



tr

Kendi kendinize yapabileceğiniz masaj için egzersiz



www.tchibo.com.tr/kılavuzlar

Ürün numarası:
648 952

Değerli Müşterimiz!

Kaslarda görülen acı ve katılık, sıklıkla yapışmış 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 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 rahatlama için kullanılır.

Sizlere zinde günler dileriz!

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 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.

Önemli bilgiler

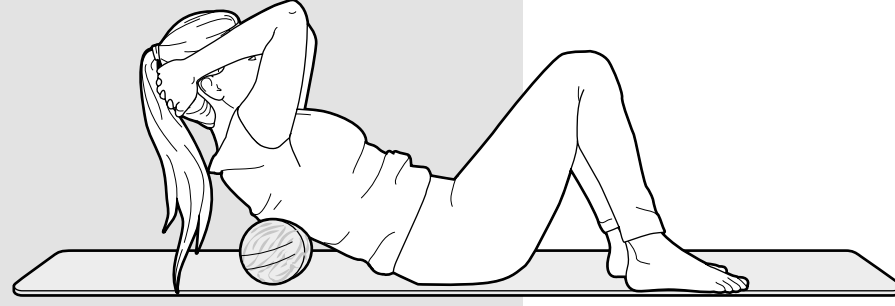
- Rahat kıyafetler giyin.
- Mümkünse, üzerinde çift masaj topunun kaymayacağı zemin egzersizlerini bir fitness matında veya benzeri bir yerde yapın. Pürüzsüz zeminler o kadar uygun değildir.
- Çift masaj topunu her kullanımdan önce kontrol edin. Üründe hasarlar varsa artık kullanmayın.

Doktorunuza başvurun!

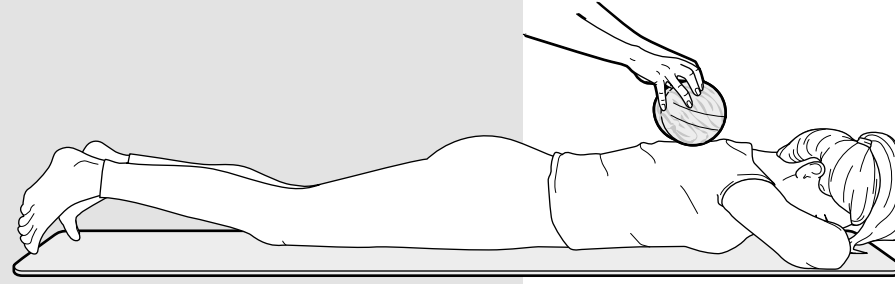
- **Masaj uygulamasına başlamadan önce doktorunuza başvurun. Doktorunuza sizin için hangi egzersizlerin uygun olduğunu sorun.**

- Acı veya ağrı hissederseniz egzersizi derhal bitirin.
- Özel kısıtlama durumlarında, örneğin kalp pili taşımak, gebelik, eklem veya sinir iltihaplanmalarında, 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, zor nefes alma veya göğüste ağrı. Eklemlerde ve kaslarda ağrılar hissettiğinizde de antrenmanı derhal sonlandırın.
- Terapi amaçlı masaj/antrenman için uygun değildir!

1. Üst sırt bölümü ...



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!

