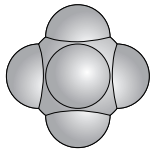




Masážní a reakční míček



Vážení zákazníci,
při slabých bolestech a namožených svalech v oblasti zad, rukou a nohou Vám může pomoci automasáž. Cílem automasáže je uvolnění a protažení svalů, podpoření prokrvení, a tím i zásobování svalů kyslíkem, a s ním spojený lepší pocit.
S tímto masážním míčkem můžete cíleně aktivovat jednotlivé trigger body (spouštěvé body), ke kterým byste se jinak jen velmi těžko dostali.

K aktivnímu cvičení schopnosti reakce, rychlosti a koordinace očí, nohou a rukou můžete míček 1x hodit na zem a opět ho chytit. Díky neobvyklému tvaru je směr odrazu míčku nepředvídatelný a opětovné chycení míčku vyžaduje rychlou reakci a dobrou tělesnou koordinaci. Lze hrát také ve dvou a více hráčích.

Přejeme Vám, aby Vám tento výrobek dlouho sloužil k Vaší spokojenosti a mnoho uvolněných okamžiků díky Vašemu novému masážnímu míčku!

Váš tým Tchibo

Pro Vaši bezpečnost

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

Uchovejte si tento návod pro pozdější potřebu.

Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

Účel použití

Masážní míček je určen k automasáži, která vede ke zvyšování dobrého pocitu v každodenním životě. **Není** určen k lékařským ani terapeutickým účelům.
Masážní míček lze využít také k aktivnímu cvičení míčových her. Masážní míček je koncipován k používání v domácím prostředí. Není vhodný pro komerční použití ve sportovních ani lékařsko-terapeutických zařízeních.

Co je třeba respektovat při jednotlivých masážních cvicích

- Při všech cvicích držte tělo zpříma ve stabilní poloze - neprohýbejte se v zádech! Pokud stojíte, mějte vždy mírně pokrčené nohy. Dbejte na to, abyste nestáli křečovitě!
Cviky mají sloužit k uvolnění.
- Provádějte cviky rovnoměrným, klidným tempem.
- Nezapomínejte během cvičení pravidelně dýchat.
- Poslouchejte své tělo! Vedte své svaly přes masážní míček tak, aby Vám byl působící tlak příjemný a dělal Vám dobře.
- Požadované cviky provádějte jen tak dlouho, dokud Vám to bude příjemné. Stačí pár minut - nepřehánějte to.
- Na masážní míček během masírování tlačte jen mírně a používejte jej jen na těch částech těla, na kterých je Vám jeho použití příjemné a pouze tak dlouho, jak je Vám to příjemné. Především při jeho používání v oblasti šíje byste měli být opatrní!
- Tip: Další cviky a podrobnější informace naleznete v případě potřeby na internetu.

Na co musíte při míčových cvicích dávat pozor

- Noste sportovní obuv s neklouzavou podrážkou, která je stabilní. Noste pohodlné sportovní oblečení.
- Cvičte v prostředí s pevnou, rovnou a neklouzavou podlahou, v dostatečné vzdálenosti od křehkých (auta, okenní skleněné tabule apod.) a/nebo nebezpečných (kořeny, větve apod.) předmětů.
- Neházejte moc daleko nebo velkou silou. Obzvláště neházejte přímo na jiné osoby. Míček nechte vždy jednou odrazit.

Důležité pokyny

- Pokud dětem dovolíte, aby tento masážní míček používaly, vysvětlete jim jeho správné použití a dohlédněte na průběh cvičení. Masážní míček není hračka. V případě nesprávného cvičení nelze vyloučit poškození zdraví.
- Noste pohodlné oblečení.
- Kvůli zajištění pevného a bezpečného postoje neprovádějte cviky v ponožkách, ale obujte si pevné boty s protiskluzovými podrážkami.

Číslo výrobku: 607 022

- Cvičení na podlaze provádějte pokud možno na tvrdé a hladké podložce, která se nedeformuje a po které se bude moci masážní míček dobře pohybovat. Měkké koberce, podložky na cvičení apod. nejsou příliš vhodné.
- Před každým použitím masážní míček zkontrolujte. Pokud vykazuje poškození, přestaňte ho používat.

