

Vážení zákazníci,

Vaše nová pomůcka pro protahování zad Vám pomůže při provádění uvolňovacích a protahovacích cviků.

Díky vzájemně kombinovatelným dílům můžete své tělo šetrně protáhnout a postupně zvyšovat intenzitu cviků.

Setrvejte v příslušných polohách tak dlouho, dokud je Vám to příjemné, a přitom se snažte své svaly více uvolnit a protáhnout. Pokud popsané polohy někdy jen v malých rozsazích změníte, okamžitě se to projeví v různých pocitech protažení a uvolnění svalů.

Přejeme Vám spoustu příjemných okamžiků s Vaší novou pomůckou pro protahování zad!

Váš tým Tchibo

Pro Vaši bezpečnost

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.

Tento návod si uschovejte pro pozdější potřebu. Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

Účel použití

Pomůcka pro protažení zad je určena k provádění uvolňovacích a protahovacích cviků. Není určena pro lékařské nebo terapeutické účely.

Výrobek je koncipován k používání v domácím prostředí. Není vhodný pro komerční použití ve sportovních a terapeutických zařízeních.

Max. zatížení výrobku: 100 kg

Zeptejte se svého lékaře!

- **Než začnete se cvičením, 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, vyhrzlá meziobratlová ploténka, bolesti zad nejasného původu nebo pooperační obtíže apod., je nutno cvičení konzultovat s lékařem.
- Ihned cvičení ukončete a vyhledejte lékaře, jakmile pocítíte některý z těchto symptomů: nevolnost, závrať, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou. Cvičení okamžitě ukončete také tehdy, pokud pociťujete znečitlivělá místa v končetinách nebo bolesti kloubů a svalů.
- Cvičení není vhodné pro terapeutické a tréninkové masáže!

Na co je třeba dbát při jednotlivých cvicích

- Noste pohodlné oblečení.
- Cviky na protažení se mají provádět pouze se zahřátými svaly - tedy po sportu, teplé koupeli nebo použití sauny.
- Poslouchejte své tělo! Cviky provádějte pouze tehdy, pokud jsou Vám příjemná a dělají Vám dobře. Požadované cviky provádějte jen tak dlouho, dokud Vám to bude příjemné. Stačí pár minut - nepřehánějte to. Dbejte na to, abyste nestáli křečovitě! Cviky mají sloužit k uvolnění.
- Zaujímání polohy a protahování provádějte vždy pomalu a opatrně. Svaly musí mít možnost se v klidu přizpůsobit.
- Nezapomínejte během cvičení pravidelně dýchat.
- Začněte pokaždé nejmenší kombinací a jen s lehkým protažením. Postupně na sebe pokládejte jednotlivé díly do větší výšky, abyste zintenzivnili protažení - **ale jen dokud je Vám to příjemné.**

Ošetřování

Materiály výrobku jsou odolné proti potu, ale musí se občas vyčistit, aby bylo zajištěno hygienické cvičení.

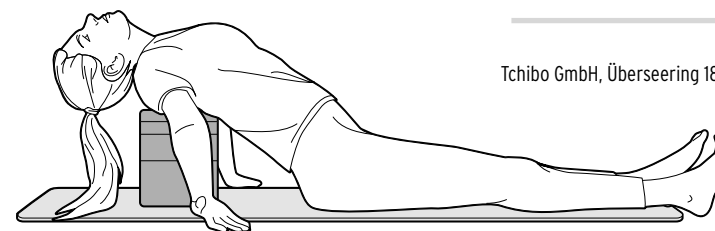
▷ Pokud bude třeba, otřete výrobek navlhčeným hadříkem.

