

# Sada na baňkování FASZIO

## Informace o výrobku

Baňky FASZIO jsou z biokompatibilního silikonu, tím jsou dermatologicky bezpečné a vhodné pro alergiky. Jsou vyrobeny z přírodního křemenného písku a jsou recyklovatelné. Aby u Vás měly baňky FASZIO co nejvíce úspěchů a dělaly Vám co nejvíce radosti, žádáme vás, abyste si pozorně přečetli tyto pokyny.

**Velmi děkujeme!**  
Tým FASZIO

## Upozornění/kontraindikace

Je velmi důležité vždy poslouchat signály těla, pokud je aplikace vnímána jako nepříjemná, baňku méně stlačte, takže vznikne méně podtlaku.

**Nepoužívejte baňky FASZIO na následující části těla:** bradavky, oblast genitálií, řitní otvor, oči (víčka), rty, ústní dutinu, lymfatické uzliny, v podpaží a tříslech.

**Můžete použít pouze po lékařské konzultaci při:** těhotenství, akutním poranění, otevřených ránách, zánětech, křečových žilách, tendenci k podlitinám, vředech, dráždivém kožním onemocnění, braní léků na ředění krve, nádorech, nejasných a akutních onemocněních.

## Prodej/rozvoj/sociální média

### Prodej přes:

**Bamberger Wellness GmbH**

Industriestr. 25

D-89423 Gundelfingen

Germany

+49 9073 9210461

[info@bellabambi.de](mailto:info@bellabambi.de)

[www.bellabambi.de](http://www.bellabambi.de)

facebook.com/bellabambi.de

### FASZIO baňky rozvoj:

[www.faszio.de/therapie/faszio-cupping](http://www.faszio.de/therapie/faszio-cupping)

### Další informace k FASZIO:

[www.faszio.de](http://www.faszio.de)

facebook.com/faszio

## Co jsou baňky FASZIO?

**Masáž:** Od hlavy až k patě, baňkování je pro každého léčebnou technikou založenou na nejnovějších vědeckých poznatcích fascií a jejich významu a průběhu tělem.

Tlakem, podtlakem a napětím je dosaženo dobře rozloženého napětí uvnitř systému fascie. To vytváří lepší pohyblivost mezi tkáňovými vrstvami. To podpoří funkčnost fascie a přivede do pohybu metabolismus.

Dodatečný pohyb působený smykovými silami, dále systém fascie zlepšuje, omezení se sníží a rozsah pohybu se zvýší.

FASZIO baňky vychází z tradice baňkování. Současné znalosti fascie jsou dále rozvíjeny osvědčenou technologií. Výhody navržených baněk FASZIO jsou přizpůsobivost a odolnost materiálu, stejně jako snadnost použití, různé velikosti umožňují použití po celém těle. Tloušťka materiálu a tím i intenzita sání je vhodná pro optimální ošetření fasciálních struktur. Speciální peelingový okraj zajišťuje ideální přilnavost a zvyšuje působnost na kůži a ve fasciálních vrstvách. Dodatečně může být nasazena zploštělá a zpevněná špička baňky pro nalezení spouštěcích bodů (lokální body bolesti) a k jejich ošetření tlakem.

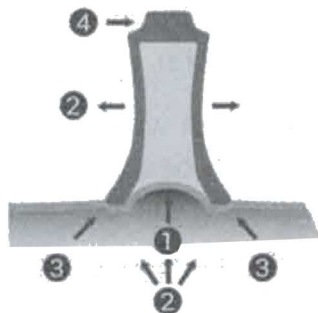
## Dvě velikosti a funkční princip

**Baňka allround** – je všestranná pro použití na celém těle.

**Baňka local** – speciálně pro obličej, ruce, nohy, klouby.

### Princip funkce

Baňkování zvyšuje prokrvení, zlepšuje lymfatický tok a podporuje pružnost tkání, podporuje regeneraci, trénink a pohyblivost v každodenním životě.



