

## Vážení zákazníci,

bolesti a stuhnutie chrbta, paží a nôh často spôsobujú zlepené alebo stvrdnuté fascie.

Pripravili sme tu pre vás niekoľko masážnych cvičení. Valček na fascie je obzvlášť vhodný na masáž ramien a nôh ako aj chodidiel.

Prajeme vám pevné zdravie!

**Váš tím Tchibo**

## Valček na fascie

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 142419ABOX1XV · 2024-07

[www.tchibo.sk/navody](http://www.tchibo.sk/navody)



Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, [www.tchibo.sk](http://www.tchibo.sk)

**Číslo výroby: 689 553**

# Samomasáž fascií

Bolesti a stuhnutie chrbta, paží a nôh často spôsobujú zlepené alebo stvrdnuté fascie.

## Čo sú fascie?

Fascie sú spojivé tkanivo, ktoré prechádza celým telom, drží ho v jednom celku a obaluje všetky jeho časti, ako sú kosti, svaly a orgány. Bolesti zapríčiňujú 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 valčekom. Svaly sa uvoľnia a roztiahnu, stimuluje sa ich prekrvenie a tým aj ich zásobenie kyslíkom, váš zdravotný stav sa zlepší. Samomasáž s valčekom sa medzičasom využíva aj na rozohriatie pred športovými aktivitami a na regeneráciu po ich ukončení.

## 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

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

Valček na fascie je navrhnutý na domáce použitie.

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

Valček na fascie je zaťažiteľný do 100 kg.

## Spýtajte sa svojho lekára!

- **Prekonzultujte samomasáž so svojim lekárom pred začiatkom cvičenia. 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, 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 vyhládajte 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 oslabených žilách a spojivovom tkanive, rozšírených žilkách alebo kŕčových žilách by sa masáž nôh **4/5/6** mala vykonávať len malým tlakom a nie po celej dĺžke svalov, ale iba v menších úsekoch. Druh a rozsah masáže prekonzultujte s vaším lekárom.

## Dôležité upozornenia

- Zabráňte prístupu detí k obalovému materiálu. Okrem iného hrozí nebezpečenstvo udusení!
- Výrobok nie je hračka a nesmie byť v dosahu malých detí.
- Ak dovoľíte deťom používanie valčeka na fascie, poučte ich o jeho správnom používaní a dozerajte na ne počas cvičenia. Valček na fascie 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 valček na fascie bude dobre gúľať. Hrubé koberce, fitness rohože atď. nie sú natoľko vhodné.
- Skontrolujte valček na fascie pred každým použitím. Ak zistíte poškodenia, nepoužívajte ho viac.

## Čo musíte zohľadniť pri jednotlivých cvikoch

- Pri všetkých cvičeniach zaujmite vystretú a vyváženú polohu - neprehýbajte sa! Pri stoji majte nohy mierne ohnuté. Pri cvičení na podklade majte sedacie a brušné svaly napnuté, ale dbajte na to, aby ste ich nenapínali príliš krčvovite! Cvičením sa má dosiahnuť uvoľnenie.
- Cviky vykonávajte rovnomerným, pokojným tempom.
- Počas cvičení dýchajte ďalej rovnomerne.
- Načúvajte svojmu telu! Svalmi pohybujte po valčeku na fascie, aby ste jeho tlak vnímali ako príjemný a blahodarný. Valček na fascie neaplikujte na miestach, kde je vám to nepríjemné. Nemasírujte priamo na kostiach (chrbtica, holeň). Mimoriadne opatrne postupujte v oblasti šije!
- Želané cvičenia vykonávajte len tak dlho, ako je to pre vás príjemné. Niekoľko minút stačí - nepreháňajte to.
- Vykonávanie cvikov na podklade je o niečo náročnejšie. Tieto cviky vykonávajte iba pri dobrej fyzickej kondícii. Valčekom na fascie môžete rovnaké časti tela masírovať rukou.
- Tip: Ďalšie cviky a informácie nájdete aj na internete.

## Ošetrovanie

- V prípade potreby valček na fascie navlhko poutierajte. Nepoužívajte žiadne chemické prostriedky (bielidlá, oleje atď.), pretože môžu spôsobiť zmäknutie, sfarbenie alebo zdeformovanie valčeka. Nepoužívajte ani žiadne ostré čistiace prostriedky, resp. ostré alebo abrazívne predmety.
- Po vyčistení nechajte valček na fascie schnúť voľne na vzduchu pri izbovej teplote. Neukladajte ho na vykurovacie telesá a nepožívajte ani sušič vlasov a pod.!
- Valček na fascie 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.



Z výrobných dôvodov môžete pri prvom vybalení výrobku ucítiť mierny zápach. Je úplne neškodný. Vybalte výrobok a nechajte ho dobre vyvetrať. Zápach sa stratí zakrátko. Zabezpečte dostatočné vetranie!

