



Gyakorlatok önmassázshoz

hu

Kedves Vásárlónk!

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

Mik azok az izompólyák?

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 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 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 duo masszázslabdát önmassázshoz, ezáltal a 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.

Amire az egyes gyakorlatoknál ügyelni kell

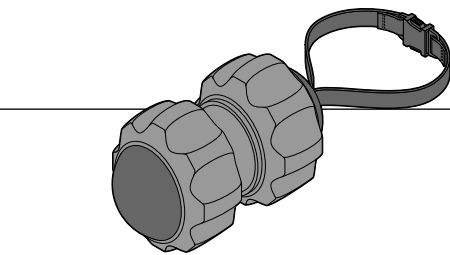
- Minden gyakorlat közben tartsa magát egyenesen és legyen egyensúlyban - ne homorítsa hátát! Térdeit álló helyzetben enyhén hajlítsa be. Ügyeljen arra, hogy ne görcsölgjön be! A gyakorlatok az ellazulást szolgálják.
- Egyenletes, nyugodt tempóban végezze a gyakorlatokat.
- A gyakorlatok végzése közben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

Fontos tudnivalók

- Ha gyerekeknek engedélyezi a duo masszázslabda használatát, mutassa meg nekik a megfelelő használati módot, és felügyelje őket. A duo masszázslabda nem játékszer. A szakszerűtlen használat egészségügyi károsodást okozhat.
- Viseljen kényelmes ruházatot.
- A 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 duo masszázslabda könnyen gördül. Vastag szőnyeg, fitness szőnyeg stb. nem alkalmas erre a célra.
- Minden használat előtt ellenőrizze a duo masszázslabdát. Ne használja tovább, ha sérüléseket észlel rajta.

Kérje ki orvosa véleményét!

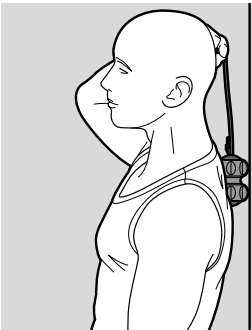
- Az önmassázs megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Kérdezze meg tőle, hogy Ön milyen mértékben végezheti a gyakorlatokat.**
- Amennyiben fájdalmat észlel vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba az edzést.



- Bizonyos esetekben, pl. szívritmus-szabályzó használat, terhesség, gyulladásal járó ízületi vagy inbetegek, a karok vagy lábak zisedése, illetve az ortopédia területét érintő panaszok esetén, vagy műtét után a masszázssal 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!
- Gyenge vénák/laza kötőszövet, kitágult hajszálerek vagy visszér esetén a lábmasszírozó gyakorlatokat (**8-10**) 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 masszírozon. A masszírozás fajtájáról és hosszáról konzultáljon orvosával.

Használat

Sok gyakorlatot állva és fekvé is elvégezhet. Próbálja ki, hogy melyik pozíció a kellemesebb az Ön számára.



A szalag segítségével a helyén tarthatja a duo masszázslabdát.

Tisztítás

- Szükség esetén törölje le a duo masszázslabdát egy nedves ruhával. A tisztításhoz ne használjon maró tisztítószereket, illetve hegyes vagy karcoló tárgyakat.
- Hagyja a duo masszázslabdát a tisztítás után szobahőmérsékleten a levegőn megszáradni. Ne tegye a fűtőtestre, ne használjon hajszárítót vagy hasonlót!
- A duo masszázslabdát hűvös, száraz helyen tárolja. Óvja napfénytől, valamint hegyes, éles vagy durva tárgyaktól és felületektől.
- Ne hagyja a terméket sokáig érzékeny bútorokon vagy padlón. Nem zárható ki, hogy egyes lakkok, műanyagok vagy bútór- és padlóápoló szerek károsítják és felpuhítják a termék anyagát. A nem kívánt nyomok megelőzése érdekében pl. megfelelő dobozban tárolja a terméket!

Anyaga: PU-hab
Súlya: kb. 48 g

Massázstipp:
A feszült izmok védekező jellegű összehúzódásainak elkerüléséhez javasoljuk, hogy először azonosítsa a fájdalmas pontot, majd fejtsen ki rá tartósan egyenletes nyomást. A nyomásnak olyan erősségűnek kell lennie, hogy érezhető legyen, de a fájdalom még elviselhető szinten maradjon. Ezután kis nyomással, lassan a teljes izmot átmasszírozhatja.