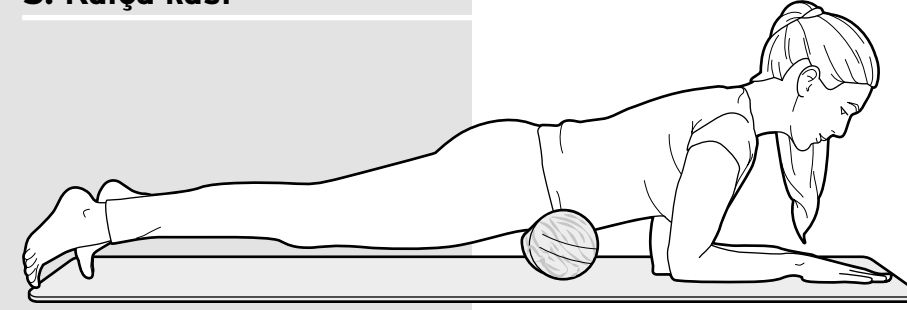


... + Lumbar bölgesi

Alternatif olarak partnerinize de masaj yaptırabilirsiniz: Karnınızın üzerine rahatça yatın. Partneriniz, çiftli topu üst sırt üzerinde sadece orta basınçla lumbar bölgeye yuvarlar. Dikkat! Doğrudan omurganızın üzerine masaj yapmayın!

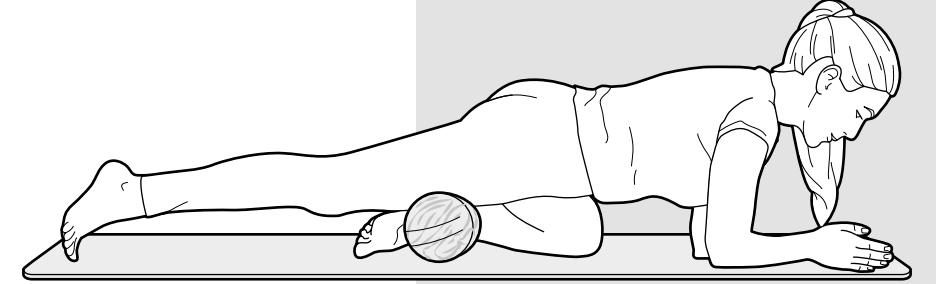


5. Kalça kası



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!

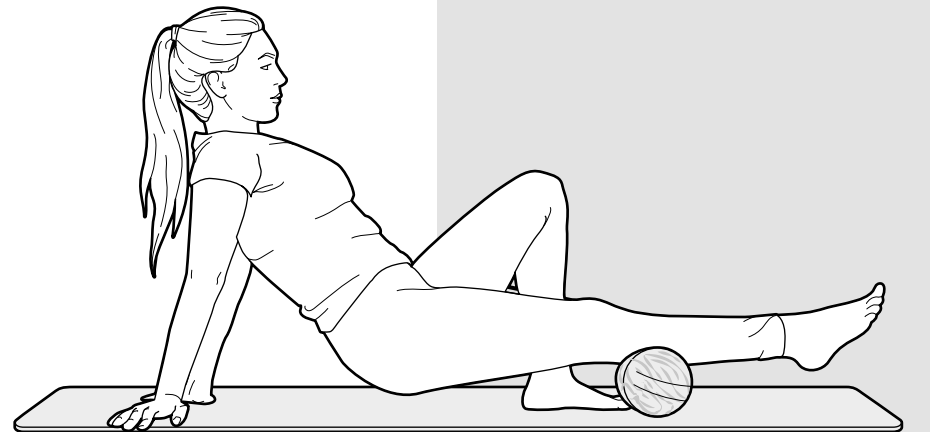
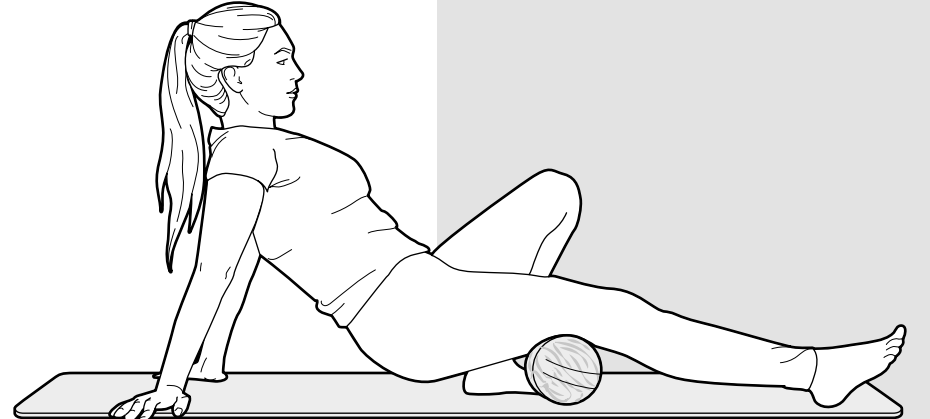
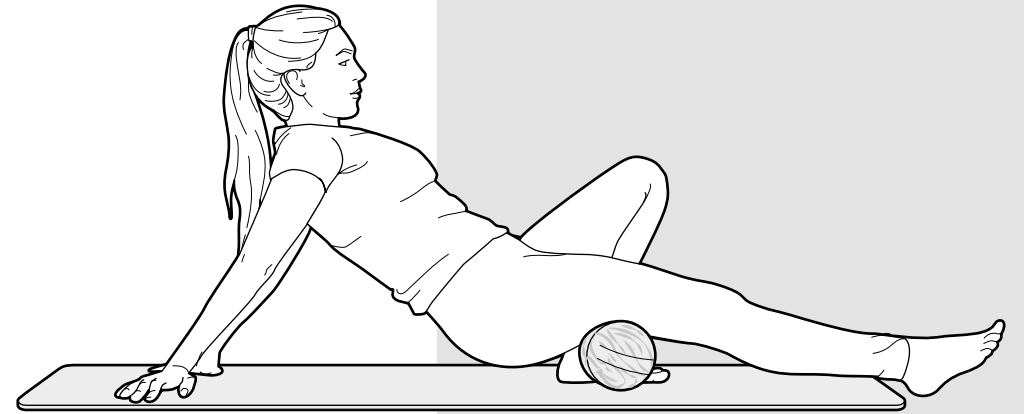
6. Uyluk bölümü üst kısmı



