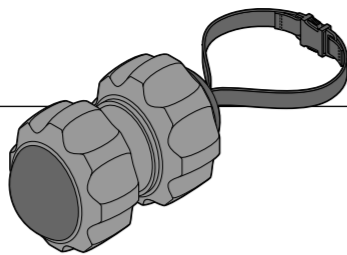


# Cvičení k automasáži



## Vážení zákazníci,

bolesti a namožené svaly jsou často způsobeny ztuhlými nebo slepenými 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 stěpí 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 dvojitým masážním míčkem. Svaly se uvolní a protáhnou, zlepší se prokrvení a tím i zásobování kyslíkem a budete se cítit lépe. Automasáž pomocí speciálních přístrojů k masáži fascií se také používá pro zahřátí těla před sportovními aktivitami a k uvolnění 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.

Uschovejte si tento návod pro pozdější potřebu.

Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

### Účel použití

Dvojitý masážní míček je určen k automasáži, která vede ke zvyšování dobrého pocitu v každodenním životě. **Není** určen k lékařským ani terapeutickým účelům.

Dvojitý masážní míček je koncipován k používání v domácím prostředí. Není vhodný pro komerční použití ve sportovních ani lékařsko-terapeutických zařízeních.

### Co je třeba respektovat při jednotlivých cvičích

- Při všech cvičích držte tělo zpříma ve stabilní poloze - neprohýbejte se v zádech! Pokud stojíte, mějte vždy mírně pokrčené nohy. Dbejte na to, abyste nestáli křečovitě! Cviky mají sloužit k uvolnění.
- Provádějte cviky rovnoměrným, klidným tempem.
- Nezapomínejte během cvičení pravidelně dýchat.
- Poslouchajte své tělo! Vedte své svaly přes dvojitý masážní míček tak, aby Vám byl působící tlak příjemný a dělal Vám dobře. Používejte jej jen na těch částech těla, na kterých je Vám jeho používání příjemné. Především při jeho používání v oblasti šíje byste měli být opatrní!
- Požadované cviky provádějte jen tak dlouho, dokud Vám to bude příjemné. Stačí pár minut - nepřehánějte to.
- Tip: Další cviky a podrobnější informace naleznete v případě potřeby na internetu.

### Důležité pokyny

- Pokud dětem dovolíte, aby tento dvojitý masážní míček používaly, vysvětlete jim jeho správné použití a dohlédněte na průběh cvičení. Tento dvojitý masážní míček není hračka. V případě nesprávného používání nelze vyloučit poškození zdraví.
- Noste pohodlné oblečení.
- Abyste stáli pevně a bezpečně, neprovádějte cviky v ponožkách, ale obujte si pevné boty s protiskluzovými podrážkami.
- Cvičení na podlaze provádějte pokud možno na tvrdé a hladké podložce, která se nedeformuje a po které se bude moci dvojitý masážní míček dobře pohybovat. Měkké koberce, podložky na cvičení apod. nejsou příliš vhodné.
- Před každým použitím dvojitý masážní míček zkontrolujte. Pokud vykazuje poškození, přestaňte jej používat.

### Kontaktujte lékaře!

- **Než začnete s automasáží, poraďte se se svým lékařem. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu jsou pro Vás cviky přiměřené.**
- Jakmile však pocítíte bolest nebo obtíže, okamžitě cvičení ukončete.



[www.tchibo.cz/navody](http://www.tchibo.cz/navody)

Made exclusively for:  
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany  
[www.tchibo.cz](http://www.tchibo.cz)

Číslo výrobku: 386 686



## 1. Šíje

Opřete se o zed' s dvojitým masážním míčkem umístěným na šíji **po obou stranách páteře**.

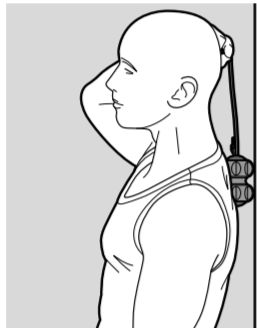
Masírujte si svalstvo šíje tak, že se budete pohybem z nohou pohybovat po zdi nahoru a dolů. Přitom nezvedejte ramena.

Pozor! Nemasírujte přímo na páteř!

### Použití

Mnoho cviků můžete provádět jak vestoje, tak také vleže.

Vyzkoušejte, jak to pro Vás bude příjemnější.