 www.tchibo.hu/utmutatok

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

1. Nyak

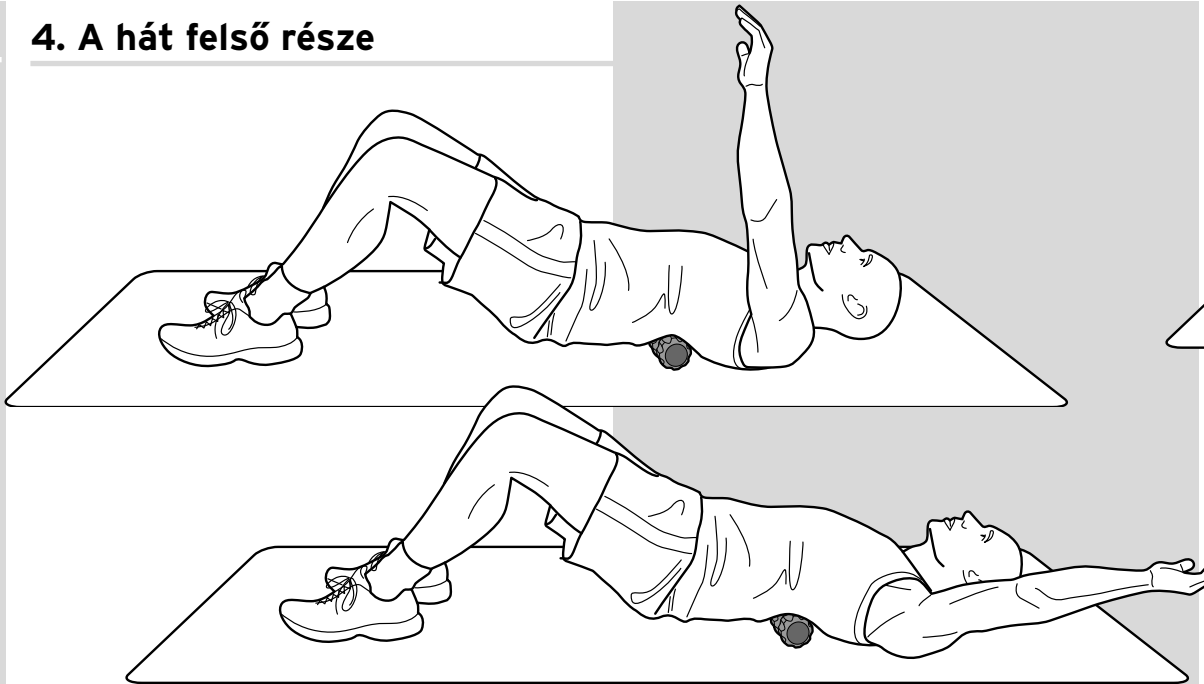
Támaszkodjon a falnak a duo masszázslabdával a nyakánál **a gerince két oldalán**.

Masszírozza nyakizmait úgy, hogy a lábakból kiindulva fel-le mozog a fal mellett. A gyakorlat közben ne emelje meg a vállait.

Figyelem! Ne masszírozza közvetlenül a gerincét!



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 felsőttestét lassan, előre-hátra a duo masszázslabdán. Változtasson a nyomáson a karok felváltva oldalra, felfelé és feje fölé történő kinyújtásával.

Figyelem! Ne masszírozza közvetlenül a gerincét!

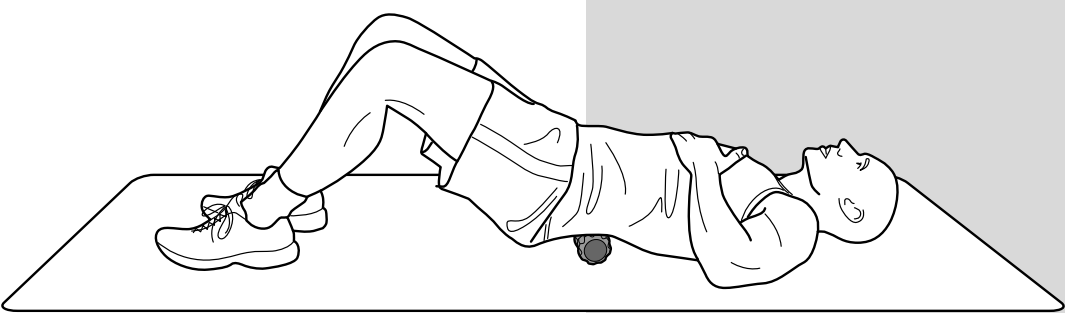
Változtatként odaállhat egy falhoz a duo masszázslabdával és fel-le mozoghat.

5. Derékrész

Helyezze a duo masszázslabdát a derekánál középen a háta alá. Találjon egy kényelmes pozíciót. Ne homorítsa túlságosan a hátát.

