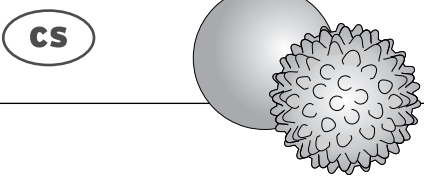




Cvičení k automasáži



Vážení zákazníci,

při slabých bolestech a namožených svalch v oblasti zad, rukou a nohou Vám může pomoci automasáž. Cílem automasáže je uvolnění a protažení svalů, podpoření prokrvení, a tím i zásobování svalů kyslíkem, a s ním spojený lepší pocit.

S těmito masážními míčky můžete cíleně aktivovat jednotlivé trigger body (spoušťové body), ke kterým byste se jinak jen velmi těžko dostali. A když masážní míčky před začátkem automasáže zahřejete, budete se po masáži cítit ještě mnohem lépe.

Přejeme Vám, aby Vám tento výrobek dlouho sloužil k Vaší spokojenosti a mnoho uvolněných okamžiků díky Vaším novým masážním míčkům!

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.

Uchovejte si tento návod pro pozdější potřebu.

Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

Účel použití

Tyto masážní míčky jsou určeny k automasáži, která vede ke zvyšování dobrého pocitu v každodenním životě. **Nejsou** určeny k lékařským ani terapeutickým účelům.

Masážní míčky můžete používat ke zchlazování nebo zahřívání, pokud je před začátkem masáže položíte do ledničky nebo do teplé vody.

Masážní míčky jsou koncipovány k používání v domácím prostředí. Nejsou vhodné pro komerční použití ve sportovních ani lékařsko-terapeutických zařízeních.

Co je třeba respektovat při jednotlivých cvičích

- Při všech cvičích 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.
- Poslouchejte své tělo! Veďte své svaly přes masážní míček tak, aby Vám byl působící tlak příjemný a dělal Vám dobře.
- Požadované cviky provádějte jen tak dlouho, dokud Vám to bude příjemné. Stačí pár minut - nepřehánějte to.
- Na masážní míček ježek během masírování tlačte jen mírně a používejte jej jen na těch částech těla, na kterých je Vám jeho používání příjemné a pouze tak dlouho, jak je Vám to příjemné. Především při jeho používání v oblasti šíje byste měli být opatrní!
- Tip: Další cviky a podrobnější informace naleznete 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. U těchto masážních míčků se nejedná o hračku. 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.
- Cvičení na podlaze provádějte pokud možno na tvrdé a hladké podložce, která se nedeformuje a po které se bude moci masážní míček dobře pohybovat. Měkké koberce, podložky na cvičení apod. nejsou příliš vhodné.
- Před každým použitím masážní míčky zkontrolujte. Pokud vykazují poškození, přestaňte je používat.

Kontaktujte lékaře!

- Než začnete s automasáží, poraďte 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.

Číslo výrobku: CZ 375 196



www.tchibo.cz/navody



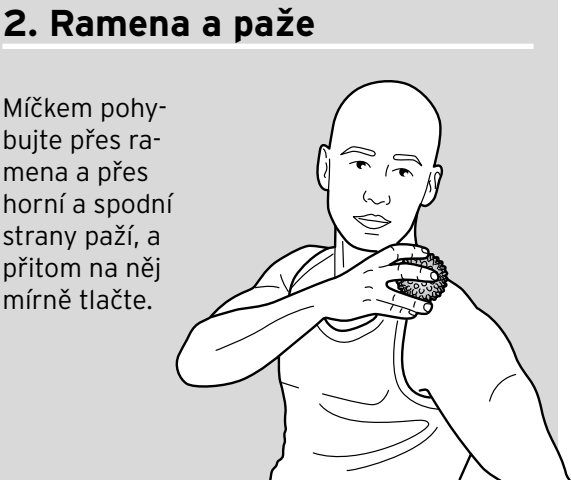
1. Šíje

Opřete se o zed' s míčkem umístěným na šíji vedle 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 míček si položit pod šíji.



