



Automasážne cviky

sk

Vážení zákazníci!

Bolesti a stuhnutie chrba, paží a nôh často spôsobujú zlepšenie alebo stvrdnutie fascie.

Čo sú fascie?

Fascie sú spojivové tkaniivo, ktoré prechádza celým telom, drží ho v jednom celku a obaluje všetky jeho časti, ako sú kosti, svaly a orgány. Bolesti zapričinujú v prvom rade elasticke fascie, ktoré obalujú svaly a držia ich vlákna pohromadé. Po ich stvrdnutí alebo zlepšení sa svaly nedokážu správne roztahovať a ich pohyblivosť je obmedzená.

Opäťovnému uvoľneniu fascií a obnoveniu ich elasticity môže napomôcť napríklad masáž s fitness valcom. Svaly sa uvoľnia a roztahnú, čím sa stimuluje ich prekrvenie, a tým aj ich zásobenie kyslíkom a zlepšuje sa vás zdravotný stav. Automasáž s fitness valcom sa medzičasom používa už aj na rozhorenie pred športom a regeneráciu po ňom.

Prajeme vám pevné zdravie!

Váš tím Tchibo

Pre vašu bezpečnosť

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

Uchovávajte si tento návod na neskoršie použitie.

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

Účel použitia

Fitness valce je určený na automasáž na zlepšenie zdravotného stavu počas každého dňa.

Fitness valce je navrhnutý na domáce použitie.

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

Čo musíte zohľadniť pri jednotlivých cvikoch

- Pri všetkých cvičeniaciach zaujmite vystretnú a vyváženú polohu - nepreťahujte sa! Pri stojí majte nohy mierne pokrčené.
- Pri cvikoch na zemi napnite sedacie svaly a bricho, ale dbajte na to, aby ste svaly nesťahovali kríčkovite! Cvičením sa má dosiahnuť uvoľnenie.

Cviky vykonávajte rovnomeným, pokojným tempom.

Počas cvičení dýchajte dalej rovnomenne.

Načúvajte svojmu telu! Valcom pochybuje po svaloch tak, aby ste jeho tlak vnímali ako príjemný a blahodarný.

Cviky v polohе na zemi sú trochu náročnejšie. Tieto cviky vykonávajte len vtedy, keď sa na to fyzicky cítejte!

Zvolené cviky opakujte cca 10 až 12-krát.

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

Dôležité upozornenia

Ak dovolíte deťom používať fitness valce, poučte ich o jeho správnom používaní a dozorajte na ne počas cvikov. Výrobok nie je hračka.

Pri nesprávnom tréningu sa nedá vylúčiť nebezpečenstvo újmy na zdravie.

Noste pohodlný odev.

Podklad musí byť plochý a rovný. Bezpodmiennečne dbajte na stabilný a bezpečný postoj. Necvičte naboso ani v ponožkách na hladkom podklade, pretože by ste sa mohli pošmyknúť a poraníť.

Cviky na zemi vykonávajte podľa možnosti na tvrdom, protišmykovom podklade, ktorý nie je poddaný a fitness valec sa na ňom môže dobre gúľať. Hrubé koberce, hrubé cvičebné podložky atď. nie sú celkom vhodné.

Skontrolujte fitness valce pred každým použitím. Ak zistíte poškozenia, nepoužívajte ho viac.

Spytajte sa svojho lekára!

- Pred začiatkom automasáže sa poradte so svojím lekárom.**
- Spýtajte sa ho, aký rozsah cvičenia je pre vás primeraný.**
- Ako najlepšie učíte bolesti alebo fažkosti, okamžite prerušte cvičenie.
- Pri špecifických obmedzeniach, ktorí patria napr. používanie kardiotréninku, srdcová slabosť, tehotenstvo, zápalové ochorenia klíbov alebo šliach, hromadenie vody v rukách alebo nohách, ortopedické fažkosti alebo pooperáčne stavby, musí cviky odsúhlasiť lekár.
- Ak by ste sponzorovali niektorý z nasledujúcich symptomov, okamžite ukončíte masáž a vyhľadajte lekára: nevoľnosť, žvárat, nadmerná dýchavčnosť alebo bolesti v hrudi.
- Cvičenie okamžite ukončíte aj pri bolestiach klív a svalov.
- Nie je vhodný na terapeutickú masáž/terapeutický tréning! Nie je určený na lymfatickú masáž.
- Pri ochabnutí čiev a spojivového tkaniiva, rozšírených žiliek alebo krvácích žiliek by ste mali masáž nôh **10/11/13** vykonávať len pri minimálnom tlaku, nie však po celej dĺžke svalov, ale len v malých úsekcích. V takýchto prípadoch masírujte predovšetkým **smerom k srdcu** a nie v protismere. Poradte sa s vaším lekárom o druhu a rozsahu masáže.

1. Záhlavie



Šijou sa opríte o valec k stene. Postavte sa rozkročmo na šírku bokov s mierne pokrčenými kolennami. Plecia a ramená nechajte volne visieť.

Masírujte si svalstvo šíje tak, že mierne pokrčíte kolenná a pomaly sa znova vystrieťe. Nevyťahujte pritom plecia nahor.

