

Tchibo

Cvičenia na samomasáž

sk



www.tchibo.sk/navody

Číslo výrobu:
626 849

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 obaluje všetky jeho časti, ako sú kosti, svaly a orgány. Bolesti zapríčínajú v prvom rade elastické fascie, ktoré obalujú 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 valcom na fascie. Svaly sa uvoľnia a rozťahnu, stimuluje sa ich prekrvenie a tým aj ich zásobenie kyslíkom, váš zdravotný stav sa zlepší. Samomasáž valcom na fascie sa medzitým 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 používajte len podľa opisu v tomto návode, aby nedopatrením nedošlo k poraneniám alebo škodám.

Uschovajte si tento návod na neskoršie použitie.

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

Účel použitia

Valec na fascie je určený na každodennú samomasáž na zlepšenie zdravotného stavu.

Valec na fascie je navrhnutý na domáce použitie.

Nie je vhodný na komerčné použitie v zdravotníckych alebo terapeutických zariadeniach.

Dôležité upozornenia

• Ak dovolíte deťom používanie valca na fascie, poučte ich o jeho správnom používaní a dozerajte na ne počas cvičenia.

Valec na fascie nie je hračka. Pri neodbornom tréningu sa nedá vylúčiť nebezpečenstvo ujmy na zdraví.

• Noste pohodlný odev.

• Cviky na podklade vykonávajúte podľa možnosti na tvrdom a hladkom podklade, ktorý sa nepoddá a na ktorom sa valec bude dobre gúľať. Hrubé koberce, fitness rohože atď. nie sú natoľko vhodné.

• Skontrolujte valec na fascie 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 prímerný.**

• 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 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!

• Pri oslabení ciev/spojivových tkanív, metilcovitých 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. Druh a rozsah masáže konzultujte s vaším lekárom.

Čo musíte zohľadniť pri jednotlivých cvikoch

• Pri všetkých cvičeniach zaujmite vystretú a vyváženú polohu - neprehýbajte sa! Pri stoji majte nohy mierne pokrčené.

Vyhýbajte sa kŕčovitým polohám! Cvičením sa má dosiahnuť uvoľnenie.

• Cviky vykonávajúte 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. Nepoužívajte ho na miestach na tele, kde je vám to nepríjemné. Predovšetkým v oblasti sije buďte pri jeho používaní opatrní!

• Želané cviky vykonávajúte s cca 10 až 12 opakovaniami.

Ale: Želané cviky vykonávajúte iba dovtedy, kým ich vnímate ako príjemné. Niekoľko minút stačí - nepreháňajte to.

• Mnohé cviky môžete vykonávať v stoji aj v ľahu. Vyskúšajte, ako je to pre vás pohodlnejšie. Cvičenia v polohe na podlahe sú o niečo náročnejšie. Tieto cvičenia vykonávajúte len vtedy, ak ste na to fyzicky spôsobilí.

• Tip: Ďalšie cviky a informácie nájdete príp. aj na internete.

Ošetrovanie

• Valec na fascie utrite v prípade potreby vlhkou handričkou. Nepoužívajte žiadne chemické prostriedky (bielidlá, oleje atď.), pretože môžu spôsobiť zmäknutie, sfarbenie alebo zdeformovanie valca na fascie. Nepoužívajte ani žiadne ostré čistiace prostriedky, resp. ostré alebo abrazívne predmety.

• Po vyčistení nechajte valec na fascie voľne schnúť pri izbovej teplote. Neukladajte ho na vykurovacie telesá a nepožívajte ani sušič na vlasy a pod!

• Valec na fascie 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 škvrnám, skladujte výrobok v úschovnom boxe a pod.

