

## Vážení zákazníci,

bolesti a namožené svaly na zádech, rukou a nohou jsou často způsobeny ztuhými 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 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 fitness válečkem. Svaly se uvolní a protáhnou, zlepší se prokrvení a tím i zásobování kyslíkem a budete se cítit lépe. Automasáž pomocí fitness válečku 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 používejte 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 váleček je určen k automasáži, která vede ke zvyšování dobrého pocitu v každodenním životě.

Fitness váleček je určen pro domácí použití. Není vhodný pro komerční použití ve sportovních a terapeutických zařízeních.

### Co je třeba respektovat při jednotlivých cvičeních

- 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, ovšem nikoli křečovitě sevřené! Cviky mají sloužit k uvolnění.
- Provádějte cviky rovnoměrným, klidným tempem.
- Nezapomínejte během cvičení pravidelně dýchat.
- Poslouchajte své tělo! Vedte 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

- Pokud dětem dovolíte používat fitness váleček, poučte je o jeho správném použití a dávejte pozor na provedení cviků. Fitness 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 fitness váleček zkontrolujte. Pokud vykazuje poškození, přestaňte ho používat.

### Kontaktujte lékaře!

- **Nez začnete s automasáží, poraďte se se svým lékařem. Zepřejte 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, srdeční nedostatečnost, těhotenství, zánětlivá onemocnění kloubů nebo vazů, otekání 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, závrať, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou. Cviky okamžitě ukončete také při bolestech kloubů a svalů.
- Výrobek není vhodný pro terapeutické a tréninkové masáže! Není určen pro lymfatické masáže.
- Při ochablosti žil/slabosti vazivových tkání, metličkách a modrých žilkách, křečových žilách se masáže nohou **10/11/13** 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.

### Ošetřování

- ▷ V případě potřeby váleček umyjte teplou vodou, při silném znečištění použijte jemné mydlo. Nepoužívejte žádné chemické prostředky (bělidla, oleje apod.), neboť mohou způsobit změknutí, změnu barvy nebo deformaci válečku. Nepoužívejte ani žádné agresivní čisticí prostředky ani ostré předměty, které mohou váleček poškrábat.
- ▷ Po umytí nechte váleček uschnout na vzduchu při pokojové teplotě. Nepokládejte jej na topení a nepoužívejte ani vysoušeč vlasů nebo podobné pomůcky!
- ▷ Váleček uchovávejte na chladném a suchém místě. Chraňte jej před slunečním zářením, špičatými, ostrými nebo drsnými předměty a drsnými povrchy.
- ▷ Výrobek nenechte ležet na citlivém nábytku nebo podlaze. Nelze zcela vyloučit, že některé laky, plasty nebo prostředky na péči o nábytek / podlahové krytiny poškodí nebo změní materiál výrobku. Chcete-li zamezit nežádoucím stopám, skladujte výrobek ve vhodném obalu.

Materiál: PP / PU pěna  
Velikost: (délka x tloušťka) cca 33 x 12,5 cm

**I** Z výrobně-technických důvodů může být při prvním rozbalení výrobku cítit mírný pach, který je však naprosto nezávadný. Výrobek vybalte a nechte jej dobře větrát. Pach po krátkém čase zmizí. Zajistěte dostatečné větrání!

[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: 369 328

## 1. Šije



Opřete se o zeď s válečkem na šíji. Stůjte s lehce 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 lehce 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. Horní části paže



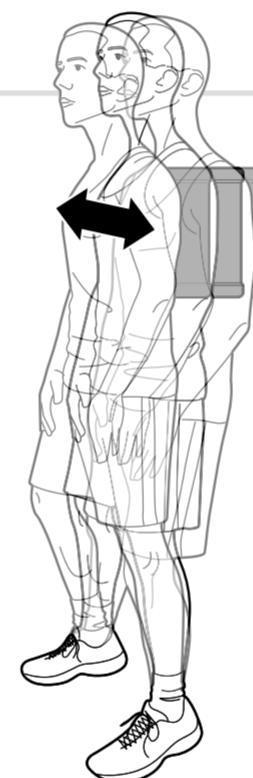
Opřete se o zeď s válečkem mezi horní částí paže a zdí. Stůjte s lehce pokrčenými koleny a s chodidly rozkročenými do šířky ramen. Uvolněte ruce a ramena. Mírným pokrčením kolen do podřepu a opětovným narovnáním masírujte pažní svaly.