2. Záhlavie



Šijou sa opríte o valec k stene. Postavte sa rozkročmo na šírku bokov s mierne pokrčenými kolennami. Plecia a ramená nechajte volne visieť.

Načahujte si svalstvo šíje tak, že hlavu pomaly vodorovne otáčate z jednej strany na druhú. Nevyťahujte pritom plecia nahor.

Výrobok uschovajte na chladnom a suchom mieste. Chráňte ho pred slnečným žiareniom, ako aj špicatými, ostrými alebo drsnými predmetmi a povrchmi.

Materiál: EVA pena

Rozmer: cca 30 x 15 cm (D x P)



Z výrobnych dôvodov môžete pri prvom vybalení výrobku učítiť mierny západ. Je úplne neškodný. Vybalte výrobok a nechajte ho dobre vystretnuť. Západ sa stráti zahrátko. Zabezpečte dostatočné vetranie!

3. Zadné partie plieč



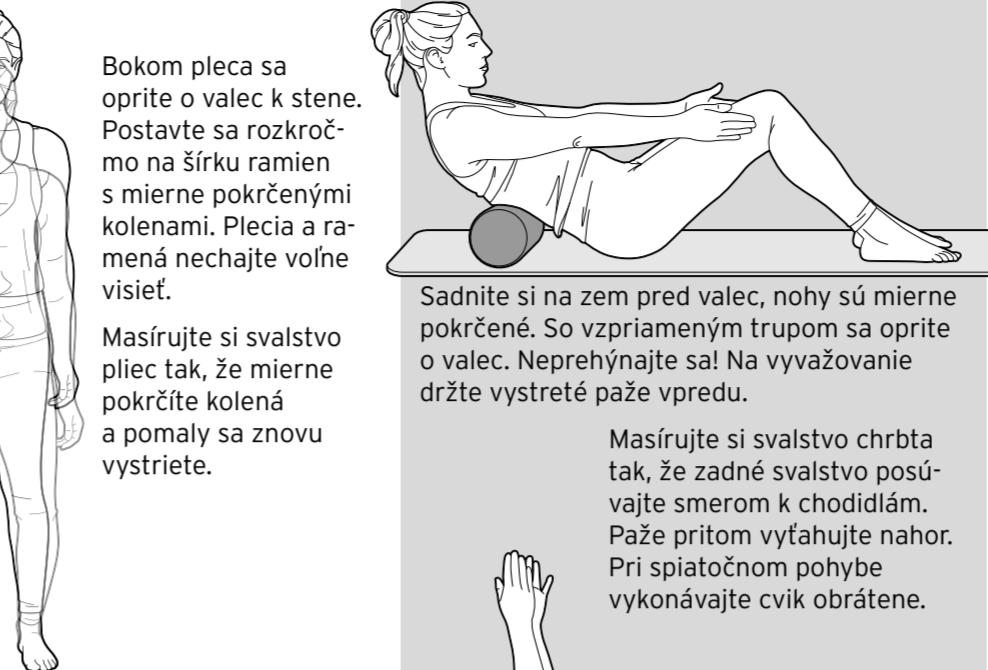
Zadnou časťou pleca sa opríte o valec k stene. Postavte sa rozkročmo na šírku ramien s mierne pokrčenými kolennami. Skržte si ruky pred telom, aby sa lopatky otvorili.

Masírujte si svalstvo plieč tak, že mierne pokrčíte kolenná a pomaly sa znova vystrieťe.

4. Bočné plecia



8. Horná časť chrba



Bokom pleca sa opríte o valec k stene. Postavte sa rozkročmo na šírku ramien s mierne pokrčenými kolennami. Plecia a ramená nechajte volne visieť.

Masírujte si svalstvo plec tak, že mierne pokrčíte kolenná a pomaly sa znova vystrieťe.

5. Vrchné paže (tricepsy)



Vrchnou pažou sa opríte o valec k stene. Postavte sa rozkročmo na šírku ramien s mierne pokrčenými kolennami. Plecia a ramená nechajte volne visieť.

Masírujte si svalstvo vrchnej paže tak, že mierne pokrčíte kolenná a pomaly sa znova vystrieťe.

