

## Değerli Müşterimiz!

Silindir, çok yönlü fitness egzersizlerinde kullanılmak üzere tasarlanmıştır. Silindirin dengesizliği nedeniyle özellikle derin kaslar çalışır. Resimli spor egzersizleri için her zaman silindiri tam olarak kullanın. Kılıf, çekirdeği olmadan tek başına kullanılmak üzere tasarlanmıştır.

Size mutlu bir antrenman dileriz!

## Tchibo Ekibiniz

### Kendi güvenliğiniz için

Güvenlik uyarılarını dikkatle okuyun. 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 denge ve kas sisteminin 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

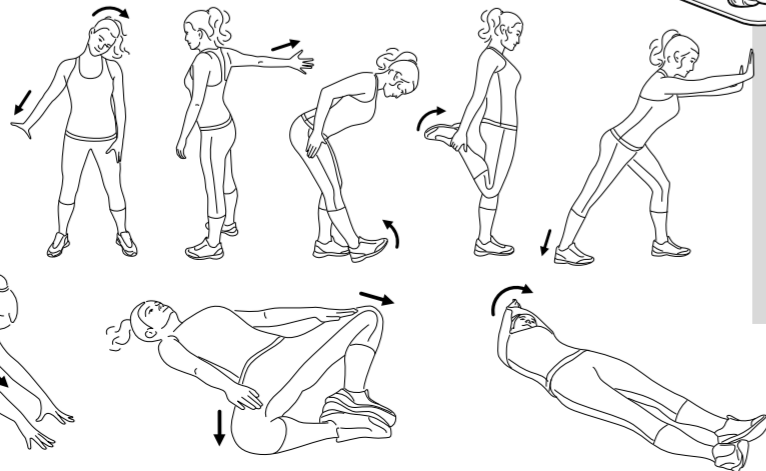
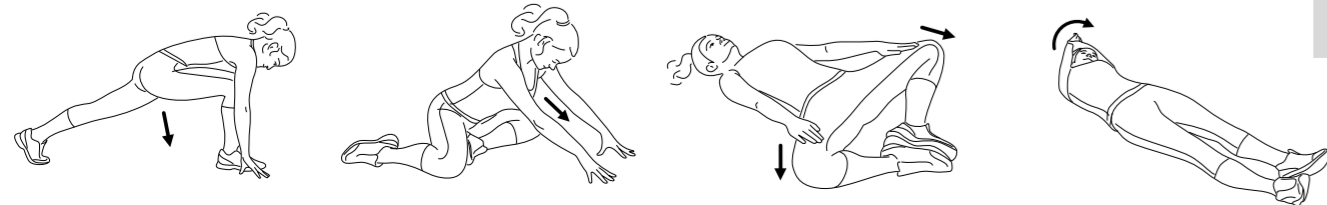
- Antrenmana yemek yedikten hemen sonra başlamayın. Başlamak için en az 30 dakika bekleyin. Kendinizi rahatsız hissediyorsanız, hasta veya uyukusuz iseniz veya konsantrasyonunuzu etkileyecek başka unsurlar söz konusu ise egzersiz yapmayın. Egzersiz esnasında yeterince sıvı tüketin.
- En iyi egzersiz sonuçlarını elde etmek ve yaralanmaları önlemek için egzersizlere başlamadan önce ısınma hareketleri ve egzersizlerden 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 10 ila 20 tekrara kadar yükseltin. 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 yaparken konsantrasyonunuzun bozulmasına izin vermeyin. Egzersiz esnasında başka işlerle ilgilenmeyin.
- Tüm egzersizlerde sırtınızı düz tutun, belinizde boşluk olmamasına dikkat edin! Ayakta dururken bacaklarınızı hafif bükün. Kalça ve karnızı sıkın.**

**i** 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 fitness antrenöründen yardım istenmesini öneririz.

### Esnetme hareketleri

Tüm esnetme çalışmalarını için temel pozisyon: Göğüs kafesinizi yükseltin, omuzlarınızı aşağı çekin, dizler hafif kırık, ayak uçlarınız biraz dışa dönük. Sırtınızı düz tutun! Her hareket için yaklaşık 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 yanında. Karın ve kalça sıkı.

