

Vážení zákazníci,
fitness váleček je skvělá a vhodná pomůcka pro mnohostranné fitness cvičení. Nestabilitou opory o váleček se posiluje především hloubkové svalstvo.
Pro zobrazené fitness cviky používejte vždy kompletní váleček. Opláštění bez jádra není k použití vhodné!
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.
Uchovejte si tento návod pro pozdější potřebu.
Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.
Účel použití
Fitness váleček je určen pro trénink rovnováhy a posilování svalstva. Fitness váleček byl koncipován pro domácí používání.
Není vhodný pro komerční použití ve sportovních, zdravotnických a terapeutických zařízeních.
Fitness váleček lze zatížit max. 100 kg. Fitness váleček může používat jen jedna osoba současně.

- Na co je třeba dbát při jednotlivých cvicích**
- Nezačínějte 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. 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. Vždy stáhněte zadeček a břiško.**

- 

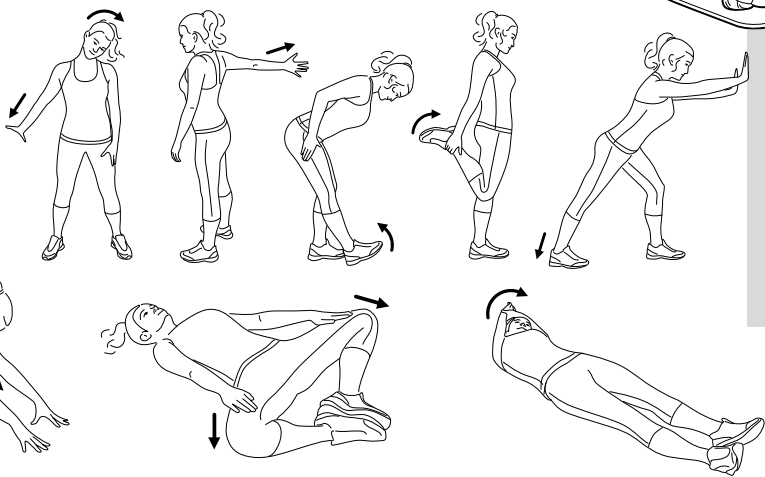
Když cvik provádíte poprvé, měli byste cvičit před zrcadlem, abyste mohli lépe kontrolovat držení těla.
- Nepřepínejte se. Provádějte každý cvik pouze tak dlouho, jak to Vaše fyzická kondice dovolí. Pocítíte-li během cvičení bolest, okamžitě cvičení přerušete.**
 - Je dobré si nechat ukázat správné provádění cviků od zkušeného trenéra fitness.

- Důležité pokyny**
Kontaktujte svého lékaře!
- Než začnete se cvičením, poradte se se svým lékařem. Zeptejte 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, závrať, 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 toto sportovní náčiní používaly, vysvětlte jim jeho správné používání a dohlédněte na průběh cvičení. Fitness váleček není hračka. V případě nesprávného cvičení nelze vyloučit poškození zdraví.
 - Některá cvičení vyžadují značnou sílu a šikovnost. Abyste neztratili nad fitness válečkem kontrolu a nespadli, požádejte případně na začátku o pomoc druhou osobu.
 - Pokud dětem dovolíte, začněte zpočátku velmi pomalu. Jakkmile však pocítíte bolest nebo začnete mít jakékoli obtíže, okamžitě trénink ukončete.
 - Zajistěte, aby cvičební prostor byl dobře větrán. Zabraňte však průvanu.
 - Při cvičení nenoste žádné šperky, jako např. prsteny nebo náramky. Mohli byste se poranit a fitness váleček 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 vyčnívat žádné předměty.
 - Konstrukce fitness válečku se nesmí měnit. Fitness váleček se rovněž nesmí používat k jakýmkoliv jiným účelům.
 - Před každým použitím fitness váleček zkontrolujte. Pokud vykazuje poškození, přestaňte ho používat.

