

Değerli Müşterimiz!

Sırt, kollar ve bacaklardaki ağrıların ve kasılmaların nedeni genelde birbirine yapışmış veya sertleşmiş fasyalardır.

Fasya nedir?

Fasyalar tüm vücudu geçen ve bağlayan ve kemik, kas, organ gibi tüm parçaları saran bağ dokulardır. Ağrılar öncelikle kaslarımızı saran ve dokularımızı bir arada tutan elastik fasyalarda meydana gelir. Eğer bunlar sertleşir veya birbirine yapışırsa söz konusu kas artık esnememez ve hareketi kısıtlanır.

Fasyaları tekrar yumuşatmak ve esnekliklerini geri kazandırmak için örn. silindiri ile kendinize masaj yapabilirsiniz. Kaslar gevşer ve esner, kan dolaşımı artar ve dolayısıyla dokular daha fazla oksijen ile beslenir, siz de kendinizi daha iyi hissetmeye başlarsınız. Silindiri ile kendi kendinize yapabildiğiniz masaj artık günümüzde antrenman öncesi ısınmalarda ve antrenman sonrası rejenerasyon aşamasında da kullanılmaktadır.

Sağlıklı günler dileriz!

Tchibo Ekibiniz

Kendi güvenliğiniz için

Güvenlik uyarılarını dikkatle okuyun ve kaza sonucu ortaya çıkabilecek yaralanmaları ve hasarları önlemek için ürünü yalnızca bu kullanım kılavuzunda belirtildiği şekilde kullanın.

Gerektiğinde tekrar okumak üzere bu kılavuzu saklayın.

Bu ürün başkasına devredildiğinde, bu kılavuz da beraberinde verilmelidir.

Kullanım amacı

Silindir, günlük hayatta kişiye kendisini iyi hissetmesini sağlayan masaj uygulaması için tasarlanmıştır.

Silindir, evde kullanmak için tasarlanmıştır.

Spor salonlarında ve medikal tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

Egzersizler sırasında nelere dikkat etmelisiniz

- Tüm egzersizler sırasında vücudunuzu daima dik ve dengeli tutun - kambur durmayın! Ayakta dururken bacaklarınızı hafif bükün. Egzersizler için yere oturarak kalçanızı ve bacağınızı gerdirin, ancak bu sırada kramp girmemesine dikkat edin! Egzersizler, kasların gevşemesine yardımcı olmalıdır.
- Egzersizleri eşit, sakin oranda tempoyla yapın.
- Egzersiz sırasında eşit ölçüde nefes alıp vermeye devam edin.
- Vücudunuzu dinleyin! Kaslarınızı silindirin üzerinde gezdirirken, uygulanan basıncın rahatlatıcı ve hafifletici hissettiriyor olmasına dikkat edin.
- Yerde yapılan egzersiz biraz daha zordur. Bu egzersizleri sadece vücudunuzun sağlık durumu buna uygunsuz yapın.
- Tercih ettiğiniz egzersizleri 10 ila 12 kez tekrarlayın.
- İpucu: Daha fazla egzersiz çeşidini ve bilgiyi internette bulabilirsiniz.

Önemli bilgiler

- Çocukların silindiri kullanmalarına izin vermeden önce doğru kullanımı gösterin ve egzersizler bitene kadar çocukları gözetimsiz bırakmayın. Silindir bir oyuncak değildir.Hatalı antrenman yapılması halinde sağlığa zararlı olabilir.
- Rahat kıyafetler giyin.
- Zemin düz ve doğrusal olmalıdır. Fakat mutlaka sağlam ve güvenli bir duruşa sahip olmanıza dikkat edin. Kaygan bir zeminde yalınayak veya çoraplarla antrenman yapmayın, aksi halde kayabilir ve yaralanabilirsiniz.
- Yer hareketlerini mümkün olduğu kadar sert, düz, esnemeyen ve silindirin yuvarlanabildiği bir zemin üzerinde yapın. Kalın halılar, fitnes matları vs. uygun değildir.
- Her kullanımdan önce silindiri kontrol edin. Üründe hasarlar varsa artık kullanmayın.



www.tchibo.com.tr/kilavuzlar

Tchibo için özel olarak üretilmiştir:
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany,
www.tchibo.com.tr

Ürün numarası: 369 328

1. Ense



Silindiri, ensenize yerleştirerek duvara yaslanın. Hafif bükülü dizlerle ayakta durarak, ayaklar kalça genişliğinde açık durur. Omuzlarınızı ve kollarınızı serbest bırakın.

