



Cvičení k automasáži

CS

Vázení zákazníci,

bolesti a namožené svaly jsou často způsobeny ztuhlymi 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.

Aby se fascie opět uvolnily a získaly znovu svou pružnost, je možné provádět například automasáž dvojitým masážním míčkem. Svaly se uvolní a protáhnou, zlepší se prokrvení a tím i zásobování kyslíkem a budete se cítit lépe. Automasáž pomocí speciálních přístrojů k masáži fascií se také používá pro zahřátí těla před sportovními aktivitami a k uvolnění po sportu.

Přejeme Vám, 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.

Usochejte si tento návod pro pozdější potřebu.

Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

Účel použití

Dvojitý masážní míček je určen k automasáži, která vede ke zvyšování dobrého pocitu v každodenním životě. **Není** určen k lékařským ani terapeutickým účelům.

Dvojitý masážní míček je koncipován k používání v domácím prostředí. Není vhodný pro komerční použití ve sportovních ani lékařsko-terapeutických zařízeních.

Co je třeba respektovat při jednotlivých cvičích

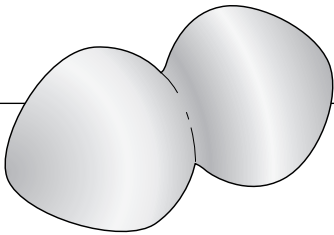
- Při všech cvičích držte tělo zpříma ve stabilní poloze - neprohýbejte se v zádech! Pokud stojíte, mějte vždy mírně pokrčené nohy. Dbejte na to, abyste nestáli křečovitě! Cviky mají sloužit k uvolnění.
- Provádějte cviky rovnoměrným, klidným tempem.
- Nezapomínejte během cvičení pravidelně dýchat.
- Poslouchejte své tělo! Vedte své svaly přes dvojitý masážní míček tak, aby Vám byl působící tlak příjemný a dělal Vám dobře. Používejte jej jen na těch částech těla, na kterých je Vám jeho používání příjemné. Především při jeho používání v oblasti šíje byste měli být opatrní!
- Požadované cviky provádějte jen tak dlouho, dokud Vám to bude příjemné. Stačí pár minut - nepřehánějte to.
- Tip: Další cviky a podrobnější informace naleznete v případě potřeby na internetu.

Důležité pokyny

- Pokud dětem dovolíte, aby tento dvojitý masážní míček používaly, vysvětlete jim jeho správné použití a dohlédněte na průběh cvičení. U tohoto dvojitého masážního míčku se nejedná o hračku. V případě nesprávného používání nelze vyloučit poškození zdraví.
- Noste pohodlné oblečení.
- Abyste stáli pevně a bezpečně, 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 dvojitý masážní míček dobře pohybovat. Měkké koberce, podložky na cvičení apod. nejsou příliš vhodné.
- Před každým použitím dvojitý masážní míček zkontrolujte. Pokud vykazuje poškození, přestaňte jej používat.

Kontaktujte lékaře!

- Než začnete s automasáží, poradte se se svým lékařem. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu jsou pro Vás cviky přiměřené.**
- Jakmile však pocítíte bolest nebo obtíže, okamžitě cvičení ukončete.



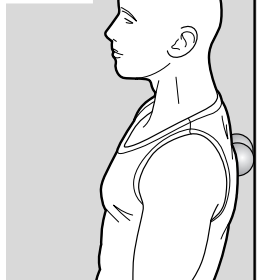
- U zvláštních omezení, jako jsou např. nošení kardiostimulátoru, těhotenství, zánětlivá onemocnění kloubů nebo vazů, otékání nohou nebo rukou zadržováním vody, ortopedické nebo pooperační obtíže apod., je nutno masáž konzultovat s lékařem.
- Pokud by se objevil některý z následujících příznaků, ihned ukončete masáž a vyhledejte lékaře: nevolnost, závrať, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou. Cviky okamžitě ukončete také při bolestech kloubů a svalů.
- Nevhodné pro terapeutické masáže nebo terapeutický trénink!
- Při ochablosti žil/slabosti vazivových tkání, metlicích a modrých žilkách, křečových žilách se masáže nohou **8+9** 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.

Použití

Mnoho cviků můžete provádět jak vestoje tak také vleže.

Vyzkoušejte, jak to pro Vás bude příjemnější.

