



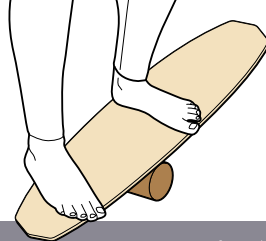
Değerli Müşterimiz!

Yeni denge tahtanız, dengenin sağlanması ve çeşitli kas tiplerinin çalıştırılması açısından idealdir. Denge tahtalarının dengesizliği vücudun denge hareketleri şeklinde etki eder, böylece başta postural ve derin kaslar olmak üzere kas sistemi ve bu sayede de vücudun gerilimi desteklenir.

Ruloyu fasya rulosu olarak da kullanabilirsiniz.

Size mutlu bir antrenman dileriz!

Tchibo Ekibiniz



Fitness egzersizleri

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 143100AB0X1XV · 2024-06

www.tchibo.com.tr/kilavuzlar



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

Ürün numarası: 691 459

Kendi güvenliğiniz için

Güvenlik uyarılarını dikkatle okuyun. Kaza sonucu 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

Denge tahtası, spor aleti olarak evde kullanmak için tasarlanmıştır (EN ISO 20957-1, H sınıfı). Spor salonlarında ve tedavi merkezlerinde tedavi amaçlı kullanımlar için uygun değildir.

Denge tahtası azami 100 kg yüke dayanıklıdır.

Denge tahtası aynı anda sadece bir kişi tarafından kullanılmalıdır.

Sadece iç mekanlarda kuru şekilde kullanım için.

Doktorunuza başvurun!

- **Egzersizlere başlamadan önce doktorunuza başvurun. Doktorunuza sizin için hangi egzersizlerin uygun olduğunu sorun.**
- Özel kısıtlama durumlarında, örneğin kalp pili taşımak, gebelik, eklem veya sinir iltihaplanmalarında, ortopedik rahatsızlıklarda, egzersizler konusunda doktorunuza başvurmalsınız. Uygun olmayan ve çok fazla egzersiz sağlığını tehlikeye atabilir!
- **Aşağıdaki semptomlardan birisinin meydana gelmesi halinde egzersizi hemen bırakın ve doktorunuza başvurun: Mide bulantısı, baş dönmesi, zor nefes alma veya göğüste ağrı. Eklemlerde ve kaslarda ağrılar hissettiğinizde de antrenmanı derhal sonlandırın.**
- Tedavi amaçlı egzersizler için uygun değildir!

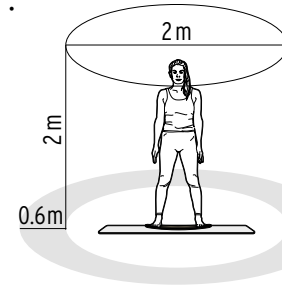
UYARI - Yaralanma tehlikesi

- Bu ürün fiziksel, ruhsal veya diğer yetenekleri denge tahtasını güvenli şekilde kullanamayacak düzeyde sınırlı olan kişiler tarafından kullanılamaz.
Bu uyarı, özellikle denge bozuklukları olan kişiler için geçerlidir.
- Ürün, sadece bedenen ve ruhen bu cihazı kullanabilecek kadar gelişmiş gençler ve yetişkinler tarafından kullanılmalıdır. Kullanıcının bu denge tahtasının nasıl kullanılması gerektiğini bildiğinden veya kullanırken bilen birisi tarafından denetlendiğinden emin olunuz. Velilerin ve diğer denetleyen kişilerin, çocukların doğal oyun içgüdüğü ve deneyim merakı nedeniyle denge tahtasıyla ilgili beklenmedik durumlar ve davranışlarla karşılaşabileceklerinin bilincinde olmaları gerekir.
Çocukları özellikle denge tahtasının bir oyuncak olmadığı konusu hakkında uyarın. Denge tahtasını çocukların ulaşamayacağı bir yerde muhafaza edin.
- Çocukların denge tahtasını kullanmalarına izin verirsiniz, doğru kullanımını gösterin ve egzersizleri bitene kadar gözetimsiz bırakmayın. Hatalı veya abartılı yapılması halinde sağlığa zararlı olabilir.

- Her kullanımdan önce denge tahtanın kusursuz durumda olup olmadığını kontrol edin. Eğer hasar varsa denge tahtası bir daha kullanılmamalıdır. Denge tahtasının tamir işlemlerini, sadece vasıflı atölyeler veya buna benzer uzman kişiler tarafından yaptırın. Usulüne uygun olmadan yapılan tamir işlemleri kullanıcı için önemli derecede tehlike oluşturabilir.
- Bir egzersiz programına başlamadan önce lütfen hekiminizle görüşerek hangi egzersizlerin sizin için uygun olduğunu belirleyin.
- Bazı egzersizler çok fazla kuvvet ve beceri gerektirir. Başlangıçta, kontrolünüzü kaybetmemeniz ve düşmemeniz için ikinci bir kişiden yardım isteyin.
- Egzersize başlamadan önce ısınma hareketleri yapın.
- Bedeninizi çalıştırmaya alışık değilseniz ilk önce çok yavaş başlayın. Acı veya ağrı hissederseniz egzersizi derhal sonlandırın.
- Kendinizi yorgun hissettiğinizde ve dikkat eksikliği söz konusu olduğunda egzersiz yapmayın. Yemeklerden hemen sonra egzersiz yapmayın. Egzersiz esnasında yeterince sıvı tüketin.

