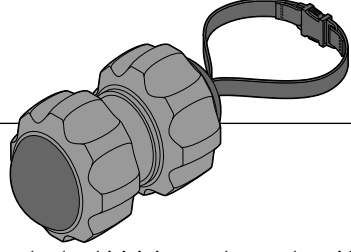


Kendi kendinize yapabileceğiniz masaj için egzersiz



Değerli Müşterimiz!

Kaslarda görülen acı ve katılık, sıklıkla yapılmış ve sertleşmiş bağ dokudan kaynaklanır.

Bağ dokusu nedir?

Bağ dokuları; 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 dokularında meydana gelir. Bu bağ dokuları sertleştiğinde veya yapıştığında, kas artık doğru şekilde uzayamaz ve hareket kabiliyetinde kısıtlanmalar yaşanır.

Bu bağ dokuları tekrar gevşetmek ve elastikiyetlerini geri kazandırmak için örneğin çift masaj topu ile kendi kendinize yaptığınız masajlardan fayda görebilirsiniz. Kaslardaki gerginlik azalır ve kaslar uzar, kan dolaşımı ve dolayısıyla oksijen kullanımı da canlanır, kendinizi çok daha zinde hissedersiniz.

Özel bağ dokusu masaj aletleriyle yapılan masaj spor öncesinde ısınma ve spor sonrasında rahatlatma için kullanılır.

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

Kendi kendine masaj uygulamasına olanak sağlayan bu çift masaj topu, daha zinde bir günlük hayatın sürdürülmesi için tasarlanmıştır. Bu tıbbi veya tedavi amaçlar için **tasarlanmamıştır**.

Çift masaj topu evde kullanım amacıyla 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. Kendinizi kasmamaya dikkat edin! Egzersizler, kasların gevşemesine yardımcı olmalıdır.
- Egzersizleri eşit, sakin oranda tempoyla yapın.
- Egzersiz sırasında eşit ölçüde nefes alıp vermeye devam edin.
- Vücudunuza dinleyin! Kaslarınızı çift masaj topunun üzerinde gezdirirken uygulanan baskının rahatlatıcı ve hafifletici hissettiriyor olmasına dikkat edin. Ürünü vücuttaki rahatsız edici bölgelerde kullanmayın. Özellikle boyun bölgesinde dikkatli olun!
- Egzersizleri sadece kendinizi rahat hissettirdiği sürece uygulayın. Birkaç dakika yeterlidir - abartmayın.
- İpucu: Daha fazla egzersiz çeşidini ve bilgiyi internette bulabilirsiniz.

Önemli bilgiler

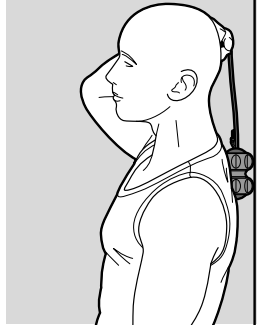
- Çocukların çift masaj topunu kullanmalarına izin vermeden önce doğru kullanımı gösterin ve egzersizler bitene kadar çocukları gözetimsiz bırakmayın. Çift masaj topu oyuncak değildir. Hatalı kullanım halinde sağlığa zararlı olabilir.
- Rahat kıyafetler giyin.
- Sağlam ve güvenli bir duruş için ayakta egzersizleri çorapla uygulamayın, kaymayan tabanlı ayakkabılar giyin.
- Yerde yapacağınız egzersizleri mümkün olduğu kadar sert, düz, esnemeyen ve çift masaj topunun iyi yuvarlanabildiği bir zemin üzerinde yapın. Kalın halılar, fitness matları vs. uygun değildir.
- Çift masaj topunu her kullanımdan önce kontrol edin. Hasar belirtisi mevcutsa ruloyu kesinlikle kullanmayın.

Doktorunuza başvurun!

