



Gyakorlatok önmassázshoz

(hu)

Kedves Vásárlónk!

A hát, a karok és a lábak fájdalma, feszessége gyakran a letapadt vagy megkeményedett izmópólyákra vezethető vissza.

Mik azok az izmópólyák?

Az izmópólyák olyan kötőszövetek, amelyek az egész testet behálózák és összekötik, minden részét beburkolják, például a csontokat, izmokat és szerveket. Elsősorban azok a rugalmas izmópólyák 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 masszázshengerrel történő önmassázs pl. segíthet az izmópólyák lazításában és rugalmasságuk visszaállításában. A masszázs pozitívan hathat arra, hogy az izmok könnyebben regenerálódjának, és megelőzhetőek vele az izomzati problémák - javulni fog a közérzete. A masszázshengerrel végzett önmassázst időközben sportolás előtt bemelegítéshez és sportolás utáni lazításhoz is használják.

A masszázsfunkcióhoz a masszázshenger külseje speciális hullám mintázattal van ellátva, amely különösen hátmassázs közben a gerinc környékének kihagyása során hasznos.

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 esetleg később is át tudja olvasni. Amennyiben megváltik a terméktől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

Rendeltetés

Az önmassázshoz használt masszázshengert a mindennapi közérzet javítására tervezték.

A masszázshengert otthoni használatra tervezték.

A sport területén történő kereskedelmi jellegű vagy gyógyászati, terápiás célú intézményekben való használatra nem alkalmas.

Amire az egyes gyakorlatoknál ügyelni kell

- Minden gyakorlat közben tartsa magát egyenesen és legyen egyensúlyban - ne homorítsa hátát! Térdeit álló helyzetben enyhén hajlítsa be. A padlón végzett gyakorlatok során feszítse meg fenekét és hasát, de ügyeljen arra, hogy ne görcsöljön be! A gyakorlatok az ellazulást szolgálják.
- Egyenletes, nyugodt tempóban végezze a gyakorlatokat.
- A gyakorlatok közben egyenletesen lélegezzen tovább.
- Figyeljen a testére! Úgy masszírozza izmait a hengerrel, hogy a nyomás kellemes és jótékony legyen.
- A padlón végzett gyakorlatok kivitelezése valamivel nehezebb. Csak akkor végezze el ezeket a gyakorlatokat, ha fizikailag megfelelő állapotban van.
- A kívánt gyakorlatokból kb. 10-12 ismétlést végezzen.
- Tipp: Adott esetben további gyakorlatokat és információkat talál az interneten.

Fontos tudnivalók

- Önmassázshoz lehetőleg a belső magot használja (= masszázshenger). A külső rész a mag nélkül nem használható!
- Ha gyerekeknek engedélyezi a masszázshenger használatát, mutassa meg nekik a megfelelő használati módot, és felügyelje őket. A masszázshenger nem játékszer. A szakszerűtlen edzés egészségügyi károsodást okozhat.
- Kényelmes ruhát viseljen.
- A padló legyen sima és egyenes. Feltétlenül ügyeljen arra, hogy szilárdan és stabilan álljon. Ne edzzen meztőláb vagy zokniban sima felületen, mivel könnyen megcsúszhat és megsérülhet.
- A padlón végzendő gyakorlatokat lehetőleg kemény, egyenes felületen végezze, amely nem horpad be, és amelyen a masszázshenger könnyen gördül. Vastag szőnyeg, fitnesz szőnyeg stb. nem annyira alkalmas erre a célra.
- Minden használat előtt ellenőrizze a masszázshengert. Ne használja tovább, ha sérüléseket észlel rajta.

Cikkszám: 381 934

Kérje ki orvosa véleményét!

- Az önmassázs megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától. Kérdezze meg tőle, hogy Ön milyen mértékben végezheti a gyakorlatokat.**
- Amennyiben fájdalmat észlel vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba az edzést.
- Különleges panaszok esetén, pl. szívritmus-szabályzó használata, terhesség, gyulladással járó ízületi vagy ínbetegségek, a karok vagy lábak vizesedése, illetve az ortopédia területét érintő panaszok esetén, vagy operációt követően a masszázssal kapcsolatban egyeztetnie kell kezelőorvosával.
- Érgyengeség/gyenge kötőszövet, elpattant hajszálerek vagy visszér esetén a lábmasszírozó gyakorlatokat **(10-14)** csak enyhe nyomással és ne az egész izomzat hosszában végezze, hanem csak kisebb részletekben. Ezekben az esetekben inkább csak **a szív irányába** és ne az ellentétes irányba masszírozzon. A masszírozás típusát és hosszát beszélje meg 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 gyakorlatok végzését.
- Az eszköz nem alkalmas terápiás célú masszázshoz/edzéshez!

