

Kendi kendinize yapabileceğiniz masaj için egzersiz

tr

Değerli Müşterimiz!

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

Bağdokusu nedir?

Bağdokuları; 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 sertleştiğinde veya yapıştığında, kas artık doğru şekilde uzayamaz ve hareket kabiliyetinde kısıtlanmalar yaşanır.

Bu bağdokuları tekrar gevşetmek ve elastikiyetlerini geri kazandırmak için örneğin masaj topları 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 rahatlama için kullanılır.

Çift masaj topu özellikle omurga ve ense bölgesinde kullanım için uygundur. Tek masaj topuyla iyi ulaşamadığınız tetik noktalarını hedefe yönelik şekilde aktifleştirebilirsiniz.

Rahatlanmış ve 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 topları günlük hayatta kişiye kendisini iyi hissetmesini sağlayan masaj uygulaması için tasarlanmıştır. Bunlar tıbbi veya tedavi amaçlar için **tasarlanmamıştır**.

Masaj topları evde kullanımı için tasarlanmıştır.

Ürünün spor salonlarında ve medikal tedavi merkezlerinde ticari amaçla kullanımını uygun değildir.

Çocuklar için TEHLİKE

- Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutun. Aksi takdirde boğulma tehlikesi vardır!
- Masaj topları oyuncak değildir ve küçük çocukların ulaşmasına izin verilmemelidir.

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.
- Vücudunuzu dinleyin! Kaslarınızı masaj topunun üzerinde gezdirirken uygulanan baskının rahatlatıcı ve hafifletici hissettiriyor olmasına dikkat edin. Ürünü vücuttaki rahatsız edici bölgelerde kullanmayın. Özellikle boyun bölgesinde dikkatli olun!
- Yumrulu çift masaj topunu veya yumrusuz tek masaj topunu kullanma kararını, hangisinin ilgili vücut bölgesinde daha rahat hissettirdiğine göre verebilirsiniz. Bunun için sizlere öneriler vereceğiz. Mutlaka vücudunuzu dinleyin.
- Egzersizleri sadece kendinizi rahat hissettirdiği sürece uygulayın. Birkaç dakika yeterlidir - abartmayın.
- İpucu: Daha fazla egzersiz çeşidini ve bilgiyi internette bulabilirsiniz.

Önemli bilgiler

- Çocukların masaj toplarını kullanmalarına izin vermeden önce doğru kullanımı gösterin ve egzersizler bitene kadar çocukları gözetimsiz bırakmayın. Masaj topları oyuncak değildir. Hatalı antrenman yapılması halinde sağlığa zararlı olabilir.
- Rahat kıyafetler giyin.
- Sağlam ve güvenli bir duruş için ayaktaki egzersizleri çoraplarla uygulamayın, kaymayan tabanlı ayakkabılar giyin.

Ürün numarası: 378 087



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



1. Ense

Çift topu, **iki taraflı olarak** ensenize **omurganızın yanına** yerleştirerek duvara yaslanın.

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

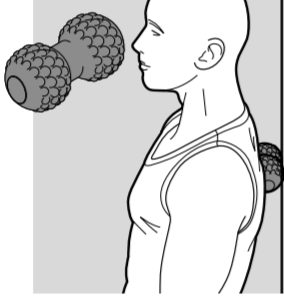
Dikkat! Doğrudan omurganızın üzerine masaj yapmayın!

Alternatif olarak sırt üstü yatılabilir ve çift topu ensenizin altına yerleştirebilirsiniz.

Kullanım

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

4./5.



Örneğin:

Duvara yaslanın.

Çift masaj topunu kürek kemiğinin hemen altına gelecek şekilde veya bel bölgesinde **iki taraflı şekilde omurganın yanına** alın.

Duvarda ayaklar yardımıyla yukarı ve aşağı hareket ederek ense kaslarınıza masaj yapın.

