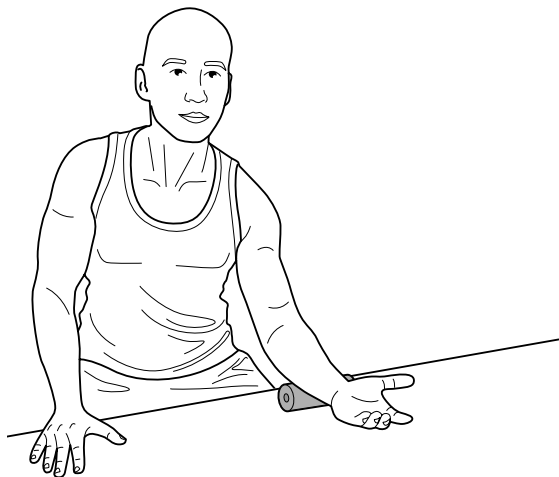




Předloktí

Masážním válečkem rolujte po horních a spodních stranách předloktí a přitom na něj mírně tlačte, ...
... nebo masážní váleček položte na stůl a přejíždějte přes něj předloktím.

Predlaktie

Masážny valček gúľajte miernym tlakom po vrchnej a spodnej strane vašich predlaktí, ...
... alebo alternatívne položte masážny valček na stôl a predlaktím sa po ňom pohybujte.

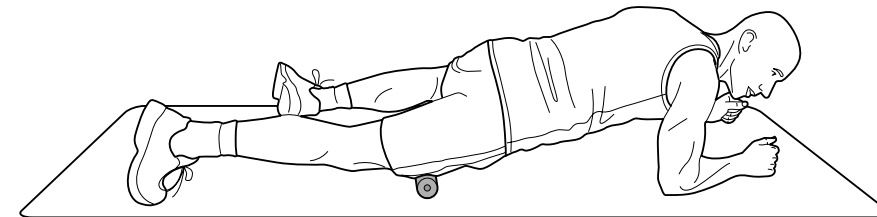


Hýždě

Sedněte si jako na obrázku na masážní váleček a pohybujte se dopředu a dozadu.

Sedacie svaly

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

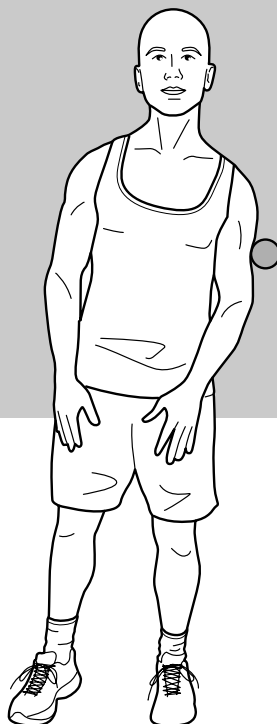


Horní strana stehen

Lehněte si stehem na masážní váleček. Neprohýbejte se v zádech.
Masírujte stehno pomalým posouváním dopředu a dozadu na masážním válečku.

Horná strana stehien

Hornou stranou stehien si ľahnite na masážny valček. Neprehýbajte si chrbát.
Stehno masírujte pomalým gúľaním po masážnom valčeku dopredu a dozadu.



Horní částí paže

Masážním válečkem pohybujte přes paže a přitom na něj mírně tlačte, ...
... nebo se opřete o zeď s masážním válečkem mezi horní částí paže a zdí.
Stůjte s lehce pokrčenými koleny a s chodidly rozkročenými do šířky ramen.
Uvolněte ruce a ramena. Mírným pokrčením kolen do dřepu a opětovným narovnáním masírujte pažní svaly.

Rameno

Masážny valček miernym tlakom gúľajte po predlaktiach, ...
... alebo sa oprite o stenu s masážnym valčekom medzi ramenom a stenou.
Postavte sa rozkročmo na šírku pľiec s mierne pokrčenými kolenami.
Voľne spustíte plec a paže.
Svalstvo ramena masírujte spúšťaním sa do mierneho podrepu a následným pomalým vytláčaním tela späť nahor.



Spodní strana stehen a lýtek

Položte si masážní váleček tak, jak vidíte na obrázku, pod stehno nebo lýtko a pomalu pohybujte nohou dopředu a dozadu po masážním válečku.

