

Combo Duo

Felhasználói Kézikönyv



BH Technovita

Köszönjük hogy termékünket választotta! Bár mindent megteszünk azért, hogy termékeink a legjobb minőségűek legyenek, sajnos előfordulhatnak apróbb hibák vagy problémák a termékekkel. Ha bármilyen működési hibát tapasztal, vagy a termékből hiányzik alkatrész, azonnal forduljon a termék forgalmazójához! Gondosan olvassa el az egész kézikönyvet a vibrációs edzőgép használata előtt, fontos információkat nyerhet belőle a termék összeszereléséről, biztonságos használatáról és karbantartásáról.

Általános instrukciók

A biztonságos működés érdekében az edzőgép körül mindenhol legyen 0.5m szabad terület! Amikor elektromos berendezést használ, bizonyos biztonsági óvintézkedéseket mindig figyelembe kell venni:

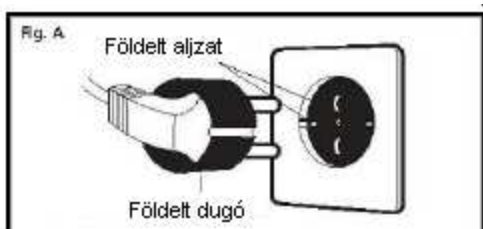
1. Az elektromos áramütés elkerülése érdekében mindig húzza ki az edzőgép hálózati kábelét a fali aljzatból amikor már nem használja azt, és a vibrációs edzőgép tisztítása előtt is!
2. Az edzőgép hálózati kábelét csak földelt fali aljzatba dugja be, a hálózati feszültségnek meg kell egyeznie az edzőgép működtetéséhez szükséges feszültség értékkel! A hálózati kábel dugójának pontosan meg kell felelni a fali aljzat jellegével! Az edzőgéphez ne használjon adaptert! Ha az előbb leírtak nem teljesülnek, forduljon bizalommal a termék forgalmazóhoz!
3. Az edzőgépet kizárólag otthoni használatra terveztük!
4. Működőképes edzőgépet soha ne hagyjon felügyelet nélkül! Használat után azonnal húzza ki az edzőgép hálózati kábelét a fali aljzatból!
5. Ne helyezze az edzőgépet olyan felületre, ahol az légnyílást zárhat el! A padló védelme érdekében a vibrációs gép alá tegyen szőnyeget!
6. Az edzőgép nem játékszer! A szülőknek vagy a felügyelő személynek ezzel mindig tisztában kell lenni, ha gyermeket enged a vibrációs edzőgép közelébe!
7. A vibrációs edzőgépet 120 kg-nál nehezebb személy ne használja!
8. Kezeit tartsa távol az edzőgép mozgó részeitől!
9. Edzéshez megfelelő sportruházatot és edzőcipőt viseljen! A ruha ne legyen túlságosan bő, az ilyen esetben beleakadhat az edzőgépbe!
10. Ne tárolja az edzőgépet nyirkos helyen, mert az megrozsdásodhat!

Az edzőgép használata előtt konzultáljon szakorvossal! Különösen fontos ez, ha már betöltötte a 35. életévét és/vagy már korábban egészségügyi problémái voltak!

Biztonsági instrukciók

A termékhez olyan hálózati kábel jár, mely földelt vezetékkel és dugóval rendelkezik. Elektromos probléma esetén a földelés elvezeti az elektromos áramot az edzőgéptől, ezzel is csökkentve az elektromos áramütés veszélyét!

Figyelem: a nem megfelelő földelés az elektromos áramütés kockázatát növeli!



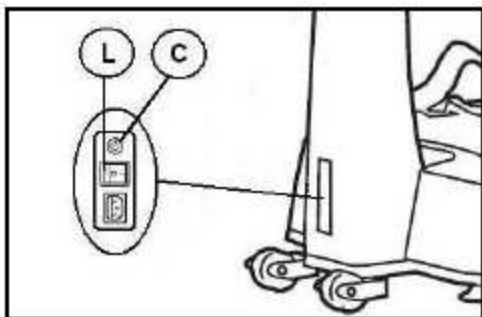
Ne módosítsa a termékhez adott hálózati kábelt! Ha az nem kompatibilis a fali aljzattal, kérjen meg egy szakképzett villanyszerelőt a probléma elhárítására! A hálózati feszültségnek 220-240V közti értéknek kell lenni, a fali aljzat földelt legyen!

Mindig tartsa be a következő javaslatokat:

1. Ne alkalmazzon olyan kiegészítőket az edzőgéphez, amelyet a gyártó nem javasol!
2. Ne használja az edzőgépet, ha annak hálózati kábele valahogyan is sérült/hibás!
3. A hálózati kábelt tartsa távol a felhevülésre alkalmas testektől!
4. Az edzőgépet szabadban ne használja!
5. Az edzőgép kikapcsolásához először kapcsolja a főkapcsolót a „0” pozícióba, majd húzza ki a hálózati kábelt a fali aljzattól!

