

# NÁVOD K POUŽITÍ — Masážní míčky

Výrobce / autorka metody: Zdena Jebavá

## Krátké info

Masážní míčky slouží k cílenému uvolnění svalového napětí a podpoře relaxace. Dostupné průměry: 10, 20, 40, 50, 70, 90 mm.

## Účel

- Uvolnění svalového napětí (obličej, krk, hrudník, záda, břicho, pánev).
- Pomoc při dýchacích potížích (uvolnění mezižeberních svalů, usnadnění vykašlávání).
- Podpora relaxace, zlepšení držení těla, kosmetický efekt (vypnutí pleti).

## Základní techniky

Koulení — míček odvalujte po kůži pomocí prstů, dlaně nebo zápěstí (pomalé, plynulé pohyby).

Vytírání — míček tahejte prsty po kůži bez otáčení (šetrné „tření“).

## Jak začít

Začněte jemně: 1-2 minuty na menší ploše; zvyšujte tlak a délku podle tolerance. U dětí používejte krátké, hravé série. První kroky může ukázat terapeut nebo zkušený praktik.

## Doporučení

- Soustředte se na oblasti se zvýšeným napětím (krk, ramena, hrudník, oblast lopatek).
- Kombinujte s hlubokým dýcháním — pomáhá uvolnit průdušky a bránici.
- Používejte různé průměry dle části těla (menší pro obličej a prsty, větší pro záda a stehna).

## Upozornění / kontraindikace

Nepoužívejte na otevřené rány, čerstvé jizvy, záněty kůže nebo při akutním zánětu. Pokud pocítíte ostrou nebo zhoršující se bolest, krvácení či jiné nežádoucí příznaky, přestaňte a poradte se s lékařem. Při závažných onemocněních dýchacích cest nebo po operaci konzultujte použití s ošetřujícím lékařem.

## Údržba a skladování

Skladujte na suchém, čistém místě při pokojové teplotě. Čistěte jemným mýdlem a vodou; neponořovat do agresivních chemikálií.

Pozn.: Tento návod je zkrácenou verzí. Autorka metody: Zdena Jebavá.