Masážní regenerační sada 3v1 (pěnový roller, hladký válec a míček)

UŽIVATELSKÝ MANUÁL PRO BEZPEČNOST, MYOFASCIÁLNÍ UVOLNĚNÍ, ROLLER A TRIGGER POINTY



TYP SADY	NOSNOST	VÁLEC ROZSAH	MATERIÁL
Sada 3v1	až 150 kg	33 × 14 cm	EVA + PUR pěna

KLÍČOVÉ FUNKČNÍ A KONSTRUKČNÍ PŘEDNOSTI MASÁŽNÍ SADY KD11902

- **Komplexní myofasciální sada 3v1:** Obsahuje velký strukturovaný válec, vnitřní hladký válec a masážní bodový míček.
- **Strukturovaný vnější válec (33 × 14 cm):** 3D masážní profil simuluje prsty fyzioterapeuta a efektivně uvolňuje hluboké fascie.
- **Měkký vnitřní válec (33 × 10 cm):** Jemná pěna je ideální pro citlivější masáž páteře, paží a počáteční fázi rehabilitace.
- **Bodový masážní míček (Ø 8 cm):** Cíleně uvolňuje lokální svalové uzly (trigger pointy) v hýždích, trapézech i na chodidlech.
- **Vysoká nosnost a tvarová stálost:** Vysoce odolná EVA pěna snese zatížení až 150 kg bez rizika trvalé deformace.
- **Snadné skládání 3v1 do sebe:** Všechny tři prvky se chytře zasunou do jednoho kompaktního celku, který šetří místo v tašce.

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ PRO MASÁŽNÍ CVIČENÍ

NEPOUŽÍVEJTE NA KOSTI, KLOUBY A KŘEČOVÉ ŽÍLY! Masážní válec i míček jsou určeny výhradně pro svalovou tkáň a fascie. Nikdy nerolujte přímo přes kolenní klouby, lokty, krční obratle ani přes křížovou a bederní oblast páteře bez opory rukou. Zákaz použití při akutních zánětech svalů, trombózách, čerstvých krevních výronech a osteoporóze. Maximální statické zatížení je 150 kg!

1. ÚVOD DO VÝROBKU A TECHNICKÁ SPECIFIKACE

Masážní regenerační sada 3v1 **KRAFT&DELE KD11902** představuje všestranný fyzioterapeutický systém pro automasáž, myofasciální uvolnění (SMR) a post-tréninkovou regeneraci. Sada se skládá ze tří vzájemně do sebe zapadajících prvků s různou tvrdostí a povrchovou geometrií, které umožňují ošetřit jak velké svalové skupiny, tak izolované svalové uzly.

KOMPLETNÍ TECHNICKÁ DATA MASÁŽNÍ SADY KD11902	
Model zařízení	KRAFT&DELE KD11902
Složení sady	3 masážní pomůcky: vnější 3D válec + hladký válec + míček
Rozměry vnějšího válce	Délka 33 cm, průměr 14 cm
Profil vnějšího válce	Hluboký 3D výstupkový masážní reliéf
Rozměry vnitřního válce	Délka 33 cm, průměr 10 cm (hladký povrch)
Rozměr masážního míčku	Průměr cca 8 cm (bodová akupresura a fascie)
Materiálové provedení	Vysokohustotní pěna EVA a PUR (voděodolná, omyvatelná)
Maximální statická nosnost	150 kg
Hmotnost celé sady	cca 0,85 kg
Hygienická údržba	Omyvatelné vodou s jemným mýdlem
Určení	Automasáž, myofasciální uvolnění (SMR), strečink, jóga

2. ANATOMIE PRVKŮ SADY 3V1

Konstrukční vlastnosti jednotlivých komponent sady:

- **Vnější 3D válec (33 × 14 cm):** Vysoce odolná EVA pěna se zónovým výstupkovým profilem pro stimulaci hlubokých fascií.
- **Vnitřní hladký válec (33 × 10 cm):** Měkčí PUR válec s rovným povrchem pro šetrnou masáž citlivějších partií.
- **Masážní bodový míček (Ø 8 cm):** Pevný pěnový míček pro cílené ošetření trigger pointů (plosky nohou, trapézy, hýždě).
- **Teleskopické skládání:** Míček se zasune do vnitřního válce a ten do vnějšího rolleru, což šetří prostor v tašce.

