

Tchibo

Cvičení k automasáži

CS



www.tchibo.cz/navody

**Číslo výrobku:
626 849**

Vážení zákazníci,

bolesti a namožené svaly na zádech, rukou a nohou jsou často způsobeny ztuhými nebo slepenými fasciemi.

Co jsou to fascie?

Fascie jsou vazivová tkáň, která prochází celým tělem, propojuje je a obaluje všechny jeho části, jako jsou kosti, svaly a orgány. Bolesti bývají v první řadě způsobeny pružnými fasciemi, které obalují naše svaly a drží svalová vlákna pohromadě. Pokud tyto fascie ztuhnou a slepí se, nemůže se sval správně napínat a je omezena jeho pohyblivost.

Aby se fascie opět uvolnily a získaly znovu svou pružnost, je možné provádět například automasáž válcem na fascie. Svaly se uvolní a protáhnou, zlepší se prokrvení a tím i zásobování kyslíkem a budete se cítit lépe. Automasáž pomocí masážního válce na fascie se také používá pro zahřátí těla před sportovními aktivitami a k regeneraci po sportu.

Přejeme Vám, abyste se cítili co nejlépe!

Váš tým Tchibo

Pro Vaši bezpečnost

Pozorně si přečtěte bezpečnostní pokyny a používejte výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, aby nedopatřením nedošlo ke zranění nebo škodám.

Uschovejte si tento návod pro pozdější potřebu.

Při předávání výrobku s ním současně předějte i tento návod.

Účel použití

Masážní válec na fascie je určen k automasáži, která vede ke zvyšování dobrého pocitu v každodenním životě.

Masážní válec na fascie je určen pro domácí použití. Není vhodný pro komerční použití ve sportovních a terapeutických zařízeních.

Důležité pokyny

- Pokud dětem dovolíte používat masážní válec na fascie, poučte je o jeho správném použití a dávejte pozor na provedení cviků. Masážní válec na fascie není hračka. V případě nesprávného cvičení nelze vyloučit poškození zdraví.

- Noste pohodlné oblečení.

- Cvičení na podlaze provádějte pokud možno na tvrdé a hladké podložce, která se nedeformuje a po které se masážní válec na fascie může dobře pohybovat. Měkké koberce, podložky na cvičení apod. nejsou příliš vhodné.

- Před každým použitím masážní válec na fascie zkontrolujte. Pokud vykazuje poškození, přestaňte ho používat.

Kontaktujte lékaře!

- **Než začnete s automasáží, poradte se se svým lékařem. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu jsou pro Vás cviky přiměřené.**

- Jakmile však pocítíte bolest nebo obtíže, okamžitě cvičení ukončete.

- U zvláštních omezení, jako jsou např. nošení kardiostimulátoru, srdeční nedostatečnost, těhotenství, zánětlivá onemocnění kloubů nebo vazů, otékání nohou nebo rukou zdržováním vody, ortopedické nebo pooperační obtíže apod., je nutno masáž konzultovat s lékařem.

- Pokud by se objevil některý z následujících příznaků, ihned ukončete masáž a vyhledejte lékaře: nevolnost, závrať, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou. Cviky okamžitě ukončete také při bolestech kloubů a svalů.

- Výrobek není vhodný pro terapeutické a tréninkové masáže! Není určen pro lymfatické masáže.

- Při ochablosti žil/slabosti vazivových tkání, metličkách a modrých žilkách, křečových žilách se masáže nohou **10/11/13** mají provádět jen se slabým tlakem a nikoli přes celou délku svalů, ale jen v malých úsecích. V těchto případech masírujte přednostně ve směru k srdci a ne opačným směrem.

Druh a rozsah masáže prohovořte se svým lékařem.

Co je třeba respektovat při jednotlivých cvičeních

- Při všech cvicích držte tělo zpříma ve stabilní poloze - neprohýbejte se v zádech! Pokud stojíte, mějte vždy mírně pokrčené nohy. Při cvičení na podlaze mějte zpevněné hýždě a břícho, ovšem nikoli křečovitě sevřené! Cviky mají sloužit k uvolnění.

- Provádějte cviky rovnoměrným, klidným tempem.

- Nezapomínejte během cvičení pravidelně dýchat.

- Poslouchejte své tělo! Vedťe své svaly přes válec tak, aby Vám byl působící tlak příjemný a dělal Vám dobře. Nepoužívejte jej na místech, na kterých je Vám to nepříjemné. Obzvláště v oblasti šíje byste měli být opatrní!

- Cviky opakujte vždy cca 10x až 12x. Ale: Provádějte dané cviky pouze tak dlouho, dokud Vám to nebude nepříjemné. Již pár minut stačí - nepřehánějte to.

- Mnoho cviků lze provádět ve stoje, tak i v leže. Vyzkoušejte, jaká varianta je pro Vás příjemnější. Cvičení na podlaze jsou o něco náročnější na provedení. Provádějte tyto cviky pouze tehdy, pokud Vám to Vaše tělesná kondice dovolí.

- Tip: Další cviky a podrobnější informace naleznete v případě potřeby na internetu.

