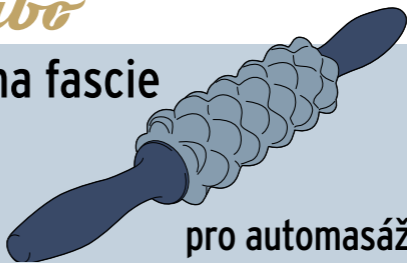


Tchibo

Váleček na fascie



pro automasáž
a masírování druhé osoby

Vážení zákazníci,

bolesti a přepnuté svaly na zádech, rukou a nohou jsou často způsobeny slepenými nebo ztuhými fasciemi.

Co jsou to fascie?

Fascie jsou vazivová tkáň, která prochází celým tělem, propojuje je a obaluje všechny jeho části, jako jsou kosti, svaly a orgány. Bolesti bývají v první řadě způsobeny pružnými fasciemi, které obalují naše svaly a drží svalová vlákna pohromadě. Pokud tyto fascie ztuhnou a slepí se, nemůže se sval správně protáhnout a je omezena jeho pohyblivost.

Aby se fascie opět uvolnily a získaly znovu svou pružnost, pomůže provádět například masáž válečkem na fascie. Svaly se uvolní a protáhnou,lepší se prokrvení a tím i zásobování kyslíkem a budete se cítit lépe. Masáž válečkem na fascie je ideální pro zahřátí před sportem a pro regeneraci po sportu.

Přejeme Vám, abyste se cítili co nejlépe!

Váš tým Tchibo

www.tchibo.cz/navody



Číslo výrobku: 666 952

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 132460AB5X6XIII · 2023-05

Pro Vaši bezpečnost

Přečtěte si pozorně bezpečnostní pokyny a používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, aby nedopatřením nedošlo k poranění nebo škodám.

Uschovejte si tento návod pro pozdější potřebu.

Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

Účel použití

Váleček na fascie je určen k automasáži a masírování druhé osoby, což dokáže zvýšit dobrý pocit v každodenním životě.

Váleček na fascie je koncipován k používání v domácím prostředí. Není vhodný pro komerční použití ve sportovních a terapeutických zařízeních.

Důležité pokyny

Zptejte se svého lékaře!

- **Pokud již máte bolesti nebo obtíže, poradte se před zahájením masírování se svým lékařem. Zeptejte se ho, zda a jaké masáže jsou pro vás přiměřené.**
- Pokud pocítíte bolest nebo zdravotní obtíže, masáž ihned ukončete.
- U zvláštních omezení, jako jsou např. zánětlivá onemocnění kloubů nebo šlach, zadržování vody v těle na rukách nebo nohách, ortopedické nebo pooperační obtíže apod., je nutno masáž konzultovat s lékařem.
- Pokud by se objevil některý z následujících příznaků, ihned ukončete masáž a vyhledejte lékaře: nevolnost, závratě, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou. Masáž okamžitě ukončete také při bolestech kloubů a svalů.
- Cvičení není vhodné pro terapeutické a tréninkové masáže!
- V případě ochablosti žil / pojivové tkáně nebo u metličkovitých a křečových žil byste měli provádět masáže nohou jen s minimálním tlakem a ne přes celou délku svalu, ale vždy po menších úsecích. Typ a rozsah masáže projednejte se svým lékařem.

Nepoužívejte masážní váleček...

- ... na obličej, přímo na hlavu, **na kotníky nebo klouby**, na přední stranu krku, v oblasti genitálií nebo ledvin.
Buďte zvláště opatrní v oblasti šíje. Vynechejte šíji, pokud jste již měli v této oblasti zdravotní potíže. Případně se poraďte se svým lékařem.
- ... v oblasti trombóz, pohmožděnin, bolestí kloubů, kožních otoků nebo podráždění či jiných kožních onemocnění, popálenin, křečových žil, otevřených ran, implantátů (např. kardiostimulátor).
- ... trpíte-li poruchami srážení krve nebo užíváte-li protisrážlivé prostředky (např. Marcumar). Napřed se zeptejte svého lékaře.
- ... během těhotenství.
- ... u kojenců a malých dětí! Děti, nemohoucí, postižení nebo nemocní smí používat váleček pouze pod dohledem dospělé osoby.
Pokud dětem dovolíte, aby používaly tento masážní váleček, vysvětlete jim jeho správné použití a dohlédněte na průběh masírování. Masážní váleček není hračka. Při nesprávném používání nelze vyloučit poškození zdraví.

