

Cvičební pomůcka na lýtka a chodidla

Trenažer lýdek i stóp

cs Návod na cvičení
pl Instrukcja treningowa

cs

Vážení zákazníci,

s Vaší novou cvičební pomůckou na lýtka a chodidla můžete protahovat svaly chodidel a lýtek a trénovat pohyblivost svalů na chodidlech. Nopky mají zároveň masírovací efekt na chodidla. Cíl automasáže je uvolnit a protáhnout unavené svaly, a tím zvýšit pocit pohodlí.

Váš tým Tchibo

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. Uchovejte si tento návod pro pozdější potřebu. Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

Účel použití

Tato cvičební pomůcka je koncipována k používání v domácím prostředí. Nemí určena pro lékařské nebo terapeutické účely. Nemí vhodná pro komerční použití ve sportovních a terapeutických zařízeních.

Důležité pokyny

Poslouchejte své tělo! Veďte svá chodidla přes výrobek tak, aby Vám byl působící tlak příjemný a dělal Vám dobře. Chodidla masírujte pouze tak dlouho, dokud je Vám to příjemné – příp. pouze několik minut v kuse. Obzvláště zpočátku si musí chodidla na neobvyklý tlak zvyknout. Poslouchejte své tělo!

Masírujte a cvičte bosí nebo s ponožkami, vsedě nebo vestoje.

Pokud dovolíte, aby výrobek používaly děti, upozorněte je na správné používání a dohlížejte na používání. Tento výrobek není hračka. Při nesprávném používání nelze vyloučit poškození zdraví.

Před každým použitím výrobek zkontrolujte. Pokud vykazuje poškození, přestaňte ho používat.

Zeptejte se svého lékaře!

U zvláštních omezení, jako např. zánětlivých onemocnění kloubů nebo vazů, ortopedických potíží apod., musíte cvičení/masáž konzultovat s lékařem. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může vést k poškození Vašeho zdraví!

Cvičení/masáž okamžitě ukončete také při bolestech kloubů a svalů.

Nemí vhodná pro terapeutické a tréninkové masáže!

Ošetřování

- ▶ Dle potřeby otřete výrobek teplou vodou s přísadkou jemného mýdla. Před dalším použitím výrobek důkladně osušte.
- ▶ Uchovávejte výrobek v chladu a suchu. Chraňte jej před slunečním světlem, špičatými, ostrými nebo drsnými předměty a povrchy.
- ▶ Nelze zcela vyloučit, že některé laky, plasty nebo prostředky na ošetřování nábytku / podlahové krytiny nepoškodí nebo nezměkčí materiál výrobku. Aby se zamezilo nežádoucím stopám na podlaze, pokládejte v případě potřeby pod výrobek protiskluzovou podložku a uchovávejte výrobek např. ve vhodné krabici.

