

FASCIÁLNÍ VÁLEC

PRYČ S NAPĚTÍM

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ

Děkujeme za váš zájem. Než začnete, věnujte prosím chvíli přečtení těchto důležitých pokynů.

Tato příručka nepředstavuje lékařský návod ani doporučení. Informace a cviky v ní slouží jako doplněk a mají probudit zájem a zvědavost o trénink fascií. Slouží výhradně pro informační účely.

Trénujte opatrně: před cvičením se vždy zahřejte a cviky provádějte pomalu a kontrolovaně. **Naslouchejte signálům svého těla** a netrénujte do vyčerpání. Trénink fascií je šetrná pohybová aktivita; nejde o zkoušení vlastních hranic.

Mějte na paměti, že **každá pohybová aktivita může být spojena s rizikem zranění**. Toto riziko se zvyšuje, pokud se cviky provádějí nesprávně nebo pokud máte onemocnění, při nichž představuje tělesná námaha zátěž.

V případě pochybností doporučujeme cvičit pouze pod dohledem profesionálního trenéra.

Pro koho jsou tyto cviky?

Cviky v této příručce jsou určeny výhradně **zdravým osobám starším 18 let**. Informace nenahrazují pravidelnou pohybovou aktivitu a **nenahrazují lékařská doporučení ani léčbu**.

Než začnete trénovat podle cviků v této příručce, **poraďte se se svým lékařem** a získejte jeho souhlas.

Pokud máte tělesné potíže, onemocnění nebo zranění, poraďte se s lékařem i před použitím této příručky.

Totéž platí, pokud užíváte léky.

Pokud se během cvičení s fasciálním válcem BODYMATE objeví potíže, **okamžitě trénink přerušte** a vyhledejte lékaře.

Na závěr upozornění: pokud na fasciálním válci BODYMATE zjistíte opotřebované nebo poškozené části, **v žádném případě produkt dále nepoužívejte**.

Náš zákaznický servis je vám kdykoli k dispozici a pomůže vám rychle a jednoduše.

Máte dotazy? Napište nám: contact@allmates.com

© 2026 BODYMATE – Všechna práva vyhrazena.

TRÉNINK FASCIÍ – JEMNĚ A ÚČINNĚ

Kdo jednou začne, nechce přestat. Pravidelný trénink fascií výrazně zlepšuje vnímání vlastního těla.



ČASTÉ POTÍŽE:

- Napětí v šíji
- Napětí v horní a dolní části zad
- Napětí v hýždích a kyčlích
- Napětí v kolenou a kotnících

MOŽNÉ PŘÍČINY:

- Přetížení svalů (např. příliš intenzivní silový trénink)
- Špatná technika tréninku (např. nesprávné provedení)
- Svalové dysbalance (např. jednostranný trénink, opakovaná fyzická práce)
- Špatné držení těla (např. kulatá záda, svěšená ramena)
- Nesprávné postavení kloubů (např. kyčle nebo chodidla)
- Nedostatek pohybu (např. dlouhé sezení)
- Úrazy, pády nebo zranění
- Stres
- Nevyvážená nebo nedostatečná strava
- Pití malého množství vody

CO MŮŽE PŘINÉST MASÁŽ FASCIÍ

Fascie jsou plastické: přizpůsobují svůj tvar a konzistenci tomu, co se od nich pravidelně vyžaduje. Stejně jako svaly mohou ztuhnout nebo ochabnout, pokud jsou nesprávně zatěžovány nebo nepoužívány.
Dlouhodobé nevhodné zatížení může vést k takzvaným „srůstům“, které vnímáme jako nepříjemné napětí.
Tkáň ztrácí pružnost, je ztuhlá a méně pohyblivá.
Na následujících stranách představujeme praktické cviky s různou úrovní obtížnosti, aby si každý našel to, co mu nejlépe vyhovuje.

Příjemné cvičení!



CVIKY PODLE ČÁSTÍ TĚLA

SVALOVÉ SKUPINY, KTERÉ LZE OŠETŘIT FASCIÁLNÍM VÁLCEM:

1 **ŠÍJE** — 8
Ulevuje od napětí z práce u stolu a ze stresu.

2 **HORNÍ ČÁST ZAD** — 9–11
Působí na ztuhlost v oblasti lopatek.

3 **BEDERNÍ OBLAST** — 12
Může zmírnit ztuhlost a potíže v bederní oblasti.

4 **HÝŽDĚ** — 13
Klíčové pro pohyblivost kyčlí; pomáhá při hlubokém napětí v hýždích.

5 **STEHNO, PŘEDNÍ STRANA** — 14–15
Uvolňuje čtyřhlavý sval a může ulevit kolenům i zádům.

