



Cvičení k automasáži



www.tchibo.cz/navody

Číslo výrobku:
666 846

Vážení zákazníci,

bolesti a namožené svaly jsou často způsobeny ztuhlými nebo splepenými fasciemi.

Co jsou to fascie?

Fascie jsou vazivová tkáň, která prochází celým tělem, propojuje je 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 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 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

Tento dvojitý masážní míček je určen k automasáži, která vede ke zvyšování dobrého pocitu v každodenním životě. **Není** určen k lékařským ani terapeutickým účelům. Tento dvojitý masážní míček je koncipován k používání v domácím prostředí. Není vhodný pro komerční použití ve sportovních ani lékařsko-terapeutických zařízeních.

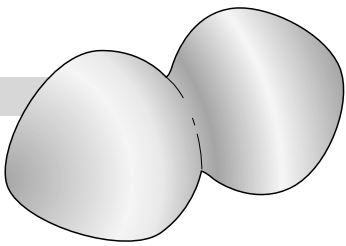
Důležité pokyny

- Noste pohodlné oblečení.
- 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.

Zeptejte se svého lékaře!

- **Než začnete s automasáží, poradte se se svým lékařem. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu jsou pro Vás cviky přiměřené.**
- Jakmile však pocítíte bolest nebo obtíže, okamžitě cvičení ukončete.
- U zvláštních omezení, jako jsou např. nošení kardiostimulátoru, těhotenství, zánětlivá onemocnění kloubů nebo vazů, otékání nohou nebo rukou zadržováním vody, 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.

CS



- Cvičení není vhodné pro terapeutické a tréninkové masáže!

- Při ochablosti žil/slabosti vazivových tkání, metličkách a modrých žilkách, křečových žilách se masáže nohou **8+9** mají 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.

Co je třeba respektovat při jednotlivých cvicích

- Při všech cvicích 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! Veďte své svaly přes masážní míček tak, aby Vám byl působící tlak příjemný a dělal Vám dobře. Nepoužívejte jej na částech těla, na kerých Vám to je nepříjemné. Obzvláště v oblasti šíje byste měli být opatrní!
- Požadované cviky provádějte jen tak dlouho, dokud Vám to bude příjemné. Stačí pár minut - nepřehánějte to.
- Mnoho cviků lze provádět vestoje i vleže. Vyzkoušejte, která možnost je pro Vás příjemnější.

4./5.



Opřete se o zeď.
Dvojitý masážní míček umístěte těsně pod lopatku, resp. do oblasti bederní páteře, **po obou stranách páteře**.
Masírujte svalstvo tak, že se budete pohybem z nohou pohybovat po zdi nahoru a dolů.

Ošetřování

- Dvojitý masážní míček v případě potřeby otírejte lehce navlhčeným hadříkem. Nepoužívejte žádné ostré čisticí prostředky nebo ostré či škrábavé předměty.
- Po vyčištění nechte dvojitý masážní míček schnout na vzduchu při pokojové teplotě. Nepokládejte je na topení a nepoužívejte ani vysoušeč vlasů nebo podobné pomůcky!
- Dvojitý masážní míček uchovávejte na chladném a suchém místě. Chraňte jej před slunečním světlem, špičatými, ostrými nebo drsnými předměty a povrchy.

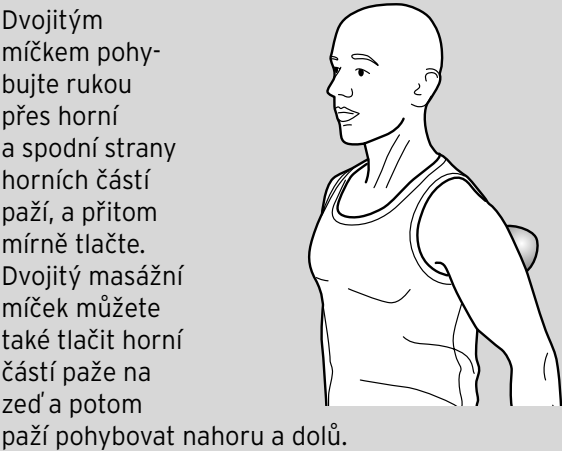
Materiál: EPP (extrudovaný polypropylen)
Hmotnost: cca 23 g

1. Šíje



Opřete se o zeď s dvojitým míčkem umístěným na šíji - **po obou stranách páteře**.
Masírujte si svalstvo šíje tak, že budete oblastí hlavy a ramenou provádět mírné krouživé pohyby. Nevytahujte přitom ramena nahoru.
Pozor! Nemasírujte přímo na páteř!
Můžete si také lehnout na záda a dvojitý míček si položit pod šíji.