- Egzersiz yaptığınız odanın yeterince havalandırılmasını sağlayın. Ancak cereyan olmasını engelleyin.
 - Yüzük veya bileklik gibi takılar takmayın. Yaralanabilirsiniz.
 - Antrenman sırasında "takılmayı" önlemek için rahat ancak çok gevşek olmayan giysiler giyin. Tercihen yalınayak veya kaymaz tabanlı spor çoraplarla antrenman yapın. Yine de mutlaka sağlam ve güvenli bir duruşa sahip olun. Kaygan bir zeminde çoraplarla antrenman yapmayın, aksi halde kayabilir ve yaralanabilirsiniz. Örn. kaymayı önleyen fitness matları kullanın. Ayakkabılar ayağa sıkıca oturmalı ve kaymayan bir tabana sahip olmalıdır.
 - Antrenman gerecini sağlam, yatay ve düz bir zemine yerleştirin. Zemin keskin ve sivri nesneler içermemelidir.
 - Denge tahtasını rulo ile **ayakta** kullanırsanız, tahta kolayca kayabilir. Dikkatli olun, duvardan destek alın veya ikinci bir kişinin size yardım etmesini sağlayın. Tahtayı eğriliği yukarı bakacak şekilde kullanın.
- Denge tahtasının altına bir spor minderi yerleştirirseniz aletin dengesizliği çok fazla artmaz ve denge kurmak daha kolay olur.

- Terleme nedeniyle üst yüzey kaygan duruma gelebilir. Bu durumda denge tahtasını silerek kurulayın.



- Denge tahtası aynı anda birden fazla kişi tarafından kullanılmamalıdır.
- Denge tahtasının yapısı değiştirilmemelidir.

Antrenman gereci ile spor yaparken, mutlaka yeterince hareket edebileceğiniz bir alana ihtiyaç duyduğunuzun unutmayın (bkz. resim).

Egzersiz alanında hiçbir nesne bulunmamalıdır. Diğer kişilerle aranızda yeteri kadar mesafe olmalıdır.

BİLGİ – Maddi hasar

- Denge tahtasını yüksek sıcaklık dalgalanmalarından, uzun süre doğrudan güneş ışınından, aşırı nemden ve sudan koruyun. Ürünü keskin, sivri veya sıcak nesneler ve yüzeylerden koruyun. Açık alevlerden uzak tutun.
- Denge tahtasını hassas yüzeyler üzerinde kullanmayın. Noktasal baskıların çok yüksek olması nedeniyle baskı izleri oluşabilir. Gerekirse yere bir fitness matı vb. serin.

Egzersizler sırasında nelere dikkat etmelisiniz

- Tüm egzersizlerde sırtınızı düz tutun, belinizde boşluk olmamasına dikkat edin! Ayakta dururken bacaklarınızı hafif bükün. Kalçanızı ve karnınızı sıkın.
- Egzersizleri eşit oranda tempoyla yapın. Ani hareketler yapmayın.
- Egzersiz sırasında eşit ölçüde nefes alıp vermeye devam edin. Nefes alıp vermeye ara vermeyin! Her egzersiz başında nefes alın. Egzersizin en son noktasında nefesinizi verin.

- Başlangıçta farklı kas grupları için en fazla **üç ila altı egzersiz** yapın. Bu egzersizleri, bünyenize göre sadece birkaç kez tekrarlayın (**yakl. 3-4x**). Egzersizler arasında yakl. bir dakikalık aralar verin. Yavaş yavaş **10 ila 20 tekrara** kadar yükseltin. Asla bitkin düşene kadar egzersiz yapmayın. Egzersizleri her zaman her iki taraftan da yapın.
- En iyi egzersiz sonuçlarını elde etmek ve yaralanmaları önlemek için egzersizlere başlamadan önce ısınma hareketleri ve egzersizlerden sonra gevşeme hareketleri yapın.

Egzersiz öncesi: Isınma

Egzersize başlamadan önce yakl. 10 dakika süreyle ısının. Bunun için vücudunuzun bölümlerini teker teker hareket ettirin.

- Başınızı yanlara, önce ve arkaya eğin.
- Omuzlarınızı kaldırın, indirin ve çevirin.
- Kollarınızı çevirin.
- Göğüs kafesinizi öne, arkaya ve yanlara hareket ettirin.
- Kalçanızı öne ve arkaya ve yanlara hareket ettirin ve yanlara savurun.
- Olduğunuz yerde koşun.

Egzersiz sonrası: Gevşeme

Bazı esnetme hareketlerini aşağıda bulabilirsiniz.

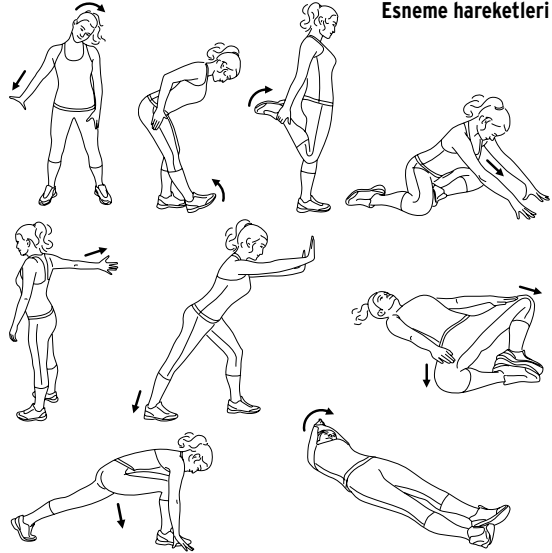
Bazı esnetme egzersizlerini web sitemizde bulabilirsiniz.