Máte-li pochybnosti o tom, zda je pro Vás přístroj vhodný, poraďte se před jeho použitím nejprve s lékařem.

Pokyny, které je nutné dodržovat

- Před každým použitím váleček na fascie zkontrolujte. Pokud vykazuje poškození, přestaňte ho používat.
- Nepoužívejte masážní olej s válečkem na fascie, protože by mohlo dojít k poškození válečku na fascie.
- Neprohýbejte váleček na fascie příliš silně (max. 15°), protože by se mohla poškodit jeho vnitřní osa.
- Poslouchejte své tělo! Ved'te své svaly přes váleček na fascie tak, aby Vám byl působící tlak příjemný a dělal Vám dobře. V každém případě se vyhněte kostem a kloubům!
- U zad a rukou doporučujeme využít pomoci partnera. Komunikujte s ním, jaký tlak je pro Vás příjemný. Ihned řekněte, pokud je Vám něco nepříjemné nebo to způsobuje bolest.
- Nemasírujte jednu oblast příliš dlouho v kuse, protože by to mohlo naopak způsobit napětí. Pár minut stačí.
- Noste pohodlné oblečení. Připravte příjemné okolí a uvolňující atmosféru.

- Konstrukce válečku na fascie se nesmí měnit.
- Váleček na fascie nesmí být žádným způsobem používán ke zpracování potravin, protože jeho materiál není bezpečný pro styk s potravinami. Také je nepřípustné používat váleček na fascie k rozvalování jiných materiálů nebo jej používat k jakýmkoli jiným účelům.

Ošetřování

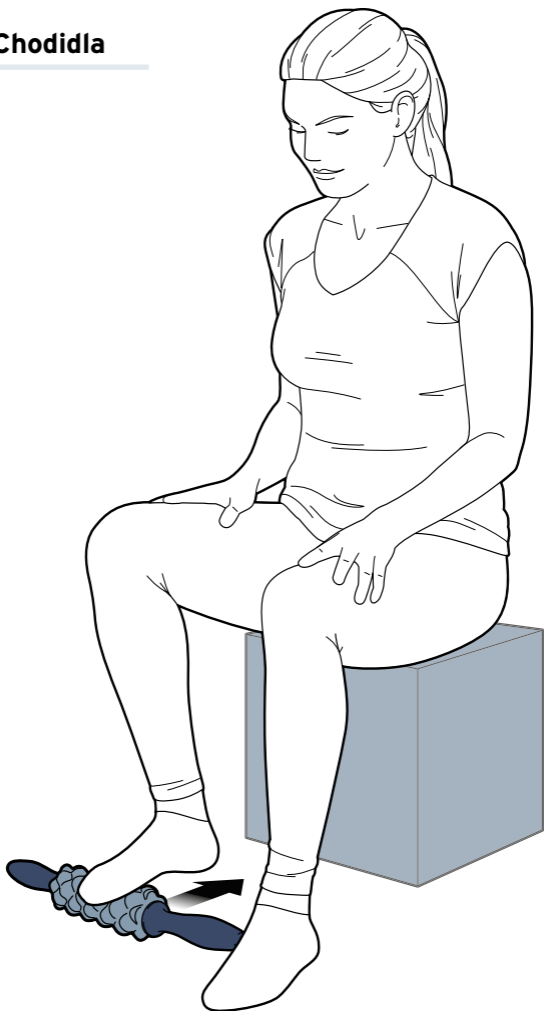
- V případě potřeby očistěte váleček na fascie suchým nebo jen mírně navlhčeným hadříkem. Neponořujte jej do vody ani neoplachujte pod tekoucí vodou. Nepoužívejte žádné chemické prostředky (bělidla, oleje apod.), neboť mohou způsobit změknutí, změnu barvy nebo deformaci válečku na fascie. Nepoužívejte ani žádné agresivní čisticí prostředky nebo ostré či škrábavé předměty.
- Váleček na fascie uchovávejte na chladném a suchém místě. Chraňte jej před slunečním světlem, špičatými, ostrými nebo drsnými předměty a povrchy.
- Výrobek nenechte ležet na citlivém nábytku nebo podlaze. Nelze zcela vyloučit, že některé laky, plasty nebo prostředky na ošetřování nábytku / podlahové krytiny nepoškodí nebo nezměkčí materiál výrobku. Abyste zabránili nežádoucím stopám, skladujte výrobek např. ve vhodném obalu.