- **Masaj uygulamasına başlamadan önce doktorunuza başvurun. Doktorunuza sizin için hangi egzersizlerin uygun olduğunu sorun.**
- Acı veya ağrı hissederseniz egzersizi derhal bitirin.
- Özel kısıtlama durumlarında, örneğin kalp pili taşımak, gebelik, eklem veya sinir iltihaplanmalarında, kollarında veya bacaklarda su toplanmasında, ortopedik rahatsızlıklarda veya bir ameliyat sonrasında masaj uygulaması konusunda doktorunuza başvurun.

Kullanım

Pek çok çalışmayı ayakta ve ayrıca yerde uzanarak da yapabilirsiniz. Kendiniz için en uygun olan yöntemi deneyerek tespit edin.

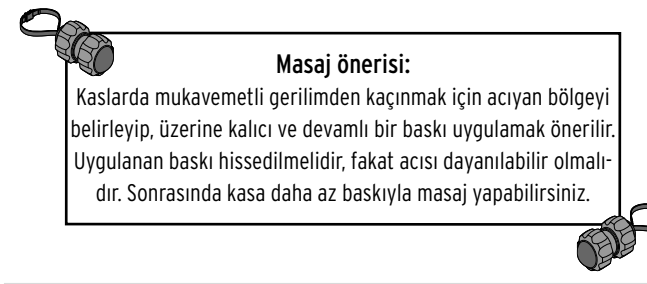


Bant, çift masaj topunu konumda tutmanıza yardımcı olur.

Bakım

- ▷ Gerekli olması halinde çift masajı topunu hafif nemli bir bezle silebilirsiniz. Aşındırıcı temizleme malzemesi veya keskin kenarlı ya da aşındırıcı malzemeler kullanılmamalıdır.
- ▷ Çift masaj topunu temizledikten sonra oda sıcaklığında kurumaya bırakın. Asla kaloriferin üzerine bırakmayın, saç kurutma makinesi vb. kullanmayın!
- ▷ Çift masaj topunu serin ve kuru yerde muhafaza edin. Ürünü güneş ışığından ve ayrıca sivri, kesici ve pürüzlü nesnelere ve yüzeylerden koruyun.
- ▷ Hava yastığını hassas mobilya veya zemin üzerinde bırakmayın. Bazı boyalar, plastikler veya mobilya/zemin bakım ürünleri ürünün malzemesine etki edebilir ve yumuşatabilir. İstenmeyen izlerin oluşmaması için ürünü örn. uygun bir kutu içerisinde muhafaza edin.

Malzeme: PU köpük
Ağırlık: yakl. 48 g



Masaj önerisi:

Kaslarda mukavemetli gerilimden kaçınmak için acıyan bölgeyi belirleyip, üzerine kalıcı ve devamlı bir baskı uygulamak önerilir. Uygulanan baskı hissedilmelidir, fakat acısı dayanılabilir olmalıdır. Sonrasında kasa daha az baskıyla masaj yapabilirsiniz.



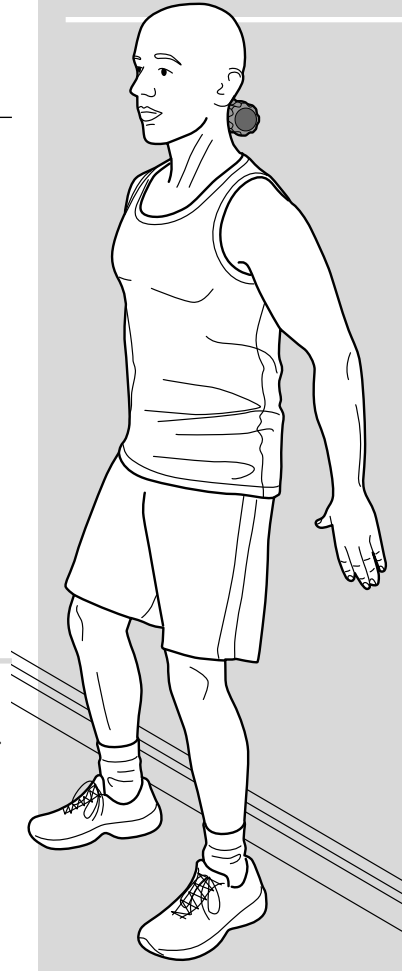
Tchibo için özel olarak üretilmiştir:
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany
www.tchibo.com.tr