PRINCIP MYOFASCIÁLNÍHO UVOLNĚNÍ (SMR)

Fascie jsou vazivové obaly obklopující svalová vlákna. Při přetížení nebo sedavém zaměstnání dochází k jejich slepení a vzniku bolestivých uzlíků. Válcování rozrušuje srůsty ve fasciích, obnovuje jejich pružnost, zvyšuje rozsah pohybu a zkracuje dobu regenerace po zátěži.

1. VŠEOBECNÁ BEZPEČNOSTNÍ PRAVIDLA PŘI AUTOMASÁŽI

Před zahájením cvičení s masážní sadou KD11902 si prostudujte tato pravidla:

- **Pozvolný tlak:** Začínejte vždy s mírným přítlakem a část tělesné hmotnosti nesměrujte přímo na válec, ale odlehčujte se rukama či chodidly zapřenými o podlahu.
- **Pomalý pohyb:** Válcování provádějte pomalu, rychlostí cca 2–3 cm za sekundu. Rychlé „přejíždění“ svaly neuvolní, ale vyvolá jejich obranný stah.
- **Ochrana páteře a kostních výstupků:** Nikdy nerolujte přímo po bederní páteři bez opory paží. V bederní oblasti chybí opora hrudního koše a nadměrný tlak by mohl přetížit meziobratlové ploténky.
- **Maximální nosnost:** Nepřekračujte maximální nosnost 150 kg. Výrobek není určen pro dynamické doskoky ani skoky.

2. ZDRAVOTNÍ KONTRAINDIKACE – KDY MASÁŽ NEPROVÁDĚT

CÉVNÍ A KOŽNÍ ONEMOCNĚNÍ

Přísný zákaz rolování přes viditelné křečové žíly (varixy), při zánětech žil (flebitida), trombózách, při užívání léků na ředění krve a při rozsáhlých podlitinách či kožních defektech.

ORTOPEDICKÉ A AKUTNÍ STAVY

Cvičení je zakázáno při čerstvých natrženích svalů a vazů, zlomeninách, těžké osteoporóze, akutních výhřezech meziobratlových plotének a horečnatých zánětlivých onemocněních.

PRAVIDLO „PŘÍJEMNÉ BOLESTI“

Při tlaku na ztuhlý svalový uzel můžete cítit tupou, uvolňující bolest (hodnocenou na škále 1–10 zhruba na úrovni 6–7). Pokud se objeví ostrá, bodavá bolest vystřelující do končetiny, ihned tlak uvolněte – pravděpodobně stlačujete nervový kmen.

1. UVEDENÍ SADY KD11902 DO PROVOZU A ROZLOŽENÍ

Postup přípravy cvičebního prostoru před automasáží:

- **Rozložení:** Vytáhněte sadu z obalu. Vyjměte masážní míček z vnitřního válce a vnitřní válec vysuňte z hlavního vnějšího rolleru.
- **Výběr cvičebního povrchu:** Cvičte výhradně na neklouzavém podkladu (cvičební podložka, koberec). Hladká dlažba nebo plovoucí podlaha může vést k podklouznutí válce.
- **Oblečení:** Cvičte v přiléhavém sportovním oblečení bez volných zipů a knoflíků, které by se mohly zachytit v drážkách válce.

2. PRŮVODCE VOLBOU OPTIMÁLNÍHO MASÁŽNÍHO PRVKU

Každý ze tří prvků sady plní specifickou fyzioterapeutickou funkci:

Prvek sady	Konstrukční vlastnosti	Vhodné tělesné partie
Vnější 3D válec	Středně tvrdá EVA pěna s výstupky a drážkami simulujícími prsty a dlaně.	Stehna (kvadricepsy, hamstringy), lýtka, hýždě, široký sval zádový (latissimus dorsi).
Vnitřní hladký válec	Měkčí pěnový povrch s rovnoměrným rozložením tlaku po celé ploše.	Hrudní páteř, paže, citlivější partie při začátcích rolování nebo po úrazech.
Masážní míček Ø 8 cm	Pevná hustá pěna pro vysoký bodový tlak na malou plochu tkáně.	Ploska nohy (plantární fascie), hruškovitý sval (piriformis), prsní svaly, mezilopatkové svaly.

