

Vážení zákazníci!

Bolesti a stuhnutie svalov 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 zapríčínajú v prvom rade elasticke 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 s masážnou loptičkou duo. Svaly sa uvoľnia a rozťahnu, stimuluje sa ich prekrvenie a tým aj ich zásobenie kyslíkom, váš zdravotný stav sa zlepši. Samomasáž so špeciálnymi prístrojmi na masáž fascií sa medzičasom využíva aj na rozohriatie pred športovými aktivitami a na uvoľnenie po ich ukončení.

Prajeme vám pevné zdravie!

Váš tím Tchibo

Pre vašu bezpečnosť

Pozorne si prečítajte bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte len 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

Masážna loptička duo je určená na samomasáž na zvýšenie pohody v každodennom živote. **Nie je** navrhnutá na lekárske alebo terapeutické účely.

Masážna loptička duo je navrhnutá na domáce použitie.

Nie je vhodná na komerčné použitie v rámci športovej činnosti alebo v zdravotníckych a terapeutických zariadeniach.

Čo musíte zohľadniť pri jednotlivých cvikoch

- Pri všetkých cvičeniach zaujmite vystretú a vyváženú polohu – neprehýbajte sa! Pri stoji majte nohy mierne pokrčené. Vyhybajte sa kŕčovitým polohám! Cvičením sa má dosiahnuť uvoľnenie.
- Cviky vykonávajte rovnomerným, pokojným tempom.
- Počas cvičení dýchajte ďalej rovnomerne.
- Načúvajte svojmu telu! Svalmi pohybujte po masážnej loptičke duo tak, aby ste jej tlak vnímali ako príjemný a blahodarný. Nepoužívajte ju na miestach na tele, kde je vám to nepríjemné. Predovšetkým v oblasti šije buďte pri jej používaní opatrní.
- Želané cviky vykonávajte iba dovtedy, kým ich vnímate ako príjemné. Niekoľko minút stačí - nepreháňajte to.
- Tip: Ďalšie cviky a informácie nájdete aj na internete.

Dôležité upozornenia

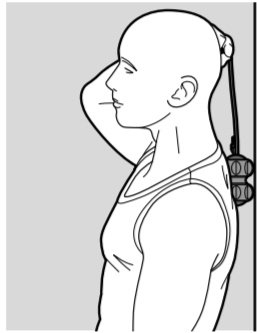
- Ak dovoľíte deťom používať masážnu loptičku duo, poučte ich o jej správnom používaní a dozerajte na ne počas cvičenia. Masážna loptička duo nie je hračka. Pri neodbornom používaní sa nedá vylúčiť nebezpečenstvo ujmy na zdraví.
- Noste pohodlný odev.
- Na zaistenie pevnej a stabilnej polohy nevykonávajte cviky v stoji v ponožkách, noste radšej pevnú obuv s protišmykovými podrážkami.
- Cviky na podklade vykonávajte podľa možnosti na tvrdom a hladkom podklade, ktorý sa nepoddá a na ktorom sa masážna loptička duo bude dobre otáčať. Hrubé koberce, fitness rohože atď. nie sú natoľko vhodné.
- Skontrolujte masážnu loptičku duo pred každým použitím. Ak zistíte poškodenia, nepoužívajte ju viac.

Spýtajte sa vášho lekára!

- **Prekonzultujte si 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, tehotenstvo, zápalové ochorenia kĺbov alebo šliach, ukladanie vody v rukách a nohách, ortopedické ťažkosti alebo pooperačné stavy, musí masáž odsúhlasiť lekár.

Používanie

Mnoho cvikov môžete vykonávať po stoačky alebo v ľahu. Vyskúšajte si, ktorá poloha je pre vás príjemnejšia.



Pás vám môže pomôcť udržať masážnu loptičku duo v správnej polohe.

