

## 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 zapríčínujú v prvom rade elasticité 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 napríklad masáž s fitnes valcom. Svaly sa uvoľnia a rozťahnu, čím sa stimuluje ich prekrvenie, a tým aj ich zásobenie kyslíkom a zlepšuje sa váš zdravotný stav. Automasáž s fitnes valcom sa medzičasom používa už aj na rozohriatie 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.

Uschovajte si tento návod na neskoršie použitie.

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

### Účel použitia

Fitnes valec je určený na automasáž na zlepšenie zdravotného stavu počas každého dňa.

Fitnes valec je navrhnutý na domáce použitie.

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

### Čo musíte zohľadniť pri jednotlivých cvikoch

- Pri všetkých cvičeniach zaujmite vystretú a vyváženú polohu - neprehýbajte sa! Pri stoji majte nohy mierne pokrčené. Pri cvikoch na zemi napnite sedacie svaly a brucho, ale dbajte na to, aby ste svaly nespätahovali kŕčovite! Cvičením sa má dosiahnuť uvoľnenie.
- Cviky vykonávajte rovnomerným, pokojným tempom.
- Počas cvičení dýchajte ďalej rovnomerne.
- Načúvajte svojmu telu! Valcom pohybujte po svaloch tak, aby ste jeho tlak vnímali ako príjemný a blahodarný.
- Cviky v polohe na zemi sú trochu náročnejšie. Tieto cviky vykonávajte len vtedy, keď sa na to fyzicky cítite.
- Zvolené cviky opakujte cca 10 až 12-krát.
- Tip: Ďalšie cviky a informácie nájdete príj. na internete.

### Dôležité upozornenia

- Ak dovolíte deťom používať fitnes valec, poučte ich o jeho správnom používaní a dozerajte na ne počas cvikov. Výrobok nie je hračka. Pri nesprávnom tréningu sa nedá vylúčiť nebezpečenstvo ujmy na zdraví.
- 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.
- Cviky na zemi vykonávajte podľa možnosti na tvrdom, protišmykovom podklade, ktorý nie je poddajný a fitnes valec sa na ňom môže dobre gúľať. Hrubé koberce, hrubé cvičebné podložky atď. nie sú celkom vhodné.
- Skontrolujte fitnes valec pred každým použitím. Ak zistíte poškodenia, nepoužívajte ho viac.

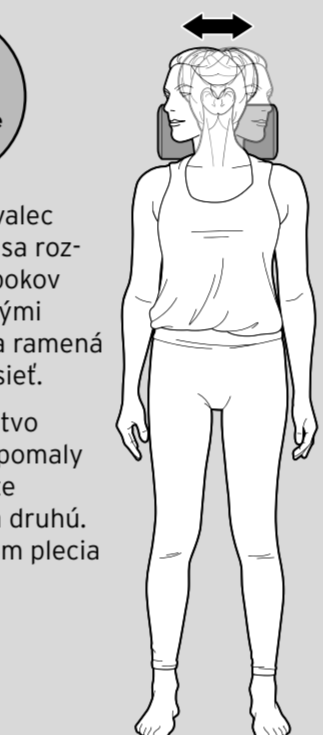
## 1. Záhľavie



Šijou sa oprite o valec k stene. Postavte sa rozkročmo na šírku bokov s mierne pokrčenými kolenami. Plecia a ramená nechajte voľne visieť.

Masírujte si svalstvo šije tak, že mierne pokrčíte kolená a pomaly sa znovu vystriete. Nevytahujte pritom plecيا nahor.

## 2. Záhľavie



Šijou sa oprite o valec k stene. Postavte sa rozkročmo na šírku bokov s mierne pokrčenými kolenami. Plecia a ramená nechajte voľne visieť.

Naťahujte si svalstvo šije tak, že hlavu pomaly vodorovne otáčate z jednej strany na druhú. Nevytahujte pritom plecيا nahor.