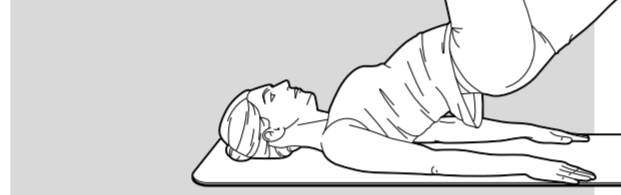


**Yapılış:** Kalçanızı, üst vücudunuz ve uyluğunuz bir çizgi oluşturana kadar kaldırın. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

### Varyant 1a. + Sırtın alt bölümü

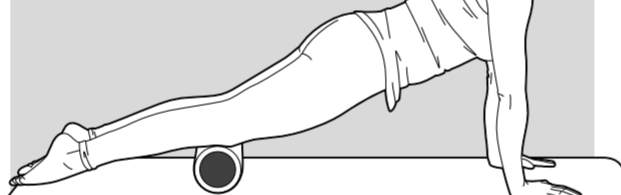
**Başlangıç konumu:** 1. hareketin son pozisyonunda durun.

**Uygulama:** Bir bacağı yukarı uzatın. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün. Taraf değiştirme.

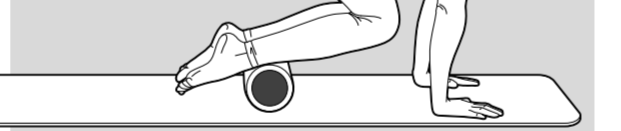


## 2. Gövde, karın, omuzlar + kollar

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



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



## 3. Düz karın kasları

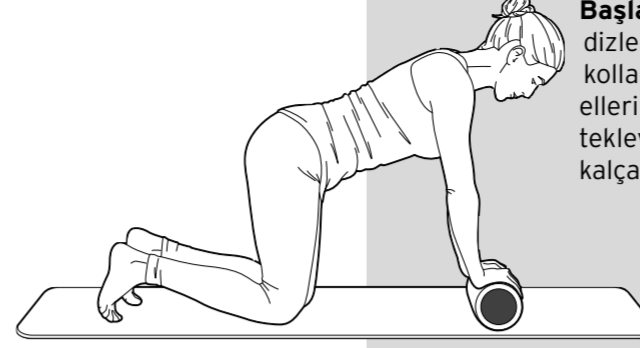
**Başlangıç konumu:** Sırt üstü durumda bacaklar dik konumda, ayaklar kalça genişliğinde açık. Silindir ellerin arasında yukarıya doğru uzatın.



**Uygulama:** Vücudun üst kısmını karın kaslarından hareketle olabildiğince yükseltin - bu esnada kolları uzatılmış şekilde bırakın. Emseden 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.

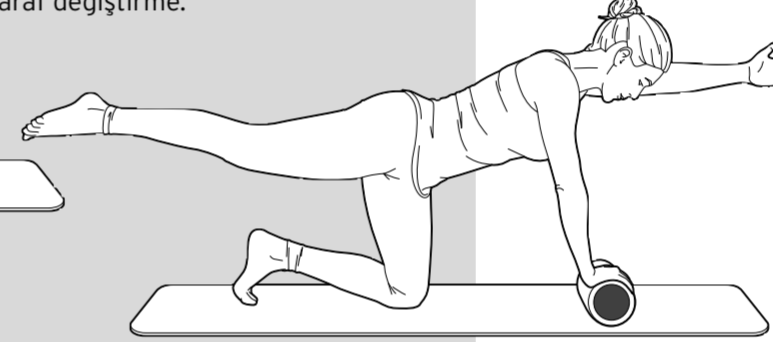
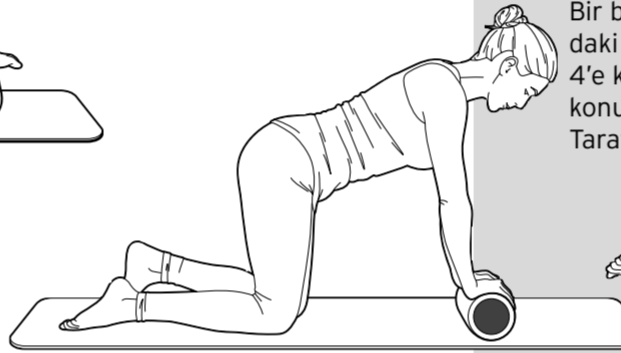
**Uygulama:** Üst vücudu aşağıya doğru indirin (diz üstü şınav), sırt düz kalır, dirsekler vücutta bitişik. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.