Ošetrovanie

- ▷ V prípade potreby poutierajte masážnu loptičku duo vlhkou handričkou. Nepoužívajte žiadne agresívne čistiace prostriedky, ostré predmety alebo predmety spôsobujúce škrabance.
- ▷ Po vyčistení nechajte masážnu loptičku duo voľne schnúť pri izbovej teplote. Neukladajte ju na vykurovacie telesá a nepoživajte ani sušič vlasov a pod!
- ▷ Masážnu loptičku duo uschovajte na chladnom a suchom mieste. Chráňte ju pred slnečným žiarením, ako aj špicatými, ostrými alebo drsnými predmetmi a povrchmi.
- ▷ Výrobok nenechávajte položený na citlivom nábytku alebo podlahách. Nedá sa úplne vylúčiť, že niektoré láky, umelé hmoty alebo čističe na nábytok/podlahu napadnú a zmäkčia materiál výrobku. Nepekyným škrvnám predídete tým, že výrobok odložíte napr. do vhodnej škatule.

Materiál: PU pena
Hmotnosť: cca 48 g



Tip na masáž:

Aby ste predišli flexorovým reflexom v napätých svaloch, odporúča sa najskôr lokalizovať bolestivý bod a vyvíjať naň trvalý rovnomerný tlak. Tlak by mal byť natoľko silný, aby bol cítiť, ale bolesť by mala byť stále znesiteľná. Následne môžete pomaly premasírovať celý sval s menším tlakom.



www.tchibo.sk/navody

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



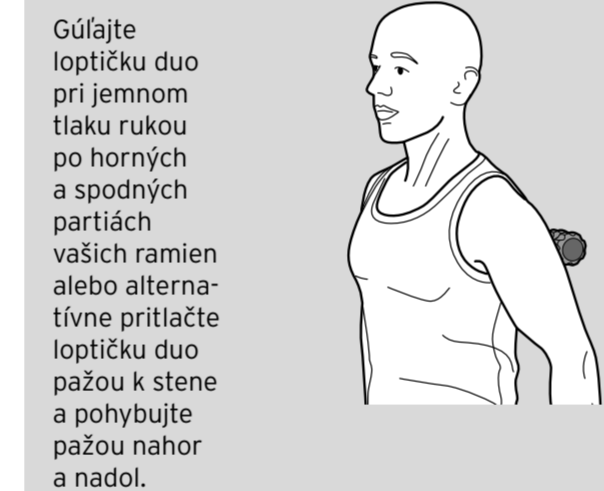
1. Záhľavie

Oprite sa s loptičkou duo po stranách vedľa chrbtice v oblasti záhľaví o stenu.

Masírujte si svalstvo záhľaví pohybmi z nôh nahor a nadol pri stene. Nevyťahujte pritom plecía nahor.

Pozor! Nemasírujte priamo chrbticu!

2. Paže



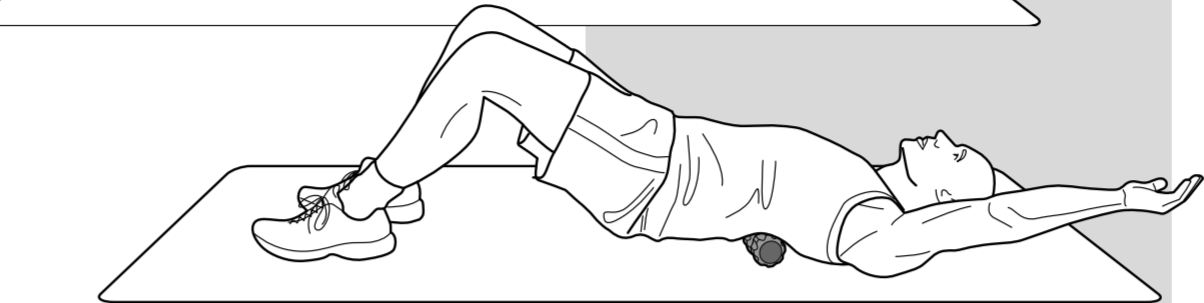
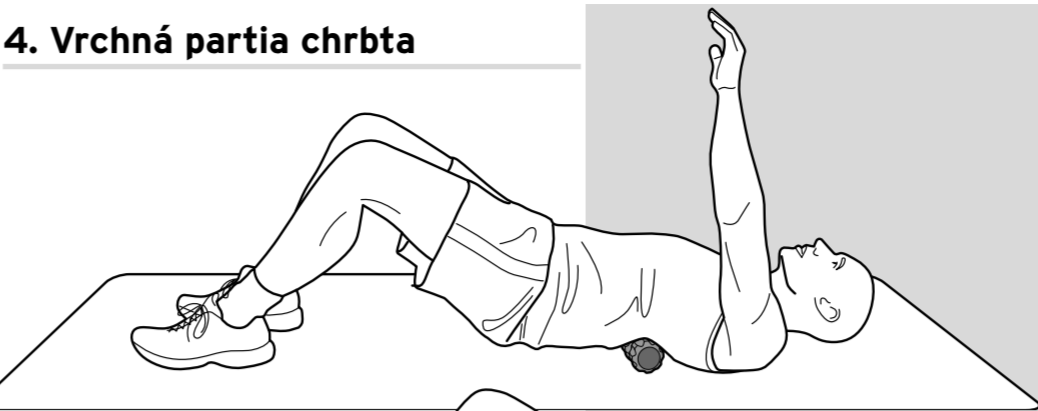
Gúľajte loptičku duo pri jemnom tlaku rukou po horných a spodných partiách vašich ramien alebo alternatívne pritlačte loptičku duo pažou k stene a pohybujte pažou nahor a nadol.