2. Omuzlar ve kollar



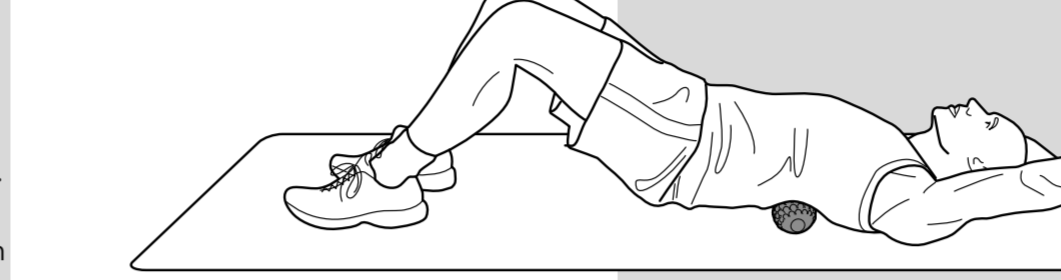
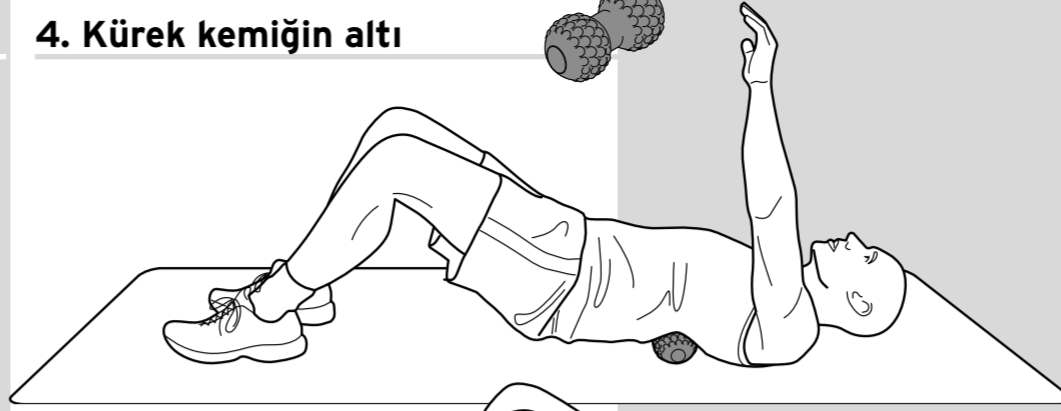
Topu hafif baskı uygulayarak omuzlarınızın, kollarınızın üst bölümünde üst ve alt kısmı üzerinde yuvarlayın.

3. Kolun alt bölümü

Topu hafif baskı uygulayarak kolunuzun alt bölümünün üst ve alt kısmının üzerinde yuvarlayın veya alternatif olarak çift topu masanın üzerine bırakın ve kolunuzun alt bölümünü bunun üzerinde yuvarlayın.



4. Kürek kemiğın altı



Çift topu üst sırt bölgesinin altına ortalarak 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!

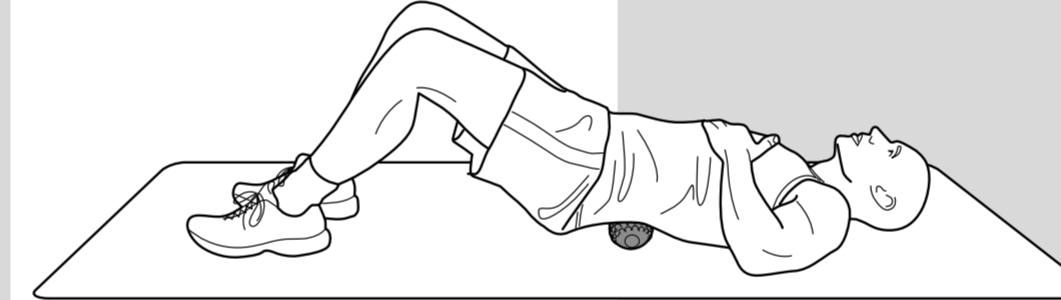
Alternatif olarak çift top ile duvara yaslanıp yukarıya ve aşağıya hareket edebilirsiniz (solda „Kullanım“ altındaki resimlere bakın).

5. Lumbar bölgesi

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

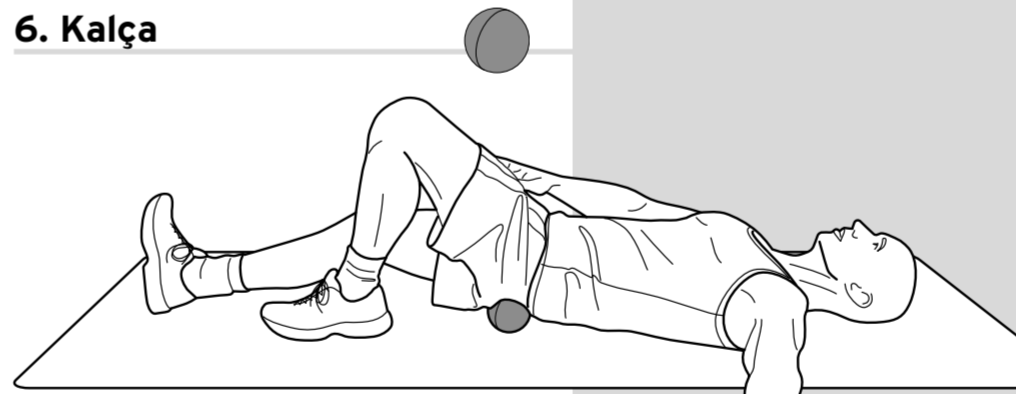
Bel bölgesi kaslarına, vücudunuzun üst bölümünü çift top üzerinde yavaşça ileri ve geri yuvarlayarak masaj yapın.

Dikkat! Doğrudan omurganızın üzerine masaj yapmayın!



Alternatif olarak çift top ile duvara yaslanıp yukarıya ve aşağıya hareket edebilirsiniz (solda „Kullanım“ altındaki resimlere bakın).

