

Vázení zákazníci,

bolesti a natažené svaly jsou často způsobeny slepenými nebo ztuhlými 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 natahovat a je omezena jeho pohyblivost.

Aby se fascie opět uvolnily a získaly zpět svou pružnost, je možné provádět například automasáž pomocí masážních míčků. Svaly se uvolní a natáhnou, zlepší se prokrvení, a tím i zásobování kyslíkem a budete se cítit lépe. Automasáž pomocí speciálních masážních přístrojů na fascie se v současnosti používá také k zahřátí těla před sportovními aktivitami a k uvolnění po sportu.

Dvojitý masážní míček se obzvláště dobře hodí na masáž podél páteře a v oblasti šíje. Pomocí jednoduchého masážního míčku můžete cíleně aktivovat jednotlivé trigger body (spoušťové body), ke kterým byste se jinak jen velmi těžko dostali.

Přejeme Vám mnoho uvolněných okamžiků a 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.

Uchovajte si tento návod pro pozdější potřebu.

Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

Účel použití

Masážní míčky jsou určeny k automasáži pro zvýšení každodenního dobrého pocitu. **Nejsou** určeny pro zdravotnické ani terapeutické účely.

Masážní míčky jsou koncipovány pro používání v domácím prostředí. Nejsou vhodné pro komerční použití ve sportovních, zdravotnických a terapeutických zařízeních.

NEBEZPEČÍ pro děti

- Obalový materiál se nesmí dostat do rukou dětem. Mimo jiné hrozí i nebezpečí udušení!
- Masážní míčky nejsou určeny na hraní a je nutno je uchovávat mimo dosah dětí.

Na co je třeba dbát při jednotlivých cvicích

- Při všech cvicích držte tělo zpřímá 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.
- Poslouchejte své tělo! Veďte své svaly přes masážní míček tak, aby Vám byl působící tlak příjemný a dělal Vám dobře. Nepoužívejte jej na takových místech těla, na kterých je Vám to nepříjemné. Buďte zvláště opatrní v oblasti šíje!
- Jestli budete používat dvojitý masážní míček s nopky nebo jednoduchý masážní míček bez nopků, byste měli rozhodnout podle toho, co je pro Vás na daném místě těla příjemné. Dáme Vám k tomu účelu do ruky pár doporučení. Bezpodmínečně však poslouchejte své tělo!
- Požadované cviky provádějte jen tak dlouho, dokud Vám to bude příjemné. Stačí pár minut - nepřehánějte to.
- Tip: Další cviky a informace najdete v případě potřeby na internetu.

Důležité pokyny

- Pokud dětem dovolíte, aby tyto masážní míčky používaly, vysvětlete jim jejich správné použití a dohlédněte na průběh cvičení. Masážní míčky nejsou určeny na hraní. V případě nesprávného cvičení nelze vyloučit poškození zdraví.
- Noste pohodlné oblečení.
- Kvůli zajištění pevného a bezpečného postoje neprovádějte cviky v ponožkách, ale obujte si pevné boty s protiskluzovými podrážkami.



www.tchibo.cz/navody

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

Číslo výrobku: 378 087



1. Šíje

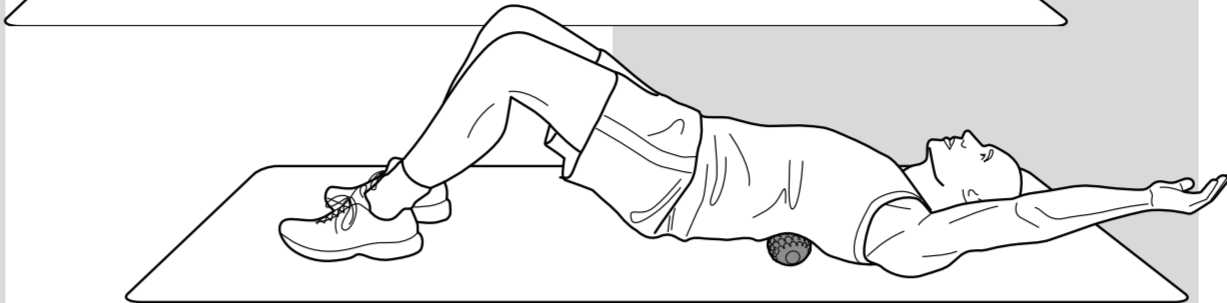
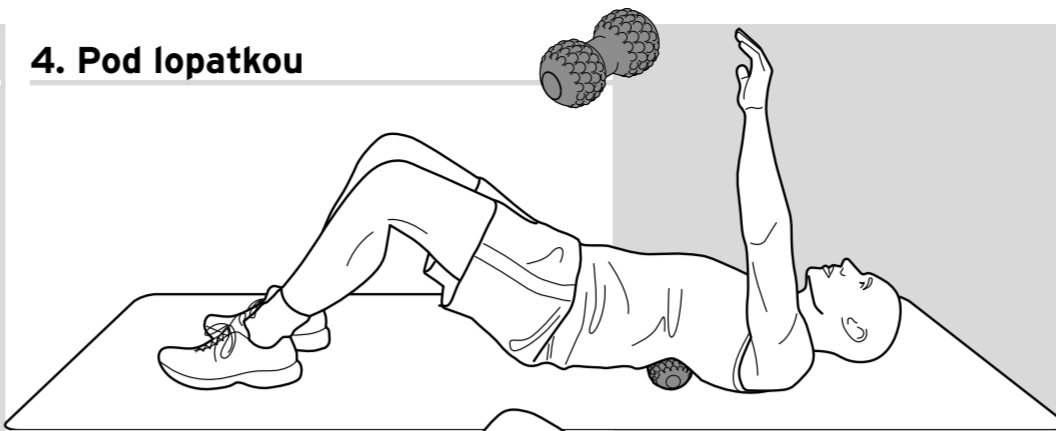
Opřete se o zed' s dvojitým masážním míčkem umístěným na šíji **po obou stranách vedle páteře**.