3. Predlaktie

Gúľajte loptičku duo pri jemnom tlaku po horných a spodných partiách predlaktia alebo alternatívne položte loptičku duo na stôl a pohybujte predlaktím na nej.



4. Vrchná partia chrbta



Loptičku duo položte do stredu pod vrchnú partiu chrbta. Nájdite si pozíciu, ktorá je vám príjemná. Príliš sa neprehýbajte.

Trupom pomaly pohybujte vpred a vzad na loptičke duo. Obmieňajte tlak tým, že paže striedavo vystriete nabok, nahor a ponad hlavu.

Pozor! Nemasírujte priamo chrbticu!

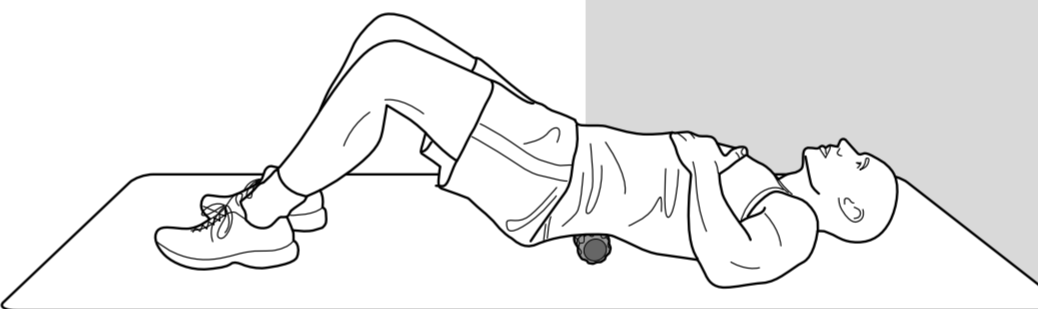
Alternatívne sa môžete postaviť s loptičkou duo k stene a pri nej sa pohybovať nahor a nadol.

5. Drieková oblasť

Umiestnite si loptičku duo v strede pod driekovú oblasť chrbtice. Nájdite si polohu, ktorá je vám príjemná. Neprehýbajte sa príliš.

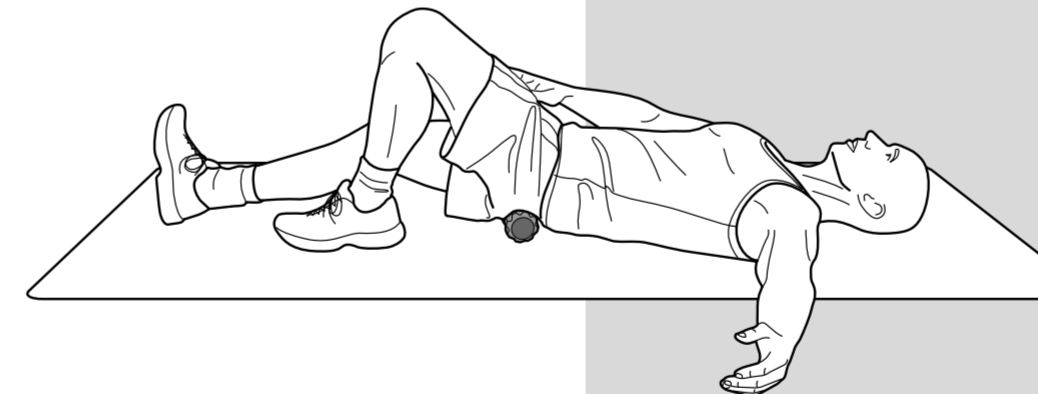
Masírujte si driekové svalstvo pomalými pohybmi vpred a vzad na loptičke duo.