## 4. Ramena



Opřete se o zeď s válečkem mezi ramenem a zdí. Stůjte s lehce pokrčenými koleny a s chodidly rozkročenými do šířky ramen. Ruce držte zkrřížené 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



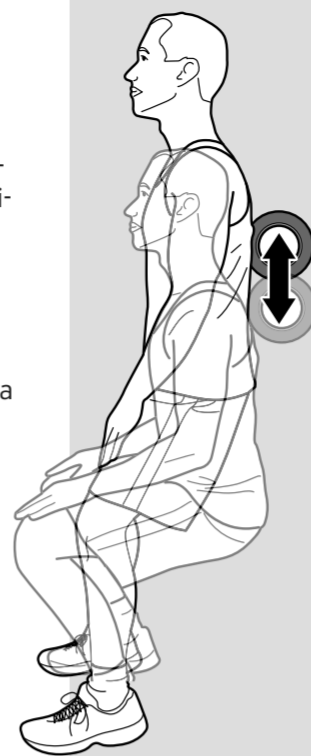
Opřete se o zeď s válečkem kolmo mezi lopatkami. Stůjte s lehce pokrčenými koleny a s chodidly rozkročenými do šířky ramen. Uvolněte ruce a ramena. Pomalými pohyby horní části těla rovnoběžně se zdí masírujte zádové svaly. Nevytahujte přitom ramena nahoru.

## 6. Postranní zádové svaly



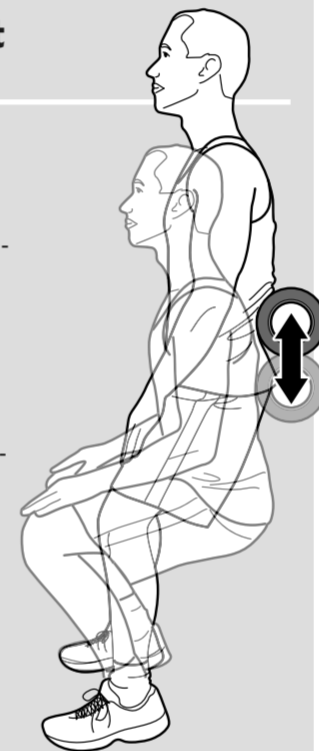
Položte si jednu ruku volně do týla. Opřete se o zeď s válečkem mezi postranními zádovými svaly a zdí. Stůjte s lehce pokrčenými koleny a s chodidly rozkročenými do šířky ramen. Druhé rameno a druhou ruku nechte uvolněné. Mírným pokrčením kolen do podřepu a opětovným narovnáním masírujte postranní zádové svaly. Nevytahujte přitom ramena nahoru.

## 7. Horní část zad



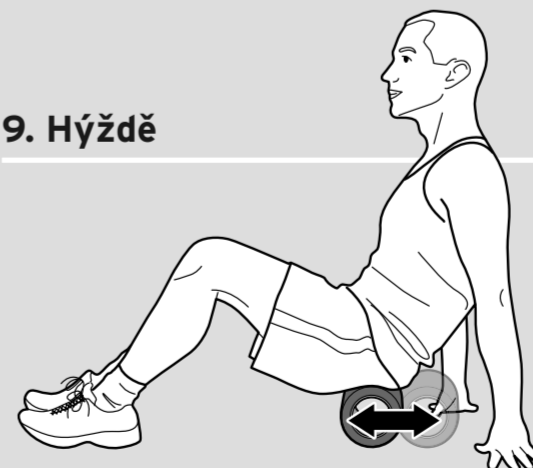
Opřete se o zeď s válečkem pod lopatkami. Stůjte s lehce pokrčenými koleny a s chodidly rozkročenými do šířky boků. Uvolněte ruce a ramena. Pokrčením kolen do podřepu a opětovným narovnáním masírujte svaly horní části zad. Nevytahujte přitom ramena nahoru.

