



## Sissel® Myofascia Roller Mini

Miniwałek do głębokiego masażu SISSEL Myofascia Roller Mini łagodzi napięcia niewielkich partii mięśni i powięzi oraz wspomaga ich regenerację – jest skuteczny, bezpieczny, przyjazny dla skóry. Mały i lekki – 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 Roller Mini to poręczny miniwałek do samodzielnego przeprowadzenia efektywnego głębokiego masażu niewielkich partii napiętych mięśni lub wrażliwych części ciała. Skutecznie rozluźnia mięśnie oraz otaczającą je powięź, zwłaszcza ramion i przedramion, karku, szyi, nóg i stóp. Jego regularne stosowanie zapobiega dalszemu powstawaniu napięć mięśniowych. Użytkowanie i korzystanie w dowolnym miejscu ułatwia niewielki rozmiar (ok. 5,2 x 17 cm), dopasowany do niewielkich partii ciała.

Dzięki regularnemu stosowaniu SISSEL Myofascia Roller Mini, 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 minirolki przygotowuje również do dalszych ćwiczeń i zwiększa odporność na urazy.

SISSEL® Myofascia Roller Mini może być wykorzystywany 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 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 masażu z jego 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 rollera.
- Należy unikać wykonywania szczególnie trudnych i ryzykownych ćwiczeń przy użyciu rollera.
- 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 wałka można masować wyłącznie tkanki miękkie (mięśnie), nigdy bezpośrednio np. kręgosłup.
- Masaż wykonywany jest przez tocenie miniwałka umieszczonego na powierzchni podłogi, stołu lub oparteo o ścianę.

**UWAGA! W zależności od stopnia napięcia mięśni i powięzi, stosowanie wałka początkowo może nie być przyjemne i powodować dyskomfort. Zalecane jest wówczas stosowanie mat amortyzujących podczas ćwiczeń. W razie wystąpienia bólów lub innych dolegliwości wynikających ze stosowania wałka, należy zaprzestać jego 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 Roller Mini wykonany 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 minirollera należy używać wilgotnych ściereczek lub ręczników oraz delikatnych domowych środków myjących lub standardowych środków do dezynfekcji.

#### PRZECHOWYWANIE

Zalecamy przechowywanie wałka SISSEL® Myofascia Roller Mini położonego płasko na podłożu. Nie powinien być przygniatany innymi przedmiotami. Wałka nie należy przechowywać w pobliżu źródeł ciepła (grzejników, farelek itp.) oraz należy unikać długotrwałego narażania go na bezpośrednie działanie światła słonecznego.

WWW.SISSEL.COM.PL