

Vážení zákazníci!

Bolesti a stuhnutie chrbta, paží a nôh 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 elasticke 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 tréningovým a masážnym valcom. Svaly sa uvoľnia a rozťahnu, stimuluje sa ich prekrvenie a tým aj ich zásobenie kyslíkom, váš zdravotný stav sa zlepší. Samomasáž tréningovým a masážnym valcom sa medzičasom využíva aj na rozohriatie pred športovými aktivitami a na regeneráciu po ich ukončení.

Prajeme vám pevné zdravie!

Váš tím Tchibo

Pre vašu bezpečnosť

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

Ušchovajte si tento návod na neskoršie použitie. Ak výrobok postúpíte inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

Účel použitia

Tréningový a masážny valec je určený na každodennú samomasáž na zlepšenie zdravotného stavu.

Tréningový a masážny valec je navrhnutý na domáce použitie. Nie je vhodný na komerčné použitie v zdravotníckych alebo terapeutických zariadeniach.

Čo musíte pri jednotlivých cvikoch zohľadniť

- Pri všetkých cvičeniach zaujmite vystretú a vyváženú polohu – neprehýňajte sa! Pri stoju majte nohy mierne pokrčené. Pri cvičení na podklade majte sedacie a brušné svaly napnuté, ale dbajte na to, aby ste ich nenapínali príliš krčovitě! Cvičením sa má dosiahnuť uvoľnenie.
- Cviky vykonávajte rovnomerným, pokojným tempom.
- Počas cvičení dýchajte ďalej rovnomerne.
- Načúvajte svojmu telu! Svalmi pohybujte po valci tak, aby ste jeho tlak vnímali ako príjemný a blahodarný.
- Vykonávanie cvikov na podklade je o niečo náročnejšie. Tieto cviky vykonávajte iba pri dobrej fyzickej kondícii.
- Želané cviky vykonávajte približne s 10 až 12 opakovaniami.
- Tip: Ďalšie cviky a informácie nájdete aj na internete.

Dôležité upozornenia

- Ak dovoľte deťom používanie tréningového a masážneho valca, poučte ich o jeho správnom používaní a dozerajte na ne počas cvičenia. Tréningový a masážny valec nie je hračka. Pri neodbornom tréningu sa nedá vylúčiť nebezpečenstvo ujmy na zdraví.
- Noste pohodlný odev.
- Podklad musí byť rovný a plochý. Bezpodmienečne dbajte na pevný a bezpečný postoj. Na hladkom podklade necvičte bosí ani v ponožkách, pretože sa môžete pošmyknúť a poraniť.
- Cviky na podklade vykonávajte podľa možnosti na tvrdom a hladkom podklade, ktorý sa nepoddá a na ktorom sa tréningový a masážny valec bude dobre gúľať. Hrubé koberce, fitnes rohože atď. nie sú natoľko vhodné.
- Skontrolujte tréningový a masážny valec pred každým použitím. Ak zistíte poškodenia, nepoužívajte ho viac.

Spýtajte sa vášho lekára!

- **Prekonzultujte si samomasáž so svojim 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, srdcová slabosť, tehotenstvo, zápalové ochorenia kĺbov alebo šliach, ukladanie vody v rukách a nohách, ortopedické ťažkosti alebo pooperačné stavy, musí masáž odsúhlasíť 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! Nevhodný na lymfodrenážne masáže.
- Pri oslabení ciev/spojivových tkanív, metilicovitých varixoch, alebo kŕčových žilách by sa masáže nôh **10/11/13** mali vykonávať len jemným tlakom, a nie po celej dĺžke svalu, ale len po malých úsekoch. V týchto prípadoch masírujte prednostne len **v smere srdca** a nie v protismere. Druh a rozsah masáže konzultujte s vaším lekárom.