2. Ramena a paže

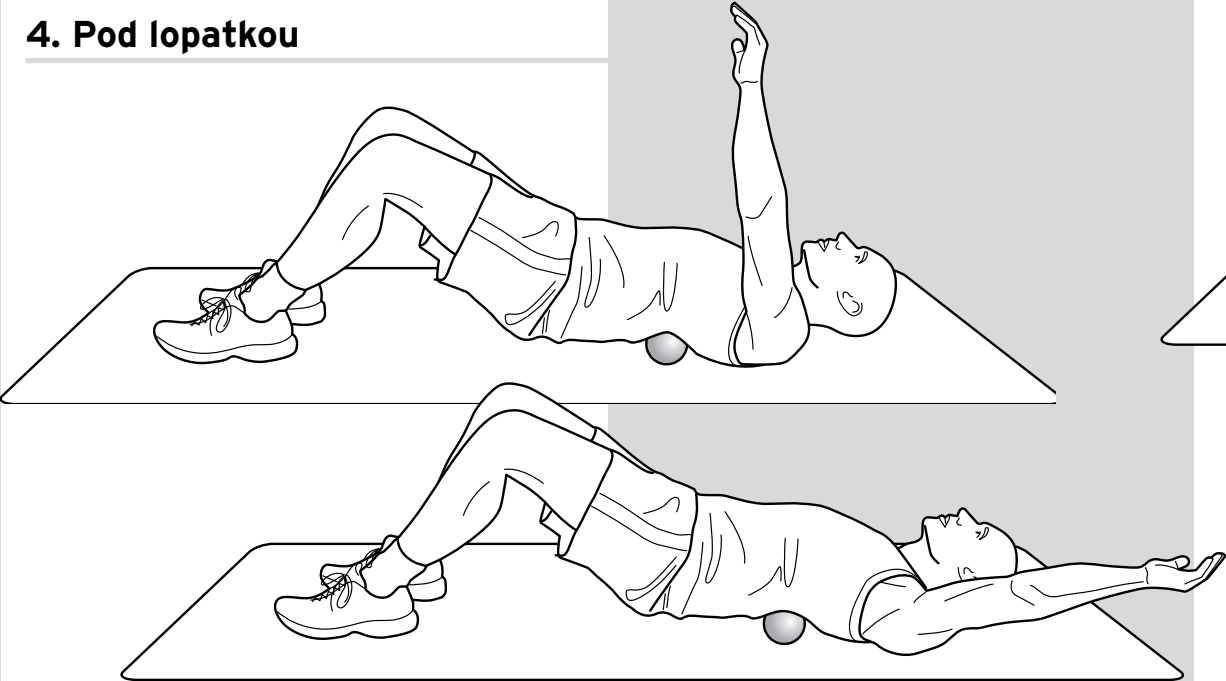
Míčkem pohybujte přes ramena a přes horní a spodní strany paží, a přitom na něj mírně tlačte.



3. Předloktí

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

4. Pod lopatkou



Položte si míček těsně pod lopatku pod záda. Najděte si takovou polohu, která pro Vás bude příjemná. Neprohýbejte se příliš mnoho v zádech.

Provádějte trupem mírně krouživé pohyby. Na podporu masáže můžete paži střídavě upažovat, předpažovat a vzpažovat nad hlavu.

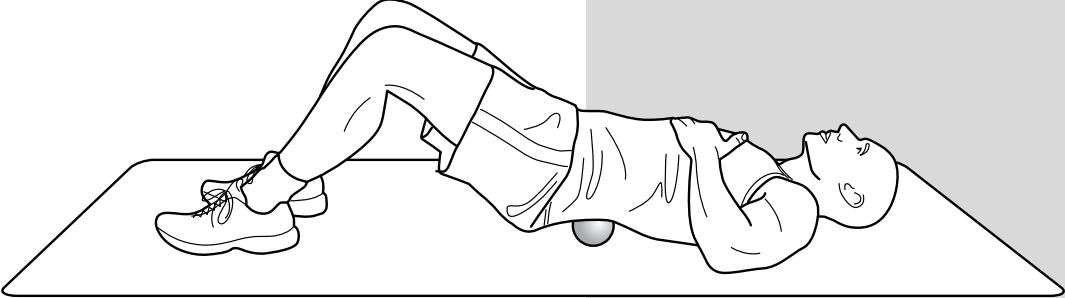
Pozor! Nemasírujte přímo na páteř!

5. Oblast bederní páteře

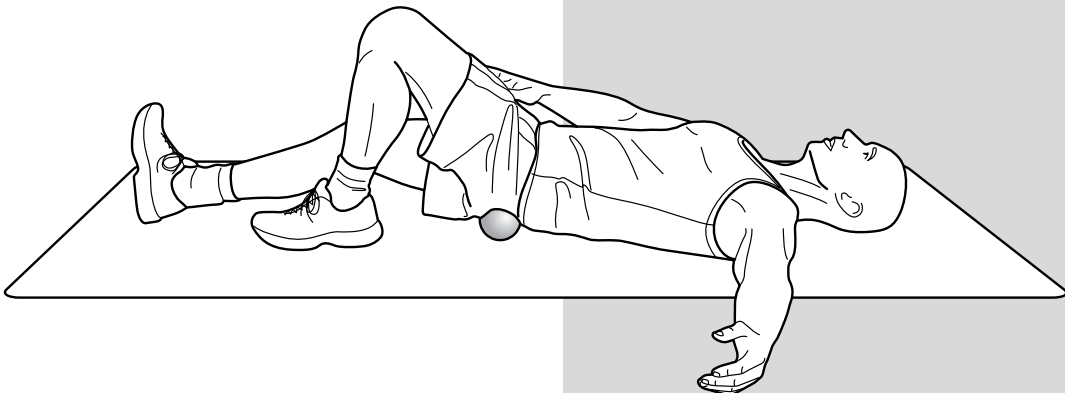
Položte si míček vedle páteře do oblasti beder pod záda. Najděte si takovou polohu, která pro Vás bude příjemná. Neprohýbejte se příliš mnoho v zádech.