Ápolás

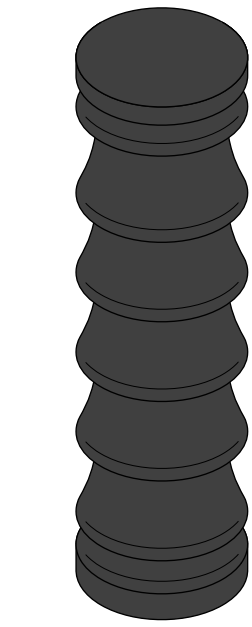
- Szükség esetén tisztítsa meg a masszázshengert meleg vízzel, erős szennyeződés esetén enyhe szappannal. Ne használjon vegyszereket (fehérítőt, olajat stb.), mivel ezek felpuhíthatják, elszínezhetik vagy eldeformálhatják a masszázshengert. A tisztításhoz ne használjon maró tisztítószereket, illetve hegyes vagy karcoló tárgyakat.
- Hagyja a masszázshengert a tisztítás után szobahőmérsékleten a levegőn megszáradni. Ne tegye fűtőtestre, ne használjon hajszárítót vagy hasonlót!
- Hűvös és száraz helyen tárolja a masszázshengert. Óvja napfénytől, valamint hegyes, éles vagy durva tárgyaktól és felületektől.
- Ne hagyja a terméket kényes bútorokon vagy padlókon. Nem teljesen kizárt, hogy egyes lakkok, műanyagok vagy különböző bútorápoló szerek a termék anyagát felpuhítják és károsítják. A nemkívánatos nyomok elkerülése érdekében, a terméket pl. egy arra alkalmas dobozban tárolja.

Anyaga: 100% EVA

Mérete: kb. 350 x 110/140 mm (ho x át külső rész nélkül/külső résszel)
Súlya: kb. 500 g



Gyártástechnikai okokból a termék első kicsomagolásánál enyhe szagképződés előfordulhat. Ez teljesen veszélytelen. Csomagolja ki a terméket és hagyja jól kiszellőzni. A szag rövid idő alatt eltűnik. Szellőztesse ki jól a helyiséget!



belső mag = masszázshenger

- Ha a belső magot masszázshengerként szeretné használni, akkor nyomja ki a külső részből.

Ez kissé nehézkes, mert a túlóldalon bemutatott, fitneszhengerként való használathoz a belső magnak nagyon szorosan kell illeszkednie a külső részbe.



www.tchibo.hu/utmutatok

Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany
www.tchibo.hu

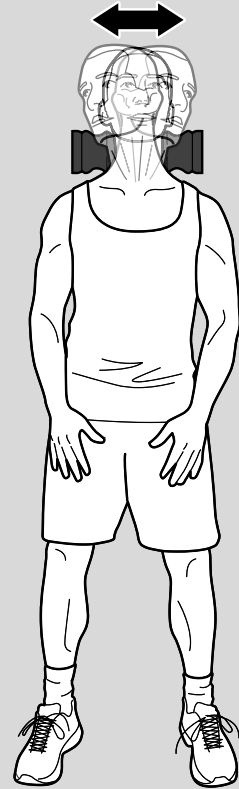
1. Nyak



Támaszkodjon a falnak a hengerrel a nyakánál. Álljon enyhén behajlított térdekkel, csípőszéles terpeszbe. Vállai és karjai lazán lógnak.

Masszírozza a nyakizmokat oly módon, hogy kissé behajlíttja térdeit, majd lassan visszatolja magát. A gyakorlat közben ne húzza fel a vállait.

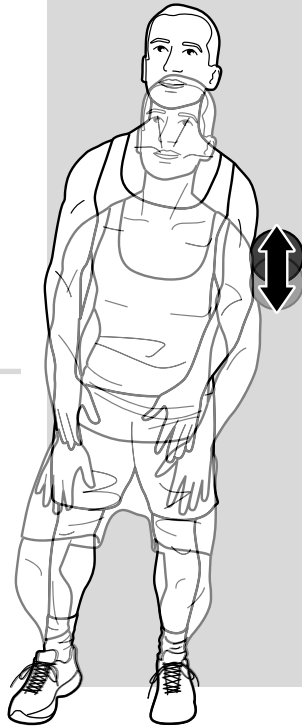
2. Nyak



Támaszkodjon a falnak a hengerrel a nyakánál. Álljon enyhén behajlított térdekkel, vállszéles terpeszbe. Vállai és karjai lazán lógnak.

Nyújtsa meg nyakizmait oly módon, hogy fejét lassan vízszintesen egyik oldalról a másik oldalra fordítja. A gyakorlat közben ne húzza fel a vállait.