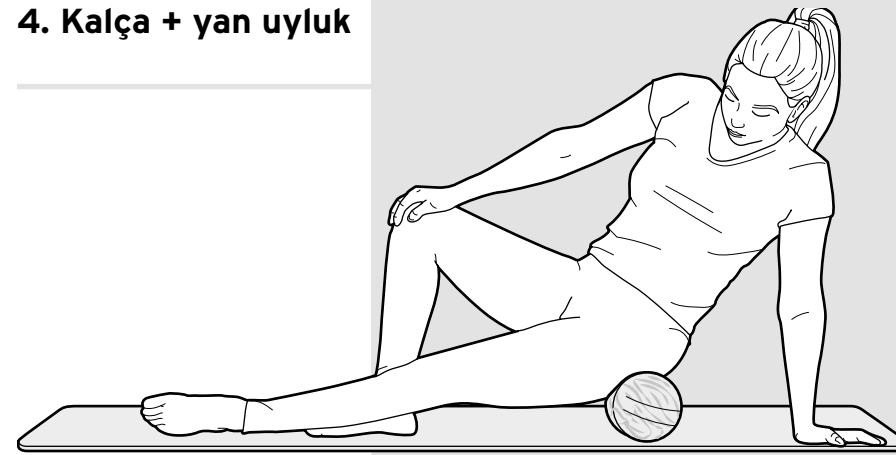
Uyluk bölümünüzle çift topun üzerine yatın. Belinizi çok fazla içe doğru bükmeyin. Çift top üzerinde yavaşça öne ve arkaya yuvarlanarak uyluklara masaj yapın.

7. 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.