Ošetrovanie

- ▷ V prípade potreby vyčistite tréningový a masážny valec teplou vodou, pri intenzívnom znečistení použite jemné mydlo. Nepoužívajte žiadne chemické prostriedky (bielidlá, oleje atď.), pretože môžu spôsobiť zmäknutie, sfarbenie alebo zdeformovanie tréningového a masážneho valca. Nepoužívajte ani žiadne ostré čistiace prostriedky, resp. ostré alebo abrazívne predmety.
- ▷ Po vyčistení nechajte tréningový a masážny valec schnúť voľne na vzduchu pri izbovej teplote. Neukladajte ho na vykurovacie telesá a nepožívajte ani fén a pod.!
- ▷ Tréningový a masážny valec uschovajte na chladnom a suchom mieste. Chráňte ho pred slnečným žiarením, ako aj špicatými, ostrými alebo drsnými predmetmi a povrchmi.
- ▷ Nenechajte výrobok ležať na citlivom nábytku alebo podlahe. Nedá sa úplne vylúčiť, že niektoré laky, plasty alebo ošetrovacie prostriedky na nábytok/podlahu rozleptajú alebo rozmočia materiál výrobku. Aby ste zabránili nepekým škrvrnám, skladujte výrobok v úschovnom boxe a pod.

Materiál: PP/PU pena
Veľkosť: cca 33 x 12,5 cm (D x H)

I Z výrobnotechnických dôvodov môžete pri prvom vybalení výrobku začíť mierny zápach. Tento nie je nebezpečný. Výrobok vybaťte a nechajte ho dobre vyvetrať. Zápach po krátkom čase zmizne. Zabezpečte dostatočné vetranie!



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

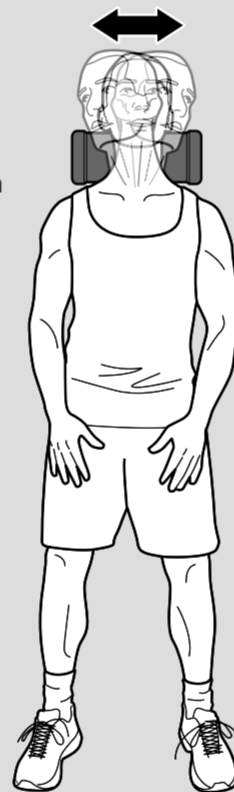
1. Záhľavie



Oprite sa o stenu s valcom na záhľaví. Postavte sa rozkročmo na šírku bokov s mierne pokrčenými kolenami. Voľne spustite plec a paže.

Svalstvo záhľavia masírujte spúšťaním sa do mierneho podrepu a následným pomalým vytláčaním tela späť nahor.

2. Záhľavie



Oprite sa o stenu s valcom na záhľaví. Postavte sa rozkročmo na šírku bokov s mierne pokrčenými kolenami. Voľne spustite plec a paže.

Svalstvo záhľavia si rozťahnite pomalým natáčaním hlavy do strán. Nevyťahujte pritom plec a paže.

3. Rameno



Oprite sa o stenu s valcom medzi ramenom a stenou. Postavte sa rozkročmo na šírku pliec s mierne pokrčenými kolenami. Voľne spustite plec a paže.

Svalstvo ramena masírujte spúšťaním sa do mierneho podrepu a následným pomalým vytláčaním tela späť nahor.

4. Plece



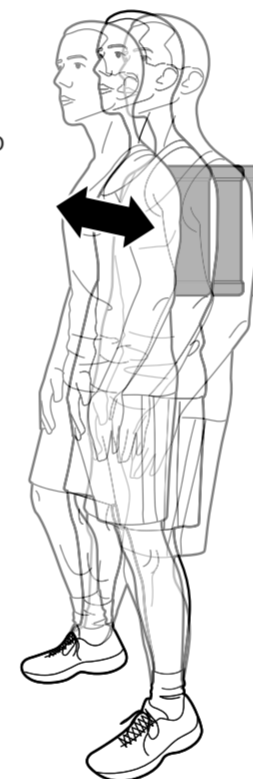
Oprite sa o stenu s valcom medzi plec a stenou. Postavte sa rozkročmo na šírku pliec s mierne pokrčenými kolenami. Skrížte paže na prsiach a pažu masírovaného pleca si pritom podoprite druhou pažou.

Svalstvo pleca masírujte spúšťaním sa do mierneho podrepu a následným pomalým vytláčaním tela späť nahor.

5. Horná časť chrbta

Oprite sa o stenu s valcom kolmo medzi lopatkami. Postavte sa rozkročmo na šírku pliec s mierne pokrčenými kolenami. Voľne spustite plec a paže.

Svaly chrbta masírujte pomalým pohybom trupu rovnobežne so stenou sem-tam. Nevyťahujte pritom plec a paže.