## 3. Zadné partie pliec



Zadnou časťou pleca sa oprite o valec k stene. Postavte sa rozkročmo na šírku ramien s mierne pokrčenými kolenami. Plecia a ramená nechajte voľne visieť.

Masírujte si svalstvo pliec tak, že mierne pokrčíte kolená a pomaly sa znovu vystriete.

## 4. Bočné plecيا



Bokom pleca sa oprite o valec k stene. Postavte sa rozkročmo na šírku ramien s mierne pokrčenými kolenami. Plecia a ramená nechajte voľne visieť.

Masírujte si svalstvo pliec tak, že mierne pokrčíte kolená a pomaly sa znovu vystriete.

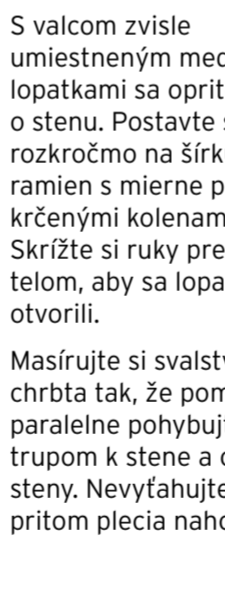
## 5. Vrchné paže (tricepsy)



Vrchnou pažou sa oprite o valec k stene. Postavte sa rozkročmo na šírku ramien s mierne pokrčenými kolenami. Plecia a ramená nechajte voľne visieť.

Masírujte si svalstvo vrchnej paže tak, že mierne pokrčíte kolená a pomaly sa znovu vystriete.

## 6. Horná časť chrbta



S valcom zvisle umiestneným medzi lopatkami sa oprite o stenu. Postavte sa rozkročmo na šírku ramien s mierne pokrčenými kolenami. Plecia a ramená nechajte voľne visieť.

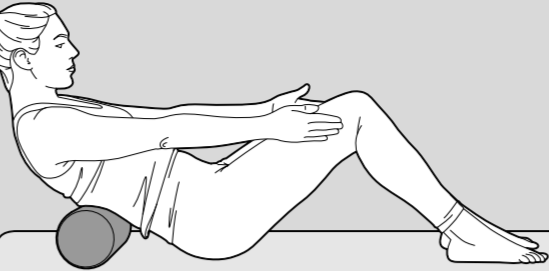
Masírujte si svalstvo chrbta tak, že pomaly paralelne pohybujte trupom k stene a od steny. Nevytahujte pritom plecيا nahor!

## 7. Bočný chrbát

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

Masírujte si bočné svalstvo chrbta tak, že sa vystretím a pokrčením nôh pomaly pohybujete cez valec.

## 8. Horná časť chrbta

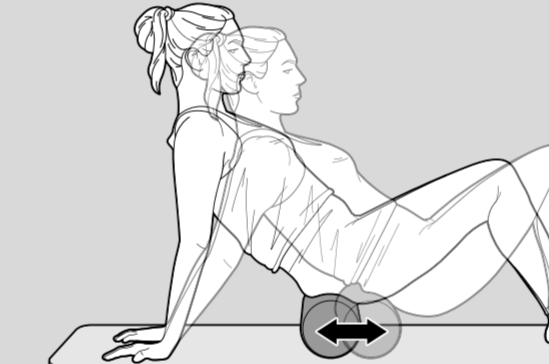


Sadnite si na zem pred valec, nohy sú mierne pokrčené. So vzpriameným trupom sa oprite o valec. Neprehýnajte sa! Na vyvažovanie držte vystreté paže vpredu.

Masírujte si svalstvo chrbta tak, že zadné svalstvo posúvajte smerom k chodidlám. Paže pritom vyťahujte nahor. Pri spiatočnom pohybe vykonávajte cvik obrátene.