Kontaktujte lékaře!

- Než začnete s automasáží, poraďte 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.
- Při ochablosti žil/slabosti vazivových tkání, metličkách a modrých žilkách, křečových žilách se masáže nohou **8+9** 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 konzultujte se svým lékařem.
- Pokud by se objevil některý z následujících příznaků, ihned ukončete masáž a vyhledejte lékaře: nevolnost, závrať, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou. Cviky okamžitě ukončete také při bolestech kloubů a svalů.
- Cvičení není vhodné pro terapeutické a tréninkové masáže!

Ošetřování

- Pokud bude třeba, vyčistěte masážní míček teplou vodou. Pokud bude silně znečištěný, použijte k jeho vyčištění navíc jemné mýdlo. Nepoužívejte ani žádné agresivní čisticí prostředky nebo ostré předměty, které mohou masážní míček poškrábat.
- Po vyčištění nechte masážní míček schnout na vzduchu při pokojové teplotě. Nepokládejte ho na topení a nepoužívejte ani vysoušeč vlasů nebo podobné pomůcky!
- Masážní míček uchovávejte na chladném a suchém místě. Chraňte ho před slunečním světlem, špičatými, ostrými nebo drsnými předměty a povrchy.
- Některé laky, plasty nebo prostředky k ošetřování podlah mohou materiál výrobku poškodit a změkčit. Abyste zabránili nepěkným stopám na podlaze, položte pod výrobek příp. neklouzavou podložku a výrobek uchovávejte např. ve vhodné krabíčce.

Materiál: TPR
Průměr: cca 7 cm
Odolává teplotám od -30 °C do +80 °C.



www.tchibo.cz/navody

1. Šíje

Opřete se o zed' s míčkem umístěným na šíji vedle páteře.

Masírujte si svalstvo šíje tak, že budete oblašťí hlavy a ramenou provádět mírné krouživé pohyby. Nevytahujte přitom ramena nahoru.

Pozor! Nemasírujte přímo na páteř!

Můžete si také lehnout na záda a míček si položit pod šíji.



2. Ramena a paže

Míčkem pohybujte přes ramena a přes horní a spodní strany paží, a přitom na něj mírně tlačte.

Míčkem pohybujte přes ramena a přes horní a spodní strany paží, a přitom na něj mírně tlačte.

Míčkem pohybujte přes ramena a přes horní a spodní strany paží, a přitom na něj mírně tlačte.

Míčkem pohybujte přes ramena a přes horní a spodní strany paží, a přitom na něj mírně tlačte.

Míčkem pohybujte přes ramena a přes horní a spodní strany paží, a přitom na něj mírně tlačte.

Míčkem pohybujte přes ramena a přes horní a spodní strany paží, a přitom na něj mírně tlačte.

Míčkem pohybujte přes ramena a přes horní a spodní strany paží, a přitom na něj mírně tlačte.

Míčkem pohybujte přes ramena a přes horní a spodní strany paží, a přitom na něj mírně tlačte.

Míčkem pohybujte přes ramena a přes horní a spodní strany paží, a přitom na něj mírně tlačte.

Míčkem pohybujte přes ramena a přes horní a spodní strany paží, a přitom na něj mírně tlačte.

Míčkem pohybujte přes ramena a přes horní a spodní strany paží, a přitom na něj mírně tlačte.

4. Pod lopatkou

Opřete se o zed' s míčkem umístěným na šíji vedle páteře.

Masírujte si svalstvo šíje tak, že budete oblašťí hlavy a ramenou provádět mírné krouživé pohyby. Nevytahujte přitom ramena nahoru.

Pozor! Nemasírujte přímo na páteř!

Můžete si také lehnout na záda a míček si položit pod šíji.

Položte si míček těsně pod lopatku pod záda. Najděte si takovou polohu, která pro Vás bude příjemná. Neprohýbejte se příliš mnoho v zádech.

Provádějte trupem mírně krouživé pohyby. Na podporu masáže můžete paži střídavě upažovat, předpažovat a vzpažovat nad hlavu.

Pozor! Nemasírujte přímo na páteř!

5. Oblast bederní páteře

Položte si míček vedle páteře do oblasti beder pod záda. Najděte si takovou polohu, která pro Vás bude příjemná. Neprohýbejte se příliš mnoho v zádech.