## 8. Spodní část zad



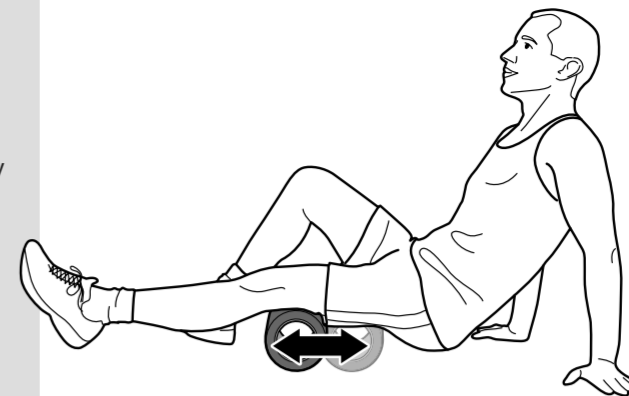
Opřete se o zeď s válečkem na bedrech. Stůjte s lehce pokrčenými koleny a s chodidly rozkročenými do šířky boků. Uvolněte ruce a ramena. Pokrčením kolen do podřepu a opětovným narovnáním masírujte svaly spodní části zad. Nevytahujte přitom ramena nahoru.

## 9. Hýždě



Posadte se s lehce 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.

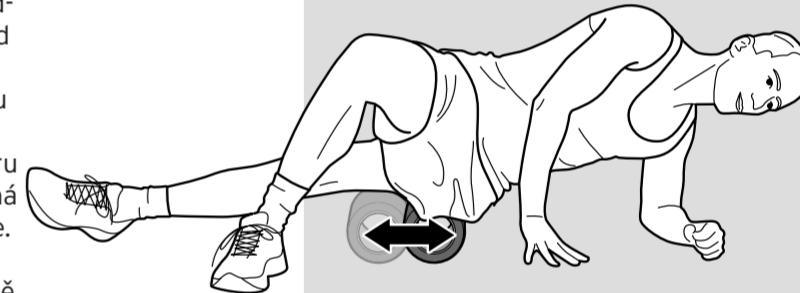
## 10. Zadní strana stehna



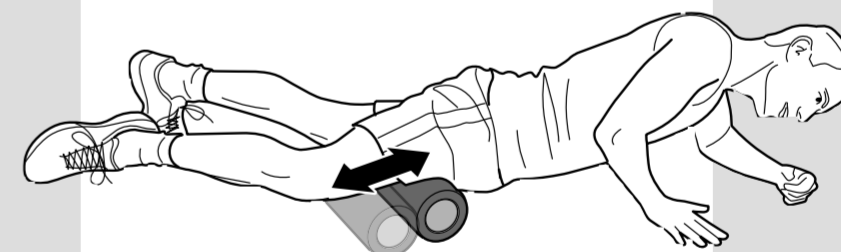
Posadte se na podlahu. Položte váleček pod stehno natažené nohy. Opřete se o druhou pokrčenou nohu a obě ruce a vzepte se nahoru tak, aby hýždě a natažená noha byly v jedné přímce. Napněte břišní svaly a držte hlavu i záda rovně. Nevytahujte ramena nahoru. Masírujte svaly zadní části stehna pomalým posouváním 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 vzepte 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.

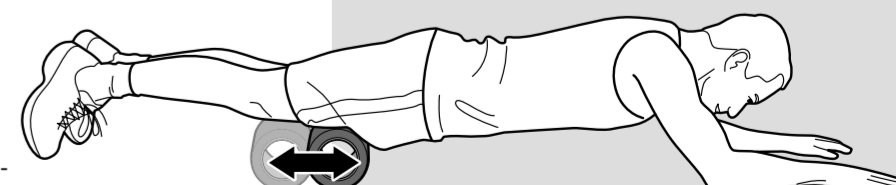


## 13. Vnitřní část stehen



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.

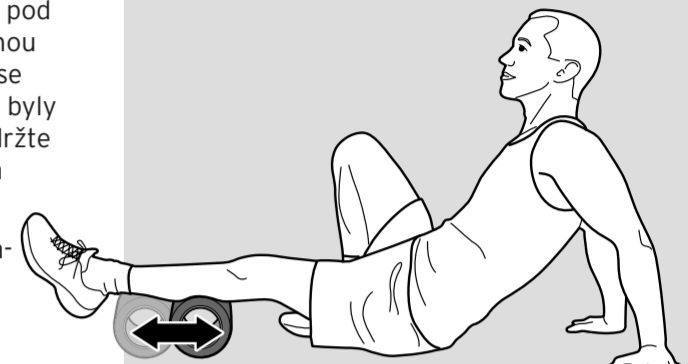
## 14. Přední část stehen



Položte se na břicho na podlahu. Položte váleček pod stehna natažených nohou. Opřete se o obě předloktí a vzepte 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.