Masírujte si svalstvo bederní páteře tak, že budete provádět trupem a kyčlemi mírné krouživé pohyby.

Pozor! Nemasírujte přímo na páteř!



6. Zadeček



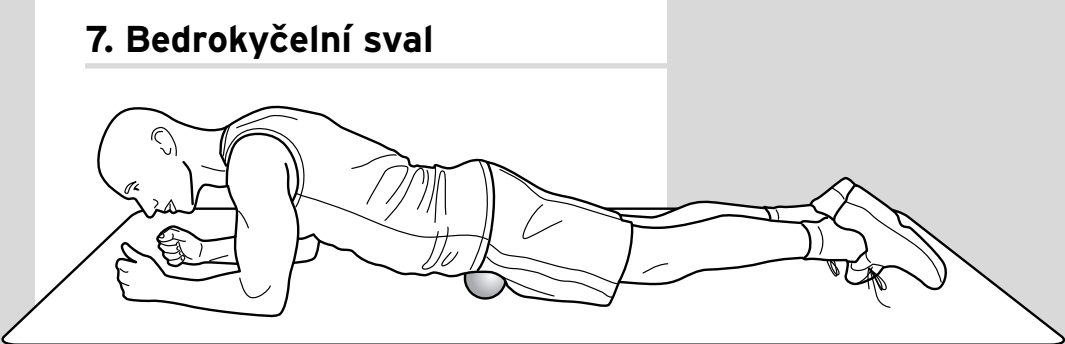
Lehněte si zadečkem na míček. Neprohýbejte se v zádech.

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

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



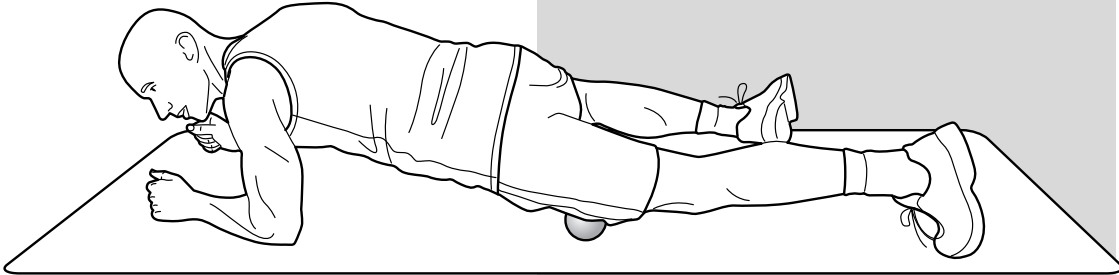
7. Bedrokyčelní sval



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

Masírujte si bedrokyčelní sval tak, že budete kyčlím provádět mírně krouživé pohyby přes míček.

8. Horní strana stehen



Lehněte si stehnem na míček. Neprohýbejte se v zádech.

Masírujte si stehno tak, že budete svým tělem pomalu provádět mírně krouživé pohyby nahoru a dolů přes míček.

9. Spodní strana stehen a lýtek

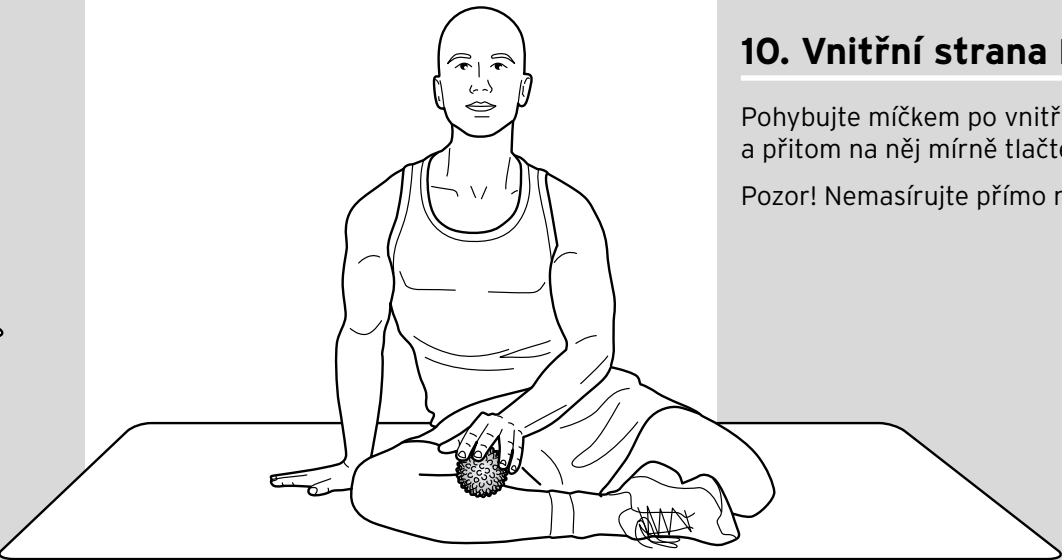
Položte si míček tak, jak vidíte na obrázku, pod stehno nebo lýtko a pohybujte nohou lehce krouživými pohyby dopředu a dozadu.