Masírujte šíjové svalstvo tak, že se budete pohybem z nohou pohybovat po zdi nahoru a dolů. Nevytahujte přitom ramena nahoru.

Pozor! Nemasírujte přímo na páteři!

Můžete si také lehnout na záda a dvojitý míček si položit pod šíji.

4. Pod lopatkou



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

Trupem přejíždějte pomalu přes dvojitý míček dopředu a dozadu. Měňte tlak tak, že budete paže střídavě upažovat, předpažovat a vzpažovat.

Pozor! Nemasírujte přímo na páteři!

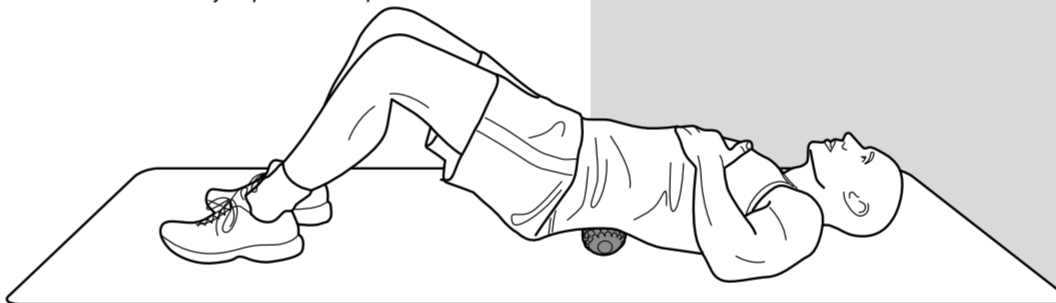
Můžete se také postavit ke zdi, opřít se o dvojitý míček a pohybovat se nahoru a dolů pohybem z nohou (viz obrázek vlevo v oddíle „Použití“).

5. Oblast bederní páteře

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

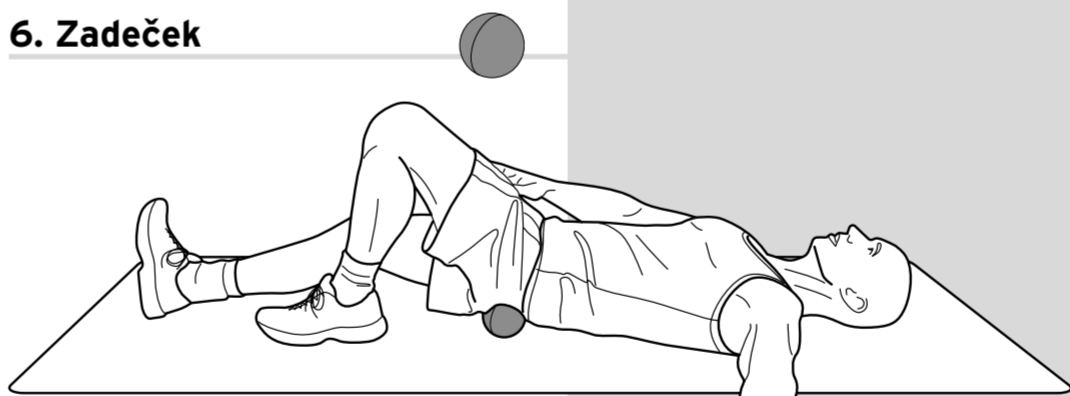
Masírujte svalstvo bederní páteře tak, že budete trupem pomalu přejíždět přes dvojitý míček dopředu a dozadu.

Pozor! Nemasírujte přímo na páteři!



Můžete se také postavit ke zdi, opřít se o dvojitý míček a pohybovat se nahoru a dolů pohybem z nohou (viz obrázek vlevo v oddíle „Použití“).