Tüm esnetme çalışmaları için temel pozisyon:

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

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

Esnetme hareketleri



Rulosuz egzersizler

Çoğu egzersizi hem tahtanın altında bir rulo ile hem de rulo olmadan gerçekleştirebilirsiniz.

Dengenizi geliştirmeniz için başlangıçta rulosuz çalışmanızı öneririz.

Denge tahtasını tercihen halı kaplı zeminlerde veya benzerlerinde rulosuz olarak kullanın. Sert zeminlerde, denge tahtasını korumak için altına büyük bir havlu veya battaniye yerleştirin. Denge tahtası

Yer egzersizleri

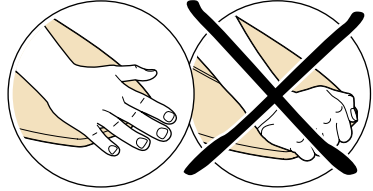


UYARI - Sıkışma ve ezilme tehlikesi

- Özellikle yerde yapılan egzersizlerde, parmaklarınızın veya ayaklarınızın denge twister tahtasının altına sıkışmamasına dikkat edin. Örneğin sınav çekerken ellerinizi gösterildiği gibi konumlandırın, böylece tahta çok fazla eğilirse ellerinizi çabuk bir şekilde çekebilirsiniz.

hareket kabiliyetini kaybedeceğinden fitness matı uygun değildir. Denge tahtasını ahşap veya laminat zeminlerde kullanmayın, bu zeminlere zarar verebilir.

Denge tahtası olmadan egzersiz yaparken, sallanabilmesi için denge tahtasını her zaman **eğriliği aşağı** bakacak şekilde kullanın.





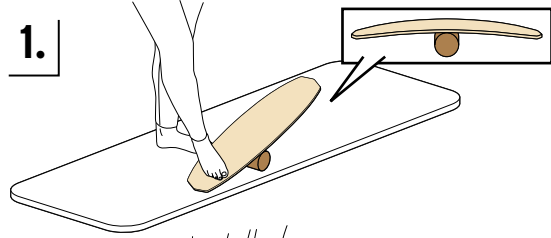
Rulo ile üzerine çıkma

Rulo ile egzersiz yapmak istiyorsanız ...

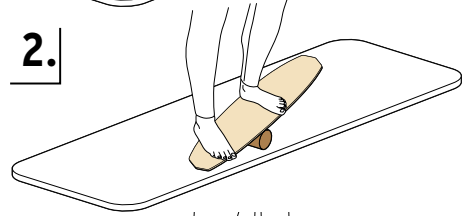
... üzerine çıkarken lütfen aşağıdakilere dikkat edin:
Denge tahtasını, **eğriliği yukarı** bakacak şekilde rulonun üzerine yerleştirin. Kendinizi bir duvara veya benzeri bir yere yaslayın veya ikinci bir kişinin size yardım etmesini sağlayın. Dikkatlice üzerine çıkın (resimlere bakın). Denge tahtasının üzerinde dengenizi korumaya çalışın

İleri düzeydekiler denge tahtasını eğriliği aşağı bakacak şekilde rulonun üzerine yerleştirebilir ve denge sağlayabilir. Bu, sörf veya benzeri için iyi bir ön antrenmandır.

1.



2.



3.



Derin kaslar - Koordinasyon - Denge

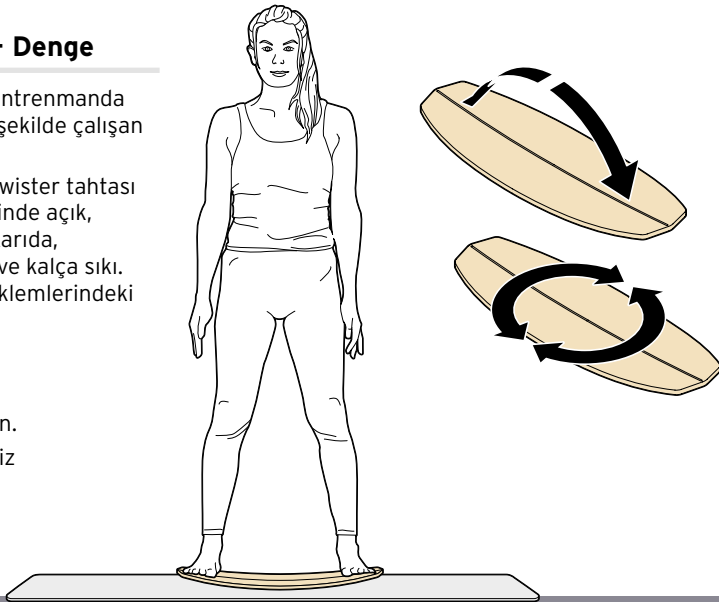
Stabil olmayan zemin vasıtasıyla her antrenmanda vücudu dengede tutmak için istemsiz şekilde çalışan derin kaslar da çalıştırılır.

Temel konumda iki ayağınızla denge twister tahtası üzerinde durun, ayaklar kalça genişliğinde açık, dizler hafif bükülü, sırt düz, göğüs yukarıda, omuzlar aşağıda, bakışlar önde, karın ve kalça sıkı. Burada twister tahtası özellikle ayak eklemlerindeki sabitleyici kaslara etki eder.

Temel konumda egzersizler

- ▷ Tahtayı sağa ve sola doğru sallayın.
- ▷ Tahtayı sağa ve sola doğru döndürün.

Hareketleri kalçanızdan yapın, gövdeniz sabit kalır.