Ošetřování

- V případě potřeby masážní válec na fascie umyjte teplou vodou, při silném znečištění použijte jemné mýdlo. Nepoužívejte žádné chemické prostředky (bělidla, oleje apod.), neboť mohou způsobit změknutí, změnu barvy nebo deformaci fitness válce. Nepoužívejte ani žádné agresivní čisticí prostředky ani ostré předměty, které mohou Masážní válec na fascie poškrábat.

- Po umytí nechte masážní válec na fascie uschnout na vzduchu při pokojové teplotě. Nepokládejte jej na topení a nepoužívejte ani vysoušeč vlasů nebo podobné pomůcky!

- Masážní válec na fascie uchovávejte na chladném a suchém místě. Chraňte jej před slunečním zářením, špičatými, ostrými nebo drsnými předměty a drsnými povrchy.

- Výrobek nenechte ležet na citlivém nábytku nebo podlaze. Nelze zcela vyloučit, že některé laky, plasty nebo prostředky na péči o nábytek / podlahové krytiny poškodí nebo změkčí materiál výrobku. Chcete-li zamezit nežádoucím stopám, skladujte výrobek ve vhodném obalu.

i Z výrobně-technických důvodů může být při prvním rozbalení výrobku cítit mírný pach, který je však naprosto nezávadný. Výrobek vybalte a nechte jej dobře vyvětrat. Pach po krátkém čase zmizí. Zajistěte dostatečné větrání!

Materiál: PP / PU-pěna
Velikost: cca 33 x 12,5 cm (d x t)

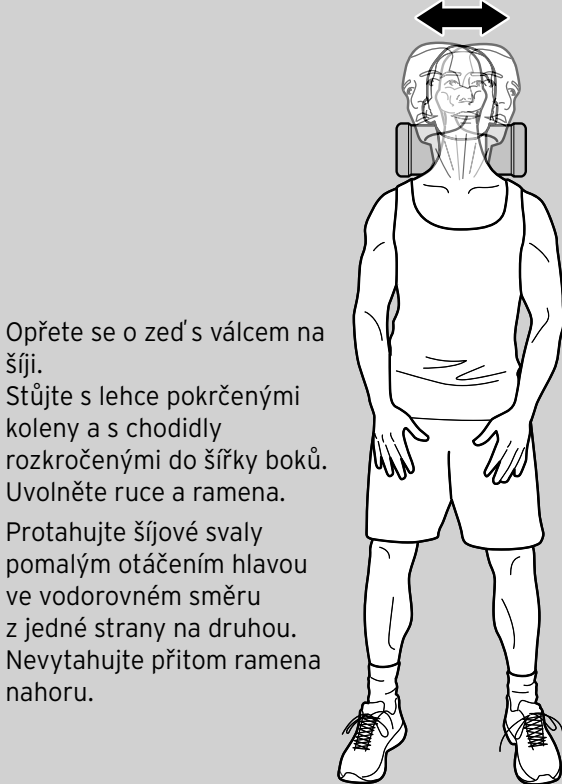
1. Šíje



Opřete se o zeď s válcem na šíji. Stůjíte s lehce pokrčenými koleny a s chodidly rozkročenými do šířky boků. Uvolněte ruce a ramena.

Mírným pokrčením kolen do podřepu a opětovným narovnaním masírujte šíjové svaly. Nevytahujte přitom ramena nahoru.

2. Šíje



Opřete se o zeď s válcem na šíji. Stůjíte s lehce pokrčenými koleny a s chodidly rozkročenými do šířky boků. Uvolněte ruce a ramena.

Protahujte šíjové svaly pomalým otáčením hlavou ve vodorovném směru z jedné strany na druhou. Nevytahujte přitom ramena nahoru.

3. Horní část paže



Opřete se o zeď s válcem mezi horní částí paže a zdí. Stůjíte s lehce pokrčenými koleny a s chodidly rozkročenými do šířky ramen. Uvolněte ruce a ramena. Mírným pokrčením kolen do podřepu a opětovným narovnaním masírujte pažní svaly.

4. Remena



Opřete se o zeď s válcem mezi ramenem a zdí. Stůjíte s lehce pokrčenými koleny a s chodidly rozkročenými do šířky ramen. Ruce držte zkřížené na prsou, přitom podpírejte ruku na straně masírovaného ramena druhou rukou.

Mírným pokrčením kolen do podřepu a opětovným narovnaním masírujte svaly ramen.

5. Horní část zad



Opřete se o zeď s válcem kolmo mezi lopatkami. Stůjíte s lehce pokrčenými koleny a s chodidly rozkročenými do šířky ramen. Uvolněte ruce a ramena.

Pomalými pohyby horní části těla rovnoběžně se zdí masírujte zádové svaly. Nevytahujte přitom ramena nahoru.

6. Postranní zádové svaly



Položte si jednu ruku volně do týla. Opřete se o zeď s válcem mezi postranními zádovémi svaly a zdí. Stůjíte s lehce pokrčenými koleny a s chodidly rozkročenými do šířky ramen. Druhé rameno a druhou ruku nechte uvolněné.

Mírným pokrčením kolen do podřepu a opětovným narovnaním masírujte postranní zádové svaly. Nevytahujte přitom ramena nahoru.