- Před cvičením: Zahřívání**
Před začátkem tréninku se přibližně 10 minut zahřívajte. Postupně zmobilizujte všechny části těla:
- Nakláňejte hlavu do stran, dopředu a dozadu.
 - Zvedejte ramena, spouštějte je dolů a kružíte 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.

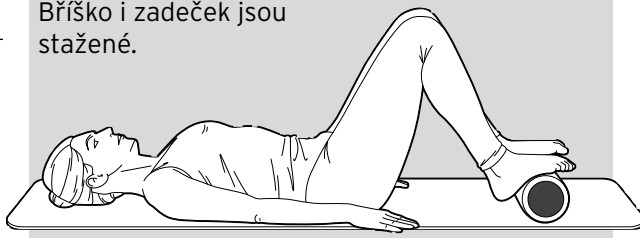
Po cvičení: Protahování

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.

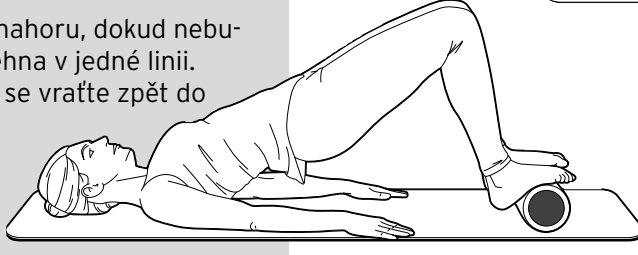


1. Zadeček + zadní svaly nohou

Výchozí poloha: Položte se na záda, nohy pokrčené, chodidla vzdálená od sebe přibližně na šířku boků na válečku. Paže podél těla. Břiško i zadeček jsou stažené.



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



Varianta 1a. + spodní část zad

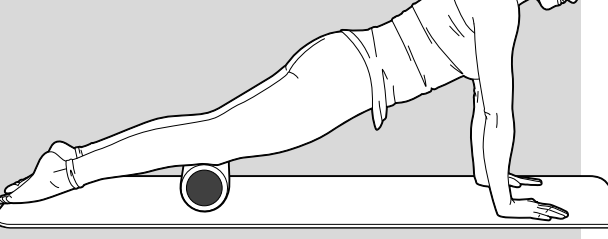
Výchozí poloha:
Vydržte v koncové poloze cviku 1.

Provedení:
Jednu nohu zvedněte nataženou nahoru. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Vyměňte strany.



2. Trup, břiško, ramena + paže

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



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

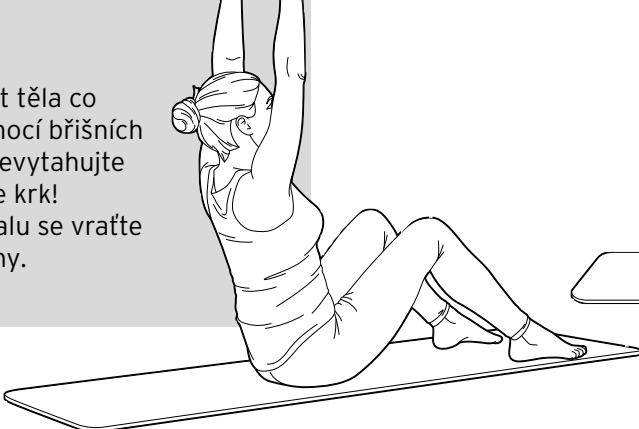


3. Přímé břišní svaly

Výchozí poloha: Vleže na zádech, chodidla postavená, odstup na šířku boků. Váleček vytáhněte mezi rukama směrem nahoru.

