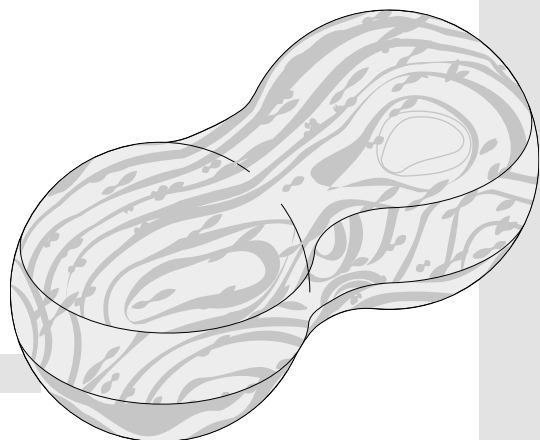


# Tchibo

## Cvičení k automasáži

CS


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

Číslo výrobku:  
648 952

### Vážení zákazníci,

bolesti a namožené svaly jsou často způsobeny ztuhými nebo splepenými fasciemi.

#### Co jsou to fascie?

Fascie jsou vazivová tkáň, která prochází celým tělem, propojuje je a obaluje všechny jeho části, jako jsou kosti, svaly a orgány. Bolesti bývají v první řadě způsobeny pružnými fasciemi, které obalují naše svaly a drží svalová vlákna pohromadě. Pokud tyto fascie ztuhnou a slepí se, nemůže se sval správně napínat a je omezena jeho pohyblivost.

Aby se fascie opět uvolnily a získaly znovu svou pružnost, je možné provádět například automasáž dvojitým masážním míčkem. Svaly se uvolní a protáhnou, zlepší se prokrvení a tím i zásobování kyslíkem a budete se cítit lépe. Automasáž pomocí speciálních přístrojů k masáži fascií se také používá pro zahřátí těla před sportovními aktivitami a k uvolnění po sportu.

Přejeme Vám, abyste se cítili co nejlépe!

#### Váš tým Tchibo

#### Pro Vaši bezpečnost

Pozorně si přečtěte bezpečnostní pokyny a používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, aby nedopatřením nedošlo ke zranění nebo škodám.

Uchovujte si tento návod pro pozdější potřebu.

Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

#### Účel použití

Tento dvojitý masážní míček je určen k automasáži, která vede ke zvyšování dobrého pocitu v každodenním životě. Není určen k lékařským ani terapeutickým účelům.

Tento dvojitý masážní míček je koncipován k používání v domácím prostředí.

Není vhodný pro komerční použití ve sportovních ani lékařsko-terapeutických zařízeních.

#### Důležité pokyny

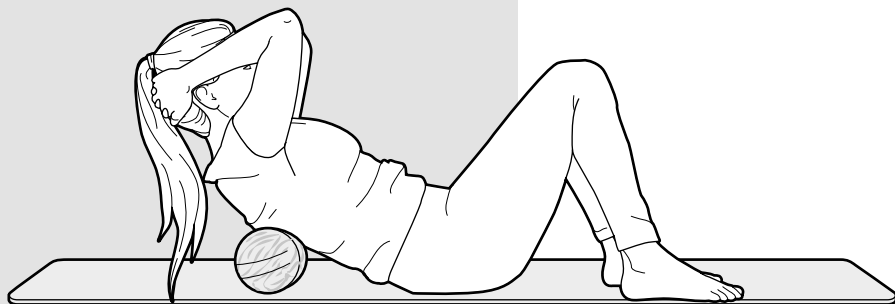
- Noste pohodlné oblečení.
- Pokud je to možné, provádějte cvičení na podlaze na fitness podložce atp., na které dvojitý masážní míček nebude klouzat. Hladké podlahy proto nejsou vhodné.
- Před každým použitím dvojitý masážní míček zkontrolujte. Pokud vykazuje poškození, přestaňte jej používat.