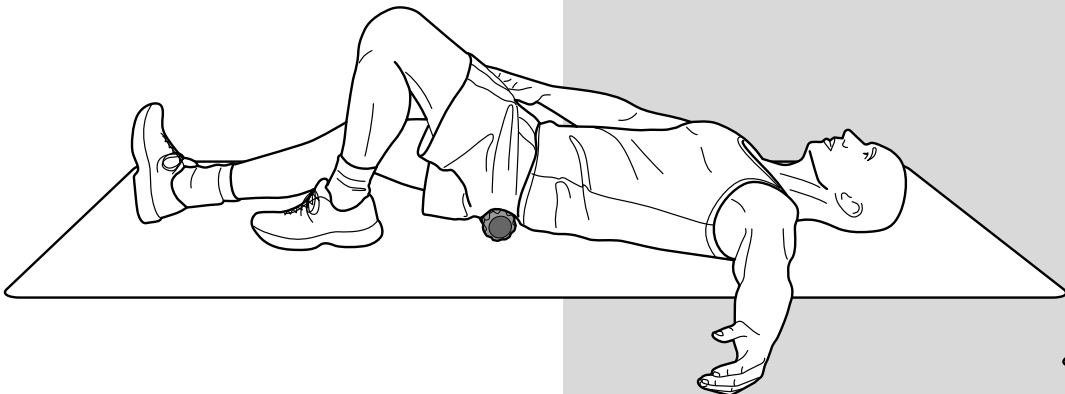
Masszírozza az ágyékiizomzatot a felsőtest lassú előre-hátra mozgásával a duo masszázslabdán.

Figyelem! Ne masszírozza közvetlenül a gerincét!



Változtatként odaállhat egy falhoz a duo labdával, és fel-le mozoghat.

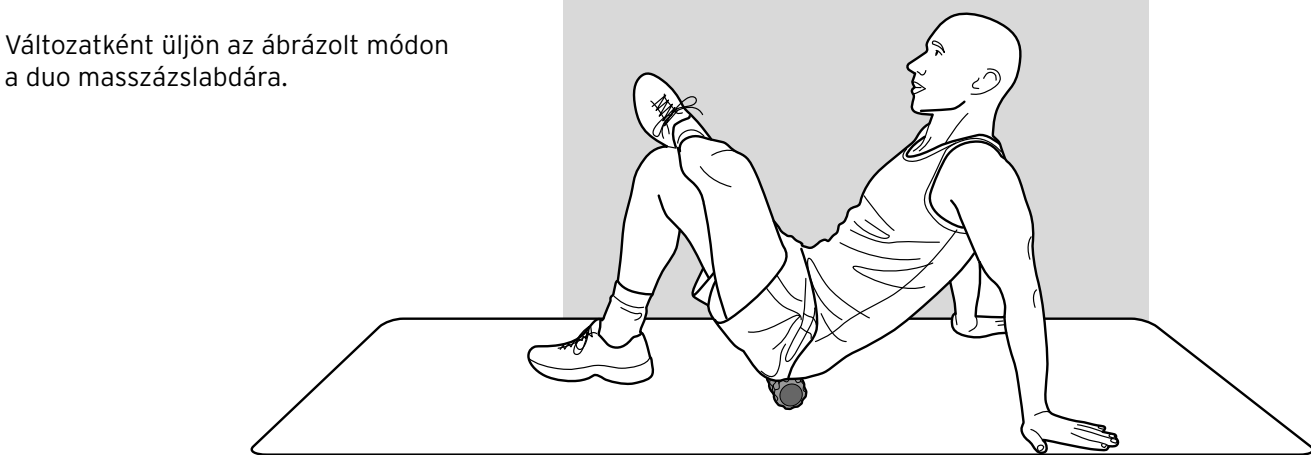
6. Fenék



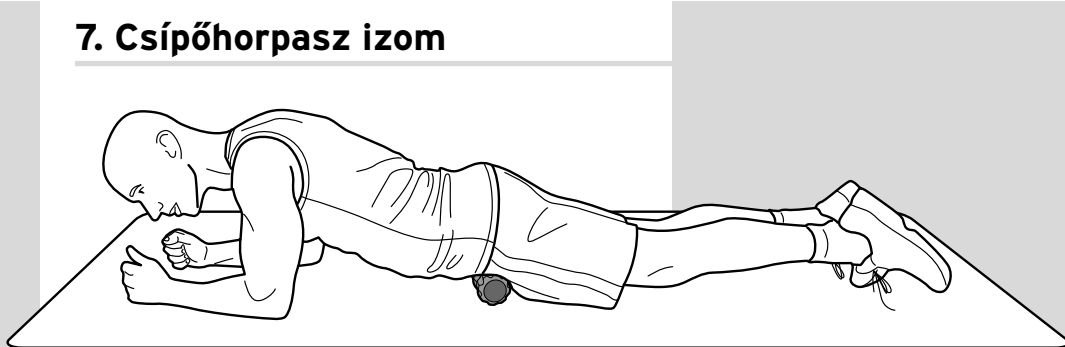
Helyezze a duo masszázslabdát a fenéke egyik fele alá. Ne homorítsa a hátát.