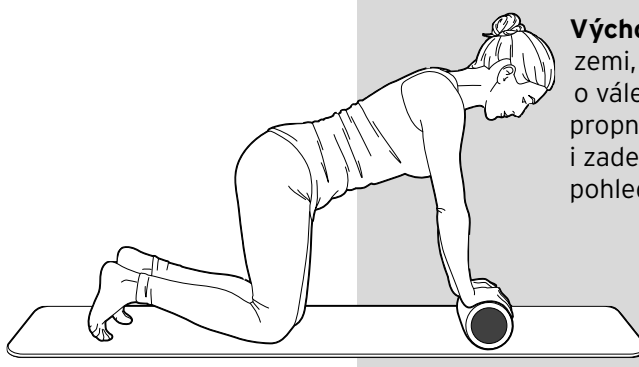


Provedení: Horní část těla co nejvíce zvedněte pomocí břišních svalů – paže přitom nevytahujte dopředu. Nenatahujte krk! Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



4. Prsa + bicepsy

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



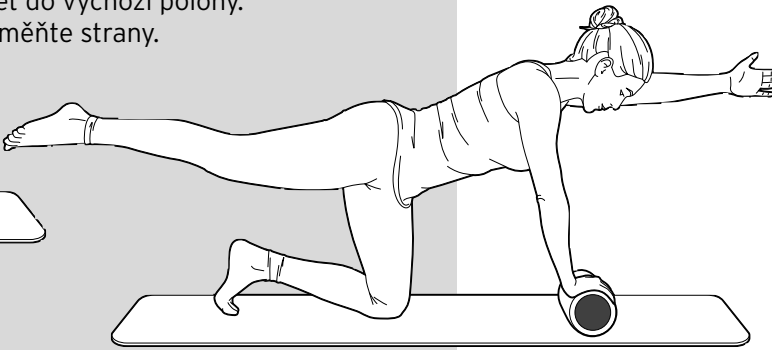
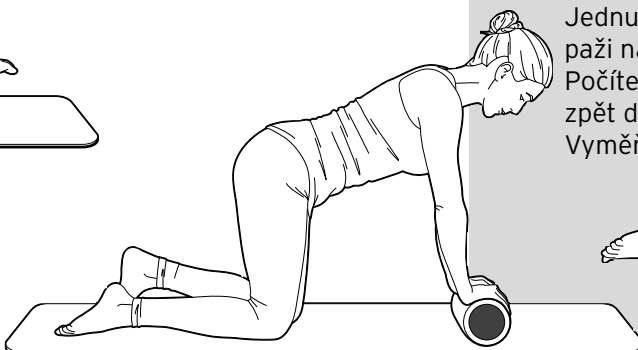
Provedení: Horní část těla skloňte dolů (vzpor klečmo), záda jsou rovná, lokty u těla. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



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

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

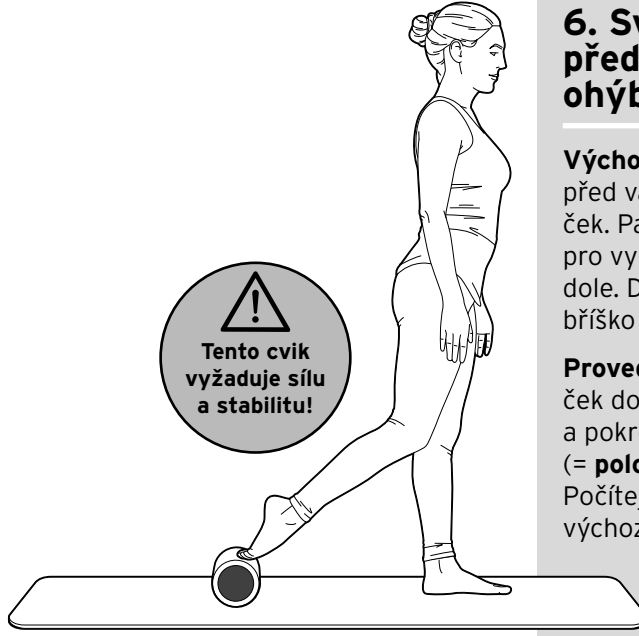
Provedení:
Jednu nohu natáhněte dozadu, paži na opačné straně pak dopředu. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Vyměňte strany.



