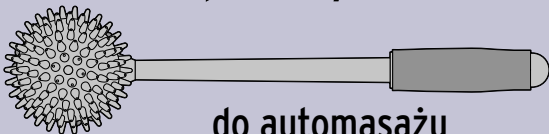




Masażer opukowy



do automasażu
oraz masażu partnerskiego

Drodzy Klienci!

Pospinane mięśnie pleców, rąk oraz nóg można często w prosty sposób usunąć za pomocą odpowiedniego masażu.

Państwa nowy masażer opukowy umożliwia oddziaływanie w sposób celowy na tzw. punkty spustowe mięśni. Jego zaletą jest też to, że pozwala docierać nawet do trudno dostępnych miejsc.

Lekkie, sprężynujące uderzenia mogą przyczynić się do szybkiego rozluźnienia mięśni.

Dwie różne powierzchnie umożliwiają uzyskanie różnych efektów masażu. Życzymy Państwu zawsze dobrego samopoczucia!

Zespół Tchibo

www.tchibo.pl/instrukcje



Numer artykułu: 715 094

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 149380FV05X07XVI · 2025-07

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.

Instrukcję należy zachować do późniejszego wykorzystania.

W razie zmiany właściciela produktu należy przekazać również tę instrukcję.

Przeznaczenie

Masażer opukowy jest przeznaczony do automasażu i masażu partnerskiego, zapewniającego poprawę samopoczucia na co dzień.

Nie wykazano żadnego konkretnego działania leczniczego.

Masażer opukowy nie służy do leczenia bólu.

W przypadku dolegliwości zdrowotnych należy koniecznie zasięgnąć porady lekarskiej!

W razie wątpliwości lub niepewności należy przed użyciem produktu skonsultować się z lekarzem.

Masażer opukowy jest przewidziany 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 niezwłocznie zakończyć masaż.
- W przypadku szczególnych czynników utrudniających ćwiczenia fizyczne, takich jak np. noszenie rozrusznika serca, osłabienie mięśnia sercowego, 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 udać się do lekarza, 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, pajęczków naczyńiowych lub żylaków masaże nóg powinny być wykonywane jedynie z niewielką intensywnością i nie na całej długości mięśnia, lecz na krótszych odcinkach. Rodzaj i zakres masaży należy skonsultować ze swoim lekarzem.

Masażera opukowego nie należy używać ...

- ... na głowie, na przedniej części gardła, **na kościach lub stawach**, a także w okolicach genitaliów oraz nerek.
Szczególną ostrożność należy zachować podczas masażu okolic karku. Nie wolno masować karku, jeżeli w tej części ciała u użytkownika są już stwierdzone jakieś problemy zdrowotne. W razie potrzeby należy 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. Marcumar). W takich przypadkach przed użyciem należy skonsultować się z lekarzem.
- ... w okresie ciąży.
- ... u niemowląt i małych dzieci! Starsze dzieci, osoby wymagające stałej opieki, osoby niepełnosprawne lub niedołączone mogą używać produktu tylko pod nadzorem osoby dorosłej. Jeżeli dzieci mają zostać dopuszczone do użytkowania masażera opukowego, należy je poinstruować w zakresie prawidłowego użycia tego produktu i nadzorować przebieg masażu u dziecka. Masażer opukowy nie jest zabawką. Nieprawidłowe użytkowanie może spowodować szkody zdrowotne.

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

O tym należy pamiętać

- W żadnym wypadku nie wolno bić produktem osób ani zwierząt!
- Produkt nie jest zabawką. Dzieci nie mogą mieć do niego dostępu. Produkt należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan masażera opukowego. Jeżeli wykazuje on uszkodzenia, nie należy go więcej używać.
- Używając masażera opukowego, nie należy stosować olejku do masażu, ponieważ może on wejść w niepożądaną reakcję z masażerem opukowym.

- Na obszarach mniej wrażliwych, takich jak uda czy pośladki, można stosować raz intensywniejsze, a raz łagodniejsze opukiwanie, tak aby w sposób ciągły zmieniać intensywność masażu. Należy jednak unikać zbyt mocnego opukiwania w miejscach ze spiętymi mięśniami, ponieważ silny bodziec może spowodować jeszcze większe spięcie mięśni. Mięśnie należy opukiwać w taki sposób, aby masaż był odczuwany jako przyjemny i poprawiający samopoczucie. W żadnym wypadku nie wolno stosować masażera opukowego na kościach i stawach!
- Nie należy też zbyt długo opukiwać jednej partii ciała, ponieważ może to spowodować kolejne spięcia mięśni. Kilka minut wystarczy.
- Podczas wykonywania masażu należy nosić wygodne ubrania. Należy zadbać o przyjemne otoczenie i relaksującą atmosferę.
- Nie wolno wprowadzać żadnych zmian w konstrukcji masażera opukowego.
- Masażer opukowy w żadnym razie nie może służyć do przetwarzania produktów spożywczych, ponieważ jego materiał nie nadaje się do kontaktu z żywnością. Masażer nie może być też używany do opukiwania innych materiałów ani wykorzystywany w inny, niezgodny z jego przeznaczeniem sposób.