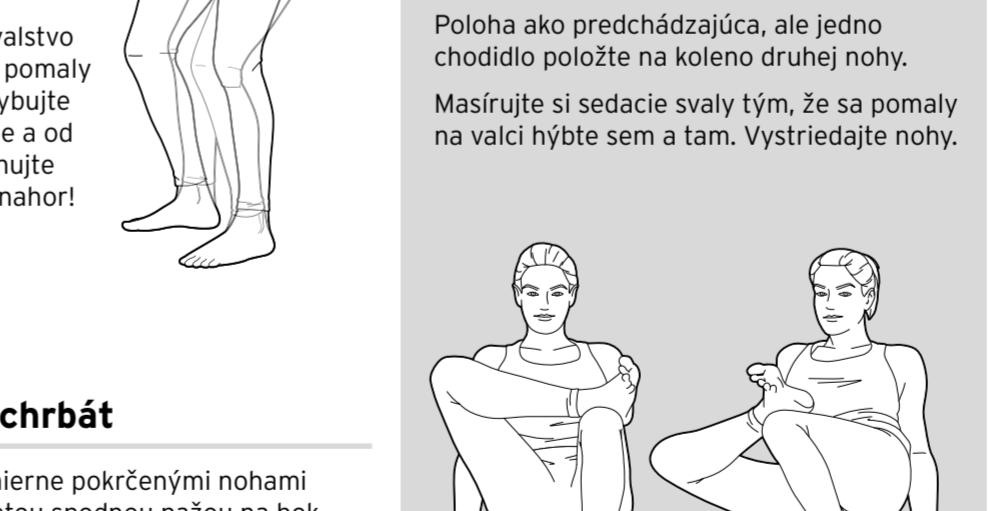
6. Horná časť chrba



S valcom zvisle umiestneným medzi lopatkami sa opríte o stenu. Postavte sa rozkročmo na šírku ramien s mierne pokrčenými kolennami. Skržte si ruky pred telom, aby sa lopatky otvorili.

Masírujte si svalstvo chrba tak, že pomaly paralelne pohybujete trupom k stene a od steny. Nevyťahujte pritom plecia nahor!

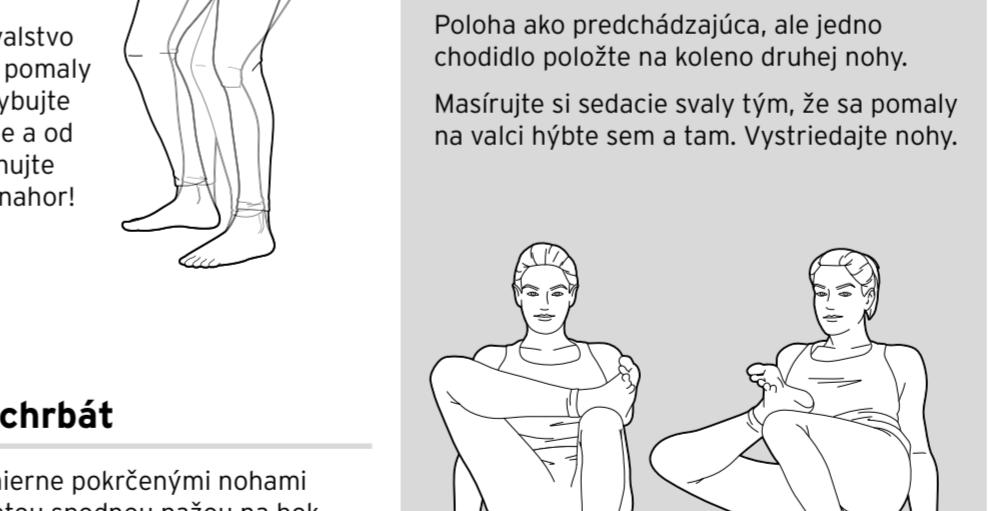
9. Sedacie svaly



Sadnite si s mierne pokrčenými nohami na valec. Podopierajte sa pritom vzadu s rukami. Napnite brušné svalstvo a držte vzpriamene hlavu a chrabát. Nevyťahujte plecia nahor.

Masírujte si sedacie svaly tým, že sa pomaly na valci hýbte sem a tam. Vystriedajte nohy.

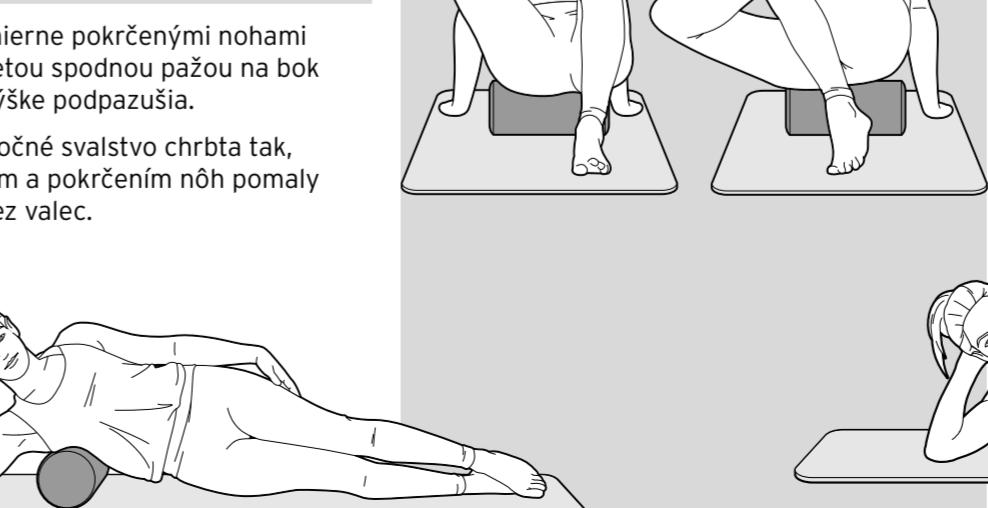
9a. Sedacie svaly + strečing



Položa ako predchádzajúca, ale jedno chodidlo položte na koleno druhej nohy.