10. Vnitřní strana lýtek

Pohybujte míčkem po vnitřní straně lýtky, 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.



Vážení zákazníci!
Pri miernych bolestiach a napätí v chrbte, pažiach a nohách môže pomôcť samomasáž. Cieľom samomasáže je uvoľnenie a natiehnutie svalov, stimulovanie prekrvenia a teda zásobenia kyslíkom a tým zvýšenie vášho pocitu pohody.

Tieto masážne lopty umožňujú cielené aktivovanie jednotlivých senzitívnych bodov, ktoré by vám boli inak nedostupné. A keď si masážne lopty vopred zohrejete, bude masáž ešte príjemnejšia.

Želáme vám mnoho uvoľnených momentov vďaka vašim novým masážnym loptám!

Váš tím Tchibo

Pre vašu bezpečnosť

Pozorne si prečítajte bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte len podľa opisu v tomto návode, aby nedopatretním nedošlo k poraneniám alebo škodám.
Uchovajte si tento návod na neskôršie použitie.
Ak výrobok postúpíte inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.
Účel použitia
Masážne lopty sú určené na samomasáž na zvýšenie pohody v každodennom živote. **Nie sú** navrhnuté na lekárske alebo terapeutické účely.
Masážne lopty môžete používať vychladené alebo zohriate. Na to ich najskôr uložte do chladničky alebo ich vložte do teplej vody.
Masážne lopty sú navrhnuté na domáce použitie.
Nie sú vhodné na komerčné použitie v rámci športovej činnosti alebo v zdravotníckych a terapeutických zariadeniach.

Čo musíte zohľadniť pri jednotlivých cvikoch

- Pri všetkých cvičeniach zaujmite vystretú a vyváženú polohu - neprehýbajte! Pri stojí 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! Svalmi pohybujte po masážnej lopte tak, aby ste jej tlak vnímali ako príjemný a blahodarný.
- Želané cviky vykonávajte iba dovtedy, kým ich vnímate ako príjemné. Niekoľko minút stačí - nepreháňajte to.
- Masážnu loptu s výčnelkami (ježko) používajte len pri miernom tlaku a iba dovtedy, kým ju vnímate ako príjemnú. Nepoužívajte ju na miestach na tele, kde je vám to nepríjemné. Predovšetkým v oblasti šije buďte pri jej používaní opatrní.
- Tip: Ďalšie cviky a informácie nájdete aj v sieti internet.

Dôležité upozornenia

- Ak dovoľíte deťom používať masážne lopty, poučte ich o ich správnom používaní a dozerajte na ne počas cvičenia. Masážne lopty nie sú hračky. Pri neobornom tréningu sa nedá vylúčiť nebezpečenstvo ujmy na zdraví.
- Noste pohodlný odev.
- Na zaistenie pevnej a stabilnej polohy nevykonávajte cviky v stoj v ponožkách, noste radšej pevnú obuv s protišmykovými podrážkami.
- Cviky na podklade vykonávajte podľa možnosti na tvrdom a hladkom podklade, ktorý sa nepoddá a na ktorom sa masážna lopta bude dobre gúľať. Hrubé koberce, fitness rohože atď. nie sú natoľko vhodné.
- Skontrolujte masážne lopty pred každým použitím. Ak zistíte poškodenia, nepoužívajte ich 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, tehotenstvo, zápalové ochorenia kĺbov alebo šliach, ukladanie vody v rukách a nohách, ortopedické ťažkosti alebo pooperačné stavy, musí masáž odsúhlasiť lekár.

- Pri oslabení ciev/spojivových tkanív, metlicovitých 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. V týchto prípadoch masírujte prednostne len **v smere srdca** a nie v protismere. Druh a rozsah masáže konzultujte s vašim lekárom.
- 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!

Zohriatie a vychladenie

- ▷ Vložte masážne lopty na minimálne 10 minút do teplej vody (max. +80 °C). Voda nesmie byť vriaca! Pri zohrievaní v hrnci na sporáku: V hrnci musí byť dostatok vody, aby sa masážne lopty nedotýkali horúceho dna hrnca. Vylejte vodu a masážne lopty chytajte uterákom a pod. Príp. nechajte masážne lopty pred použitím vychladnúť na teplotu, ktorú vnímate ako príjemnú.
- ▷ Umiestnite masážne lopty na cca 2 hodiny do chladničky (nie do mrazničky!). Následne sú pripravené na okamžité použitie.

Pri aplikácii s chladiacim alebo zohrievacím účinkom rešpektujte ...

