

## Vážení zákazníci,

váš nový relaxátor chrbta vám pomôže pri vykonávaní relaxačných a strečingových cvičení.

Kombinovateľné časti vám umožnia jemne natáhať telo a ťah postupne zvyšovať.

V každej polohe zostaňte tak dlho, ako je vám to príjemné, a snažte sa svaly viac uvoľniť a natiahnuť. Ak niekedy opísané polohy mierne obmeníte, bude to mať okamžitý účinok v podobe rôznych pocitov natáhovania a otvárania svalov.

Prajeme vám veľa príjemných chvíľ s vaším novým relaxátorom chrbta!

## Váš tím Tchibo

### Pre vašu bezpečnosť ⚠

#### Pre vašu bezpečnosť

Prečítajte si pozorne bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte len spôsobom opísaným 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

Relaxátor chrbta je určený na podporu vykonávania relaxačných a strečingových cvičení. Nie je navrhnutý na lekárske alebo terapeutické účely.

Výrobok je navrhnutý na domáce použitie.

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

Max. zaťaženie výrobku: 100 kg

### Spýtajte sa svojho lekára!

• **Pred začiatkom cvičenia sa poraďte so svojim lekárom. Spýtajte sa ho, aký rozsah cvičenia je pre vás primeraný.**

• Len čo ucítite bolesti alebo ťažkosti, okamžite prerušte cvičenie.

• Pri špecifických obmedzeniach, ku ktorým patria napr. používanie kardiostimulátora, tehotenstvo, hernia disku, ortopedické ťažkosti, bolesti chrbta z neznámej príčiny alebo pooperačné stavy, musí masáž odsúhlasiť lekár.

• Ak by ste spozorovali niektorý z nasledujúcich symptómov, okamžite ukončíte cvičenie a vyhľadajte lekára: nevoľnosť, závrat, nadmerná dýchavičnosť alebo bolesti v hrudi. Ak sa vyskytne necitlivosť končatín alebo bolesť kĺbov a svalov, cvičenie okamžite prerušte.

• Výrobok nie je vhodný na cvičenie na terapeutické účely!

## Čo musíte zohľadniť pri jednotlivých cvikoch

- Noste pohodlný odev.
- Strečingové cvičenia by sa mali vykonávať len vtedy, keď sú svaly zahriate - t. j. po športe, teplom kúpeli alebo saunovaní.
- Načúvajte svojmu telu! Vykonávajte len také cvičenia, ktoré sú pre vás príjemné a prospešné. Želané cvičenia vykonávajte len tak dlho, ako je to pre vás príjemné. Niekoľko minút stačí - nepreháňajte to. Vyhýbajte sa křčovitým polohám! Cvičením sa má dosiahnuť uvoľnenie.
- Vždy sa pomaly a opatrne presúvajte do polohy a do strečingu. Svaly sa tomu musia pokojne prispôbiť.
- Počas cvičení dýchajte ďalej rovnomerne.
- Vždy začnite s najmenšou kombináciou a len ľahkým natáhaním. Postupne ukladajte jednotlivé časti vyššie, aby ste zintenzívnili natiahnutie - **ale len potiaľ, kým vám je to príjemné.**

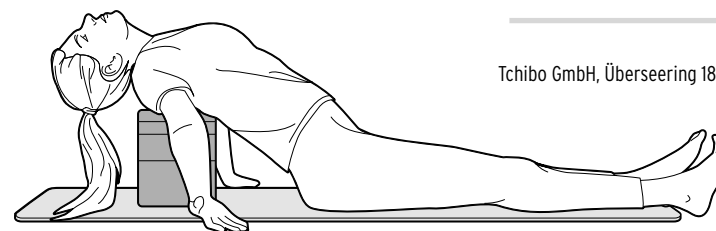
## Ošetrovanie

Materiály výrobku sú odolné proti potu, ale z času na čas ich musíte vyčistiť na zaistenie hygienického cvičenia.

▷ Výrobok podľa potreby utrite vlhkou handričkou.

