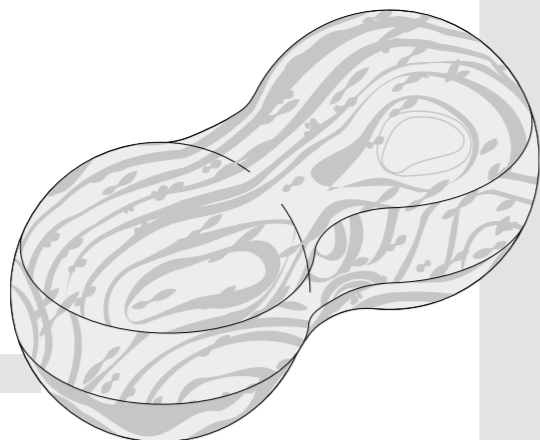


# Tchibo

## Ćwiczenia automasażu

pl


[www.tchibo.pl/instrukcje](http://www.tchibo.pl/instrukcje)

**Numer artykułu:**  
**648 952**

### 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.

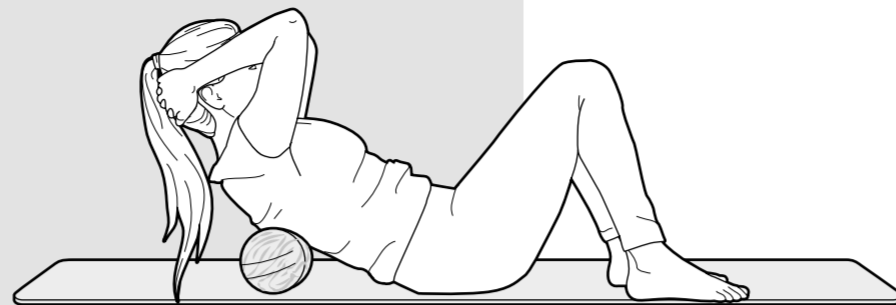
#### Wichtige Hinweise

- Nosić wygodną odzież.
- Ćwiczenia na podłodze należy w miarę możliwości wykonywać na macie do fitnessu itp., na której podwójna piłka do masażu nie będzie się ślizgać. Nie do końca sprawdzają się tu śliskie podłogi.
- 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.

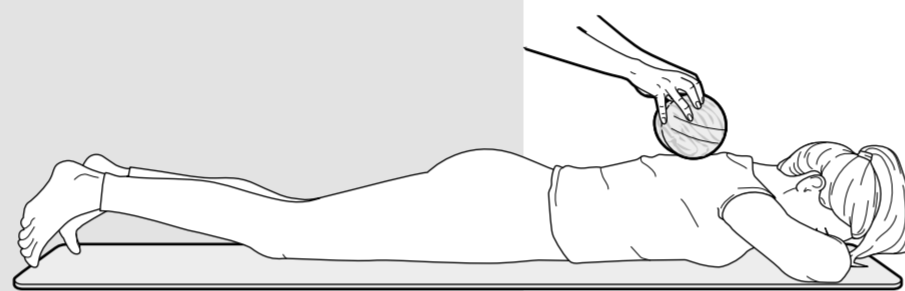
### 1. Górna część pleców ...



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!



### ... + okolice lędźwiowe

Można też poprosić partnera o wykonanie masażu: Położyć się swobodnie na brzuchu. Partner roluje podwójną piłkę z umiarkowanym naciskiem przez górną część pleców do odcinka lędźwiowego.

Uwaga! Nie należy masować bezpośrednio na kręgosłupie!