2. Paže



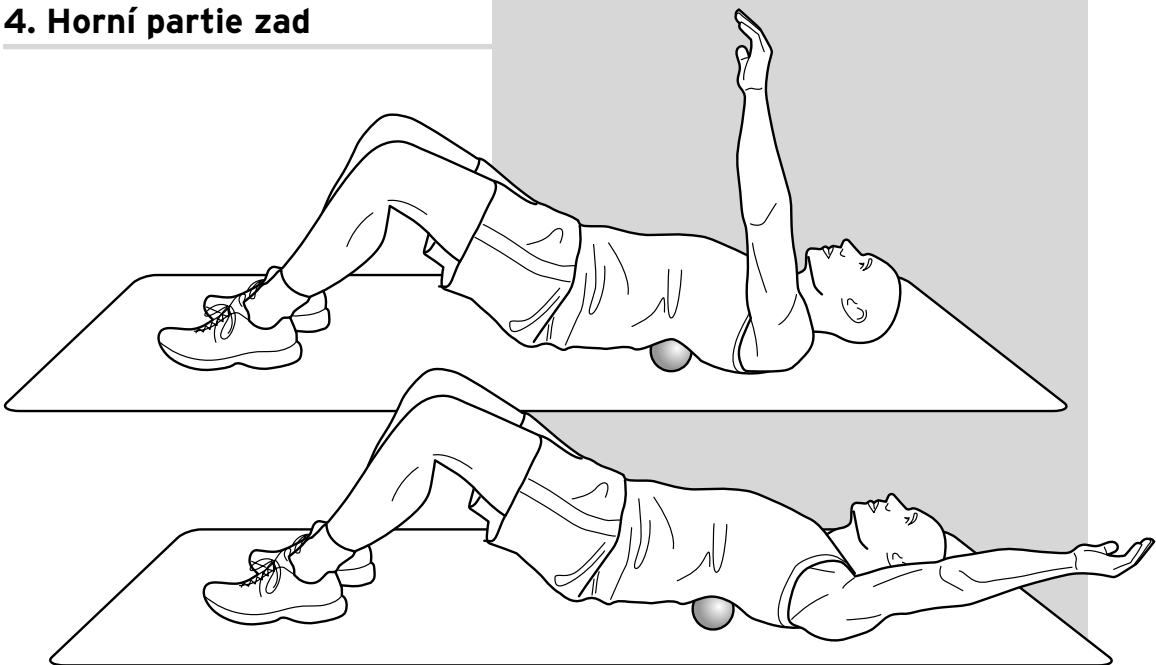
Dvojitým míčkem pohybujte rukou přes horní a spodní strany horních částí paží, a přitom mírně tlačte. Dvojitý masážní míček můžete také tlačit horní částí paže na zeď a potom paží pohybovat nahoru a dolů.

3. Předloktí

Pohybujte dvojitým míčkem po horních a spodních stranách předloktí, a přitom na něj mírně tlačte, nebo dvojitý míček položte na stůl a přeježdějte přes něj předloktím.



4. Horní partie zad

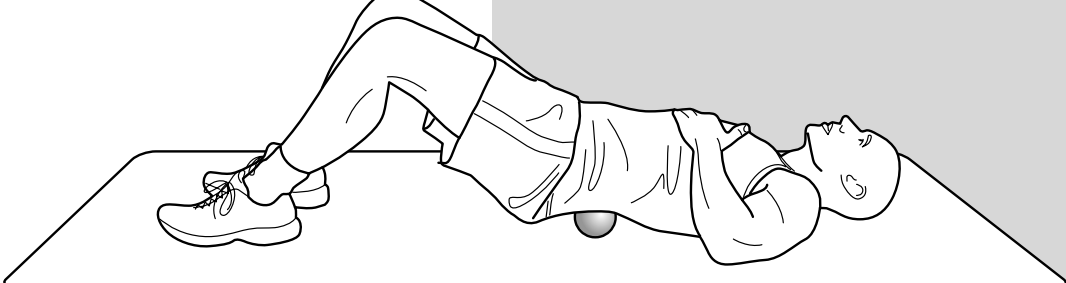


Položte si dvojitý masážní míček do středu pod horní část zad. Najděte si takovou polohu, která pro Vás bude příjemná. Neprohýbejte se příliš mnoho v zádech.
Provádějte trupem pomalé pohyby dopředu a dozadu přes dvojitý míček. Tlak na míček měňte tak, že budete paže střídavě upažovat, předpažovat a vzpažovat nad hlavu.
Pozor! Nemasírujte přímo na páteř!
Alternativně se také můžete s dvojitým míčkem postavit ke zdi a tam se pohybovat nahoru a dolů (viz obrázek vlevo dole v kapitole „Použití“).

