



MASÁŽNÍ VÁLEC MASTER YOGA EVA FOAM ROLLER



MAS4A142 - 33 X 14 CM - nosnost 120 kg

MAS4A144 - 92 X 15 CM - bez omezení

Návod na použití

Bezpečnostní upozornění:

- Při jakémkoliv cvičení existuje celá řada rizik, které mohou mít za následek zranění, vážné onemocnění či smrt.
- Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se vždy se vždy poradte se svým lékařem.
- Tento návod je pouze informativní, neurčuje přesný návod k použití. Tyto cviky jsou pouze doporučením. Každý uživatel si vybere jednotlivé cviky podle sebe, či svého trenéra či lékaře.
- Masážní válec není určen pro děti, osoby mladší 18 let mohou cvičit pouze pod vedením dospělé osoby.
- Nenechávejte nikdy válec bez dozoru, může představovat bezpečnostní riziko pro děti či domácí zvířata.
- Prodejce nenesे žádnou zodpovědnost za škody způsobené používáním tohoto výrobku.
- Při cvičení používejte vhodný sportovní oděv a obuv.
- Používejte pouze pro daný účel v tomto návodu.

Skladování:

- Skladujte na suchém a čistém místě. Nesušte na radiátorech, které mohou na podložce vytvořit permanentní otlaky. Nevystavujte slunci a vodě, materiál křehne a zkracuje se mu tak životnost.

Údržba:

- Válec omývejte vlažnou mýdlovou vodou. Nikdy nepoužívejte ředidla či jiné agresivní čisticí prostředky. Nikdy nepoužívejte vroucí vodu či páru, může dojít k deformaci podložky.
- Nedávejte válec do vody
- Nevystavujte přímému slunečnímu světlu a extrémním teplotám.

Účinky masážního válce:

- Úleva od bolesti ztuhlých svalů
- Uvolnění od stresu
- Zlepšení flexibility
- Prevence zranění

Cvičení:

Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte o jeho vhodnosti s lékařem.

ZAČÁTEČNÍCI - dané místo masírujte po dobu 15 až 20 sekund, 1-2 x za trénink nebo dokud nedojte k uvolnění svalstva.

POKROČILÍ - dané místo masírujte po dobu 30 až 45 vteřin., 3-4x za trénink nebo dokud nedojte k uvolnění svalstva.

- Modřiny a kožní problémy jsou příznakem příliš velké intenzity – v případě jakýchkoliv problémů trénink či masáž ukončete. Některé oblasti mohou být citlivější, proto vždy přizpůsobte intenzitu masáže svým potřebám.
- V případě jakýchkoliv zdravotních obtíží přestaňte masážní válec ihned používat.

HORNÍ A SPODNÍ ČÁST ZAD

- Lehněte si na záda, válec umístěte pod úroveň lopatek. Pokud máte ochablé krční svaly, podepřete si hlavu rukama. Pokrčte nohy v kolenou a chodidla držte celou plochou na zemi.
- Pro kontrolu pohybu použijte nohy, zvedněte pánev a pomalu posouvejte válec do spodní části zad. Na citlivém až bolestivém místě válec chvíli zastavte.
- Válec posouvejte maximálně po horní okraj hýždí, poté zpět na lopatky, nejezděte až ke krku. Cvik opakujte.

**LATS – křídla**

- Lehněte si na bok, masážní válec umístěte do podpaží a ruku propněte. Druhou rukou se zapřete o zem. Spodní nohu propněte a o horní nohu se zapřete.
- S podepřením o horní nohu a ruku, zvedněte mírně pánev a posunujte válec do oblasti pasu – na citlivém až bolestivém místě válec chvíli zastavte. Posunujte válec zpět do podpaží a cvik opakujte.

**STEHNA – čtyřhlavý sval stehenní**

- Tento cvik je jeden z nejpoužívanějších a nejefektivnějších. Lehněte si na břicho, válec dejte do oblasti stehna. Ruce pokrčte a zapřete se o předloktí.
- Udržujte záda rovné, posunujte válec od kolene k hornímu okraji stehna. Můžete i přenášet váhu do stran. Pro intenzivnější masáž dejte nohu přes nohu.