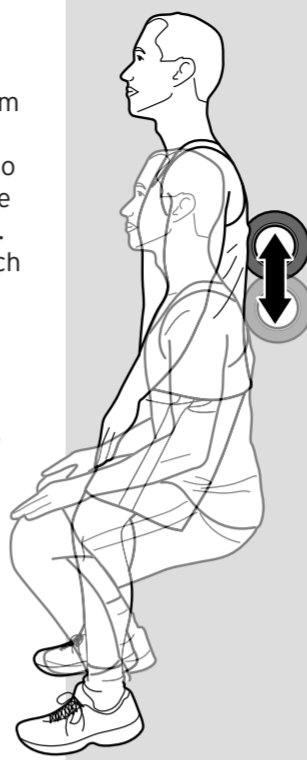
6. Bočné partie chrbta



Položte si ruku voľne na záhľavie. Oprite sa o stenu s valcom medzi bočnými chrbtovými svalmi a stenou. Postavte sa rozkročmo na šírku pliec s mierne pokrčenými kolenami. Voľne spustite plece a pažu na opačnej strane.

Bočné chrbtové svalstvo masírujte spúšťaním sa do mierneho podrepu a následným pomalým vytláčaním tela späť nahor. Nevyťahujte pritom plec a paže.

7. Horná časť chrbta



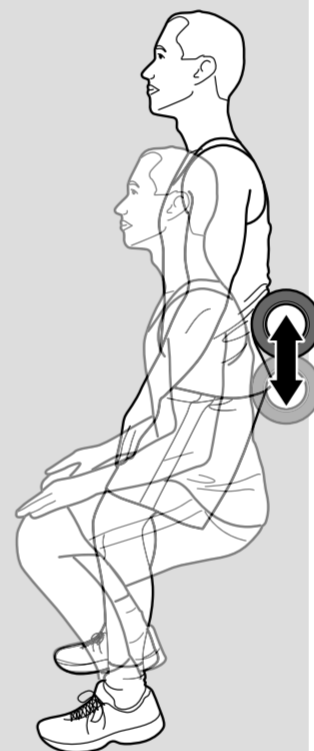
Oprite sa o stenu s valcom pod lopatkami. Postavte sa rozkročmo na šírku bokov s mierne pokrčenými kolenami. Voľne spustite plec a paže.

Horné chrbtové svalstvo masírujte spúšťaním sa do drepu a následným pomalým vytláčaním tela späť nahor. Nevyťahujte pritom plec a paže.

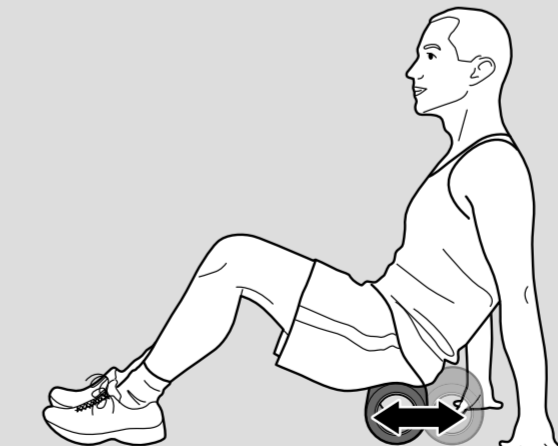
8. Spodné partie chrbta

Oprite sa o stenu s valcom v driekovej oblasti. Postavte sa rozkročmo na šírku bokov s mierne pokrčenými kolenami. Voľne spustite plec a paže.

Svalstvo spodných partií chrbta masírujte spúšťaním sa do mierneho podrepu a následným pomalým vytláčaním tela späť nahor. Nevyťahujte pritom plec a paže.