Pásek Vám může pomoci dvojitý míček udržovat v pozici.

## 2. Horní část paží

Dvojitým masážním míčkem pohybujte rukou přes horní a spodní strany nadloktí, a přitom mírně tlačte. Dvojitý masážní míček můžete také tlačít nadloktím na zed' a potom paží pohybovat nahoru a dolů.



Materiál: PU-pěna  
Hmotnost: cca 48 g

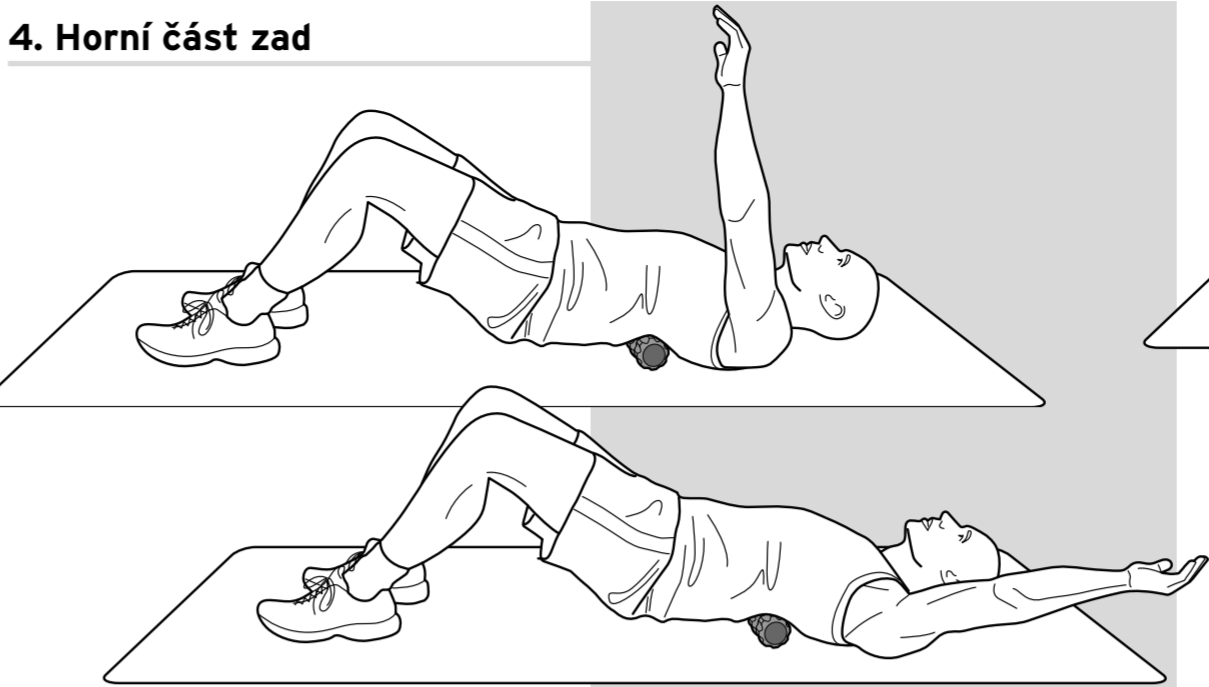


### Tip na masáž:

Abyste se zamezili obrannému napínání v napětí v namožených, 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.



## 4. Horní část zad



Položte si dvojitý masážní míček do středu pod horní část zad. Najděte si takovou polohu, která pro Vás bude příjemná. Neprohýbejte se příliš mnoho v zádech.

Provádějte trupem pomalé pohyby dopředu a dozadu přes dvojitý masážní míček. Tlak na míček měňte tak, že budete paže střídavě upažovat, předpažovat a vzpažovat nad hlavu.

Pozor! Nemasírujte přímo na páteř!