3. SPRÁVNÁ TECHNIKA DECHU A DÉLKA KONTAKTU

PLYNULÉ DÝCHÁNÍ

Při překonávání bolesti nikdy nezadržujte dech! Zadržení dechu zvyšuje nitrohrudní tlak a svalový tonus. Dýchejte hluboce do břicha pro uvolnění tkání.

ČASOVÝ INTERVAL

Na jedné svalové skupině pracujte 30 až 60 sekund. Pokud narazíte na bolestivý uzel (trigger point), zastavte válec a vydržte v tlaku 20–30 sekund, dokud napětí nepovolí.

VAROVÁNÍ PŘED NADMĚRNÝM VÁLCOVÁNÍM

Neprovádějte rolování jedné partie déle než 2 minuty v kuse. Nadměrná mechanická komprese tkáně může způsobit mikrotraumata svalových vláken a zvýšit zánětlivou reakci namísto regenerace.

1. ZÁKLADNÍ TECHNIKY ROLOVÁNÍ VELKÝCH SVALOVÝCH SKUPIN

Doporučené cvičební postupy pro efektivní myofasciální uvolnění:

- **Přední strana stehen (kvadricepsy):** Lehněte si břichem k podlaze, položte válec pod stehna a zapřete se na předloktích (poloha prkna). Pomalu rolujte od horního okraje kolene až k pánvi.
- **Zadní strana stehen (hamstringy):** Posaďte se na podlahu, válec umístěte pod stehna za podpory dlaní za tělem. Zvedněte hýždě ze země a rolujte od sedací kosti k podkolenní jamce.
- **Hrudní páteř (uvolnění hrudníku):** Položte válec napříč pod lopatky, dlaně spojte za hlavou k podepření krku a zvedněte boky. Rolujte od středu zad k hornímu okraji lopatek.
- **Lýtkové svaly:** Položte lýtko na válec, druhou nohu položte křížem přes první pro zvýšení přítlaku a opřete se o ruce. Rolujte od Achillovy šlachy k podkolení.

2. CÍLENÁ TERAPIE TRIGGER POINTŮ S MASÁŽNÍM MÍČKEM

PLANTÁRNÍ FASCIE CHODIDLA

Položte míček na zem, stoupněte na něj ploskou nohy a přenášejte váhu. Rolujte míček od paty k prstům po dobu 1–2 minut. Vynikající prevence patních ostruh.

HRUŠKOVITÝ SVAL (ISCHIAS)

Posaďte se na podlahu, vložte míček pod jednu hýždi a přeložte stejnostrannou nohu přes koleno druhé. Tlakem na ztuhlý bod uvolníte sedací nerv.

3. VYUŽITÍ VÁLCE PŘED TRÉNINKEM VS. PO TRÉNINKU

Režim aplikace	Dynamika a charakter válcování	Fyziologický cíl a efekt
Před tréninkem (Pre-Workout)	Rychlejší dynamické tahy (cca 10–15 s na partii).	Prohřátí tkání, stimulace nervové soustavy, zvýšení rozsahu pohybu bez útlumu síly.
Po tréninku (Post-Workout)	Pomalé hluboké rolování s prodlevami na spoušťových bodech (30–60 s).	Odplavení laktátu, zmírnění opožděné svalové bolesti (DOMS), nastartování regenerace.

DŮLEŽITOST HYDRATACE PO SMR TERAPII

Během komprese fasciálního válce dochází k vytlačení staré tkáňové tekutiny z mezibuněčného prostoru. Po uvolnění tlaku tkáň nasává čerstvou vodu a živiny jako houba. Vypijte po cvičení alespoň 300–500 ml čisté vody.