Pozor! Nemasírujte priamo chrbticu!



Alternatívne sa môžete oprieť s loptičkou duo k stene a pri nej sa pohybovať nahor a nadol.

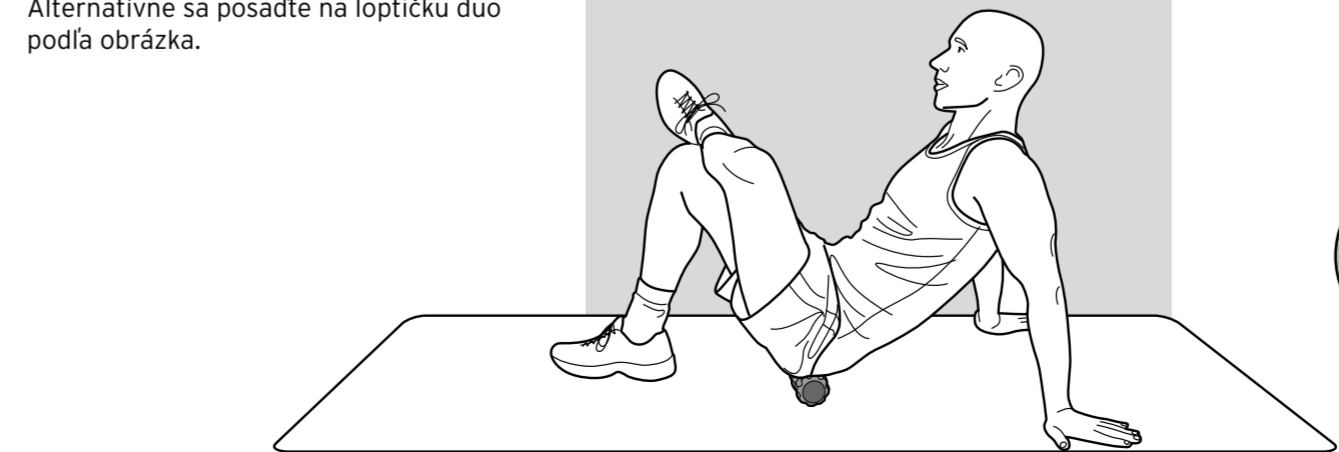
6. Sedacie svaly



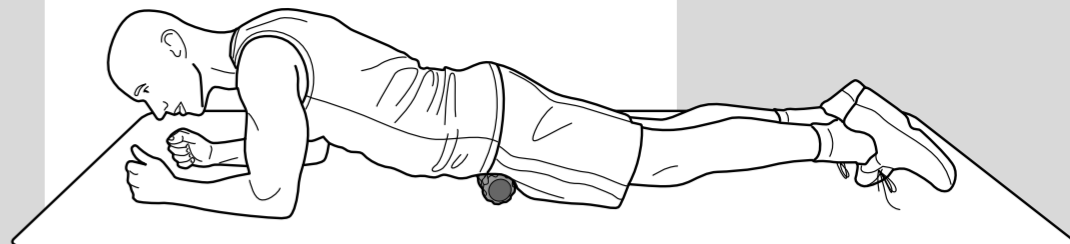
Jednou stranou sedacích svalov si ľahnite na loptičku duo. Neprehýbajte sa.

Masírujte si sedacie svaly pomaly pohybmi vpred a vzad na loptičke duo.

Alternatívne sa posadte na loptičku duo podľa obrázka.