6. Kalça



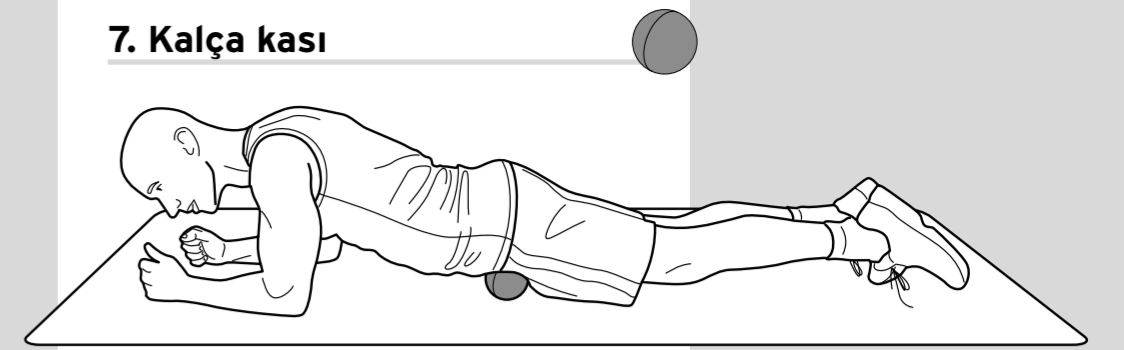
Kalçanızla topun üzerine yatın. Belinizi çok fazla içe doğru bükmeyin.

Kalça kaslarınıza, kalçanızı hafif dairesel şekilde yavaşça topun üzerinde hareket ettirerek masaj yapın.



Alternatif olarak gösterildiği gibi çift topun üzerine oturun, ileriye ve geriye doğru hareket edin.

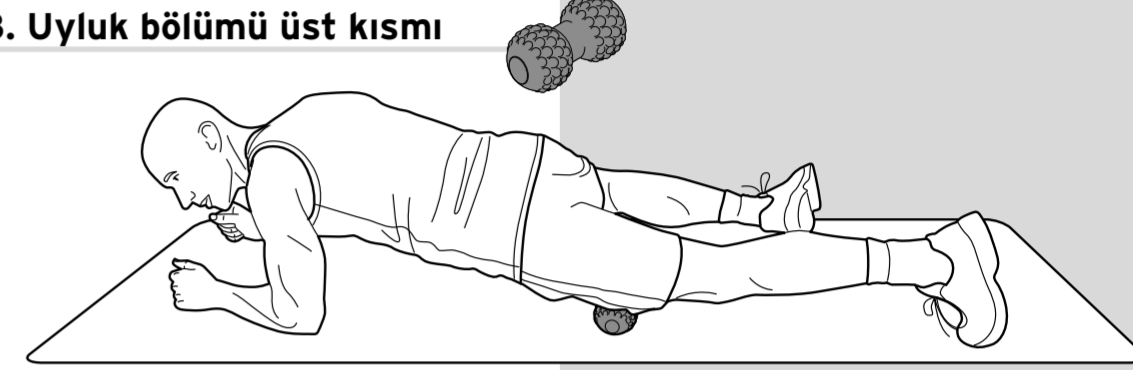
7. Kalça kası



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

Kalçanızı hafif dairesel şekilde yavaşça topun üzerinde hareket ettirerek masaj yapın.

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

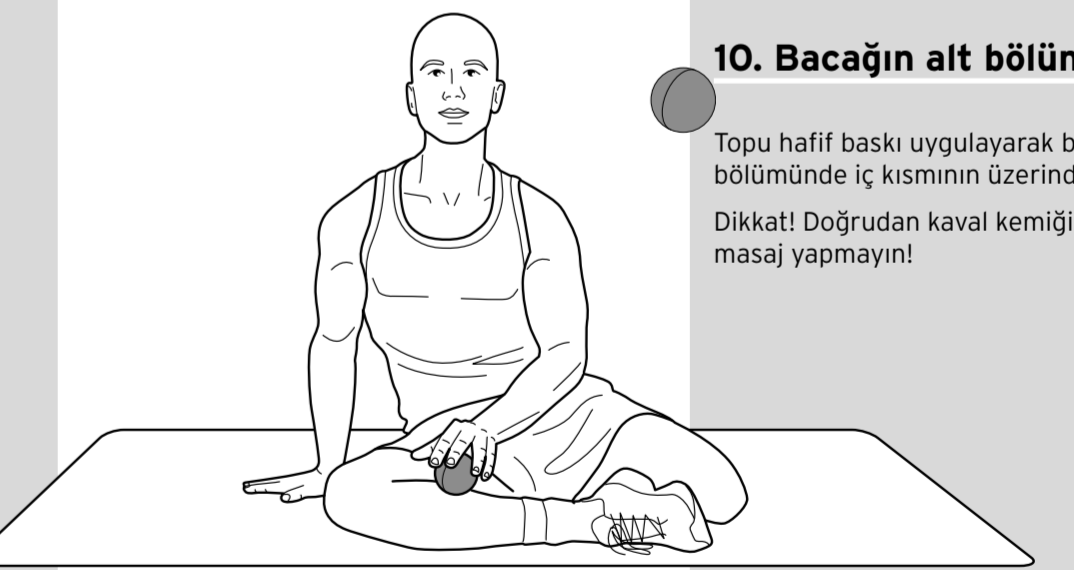


Topu/Çift topu resimde görüldüğü gibi bacağın üst ve alt bölümünün altına yerleştirip bacağınızı yavaşça öne ve arkaya doğru çift topun üzerine itin.