Áramköri megszakító

Az edzőgépbe beépítésre került egy áramköri megszakító, mely védi az edzőgép elektronikus alkatrészeit és áramköreit. Ez a biztonsági elem (biztosíték) azonnal lekapcsolja az edzőgépet, ha az túlhevülne, vagy jelentős túlfeszültséget kapna.

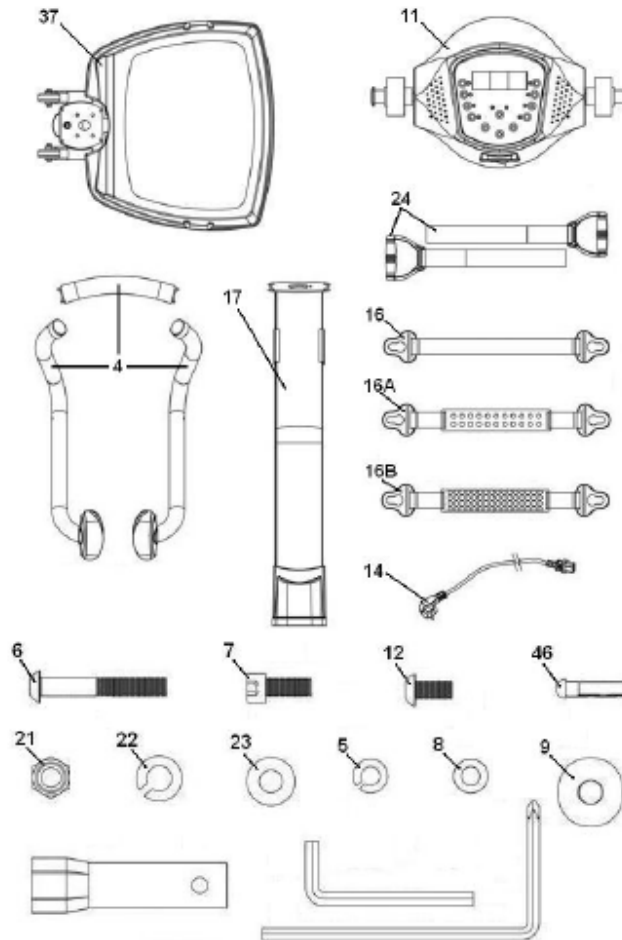


1. A foglalatban található kapcsolót (L) állítsa a „0” (OFF) pozícióba!
2. Cserélje ki a biztosítékot (C) (7 amperes)
3. Kapcsolja a kapcsolót az „1” (ON) pozícióba, az edzőgép ekkor újra használható lesz.

Összeszerelési instrukciók

Az összeszereléshez két személy szükséges!

Vegye ki az edzőgép alkatrészeit a dobozból és vesse össze a következő listával:

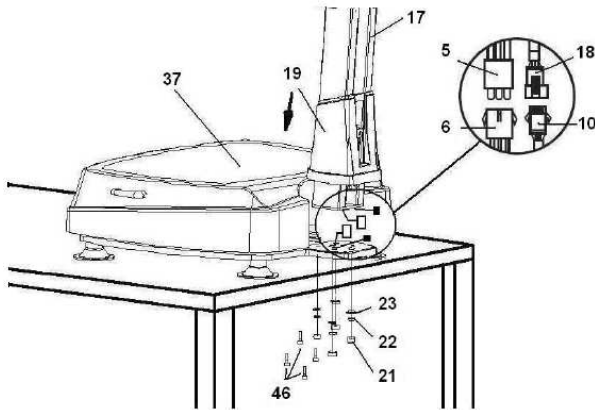


- | | | | |
|-----|-----------------------------|-----|-------------------------------|
| 4 | Konzolmarkolat | 11 | Rezgőfej |
| 14 | Hálózati kábel | 16 | Dupla szíjas masszázsszalag |
| 16A | Kerekített bordázatú szalag | 16B | Szabálytalan bordázatú szalag |
| 17 | Tartóoszlop | 37 | Platform |
| 5 | M10 alátét | 6 | M8 x 55 mm csavar |
| 7 | M8 x 20 mm csavar | 8 | M8 biztonsági alátét |
| 9 | M8 lapos alátét | 12 | M8 x 15 mm csavar |
| 21 | M10 önmenetes anya | 22 | M10 biztonsági alátét |
| 23 | M10 lapos alátét | 46 | M5 x 25 mm csavar |
| - | 5 mm imbuszkulcs | - | 6 mm imbuszkulcs |

Kövesse a következő lépéseket a vibrációs edzőgép összeszereléséhez!