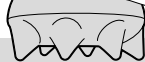
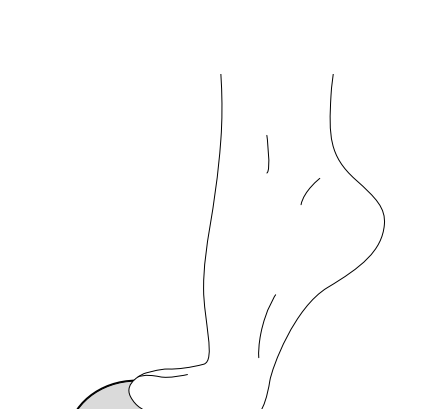
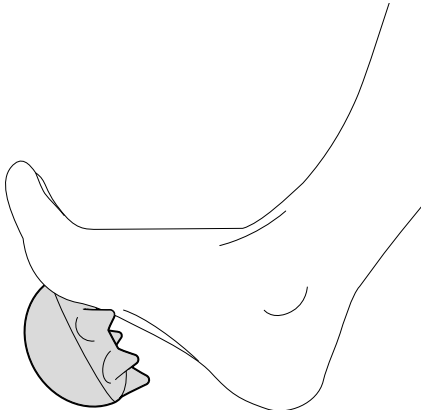
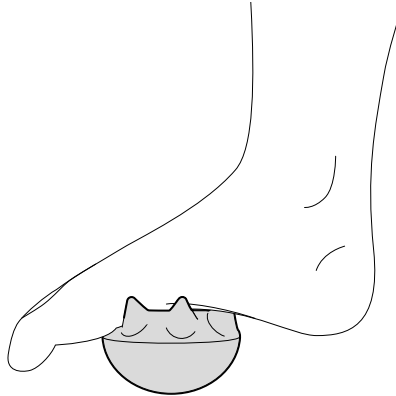
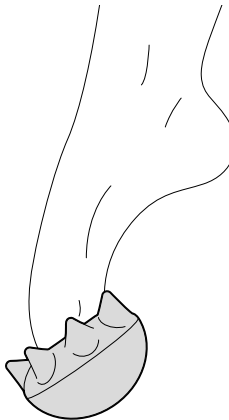
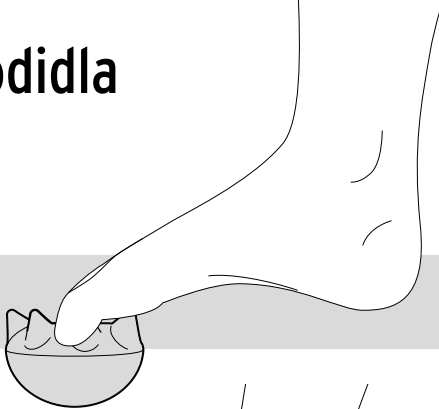
Cvičební pomůcka na lýtka a chodidla používejte např. během pracovní doby k aktivaci a masáži lýtek, chodidel a prstů u nohou:

Výrobek položte před sebe na zem. Hrajte si s prsty u nohy: Prsty roztáhněte přes nopky, pokuste se nopky uchytit – to napomáhá zlepšení pohyblivosti. K mobilizaci prstů u nohy vsuňte palec u nohy do otvoru a pohybujte výrobkem tam a zpět.

Pro masáž položte chodidla na nopky a výrobkem provádějte kruživé pohyby tam a zpět.

Bříška chodidel položte na nopky a výrobek překlňte tak, až se bude Vaše pata nacházet na podlaze. Tlačte proti výrobku, až pocítíte výrazné protažení lýtka.

Cvičební pomůcka na lýtka a chodidla položte nopky směrem dolů a postavte na ni špičku nohy. K protažení prstů u nohy posuňte nohu směrem dopředu.



Trenažera lýdek i stóp možna używać w czasie pracy do aktywacji i masowania lýdek, stóp oraz palców u nóg:

Umieścić produkt przed sobą na podłodze. Wykonywać rozmaite ruchy palcami u nóg: Rozstawiać je na wypustki trenażera, próbować chwytać wypustki palcami – wszystko to wspomaga ruchliwość palców u nóg. Włożyć duży palec u nogi w otwór trenażera i poruszać produktem w tę i z powrotem, tak aby zmobilizować palec u nogi.

Masować podeszwę stopy, opierając stopę na wypustkach trenażera i poruszając trenażerem w tę i z powrotem oraz po okręgu.

Oprzeć przedstopie na wypustkach trenażera i przechylić produkt do momentu, aż pięta zetknie się z podłogą. Naciskać stopą na produkt do momentu, aż odczuwalne będzie wyraźne rozciągnięcie mięśni łydki.

Umieścić trenażer lýdek i stóp przed sobą wypustkami skierowanymi w dół i oprzeć na nim końce palców jednej stopy. Przesunąć nogę do przodu, aby rozciągnąć mięśnie palców u nogi.

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

pl

Drodzy Klienci!

Państwa nowy trenażer lýdek i stóp umożliwia rozciąganie mięśni stóp oraz lýdek, a także ćwiczenie ruchliwości mięśni stóp. Dodatkowo wypustki trenażera działają masująco na podeszwy stóp. Celem takiego automasażu jest rozluźnienie i rozciągnięcie zmęczonych mięśni, a przez to poprawa samopoczucia użytkownika.

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

Trenażera lýdek i stóp zaprojektowano do użytku domowego. Nie nadaje się on do celów medycznych ani terapeutycznych. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych w branży sportowej ani w ośrodkach medyczno-terapeutycznych.

