

Vážení zákazníci,

bolesti a namožené 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.

Abyste fascie opět uvolnily a získaly znovu svou pružnost, je možné provádět například automasáž fitness válcem. Svaly se uvolní a protáhnou, zlepší se prokrvení a tím i zásobování kyslíkem a budete se cítit lépe. Automasáž pomocí fitness válce 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 použijte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, aby nedopatřením nedošlo ke zranění nebo škodám.

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

Účel použití

Fitness válec je určen k automasáži pro zvýšení každodenního pocitu dobrého zdraví.

Fitness válec byl koncipován pro domácí používání.

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

Na co je třeba dbát při jednotlivých cvičích

- Při všech cvičích držte tělo zpřímá ve stabilní poloze - neprohýbejte se v zádech! Pokud stojíte, mějte vždy mírně pokrčené nohy. Při cvičení na podlaze mějte zpevněné hýždě a břicho, ale dbejte na to, abyste neleželi křečovitě! Cviky mají sloužit k uvolnění.
- Provádějte cviky rovnoměrným, klidným tempem.
- Nezapomínejte během cvičení pravidelně dýchat.
- Poslouchejte své tělo! Posouvajte svaly přes válec tak, aby Vám byl působící tlak příjemný a dělal Vám dobře.
- Cvičení na podlaze jsou o něco náročnější na provedení. Provádějte tyto cviky pouze tehdy, pokud jste toho po tělesné stránce schopni.
- Cviky opakujte vždy cca 10x až 12x.
- Tip: Další cviky a podrobnější informace naleznete v případě potřeby na internetu.

Důležité pokyny

- Pokud dětem dovolíte, aby fitness válec používaly, vysvětlete jim jeho správné používání a dohlédněte na průběh cvičení. Fitness válec není hračka. V případě nesprávného tréninku nelze vyloučit poškození zdraví.
- Noste pohodlné oblečení.
- Podklad musí být vodorovný a rovný. Bezpodmínečně dbejte na pevný a bezpečný postoj. Netrénujte bosí nebo v ponožkách na hladkém povrchu, protože jinak hrozí riziko uklouznutí a poranění.
- Cvičení na podlaze provádějte pokud možno na tvrdé a protiskluzové podložce, která se nedeformuje a po které se bude moci válec dobře pohybovat. Měkké koberce, tlusté podložky na cvičení apod. nejsou příliš vhodné.
- Před každým použitím fitness válce zkontrolujte. Pokud vykazuje poškození, přestaňte ho používat.

Kontaktujte svého lékaře!

- **Nez 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, hromadění vody v rukou 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, závrať, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou. Cviky okamžitě ukončete také při bolestech kloubů a svalů.
- Nevhodné pro terapeutické masáže nebo terapeutický trénink! Není určeno pro lymfatické masáže.
- V případě slabosti žil/pojivové tkáně nebo u metlicovitých a křečových žil byste měli provádět masáže nohou **10/11/13** jen s minimálním tlakem a ne přes celou délku svalu, ale vždy po menších úsecích. V těchto případech masírujte přednostně **ve směru k srdci** a ne opačným směrem. Druh a rozsah masáže prodiskutujte se svým lékařem.

Ošetřování

- ▷ Pokud bude třeba, otřete fitness válec navlhčeným hadříkem. Nepoužívejte žádné chemické prostředky (bělidla, oleje apod.), protože mohou válec změkčit, zabarvit nebo zdeformovat. Nepoužívejte ani žádné agresivní čisticí prostředky nebo ostré či škrábavé předměty.
- ▷ Po umytí nechte válec uschnout na vzduchu při pokojové teplotě. Nepokládejte jej na topení a nepoužívejte ani vysoušeč vlasů nebo podobné pomůcky!
- ▷ Válec uchovávejte v chladu a suchu. Chraňte jej před slunečním zářením, špičatými, ostrými nebo drsnými předměty a drsnými povrchy.

Materiál: EVA pěna
Velikost: cca 30 x 15 cm (d x p)

i 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!



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

1. Šije



Pozor!
Využívejte pouze mírný tlak

Opřete se o zed' s válcem na šiji. Stůjíte s lehce pokrčenými koleny a s chodidly rozkročenými na šířku boků. Uvolněte ruce a ramena.

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

2. Šije



Nepřepínat!