## 9. Sedacie svaly



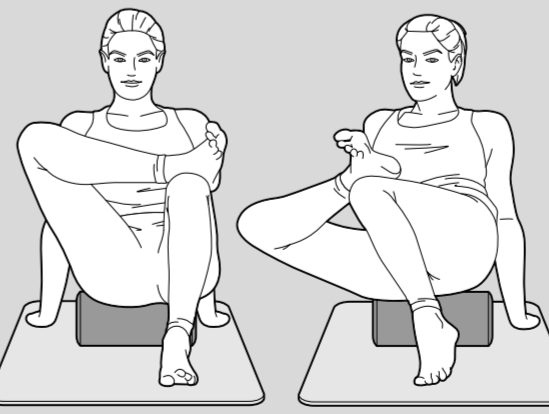
Sadnite si s mierne pokrčenými nohami na valec. Podopierajte sa pritom vzadu s rukami. Napnite bručné svalstvo a držte vzpriamene hlavu a chrbát. Nevytahujte plecيا nahor.

Masírujte si sedacie svaly tým, že sa pomaly gúľajte vpred a vzad.

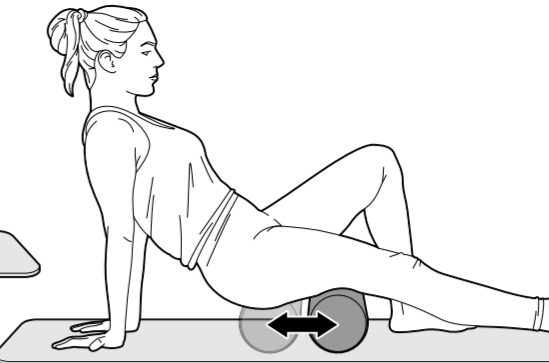
## 9a. Sedacie svaly + strečing

Poloha 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.

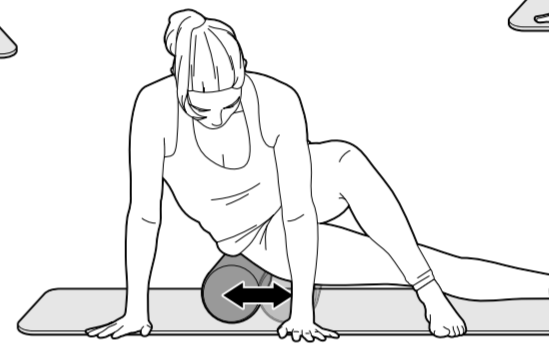


## 10. Zadné partie stehien



Sadnite si na podložku. Valec položte pod stehno vystretej nohy. Zaprite sa ohnutou druhou nohou a rukami a vytlačte sa nahor tak, že sedacie svaly a vystretá noha tvoria jednu líniu. Napnite bručné svalstvo a držte vzpriamene hlavu a chrbát. Nevytahujte plecيا nahor.

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



nohou a rukami a vytlačte sa nahor tak, že sedací sval a vystretá noha tvoria jednu líniu. Napnite bručné svalstvo a držte vzpriamene hlavu a chrbát. Nezakláňajte hlavu na šiju.

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

### 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 citeľný, ale bolesť pri ňom bola stále znesiteľná. Následne môžete pri miernom tlaku pomaly rozmasírovať celý sval.

## 11. Lýtka

Sadnite si na podložku. Valec položte pod predkolenie vystretých nôh. Zaprite sa rukami a vytlačte sa nahor tak, že sedací sval a vystretá noha tvoria jednu líniu. Napnite bručné svalstvo a držte vzpriamene hlavu a chrbát. Nevytahujte plecيا nahor.

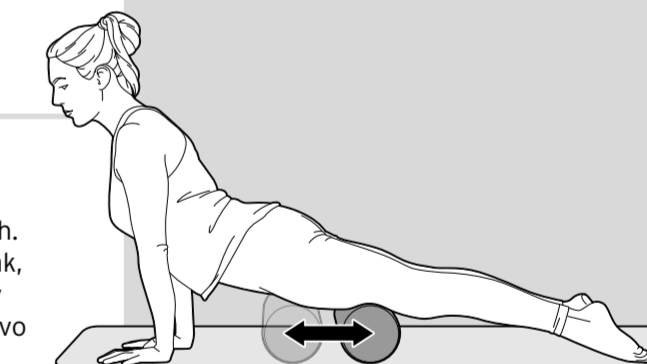
Masírujte si svalstvo lýtok tak, že sa pomaly gúľajte vpred a vzad.



