

## Vážení zákazníci!

Bolesti a stuhnutie svalstva 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 masážnymi loptičkami. Svaly sa uvoľnia a rozťahnu, stimuluje sa ich krvenie a tým aj ich zásobenie kyslíkom, váš zdravotný stav sa zlepši. Samomasáž špeciálnymi pomôckami na masáž fascií sa medzičasom využíva aj na rozohratie pred športovými aktivitami a na uvoľnenie po ich ukončení.

Dvojitá masážna loptička sa obzvlášť hodí na masáž popri chrbtici a v oblasti šije. So samostatnou masážnou loptičkou môžete cielene dosiahnuť jednotlivé spúšťacie body, ktoré sú zvyčajne ťažko dosiahnuteľné.

Prajeme vám veľa uvoľnených momentov a pevné zdravie!

### 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 postúpíte inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

### Účel použitia

Masážne loptičky sú určené na každodennú samomasáž na zlepšenie zdravotného stavu. **Nie sú** určené na medicínske alebo terapeutické účely.

Masážne loptičky sú koncipované na domáce použitie. Nie sú vhodné na komerčné použitie v zdravotníckych alebo terapeutických zariadeniach.

### NEBEZPEČENSTVO pre deti

- Zabráňte prístupu detí k obalovému materiálu. Okrem iného hrozí nebezpečenstvo udusení!
- Masážne loptičky nie sú hračka a nesmú byť v dosahu malých detí.

### Čo musíte zohľadniť pri jednotlivých cvikoch

- Pri všetkých cvičeniach zaujmite vystretú a vyváženú polohu - neprehýbajte sa! Pri stoji majte nohy mierne pokrčené. Vyhybajte sa krčovitým polohám! Cvičením sa má dosiahnuť uvoľnenie.
- Cviky vykonávajte rovnomerným, pokojným tempom.
- Počas cvičení dýchajte ďalej rovnomerne.
- Načúvajte svojmu telu! Masážnou loptičkou pohybujte po svaloch tak, aby ste jej tlak vnímali ako príjemný a blahodarný. Nepoužívajte ju na partiách tela, kde vám to nie je príjemné. Mimoriadne opatrne postupujte v oblasti šije!
- Či použijete dvojitú masážnu loptičku s výčnelkami alebo samostatnú masážnu loptičku bez výčnelkov závisí od toho, či je vám to na príslušnej časti tela príjemné. Od nás dostanete k tomu odporúčania. Bezpodmienečne však načúvajte svojmu telu!
- Želané cvičenia vykonávajte len tak dlho, kým je to príjemné. Pár minút stačí - nepreháňajte to.
- Tip: Ďalšie cviky a informácie nájdete aj na internete.

### Dôležité upozornenia

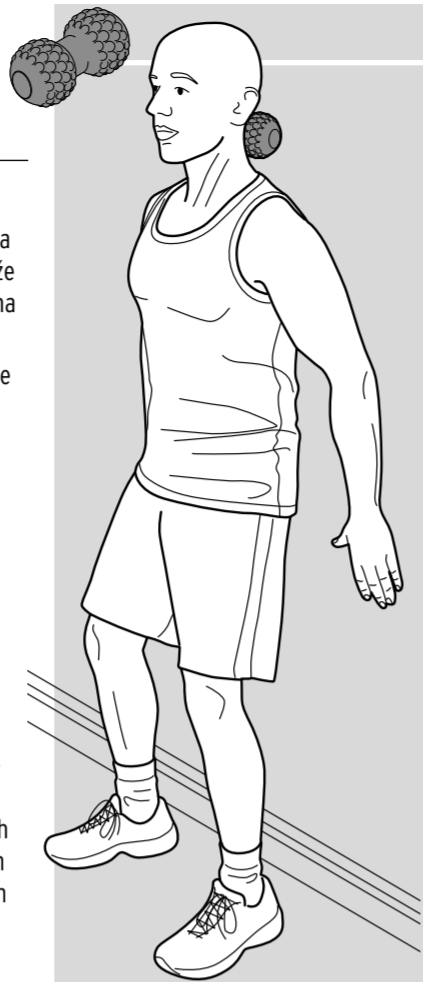
- Ak dovoľíte deťom používať masážne loptičky, poučte ich o ich správnom používaní a dozerajte na ne počas cvičenia. Masážne loptičky nie sú hračky. Pri neodbornom tréningu sa nedá vylúčiť nebezpečenstvo ujmy na zdraví.
- Noste pohodlný odev.
- Na zaistenie pevnej a stabilnej polohy nevykonávajte cviky v stoji v ponožkách, noste radšej pevnú obuv s protišmykovými podrážkami.



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

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

Číslo výrobku: 378 087



## 1. Záhľavie

Oprite sa s dvojitou loptičkou **po oboch stranách popri chrbtici** na šiji o stenu.

Svalstvo šije si masírujte tak, že sa pri stene z nôh pohybujete nahor a nadol. Nevyťahujte pritom plecيا nahor.

