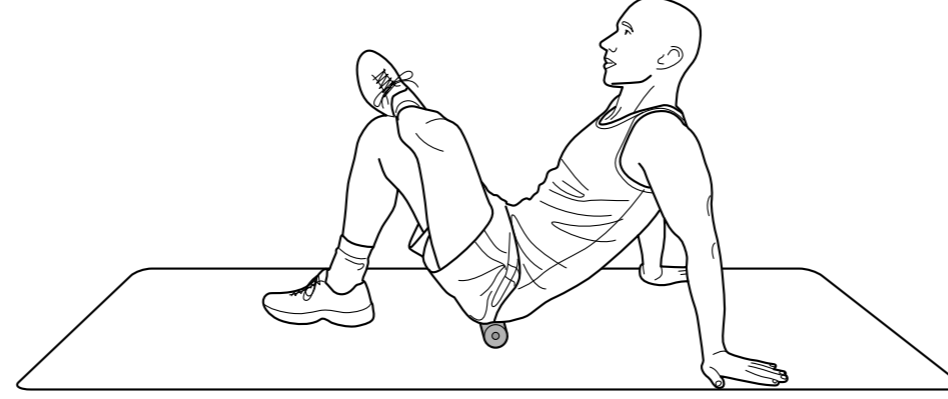


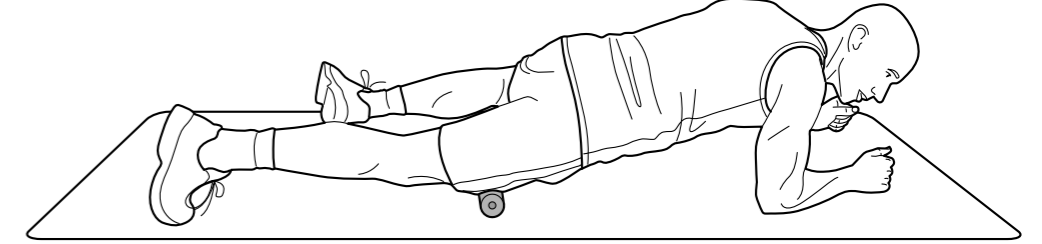
Kolun alt bölümü

Masaj rulosa hafif baskı uygulayarak kolunuzun alt bölümünün üst ve alt kısmının üzerinde yuvarlayın ...
... veya masaj rulosunu masanın üzerine bırakın ve kolunuzun alt bölümünü bunun üzerinde yuvarlayın.



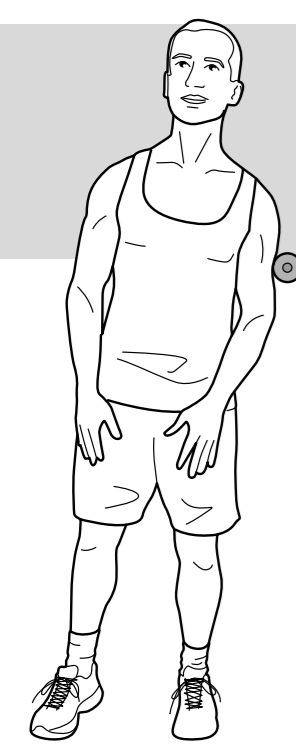
Kalça

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



Uyluk bölümü üst kısmı

Uyluk bölümünüzle masaj rulosunun üzerine yatın. Belinizi çok fazla içe doğru bükmeyin.
Yavaşça masaj rulosu üzerinde ileri ve geri hareket ederek uyluğunuza masaj yapın.



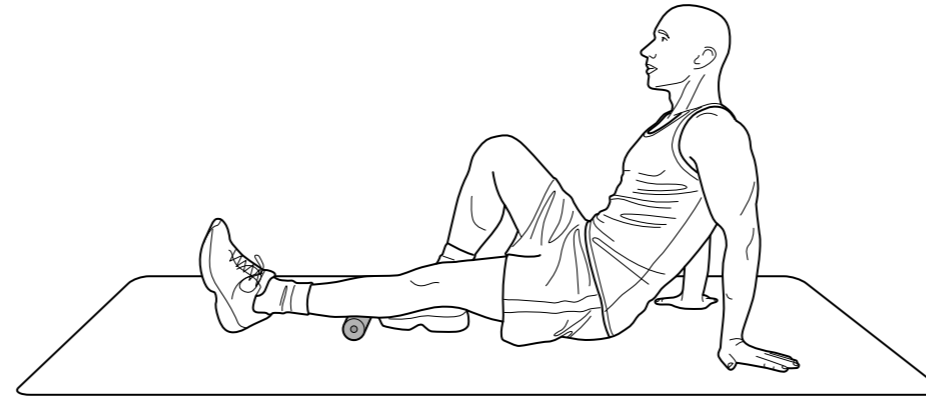
Üst kol

Masaj rulosunu hafif bir baskıyla üst kolunuzun üzerinde yuvarlayın ...
... veya masaj rulosunu, üst kol ve duvar arasında 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.



Ayak

Ayakta veya otururken ayağınızı masaj rulosa koyun ve ayağınızı yavaşça ileri geri hareket ettirin.



Uyluk ve alt bacak alt kısım

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



Bacağın alt bölümü iç kısmı

Masaj rulosunu hafif baskı uygulayarak bacağınızın alt bölümünde iç kısmının üzerinde yuvarlayın.
Dikkat! Doğrudan kaval kemiğinizin üzerine masaj yapmayın!