Ważne wskazówki

Należy wsłuchać się w swój organizm! Stopy należy prowadzić po produkcie w taki sposób, aby jego nacisk był odczuwany jako przyjemny i poprawiający samopoczucie. Stopy należy masować tak długo, jak długo jest to dla użytkownika przyjemne – czasami może to być jedynie kilka minut bez przerw. Zwłaszcza na początku stopa musi się przyzwyczaić do nietypowego nacisku. Należy wsłuchać się w swój organizm!

Masaż oraz ćwiczenia można wykonywać na boso lub w skarpetkach, w pozycji siedzącej lub stojącej.

Jeśli produktu mają używać dzieci, należy je poinstruować w zakresie prawidłowego użycia tego produktu i nadzorować jego stosowanie przez dziecko. Produkt nie jest zabawką. Nieprawidłowe użytkowanie może spowodować urazy ciała.

Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan produktu. Jeżeli wykazuje ona uszkodzenia, nie należy jej używać.

Zaleca się konsultację z lekarzem!

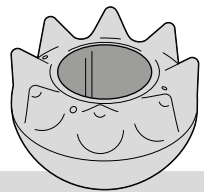
W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. choroby zapalne stawów lub ścięgien czy dolegliwości ortopedyczne, ćwiczenia/masaż muszą być uzgodnione z lekarzem. Nieprawidłowo wykonywany lub zbyt intensywny trening może zagrażać zdrowiu użytkownika!

Natychmiastowe przerwanie treningu/masażu konieczne jest również w przypadku wystąpienia bólu w stawach i mięśniach.

Produkt nie nadaje się do masażu/treningu terapeutycznego!

Pielęgnacja

- ▶ W razie potrzeby należy umyć produkt w ciepłej wodzie z dodatkiem łagodnego mydła. Przed następnym użyciem należy dokładnie osuszyć produkt.
- ▶ Przechowywać produkt w chłodnym i suchym miejscu. Chronić go przed działaniem promieni słonecznych, a także przed spiczastymi, ostrymi lub szorstkimi przedmiotami i powierzchniami.
- ▶ Niektóre lakiery, tworzywa sztuczne lub środki do pielęgnacji podłogi mogą wejść w agresywne reakcje z materiałem produktu i rozmiękczyć go. Aby uniknąć niepożądanych śladów na podłodze, należy w razie potrzeby umieścić pod przyrządkiem podkładkę antypoślizgową oraz przechowywać produkt np. w odpowiednim pojemniku.



Cvičebná pomôcka na lýtka a chodidlá

Vádli- és lábfejerősítő

sk Návod na cvičenie
hu Edzési útmutató

sk

Vážení zákazníci,

s Vašou novou cvičebnou pomôckou na lýtka a chodidlá si môžete popreťahovať svaly chodidiel a lýtok a trénovať svalstvo chodidiel. Výčnelky majú dodatočný masážny účinok na stupaje. Cieľom samomasáže je uvoľnenie a natiahnutie unavených svalov, čím sa zvyšuje pocit pohodlia.

Váš tím Tchibo

Pre vašu bezpečnosť

Prečítajte si pozorne bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte len spôsobom opísaným v tomto návode, aby nedopatrením nedošlo k poraneniam alebo škodám. Uchovajte si tento návod na neskoršie použitie. Ak výrobok postúpite inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

Účel použitia

Táto cvičebná pomôcka na lýtka a chodidlá je navrhnutá na domáce použitie. Nie je koncipovaná na lekárske alebo terapeutické účely. Nie je vhodná na komerčné použitie v športovej oblasti alebo v zdravotnícko-terapeutických zariadeniach.

Dôležité upozornenia

Načúvajte svojmu telu! Chodidlá ved'te po výrobku tak, aby bol tlak pre vás príjemný a blahodarný. Chodidlá masírujte len tak dlho, pokým je to pre vás príjemné - príp. len niekoľko minút naraz. Obzvlášť na začiatku si chodidlo musí na nezvyčajný tlak zvyknúť. Načúvajte svojmu telu!

Masírujte a cvičte bosí alebo s ponožkami, v sede alebo stoj.

Ak dovoľíte deťom používanie výrobku, poučte ich o správnom používaní a dozerajte na ne počas používania. Tento výrobok nie je hračka. Pri nesprávnom používaní sa nedá vylúčiť nebezpečenstvo ujmy na zdraví.