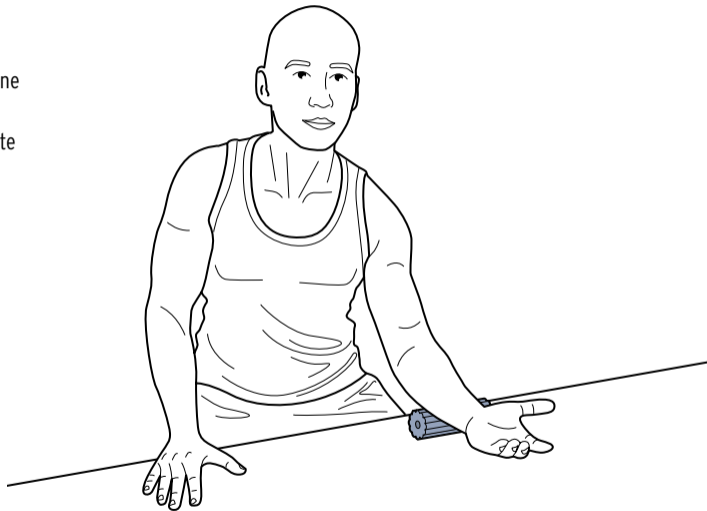
Materiál: spenený PP

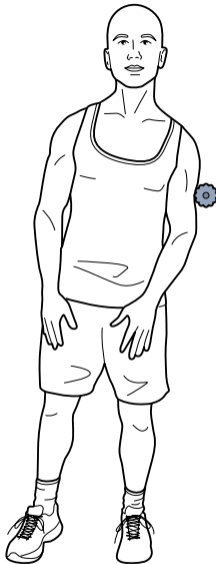
Rozmer: cca 15 x 5,3 cm (d x p)

## 1. Predlaktie

Valček miernym tlakom gúľajte po vrchnej a spodnej strane vašich predlaktí...

... alebo alternatívne položte valček na stôl a prechádzajte po ňom predlaktím.





## 2. Rameno

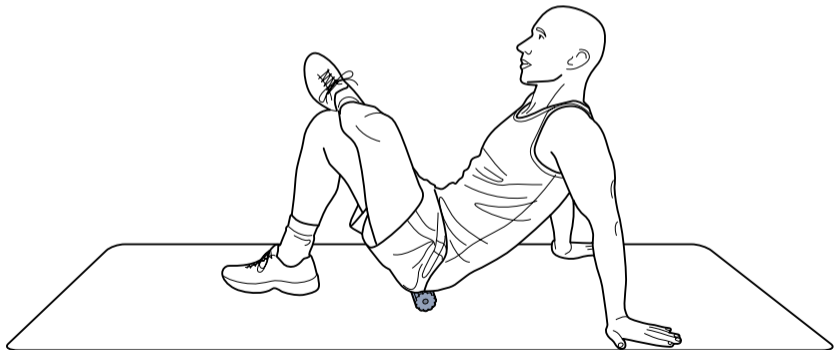
Valčekom rolujte miernym tlakom po ramene...

... alebo sa opríte o stenu s valčekom medzi ramenom a stenou.  
Postavte sa rozkročmo na šírku pliec s mierne pokrčenými kolenami.  
Voľne spustite plecia a paže.

Svalstvo ramena masírujte spúšťaním sa do mierneho podrepu  
a následným pomalým vytláčaním tela späť nahor.

### 3. Sedacie svaly

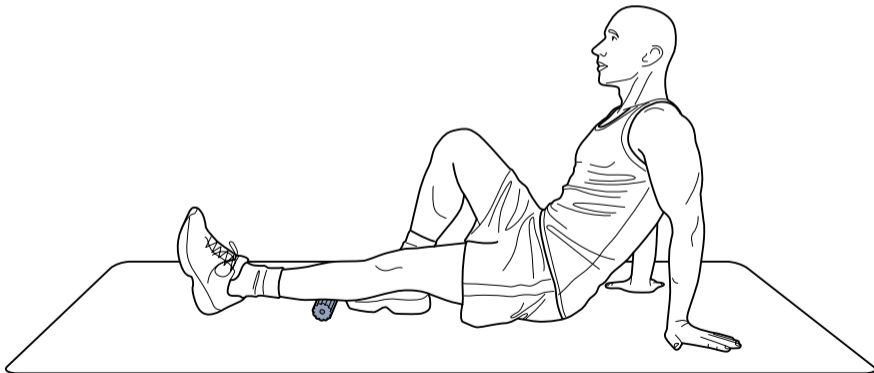
Sadnite si podľa obrázka na valček a pohybujte sa vpred a vzad.





#### 4. Spodná strana stehna a predkolenia

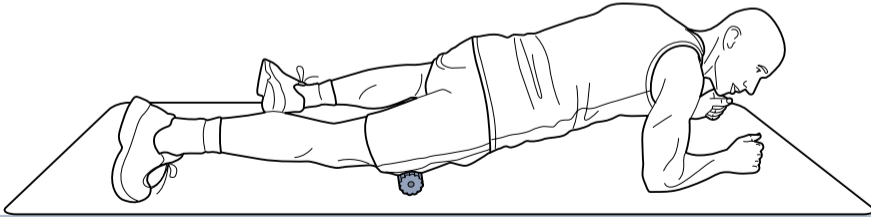
Valček na fascie položte podľa obrázka pod stehno resp. predkolenie a nohu pomaly posúvajte po valčeku vpred a vzad.



## 5. Horná strana stehien

Hornou stranou stehien si ľahnite na valček.  
Neprehýbajte si chrbát.

Stehno masírujte pomalým gúľaním po valčeku dopredu a dozadu.



## 6. Vnútorá strana predkolenia

Valček miernym tlakom gúľajte po vnútornej strane vášho predkolenia.

Pozor! Nemasírujte priamo na holennej kosti!



## 7. Chodidlo

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

