



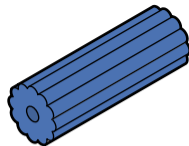
Vážení zákazníci,

bolesti a natažení zad, ramen a nohou mají často svůj původ v zalepených nebo zatvrdlých fasciích.

Na následující stránce jsme pro Vás sestavili několik masážních cvičení. Miniváleček na masáž fascií je vhodný zejména pro masáže na ramenou a nohou a také pro chodidla.

Přejeme Vám, abyste se cítili co nejlépe!

Váš tým Tchibo



Miniváleček na masáž fascií

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 135273AB1X1XIV · 2023-08

www.tchibo.cz/navody



Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.cz

Číslo výrobku: 678 032

Automasáž fascií

Bolesti a natažení zad, ramen a nohou mají často svůj původ v zalepených nebo zatvrdlých fasciích.

Co jsou to fascie?

Fascie jsou pojivové tkáně, kterými je protkané celé tělo a které spojují a obalují všechny jeho části jako kosti, svaly a orgány. Bolesti způsobují v první řadě elastické fascie, které obalují naše svaly a drží pohromadě vlákna. Pokud zatvrdnou nebo se slepí, nemohou se svaly správně otáčet a jejich pohyblivost je omezena.

Opětovnému uvolnění fascií a obnovení jejich pružnosti může například pomoci automasáž pomocí masážního válečku na fascie. Svaly se uvolní a protáhnou, podpoří se prokrvení, a tím také okysličení, a zvýší se Váš pocit pohody. Automasáž pomocí masážního válečku na fascie se používá také k zahřátí před sportováním a k regeneraci po sportování.

Pro Vaši bezpečnost

Přečtěte si pozorně bezpečnostní pokyny a používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, aby nedopatřením nedošlo k poranění 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 k automasáži pro zvýšení pocitu pohody v každodenním životě.

Masážní váleček na fascie je koncipován pro používání v domácím prostředí.

Není vhodný pro komerční použití ve sportovních, zdravotnických a terapeutických zařízeních.

Masážní váleček na fascie lze zatížit maximálně hmotností 100 kg.

Zptejte se svého lékaře!

- **Než začnete s automasáží, poradte se se svým lékařem. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu jsou pro Vás cviky přiměřené.**
- Jakmile pocítíte bolest nebo začnete mít jakékoli obtíže, okamžitě trénink ukončete.
- U zvláštních omezení, jako jsou např. nošení kardiostimulátoru, těhotenství, zánětlivá onemocnění kloubů nebo vazů, hromadění vody v pažích nebo nohách, 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, závratě, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou. Cviky okamžitě ukončete také při bolestech kloubů a svalů.
- Cvičení není vhodné pro terapeutické a tréninkové masáže!
- V případě ochablosti žil / pojivové tkáně nebo při výskytu metličkovitých a křečových žil byste měli provádět masáže nohou **4/5/6** jen s minimálním tlakem a ne přes celou délku svalu, vždy po menších úsecích. Typ a rozsah masáže zkonzultujte se svým lékařem.

Důležité pokyny

- Obalový materiál udržujte mimo dosah dětí. Mimo jiné hrozí i nebezpečí udušení!
- Výrobek není hračka a musí se uchovávat mimo dosah dětí.
- Dovolíte-li dětem používat masážní váleček na fascie, poučte je o jeho správném používání a dohlédněte na průběh cvičení. Masážní váleček na fascie není hračka. Při nesprávném cvičení nelze vyloučit poškození zdraví.
- Oblékněte si pohodlné oblečení.
- Cvičení na zemi provádějte podle možností na tvrdém, hladkém povrchu, který se neprohýbá a po kterém se může masážní váleček na fascie dobře kutálet. Tlusté koberce, fitness podložky atd. proto nejsou vhodné.
- Před každým použitím zkontrolujte masážní váleček na fascie. Pokud vykazuje poškození, přestaňte ho používat.

