

Cvičenia na samomasáž

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 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 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.

Uchovajte 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.

Čo musíte zohľadniť pri jednotlivých cvikoch

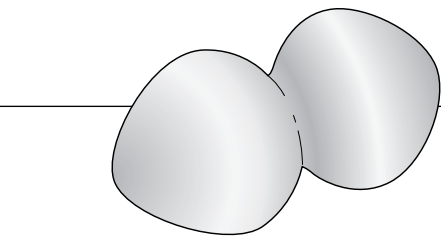
- Pri všetkých cvičeniach zaujmite vystretú a vyváženú polohu – neprehýbajte sa! Pri stoji majte nohy mierne pokrčené. Vyhybajte sa krčovitým polohám! Cvičením sa má dosiahnuť uvoľnenie.
- Cviky vykonávajte rovnomerným, pokojným tempom.
- Počas cvičení dýchajte ďalej rovnomerne.
- Načúvajte svojmu telu! 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.
- Želane 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 dozerať 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 gúľať. 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.



- 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!
- Pri oslabení ciev/spojivových tkanív, metlicovitých varíxoch, alebo krčvových žilách by sa masáže nôh **8+9** mali vykonávať len jemným tlakom, a nie po celej dĺžke svalu, ale len po malých úsekoch. V týchto prípadoch masírujte prednostne len **v smere srdca** a nie v protismere. Druh a rozsah masáže konzultujte s vaším lekárom.

Používanie

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

4./5.



Oprite sa o stenu. Umiestnite masážnu loptičku duo do polohy tesne pod lopatkou, resp. v driekovej oblasti, **po oboch stranách vedľa chrbtice**. Svalstvo masírujte tak, že pri stene vykonávate pohyby nahor a nadol.

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 nepožívajte ani sušič vlasov a pod!
- Masážnu loptičku duo uchovajte na chladnom a suchom mieste. Chráňte ju pred slnečným žiarením, ako aj špicatými, ostrými alebo drsnými predmetmi a povrchmi.

Materiál: korok
Hmotnosť: cca 165 g



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

1. Záhľavie



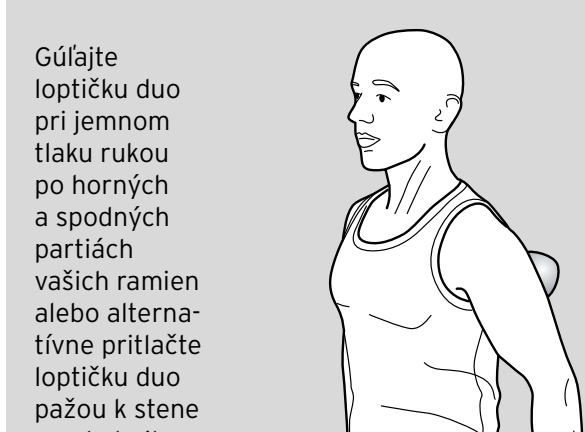
Oprite sa s loptičkou duo **po stranách vedľa chrbtice** v oblasti záhľavie o stenu.

Masírujte si svalstvo záhľavie pohybmi z nôh nahor a nadol pri stene. Nevýťahujte pritom pleciah nahor.