Masírujte si svalstvo bederní páteře tak, že budete provádět trupem a kyčlemi mírné krouživé pohyby.

Pozor! Nemasírujte přímo na páteř!

Masírujte si svalstvo bederní páteře tak, že budete provádět trupem a kyčlemi mírné krouživé pohyby.

Masírujte si svalstvo bederní páteře tak, že budete provádět trupem a kyčlemi mírné krouživé pohyby.

Masírujte si svalstvo bederní páteře tak, že budete provádět trupem a kyčlemi mírné krouživé pohyby.

Masírujte si svalstvo bederní páteře tak, že budete provádět trupem a kyčlemi mírné krouživé pohyby.

Masírujte si svalstvo bederní páteře tak, že budete provádět trupem a kyčlemi mírné krouživé pohyby.

Masírujte si svalstvo bederní páteře tak, že budete provádět trupem a kyčlemi mírné krouživé pohyby.

Masírujte si svalstvo bederní páteře tak, že budete provádět trupem a kyčlemi mírné krouživé pohyby.

Masírujte si svalstvo bederní páteře tak, že budete provádět trupem a kyčlemi mírné krouživé pohyby.

Masírujte si svalstvo bederní páteře tak, že budete provádět trupem a kyčlemi mírné krouživé pohyby.

Masírujte si svalstvo bederní páteře tak, že budete provádět trupem a kyčlemi mírné krouživé pohyby.

6. Hýždě

Opřete se o zed' s míčkem umístěným na šíji vedle páteře.

Masírujte si svalstvo šíje tak, že budete oblašťí hlavy a ramenou provádět mírné krouživé pohyby. Nevytahujte přitom ramena nahoru.

Pozor! Nemasírujte přímo na páteř!

Můžete si také lehnout na záda a míček si položit pod šíji.

Položte si míček těsně pod lopatku pod záda. Najděte si takovou polohu, která pro Vás bude příjemná. Neprohýbejte se příliš mnoho v zádech.

Provádějte trupem mírně krouživé pohyby. Na podporu masáže můžete paži střídavě upažovat, předpažovat a vzpažovat nad hlavu.

Pozor! Nemasírujte přímo na páteř!

7. Bedrokyčelní sval

Položte si míček vedle páteře do oblasti beder pod záda. Najděte si takovou polohu, která pro Vás bude příjemná. Neprohýbejte se příliš mnoho v zádech.

Masírujte si svalstvo bederní páteře tak, že budete provádět trupem a kyčlemi mírné krouživé pohyby.

Pozor! Nemasírujte přímo na páteř!

Masírujte si svalstvo bederní páteře tak, že budete provádět trupem a kyčlemi mírné krouživé pohyby.

Masírujte si svalstvo bederní páteře tak, že budete provádět trupem a kyčlemi mírné krouživé pohyby.

Masírujte si svalstvo bederní páteře tak, že budete provádět trupem a kyčlemi mírné krouživé pohyby.

Masírujte si svalstvo bederní páteře tak, že budete provádět trupem a kyčlemi mírné krouživé pohyby.

Masírujte si svalstvo bederní páteře tak, že budete provádět trupem a kyčlemi mírné krouživé pohyby.

Masírujte si svalstvo bederní páteře tak, že budete provádět trupem a kyčlemi mírné krouživé pohyby.

Masírujte si svalstvo bederní páteře tak, že budete provádět trupem a kyčlemi mírné krouživé pohyby.

Masírujte si svalstvo bederní páteře tak, že budete provádět trupem a kyčlemi mírné krouživé pohyby.

Masírujte si svalstvo bederní páteře tak, že budete provádět trupem a kyčlemi mírné krouživé pohyby.

Masírujte si svalstvo bederní páteře tak, že budete provádět trupem a kyčlemi mírné krouživé pohyby.

7. Bedrokyčelní sval

Opřete se o zed' s míčkem umístěným na šíji vedle páteře.

Masírujte si svalstvo šíje tak, že budete oblašťí hlavy a ramenou provádět mírné krouživé pohyby. Nevytahujte přitom ramena nahoru.

Pozor! Nemasírujte přímo na páteř!