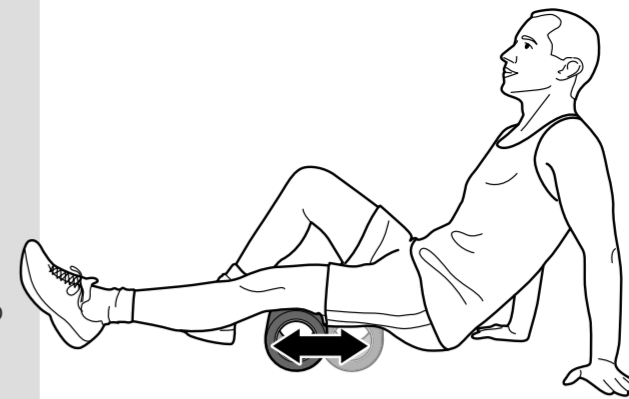
9. Sedacie svaly



Posaďte sa s mierne pokrčenými nohami na valec. Vzadu sa pritom podoprite pažami. Napnite brušné svaly, udržiavajte hlavu vzpriamenú a chrbát vystretý. Nevyťahujte plec a paže.

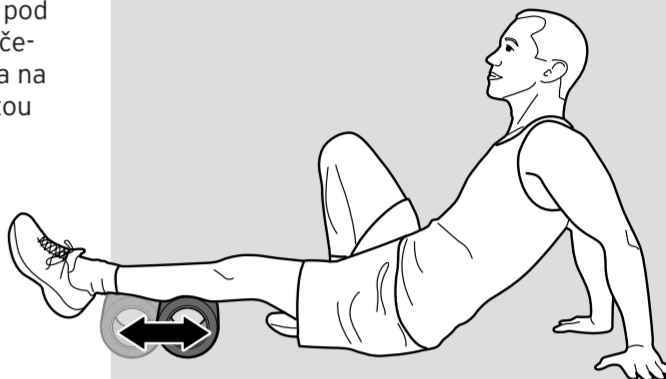
Sedacie svaly masírujte pomalým gúľaním dopredu a dozadu.

10. Zadné partie stehien



Posaďte sa na podklad. Umiestnite valec pod stehno vystretej nohy. Podoprite sa pokrčenou druhou nohou a pažami a vytlačte sa na nich nahor tak, aby zadok tvoril s vystretou nohou jednu líniu. Napnite brušné svaly, udržiavajte hlavu vzpriamenú a chrbát vystretý. Nevyťahujte plec a paže.

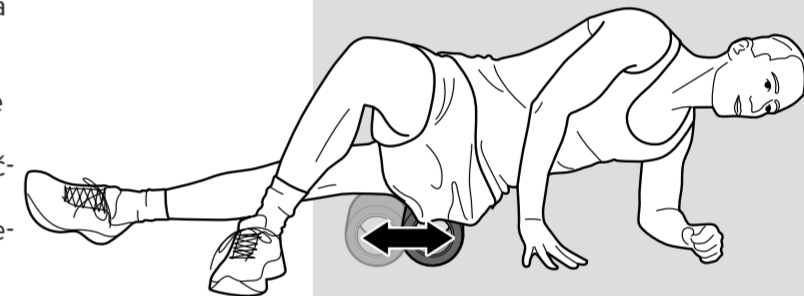
Masírujte svalstvo zadných partií stehna pomalým gúľaním dopredu a dozadu.



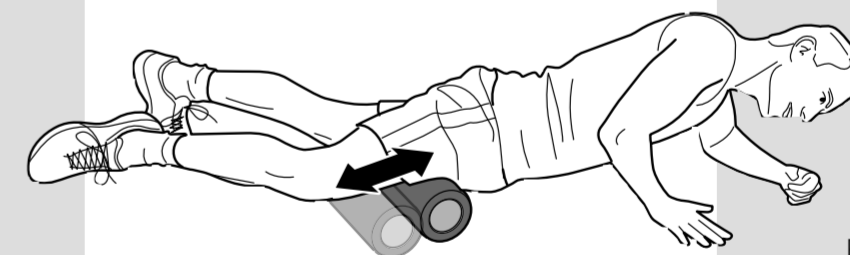
12. Vonkajšie partie stehien

Lahnite si na podklad na bok. Umiestnite valec pod stehno vystretej, spodnej nohy. Podoprite sa pokrčenou druhou nohou a pažami a vytlačte sa na nich nahor tak, aby zadok tvoril s vystretou nohou jednu líniu. Napnite brušné svaly, udržiavajte hlavu vzpriamenú a chrbát vystretý. Nezakláňajte hlavu na záhľavie.

Masírujte svalstvo vonkajších partií stehna pomalým gúľaním dopredu a dozadu.