Opřete se o zed' s válečkem na šiji. Stůjíte s lehce pokrčenými koleny a s chodidly rozkročenými na šířku boků. Uvolněte ruce a ramena.

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

3. Zadní část ramen



Opřete se o zed' s válečkem mezi zadními svaly ramen 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 svaly ramen.

4. Boční svaly ramen



Opřete se o zed' s válečkem mezi bočními svaly ramen 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 svaly ramen.

5. Nadloktí (tricepsy)



Opřete se o zed' s válečkem na nadloktí 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 nadloketní svaly.

6. Horní část zad

Opřete se o zed' s válcem kolmo mezi lopatkami. Stůjíte s lehce pokrčenými koleny a s chodidly rozkročenými do šířky ramen. Zkřížte ruce před tělem, aby se rozevřely lopatky.

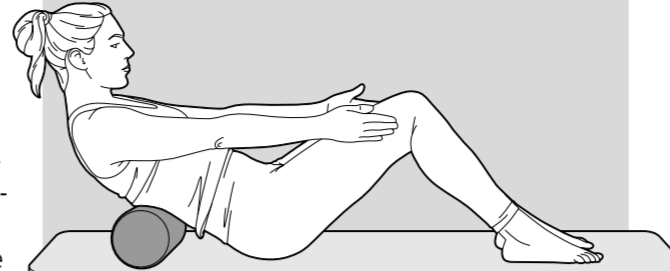
Pomalými pohyby horní části těla rovnoběžně se zdí masírujte zádové svaly. Nevytahujte přitom ramena nahoru.

7. Boční zádové svaly

Položte se ze strany na válec ve výšce podpažní jamky s mírně pokrčenými nohama a volně nataženými předloktími.

Masírujte boční zádové svaly pomalu pohybováním po válci sem a tam natahováním a pokrčováním nohou.

8. Horní část zad



Sedněte si na zem před válec s pokrčenými nohama opřenými o zem. Opřete se o válec horní část těla přitom udržujte rovnou. Neprohýbejte se v zádech! Pro zajištění rovnováhy udržujte napnuté paže předpažené.

Masírujte zádové svalstvo tak, že budete posouvat hýždě směrem k chodidlům. Přitom zvedněte ruce nahoru. Napětí provádějte pohyb opačným směrem.



9. Hýždě



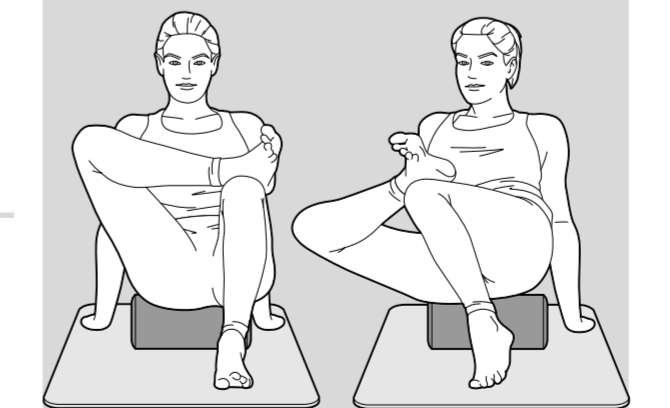
Posadte se s lehce pokrčenými nohama na válec. Opřete se přitom vzadu o ruce. Napněte břišní svaly a držte hlavu i záda rovně. Nevytahujte ramena nahoru.

Masírujte hýždě svaly pomalým posouváním dopředu a dozadu po válci.

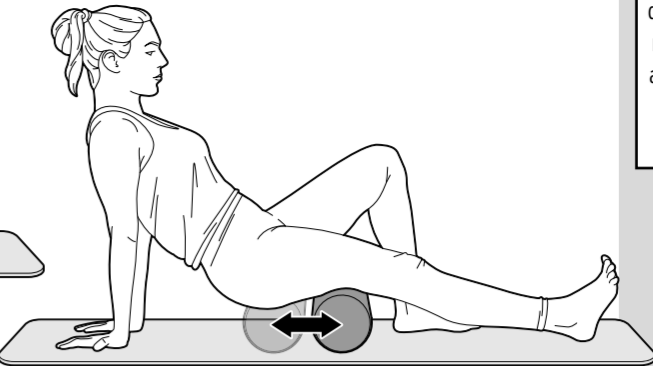
9a. Hýždě + protažení

Stejná poloha jako v předchozím cviku, ale položte chodidlo na koleno druhé nohy.