#### Zeptejte se svého lékaře!

- **Než začnete s automasáží, poradte se se svým lékařem. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu jsou pro Vás cviky přiměřené.**
- Jakmile však pocítíte bolest nebo obtíže, okamžitě cvičení ukončete.
- U zvláštních omezení, jako jsou např. nošení kardiostimulátoru, těhotenství, zánětlivá onemocnění kloubů nebo vazů, otékání nohou nebo rukou zadržováním vody, ortopedické nebo pooperační obtíže apod., je nutno masáž konzultovat s lékařem.
- Pokud by se objevil některý z následujících příznaků, ihned ukončete masáž a vyhledejte lékaře: nevolnost, závratě, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou. Cviky okamžitě ukončete také při bolestech kloubů a svalů.
- Cvičení není vhodné pro terapeutické a tréninkové masáže!
- Při ochablosti žil/slabosti vazivových tkání, metličkách a modrých žilkách, křečových žilách se masáže nohou **6+7** mají provádět jen se slabým tlakem a nikoli přes celou délku svalů, ale jen v malých

Made exclusively for: Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, [www.tchibo.cz](http://www.tchibo.cz)

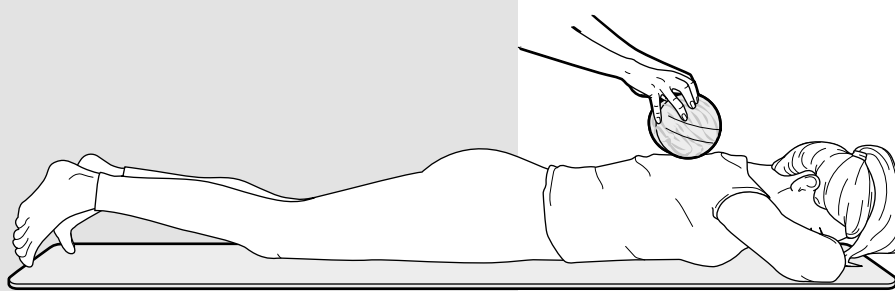
### 1. Horní partie zad ...



Položte si dvojitý masážní míček do středu pod horní část zad. Najděte si takovou polohu, která pro Vás bude příjemná. Neprohýbejte se příliš mnoho v zádech.

Provádějte trupem pomalé pohyby dopředu a dozadu přes dvojitý míček. Tlak na míček měňte tak, že budete paže střídavě upažovat, předpažovat a vzpažovat nad hlavu.

Pozor! Nemasírujte přímo na páteř!

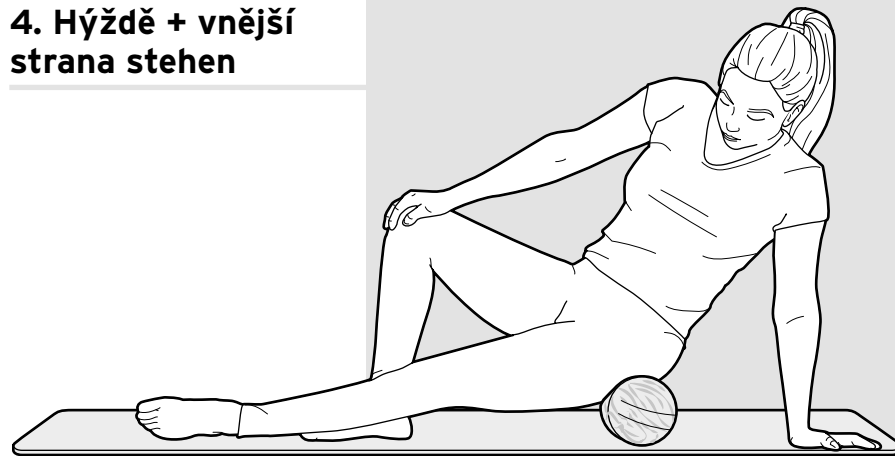


### ... + bederní oblast

Také můžete nechat partnera, aby Vás masíroval: Lehněte si uvolněně na břicho. Partner přejíždí dvojitým míčkem jen s mírným tlakem přes horní část zad do bederní oblasti. Pozor! Nemasírujte přímo páteř!