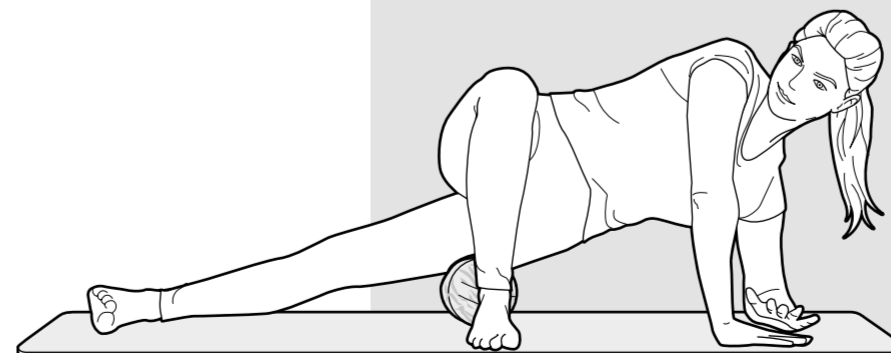
### 4. Pośladek + mięśnie boczne ud



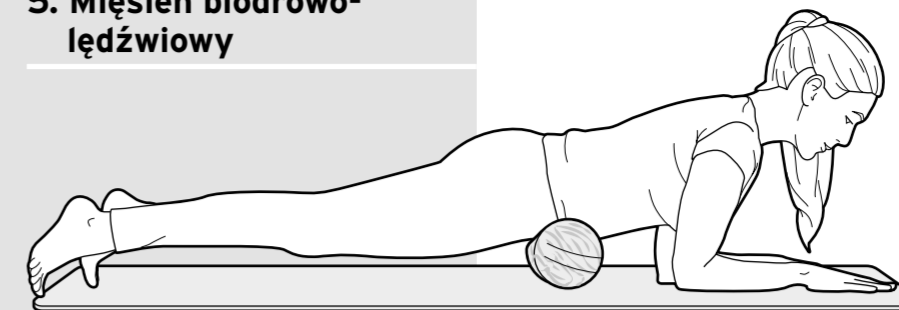
Usiąść bokiem jednym pośladkiem na podwójnej piłce, dolna noga wyprostowana, górna oparta o podłoże. Nie wyginać przy tym kręgosłupa za bardzo w stronę brzuszną.

Masować mięśnie pośladkowe, przemieszczając się powoli do przodu i do tyłu na podwójnej piłce.

Umieścić górne ramię i górną nogę przed tułowiem, jak pokazano na rysunku. Rolować boczna część uda dolnej nogi na podwójnej piłce.



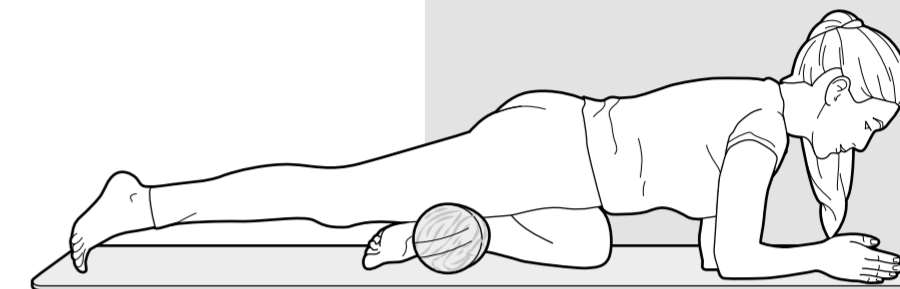
### 5. Mięsień biodrowo-lędźwiowy



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

Masować mięsień biodrowo-lędźwiowy, przesuując swoje biodra na piłce wolnymi ruchami do przodu i do tyłu. Nie należy masować bezpośrednio na kości biodrowej!

