

Kedves Vásárlónk!

A hát, a karok és a lábak fájdalma, feszsége gyakran a letapadt vagy megkeményedett izompólyákra vezethető vissza.

Itt összeállítottunk Önnek néhány masszázsgyakorlatot.

A mini fasciahenger különösen alkalmas a karok és lábak, valamint a talp masszírozására.

Jó egészséget kívánunk!

A Tchibo csapata

Mini fasciahenger

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 155932FV05X03XVI · 2026-02

www.tchibo.hu/utmutatok



Made exclusively for:

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

Cikkszám: 765 880

Fascia önmasszázs

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

Mi az az izompólya?

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 nyúlni és korlátozódik a rugalmassága.

A fasciahengerrel történő önmasszázs pl. segíthet az izompólyák lazításában és rugalmasságuk visszaállításában. Ellazítja és nyújtja az izmokat, megnő a vér- és ezáltal az oxigénellátás, javul a közérzet. A fasciahengerrel végzett önmasszázszt időközben sportolás előtt bemelegítéshez és sportolás utáni regenerálódáshoz is használják.

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 megvált a terméktől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

Rendeltetés

Az önmasszázsához használt fasciahengert a mindennapi közérzet javítására tervezték.

A fasciahengert otthoni használatra tervezték.

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

A termék 100 kg-ig terhelhető.

Kérje ki orvosa véleményét!

- **Az önmasszázs megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától. Kérdezze meg tőle, hogy milyen mértékben végezheti a gyakorlatokat.**
- Amennyiben fájdalmat észlel vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba a gyakorlatokat.
- Bizonyos esetekben, 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.
- Azonnal hagyja abba a masszázst és forduljon orvoshoz, ha az alábbi tünetek valamelyikét észleli: rosszullét, 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!
- Érgyengeség/gyenge kötőszövet, elpattant hajszálerek vagy visszér esetén a lábmasszírozást **4/5/6** csak enyhe nyomással és ne az egész izomzat hosszában végezze, hanem csak kisebb

részletekben. A masszírozás típusát és hosszát beszélje meg kezelőorvosával.

Fontos tudnivalók

- Ne engedje, hogy a csomagolóanyag gyermekek kezébe kerüljön. Többek között fulladásveszély áll fenn!
- A termék nem játék, ezért olyan helyen tárolja, ahol a kisgyerekek nem férnek hozzá.
- Ha megengedi gyerekeknek a termék használatát, akkor mutassa meg nekik a helyes használatot, és felügyelje őket a gyakorlatok közben. A fasciahenger nem játékszer.
A szakszerűtlen edzés egészségügyi problémákat okozhat.
- Kényelmes ruhát viseljen.
- A padlón végzendő gyakorlatokat lehetőleg kemény, egyenes felületen végezze, amely nem horpad be, és amelyen a henger könnyen gördül. Vastag szőnyeg, fitnessszőnyeg stb. kevésbé alkalmas erre a célra.
- Minden használat előtt ellenőrizze a fasciahengert. Ne használja tovább, ha sérüléseket észlel rajta.

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 bel! 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. Ne használja olyan testrészeken, ahol kellemetlen érzést okoz. Ne masszírozza közvetlenül a csontot (gerinc, sípcsont). Különösen nyaktájékon legyen nagyon óvatos!
- Csak annyi ideig végezze a kívánt gyakorlatot, ameddig az kellemes. Néhány perc elég - ne essen túlzásba!
- A padlón végzett gyakorlatok kivitelezése valamivel nehezebb. Csak akkor végezze el ezeket a gyakorlatokat, ha fizikailag megfelelő állapotban van. Ugyanezeket a testrészeket kézzel is masszírozhatja a hengerrel.

- Tipp: Adott esetben további gyakorlatokat és információkat talál az interneten.

Tisztítás

- Szükség esetén nedves ruhával törölje le a terméket. Ne használjon vegyszereket (fehérítőszert, olajat stb.), mivel ezek felpuhíthatják, elszínezhetik vagy deformálhatják a hengert. A tisztításhoz ne használjon maró tisztítószeret, illetve hegyes vagy karcoló tárgyakat.
- Hagyja a fasciahengert a tisztítás után szobahőmérsékleten a levegőn megszáradni. Ne tegye fűtőtestre, ne használjon hajszárítót vagy hasonlót!
- A terméket hűvös és száraz helyen tárolja. Óvja napfénytől, hegyes, éles vagy érdes tárgyaktól és felületektől.
- Ne hagyja a terméket kényes bútorokon vagy padlókon. Nem teljesen kizárt, hogy egyes lakkok, műanyagok vagy különböző bútor- és padlóápoló szerek a termék anyagát felpuhítják és károsítják. A nemkívánatos nyomok elkerülése érdekében, a terméket pl. egy arra alkalmas dobozban tárolja.