Masírujte si sedacie svaly tým, že sa pomaly na valci hýbte sem a tam. Vystriedajte nohy.

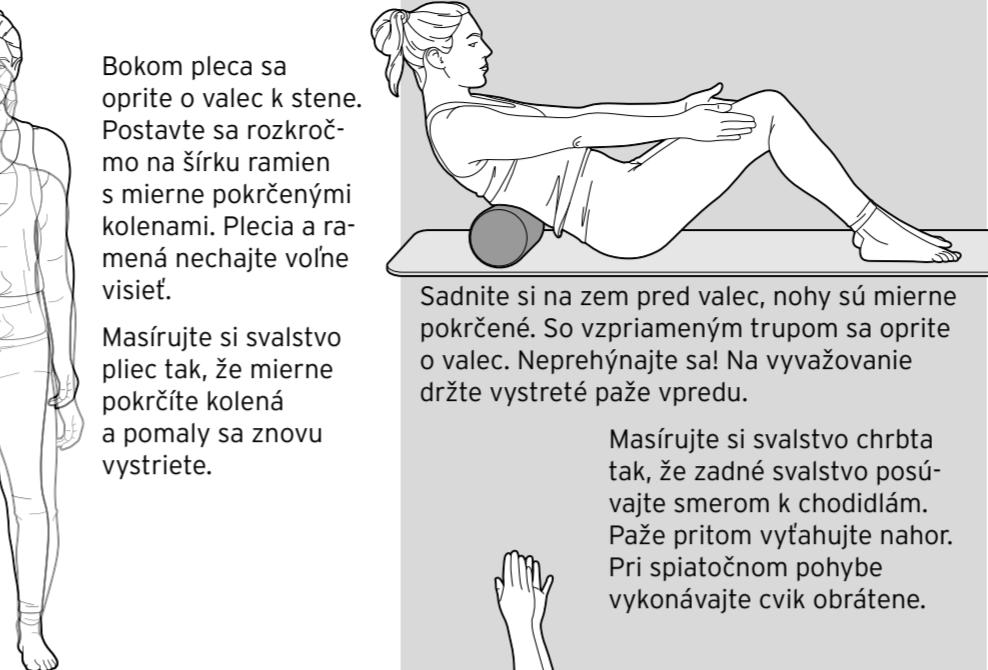
7. Bočný chrabát



Lahnite si s mierne pokrčenými nohami a voľne vystretnou spodnou pažou na bok na valec vo výške podpazušia.

Masírujte si bočné svalstvo chrba tak, že sa vystretnú a pokrčeným nôh pomaly pohybujete cez valec.

10. Zadné partie stehien



Sadnite si na zem pred valec, nohy sú mierne pokrčené. So vzpriamenným trupom sa opríte o valec. Neprehýňajte sa! Na využívanie držte vystretné paže vpred.

Masírujte si svalstvo chrba tak, že mierne pokrčíte kolenná a pomaly sa znova vystrieťe.

