



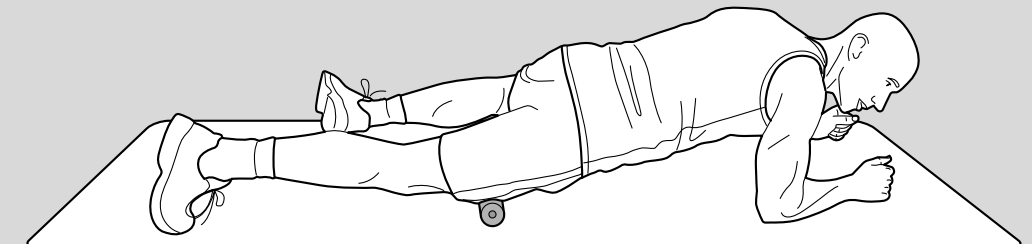
Predlaktie

Masážny valček gúľajte miernym tlakom po vrchnej a spodnej strane vašich predlaktí, ...
... alebo alternatívne položte masážny valček na stôl a predlaktím sa po ňom pohybujte.



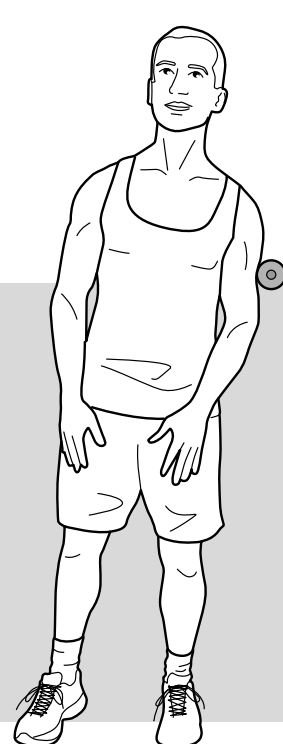
Sedacie svaly

Sadnite si podľa obrázka na masážny valček a pohybujte sa vpred a vzad.



Horná strana stehien

Hornou stranou stehien si ľahnite na masážny valček. Neprehýbajte si chrbát. Stehno masírujte pomalým gúľaním po masážnom valčeku dopredu a dozadu.



Rameno

Masážny valček miernym tlakom gúľajte po predlaktiach, ...
... alebo sa oprite o stenu s masážnym valčekom medzi ramenom a stenou. Postavte sa rozkročmo na šírku pliec s mierne pokrčenými kolenami. Voľne spustíte plecia a paže. Svalstvo ramena masírujte spúšťaním sa do mierneho podrepu a následným pomalým vytlačaním tela späť nahor.



Chodidlo

V stoji alebo v sede položte chodidlo na masážny valček a pomaly chodidlom po ňom pohybujte vpred a vzad.



Spodná strana stehna a predkolenia

Masážny valček položte podľa obrázka pod stehno resp. predkolenie a nohu pomaly posúvajte po masážnom valčeku vpred a vzad.



Vnútoraná strana predkolenia

Masážny valček miernym tlakom gúľajte po vnútornej strane vášho predkolenia.

Pozor! Nemasírujte priamo na holennej kosti!

Vážení zákazníci!

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 obaľuje všetky jeho časti, ako sú kosti, svaly a orgány. Bolesti zapríčiňujú v prvom rade elastické 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 masážnym valčekom. Svaly sa uvoľnia a roztiahnu, stimuluje sa ich prekrvenie a tým aj ich zásobenie kyslíkom, váš zdravotný stav sa zlepší. Samomasáž masážnym valčekom sa medzičasom využíva aj na rozohriatie pred športovými aktivitami a na regeneráciu po ich ukončení.

Na opačnej strane sme pre vás pripravili niekoľko masážnych cvičení. Masážny valček je obzvlášť vhodný na masáž ramien a nôh ako aj chodidiel.

Prajeme vám pevné zdravie!

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Váš tím Tchibo

Dôležité upozornenia

- Ak dovoľíte deťom používať masážny valček, poučte ich o jeho správnom používaní a dozerajte na ne počas cvičenia. Výrobok nie je hračka. Pri neodbornom tréningu sa nedá vylúčiť nebezpečenstvo ujmy na zdraví.

