



tr

Kendi kendinize yapabileceğiniz masaj için egzersiz



www.tchibo.com.tr/kilavuzlar

Ürün numarası:
626 848

Değerli Müşterimiz!

Sırtta, kollarda ve bacaklarda oluşan hafif ağrılar ve gerilmeler durumunda kendi kendinize yapacağınız masaj yardımcı olabilir. Kendi kendine masajın hedefi, kasları gevşetmek ve esnetmek, kan dolaşımını ve bununla birlikte oksijen beslemesini desteklemek ve dolayısıyla kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlamaktır.

Bu masaj topuyla, iyi ulaşamadığınız tetik noktaları özellikle aktifleştirebilirsiniz.

Sizlere masaj topu sayesinde birçok rahatlatıcı anlar yaşamanızı diliyoruz!

Tchibo Ekibiniz

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

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

Masaj topu evde kullanım amacıyla tasarlanmıştır. Spor salonlarında ve medikal tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

Önemli bilgiler

- Rahat kıyafetler giyin.
- Yerde yapacağınız egzersizleri mümkün olduğu kadar sert, düz, esnemeyen ve masaj topunun iyi yuvarlanabildiği bir zemin üzerinde yapın. Kalın halılar, fitness matları vs. uygun değildir.
- 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, 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, zor nefes alma veya göğüste ağrı. Eklemlerde ve kaslarda ağrılar hissettiğinizde de antrenmanı derhal sonlandırın.
- Terapi amaçlı masaj/antrenman için uygun değildir!
- Damar/bağ doku güçsüzlüğü, örümcek damar veya varisli damarlar da **8+9** az baskıyla bütün kas boyunca değil, daha küçük bölgelere uygulanmalıdır. Masaj şeklini ve boyutunu doktorunuza danışın.

Egzersizler sırasında nelere dikkat etmelisiniz

- Tüm egzersizler sırasında vücudunuzu daima dik ve dengeli tutun - kambur durmayın! Ayakta dururken bacaklarınızı hafif бүкүн. Kendinizi kasmamaya dikkat edin!
- Egzersizler, kasların gevşemesine yardımcı olmalıdır.

Malzeme: EVA-köpük
Ağırlık: yakl. 26 g



1. Ense

Topu, 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 yatabilir ve topu ensenizin altına yerleştirebilirsiniz.

2. Omuzlar ve Kollar

Topu hafif baskı uygulayarak omuzlarınızın ve üst kollarınızın üst ve alt kısmı üzerinde yuvarlayın. Dikkat! Doğrudan omuz eklemine masaj yapmayın!