1. Ense

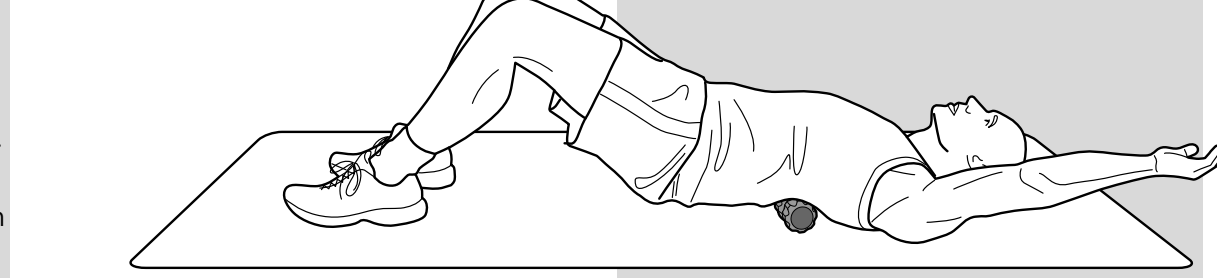
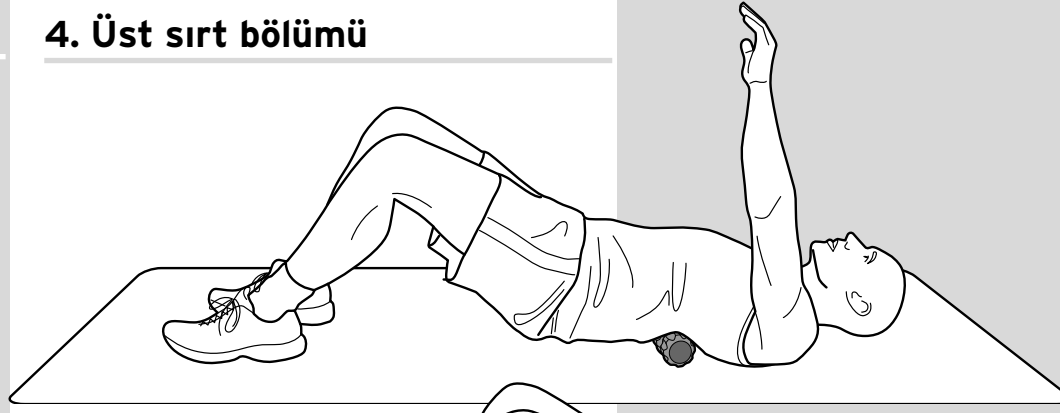
Topu, ensenize omurganızın her iki yanına yerleştirerek duvara yaslanın.

Duvarda ayaklar yardımıyla yukarı ve aşağı hareket ederek ense kaslarınıza masaj yapın. Bu esnada omuzlarınızı yukarı kaldırmayın.

Dikkat! Doğrudan omurganızın üzerine masaj yapmayın!



4. Üst sırt bölümü



Çift topu üst sırt bölgesinin altına ortalayarak yerleştirin. Sizin için rahat olan bir pozisyon bulun. Belinizi aşırı derecede içe doğru bükmeyin.

Vücudunuzun üst bölümünü yavaşça öne ve arkaya doğru çift topun üzerinde yuvarlayın. Kolları yana, yukarıya ve baş üzerine uzatarak basıncı değiştirin.

Dikkat! Doğrudan omurganızın üzerine masaj yapmayın!