Masszírozza a farizmokat úgy, hogy lassan előre hátra mozog a duo masszázslabdán.

Változtatként üljön az ábrázolt módon a duo masszázslabdára.



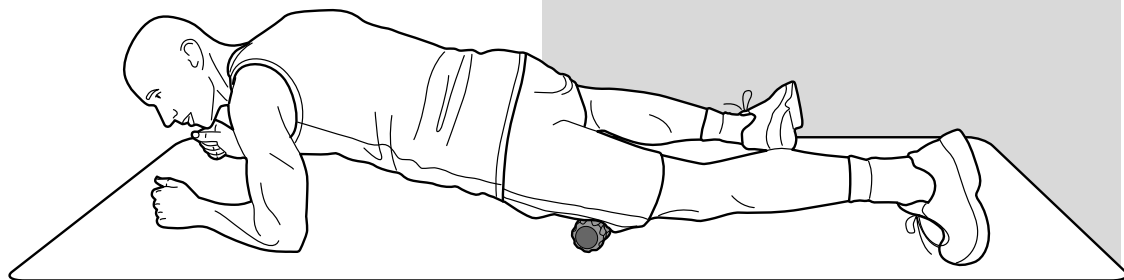
7. Csípőhorgasz izom



Feküdjön hason a talajra és helyezze a duo masszázslabdát a csípőhorgasz területe alá. Ne homorítsa a hátát.

A duo labdán történő lassú, előre-hátra mozgással masszírozza a csípőhorgasz izmot. Ne masszírozza közvetlenül a csípőcsontot!

8. Comb felső oldala

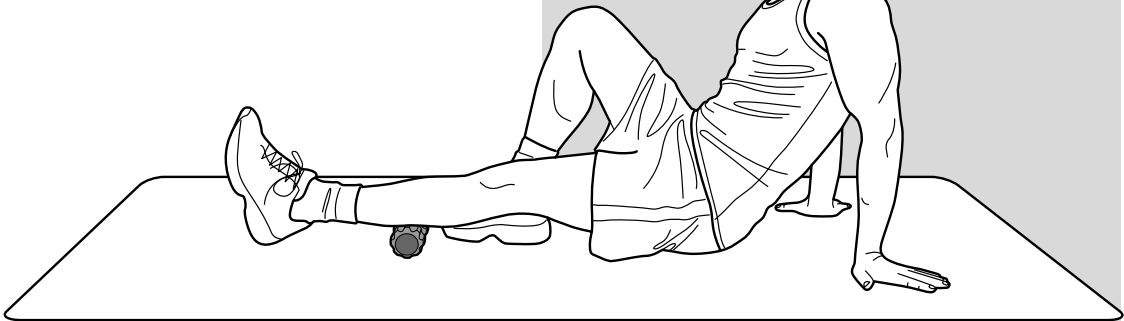


Combjaival feküdjön a duo masszázslabdára. Ne homorítsa hátát.

Masszírozza combját lassú lassú, előre-hátra mozgással a duo masszázslabdán.

9. Comb és lábszár alsó része

Helyezze a duo masszázslabdát az ábra alapján a comb, illetve a lábszár alá és mozgassa lábát lassan előre-hátra a labdán.



10. Lábszár belső oldala

Görgesse végig a duo masszázslabdát enyhe nyomással lábszára belső oldalán.

Figyelem! Ne masszírozza közvetlenül a sípcsontot!

11. Talp

Álló vagy ülő helyzetben helyezze lábát a duo masszázslabdára, majd lassan görgesse a labdát előre és hátra.



12. Achilles-ín

Lassan görgesse fel és le a duo masszázslabdát az Achilles-ín területén.

Az Achilles-ín fájdalma esetén feltétlenül egyeztessen orvosával. Az Achilles-ín területének masszírozása csupán az izmok lazítását szolgálja, ezért a masszázs közben jelentkező fájdalom ebben az esetben figyelmeztető jel, amelyet nem szabad figyelmen kívül hagyni.