6 **STEHNO, VNĚJŠÍ STRANA** — 16
Při napětí spojeném s potížemi kolen a kyčlí.

7 **STEHNO, VNITŘNÍ STRANA** — 17
Podporuje stabilitu kyčle před zátěží.

8 **STEHNO, ZADNÍ STRANA** — 18–19
Uvolňuje zadní stehenní svaly a může ulevit kolenům i zádům.

9 **LÝTKA** — 20–21
Zásadní pro pohyblivost kotníku; ideální pro běžce.

10 **HOLEŇ** — 22–23
Pomáhá předcházet potížím z přetížení holeně.



ŠÍJE

1



Ideální při:
Napětí v ramenou a šíji

Zapojené svaly:
Svaly šíje a horní části ramen

Uvolnění šíje

Lehněte si na záda a válec umístěte těsně pod šíji.
Lehce zatlačte a nechte hlavu volně spočinout na válci.

ZAČÁTEČNÍCI

Pomalu naklánějte hlavu ze strany na stranu.

POKROČILÍ

Mírně zvedněte ramena od podložky.
Pomalu otáčejte hlavou ze strany na stranu.



HORNÍ ČÁST ZAD

2

Ideální při:
Napětí v ramenou a šíji

Zapojené svaly:
Svaly mezi lopatkami





Uvolnění horní části zad

Lehněte si na záda.
Válec umístěte pod hrudní páteř, těsně pod lopatky.
Pokrčte kolena a zkřižte ruce na hrudi.
Mírně zvedněte pánev od podložky.
Pomalu se převalujte od středu zad k šíji a zpět.

Tip: Zkřížené ruce na hrudi umožňují lépe zasáhnout svaly mezi lopatkami a masáž je účinnější.

HORNÍ ČÁST ZAD



Ideální při:
Napětí v ramenou a šíji

Zapojené svaly:
Zadní část ramene a horní část zad

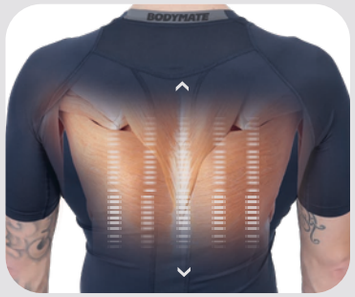
Protažení zadní části ramene

Klekněte si do vzporu na kolenou.
Napněte paže a položte dlaně na válec, po celou dobu cviku směřují k podlaze.
Pánev jemně posuňte dozadu a hrudník spusťte k podlaze.
Hlavu nechte uvolněně mezi pažemi a vydržte v pozici několik hlubokých nádechů.



Ideální při:
Napětí v ramenou a šíji

Zapojené svaly:
Široký zádový sval a ramena





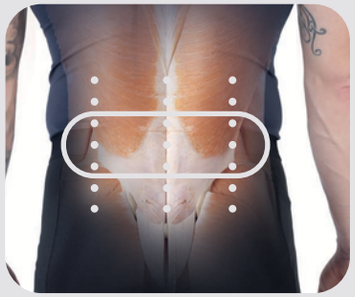
Protažení širokého zádového svalu

Klekněte si do vzporu na kolenou.
Napněte paže a položte dlaně na válec, po celou dobu cviku směřují k sobě.
Pánev jemně posuňte dozadu a hrudník spusťte k podlaze.
Hlavu nechte uvolněně mezi pažemi a vydržte v pozici několik hlubokých nádechů.

Tip: Pro zesílení protažení v boku (kde se nachází široký zádový sval) lehce posouvejte pánev ze strany na stranu. Když pánev posunete doleva, protažení zesílí na pravé straně, a naopak.

BEDERNÍ OBLAST

3



Ideální při:
Svalových potížích v bedrech

Zapojené svaly:
Svaly bederní oblasti



Uvolnění beder

Lehněte si na záda a válec umístěte pod dolní část zad.
Pokrčte kolena a zkřižte ruce na hrudi.
Mírně zvedněte pánev a pomalu se převalujte od beder ke středu zad a zpět.

Tip: Pro ochranu páteře během cviku aktivně zpevněte břicho. Tím stabilizujete bederní oblast a zabráníte nadměrnému prohnutí zad.

HÝŽDĚ

4

Ideální při:
Svalových potížích v bedrech

Zapojené svaly:
Hýžďové svaly



Uvolnění hýždí

Posaďte se jednou hýždí, například pravou, na válec. Ruce opřete o podlahu za tělem. Zvedněte pravou nohu a položte pravý kotník na levé stehno. Pomalu se převalujte na hýždi ze strany na stranu.