Dizlerinizi bükerek ve yavaşça tekrar doğrularak ense kaslarınıza masaj yapın. Bu esnada omuzlarınızı yukarı kaldırmayın.

2. Ense



Silindiri, ensenize yerleştirerek duvara yaslanın. Hafif bükülü dizlerle ayakta durarak, ayaklar kalça genişliğinde açık durur. Omuzlarınızı ve kollarınızı serbest bırakın.

Başınızı yatay konumda yavaşça bir taraftan diğer tarafa çevirerek ense kaslarınıza masaj yapın. Bu esnada omuzlarınızı yukarı kaldırmayın.

3. Üst kol



Silindiri, üst kol ve duvar arasına alarak yaslanın. Hafif bükülü dizlerle ayakta durarak, ayaklar omuz genişliğinde açık durur. Omuzlarınızı ve kollarınızı serbest bırakın.

Dizlerinizi bükerek ve yavaşça tekrar doğrularak üst kol kaslarınıza masaj yapın.

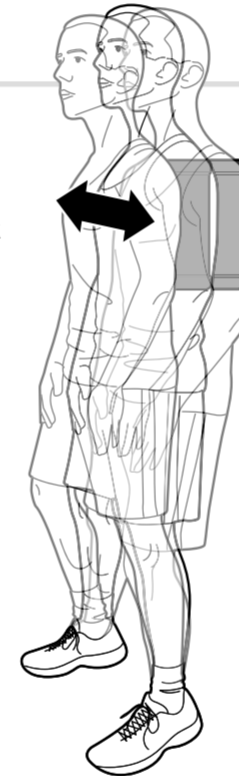
4. Omuz



Silindiri, omuz ve duvar arasına alarak yaslanın.Hafif bükülü dizlerle ayakta durarak, ayaklar kalça genişliğinde açık durur. Kollarınızı, göğüs kafesi hizasında bağlayın, aynı anda masaj yapılacak olan omuzdaki kolunuzu destekleyin.

Dizlerinizi bükerek ve yavaşça tekrar doğrularak omuz kaslarınıza masaj yapın.

5. Üst sırt bölümü



Silindiri, kürek kemiklerinizin arasına dik konumda yerleştirerek duvara yaslanın. Hafif bükülü dizlerle ayakta durarak, ayaklar omuz genişliğinde açık durur. Omuzlarınızı ve kollarınızı serbest bırakın.

Vücudunuzun üst kısmını duvara paralel olarak yavaşça ileri ve geri hareket ettirerek sırt kaslarınıza masaj yapın. Bu esnada omuzlarınızı yukarı kaldırmayın.

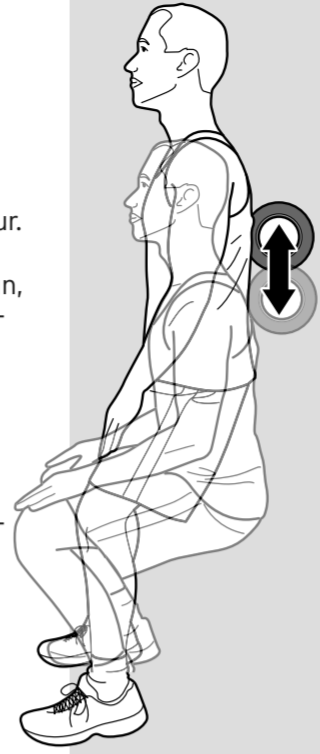
6. Yan sırt bölümü



Bir elinizi ensenizin üzerine yerleştirin. Silindiri, sırtınızın yan bölümü ve duvar arasına alarak duvara yaslanın. Hafif bükülü dizlerle ayakta durarak, ayaklar omuz genişliğinde açık durur. Diğer omzunuzu ve diğer kolunuzu gevşek bırakın.