Pozor! Nemasírujte priamo na chrbtici!

Alternatívne si môžete ľahnúť aj na chrbát a dvojitú loptičku položiť pod šiju.

- Ak by ste spozorovali niektorý z nasledujúcich symptómov, okamžite ukončite masáž a vyhľadajte lekára: nevoľnosť, závrat, nadmerná dýchavičnosť alebo bolesti v hrudi. Cvičenie okamžite ukončite aj pri bolestiach kĺbov a svalov.
- Výrobok nie je vhodný na masáž/cvičenie na terapeutické účely!

## 2. Plecia a ramená

Loptičkou gúľajte miernym tlakom po pleciah a po vrchnej a spodnej strane vašich ramien.

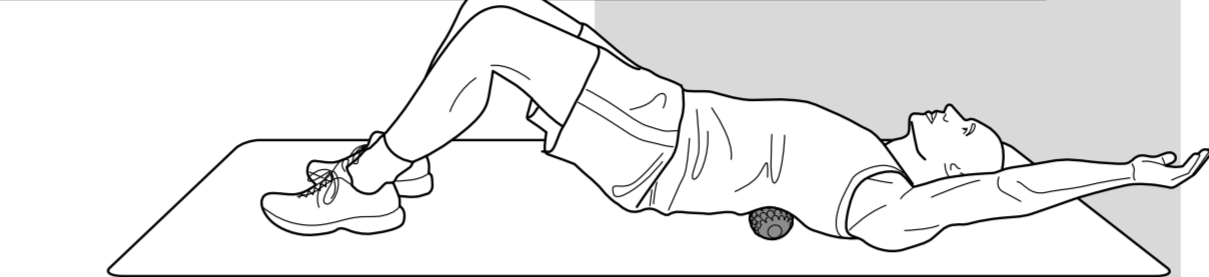
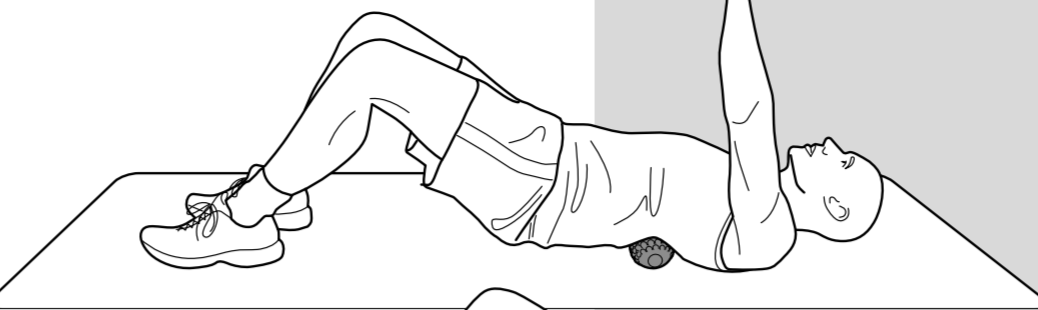


## 3. Predlaktie

Miernym tlakom gúľajte loptičku po vrchnej a spodnej strane vášho predlaktia alebo alternatívne položte dvojitú loptičku na stôl a posúvajte po nej predlaktie.



## 4. Pod lopatkou



Dvojitú loptičku položte do stredu pod vašu vrchnú partiu chrbta. Nájdite pozíciu, ktorá je vám príjemná. Neprehýbajte si príliš chrbát.

Trup posúvajte pomaly vpred a vzad po dvojitej loptičke. Tlak obmeňujte tak, že paže striedavo nafahujete nabok, nahor a nad hlavu.

Pozor! Nemasírujte priamo na chrbtici!

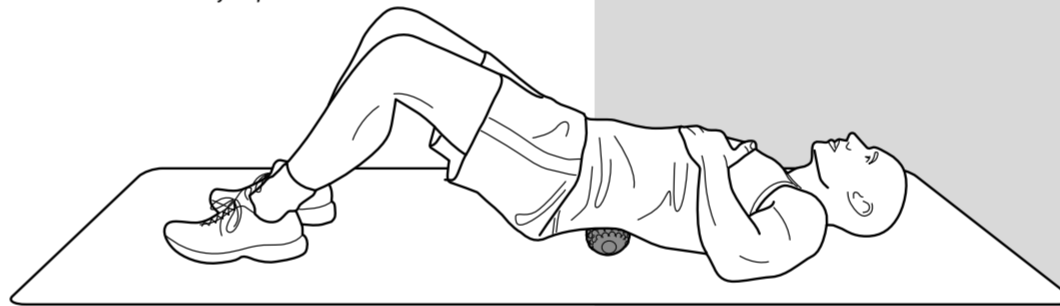
Alternatívne sa môžete s dvojitou loptičkou postaviť k stene a pohybovať sa pri nej nahor a nadol (pozri obrázok vľavo pod „Používanie“).