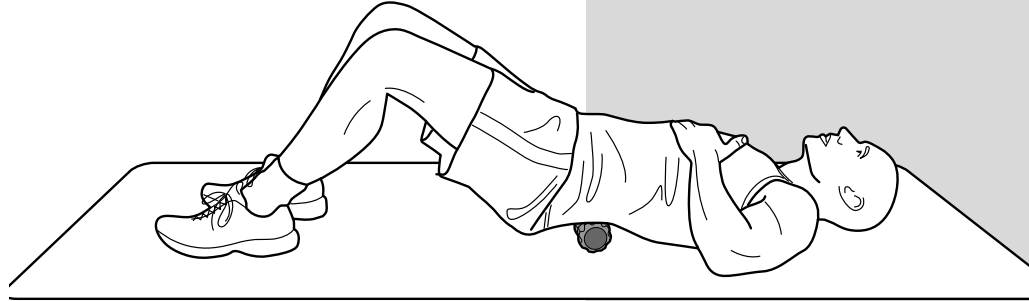
Alternatif olarak çift topu duvara konumlandırarak yukarı ve aşağıya hareket edebilirsiniz.

5. Lumbar bölgesi

Çift topu ortalayarak üst sırt bölgesinin altına yerleştirin. Sizin için rahat olan bir pozisyon bulun. Belinizi aşırı derecede içe doğru bükmeyin.

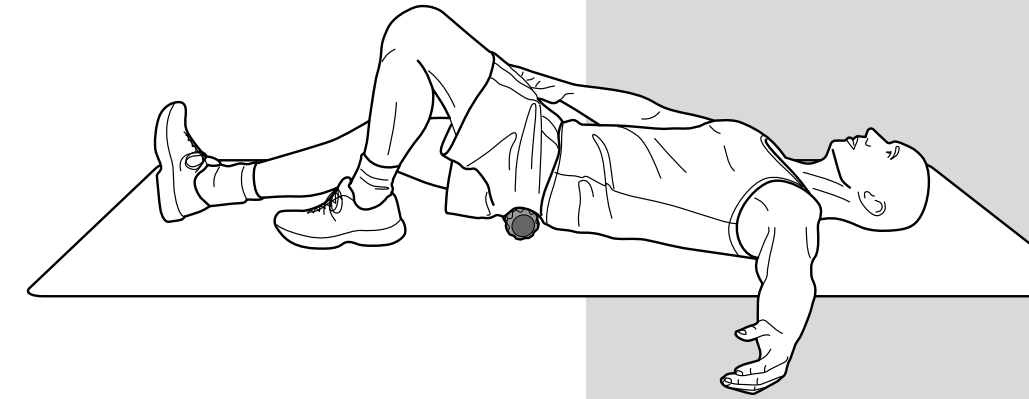
Bel bölgesi kaslarına, vücudunuzun üst bölümünü çift top üzerinde yavaşça ileri ve geri yuvarlayarak masaj yapın.

Dikkat! Doğrudan omurganızın üzerine masaj yapmayın!



Alternatif olarak çift topu duvara konumlandırarak yukarı ve aşağıya hareket edebilirsiniz.

