

# Kako optimalno uporabljati masažne pištrole?

## Preprosta uporaba masažnih pištol

Številni terapevti se dandanes odločajo za uporabo masažnih pištol, zlasti ko gre za atletske okrevanje in rehabilitacijo. Masažne pištrole so enostavne za uporabo in so zelo učinkovite pri doseganju teh ciljev.

Prav zato, ker je uporaba preprosta se vse bolj povečuje priljubljenost pri športnikih in rekreativcih, ki tako lahko sami poskrbijo za boljšo **regeneracijo, aktivacijo, fleksibilnost in okrevanje**, s pomočjo masažnih pištol, kar doma.

## Kratka navodila:

1. Izberite željeni masažni nastavek, ga vstavite v masažno pištolo in jo vključite. Pri vklopu masažne pištrole še ne prislanjajte na telo.
2. Preden se lotite željene masaže, ne pozabite, da vedno začnete na nižjih nastavitvah moči in jih postopoma povečujete. Previsoko nastavljena hitrost/moč, lahko vodi do dodatne napetosti v mišicah.
3. Ko pridete do vozla, togosti ali mesta bolečine v mišici, ne masirajte takoj neposredno na tem mestu, ampak začnite nekaj centimetrov stran in se potem počasi pomikajte proti prej omenjeni točki.
4. Ne pritiskajte takoj, ampak pustite, da masažna pištola drsi po mišici. To nekajkrat ponovite in nato postopoma dodajajte malo pritiska ali pa povečajte hitrost masažne pištrole.
5. Ko občutite, da se je mišica že prilagodila nastavitvi hitrosti udarcev oziroma moči, 1-2 minuti pustite masažno pištolo na točki vozla, bolečine ali togosti in se sprostite. Nato ponovite zgornje korake tudi za ostale točke na telesu.

### Dodatne informacije:

- Vsako mišico masirajte največ 3 minute.
- Za bolj učinkovito masažo, zamenjajte masažni nastavek primeren mišični skupini, ki jo masirate.
- Globoko dihajte, da sprostite telo in mišice.
- Poslušajte svoje telo – ob bolečini zmanjšajte pritisk ali nastavitev hitrosti udarcev oziroma moč

# Kateri masažni nastavek izbrati?

Spodaj si oglejte galerijo z opisi 6 najbolj pogosto uporabljenih masažnih nastavkov. Eventuelno ostali nastavki imajo enako funkcionalnost in praviloma zgolj pokrijejo večjo ali manjšo površino.

Vsak nastavek ima svojo funkcijo, vendar to ne pomeni, da nekaterih nastavkov, ki so načeloma namenjeni manjšim mišičnim skupinam, ne smete uporabljati na večjih mišičnih skupinah in obratno. Uporabljajte tiste nastavke, ki se vam zdi primerni za doseganje zgoraj določenih ciljev vsake terapije.

		
Namenjen sprostitvi večjih mišičnih skupin. Priporočljiva uporaba za masažo občutljivejših mišic.	Primeren za celo telo. Najbolj vsestranski masažni nastavek.	Za hrbtenico, ramena ter okrog ahilove tetive. Uporaba na manjših stopnjah.

		
Za masažo večjih mišic in lažje pospeševanje krvnega obtoka.	Za doseganje manjših mišic okrog sklepov in globljih mišičnih tkiv.	Za natančnejše masiranje manjših mišic.

## Kaj pa hitrost/frekvenca in stopnje moči?

Čisto preprosto povedano: kombinacija pritiska in frekvence skupno povečuje moč masažne pištrole. Stopnje so namenjene temu, da hitrost (udarci na minuto) lažje uravnavamo.

Če gremo bolj v detajle; Vsak posameznik ima svoj bolečinski prag in svoj nivo občutljivosti. Motor masažne pištrole do 32kg moči, se pravi do cca. 274 N pritiska, če seveda lahko uporabnik tolerira tako silo. S frekvenco ali hitrostjo bolj vplivamo na senzibiliteto. Občutek pri sili 250 N ni enak, pri hitrosti 1200 ppm (udarci na minuto) kot pri 2400 ppm.

Ena izmed formul za moč ali power je  $P=F*v$  (kjer F (Force) pomeni "sila", in v (velocity) hitrost"). Velocity ali hitrost pa je produkt frekvence in valovne dolžine. Torej s tem, ko večamo frekvenco vibracij večamo tudi moč.

Splošnih navodil, kakšno moč masažne pištrole uporabiti na posameznih mišičnih skupinah ni. Hitrost in pritisk (torej skupno moč) prilagajamo vsakemu posamezniku posebej in njegovi toleranci.

Načeloma pa pri večjih mišičnih skupinah (gluteus, kvadriceps, hamstringi, pectoralis major, lat. dorsi itd.) lahko uporabljate večjo moč kot pri manjših mišičnih skupinah. Najbolj pomembno je, da poslušate svoje telo in da postopoma povečujete ali hitrost, ali pa pritisk, ko pride do bolečine.