## 11. Lýtka

Posadte se na podlahu. Položte váleček pod lýtko natažené nohy. Opřete se o druhou pokrčenou nohu a obě ruce a vzepte 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 lýtkové svaly pomalým posouváním dopředu a dozadu na válečku.



## Vážení zákazníci,

fitness váleček je také skvělá a vhodná pomůcka pro fitness cvičení. Nestabilitou opory o váleček se posiluje především hloubkové svalstvo.

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.

Ushovejte 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 cvičích

- Nezačínajte 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 bříško.**

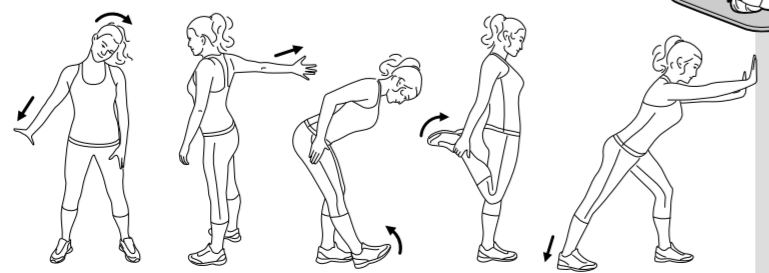
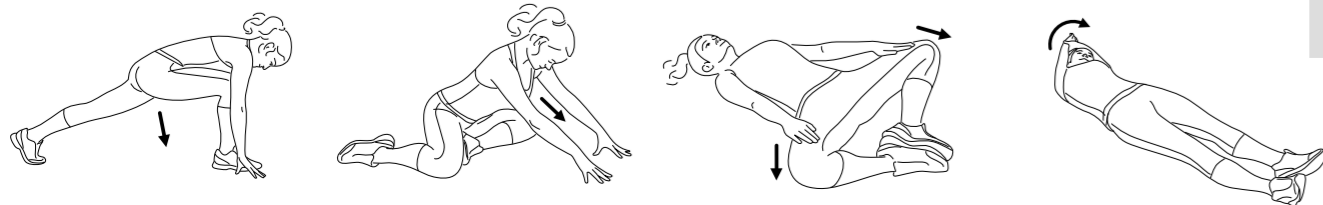
Když cvik provádíte poprvé, měli byste cvičit před zrcadlem, abyste mohli lépe kontrolovat držení těla.

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

### 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.

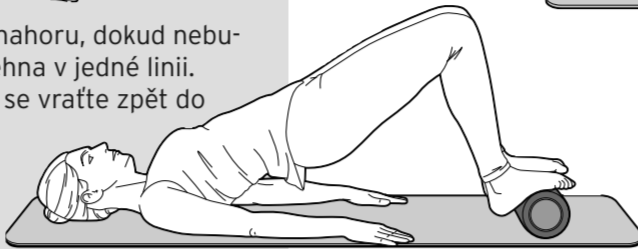


## 1. Zadeček + zadní svaly nohou

**Výchozí poloha:** Položte se na záda, nohy pokrčené, chodidla vzdálená od sebe přibližně na šířku boků na válečku. Paže podél těla. Bříško 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.

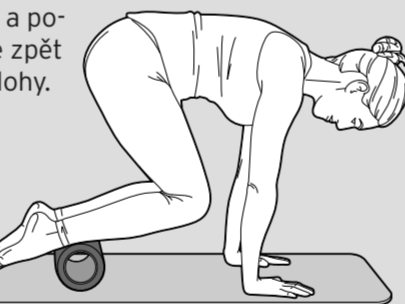


## 2. Trup, bříško, ramena + paže

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



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

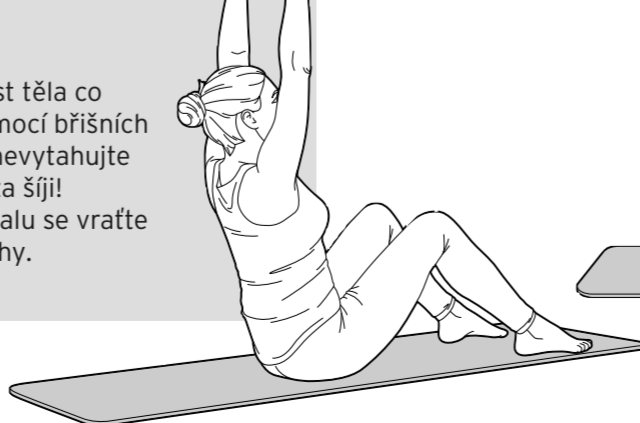


## 3. Přímé břišní svaly

**Výchozí poloha:** Vleže na zádech, chodidla postavená, nártý do šířky boků. Váleček vytáhněte mezi rukama směrem nahoru.