13. Vnútorne partie stehien



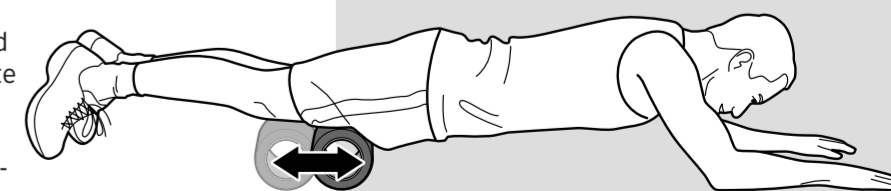
Lahnite si na podklad na bok. Umiestnite valec pod stehno mierne pokrčenej, hornej nohy. Podoprite sa druhou nohou a pažami a vytlačte sa na nich nahor tak, aby zadok tvoril s nohou jednu líniu. Napnite brušné svaly, udržiavajte hlavu vzpriamenú a chrbát vystretý. Nezakláňajte hlavu na záhľavie.

Masírujte svalstvo vnútorných partií stehna pomalým gúľaním dopredu a dozadu.

14. Predné partie stehien

Lahnite si na podklad na brucho. Umiestnite valec pod stehná vystretých nôh. Podoprite sa predlaktami a vytlačte sa na nich nahor tak, aby zadok tvoril s nohami jednu líniu. Napnite brušné svaly, udržiavajte hlavu vzpriamenú a chrbát vystretý. Nezakláňajte hlavu na záhľavie.

Masírujte svalstvo predných partií stehien pomalým gúľaním dopredu a dozadu.



Vážení zákazníci!

Tréningový a masážny valec je mimoriadne vhodný na fitnes cviky. Následkom nestability pri podopieraní sa o valec sa povzbudzuje predovšetkým hlbkové svalstvo.

Želáme vám veľa radosti pri cvičení!

Váš tím Tchibo

Pre vašu bezpečnosť

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

Ušchovajte si tento návod na neskoršie použitie.

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

Účel použitia

Tréningový a masážny valec je určený na podporu rovnováhy a na posilnenie svalstva.

Tréningový a masážny valec je navrhnutý na domáce použitie. Nie je vhodný na komerčné použitie v zdravotníckych alebo terapeutických zariadeniach.

Tréningový a masážny valec je možné zaťažiť do max. 100 kg.

Tréningový a masážny valec sme súčasne používať len jedna osoba.

Čo musíte zohľadniť pri jednotlivých cvikoch

- Nezačínajte cvičiť bezprostredne po jedle. Pred začiatkom cvičenia počkajte minimálne 30 minút. Necvičte, keď sa necítite dobre, keď ste chorí alebo unavení alebo iné faktory znemožňujú koncentrovaný tréning. Počas cvičenia pite dostatok tekutín.
- Na dosiahnutie najlepších možných výsledkov cvičenia a na prevenciu voči poraneniam si pred začiatkom cvičenia bezpodmienečne naplánujte zahrievaciu fázu a po cvičení fázu na uvoľnenie.
- Na začiatok si naplánujte len tri až šesť cvikov na rôzne skupiny svalstva. Opakujte tieto cvičenia, podľa telesnej kondície, len niekoľko krát. Medzi jednotlivé cviky zaradte aspoň minútovú prestávku. Pomaly zvyšujte počet opakovaní na približne 10 až 20. Nikdy necvičte až do vyčerpania.
- Cviky vykonávajte rovnomerným, pokojným tempom. Vyhnajte sa trhavým pohybom.
- Počas cvikov dýchajte ďalej rovnomerne. Nezadržujte dych! Na začiatku každého cviku sa nadýchnite. V najnáhavesjšom bode cviku vydýchnite.
- Cviky vykonávajte vždy na obe strany.
- Cviky vykonávajte koncentrovane. Pri cvikoch sa nerozptyľujte.
- Pri všetkých cvikoch držte chrbát vystretý - neprehýňajte sa! Pri stojí majúce nohy mierne pokrčené. Napnite sedacie a brušné svaly.**