POZOR na věcné škody:

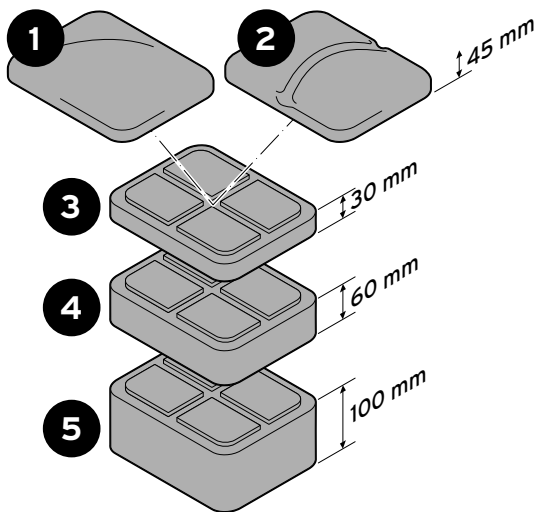
- K čištění výrobku nepoužívejte žádné čisticí prostředky.
- Výrobek skladujte tak, aby byl chráněn před přímým slunečním zářením. Nevystavujte jej teplotám nižším než -10 °C ani vyšším než +50 °C. Chraňte jej také před velkými teplotními výkyvy, vysokou vlhkostí a vodou.
- Některé laky, plasty nebo prostředky na ošetřování podlahy mohou narušit a změkčit materiál výrobku. Aby se zamezilo nežádoucím stopám na podlaze, pokládejte v případě potřeby pod výrobek protiskluzovou podložku a uchovávejte výrobek např. ve vhodné krabici.

Číslo výrobku: 653 828

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



Použití



Jednotlivé prvky výrobku lze skládat na sebe, výškou pomůcky pro protažení zad tedy můžete zvýšit intenzitu protažení.

Prvky **1 + 2** jsou horní díly, o které se přímo opíráte. Horní díl **1** má mírně zaoblenou horní stranu, zatímco horní díl **2** má rýhu pro uchycení obratlových trnů páteře. To zabraňuje nepříjemnému tlaku na páteř.

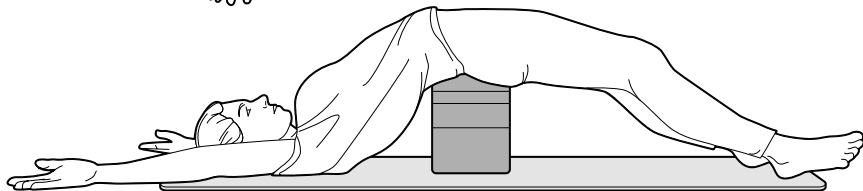
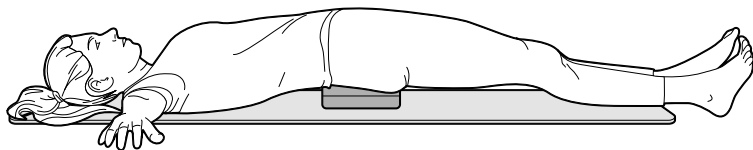
Pomocí prvků **3-5** můžete měnit výšku.

Proč protahování?

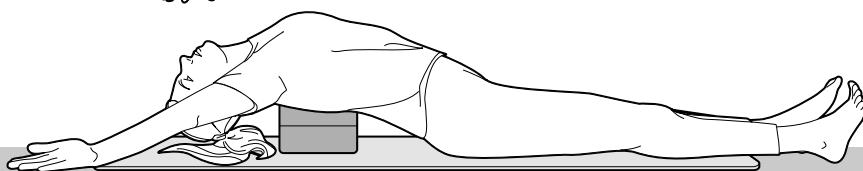
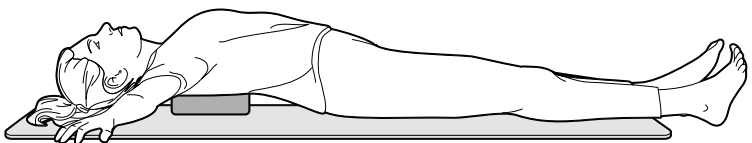
Většina z nás dnes celý den prosedí v kanceláři, před počítačem nebo vykonává jiné, převážně sedavé činnosti. To většinou způsobuje držení těla nakloněné směrem dopředu, zádové svalstvo je neustále mírně nataženo, přední svalstvo trupu téměř není namáháno a trvale se zkracuje. Rovnováha mezi ohýbáním a natahování svalů je tudíž ztracena, důsledkem je špatné držení těla a časté bolesti zad.