**Provedení:** Horní část těla co nejvíce zvedněte pomocí břišních svalů - paže přitom nevytahujte dopředu. Netahejte za šíji! 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 propracované. Záda rovná, bříško 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.

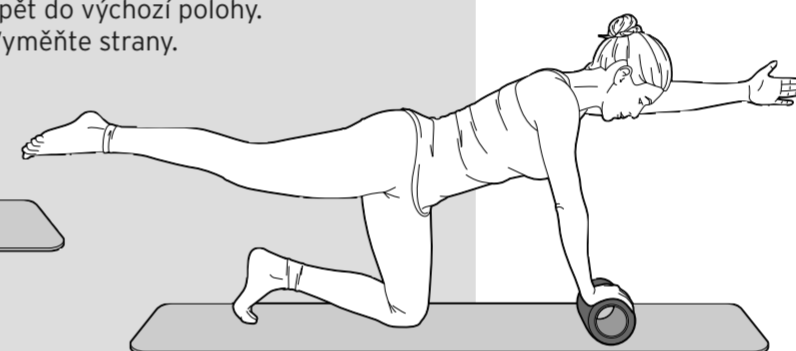
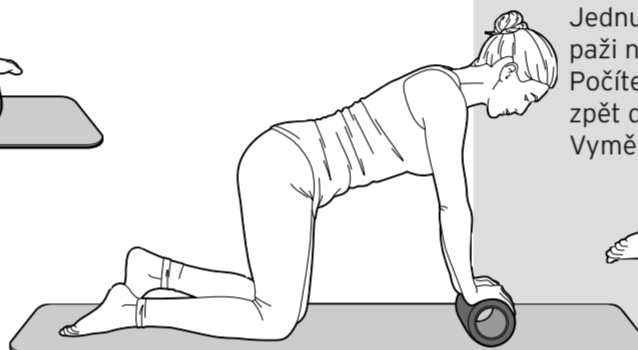


## 5. Ramena, paže, trup, bříško, zadeček + zadní svaly na nohou

**Výchozí poloha:** Vkleče na zemi, ruce se opírají o váleček, paže nejsou docela propracované. Záda rovná, bříško 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.