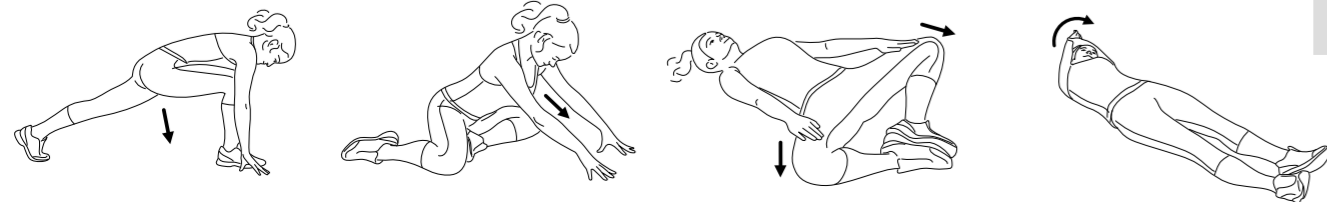
i Cviky by ste mali spočiatku vykonávať pred zrkadlom, aby ste dokázali lepšie kontrolovať držanie tela.

- Nepresilujte sa. Cvičenie vykonávajte len dovtedy, kým to zodpovedá vašej telesnej kondícii. Ak ucítite počas cvičenia bolesť, okamžite prerušte cvičenie.**
- Odporúčame, aby ste si konkrétne vykonávanie cvikov nechali predviesť skúseným fitnestrénerom.

Strečingové cviky

Základná poloha pri všetkých strečingových cvikoch: Vypnite hrud', hlboko zatahnite plecía, mierne pokrčte kolená, vyočte špičky chodidiel mierne von. Vystríte chrbát!

Vydržte v polohách pri cvičeniach vždy cca 20 - 35 sekúnd.

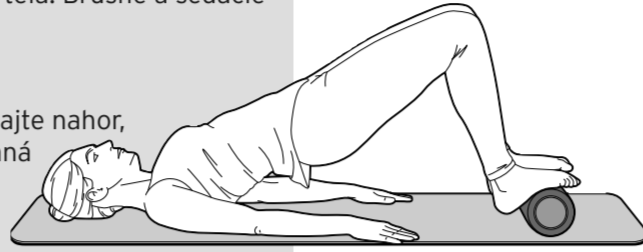


1. Sedacie svaly + zadné svalstvo nôh

Východisková poloha: Lah na chrbte na podložke, nohy sú pokrčené, chodidlá rozkročené približne na šírku bokov uložené na valci.



Paže sú položené vedľa tela. Brušné a sedacie svaly sú napnuté.



Realizácia: Boky vytláčajte nahor, kým nebudú trup a stehná v jednej rovine. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

Variant 1a. + zadné partie chrbta

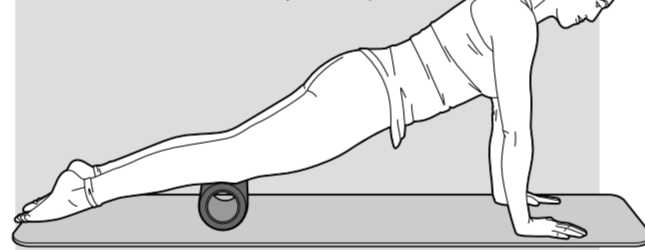
Východisková poloha: Vydržte v koncovej polohe 1.



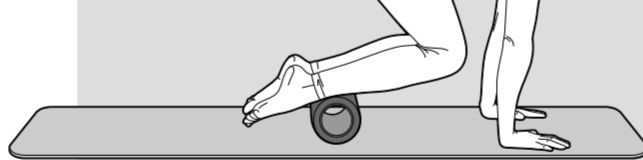
Realizácia: Jednu nohu vystríte nahor. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Zmena strán.

2. Driek, brušné svaly, plecía + paže

Východisková poloha: Podpor poležiaci, valec leží pod predkoleniami. Hlava, chrbát a nohy vytvárajú líniu. Brušné a sedacie svaly sú napnuté.