## 12. Vonkajšie partie stehien

Lahnite si nabok na podložku. Valec položte pod stehno vystretej spodnej nohy. Zaprite sa ohnutou druhou nohou. Napnite bručné svalstvo a držte vzpriamene hlavu a chrbát. Nezakláňajte hlavu na šiju.

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



## 13. Predné partie stehien

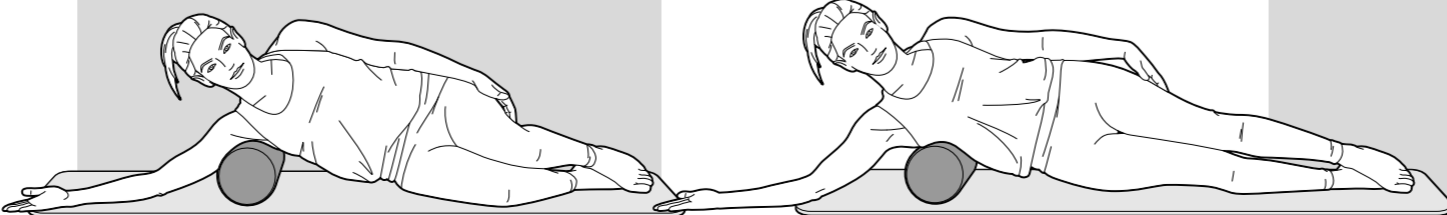
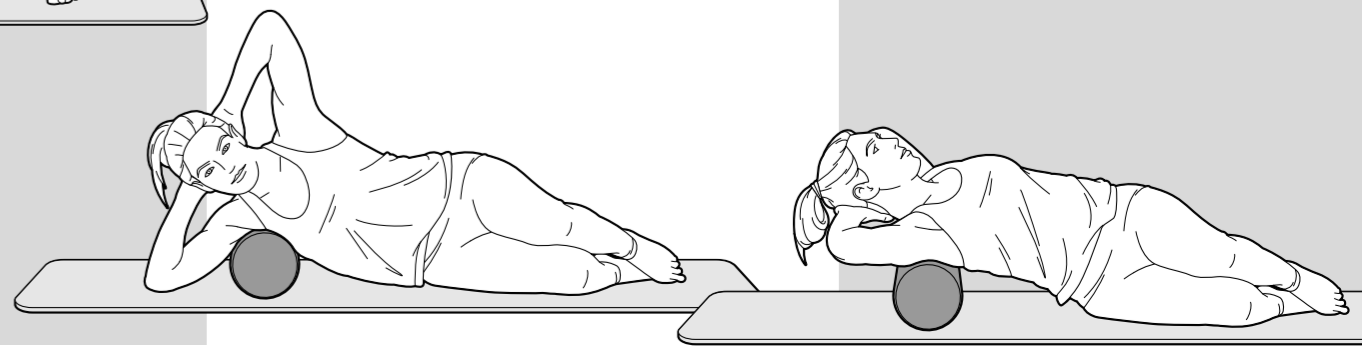
Lahnite si na na brucho na podložku. Valec položte pod stehno vystretých nôh. Zaprite sa rukami a vytlačte sa nahor tak, že chrbát, sedacie svaly a vystreté nohy tvoria jednu líniu. Napnite bručné svalstvo a držte vzpriamene hlavu a chrbát. Nezakláňajte hlavu na šiju.

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 záhľavie.

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



## Vážení zákazníci!

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

Želáme vám veľa radosti pri cvičení!