Dizlerinizi bükerek ve yavaşça tekrar doğrularak sırtınızın yan bölümüne masaj yapın. Bu esnada omuzlarınızı yukarı kaldırmayın.

7. Üst sırt bölümü



Silindir, kürek kemiklerinizin alt kısmına alarak duvara yaslanın.Hafif bükülü dizlerle ayakta durarak, ayaklar kalça genişliğinde açık durur. Omuzlarınızı ve kollarınızı serbest bırakın.

Dizlerinizi bükerek ve yavaşça tekrar doğrularak üst sırt kaslarınıza masaj yapın. Bu esnada omuzlarınızı yukarı kaldırmayın.

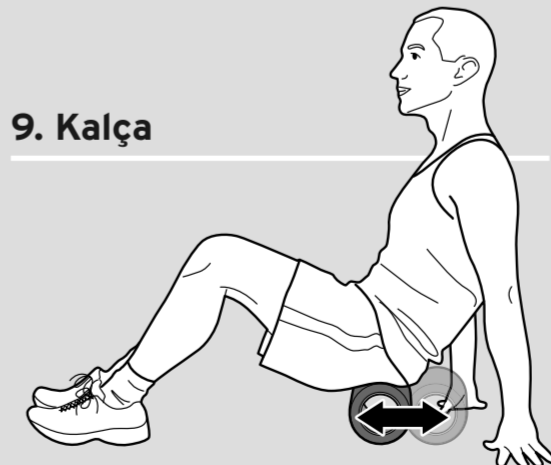
8. Alt sırt bölümü



Silindiri, lomber bölgenize yerleştirerek duvara yaslanın. Hafif bükülü dizlerle ayakta durarak, ayaklar kalça genişliğinde açık durur. Omuzlarınızı ve kollarınızı serbest bırakın.

Dizlerinizi bükerek ve yavaşça tekrar doğrularak alt sırt kaslarınıza masaj yapın. Bu esnada omuzlarınızı yukarı kaldırmayın.

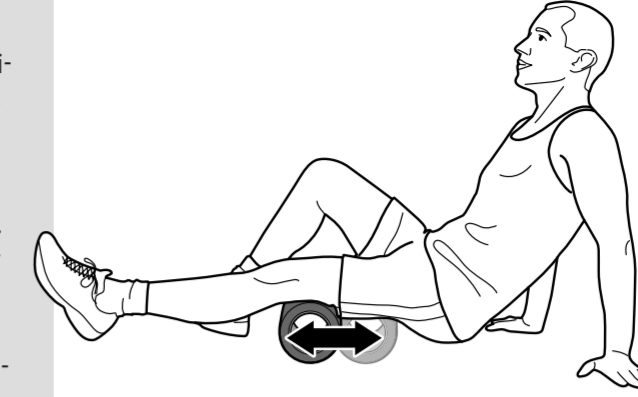
9. Kalça



Dizlerinizi hafif bükerek silindirin üzerine oturun. Bu esnada arkadan kollarınızla destek alın. Karın kaslarınızı sıkın ve başınızı ve sırtınızı dik tutun. Omuzlarınızı yukarı kaldırmayın.

Yavaşça ileri ve geri hareket ederek kalça kaslarınıza masaj yapın.

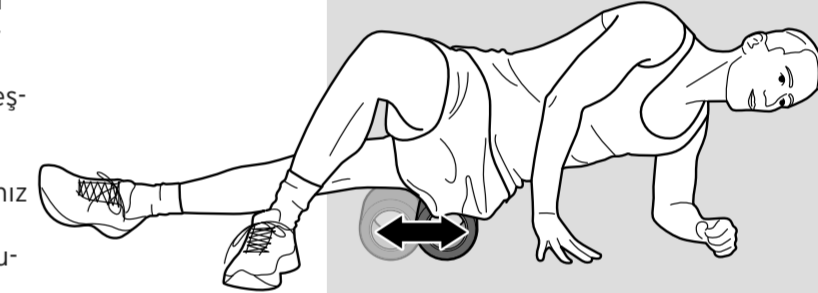
10. Arka uyluk kasları



Yere oturun. Silindiri uzatmış olduğunuz bacağınızın uyluk bölümünün altına yerleştirin. Diğer bacağınızı bükün ve kollarınızdan da destek alarak kalçanız ile gergin durumdaki bacağınız bir hat oluşturacak şekilde kendinizi yukarı doğru çekin. Karın kaslarınızı sıkın ve başınızı ve sırtınızı dik tutun. Omuzlarınızı yukarı kaldırmayın.