Jako obranu proti tomuto jevu je nutné provádět posilování a protahování předního svalstva trupu.

Bederní páteř



Hrudní páteř



Provedení

1. Nejprve své svaly dostatečně zahřejte. Pokud jsou svaly ještě studené a nepohyblivé, hrozí nebezpečí nepříjemných bolestí, poranění svalů, šlach a vazů, které může vést až k výhřezu jádra meziobratlové ploténky.

Se zahřátím a uvolněním svalů mohou pomoci některá sportovní a zahřívací cvičení, relaxační horká koupel nebo vydatné saunování.

2. Nejprve se položte rovně na záda **bez** pomůcky pro protahování zad - ideálně na cvičební podložku apod. -, nohy natažené, ruce položené volně podél těla.

Pokud jste trochu cvičili, cítíte již teď, jak se svaly protahují.

Vnímejte toto protažení, natáhněte ruce nad hlavu a co možná nejvíce se natáhněte.

Doba trvání: 1-2 minuty

3. Pokud cítíte polevující tah, uchopte horní díl **1** (nebo **2** - vyzkoušejte, který je Vám příjemnější). Postavte nohy, zatlačte zadeček mírně nahoru a vložte horní díl pod Vaši křížovou kost (ne pod bederní obratel). Pomalu spusťte zadeček dolů na horní díl, potom pomalu a opatrně natáhněte nohy a vnímejte, jak se Vaše svaly natahují. Uvolněte své tělo, vědomě dýchejte a vnímejte protažení.

Doba trvání: 1-2 minuty

4. Nyní také můžete v této poloze postupně provést několik cviků.

- Rozevřete natažené nohy do strany.
- Střídavě nohy mírně zvedejte, aniž byste však ztratili kontakt se zemí.
- Potom obě nohy najednou - téměř - zvedněte. Přitom zároveň zpevněte horní část těla, aby se - téměř - nadvzdavla.

Potom ji opět uvolněte. Zhluboka dýchejte.

Doba trvání: 1-2 minuty

5. Postavte nohy, zvedněte zadeček, vyjměte pomůcku pro protahování zad a spusťte zadeček na zem.

▷ Pokud se cítíte dobře a nemáte žádné nepříjemné bolesti, můžete nyní stejným způsobem postupně zvyšovat výšku pomůcky pro protahování zad (pomocí prvků **3-5**), a tím intenzitu. Nepřepínejte však svoje síly! Poslouchejte své tělo.

6. Jakmile si dostatečně protáhnete spodní svalstvo trupu, kyčelní ohybače a stehna, sedněte si před pomůcku pro protahování zad (nejprve pouze horní díl **2**) a pomalu a opatrně opřete hrudní páteř o pomůcku pro protahování zad. Držte svou hlavu se zkříženýma rukama nebo ji opatrně spusťte na zem. Natáhněte ruce volně do strany a vnímejte protažení.

Dýchejte zhluboka a rovnoměrně.

Příležitostně měňte přesnou polohu pomůcky pro protahování zad podél Vaší páteře a najděte polohu, která je Vám nejpříjemnější.

Doba trvání: 1-2 minuty

▷ Pokud se cítíte dobře a nemáte žádné nepříjemné bolesti, můžete zvětšit výšku pomůcky pro protahování zad (pomocí prvků **3-5**), a tím intenzitu. Mějte na paměti následující skutečnost: Bederní páteř zpravidla toleruje spíše větší výšku pomůcky pro protahování zad než hrudní páteř. Pokud použijete u hrudní páteře vždy pouze jeden nebo dva prvky, je to zcela v pořádku.

7. Polohu opouštějte pomalu a opatrně. Případně se překulte na stranu potom si opět stoupněte.

Také dobrý cvik:

1. Lehnete si uvolněně na zem, s hlavou na horním dílu **1**.
2. Nyní jen pomalu otáčejte hlavu zleva doprava a zpět.

Může uvolnit šíji.