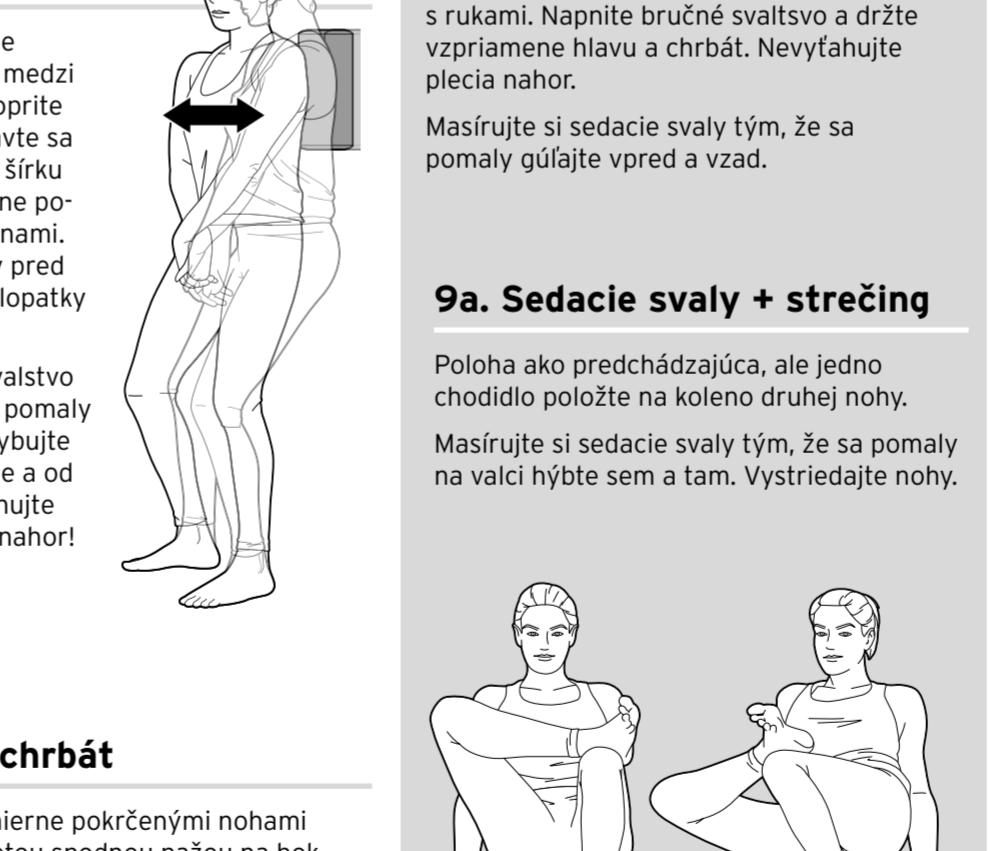
11. Lýtka



Sadnite si na podložku. Valec položte pod predkolenie vystretných nôh. Zaprite sa rukami a vytlačte sa nahor tak, že sedacie svaly a vystretné nohy tvoria jednu líniu. Napnite brušné svalstvo hlavu a chrabát držte vzpriamene. Nevyťahujte plecia nahor.

Masírujte si svalstvo zadnej partie stehien tak, že sa pomaly gúľajte vpred a vzad.

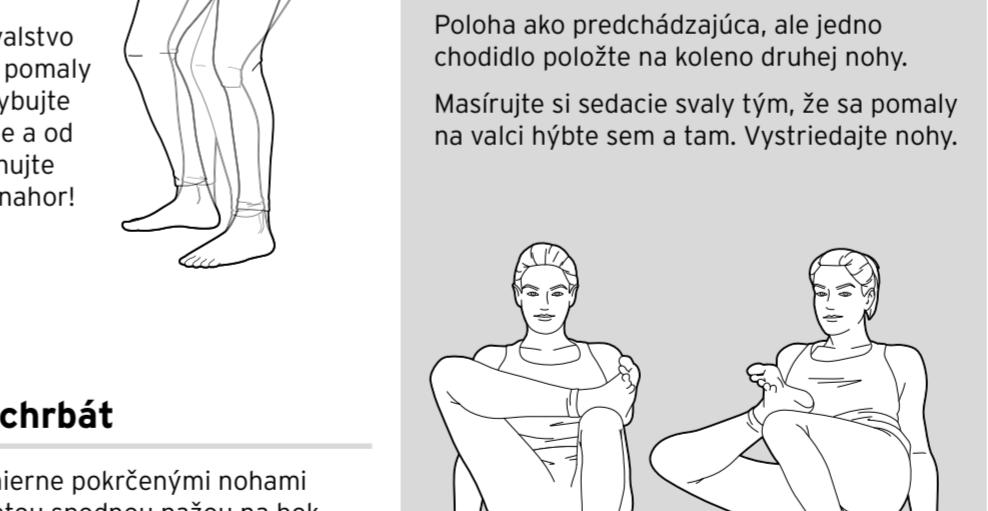
12. Vonkajšie partie stehien



Lahnite si nabok na podložku. Valec položte pod stehno vystretných spodnej nohy. Zaprite sa ohnutou druhou nohou a rukami a vytlačte sa nahor tak, že sedacie svaly a vystretné nohy tvoria jednu líniu. Napnite brušné svalstvo hlavu a chrabát. Nezakláňajte hlavu na šiju.

Masírujte si svalstvo vonkajšej partie stehien tak, že sa pomaly gúľajte vpred a vzad.

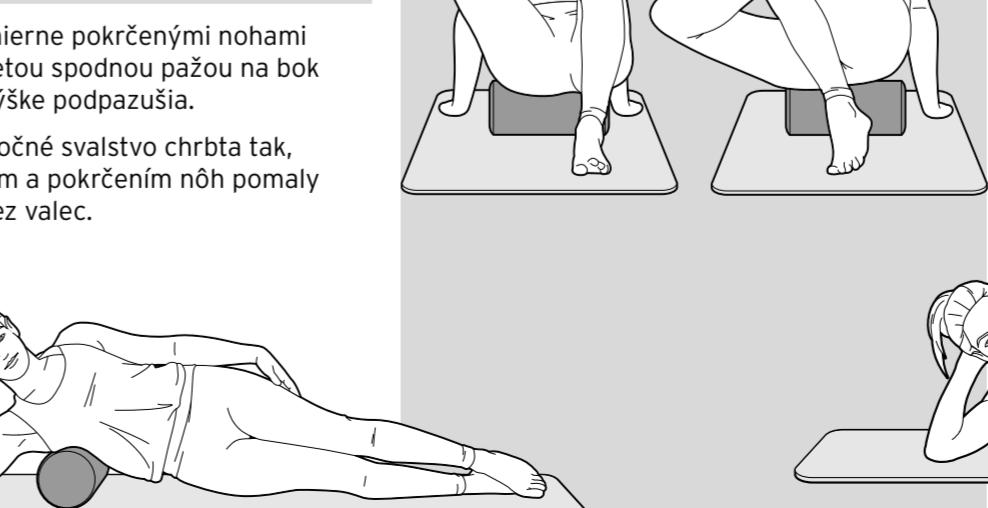
13. Predné partie stehien



Lahnite si na bricho na podložku. Valec položte pod stehno vystretných nôh. Zaprite sa rukami a vytlačte sa nahor tak, že chrabát, sedacie svaly a vystretné nohy tvoria jednu líniu. Napnite brušné svalstvo a držte vzpriamene hlavu a chrabát. Nezakláňajte hlavu na šiju.