1.

Ennél a lépésnél két személy közös munkája szükséges: az egyiknek fogni kell a tartóoszlopot, míg a másik személy elvégzi a további szükséges szerelési műveleteket. Így nem alakulhat ki baleset.

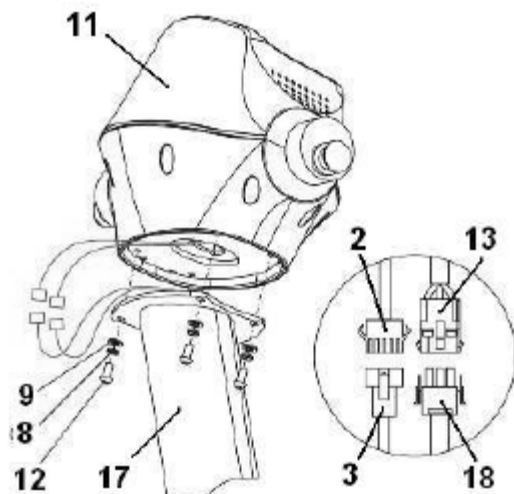


Fogja meg a tartóoszlopot (17) és közelítse azt a platformhoz (37) az ábra szerint! Csatlakoztassa a tartóoszlopból kilógó kábelt (5) a platformból kilógó kábellel (6)! Ezután csatlakoztassa a tartóoszlopból kilógó vezetékét (18) a platformból kilógó vezetékkel (10)! Miután a kábeleket csatlakoztatta, tolja be azokat a tartóoszlopba, majd az oszlopot helyezze bele a platformba! Rögzítse a tartóoszlopot anyákkal, (21) biztonsági alátétekkel (22) és lapos alátétekkel (23)! Húzza meg jól az anyákat!

Tolja le az alsó tartóváz burkolatot (19), majd csavarokkal (46) rögzítse azt az ábra szerint!

A következő lépéshez ajánlatos a platformot a talajra helyezni, ehhez vegye igénybe egy másik személy segítségét!

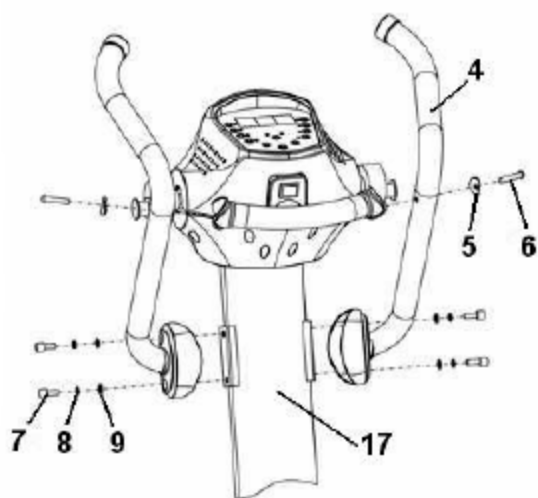
2.



Közelítse a rezgőfejet (11) a tartóoszlophoz (17), majd a rezgőfejből kilógó kábelt (2) kösse össze a tartóoszlopból kilógó kábellel (3)! Ezután a rezgőfejből kilógó vezetékét (13) csatlakoztassa a tartóoszlopból kilógó vezetékkel (18)!

Ezután csavarok, (12) biztonsági alátétek (8) és lapos alátétek segítségével rögzítse a rezgőfejet a tartóoszlopra!

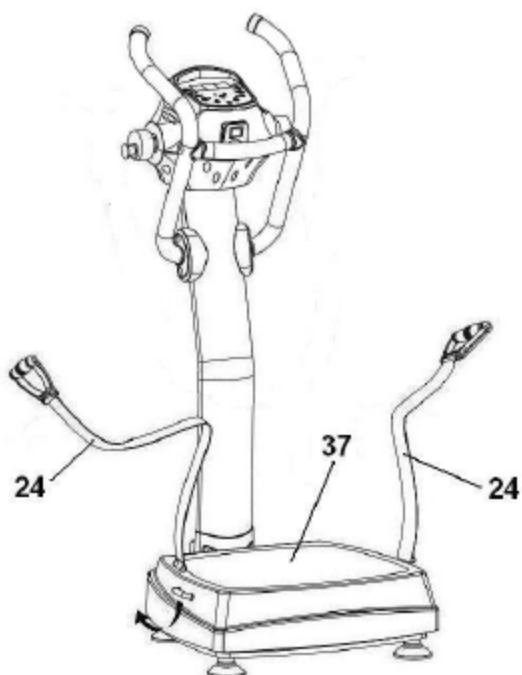
3.