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

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

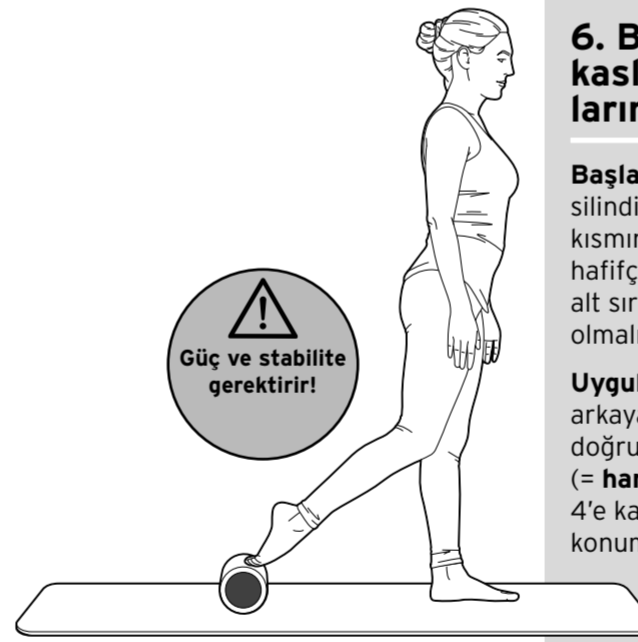
**Uygulama:** Bir bacağı arkaya doğru, karşı tarafındaki kolu öne doğru uzatın. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün. Taraf değiştirme.



## 6. Bacak kasları+ ön uyluk kaslarının ve bel bükme kaslarının 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.

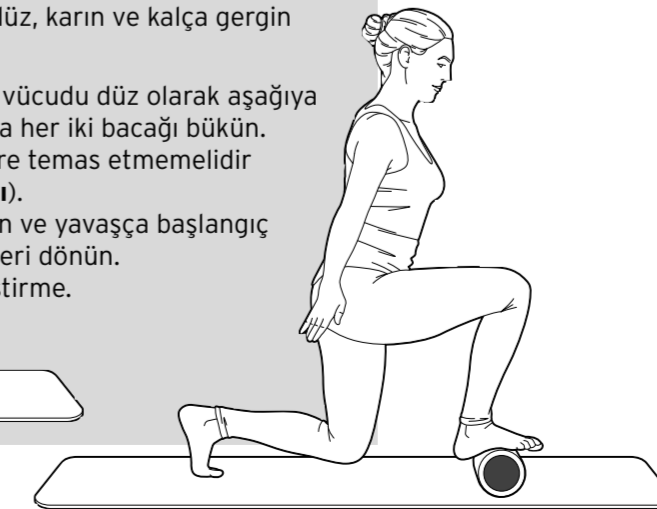
**Uygulama:** Kaldırdığınız ayakla silindiri arkaya doğru yuvarlayın. Üst vücudu aşağıya doğru indirin, bu esnada ön bacağı bükün (= hamle adımı duruşu). 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün. Taraf değiştirme.



## 7. Bacak kasları + kalça

**Başlangıç konumu:** Adım durumunda ön ayağı silindirin üzerine yerleştirin. Denge sağlamak için kollar yanda hafif kaldırılır. Omuzlar aşağı, sırt dik, göğüs düz, karın ve kalça gergin olmalıdır.

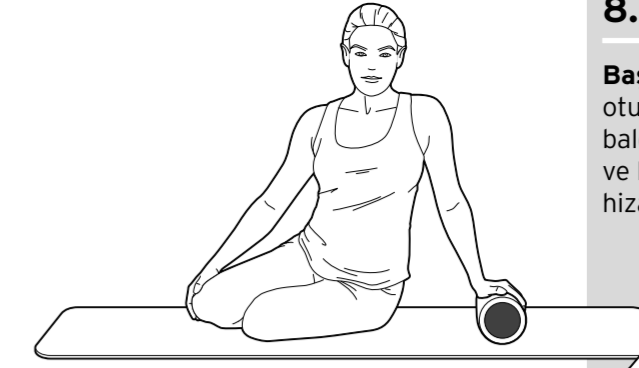
**Uygulama:** Üst vücudu düz olarak aşağıya indirin, bu sırada her iki bacağı bükün. Arkadaki diz yere temas etmemelidir (= Hamle adımı). 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün. Taraf değiştirme.