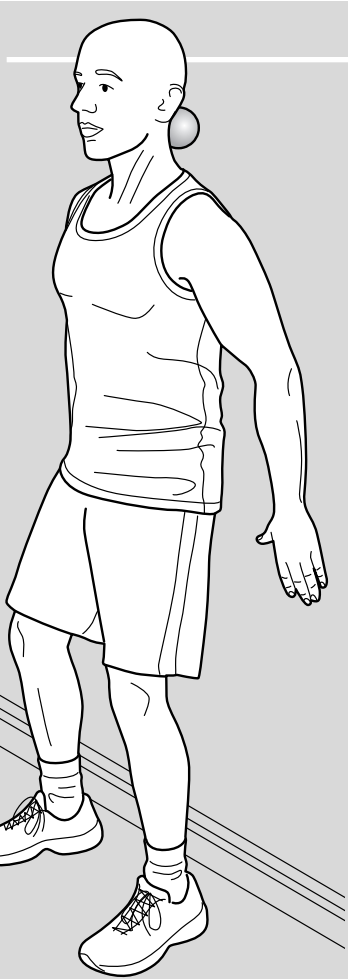
4./5.



Opřete se o zeď.

Dvojitý masážní míček umístěte těsně pod lopatku, resp. do oblasti bederní páteře, **po obou stranách páteře**.

Masírujte svalstvo tak, že se budete pohybovat z nohou pohybovat po zdi nahoru a dolů.



1. Šíje

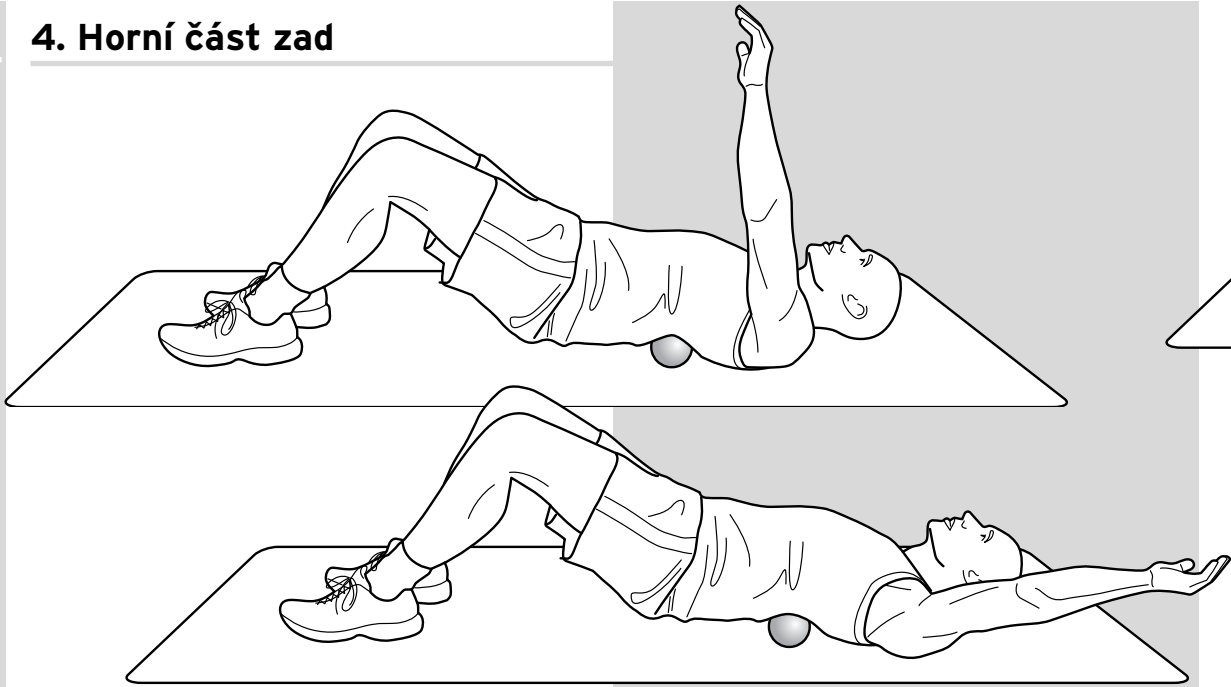
Opřete se o zeď s dvojitým masážním míčkem umístěným na šíji **po obou stranách páteře**.

Masírujte si svalstvo šíje tak, že se budete pohybem z nohou pohybovat po zdi nahoru a dolů. Přitom nezvedejte ramena.

Pozor! Nemasírujte přímo na páteři!

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

4. Horní část zad



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

Provádějte trupem pomalé pohyby dopředu a dozadu přes dvojitý masážní míček. Tlak na míček měňte tak, že budete paže střídavě upažovat, předpažovat a vzpažovat nad hlavu.

Pozor! Nemasírujte přímo na páteři!