3. Felkar



Támaszkodjon a falnak a hengerrel a felkar és a fal közé helyezve. Álljon enyhén behajlított térdekkel, vállszéles terpeszbe. Vállai és karjai lazán lógnak.

Masszírozza a felkarizmokat, oly módon, hogy kissé behajlíttja térdeit, majd lassan visszatolja magát.

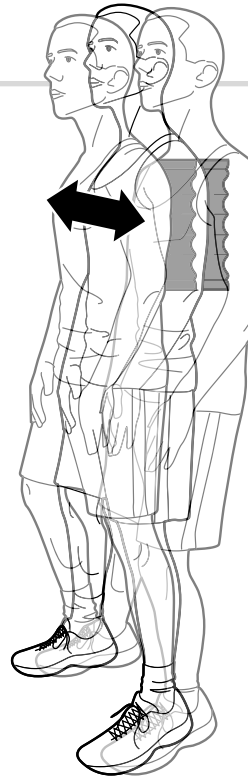
4. váll



Helyezze a hengert a váll és a fal közé és támaszkodjon a falnak. Álljon enyhén behajlított térdekkel, vállszéles terpeszbe. Keresztezze karjait mellmagasságban, közben támassza meg a masszírozott vállhoz tartozó karját a másik karjával.

Masszírozza a vállizmokat oly módon, hogy kissé behajlíttja térdeit, majd lassan visszatolja magát.

5. Hát felső része



Támaszkodjon a falnak a hengert függőlegesen a lapockái közé helyezve. Álljon enyhén behajlított térdekkel, vállszéles terpeszbe. Hagyja vállait és karjait lazán lógni.

Masszírozza hátizmait, miközben felsőtestét a fallal párhuzamos irányban lassan ide-oda mozgatja. A gyakorlat közben ne húzza fel a vállait.

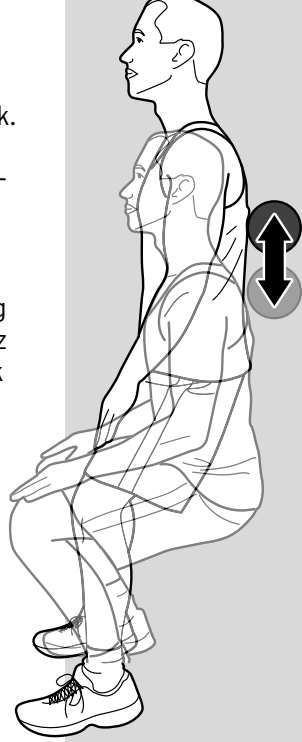
6. Hát oldalsó része



Tegye egyik kezét lazán a tarkójára. Támaszkodjon a falnak a hengert az oldalsó hátizmok és a fal közé helyezve. Álljon enyhén behajlított térdekkel, vállszéles terpeszbe. Másik vállát és karját hagyja lazán lógni.

Masszírozza oldalsó hátizmát, oly módon, hogy kissé behajlíttja térdeit, majd lassan visszatolja magát. A gyakorlat közben ne húzza fel a vállait.

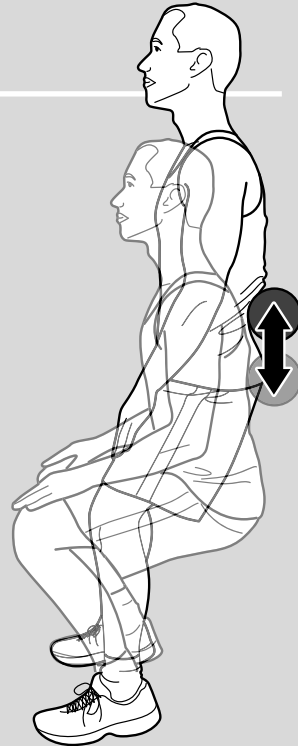
7. Hát felső része



Támaszkodjon a falnak a hengerrel a lapockái alatt. Álljon enyhén behajlított térdekkel, csípőszéles terpeszbe. Vállai és karjai lazán lógnak.

Masszírozza a felső hátizmokat oly módon, hogy behajlíttja térdeit, majd lassan visszatolja magát. A gyakorlat közben ne húzza fel a vállait.

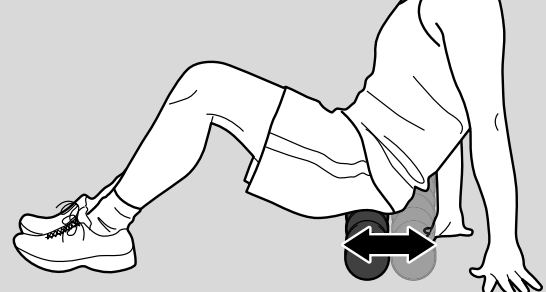
8. Hát alsó része



Támaszkodjon a falnak a hengert az ágyéki csigolyák környékére helyezve. Álljon enyhén behajlított térdekkel, csípőszéles terpeszbe. Vállai és karjai lazán lógnak.