## 8. Yan karın kasları

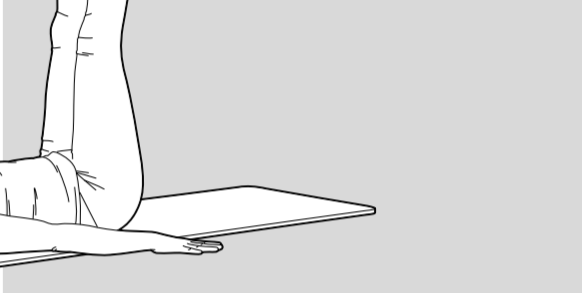
**Başlangıç konumu:** Silindirin yanına yerde oturarak, bir el silindir üzerinde destekleyerek baldır arkaya doğru bükülü. Üst vücudu ve kalçayı döndürmeyin! Her ikisinde aynı hizada üst bacaklarla tutun.

**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 yaklaşık 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.

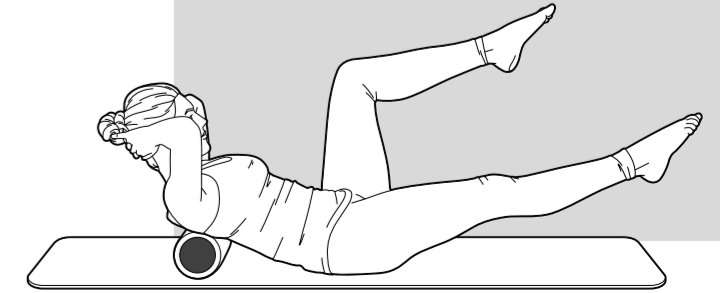
**Uygulama:** Vücudun üst kısmını karın kaslarından hareketle olabildiğince yükseltin - bu esnada dirsekleri öne doğru çekmeyin. Emseden çekmeyin! 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.



### Varyant 10a. + ön uyluk

**Başlangıç konumu:** 10. hareketin son pozisyonunda durun.

**Yapılış:** Bacakları kaldırın ve yavaşça „bisiklet sürün“.



# Kendi kendinize yapabileceğiniz masaj için egzersiz

tr

## Değerli Müşterimiz!

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

### Fasya (Bağdokusu) nedir?

Bağdokular; tüm vücudunuzdan geçen ve kemikler, kaslar ve organlar gibi tüm bölümlerin etrafını saran ve bunlar arasındaki bağlantıları kuran bağlayıcı dokulardır. Ağrılar öncelikle kaslarımızı saran ve dokularımızı bir arada tutan elastik bağ dokularda meydana gelir. Bu bağdokuları sertleştirmede veya yapıştırmada, kas artık doğru şekilde uzayamaz ve hareket kabiliyetinde kısıtlanmalar yaşanır.

Fasyaları tekrar yumuşatmak ve esnekliklerini geri kazandırmak için örn. silindiri ile kendinize masaj yapabilirsiniz. Masaj, kasların daha iyi yenilenmesine ve kas rahatsızlıklarının önlenmesine yardımcı olabilir - Zindeliğiniz artar. Silindiri ile kendi kendinize yapabildiğiniz masaj artık günümüzde antrenman öncesi ısınmalarda ve antrenman sonrası rahatlama aşamasında da kullanılmaktadır.

**Masaj fonksiyonu için masaj silindiri, özellikle sırta masaj yaparken, omurganın alanını korumaya yardımcı olan özel bir dalga şeklinde tasarladık.**

Sizlere zinde günler dileriz!

## Tchibo Ekibiniz

### Kendi güvenliğiniz için

Güvenlik uyarılarını dikkatle okuyun. 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

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

Masaj silindiri, evde kullanmak için tasarlanmıştır.

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

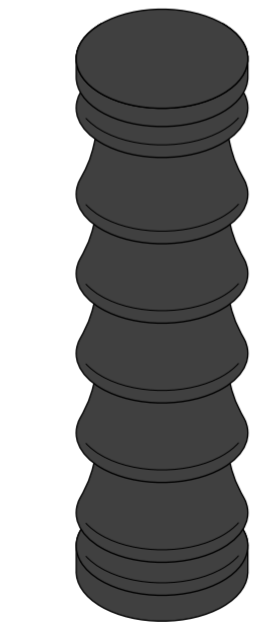
### Egzersizler sırasında nelere dikkat etmelisiniz

- 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 uygunsa yapın.
- Tercih ettiğiniz egzersizleri 10 ila 12 kez tekrarlayın.
- İpucu: Daha fazla egzersiz çeşidini ve bilgiyi internette bulabilirsiniz.