10. Bacağın alt bölümü iç kısmı

Topu hafif baskı uygulayarak bacağınızın alt bölümünde iç kısmının üzerinde yuvarlayın.

Dikkat! Doğrudan kaval kemiğinin üzerine masaj yapmayın!



11. Ayak

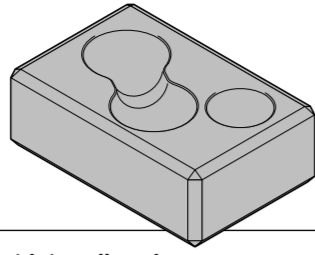
Ayakta veya oturur durumda ayağınızı topun üzerine yerleştirin ve yavaş dairesel hareketlerle topun üzerinde yuvarlayın.





Egzersiz posterleri

tr



Değerli Müşterimiz!

Yoga aslen Hindistan'dan gelen felsefi bir öğretilerdir ve kavramın bütünü hem ruhsal hem de bedensel egzersizleri kapsar. Hinduizm ve Budizm'de öğretildiği gibi meditasyon, ruhsal konsantrasyon ve ruhaniyet veya daha fazla bedensel egzersizlere ağırlık veren, daha çok buradaki kurslarda öğretildiği gibi nefes almayla ve batı psikolojisiyle bağlantılı olan farklı ağırlıkları bulunan çeşitli yoga okulları bulunmaktadır.

Yoganın bedene, zihne ve ruha etki ettiği konusunda tüm öğretiler aynı fikirdedir. Yoga gevşetir, sakinlik ve iç huzuru sağlar. Hareketliliği, koordinasyonu, gücü, dengeyi ve konsantrasyonu geliştiren bedensel egzersizlerin doğrudan etkileri yanında (Asanas) yoganın bütünsel bir sistem olarak dengeleyici ve sakinleştirici bir etkisi vardır ve böylece stresin sekel etkisine karşı etki eder.

Yeni yoga Block yoga egzersizlerinizi gerçekleştirirken zorlu pozisyonlarda uzunca ve güvenli bir duruş ile stabilize etmeyi sağlayarak sizi destekler.

Burada sizlere her bir pozisyon için sadece kısa bir kılavuz sunabiliyoruz. **Yoga, en baştan itibaren sağlığa zarar veren egzersizlerden kaçınmak için eğitimli bir yoga öğretmeni kılavuzluğunda öğrenilmelidir!**

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

Yoga Block evde yapılan jimnastik egzersizlerine destek olması için tasarlanmıştır. Spor salonlarında ve tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir. Egzersizler rahatlamak, fit ve sağlıklı olmak için düşünülmüştür. Tıbbi veya tedavi amaçlı bir öneri sunmazlar.

Yoga bloğu maks. **100 kg vücut ağırlığına kadar** tasarlanmıştır. Ona çok yüklenmeyin!

UYARI – Yaralanma riski

- Antrenman esnasında yeterli hareket serbestliğine sahip olduğunuzdan emin olun. Egzersiz alanında hiçbir nesne bulunmamalıdır. Diğer kişilerle aranızda yeterli kadar mesafe olmalıdır.
- Yoga bloğu her kullanımdan önce kontrol edin. Şayet o yıpranmış, yırtılmış veya kırılmış görünüyorsa kullanılmamalıdır.
- Yoga bloğu, nesnelere üzerine koymak veya desteklemek vb. gibi başka amaçlar için kullanmayın.

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, tansiyon ile ilgili sorunlarda, egzersizler konusunda doktorunuza başvurmalısınız. Uygun olmayan ve çok fazla egzersiz sağlığınıza 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!