VAROVANIE pred popáleninami a podchladením

- Masážne lopty sa smú ochladzovať alebo zohrievať iba pod dozorom dospelého.
- Masážne lopty sa nesmú ochladzovať alebo zohrievať, keď daná osoba nedokáže správne vnímať teplo alebo chlad. Malé deti reagujú na teplo a chlad citlivejšie. Isté ochorenia, ako napr. cukrovka, môžu byť spojené s poruchami vnímania teploty. Postihnuté osoby alebo osoby s podlomeným zdravím si príp. ani nemusia všimnúť, že im je príliš horúco alebo príliš chladno. Preto nepoužívajte tento výrobok pri deťoch mladších ako 3 roky, pri osobách odkázaných na pomoc, chorých, resp. pri osobách s poruchou vnímania teploty. Pri pochybnostiach o priaznivých účinkoch na vaše dieťa alebo pri problémoch s krvným obehom požiadaajte najskôr svojho lekára o konzultáciu.
- Na vylúčenie popálenín alebo podchladenia otestujte teplotu výrobku pred použitím na vnútornej strane zápästia. **Nezabúdajte, že popáleniny môžu vzniknúť aj pri teplotách okolo 50 °C. Závisí to vždy od trvania aplikácie!**
- Pri chladivej aplikácii v oblasti hlavy nesmie byť teplota výrobku príliš nízka. Nenechávajte vychladenú masážnu loptu na jednom mieste bez prerušenia dlhšie ako cca 10 minút. Nebezpečenstvo podchladenia!

POZOR – Vecné škody

- Neprehrievajte a neochladzujte masážne lopty príliš. Prehriatie alebo extrémne podchladenie môže spôsobiť poškodenie masážnych lôpt. Poškodenú masážnu loptu nechajte vychladnúť/zohriať na izbovú teplotu. Nepoužívajte ju viac.
- **Výrobok nie je vhodný na zohrievanie v mikrovlnnej rúre alebo v rúre na pečenie.**
- Neukladajte masážne lopty do mrazničiek.

Ošetrovanie

- ▷ V prípade potreby vyčistite masážne lopty teplou vodou, pri intenzívnom znečistení použite jemné mydlo. Nepoužívajte ani žiadne ostré čistiace prostriedky, resp. ostré alebo abrazívne predmety.
- ▷ Po vyčistení nechajte masážne lopty voľne schnúť pri izbovej teplote. Neukladajte ich na vykurovacie telesá a nepožívajte ani fén a pod!
- ▷ Masážne lopty uschovajte na chladnom a suchom mieste. Chráňte ich pred slnečným žiarením, ako aj špicatými, ostrými alebo drsnými predmetmi a povrchmi.
- Rešpektujte: Masážne lopty sú naplnené špeciálnym gélom, nedajú sa hustiť ani dopĺňať. Viditeľný otvor nie je ventil!

Materiál: PVC naplnený gélom
Priemer: cca 6-7 cm
Teplotná odolnosť v rozsahu -20 °C až + 80 °C

1. Záhlavie
Oprite sa s loptou vedľa chrbtice v oblasti záhlavia o stenu.

Masírujte si svalstvo záhlavia ľahkými krúživými pohybmi hlavy/pliec. Nevytahujte pritom pleciah nahor.

Pozor! Nemasírujte priamo chrbticu!

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

Umiestnite si loptu tesne pod lopatku pod chrbát. Nájdite si polohu, ktorá je vám príjemná. Neprehýbajte sa príliš.

Vykonávajte trupom ľahké krúživé pohyby. Na podoprenie môžete pažu striedavo vystierať nabok, nahor a za hlavu.

Pozor! Nemasírujte priamo chrbticu!

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

Masírujte si driekové svalstvo jemnými krúživými pohybmi trupu a bedier.

Pozor! Nemasírujte priamo chrbticu!

Umiestnite si loptu pod stehno, resp. predkolenie podľa obrázka a pohybujte nohou jemnými krúživými pohybmi dopredu a späť.

Umiestnite si loptu pod stehno, resp. predkolenie podľa obrázka a pohybujte nohou jemnými krúživými pohybmi tela hore-dolu na lopte.

Umiestnite si loptu pod stehno, resp. predkolenie podľa obrázka a pohybujte nohou jemnými krúživými pohybmi dopredu a späť.

Umiestnite si loptu pod stehno, resp. predkolenie podľa obrázka a pohybujte nohou jemnými krúživými pohybmi tela hore-dolu na lopte.

Umiestnite si loptu pod stehno, resp. predkolenie podľa obrázka a pohybujte nohou jemnými krúživými pohybmi dopredu a späť.

Umiestnite si loptu pod stehno, resp. predkolenie podľa obrázka a pohybujte nohou jemnými krúživými pohybmi tela hore-dolu na lopte.

Umiestnite si loptu pod stehno, resp. predkolenie podľa obrázka a pohybujte nohou jemnými krúživými pohybmi dopredu a späť.

Umiestnite si loptu pod stehno, resp. predkolenie podľa obrázka a pohybujte nohou jemnými krúživými pohybmi tela hore-dolu na lopte.