Değerli Müşterimiz!

Değerli Müşterimiz!

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

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.

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

Masaj rulosu ile kendi kendinize yapabildiğiniz masaj artık günümüzde antrenman öncesi ısınmalarda ve antrenman sonrası rejenerasyon aşamasında da kullanılmaktadır.

Sayfanın arka tarafında sizin için masaj egzersizleri derledik. Mini masaj rulosu kol, bacak ve ayak masajları için özellikle uygundur.

Sizlere zinde günler dileriz!

Değerli Müşterimiz!

Değerli Müşterimiz!

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

Bunlar tıbbi veya tedavi amaçlar için **tasarlanmamıştır**.

Masaj rulosu, evde kullanmak için tasarlanmıştır. Spor salonlarında ve medikal tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

Çocuklar için TEHLİKE

- Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutun. Aksi takdirde boğulma tehlikesi vardır!

- Masaj rulosu oyuncak değildir ve küçük çocukların ulaşmasına izin verilmemelidir.

Değerli Müşterimiz!

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 oranda, sakın 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. Masaj rulosunu vücuttaki rahatsız edici bölgelerde kullanmayın. Direkt kemiğin üzerine masaj yapmayın (Omurga, kaval kemiği). Özellikle boyun bölge-sinde dikkatli olun!

- Yerde yapılan egzersiz biraz daha zordur. Bu egzersizleri sadece vücudunuzun sağlık durumu buna uygunsa yapın. Aynı vücut bölgelerine ruloyu elinizde tutarak da masaj yapabilirsiniz.

- Egzersizleri sadece kendinizi rahat hissettirdiği sürece uygulayın. Birkaç dakika yeterlidir - abartmayın.

- İpucu: Daha fazla egzersiz çeşidini ve bilgiyi internette bulabilirsiniz.

Önemli bilgiler

- Çocukların masaj rulosunu kullanmalarına izin vermeden önce doğru kullanımı gösterin ve egzersizler bitene kadar çocukları gözetimsiz bırakmayın. Masaj rulosu bir oyuncak değildir. Hatalı antrenman yapılması halinde sağlığa zararlı olabilir.

- Rahat kıyafetler giyin.

- Yerde yapacağınızı egzersizleri mümkün olduğu kadar sert, düz, esnemeyen ve masaj rulosunun iyi yuvarlanabildiği bir zemin üzerinde yapın. Kalın halılar, fitness matları vs. uygun değildir.

- Her kullanımdan önce masaj rulosunu kontrol edin. Üründe hasarlar varsa artık kullanmayın.

Ürün numarası: 376 619

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, kalp yetmezliği, gebelik, eklem veya sinir iltihaplanmalarında, kolları 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. Eklemlerde ve kaslarda ağrılar hissettiğinizde de antrenmanı derhal sonlandırın.

- Terapi amaçlı masaj/antrenman için uygun değildir! Sadece lenf masajı için değildir.

- Damar/bağ doku güçsüzlüğü, örümcek damar veya varisli damarlarda az baskıyla bütün kas boyunca değil, daha küçük bölgelere uygulanmalıdır. Bu durumlarda tercihen sadece **kalbe doğru** masaj yapın, ters yöne yapmayın. Masaj şeklini ve boyutunu doktorunuza danışın.

Bakım

- Masaj rulosunu gerektiğinde ılık su ile temizleyebilirsiniz, aşırı kirlenmelerde sabun kullanabilirsiniz. Temizleme için kimyasal maddeler (çamaşır suyu, yağlar vs.) kullanılmamalıdır, aksi halde masaj rulosu yumuşayabilir, rengi atabilir veya deforme olabilir. Aşındırıcı temizleme malzemesi veya keskin kenarlı ya da aşındırıcı malzemeler kullanılmamalıdır.

- Masaj rulosunu temizledikten sonra oda sıcaklığında ve açık havada kurumaya bırakın. Asla kaloriferin üzerine bırakmayın, saç kurutma makinesi vb. kullanmayın!

- Masaj rulosunu serin ve kuru bir yerde saklayın. Ürünü güneş ışığından ve ayrıca sivri, kesici ve pürüzlü nesnelerden 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.

Ürün numarası: 376 619

Malzeme: köpüklü PP

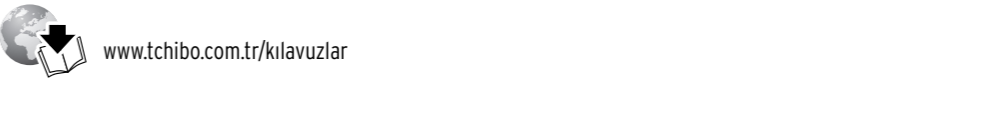
Boyut: yakl. 15 x 5,5 cm (U x Ç)

Değerli Müşterimiz!

i Üretim tekniğine bağlı nedenlerden dolayı ürün ambala-jından ilk defa çıkarıldığı sırada hafif bir koku oluşumu olabilir. Tamamen tehlikesiz bir durumdur. Ürünü ambala-jından çıkarın ve iyice havalandırın. Koku kısa süre içinde kaybolacaktır. Yeterince havalanmasını sağlayın!

Ürün numarası: 376 619

Ürün numarası: 376 619



Ürün numarası: 376 619

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