### POZOR - Vecné škody:

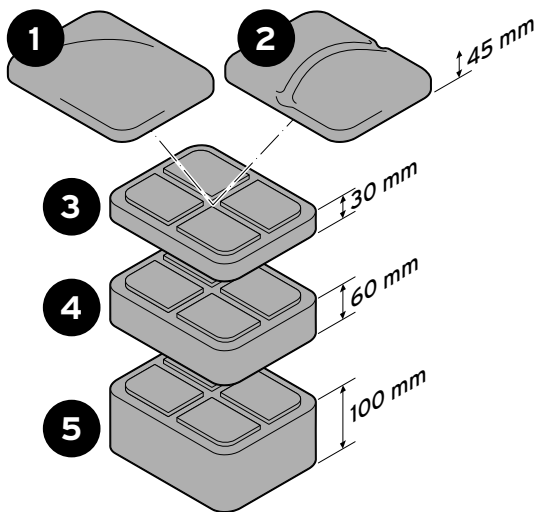
- Na čistenie nepoužívajte čistiace prostriedky.
- Pri uskladnení nesmie byť výrobok vystavený priamemu slnečnému žiareniu. Nevystavujte ho teplotám nižším ako -10 °C alebo vyšším ako +50 °C. Chráňte ho aj pred intenzívnymi teplotnými výkyvmi, vysokou vlhkosťou vzduchu a vodou.
- Niektoré laky, plasty alebo ošetrovacie prostriedky na podlahy môžu rozleptať alebo zmäknúť materiál výrobku. Aby ste predišli nepekným šmuhám na podkladoch, položte pod výrobok prípadne protišmykovú podložku a uschovajte výrobok napr. vo vhodnej krabici.



Číslo výrobku: 653 828

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

## Používanie



Jednotlivé prvky výrobku sú stohovateľné, takže môžete zvýšiť intenzitu natiahnutia nastavením výšky relaxátora chrbta.

Prvky **1 + 2** sú horné časti, o ktoré sa priamo opierate. Horná časť **1** má mierne zaoblenú vrchnú stranu, zatiaľ čo horná časť **2** má zárez na umiestnenie stavcov chrbtice. Tým sa zabráni nepríjemnému tlaku na chrbticu.

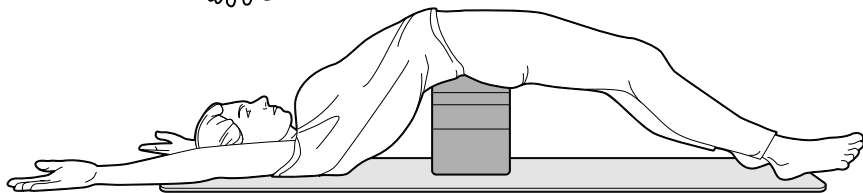
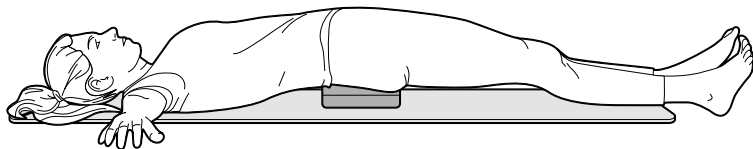
Prvkami **3 - 5** môžete obmieňať výšku.

### Prečo sa natáhať?

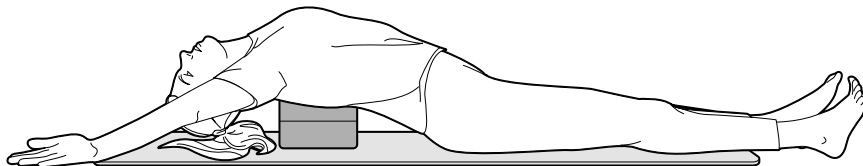
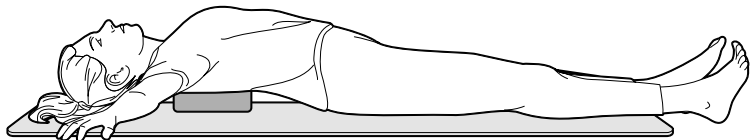
Väčšina z nás celý deň sedí v kancelárii, pri počítači alebo vykonáva podobné, prevažne sedavé činnosti. To zvyčajne vedie k predklonenému držaniu tela, chrbtové svaly sú neustále mierne natiahnuté, predné svaly trupu sa takmer nepoužívajú a dlhodobo sa skracujú. Rovnováha medzi ohýbaním a natáhaním svalov sa narušuje, čo vedie k zlému držaniu tela a častým bolestiam chrbta.