1. PRAVIDELNÁ PÉČE A HYGIENA PĚNOVÝCH KOMPONENT

Komponenty sady KD11902 jsou vyrobeny z nenasákavých pěnových polymerů EVA a PUR, což výrazně usnadňuje údržbu:

- **Očištění po tréninku:** Po každém intenzivním cvičení otřete povrchy válců i míčku vlhkým hadříkem se slabým roztokem mýdlové vody pro odstranění potu.
- **Dezinfekce v komerčním provozu:** Při používání ve fitness centrech nebo rehabilitačních zařízeních otírejte povrch nealkoholovým dezinfekčním sprejem.
- **Důkladné osušení:** Před složením sady do sebe nechte všechny díly zcela oschnout při pokojové teplotě.

2. OMEZENÍ A DOPORUČENÍ K ÚDRŽBĚ MATERIÁLŮ

Komponenta	Doporučené ošetření	Zakázané postupy a chemikálie
Vnější EVA válec	Omytí vlažnou vodou, otření utěrkou.	Zákaz použití acetonu, benzínu, rozpouštědel a abrazivních písků.
Vnitřní PUR válec	Otření lehce navlhčeným hadříkem.	Zákaz dlouhého máčení pod vodou a ždímání.
Masážní míček	Omytí pod tekoucí vodou s mýdlem.	Zákaz kontaktu s ostrými předměty (hrozí vrypy).

3. SPRÁVNÉ SKLÁDÁNÍ SADY 3V1 A SKLADOVACÍ PODMÍNKY

TELESKOPICKÉ ULOŽENÍ

- Masážní míček zasuňte dovnitř hladkého válce.
- Hladký válec zasuňte do dutiny vnějšího 3D rolleru.
- Sada zabírá minimum místa a snadno se přenáší.

PROSTŘEDÍ PRO SKLADOVÁNÍ

- Skladujte v suchu při teplotách od +5 °C do +35 °C.
- Nevystavujte přímému slunečnímu záření (UV degradace).
- Neukládejte pod těžké předměty (riziko deformace).

OCHRANA PŘED VYSOKÝMI TEPLOTAMI

Pěnové materiály EVA a PUR jsou termoplastické polymery citlivé na žár. Nikdy válec nepokládejte na rozpálená topná tělesa, nevystavujte horkému fénu ani nenechávejte v létě za sklem uzavřeného automobilu. Vysoká teplota způsobí změknutí a nevratnou tvarovou deformaci pěny.

1. TABULKA DIAGNOSTIKY A ŘEŠENÍ BĚŽNÝCH PROBLÉMŮ

Při výskytu obtíží s masážní sadou KD11902 vyhledejte příčinu v následujícím přehledu:

Problém / Dotaz	Možná příčina	Doporučené řešení
Bolest po válcování přetrvává i druhý den	Příliš silný tlak; nadměrná doba rolování na jednom místě.	Dejte svalu 48 hodin na odpočinek; příště snižte přítlak a zkraťte čas na 30 s.
Válec při cvičení podkluzuje po zemi	Příliš hladký povrch podlahy (dlažba, plovoucí podlaha).	Cvičte na cvičební protiskluzové podložce nebo koberci.
Vznik modřin (hematomů) po cvičení	Zvýšená křehkost kapilár; nadměrný tlak na citlivou tkáň.	Vyměňte 3D válec za jemnější vnitřní hladký válec a snižte přítlak.
Mírný zápach nového pěnového výrobku	Přirozený zápach polymeru EVA z výrobního lisování.	Nechte válec 24 hodin vyvětrat v dobře větrané místnosti; zápach zcela vyprchá.
Válec jde ztuha vysunout z vnějšího obalu	Příliš těsné uložení v chladném prostředí.	Nechte sadu temperovat na pokojovou teplotu; pěna získá plnou elasticitu.

2. ČASTO KLADENÉ OTÁZKY (FAQ)

Je vhodnější masírovat svaly před tréninkem nebo po něm?
Obě varianty mají svůj specifický význam. Před tréninkem se doporučuje krátké dynamické rolování pro prohřátí tkání a přípravu na zátěž. Po tréninku je naopak ideální pomalé hloubkové uvolnění pro regeneraci a prevenci svalové ztuhlosti.