BOČNÍ VZPOR – boky

- Lehněte si na bok a válec umístěte do oblasti pánve. Předloktím spodní paže se zapřete o zem. Horní nohu pokrčte a dejte před spodní nohu – k zajištění stability.
- Posunujte válec až ke kolenu – na citlivém místě válec chvíli zastavte.



ROLOVÁNÍ – válcování hýžďového svalu

- Posadíte se na válec s pravou nohou mírně vpředu. Levou nohu se snažte udržet v rovnováze. Nakloňte své tělo pomalu dozadu a přeneste tlak na pravý hýžďový sval. Pomalu převracejte svaly tam a zpět. Opakujte na druhé straně.



HAMMSTRINGY – svaly zadní části stehna

- Umístěte válec těsně pod hýždě. Pomalu klouzejte válcem tam a zpět po celé ploše zadní strany stehna až ke kolenu. Pro větší intenzitu položte nohy na sebe.



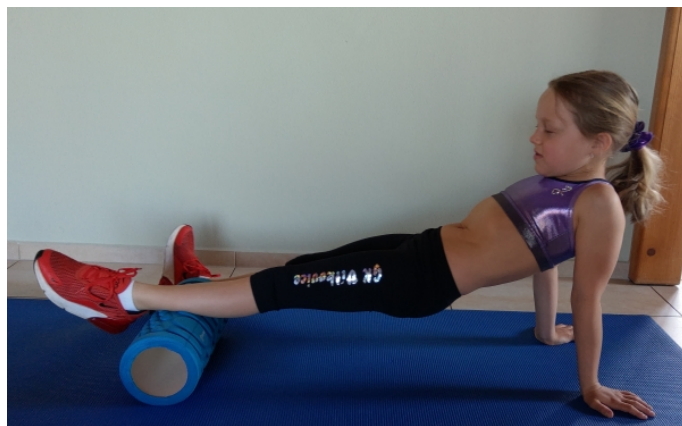
HÝŽDĚ

Sedněte si na válec pod horní část pánve a dejte nohy přes sebe. Ruce zapřete za sebe o podložku. Pohybuje se dopředu a dozadu, abyste promasírovali celou oblast hýždí.



LÝTKA

- Dejte si válec pod lýtko těsně nad kotník a podepřete se rukama. Druhou nohu položte vedle válce.
- Zvedněte pánev a pomalu se posouvejte dopředu, dokud nebudete mít válec u kolen. Na citlivém až bolestivém místě válec chvíli zastavte. Pro větší intenzitu masírujte obě lýtká najednou.

**HOLENĚ**

Klekněte si na válec, zapřete se rukama o podložku. Napínejte nohy a posunujte válec od kotníků až ke kolenům. Poté přitahujte kolena zpět k tělu. Cvičení opakujte. Pro větší intenzitu můžete dát nohy na sebe.



Prodávající poskytuje na tento výrobek prvnímu majiteli záruku 2 roky ode dne prodeje.

Záruka se nevztahuje na závady vzniklé:

1. zaviněním uživatele tj. poškození výrobku nesprávnou montáží, neodbornou repasí, užíváním v nesouladu se záručním listem
2. nesprávnou nebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškozením
4. opotřebením dílů při běžném používání
5. neodvratnou událostí a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahy
7. nesprávným zacházením, či nevhodným umístěním, vlivem nízké nebo vysoké teploty, působením vody, neúměrným tlakem a nárazy, úmyslně pozměněným designem, tvarem nebo rozměry

Copyright - autorská práva

Společnost MASTER SPORT s.r.o. si vyhrazuje veškerá autorská práva k obsahu tohoto návodu k použití. Autorské právo zakazuje reprodukci částí tohoto návodu nebo jako celku třetí stranou bez výslovného souhlasu společnosti MASTER SPORT s.r.o.. Společnost MASTER SPORT s.r.o. pro použití informací, obsažených v tomto návodu k použití nepřebírá žádnou odpovědnost za jakýkoli patent.