## Váš tím Tchibo

### Pre vašu bezpečnosť

Pozorne si prečítajte bezpečnostnú upozornenia a výrobok používajte iba 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

Fitness valec je určený na podporu rovnováhy a na posilnenie svalstva.

Fitness valec je navrhnutý na domáce použitie. Nie je vhodný na komerčné použitie v zdravotníckych alebo terapeutických zariadeniach.

Fitness valec je zaťažiteľný do max. 100 kg. Fitness valec nesmie používať súčasne viacero osôb.

### 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 niekoľkokrát.
- 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. Vyhnajte sa trhavým pohybom.
- Počas cvikov dýchajte ďalej rovnomerne. Nezadržujte dych! Na začiatku každého cviku sa nadychnite. 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.**

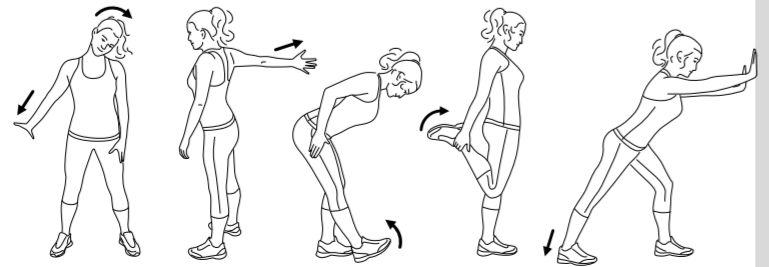
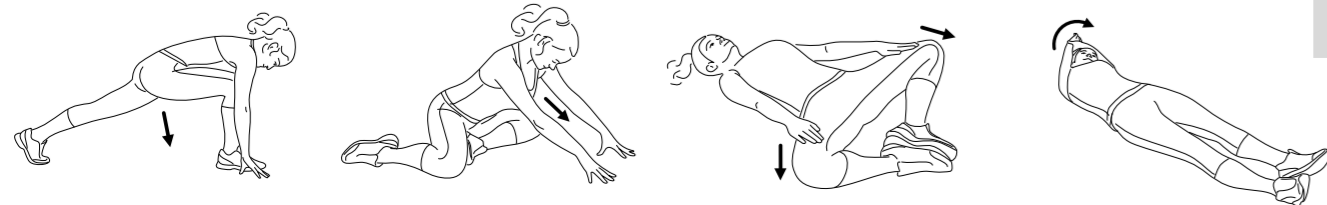
**i** Cviky by ste mali spočiatku vykonávať pred zrkadlom, aby ste dokázali lepšie kontrolovať držanie tela.

- Nepresilujte sa. Cvičenie vykonávajte len dovedy, 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

Základná poloha pri všetkých strečingových cvikoch: Vypnite hrud', hlboko zatiahnite plecيا, mierne pokrčte kolená, výtocite špičky chodidiel mierne von. Vystríte chrbát!

Vydržte v polohách pri cvičeniach vždy cca 20 - 35 sekúnd.



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

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



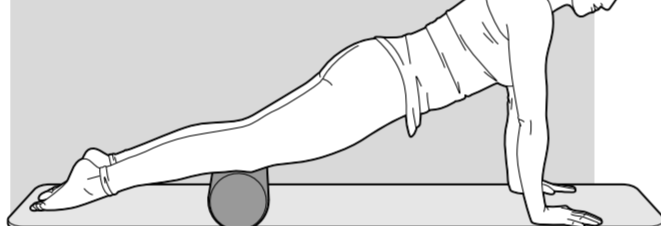
## 2. Strečingový cvik: predné partie stehien

**Východisková poloha:** Vrchnou časťou stehien v polohe na bruchu sa podopierajte o valec. Podoprite sa o jedno predlaktie. S druhou rukou chyťte chodidlo nohy na rovnakej strane a opatrne ho ťahajte k sedaciemuvalu.