Umiestnite si loptu pod stehno, resp. predkolenie podľa obrázka a pohybujte nohou jemnými krúživými pohybmi dopredu a späť.

Umiestnite si loptu pod stehno, resp. predkolenie podľa obrázka a pohybujte nohou jemnými krúživými pohybmi tela hore-dolu na lopte.

Umiestnite si loptu pod stehno, resp. predkolenie podľa obrázka a pohybujte nohou jemnými krúživými pohybmi dopredu a späť.

Umiestnite si loptu pod stehno, resp. predkolenie podľa obrázka a pohybujte nohou jemnými krúživými pohybmi tela hore-dolu na lopte.

Umiestnite si loptu pod stehno, resp. predkolenie podľa obrázka a pohybujte nohou jemnými krúživými pohybmi dopredu a späť.

Umiestnite si loptu pod stehno, resp. predkolenie podľa obrázka a pohybujte nohou jemnými krúživými pohybmi tela hore-dolu na lopte.

Umiestnite si loptu pod stehno, resp. predkolenie podľa obrázka a pohybujte nohou jemnými krúživými pohybmi dopredu a späť.

Umiestnite si loptu pod stehno, resp. predkolenie podľa obrázka a pohybujte nohou jemnými krúživými pohybmi tela hore-dolu na lopte.

Umiestnite si loptu pod stehno, resp. predkolenie podľa obrázka a pohybujte nohou jemnými krúživými pohybmi dopredu a späť.

Umiestnite si loptu pod stehno, resp. predkolenie podľa obrázka a pohybujte nohou jemnými krúživými pohybmi tela hore-dolu na lopte.

Umiestnite si loptu pod stehno, resp. predkolenie podľa obrázka a pohybujte nohou jemnými krúživými pohybmi dopredu a späť.

Umiestnite si loptu pod stehno, resp. predkolenie podľa obrázka a pohybujte nohou jemnými krúživými pohybmi tela hore-dolu na lopte.

Umiestnite si loptu pod stehno, resp. predkolenie podľa obrázka a pohybujte nohou jemnými krúživými pohybmi dopredu a späť.

Umiestnite si loptu pod stehno, resp. predkolenie podľa obrázka a pohybujte nohou jemnými krúživými pohybmi tela hore-dolu na lopte.

Umiestnite si loptu pod stehno, resp. predkolenie podľa obrázka a pohybujte nohou jemnými krúživými pohybmi dopredu a späť.

Umiestnite si loptu pod stehno, resp. predkolenie podľa obrázka a pohybujte nohou jemnými krúživými pohybmi tela hore-dolu na lopte.

Umiestnite si loptu pod stehno, resp. predkolenie podľa obrázka a pohybujte nohou jemnými krúživými pohybmi dopredu a späť.

Umiestnite si loptu pod stehno, resp. predkolenie podľa obrázka a pohybujte nohou jemnými krúživými pohybmi tela hore-dolu na lopte.

Umiestnite si loptu pod stehno, resp. predkolenie podľa obrázka a pohybujte nohou jemnými krúživými pohybmi dopredu a späť.

Umiestnite si loptu pod stehno, resp. predkolenie podľa obrázka a pohybujte nohou jemnými krúživými pohybmi tela hore-dolu na lopte.

Umiestnite si loptu pod stehno, resp. predkolenie podľa obrázka a pohybujte nohou jemnými krúživými pohybmi dopredu a späť.

Umiestnite si loptu pod stehno, resp. predkolenie podľa obrázka a pohybujte nohou jemnými krúživými pohybmi tela hore-dolu na lopte.

Umiestnite si loptu pod stehno, resp. predkolenie podľa obrázka a pohybujte nohou jemnými krúživými pohybmi dopredu a späť.

Umiestnite si loptu pod stehno, resp. predkolenie podľa obrázka a pohybujte nohou jemnými krúživými pohybmi tela hore-dolu na lopte.

4. Pod lopatkou
Umiestnite si loptu tesne pod lopatku pod chrbát. Nájdite si polohu, ktorá je vám príjemná. Neprehýbajte sa príliš.

Vykonávajte trupom ľahké krúživé pohyby. Na podoprenie môžete pažu striedavo vystierať nabok, nahor a za hlavu.

Pozor! Nemasírujte priamo chrbticu!

Umiestnite si loptu tesne pod lopatku pod chrbát. Nájdite si polohu, ktorá je vám príjemná. Neprehýbajte sa príliš.

Vykonávajte trupom ľahké krúživé pohyby. Na podoprenie môžete pažu striedavo vystierať nabok, nahor a za hlavu.

Pozor! Nemasírujte priamo chrbticu!

Umiestnite si loptu tesne pod lopatku pod chrbát. Nájdite si polohu, ktorá je vám príjemná. Neprehýbajte sa príliš.

Vykonávajte trupom ľahké krúživé pohyby. Na podoprenie môžete pažu striedavo vystierať nabok, nahor a za hlavu.

Pozor! Nemasírujte priamo chrbticu!