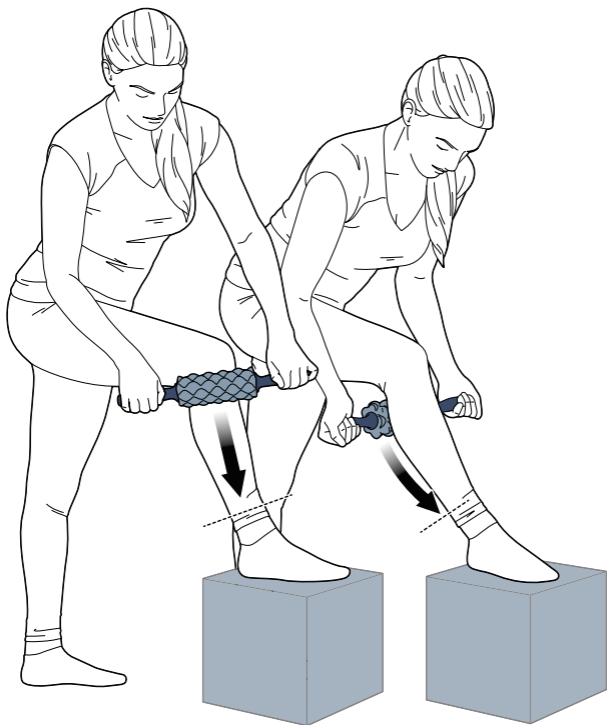
Z výrobně technických důvodů může být při prvním rozbalení výrobku cítit mírný zápach. Je naprosto neškodný. Vybalte výrobek a nechte jej dobře vyvětrat. Zápach za krátkou chvíli zmizí. Zajistěte přitom dostatečné větrání!