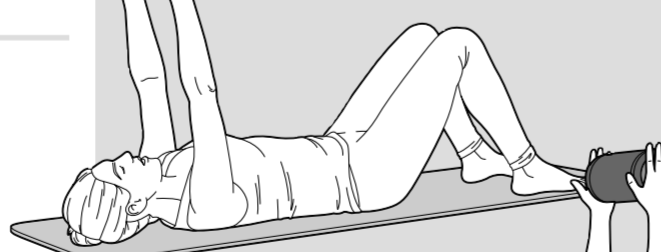


Realizácia: Nohy ťahajte gúľaním valca dopredu. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

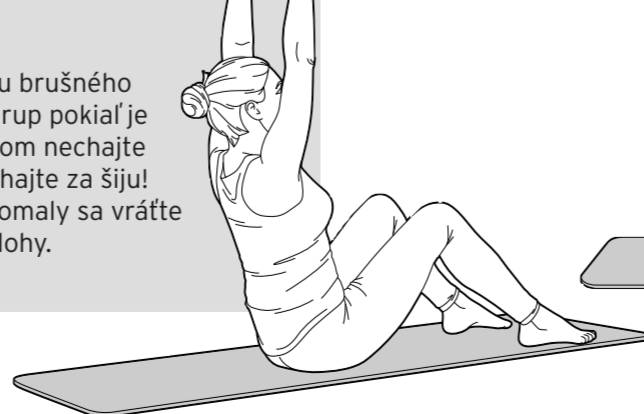


3. Priame brušné svalstvo

Východisková poloha: V ľahu na chrbte, nohy sú pokrčené, chodidlá na šírku bokov. Valec ťahajte medzi dľaňami nahor.

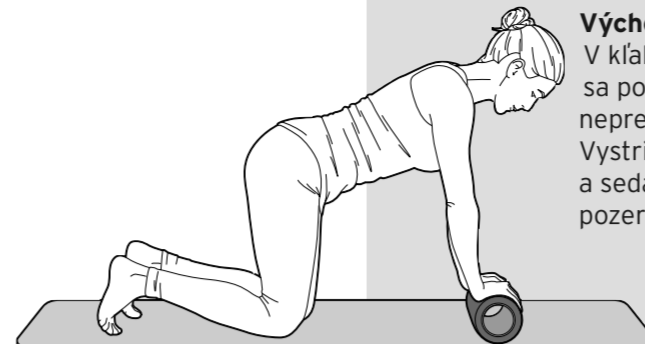


Realizácia: Pomocou brušného svalstva nadvíhajte trup pokiaľ je to možné - paže pritom nechajte vystreté nahor. Neťahajte za šiju! Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



4. Hrudník + bicepsy

Východisková poloha: V kláku na podložke rukami sa podoprite na valci, paže nepretláčajte celkom. Vystríte chrbát, brušné a sedacie svaly sú napnuté, pozerajte sa k zemi.



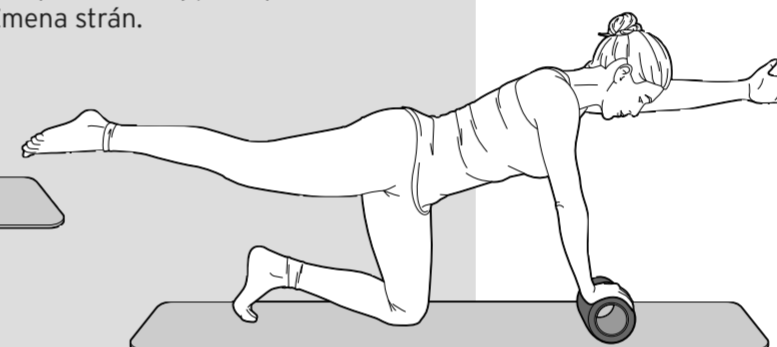
Realizácia: Spustíte trup (klúk), chrbát zostáva vystretý, lakte pri tele. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



5. Plecía, paže, driek, brušné svaly, sedacie svaly + zadné svalstvo nôh

Východisková poloha: V kláku na podložke rukami sa podoprite na valci, paže nepretláčajte celkom. Vystríte chrbát, brušné a sedacie svaly sú napnuté, pozerajte sa k zemi.

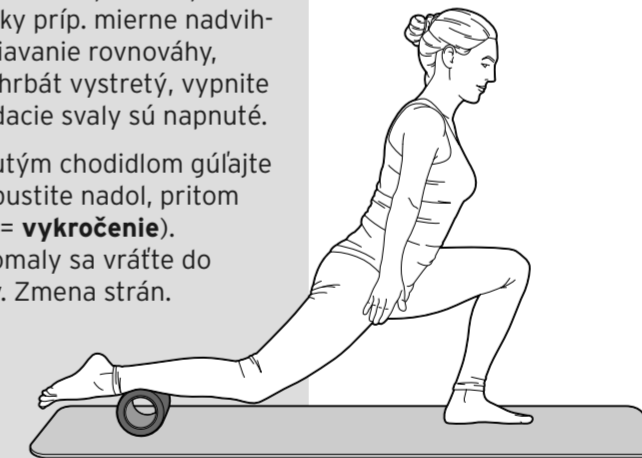
Realizácia: Vystríte jednu nohu dozadu, predpaže protíahľú pažu. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Zmena strán.