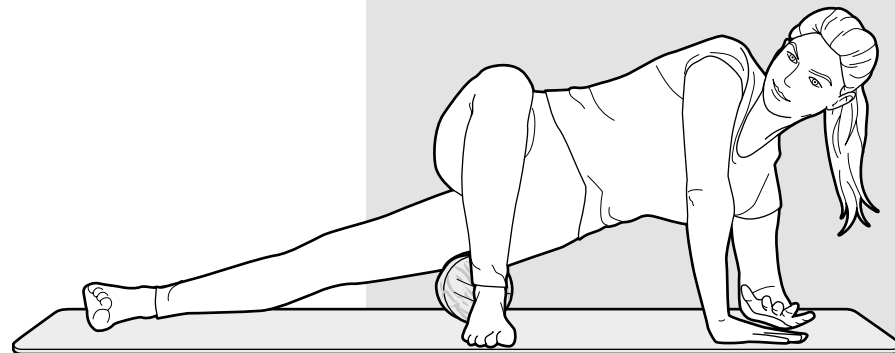
### 4. Hýždě + vnější strana stehen



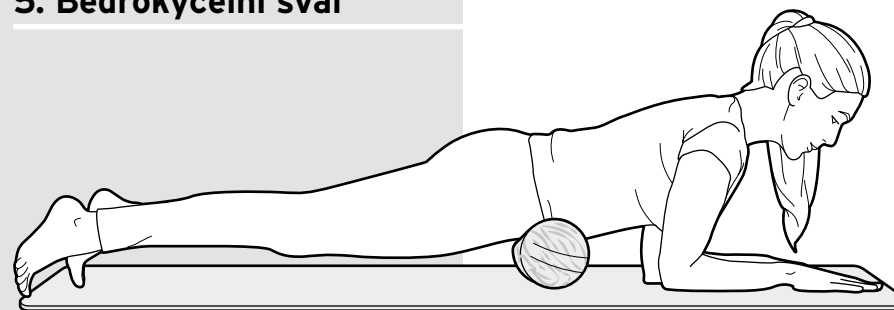
Posadte se bokem půlkou hýždí na dvojitý míček, dolní končetina je natažená, horní pokrčená. Neprohýbejte se v zádech.

Masírujte si svalstvo hýždí tak, že se budete pomalu pohybovat po dvojitém míčku dopředu a dozadu.

Umístěte horní část paže a horní část nohy před tělo podle obrázku. Převalte se vnější stranou stehna přes dvojitý míček.



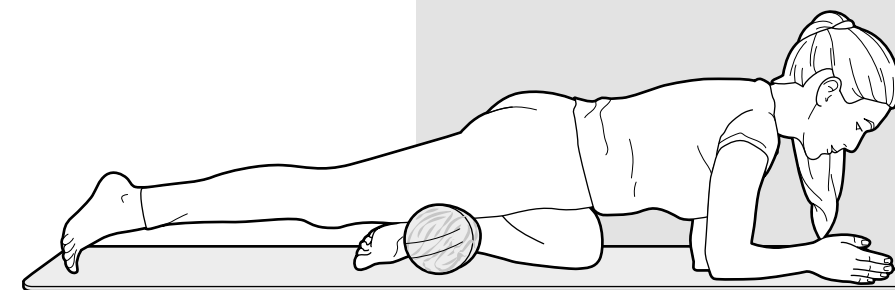
### 5. Bedrokyčelní sval



Lehněte si bedrokyčelním svalem na dvojitý míček. Neprohýbejte se v zádech.

Masírujte si bedrokyčelní sval tak, že se budete pomalu pohybovat dopředu a dozadu přes dvojitý míček. Nemasírujte se přímo na kyčelní kosti!