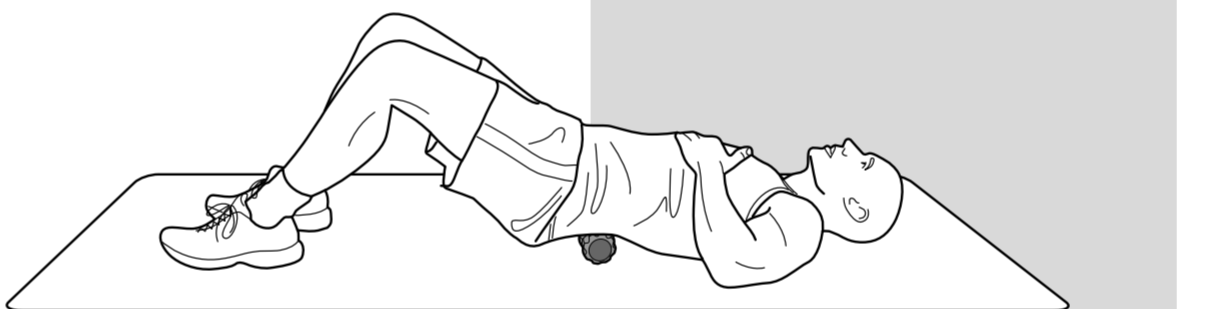
Alternativně se také můžete s dvojitým masážním míčkem postavit ke zdi a tam se pohybovat nahoru a dolů.

## 5. Oblast bederní páteře

Položte si dvojitý masážní míček do středu oblasti beder pod záda. Najděte si takovou polohu, která pro Vás bude příjemná. Neprohýbejte se příliš mnoho v zádech.

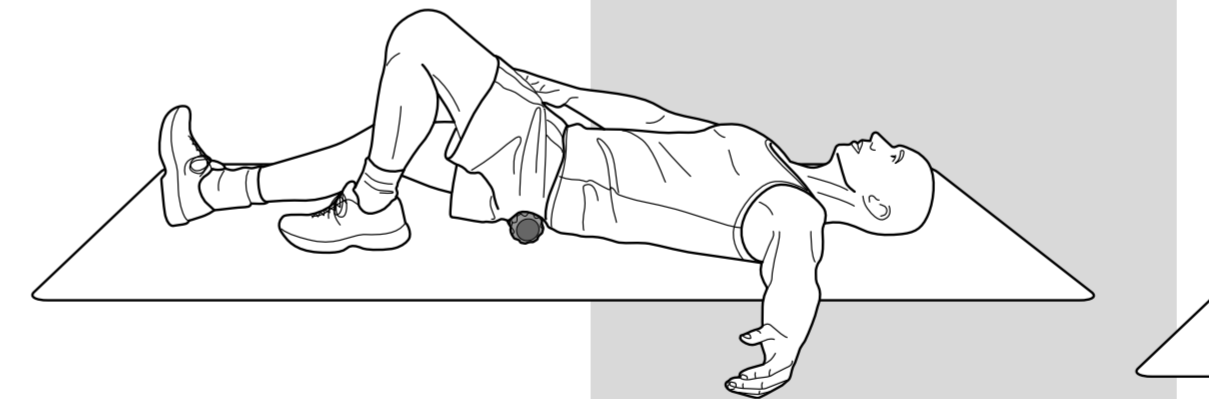
Masírujte si svalstvo bederní páteře tak, že budete trupem pomalu pohybovat dopředu a dozadu přes dvojitý masážní míček.

Pozor! Nemasírujte přímo na páteř!



Alternativně se také můžete postavit s dvojitým masážním míčkem ke zdi a tam se pohybovat nahoru a dolů.

## 6. Zadeček



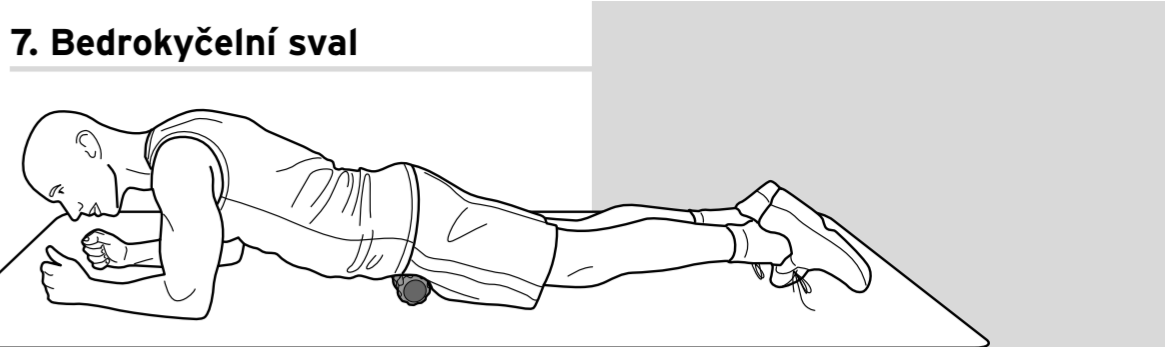
Lehněte si jednou polovinou zadečku na dvojitý masážní míček. Neprohýbejte se v zádech.