Masírujte svalstvo hýždí tak, že se budete pomalu pohupovat po válci zprava doleva a zpět. Vyměňte nohy.

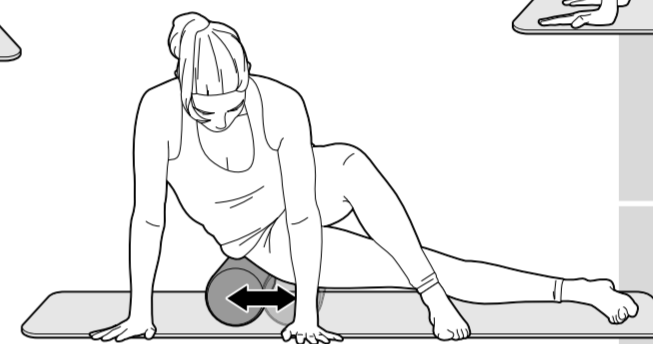


10. Zadní strany stehen



Posadte 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 po válci.



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

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

13. Přední část stehen

Položte se na břicho na podlahu. Položte válec pod stehna natažených nohou. Vzepřete se na rukou a tlačte tělo nahoru tak, aby záda, hýždě a nohy tvořily jednu přímku. Napněte břišní svaly a držte hlavu i záda rovně. Nezaklánějte hlavu do týla.

Masírujte svaly přední části stehna pomalým posouváním dopředu a dozadu po válci.

14. Rotátory

Položte se ze strany na válec ve výšce podpažní jamky s mírně pokrčenými nohama. Položte ruce do týla.

Masírujte rotátory otáčením horní částí těla na válci dozadu. Boky a nohy zůstávají ve stejné poloze. Držte polohu několik sekund a poté se pomalu otočte zpět do výchozí polohy.

Tip na masáž:
Abyste se zamezilo obrannému napínání v napjatých svaích, doporučuje se nejdřív lokalizovat bolestivé místo a vyvíjet pak na něj trvalý rovnoměrný tlak. Tento tlak by měl být tak silný, aby byl cítelný, ale bolest byla ještě snesitelná. Potom můžete pomalu promasírovat celý sval s menším tlakem.

11. Lýtka

Posadte se na podlahu. Položte válec pod lýtka natažených nohou. Opřete se o ruce a vzepřete se nahoru tak, aby byly hýždě a natažené nohy v jedné přímce. Napněte břišní svaly a držte hlavu i záda rovně. Nevytahujte ramena nahoru.

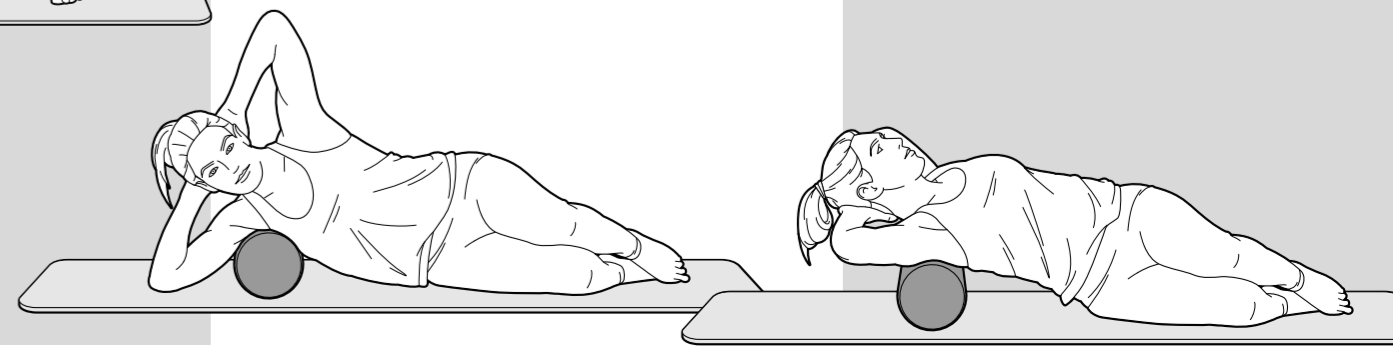
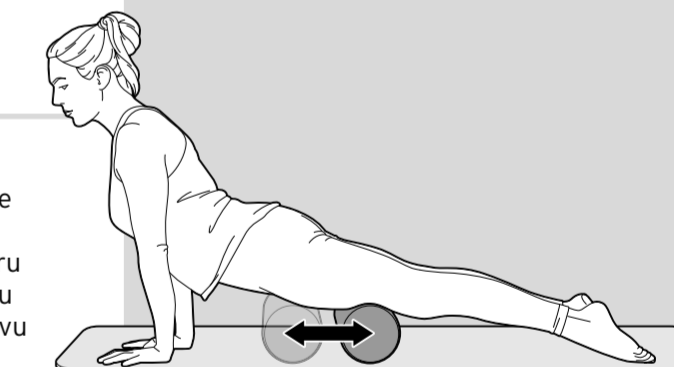
Masírujte lýtkové svaly pomalým posouváním dopředu a dozadu po válci.