7. Horní část zad



Opřete se o zeď s válcem pod lopatkami. Stůjíte s lehce pokrčenými koleny a s chodidly rozkročenými do šířky boků. Uvolněte ruce a ramena.

Pokrčením kolen do podřepu a opětovným narovnaním masírujte svaly horní části zad. Nevytahujte přitom ramena nahoru.

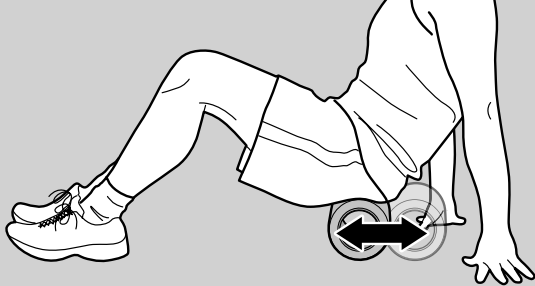
8. Spodní část zad



Opřete se o zeď s válcem na bedrech. Stůjíte s lehce pokrčenými koleny a s chodidly rozkročenými do šířky boků. Uvolněte ruce a ramena.

Pokrčením kolen do podřepu a opětovným narovnaním masírujte svaly spodní části zad. Nevytahujte přitom ramena nahoru.

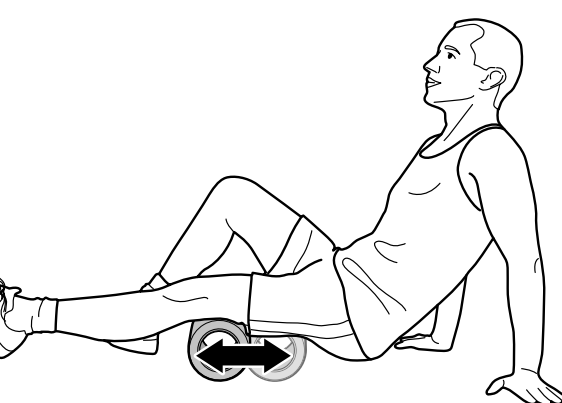
9. Hýždě



Posaďte se s lehce pokrčenýma nohama na válec. Opřete se přitom vzadu o ruce. Napněte břišní svaly a držte hlavu i záda rovně. Nevytahujte ramena nahoru.

Masírujte hýžděové svaly pomalým posouváním dopředu a dozadu na válci.

10. Zadní strana stehna



Posaďte se na podlahu. Položte válec pod stehno natažené nohy. Opřete se o druhou pokrčenou nohu a obě ruce a vzepřete se nahoru tak, aby hýždě a natažená noha byly v jedné přímce. Napněte břišní svaly a držte hlavu i záda rovně. Nevytahujte ramena nahoru.

Masírujte svaly zadní části stehna pomalým posouváním dopředu a dozadu na válci.

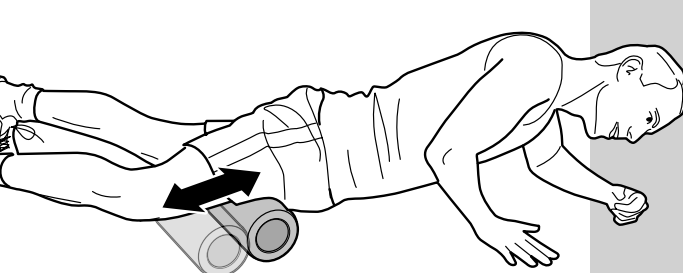
12. Vnější část stehen

Položte se na bok na podlahu. Položte válec pod stehno natažené spodní nohy. Opřete se o druhou pokrčenou nohu a obě ruce a vzepřete se nahoru tak, aby hýždě a natažená noha byly v jedné přímce.

Napněte břišní svaly a držte hlavu i záda rovně. Nezaklánějte hlavu do týla.

Masírujte svaly vnější strany stehna pomalým posouváním dopředu a dozadu na válci.

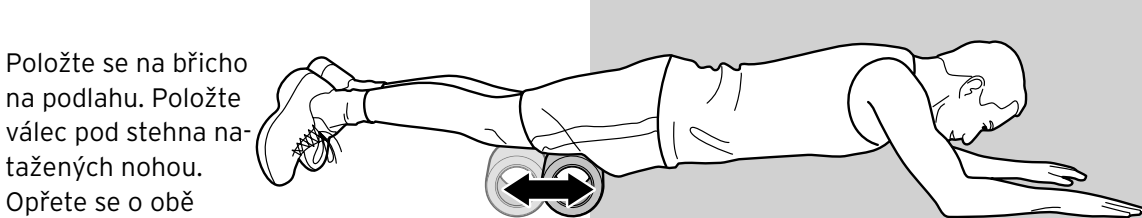
13. Vnitřní část stehen



Napněte břišní svaly a držte hlavu i záda rovně. Nezaklánějte hlavu do týla.

Masírujte svaly vnitřní strany stehna pomalým posouváním dopředu a dozadu na válci.

14. Přední část stehen



Položte se na břicho na podlahu. Položte válec pod stehna natažených nohou.