Materiál: EVA, TPE

1. Chodidla



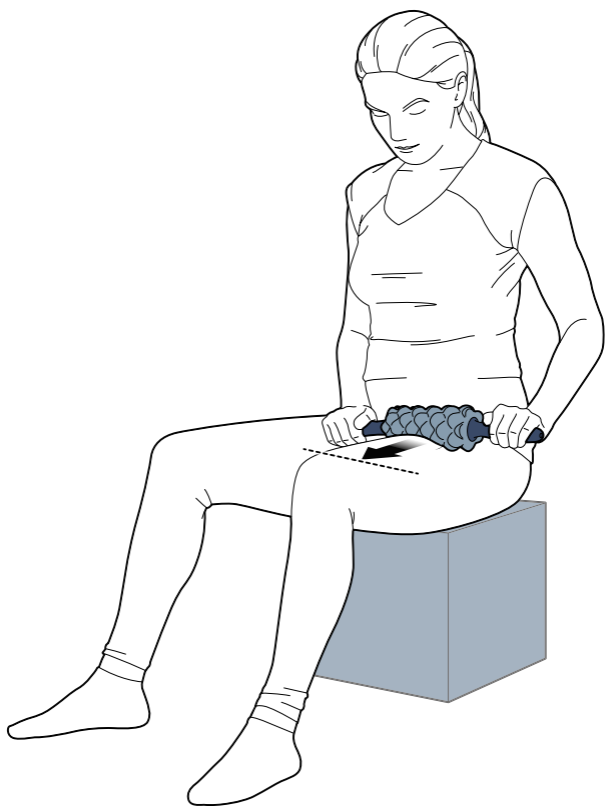
2. Holeně / lýtka



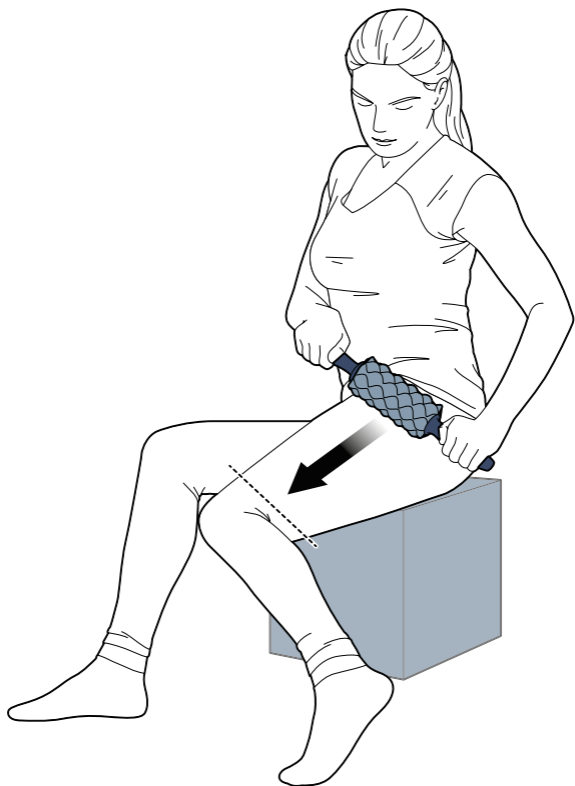
3. Zadní strana stehen



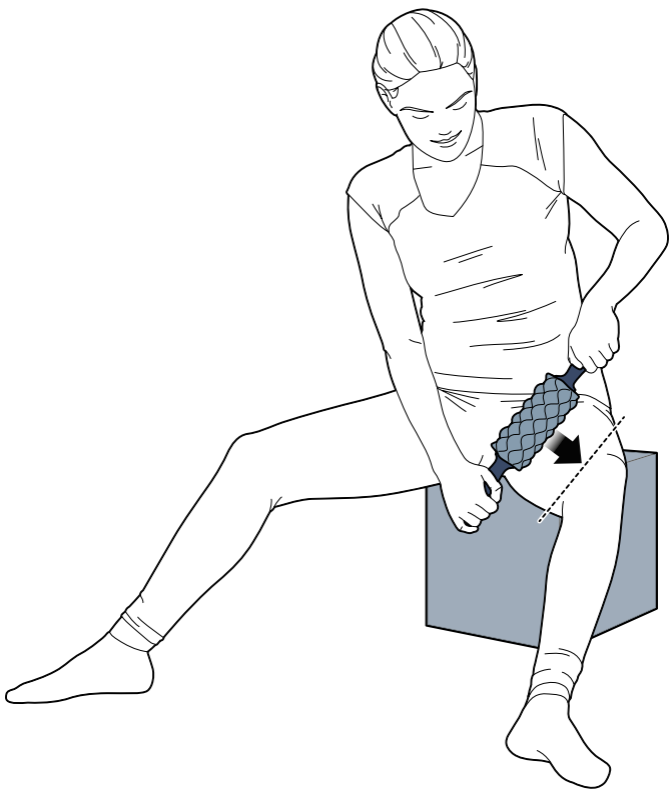
4. Přední strana steh

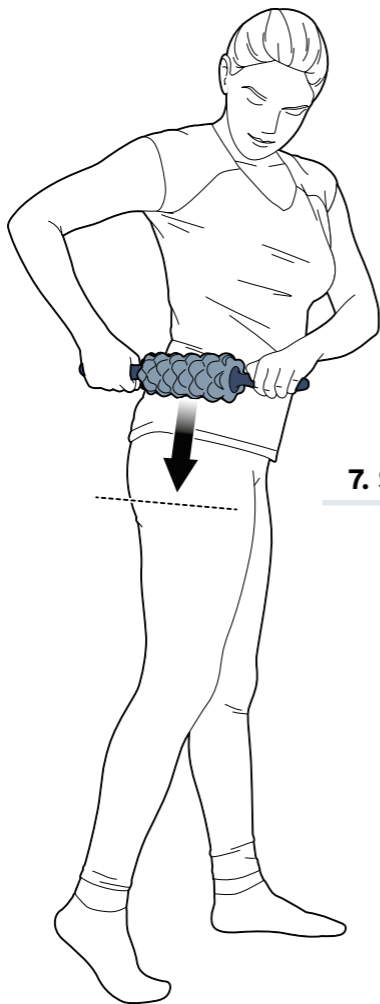


5. Vnější strana steh



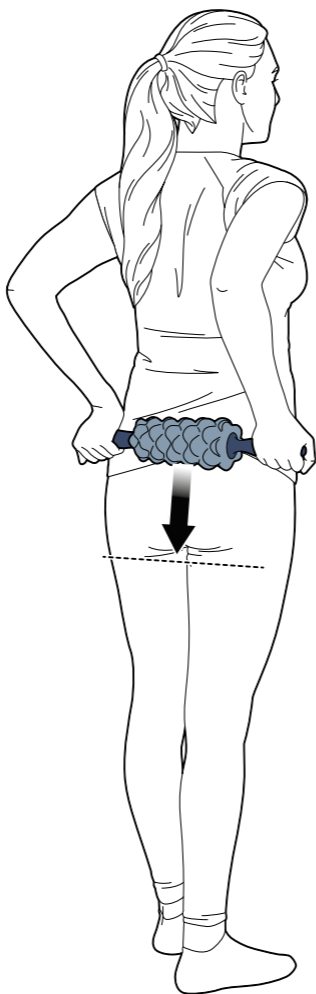
6. Vnitřní strana stehen





