



Lemon Gym OÜ
Tallinn, Mustakivi tee 17, 13912

hello@lemongym.ee
Tel. [5335 0300](tel:53350300)

Registri kood 14091160
KMKR kood EE101904746
IBAN EE467700771002789153

Rullmassaži kasutusjuhend

- Rullmassaži masinat saab kasutada, ostes rullmassaži teenuse lisaks olemasolevale liikmelisusele
- Igal teenuse ostnud liikmel on õigus saada 12 rullmassaži kuus.
- Seansi maksimaalne kestus on 20 minutit.
- Programmi aktiveerimiseks valige ekraanimenüüst soovitud programm: 6, 7, 8. Kõik programmid veidi erinev, seansi kestus on 20 minutit. Programmi käivitamiseks vajutage START. Kui tahad ka infrapunalampi kasutada peate selle ekraani allservas sisse lülitama.
- Positsiooni nimi vastab positsioonidele A2 juhistes valiku rullmassaži kõrval. Järgige ingliskeelset nime ja otsige juhendist vastavat positsiooni. Oluline on järgida lümfimassaži põhimõtete kohaselt kehtestatud asendite järjestust.
- Rullmassaž peatub automaatselt 20 minuti pärast
- Jooge kindlasti vett enne ja pärast massaaži, et keha oleks hüdreeritud. Peale massaaži aitab ka vesi paremini eemaldada kehast toksiine.
- Rullmassaži masina kasutamist ei saa ette broneerida, kasutus on kes ees, see mees.
- Seansi saate aktiveerida, sisestades koodi rullmassaži ekraanil.
- Kasutage massaažitooli ainult riietega (määratud või märjad riided pole lubatud).
- Enne seanssi võta jalanõud jalast.
- Üleriided, kotid ja muud esemed palume eelnevalt garderoobi panna.
- Pärast kasutamist puhastage seadet desinfitseerimisvahendiga.

Rullmassaži ohutusjuhend

Enne rullmassaži kasutamist tuleb läbi lugeda ohutusjuhised. Enne kasutamist veenduge, et teil poleks vastunäidustusi:

- Äge põletikuline haigus (gripp, palavik)
- Nakkushaigused (ikterus, tuberkuloos jne)
- Naha- ja/või suguhaigused
- Äge närvikahjustus (pärast traumat või operatsiooni)
- Värsked haavad, hiljutised verejooksud, verejooksu oht

- Kasvajad/kasvajakahtlus
- Kilpnäärmehaigused
- Afektiivsed vaimsed seisundid (viha, stress, neurasteenia, mutism)
- Äge neerupuudulikkus
- Äge maksafunktsiooni häire
- Raseduse katkemise oht
- Äge trauma (luumurd, põrutus, rebendid)
- Massaažipiirkonnas verevalumid
- Äge südamepuudulikkus (arütmia, südameatakk, südameklapi haigus, müokardiit)
- Kõrge, ebastabiilne vererõhk
- Veenilaiendid või veenipõletikud masseeritavas piirkonnas