Na co je třeba dbát při jednotlivých cvicích

- Při všech cvicích držte tělo zpříma ve stabilní poloze - neprohýbejte se v zádech! Pokud stojíte, mějte vždy mírně pokrčené nohy. Při cvičeních vleže na podlaze zpevněte hýždě a břicho, ale vyhněte se příliš křečovitému sevření! Cviky mají sloužit k uvolnění.
- Provádějte cviky rovnoměrným, klidným tempem.
- Nezapomínejte během cvičení pravidelně dýchat.
- Poslouchejte své tělo! Ved'te své svaly přes váleček tak, aby Vám byl působící tlak příjemný a dělal Vám dobře. Nepoužívejte výrobek na těch částech těla, kde je Vám to nepříjemné. Nemasírujte přímo na kosti (páteř, holenní kost). Měli byste být opatrní zejména v oblasti týlu!
- Požadovaná cvičení provádějte jen tak dlouho, dokud Vám to bude příjemné. Stačí pár minut - nepřehánějte to.
- Provádění cvičení vleže na zemi je o něco náročnější. Tato cvičení provádějte pouze tehdy, pokud pro ně máte vhodnou tělesnou kondici. Stejná místa můžete také masírovat válečkem ručně.

- Tip: Další cvičení a informace najdete popř. na internetu.

Ošetřování

- V případě potřeby otřete masážní váleček na fascie vlhkým hadříkem. Nepoužívejte žádné chemické prostředky (bělidla, oleje atd.), neboť ty mohou masážní váleček na fascie změkčit, zabarvit nebo deformovat. Nepoužívejte také žádné agresivní čisticí prostředky nebo ostré předměty, které mohou masážní váleček na fascie poškrábat.
- Po očištění nechte masážní váleček na fascie oschnout na vzduchu při pokojové teplotě. Nepokládejte jej na topení a nepoužívejte ani vysoušeč vlasů nebo podobné pomůcky!
- Masážní váleček na fascie uchovávejte na chladném a suchém místě. Chraňte jej před slunečním zářením, špičatými, ostrými nebo drsnými předměty a povrchy.
- Výrobek nenechte ležet na citlivém nábytku nebo podlaze. Nelze zcela vyloučit, že některé laky, plasty nebo prostředky na ošetřování nábytku / podlahové krytiny nepoškodí nebo nezměkčí materiál výrobku.

Abyste zabránili nežádoucím stopám, skladujte výrobek např. ve vhodném obalu.



Z výrobně technických důvodů může být při prvním rozbalení výrobku cítit mírný zápach. Je naprosto neškodný. Vybalte výrobek a nechte jej dobře vyvětrat. Zápach za krátkou chvíli zmizí. Zajistěte přitom dostatečné větrání!

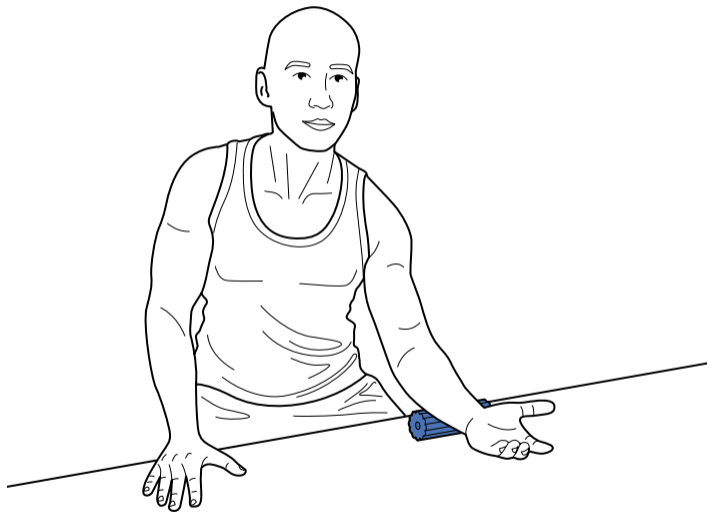
Materiál: pěnový polypropylen

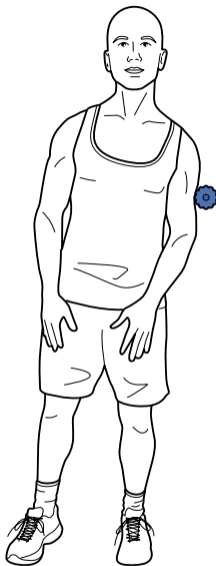
Velikost: cca 15 x 5,3 cm (délka x průměr)

1. Předloktí

Přejíždějte masážním válečkem na fascie s mírným tlakem po horní a spodní straně Vašeho předloktí...

