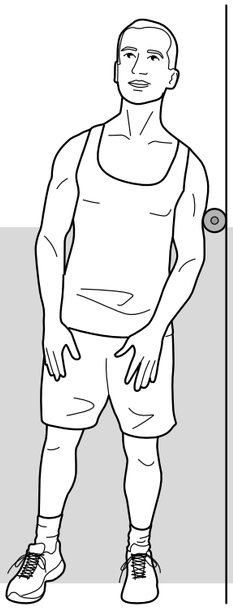
Tchibo GmbH D-22290 Hamburg • 117024AB6X6XI • 2021-06

Cvičení k automasáži

cs

Předloktí

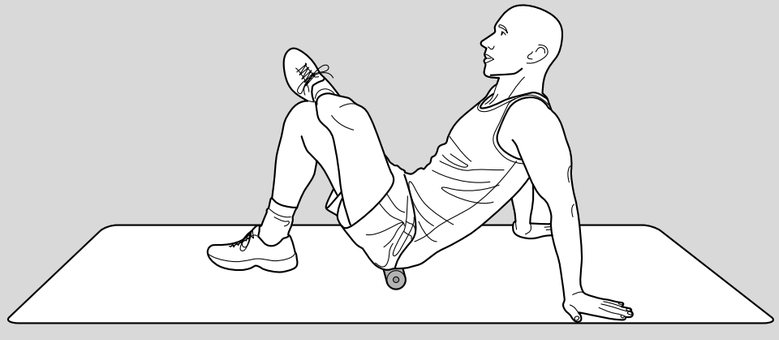
Masážním válečkem rolujte po horních a spodních stranách předloktí a přitom na něj mírně tlačte, ...
... nebo masážní váleček položte na stůl a přejíždějte přes něj předloktím.



Horní části paže

Masážním válečkem pohybujte přes paže a přitom na něj mírně tlačte, ...

... nebo se opřete o zeď s masážním válečkem mezi horní částí paže a zdí. Stůjte s lehce pokrčenými koleny a s chodidly rozkročenými do šířky ramen. Uvolněte ruce a ramena. Mírným pokrčením kolen do dřepu a opětovným narovnáním masírujte pažní svaly.

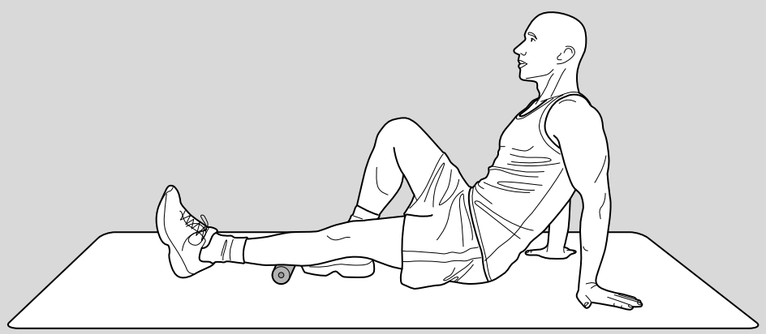


Zadeček

Sedněte si jako na obrázku na masážní váleček a pohybujte se dopředu a dozadu.

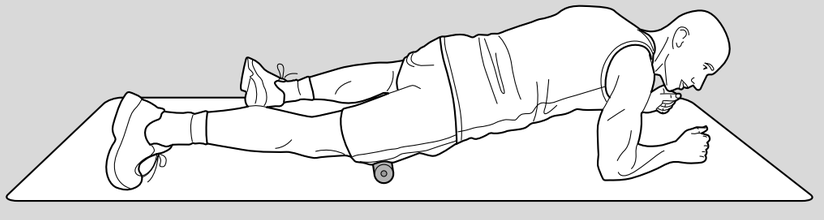
Chodidlo

Postavte vestoje nebo vsedě nohu na masážní váleček a rolujte ji dopředu a dozadu.



Spodní strana stehen a lýtek

Položte si masážní váleček tak, jak vidíte na obrázku, pod stehno nebo lýtko a pomalu pohybujte nohou dopředu a dozadu po masážním válečku.



Horní strana stehen

Lehněte si stehnem na masážní váleček. Neprohýbejte se v zádech.