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 po válci.



Vážení zákazníci,

fitness váleček se také výborně hodí k provádění fitness cviků. V důsledku nestability při opírání se o váleček se aktivují především hluboké svaly.

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 nedopatřivým nedošlo ke zranění nebo škodám.

Ushovejte si tento návod pro pozdější potřebu.

Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

Účel použití

Fitness váleček je určen k cvičení rovnováhy a posilování svalstva.

Fitness váleček je koncipován pro domácí používání.

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

Nosnost fitness váleče je max. 100 kg. Fitness váleček může používat v jednom okamžiku jen jedna osoba.

Na co je třeba dbát při jednotlivých cvičích

- Nezačínajte cvičit bezprostředně po jídle. Po jídle vyčkejte před cvičením vždy nejméně 30 minut. Necvičte, pokud se necítíte dobře, jste nemocní nebo unavení, nebo pokud existují jiné faktory, které brání soustředěnému cvičení. Během cvičení 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.
- Cviky provádějte rovnoměrným tempem. Vyvarujte se prudkých pohybů.
- Nezapomínejte během cvičení pravidelně dýchat.
- Cviky provádějte soustředěně. Nenechte se při cvičení rozptýlit. Nezadržujte dech! Na začátku každého cviku se nadechněte. V nejnámáhavějším 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. Zpevněte hýždě a břišní svaly.**

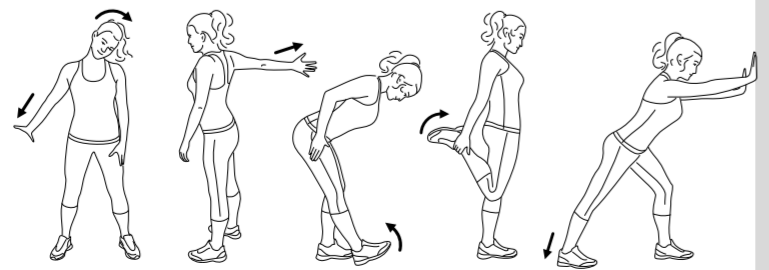
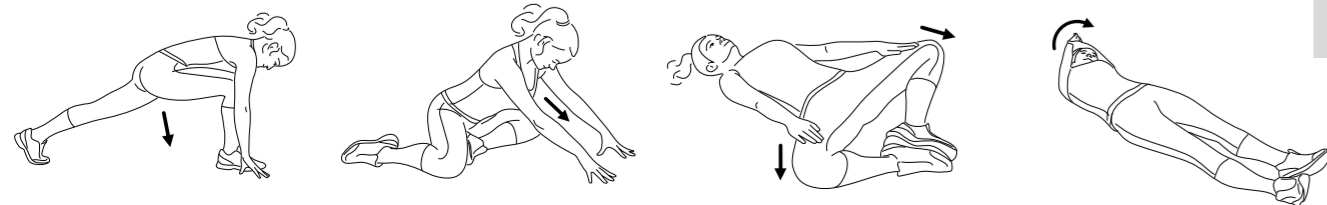
i Když cvik provádíte poprvé, měli byste cvičit před zrcadlem, abyste mohli lépe kontrolovat držení těla.

- **Nepřepínejte se. Provádějte každý cvik pouze tak dlouho, jak to Vaše fyzická kondice dovolí. Počítáte-li během cvičení bolest, okamžitě cvičení přerušete.**
- Je dobré si nechat ukázat správné provádění cviků od zkušeného trenéra.

Protahovací cviky

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. Cvičení s výdrží: Hýždě, zadní svaly na nohou + spodní část zad

Výchozí poloha: Položte se na podlahu na záda, nohy pokrčené, chodidla položená na válci vzdálená přibližně na šířku boků. Paže podél těla. Břicho a hýždě stažené.