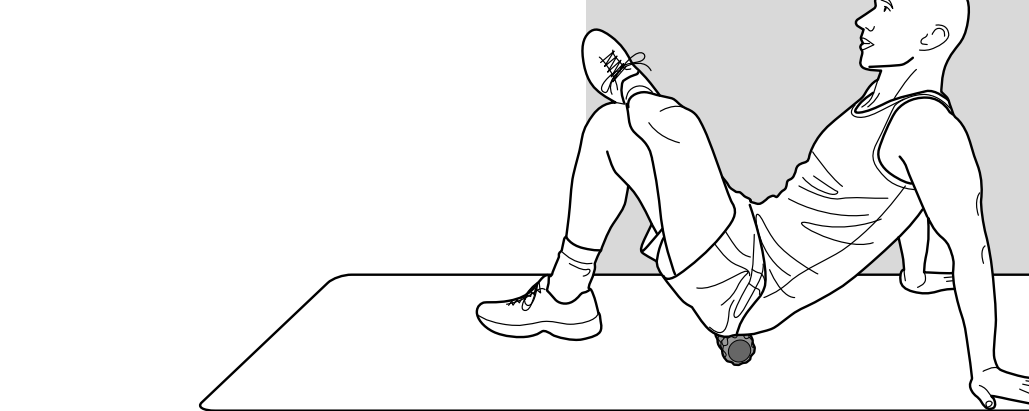
6. Kalça



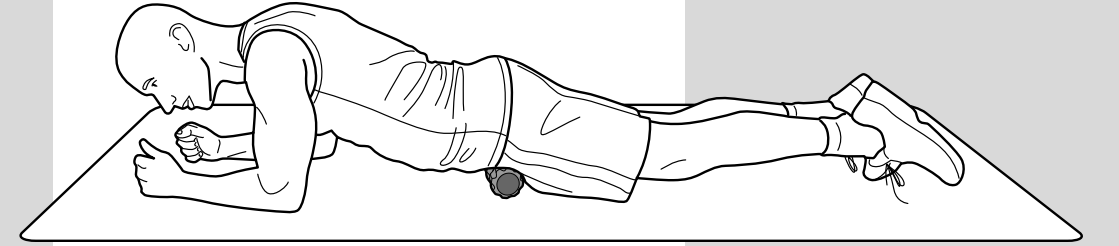
Kalçanızın bir yanıla çift top üzerine yatın. Belinizi çok fazla içe doğru bükmeyin.

Kalça kaslarına, çift top üzerinde yavaşça öne ve arkaya doğru yuvarlanarak masaj yapın.

Alternatif olarak resimde görüldüğü gibi çift topun üzerine oturun.



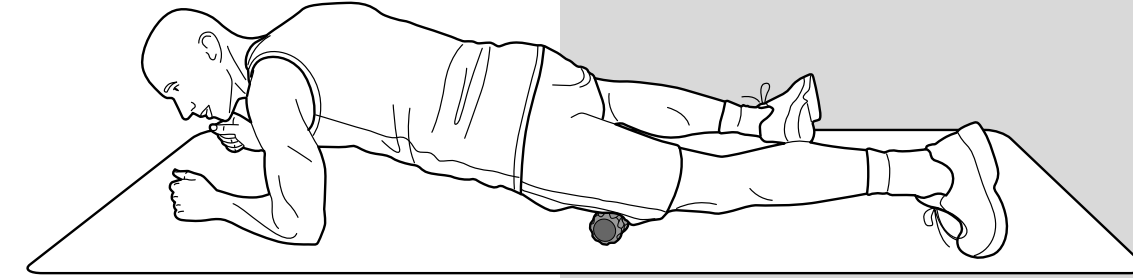
7. Kalça kası



Kalçanızla çift topun üzerine yatın. Belinizi çok fazla içe doğru bükmeyin.

Kalça kasınıza yavaşça öne ve arkaya çift top üzerinde yuvarlanarak masaj yapın. Doğrudan kalça kemiği üzerinde masaj yapmayın!

8. Uyluk bölümü üst kısmı



Uyluk bölümünüzle çift topun üzerine yatın. Belinizi çok fazla içe doğru bükmeyin.

Çift top üzerinde yavaşça öne ve arkaya yuvarlanarak uyluklara masaj yapın.

9. Uyluk ve alt bacak Alt kısım

Çift topu resimde görüldüğü gibi bacağın üst ve alt bölümünün altına yerleştirip bacağınızı yavaşça öne ve arkaya doğru çift topun üzerine itin.



10. Bacağın alt bölümü iç kısmı

Çift topu hafif baskı uygulayarak bacağınızın alt bölümünde iç kısmının üzerinde yuvarlayın.

Dikkat! Doğrudan kaval kemiğinizin üzerine masaj yapmayın!



11. Ayak

Ayağınızı çift top üzerine koyun veya yerleştirin ve yavaşça ileriye ve geriye hareket ettirin.



12. Aşil tendonu

Çift topu aşil tendonu bölümünde dikkatlice yukarı ve aşağıya yuvarlayın.



Aşil tendonundaki ağrılarda bunu mutlaka bir doktor ile görüşün. Aşil tendonu bölümündeki masaj sadece gevşeme için kullanılmalıdır. Masaj sırasındaki ağrılar mutlaka dikkate alınması gereken bir uyarı işaretidir.