Yogaya dair birkaç öneri

- Dikkatinizi dağıtacak şeylerin olmadığı, sıcak, sessiz bir ortamda egzersiz yapın.
- Bol ve rahat giysiler giyin. Egzersizlerinizi tercihen çıplak ayakla yapın. Fakat mutlaka sağlam ve güvenli bir duruşa sahip olmanıza dikkat edin. Egzersizleri yalın ayak veya düz zeminde çorapla yapmayın; aksi takdirde kayabilir ve yaralanabilirsiniz. Zemine kaymayan bir yoga minderini vb. yerleştirin. Saat ve ziynet eşyalarınızı çıkarın.
- Egzersizlere başlamadan önce küçük bir öğünden sonra 1-2 saat, büyük bir öğünden sonra 3-4 saat bekleyin.
- Yoga egzersizlerine başlamadan önce ısınma hareketleri yaparak ısının. Egzersizlerinizi her zaman en az 5 dakikalık bir gevşeme evresiyle bitirin.
- Egzersizler kendi bedensel durumunuza göre ayarlanmalıdır. Bazı egzersizler güç ve / veya esneklik gerektirir. Bir pozisyonu sadece düzgün ve güvenli olduğu sürece tutun. Güç ve konsantrasyonunuz azaldığında ve dengeyi güvenli bir şekilde sağlayamadığınızda egzersizi sonlandırın.
- Germe hareketlerini asla zorlamayın. Germe hareketlerini sadece sizi rahatsız etmeyecek derecede uygulayın. Hafif bir esneme hissi buna dahildir. Yine de acı veya ağrı hissederseniz egzersizi derhal bitirin.
- Nefesinize dikkat edin: Sakince nefes alın, nefes alışı, özellikle nefes verişini uzatmaya çalışın. Nefesinizi tutmayın! Akciğerlerinizi tam kapasite ile kullanın. Nefes alıp verişler düzensiz olduğunda muhakkak bir mola verilmelidir. Bu, yükün fazla olduğuna işaret eder. Yoganın amacı verim değildir. Tempoyu ve harcayacağınız efor seviyesini kendiniz belirleyin.
- Kendinizi yorgun hissettiğinizde ve dikkat eksikliği konusu olduğunda aletle çalışma yapmayın. Egzersizlerden önce ve sonra yeterince sıvı tüketin.
- Egzersiz yaptığınız odanın yeterince havalandırmaya sahip olmasını sağlayın. Ancak cereyan olmasını engelleyin.

Egzersiz öncesi: Isınma

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

- Başınızı yanlara, öne ve arkaya eğin.
- Omuzlarınızı kaldırın, indirin ve çevirin.
- Kollarınızı çevirin.
- Göğüs kafesinizi öne, arkaya ve yanlara hareket ettirin.
- Kalçanızı öne, arkaya hareket ettirin ve yanlara savurun.
- Olduğunuz yerde koşun.
- Yoga egzersizine güneş selamı ile başlayın.**

Egzersiz sonrası: Gevşeme

Egzersizinizi yakl. 5 dakika derin gevşeme yaparak bitirin. Sırt üstü yere uzanın, gözlerinizi kapatın ve bilinçli olarak nefesinizi hissedin. Vücudunuzun içindeki düşüncelerde yolculuk yapın. Kaslarınızı hissedin ve sonra serbest bırakın.

Bakım

Yoga Block malzemesi tere dayanıklıdır fakat hijyenik koşullarda bir antrenman sağlamak için arada bir temizlenmesi gerekir.

▷ Yoga bloğu nemli bir şekilde silinebilir.

DIKKAT - Maddi hasar tehlikesi var:

- Yoga bloğunu temizlemek için deterjan kullanmayın.
- Yoga Block doğrudan güneş ışığından korunacağı bir yerde depolayın. -10 °C'nin altında veya +50 °C'nin üzerinde sıcaklıklara maruz bırakmayın. Aynı zamanda yüksek sıcaklık değişiminden, hava neminden ve sudan koruyun.

i Üretim tekniğinden kaynaklanan nedenlerle yoga bloku ambalajı ilk kez açıldığında bir koku oluşabilir. Tamamen tehlikesiz bir durumdur. Yoga Block ilk kullanımdan önce iyice havalandırmasını sağlayın. Koku kısa süre içinde kaybolacaktır.

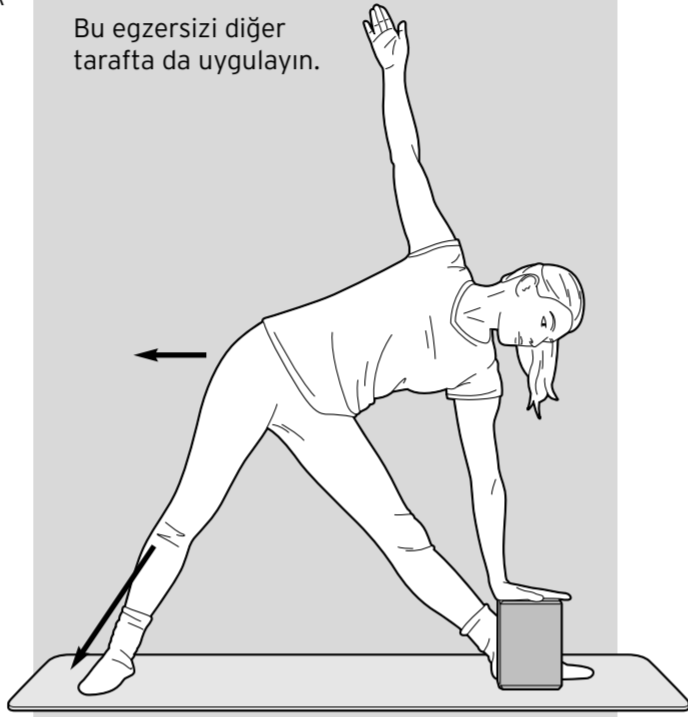
▷ Depolama ve taşıma için masaj topları yoga bloğunun boşluklarına yerleştirin.