Pred každým použitím výrobok skontrolujte. Ak zistíte poškodenia, už ho ďalej nepoužívajte.

Spýtajte sa svojho lekára!

Pri osobitých obmedzeniach, ako napr. zápalové ochorenie kĺbov alebo väzov alebo ortopedických ťažkostiach, musíte cvičenie/masáž odsúhlasiť s lekárom. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže ohroziť vaše zdravie!

Cvičenie/masáž okamžite ukončite pri bolestiach v kĺboch a svaloch.

Výrobok nie je vhodný na masáž/cvičenie na terapeutické účely!

Ošetrovanie

- ▶ Výrobok podľa potreby umyte teplou vodou a jemným mydlom. Pred ďalším použitím výrobok dôkladne osušte.
- ▶ Výrobok uschovajte v chlade a suchu. Chráňte ho pred slnečným svetlom, špicatými, ostrými alebo drsnými predmetmi a povrchmi.
- ▶ Nie je možné vylúčiť, že niektoré laky, plasty alebo prostriedky na ošetrovanie podláh nepoškodia alebo nezmäknú materiál výrobku. Aby sa zabránilo vzniku neželaných stôp na podlahách, pod výrobok prípadne položte protišmykovú podložku a výrobok uschovávajte napr. vo vhodnej škatuli.

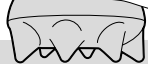
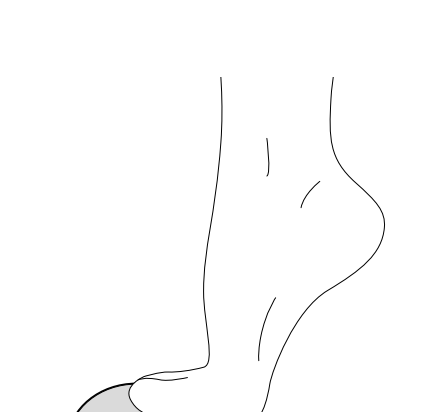
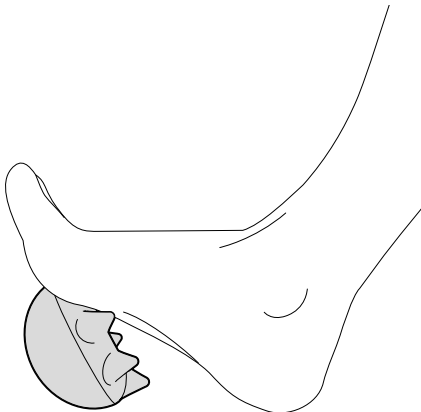
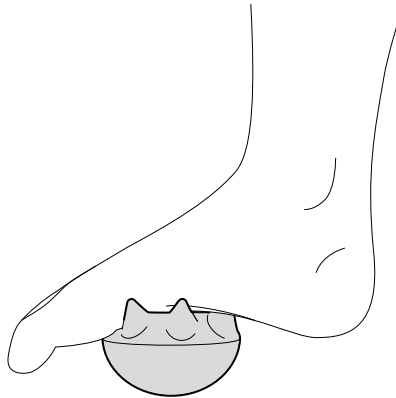
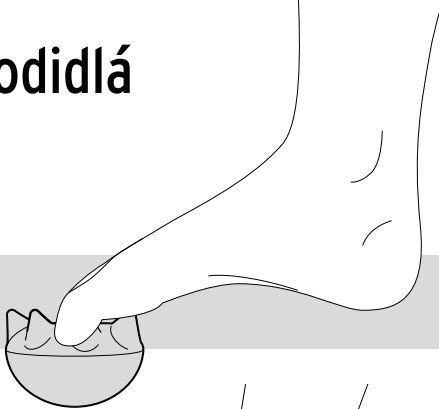
Cvičebnú pomôcku na lýtka a chodidlá používajte napr. počas práce na aktiváciu a masáž lýtok, chodidiel a prstov nôh:

Výrobok položte pred seba na podlahu. Hrajte sa s prstami nôh: Prsty natiahnite cez výčnelky, pokúste sa nimi výčnelky uchopiť - podporujte to pohyblivosť. Na mobilizáciu palca nohy ho vsuňte do otvoru a výrobkom pohybujte sem a tam.

Chodidlo masírujte tak, že ho položte na výčnelky a výrobkom krúžite sem a tam.