MASTER SPORT s.r.o.
 Provozní 5560/1b
 722 00 Ostrava – Třebovice
 servis@mastersport.cz
 www.mastersport.cz



MASÁŽNÝ VALEC MASTER YOGA EVA FOAM ROLLER



MAS4A142 - 33 X 14 CM - nosnosť 120 kg

MAS4A144 - 92 X 15 CM - bez obmedzenia

Návod na použitie

Bezpečnostné upozornenie:

- Pri akomkoľvek cvičení existuje celá rada rizík, ktoré môžu mať za následok zranenie, vážne ochorenie alebo smrť.
- Pred zahájením akéhokoľvek cvičebného programu sa vždy poraďte so svojim lekárom.
- Tento návod je iba informačný, neurčuje presný návod na použitie. Tieto cviky sú iba doporučením. Každý užívateľ si vyberie jednotlivé cviky podľa seba alebo svojho trénera či lekára.
- Masážny valec není určený pre deti, osoby mladšie ako 18 rokov môžu cvičiť len pod vedením dospelšej osoby.
- Nenechávajte nikdy valec bez dozoru, môže predstavovať bezpečnostné riziko pre deti či domáce zvieratá.
- Predajca nenesie žiadnu zodpovednosť za škody spôsobené používaním tohto výrobku.
- Pri cvičení používajte vhodný odev a obuv.
- Používajte iba pre daný účel v tomto návode.

Skladovanie:

- Skladujte na suchom a čistom mieste. Nesuňte na radiátoroch, ktoré môžu na podlahe vytvoriť permanentné odtlaky. Nevystavujte slnku a vode, materiál krehne a skrakuje sa mu tak životnosť.

Údržba:

- Valec omývajte vlažnou mydlovou vodou. Nikdy nepoužívajte riedidlá či iné agresívne čistiace prostriedky. Nikdy nepoužívajte vriacu vodu či paru, môže dôjsť k deformácii podložky.
- Nedávejte valec do vody
- Nevystavujte priamemu slnečnému svetlu a extrémnym teplotám.

Účinky masážneho valca:

- Úľava od bolesti stuhnutých svalov
- Uvoľnenie od stresu
- Zlepšenie flexibility
- Prevencia zranenia

Cvičenie:

Pred zahájením akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte o jeho vhodnosti s lekárom.

ZAČIATOČNÍCI - dané miesto masírujte po dobu 15 až 20 sekúnd, 1-2 x za tréning alebo pokiaľ nedôjde k uvoľneniu svalstva.

POKROČILÍ - dané miesto masírujte po dobu 30 až 45 sekúnd, 3-4x za tréning alebo pokiaľ nedôjde k uvoľneniu svalstva.

- Modriny a kožné problémy sú príznakom príliš veľkej intenzity – v prípade akýchkoľvek problémov tréning či masáž ukončite. Niektoré oblasti môžu byť citlivejšie, preto vždy prispôbte intenzitu masáže svojim potrebám.
- V prípade akýchkoľvek zdravotných ťažkosti prestaňte masážny valec ihneď používať.

HORNÁ A SPODNÁ ČASŤ CHRBTI

- Ľahnite si na chrbát, valec umiestnite pod úroveň lopatiek. Pokiaľ máte ochabnuté krčné svaly, podprite si hlavu rukami. Pokrčte nohy v kolenách a chodidlá držte celou plochou na zemi.
- Pre kontrolu pohybu použite nohy, zdvihnite panvu a pomaly posúvajte valec do spodnej časti chrbta. Na citlivom až bolestivom mieste valec chvíľu zastavte.
- Valec posúvajte maximálne po horný okraj zadku, potom späť na lopatky, nejazdite až ku krku. Cvik opakujte.

**LATS – krídla**

- Ľahnite si na bok, masážny valec umiestnite do podpažia a ruku prepnite. Druhou rukou sa zaprite o zem. Spodnú nohu prepnite a o hornú nohu sa zaprite.
- S podopretím o hornú nohu a ruku, zdvihnite mierne panvu a posúvajte valec do oblasti pása – na citlivom až bolestivom mieste valec chvíľku zastavte. Posúvajte valec späť do podpažia a cvik opakujte.



STEHNA – štvorhlavý stehenný sval

- Tento cvik je jeden z najpoužívanejších a najefektívnejších. Ľahnite si na brucho, valec dajte do oblasti stehien. Ruky pokrčte a zaprite sa o predlaktie.
- Udžiavajte chrbát rovný, posúvajte valec od kolena k hornému okraju stehien. Môžete aj prenášať váhu do strán. Pre intenzívnejšiu masáž dajte nohu cez nohu.