Yavaşça ileri ve geri hareket ederek arka uyluk kaslarınıza masaj yapın.

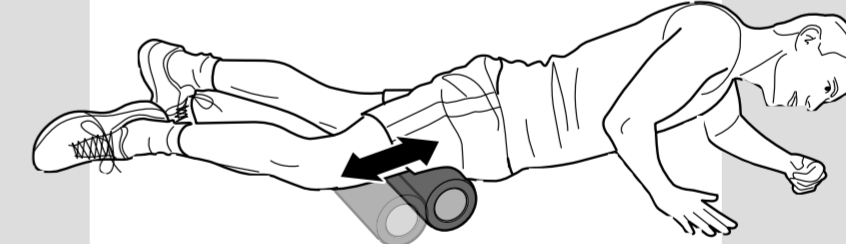
12. Dış uyluk bölümü



Yere yan yatın. Silindiri uzatmış olduğunuz alttaki bacağınızın uyluk bölümünün altına yerleştirin. Diğer bacağınızı bükün ve kollarınızdan da destek alarak kalçanız ile gergin durumdaki bacağınız bir hat oluşturacak şekilde kendinizi yukarı doğru çekin. Karın kaslarınızı sıkın ve başınızı ve sırtınızı dik tutun. Başınızı ensenize gömmeyin.

Yavaşça ileri ve geri hareket ederek dış uyluk kaslarınıza masaj yapın.

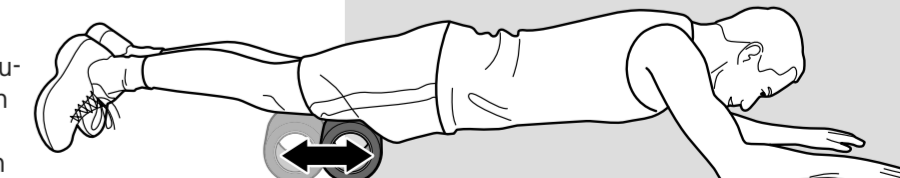
13. İç uyluk bölümü



Yere yan yatın. Silindiri, hafif büküdüğünüz bacağınızın uyluk bölümünün altına yerleştirin. Diğer bacağınızı bükün ve kollarınızdan da destek alarak sırtınız, kalçanız ve gergin durumdaki bacağınız bir hat oluşturacak şekilde kendinizi yukarı doğru çekin. Karın kaslarınızı sıkın ve başınızı ve sırtınızı dik tutun. Başınızı ensenize gömmeyin.

Yavaşça ileri ve geri hareket ederek iç uyluk kaslarınıza masaj yapın.

14. Ön uyluk bölümü



Yüz üstü yere yatın. Silindiri uzatmış olduğunuz bacaklarınızın uyluk bölümlerinin altına yerleştirin. Ön kollarınızdan destek alın ve sırtınız, kalçanız ve bacaklarınız bir hat oluşturacak şekilde kendinizi yukarı doğru çekin. Karın kaslarınızı sıkın ve başınızı ve sırtınızı dik tutun. Başınızı ensenize gömmeyin.

Yavaşça ileri ve geri hareket ederek ön uyluk kaslarınıza masaj yapın.

Değerli Müşterimiz!

Mükemmel şekilde fitnes egzersizlerinde silindirin kullanımını önerilir. Silindirin dengesizliği nedeniyle özellikle derin kaslar çalışır.

Size mutlu bir antrenman dileriz!

Tchibo Ekibiniz

Kendi güvenliğinizi için

Güvenlik uyarılarını dikkatle okuyun ve kaza sonucu ortaya çıkabilecek yaralanmaları ve hasarları önlemek için ürünü yalnızca bu kullanım kılavuzunda belirtildiği şekilde kullanın.