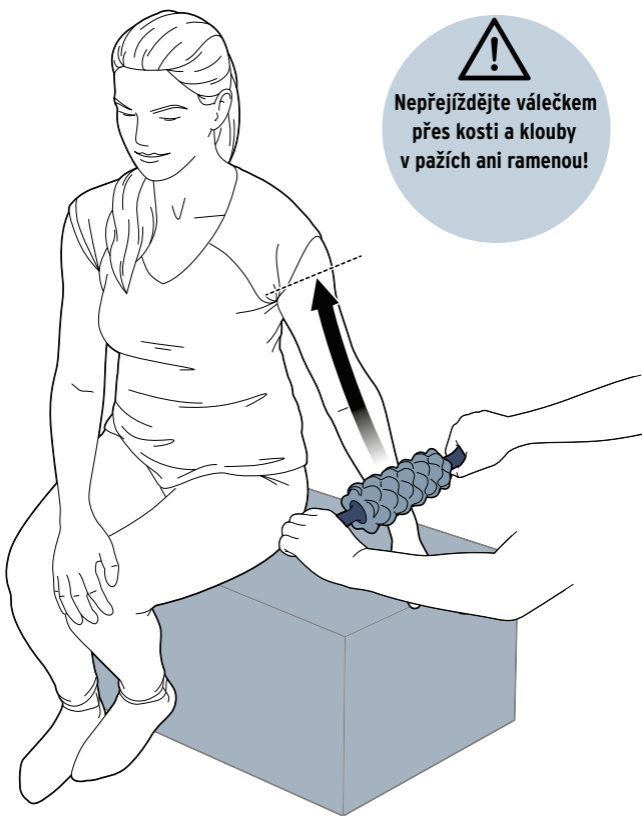
**Nepřejíždějte
válečkem přes
kyčle!**

7. Svaly na bocích

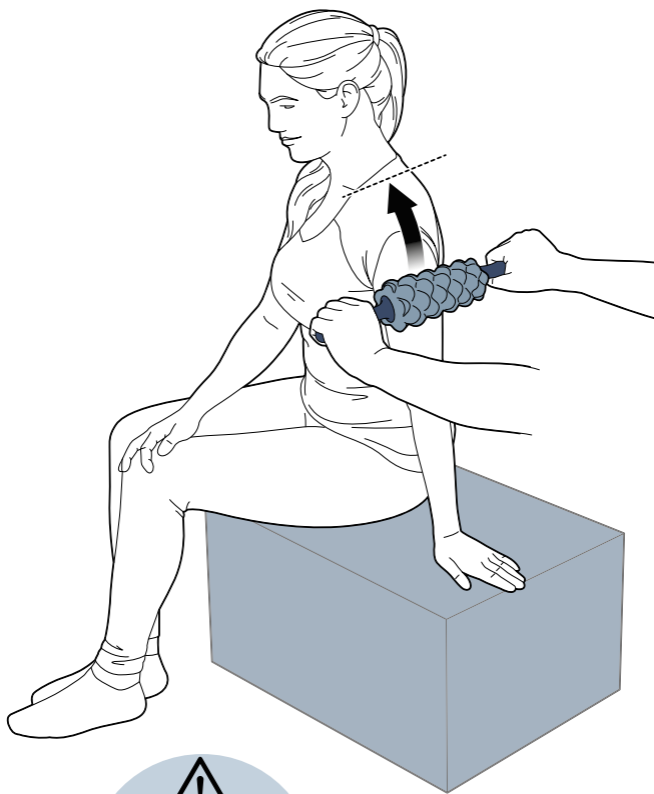


8. Hýždě

9. Předloktí + bicepsy

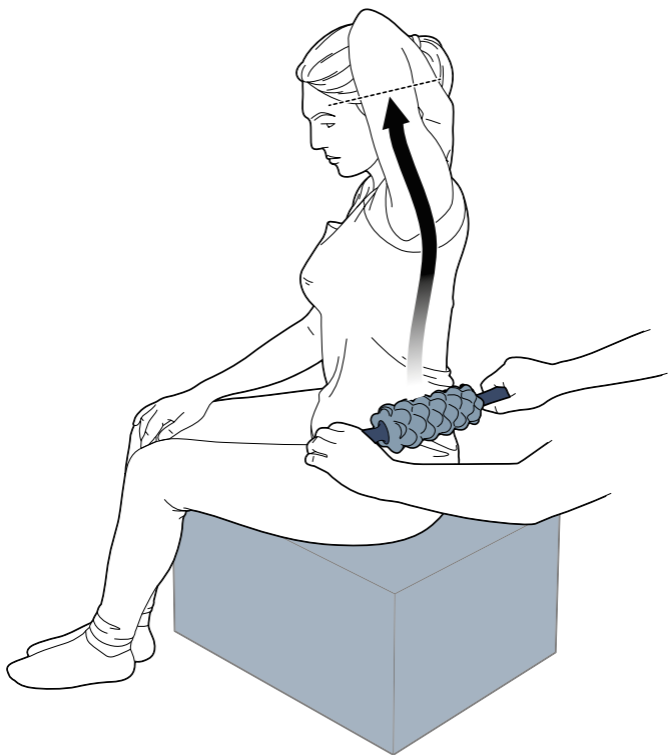


10. Ramena + deltové svaly



**Nepřejíždějte válečkem
přes kosti a klouby
v pažích ani ramenou!**

11. Boční svalstvo trupu + tricepsy



12a.
Záda nalevo