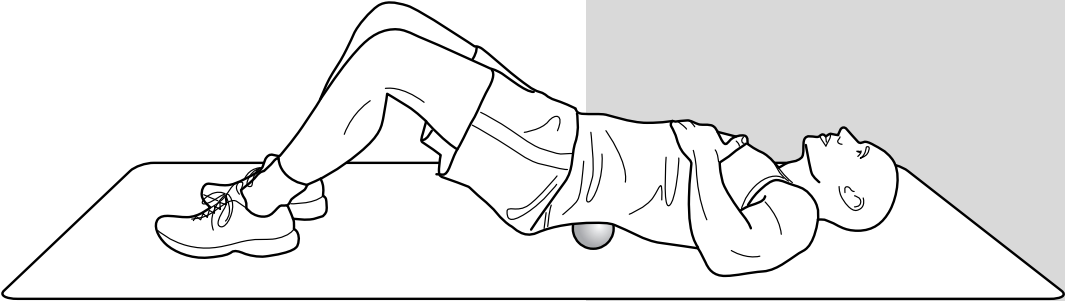
Alternativně se také můžete s dvojitým masážním míčkem postavit ke zdi a tam se pohybovat nahoru a dolů (viz obrázek vlevo dole v kapitole „Použití“).

5. Oblast bederní páteře

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

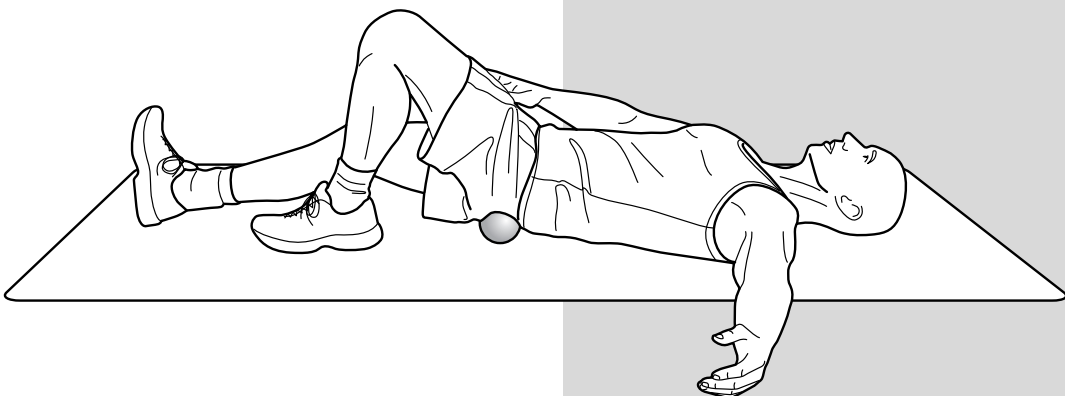
Masírujte si svalstvo bederní páteře tak, že budete trupem pomalu pohybovat dopředu a dozadu přes dvojitý masážní míček.

Pozor! Nemasírujte přímo na páteři!



Alternativně se také můžete postavit s dvojitým masážním míčkem ke zdi a tam se pohybovat nahoru a dolů (viz obrázek vlevo dole v kapitole „Použití“).