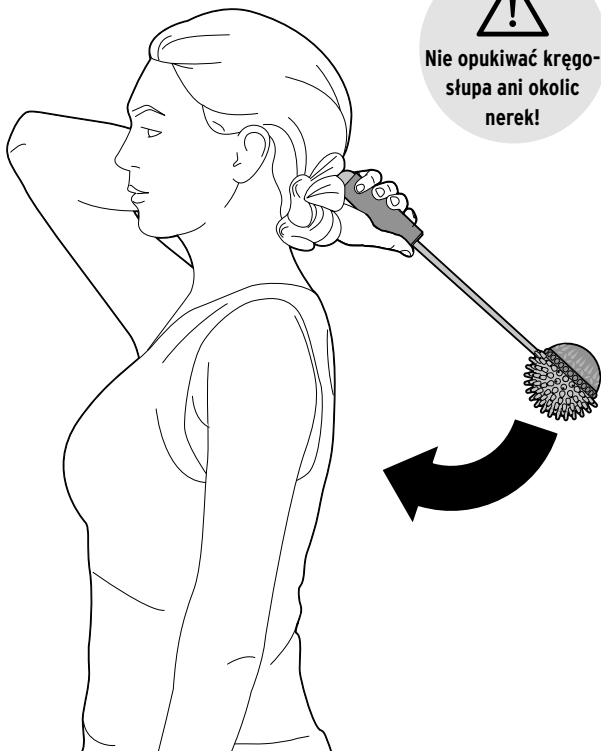
Pielęgnacja

- ▷ W razie potrzeby należy przetrzeć produkt lekko zwilżoną w wodzie ściereczką.
- ▷ W celach dezynfekcyjnych należy w razie potrzeby przetrzeć masażer opukowy ściereczką zwilżoną w alkoholu etylowym. Alkohol etylowy można nabyć w aptekach.
- ▷ Masażer opukowy należy przechowywać w chłodnym i suchym miejscu. Chronić go przed działaniem promieni słonecznych, a także przed spiczastymi, ostrymi lub szorstkimi przedmiotami i powierzchniami.
- ▷ Nie wolno 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.

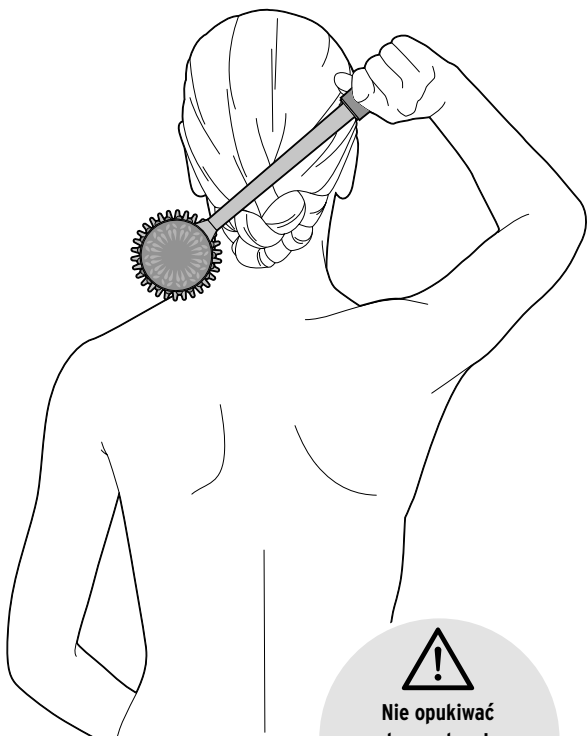
Użytkowanie

- ▷ Poruszać kulą do masażu z zachowaniem należytej ostrożności, zaczynając powoli i delikatnie, a następnie stopniowo zwiększając intensywność opukiwania, ale tylko do momentu, gdy jest to odczuwane jako przyjemne.
- ▷ Celować dokładnie, opukując tylko i wyłącznie mięśnie - w żadnym wypadku nie opukiwać bezpośrednio kości ani stawów.
- ▷ Wypróbować obie strony kuli masażera opukowego, aby ustalić, które zabiegi odczuwane są jako przyjemne.