Můžete si také lehnout na záda a míček si položit pod šíji.

Položte si míček těsně pod lopatku pod záda. Najděte si takovou polohu, která pro Vás bude příjemná. Neprohýbejte se příliš mnoho v zádech.

Provádějte trupem mírně krouživé pohyby. Na podporu masáže můžete paži střídavě upažovat, předpažovat a vzpažovat nad hlavu.

Pozor! Nemasírujte přímo na páteř!

8. Horní strana stehen

Položte si míček vedle páteře do oblasti beder pod záda. Najděte si takovou polohu, která pro Vás bude příjemná. Neprohýbejte se příliš mnoho v zádech.

Masírujte si svalstvo bederní páteře tak, že budete provádět trupem a kyčlemi mírné krouživé pohyby.

Pozor! Nemasírujte přímo na páteř!

Masírujte si svalstvo bederní páteře tak, že budete provádět trupem a kyčlemi mírné krouživé pohyby.

Masírujte si svalstvo bederní páteře tak, že budete provádět trupem a kyčlemi mírné krouživé pohyby.

Masírujte si svalstvo bederní páteře tak, že budete provádět trupem a kyčlemi mírné krouživé pohyby.

Masírujte si svalstvo bederní páteře tak, že budete provádět trupem a kyčlemi mírné krouživé pohyby.

Masírujte si svalstvo bederní páteře tak, že budete provádět trupem a kyčlemi mírné krouživé pohyby.

Masírujte si svalstvo bederní páteře tak, že budete provádět trupem a kyčlemi mírné krouživé pohyby.

Masírujte si svalstvo bederní páteře tak, že budete provádět trupem a kyčlemi mírné krouživé pohyby.

Masírujte si svalstvo bederní páteře tak, že budete provádět trupem a kyčlemi mírné krouživé pohyby.

Masírujte si svalstvo bederní páteře tak, že budete provádět trupem a kyčlemi mírné krouživé pohyby.

Masírujte si svalstvo bederní páteře tak, že budete provádět trupem a kyčlemi mírné krouživé pohyby.

9. Spodní strana stehen a lýtek

Opřete se o zed' s míčkem umístěným na šíji vedle páteře.

Masírujte si svalstvo šíje tak, že budete oblašťí hlavy a ramenou provádět mírné krouživé pohyby. Nevytahujte přitom ramena nahoru.

Pozor! Nemasírujte přímo na páteř!

Můžete si také lehnout na záda a míček si položit pod šíji.

Položte si míček těsně pod lopatku pod záda. Najděte si takovou polohu, která pro Vás bude příjemná. Neprohýbejte se příliš mnoho v zádech.

Provádějte trupem mírně krouživé pohyby. Na podporu masáže můžete paži střídavě upažovat, předpažovat a vzpažovat nad hlavu.

Pozor! Nemasírujte přímo na páteř!

10. Vnitřní strana lýtek

Položte si míček vedle páteře do oblasti beder pod záda. Najděte si takovou polohu, která pro Vás bude příjemná. Neprohýbejte se příliš mnoho v zádech.

Masírujte si svalstvo bederní páteře tak, že budete provádět trupem a kyčlemi mírné krouživé pohyby.

Pozor! Nemasírujte přímo na páteř!

Masírujte si svalstvo bederní páteře tak, že budete provádět trupem a kyčlemi mírné krouživé pohyby.

Masírujte si svalstvo bederní páteře tak, že budete provádět trupem a kyčlemi mírné krouživé pohyby.

Masírujte si svalstvo bederní páteře tak, že budete provádět trupem a kyčlemi mírné krouživé pohyby.

Masírujte si svalstvo bederní páteře tak, že budete provádět trupem a kyčlemi mírné krouživé pohyby.

Masírujte si svalstvo bederní páteře tak, že budete provádět trupem a kyčlemi mírné krouživé pohyby.

Masírujte si svalstvo bederní páteře tak, že budete provádět trupem a kyčlemi mírné krouživé pohyby.

Masírujte si svalstvo bederní páteře tak, že budete provádět trupem a kyčlemi mírné krouživé pohyby.

Masírujte si svalstvo bederní páteře tak, že budete provádět trupem a kyčlemi mírné krouživé pohyby.