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

Materiál: PP/PU pena
Rozmer: cca 33 x 12,5 cm (d x p)

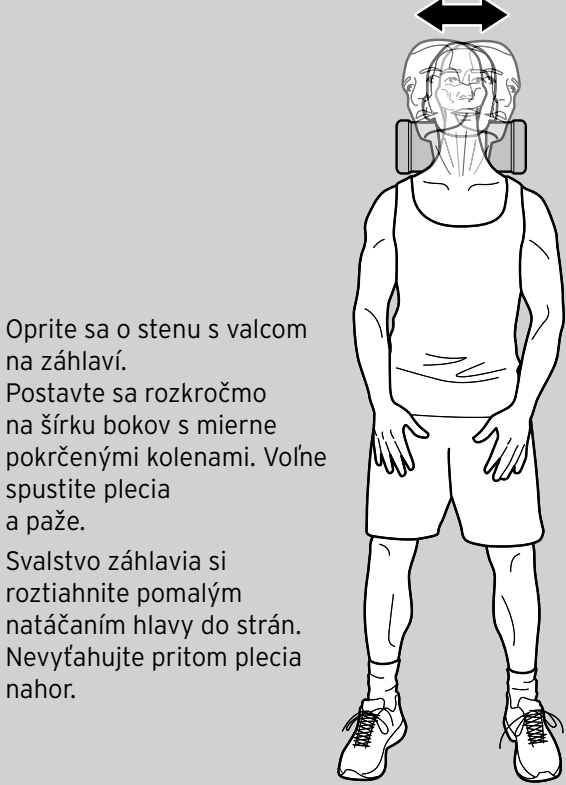
1. Záhľavie



Oprite sa o stenu s valcom na záhlaví. Postavte sa rozkročmo na šírku bokov s mierne pokrčenými kolenami. Voľne spustíte plecía a paže.

Svalstvo záhlavia masírujte spúšťaním sa do mierneho podrepu a následným pomalým vytláčaním tela späť nahor. Nevyťahujte pritom plecía nahor.

2. Záhľavie



Oprite sa o stenu s valcom na záhlaví. Postavte sa rozkročmo na šírku bokov s mierne pokrčenými kolenami. Voľne spustíte plecía a paže.

Svalstvo záhlavia si rozťahnite pomalým natáčaním hlavy do strán. Nevyťahujte pritom plecía nahor.

3. Rameno



Oprite sa o stenu s valcom medzi ramenom a stenou. Postavte sa rozkročmo na šírku pliec s mierne pokrčenými kolenami. Voľne spustíte plecía a paže. Svalstvo ramena masírujte spúšťaním sa do mierneho podrepu a následným pomalým vytláčaním tela späť nahor.

4. Plece

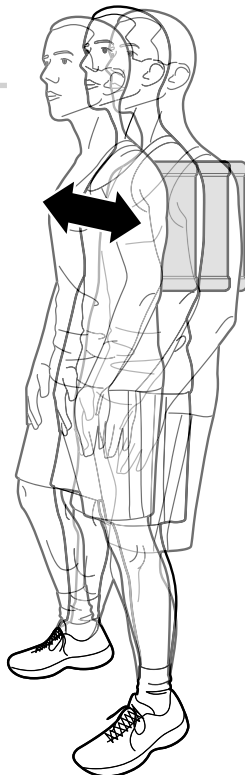


Oprite sa o stenu s valcom medzi plecóm a stenou. Postavte sa rozkročmo na šírku pliec s mierne pokrčenými kolenami. Skrížte paže na prsiach a pažu masírovaného pleca si pritom podoprite druhou pažou.