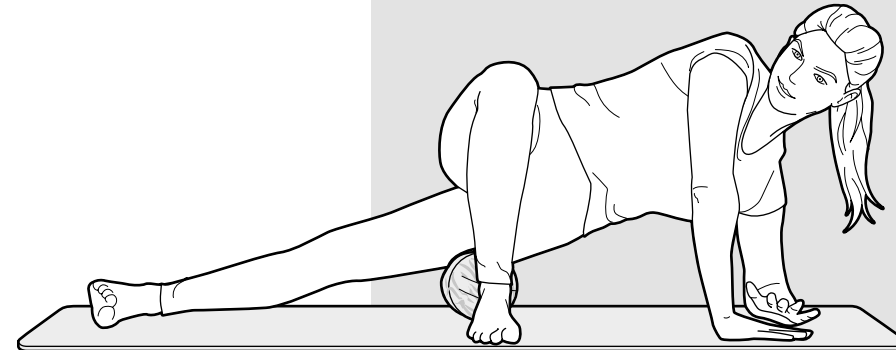
4. Kalça + yan uyluk



Çiftli topun üzerinde bir kalça ile yan tarafa oturun, alt bacağı gerin, diğer bacak bükülü basacak şekilde olmalıdır. Belinizi çok fazla içe doğru bükmeyin.

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

Üst kolu ve üst bacağı gösterildiği gibi gövdenin önüne yerleştirin. Yan uyluğu alt bacak üzerinde çiftli topun üzerine yuvarlayın.



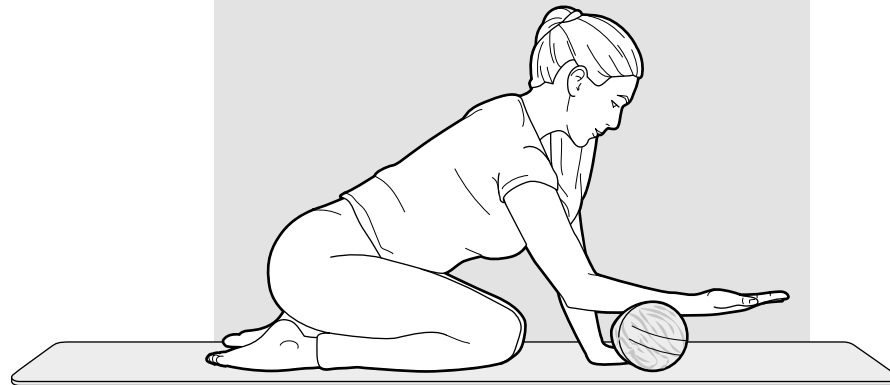
2. Üst kol

Üst kol ile çiftli topun üzerinde olacak şekilde yan olarak bir yoga matının veya benzerinin üzerine yatın. Üst gövdeyi ok yönünde hareket ettirin, böylece üst kolunuz çiftli topun üzerinde hafif bir basınçla yuvarlanır.



3. Kolun alt bölümü

Çiftli topun önünde diz çökün ve ön kolunuzu hafif basınçla çiftli topun üzerine yuvarlayın.





Vaje za samo-masažo

Dragi kupec!

Bolečine in napetosti v mišicah lahko pogosto vodijo nazaj do zlepljenih ali otrdelih ovojnih kit.

Kaj so ovojne kite?

Ovojne kite so vezno tkivo, ki prepdajajo ter povezujejo celotno telo in obdajajo vse dele, kot so kosti, mišice in organi. Bolečine povzročajo v prvi vrsti elastične ovojne kite, ki naše mišice obdajajo in držijo tkiva skupaj. Če te otrdijo ali pa se zlepijo skupaj, se mišice ne morejo več pravilno raztezati in je njihova gibljivost omejena.

Da bi te ovojne kite znova zrahljali in povrnilili njihovo elastičnost, lahko na primer pomaga samo-masaža z dvojno masažno žogo. Vaše mišice se bodo sprostile in raztegnile, pospešila se bo prekrvavitev in s tem oskrba s kisikom, povečalo se bo vaše dobro počutje. Samo-masaža s posebnimi masažnimi napravami za ovojne kite se sedaj uporablja tudi za segrevanje pred športom in za sprostitev po športu.

Želimo vam dobro počutje!