Provedení: Boky tlačte nahoru, dokud nebudou horní část těla a stehna v jedné přímce. Jednu nohu zvedněte nataženou nahoru. Výdrž. Vyměňte strany.



2. Protahovací cvičení: přední část stehen

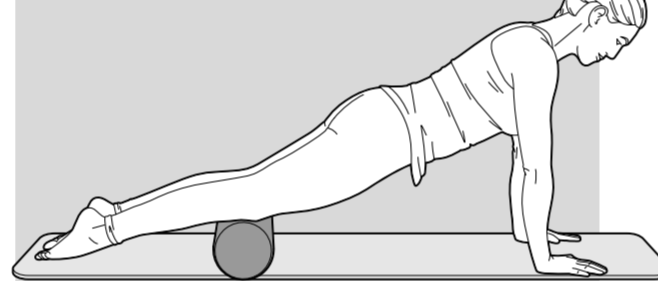
Výchozí poloha: Na břicho, s horními konci stehen položenými na válci. S podepřením na předloktí. Druhou rukou chytněte nohu na stejné straně a opatrně tahejte ve směru hýždí.

Provedení: Výdrž, pak se pomalu vraťte do výchozí polohy. Vyměňte strany.

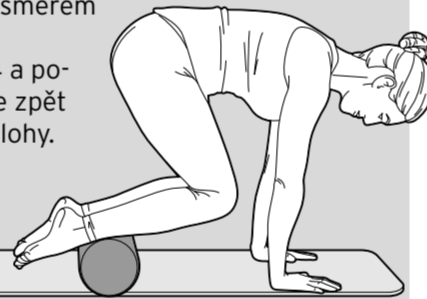


3. Trup, břicho, ramena + paže

Výchozí poloha: Zaujměte polohu vzpor, váleček leží pod holeněmi. Nohy, záda a hlava tvoří jednu přímku. Břicho a hýždě stažené.

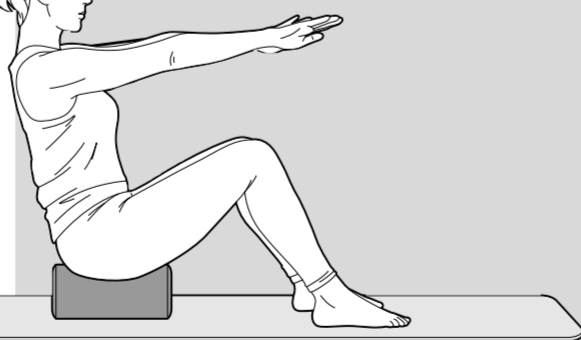


Provedení: Přitahujte nohy na válci směrem dopředu. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

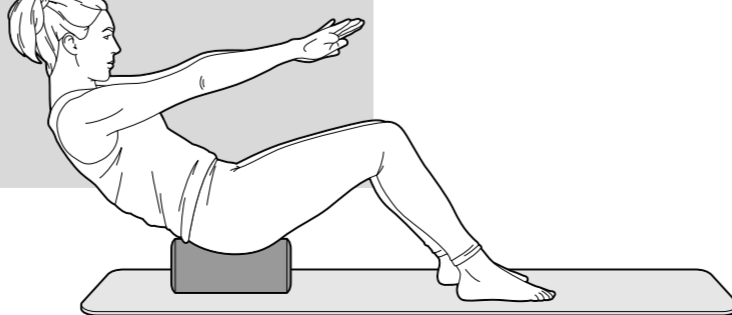


4. Přímé břišní svaly

Výchozí poloha: Vsedě na válci, záda rovná, nohy pokrčené a opřené o zem, chodidla na šířku boků, paže předpažené. Břicho a hýždě stažené.