1. Plecy



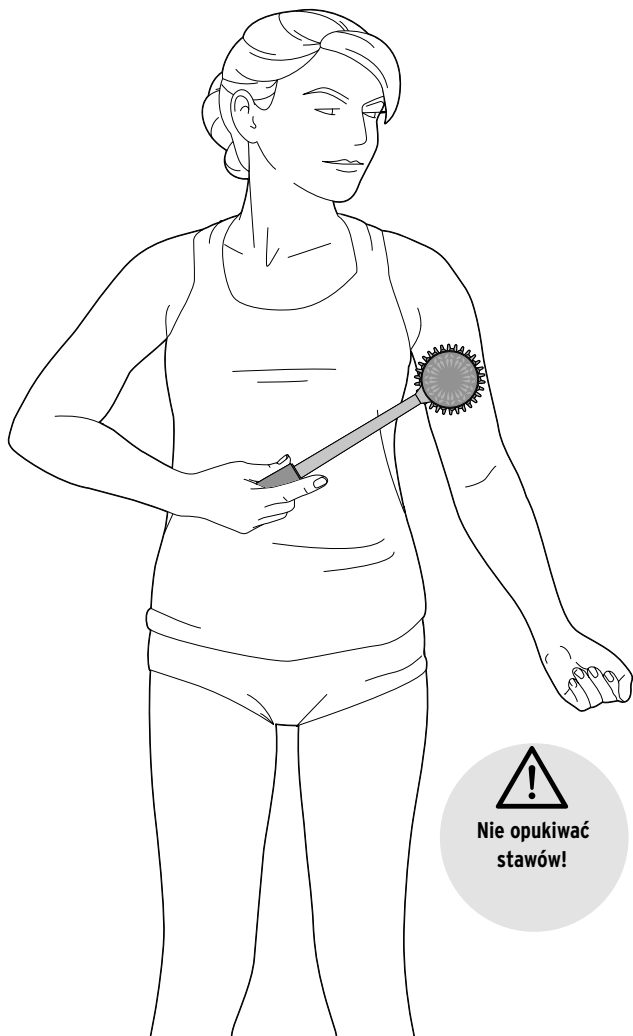
2. Barki/ramiona



**Nie opukiwać
kręgosłupa!**

**Zachować ostrożność
podczas opukiwania
karku!**

3. Ręka



4. Uda

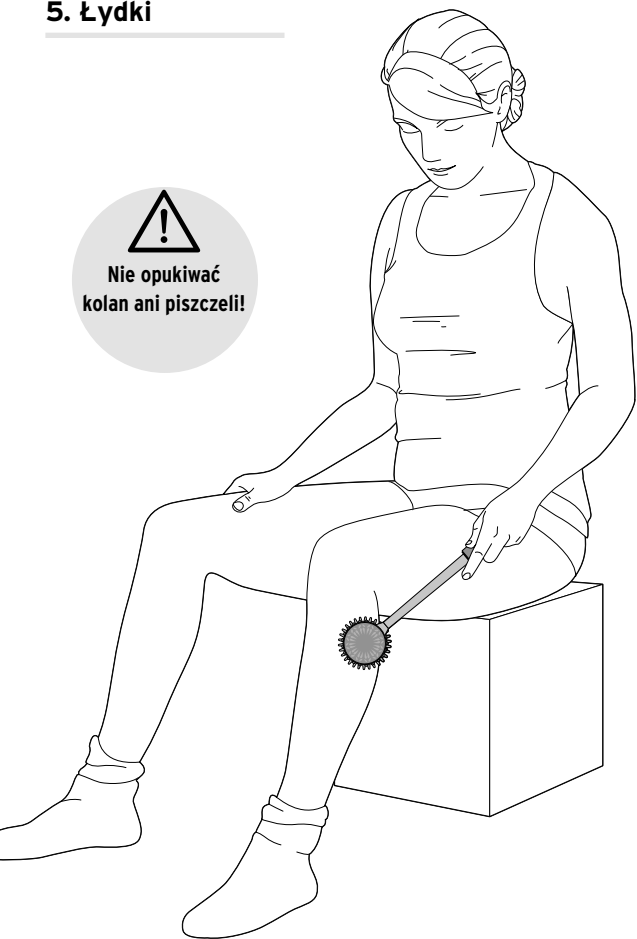


**Nie opukiwać
kości biodrowej
ani kolan!**

5. Łydki



**Nie opukiwać
kolan ani piszczeli!**



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