Vaš Tchibo team

Za vašo varnost

Pozorno preberite varnostne napotke in izdelek uporabljajte samo tako, kot piše v navodilih, da ne bi nehote prišlo do poškodb ali škode.

Navodila prihranite za poznejše branje.

Če boste izdelek predali drugi osebi, priložite tudi navodila.

Namen uporabe

Dvojna masažna žoga je predvidena za samo-masažo za povečanje dobrega počutja skozi ves dan. **Ni** narejena za medicinske ali terapevtske namene.

Dvojna masažna žoga je zasnovana za domačo uporabo.

Za komercialno uporabo pri športu ali v medicinsko-terapevtskih ustanovah ni primerna.

Pomembni napotki

• Nosite udobna oblačila.

• Vaje na tleh izvajajte na telovadni blazini, zato da dvojna masažna žoga ne drsi. Gladka tla niso primerna za te vaje.

• Pred vsako uporabo dvojno masažno žogo preverite. Če opazite poškodbe, je ne uporabljajte več.

Povprašajte svojega zdravnika!

• **Preden pričnete s samo-samomasažo, se posvetujte s svojim zdravnikom. Povprašajte ga, v kakšnem obsegu so vaje za vas ustrezne.**

• Vaje prekinite takoj, če opazite bolečine ali težave.

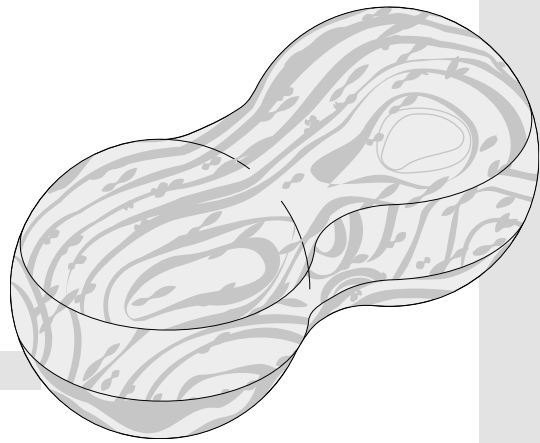
• V posebnih primerih, npr. pri nošenju srčnega spodbujevalnika, ob srčnem popuščanju, v času nosečnosti, pri vnetnih obolenjih sklepov ali kit, ob zadrževanju vode v rokah in nogah, pri ortopedskih težavah ali po operaciji, mora biti masaža usklajena z zdravnikom.

• Masažo takoj prekinite in poiščite zdravniško pomoč, če se pojavi eden od naslednjih simptomov: slabost, vrtoglavica, prekomerno težko dihanje ali bolečine v prsih. Tudi ob bolečinah v sklepih in mišicah, vadbo nemudoma prekinite.

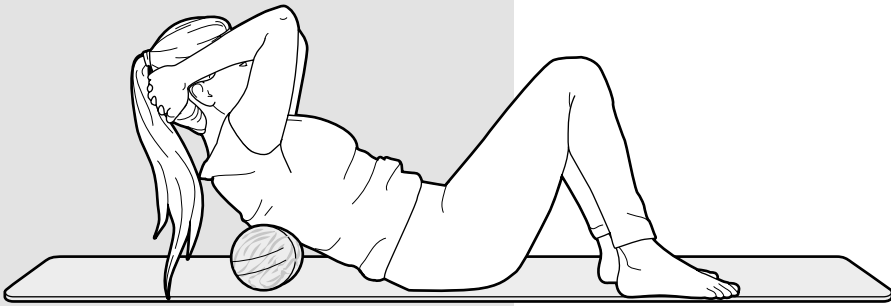
• Ni primerna kot terapevtska masaža/trening!