### 6. Górna część uda

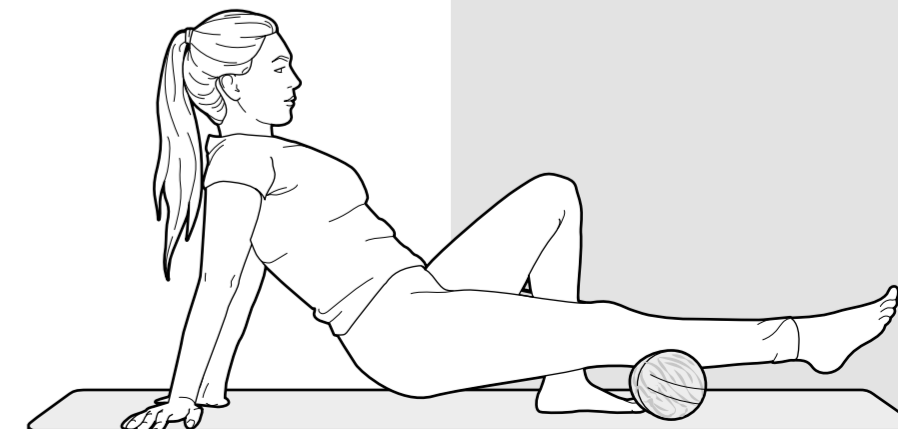
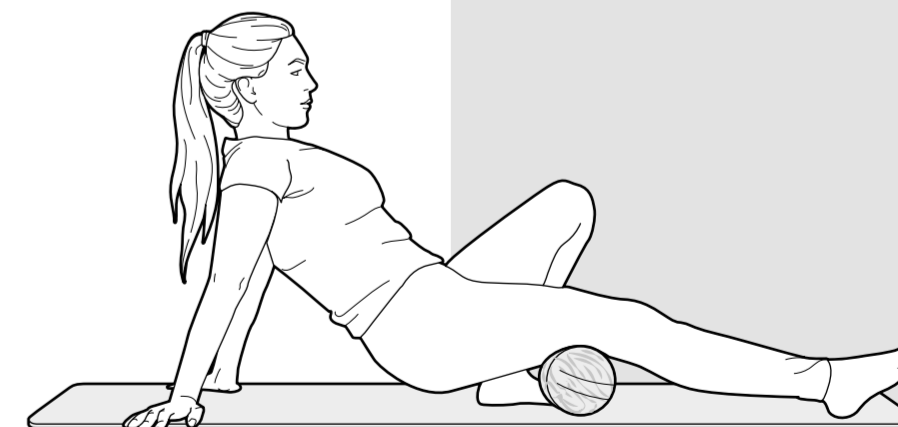
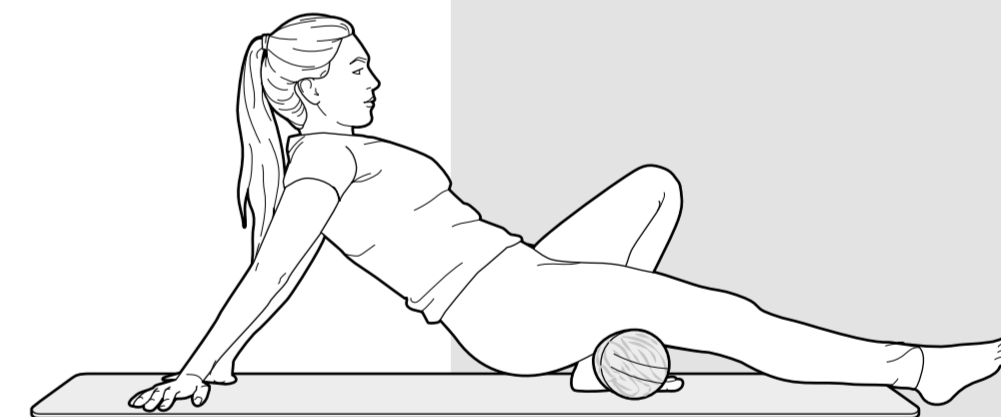


Położyć się udem na podwójnej piłce. Nie wyginać przy tym kręgosłupa w stronę brzuszną.

Masować mięśnie uda, przesuując się na piłce wolnymi ruchami do przodu i do tyłu.

### 7. Spodnia część uda i goleni

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



- 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 żyłaków masaż nóg **6+7** 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.

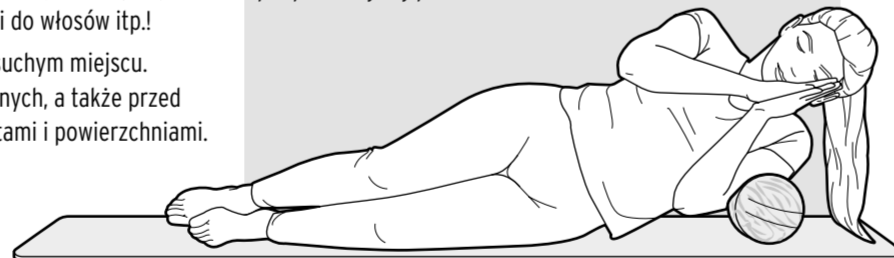
#### Czyszczenie

- W razie potrzeby przetrzeć podwójną piłkę do masażu wilgotną szmatką. Nie używać ostrych środków czyszczących ani ostrych lub rysujących powierzchni 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 sosnowe  
Masa: ok. 1400 g