5. Oblast bederní páteře

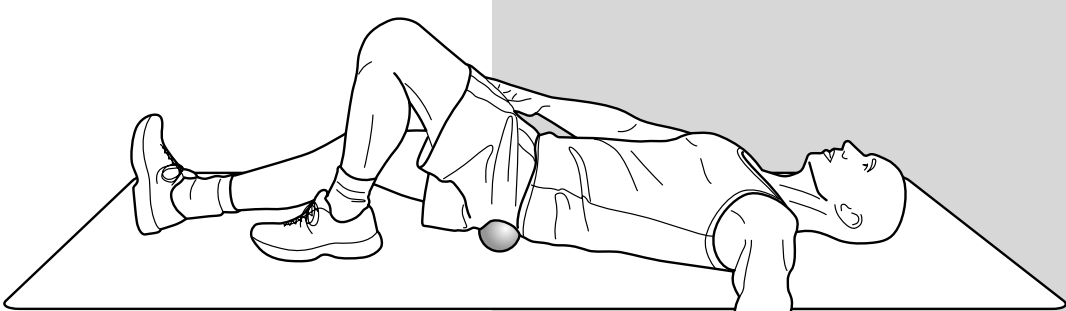
Položte si dvojitý míček vedle páteře do oblasti beder pod záda. Najděte si takovou polohu, která pro Vás bude příjemná. Neprohýbejte se příliš mnoho v zádech.
Masírujte si svalstvo bederní páteře tak, že budete trupem pomalu pohybovat dopředu a dozadu přes dvojitý míček.

Pozor! Nemasírujte přímo na páteř!



Alternativně se také můžete postavit s dvojitým míčkem ke zdi a tam se pohybovat nahoru a dolů (viz obrázek vlevo dole v kapitole „Použití“).

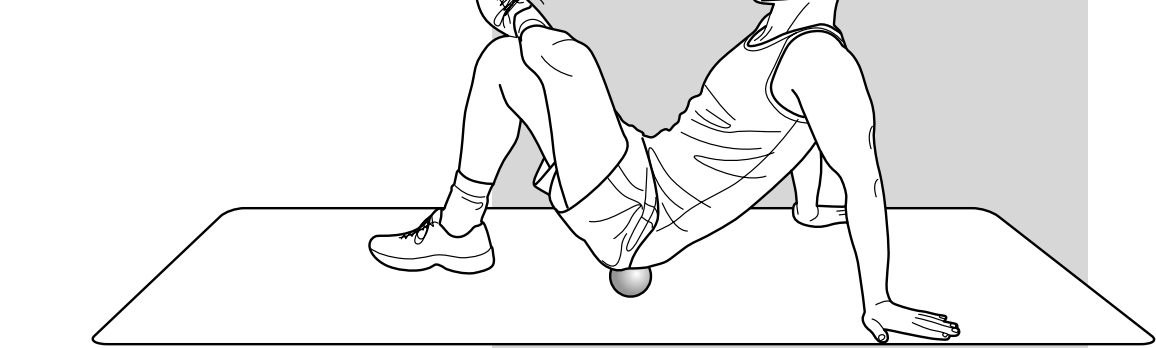
6. Hýždě



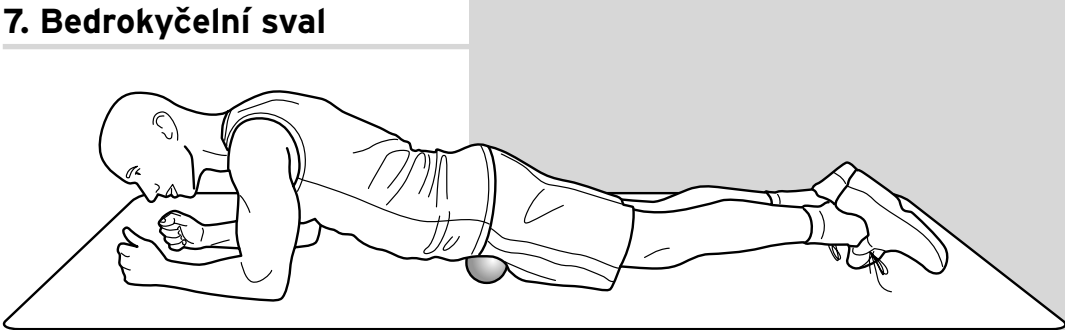
Lehněte si jednou polovinou zadečku na dvojitý míček.