### 6. Horní strana stehen

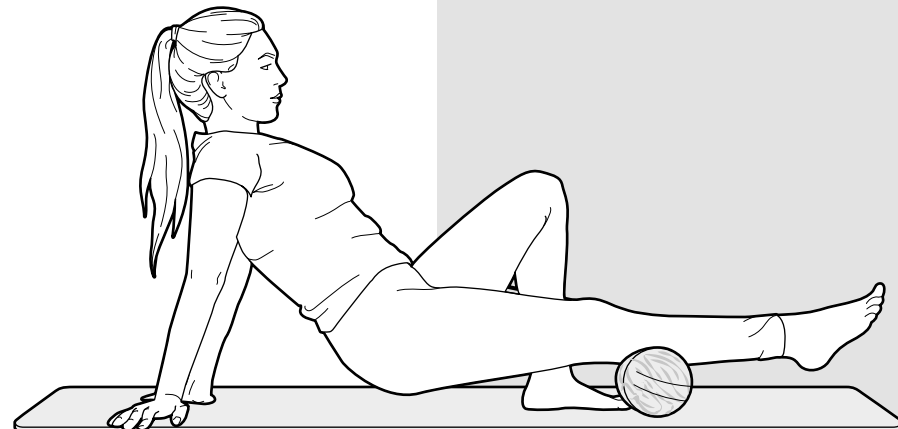
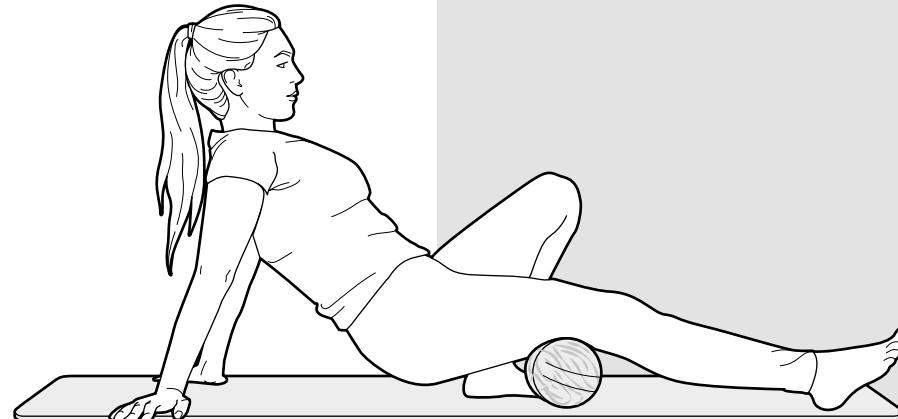
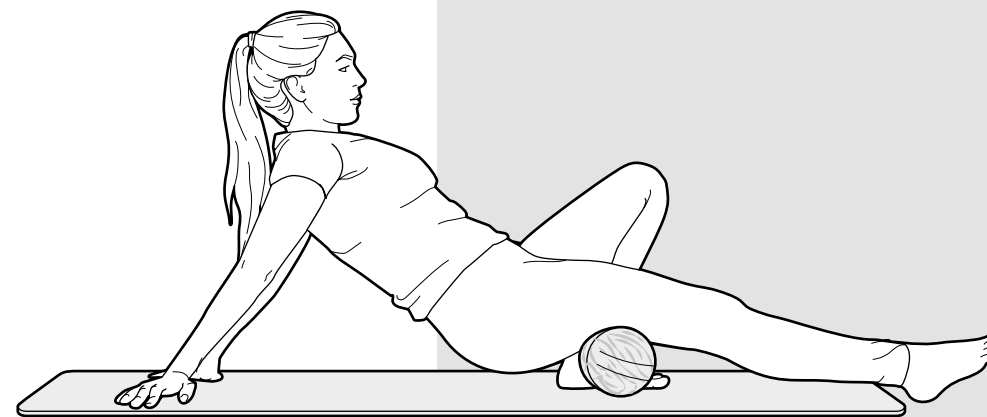


Lehněte si stehem na dvojitý míček. Neprohýbejte se v zádech.

Masírujte si stehno tak, že se budete pomalu pohybovat dopředu a dozadu přes dvojitý míček.

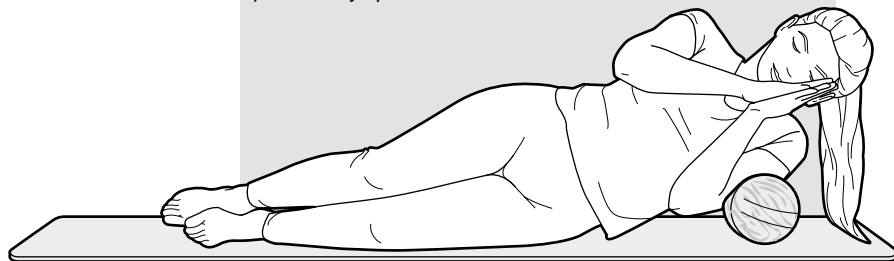
### 7. Spodní strana stehen a lýtek

Položte si dvojitý míček tak, jak vidíte na obrázku, pod stehno nebo lýtko a pohybujte nohou pomalu dopředu a dozadu přes dvojitý masážní míček.