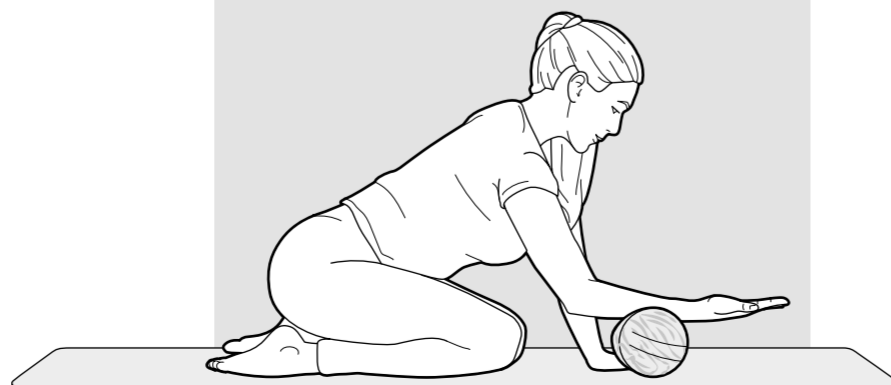
### 2. Ramię

Położyć się na boku na macie do jogi lub podobnym podłożu, ramię spoczywa na podwójnej piłce. Przesunąć tułów w kierunku wskazanym przez strzałkę, tak aby ramię przetoczyło się po podwójnej piłce z lekkim naciskiem.



### 3. Przedramię

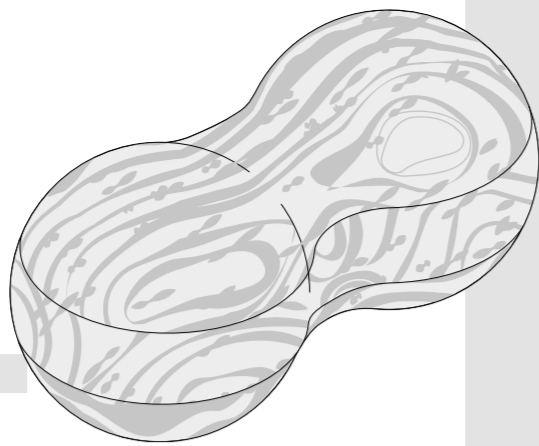
Kłęknąć przed podwójną piłką i z lekkim naciskiem rolować na niej przedramię.



# Tchibo

hu

## Gyakorlatok önmassázshoz



www.tchibo.hu/utmutatok

**Cikkszám:**  
**648 952**

### 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.

A duo masszázslabdával történő önmassázs 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 eszközökkel végzett önmassázst 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 megválnak a terméktől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

#### Rendeltetés

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

A duo masszázslabdát otthoni használatra tervezték.

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

#### Fontos tudnivalók

- Viseljen kényelmes ruházatot.
- A talajgyakorlatokat lehetőleg egy fitnessmatracon vagy hasonlóan végezze, hogy a masszázslabda ne csússzon el. Síma padlók nem alkalmas erre a célra.
- Minden használat előtt ellenőrizze a duo masszázslabdát. Ne használja tovább, ha sérüléseket észlel rajta.

#### Kérdezze meg orvosát!

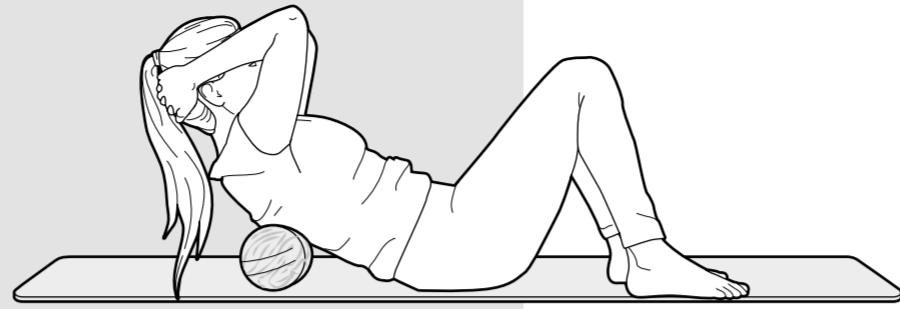
- **Az önmassázs megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától. Kérdezze meg tőle, hogy milyen mértékben végezheti gyakorlatokat.**

• 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.