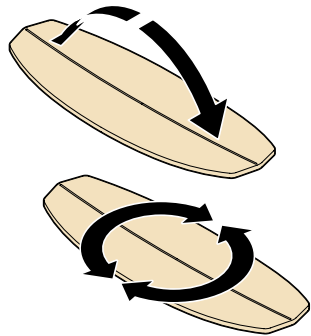
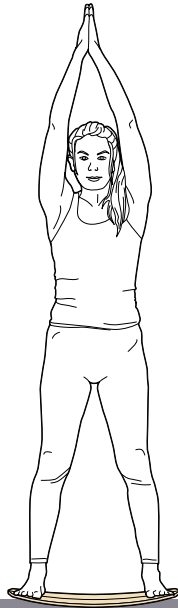
Varyant 1

▷ Egzersizler sırasında ...

... kollarınızı yukarı doğru uzatın.

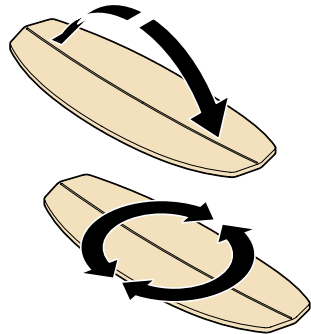
... kollarınızı yana doğru uzatın.

Egzersizleri açıklandığı şekilde yapın.



Varyant 2

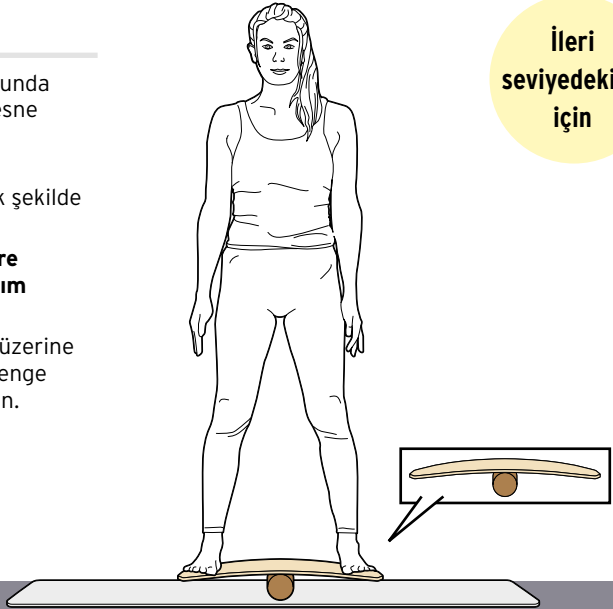
▷ "Sörfçü konumunda" tahtanın üzerine çıkın.
Egzersizleri açıklandığı şekilde yapın.



Rulo ile temel konum

- ⤵  Antrenman alanında düşme durumunda sizi yaralayabilecek herhangi bir nesne bulunmadığından emin olun.
- ⤵ Denge tahtasını, eğri kısmı **yukarı** bakacak şekilde silindirin üzerine yerleştirin.
- ⤵ **Kendinizi bir duvara veya benzeri bir yere yaslayın veya ikinci bir kişinin size yardım etmesini sağlayın.**
- ⤵ Dikkatli bir şekilde üzerine çıkın ("Rulo ile üzerine çıkma" başlığı altındaki resimlere bakın). Denge tahtası üzerinde dengenizi korumaya çalışın.

İleri
seviyedekiler
için

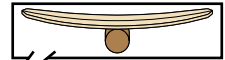
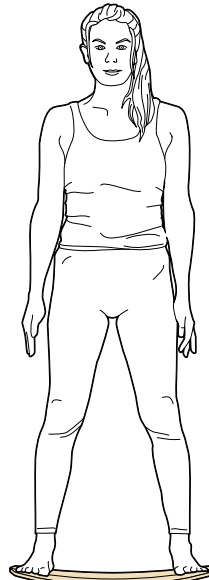


Rulo ile profesyonel egzersiz



Antrenman alanında düşme durumunda sizi yaralayabilecek herhangi bir nesne bulunmadığından emin olun.

- ▷ Denge tahtasını, eğri kısmı **aşağı** bakacak şekilde silindirin üzerine yerleştirin.
- ▷ Kendinizi bir duvara veya benzeri bir yere yaslayın veya ikinci bir kişinin size yardım etmesini sağlayın.
- ▷ Dikkatli bir şekilde üzerine çıkın ("Rulo ile üzerine çıkma" başlığı altındaki resimlere bakın). Denge tahtası üzerinde dengenizi korumaya çalışın.

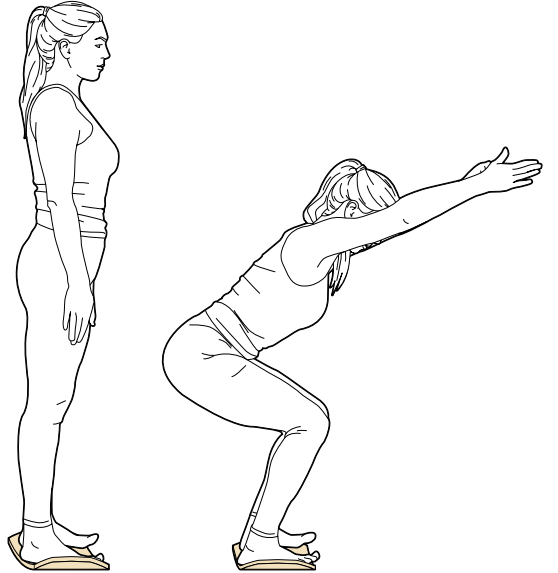


**Sadece
profesyoneller
için!**

Kalça + ön uyluk

Başlangıç konumu: Temel konum.