1. Tah
2. Spodní proud
3. Upevnění
4. Špička pro spouštěcí body

## POZOR

Následující zkušenosti, s ohledem na možnou kožní reakci, byly pozorovány, když baňka zůstala sát na jednom místě.

typ kůže	modřina	zarudnutí	hematom
citlivá pokožka	po 1 min.	po 2 min.	po 3 min.
normální kůže	po 2 min.	po 4. min.	po 6 min.
silná kůže	po 3 min.	po 6. min.	po 9 min.
obličej	po 30 sek.	po 45 sek.	po 60 sek.

## Použití

Baňky FASZIO stačí jen stlačit, dát na kůži a povolit, vytvoří se tak podtlak a baňka saje kůži.

### Různé typy aplikací:

- a) Baňku nechte nasávat na místě
  - ✓ Toto vytváří prostor v systému fascia pro lepší transformační procesy
  - ✓ Použití na zvláště bolestivých místech ve tkáni
  
- b) Baňku nechte na místě přisátou a pohybujte částí těla
  - ✓ Tak vzniknout smykové síly, které od sebe navzájem oddělují spojované vrstvy fascie
  - ✓ Použití při omezenosti pohybu
  
- c) Nasátou baňku tahejte přes kůži
  - ✓ Dodá lepší rozsah v napjaté tkáni a zlepšuje hydratační efekt ve fasciální hmotě.
  - ✓ Použití při napětí v průběhu fasciální vodící dráhy
  
- d) Zpracování spouštěcích bodů hrotem baňky
  - ✓ Baňkou nalezněte bolestivá místa a mírným tlakem ji tak dlouho tiskněte do kůže, dokud bolest nezmizí
  - ✓ Použití s včasnou citlivostí na bolest

Použití oleje nebo tělového mléka zlepšuje kluzkost na velmi suchou nebo silně chlupatou kůži.

## Čištění a dezinfekce

Baňky FASZIO se nechají velmi snadno vyčistit v myčce na nádobí nebo v jemné mýdlové vodě. Po vysušení ošetřete desinfekčním prostředkem vhodným pro silikon (bez derivátů fenolu nebo alkylaminů, jako je například Desomed Rapid AF).

**Vezměte prosím na vědomí:** Pokud jsou baňky silně zašpiněny, mohou být podobně – jako dětský dudlík – vyvařeny. Baňky FASZIO dejte do čistého hrnce, přidejte vodu tak, aby byly baňky ponořeny a vařte 5 minut.

Vhodné čisticí a desinfekční prostředky naleznete na [www.bellabambi.de](http://www.bellabambi.de)

## Příklad aplikace: čelist

### Jak na to

- ❖ FASZIO baňku umístěte lokálně na kůži před uchem a pomalu táhněte nasávanou baňku přes okraj čelisti k bradě, vraťte ji zpět na ucho a přitáhněte ji směrem k bradě

přibližně 1 cm nad prvním dráhu směru brady. Opakujte postup, dokud se nedosáhne rohu úst. Pak změňte stranu.

- ❖ Nechte baňku FASZIO allround přisát na čelist a pomalu střídavě otevírejte a zavírejte ústa. Opakujte několikrát. Poté změňte stranu.

### **Proč baňkovat zde a čeho se dosáhne**

- ❖ Svaly čelistí patří hluboké fasciální dráze, která prochází celým tělem. Napětí v tomto bodě tak ovlivňuje i další spodní části těla, jako je např. pánevní dno a flexory kyčlí, což má vliv na celkovou statickou stavbu těla. Ošetření čelisti může tedy:
  - Uvolnit napětí čelistí
  - Uvolnit oblast krku a šíje
  - Mít účinek na pánevní dno a kyčelní problémy
  - Zmírnit bolesti hlavy
  - Zlepšit dýchání

### **Příklad aplikace: šíje**

#### **Jak na to**

- ❖ Postavte baňku local nebo allround na vlasovou linii a v několika dráhách ji tahejte dolů podél páteře. Při nasazování baňky nechte krk rovně.
- ❖ Ve zvláště bolestivých oblastech nechte případně baňku na jednom místě 2-3 minuty. Eventuelně při tom jemně ukloňte nebo kroužete hlavou podle toho, co způsobuje zlepšení ve tkáni.