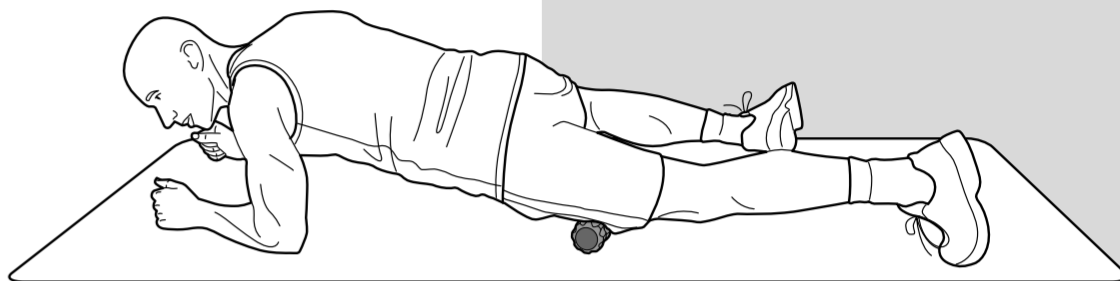
7. Bedrovodriekové svaly



Ľahnite si bedrovodriekovými svalmi na loptičku duo. Neprehýbajte sa.

Masírujte si bedrovodriekové svaly pomaly pohybmi bedier vpred a vzad na loptičke duo. Nemasírujte priamo na bedrových kostiach!

8. Horná partia stehna



Ľahnite si stehnom na loptičku duo. Neprehýbajte sa.

Masírujte si stehno pomaly pohybmi tela vpred a vzad na loptičke duo.

9. Stehno a predkolenie spodné partie

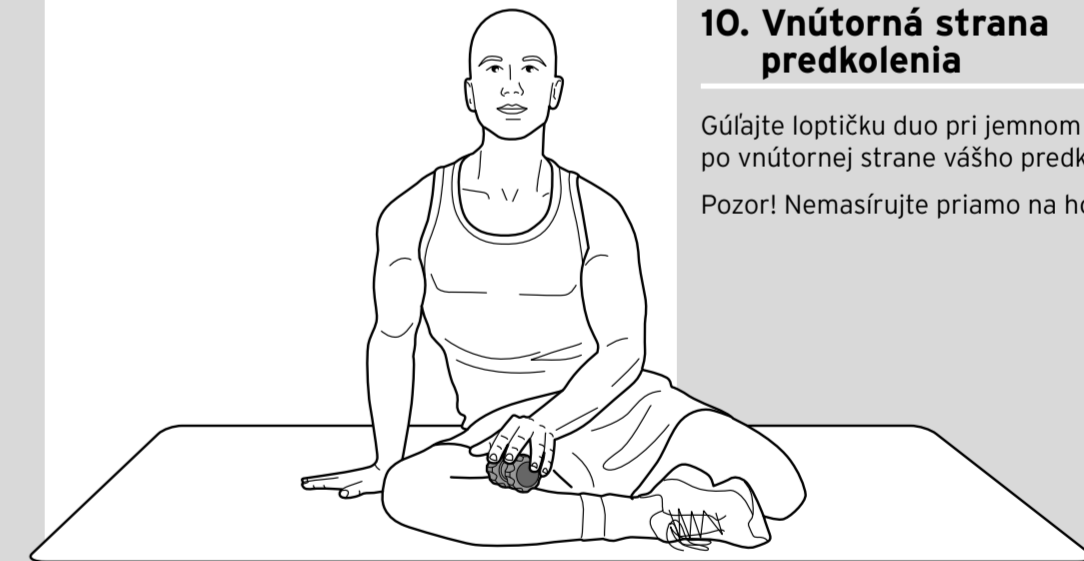
Umiestnite si loptičku duo pod stehno, resp. predkolenie podľa obrázka a pohybujte nohou pomaly pohybmi dopredu a späť na loptičke.



10. Vnútorá strana predkolenia

Gúľajte loptičku duo pri jemnom tlaku po vnútornej strane vášho predkolenia.

Pozor! Nemasírujte priamo na holennej kosti!



11. Chodidlo

Položte chodidlo v stoji alebo v sede na loptičku duo a pohybujte ním pomaly dopredu a dozadu.



12. Achilova šľacha

Rolujte loptičku duo opatrne v oblasti achilovej šľachy nahor a nadol.



Varovanie!
Nepoužívať pri bolestiach achilovej šľachy!

Pri bolestiach achilovej šľachy bezpodmienečne vyhľadajte lekára. Masáž v oblasti achilovej šľachy slúži výlučne na uvoľnenie. Bolesti počas masáže sú v tomto prípade varovným signálom, ktorý nesmiete ignorovať.