Spodná strana stehna a predkolenia

Masážny valček položte podľa obrázka pod stehno resp. predkolenie a nohu pomaly posúvajte po masážnom valčeku vpred a vzad.

Chodidlo

Postavte vestoje nebo vsedě nohu na masážní váleček a rolujte ji dopředu a dozadu.

Chodidlo

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



Vnitřní strana lýtek

Pohybujte masážním válečkem po vnitřní straně lýtko, a přitom na něj mírně tlačte.
Pozor! Nemasírujte přímo na holenní kosti!

Vnúťorná strana predkolenia

Masážny valček miernym tlakom gúľajte po vnútornej strane vášho predkolenia.
Pozor! Nemasírujte priamo na holennej kosti!

Vážení zákazníci,

bolesti a přepnuté svaly na zádech, rukou a nohou jsou často způsobeny slepenými nebo ztuhlými fasciemi.

Co jsou to fascie?

Fascie jsou vazivová tkáň, která prochází celým tělem, propojuje jej 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 protáhnout a je omezena jeho pohyblivost.

Aby se fascie opět uvolnily a získaly znovu svou pružnost, je možné provádět například automasáž masážním válečkem. Svaly se uvolní a protáhnou, zlepší se prokrvení, a tím i zásobování kyslíkem a budete se cítit lépe. Automasáž pomocí masážního válečku se také používá pro zahřátí těla před sportovními aktivitami a k regeneraci po sportu.

Na druhé straně jsme Vám sestavili několik masážních cvičení. Tento mini masážní váleček je obzvlášť vhodný pro masáže paží, nohou jakož i chodidel.

Přejeme Vám, abyste se cítili co nejlépe!

Váš tým Tchibo



Pozorně si přečtěte bezpečnostní pokyny a používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, aby nedopatřením nedošlo ke zranění nebo škodám. Ušchovejte si tento návod pro pozdější potřebu. Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

Účel použití

Masážní váleček je určen k automasáži pro zvýšení každodenního pocitu dobrého zdraví. Není koncipován pro lékařské nebo terapeutické účely. Masážní váleček je koncipován pro domácí použití. Není vhodný pro komerční použití ve sportovních, zdravotnických a terapeutických zařízeních.

NEBEZPEČÍ pro děti

- Obalový materiál udržte mimo dosah dětí. Mimo jiné hrozí i nebezpečí udušení!
- Masážní váleček není hračka a musí být uchováván mimo dosah dětí.
- Pokud dětem dovolíte, aby tento masážní váleček používaly, vysvětlete jim jeho správné použití a dohlédněte na průběh cvičení. Masážní váleček není hračka. V případě nesprávného cvičení nelze vyloučit poškození zdraví.

Poznámka

Korek je přírodní produkt, který může během používání zanechat na Vašem oblečení lehké zbarvení. To lze obvykle vyprat. V případě potřeby však během cvičení nenoste světlé, náchylné oblečení.

Kontaktujte svého lékaře!

• **Než začnete s automasáží, poraďte se se svým lékařem. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu jsou pro Vás cviky přiměřené.**

- Jakmile pocítíte bolest nebo začnete mít jakékoli obtíže, okamžitě trénink ukončete.
- U zvláštních omezení, jako jsou např. nošení kardio-stimulátoru, srdeční slabost, těhotenství, zánětlivá onemocnění kloubů nebo vazů, otékání rukou a nohou, ortopedické nebo pooperační obtíže apod., je nutno masáž konzultovat s lékařem. Nesprávný nebo nadměrný trénink může ohrozit Vaše zdraví!
- 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! Není určeno pro lymfatické masáže.
- Při ochablosti žil/slabosti vazivových tkání, metličkách a modrých žilkách, křečových žilách nebo otékání nohou se masáže nohou mají provádět jen se slabým tlakem a nikoli přes celou délku svalů, ale jen v malých úsecích. V těchto případech masírujte přednostně ve směru k srdci a ne opačným směrem. Druh a rozsah masáže prohovořte se svým lékařem.