### **Proč baňkovat zde a čeho se dosáhne**

- ❖ Krční svaly jsou obvykle v jednostranné pozici a nedostatek pohybu je značně zkrácuje a napíná, což opět brání cirkulaci ve tkáni. Toto vede často k bolestem hlavy a k omezení držení správné polohy. Ošetření šíje může tedy:
  - Zlepšit bolesti hlavy a uvolnit napětí krku
  - Optimalizovat pohyblivost krční páteře
  - Zlepšit držení těla

### **Příklad aplikace: lopatky**

#### **Jak na to**

- ❖ Umístěte FASZIO baňku na bolestivá místa a nechte ji 2-3 minuty. V případě potřeby jemně pohybujte ramenem (zvedněte/skloňte/kroužete) v závislosti na tom, co způsobuje zlepšení. Nebo aplikujte tlak na tkáň hrotem baňky, dokud bolest nepřestane.
- ❖ Nechte si položit baňku jinou osobou na stranu páteře a táhněte v oblouku na kůži kolem lopatky. Podle potřeby opakujte. Poté vyměňte strany.

### **Proč baňkovat zde a čeho se dosáhne**

- ❖ Fasciální struktury mezi lopatkami často vykazují příliš mnoho napětí, což může být zhoršeno jednostranným postojem a nedostatkem pohybu ramene. Proto může léčba pomoci:
  - Uvonit oblast ramenou a krku
  - Odstranit napětí z hrudního koše
  - Zlepšit dýchání
  - Pro optimalizaci držení těla prostřednictvím kompenzace napětí v oblasti hrudníku a ramen

### **Příklad aplikace: bederní páteř**

#### **Jak na to**

- ❖ Vzpřímeně se postavte nebo posaďte, položte baňku FASZIO allround tak daleko nahoru na záda blízko páteře (jak můžete sami) a poté táhněte směrem ven. Eventuelně požádejte o pomoc jinou osobu.

Tento pohyb opakujte několikrát a při tom pohybujte baňkou ca. 1 cm dolů.

Poté vyměňte strany.

#### **Proč baňkovat zde a čeho se dosáhne**

- ❖ Velká zádová fascie hraje velkou a zásadní roli ve správném držení těla. Díky špatnému držení nebo jednostrannému nebo nedostatečnému pohybu se může zablokovat a působit tak bolesti do celého těla. Léčba této oblasti tedy:
  - podporuje krevní oběh v zádech a má uvolňující účinek na zádovou fascii, takže mohou být zmírněny problémy se zády
  - usnadňuje celkovou mobilitu
  - příznivě ovlivňuje činnost ledvin a pomáhá detoxikovat tělo

### **Příklad aplikace: bederní prsa**

#### **Jak na to**

- ❖ Posaďte se vzpřímeně a baňku FASZIO local nebo allround posaďte na hrudní kost, přiložte o něco níže než je klíční kost a jeďte podélně na spodní straně klíční kosti ve směru ramenního kloubu.

Opakujte několikrát a posuňte výchozí polohu baňky dolů přibližně o 1 cm, dokud nedosáhnete prsní tkáně.

Poté vyměňte strany.

#### **Proč baňkovat zde a čeho se dosáhne**

- ❖ Časté špatné držení jsou ramena spadá dopředu. To způsobuje povrchní dýchání a napětí mezi rameny. Léčba této horní části těla tedy může:
  - Pomoci k hlubšímu dýchání, které může mít pozitivní vliv na oblast ramen a krku
  - Optimalizujte polohu těla kompenzací tahu přední a zadní části těla
  - Pozitivní vliv na pohyblivost hrudní páteře

## **Příklad aplikace: horní stehna**

### **Jak na to**

- ❖ Umístěte FASZIO baňku allround na stranu nad kolenem a vytáhněte ji na boky v několika drahách buď přímo, nebo kruhovými pohyby. 2-3 minuty.