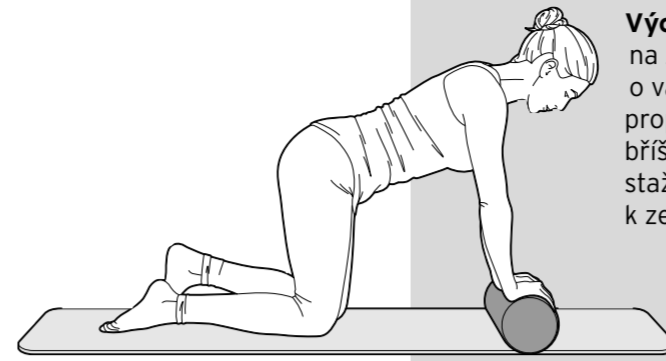


Provedení: Horní část těla pohybujte o kousek dozadu a dolů pohybem z břišních svalů. Záda přitom udržujte rovná. Netahujte za šiji! Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



5. Prsa + triceps

Výchozí poloha: Vklečte na zemi, ruce se opírají o váleček, paže nejsou úplně proprnuté. Záda rovná, břicho i zadeček jsou stažené, pohled směřuje k zemi.



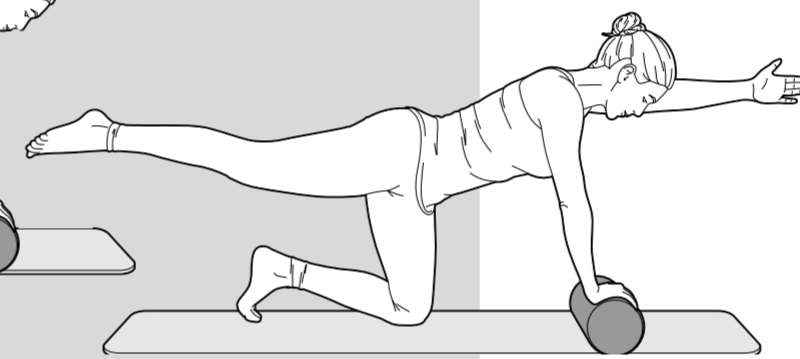
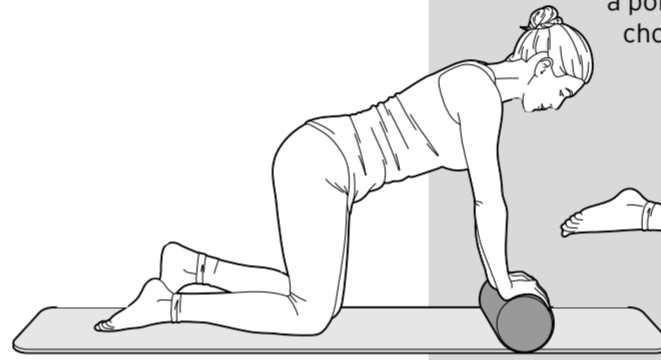
Provedení: Horní část těla skloňte dolů (vzpor klečmo), záda jsou rovná, lokty u těla. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



6. Ramena, paže, trup, břicho, zadeček + zadní svaly na nohou

Výchozí poloha: Vklečte na zemi, ruce se opírají o váleček, paže nejsou úplně proprnuté. Záda rovná, břicho i zadeček jsou stažené, pohled směřuje k zemi.

Provedení: Jednu nohu zanožte, paži na opačné straně předpažte. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Vyměňte strany.



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

Výchozí poloha: Postavte se na jednu nohu před váleček, nárt druhé nohy opřete o váleček. Paže případně lehce zvedněte do stran pro vyrovnávání rovnováhy. Ramena držte dole. Držte záda rovná, hrud' je vypnutá, břicho a hýždě jsou stažené.

Provedení: Nadzvednutým chodidlem posuňte váleček směrem dozadu. Horní část těla spouštějte dolů a přitom pokrčujte přední nohu (= výpad). Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Vyměňte strany.



8. Protahovací cvičení: svaly na nohou + hýždě

Výchozí poloha: Vsedě s roznožením, mírné naklonění dopředu, ruce položené na válci ve výšce chodidel.