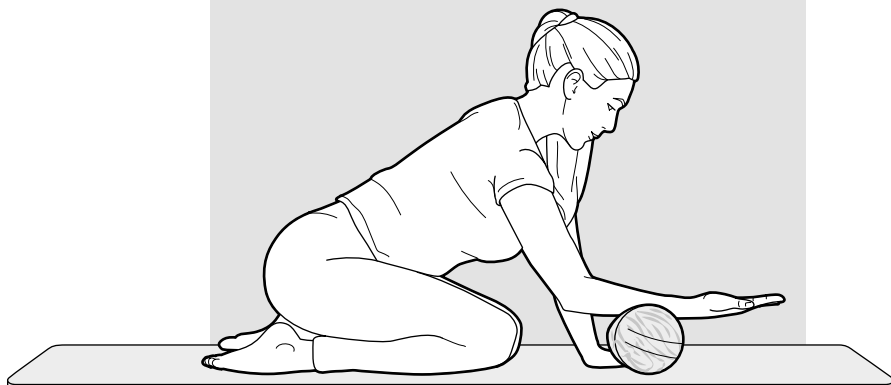
### 2. Paže

Položte se bokem na podložku na jógu atp. a horní část paže položte na dvojitý míček. Pohybujte horní částí těla ve směru šipky tak, aby se horní část paže lehkým tlakem převalila přes dvojitý míček.



### 3. Předloktí

Klekněte si před dvojitý míček a lehkým tlakem po něm přejíždějte předloktím.





# Tchibo

sk

## Cvičenia na samomasáž



www.tchibo.sk/navody

Číslo výrobku:  
648 952

### 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 elastické 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 zlepší. Samomasáž so špeciálnymi prístrojmi na masáž fascií sa medzitým 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 poraneniám alebo škodám.

Uschovajte si tento návod na neskoršie použitie.

Ak výrobok postúpite 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.

#### Dôležité upozornenia

• Noste pohodlný odev.

• Ak je to možné, cvičenia na podlahe vykonávajte na fitness podložke alebo pod., po ktorej sa masážna loptička duo neklže. Hladké podlahy nie sú až tak vhodné.

• Skontrolujte masážnu loptu 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.

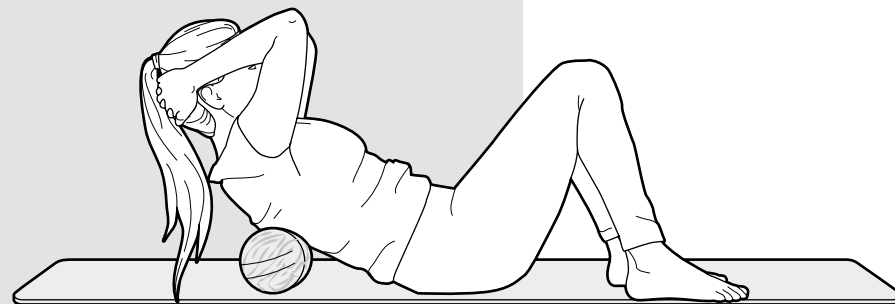
• Pri špecifických obmedzeniach, ku ktorým patria napr. používanie kardiostimulátora, tehotenstvo, zápalové ochorenia kĺbov alebo šliach, ukladanie vody v rukách a nohách, ortopedické ťažkosti alebo pooperačné stavy, musí masáž odsúhlasiť lekár.

• Ak by ste spozorovali niektorý z nasledujúcich symptómov, okamžite ukončíte masáž a vyhľadajte 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!

