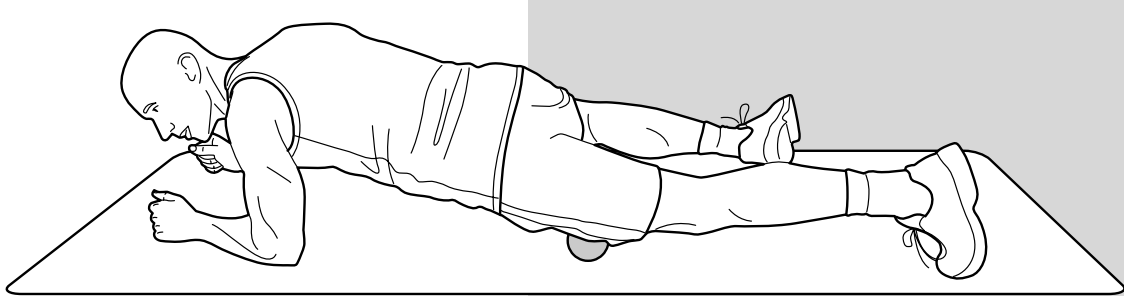


## 7. Csípőhorpasz izom



Feküdjön hason a talajra és helyezze a masszázslabdát a csípőhajlító területe alá.  
Ne homorítsa a hátát.  
A labdán történő lassú, előre-hátra mozgással masszírozza a csípőhajlítót.  
Ne masszírozza közvetlenül a csípőcsontot!

## 8. Comb felső oldala



Combjaival feküdjön a labdára. Ne homorítsa hátát.  
Masszírozza combját úgy, hogy előre-hátra mozog a labdán.

## 9. Comb és lábszár alsó része

Helyezze a labdát az ábra alapján a comb, illetve a lábszár alá, és mozgassa a lábát lassan, körkörösén előre és hátra a labdán.



## 10. Lábszár belső oldala

Görgetse végig a labdát enyhe nyomással lábszára belső oldalán.  
Figyelem! Ne masszírozza közvetlenül a sípcsontot!