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



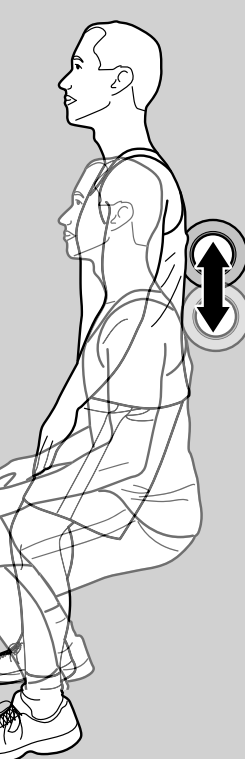
6. Bočné partie chrbta



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

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

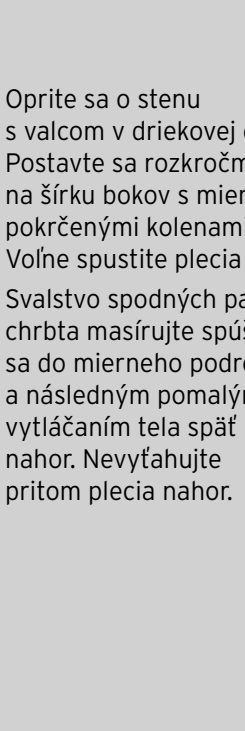
7. Horná časť chrbta



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

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

8. Spodné partie chrbta



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

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

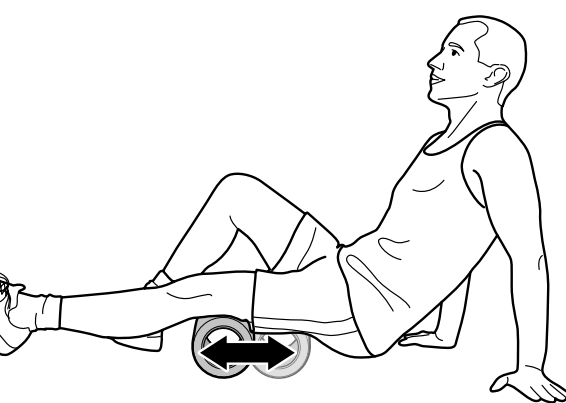
9. Sedacie svaly



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

Sedacie svaly masírujte pomalým gúľaním dopredu a dozadu.

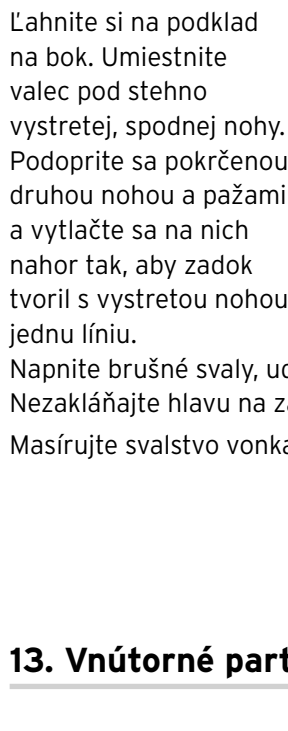
10. Zadné partie stehien



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 plecía nahor.

Masírujte svalstvo zadných partií stehna malým gúľaním dopredu a dozadu.

12. Vonkajšie partie stehien

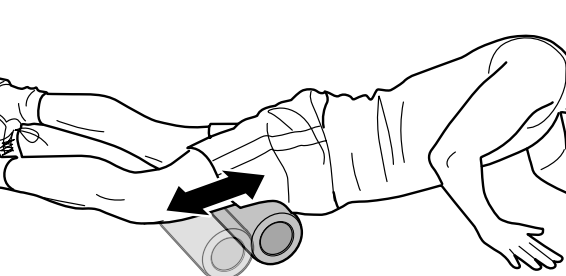


Lahnite si na podklad na bok. Umiestnite valec pod stehno vystretej, spodnej nohy. Podoprite sa pokrčenou druhou nohou a pažami a vytlačte sa na nich nahor tak, aby zadok tvoril s vystretou nohou jednu líniu.

Napnite brušné svaly, udržiavajte hlavu vzpriamenú a chrbát vystretý. Nezakláňajte hlavu na záhlavie.

Masírujte svalstvo vonkajších partií stehna pomalým gúľaním dopredu a dozadu.

13. Vnútorne partie stehien

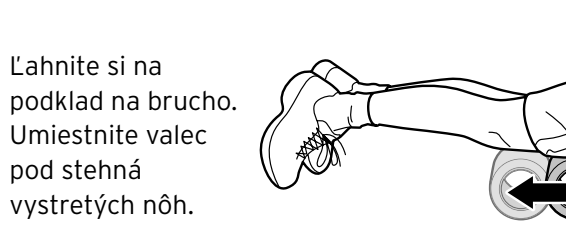


Lahnite si na podklad na bok. Umiestnite valec pod stehno mierne pokrčenej, hornej nohy. Podoprite sa druhou nohou a pažami a vytlačte sa na nich nahor tak, aby zadok tvoril s nohou jednu líniu. Napnite brušné svaly,

udržiavajte hlavu vzpriamenú a chrbát vystretý. Nezakláňajte hlavu na záhlavie.