Tip: Pokud najdete obzvlášť napjaté místo, udržujte na něm tlak 15–20 sekund. Tlačte rovnoměrně nebo dělejte malé krouživé pohyby, abyste uvolnili napětí do hloubky.



STEHNO, PŘEDNÍ STRANA



Ideální při:
Napětí v bedrech a přední straně stehna

Zapojené svaly:
Čtyřhlavý sval a flexory kyčle

Uvolnění přední strany stehna

Výchozí poloha:
Zaujměte polohu prkna na předloktích.
Válec umístěte těsně nad kolena.

ZAČÁTEČNÍCI

Pomalu se převalujte ke kyčlím a zpět ke kolenům silou ramen a paží.



MÍRNĚ POKROČILÍ

Jednu nohu opřete o podlahu vedle válce jako oporu.
Pomalu se převalujte po přední straně stehna ke kyčli a zpět ke kolenu.



POKROČILÍ

Překřižte jednu nohu přes druhou, abyste zvýšili tlak na spodní nohu.
Pomalu se převalujte po přední straně stehna ke kyčli a zpět ke kolenu.

Tip: Držte břicho (core) zpevněné, abyste stabilizovali bederní oblast. Mírně natáčejte tělo dovnitř nebo ven a masírujte tak různé části čtyřhlavého svalu.



STEHNO, VNĚJŠÍ STRANA

6



Ideální při:
Napětí ovlivňujícím koleno a kyčel

Zapojené svaly:
Iliotibiální trakt

Uvolnění vnější strany stehna

Zaujměte polohu bočního prkna na předloktí. Vnější stranu stehna položte na válec těsně nad kolenem.
Horní nohu pokrčte a chodidlo položte před tělo. Pomalu se převalujte ke kyčli a zpět ke kolenu.

Tip: Vnější strana stehna je velmi citlivá. Nepřevalujte se přes kostěný výstupek kyčle ani přes kolenní kloub. Soustřeďte masáž na horní, svalnatější část u kyčle.

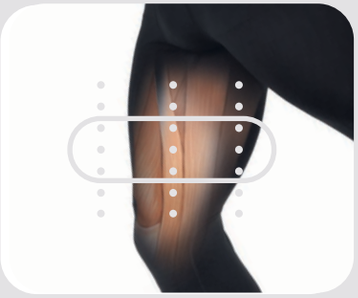


STEHNO, VNITŘNÍ STRANA

7

Ideální při:
Napětí na vnitřní straně stehna

Zapojené svaly:
Adduktory



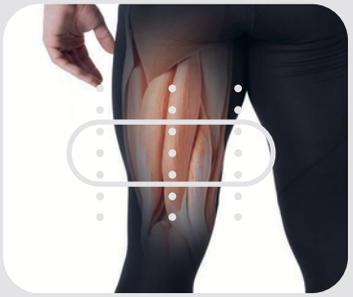


Uvolnění vnitřní strany stehna

Zaujměte polohu prkna na předloktích.
Jednu nohu pokrčte do strany v úhlu 90 stupňů a válec umístěte pod její vnitřní stranu, těsně nad koleno.
Vydržte v prkně a převalujte se od kolena k tříslu a zpět.

Tip: Pro ochranu úponů šlach zastavte pohyb kousek před kolenem a tříslem.

STEHNO, ZADNÍ STRANA



Ideální při:
Napětí ovlivňujícím kolena a bedra

Zapojené svaly:
Zadní stehenní svaly

Uvolnění zadní strany stehna

Výchozí poloha:
Posaďte se s nataženýma nohama.
Na obou úrovních umístěte válec pod zadní stranu stehna, nad podkolenní jamku.



ZAČÁTEČNÍCI

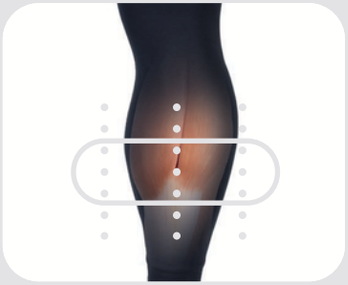
Ruce opřete o podlahu za tělem.
Zvedněte hýždě a pomalu se převalujte k začátku hýždí a zpět ke kolenu.



POKROČILÍ

Natáhněte nohu, kterou chcete masírovat.
Druhou nohu pokrčte a celým chodidlem ji opřete o podlahu. Ruce opřete za tělem. Zvedněte hýždě a pomalu se převalujte k začátku hýždí a zpět ke kolenu.

Tip: Abyste promasírovali celou oblast, během pohybu mírně natáčejte nohu dovnitř a ven. Tak zasáhnete všechny zadní stehenní svaly.