6. Svalstvo nohou + protažení předních stehenních svalů a ohýbačů kyčlí

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, břiško 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 + zadeček

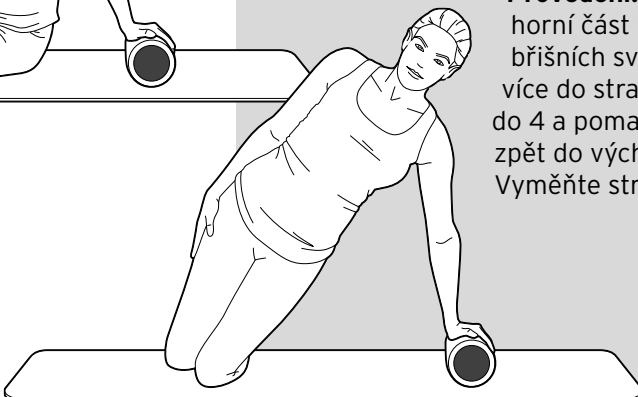
Výchozí poloha: Rozkročte nohy na délku kroku, přední nohu opřete o váleček. Paže lehce zvedněte do stran pro vyrovnávání rovnováhy. Ramena držte dole. Držte záda rovná, hrud' je vypnutá, břiško i zadeček jsou stažené.

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



Provedení: Zvedejte 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. Břiško i zadeček jsou stažené.

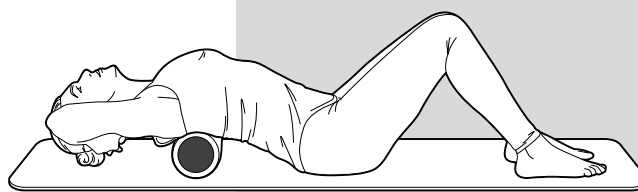


Provedení: Spouštějte nohy pomalu dolů přibližně do úhlu 45°. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

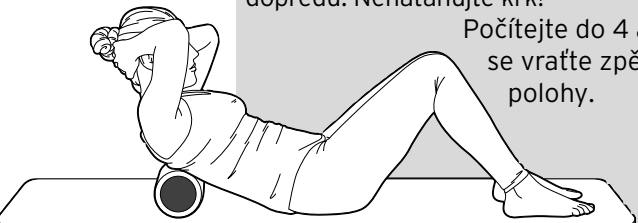


10. Horní přímé břišní svaly

Výchozí poloha: Položte se na záda přes váleček, ruce založte na šiji, nohy postavte na šířku boků.



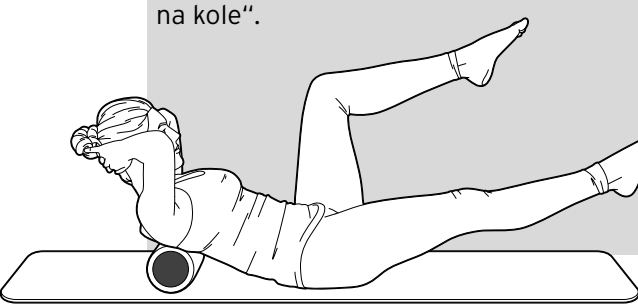
Provedení: Horní část těla co nejvíce zvedněte pomocí břišních svalů – lokty přitom nevytahujte dopředu. Nenatahujte krk! Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



Varianta 10a. + přední část stehen

Výchozí poloha: Udržujte koncovou polohu cviku 10.

Provedení: Zvedněte nohy a pomalu „jeďte na kole“.



Vážení zákazníci,

bolesti a namožené svaly na zádech, rukou a nohou jsou často způsobeny ztuhlými nebo splepenými 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 napínat a je omezena jeho pohyblivost.