- Noste pohodlný odev.
- Cviky na podklade vykonávajte podľa možnosti na tvrdom a hladkom podklade, ktorý sa nepoddá a na ktorom sa masážny valček bude dobre gúľať. Hrubé koberce, fitness rohože atď. nie sú natoľko vhodné.
- Skontrolujte masážny valček pred každým použitím. Ak zistíte poškodenia, nepoužívajte ho viac.

Spýtajte sa svojho lekára!

- Prekonzultujte 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, srdcová slabosť, tehotenstvo, zápalové ochorenia kĺbov alebo šliach, hromadenie vody v ramenách alebo 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! Nie je určený na lymfatickú masáž.

- Pri oslabených žilách a spojivom tkanive, rozšírených žilkách alebo kŕčových žilách by sa masáž nôh mala vykonávať len malým tlakom a nie po celej dĺžke svalov, ale iba v menších odsekoch. V týchto prípadoch masírujte predovšetkým iba **smerom k srdcu** a nie v opačnom smere. Druh a rozsah masáže konzultujte s vaším lekárom.

Ošetrovanie

- ▷ V prípade potreby vyčistite masážny valček teplou vodou, pri intenzívnom znečistení použite jemné mydlo. Nepoužívajte žiadne chemické prostriedky (bielidlá, oleje atď.), pretože môžu spôsobiť zmäknutie, sfarbenie alebo zdeformovanie masážneho valčka. Nepoužívajte ani žiadne ostré čistiace prostriedky, resp. ostré alebo abrazívne predmety.
- ▷ Po vyčistení nechajte masážny valček schnúť voľne na vzduchu pri izbovej teplote. Neukladajte ju na vykurovacie telesá a nepožívajte ani sušič vlasov a pod.!
- ▷ Výrobok uschovajte na chladnom a suchom mieste. Chráňte ho pred slnečným žiarením, ako aj špicatými, ostrými alebo drsnými predmetmi a povrchmi.
- ▷ Nenechávajte výrobok položený na citlivom nábytku alebo podlahách. Nedá sa úplne vylúčiť, že niektoré laky, plasty alebo ošetrovacie prostriedky na nábytok/podlahu rozleptajú alebo zmäkčia materiál výrobku. Aby ste zabránili nepekným škvrnám, uschovajte výrobok napr. vo vhodnej škatuli.

Materiál: korok Rozmer: cca 15 x 4,0 cm (d x p)

Materiál: korok Rozmer: cca 15 x 4,0 cm (d x p)

Materiál: korok Rozmer: cca 15 x 4,0 cm (d x p)

Materiál: korok Rozmer: cca 15 x 4,0 cm (d x p)

Materiál: korok Rozmer: cca 15 x 4,0 cm (d x p)

Materiál: korok Rozmer: cca 15 x 4,0 cm (d x p)

Materiál: korok Rozmer: cca 15 x 4,0 cm (d x p)

Materiál: korok Rozmer: cca 15 x 4,0 cm (d x p)

Materiál: korok Rozmer: cca 15 x 4,0 cm (d x p)

Materiál: korok Rozmer: cca 15 x 4,0 cm (d x p)

Materiál: korok Rozmer: cca 15 x 4,0 cm (d x p)

Materiál: korok Rozmer: cca 15 x 4,0 cm (d x p)

Materiál: korok Rozmer: cca 15 x 4,0 cm (d x p)

Materiál: korok Rozmer: cca 15 x 4,0 cm (d x p)

Materiál: korok Rozmer: cca 15 x 4,0 cm (d x p)

Materiál: korok Rozmer: cca 15 x 4,0 cm (d x p)

Materiál: korok Rozmer: cca 15 x 4,0 cm (d x p)

Materiál: korok Rozmer: cca 15 x 4,0 cm (d x p)

Materiál: korok Rozmer: cca 15 x 4,0 cm (d x p)

Materiál: korok Rozmer: cca 15 x 4,0 cm (d x p)

Materiál: korok Rozmer: cca 15 x 4,0 cm (d x p)

Materiál: korok Rozmer: cca 15 x 4,0 cm (d x p)

Materiál: korok Rozmer: cca 15 x 4,0 cm (d x p)

Materiál: korok Rozmer: cca 15 x 4,0 cm (d x p)

Materiál: korok Rozmer: cca 15 x 4,0 cm (d x p)

Číslo výrobku: 618 561