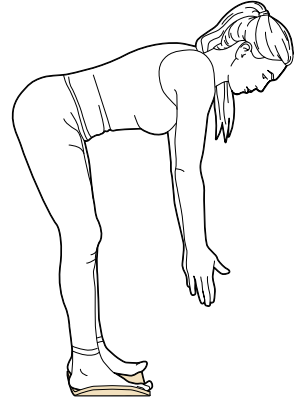
Egzersiz: Dizleri bükün, üst bedeninizin uzantısında kollarınızı öne doğru çekin, omuzlar aşağıda. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.



Kalça + sırtın alt bölümü

Başlangıç konumu: Temel konum.

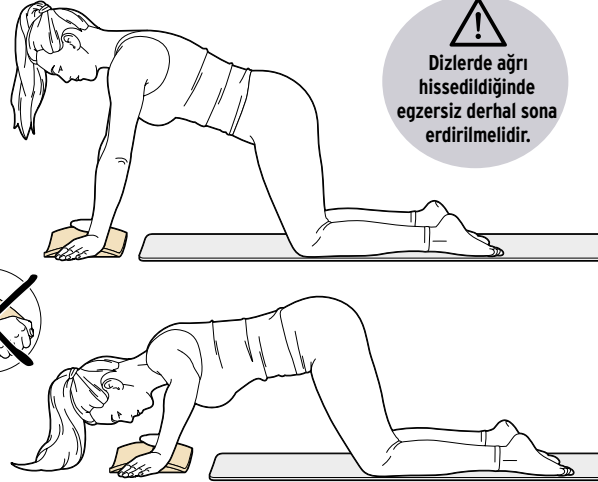
Egzersiz: Sırtınız düz bir şekilde öne doğru eğilin ve kollarınızı aşağı doğru çekin. Başınızı ve boynunuzu sırtınızla aynı hizada, aşağı doğru bakarken düz tutun. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.



Karın, bacaklar + omuz stabilizatörleri

Başlangıç konumu: Dizlerin üstünde, ellerinizle denge tahtasını kavrayın.

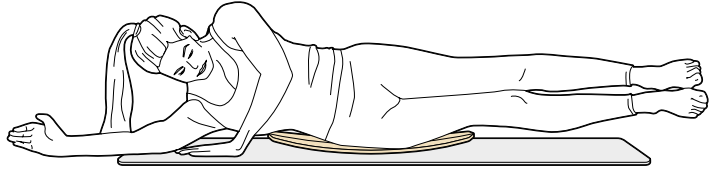
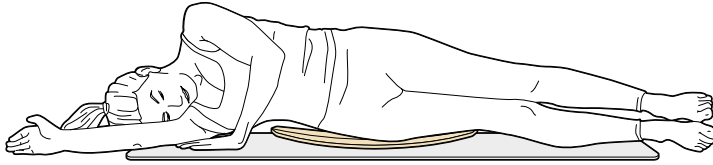
Egzersiz: Vücudunuzun üst kısmını denge tahtasının hemen üzerine kadar alçaltın.
4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün



Yan karın kasları + boyun kasları

Başlangıç konumu: Denge tahtasının üzerine yan yatın. Kafa, vücudun üst kısmı ve bacaklar bir çizgi oluştursun.

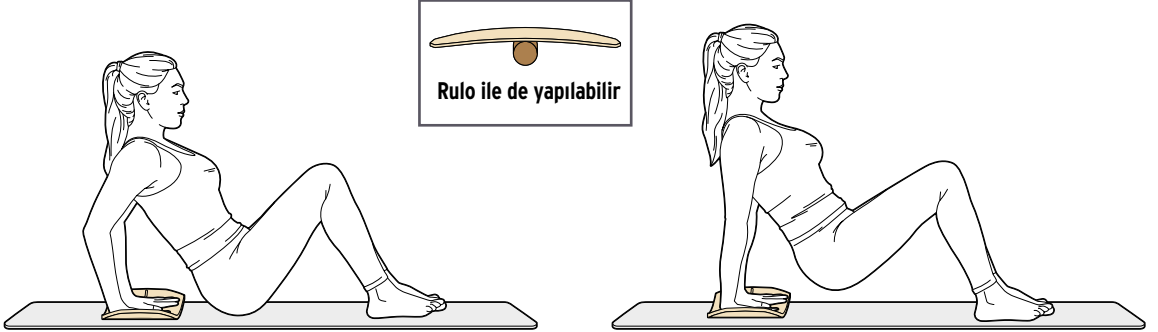
Egzersiz: Vücudunuzun üst kısmını ve bacaklarınızı kaldırın. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumu na geri dönün.



Triseps + omuzlar

Başlangıç konumu: Denge tahtasının önünde oturun, dizler kırık, ayak tabanları yerde, ellerinizle vücudunuzun arkasında kalan denge tahtasından destek alın.

Egzersiz 1: Kalçanızı biraz kaldırın, 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.

