

INSTRUKTAŻ OBSŁUGI  
FITROLL PRO TOUCH



# HIGIENA I STRÓJ

---

- getry/legginsy/spodnie dresowe (nie szerokie),
    - skarpety,
    - t-shirt
- 

STRÓJ **MUSI BYĆ** SUCHY I NIEPRZEPOCONY

---

# MIEJSCA SZCZEGÓLNEJ OSTROŻNOŚCI

---

- GUZ PIĘTOWY
- KOSTKI
- ŁOPATKI
- GĘSIA STOPKA
- RZEPKA
- KOLCE BIODROWE PRZEDNIE GÓRNE
- KRĘTARZ WIĘKSZY KOŚCI UDOWEJ
- WYROSTKI KOLCZYSTE KRĘGOSŁUPA
- KOŚĆ KRZYŻOWA
- ŻEBRA
- WYROSTEK ŁOKCIOWY I RYLCOWATY
- DOLNA CZĘŚĆ KOŚCI KULSZOWEJ
- KŁYKCIĘ KOŚCI UDOWEJ
- NADKŁYKCIĘ KOŚCI RAMIENNEJ
- GUZKI KOŚCI RAMIENNEJ

# CZERWONA FLAGA

---

- Choroba **nowotworowa** w przeszłości.
- Nagła **utrata masy ciała**, bez uchwytej (**definiowanej**) przyczyny.
- Narastające **osłabienie** lub/i **wycieńczenie** organizmu, bez uchwytej przyczyny.
- **Gorączka** lub **stan podgorączkowy** (podwyższona temperatura).
- **Ból** w rytmie dobowym opisywany jako **stały** bez uchwytej przyczyny i zależności od wykonywanych czynności.
- Obrzęk **jednego** lub **więcej stawów** bez wyjaśnionej przyczyny.
- **Ból spoczynkowy**, często opisywany jako **pulsujący**.
- Niezdiagnozowany uraz w wywiadzie.
- Świeży lub/i postępujący **niedowład obwodowy**.
- Zaburzenia **zborności ruchowej** bez wyjaśnionej przyczyny.
- Zaburzenia **równowagi** i krótkotrwałe **utruty świadomości**.
- Nagle lub świeżo pojawiające **opadanie kącika ust, problemy z mówieniem**.
- Pierwszoplanowe lub współistniejące dolegliwości bólowe okolicy **jamy brzusznej** lub **za mostkowej**.
- Tętno spoczynkowe powyżej **100 ud./min.** i **mniej niż 50**.
- Ciśnienie tętnicze krwi powyżej **160/95**.
- Ciśnienie tętnicze poniżej **90/50**.

# DODATKOWE PRZECIWWSKAZANIA

---

- CIAŻA
- OSTEOPOROZA
- ZAKRZEPICA KOŃCZYN ŻYŁ DOLNYCH  
(ŻYLAKI Z ZAKRZEPAMI)
- OTWARTE RANY
- ŚWIEŻE URAZY
- BRAK ZROSTU KOSTNEGO
- OBRZĘK POURAZOWY
- CHOROBY SKÓRY

# BODŹCOWANIE

---

- wolne obroty – **działanie głębokie** – limfatyczne,
- średnie obroty – **działanie płytsze** – napięcie mięśniowe,
- wysokie obroty – **działanie płytke, pobudzające, przekrwienne** – cellulit, rozbijanie tkanki tłuszczowej.

---

GŁOWA **ZAWSZE POWYŻEJ** LINII SERCA

---

# 1. STOPY

## Przebieg rollmasażu:

Rollmasaż na urządzeniu FITROLL rozpoczynamy zawsze od stóp, gdyż to właśnie na nich znajdują się receptory odpowiedzialne za narządy wewnętrzne. Siadamy wygodnie na dużym stołku i stopniowo przyzwyczajamy ciało do rollmasażu. Na stopach znajdują się strefy refleksyjne, które odpowiadają za poszczególne partie ciała, dlatego ważne jest aby każdy rollmasaż rozpoczynać od stóp.

## Wpływ rollmasażu:

Rollmasaż stóp znakomicie wpływa na zmniejszenie drętwienia stóp, przyczynia się do zmniejszenia efektu "zimnych stóp".



# KIERUNKI ROLOWANIA



# 2. ŁYDKI

## Przebieg rollmasażu:

Kolejną masowaną częścią ciała są łydki. Dla zwiększenia pola rollmasażu możemy dodatkowo łydki przesuwac po rolkach, łącząc łydki i rozsuwając na przemian. Miejsca dotknięte żyłkami omijamy.