Masszírozza az alsó hátizmokat, oly módon, hogy behajlíttja térdeit, majd lassan visszatolja magát. A gyakorlat közben ne húzza fel a vállait.

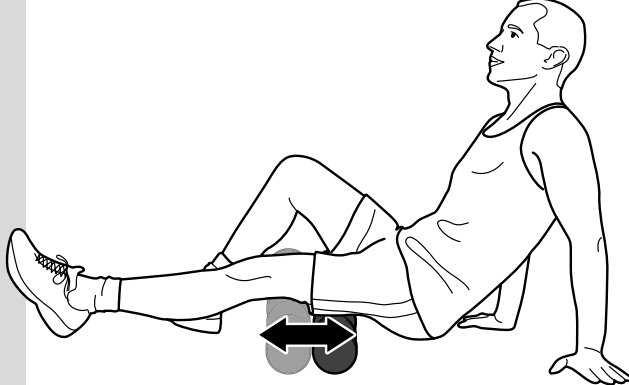
9. Fenék



Üljön a hengerre enyhén behajlított lábbal. Közben karjaival támaszkodjon meg hátul. Feszítse be hasizmát, fejét és hátát tartsa egyenesen. Ne húzza fel a vállait.

Masszírozza a fenékizmokat lassú előre- és visszagördüléssel.

10. Comb hátsó része



Üljön a padlóra. Helyezze a hengert a kinyújtott láb combja alá. Támaszkodjon a másik, behajlított lábára és karjaira, nyomja fel magát, hogy fenéke és nyújtott lába egy vonalat képezzen. Feszítse be hasizmát, fejét és hátát tartsa egyenesen. Ne húzza fel a vállait.

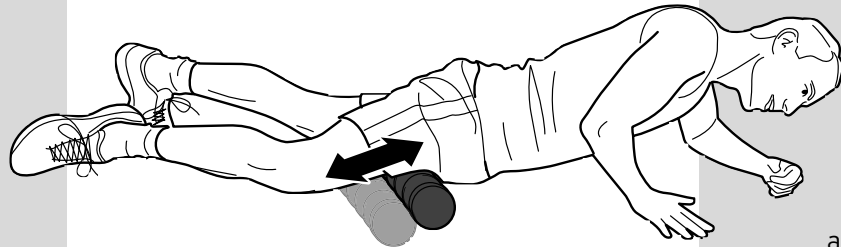
Masszírozza a comb hátsó izmait lassú előre- és visszagördüléssel.

12. Külső comb

Feküdjön az oldalára a talajon. Helyezze a hengert az alul lévő nyújtott láb combja alá. Támaszkodjon a másik, behajlított lábára és karjaira, nyomja fel magát, hogy fenéke és nyújtott lába egy vonalat képezzen. Feszítse be hasizmát, fejét és hátát tartsa egyenesen. Ne hajtsa hátra a fejét.

Masszírozza a comb külső izmait lassú előre- és visszagördüléssel.

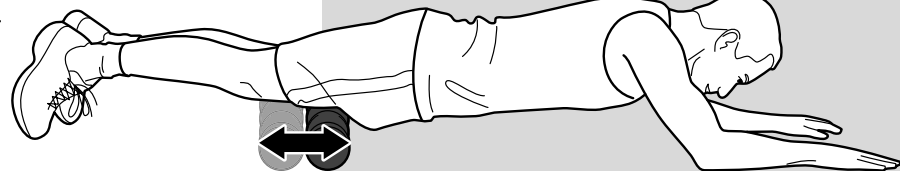
13. Belső comb



Feküdjön az oldalára a talajon. A felül lévő lábát hajlítsa be enyhén és helyezze a combja alá a hengert. Támaszkodjon a másik lábára és karjaira, nyomja fel magát, hogy háta, fenéke és lába egy vonalat képezzen. Feszítse be hasizmát, fejét és hátát tartsa egyenesen. Ne hajtsa fejét hátra.

Masszírozza a comb belső izmait lassú előre- és visszagördüléssel.

14. Comb elülső része



Feküdjön hasra a talajon. Helyezze a hengert a combjai alá. A lábai legyenek kinyújtva. Támaszkodjon az alkarjaira, nyomja fel magát, hogy háta, fenéke és lába egy vonalat képezzen. Feszítse be hasizmát, fejét és hátát tartsa egyenesen. Ne hajtsa hátra a fejét.

Masszírozza a comb elülső részének izmait lassú előre- és visszagördüléssel.