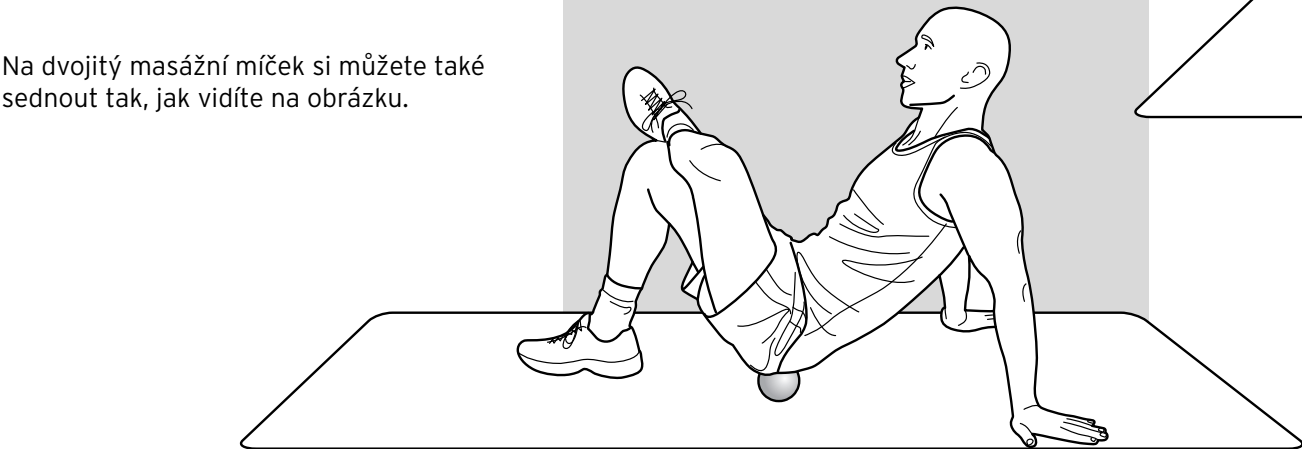
6. Zadeček



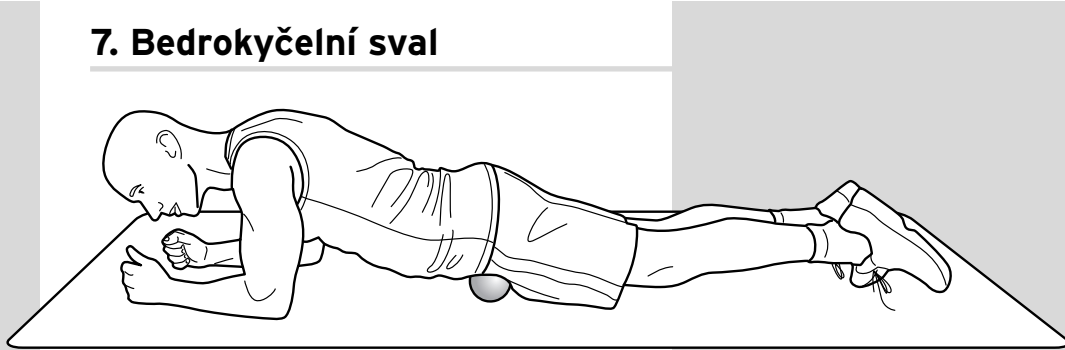
Lehněte si jednou polovinou zadečku na dvojitý masážní míček. Neprohýbejte se v zádech.

Masírujte si svalstvo zadečku tak, že se budete pomalu pohybovat po míčku dopředu a dozadu.

Na dvojitý masážní míček si můžete také sednout tak, jak vidíte na obrázku.



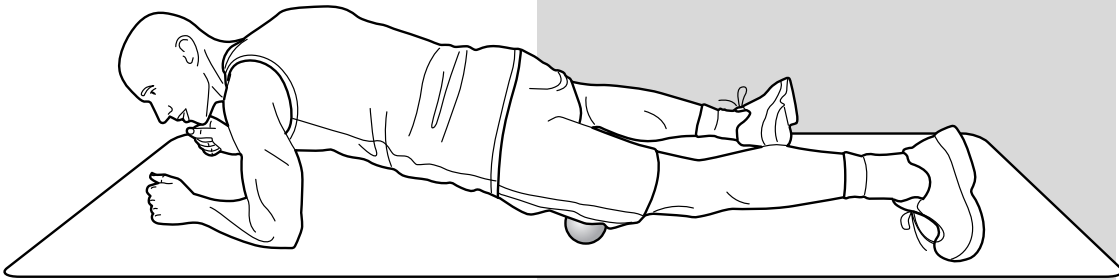
7. Bedrokyčelní sval



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

Masírujte si bedrokyčelní sval tak, že se budete pomalu pohybovat dopředu a dozadu přes dvojitý masážní míček. Nemasírujte se přímo na kyčelní kosti!

8. Horní strana stehen

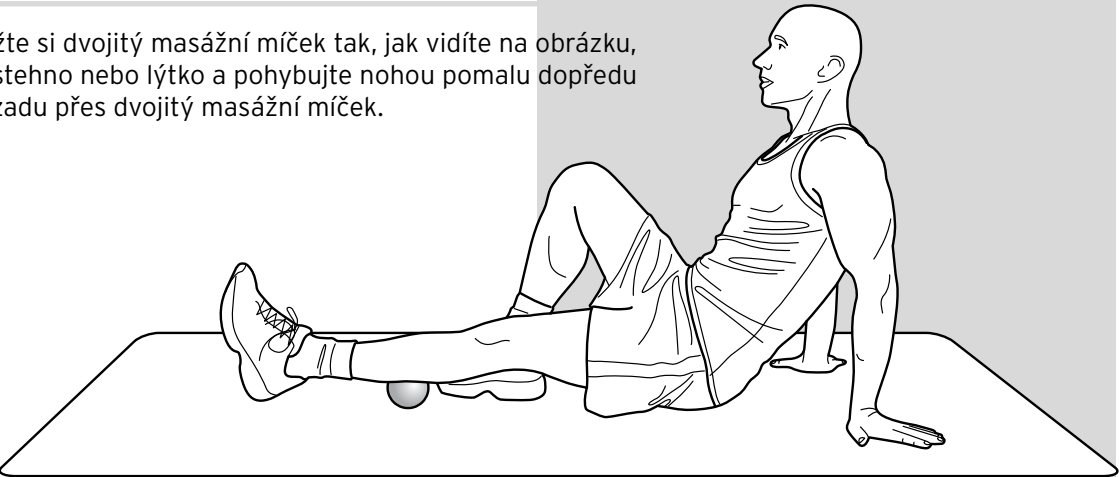


Lehněte si stehem na dvojitý masážní míček. Neprohýbejte se v zádech.

Masírujte si stehno tak, že se budete pomalu pohybovat dopředu a dozadu přes dvojitý masážní míček.

