



POWERED BY PHYSIOROLL®

layzzzy

INSTRUKCJA

LAYZZZY® PLECÓW

Położ się tak, aby tunel środkowy przechodził wzdłuż Twojego kręgosłupa. W zależności od preferowanej powierzchni stosuj jedną lub dwie maty. Stosuj wszystkie techniki intensywności.

Przykładowe działanie: zmniejszenie napięcia i bólu, autoregeneracja, przygotowanie ciała do ćwiczeń.



LAYZZZY® ODC. LĘDŹWIOWEGO I PIERSIOWEGO

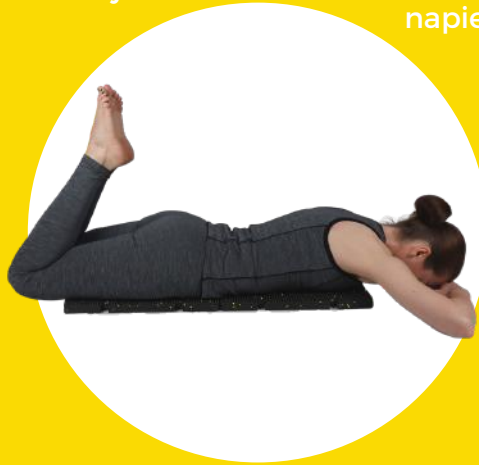
Położ matę poprzecznie, w miejsce tunelu środkowego włóż łączniki Layzzzy Mini z obu stron lub w miejscu dyskomfortu / wzmożonego napięcia. Stosuj wszystkie techniki intensywności. Przykładowe działanie: zmniejszenie napięcia, terapia punktów spustowych.



LAYZZZY® BRZUCHA I M. CZWOROGŁOWYCH

Położ matę poprzecznie, aby uciskała całą powierzchnię brzucha. Możesz dodatkowo zastosować technikę dynamicznego docisku, delikatnie przetaczając ciało na boki lub intensywnego docisku, zginając kolana i ewentualnie łąpiąc rękami od tyłu.

Przykładowe działanie: zmniejszenie bólu menstruacyjnego i napięcia PMS.



LAYZZZY® MIĘŚNI POŚLADKÓW

Usiądź wygodnie na macie tak, aby tylko pośladki zajmowały jej powierzchnię. Dla zwiększenia intensywności załóż odpowiednio nogę na nogę, a dla bardziej punktowej terapii użyj Layzzzy Mini w tunelu środkowym maty.

Przykładowe działanie: redukcja cellulitu, terapia punktów spustowych.



LAYZZZY® PASMA ITBS

Ustaw udo bokiem do maty i przełóż nogę dla lepszej równowagi. Użyj Layzzzy Mini celem punktowej stymulacji. Stosuj wszystkie techniki intensywności.

Przykładowe działanie: zmniejszenie napięcia pasma ITBS - redukcja dolegliwości bólowych okolic kolana.



LAYZZZY® MIĘŚNI ŁYDKI

Położ obie łydki na macie tak aby ściśle do niej przylegały. Dla zwiększenia intensywności dołóż Layzzzy Mini lub połóż nogę na nogę.

Przykładowe działanie: zmniejszenie napięcia, przyspieszenie regeneracji po treningu.



LAYZZZY® STÓP

Stań na macie obydwoima stopami lub jedną, drugą trzymając poza matą lub zgiętą otocz rękami na wysokości miednicy. Stosuj wszystkie techniki, od statycznego docisku poprzez przetaczanie stopy, stanie na jednej nodze, po ucisk śródstopia z Layzzzy Mini. Przykładowe działanie: relaks, ulga w bólu stóp, poprawa krążenia