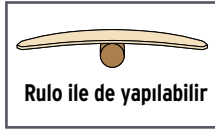
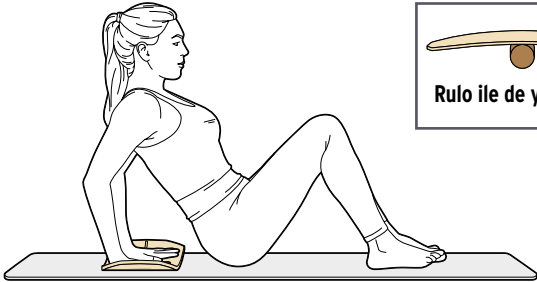


Triseps + omuzlar + kalça + üst bacak arka kasları

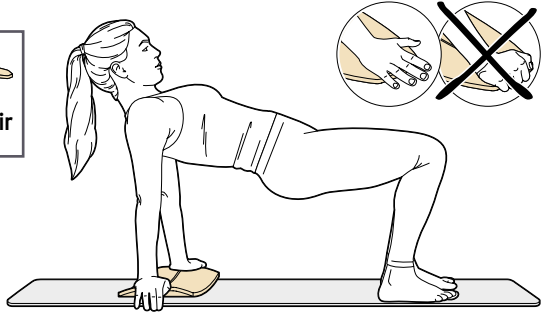
Başlangıç konumu: Denge tahtasının önünde oturun, dizler kırık, ayak tabanları yerde, ellerinizle vücudunuzun arkasında kalan denge tahtasından destek alın.

Egzersiz 2: Kalçayı, vücudun üst kısmı ile üst bacak bir çizgi oluşturacak şekilde yukarıya doğru bastırın, 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün. Bu aşamada kalça yere değmemelidir.

Seçenek (+ sırtın alt kısmı): Üst konumda kalın, ilave olarak değiştirerek bacağı yukarıya doğru uzatın.



Rulo ile de yapılabilir



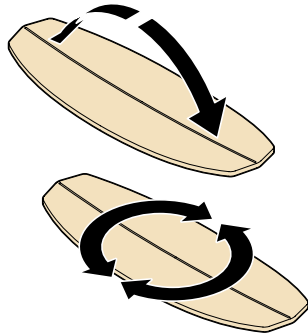
Denge egzersizleri

Bu egzersizlerde, resimde gösterilen konumu mümkün olduğunca uzun tutmaya çalışın.

Unutmayın: Düzgün nefes almaya devam edin!

Tüm denge egzersizleri için seçenekler

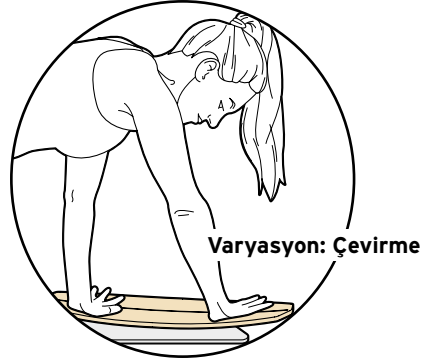
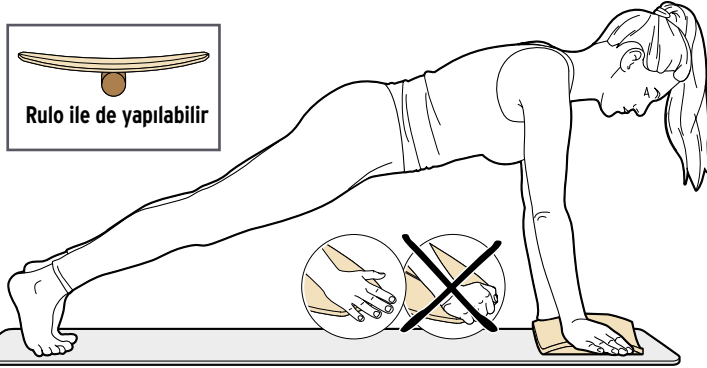
- ▷ Tahtayı sağa ve sola doğru sallayın.
- ▷ Tahtayı sağa ve sola doğru döndürün.



Gövde, bacaklar + omuz stabilizatörleri

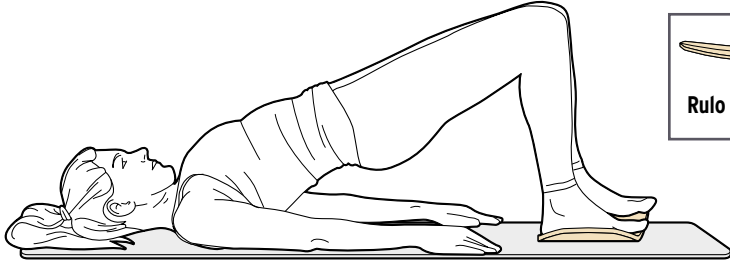
Duruş pozisyonu: Plank hareketi: Denge tahtasında ellerinizle destek alın, üst gövde ve bacaklar bir çizgi oluşturur.

Bakışlar aşağıda - başı enseye doğru götürmeyin



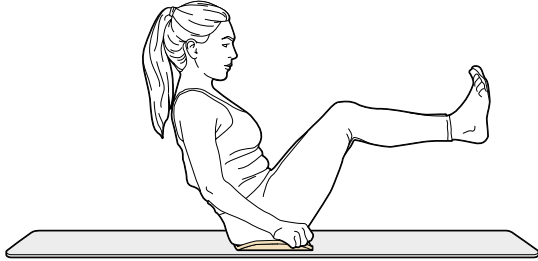
Sırtın alt bölümü, kalça, arka bacak kasları

Duruş pozisyonu: Ayaklarınız denge tahtası üzerinde olacak şekilde sırt üstü uzanın, kalçalarınızı yukarı kaldırın, böylece üst bedeniniz ve uyluklarınız bir çizgi oluştursun. Baş ve omuz kemeri yerde kalmalıdır.

