



Sissel® Myofascia Ball

Twarda piłeczka do głębokiego punktowego masażu SISSEL Myofascia Ball łagodzi napięcia niewielkich partii mięśni i powięzi oraz wspomaga ich regenerację – jest skuteczna, bezpieczna, przyjazna dla skóry. Mała i lekka – do użytku w dowolnym miejscu.

Instrukcja użytkowania

Gratulujemy zakupu produktu SISSEL®.

Przestrzeganie naszych zaleceń oraz instrukcji zagwarantuje Państwu pełną satysfakcję z zakupu i radość z korzystania z niego każdego dnia.

Działanie

SISSEL® Myofascia Ball to poręczna piłeczka do samodzielnego przeprowadzenia efektywnego głębokiego masażu punktowego napiętych mięśni. Skutecznie rozluźnia mięśnie oraz otaczającą je powięź. Przeznaczona jest zwłaszcza do masażu ramion, pleców, nóg i stóp. Jej regularne stosowanie zapobiega dalszemu powstawaniu napięć mięśniowych. Mały rozmiar (średnica 8 lub 12 cm) i waga pozwalają na korzystanie z niej w dowolnym miejscu.

Dzięki regularnemu stosowaniu SISSEL Myofascia Ball, usztywniona wskutek urazów lub zwyrodnień powięź (włóknista tkanka łączna otaczająca mięśnie) zostaje wyraźnie rozluźniona, co jest niezbędnym warunkiem trwałego odprężenia mięśni, poprawy ich funkcjonowania i regeneracji, a także pozbycia się uporczywych bólów. Głęboki masaż za pomocą piłeczki przygotowuje również do dalszych ćwiczeń i zwiększa odporność na urazy.

SISSEL® Myofascia Ball może być wykorzystywana jako uzupełnienie treningów, fizjoterapii lub rehabilitacji.

DZIAŁANIE

- Poprawa sprawności ruchowej i elastyczności ciała
- Zwiększenie siły mięśniowej
- Poprawa krążenia krwi
- Poprawa funkcjonowania mięśni i stawów

- Rozluźnienie napiętych mięśni i powięzi
- Środek pomocniczy w fizjoterapii, osteopatii, zabiegach głębokiego masażu tkanki łącznej oraz medycynie sportowej.

WSKAZANIA

- Wzmoczone napięcia mięśniowe
- Obniżona sprawność ruchowa.
- Rozległe dolegliwości bólowe (po konsultacji z prowadzącym lekarzem specjalistą).

PRZECIWSKAZANIA

- Niestabilne przemieszczenia kręgosłupa, miednicy, ramion
- Urazy
- Żylaki
- Choroby reumatyczne
- Osteoporoza lub niedawno przebyte złamania kości
- Otwarte, niezagojone rany w obrębie stosowania piłeczki
- Choroby skóry, jej podrażnienia lub bolesność w obrębie stosowania piłeczki
- Wszelkie dolegliwości, które według opinii prowadzącego lekarza lub terapeuty stanowią przeciwwskazanie do stosowania piłeczki i przeprowadzania masażu z jej użyciem

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

- Masaż należy wykonywać na stabilnym i mocnym podłożu, najlepiej na macie do treningu.
- Wokół miejsca masażu powinna znajdować się wolna przestrzeń, wystarczająca do jego wykonywania.
- Przed rozpoczęciem masażu należy upewnić się, że w zasięgu użytkownika nie ma przedmiotów o ostrych krawędziach, mogących uszkodzić powierzchnię piłeczki.
- Należy unikać wykonywania szczególnie trudnych i ryzykownych ćwiczeń przy użyciu piłeczki.
- W razie braku pewności podczas masażu (np. stóp) należy zapewnić sobie pomoc osoby trzeciej do asekuracji lub ćwiczyć blisko

stabilnych elementów w razie konieczności podparcia (np. między futryną drzwiową lub obok ściany).

ZASADY UŻYTKOWANIA

- Za pomocą piłeczki można masować wyłącznie tkanki miękkie (mięśnie), nigdy bezpośrednio np. kręgosłup.
- Masaż wykonywany jest przez toczenie piłeczki umieszczonej na powierzchni podłogi, stołu lub opartej o ścianę.

UWAGA! W zależności od stopnia napięcia mięśni i powięzi, stosowanie piłeczki początkowo może nie być przyjemne i powodować dyskomfort. Zalecane jest wówczas stosowanie mat amortyzujących podczas masażu. W razie wystąpienia bólów lub innych dolegliwości wynikających ze stosowania piłeczki, należy zaprzestać jej używania i skonsultować się z lekarzem.

Nasze produkty

Nasze produkty zostały stworzone z wysokiej jakości materiałów. Aby jak najdłużej zachować ich właściwości, należy z nimi postępować w odpowiedni sposób. SISSEL® Myofascia Ball wykonana jest z bezpiecznego, bezwonnego, przyjaznego dla skóry oraz wytrzymałego, zapewniającego wieloletnie użytkowanie i zachowanie kształtu tworzywa EPP (spienionego polipropylenu), nadającego się do recyklingu. **Nie zawiera szkodliwych ftalanów!**

CZYSZCZENIE

Do czyszczenia powierzchni piłeczki należy używać wilgotnych ściereczek lub ręczników oraz delikatnych domowych środków myjących lub standardowych środków do dezynfekcji.

PRZECZYSZCZANIE

Podczas przechowywania SISSEL Myofascia Ball nie powinna być przysypana innymi przedmiotami. Piłeczki nie należy przechowywać w pobliżu źródeł ciepła (grzejników, farelek itp.) oraz należy unikać długotrwałego narażania jej na bezpośrednie działanie światła słonecznego.

WWW.SISSEL.COM.PL