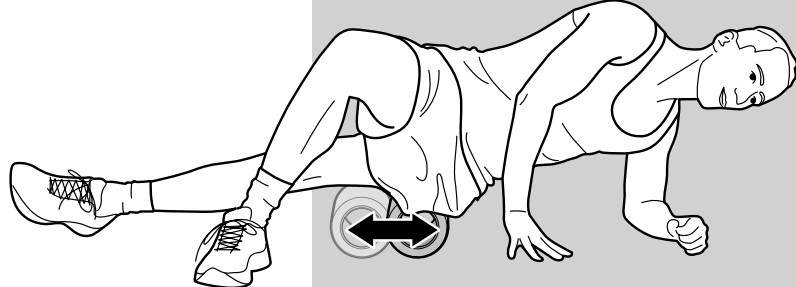
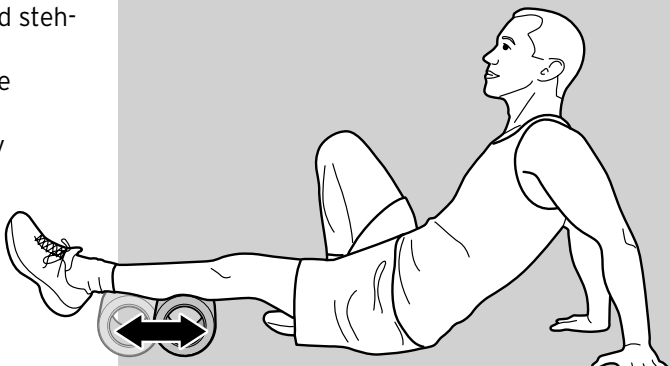
Opřete se o obě předloktí a vzepřete se nahoru tak, aby záda, hýždě a nohy byly v jedné přímce. Napněte břišní svaly a držte hlavu i záda rovně. Nezaklánějte hlavu do týla.

Masírujte svaly přední části stehen pomalým posouváním dopředu a dozadu na válci.

11. Lýtka

Posaďte se na podlahu. Položte válec pod lýtko natažené nohy. Opřete se o druhou pokrčenou nohu a obě ruce a vzepřete se nahoru tak, aby hýždě a natažená noha byly v jedné přímce. Napněte břišní svaly a držte hlavu i záda rovně. Nevytahujte ramena nahoru.

Masírujte lýtkové svaly pomalým posouváním dopředu a dozadu na válci.



Položte se na bok na podlahu. Položte válec pod stehno lehce pokrčené horní nohy. Opřete se o druhou nohu a obě ruce a vzepřete se nahoru tak, aby záda, hýždě a noha byly v jedné přímce.

Tchibo

Fitness cvičení

CS

Vážení zákazníci,

masážní váleček na fascie je také skvělá a vhodná pomůcka pro fitness cvičení. Nestabilitou opory o váleček se posiluje především hloubkové svalstvo.

Přejeme Vám hodně zábavy při cvičení!

Váš tým Tchibo

Pro Vaši bezpečnost

Pozorně si přečtěte bezpečnostní pokyny a používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, aby nedopatřením nedošlo ke zranění nebo škodám.

Uschovejte si tento návod pro pozdější potřebu.

Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

Účel použití

Masážní váleček na fascie je určen pro trénink rovnováhy a posilování svalstva.

Masážní váleček na fascie byl koncipován pro domácí používání. Není vhodný pro komerční použití ve sportovních, zdravotnických a terapeutických zařízeních.

Masážní váleček na fascie lze zatížit max. 100 kg. Masážní váleček na fascie může používat jen jedna osoba současně.

Na co je třeba dbát při jednotlivých cvicích

• Nezačínajte cvičit bezprostředně po jídle.

Po jídle vyčkejte před cvičením vždy nejméně 30 minut. Necvičte, pokud se necítíte dobře, jste-li nemocní nebo unavení, nebo nastanou-li další faktory, které nejsou v souladu s koncentrovaným cvičením. Během tréninku pijte dostatečné množství tekutin.

• K docílení co nejlepších výsledků při tréninku a k předcházení poranění si před zahájením tréninku bezpodmínečně naplánujte zahřívací fázi a po tréninku uvolňovací fázi.

• Nejprve proveďte vždy pouze tři až šest cviků pro různé svalové skupiny. Cviky opakujte, v závislosti na Vaší tělesné kondici, pouze několikrát.

Dělejte si mezi jednotlivými cviky vždy alespoň minutovou přestávku. Pomalu zvyšujte počet opakování cviků přibližně na 10 až 20. Nikdy necvičte až do vyčerpání.

• Provádějte cviky rovnoměrným tempem. Vyvarujte se prudkých pohybů.

• Nezapomínejte během cvičení pravidelně dýchat. Nezdřívajte dech! Na začátku každého cviku se nadechněte. V nejnamáhavějším bodě cviku vydechněte.