Navíc můžete na kůži aplikovat anti-celulitidní krém nebo krém podporující cirkulaci krve.

- ❖ V místech, která jsou obzvláště bolestivá, zatlačte špičku baňky do tkáně, dokud bolest neodezní.

### **Proč baňkovat zde a čeho se dosáhne**

- ❖ Na vnější straně stehna jsou fasciální struktury, které bočně stabilizují tělo. Díky dlouhému sezení ztrácejí pružnost, což oslabuje pojivovou tkáň a působí na pohybový aparát. Léčba této oblasti může:
  - Má pozitivní vliv na dolní část zad
  - Mírnit problémy s koleny a kyčlemi
  - Odbourávat konečné metabolické produkty („nečistoty“)
  - Podporovat hladší a rovnoměrnější vzhled kůže (ošetření celulitidy)

## **Příklad aplikace: ruce a předloktí**

### **Jak na to**

- ❖ Při natažené ruce položte FASZIO baňku local na předloktí těsně k zápěstí a táhněte směrem k lokti. Tímto způsobem a v několika drahách obtočte předloktí.
- ❖ Ta samá výchozí pozice, jak je popsáno nahoře. Tentokrát baňku otočte a proveďte stejné ošetření se špičkou baňky. Přitom tlačte baňkou na tkáň.

### **Proč baňkovat zde a čeho se dosáhne**

- ❖ Ať už u psacího stolu nebo při běžných činnostech, jsou vždy ruce a předloktí často zatěžovány a přetěžovány. To vede k napětí a bolestivým pohybovým omezením ve fasciální struktuře. Uvolňující ošetření v předloktí:
  - podporuje pohyblivost ruky
  - uvolňuje šlachy

- regeneruje namáhané svaly
- uvolňuje oblast ramen a krku

## Příklad aplikace: chodidla

### Jak na to

- ❖ Umístěte FASZIO baňku local na palec a a pomalu ji přetáhněte přes chodidlo k patě.

Posadte baňku na polštářek pod druhý prst na noze a pomalu táhněte baňku k patě. Tímto způsobem udělejte celé chodidlo. Poté změňte stranu.

- ❖ Stejná výchozí poloha, jak je popsáno výše. Tentokrát baňku otočte a proveďte stejné ošetření se špičkou baňky. Přitom tlačte baňkou na tkáň.

### Proč baňkovat zde a čeho se dosáhne

- ❖ Chodidla jsou po fasciální stránce klíčová pro celé tělo. Kvůli nedostatečné pohyblivosti chodidla, omezující obuvi atd., mohou být spuštěny různé symptomy na zadní straně těla. Ošetření chodidla může tedy:
  - Ulevit achillově patě
  - Zmírnit lýtkové křeče
  - Napomoci při potížích s koleny, kyčlemi a zády
  - Optimalizovat držení těla kompenzací napětí v liniích těla

## Příklad aplikace: péče o jizvy

### Jak na to

- ❖ V závislosti na velikosti jizvy, umístěte FASZIO baňku local nebo allround na jizvu a nechte ji přisát.

Poté baňkou pohybujte do všech směrů, otočte a nadzvedněte nahoru.

**Upozornění:** Před použitím FASZIO baněk na jizvy, se nejdříve poradte s odbornými terapeuti.

**Důležité:** Jizva musí být čistá, suchá a uzavřená! Používejte velmi opatrně!

### Proč baňkovat zde a čeho se dosáhne

- ❖ Je vytvořena zjizvená tkáň, za účelem spojení oddělených okrajů tkáně. Na tomto spoji může být porucha v toku živin a energie, stejně jako vyboulení, které může vést k omezení pohybu. Léčba jizev může pomoci:
  - K novému uspořádání fasciálních vrstev
  - K hladké pohyblivosti a toku živin a energie v oblasti jizvy a okolní tkáň