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

Můžete si na dvojitý míček také sednout tak, jak vidíte na obrázku.

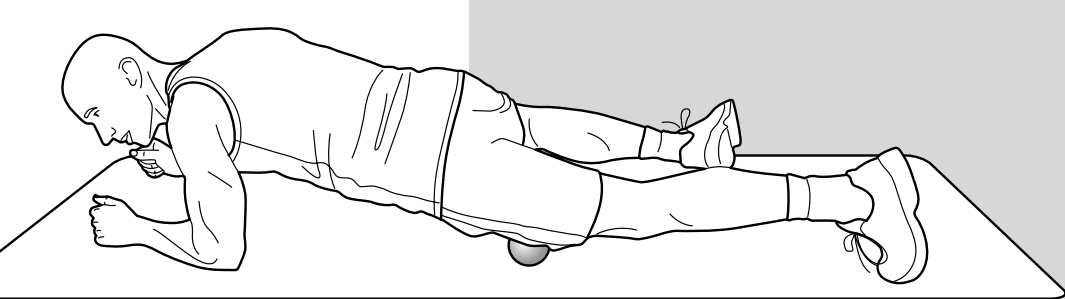


7. Bedrokyčelní sval



Lehněte si bedrokyčelním svalem na dvojitý míček. Neprohýbejte se v zádech.
Masírujte si bedrokyčelní sval tak, že se budete pomalu pohybovat dopředu a dozadu přes dvojitý míček. Nemasírujte se přímo na kyčelní kosti!

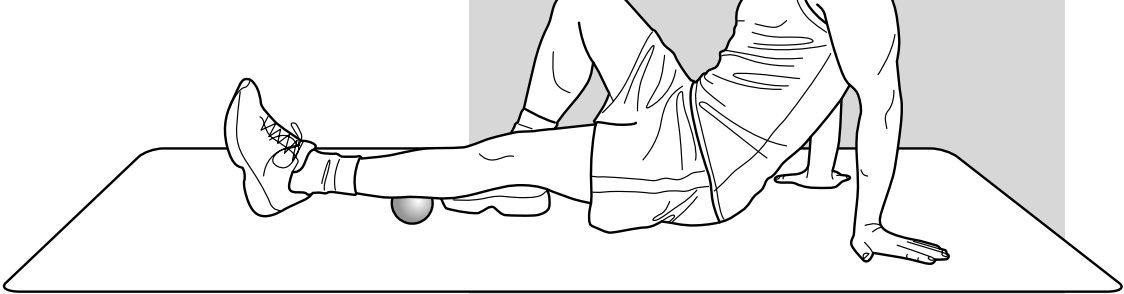
8. Horní strana stehen



Lehněte si stehnem na dvojitý míček. Neprohýbejte se v zádech.
Masírujte si stehno tak, že se budete pomalu pohybovat dopředu a dozadu přes dvojitý míček.

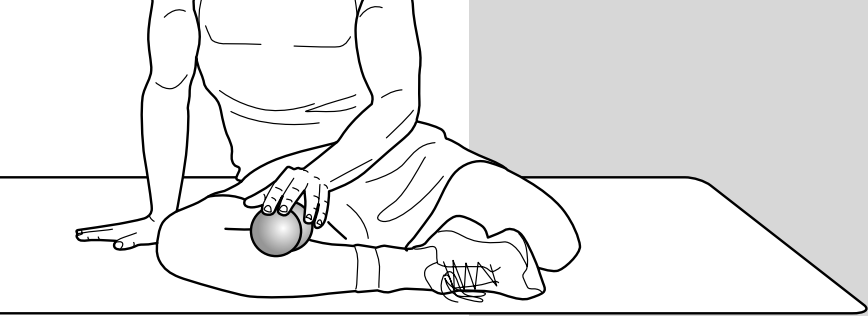
9. Spodní strana stehen a lýtek

Položte si dvojitý 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 míčkem po vnitřní straně lýtko, a přitom na něj mírně tlačte.
Pozor! Nemasírujte přímo na holenní kosti!