### Önemli bilgiler

- Kendinize masaj yapmak için önce iç çekirdeği kullanın (= Masaj silindiri). Kılıf, çekirdeği olmadan tek başına kullanım için uygun değildir!
- Çocukların silindiri kullanmalarına izin vermeden önce doğru kullanımı gösterin ve egzersizler bitene kadar çocukları gözetimsiz bırakmayın. Masaj silindiri 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. Egzersizleri yalın ayak veya düz zeminde çorapla yapmayın; aksi takdirde kayabilir ve yaralanabilirsiniz.
- Yer hareketlerini mümkün olduğu kadar sert, düz, esnemeyen ve silindirin yuvarlanabildiği bir zemin üzerinde yapın. Kalın halılar, fitness matları vs. uygun değildir.
- Her kullanımdan önce masaj 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

## 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.

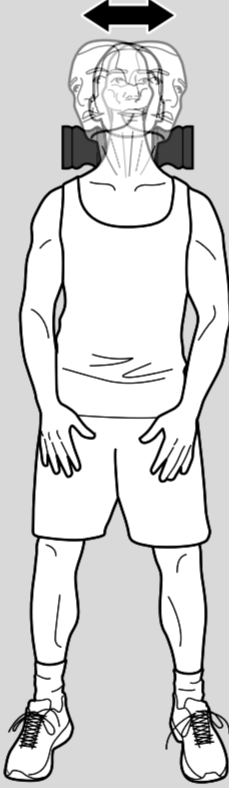
## 4. Omuz



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

Dizlerinizi bükerek ve yavaşça tekrar doğrularak omuz kaslarınıza masaj yapın.

## 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.

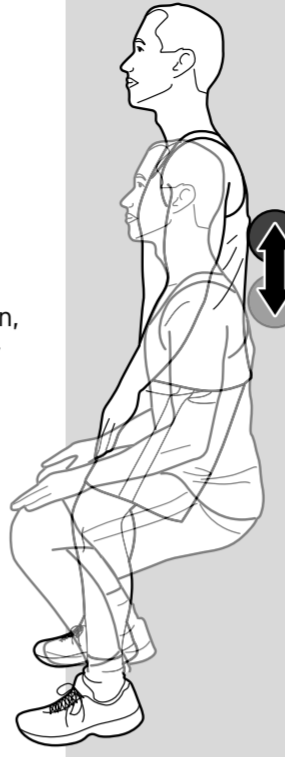
## 6. Yan sırt bölümü



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 omuzunuzu ve diğer kolunuzu gevşek bırakın.

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

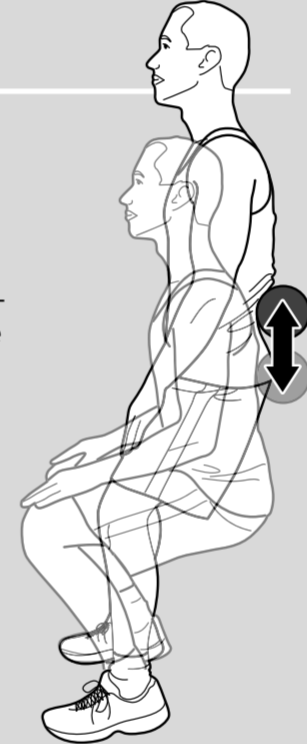
## 7. Üst sırt bölümü



Silindir, kürek kemiklerinin 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.

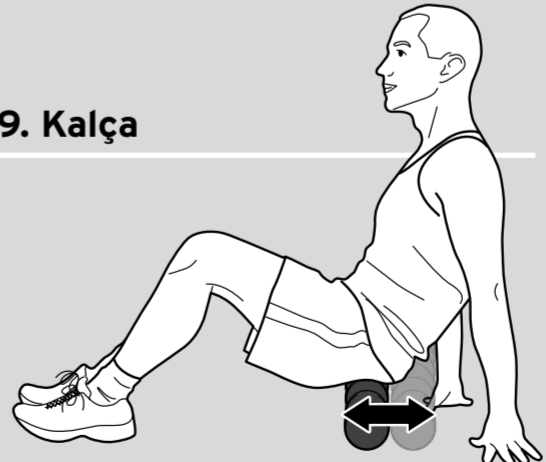
## 8. Sırtın alt bölümü



Silindiri, lumbur 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.