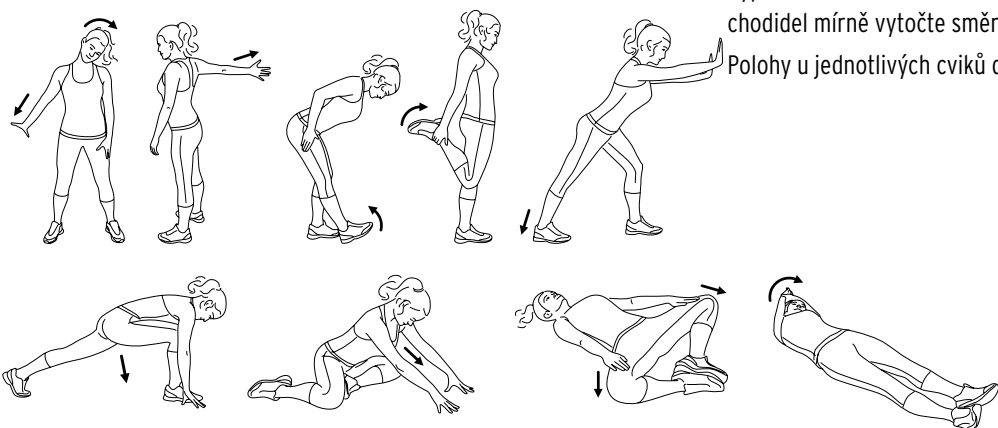
• Provádějte cviky vždy na obě strany.

• Cviky provádějte soustředěně. Nenechte se při cvičení rozptýlit.

• **U všech cviků držte záda rovně – neprohýbejte se! Pokud stojíte, mějte vždy mírně pokrčené nohy. Vždy stáhněte zadeček a břicho.**

• **Nepřepínajte se. Provádějte každý cvik pouze tak dlouho, jak to Vaše fyzická kondice dovolí. Pocítíte-li během cvičení bolest, okamžitě cvičení přerušte.**

• Je dobré si nechat ukázat správné provádění cviků od zkušeného trenéra fitness.



Cviky na protahování

Kontaktujte svého lékaře!

• **Než začnete s tréninkem, poradte se se svým lékařem. Zepněte se ho, v jakém rozsahu jsou pro Vás cviky přiměřené.**

• U zvláštních omezení, jako je např. používání kardiostimulátoru, těhotenství, poruchy oběhového systému, zánětlivá onemocnění kloubů nebo vazů, ortopedické potíže apod., je nutno cvičení konzultovat s lékařem. Nesprávný nebo nadměrný trénink může vést k poškození Vašeho zdraví!

• Pokud by se objevil některý z následujících příznaků, trénink ihned ukončete a vyhledejte lékaře: nevolnost, závratě, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou.

Cvičení okamžitě ukončete také při bolestech kloubů a svalů.

• Nevhodné k terapeutickým účelům!

NEBEZPEČÍ poranění

• Tento výrobek nesmí používat osoby, jejichž tělesné, duševní nebo ostatní schopnosti jsou natolik omezené, že by nemohly výrobek používat bezpečně. To platí zejména pro osoby s poruchami rovnováhy.

• Pokud dětem dovolíte, aby tento masážní váleček na fascie používaly, vysvětlete jim jeho správné používání a dohlédněte na průběh cvičení. Masážní váleček na fascie není hračka.

V případě nesprávného cvičení nelze vyloučit poškození zdraví.

• Některá cvičení vyžadují značnou sílu a šikovnost. Abyste neztratili nad masážním válečkem kontrolu a nespadli, požádejte případně na začátku o pomoc druhou osobu.

• Pokud nejste zvyklí cvičit, začněte zpočátku velmi pomalu. Jakmile však pocítíte bolest nebo začnete mít jakékoli obtíže, okamžitě trénink ukončete.

• Zajistěte, aby cvičební prostor byl dobře větraný. Zabraňte však průvanu.

• Při cvičení nenoste žádná šperky, jako např. prsteny nebo náramky. Mohli byste se poranit a masážní váleček na fascie poškodit.

• Při cvičení si oblékněte pohodlné oblečení.

• Podklad musí být vodorovný a plochý. Bezpodmínečně dbejte na pevný a bezpečný postoj. Netrénujte bosí nebo v ponožkách na kluzkém povrchu, jinak hrozí riziko uklouznutí a poranění. Použijte například protiskluzovou fitness podložku.

• Při cvičení dbejte na dostatek volného prostoru pro pohyb. Trénujte v dostatečném odstupu od ostatních osob. Do oblasti cvičení nesmí vycínat žádné předměty.

• Konstrukce masážního válečka na fascie se nesmí měnit. Masážní váleček na fascie se rovněž nesmí používat k jakýmkoli jiným účelům.

• Před každým použitím masážní váleček na fascie zkontrolujte. Pokud vykazuje poškození, přestaňte ho používat.

Před cvičením: Zahřívání

Před začátkem tréninku se přibližně 10 minut zahřívajte. Postupně zmobilizujte všechny části těla:

- Naklánějte hlavu do stran, dopředu a dozadu.
- Zvedněte ramena, spouštějte je dolů a kružte jimi.
- Provádějte pažemi kruživé pohyby.
- Pohybujte hrudníkem dopředu, dozadu a do stran.
- Pohybujte boky dopředu, sklápějte je dozadu a pohybujte jimi do stran.
- Běhejte na místě.