+ napravo od páteře



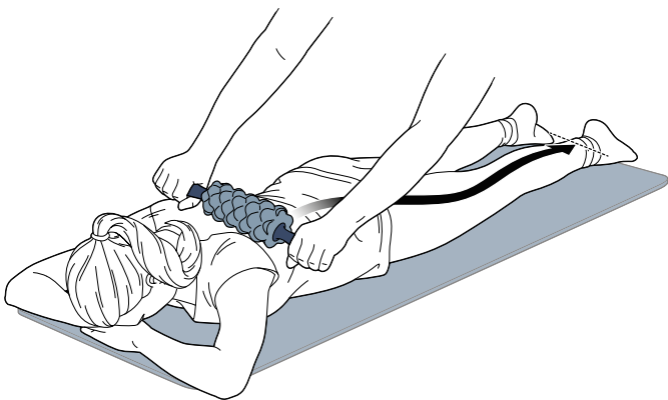
**Nepřejíždějte
válečkem přes
páteř!**



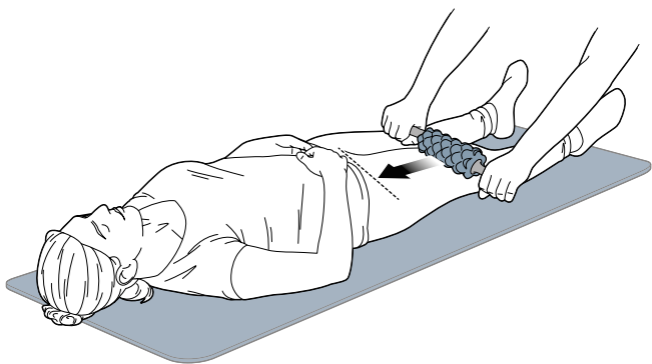
12b.
Záda vlevo
+ napravo od páteře
+ zadní partie steh
+ lýtka



**Nepřejíždějte
válečkem přes
páteř!**



13. Přední strana steh



**Nepřejíždějte
válečkem přes
kolena a holeně!**

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