Masírujte si svalstvo prednej partie stehna tak, že sa pomaly gúľajte vpred a vzad.

14. Rotátory



Lahnite si s mierne pokrčenými nohami na bok na valec vo výške podpazušia. Ruky položte na záhlavie.

Masírujte si rotátory tak, že sa trupom na valci otáčate vzad. Nehybte bokmi a nohami. Vydržte v polohe niekoľko sekúnd a potom sa pomaly otočte späť do východiskovej polohy.

Tip na masáž:
Aby ste predišli reflexným napätiam v preťažených svaloch, odporúča sa najskôr lokalizovať bolestivý bod a na tento vykonávať trvalý rovnomerný tlak. Tlak by mal byť taký silný, aby bol citelný, ale bolesť pri ňom bola stále znesiteľná. Následne môžete pri miernom tlaku pomaly rozmasárovať celý sval.



Kondičné cvičenia

sk

Vážení zákazníci!

Fitnes valec sa výborne hodí aj na kondičné cvičenia. Vďaka nestabilite pri podopieraní valca sa stimuluje predovšetkým hlbkové svalstvo.

Želáme vám veľa radosti pri cvičení!

Váš tím Tchibo

Pre vašu bezpečnosť

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

Uschovajte si tento návod na neskoršie použitie.

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

Účel použitia

Fitnes výrobok je určený na podporu rovnováhy a na posilnenie svalstva.

Fitnes výrobok je navrhnutý na domáce použitie. Nie je vhodný na komerčné použitie v zdravotníckych alebo terapeutických zariadeniach.

Fitnes výrobok je zatažiteľný do max. 100 kg. Fitnes výrobok nesmie používať súčasne viaceri osoby.

Čo musíte zohľadniť pri jednotlivých cvikoch

- Nezačínamejte cvičiť bezprostredne po jedle. Pred začiatkom cvičenia počakajte minimálne 30 minút. Nevierte, keď sa necítite dobre, keď ste chorí alebo unavení alebo iné faktory znemožňujú koncentrovaný tréning. Počas cvičenia pite dostatočne tekutín.

- Na dosiahnutie najlepších možných výsledkov cvičenia a na prevenčiu voči poraneniam si pred začiatkom cvičenia bezpodmienečne napláňajte zahrievaciu fázu a po cvičení fázu na uvoľnenie.

- Na začiatok si napláňajte len tri až šesť cvikov na rôzne skupiny svalstva. Opakujte tieto cvičenia, podľa telesnej kondície, len niekoľkokrát.

Medzi jednotlivé cviky zaradte aspoň minútovú prestávku. Pomaly zvýšujte počet opakovania na približne 10 až 20. Nikdy nevierte až do výterpania.

- Cviky vykonávajte rovnomenrným, pokojným tempom. Vyhýbajte sa trhavým pohybom.

- Počas cvikov dýchajte ďalej rovnomerne. Nezadzívajte dych! Na začiatku každého cviku sa nadýchnite. V najnamávajúcejšom bode cviku vydýchnite.

- Cviky vykonávajte vždy na obe strane.

- Cviky vykonávajte koncentrovane. Pri cvikoch sa nerozptyľujte.

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

i Cviky by ste mali spočiatku vykonávať pred zrkadlom, aby ste dokázali lepšie kontrolovať držanie tela.

- Nepresilujte sa. Cvičenie vykonávajte len dovtedy, kým to zodpovedá vašej telesnej kondícii. Ak učíte počas cvičenia bolesť, okamžite prerušte cvičenie.**

- Odporúčame, aby ste si konkrétné vykonávanie cvikov nechali prediesť skúseným fitnestrénerom.

Dôležité upozornenia

Spýtaťte sa svojho lekára!

- Pred začiatkom cvičenia sa poraďte so svojím lekárom. Spýtaťte sa ho, aký rozsah cvičenia je pre vás primeraný.**
- Pri špecifických obmedzeniach, ku ktorým patria napr. používanie kardiomimikátoru, tehotenstvo, problémy s krvným obehom, zápalové ochorenia kĺbov alebo šíliach, ortopedické ťažkosti, musí cvičenie odsúhlasiť lekár. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže ohrozí vaše zdravie!
- Ak by ste spozorovali niektorý z nasledujúcich symptomov, okamžite ukončte cvičenie a vyhľadajte lekára: nevoľnosť, závrat, nadmerná dýchavčivosť alebo bolesti v hrudi. Pri bolestiach kĺbov a svalov okamžite ukončte tréning.
- Náčinie nie je vhodné na terapeutické cvičenia!