Abyste se fascie opět uvolnily a získaly znovu svou pružnost, je možné provádět například automasáž masážním válečkem. Tato masáž může přispět k lepší regeneraci svalů a předcházet svalové podminěným potížím – a tak zvýšit Váš dobrý pocit. Automasáž pomocí masážního válečku se také používá pro zahřátí těla před sportovními aktivitami a k uvolnění po sportu.

Pro tuto masážní funkci jsme masážnímu válečku dali speciální vlnitý tvar, který pomáhá zejména při masírování zad vynechat oblast páteře.

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 nedoplněním nedošlo ke zranění nebo škodám.

Uchovávejte si tento návod pro pozdější potřebu.

Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

Účel použití

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

Masážní váleček je určen pro domácí použití. Není vhodný pro komerční použití ve sportovních, zdravotnických a terapeutických zařízeních.

Co je třeba respektovat při jednotlivých cvičeních

- Při všech cvicích 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, ovšem nikoli křečovitě sevřené! Cviky mají sloužit k uvolnění.
- Provádějte cviky rovnoměrným, klidným tempem.
- Nezapomínejte během cvičení pravidelně dýchat.
- Poslouchejte své tělo! Veďte své svaly přes váleček 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 Vám to Vaše tělesná kondice dovolí.
- Cviky opakujte vždy cca 10x až 12x.
- Tip: Další cviky a podrobnější informace naleznete v případě potřeby na internetu.

Důležité pokyny

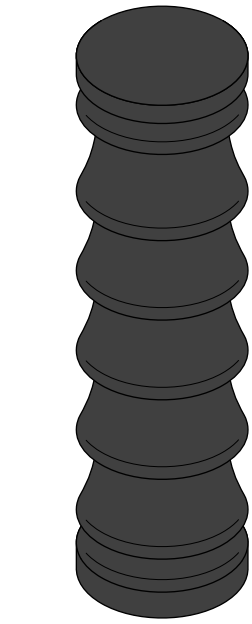
- K automasáži používejte především vnitřní jádro (= masážní váleček). Samotné opláštění bez jádra není k použití vhodné!
- Pokud dětem dovolíte používat masážní váleček, poučte je o jeho správném použití a dávejte pozor na provedení cviků. Masážní váleček není hračka. V případě nesprávného cvičení nelze vyloučit poškození zdraví.
- Noste 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.
- Cvičení na podlaze provádějte pokud možno na tvrdé a hladké podložce, která se nedeformuje a po které se váleček může dobře pohybovat. Měkké koberce, podložky na cvičení apod. nejsou příliš vhodné.
- Před každým použitím masážní váleček zkontrolujte. Pokud vykazuje poškození, přestaňte ho používat.



www.tchibo.cz/navody

Made exclusively for:

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



Vnitřní jádro = masážní váleček

- Pro použití vnitřního jádra jako masážního válečku jej vytlačte z opláštění.
Jde to poněkud ztěžka, protože jádro musí pro (na druhé straně popsaný) účel jako fitness váleček v opláštění sedět ztuhla.

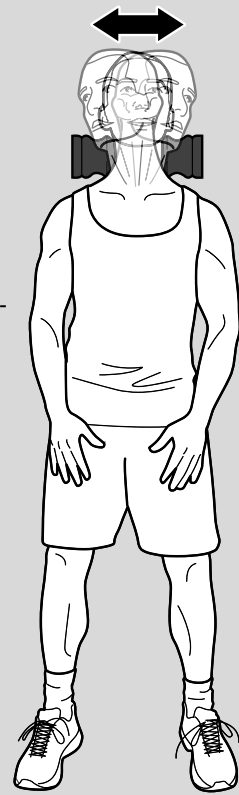
1. Šije



Opřete se o zeď s válečkem na šíji. Stůjte s lehké pokrčenými koleny a s chodidly rozkročenými do šířky boků. Uvolněte ruce a ramena.