Az ábrán látható módon helyezze fel a konzolmarkolatokat (4) a rezgőfejre és a tartóoszlopra, majd rögzítse azokat csavarokkal, (7) biztonsági alátétekkel (8) és lapos alátétekkel (9)! A 6 mm-es imbuszkulcs segítségével húzza meg jól a csavarokat!

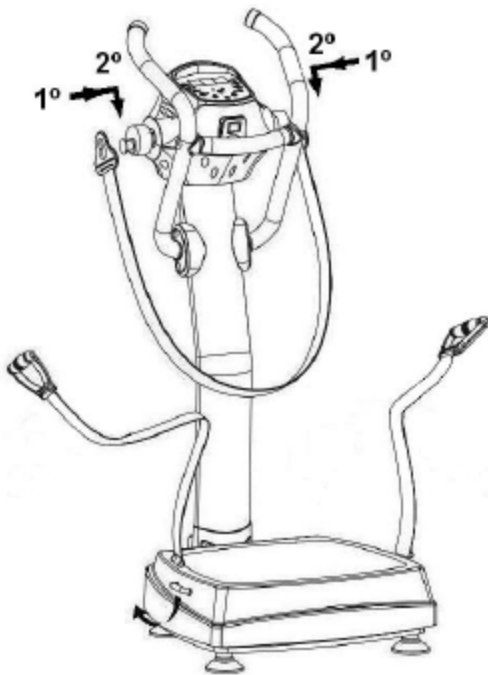
Rögzítse a markolatokat a rezgőfejre csavarok (6) és alátétek (5) segítségével!

4.



Az ábrán látható módon rögzítse fel a kézi szalagokat (24) a platformra (37)!

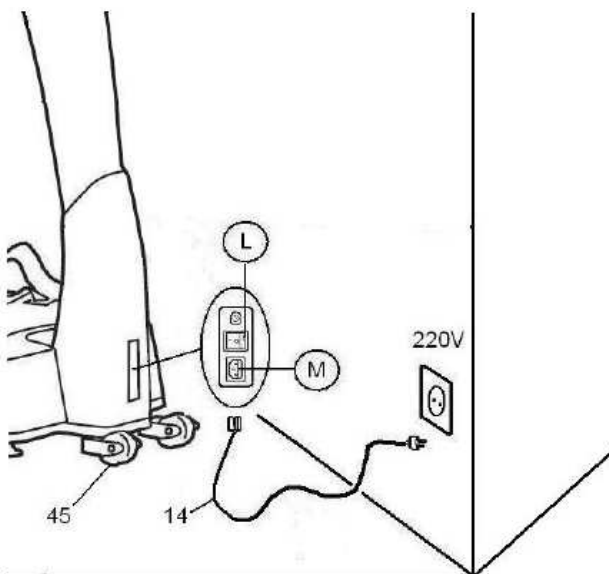
5.



Válassza ki valamelyik masszázssövet és helyezze fel azt a rezgőfelületre az ábrán látható módon!

Helyezze a szalag végét a körhagyó tárcsára, majd engedje azt le, így a felhelyezés helyes lesz.

Az edzőgép üzembe helyezése



Dugja be a hálózati kábel (14) egyik végét a tartóoszlopon található foglalatba, (M) a másik kábelvéget dugja be a fali aljzatba, majd kapcsolja a kapcsolót (L) az „1” pozícióba!

Mozgatás és tárolás

Az edzőgép szállítókerekekkel (45) van ellátva a könnyebb mozgathatóság érdekében. Az edzőgép mozgatása előtt a hálózati kábelt mindig ki kell húzni a fali aljzatból! Ne mozgassa az edzőgépet egyenetlen felületeken!

Karbantartás

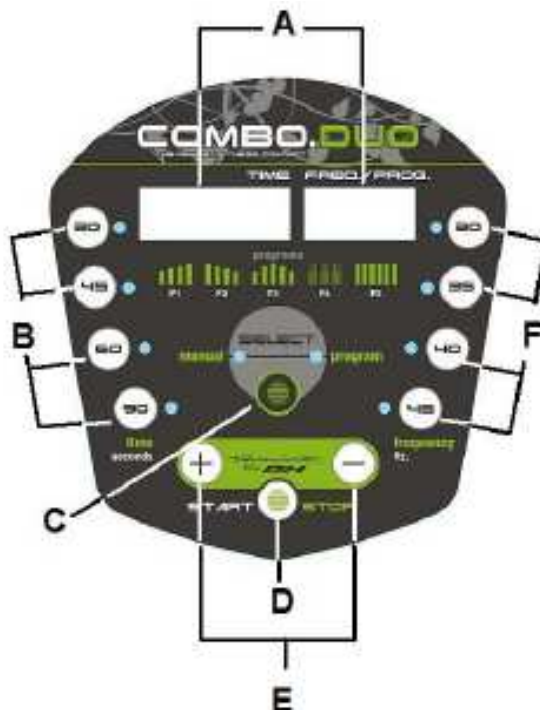
Bármilyen karbantartási művelet megkezdése előtt az edzőgépet ki kell kapcsolni és annak hálózati kábelét ki kell húzni a fali aljzatból! Puha nedves törlőronggyal takarítsa le a port és más szennyeződések az edzőgépről, különösen a konzolmarkolatokról és a konzolról! Ne használjon tisztítószeret vagy vegyszert a takarításnál!