Masírujte si svalstvo bederní páteře tak, že budete provádět trupem a kyčlemi mírné krouživé pohyby.

Masírujte si svalstvo bederní páteře tak, že budete provádět trupem a kyčlemi mírné krouživé pohyby.

Vážení zákazníci!
Pri miernych bolestiach a napätí v chrbte, pažiach a nohách môže pomôcť samomasáž. Cieľom samomasáže je uvoľnenie a natiiahnutie svalov, stimulovanie prekrvenia a teda zásobenia kyslíkom a tým zvýšenie vášho pocitu pohody. Táto masážna a reakčná loptička umožňuje cielené aktivovanie jednotlivých senzitívnych bodov, ktoré by vám boli inak nedostupné.

Na **aktívny tréning reakčieschopnosti, rýchlosti a koordinácie očí, nôh a rúk** môžete loptičku 1x hodiť o zem a opäť chytiť. Vďaka nezvyčajnej forme a správaniu pri odrazení sa loptička stáva nevypočítateľnou a vyžaduje si rýchle reflexy a dobrú telesnú koordináciu, aby ste ju mohli chytiť.

Želáme vám mnoho uvoľnených momentov vďaka vašej novej masážnej a reakčnej loptičke!

Váš tím Tchibo

Pre vašu bezpečnosť

Pozorne si prečítajte bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte len podľa opisu v tomto návode, aby nedopadrením nedošlo k poraneniám alebo škodám.

Uchovajte si tento návod na neskoršie použitie. Ak výrobok postúpíte inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

Účel použitia

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

Masážna a reakčná loptička môže byť použitá pri aktívnych loptových cvičeniach.

Masážna a reakčná loptička 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 masážnych cvičeniach

- Pri všetkých cvičeniach zaujmite vystretú a vyváženú polohu – neprehýbajte! Pri stoji majte nohy mierne pokrčené. Vyhýbajte 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 lopte tak, aby ste jej tlak vnímali ako príjemný a blahodarný.
- Želané cviky vykonávajte iba dovtedy, kým ich vnímate ako príjemné. Niekoľko minút stačí – nepreháňajte to.
- Masážnu a reakčnú loptičku používajte len pri miernom tlaku a iba dovtedy, kým ju vnímate ako príjemnú. Nepoužívajte ju na miestach na tele, kde je vám to nepríjemné. Predovšetkým v oblasti šije buďte pri jej používaní opatrní.
- Tip: Ďalšie cviky a informácie nájdete aj v sieti internet.

Čo musíte rešpektovať pri cvičení s loptičkou

- Noste športovú obuv s protišmykovou podrážkou, aby ste mali dobrú stabilitu. Noste pohodlný športový odev.
- Cvičte v prostredí s pevným, rovným, protišmykovým podkladom, v dostatočnej vzdialenosti od citlivých predmetov (autá, okenné tabule atď.) a/alebo nebezpečných predmetov (korene stromov, konáre a i.).
- Loptičku nehádzte príliš ďaleko alebo tvrdo. Predovšetkým ju nehádzte priamo na iné osoby. Loptičku nechajte vždy najskôr raz odraziť od podlahy.

Dôležité upozornenia

- Ak dovoľte deťom používať masážnu loptičku, poučte ich o ich správnom používaní a dozerajte na ne počas cvičenia. Masážna loptička nie je hračka. Pri neodbornom tréningu 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 lopta bude dobre gúľať. Hrubé koberce, fitness rohože atď. nie sú natoľko vhodné.
- Skontrolujte masážnu loptičku 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.
- Pri oslabení ciev/spojivových tkanív, metlicovitých varixoch, alebo krčových 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.
- Ak by ste sporozovali niektorý z nasledujúcich symptómov, okamžite ukončite masáž a vyhľadajte lekára: nevoľnosť, 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!