## Wpływ rollmasażu:

Rollmasaż łydek eliminuje napięcie i wpływa kojąco na opuchnięte po całym dniu pracy nogi, rzeźbi kształt łydki.

# 3. UDA TYŁ

## Przebieg rollmasażu:

Rollmasaż tylnej części ud należy do jednych z przyjemniejszych rollmasażu. Możemy sobie pomóc podpierając się na rękach.

## Wpływ rollmasażu:

Rollmasaż tylnej części ud znakomicie wyrównuje koloryt i strukturę skóry. Regularnie stosowany widocznie zmniejsza pomarańczową skórę i rozstępy.

# 4. POŚLADKI CZĘŚĆ DOLNA

## Przebieg rollmasażu:

Bardzo wygodna pozycja, która nie wymaga żadnego wysiłku. Przesuwamy dolną część pośladków w lewo i prawo oraz delikatnie w górę i dół. Możemy posłużyć się małym stołkiem w celu większego komfortu.

## Wpływ rollmasażu:

Znakomicie wpływa na jędrność pośladków, wygładza skórę, a przy regularnych "rollmasażach" podnoszą się pośladki.



## 5. UDA PRZÓD

### Przebieg rollmasażu:

Możemy w tej pozycji postawić się małym stołkiem kłękając na nim i przyciskając uda do rolek. Możemy również wykonywać tę pozycję na stojąco.

### Wpływ rollmasażu:

Dzięki masowaniu tej pozycji wzmocnimy mięśnie i wyszczuplimy sylwetkę.



# KIERUNKI ROLOWANIA



## 6. UDA CZĘŚĆ ZEWNĘTRZNA

### Przebieg rollmasażu:

Przykładamy zewnętrzną część ud - mamy tu szerokie pole manewru dzięki czemu wymasujemy te obszary ud, które najbardziej tego potrzebują.

### Wpływ rollmasażu:

Widocznie wysmukła sylwetkę zmniejszając efekt poduszek na udach. Przy masowaniu tej części ud możemy w niedługim czasie zmienić ubrania na mniejszy rozmiar.

## 7. UDA CZĘŚĆ WEWNĘTRZNA

### Przebieg rollmasażu:

Bardzo ważna część ciała, która najbardziej narażona jest na wiotczenie. Skóra w tym miejscu ud jest bardzo delikatna, dlatego nasze doznania podczas rollmasażu będą największe.

### Wpływ rollmasażu:

Zmniejsza wiotczenie skóry, wysmukła sylwetkę, wzmacnia mięśnie, likwiduje pomarańczową skórę.

## 8. POŚLADKI

### Przebieg rollmasażu:

Chyba najprzyjemniejsza pozycja masująca najczęściej używane obszary przez kobiety i mężczyzn pracujących umysłowo.

### Wpływ rollmasażu:

Zmniejsza wiotczenie skóry, likwiduje bóle kości ogonowej, wzmacnia mięśnie, likwiduje pomarańczową skórę.





# KIERUNKI ROLOWANIA

## 9. BRZUCH

### Przebieg rollmasażu:

Przy masowaniu brzucha pamiętajmy, aby nie jeździć rollkami po żołądku, zwłaszcza po posiłku.

### Wpływ rollmasażu:

Wygładza brzuch, zmniejsza oponki, podnosi biust pomimo braku bezpośredniego kontaktu z rollkami.



## 10. BOCZKI

### Przebieg rollmasażu:

Najbardziej kłopotliwa część ciała. Przy masowaniu tej części możemy pomóc sobie stołkiem.

### Wpływ rollmasażu:

Likwiduje poduszeczki w postaci odkładającego się tłuszczu, zmniejsza obwód w talii, rzeźbi sylwetkę.

## 11. PLECY

### Przebieg rollmasażu:

Chyba najprzyjemniejsza pozycja masująca najczęściej używane obszary przez kobiety pracujące umysłowo. Postępujemy w tej pozycji podkładką.

### Wpływ rollmasażu:

Relaksuje, zmniejsza uczucie ciężkości głowy, rozluźnia spięte mięśnie.



## 12. RĘCE I DŁONIE

### Przebieg rollmasażu:

Końcowa część rollmasażu, polegająca na położeniu ramion i dłoni na rollkach i przesuwaniu po całym obszarze roboczym.

### Wpływ rollmasażu:

Zmniejsza wiotczenie skóry ramion, masuje receptory umieszczone na wewnętrznej części dłoni.



*Sport to*

**MOSiR**  
PŁOCK

*to sport*

*Sport to*

**MOSiR**  
PŁOCK

*to sport*