Figyelem: rendszeresen ellenőrizze az edzőgép állapotát! A meglazult alkatrészeket rögzítse újra, a hibásakat azonnal cserélje ki! Minden harmadik hónapban kötelező elvégezni a leírt műveleteket, de jobb ha ez sűrűbben történik meg!

A konzol



A konzol részei



A: ez a két ablak mutatja az edzésidőt és a program vibrációs frekvenciát/programot. A konzolon 6 gomb található.

B: közvetlen edzésidő választó gombok: (30, 45, 60 és 90 másodperc)

C: SELECT gomb – manuális vagy más program kiválasztásra

D: START/STOP gomb – a konzol be és kikapcsolására

E: +/- gombok – paraméter beállításra

F: közvetlen frekvencia választó gombok (30, 35, 40, 45Hz)

A meghibásodott alkatrészek kidobása

1.

Ha a terméken egy áthúzott szeméttároló emblémát lát, az arra utal, hogy az a 2002/96/EC európai direktíva alá esik.

2.

Minden elektromos és elektronikus alkatrészt jól el kell különíteni a hagyományos szeméttől és azokat speciális szeméttárolóba kell helyezni!

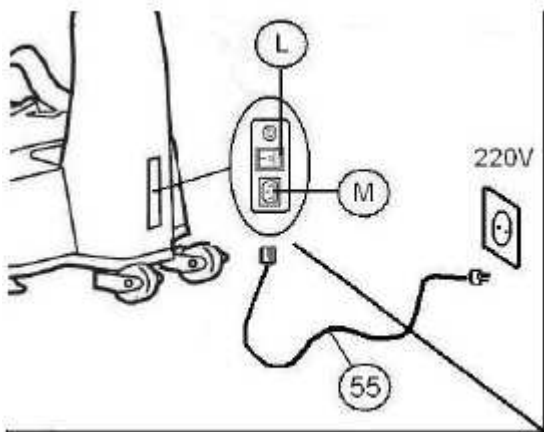
3.

A helyesen elkülönített szemét nagy segítség a környezet védelmében és az emberi egészség megóvásában is.

4.

A helyes hulladék kezeléstről bővebb információt a városházán, a szemétszállító társaságoknál vagy abban az üzletben kaphat, ahol a terméket vásárolta.

Az edzőgép üzembe helyezése



1.

Dugja be a hálózati kábel (55) egyik végét a tartóoszlopon lévő aljzatba, (M) a másik végét pedig dugja be a fali aljzatba! Ezután a kapcsolót (L) állítsa az „1” pozícióba!

2.

Nyomja meg az ON/OFF gombot, válassza ki a kívánt edzésidőt és edzési frekvenciát, majd nyomja meg a START/STOP gombot! A program hamarosan elindul.

3.

A programot bármikor megszakíthatja a START/STOP gombbal. Az edzőgép védelme érdekében be lett építve egy áramköri megszakító is, (7A biztosíték) mely kikapcsolja az edzőgépet, mielőtt az meghibásodhatna.

Manuális mód

nyomja meg a SELECT gombot, válassza ki a manuális programot, majd nyomja meg a START/STOP gombot! Miközben fut a program, lehetősége van az edzési frekvencia kiválasztására (30, 35, 40 vagy 45Hz) is.

Program mód

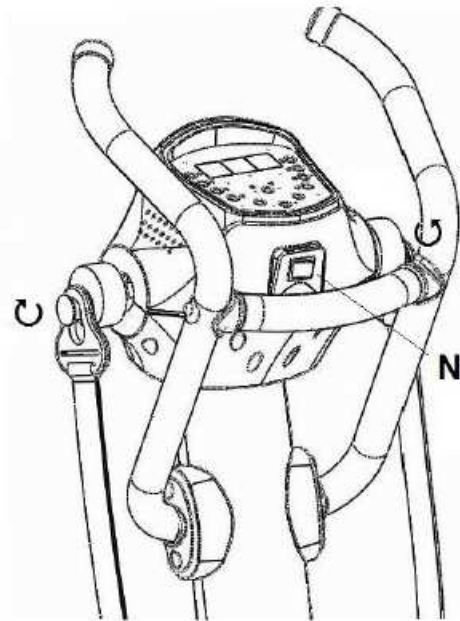
A konzolba 5 előre beállított program található, melyek úgy futnak le, hogy nem kell a konzolon gombot megnyomni.