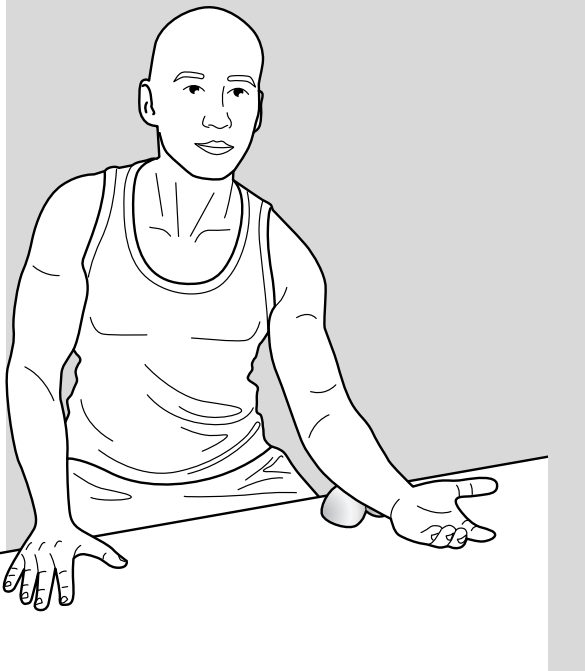
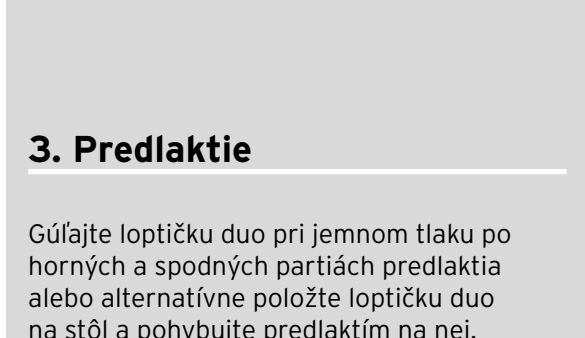
Pozor! Nemasírujte priamo chrbticu!

Alternatívne si môžete ľahnúť aj na chrbát a loptičku duo si uložiť pod záhľavie.

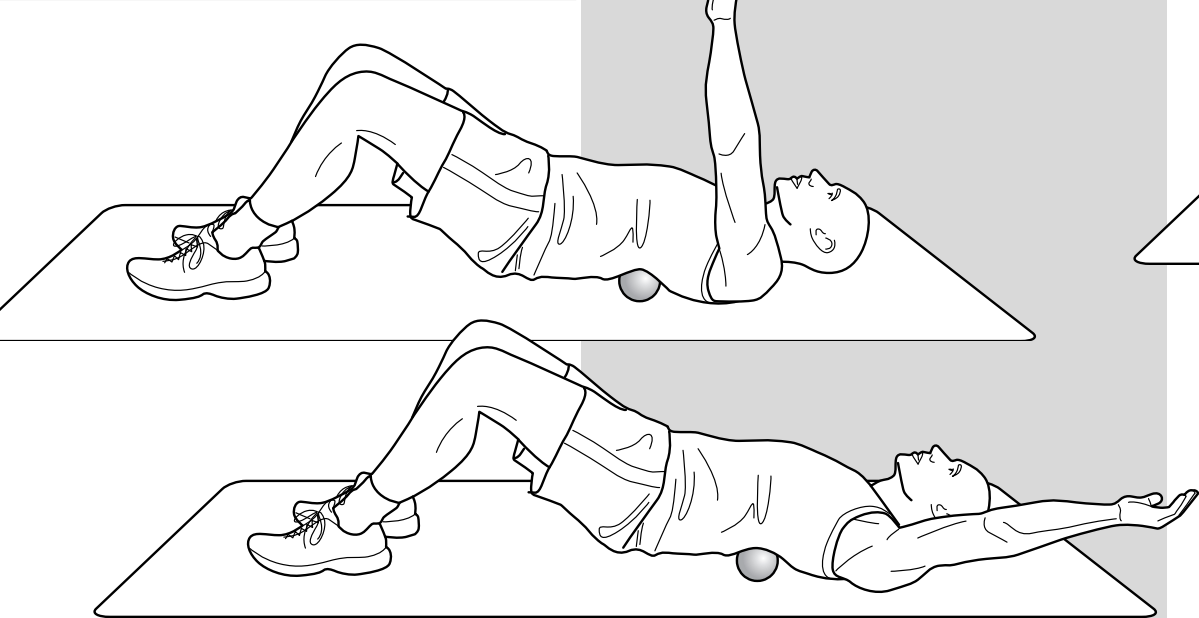
2. Paže



3. Predlaktie



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!