NEBEZPEČENSTVO poranení

- Tento výrobok nesmú používať osoby s obmedzením telesných, duševných alebo iných schopností, ktoré im znemožňuje bezpečné používanie výrobku. Platí to predovšetkým pre osoby s poruchami rovnováhy.
- Ak dovolíte deťom používať fitnes výrobok, poučte ich o jeho správnom používaní a dozorajte na ne počas cvikov. Výrobok nie je hračka.
- Pri neobornom tréningu sa nedá vylúčiť nebezpečenstvo umyj na zdraví.
- Niekteré cviky si vyžadujú veľa sily a zručnosti. Na začiatku si príp. nechajte pomôcť od druhej osoby, aby ste nestratili kontrolu nad fitnes valcom a nespadli.
- Na dosiahnutie najlepších možných výsledkov cvičenia a na prevenčiu voči poraneniam si pred začiatkom cvičenia bezpodmienečne napláňajte zahrievaciu fázu a po cvičení fázu na uvoľnenie.
- Na začiatok si napláňajte len tri až šesť cvikov na rôzne skupiny svalstva. Opakujte tieto cvičenia, podľa telesnej kondície, len niekoľkokrát.
- Medzi jednotlivé cviky zaradte aspoň minútovú prestávku. Pomaly zvýšujte počet opakovania na približne 10 až 20. Nikdy nevierte až do výterpania.
- Cviky vykonávajte rovnomenrným, pokojným tempom. Vyhýbajte sa trhavým pohybom.
- Počas cvikov dýchajte ďalej rovnomerne. Nezadzívajte dych! Na začiatku každého cviku sa nadýchnite. V najnamávajúcejšom bode cviku vydýchnite.
- Cviky vykonávajte vždy na obe strane.
- Cviky vykonávajte koncentrovane. Pri cvikoch sa nerozptyľujte.
- Pri všetkých cvikoch držte chrbát vystretný – neprehýňajte sa!** Pri stoji majte nohy mierne pokrčené. Napnite sedacie a brušné svaly.

Pred tréningom: zahriatie

Rozohrejte sa pred cvičením cca 10 minút. Na to postupne zmobilizujte všetky časti tela:

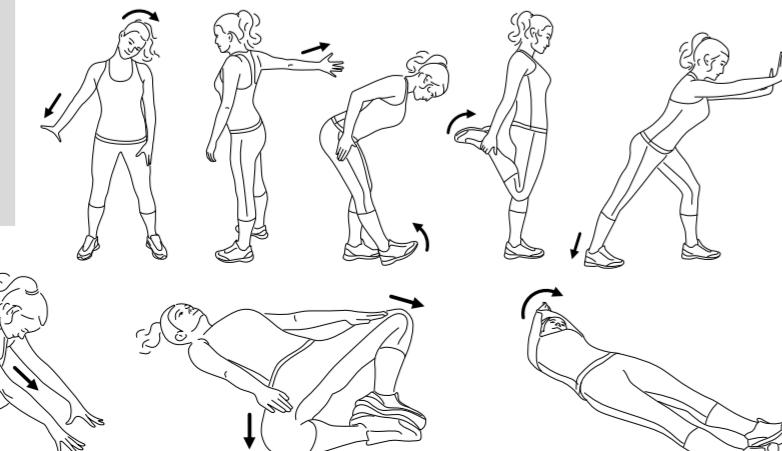
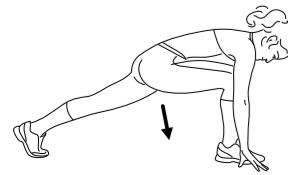
- Nakláňajte hlavu nahor, dopredu a dozadu.
- Zdvihajte a spušťajte plecia a krúzte nimi.
- Opisujte kruhy pažami.
- Nakláňajte trup dopredu, dozadu a do strán.
- Pohybujte bedrami dopredu, dozadu a do strán.
- Bežte na mieste.

Po cvičení: strečing

Strečingové cviky

Základná poloha pri všetkých strečingových cvikoch: Vypnite hrud', hlboko zatiahnite plecia, mierne pokrčte kolenná, vytáčte špičky chodidiel mierne von. Vystrite chrbát!

Vydŕte v polohách pri cvičeniaci vždy cca 20 - 35 sekúnd.



Realizácia: Pomocou brušného svalstva zakláňajte trup, pokiaľ je to možné. Udržiavajte pritom vystretný chrbát. Neťahajte za šíju!

Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

1. Cvik na držanie tela: sedacie svaly, zadné svalstvo nôh + spodná partia chrbta

Východisková poloha: Ľah na chrbte, nohy sú pokrčené, chodidlá rozkročené približne na šírku bokov položené na podložku. Telo je podopreté po bokoch na pažiach. Brušné a sedacie svaly sú napnuté.

Realizácia: Boky vytáčajte nahor, kým nebude trup a stehná v jednej rovine. Jednu nohu vystrite nahor. Držte pozíciu. Zmena strán.

2. Strečingový cvik: predné partie stehien

Východisková poloha: Vrchnú časť stehien v polohе na brúchu sa podopriejte o valec. Podoprite sa o jedno predlaktie.

S druhou rukou chodidlo nohy na rovnakej strane a opatrne ho ľahajte k sedaciemu svalu.

Realizácia: Držte polohu, pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Zmena strán.

3. Driek, brušné svaly, plecia + paže

Východisková poloha: Podpor poležiačky, fitnes výrobok leží pod predkoleniami.

