

Instrukcja Używania

Lacrosse Ball - piłka do masażu punktowego

Wydanie: [data]

Numer katalogowy: DRQM3W



BASIC UDI-DI: 59017804DRQM3WP7

<https://memoinfo.pl/pl/p/Lacrosse-Ball-pilka-do-masazu-punktowego/535>

- Zapewnia efektywny masaż wybranych partii ciała
- Redukuje bóle i napięcia mięśni
- Podręczna i łatwa w użyciu

Jest to klasyczna piłka do punktowego i precyzyjnego automasażu wybranych partii ciała, która gwarantuje dogłębny relaks mięśni i powięzi. Odpowiednio wykonywane ćwiczenia z użyciem piłki zmniejszają napięcie mięśniowe, pozwalają zniwelować miejscowe dolegliwości bólowe oraz przywracają prawidłową pracę spiętych mięśni, co przyczynia się do szybszej regeneracji oraz stanowi swoistą profilaktykę przed urazami. Piłka ta szczególnie polecana jest do rozluźniania mięśni pośladkowych, brzuchatych łydki oraz rozciągnięta podeszwy stopy, ale z powodzeniem może być stosowana do automasażu każdej partii ciała. Produkt łatwy do czyszczenia, wykonany z pianki o podwyższonej twardości. Dzięki podręcznej formie idealny do użytkowania w domu, w pracy czy na zajęciach rehabilitacyjnych.

Wskazania:

- Stany bólowe związane z wykonywaniem różnego rodzaju treningów
- Stany napięcia mięśniowego wymagające relaksacji
- Stany wymagające poprawienia zdolności koncentracji u dzieci z ADHD
- Stany wymagające zwiększenia elastyczności ścięgien podkolanowych
- Stany wymagające redukcji sztywności tętnic i poprawienia funkcji śródbłonna naczyniowego

Przeciwwskazania:

- Nie należy stosować wyrobu w przypadku otwartych ran lub wylewów krwi z naczyń krwionośnych w obrębie działania wyrobu.
- Nie należy stosować w celu automasażu stawów i/lub kości. W przypadku wątpliwości skontaktuj się z lekarzem lub farmaceutą.

- Przerwij ćwiczenie, które jest zbyt wymagające lub powoduje dyskomfort taki jak zawroty głowy, spadek krążenia krwi lub inne nieprawidłowości.

Konserwacja: Po użyciu umyć produkt pod bieżącą wodą z łagodnym detergentem. Suszyć z daleka od sztucznych źródeł ciepła.

Skład: 100% silikon

Średnica: 6 cm

Twardość: 50°w skali Shore'a

Producent:

mdh Sp. z o.o.

ul. Maratońska 104,

94-007 Łódź

tel. +48 42 674 83 33

e-mail: profilaktyka@mdh.pl

Instructions for use

Lacrosse Ball

Edition: [date]



BASIC UDI-DI: 59017804DRQM3WP7

- Provides effective massage of selected parts of the body
- Relieves pain and muscle tension
- Easy to use and extremely handy

It is a classic ball perfect for point-by-point self-massage of different areas of the body, which guarantees a total relaxation of your deep-lying muscle groups of hard-to-access areas of the body like the neck, shoulders and chest. It can be easily used for recovery, mobility and pain relief. With properly chosen exercises you can treat specific potential pain sources. The Silicone Ball is especially recommended for loosening gluteal muscles, gastrocnemius and plantar fascia but it can be successfully used for self-massage of every part of the body. The product is made of high-density foam, durable, easy to clean and portable. It can be used at home, at work or during your physiotherapy.

Indications:

- Pain associated with various types of training
- States of muscle tone requiring relaxation
- Conditions that require improving concentration in children with ADHD
- Conditions requiring an increase in the elasticity of the popliteal tendons
- Conditions requiring reduction of arterial stiffness and improvement of vascular endothelial function

Contraindications:

- Don't use the product on open wound area or on bruises.

- Don't use the product for self-massage on the joints or/ and bones area.
- Discontinue any exercise that is uncomfortable or causes discomfort, such as dizziness, poor blood circulation or other physiological abnormalities and consult your doctor.

Maintenance: After use wash the product under running water with a mild detergent. Dry away from artificial heat sources.

Composition: 100% silicon

Size: 6 cm

Hardness: 50° on the Shore scale

Manufacturers Address:

mdh Sp. z o.o.

ul. Maratońska 104,

94-007 Łódź

tel. +48 42 674 83 33

e-mail: profilaktyka@mdh.pl