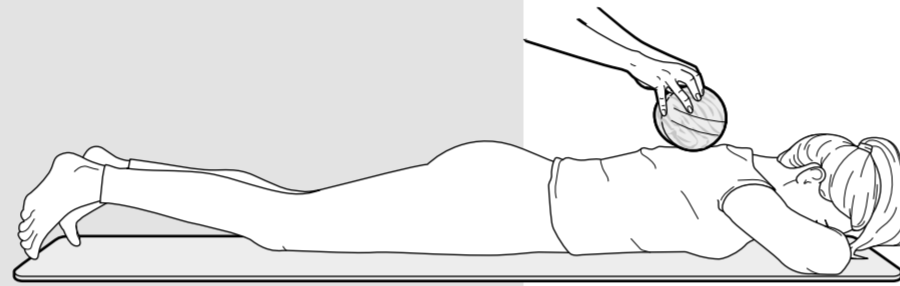
### 1. Hát felső része ...



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!

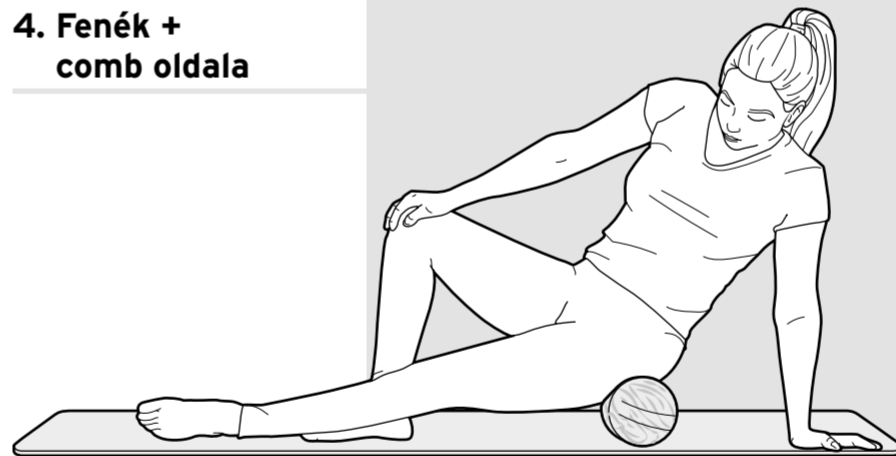


### ... + derékrész

A partnere is megmasszírozhatja: feküdjön hasra. A partner csak mérsékelt nyomással görgesse végig a duo labdát a hát felső részén a derékig. Vigyázat! Ne masszírozza közvetlenül a gerincet!