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.

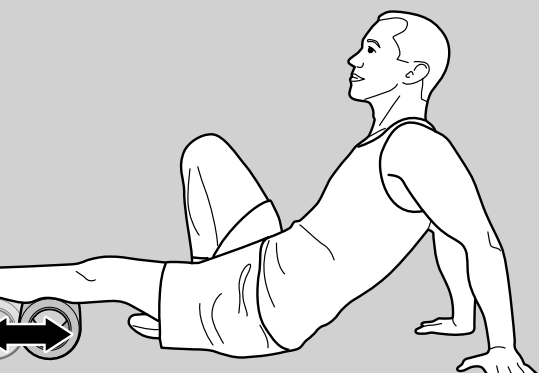
Podoprite sa predlaktami a vytlačte sa na nich nahor tak, aby zadok tvoril s nohami jednu líniu. Napnite brušné svaly, udržiavajte hlavu vzpriamenú a chrbát vystretý. Nezakláňajte hlavu na záhlavie.

Masírujte svalstvo predných partií stehien pomalým gúľaním dopredu a dozadu.

11. Lýtko

Posaďte sa na podklad. Umiestnite valec pod predkolenie 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 plecía nahor.

Lýtkové svalstvo masírujte pomalým gúľaním dopredu a dozadu.



Vážení zákazníci!

Valec na fascie je mimoriadne vhodný na fitnes cviky. Následkom nestability pri podopieraní sa o valec sa povzbudzuje predovšetkým hĺbkové svalstvo.

Želáme vám veľa radosti pri cvičení!

Váš tím Tchibo

Pre vašu bezpečnosť

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

Uschovajte si tento návod na neskoršie použitie.

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

Účel použitia

Valec na fascie je určený na podporu rovnováhy a na posilnenie svalstva.

Valec na fascie je navrhnutý na domáce použitie.

Nie je vhodný na komerčné použitie v zdravotníckych alebo terapeutických zariadeniach.

Valec na fascie je možné zaťažiť do max. 100 kg.

Valec na fascie sme súčasne používajú 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 poraniam 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. Vyhýbajte sa trhavým pohybom.

- Počas cvikov dýchajte ďalej rovnomerne.

Nezadržujte dych! Na začiatku každého cviku sa nadýchnite. V najnamáhavejšom bode cviku vydychnite.

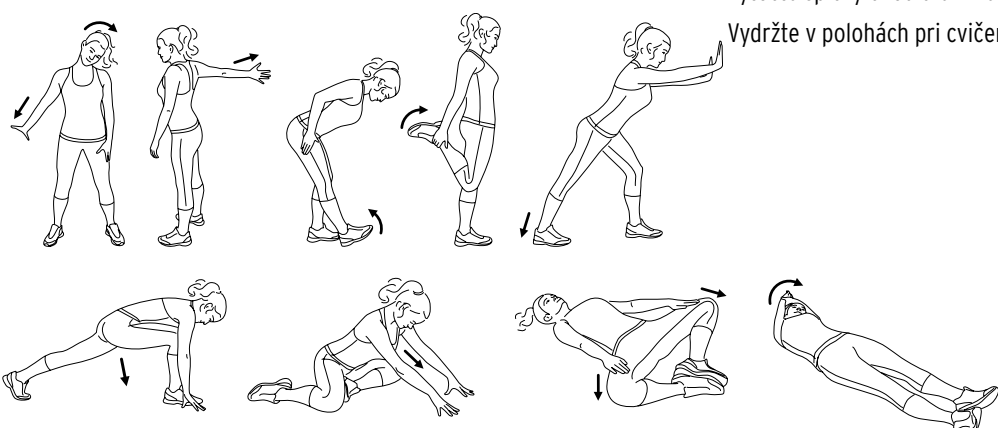
- Cviky vykonávajte vždy na obe strany.