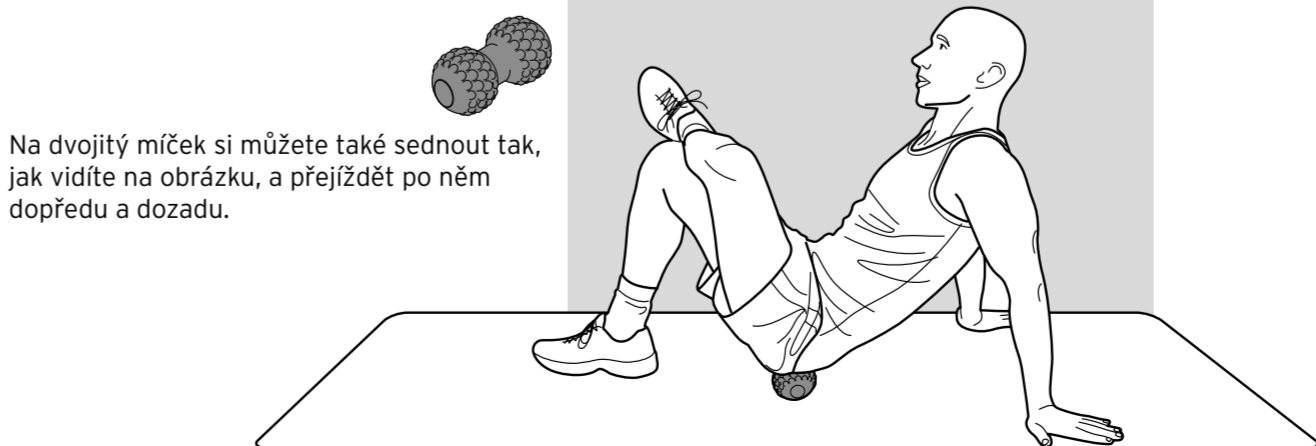
6. Zadeček



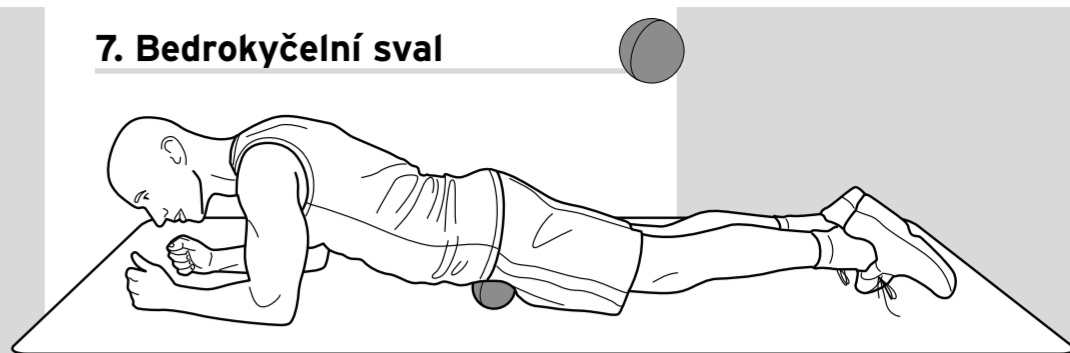
Lehněte si zadečkem na míček. Neprohýbejte se v zádech.

Masírujte si svalstvo zadečku tak, že budete kyčlí pomalu provádět mírné krouživé pohyby přes míček.

Na dvojitý míček si můžete také sednout tak, jak vidíte na obrázku, a přejíždět po něm dopředu a dozadu.



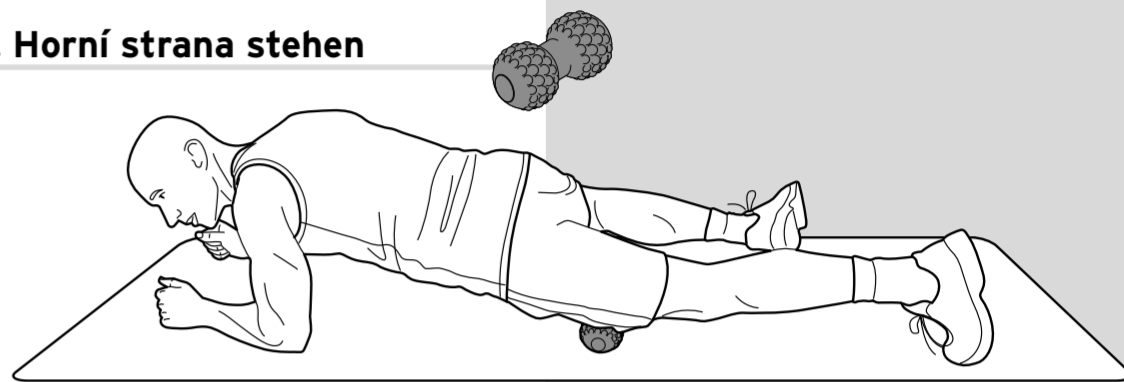
7. Bedrokyčelní sval



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

Masírujte si bedrokyčelní sval tak, že budete kyčlí provádět mírné krouživé pohyby přes míček.

8. Horní strana stehen



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

Masírujte stehno tak, že budete pomalu přejíždět přes dvojitý míček dopředu a dozadu.

9. Spodní strana stehen a lýtek

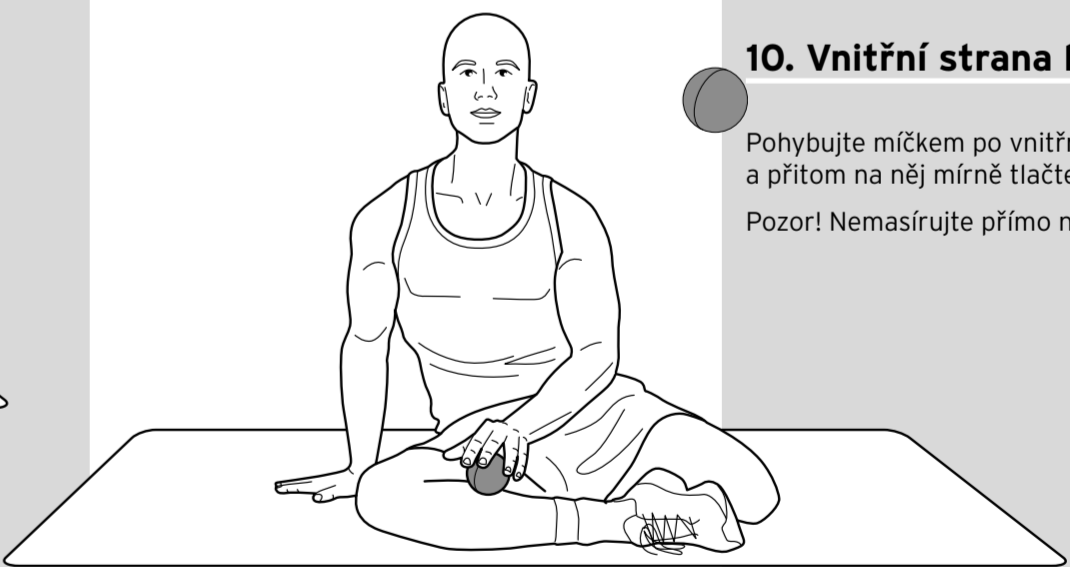
Položte míček/dvojitý míček pod stehno nebo lýtko tak, jak vidíte na obrázku, a přejíždějte nohou pomalu přes míček/dvojitý míček dopředu a dozadu.