Hlava, chrbát a nohy vytvárajú líniu. Napnite brušné a sedacie svaly.

Realizácia: Nohy ľahajte gúľaním fitnes valca dopredu. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

Nemiete meniť konštrukciu fitnes valca. Fitnes výrobok sa nesmie používať ani spôsobom, ktorý je v rozpore s účelom použitia.

Skontrolujte fitnes výrobok pred každým použitím. Ak zistíte poškodenia, nepoužívajte ho viac.

4. Priame brušné svalstvo

Východisková poloha: Sadnite si na valec, chrbát je vystretný, nohy sú mierne pokrčené, chodidlá rozkročené do šírky bokov, paže vpred. Napnite brušné a sedacie svaly.

5. Hrud' + triceps

Východisková poloha:

V kláku na zemi, s rukami podopretými na valci, paže nie sú celkom vystretné. Chrbát vystretný, napnite brušné a sedacie svaly, pozerajte sa k podložke.

Realizácia: Sustite trup (klik na kolennach), chrbát zostáva vystretný, lakte sú pri tele. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

6. Plecia, paže, driek, brušné svaly, sedacie svalstvo + zadné svalstvo nôh

Východisková poloha: V kláku na zemi, s rukami podopretými na valci, paže nie sú celkom vystretné. Chrbát vystretný, napnute brušné a sedacie svaly, pohľad smeruje k podložke.

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

7. Svalstvo nôh + strečing predného stehenného svalstva a bedrodriekového svalstva

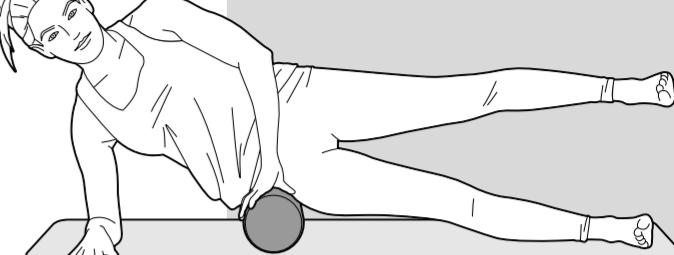
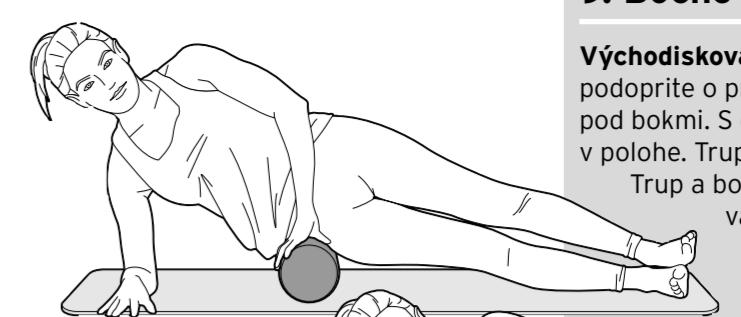
Východisková poloha: V stoji na jednej nohe pred fitnes valcom, druhé chodidlo položte prieľavkom na fitnes výrobok. Ruky príp. mierne nadvynite do strán na udržiavanie rovnováhy, plecia ľahajte dolu. Chrbát je vystretný, hrudník, brušné a sedacie svaly sú napnuté.

Realizácia: Nadvynutým chodidlom gúľajte fitnes výrobok dozadu. Trup sestopeňte nadol, pritom ohnite prednú nohu (= **vykročenie**). Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Zmena strán.

8. Strečingový cvik: svalstvo nôh + sedacie svaly

Východisková poloha: V sedze s rozkročenými nohami v ľahkom predklone, ruky položené na valci vo výške chodidiel. S vystretnými nohami, stiahnutými plecami, vystretným chrbtom a vypnutou hrudou. Napnite brušné a sedacie svaly.

Realizácia: Trup s vystretným chrbtom spúšťajte pomaly nadol, pažami pritom roluje vpred cez valec. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



9. Bočné brušné svaly + nohy

Východisková poloha: V bočnej polohe sa podoprite o predlaktie, valec je ako podpora pod bokmi. S druhou pažou udržiavajte valec v polohe. Trup a nohy tvoria jednu rovnú líniu.

Trup a boky nepretáčajte! Oboje udržiavajte v jednej rovine so stehnami.



10. Spodné brušné svalstvo + vnútorné stehenné svalstvo

Východisková poloha: V ľahu na chrbte na podložku, nohy vystrite nahor, medzi chodidlami pridržiavajte fitnes výrobok. Paže sú položené vedľa tela. Napnite brušné a sedacie svaly.



11. Vrchné priame brušné svaly

Východisková poloha: Sadnite si pred valec, chrbát je vystretný, nohy sú mierne pokrčené, chodidlá rozkročené do šírky bokov, ruky sú skrátené na šíji. Napnite brušné a sedacie svaly.



12. Spodné brušné svaly + predné partie stehien

Východisková poloha: Držte záverečnú polohu 10, po stranách sa podopriejte rukami. Mierne zdvihnite nohy.

Realizácia: Nadvynite nohy, napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