BOČNÝ VZPOR – boky

- Ľahnite si na bok a valec umiestnite do oblasti panvy. Predlaktím spodnej paže sa zaprite o zem. Hornú nohu pokrčte a dajte pred spodnú nohu – k zaisteniu stability.
- Posúvajte valec až ku kolenu – na citlivom mieste chvíľku zastavte.



ROLOVANIE – valcovanie zadkového svalu

- Posadíte sa na valec s pravou nohou mierne vpredu. Ľavou nohou sa snažite udržať v rovnováhe. Nakloňte svoje telo pomaly dozadu a preneste tlak na pravý sval zadku. Pomaly prevracajte svaly tam a späť. Opakujte na druhej strane



HAMMSTRINGY – svaly zadnej časti stehien

- Umiestnite valec tesne pod zadok. Pomaly kĺzajte valcom tam a späť po celej ploche zadnej strany stehna až ku kolenu. Pre väčšiu intenzitu položte nohy na seba



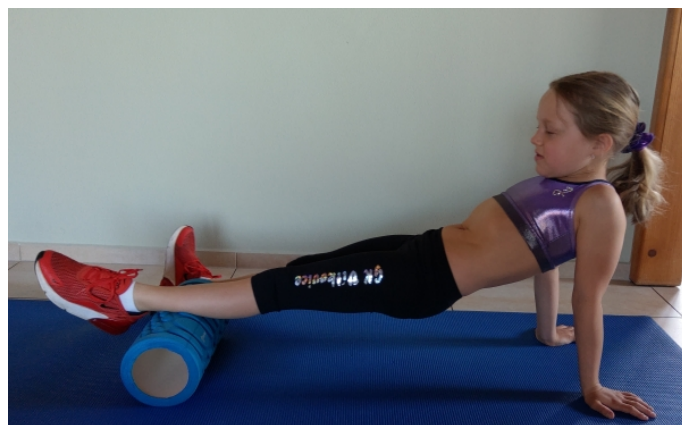
ZADOK

Sadnite si na valec pod hornou časťou panvy a dajte nohy cez seba. Ruky zaprite za seba o podložku. Pohybujte sa dopredu a dozadu, aby ste premasírovali celú oblasť zadku



LÝTKA

- Dajte si valec pod lýtko tesne nad členok a podprite sa rukami. Druhú nohu položte vedľa valca.
- Zdvihnite panvu a pomaly sa posúvajte dopredu, pokiaľ nebudete mať valec pri kolenách. Na citlivom až bolestivom mieste valec chvíľku zastavte. Pre väčšiu intenzitu masírujte obe lýtka naraz.

**HOLENNÉ KOSTI**

Kľaknite si na valec, zaprite sa rukami o podložku. Napínajte nohy a posúvajte valec od členkov až ku kolenám. Potom priťahujte kolená späť k telu. Cvičenie opakujte. Pre väčšiu intenzitu môžete dať nohy na seba



Predávajúci poskytuje na tento výrobok prvému majiteľovi záruku 2 roky odo dňa predaja.

Záruka sa nevzťahuje na závady vzniknuté:

1. zavinením užívateľa t.j. poškodenie výrobku nesprávnou montážou, neodbornou repasiou, užívaním v nesúlade so záručným listom
2. nesprávnou alebo zanedbanou údržbou
3. mechanickým poškodením
4. opotrebovaním dielov pri bežnom používaní
5. neodvratnou udalosťou a živelnou pohromou
6. neodbornými zásahmi
7. nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi

Copyright - autorská práva

Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. si vyhradzuje všetky autorské práva k obsahu tohto návodu na použitie. Autorské právo zakazuje reprodukciu častí tohto návodu alebo ako celku treťou stranou bez výslovného súhlasu spoločnosti MASTER SPORT s.r.o. ... Spoločnosť MASTER SPORT s.r.o. pre použitie informácií, obsiahnutých v tomto návode na použitie nepreberá žiadnu zodpovednosť za akýkoľvek patent.