10. Vnitřní strana lýtek

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

Pozor! Nemasírujte přímo na holenní kosti!



11. Chodidlo

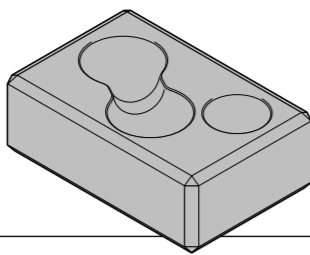
Položte si vestoje nebo vsedě chodidlo na míček a provádějte chodidlem pomalé krouživé pohyby přes míček.





Návod na cvičení

CS



Vážení zákazníci,

Jóga je filozofické učení pocházející původně z Indie. Zahrnuje jako komplexní koncept jak duševní, tak i tělesné cvičení. Existuje velké množství různých škol jógy s rozdílnými klíčovými body - meditace, duševní soustředění a spiritualita tak, jak se učí v hinduismu a budhismu - nebo s větším důrazem na tělesná cvičení ve spojení s dýcháním a západně raženou psychologií tak, jak se jóga praktikuje ve zdejším kurzech.

Všechna učení jsou si jednotná v tom, že jóga působí na tělo, ducha i duši. Jóga uvolňuje a vede k vnitřnímu klidu a vyrovnanosti. Vedle bezprostředního působení tělesných cviků (asán) - tyto cviky podporují pohyblivost, koordinaci, sílu, rovnováhu a soustředění - má jóga také jako celkový systém vyrovnávací a uklidňující účinek, a tak působí proti následným jevům a stresu.

Tento nový blok na jógu Vás bude podporovat při provádění Vašich cviků jógy tak, že Vás stabilizuje, a tím umožní delší a bezpečnější výdrž v náročných polohách.

Na tomto místě Vám můžeme nabídnout jen krátký návod ke každé výdrži. **Jógu byste se měli učit bezpodmínečně pod vedením školenských učitelů jógy, abyste se hned ze začátku vyvarovali špatných cvičebních návyků, které by ohrozily Vaše zdraví!** **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.

Ušchovejte si tento návod pro pozdější potřebu.

Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

Účel použití

Blok na jógu je koncipován jako pomůcka k provádění gymnastických cviků v domácím prostředí. Není vhodný k použití ve fitness studiích ani v terapeutických zařízeních. Cviky jsou určeny k uvolnění, zvyšování tělesné kondice a dobrého pocitu. Nepředstavují žádná lékařská ani terapeutická doporučení.

Blok na jógu je určen pro osoby s tělesnou hmotností do max. 100 kg. Nepřetěžujte jej!

VÝSTRAHA - nebezpečí poranění

- Při cvičení dbejte na dostatek volného prostoru pro pohyb. Do oblastí cvičení nesmí vyčnívat žádné předměty. Cvičte v dostatečném odstupu od ostatních osob.
- Před každým použitím blok na jógu zkontrolujte. Pokud vykazuje známky poškození, natržení nebo prasknutí, neměli byste jej už dále používat.
- Blok na jógu nepoužívejte k jiným účelům, jako je např. odstavování nebo opírání nejrůznějších předmětů apod.

Kontaktujte svého lékaře!

- Než začnete se cvičením, poradte se se svým lékařem. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu je pro Vás cvičení vhodné.**
- U zvláštních omezení, jako jsou např. používání kardiostimulátoru, těhotenství, zánětlivá onemocnění kloubů nebo vazů, ortopedické potíže, problémy s krevním tlakem apod., je nutno cvičení konzultovat s lékařem. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může vést k poškození Vašeho zdraví!
- Pokud by se objevil některý z následujících příznaků, cvičení ihned ukončete a vyhledejte lékaře: nevolnost, závratě, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou. Cvičení okamžitě ukončete také při bolestech kloubů a svalů.**
- Nevhodné k terapeutickým účelům!