Proti tomu je potrebné posilniť a natiahnuť predné svaly trupu.

### Bedrové stavce



### Hrudné stavce



## Realizácia

1. Najprv dostatočne zahrejte svaly. Ak sú svaly stále studené a nepohyblivé, hrozí nepríjemná bolesť, poranenie svalov, šliach a väzov a dokonca aj vyskočenie platničky.

Niektoré športové a zahrievacie cvičenia, relaxačný horúci kúpeľ alebo intenzívne saunovanie pomáhajú svaly zahriať a dodať im pružnosť.

2. Najskôr si ľahnite na chrbát - najlepšie na podložku na jogu alebo pod. - **bez** relaxátora chrbta, s natiahnutými nohami, uvoľnenými rukami rozťahujete do strán.

Ak nie ste veľmi trénovaní, budete už teraz cítiť natiahnutie svalov. Natiahnutie precíťte, ramená vystrčte nad hlavu a čo najviac sa predĺžte.

**Trvanie: 1 - 2 minúty**

3. Keď pocítite zmenšenie natiahnutia, vezmite si vrchnú časť **1** (alebo **2** - podľa toho, čo je pre vás pohodlnejšie). Nohy položte na chodidlá, trochu vystrčte boky nahor a hornú časť položte pod krížovú kosť (nie pod bedrové stavce). Pomaly spúšťajte boky na hornú časť, potom pomaly a opatrne nafahujte nohy a precíťte, ako sa vaše svaly nafahujú. Uvoľnite svoje telo, vedome dýchajte a vnímajte napätie.

**Trvanie: 1 - 2 minúty**

4. V tejto polohe môžete postupne vykonávať aj niektoré cviky.

- Vystreté nohy rozťahujte do strán.
- Nohy striedavo veľmi mierne dvíhajte, ale bez straty kontaktu s podlahou.
- Potom obe nohy súčasne - takmer - nadvihnite. Dodatočne napnite trup tela tak, aby sa - takmer - zdvihol. Potom ho znovu uvoľnite. Zhlboka dýchajte.

**Trvanie: 1 - 2 minúty**

5. Nohy položte na chodidlá, zdvihnite boky, vytiahnite relaxátor chrbta a spustíte boky na podlahu.

➤ Ak sa cítite pohodlne a nemáte nepríjemnú bolesť, môžete teraz rovnakým spôsobom postupne stupňovať výšku relaxátora chrbta (s prvkami **3 - 5**) a tým aj intenzitu. Nepresilujte sa! Načúvajte svojmu telu.

6. Keď ste dostatočne natiahli dolné svaly trupu, ohýbače bokov a stehien, sadnite si pred relaxátor chrbta (najprv len hornú časť **2**) a pomaly a opatrne sa nakláňajte hrudnými stavcami ponad relaxátor. Hlavu si podržte zopnutými rukami alebo ju opatrne spustíte k zemi. Ramená natiahnite uvoľnene do strán a precíťte natiahnutie. Pokračujte v hlbokom a rovnomernom dýchaní.

Občas obmeňte presnú polohu relaxátora chrbta pozdĺž chrbtice a zistíte, aká poloha je pre vás najpohodlnejšia.

**Trvanie: 1 - 2 minúty**

➤ Keď sa cítite pohodlne a nemáte nepríjemnú bolesť, môžete zvýšiť výšku relaxátora chrbta (s prvkami **3 - 5**), a tým aj intenzitu. Rešpektujte ale: Bedrová chrbtica zvyčajne znesie väčšiu výšku relaxátora chrbta ako hrudná chrbtica. Ak pre hrudnú chrbticu používate iba jeden alebo dva prvky naraz, je to úplne v poriadku.

7. Polohu opúšťajte veľmi pomaly a opatrne. Príp. sa najprv prevalte na bok a potom sa opäť postavte.

### Tiež dobré:

1. Uvoľnene si ľahnite na zem s hlavou na hornej časti **1**.
2. Teraz pomaly otáčajte hlavou zľava doprava a späť.

Môže uvoľniť šiju.