## 5. Bedrová oblasť

Dvojitú loptičku položte do stredu pod vašu bedrovú oblasť pod chrbtom. Nájdite pozíciu, ktorá je vám príjemná. Neprehýbajte si príliš chrbát.

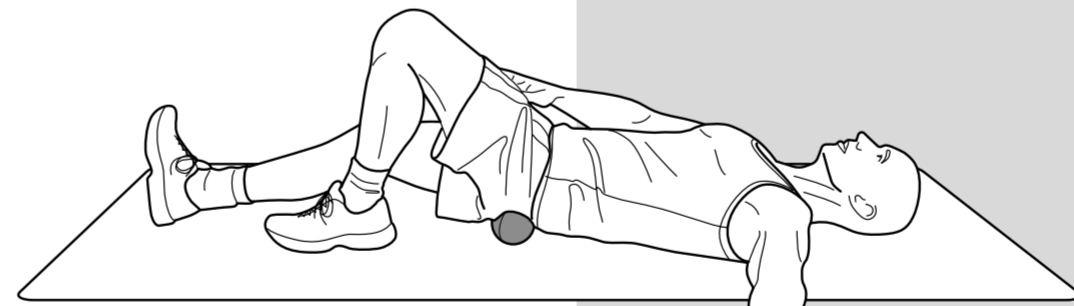
Bedrové svalstvo masírujte pomalým pohybom vášho trupu dopredu a dozadu po dvojitej loptičke.

Pozor! Nemasírujte priamo na chrbtici!



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

## 6. Sedacie svaly



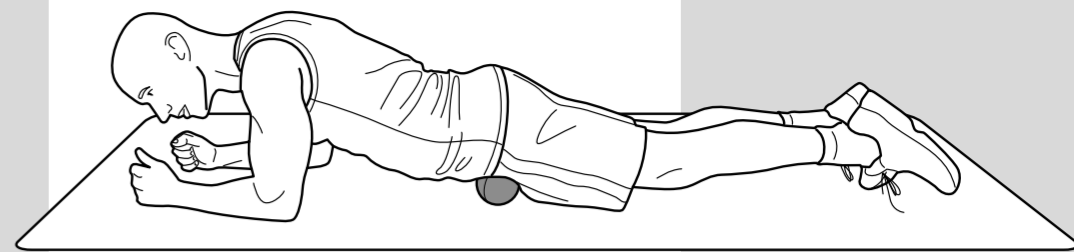
Sedacími svalmi si ľahnite na loptičku. Neprehýbajte si chrbát.

Pomalými krúživými pohybmi bokov po loptičke si masírujte sedacie svaly.

Alternatívne si podľa zobrazenia sadnite na dvojitú loptičku a pohybujte sa vpred a vzad.



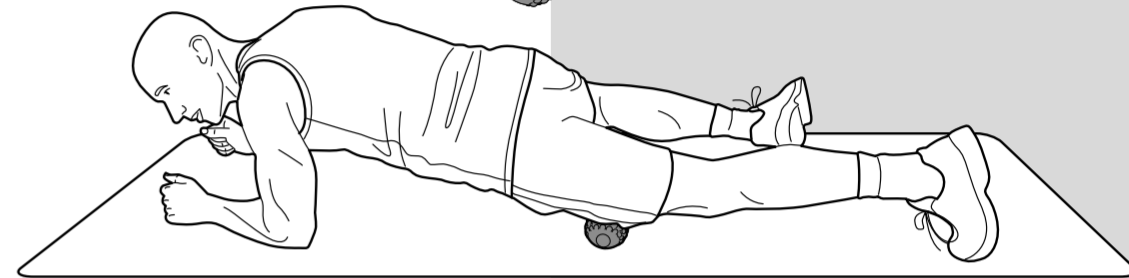
## 7. Bedrovodriekové svaly



Ohýbačom bedrového kĺbu si ľahnite na loptičku. Neprehýbajte si chrbát.

Ohýbač bedrového kĺbu si masírujte tak, že bedrami mierne krúživými pohybmi pomaly pohybujete po loptičke.

## 8. Predná strana stehien



Prednou stranou stehien si ľahnite na dvojitú loptičku. Neprehýbajte si chrbát.

Stehná masírujte pomalým gúľaním dopredu a dozadu po dvojitej loptičke.

## 9. Spodná strana stehien a predkolenia

Loptičku/dvojitú loptičku položte podľa zobrazenia pod stehno alebo predkolenie a vašu nohu pomaly posúvajte vpred a vzad po loptičke/dvojitej loptičke.



## 10. Vnútoraná strana predkolenia

Miernym tlakom gúľajte loptičku po vnútornej strane vášho predkolenia.

Pozor! Nemasírujte priamo po holeni!



## 11. Chodidlo

V stoji alebo v sede položte chodidlo na loptičku a pomalými krúživými pohybmi sa po nej pohybujte.