Pár tipů k józe

- Cvičte na teplém, klidném místě, na kterém Vás nic nerozptyluje.
- Noste volné, pohodlné oblečení. Cvičení provádějte přednostně bosí. Bezpodmínečně dbejte na pevný a bezpečný postoj. Necvičte bosí nebo v ponožkách na hladkém povrchu, protože jinak hrozí riziko uklouznutí a poranění. Použijte protiskluzovou podložku na jógu apod. Odložte hodinky a šperky.
- Po menším jídle vyčkejte 1 - 2 hodiny, než začnete cvičit, po větším nebo těžším jídle 3 - 4 hodiny.
- Před cvičením jógy se nejdřív rozcvičte a zahřejte svaly. Cvičení vždy zakončete fází uvolnění v trvání minimálně 5 minut.
- Přizpůsobte cvičení své osobní fyzické kondici. Některé cviky vyžadují sílu a/nebo pohyblivost. Polohu držte jen tak dlouho, jak ji dokážete provést čistě a bezpečně. Cvičení ukončete, jakmile ztratíte sílu nebo soustředění a již nemůžete udržet rovnováhu.
- Nikdy neprovádějte protahovací cviky silou. Provádějte je pouze do té míry, do jaké Vám to bude ještě příjemné. Pocit lehkého natažení je přitom normální. Jakmile však pocítíte bolest nebo obtíže, okamžitě cvičení ukončete.
- Dbejte na správné dýchání. Dýchejte klidně, pokoušejte se prodlužovat dýchání - obzvláště výdechy. Nezadržujte dech! Využijte plně kapacitu plic. Jakmile přestanete rovnoměrně dýchat, udělejte si okamžitě přestávku. To je známkou toho, že je pro Vás zátěž příliš velká. Při józe nejde o lámání rekordů. Tempo a stupeň námahy si určujete sami.
- Necvičte, pokud jste unavení nebo nesoustředění. Před cvičením a po něm pijte dostatečné množství tekutin.
- Zajistěte, aby byl cvičební prostor dobře větrán. Vyvarujte se však průvanu.

Před cvičením: zahřívání

Před začátkem cvičení se přibližně 10 minut zahřívajte.

Postupně zmobilizujte všechny části těla:

- Naklánějte hlavu do stran, dopředu a dozadu.
- Zvedejte ramena, spouštějte je dolů a kružíte jimi.
- Provádějte pažemi kruživé pohyby.
- Pohybujte hrudníkem dopředu, dozadu a do stran.
- Pohybujte boky dopředu, sklápějte je dozadu a pohybujte jimi do stran.
- Běhejte na místě.
- Jógu začínejte pozdravem slunci.**

Po cvičení: uvolnění

Cvičení zakončete asi 5 minutami hlubokého uvolnění.

Položte se na záda, zavřete oči a vědomě pozorujte vlastní dech. V myšlenkách cestujte tělem. Sledujte svoje svaly, poté je uvolněte.

Ošetřování

Materiál bloku na jógu je stálobarevný v potu, je však nutno jej čas od času čistit, aby bylo umožněno hygienické cvičení.

▷ Blok na jógu lze otírat vlhkým hadříkem.

POZOR na věcné škody:

- K čištění bloku na jógu nepoužívejte žádné čisticí prostředky.
- Blok na jógu skladujte tak, aby byl chráněn před přímým slunečním zářením.
- Nevystavujte jej teplotám nižším než -10 °C ani vyšším než +50 °C. Chraňte jej před velkými teplotními výkyvy, vysokou vlhkostí a vodou.

Z výrobně technických důvodů může být při prvním rozbalení bloku na jógu cítit mírný zápach. Ten je však naprosto neškodný. Nechte blok na jógu před prvním použitím důkladně vyvětrat. Zápach za krátkou chvíli zmizí.

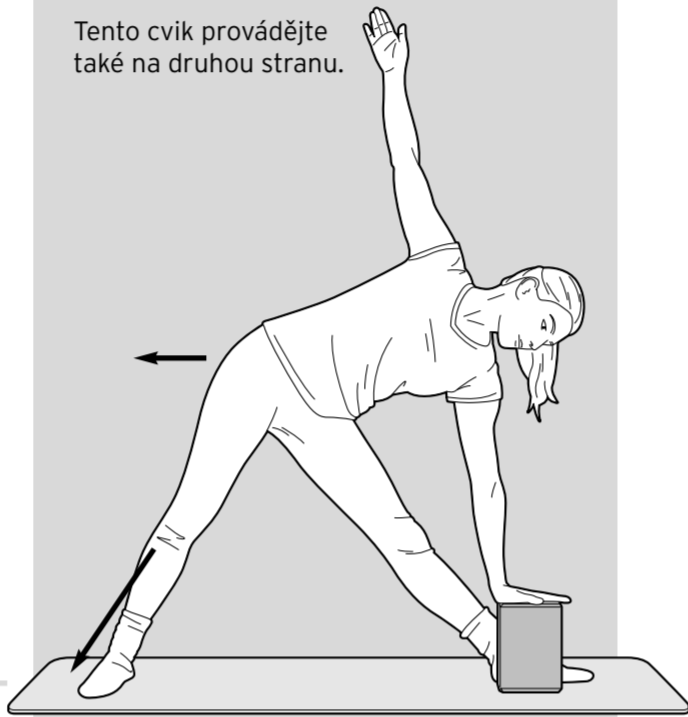
▷ K uskladnění a přepravě vložte masážní míčky do otvorů v bloku na jógu.

Protahování bočního svalstva trupu a nohou

Zde je důležité: Tělo by mělo zůstat v jedné rovině tak, jako by bylo zaklíněné mezi dvěma okenními tabulemi.