Gerektiğinde tekrar okumak üzere bu kılavuzda saklayın.

Bu ürün başkasına devredildiğinde, bu kılavuz da beraberinde verilmelidir.

Kullanım amacı

Silindir denge ve kas sistemini güçlendirmek üzere tasarlanmıştır.

Silindir, evde kullanmak için tasarlanmıştır.

Spor salonlarında ve medikal tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

Silindir azami 100 kg yüke dayanıklıdır. Silindir aynı anda sadece bir kişi tarafından kullanılmalıdır.

Egzersizler sırasında nelere dikkat etmelisiniz

- Antrenmana yemek yedikten hemen sonra başlamayın. Başlamak için en az 30 dakika bekleyin. Kendinizi rahatsız hissediyorsanız, hasta veya uyukusuz iseniz veya konsantre olmanızı etkileyecek başka unsurlar söz konusu ise, antrenman yapmayın. Egzersiz esnasında yeterince sıvı tüketin.

- En iyi antrenman sonuçlarını elde etmek ve yaralanmaları önlemek için, antrenmanlara başlamadan önce ısınma hareketleri ve antrenmandan sonra gevşeme hareketleri yapın.

- Başlangıçta farklı kas grupları için en fazla üç ila altı egzersiz yapın. Bünyenize göre bu egzersizleri sadece birkaç kez tekrarlayın. Egzersizler arasında en az bir dakikalık aralar verin. Yavaş yavaş yakl. 10 ile 20 tekrara kadar artırın. Asla halsizleşene kadar egzersiz yapmayın.

- Egzersizleri eşit oranda tempoyla yapın. Sarsıntılı hareketler yapmayın.

- Egzersiz sırasında eşit ölçüde nefes alıp vermeye devam edin. Nefes alıp vermeye ara vermeyin! Her egzersiz başında nefes alın. Egzersizin en zorlayıcı noktasında nefesinizi verin.

- Egzersizleri her zaman her iki taraftan da yapın.

- Egzersizleri konsantre olarak yapın. Egzersiz esnasında başka işlerle ilgilenmeyin.

- Tüm egzersizlerde sırtınızı düz tutun, belinizde boşluk olmamasına dikkat edin! Ayakta dururken bacaklarınızı hafif bükün. Kalça ve karını sıkın.**

- Bir egzersizi ilk kez yaptığınızda duruşunuzu kontrol etmek açısından aynanın karşısında yapmanızı öneririz.

- Kendinizi fazla yormayın. Egzersizleri sadece gücünüzün yettiği kadar uygulayın. Egzersiz esnasında herhangi bir ağrı hissederseniz, o egzersizi hemen yarım bırakın.**

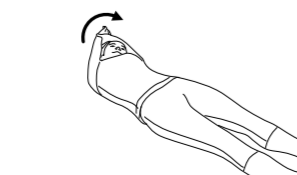
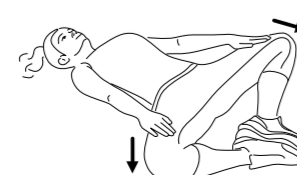
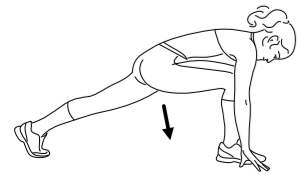
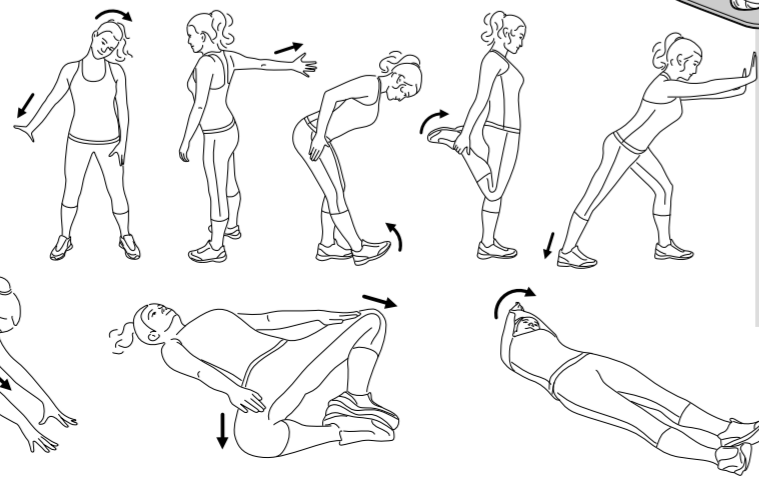
- Egzersiz hareketlerinin doğru yapılış şeklini görmek için deneyimli bir fitnes antrenöründen yardım istenmesini öneririz.