Nyomja meg a SELECT gombot, a programok közül a +/- gombokkal lehet választani, majd a START/STOP gombbal tudja elfogadni a kiválasztott programot.

A vibrációs edzőgép el van látva áramköri megszakítóval, (biztonsági biztosíték) mely az edzőgépet védi a külső hatásoktól (túlhevülés, túlfeszültség).

Ha az edzőgépet nem kapcsolja ki helyesen a piros gombbal (a tartóoszlop hátsó részén található), a kijelzőn az E00 hibaüzenet jelenhet meg. Kapcsolja ki ilyen esetben az edzőgépet, majd néhány másodperc múlva ismét kapcsolja be azt!

A masszírozó szalag használata



Dugja be a hálózati kábel egyik végét a tartóoszlopon található aljzatba (M), a másik végét pedig a 220V-os hálózat fali aljzatába! Kapcsolja a kapcsolót (L) az „1” pozícióba! Helyezze a masszázsszalagot a kívánt testrészre, majd kapcsolja be az ON/OFF kapcsolót (N)

Edzés

Háromféle paraméter határozza meg az edzést:

Idő: az edzés időtartamát mutatja, az edzés idejének mérése percekben történik.

Frekvencia (intenzitás): a percek alatti rezgések számára utal. Ennek az edzőgépnek 25 rezgési szintje van 25Hz és 50Hz között.

Amplitúdó (rezgések hossza): A rezgések köti kitérésre utal, melyet mm formátumban mérünk.



Az edzőgépen való alap elhelyezkedés:

- tenyerek a markolatokon
- egyenes hát
- vállszélességű lábterpesz
- párhuzamos talpak a platformon
- a térd és a hát szöge 120°
- csak fogja és ne markolja a markolatot, az egyensúly tartása érdekében
- teljes testsúlyát ne helyezze a platformra!

A leírt testhelyzet kényelmes edzést biztosít a vibrációs edzőgépen.

Ha kellemetlenül érzi magát edzés közben (túlságos fejrázás, a látás szétesése) akkor fel kell emelni a sarkát az egyensúly biztosítása érdekében. Ha ezek a tünetek így is megvannak, akkor csökkenteni kell az edzés intenzitását és/vagy az edzésidőt.

Számos más testhelyzet van még amiben a test megedzhető, ezekre később térünk ki.

Nagyon fontos dolog az edzőgép használatánál a fokozatosság. A szervezetnek alkalmazkodni kell a vibrációs edzéshez. Így aztán először elég mindössze 30 másodpercig használni alacsony intenzitási szinten.

Ez az edzőgép két teljesen különálló részből áll, melyeket egymástól függetlenül kell használni! A felső részen vannak az edzésprogram beállítására szolgáló konzolgombok, a kijelző alsó részén található a vibrációs rendszer be és kikapcsolására való gomb.

Vibrációs platform

Manuális edzés

Az alábbi táblázatok egy olyan edzést szemléltetnek, amely fokozatosan szoktatja hozzá az emberi szervezetet a vibrációs edzéshez, így a tréninggel járó kellemetlen mellékhatások is a minimumra csökkennek.

1-3 hét			
Edzésidő: 30 másodperc, Frekvencia: 25-30Hz			
8x30 másodperc vibrációs edzés, 30 másodperces szünetekkel. A 4. sorozat után 4 perc pihenő. Fokozatosan emelje az edzés frekvenciáját 25Hz és 30Hz között!			
Sorozat	Idő	Sorozat	Idő
1. sorozat	30 mp	5. sorozat	30 mp
Pihenés	30 mp	Pihenés	30 mp
2. sorozat	30 mp	6. sorozat	30 mp
Pihenés	30 mp	Pihenés	30 mp
3. sorozat	30 mp	7. sorozat	30 mp
Pihenés	30 mp	Pihenés	30 mp
4. sorozat	30 mp	8. sorozat	30 mp
Pihenés az edzés felénél: 4-5 perc			

4-9 hét			
Edzésidő: 30 másodperc, Frekvencia: 30-40Hz			
10x30 másodperc vibrációs edzés, 30 másodperces szünetekkel. Az 5. sorozat után 5 perc pihenő. Fokozatosan emelje az edzés frekvenciáját 30Hz és 40Hz között!			
Sorozat	Idő	Sorozat	Idő
1. sorozat	30 mp	5. sorozat	30 mp
Pihenés	30 mp	Pihenés	30 mp
2. sorozat	30 mp	6. sorozat	30 mp
Pihenés	30 mp	Pihenés	30 mp
3. sorozat	30 mp	7. sorozat	30 mp
Pihenés	30 mp	Pihenés	30 mp
4. sorozat	30 mp	8. sorozat	30 mp
Pihenés	30 mp	Pihenés	30 mp
5. sorozat	30 mp	10. sorozat	30 mp
Pihenés az edzés felénél: 4-5 perc			