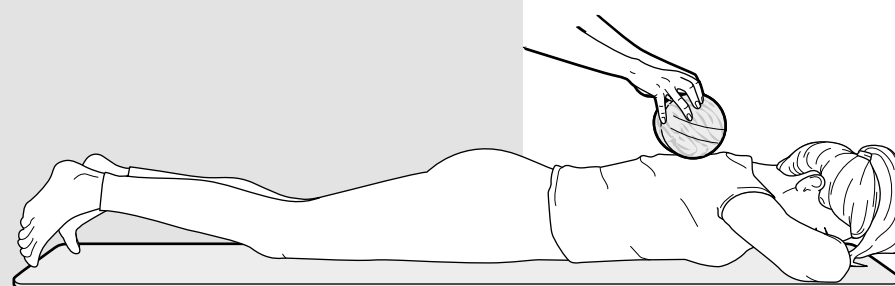
### 1. Vrchná partia chrbta ...



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!



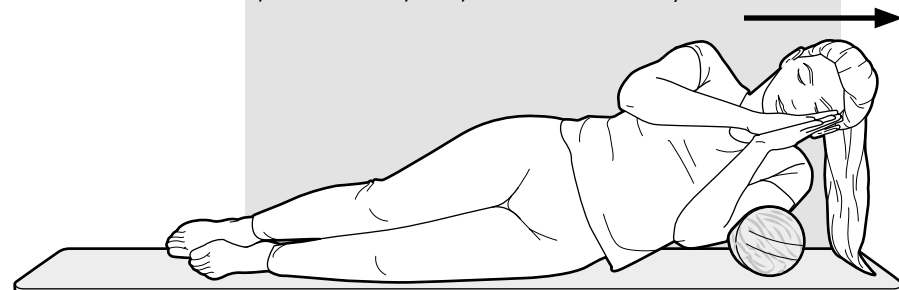
### ... + drieková oblasť

Prípadne sa môžete nechať masírovať aj od partnera: uvoľnene si ľahnite na brucho. Partner roluje loptičku duo cez hornú časť chrbta až po driek len miernym tlakom.

Pozor! Nemasírujte priamo chrbticu!

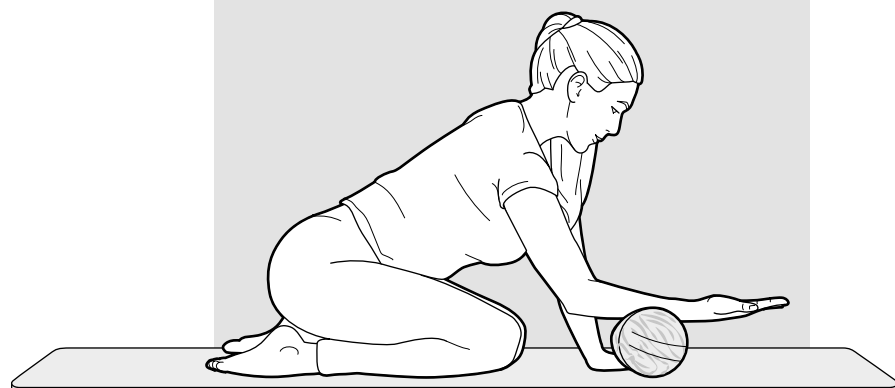
### 2. Paže

Ľahnite si bokom na podložku na jogu a pod., s pažou položenou na loptičke duo. Trupom pohybujte v smere šípky tak, aby vaša paža prechádzala po loptičke duo s miernym tlakom.

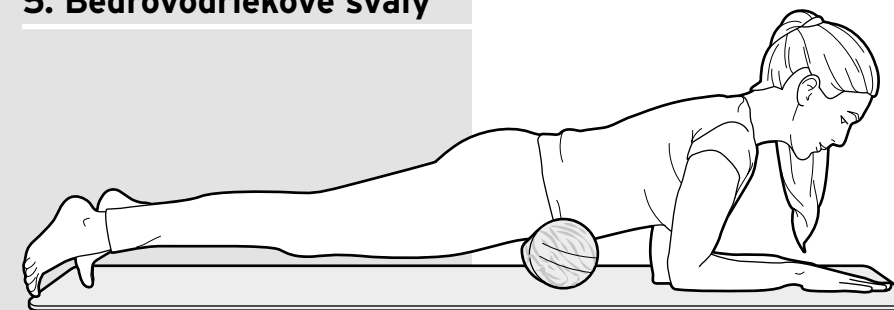


### 3. Predlaktie

Kľaknite si pred masážnu loptičku duo a predlaktím cez ňu jemne rolujte.