Stoj rozkročmo, hrana vnějšího chodidla tlačí směrem k zemi, kyčel tlačí také směrem ven. Pánevní kosti leží paralelně nad sebou - pánev nenaklánějte do stran! Žáda táhněte dlouze do strany, pohled směřuje k zemi. Spodní rukou se opřete o blok na jógu, druhou ruku rovně upažte směrem nahoru tak, aby obě ruce tvořily přímku.

Tento cvik provádějte také na druhou stranu.

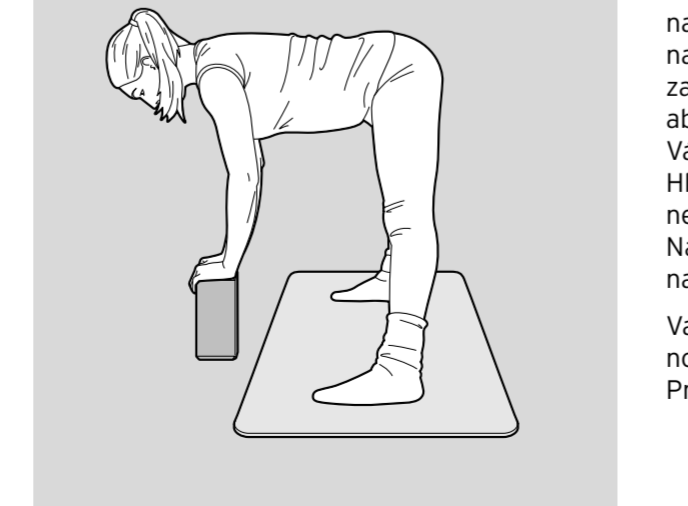


Protahování vnitřních a zadních stran nohou

Blok na jógu položte na zem před podložku. Jestli už na výšku, na délku nebo položený, závisí na délce rukou a poloze v sedu se zkříženými nohama. Důležité je, že záda jsou v této poloze rovná a rovnoběžná s podlahou a že ruce, záda a nohy svírají viděno ze strany vždy pravý úhel.

Roztahujte nohy od sebe tak daleko, dokud neucítíte natažení na vnitřních a zadních stranách nohou. Předkloňte se a opřete se o blok. Držte záda rovná, pohled směřuje k zemi.

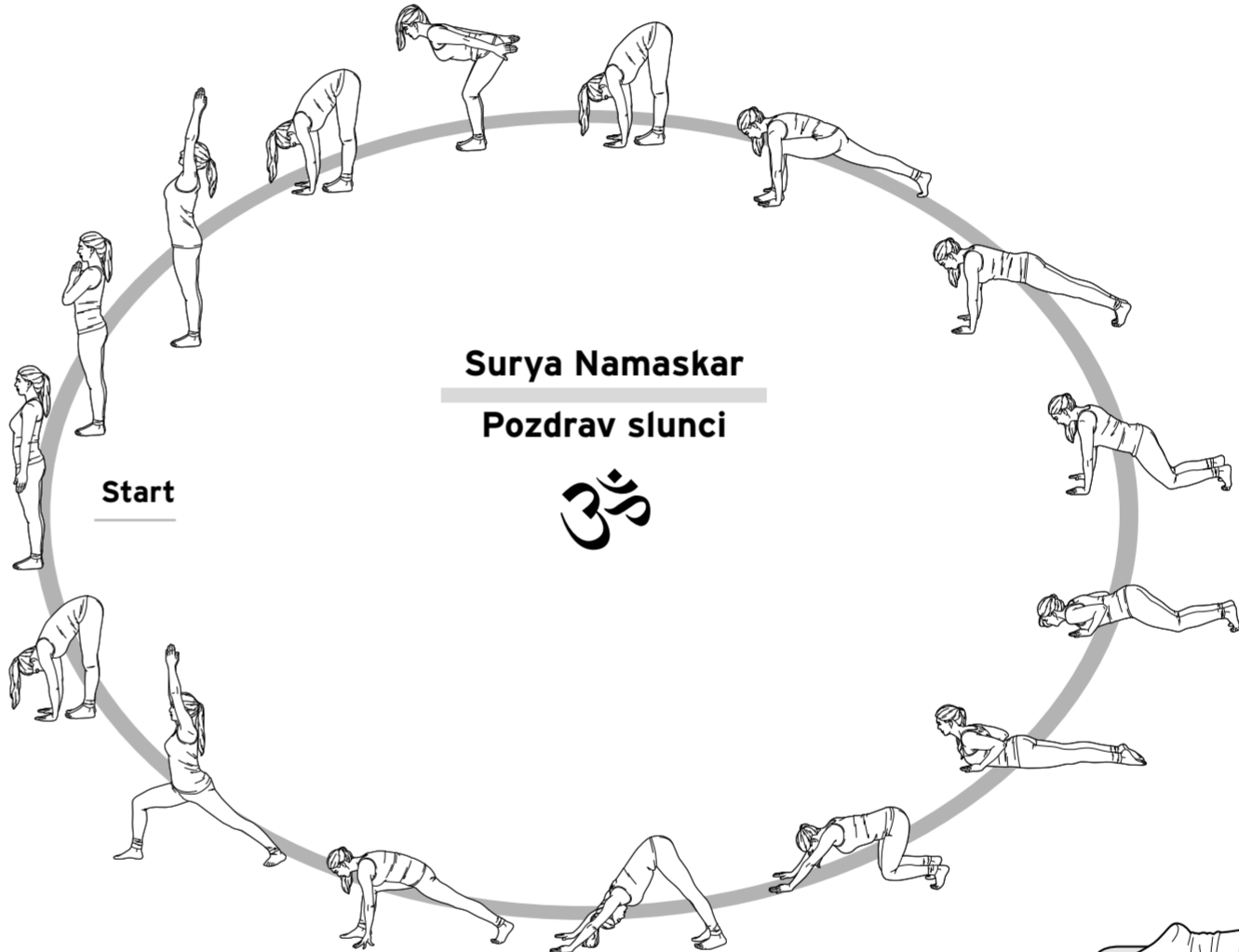
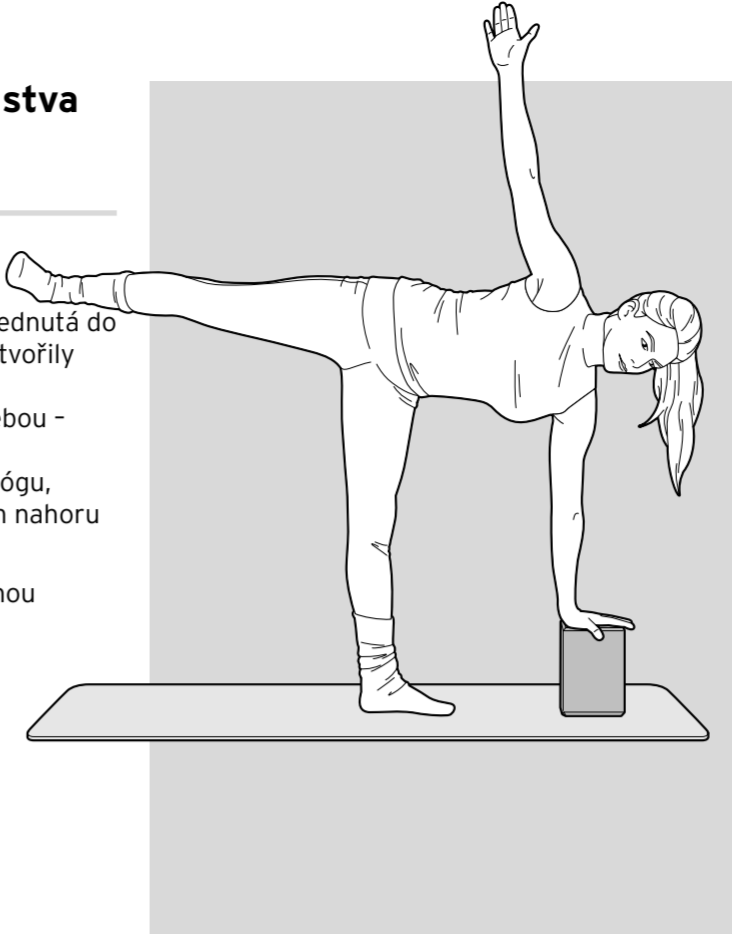
Nezaklánějte hlavu do týla! Hmotnost rozdělte rovnoměrně na obě dvě nohy i ruce.