9. Spodní strana stehen a lýtek

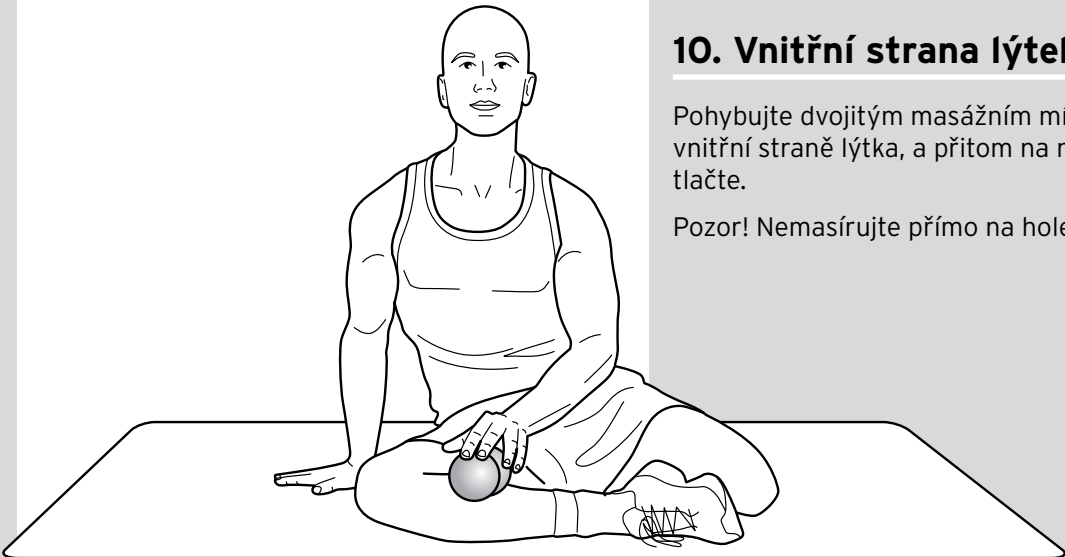
Položte si dvojitý masážní míček tak, jak vidíte na obrázku, pod stehno nebo lýtko a pohybujte nohou pomalu dopředu a dozadu přes dvojitý masážní míček.



10. Vnitřní strana lýtek

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

Pozor! Nemasírujte přímo na holenní kosti!





Cvičenia na samomasáž

sk

Vážení zákazníci!

Bolesti a stuhnutie svalov 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 elasticité 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 masážnou loptičkou duo. Svaly sa uvoľnia a rozťahnu, stimuluje sa ich prekrvenie a tým aj ich zásobenie kyslíkom, váš zdravotný stav sa zlepší. Samomasáž so špeciálnymi prístrojmi na masáž fascií sa medzitým využíva aj na rozohriatie pred športovými aktivitami a na uvoľnenie po ich ukončení.

Prajeme vám pevné zdravie!

Váš tím Tchibo

Pre vašu bezpečnosť

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

Uchovajte si tento návod na neskoršie použitie.

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

Účel použitia

Masážna loptička duo je určená na samomasáž na zvýšenie pohody v každodennom živote. **Nie je** navrhnutá na lekárske alebo terapeutické účely.

Masážna loptička duo je navrhnutá na domáce použitie.

Nie je vhodná na komerčné použitie v rámci športovej činnosti alebo v zdravotníckych a terapeutických zariadeniach.

Čo musíte zohľadniť pri jednotlivých cvikoch

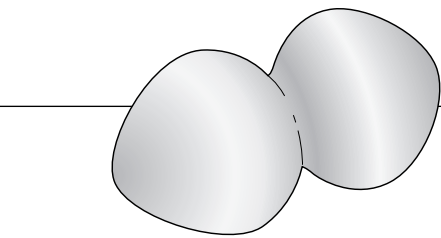
- Pri všetkých cvičeniach zaujmite vystretú a vyváženú polohu – neprehýbajte sa! Pri stoji majte nohy mierne pokrčené. Vyhybajte sa krčovitým polohám! Cvičením sa má dosiahnuť uvoľnenie.
- Cviky vykonávajte rovnomerným, pokojným tempom.
- Počas cvičení dýchajte ďalej rovnomerne.
- Načúvajte svojmu telu! Svalmi pohybujte po masážnej loptičke duo tak, aby ste jej tlak vnímali ako príjemný a blahodarný. Nepoužívajte ju na miestach na tele, kde je vám to nepríjemné. Predovšetkým v oblasti šije buďte pri jej používaní opatrní.
- Želane cviky vykonávajte iba dovtedy, kým ich vnímate ako príjemné. Niekoľko minút stačí - nepreháňajte to.
- Tip: Ďalšie cviky a informácie nájdete aj na internete.