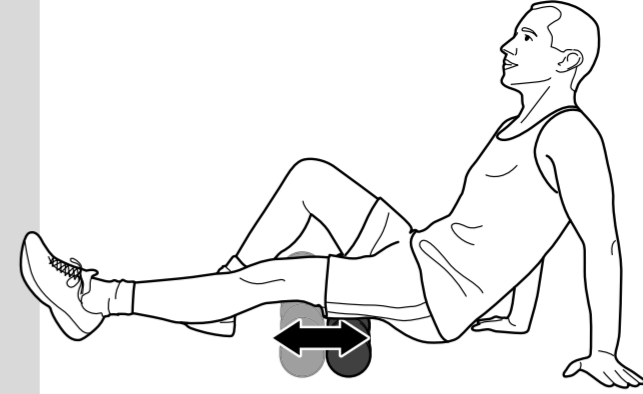
## 9. Kalça



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



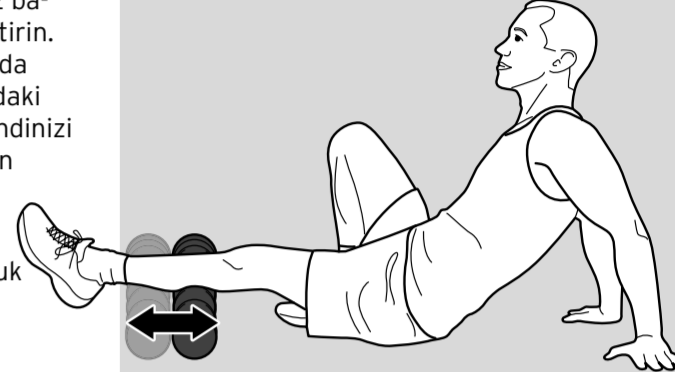
Yere oturun. Silindiri uzatmış olduğunuz bacağınızın uyluk bölümünün altına yerleştirin. Diğer bacağınızı bükün ve kollarınızdan da destek alarak kalçanız ile gergin durumdaki bacağınız bir hat oluşturacak şekilde kendinizi yukarı doğru çekin. Karın kaslarınızı sıkın ve başınızı ve sırtınızı dik tutun.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

Yavaşça ileri geri yuvarlanarak arka uyluk bölgesindeki kaslara masaj uygulayın.

## 11. Baldır

Yere oturun. Silindiri uzatmış olduğunuz bacağınızın alt 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 baldır kaslarınıza masaj yapın.

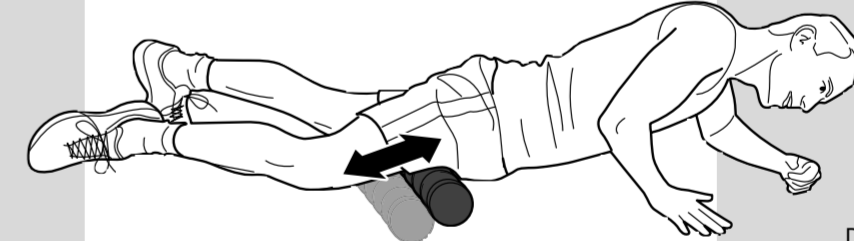


## 12. Dış uyluk bölümü

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

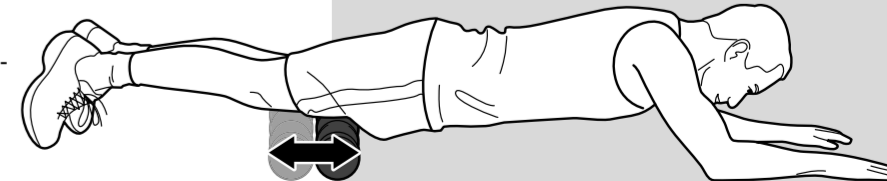


Yere yan yatın. Silindiri, hafif büküştüğünüz bacağınızın uyluk bölümünün altına yerleştirin. Diğer bacağınızı bükün ve kollarınızdan da destek alarak sırtınız, kalçanız

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.

Ürün numarası: 381 934