

## **Návod k použití — masážní míček (massage ball)**

### **Popis produktu**

Masážní míček je pevný pěnový míček určený k bodové a plošné masáži svalů a spoušťových bodů (tzv. trigger points). Pomáhá uvolnit napětí, zlepšit lokální prokrvení a mobilitu, urychlit regeneraci po zátěži a zmírnit bolest svalů. Díky kompaktním rozměrům je vhodný na domácí použití i do sportovní výbavy.

### **Technické údaje**

- Materiál: pěnový polypropylen
- Barva: černo-žlutá
- Průměr: cca 8, 12 cm
- Vhodné použít doma, v práci nebo při fyzioterapii

### **Indikace (k čemu je vhodný)**

- Uvolnění svalového napětí (krk, ramena, záda, lýtka, chodidla)
- Masáž spoušťových bodů a reflexních zón
- Prevence a regenerace po sportovním výkonu
- Zvýšení mobility měkkých tkání

### **Kontraindikace (kdy míček nepoužívat)**

- otevřené rány, čerstvé modřiny, kožní infekce
- zánětlivé stavy kloubů či akutní záněty
- trombóza, silné žilní onemocnění (křečové žíly) — konzultujte s lékařem
- po čerstvých operacích nebo úrazech — až po souhlasu lékaře
- nepoužívat přímo na kost, kloub nebo obratel
- při známých srdečních nebo neurologických potížích konzultujte použití s lékařem

### **Bezpečnostní upozornění**

- Při cvičení přestaňte, pokud cítíte ostrou bolest, závratě, necitlivost nebo zhoršení obtíží.
- Nepoužívejte míček u malých dětí bez dohledu.
- Při těhotenství, diatéze, vysokém krevním tlaku nebo jiných závažných onemocněních se poraďte s odborníkem.
- Míček neohřívejte a nenechávejte v blízkosti otevřeného ohně nebo topení.

### **Jak míček používat — obecná pravidla**

1. Začni jemně: první používání proved' 1–3 minuty na dané oblasti, postupně zvyšuj čas podle snášenlivosti.
2. Dýchej volně a uvolněně, nespolehej se na zadržení dechu.

3. Pracuj pomalu: najdi bolestivější bod (trigger point) a udržuj tlak 20–60 sekund, dokud necítíš uvolnění.
4. Maximální doba na jednu oblast: 5–10 minut (krátké opakované sezení je lepší než dlouhý tlak).
5. Před a po masáži hydratuj (pití vody) — podpoříš regeneraci.

## **Doporučená cvičení (krok za krokem)**

### **1) Masáž chodidla (plantární fascie)**

- Sedni si, polož nohu přes opačné stehno (jako při přisedávání).
- Umísti míček pod chodidlo (oblast paty až střed chodidla).
- Pomalu přetáče chodidlem míček tam a zpět, hledej citlivá místa.
- Drž tlak na citlivém místě 20–30 s, pak pokračuj rolováním.
- Doba: 1–3 minuty na nohu.

### **2) Lýtka**

- Sedni si na zem, opři se rukama za sebe. Polož míček pod lýtko.
- Pomalu posouvej tělo dopředu-dozadu tak, aby se míček roloval po lýtku.
- Najdeš-li citlivé místo, zastav a drž tlak 20–40 s.
- Opakuj 1–3 minuty na každé lýtko.

### **3) Hamstring (zadní strana stehna)**

- Sedni na zem s nataženou nohou. Polož míček pod zadní část stehna.
- Pomalu posouvej tělo dopředu-dozadu, rolováním masíruj sval.
- Doba: 1–2 minuty, pozor na citlivost.

### **4) Hýždě / glute (uvolnění sedacího svalu)**

- Sedni na míček, překřiž nohu přes druhé stehno (jako při sedu na židli).
- Pomalu otáče tělem a posouvej se, najdi bolestivé místo a drž 20–40 s.
- Doba: 1–3 minuty na každou stranu.

### **5) Horní záda (thoracická oblast) — proti zdi**

- Postav se zády ke zdi, mezi stěnu a horní část zad vlož míček.
- Pomalu posouvej tělo nahoru/dolů nebo ze strany na stranu tak, aby míček masíroval oblast mezi lopatkami.
- Vyhýbej se oblastem přímo nad páteří (tlak na obratle).
- Doba: 1–3 minuty.

### **6) Mezi lopatkami na podlaze (pokročilejší)**

- Lež na zádech, míček vlož mezi lopatky. Pokrč kolena, chodidla na zemi.

- Pomalu se převaluj tak, aby míček ubíral tlak přes spoušťové body.
- Buď opatrný — nedávej příliš velký tlak na krční oblast.
- Doba: max. 1–2 minuty.

### **7) Krk a trapézny — velmi jemně**

- Masáž krku prováděj jen velmi opatrně a spíše v dolní části krku (ne na krčních obratlích).
- Použij míček mezi stěnou a šíjí, lehký tlak, krátké opakované pohyby.
- Pokud máš problémy s krční páteří, konzultuj s odborníkem.

### **Tipy pro lepší efekt**

- Kombinuj role s kontrakčně-relaxačním cvičením (po uvolnění udělej lehký strečink).
- Použij míček na rozcvičení před sportem pro aktivaci a zvýšení prokrvení.
- Hledej kontrahované „uzlíky“ — intenzivnější tlak 20–40 s obvykle pomůžou je uvolnit.
- Pokud chceš hlubší účinek, použij pevnější (menší) míček nebo adaptuj pozici těla (více hmotnosti na míček).

### **Údržba a čištění**

- Čištění: ruční mytí vlažnou vodou s jemným mýdlem.
- Neperte v pračce, nesušte v sušičce.
- Nechlorovat, nepoužívat agresivní rozpouštědla.
- Nechávej uschnout na vzduchu mimo přímé slunce.
- Skladování: v suchu a mimo přímé sluneční záření; nevystavovat vysokým teplotám.

### **Životnost a likvidace**

- Životnost závisí na intenzitě používání a péči. Při zjevném poškození (trhliny, deformace) přestaň používat.
- Likvidace dle místních pravidel: materiál je plastový/pěnový — likviduj v odpadu určeném pro daný materiál, pokud je to možné recyklujte.