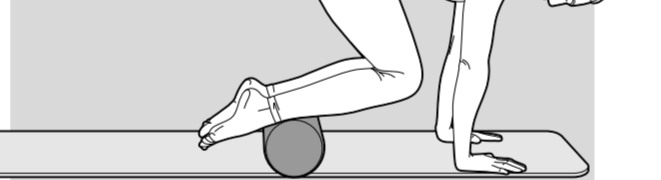


## 3. Driek, brušné svaly, plecيا + paže

**Východisková poloha:** Podpor poležiačky, fitness valec leží pod predkoleniami. Hlava, chrbát a nohy vytvárajú líniu. Napnite brušné a sedacie svaly.



**Realizácia:** Nohy ťahajte guľaním fitness valca dopredu. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



## 4. Priame brušné svalstvo

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

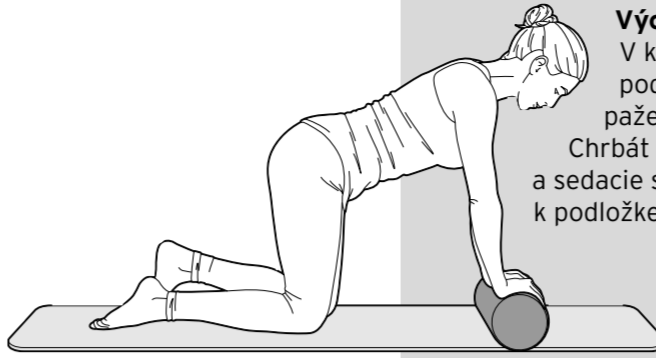


**Realizácia:** Pomocou brušného svalstva zakláňajte trup, pokiaľ je to možné. Udržujte pritom vystretý chrbát. Neťahajte za šiju! Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

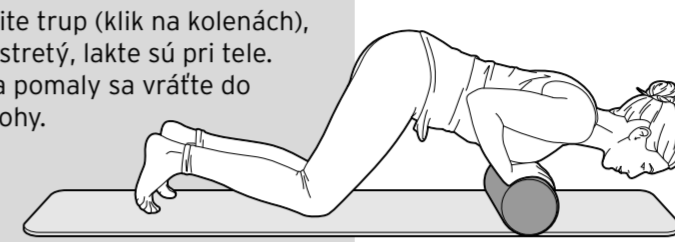


## 5. Hrud' + triceps

**Východisková poloha:** V kláku na zemi, s rukami podopretými na valci, paže nie sú celkom vystreté. Chrbát vystretý, napnite brušné a sedacie svaly, pozeraajte sa k podložke.



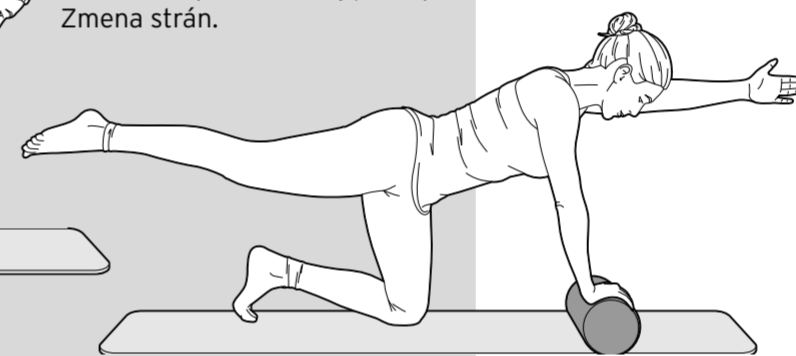
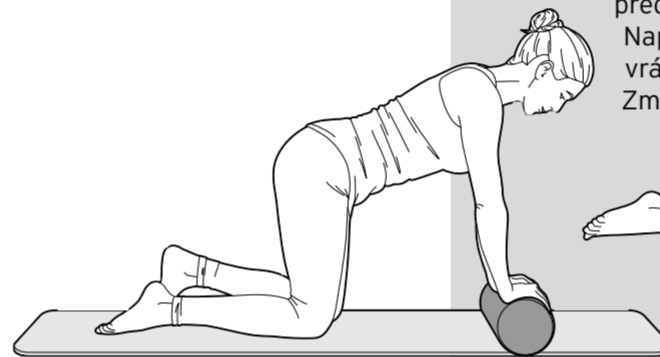
**Realizácia:** Spustíte trup (klik na kolenách), chrbát zostáva vystretý, lakte sú pri tele. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