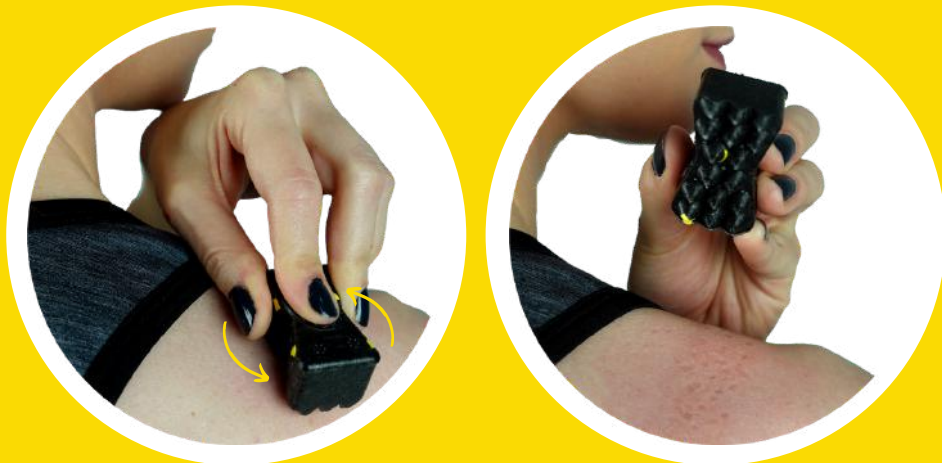
LAYZZZY® TWOJA WARIACJA

To przestrzeń na Twoją kreatywność!
Daj znać, jak i gdzie Ty korzystasz z Layzzzy®
i jak Tobie pomaga w codziennych dolegliwościach.



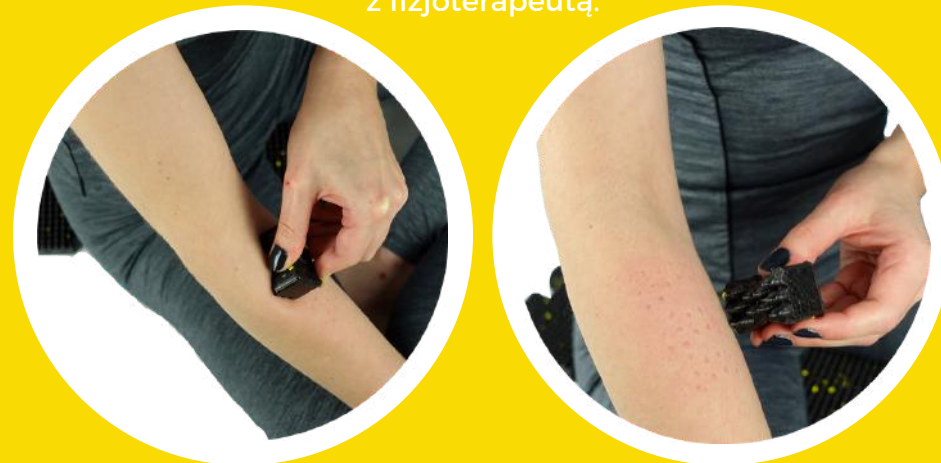
LAYZZZY® MINI M. GRZBIETU

Chwyć Layzzzy Mini trzema palcami i stosuj statyczny docisk oraz dodatkowo rotację łącznika bez odrywania docisku.
Przykładowe działanie: Rozluźnienie spiętych mięśni podczas pracy przy komputerze.



LAYZZZY® MINI M. PRZEDRAMION

Chwyć palcami Layzzzy Mini i uciskaj punktowo przedramię. Przykładowe działanie: Ulga w schorzeniach typu 'fokieć tenisisty'.
W zależności od zaawansowania schorzenia stosuj różny czas aplikacji i intensywność docisku. Zaczynaj od delikatnego ucisku stopniowo zwiększając jego intensywność. Zalecamy konsultacje z fizjoterapeutą.



LAYZZZY® MINI TWARZY

Uciskaj wybrane partie na skórze twarzy, np. powierzchnie czoła czy punkty na skroniach. Stosuj statyczny docisk, zaczynając od delikatnego ucisku i stopniowo zwiększając jego intensywność.
Przykładowe działanie: poprawa krążenia krwi, sedacja.



LAYZZZY® MINI PUNKTY BÓLOWE

Możesz stosować przy terapii punktów spustowych oraz terapii tkanek miękkich. Więcej na ten temat dowiesz się wkrótce z naszego bloga na stronie www.layzzzy.com oraz Twojego fizjoterapeuty.



WPROWADZENIE

Poniższa instrukcja to porcja inspiracji, która pozwoli Ci rozpocząć przygodę z domową terapią.

W zależności od własnych preferencji i miejsca masażu wykorzystaj jedną lub dwie maty, które połączysz specjalną matą (łącznikiem) Layzzzy® Mini.

Możliwości pracy z matą pozwolą Ci na wykonanie każdego z poniższych ćwiczeń w trzech wersjach intensywności.