Yan gövde ve bacak kaslarının esnemesi

Burada önemli olan: Vücut, sanki iki cam arasında sıkışmış gibi bir çizimde durmalı.

Bacaklar ayrıık konumda, dış bacağın ayak kenarı ile yere doğru itin, kalça ile de aynı zamanda dışarı doğru itin. Leğen kemikleri birbirine paralel olarak üst üste duruyor - leğen kemiğini eğmeyin! Sırtı yana doğru uzatın, bakışlar yere doğru olmalı. Kolun alt kısmı ile bloklardan tutunulmalı, diğer kolu kollar bir çizgi oluşturacak şekilde düz olarak yukarı doğru uzatın.

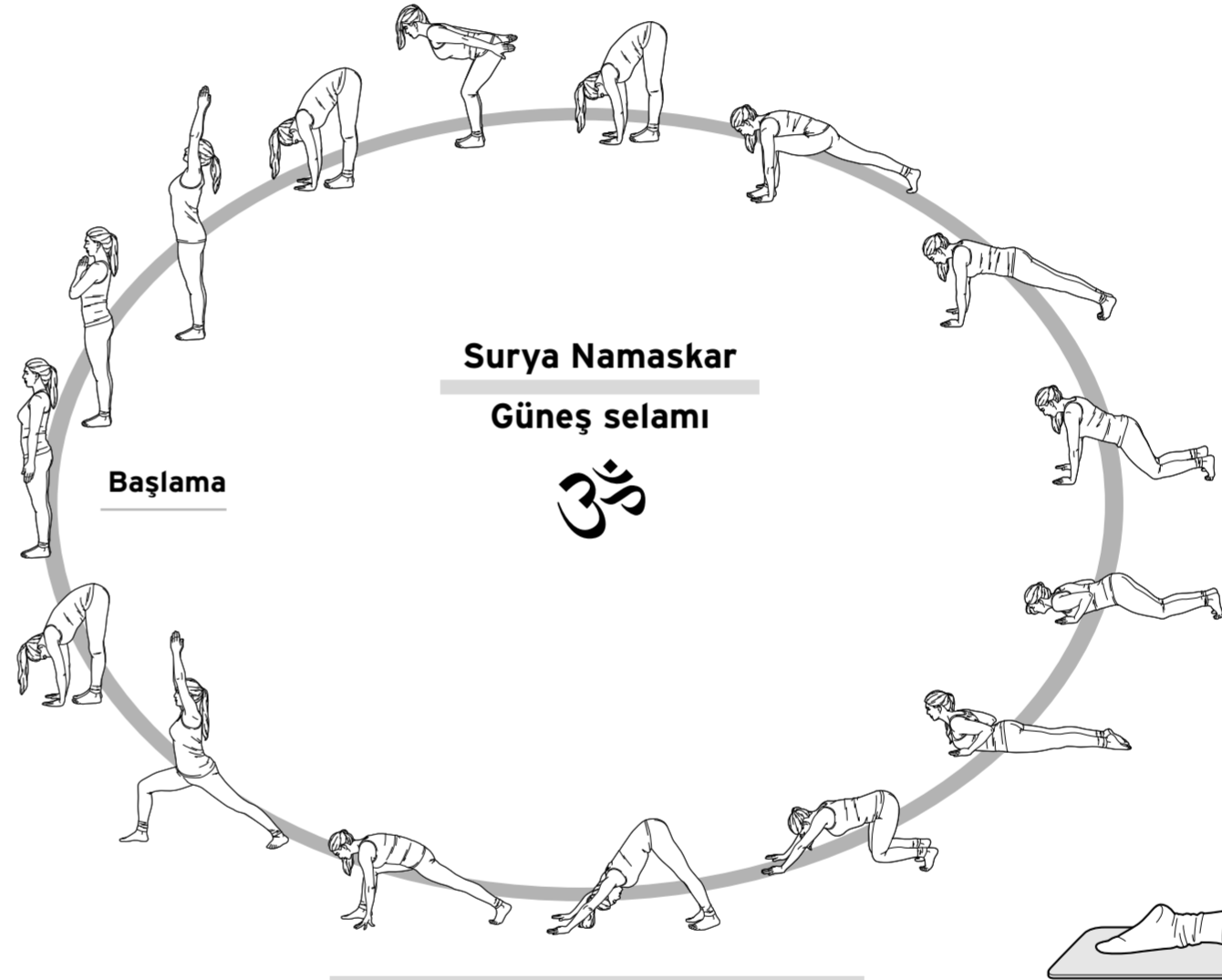
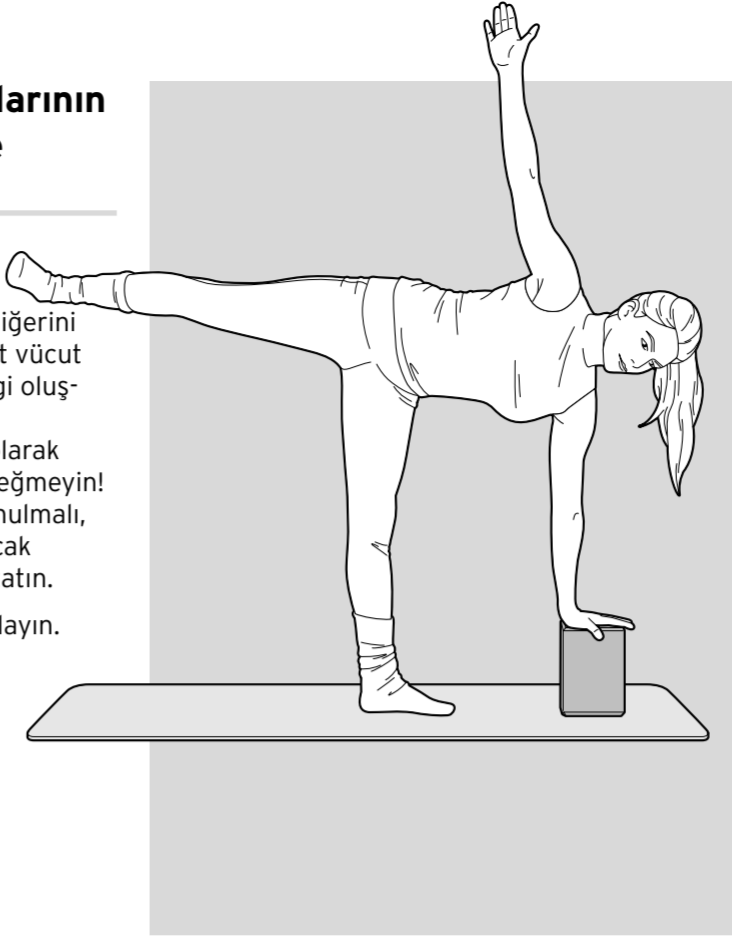
Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.