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

**Východisková poloha:** V kláku na zemi, s rukami podopretými na valci, paže nie sú celkom vystreté. Chrbát vystretý, napnuté brušné a sedacie svaly, pohľad smeruje k podložke.

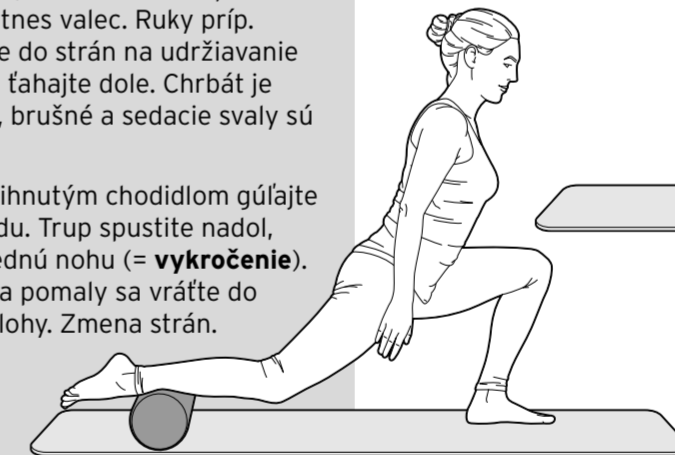
**Realizácia:** Vystríte jednu nohu dozadu, predpažte protiahlú pažu. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Zmena strán.



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

**Východisková poloha:** V stojí na jednej nohe pred fitness valcom, druhé chodidlo položte priehlavkom na fitness valec. Ruky príp. mierne nadvihnite do strán na udržiavanie rovnováhy, plecيا ťahajte dole. Chrbát je vystretý, hrudník, brušné a sedacie svaly sú napnuté.

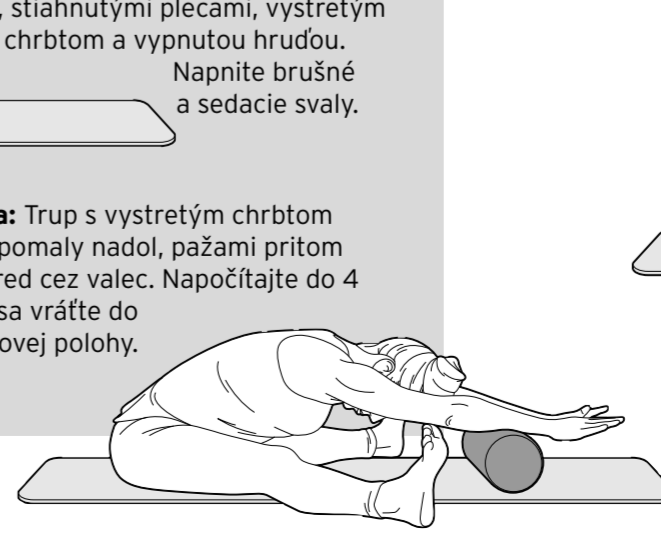
**Realizácia:** Nadvihnutým chodidlom guľajte fitness valec dozadu. Trup spustíte nadol, pritom ohnite prednú nohu (= vykročenie). Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Zmena strán.