10-19 hét			
Edzésidő: 30 másodperc, Frekvencia: 40-50Hz			
10x30 másodperc vibrációs edzés, 30 másodperces szünetekkel. Az 5. sorozat után 5 perc pihenő. Fokozatosan emelje az edzés frekvenciáját 40Hz és 50Hz között!			
Sorozat	Idő	Sorozat	Idő
1. sorozat	30 mp	5. sorozat	30 mp
Pihenés	30 mp	Pihenés	30 mp
2. sorozat	30 mp	6. sorozat	30 mp
Pihenés	30 mp	Pihenés	30 mp
3. sorozat	30 mp	7. sorozat	30 mp
Pihenés	30 mp	Pihenés	30 mp
4. sorozat	30 mp	8. sorozat	30 mp
Pihenés	30 mp	Pihenés	30 mp
5. sorozat	30 mp	10. sorozat	30 mp
Pihenés az edzés felénél: 4-5 perc			

A közepes intenzitású szintű edzések kiválasztásához (25-26Hz), nyomja meg az indító gombot 30Hz értéknél, amikor a platform elkezd vibrálni, használja a +/- gombokat a frekvencia csökkentéshez/növeléshez!

Nem tanácsoljuk olyan sorozatok elvégzését, amelyek tovább tartanak 90 másodpercnél, hacsak a kiválasztott frekvencia nem a minimális. A pihenő időknek legalább ugyanolyan hosszúaknak kell lenni, mint maga az edzési sorozat ideje. Például egy 30 másodperces sorozat után minimum 30 másodpercet kell pihenni!

A 40Hz frekvencia értéken történő edzés csak azoknak a személyeknek ajánlott, akik nagyon egészségesek vagy ha a testtömegük 90 kg felett van!

Előre beállított programok

Ezeket a programokat nem zsírégetésre, a tüdő térfogatának növelésére vagy más célra építettük be: Csupán arra alkalmasak hogy a sorozatok idejét és a pihenő időket szabályozzák, így nem lesz szüksége stopper órára a tréningek közben.

Az előbb leírtaktól függetlenül válassza ki magának azt az edzésprogramot, amely leginkább megfelel Önnek. (Az a legfontosabb, hogy figyelje hogyan reagál a szervezete a vibrációra, ha bármikor kellemetlenséget észlel, hagyja abba az edzést és folytassa azt később!)

Ha igazán intenzív és hatékony edzést szeretne elérni, akkor a tréning alatt érdemes 2-3 különböző edzési pózt felvenni.

Az alábbiakban néhány hasznos tippet kaphat az elérhető edzésprogramokról.

P1: Bemelegítő program

11 perc edzésből és 4 perc pihenőből áll. Ezt a programot közvetlenül az ébredés után ajánljuk, fokozatosan bemelegíti az izmokat és kiválóan alkalmas más edzések előtti bemelegítéshez. Alkalmas még az izmok formálására, érdemes sok különböző tréning pózt kipróbálni.

P2: Regeneráló program

11 perc edzésből és 4 perc pihenőből áll. Napközben javasoljuk a program használatát (amikor a szervezet már aktív). Ezenkívül alkalmas még az edzés után is elvégezni, levezetésként, a feszes izmok lelazítására. Alkalmas még az izmok formálására, érdemes sok különböző tréning pózt kipróbálni.

P3: Teljes edzés

14 perc edzésből és 5 perc pihenőből áll. Ez a program egyesíti a bemelegítő és regeneráló programokat. A program első felében lehet formálni az izmokat azáltal hogy különböző pózokban edz. A program második fele a fáradt izmok lazítására való. Azonban az is megoldható, ha az egész program csak egy izomcsoportra hasson.

P4: Intenzív edzés

15 perc edzésből és 5 perc pihenőből áll. Ugyanolyan, mint az előző program, azzal a különbséggel, hogy sokkal intenzívebb. Úgy van megtervezve, hogy intenzíven dolgoztassa meg az izmokat és a regenerálás alatt is intenzív legyen. Fontos még megjegyezni, hogy az edzés intenzitása jelentősen változik egy perc alatt. Akkor javasolt, ha az anyagcsere folyamatok már aktívak (ezért ezt a programot nem érdemes közvetlenül alvás után alkalmazni, vagy ha hosszú órákon át nem volt tevékeny).