• Pri popuščanju venskega/veznega tkiva, pajkastih žilicah ali krčnih žilah je potrebno masaže nog **6+7** izvajati le z majhnim pritiskom in ne preko celotne dolžine, ampak le po manjših razdelkih. O načinu in obsegu masaže se posvetujte s svojim zdravnikom.

sl



1. Zgornji del hrbta ...

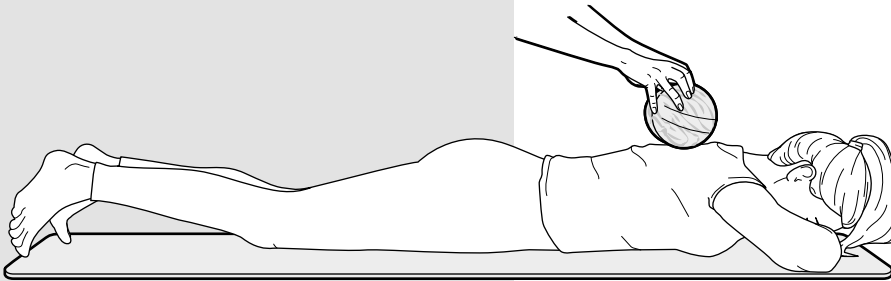


Dvojno žogo sredinsko položite pod zgornji del hrbta. Najdite položaj, ki je za vas prijeten. Ne delajte preveč lordoze.

Trup počasi vodite naprej in nazaj preko dvojne žoge.

Spreminjajte pritisk, tako da roke izmenjaje iztegnete na stran, navzgor in nad glavo.

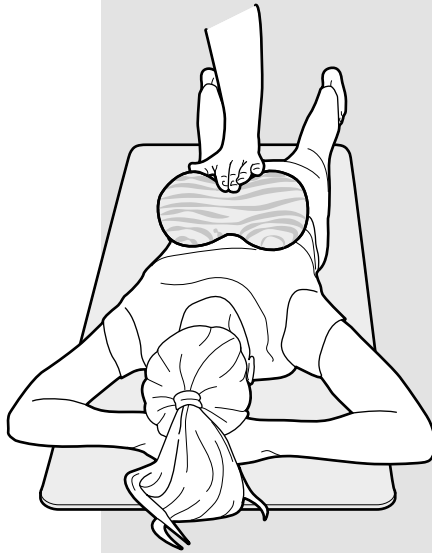
Pozor! Ne masirajte neposredno po hrbtenici!



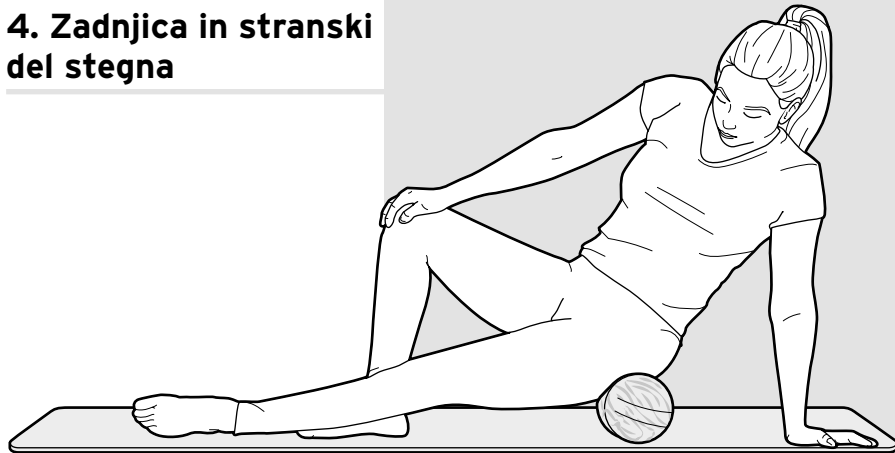
... + Ledveni del

Lahko vas masira tudi druga oseba. Sproščeno se ulezite na trebuh.

Partner naj obrača dvojno masažno žogo z enakomernim pritiskom čez zgornji del hrbta do ledvenega predela. Pozor! Ne masirajte neposredno po hrbtenici.