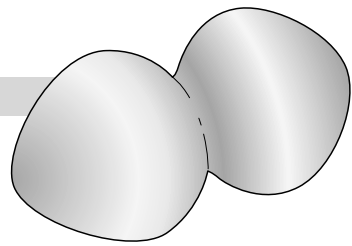
Cvičenia na samomasáž



www.tchibo.sk/navody

Číslo výrobku:
666 846

sk



Vážení zákazníci!

Bolesti a stuhnutie svalov často spôsobujú zlepené alebo stvrdnuté fascie.

Čo sú fascie?

Fascie sú spojivové tkanivo, ktoré prechádza celým telom, drží ho v jednom celku a obaľuje všetky jeho časti, ako sú kosti, svaly a orgány. Bolesti zapríčiňujú v prvom rade elasticité fascie, ktoré obaľujú svaly a držia ich vlákna pohromade. Po ich stvrdnutí alebo zlepení sa svaly nedokážu správne rozťahovať a ich pohyblivosť je obmedzená.

Opätovnému uvoľneniu fascií a obnoveniu ich elasticity môže napomôcť samomasáž s masážnou loptičkou duo. Svaly sa uvoľnia a rozťahnu, stimuluje sa ich prekrvenie a tým aj ich zásobenie kyslíkom, váš zdravotný stav sa zlepší. Samomasáž so špeciálnymi prístrojmi na masáž fascií sa medzičasom využíva aj na rozohriatie pred športovými aktivitami a na uvoľnenie po ich ukončení.

Prajeme vám pevné zdravie!

Váš tím Tchibo

Pre vašu bezpečnosť

Pozorne si prečítajte bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte len podľa opisu v tomto návode, aby nedopatrením nedošlo k poraniam alebo škodám.

Uschovajte si tento návod na neskoršie použitie.

Ak výrobok postúpíte inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

Účel použitia

Masážna loptička duo je určená na samomasáž na zvýšenie pohody v každodennom živote. **Nie je** navrhnutá na lekárske alebo terapeutické účely.

Masážna loptička duo je navrhnutá na domáce použitie.

Nie je vhodná na komerčné použitie v rámci športovej činnosti alebo v zdravotníckych a terapeutických zariadeniach.

Dôležité upozornenia

• Noste pohodlný odev.

• Cviky na podklade vykonávajte podľa možnosti na tvrdom a hladkom podklade, ktorý sa nepoddá a na ktorom sa masážna loptička duo bude dobre gúľať. Hrubé koberce, fitness rohože atď. nie sú natoľko vhodné.

• Skontrolujte masážnu loptu pred každým použitím.

Ak zistíte poškodenia, nepoužívajte ju viac.

Spýtajte sa vášho lekára!

• **Prekonzultujte si samomasáž so svojím lekárom pred začiatkom cvičenia. Spýtajte sa ho, aký rozsah cvičenia je pre vás primeraný.**

• Akonáhle ucítite bolesti alebo ťažkosti, okamžite prerušte cvičenie.

• Pri špecifických obmedzeniach, ku ktorým patria napr. používanie kardiostimulátora, tehotenstvo, zápalové ochorenia kĺbov alebo šliach, ukladanie vody v rukách a nohách, ortopedické ťažkosti alebo pooperačné stavy, musí masáž odsúhlasiť lekár.

• Ak by ste spozorovali niektorý z nasledujúcich symptómov, okamžite ukončíte masáž a vyhľadajte lekára: nevoľnosť, závrat, nadmerná dýchavičnosť alebo bolesti v hrudi.

Cvičenie okamžite ukončíte aj pri bolestiach kĺbov a svalov.

• Výrobok nie je vhodný na masáž/cvičenie na terapeutické účely!

• Pri oslabení ciev/spojivových tkanív, metilicovitých varixoch, alebo kŕčových žilách by sa masáže nôh **8+9** mali vykonávať len jemným tlakom, a nie po celej dĺžke svalu, ale len po malých úsekoch.

Druh a rozsah masáže konzultujte s vašim lekárom.

Čo musíte zohľadniť pri jednotlivých cvikoch

• Pri všetkých cvičeniach zaujmite vystretú a vyváženú polohu - neprehýbajte sa! Pri stojí majte nohy mierne pokrčené.

Vyhýbajte sa kŕčovitým polohám! Cvičením sa má dosiahnuť uvoľnenie.