Po cvičení: Protahování

Základní poloha u všech protahovacích cviků:

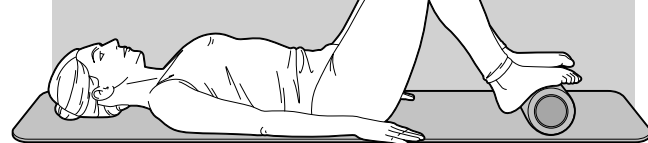
Vypněte hrudník, ramena tlačte dolů, mírně pokrčte kolena, špičky chodidel mírně vytočte směrem ven. Záda udržujte rovná!

Polohy u jednotlivých cviků držte vždy přibližně 20-35 sekund.

1. Hýždě + zadní svaly nohou

Výchozí poloha:

Položte se na záda, nohy pokrčené, chodidla vzdálená od sebe přibližně na šířku boků na váleček. Paže podél těla. Bříško i zadeček jsou stažené.



Boky tlačte nahoru, dokud nebudou horní část těla a stehna v jedné linii. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



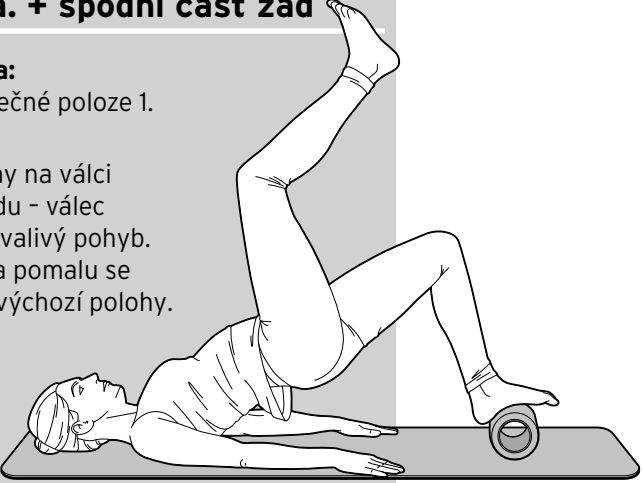
Varianta 1a. + spodní část zad

Výchozí poloha:

Zůstaňte v konečné poloze 1.

Provedení:

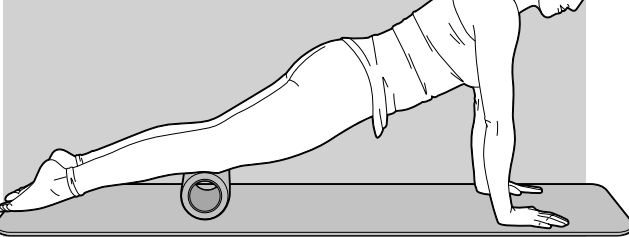
Posouvejte nohy na válci směrem dopředu – váleček bude provádět valivý pohyb. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



2. Trup, břicho, ramena + paže

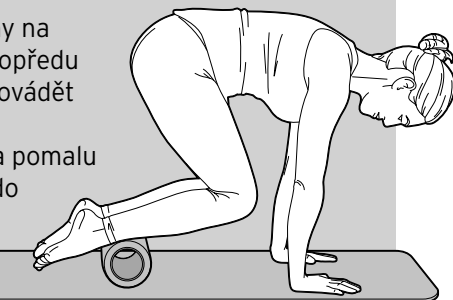
Výchozí poloha:

Zaujměte polohu vzporu, váleček je položený pod holeněmi. Nohy, záda a hlava tvoří jednu linii. Bříško i zadeček jsou stažené.



Provedení:

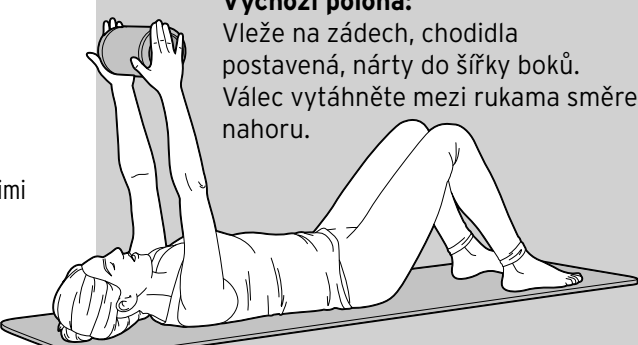
Posouvejte nohy na válci směrem dopředu – váleček bude provádět valivý pohyb. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



3. Přímé břišní svaly

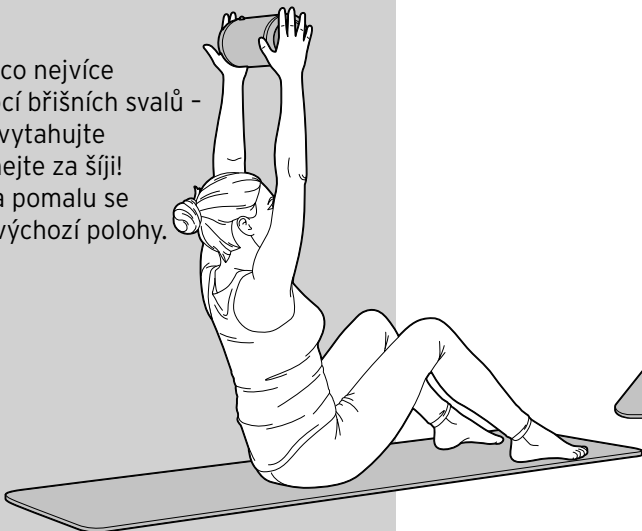
Výchozí poloha:

Vleže na zádech, chodidla postavená, nártý do šířky boků. Váleček vytáhněte mezi rukama směrem nahoru.