- Cviky vykonávajte koncentrovane. Pri cvikoch sa nerozptyľujte.

- **Pri všetkých cvikoch držte chrbát vystretý - neprehýňajte sa! Pri stojí majte nohy mierne pokrčené. Napnite sedacie a brušné svaly.**

- **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

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.

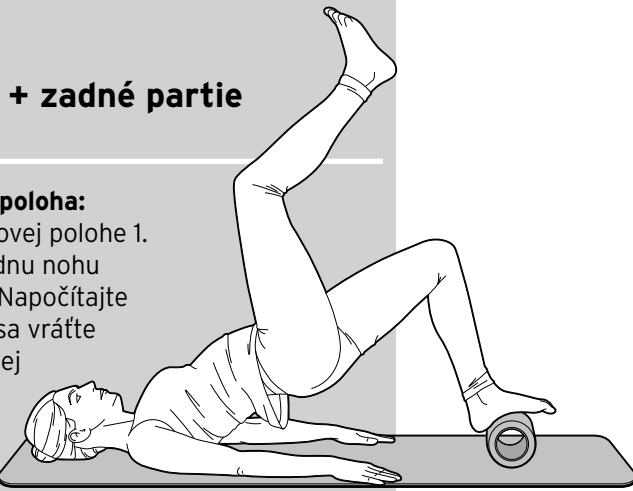


Realizácia: Boky vytlačíte nahor, kým nebudú trup a stehná v jednej rovine. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

Variant 1a. + zadné partie chrbta

Východisková poloha: Vydrzte 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, plecia + paže

Východisková poloha: Podpor poležiaci, valec leží pod predkoleniami.

Hlava, chrbát a nohy tvoria jednu líniu. Brušné a sedacie svaly sú napnuté.

- Dbajte na dobré vetranie tréningovej miestnosti. Zabráňte však prievanu.

- Nenoste šperky ako prstene alebo náramky. Pri cvičení sa môžete poraniť a poškodiť valec.

- Pri cvičení noste pohodlný odev.

- Podklad musí byť plochý a rovný. Bezpodmienečne dbajte na stabilný a bezpečný postoj. Necvičte naboso ani v ponožkách na hladkom podklade, pretože by ste sa mohli pošmyknúť a poraniť. Používajte napr. protišmykovú fitnessrohožku.

- Pri cvičení dbajte na dostatok voľného priestoru na pohyby. Cvičte v dostatočnej vzdialenosti od iných osôb. Do priestoru cvičenia nesmú zasahovať ani žiadne predmety.

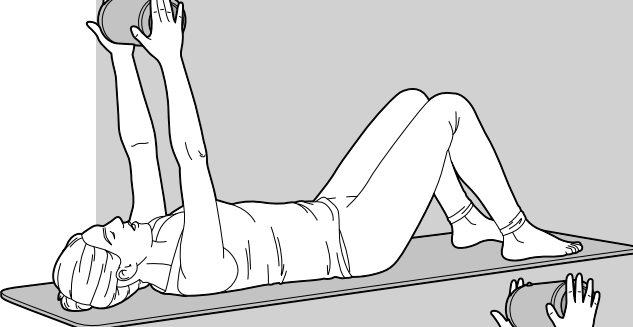
- Nesmiete meniť konštrukciu valca na fascie. Valec sa nesmie používať ani spôsobom, ktorý je v rozpore s účelom použitia.

- Skontrolujte valec pred každým použitím.

- Ak zistíte poškodenia, nepoužívajte ho viac.