Dôležité upozornenia

- Ak dovoľíte deťom používať masážnu loptičku duo, poučte ich o jej správnom používaní a dozerajte na ne počas cvičenia. Masážna loptička duo nie je hračka. Pri neodbornom používaní 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.
- Cviky na podklade vykonávajte podľa možnosti na tvrdom a hladkom podklade, ktorý sa nepoddá a na ktorom sa masážna loptička duo bude dobre gúľať. Hrubé koberce, fitness rohože atď. nie sú natoľko vhodné.
- Skontrolujte masážnu loptičku duo pred každým použitím. Ak zistíte poškodenia, nepoužívajte ju 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.



- Ak by ste spozorovali niektorý z nasledujúcich symptómov, okamžite ukončite 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!
- Pri oslabení ciev/spojivových tkanív, metlicovitých varíxoch, alebo krčvových 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 vaším lekárom.

Používanie

Mnoho cvikov môžete vykonávať po stojačky alebo v ľahu.

Vyskúšajte si, ktorá poloha je pre vás príjemnejšia.

4./5.



Oprite sa o stenu.

Umiestnite masážnu loptičku duo do polohy tesne pod lopatkou, resp. v driekovej oblasti, **po oboch stranách vedľa chrbtice**.

Svalstvo masírujte tak, že pri stene vykonávate pohyby nahor a nadol.



1. Záhľavie

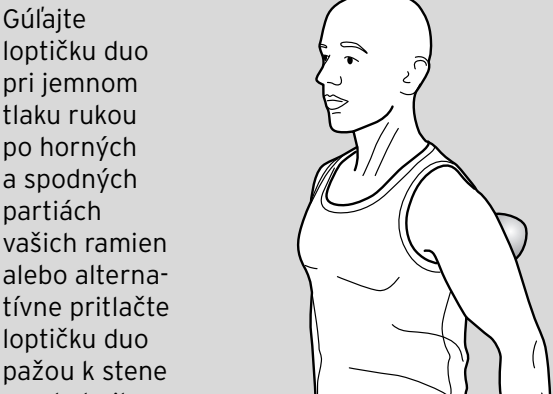
Oprite sa s loptičkou duo **po stranách vedľa chrbtice** v oblasti záhľavie o stenu.

Masírujte si svalstvo záhľavie pohybmi z nôh nahor a nadol pri stene. Nevýťahujte pritom plecيا nahor.

Pozor! Nemasírujte priamo chrbticu!

Alternatívne si môžete ľahnúť aj na chrbát a loptičku duo si uložiť pod záhľavie.

2. Paže



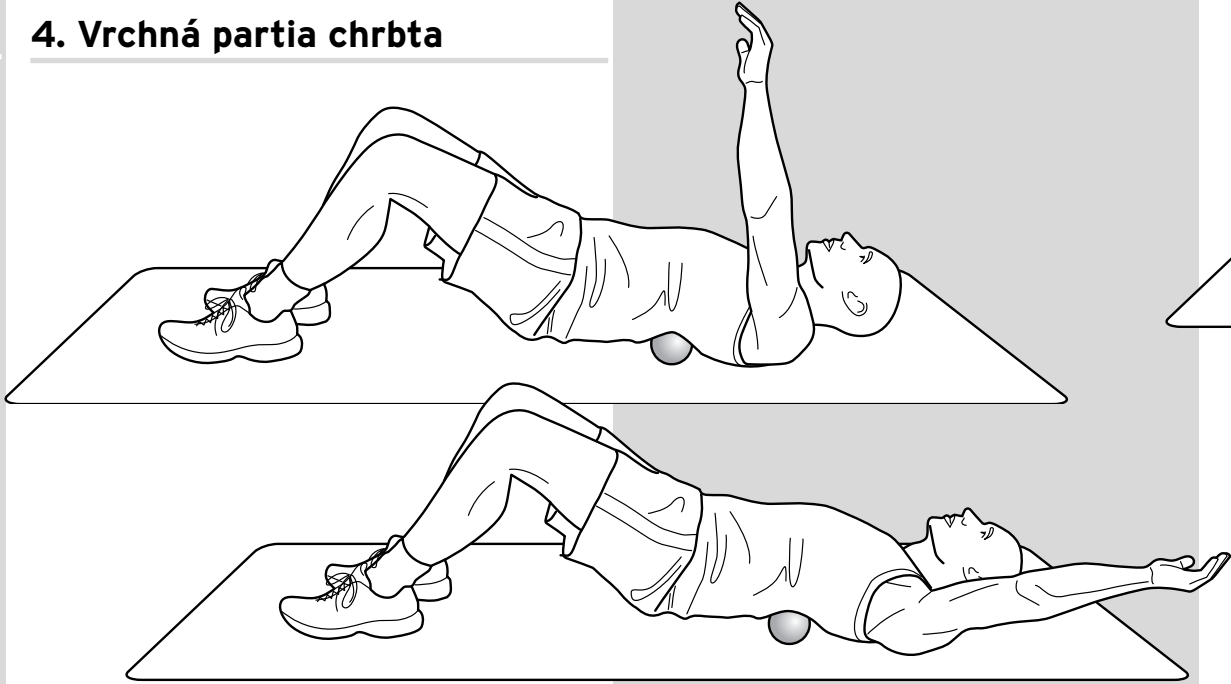
Gúľajte loptičku duo pri jemnom tlaku po horných a spodných partiách vašich ramien alebo alternatívne pritlačte loptičku duo pažou k stene a pohybujte pažou nahor a nadol.