Provedení:

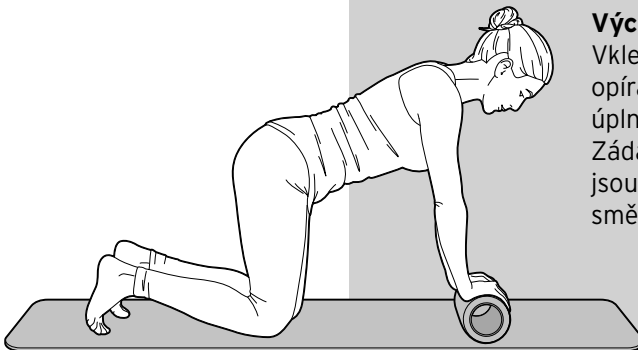
Horní část těla co nejvíce zvedněte pomocí břišních svalů – paže přitom nevytahujte dopředu. Netahejte za šíji! Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



4. Prsa + bicepsy

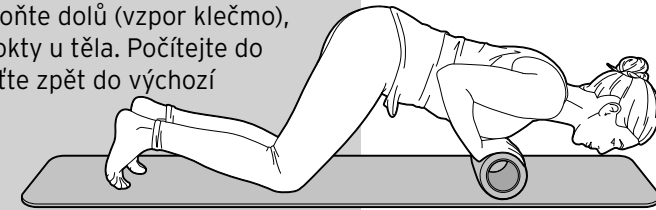
Výchozí poloha:

Vkleče na zemi, ruce se opírají o váleček, paže nejsou úplně propnuté. Záda rovná, bříško i zadeček jsou stažené, pohled směřuje k zemi.



Provedení:

Horní část těla skloňte dolů (vzpor klečmo), záda jsou rovná, lokty u těla. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



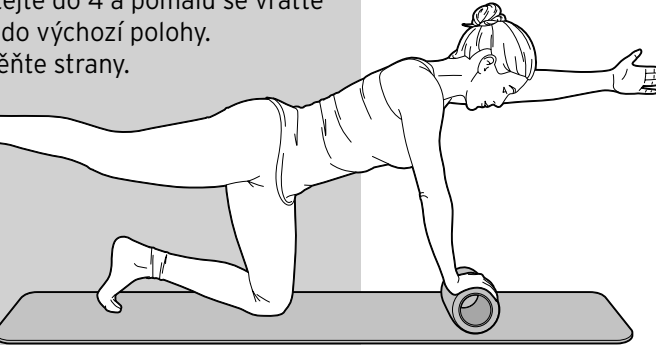
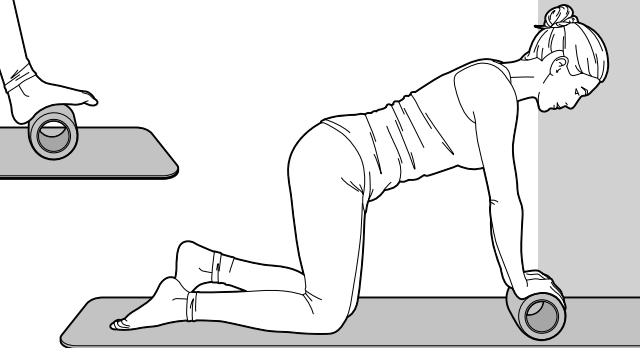
5. Ramena, paže, trup, bříško, zadeček + zadní svaly na nohou

Výchozí poloha:

Vkleče na zemi, ruce se opírají o váleček, paže nejsou docela propnuté. Záda rovná, bříško i zadeček jsou stažené, pohled směřuje k zemi.

Provedení:

Jednu nohu natáhněte dozadu, paži na opačné straně pak dopředu. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Vyměňte strany.



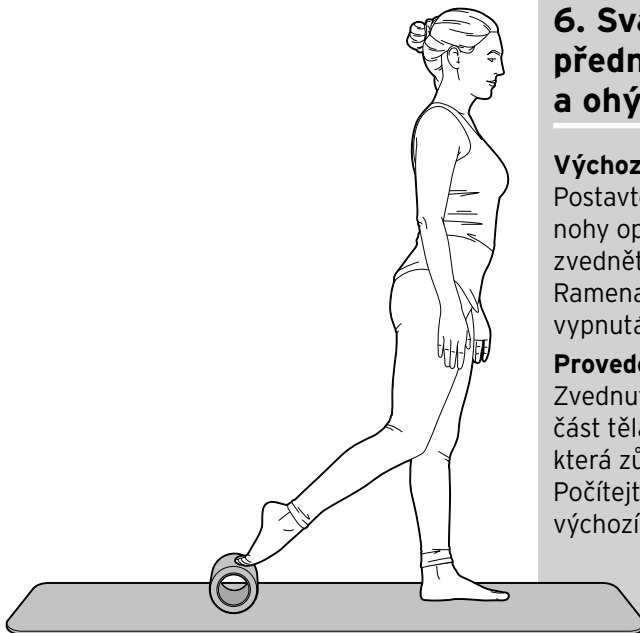
6. Svalstvo nohou + protažení předních stehenních svalů a ohýbačů v bocích

Výchozí poloha:

Postavte se na jednu nohu před váleček, nárt druhý nohy opřete o váleček. Paže případně lehce zvedněte do stran pro vyrovnávání rovnováhy. Ramena držte dole. Držte záda rovná, hrud' je vypnutá, bříško i zadeček jsou stažené.