Mohou válec používat děti a senioři?
Ano, ale pro seniory a začátečníky je vhodnější používat vnitřní hladký válec, který má jemnější přítlak. U dětí a mládeže se doporučuje dohled trenéra či rodiče pro nácvik správné techniky.

DOPORUČENÍ PRO ZDRAVÝ POHYB
Pěnové rolování je vynikajícím doplňkem komplexní péče o tělo, nenahrazuje však odbornou lékařskou péči. Při chronických bolestech zad nebo po operacích páteře vždy konzultujte cvičení se svým ošetřujícím fyzioterapeutem.

ES / EU PROHLÁŠENÍ O SHODĚ (EC DECLARATION OF CONFORMITY)

Výrobce / Zplnomocněný zástupce v Evropské unii:
FOREINTRADE S.A., ul. Modrzewiowa 1, 05-555 Tarczyn, Polsko • NIP: 123-456-78-90

tímto na svou výhradní odpovědnost prohlašuje, že následující výrobek / spotřebič:

Typ a model výrobku:	**KRAFT&DELE KD11902**
Obchodní název:	Masážní regenerační sada 3v1 (pěnový roller, hladký válec a míček)
EAN kód výrobku (GS1):	**5903957008615**
Funkční určení:	Spotřební, dílenské, rehabilitační a domácí použití v souladu s návodem k obsluze.

splňuje všechna příslušná ustanovení následujících evropských harmonizačních předpisů a směrnic:

- Směrnice Evropského parlamentu a Rady 2001/95/ES o obecné bezpečnosti výrobků (GPSD)
- Nařízení Evropského parlamentu a Rady (ES) č. 1907/2006 (REACH)

a byl navržen a vyroben ve shodě s následujícími technickými normami a předpisy:

- ČSN EN ISO 20957-1:2014 (Stacionární tréninková zařízení – Všeobecné bezpečnostní požadavky)
- ČSN EN 71-3:2019+A1:2021 (Migrace určitých prvků)

Místo a datum vydání:
Tarczyn, Polsko • 15. ledna 2026

Osoba pověřená sestavením dokumentace:
Krzysztof Forein
Prezes Zarządu, Foreintrade S.A.

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY A AUTORIZOVANÝ SERVIS PRO ČR

Výrobce poskytuje na výrobek záruku v souladu s platnými právními předpisy České republiky:

- **Záruční lhůta:** 24 měsíců pro koncové spotřebitele (fyzické osoby dle občanského zákoníku), 12 měsíců pro podnikatelské subjekty (IČO).
- **Rozsah záruky:** Vztahuje se na veškeré skryté výrobní vady a vady materiálu, které se projeví během záruční doby při dodržení návodu k obsluze.
- **Výluky ze záruky:** Běžné opotřebení spotřebních částí, mechanická poškození způsobená pádem či nárazem, neodborné zásahy do konstrukce a zanedbaná údržba.

Výhradní distributor a autorizovaný servis pro Českou republiku:
Nejedlý s.r.o. • Web: **www.nasenaradi.cz** • E-mail: info@nasenaradi.cz • Technická podpora a reklamace v ČR.

EKOLOGICKÁ LIKVIDACE A OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ

V souladu se **Zákonem č. 541/2020 Sb. o odpadech** nesmí být materiály po skončení životnosti odhazovány do volné přírody ani do směsného netříděného odpadu. Uživatel je povinen roztřídit jednotlivé komponenty k recyklaci dle platné odpadové legislativy.

Katalogová čísla odpadu dle vyhlášky MŽP: 20 01 39 – Plasty a pěnové elastomery (EVA/PUR pěna); 15 01 01 – Papírové a lepenkové obaly.

ZÁZNAMY O VÝSTUPNÍ KONTROLE A SERVISNÍ HISTORII

Datum kontroly	Kontrolovaný uzel / operace	Výsledek / Použité měřidlo	Podpis a razítko
15. 01. 2026	Výstupní technická kontrola	Vyhovuje všem technickým specifikacím	Foreintrade S.A. QC Dept.
-- . -- . ----	Garanční prohlídka / servis	.....	.....
-- . -- . ----	Servisní oprava / revize	.....	.....
-- . -- . ----	Pravidelná roční revize	.....	.....