3. Priame brušné svalstvo

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



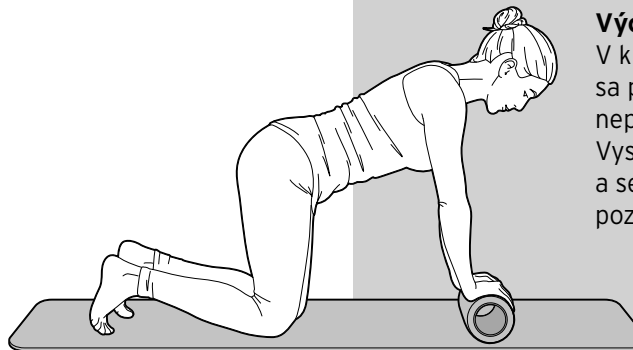
Realizácia: Pomocou brušného svalstva nadvihujete trup, pokiaľ je to možné - ramená pritom nechajte vystretý nahor. Nefahajte za šiju!

Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

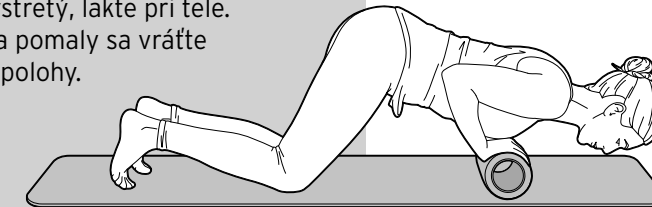


4. Hrudník + bicepsy

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.



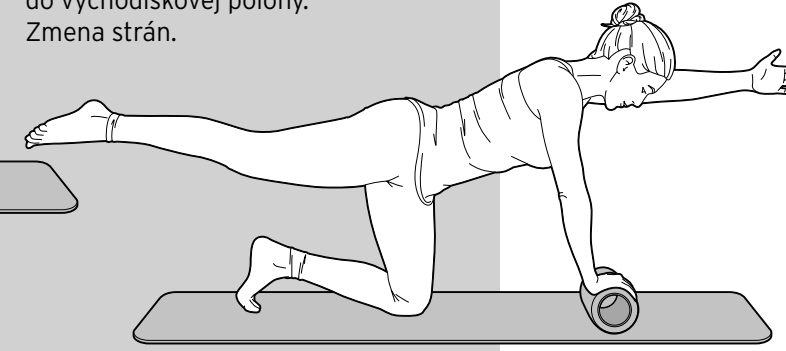
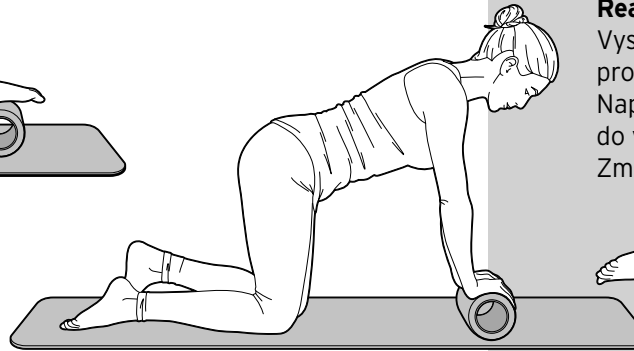
Realizácia: Spustíte trup (kľúk), chrbát zostáva vystretý, lakte pri tele. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



5. Plecia, 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.

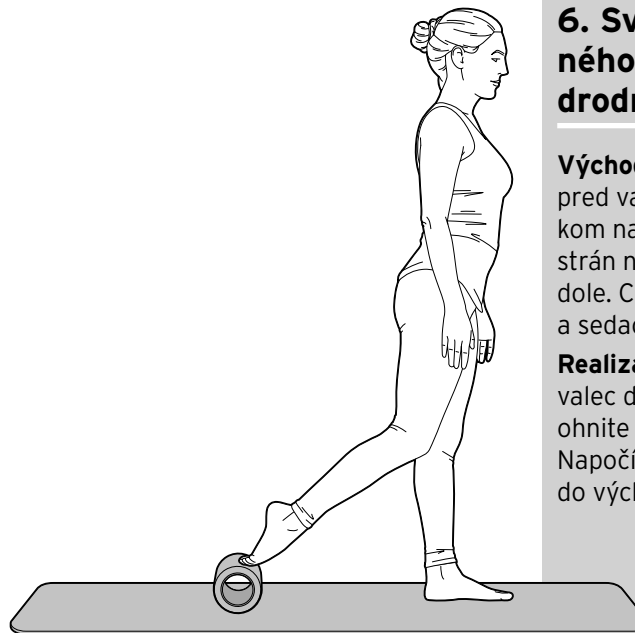
Realizácia: Vystríte jednu nohu dozadu, predpažte protiahlú pažu. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Zmena strán.