Masírujte si svalstvo zadečku tak, že se budete pomalu pohybovat po míčku dopředu a dozadu.

Na dvojitý masážní míček si můžete také sednout tak, jak vidíte na obrázku.



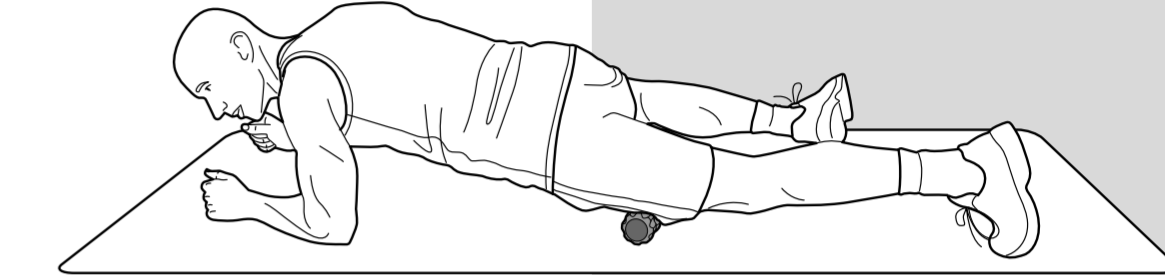
## 7. Bedrokyčelní sval



Lehněte si bedrokyčelním svalem na dvojitý masážní míček. Neprohýbejte se v zádech.

Masírujte si bedrokyčelní sval tak, že se budete pomalu pohybovat dopředu a dozadu přes dvojitý masážní míček. Nemasírujte se přímo na kyčelní kosti!

## 8. Horní strana stehen

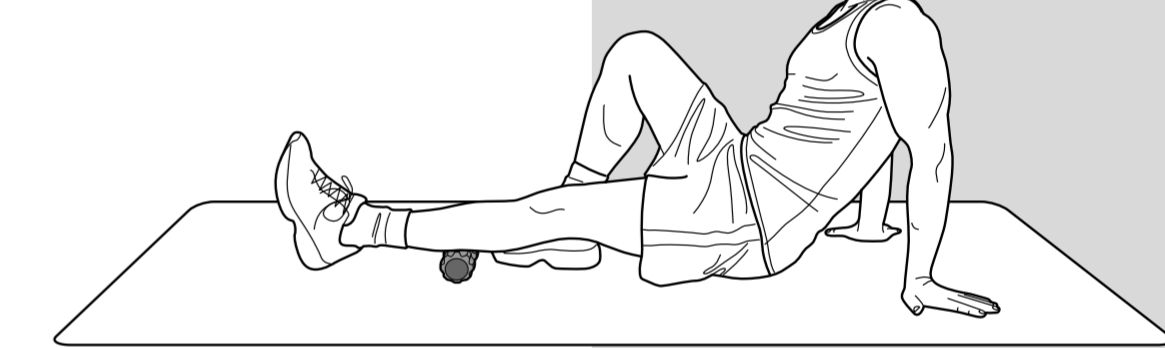


Lehněte si stehem na dvojitý masážní míček. Neprohýbejte se v zádech.

Masírujte si stehno tak, že se budete pomalu pohybovat dopředu a dozadu přes dvojitý masážní míček.

## 9. Spodní strana stehen a lýtek

Položte si dvojitý masážní míček tak, jak vidíte na obrázku, pod stehno nebo lýtko a pohybujte nohou pomalu dopředu a dozadu přes dvojitý masážní míček.



## 10. Vnitřní strana lýtek

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

Pozor! Nemasírujte přímo na holenní kosti!



## 11. Chodidlo

Položte si vestoje nebo vsedě chodidlo na dvojitý masážní míček a rolujte jej pomalu dopředu a dozadu.

## 12. Achillova šlacha

Dvojitým míčkem pohybujte opatrně v oblasti Achillovy šlachy nahoru a dolů.



**Výstraha!**  
Nepoužívat při bolestech Achillovy šlachy!

Bolesti Achillovy šlachy nechte bezpodmínečně vyšetřit lékařem. Masáž této oblasti má sloužit jedině k uvolnění. Bolesti při masáži jsou varovným ukazatelem, který se nesmí ignorovat.