## 8. Strečingový cvik: svalstvo nôh + sedacie svaly

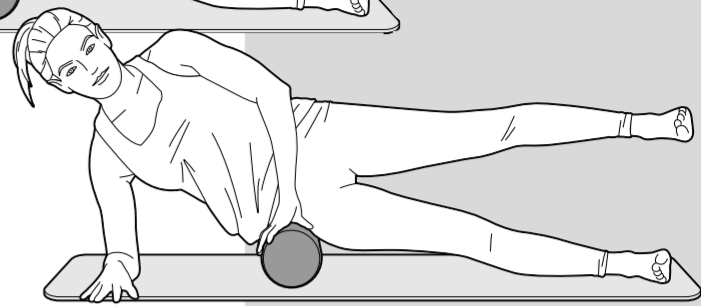
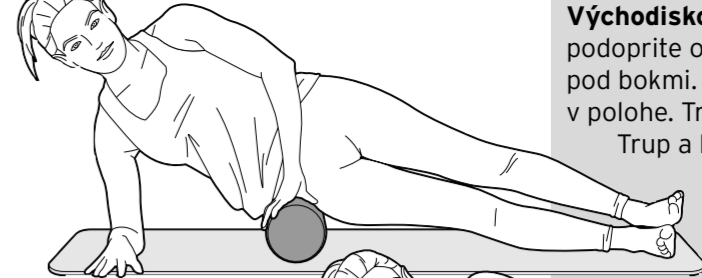
**Východisková poloha:** V sede s rozkročenými nohami v ľahkom predklone, ruky položené na valci vo výške chodidiel. S vystretými nohami, stiahnutými pleciami, vystretým chrbtom a vypnutou hrudnou. Napnite brušné a sedacie svaly.

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



## 9. Bočné brušné svaly + nohy

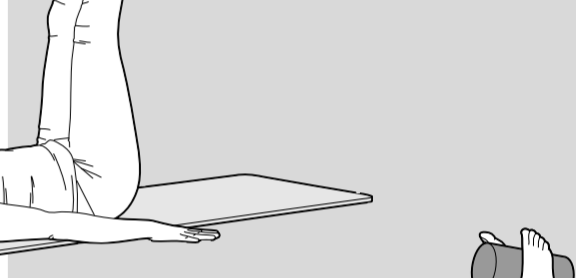
**Východisková poloha:** V bočnej polohe sa podoprite o predlaktie, valec je ako podpora pod bokmi. S druhou pažou udržiujte valec v polohe. Trup a nohy tvoria jednu rovnú líniu. Trup a boky nepretáčajte! Oboje udržiavajte v jednej rovine so stehnami.



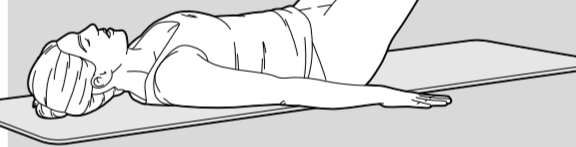
**Realizácia:** Vrchnú nohu nadvihnite. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Zmena strán.

## 10. Spodné brušné svalstvo + vnútorné stehenné svalstvo

**Východisková poloha:** V ľahu na chrbte na podložke, nohy vystríte nahor, medzi chodidlami pridriavajte fitness valec. Paže sú položené vedľa tela. Napnite brušné a sedacie svaly.



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

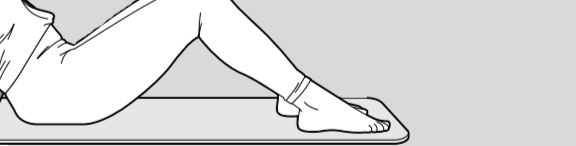


## 11. Vrchné priame brušné svaly

**Východisková poloha:** Sadnite si pred valec, chrbát je vystretý, nohy sú mierne pokrčené, chodidlá rozkročené do šírky bokov, ruky sú skřížené na šiji. Napnite brušné a sedacie svaly.



**Realizácia:** Hrudník nechajte pomocou brušného svalstva klesnúť dozadu na valec - lakte pritom neťahajte vpred. Neťahajte za šiju! Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



## 12. Spodné brušné svaly + predné partie stehien

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

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