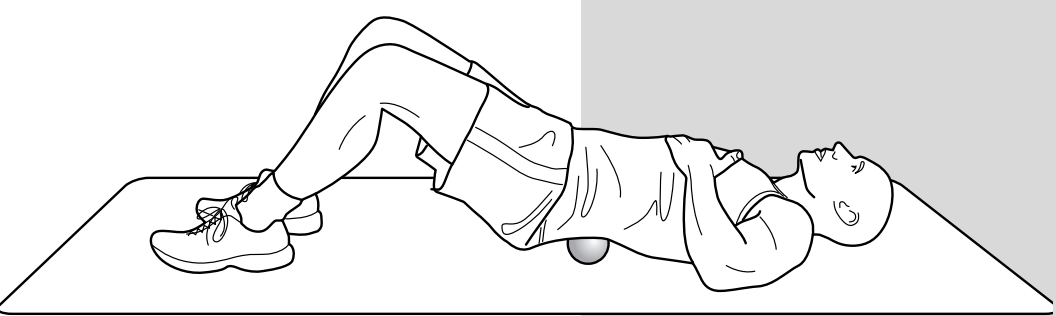
Alternatívne sa môžete postaviť s loptičkou duo k stene a pri nej sa pohybovať nahor a nadol (pozri obrázok vľavo pod časťou „Používanie“).

5. Drieková oblasť

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

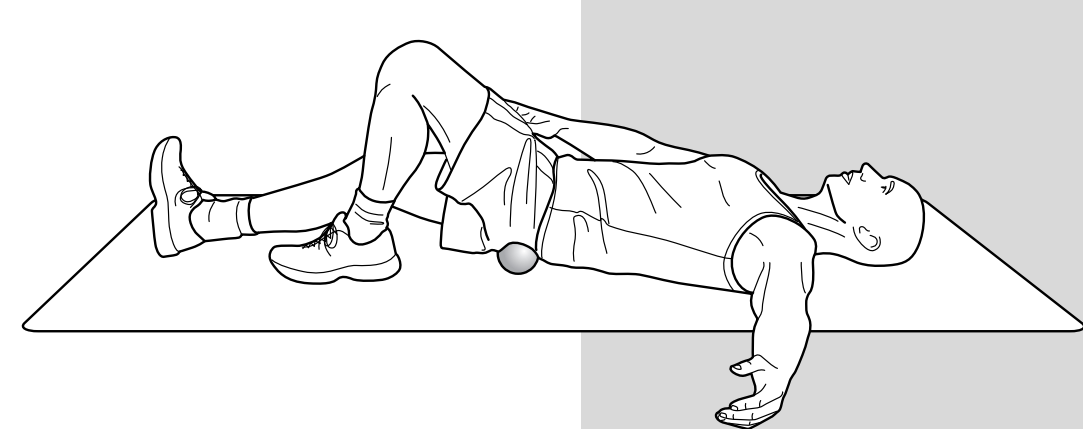
Masírujte si driekové svalstvo pomalými pohybmi vpred a vzad na loptičke duo.

Pozor! Nemasírujte priamo chrbticu!



Alternatívne sa môžete oprieť s loptičkou duo k stene a pri nej sa pohybovať nahor a nadol (pozri obrázok vľavo pod časťou „Používanie“).