Provedení:

Zvednutou nohou odvalujte váleček dozadu. Horní část těla spouštějte dolů a pokrčte přitom nohu, která zůstává vpředu (= **poloha výpadu**). Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Vyměňte strany.



7. Svaly na nohou + hýždě

Výchozí poloha:

Rozkročte nohy na délku kroku, přední nohu opřete o váleček. Paže lehce zvedněte do stran pro vyrovnávání rovnováhy. Ramena držte dole. Držte záda rovná, hrud' je vypnutá, bříško i zadeček jsou stažené.

Provedení:

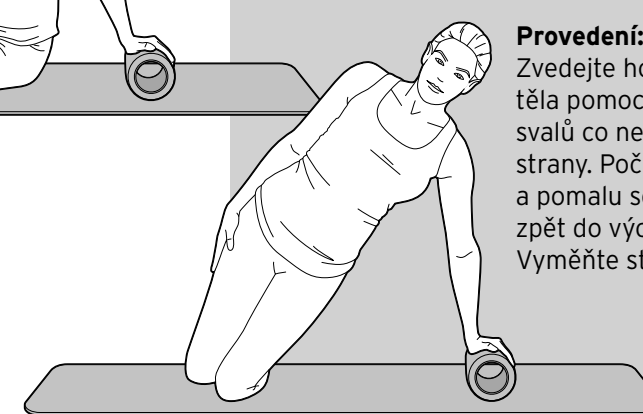
Horní část těla spouštějte rovně dolů, pokrčte přitom obě nohy. Koleno zadní nohy se nesmí dotknout podlahy (= **poloha výpadu**). Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Vyměňte strany.



8. Boční břišní svaly

Výchozí poloha:

Vsedě vedle válečka na zemi, jedna ruka se opírá o váleček, pokrčená lýtka směřují dozadu. Nepřetáčejte horní část těla a boky! Udržujte je v jedné rovině s lýtky.



Provedení:

Zvedněte horní část těla pomocí břišních svalů co nejvíce do strany. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Vyměňte strany.

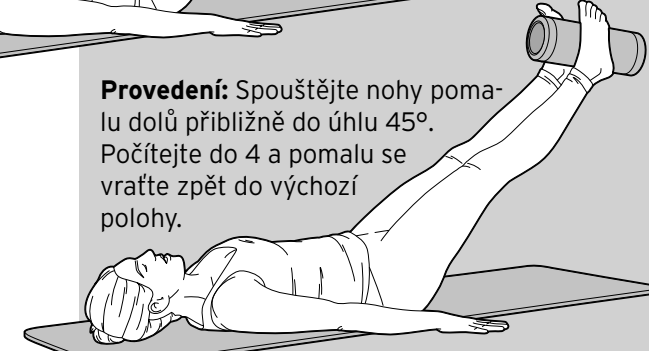
9. Spodní část břicha + svalstvo na vnitřní straně stehen

Výchozí poloha:

Položte se na záda, nohy zvedněte do vzduchu, mezi nohama držte váleček. Paže podél těla. Bříško i zadeček jsou stažené.



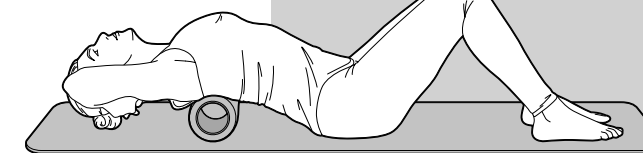
Provedení: Spouštějte nohy pomalu dolů přibližně do úhlu 45°. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



10. Horní přímé břišní svaly

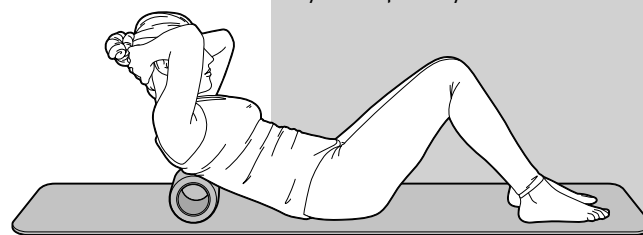
Výchozí poloha:

Položte se na záda přes váleček, ruce založte na šíji, nohy postavte na šířku boků.



Provedení:

Horní část těla co nejvíce zvedněte pomocí břišních svalů – lokty přitom nevytahujte dopředu. Netahejte za šíji! Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



Varianta 10a. + přední část stehen

Výchozí poloha:

Udržujte koncovou polohu cviku 10.

Provedení:

Zvedněte nohy a pomalu „jeďte na kole“.