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 nadvihnite do strán na udržiavanie rovnováhy, plecia fahajte dole. Chrbát vystretý, vypnite hrudník, brušné a sedacie svaly sú napnuté.

Realizácia: Nadvihnutým 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

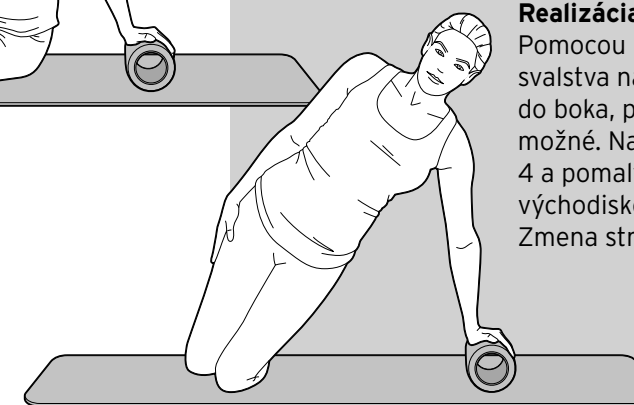
Východisková poloha: Stoj v polohe kroku, predná noha je opretá na valci. Ruky mierne nadvihnite do strán na udržiavanie rovnováhy, plecia fahajte dole. Chrbát vystretý, vypnite hrudník, brušné a sedacie svaly sú napnuté.

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.



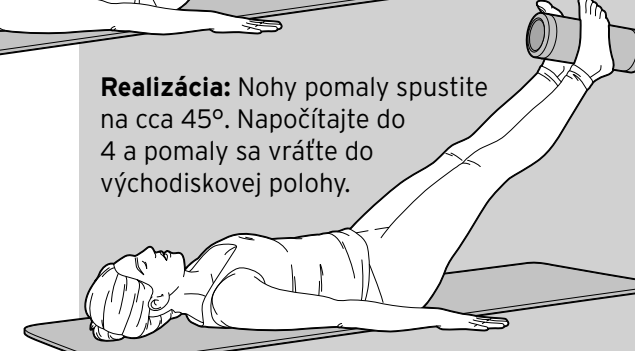
Realizácia: Pomocou brušného svalstva nadvihujete trup do boka, pokiaľ je to možné. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Zmena strán.

9. Spodné brušné svalstvo + vnútorné stehenné svalstvo

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

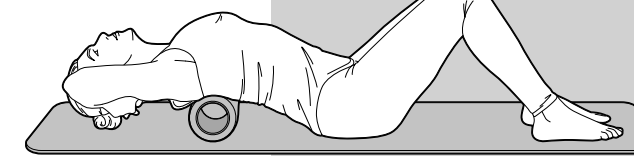


Realizácia: Nohy pomaly spustíte na cca 45°. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

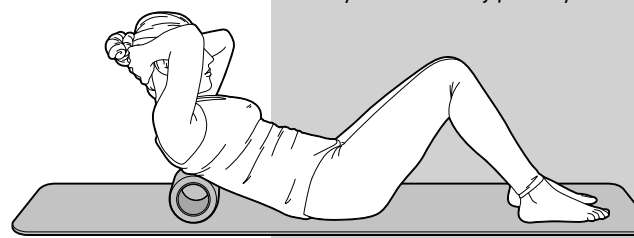


10. Horné priame brušné svaly

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



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



Variant 10a. + predné partie stehien

Východisková poloha: Vydrzte v koncovej polohe 10.

Realizácia: Nadvihnite nohy a pomaly „jazďte na bicykli“.