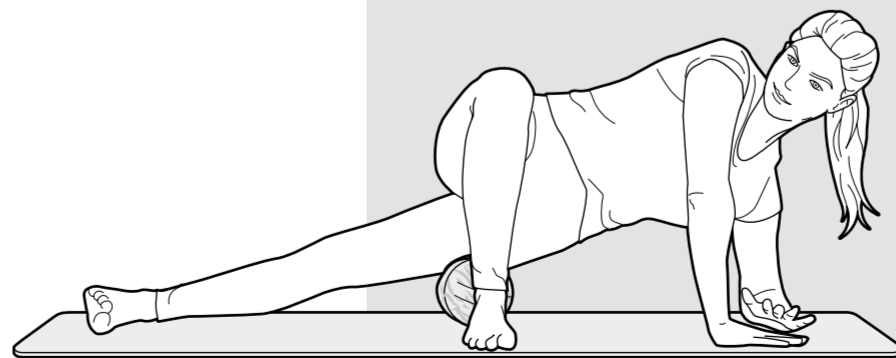
### 4. Fenék + comb oldala



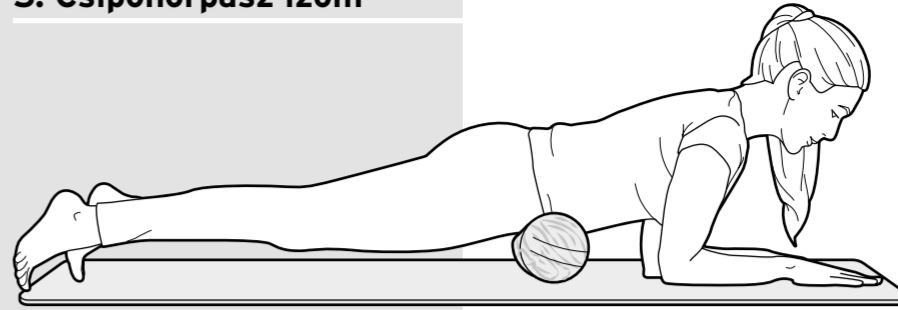
Feneke egyik felével oldalról üljön a duo labdára, az alsó láb kinyújtva, a felső láb behajlítva. Ne homorítsa a hátát.

Masszírozza a farizmokat úgy, hogy lassan előre hátra mozog a labdán.

Helyezze a felül elhelyezkedő karját és lábát az ábrázolt módon a test elé. Gördüljön végig az alsó láb combjának oldalával a labdán.



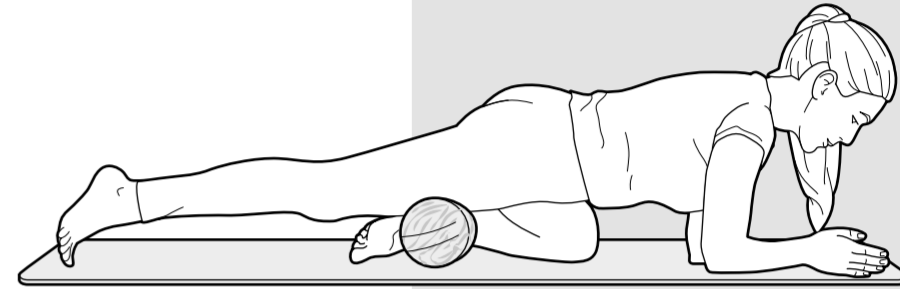
### 5. Csípőhorpasz izom



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!