• Cviky vykonávajte rovnomerným, pokojným tempom.

• Počas cvičení dýchajte ďalej rovnomerne.

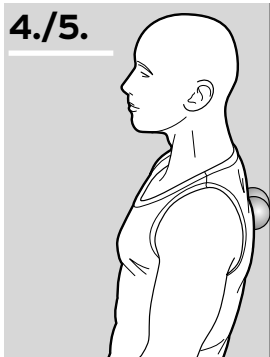
• Načúvajte svojmu telu! Svalmi pohybujte po masážnej loptičke duo tak, aby ste jej tlak vnímali ako príjemný a blahodarný. Nepoužívajte ju na miestach na tele, kde je vám to nepríjemné. Predovšetkým v oblasti šije buďte pri jej používaní opatrní.

• Želané cviky vykonávajte iba dovtedy, kým ich vnímate ako príjemné. Niekoľko minút stačí - nepreháňajte to.

• Mnohé cviky môžete vykonávať v stoj aj v ľahu.

Vyskúšajte, ako je to pre vás pohodlnejšie.

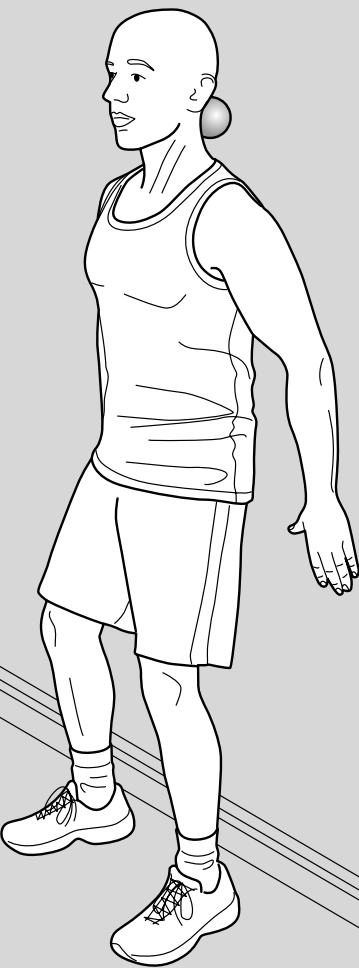
4./5.



Oprite sa o stenu.

Umiestnite masážnu loptičku duo do polohy tesne pod lopatkou, resp. v drierkovej oblasti, **po oboch stranách vedľa chrbtice**.

Svalstvo masírujte tak, že pri stene vykonávate pohyby nahor a nadol.



1. Šija

Oprite sa s loptičkou duo v oblasti záhlavia **po stranách vedľa chrbtice** o stenu.

Masírujte si svalstvo záhlavia ľahkými krúživými pohybmi hlavy/pliec. Nevyťahujte pritom plecia nahor.

Pozor! Nemasírujte priamo chrbticu!

Alternatívne si môžete ľahnúť aj na chrbát a uložiť si loptičku duo pod záhlavie.

2. Paže



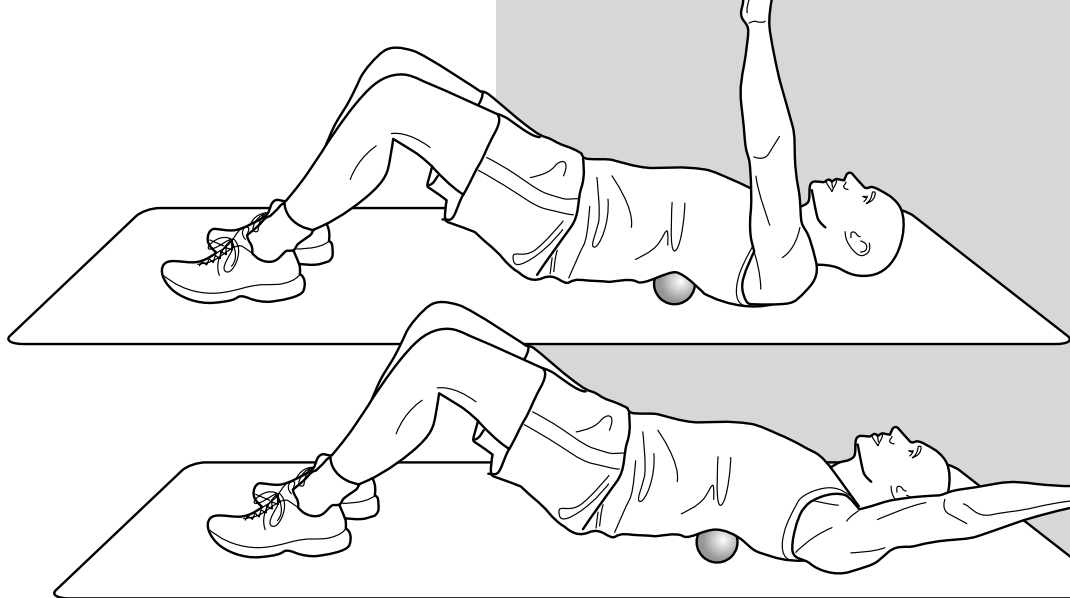
Gúľajte loptičku duo pri jemnom tlaku rukou po horných a spodných partiách vašich ramien alebo alternatívne pritlačte loptičku duo pažou k stene a pohybujte pažou nahor a nadol.