Umiestnite si loptu tesne pod lopatku pod chrbát. Nájdite si polohu, ktorá je vám príjemná. Neprehýbajte sa príliš.

Vykonávajte trupom ľahké krúživé pohyby. Na podoprenie môžete pažu striedavo vystierať nabok, nahor a za hlavu.

Pozor! Nemasírujte priamo chrbticu!

Umiestnite si loptu tesne pod lopatku pod chrbát. Nájdite si polohu, ktorá je vám príjemná. Neprehýbajte sa príliš.

Vykonávajte trupom ľahké krúživé pohyby. Na podoprenie môžete pažu striedavo vystierať nabok, nahor a za hlavu.

Pozor! Nemasírujte priamo chrbticu!

Umiestnite si loptu tesne pod lopatku pod chrbát. Nájdite si polohu, ktorá je vám príjemná. Neprehýbajte sa príliš.

Vykonávajte trupom ľahké krúživé pohyby. Na podoprenie môžete pažu striedavo vystierať nabok, nahor a za hlavu.

Pozor! Nemasírujte priamo chrbticu!

Umiestnite si loptu tesne pod lopatku pod chrbát. Nájdite si polohu, ktorá je vám príjemná. Neprehýbajte sa príliš.

Vykonávajte trupom ľahké krúživé pohyby. Na podoprenie môžete pažu striedavo vystierať nabok, nahor a za hlavu.

Pozor! Nemasírujte priamo chrbticu!

Umiestnite si loptu tesne pod lopatku pod chrbát. Nájdite si polohu, ktorá je vám príjemná. Neprehýbajte sa príliš.

Vykonávajte trupom ľahké krúživé pohyby. Na podoprenie môžete pažu striedavo vystierať nabok, nahor a za hlavu.

Pozor! Nemasírujte priamo chrbticu!

Umiestnite si loptu tesne pod lopatku pod chrbát. Nájdite si polohu, ktorá je vám príjemná. Neprehýbajte sa príliš.

Vykonávajte trupom ľahké krúživé pohyby. Na podoprenie môžete pažu striedavo vystierať nabok, nahor a za hlavu.

Pozor! Nemasírujte priamo chrbticu!

Umiestnite si loptu tesne pod lopatku pod chrbát. Nájdite si polohu, ktorá je vám príjemná. Neprehýbajte sa príliš.

Vykonávajte trupom ľahké krúživé pohyby. Na podoprenie môžete pažu striedavo vystierať nabok, nahor a za hlavu.

Pozor! Nemasírujte priamo chrbticu!

Umiestnite si loptu tesne pod lopatku pod chrbát. Nájdite si polohu, ktorá je vám príjemná. Neprehýbajte sa príliš.

Vykonávajte trupom ľahké krúživé pohyby. Na podoprenie môžete pažu striedavo vystierať nabok, nahor a za hlavu.

Pozor! Nemasírujte priamo chrbticu!

Umiestnite si loptu tesne pod lopatku pod chrbát. Nájdite si polohu, ktorá je vám príjemná. Neprehýbajte sa príliš.

Vykonávajte trupom ľahké krúživé pohyby. Na podoprenie môžete pažu striedavo vystierať nabok, nahor a za hlavu.

Pozor! Nemasírujte priamo chrbticu!

Umiestnite si loptu tesne pod lopatku pod chrbát. Nájdite si polohu, ktorá je vám príjemná. Neprehýbajte sa príliš.

Vykonávajte trupom ľahké krúživé pohyby. Na podoprenie môžete pažu striedavo vystierať nabok, nahor a za hlavu.

Pozor! Nemasírujte priamo chrbticu!

Umiestnite si loptu tesne pod lopatku pod chrbát. Nájdite si polohu, ktorá je vám príjemná. Neprehýbajte sa príliš.

Vykonávajte trupom ľahké krúživé pohyby. Na podoprenie môžete pažu striedavo vystierať nabok, nahor a za hlavu.

Pozor! Nemasírujte priamo chrbticu!

Umiestnite si loptu tesne pod lopatku pod chrbát. Nájdite si polohu, ktorá je vám príjemná. Neprehýbajte sa príliš.

Vykonávajte trupom ľahké krúživé pohyby. Na podoprenie môžete pažu striedavo vystierať nabok, nahor a za hlavu.

Pozor! Nemasírujte priamo chrbticu!

Umiestnite si loptu tesne pod lopatku pod chrbát. Nájdite si polohu, ktorá je vám príjemná. Neprehýbajte sa príliš.

Vykonávajte trupom ľahké krúživé pohyby. Na podoprenie môžete pažu striedavo vystierať nabok, nahor a za hlavu.

Pozor! Nemasírujte priamo chrbticu!

Umiestnite si loptu tesne pod lopatku pod chrbát. Nájdite si polohu, ktorá je vám príjemná. Neprehýbajte sa príliš.

Vykonávajte trupom ľahké krúživé pohyby. Na podoprenie môžete pažu striedavo vystierať nabok, nahor a za hlavu.