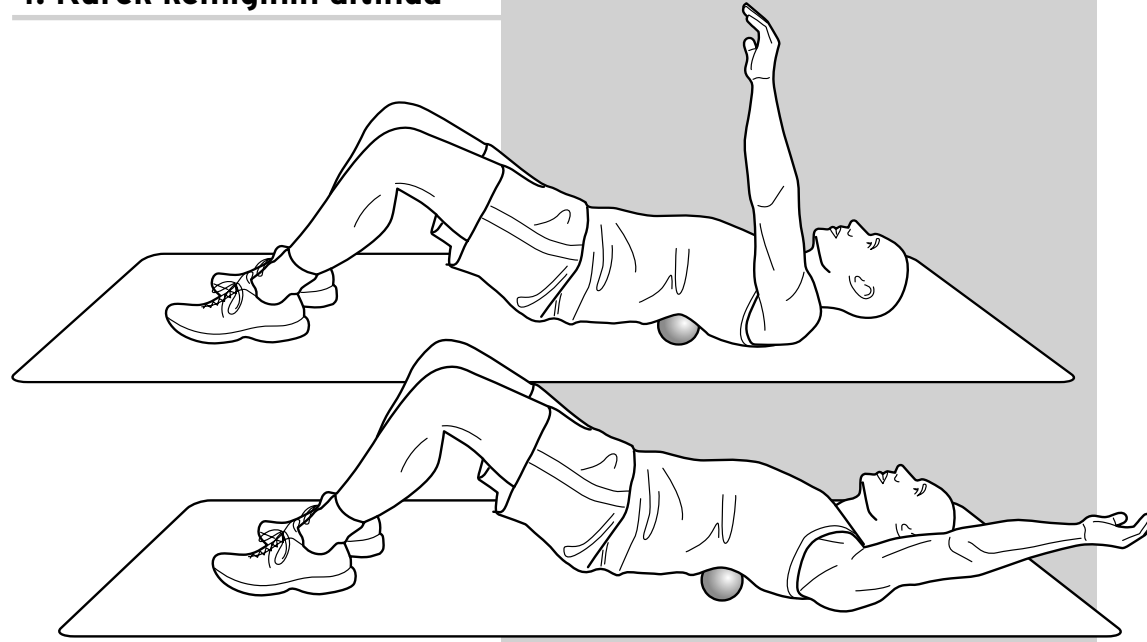


3. Alt kol

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



4. Kürek kemiğinin altında

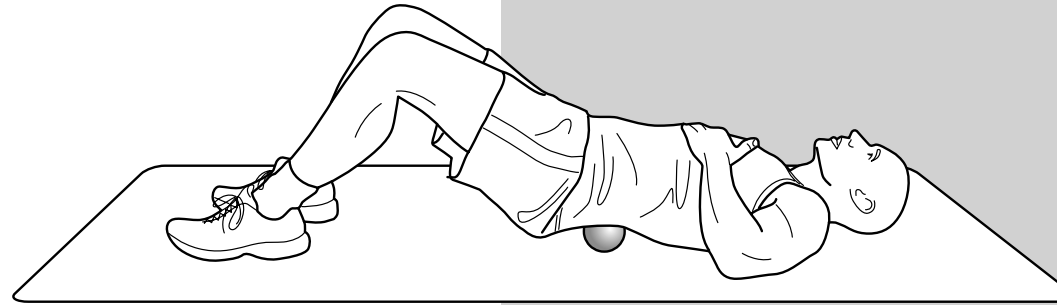


Topu kürek kemiğinin hemen altına denk gelecek şekilde sırtınızın altına yerleştirin. Sizin için rahat olan bir pozisyon bulun. Belinizi aşırı derecede içe doğru бүкмeyin. Üst vücudunuzu hafif dairesele bir şekilde hareket ettirin. Destek için kolunuzu sırayla yana, yukarıya ve başınızın üzerine doğru uzatabilirsiniz. Dikkat! Doğrudan omurganızın üzerine masaj yapmayın!

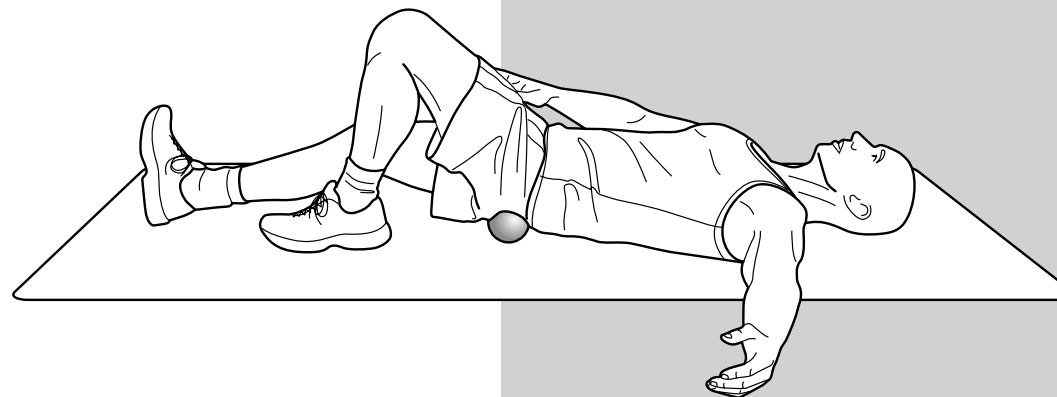
5. Lumbar bölgesi

Topu, lumbar bölgenize omurganızın yanına denk gelecek şekilde sırtınızın altına yerleştirin. Sizin için rahat olan bir pozisyon bulun. Belinizi aşırı derecede içe doğru бүкмeyin. Lumbar bölgenize, üst vücudunuzu ve kalçanızı hafif dairesele şekilde hareket ettirerek masaj yapın.

Dikkat! Doğrudan omurganızın üzerine masaj yapmayın!



6. Kalça



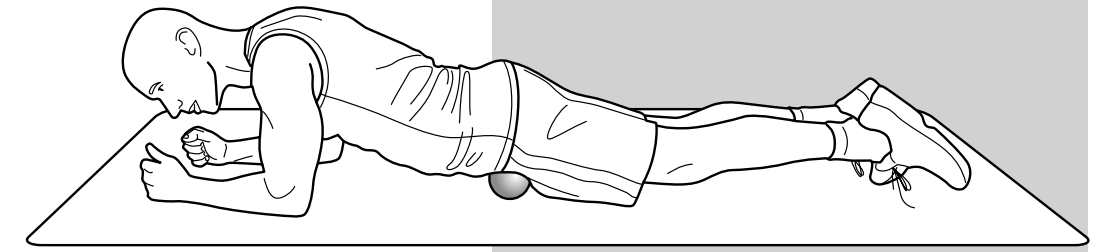
Kalça bölümünüzle topun üzerine yatın. Belinizi çok fazla içe doğru бүкмeyin.