3. Predlaktie

Gúľajte masážnu loptičku duo pri jemnom tlaku po horných a spodných partiách predlaktia alebo alternatívne položte masážnu loptičku duo na stôl a pohybujte predlaktím na nej.



4. Vrchná partia chrbta



Loptičku duo položte do stredu pod vrchnú partiu chrbta. Nájdite si pozíciu, ktorá je vám príjemná. Prilíš sa neprehýbajte.

Trupom pomaly pohybujte vpred a vzad na loptičke duo. Obmieňajte tlak tým, že paže striedavo vystriete nabok, nahor a ponad hlavu.

Pozor! Nemasírujte priamo chrbticu!

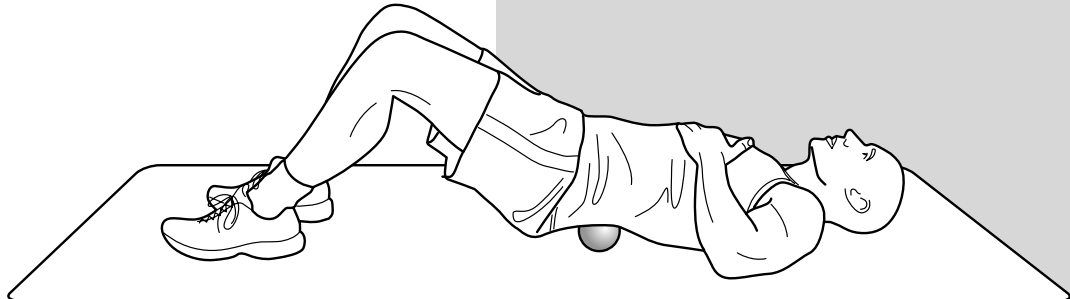
Alternatívne sa môžete postaviť s lotičkou duo k stene a pri nej sa pohybovať nahor a nadol (pozri obrázok vľavo pod časťou „Používanie“).

5. Drieková oblasť

Umiestnite si masážnu loptičku duo pod chrbát do driekovej oblasti vedľa chrbtice. Nájdite si polohu, ktorá je vám príjemná. Neprehýbajte sa príliš.

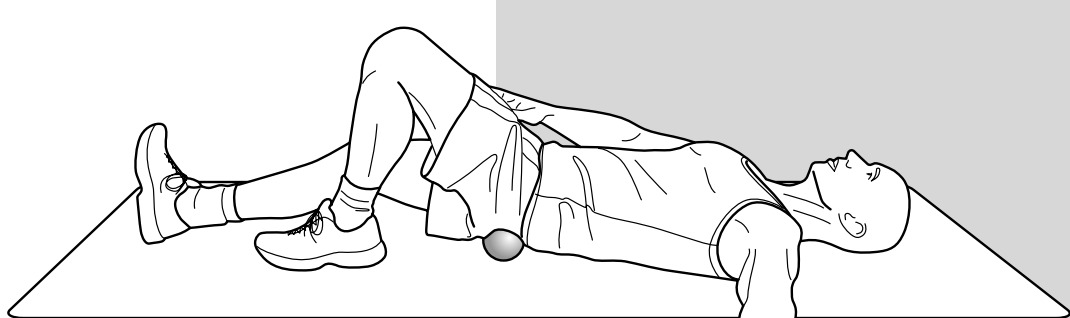
Masírujte si driekové svalstvo pomalými pohybmi vpred a vzad na loptičke duo.

Pozor! Nemasírujte priamo chrbticu!