Yan karın ve bacak kaslarının güçlendirilmesi / denge çalışması

Bir bacağınızın üzerinde durarak diğerini yandan kaldırın, böylece bacak, üst vücut ve başınız yatay bir şekilde bir çizgi oluşturur. Leğen kemikleri birbirine paralel olarak üst üste duruyor - leğen kemiğini eğmeyin! Kolun alt kısmı ile bloklardan tutunulmalı, diğer kolu kollar bir çizgi oluşturacak şekilde düz olarak yukarı doğru uzatın.

Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.



Surya Namaskar Güneş selamı

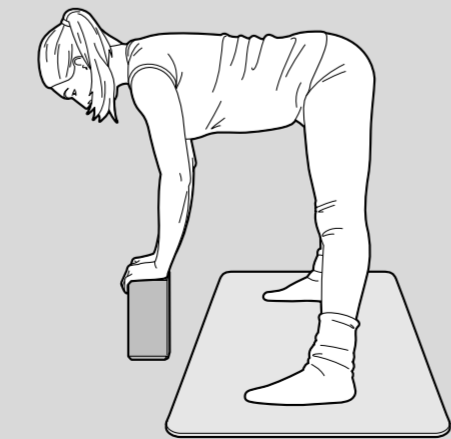


Başlama

İç bacak ve arka bacak germe

Bloğu matın önüne yere koyun. Dikey, çapraz veya yatay olması kolların uzunluğuna ve ayakların konuma bağlıdır. Önemli olan, bu konumda sırtın yerde düz ve paralel olarak durması ve kolların, sırtın ve bacakların yandan bakıldığında dik bir açı oluşturmasıdır.

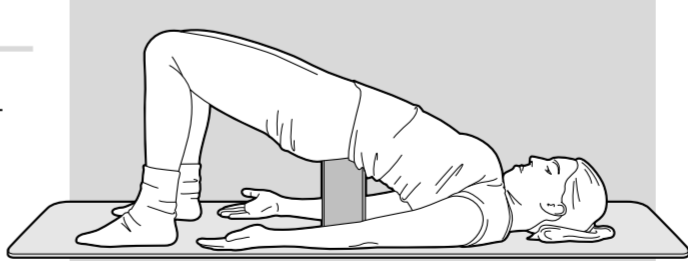
Bacaklarınızı, esnemeyi bacakların iç ve dış tarafında hissedebileceğiniz kadar ayırın. Öne doğru eğilin ve blokun üzerinden tutunun. Sırtı düz olarak tutun, bakışlar yere doğru olmalıdır. Başı enseye gömmeyin! Ağırlığı eşit şekilde iki bacağına ve kollarına dağıtın.



Kalçayı germe

Sırtüstü pozisyonda bacaklar kalça genişliğinde yerleştirilmeli - ayaklar dizin altında - ve üst vücut ve uyluk çapraz bir çizgi oluşturacak şekilde, kalçayı yukarı doğru kaydırın. Ağırlık omuzlarda ve ayaklarda olur. Baş hafifçe yere bırakın, kollar gevşek şekilde vücudun yanında durmalı. Kalça germesini desteklemek için blok dikey olarak doğrudan kuyruk sokumu altına koyulmalıdır.