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

Alternatif olarak resimde görüldüğü gibi topun üzerine oturun.

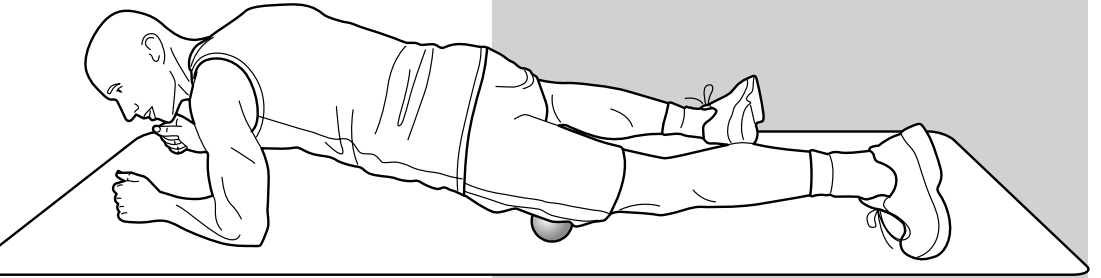


7. Kalça kası



Kalçanızla topun üzerine yatın. Belinizi çok fazla içe doğru бүкмeyin. Kasiğünüze, kalçanızı hafif dairesele şekilde yavaşça topun üzerinde hareket ettirerek masaj yapın.

8. Uyluk bölümü üst kısmı



Uyluk bölümünüzle topun üzerine yatın. Belinizi çok fazla içe doğru бүкмeyin. Uyluk bölümünüze, vücudunuzu hafif dairesele şekilde yavaşça topun üzerinde yukarıya ve aşağıya hareket ettirerek masaj yapın.

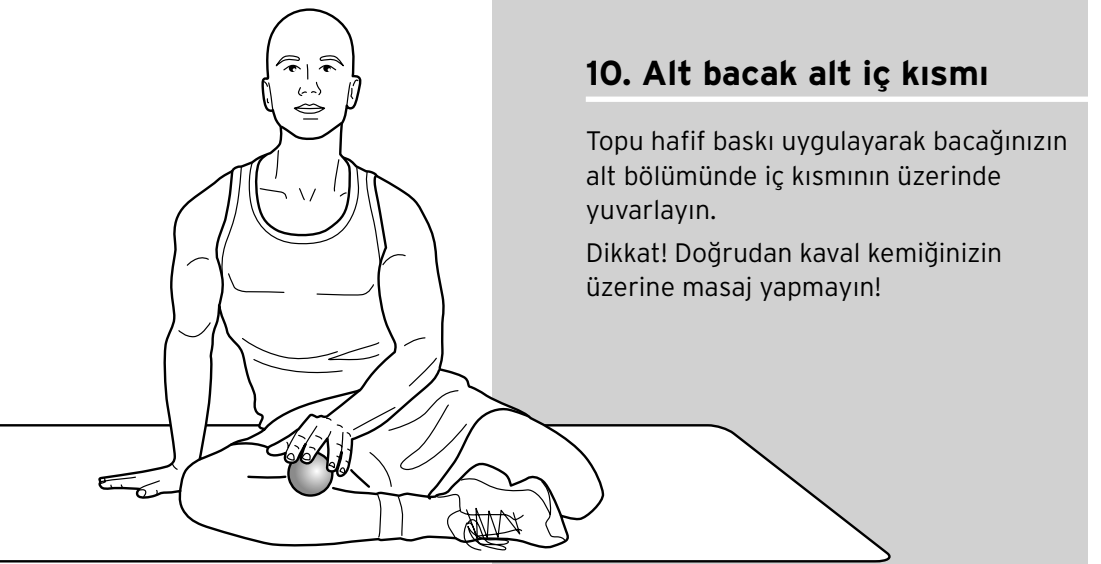
9. Uyluk ve alt bacak alt kısmı

Topu şekilde gösterildiği gibi üst ve alt bacağınızın altına yerleştirin ve bacağınızı hafif dairesele hareketlerle öne ve arkaya itin.



10. Alt bacak alt 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 dairesele hareketlerle topun üzerinde yuvarlayın.