### 6. Comb felső oldala

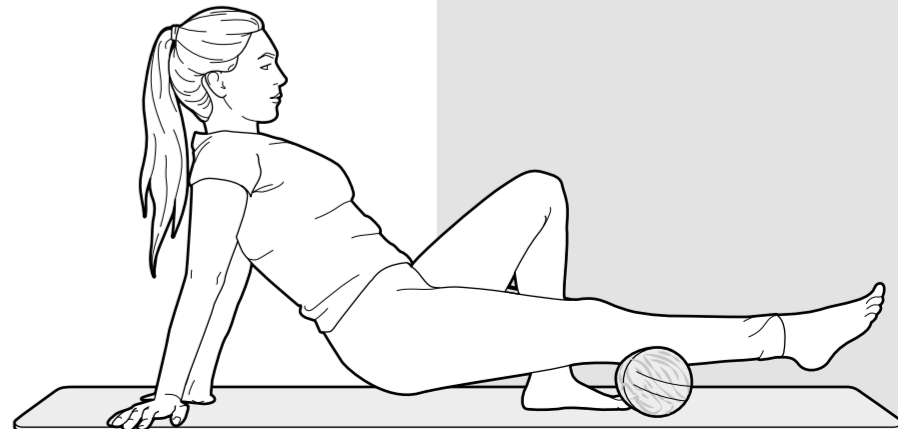
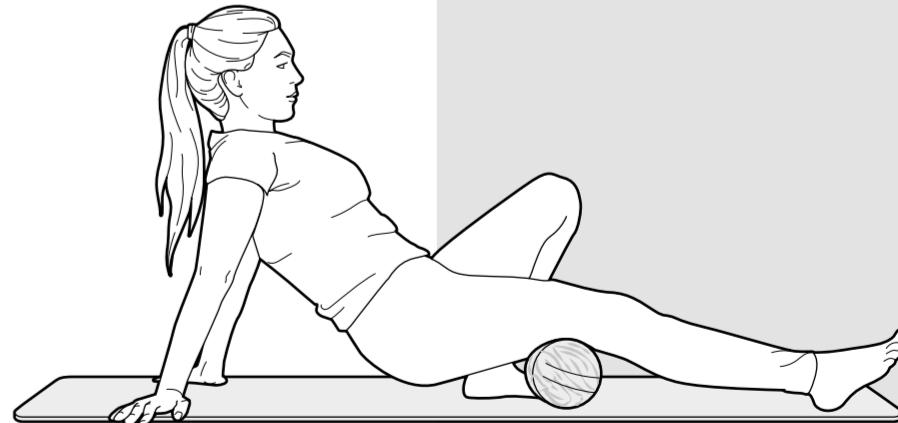
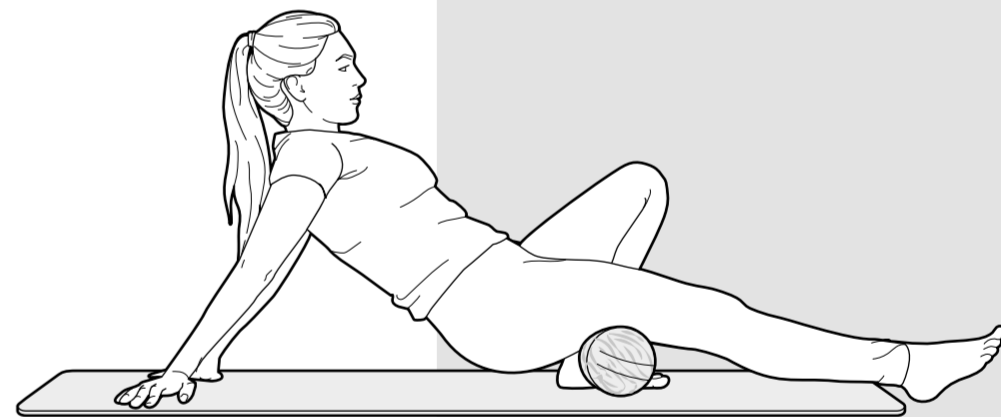


Combjaival feküdjön a masszázslabdára. Ne homorítsa hátát.

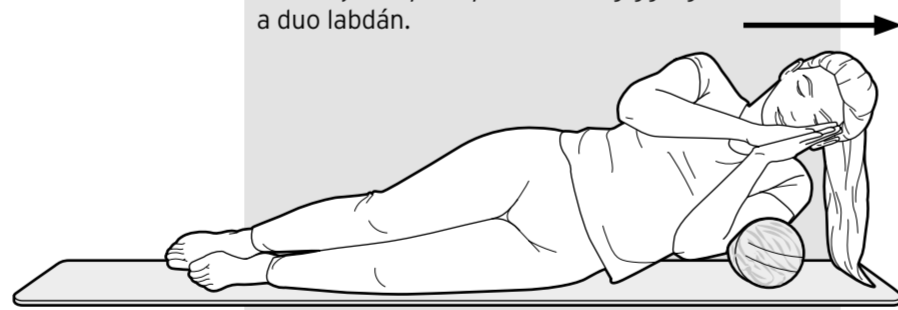
Masszírozza combját úgy, hogy előre-hátra mozog a masszázslabdán.

### 7. Comb és lábszár hátsó része

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



Anyaga: fenyőfa  
Súlya: kb. 1400 g



### 2. Felkar

Oldalfekvésben feküdjön le egy jógamatracra vagy hasonlóra, a felkarja alatt legyen a labda. Mozgassa felsőtestét a nyíl irányába úgy, hogy a felkarját enyhé nyomással végiggörgeti a duo labdán.

### 3. Alkar

Térdeljen le a duo labda előtt, és egyhe nyomással görgesse végig alkarját a labdán.

