



Sissel® Pilates Roller / Roller Pro / Roller Pro Soft / Intense Roller / Massage Roller

Wałki do ćwiczeń i masażu Sissel®, wykonane z różnych rodzajów pianki, są wszechstronnymi przyrządami służącymi do treningu wzmacniającego mięśnie, poprawiającego balans, koordynację i funkcje motoryczne ciała oraz do samodzielnego masażu.

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.

Rollery SISSEL® to przenośne, wszechstronne przyrządy, wykorzystywane do ćwiczeń ogólnorozwojowych, treningu Pilates, rehabilitacji oraz do samodzielnego masażu całego ciała i relaksacji. Wzmacniają elastyczność i równowagę ciała, koordynację i siłę mięśni stabilizujących. Poprawiają sprawność i zapewniają większą odporność na urazy. Doskonałe do ćwiczeń rozciągających.

Mogą także służyć jako podkładka pod stopy podczas siedzenia, umożliwiając ćwiczenia stóp i nóg.

Twarde rollery pozwalają również na skuteczne rozluźnienie napiętych mięśni i otaczającej je powięzi oraz masaż głęboki, zwłaszcza nóg, miednicy i okolic odcinka lędźwiowego kręgosłupa.

Wałki SISSEL® Pilates Roller występują w kilku wersjach różniących się twardością i wielkością. Umożliwia to najlepsze dopasowanie do potrzeb ćwiczącego oraz przeprowadzenie treningu progresywnego.

- **SISSEL® Pilates Roller** – biały, twardy, wykonany ze wzmocnionej pianki PE (polietylenowej), wymiary: średnica 15 cm, długość 90 cm, uniwersalny, podstawowy roller do ćwiczeń i masażu;
- **SISSEL® Pilates Roller Pro** – niebieski (jednolity), dosyć twardy, wykonany z pianki PE, o nieco chropowatej powierzchni, wymiary: średnica 15 cm, długość 90 lub 100 cm, idealny do profesjonalnego użytku
- **SISSEL® Pilates Roller Pro Soft** – niebieski (marmurkowy), bardziej miękki, wykonany z gumowego tworzywa EVA,

wymiary: średnica 15 cm, długość 90 cm, zalecany zwłaszcza dla początkujących

- **SISSEL® Pilates Intense Roller** – czarny, twardy, o chropowatej powierzchni, wykonany z pianki EPP, wymiary: średnica 15 cm, długość 100 cm, służy do zaawansowanego treningu i masażu
- **SISSEL® Massage Roller** – niebieski, o twardej i zwartej strukturze, wykonany ze wzmocnionej pianki PE (polietylenowej), wymiary: średnica 15 cm, długość 45 cm; służy przede wszystkim do samodzielnego intensywnego masażu.

DZIAŁANIE

- Zwiększenie siły mięśniowej
- Poprawa krążenia krwi
- Poprawa sprawności ruchowej i elastyczności ciała
- Poprawa funkcji motorycznych i balansu ciała
- Poprawa funkcjonowania mięśni i stawów
- Rozluźnienie napiętych mięśni i powięzi
- Masaż głębokich tkanek
- Relaksacja

WSKAZANIA

- Osłabienie mięśni i stawów (również po urazach)
- Obniżona sprawność i słaba kondycja
- Napięcia mięśniowe
- Stres

PRZECIWSKAZANIA

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

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

- Ćwiczenia i masaż należy wykonywać na stabilnym i mocnym podłożu, najlepiej na macie do treningu.
- Wokół miejsca ćwiczeń (masażu) powinna znajdować się wolna przestrzeń, wystarczająca do ich wykonywania.
- Przed rozpoczęciem treningu należy upewnić się, że w zasięgu ćwiczącego nie ma przedmiotów o ostrych krawędziach, mogących uszkodzić powierzchnię rollera.
- Należy unikać wykonywania szczególnie trudnych i ryzykownych ćwiczeń przy użyciu rollera.
- W razie braku pewności podczas ćwiczeń 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

- Trening z rollerami należy przeprowadzać po wcześniejszej rozgrzewce.
- Za pomocą wałka można masować wyłącznie tkanki miękkie (mięśnie), nigdy bezpośrednio np. kręgosłup.

Nasze produkty

Nasze produkty zostały stworzone z wysokiej jakości materiałów. Aby jak najdłużej zachować ich właściwości, należy z nimi postępować w odpowiedni sposób.

Wałki do ćwiczeń i masażu SISSEL® wykonane są z bezpiecznych i wytrzymałych rodzajów tworzywa. Nie zawierają szkodliwych ftalanów!

CZYSZCZENIE

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

PRZECHOWYWANIE

Zalecamy przechowywanie wałków SISSEL® położonych płasko na podłożu. Nie powinny być przygniatane innymi przedmiotami. Rollerów nie należy przechowywać w pobliżu źródeł ciepła (grzejników, farelek itp.) oraz należy unikać długotrwałego narażania ich na bezpośrednie działanie światła słonecznego.

WWW.SISSEL.COM.PL