Pozor! Nemasírujte priamo chrbticu!

Umiestnite si loptu tesne pod lopatku pod chrbát. Nájdite si polohu, ktorá je vám príjemná. Neprehýbajte sa príliš.

Vykonávajte trupom ľahké krúživé pohyby. Na podoprenie môžete pažu striedavo vystierať nabok, nahor a za hlavu.

Pozor! Nemasírujte priamo chrbticu!

Umiestnite si loptu tesne pod lopatku pod chrbát. Nájdite si polohu, ktorá je vám príjemná. Neprehýbajte sa príliš.

Vykonávajte trupom ľahké krúživé pohyby. Na podoprenie môžete pažu striedavo vystierať nabok, nahor a za hlavu.

Pozor! Nemasírujte priamo chrbticu!

7. Bedrovodriekové svaly
Lahnite si bedrovodriekovými svalmi na loptu. Neprehýbajte sa. Masírujte si bedrovodriekové svaly pomaly jemnými krúživými pohybmi bedier na lopte.

Lahnite si bedrovodriekovými svalmi na loptu. Neprehýbajte sa. Masírujte si bedrovodriekové svaly pomaly jemnými krúživými pohybmi bedier na lopte.

Lahnite si bedrovodriekovými svalmi na loptu. Neprehýbajte sa. Masírujte si bedrovodriekové svaly pomaly jemnými krúživými pohybmi bedier na lopte.

Lahnite si bedrovodriekovými svalmi na loptu. Neprehýbajte sa. Masírujte si bedrovodriekové svaly pomaly jemnými krúživými pohybmi bedier na lopte.

Lahnite si bedrovodriekovými svalmi na loptu. Neprehýbajte sa. Masírujte si bedrovodriekové svaly pomaly jemnými krúživými pohybmi bedier na lopte.

Lahnite si bedrovodriekovými svalmi na loptu. Neprehýbajte sa. Masírujte si bedrovodriekové svaly pomaly jemnými krúživými pohybmi bedier na lopte.

Lahnite si bedrovodriekovými svalmi na loptu. Neprehýbajte sa. Masírujte si bedrovodriekové svaly pomaly jemnými krúživými pohybmi bedier na lopte.

Lahnite si bedrovodriekovými svalmi na loptu. Neprehýbajte sa. Masírujte si bedrovodriekové svaly pomaly jemnými krúživými pohybmi bedier na lopte.

Lahnite si bedrovodriekovými svalmi na loptu. Neprehýbajte sa. Masírujte si bedrovodriekové svaly pomaly jemnými krúživými pohybmi bedier na lopte.

Lahnite si bedrovodriekovými svalmi na loptu. Neprehýbajte sa. Masírujte si bedrovodriekové svaly pomaly jemnými krúživými pohybmi bedier na lopte.

Lahnite si bedrovodriekovými svalmi na loptu. Neprehýbajte sa. Masírujte si bedrovodriekové svaly pomaly jemnými krúživými pohybmi bedier na lopte.

Lahnite si bedrovodriekovými svalmi na loptu. Neprehýbajte sa. Masírujte si bedrovodriekové svaly pomaly jemnými krúživými pohybmi bedier na lopte.

Lahnite si bedrovodriekovými svalmi na loptu. Neprehýbajte sa. Masírujte si bedrovodriekové svaly pomaly jemnými krúživými pohybmi bedier na lopte.

Lahnite si bedrovodriekovými svalmi na loptu. Neprehýbajte sa. Masírujte si bedrovodriekové svaly pomaly jemnými krúživými pohybmi bedier na lopte.

Lahnite si bedrovodriekovými svalmi na loptu. Neprehýbajte sa. Masírujte si bedrovodriekové svaly pomaly jemnými krúživými pohybmi bedier na lopte.

Lahnite si bedrovodriekovými svalmi na loptu. Neprehýbajte sa. Masírujte si bedrovodriekové svaly pomaly jemnými krúživými pohybmi bedier na lopte.

Lahnite si bedrovodriekovými svalmi na loptu. Neprehýbajte sa. Masírujte si bedrovodriekové svaly pomaly jemnými krúživými pohybmi bedier na lopte.

Lahnite si bedrovodriekovými svalmi na loptu. Neprehýbajte sa. Masírujte si bedrovodriekové svaly pomaly jemnými krúživými pohybmi bedier na lopte.

Lahnite si bedrovodriekovými svalmi na loptu. Neprehýbajte sa. Masírujte si bedrovodriekové svaly pomaly jemnými krúživými pohybmi bedier na lopte.

Lahnite si bedrovodriekovými svalmi na loptu. Neprehýbajte sa. Masírujte si bedrovodriekové svaly pomaly jemnými krúživými pohybmi bedier na lopte.

Lahnite si bedrovodriekovými svalmi na loptu. Neprehýbajte sa. Masírujte si bedrovodriekové svaly pomaly jemnými krúživými pohybmi bedier na lopte.</