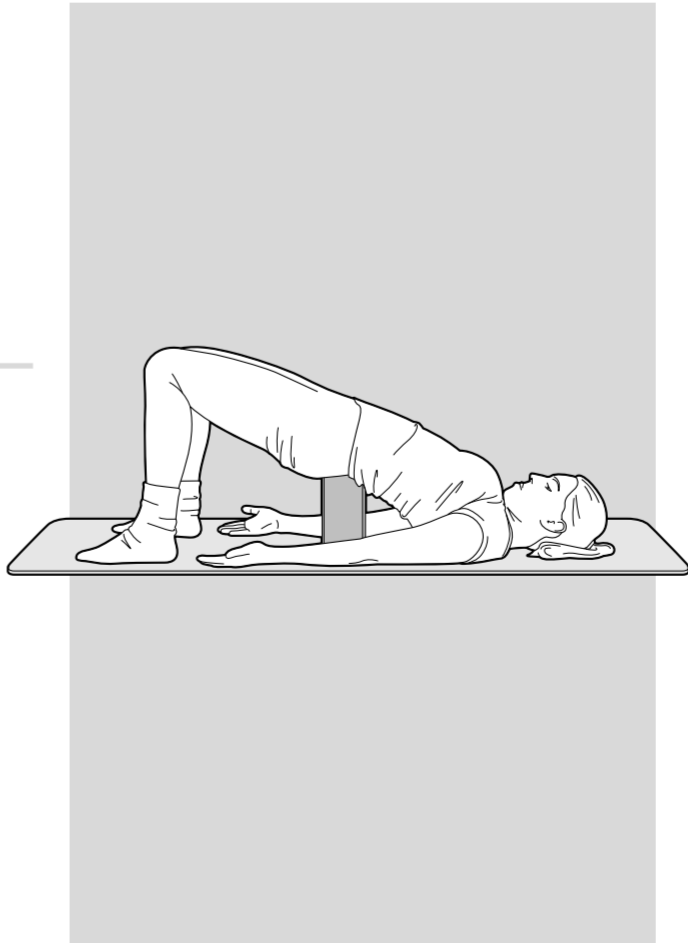
Posilování bočního svalstva břicha a nohou - cvičení rovnováhy

Stoj na jedné noze, druhá noha zvednutá do strany tak, aby noha, trup a hlava tvořily vodorovnou přímku. Pánevní kosti leží paralelně nad sebou - pánev nenaklánějte do strany! Spodní rukou se opřete o blok na jógu, druhou ruku rovně upažte směrem nahoru tak, aby obě ruce tvořily přímku.