Alternatívne sa môžete oprieť s lotičkou duo k stene a pri nej sa pohybovať nahor a nadol (pozri obrázok vľavo pod časťou „Používanie“).

6. Sedacie svaly



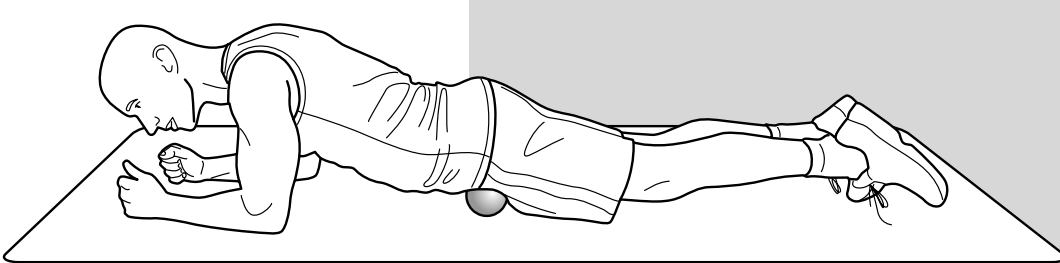
Jednou stranou sedacích svalov si ľahnite na loptičku duo. Neprehýbajte sa.

Masírujte si sedacie svaly pomalými pohybmi vpred a vzad na loptičke duo.

Alternatívne sa posadte na loptičku duo podľa obrázka.



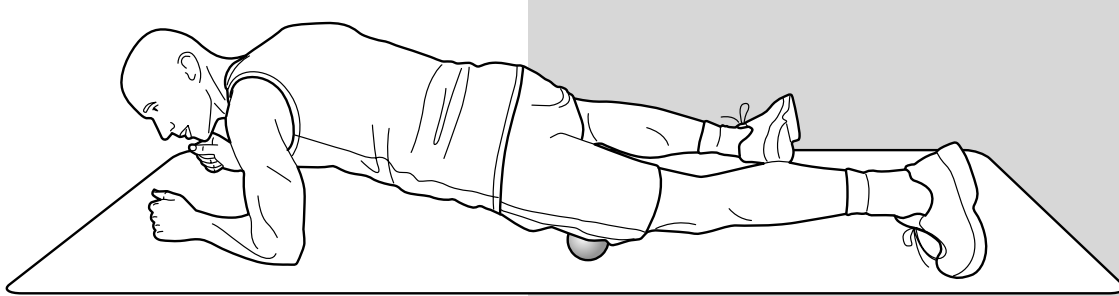
7. Bedrovodriekové svaly



Ľahnite si bedrovodriekovými svalmi na loptičku duo. Neprehýbajte sa.

Masírujte si bedrovodriekové svaly pomaly pohybmi bedier vpred a vzad na loptičke duo. Nemasírujte priamo na bedrových kostiach!

8. Horná partia stehna

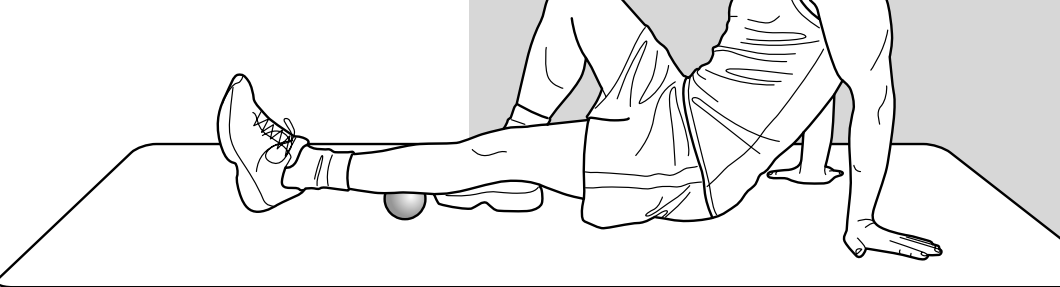


Ľahnite si stehnom na loptičku duo. Neprehýbajte sa.

Masírujte si stehno pomaly pohybmi tela vpred a vzad na loptičke duo.

9. Stehno a predkolenie spodné partie

Umiestnite si loptičku duo pod stehno, resp. predkolenie podľa obrázka a pohybujte nohou pomaly pohybmi dopredu a späť na loptičke.



10. Vnútoraná strana predkolenia

Gúľajte loptičku duo pri jemnom tlaku po vnútornej strane vášho predkolenia. Pozor! Nemasírujte priamo na holennej kosti!