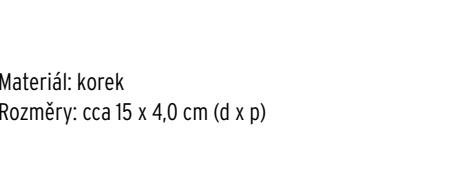
Důležité pokyny k automasáži

- Během automasáže noste pohodlné oblečení.
- Pokud je to možné, provádějte cviky na podlaze na tvrdém, hladkém povrchu, který se neprohýbá a po kterém se masážní váleček bude dobře kutálet. Tlusté koberce, fitness podložky apod. nejsou tolik vhodné.
- Před každým použitím masážní váleček zkontrolujte. Pokud vykazuje poškození, přestaňte ho používat.
- Při všech cvicích držte tělo zpříma ve stabilní poloze – neprohýbejte se v zádech! Pokud stojíte, mějte vždy mírně pokrčené nohy. Při cvičení na podlaze mějte zpevněné hýždě a břicho, ovšem nikoli křečovitě sevřené! Cviky mají sloužit k uvolnění.
- Provádějte cviky rovnoměrným, klidným tempem.
- Nezapomínejte během cvičení pravidelně dýchat.
- Poslouchejte své tělo! Posouvejte svaly přes váleček tak, aby Vám byl působící tlak příjemný a dělal Vám dobře. Masážní váleček nepoužívejte na místech těla, kde je to nepříjemné. Nemasírujte přímo na kostech (páteř, holenní kost). Buďte zvláště opatrní v oblasti šije!
- Cvičení na podlaze jsou o něco náročnější na provedení. Provádějte tyto cviky pouze tehdy, pokud jste toho schopni po stránce tělesné kondice. Tatáž místa na těle můžete masírovat válečkem také ručně.
- Požadované cviky provádějte jen tak dlouho, dokud Vám to bude příjemné. Stačí pár minut - nepřehánějte to.

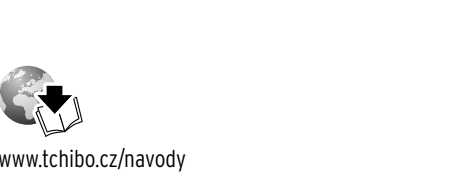
Ošetřování

- V případě potřeby otřete masážní váleček navlhčeným hadříkem. Nepoužívejte ani žádné agresivní čisticí prostředky nebo ostré či škrábavé předměty.
- Po očištění nechte masážní váleček oschnout na vzduchu při pokojové teplotě. Nepokládejte ho na topení a nepoužívejte ani vysoušeč vlasů nebo podobné pomůcky!
- Masážní váleček uchovávejte na chladném a suchém místě. Chraňte ho před slunečním zářením, špičatými, ostrými nebo drsnými předměty a drsnými povrchy.
- Výrobek nenechte ležet na citlivém nábytku nebo podlaze. Nelze zcela vyloučit, že některé laky, plasty nebo prostředky na péči o nábytek / podlahové krytiny poškodí nebo změkčí materiál výrobku. Chcete-li zamezit nežádoucím stopám, skladujte výrobek ve vhodném obalu.

I Z výrobně technických důvodů může být při prvním rozbalení výrobku cítit mírný zápach. Je naprosto neškodný. Vybalte výrobek a nechte jej dobře vyvětrat. Zápach za krátkou chvíli zmizí. Zajistěte přitom dostatečné větrání!



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



Vážení zákazníci!

Bolesti a stuhnutí 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 zapríčiňujú 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 masážnym valčekom. Svaly sa uvoľnia a rozťahnu, stimuluje sa ich prekrvenie a tým aj ich zásobenie kyslíkom, váš zdravotný stav sa zlepší. Samomasáž masážnym valčekom sa medzičasom využíva aj na rozohriatie pred športovými aktivitami a na regeneráciu po ich ukončení.

Na opačnej strane sme pre vás pripravili niekoľko masážnych cvičení. Masážny valček je obzvlášť vhodný na masáž ramien a nôh ako aj chodidiel.

Prajeme vám pevné zdravie!

Váš tím Tchibo



Pozorne si prečítajte bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte iba podľa opisu v tomto návode, aby nedopatrením nedošlo k poraneniám alebo škodám. Ušchovajte si tento návod na neskoršie použitie. Ak výrobok postúpíte inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

Účel použitia

Masážny valček je určený na každodennú samomasáž na zlepšenie zdravotného stavu. Nie je koncipovaný medicínske alebo terapeutické účely.

Masážny valček je navrhnutý na domáce použitie. Nie je vhodný na komerčné použitie v zdravotníckych alebo terapeutických zariadeniach.