Masírujte stehno pomalým posouváním dopředu a dozadu na masážním válečku.

Vnitřní strana lýtek

Pohybujte masážním válečkem po vnitřní straně lýtka, a přitom na něj mírně tlačte.

Pozor! Nemasírujte přímo na holenní kosti!

Vážení zákazníci,

bolesti a přepnuté svaly na zádech, rukou a nohou jsou často způsobeny slepenými nebo ztuhlými fasciemi.

Co jsou to fascie?

Fascie jsou vazivová tkáň, která prochází celým tělem, propojuje jej 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 protáhnout a je omezena jeho pohyblivost.

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

Na druhé straně jsme Vám sestavili několik masážních cvičení. Tento mini masážní váleček je obzvlášť vhodný pro masáže na pažích a nohou jakož i chodidel.

Přejeme Vám, abyste se cítili co nejlépe!

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 je určen k automasáži pro zvýšení každodenního pocitu dobrého zdraví.
Není koncipován pro medicinální nebo léčebné účely.
Masážní váleček je koncipován pro domácí použití. Není vhodný pro komerční použití ve sportovních, zdravotnických a terapeutických zařízeních.

NEBEZPEČÍ pro děti

- Obalový materiál udržujte mimo dosah dětí.
  Mimo jiné hrozí i nebezpečí udušení!
- Masážní váleček není hračka a musí být uchováván mimo dosah dětí.

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 cvičení na podlaze mějte zpevněné hýždě a břicho, ovšem nikoli křečovitě sevřené! Cviky mají sloužit k uvolnění.
- Provádějte cviky rovnoměrným, klidným tempem.
- Nezapomínejte během cvičení pravidelně dýchat.
- Poslouchejte své tělo! Posouvejte svaly přes váleček tak, aby Vám byl působící tlak příjemný a dělal Vám dobře. Masážní váleček nepoužívejte na místech těla, kde je to nepříjemné. Nemasírujte přímo na kostech (páteř, holenní kost). Buďte zvláště opatrní v oblasti šíje!
- Cvičení na podlaze jsou o něco náročnější na provedení. Provádějte tyto cviky pouze tehdy, pokud jste toho schopni po stránce tělesné kondice. Tatáž místa na těle můžete masírovat válečkem také ručně.
- Požadované cviky provádějte jen tak dlouho, dokud Vám to bude příjemné. Stačí pár minut – nepřehánějte to.
- Tip: Další cviky a informace naleznete v případě potřeby na internetu.

Důležité pokyny

- Pokud dětem dovolíte, aby tento masážní váleček používaly, vysvětlete jim jeho správné použití a dohlédněte na průběh cvičení. Masážní váleček 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 bude moci masážní váleček dobře pohybovat. Měkké koberce, podložky na cvičení apod. nejsou příliš vhodné.
- Před každým použitím masážní váleček zkontrolujte. Pokud vykazuje poškození, přestaňte ho používat.

Kontaktujte svého lékaře!

- **Než začnete s automasáží, poraďte 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, srdeční slabost, těhotenství, zánětlivá onemocnění kloubů nebo vazů, otékání rukou a nohou, 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!
  Není určen pro lymfatické masáže.
- Při ochablosti žil/slabosti vazivových tkání, metličkách a modrých žilkách, křečových žilách nebo otékání nohou se masáže nohoumají 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.

Ošetřování

- ▷ V případě potřeby očistěte masážní váleček teplou vodou, při silném znečištění použijte jemné mýdlo.
  Nepoužívejte žádné chemické prostředky (bělidla, oleje apod.), neboť mohou způsobit změknutí, změnu barvy nebo deformaci masážního válečku. Nepoužívejte ani žádné agresivní čisticí prostředky nebo ostré či škrábavé předměty.
- ▷ Po očištění nechte masážní váleček oschnout na vzduchu při pokojové teplotě.
  Nepokládejte ho na topení a nepoužívejte ani vysoušeč vlasů nebo podobné pomůcky!
- ▷ Masážní váleček uchovávejte na chladném a suchém místě. Chraňte ho 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.

Materiál: korek
Rozměry: cca 15 x 4,0 cm (d x p)

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!

www.tchibo.cz/navody

Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany
www.tchibo.cz

Číslo výrobku: 618 561