Ideální při:
Napětí v lýtkách, které může ovlivnit koleno a kotník

Zapojené svaly:
Lýtkové svaly

Uvolnění lýtek

Výchozí poloha:
Posaďte se s oběma nohama nataženýma.

ZAČÁTEČNÍCI

Obě lýtka položte na válec těsně nad kotníky.
Ruce opřete za tělem.
Zvedněte hýždě a pomalu se převalujte k podkolenní jamce a zpět ke kotníku.



MÍRNĚ POKROČILÍ

Jednu nohu natáhněte. Druhou pokrčte stranou a celým chodidlem ji opřete o podlahu.
Ruce opřete za tělem. Zvedněte hýždě a pomalu se převalujte k podkolenní jamce a zpět ke kotníku.



POKROČILÍ

Natáhněte nohu, kterou chcete masírovat, a druhou přes ni překřižte, abyste zvýšili tlak. Ruce opřete za tělem. Zvedněte hýždě a pomalu se převalujte k podkolenní jamce a zpět ke kotníku.

Tip: Pro důkladnou masáž mírně natáčejte nohu dovnitř a ven. Pokud narazíte na obzvlášť napjaté místo, zastavte se a pohybujte špičkou nohy nahoru a dolů, abyste uvolnění prohloubili.





Ideální při:
Potížích z přetížení holeně

Zapojené svaly:
Přední holenní sval

Uvolnění holenního svalu

Výchozí poloha:
Klekněte si do vzporu, dlaně přesně pod rameny a kolena přesně pod kyčlemi.



ZAČÁTEČNÍCI

Nohu, kterou chcete masírovat, zvedněte od podlahy.
Válec umístěte pod koleno, na přední stranu nohy, těsně vedle holenní kosti.
Pomalu se převalujte ke kotníku a zpět ke kolenu.



POKROČILÍ

Válec umístěte pod obě kolena, těsně vedle holenních kostí. Pomalu se převalujte ke kotníkům a zpět ke kolenům.

Tip: Převalujte se pouze po svalu vedle holenní kosti. Vždy se vyhněte přímému tlaku na kost.

DOKONALÝ DOPLNĚK

Pro místa, kam válec nedosáhne: šíje, chodidla, lýtka a záda.

FASCIÁLNÍ MÍČEK



Pro cílenou automasáž ramen, šíje, hýždí a chodidel. V Ø 8 a 12 cm.
Hodí se k: Šíje (s. 8), Hýždě (s. 13)

DVOJITÝ MÍČEK

NÁŠ TIP



Dvě koule s prohlubní uprostřed: rolují podél obou stran páteře a hodí se i na šíji a lýtka.
Hodí se k: Horní část zad (s. 9), Lýtka (s. 20)

SADA TRIGGER POINT



Kuželový masážní nástavec s nástěnným držákem pro hloubkové působení na ramena, horní část zad a stehna. Ideální na tvrdošíjné uzly.
Hodí se k: Ramena (s. 10), Stehna (s. 16)

MINI SADA



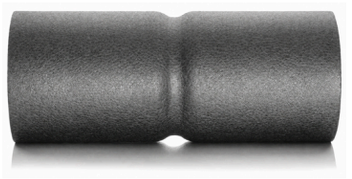
Mini válec, fasciální míček a dvojitý míček v barevně sladěné sadě. Kompaktní pro chodidla, předloktí a šíji – i na cesty.
Hodí se k: Šíje (s. 8), Lýtka (s. 20)

PROTAHOVAČ LÝTEK



Sada 3 v 1 ze tří kombinovatelných klínů. Protahuje lýtka a chodidla vestoje – ve čtyřech sklonech od 9° do 36°.
Hodí se k: Lýtka (s. 20)

VÁLEC CARE



S drážkou pro páteř: tlak působí cíleně na svaly po obou stranách – pro šetrnou masáž zad.
Hodí se k: Záda (s. 9 a 12)

FUNKČNÍ TRÉNINK

MOBILITA

ŠETRNÝ K POKOŽCE

SNADNÁ ÚDRŽBA

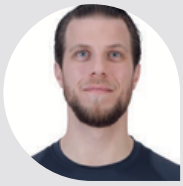
SNADNÝ TRANSPORT

DLOUHÁ ŽIVOTNOST

VŠESTRANNOST

MOCKRÁT DĚKUJEME!

Doufáme, že vám cviky pomohly a cvičení vás bavilo.



Pokud máte dotazy nebo potřebujete pomoc, náš zákaznický servis vám rád pomůže.

contact@allmates.com

Do toho!
Pryč s napětím.



AllMates GmbH & Co. KG
Otto-Hahn-Str. 20
61381 Friedrichsdorf
Německo
© 2026 · Vydání 2026