## Ali lahko uporabljam masažno pištolo na vseh predelih telesa?

Na splošno se masažna pištola lahko uporablja na ramenih, ritnih mišicah, hrbtu, vratu, stegnih in bokih. Deluje tako, da masira vaša telesna tkiva in tako lajša bolečine v mišicah in zgladi mišične vozle, ki bi lahko povzročali bolečino in togost v mišicah. Masažne pištrole ne uporabljajte na obrazu ali na predelih glave.

Obstajajo različne poškodbe in stanja, pri katerih uporaba masažne pištrole ni priporočljiva. Pri določenih mišičnih naporih in poškodbah masažna pištola ne bo pomagala in lahko naredi več škode kot koristi. Če niste prepričani, ali jo morali uporabiti za določeno poškodbo, se posvetujte z zdravnikom ali fizioterapevtom.

*Poškodbe, pri katerih se morate izogibati uporabi masažne pištrole:*

- Nategnjene mišice – masažne pištrole ne smete uporabljati na že poškodovanih, nategnjenih mišicah. Masaža in raztezanje lahko take mišice le dodatno poškoduje.

- Nategnjeni ligamenti – to se zgodi, ko ste raztegnili mišico zunaj njenega običajnega obsega giba. Ko se to zgodi, običajno slišite zvok podoben puku.
- Vnetja, kot so tendonitis, bursitis, fascitis, periostitis itd.
- Zlomi kosti – morda se zdi očitno, vendar ne uporabljajte masažne pištrole nikjer v bližini ali na zlomljenih kosteh. Tudi, če nimate več bolečin, je območje še vedno šibko, zato se pred uporabo masažne pištrole vedno posvetujte s svojim zdravnikom ali fizioterapevtom.

## Kako dolgo naj masiram določeno območje?

Vse to je odvisno od potreb določene mišične skupine. Ko se odločite, kako dolgo uporabiti masažno pištolo na določenem območju, morate uporabiti lastno presojo. Med uporabo masažne pištrole se boste srečali s trdovratnimi mišičnimi vozli, ki potrebujejo dodaten čas, da se olajšajo.

Priporočilo je najmanj 15 sekund in največ 3 minute na katerikoli mišični skupini. Morda boste želeli dlje časa držati pištolo za masažo na določeni točki, če se vam zdi potrebno.

**30 sekundna aktivacija mišic** – uporaba masažne pištrole preden začnete z vadbo. Zbudi mišice, da bodo pripravljene na vadbo.

**15 sekundna reaktivacija mišic** – med vadbo, kjer masažno pištolo uporabljate 15 sekund na izbrani mišični skupini. Tako boste mišico ponovno aktivirali, da se boste počasneje utrudili in dlje zdržali pod naporom.

**2 do 3-minutno lajšanje bolečine in regeneracija** – 2 do 3 minute po končani vadbi masirajte z masažno pištolo nad katerokoli vneto, utrujeno, bolečo ali togo mišično skupino.

# Varnostna navodila za uporabo masažne pištole.

- Ne odpirajte ali popravljajte masažne pištole in uporabljajte samo nastavke, ki so priloženi.
- Masažna pištola ni za otroke. Ni primerna za osebe, ki imajo težave z zmanjšano senzorio in ki trpijo zaradi psihičnih težav. Masažna pištola ni igrača, zato ni namenjen otrokom, da bi se igrali. Če jo uporabljate v bližini otrok, morate biti zelo pozorni.
- Ko je masažna pištola v delovanju, ne poskušajte odstraniti ali posegati v baterijo.
- Uporabljajte samo priložen polnilec. Drugačen polnilec lahko povzroči telesne poškodbe ali škodo. Masažne pištole nikoli ne smete priključiti v električni vtič ali v katero koli vtičnico v avtomobilu. To lahko trajno poškoduje baterijo.
- Za vsak model posamezne masažne pištole obstajajo posebne baterije. Ne uporabljajte drugih baterij. To lahko povzroči telesne poškodbe zaradi električnega udara.
- Polnite svojo masažno pištolo v zaprtih prostorih na dobro prezračenem in suhem mestu. Ne polnite je zunaj, v kopalnici ali v bližini kade ali bazena. Naprave ali polnilnika ne uporabljajte na mokrih površinah. Polnilec ne sme biti nikoli izpostavljen vlagi, dežju ali snegu.
- Masažne pištole nikoli ne uporabljajte v bližini eksplozivnih stvari (plinov, prahu ali vnetljivih materialov), saj obstaja nevarnost, da iskre povzročijo požar.
- Poskrbite za pravilno roko vanje z vašim polnilcem, ne puščajte ga vedno vklopljenega. Kadar polnilca ne uporabljate dlje časa, ga izklopite iz vtičnice. Ko masažno pištolo polnite, pazite kako puščate kabel, da ne bi koga oviral. Če se polnilec ali kabel poškodujeta, ga morate takoj zamenjati.
- Ne blokirajte nobenega prezračevanja na svoji masažni pištoli in je ne uporabljajte, če je katerikoli prezračevalnik blokiran. Masažna pištola naj bo brez prahu, las, vlaken ali drugih predmetov.