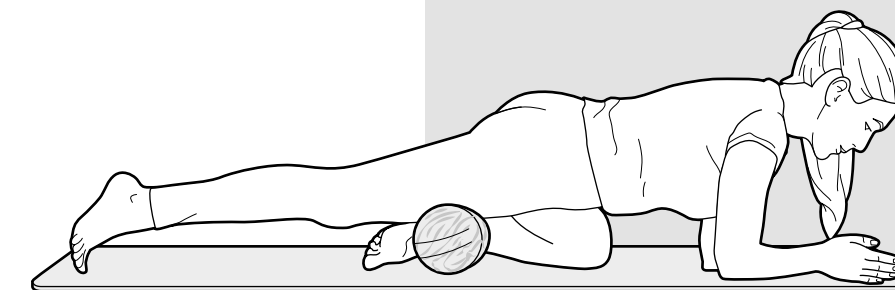
### 5. Bedrovodriekové svaly



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!

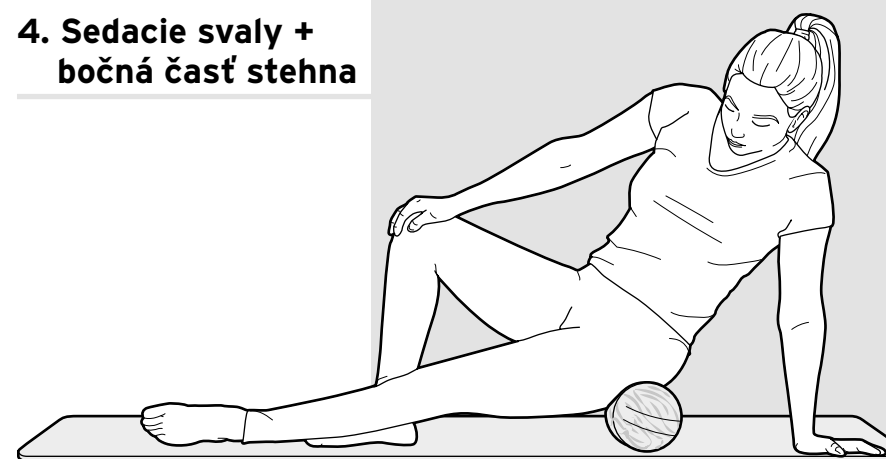
### 6. Horná partia stehna



Ľahnite si stehnom na loptičku duo. Neprehýbajte chrbát.

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

### 4. Sedacie svaly + bočná časť stehna

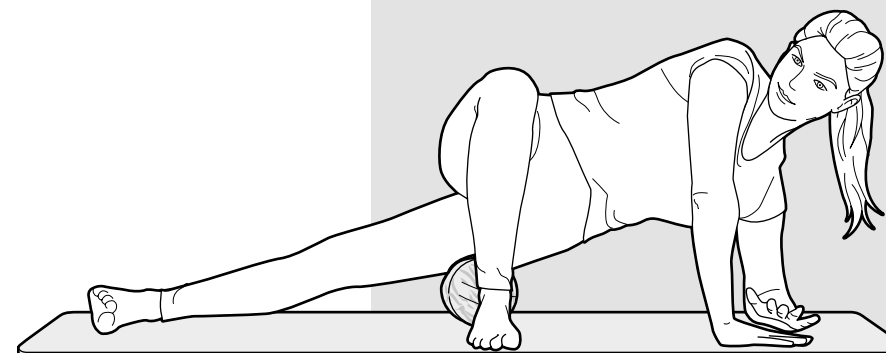


Sadnite si zbok polovicou zadočka na loptičku duo, spodnú nohu vystriete, vrchnú položte.

Chrbát neprehýňajte.

Masírujte sedacie svaly pomalým pohybom tam a späť cez loptičku duo.

Hornú časť paže a nohy umiestnite pred telo podľa obrázka. Bočnou časťou stehna pohybujte cez masážnu loptičku duo.



### 7. Stehno a predkolenie spodnej partie

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