3. Predlaktie

Gúľajte loptičku duo pri jemnom tlaku po horných a spodných partiách predlaktia alebo alternatívne položte loptičku duo na stôl a pohybujte predlaktím na nej.



4. Vrchná partia chrbta



Loptičku duo položte do stredu pod vrchnú partiu chrbta. Nájdite si pozíciu, ktorá je vám príjemná. Príliš sa neprehýbajte.

Trupom pomaly pohybujte vpred a vzad na loptičke duo. Obmieňajte tlak tým, že paže striedavo vystriete nabok, nahor a ponad hlavu.

Pozor! Nemasírujte priamo chrbticu!

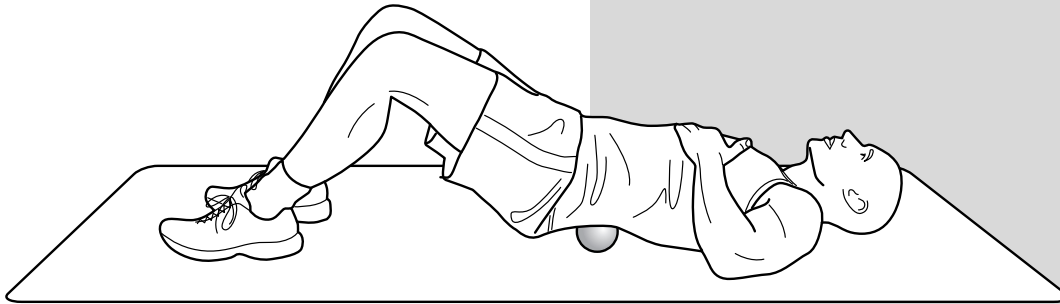
Alternatívne sa môžete postaviť s loptičkou duo k stene a pri nej sa pohybovať nahor a nadol (pozri obrázok vľavo pod časťou „Používanie“).

5. Drieková oblasť

Umiestnite si loptičku duo v strede pod driekovú oblasť chrbtice. Nájdite si polohu, ktorá je vám príjemná. Neprehýbajte sa príliš.

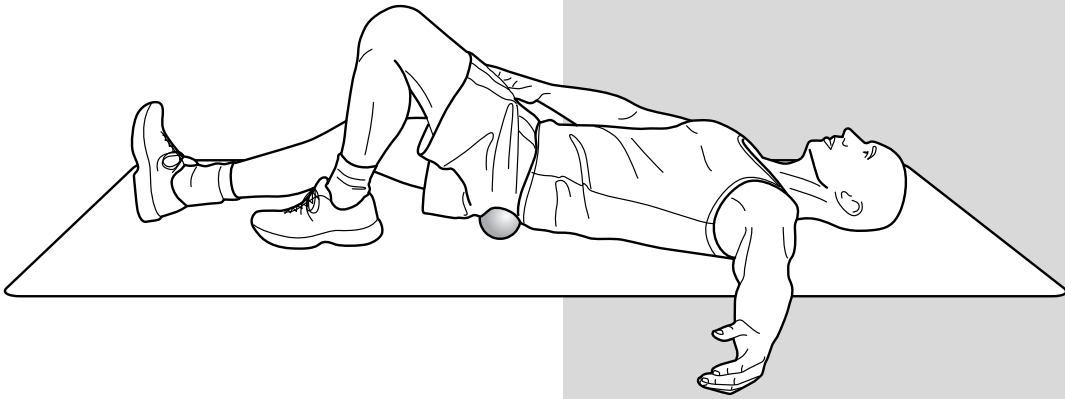
Masírujte si driekové svalstvo pomalými pohybmi vpred a vzad na loptičke duo.

Pozor! Nemasírujte priamo chrbticu!