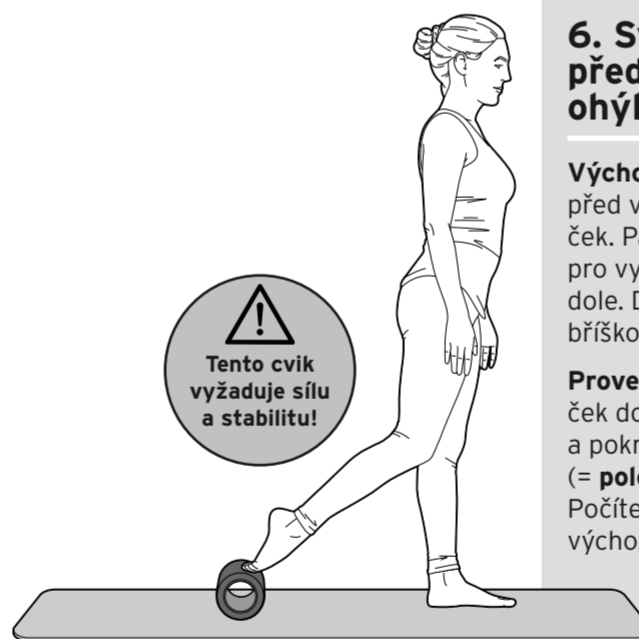


## 6. Svalstvo nohou + protažení předních stehenních svalů a ohýbačů v bocích

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

**Provedení:** Zvednutou nohu 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.

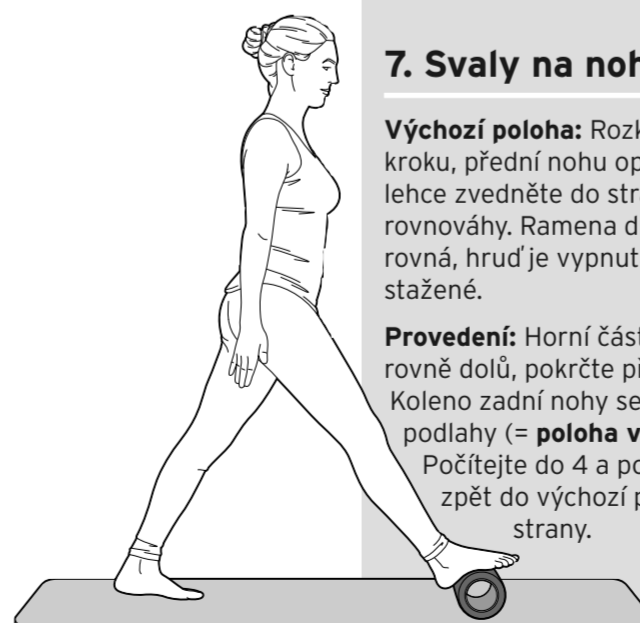
Tento cvik vyžaduje sílu a stabilitu!



## 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, bříško 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.

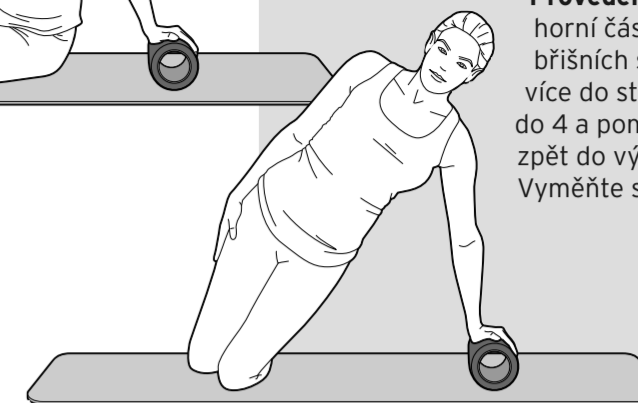


## 8. Boční břišní svaly

**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:** Zvedněte horní část těla pomocí břišních svalů co nejvíce do strany. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Vyměňte strany.

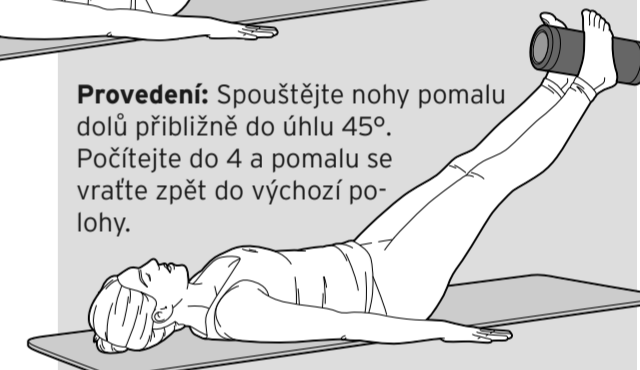


## 9. Spodní část břicha + svalstvo na vnitřní straně stehů

**Výchozí poloha:** Položte se na záda, nohy zvedněte do vzduchu, mezi nohama držte váleček. Paže podél těla. Bříško i zadeček jsou stažené.

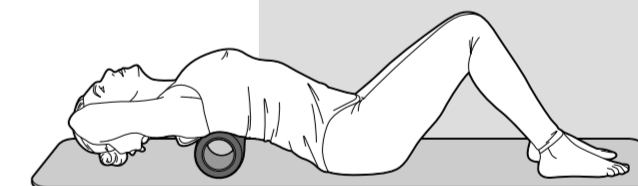


**Provedení:** Spouštějte nohy pomalu dolů přibližně do úhlu 45°. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

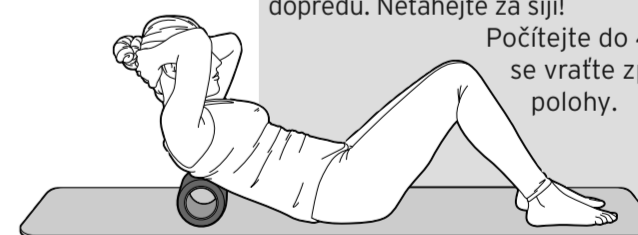


## 10. Horní přímé břišní svaly

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



**Provedení:** Horní část těla co nejvíce zvedněte pomocí břišních svalů - lokty přitom nevytahujte dopředu. Netahejte za šíji! Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



## Varianta 10a. + přední část stehů

**Výchozí poloha:** Udržujte koncovou polohu cviku 10.

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