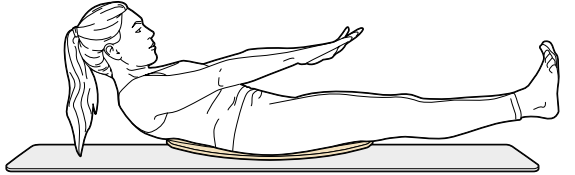


Düz karın kasları + denge

Varyant 1: Enine duran denge tahtası üzerine oturun, bacaklarınızı karın kaslarından havaya kaldırın.



Varyant 2: Uzunlamasına duran denge tahtasına yatın, bacaklarınızı ve gövdenizi karın kaslarından yukarı kaldırın.



Kendi kendinize yapabileceğiniz masaj için egzersiz

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

Burada sizin için bazı masaj egzersizlerini bir araya getirdik. Fasya rulosu özellikle kol ve bacakların yanı sıra ayaklara yapılan masajlar için de uygundur.

Bağdokusu nedir?

Fasyalar tüm vücudunuzdan geçen ve bağlayan ve kemikler, kaslar ve organlar gibi tüm bölümlerin etrafını saran dokulardır. Ağrılar öncelikle kaslarımızı saran ve dokularımızı bir arada tutan elastik bağ dokularda meydana gelir. Bu bağdokuları sertleştiğinde veya yapıştığında, kas artık doğru şekilde uzayamaz ve hareket kabiliyetinde kısıtlanmalar yaşanır.

Fasyaları tekrar yumuşatmak ve esnekliklerini geri kazandırmak için örn. silindir ile kendinize masaj yapabilirsiniz. Kaslardaki gerginlik azalır ve kaslar uzar, kan dolaşımı ve dolayısıyla oksijen kullanımı da canlanır, kendinizi çok daha zinde hissedersiniz. Silindir ile kendi

kendinize yapabildiğiniz masaj artık günümüzde antrenman öncesi ısınmalarda ve antrenman sonrası rejenerasyon aşamasında da kullanılmaktadır.

Doktorunuza danışın!

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, kalp yetmezliği, gebelik, eklem veya sinir iltihaplanmalarında, kollarda veya bacaklarda su toplanmasında, ortopedik rahatsızlıklarda veya bir ameliyat sonrasında masaj uygulaması konusunda doktorunuza başvurun.
- Aşağıdaki semptomlardan birisinin meydana gelmesi halinde masajı hemen bırakın ve doktorunuza başvurun: Mide bulantısı, baş dönmesi, çok fazla nefessiz kalma veya göğüste ağrı. Eklemelerde ve kaslarda ağrılar hissettiğinizde de antrenmanı derhal sonlandırın.
- Terapi amaçlı masaj/antrenman için uygun değildir!

- Toplardamar/bağ dokusu zayıflığı, örümcek damarlar veya varisli damarlarda bacak masajı sadece düşük basınçla yapılmalı ve tüm kas boyunca değil, daha küçük bölümler halinde uygulanmalıdır. Masajların türünü ve kapsamını hekiminize danışın.

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.
- Yer hareketlerini mümkün olduğu kadar sert, düz, esnemeyen ve silindirini yuvarlanabildiği bir zemin üzerinde yapın. Kalın halılar, fitness matları vs. uygun değildir.
- Her kullanımdan önce silindiri kontrol edin. Üründe hasarlar varsa artık kullanmayın.

Egzersizler sırasında dikkat etmeniz gerekenler

- Tüm egzersizler sırasında vücudunuzu daima dik ve dengeli tutun - kambur durmayın! Ayakta durarak 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, sakın oranda tempoyla yapın.
- Egzersiz sırasında eşit ölçüde solumaya devam edin.
- Vücudunuzu tanıyın! Kaslarınızı silindirini üzerinde gezdirirken, uygulanan basıncın rahatlatıcı ve hafifletici hissettiriyor olmasına dikkat edin. Ürünü vücuttaki rahatsız edici bölgelerde kullanmayın. Direkt kemiğin üzerine masaj yapmayın (omurga, kaval kemiği). Özellikle boyun bölgesinde dikkatli olmalısınız!
- Egzersizleri sadece kendinizi rahat hissettirdiği sürece uygulayın. Birkaç dakika yeterlidir - abartmayın.
- Yerde yapılan egzersiz biraz daha zordur. Bu egzersizleri sadece vücudunuzun sağlık durumu buna uygunsa yapın.

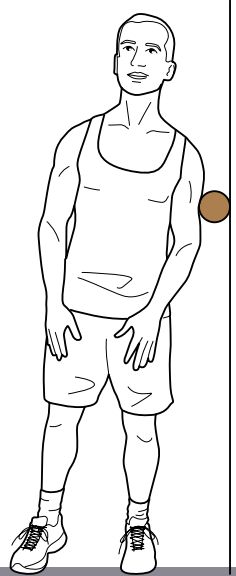
Kolun alt bölümü

Fasya rulosunu bir masanın üzerine yerleştirin ve ön kolunuzu üzerinde yuvarlayın.



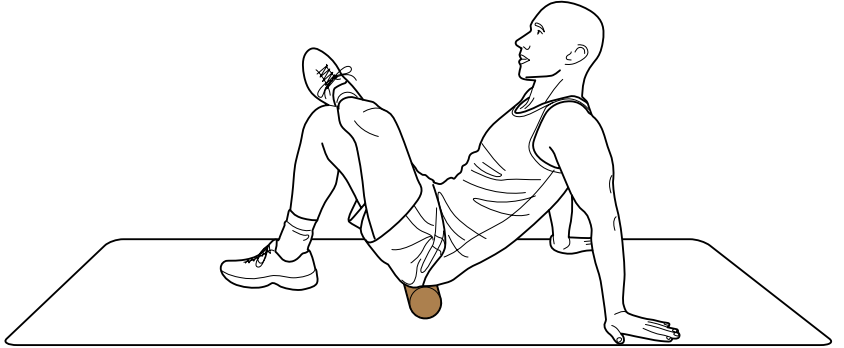
Üst kol

Fasya rulosunu, 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.