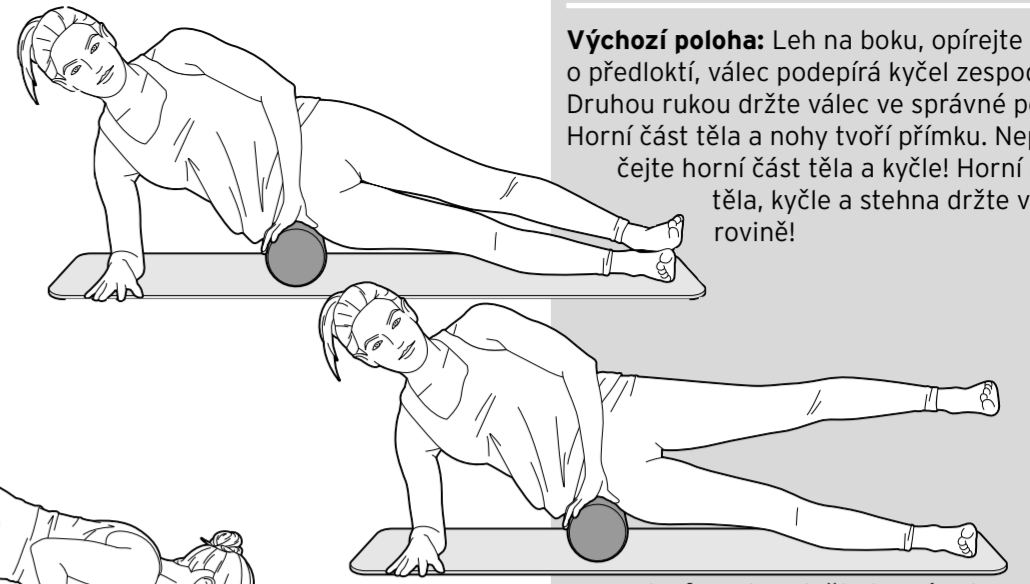
Nohy proprnuté, ramena spuštěná dolů, záda rovná, hrud' vypnutá. Břicho a hýždě stažené.

Provedení: S rovnými zády pomalu spouštějte horní část těla dolů, paže rolují po válci směrem dopředu. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



9. Boční břišní svaly + nohy

Výchozí poloha: Leh na boku, opírejte se o předloktí, váleček podepírá kyčel zespodu. Druhou rukou držte váleček ve správné poloze. Horní část těla a nohy tvoří přímku. Nepřetácejte horní část těla a kyčle! Horní část těla, kyčle a stehna držte v jedné rovině!



Provedení: Nadzvedněte horní nohu. Počítejte do 4 a pomalu ji vraťte zpět do výchozí polohy. Vyměňte strany.

10. Svalstvo spodní části břicha + vnitřní strany

Výchozí poloha: Položte se na záda, nohy zvedněte do vzduchu, váleček držte mezi chodidly. Paže podél těla. Břicho a hýždě stažené.



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

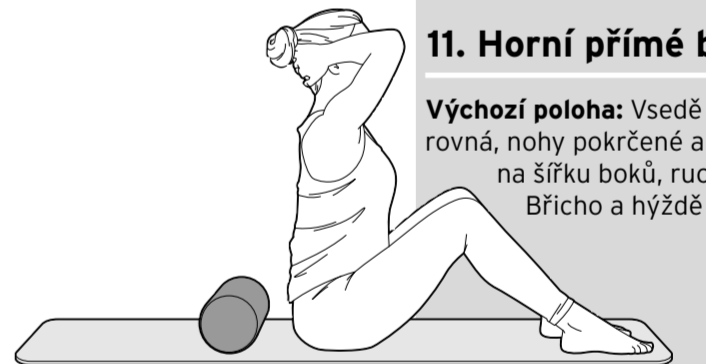


11. Horní přímé břišní svaly

Výchozí poloha: Vsedě před válečkem, záda rovná, nohy pokrčené a opřené o zem, chodidla na šířku boků, ruce zkřížené na týlu. Břicho a hýždě stažené.

Provedení: Horní část těla spusťte pomocí břišních svalů dozadu až na váleček - lokty přitom nevytahujte dopředu. Netahujte za šiji!

Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

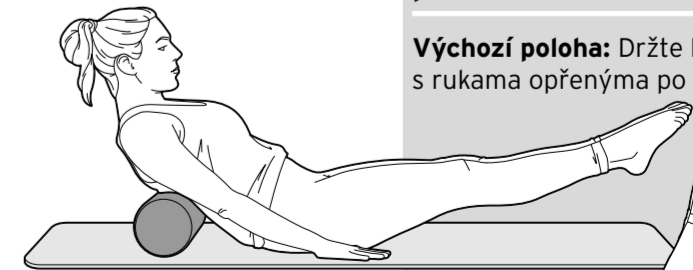


! Neprohýbejte se v zádech!

12. Spodní břišní svaly + přední část stehen

Výchozí poloha: Držte koncovou polohu 10. s rukama opřenými po stranách. Mírně nadzvedněte nohy.

Provedení: Zvedněte nohy, počítejte do 4 a pomalu je vraťte do výchozí polohy.



! Nepřepínejte svaly!