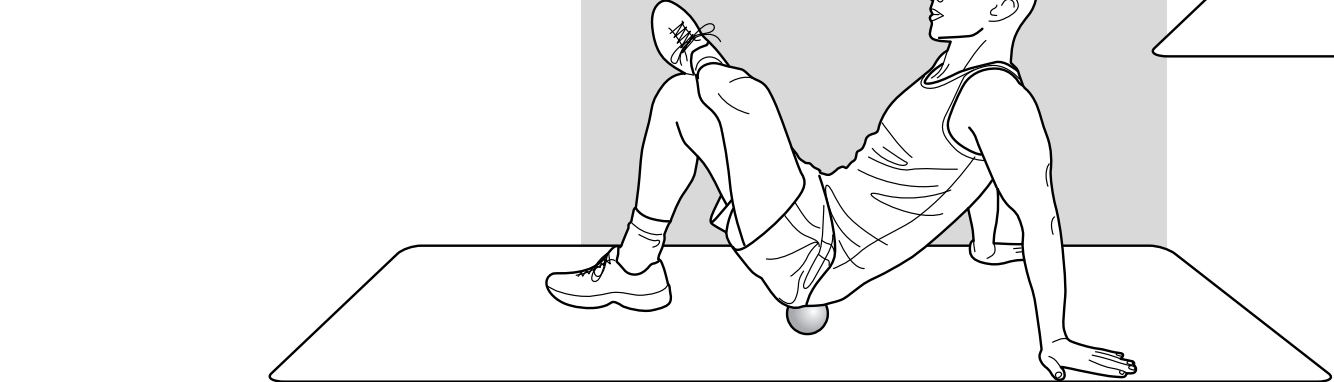
6. Sedacie svaly



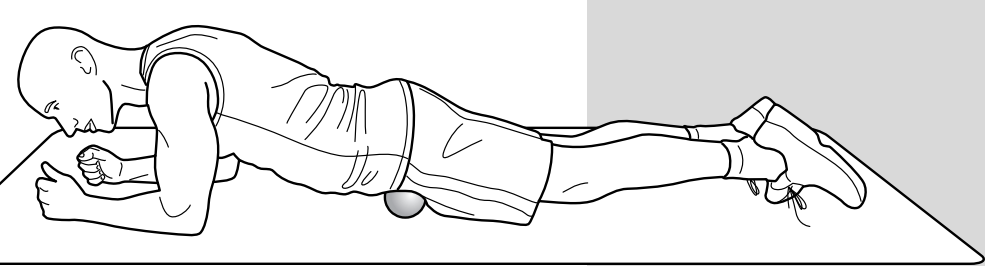
Jednou stranou sedacích svalov si ľahnite na loptičku duo. Neprehýbajte sa.

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

Alternatívne sa posadte na loptičku duo podľa obrázka.



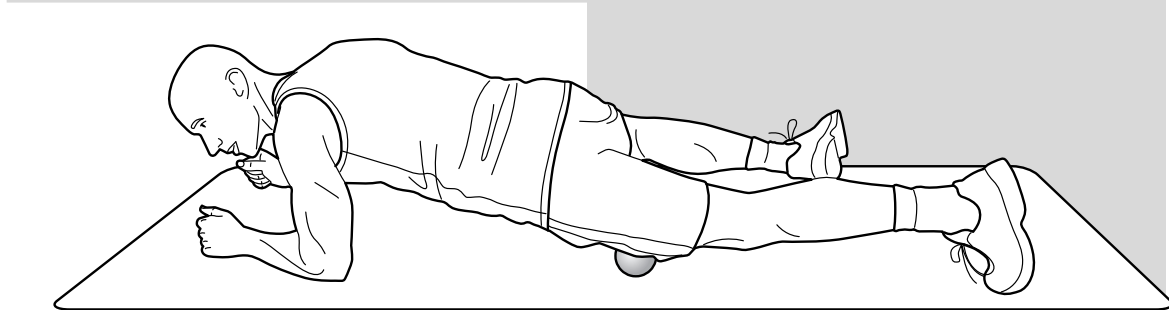
7. Bedrovodriekové svaly



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

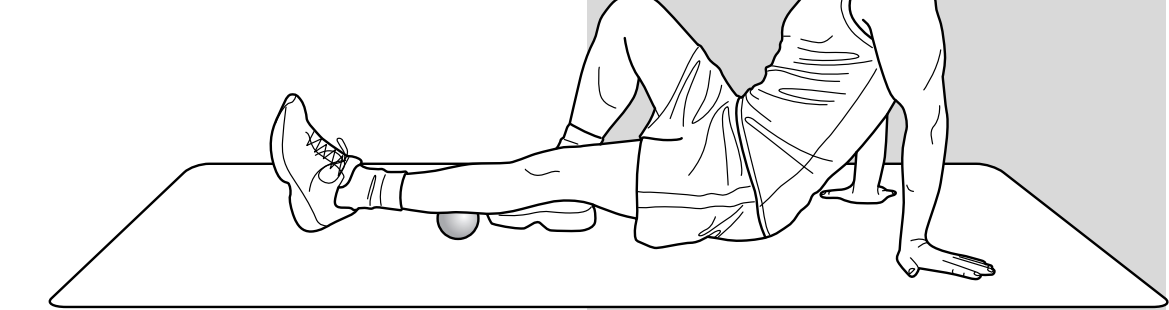


Ľahnite si stehnom na loptičku duo. Neprehýbajte sa.

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!