Tento cvik provádějte také na druhou stranu.



Surya Namaskar Pozdrav slunci



Protahování kyčlí

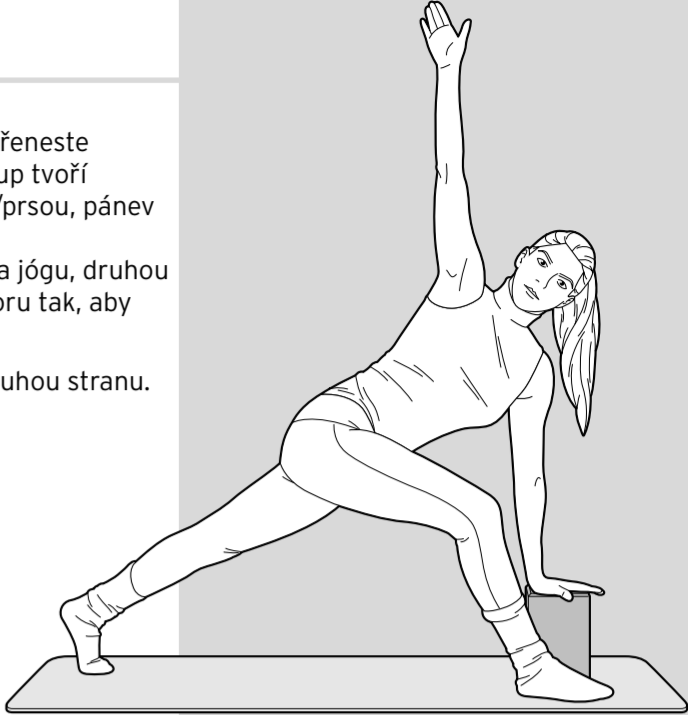
V poloze na zádech rozkročte nohy na šířku boků a pokrčené je postavte na zem - chodidla v poloze pod kolena - zadeček posunujte směrem nahoru tak, aby trup a stehna tvořily diagonálu. Váha leží na ramenou a chodidlech. Hlavu uvolněně položte na zem, ruce nechte ležet uvolněně vedle těla. Na podporu protažení kyčlí postavte blok na výšku přímo pod křížovou kost.

Varianta: Z této polohy natáhněte jednu nohu směrem rovně nahoru. Protahuje navíc i zadní stranu nohou.

Posilování stehen - cvičení rovnováhy

Stoj s výpadem dopředu, váhu přeneste na přední nohu. Zadní noha a trup tvoří diagonálu. Otočte oblast ramen/prsou, pánev zůstává stabilní! Spodní rukou se opřete o blok na jógu, druhou ruku rovně upažte směrem nahoru tak, aby obě ruce tvořily přímku.

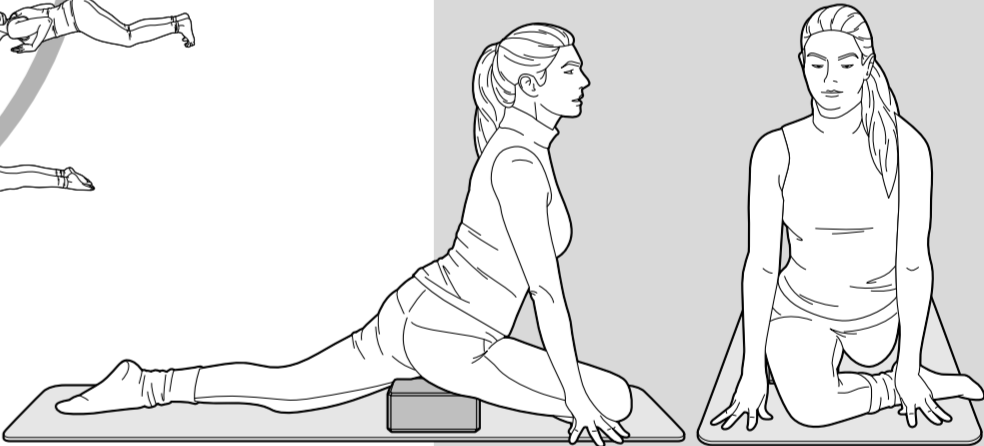
Tento cvik provádějte také na druhou stranu.



Protahování svalstva přední části stehen a zadečku / zvyšování pohyblivosti kyčlí a nohou

Sedněte si na blok na jógu, jednu nohu nechte před tělem v poloze „polovičního“ sedu se zkříženými nohama, druhou nohu napnutou zanožte. Pozor! Neopírejte se o koleno zadní nohy! Trup držte rovný, pohled směřuje dopředu. Opřete se vpředu lehce o ruce. Hmotnost ale spočívá hlavně na zadečku.

Tento cvik provádějte také na druhou stranu.



Protahování svalů ramen a paží

Sedněte si s překříženými nohama na blok, kolena ukazují směrem dolů. Ruce za zády spojte, zahákněte je do sebe prsty. Obě dvě ruce by měly být nad sebou a v jedné přímce s páteří. Hlavu držte rovně, pohled směřuje dopředu.

Tip: Pokud nemůžete ruce za zády spojit, použijte opasek na jógu nebo normální opasek, pás na kufry nebo podobný předmět.