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

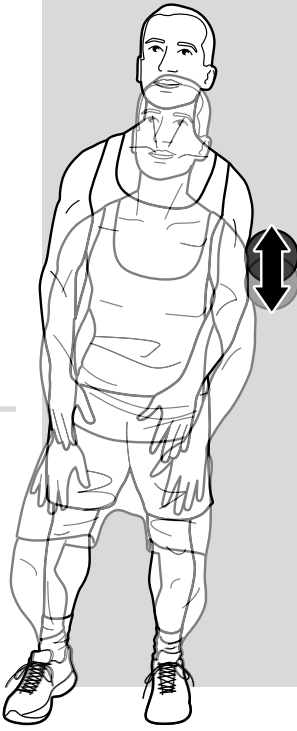
2. Šije



Opřete se o zeď s válečkem na šíji. Stůjte s lehké pokrčenými koleny a s chodidly rozkročenými do šířky boků. Uvolněte ruce a ramena.

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

3. Nadloktí



Opřete se o zeď s válečkem mezi nadloktím a zdí. Stůjte s lehké pokrčenými koleny a s chodidly rozkročenými do šířky ramen. Uvolněte ruce a ramena.

Mírným pokrčením kolen do podřepu a opětovným narovnáním masírujte pažní svaly.

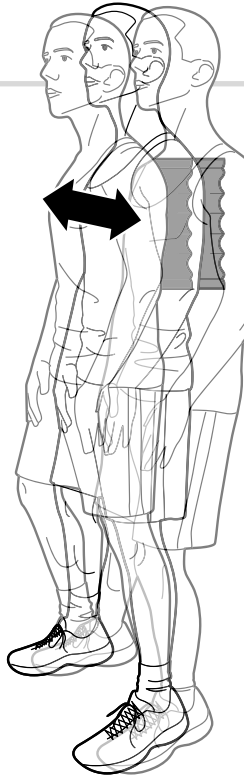
4. Ramena



Opřete se o zeď s válečkem mezi ramenem a zdí. Stůjte s lehké 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 narovnáním masírujte svaly ramen.

5. Horní část zad



Opřete se o zeď s válečkem kolmo mezi lopatkami. Stůjte s lehké 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.

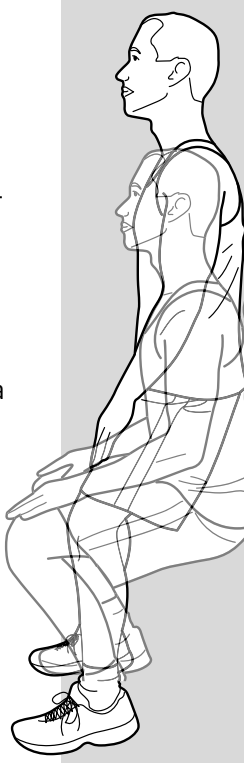
6. Postranní zádové svaly



Položte si jednu ruku volně do týla. Opřete se o zeď s válečkem mezi postranními zádovými svaly a zdí. Stůjte s lehké pokrčenými koleny a s chodidly rozkročenými do šířky ramen. Druhé rameno a druhou ruku nechte uvolněné.

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

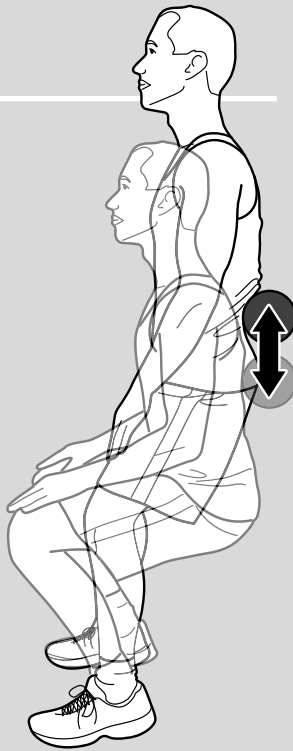
7. Horní část zad



Opřete se o zeď s válečkem pod lopatkami. Stůjte s lehké pokrčenými koleny a s chodidly rozkročenými do šířky boků. Uvolněte ruce a ramena.