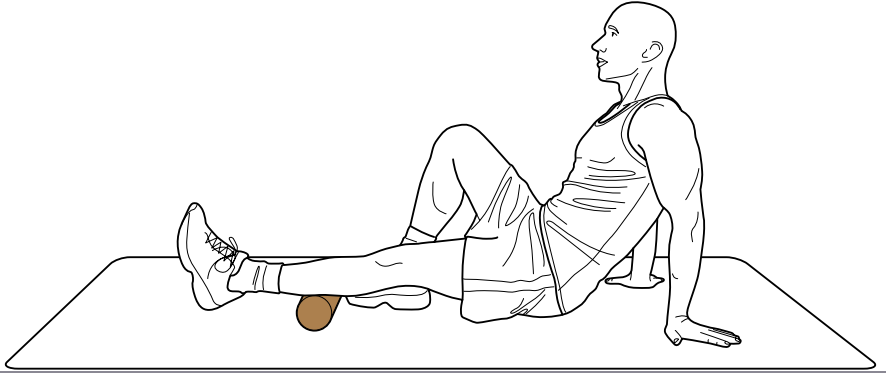
Kalça

Gösterildiği gibi fasya rulosunun üzerine oturun,
ileriye ve geriye doğru hareket edin.



Uyluk ve alt bacak alt kısmı

Fasya rulosu resimde görüldüğü gibi bacağın üst ve alt bölümünün altına yerleştirip bacağınızı yavaşça öne ve arkaya doğru masaj rulosunun üzerine itin.

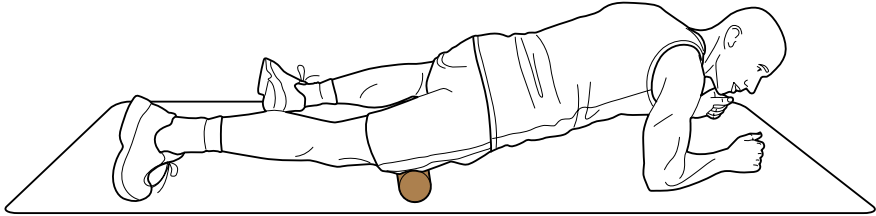


Uyluk bölümü üst kısmı

Uyluk bölümünüzle fasya rulosunun üzerine yatın.

Belinizi çok fazla içe doğru bükmeyin.

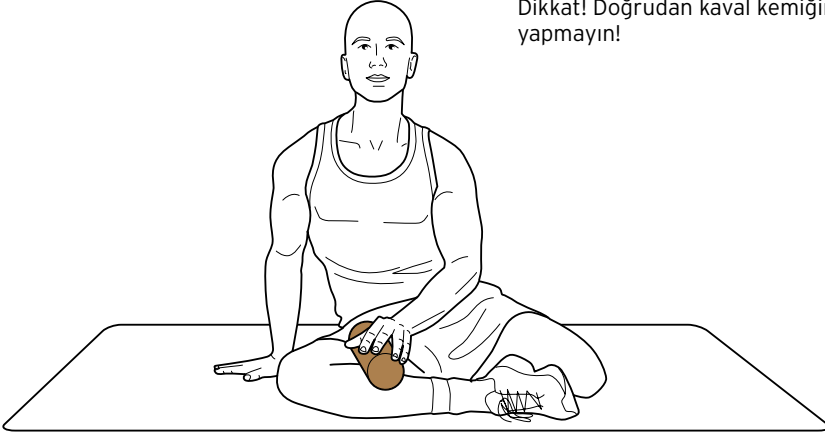
Yavaşça fasya rulosu üzerinde ileri ve geri hareket ederek uyluğunuza masaj yapın.



Alt bacak iç kısmı

Fasya rulosuna hafif baskı uygulayarak bacağınızın alt bölümünde iç kısmının üzerinde yuvarlayın.

Dikkat! Doğrudan kaval kemiğinizin üzerine masaj yapmayın!



Ayak

Ayakta veya otururken ayağınızı fasya rulosunun üzerine basın
koyun ve ayağınızı yavaşça ileri geri hareket ettirin.



Bakım

- Ürün gerektiğinde nemli bezle silinebilir. Ürünü temizledikten sonra oda sıcaklığında ve açık havada kurumaya bırakın. Asla kaloriferin üzerine bırakmayın, saç kurutma makinesi vb. kullanmayın!
- Ürünü serin ve kuru bir ortamda saklayın. Ürünü güneş ışığından ve ayrıca sivri, kesici ve pürüzlü nesnelerden ve yüzeylerden koruyun.



Üretim tekniğine bağlı nedenlerden dolayı ürün ambalajından ilk defa çıkarıldığı sırada hafif bir koku oluşumu olabilir. Bu koku tamamen tehlikesizdir. Ürünü kullanmadan önce iyice havalandırın. Koku kısa süre içinde kaybolacaktır. Yeterince havalanmasını sağlayın!

Teknik bilgiler

Sörf:

Malzeme:	Kontrplak
Ağırlık:	yakl. 1950 g
Boyut:	yakl. 805 x 290 x 14 mm (U x G x Y)

Rulo:

Malzeme:	Mantar
Ağırlık:	yakl. 770 g
Boyut:	yakl. 100 x 300 mm (Ø x U)