Esname hareketleri

Tüm esneme çalışmaları için temel pozisyon:

Göğüs kafesinizi yükseltin, omuzlarınızı aşağı çekin, dizler hafif kırık, ayaklarınızı biraz dışa dönük. Sırtınızı düz tutun!

Her hareket için yakl. 20-35 saniye süreyle bu pozisyonda kalın.



1. Kalça + arka bacak kasları

Başlangıç konumu: Sırtüstü yatarak dizleri hafif bükün, ayaklar silindirin üzerinde yaklaşık bel genişliğinde durmalıdır. Kollar vücudun yanındadır. Karın ve kalça sıkı.



Uygulama: Kalçanızı, üst vücudunuz ve uyluğunuz bir çizgi oluşturun kadar kaldırın. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.



Varyant 1a. + Sırtın arka bölümü

Başlangıç konumu:

1. hareketin son pozisyonunda durun.

Uygulama:

Bir bacağı yukarı uzatın.

4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün. Taraf değiştirme.



2. Gövde, karın, omuzlar + kollar

Başlangıç konumu: Yatarken silindiri baldırların altına yerleştirin. Kafa, sırt ve bacaklar bir çizgi oluşturur. Karın ve kalça sıkı.



Uygulama: Bacakları silindiri yuvarlayarak öne doğru çekin. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

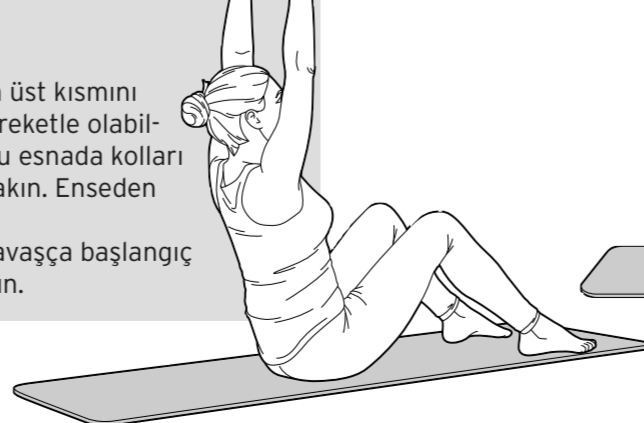


3. Düz karın kasları

Başlangıç konumu: Sırt üstü durumda bacaklar dik konumda, ayaklar kalça genişliğinde açık. Silindir ellerin arasında yukarıya doğru uzatın.

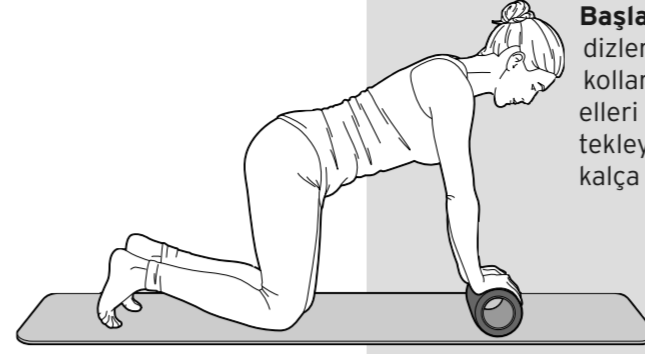


Uygulama: Vücudun üst kısmını karın kaslarından hareketle olabildiğince yükseltin - bu esnada kolları uzatılmış şekilde bırakın. Ensedan çekmeyin! 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.



4. Göğüs + Biceps

Başlangıç konumu: Yerde dizlerin üzerinde durarak, kolları tamamen kırmadan elleri silindir üzerinde destekleyin. Sırt düz, karın ve kalça sıkı, bakışlar yerde.