Brušká chodidla položte na výčnelky a výrobok preklopte tak, až bude vaša päta na podlahe. Tlačte proti výrobku, až kým nepocítite značné natiahnutie vášho lýtka.

Cvičebnú pomôcku na lýtka a chodidlá položte výčnelkami smerom nadol a položte naň špičku nohy. Na natiahnutie prstov nohy posuňte nohu smerom vpred.



A vádli- és lábfejerősítőt használhatja pl. munka közben, a vádli, a lábfej és a lábujjak átmozgatására, masszírozására.

Helyezze a terméket maga elé a padlóra. Játékos lábujjtorna: Támassza a lábujjait a tűskéknek, próbálja megfogni velük a tűskéket - ez kedvezően hat a mozgékonyaságra. Dugja nagylábujját a lyukba, és mozgassa a terméket ide-oda, így mobilizálhatja lábujjait.

Masszírozza meg a talpát: helyezze a lábát a tűskékre, és mozgassa a terméket ide-oda, valamint körbe.

Helyezze a talppárnákat a tűskékre, és billentse meg a terméket úgy, hogy a sarkával a talajon támaszkodjon. Feszítse a lábát a termék ellenében, amíg a vádlija érezhetően megnyúlik.

Fordítsa tűskékkel lefelé a vádli- és lábfejerősítőt, majd tegye rá az egyik lábát lábujjheggyel. Tolja előre a lábát, így nyújthatja a lábujjait.

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

hu

Kedves Vásárlónk!

Új vádli- és lábfejerősítőjével nyújthatja a lábfej és a vádli izmait, és fejlesztheti a láb izmainak mozgékonyágát. Ezen kívül a tűskék masszírozzák is a talpat. Az önmasszázs célja, hogy ellazítsa és kinyújtsa a fáradt izmokat, és így fokozza a jó közérzetet.

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 vádli- és lábfejerősítőt otthoni használatra tervezték. Nem alkalmas gyógyászati vagy terápiás célokra. Sportterületen vagy gyógyászati terápiás célú intézményekben történő, üzleti jellegű felhasználásra nem alkalmas.

Fontos tudnivalók

Figyeljen a testére! Úgy masszírozza lábát a termékkel, hogy a nyomás kellemes és jótékony legyen. Csak addig masszírozza a lábát, amíg az kellemes - ez többnyire néhány percet jelent lábanként. A lábnak először hozzá kell szoknia a szokatlan nyomáshoz. Figyeljen a testére!

Masszírozzon és erősítsen mezítáb vagy zokniban, ülő vagy álló helyzetben.

Ha engedélyezi a gyerekeknek a termék használatát, mutassa meg nekik a megfelelő használati módot, és figyeljen rájuk használat közben. A termék nem játékszer. A szakszerűtlen használat egészségügyi károsodást okozhat.

Minden használat előtt ellenőrizze a terméket. Ne használja tovább, ha sérüléseket észlel rajta.

Kérje ki orvosa véleményét!

Bizonyos egészségügyi állapotok, pl. gyulladásos ízületi vagy ínbetegségek, illetve ortopédiai eredetű panaszok esetén az edzéssel / masszázssal kapcsolatban egyeztetnie kell kezelőorvosával. A szakszerűtlen vagy túlzott mértékű edzés veszélyeztetheti az egészségét!

Izom- vagy ízületi fájdalom esetén azonnal fejezze be az edzést / masszázst.

Az eszköz nem alkalmas terápiás célú masszázshoz/edzéshez!

Ápolás

- ▶ Szükség esetén meleg, enyhe szappanos vízzel tisztítsa meg a terméket. A következő használat előtt hagyja a terméket teljesen megszáradni.
- ▶ A terméket hűvös, száraz helyen tárolja. Óvja napfénytől, valamint hegyes, éles vagy durva tárgyaktól és felületektől.
- ▶ Egyes lakk- és műanyag bevonatok, vagy különböző padlóápoló szerek a termék anyagát felpuhíthatják vagy károsíthatják. Szükség esetén helyezzen a termék alá csúszásmentes alátétet, és tárolja a terméket pl. egy megfelelő dobozban, így elkerülhető, hogy kellemetlen nyomok maradjanak a padlón.