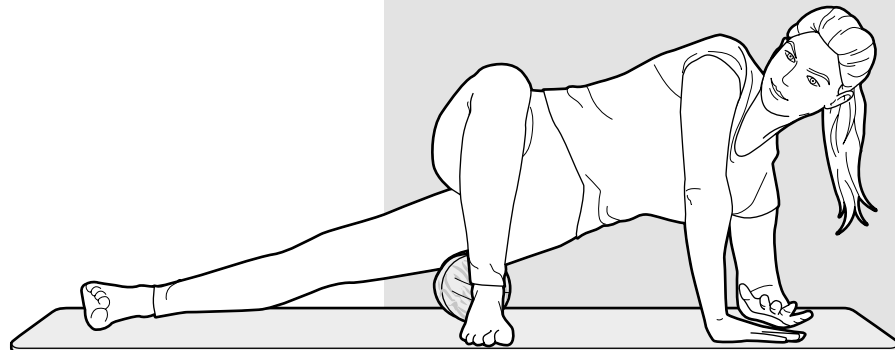
4. Zadnjica in stranski del stegna



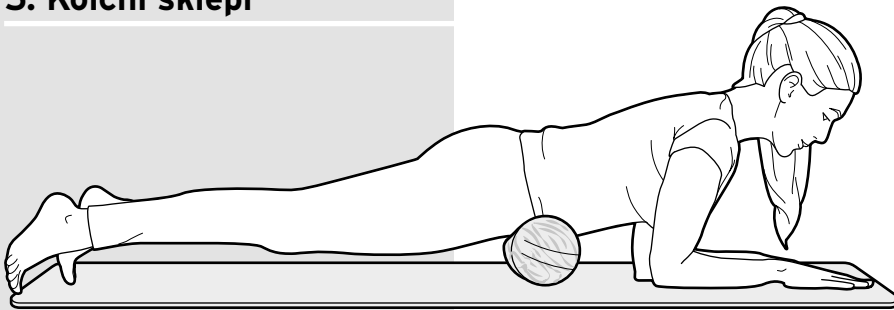
Usedite se bočno na zgornji del zadnjice in na dvojno masažno žogo, tako da je spodnja noga iztegnjena, zgornja pa pokrčena. Ne delajte lordoze.

Masirajte mišice zadnjice tako, da jih preko dvojne žoge počasi vodite naprej in nazaj.

Zgornjo roko položite, kot je prikazano pred telo. S stranskim delom stegna spodnje noge se masirajte po dvojni žogi.



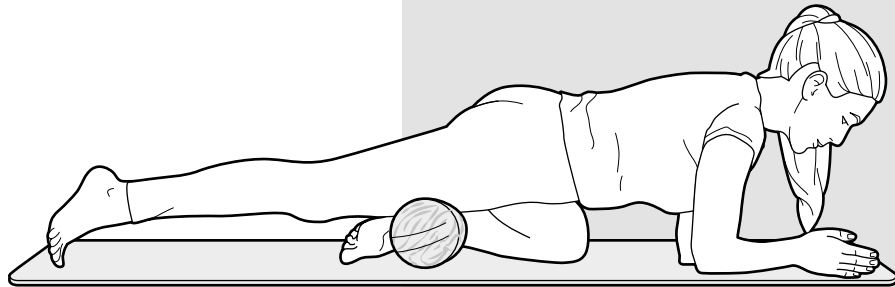
5. Kolčni sklepi



S kolki ležite na dvojno žogo. Ne delajte lordoze.

Masirajte kolčne sklepe, tako da jih preko dvojne žoge počasi vodite naprej in nazaj. Ne masirajte neposredno po kosteh kolkov!