Uygulama: Üst vücudu aşağıya doğru indirin (diz üstü sınav), sırt düz kalır, dirsekler vücutta bitişik. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

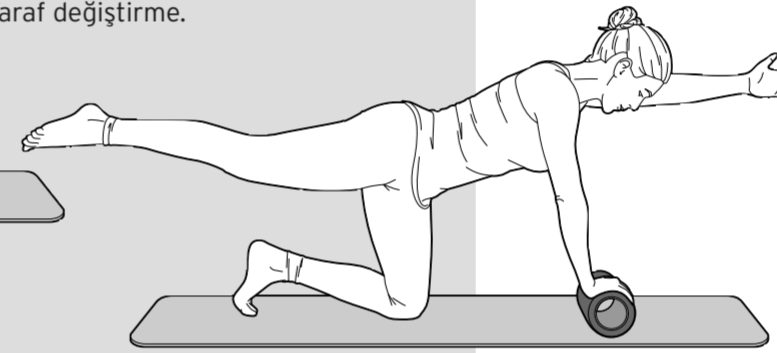
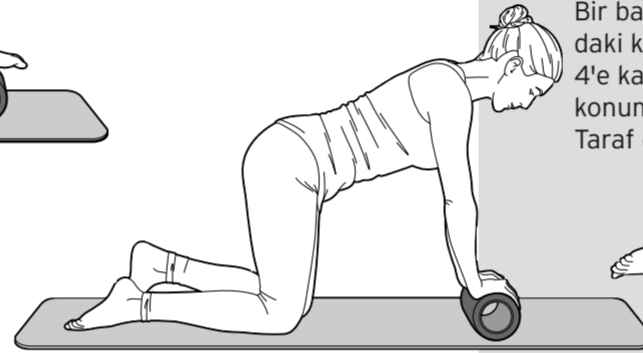


5. Omuzlar, kollar, gövde, karın, kalça + arka bacak kasları

Başlangıç konumu: Yerde dizlerin üstünde durarak, kolları tamamen kırmadan elleri silindir üzerinde destekleyin. Sırt düz, karın ve kalça sıkı, bakışlar yerde.

Uygulama:

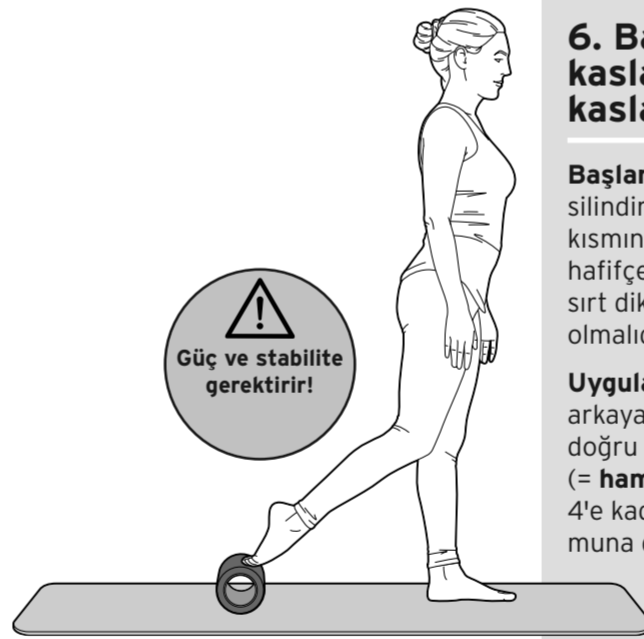
Bir bacağı arkaya doğru, karşı tarafındaki kolu öne doğru uzatın. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün. Taraf değiştirme.



6. Bacak kasları+ ön uyluk kaslarının ve bel büken kasların gerilmesi

Başlangıç konumu: Bir bacağın üstünde silindirin önünde dururken diğer ayağın üst kısmını silindirin üzerine yerleştirin. Kolları hafifçe yanlara açarak dengeyi sağlayın, alt sırt dik, göğüs düz, karın ve kalça gergin olmalıdır.