NEBEZPEČENSTVO pre deti

- Zabráňte prístupu detí k obalovému materiálu. Okrem iného hrozí nebezpečenstvo udusenía!
 - Masážny valček nie je hračka a nesmie byť v dosahu malých detí.
 - Ak dovoľíte deťom používať masážny valček, poučte ich o jeho správnom používaní a dozerajte na ne počas cvičenia. Výrobok nie je hračka. Pri neodbornom tréningu sa nedá vylúčiť nebezpečenstvo ujmy na zdraví.
- Upozornenie**
- Korok je prírodný materiál, ktorý môže počas používania zanechať na oblečení mierne zafarbenie. To sa dá zvyčajne vyprať. Príp. však počas cvičenia nenoste svetlé, citlivé oblečenie.

Spýtajte sa svojho lekára!

• **Prekonzultujte samomasáž so svojím 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 kardio-stimulátora, srdcová slabosť, tehotenstvo, zápalové ochorenia kĺbov alebo šliach, hromadenie vody v ramenách alebo nohách, ortopedické ťažkosti alebo pooperačné stavy, musí masáž odsúhlasiť lekár. Nesprávny alebo nadmerný tréning môže ohroziť vaše zdravie!
- Ak by ste spozorovali niektorý z nasledujúcich symptómov, okamžite ukončite masáž a vyhľadajte lekára: nevolnosť, závrat, nadmerná dýchavičnosť alebo bolesti v hrudi. Cvičenie okamžite ukončite aj pri bolestiach kĺbov a svalov.
- Výrobok nie je vhodný na masáž/cvičenie na terapeutické účely! Nie je určený na lymfatickú masáž.
- Pri oslabených žilách a spojivovom tkanive, rozšírených žilkách alebo kŕčových žilách by sa masáž nôh mala vykonávať len malým tlakom a nie po celej dĺžke svalov, ale iba v menších odsekoch. Druh a rozsah masáže prekonzultujte s vaším lekárom.

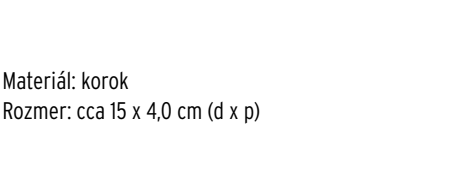
Dôležité upozornenia k samomasáži

- Noste pohodlný odev.
- Cviky na podklade vykonávajte podľa možnosti na tvrdom a hladkom podklade, ktorý sa nepoddá a na ktorom sa masážny valček bude dobre guľať. Hrubé koberce, fitness rohože atď. nie sú natoľko vhodné.
- Skontrolujte masážny valček pred každým použitím. Ak zistíte poškodenia, nepoužívajte ho viac.
- Pri všetkých cvičeniach zaujmíte vystretú a vyváženú polohu – neprehýbajte sa! Pri stojí majte nohy mierne pokrčené. Pri cvičení na podklade majte sedacie a brušné svaly napnuté, ale dbajte na to, aby ste ich nenapínali príliš kŕčovite! Cvičením sa má dosiahnuť uvoľnenie.
- Cviky vykonávajte rovnomerným, pokojným tempom.
- Počas cvičení dýchajte ďalej rovnomerne.
- Načúvajte svojmu telu! Svalmi pohybujte po valci tak, aby ste jeho tlak vnímali ako príjemný a blahodarný. Masážny valček neaplikujte na miestach, kde je vám to nepríjemné. Nemasírujte priamo na kostiach (chrbtica, holenná kosť). Mimoriadne opatrne postupujte v oblasti šije!
- Vykonávanie cvikov na podklade je o niečo náročnejšie. Tieto cviky vykonávajte iba pri dobrej fyzickej kondícii. Valčekom môžete rovnaké časti tela masírovať aj rukou.
- Želané cvičenia vykonávajte len tak dlho, ako je to pre vás príjemné. Niekoľko minút stačí - nepreháňajte to.

Ošetrovanie

- V prípade potreby vyčistíte masážny valček vlhkou handričkou. Nepoužívajte žiadne ostré čistiace prostriedky ani ostré alebo abrazívne predmety.
- Po vyčistení nechajte masážny valček schnúť voľne na vzduchu pri izbovej teplote. Neukladajte ju na vykurovacie telesá a nepožívajte ani sušič vlasov a pod.!
- Výrobok uschovajte na chladnom a suchom mieste. Chráňte ho pred slnečným žiarením, ako aj špičatými, 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.

I 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!



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