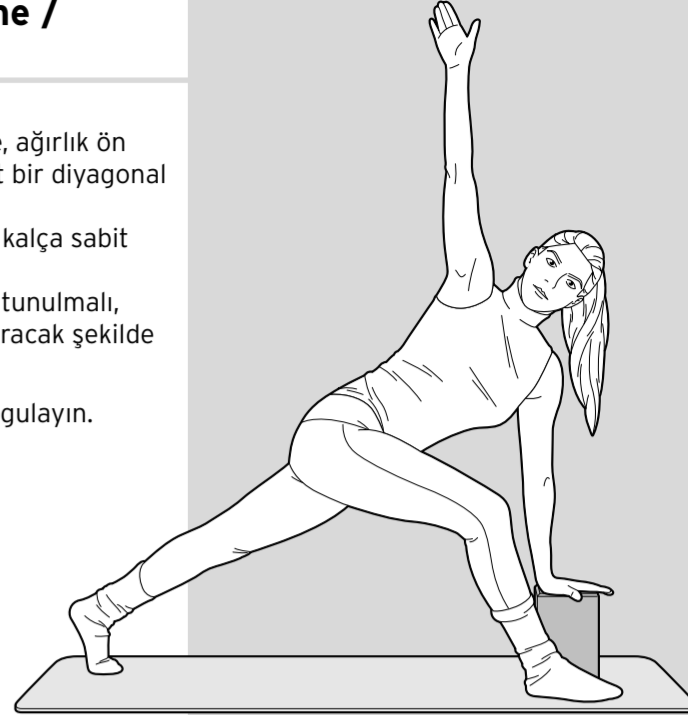
Versiyon: Bu pozisyonda bir bacak düz olarak yukarı doğru uzatılmalı. İlave olarak bacağın arka tarafını gerer.



Üst bacak güçlendirme / denge çalışması

Bacaklar adımlama hareketinde, ağırlık ön ayakta. Arka bacak ve üst vücut bir diyagonal oluşturuyor. Omuz ve göğüs kısmını çevirin, kalça sabit kalmalı! Kolun alt kısmı ile bloklardan tutunulmalı, diğer kolu kollar bir çizgi oluşturacak şekilde düz olarak yukarı doğru uzatın.

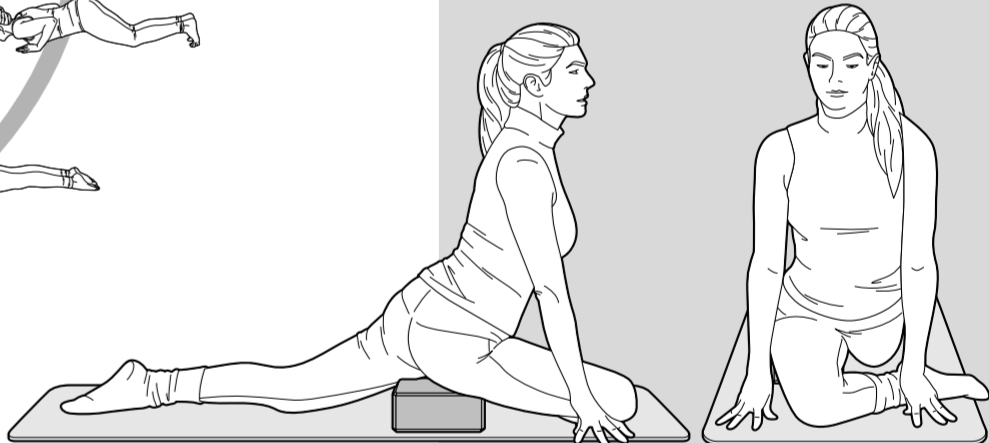
Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.



Üst bacak ve oturma kaslarının esnetilmesi / kalça ve bacak esnekliğinin artırılması

Bloğun üzerine oturun, bir bacağınızı vücudunuzun önünde „yarım“ bağdaş olarak diğer bacağınızı arkaya doğru uzatın. Dikkat! Arka dizinizle desteklemeyin! Üst gövde düz tutulmalı, bakışlar düz. Ellerinizi önde hafif destekleyin. Ağırlık ama genel anlamda kalçanızda.

Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.



Omuz ve kol kaslarını germe

Bloğun üzerinde bağdaş kurmuş şekilde oturulmalı, dizler aşağı tarafa doğru çekilmelidir. Ellerinizi sırtınızda birleştirin ve parmaklarınızı birbirine geçirin. Her iki el üst üste omurga ile bir çizgide durmalıdır. Baş düz tutulmalı, bakışlar düz.

İpucu:
Ellerinizi birleştiremiyorsanız bir yoga kemeri veya normal bir kemer, bavul kemeri vb. kullanın.