- A** **Statyczny docisk** - pozostań w danej pozycji w bezruchu
- B** **Dynamiczny docisk** - delikatnie przetaczaj swoje ciało na boki
- C** **Intensywny docisk** - wzmocnij ucisk docierając go własną masą ciała

Pamiętaj, że każda sesja trwa tyle, ile Twój organizm potrzebuje. Zalecany czas to od 5 do nawet 45 minut.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

- !** Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem, aby uniknąć ryzyka komplikacji zdrowotnych lub obrażeń. Ten produkt nie zastępuje profesjonalnej opieki medycznej.
- !** Konsultacja lekarska jest szczególnie potrzebna, jeśli cierpisz na chorobę serca, wysokie ciśnienie krwi, inną chorobę lub powikłania.
- !** Nie przeceniaj swoich umiejętności. Zaczynaj ćwiczyć z matą intensywnością i kontroluj swój trening.
- !** Jeśli czujesz się słabo lub jeśli zauważysz duszność lub zawroty głowy, natychmiast przestań.
- !** Używaj tylko do celów zgodnych z przeznaczeniem. Możliwość mycia pod bieżącą wodą po każdej sesji.

MATA LAYZZZY®

Mata Layzzzy® jak i mata (łącznik) Layzzzy® Mini przy właściwym użyciu, mogą służyć do terapii tkanek miękkich, terapii punktów spustowych, terapii dużych powierzchni ciała oraz zmniejszenia dolegliwości bólowych. Dodatkowo odpowiednie użytkowanie maty, wpływa na prawidłowe przywrócenie napięć mięśniowych, uwolnienie powięzi, poprawienie gibkości i płynność ruchu. Poprawia krążenie krwi oraz pomaga w rozluźnieniu napiętych miejsc i dotlenieniu organizmu.

DEKLARACJA ZGODNOŚCI WE

Deklaracja zgodności WE
EC Declaration of Conformity

Firma
Company:

ZAZU Piotr Zasada
ul. Zeromskiego 32/31
96-500 Sochaczew
NIP (VAT) PL 8371769265

LAYZZZY
WYROBY MEDYCZNE

deklaruje z pełną odpowiedzialnością, że wyroby takie jak:
declare with sole responsibility that our product of kind:

Mata Layzzzy

Mata Layzzzy Mini

sa zgodne z wyganiami Ustawy o wyrobie medycznym z dnia 20.05.2010r. i
związanymi rozporządzeniami Ministra Zdrowia wdrażającym do prawodostwa
polskiego Dyrektywę 93/43/EEG dot. Wyrobów Medycznych
Wyroby Zostały sklasyfikowane do klasy I zgodnie z reguła 1.
meet, where applicable, requirements od Act regarding medical devices and related
decrees od Health Minister which implement to polish law Medical Device Directive
93/42/EEC
Device were classified to class I according to rule 1.

Podpisano dnia :
Signed this day:
19.01.2021

Miejsce:
Place:
Warszawa

Osoba reprezentująca firmę:
Company represented by:

Piotr Zasada

CE



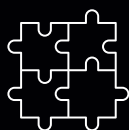
MADE IN POLAND

LAY MORE. STRESS LESS.



PRZYJAZNA ŚRODOWISKU

Mata została w całości wykonana ze **100%** recyklingowanego materiału. Nie posiada twardych plastikowych wypustek.



KONFIGUROWALNA

Mata może być dowolnie konfigurowana w zależności od powierzchni masażu, którą chcemy uzyskać.



BEZWONNA

Mata, dzięki zastosowanemu materiałowi, nie tylko nie wydziela żadnych zapachów, ale również ich nie absorbuje.



PRZENOŚNA

Mata, dzięki funkcji dowolnej konfiguracji, pozwala na jej łatwy transport. Dodatkowo waga maty to jedyne 350g.



NIE POWODUJE ALERGII

Mata jest bezpieczna dla alergików. Nie wydziela alergenów, które prowadzą do nieprawidłowych reakcji układu odpornościowego.



WYKONANA Z JEDNOLITEGO MATERIAŁU

Materiał znajduje zastosowanie ze względu na unikalne właściwości: odporność na uderzenia, izolacja termiczna, odporność na działanie wody i chemikaliów oraz wysoki stosunek wytrzymałości do masy.