6. Svalstvo nôh + strečing predného stehenného svalstva a bedrodriekového svalstva

Východisková poloha: V stojí na jednej nohe pred valcom, druhé chodidlo položte priehlavkom na valec. Ruky príp. mierne nadvíhnite do strán na udržiavanie rovnováhy, plecía ťahajte dole. Chrbát vystretý, vypnite hrudník, brušné a sedacie svaly sú napnuté.

Realizácia: Nadvíhnutým chodidlom gúľajte valec dozadu. Trup spustíte nadol, pritom ohnite prednú nohu (= vykročenie). Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Zmena strán.



7. Svalstvo nôh + sedacie svaly

Východisková poloha: Stoj v polohe kroku, predná noha je opretá na valci. Ruky mierne nadvíhnite do strán na udržiavanie rovnováhy, plecía ťahajte dole. Chrbát vystretý, vypnite hrudník, brušné a sedacie svaly sú napnuté.

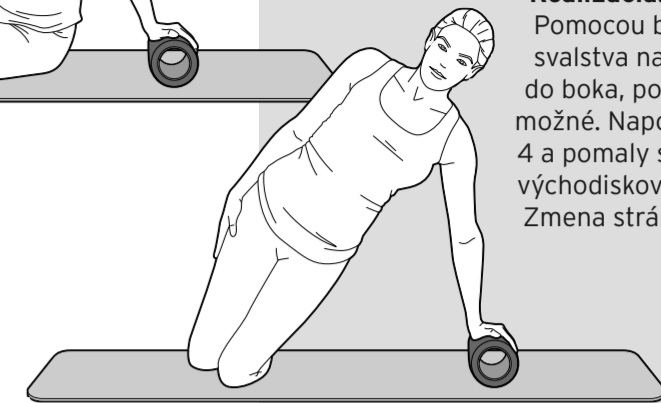
Realizácia: Trup spustíte rovno nadol, pritom pokrčte obe nohy. Zadné koleno sa nesmie dotknúť podložky (= vykročenie). Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Zmena strán.



8. Bočné brušné svalstvo

Východisková poloha: Sadnite si na podložku vedľa valca, jednou rukou sa oprite o valec, predkolenia sú zahnuté dozadu. Trup a boky nepretáčajte! Oboje udržiavajte v jednej rovine so stehnami.

Realizácia: Pomocou brušného svalstva nadvíhajte trup do boka, pokiaľ je to možné. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Zmena strán.



9. Spodné brušné svalstvo + vnútorné stehenné svalstvo

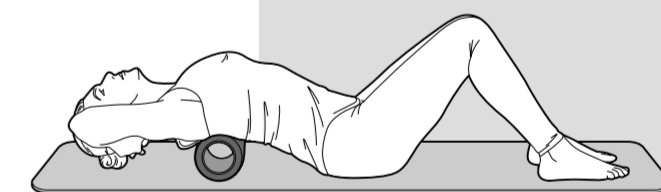
Východisková poloha: V ľahu na chrbte na podložke, nohy vystríte nahor, medzi chodidlami pridržiate tréningový a masážny valec. Paže sú položené vedľa tela. Brušné a sedacie svaly sú napnuté.



Realizácia: Nohy pomaly spustíte na cca 45°. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

10. Horné priame brušné svaly

Východisková poloha: V ľahu na chrbte na valci, ruky prekrižte na zhlaví, nohy sú pokrčené, chodidlá na šírku bokov.



Realizácia: Pomocou brušného svalstva nadvíhajte trup, pokiaľ je to možné - lakte pritom neťahajte dopredu. Neťahajte za šiju! Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



Variant 10a. + predné partie stehien

Východisková poloha: Vydržte v koncovej polohe 10.

Realizácia: Nadvíhnite nohy a pomaly „jazdíte na bicyklí“.