P5: relaxáló edzés

13 perc edzésből és 2 perc pihenőből áll. Ezt a programot akkor ajánljuk, ha alapból is pihen és ha a pihenőidő kevesebb mint 4 perc. Az ilyen edzés alatt a pihentetni kívánt estrésznek az edzőgépen kell lennie és nem szabad terhelni. Nagyon ideális a vádli pihentetésére kocogás után vagy a hát izmainak lelazítására.

Edzés idősebb korban

Vegye fel a korábbi ábrán látható pózt (vállszélességű terpesz, tenyerek a markolatokon, talpak párhuzamosan). Az edzőgépen való edzés intenzív, de nem terheli túl az izomzatot és az ízületeket. Azt javasoljuk, hogy hetente 3 alkalommal tréningezzen, az edzések között legyen 2 nap pihenés!

Kezdő tréning (legalább az első három hétig)

Tréning frekvencia: 25-30Hz

8 vibrációs sorozat 30 mp időtartamban, köztük 1 perc pihenő idő. A 4. sorozat után pihenjen 4 percet! Emelje az edzés intenzitását 25Hz-ről lassan 30Hz-re ahogy halad előre az edzésekkel!

Sorozat	Idő	Sorozat	Idő
1. sorozat	30 mp	5. sorozat	30 mp
Pihenés	1 perc	Pihenés	1 perc
2. sorozat	30 mp	6. sorozat	30 mp
Pihenés	1 perc	Pihenés	1 perc
3. sorozat	30 mp	7. sorozat	30 mp
Pihenés	1 perc	Pihenés	1 perc
4. sorozat	30 mp	8. sorozat	30 mp
Pihenés	1 perc	Pihenés	1 perc
Pihenés az edzés felénél: 4-5 perc			

Haladó tréning

Tréning frekvencia: 30-35Hz

10 vibrációs sorozat 30 mp időtartamban, köztük 1 perc pihenő idő. A 5. sorozat után pihenjen 5 percet! Emelje az edzés intenzitását 30Hz-ről lassan 35Hz-re ahogy halad előre az edzésekkel!

Sorozat	Idő	Sorozat	Idő
1. sorozat	30 mp	5. sorozat	30 mp
Pihenés	30 mp	Pihenés	30 mp
2. sorozat	30 mp	6. sorozat	30 mp
Pihenés	30 mp	Pihenés	30 mp
3. sorozat	30 mp	7. sorozat	30 mp
Pihenés	30 mp	Pihenés	30 mp
4. sorozat	30 mp	8. sorozat	30 mp
Pihenés	30 mp	Pihenés	30 mp
5. sorozat	30 mp	10. sorozat	30 mp
Pihenés az edzés felénél: 4-5 perc			

Vibrációs masszírozógép

Helyezze a masszázsszalagot a masszírozni kívánt testrészre, nyomja meg kissé a szalagot, majd az edzőgépen nyomja meg az ON/OFF gombot! A masszázs elkezdődik.

A rezgőfej két oldalánál található két körhagyó tárcsa, amelyekre a masszírozó szalagokat fel lehet helyezni. A tárcsák meg vannak számozva 1 és 5 között ahol az „1” gyengéd, az „5” pedig intenzív masszázásra utal. Az edzés előtt győződjön meg arról, hogy mindkét tárcsa ugyanarra a szintre van állítva.

A vibrációs masszírozógépet minden nap lehet használni, (5-10 perc masszírozást kövesse 2 óra szünet) míg a vibrációs edzőgépet heti 3 alkalommal tanácsos csak használni!

Ha a masszázs célja a narancsbőr csökkentése, akkor kövesse a következő tippeket:

Kezdje el a masszázst 5-10 perc időtartammal az edzőgéphez adott övek egyikével, (vagy a lekerekített fejű, vagy a szabálytalan fej alakzatú szalagok egyikével) majd végezzen el egy edzést a vibrációs platformon, amely a lábakra hat.

Az alap kiegészítők a vibrációs masszírozó géphez:

Szabálytalan fej elrendezésű masszázs szalag

Ennek a szalagnak a használata megelőzi a narancsbőr kialakulását, és csökkenti annak tüneteit, ha már ez kialakult. Használja a szalagot a következő testrészeken: derék, hát, csípő, combok.

A meghatározás szerint ez a narancsbőr elleni masszázsszalag, mert olyan helyen alkalmazható, ahol ez a tünet kialakulhat. A narancsbőr kialakulása úgy történik, hogy felesleges mennyiségű folyadék rakódik le a bőr alá – ezt leginkább a gyenge keringés okozza. Minden esetben győződjön meg arról, hogy a masszírozó öv az egész narancsbőrös területet lefedje! A görgős masszírozó fejeknek nyomást kell kifejteni a bőrszövetre!

Figyelem: a masszázsához könnyű öltözéket viseljen, nem javasolt az, hogy a bőr közvetlenül érintkezzen a masszírozó fejekkel!

Lekerekített fejű masszázs szalag