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

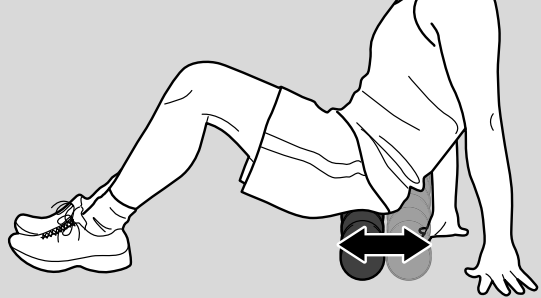
8. Spodní část zad



Opřete se o zeď s válečkem na bedrech. Stůjte s lehké pokrčenými koleny a s chodidly rozkročenými do šířky boků. Uvolněte ruce a ramena.

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

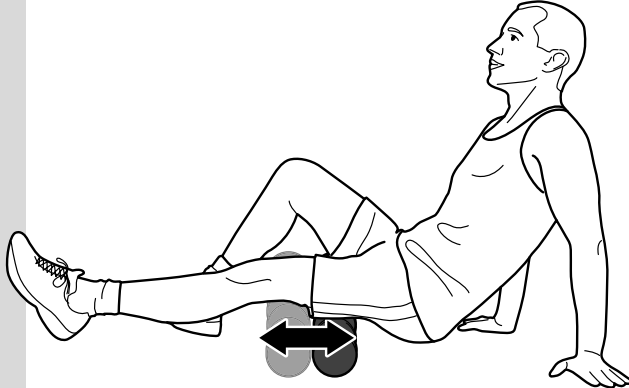
9. Hýždě



Posadte se s lehké pokrčenými nohama na váleček. 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 na válečku.

10. Zadní strana stehna



Posadte se na podlahu. Položte váleček 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.

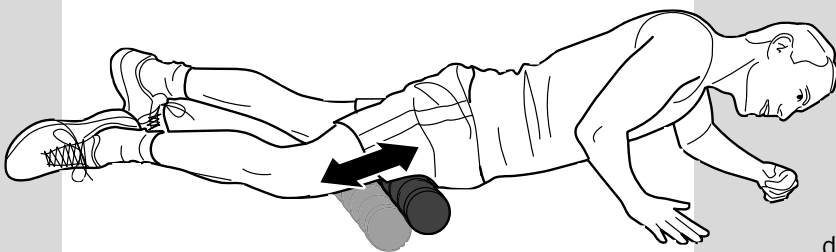
Masírujte svaly zadní části stehna pomalým posouváním dopředu a dozadu na válečku.

12. Vnější část stehen

Položte se na bok na podlahu. Položte váleček 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 válečku.

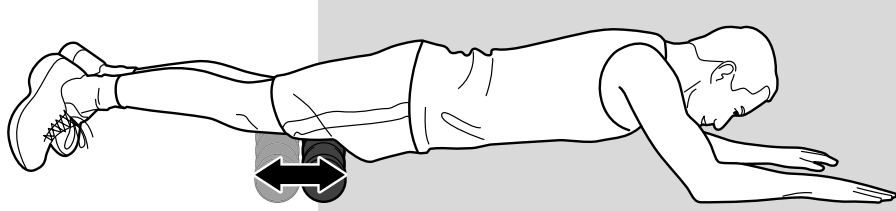
13. Vnitřní část stehen



Položte se na bok na podlahu. Položte váleček pod stehno lehké 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. Napněte břišní svaly a držte hlavu i záda rovně. Nezaklánějte hlavu do týla.

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

14. Přední část stehen



Položte se na břicho na podlahu. Položte váleček 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 stehna pomalým posouváním dopředu a dozadu na válečku.