... nebo alternativně položte masážní váleček na fascie na stůl a přejíždějte přes něj předloktím.





2. Nadloktí

Přejíždějte masážním válečkem na fascie s mírným tlakem po nadloktí...

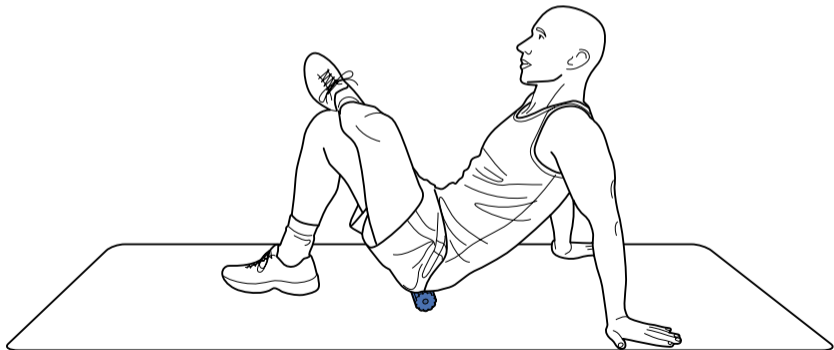
... nebo se opřete o stěnu s masážním válečkem na fascie mezi nadloktím a stěnou.

Stůjte s lehce pokrčenými koleny a s chodidly rozkročenými na šířku ramen. Nechte ramena a paže volně viset.

Masírujte svalstvo nadloktí tím, že se budete pohybovat do podřepu a zase zpět.

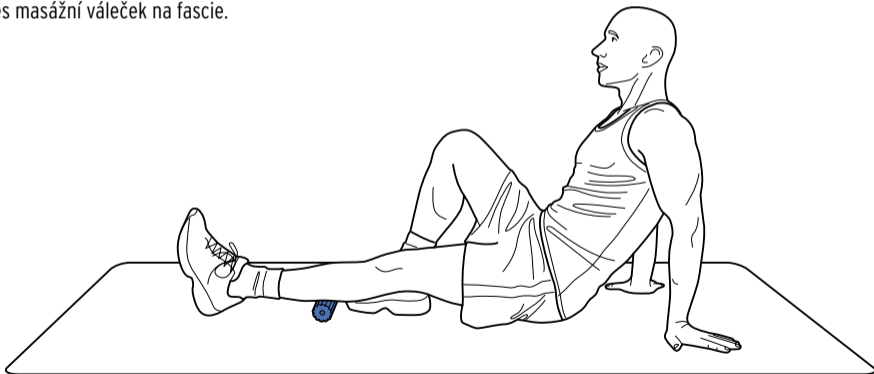
3. Hýždě

Posad'te se na masážní váleček na fascie podle obrázku a pohybujte se dopředu a zpět.



4. Spodní strana stehna a lýtek

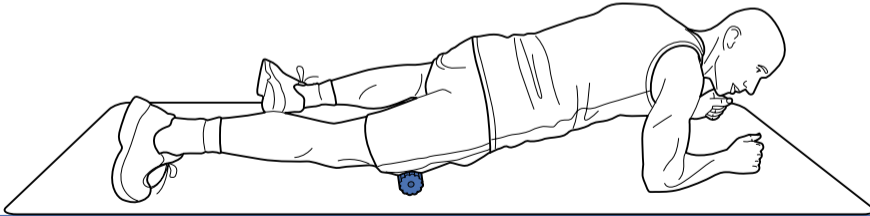
Položte masážní váleček na fascie podle obrázku pod stehno, resp. lýtku a pomalu posouvejte svou nohu dopředu a dozadu přes masážní váleček na fascie.



5. Horní strana stehna

Lehněte si stehenní partií na masážní váleček na fascie.
Neprohýbejte se v zádech.

Masírujte stehno pomalým přejížděním dopředu a dozadu
přes masážní váleček na fascie.



6. Vnitřní strana lýtka

Přejíždějte masážním válečkem na fascie s mírným tlakem přes vnitřní stranu Vašeho lýtka.

Pozor! Nemasírujte přímo na holenní kosti!



7. Chodidlo

Vstoje nebo vsedě položte své chodidlo na masážní váleček na fascie a pomalu přejíždějte chodidlem dopředu a dozadu.