Ošetrovanie

- V prípade potreby vyčistite masážnu loptičku teplou vodou, pri intenzívnom znečistení použite jemné mydlo. Nepoužívajte ani žiadne ostré čistiace prostriedky, resp. ostré alebo abrazívne predmety.
- Po vyčistení nechajte masážnu loptičku voľne schnúť pri izbovej teplote. Neukladajte ju na vykurovacie telesá a nepožívajte ani fén a pod!
- Masážnu loptičku uschovajte na chladnom a suchom mieste. Chráňte ju pred slnečným žiarením, ako aj špicatými, ostrými alebo drsnými predmetmi a povrchmi.
- Niektoré laky, umelé hmoty alebo prostriedky na ošetrovanie podlahy môžu napadnúť a zmäkčiť materiál výrobku. Aby ste predišli neželaným stopám na podlahu, položte pod výrobok príp. protišmykovú podložku a uchovajte ho napr. vo vhodnom úschovnom boxe.

Materiál: TPR
Priemer: cca 7 cm
Teplotná odolnosť v rozsahu -30 °C až + 80 °C



www.tchibo.sk/navody

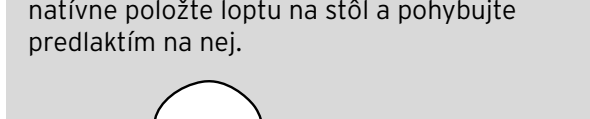
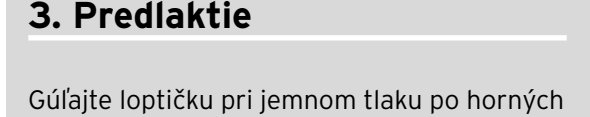
1. Záhľavie

Oprite sa s loptičkou vedľa chrbtice v oblasti záhľavia o stenu.

Masírujte si svalstvo záhľavia ľahkými krúživými pohybmi hlavy/pliec. Nevytahujte pritom pleciah nahor.

Pozor! Nemasírujte priamo chrbticu!

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



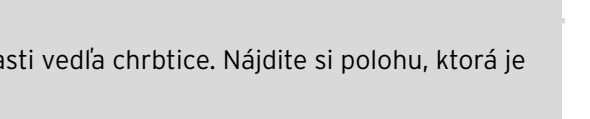
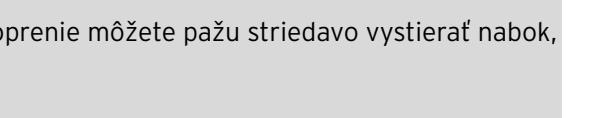
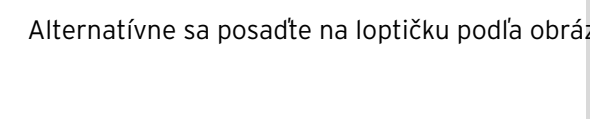
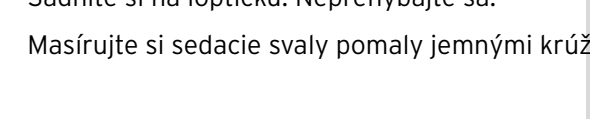
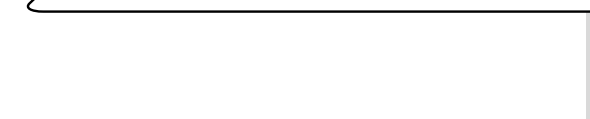
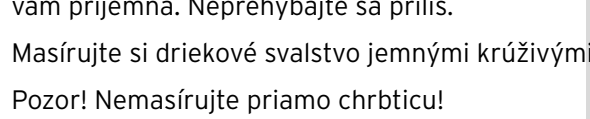
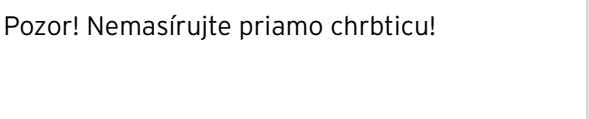
4. Pod lopatkou

Oprite sa s loptičkou vedľa chrbtice v oblasti záhľavia o stenu.

Masírujte si svalstvo záhľavia ľahkými krúživými pohybmi hlavy/pliec. Nevytahujte pritom pleciah nahor.

Pozor! Nemasírujte priamo chrbticu!

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



7. Bedrovodriekové svaly

Oprite sa s loptičkou vedľa chrbtice v oblasti záhľavia o stenu.

Masírujte si svalstvo záhľavia ľahkými krúživými pohybmi hlavy/pliec. Nevytahujte pritom pleciah nahor.

Pozor! Nemasírujte priamo chrbticu!

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