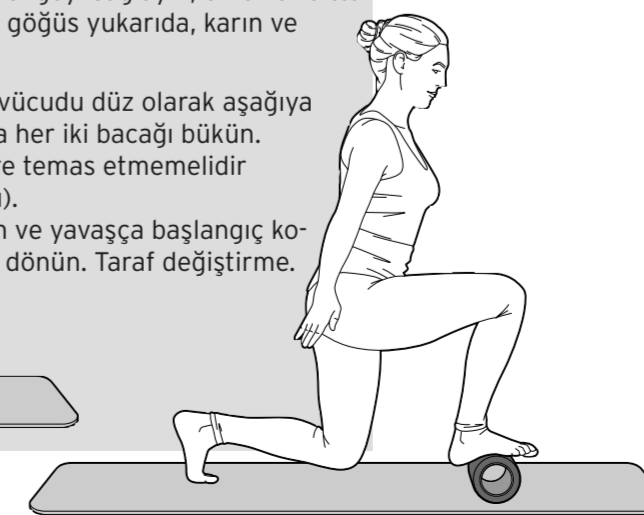
Uygulama: Kaldırdığınız ayakla silindiri arkaya doğru yuvarlayın. Üst vücudu aşağıya doğru indirin, bu esnada ön bacağı bükün (= hamle adımı duruşu). 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün. Taraf değiştirme.



7. Bacak kasları + kalça

Başlangıç konumu: Adım durumunda ön ayağı silindirin üzerine yerleştirin. Kolları hafifçe yanlara açarak dengeyi sağlayın, omuzlar altında kalmalı Sırt düz, göğüs yukarıda, karın ve kalça sıkı.

Uygulama: Üst vücudu düz olarak aşağıya indirin, bu sırada her iki bacağı bükün. Arkadaki diz yere temas etmemelidir (= Hamle adımı). 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün. Taraf değiştirme.



8. Yan karın kasları

Başlangıç konumu: Silindirin yanına yerde oturarak, bir el silindir üzerinde destekleyerek baldır arkaya doğru bükülü. Üst vücudu ve kalçayı döndürmeyin! Her ikisinde aynı hizada üst bacaklarla tutun.

Uygulama:

Üst vücudu karın kaslarıyla mümkün olduğunca yana kaldırın. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün. Taraf değiştirme.



9. Alt karın + iç uyluk kasları

Başlangıç konumu: Sırtüstü yatarak bacakları havaya kaldırın ve silindiri iki ayağın arasında tutun. Kollar vücudun yanında. Karın ve kalça sıkı.

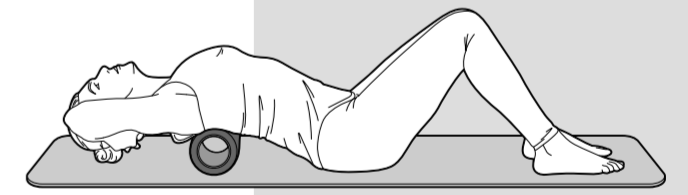


Uygulama: Bacakları yavaşça yakl. 45°'ye kadar indirin. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

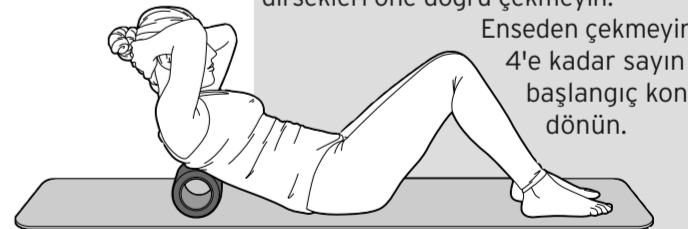


10. Üst düz karın kasları

Başlangıç konumu: Sırtüstü silindir üstünde yatarak elleri ensede birleştirin, dizleri bel genişliğinde bükün.



Uygulama: Vücudun üst kısmını karın kaslarından hareketle olabildiğince yükseltin - bu esnada dirsekleri öne doğru çekmeyin. Ensedan çekmeyin! 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.



Varyant 10a. + ön uyluk

Başlangıç konumu: 10. hareketin son pozisyonunda durun.

Uygulama: Bacakları kaldırın ve yavaşça „bisiklet sürün“.