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. Gondoskodjon megfelelő szellőzésről!

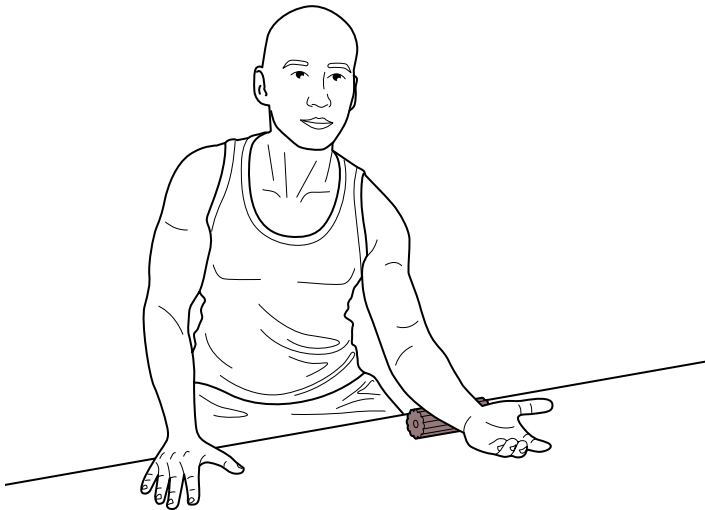
Anyaga: habosított PP

Mérete: kb. 15 x 5,3 cm (h x á)

1. Alkar

Görgetse végig a fasciahengert enyhe nyomással az alkarok felső és alsó oldalán ...

... vagy helyezze a fasciahengert egy asztalra, és görgetse végig rajta alkarját.





2. Felkar

Görgetse végig a fasciahengert enyhe nyomással a felkarokon ...

... vagy támaszkodjon a falnak a hengert a felkar és a fal közé helyezve.

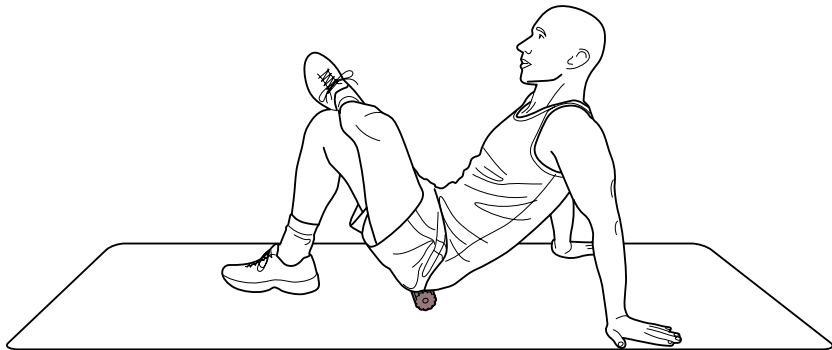
Álljon enyhén behajlított térdekkel, vállszéles terpeszbe.

Hagyja vállait és karjait lazán lógni.

Masszírozza a felkar izmait oly módon, hogy enyhén behajlítja térdeit, majd lassan ismét feltolja magát.

3. Fenék

Üljön rá a fasciahengerre az ábrázolt módon,
és mozogjon rajta előre-hátra.



4. Comb és lábszár alsó része

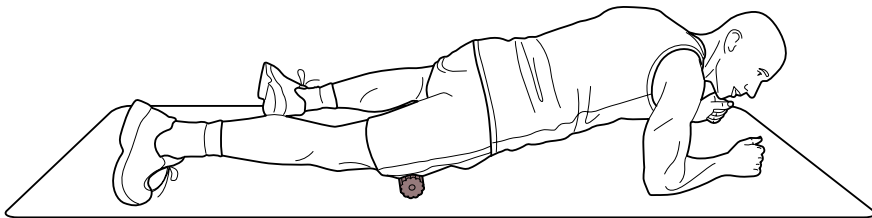
Helyezze a hengert az ábrázolt módon a comb, illetve a lábszár alá, majd tolja lábát lassú mozdulatokkal előre és hátra a hengeren.



5. Comb felső oldala

Combjával feküdjön a fasciahengerre.
Ne homorítsa hátát.

Masszírozza combját lassú előre- és visszagördüléssel.



6. Lábszár belső oldala

Görgetse végig a fasciahengert enyhe nyomással lábszára belső oldalán.

Figyelem! Ne masszírozza közvetlenül a sípcsontot!



7. Talp

Állva vagy ülve helyezze a talpát a fasciahengerre, és lassan görgesse a talpát előre-hátra.