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

6. Sedacie svaly



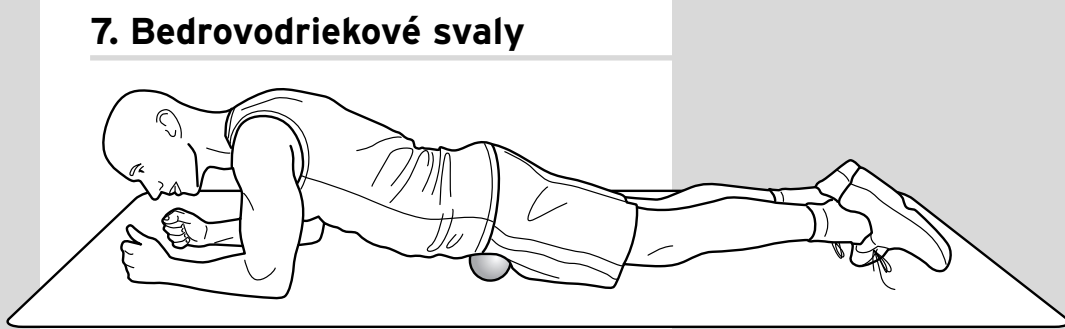
Jednou stranou sedacích svalov si ľahnite na loptičku duo. Neprehýbajte sa.

Masírujte si sedacie svaly pomaly pohybmi vpred a vzad na loptičke duo.

Alternatívne sa posadte na loptičku duo podľa obrázka.



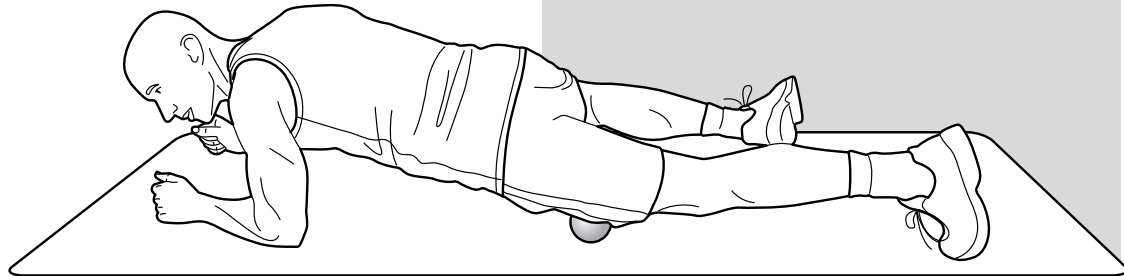
7. Bedrovodriekové svaly



Ľahnite si bedrovodriekovými svalmi na loptičku duo. Neprehýbajte sa.

Masírujte si bedrovodriekové svaly pomaly pohybmi bedier vpred a vzad na loptičke duo. Nemasírujte priamo na bedrových kostiach!

8. Horná partia stehna

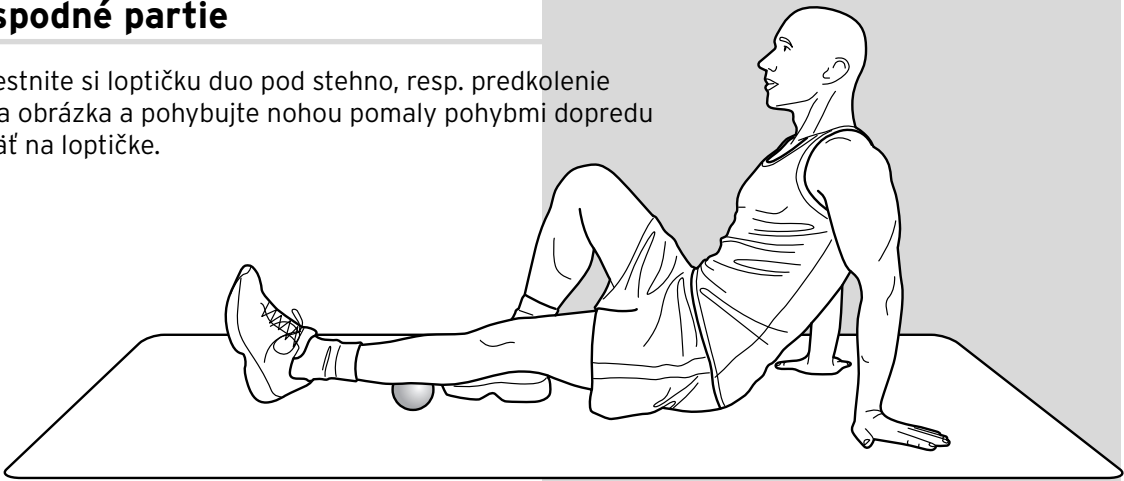


Ľahnite si stehnom na loptičku duo. Neprehýbajte sa.

Masírujte si stehno pomaly pohybmi tela vpred a vzad na loptičke duo.

9. Stehno a predkolenie spodné partie

Umiestnite si loptičku duo pod stehno, resp. predkolenie podľa obrázka a pohybujte nohou pomaly pohybmi dopredu a späť na loptičke.



10. Vnútorá strana predkolenia

Gúľajte loptičku duo pri jemnom tlaku po vnútornej strane vášho predkolenia.

Pozor! Nemasírujte priamo na holennej kosti!