6. Zgornja stran stegna

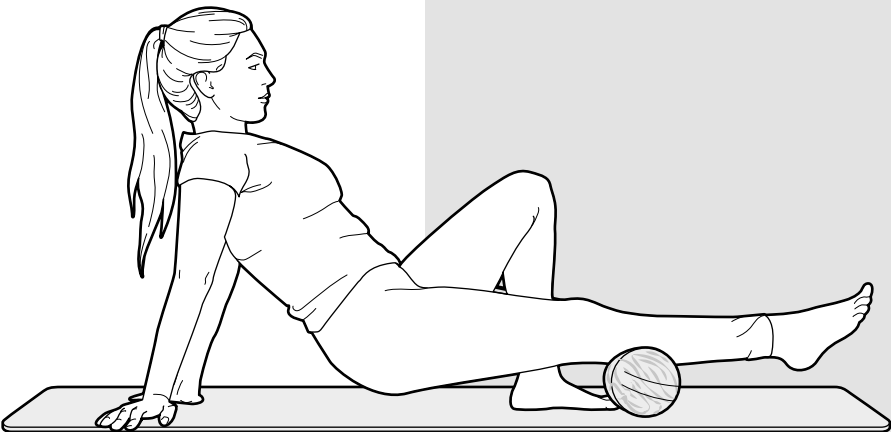
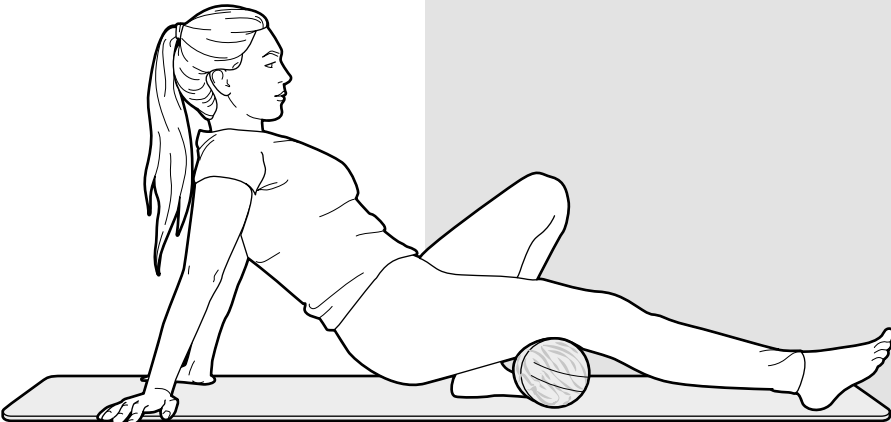
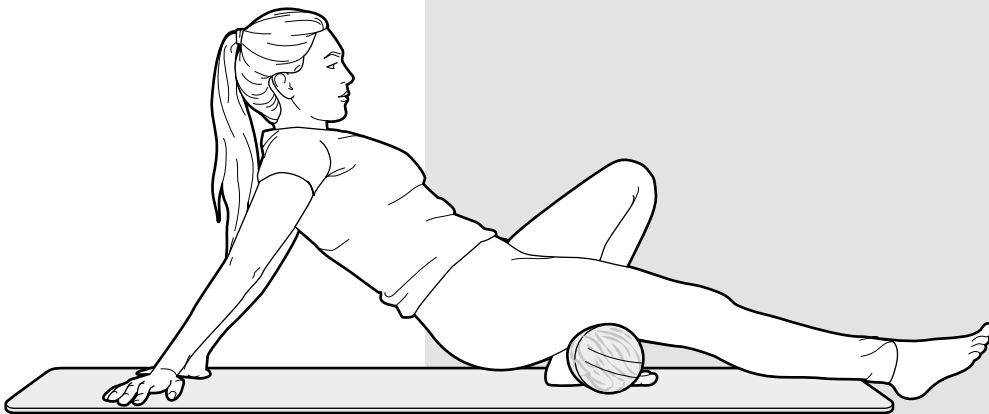


S stegnom ležite na dvojno žogo. Ne delajte lordoze.

Masirajte stegno, tako da ga preko dvojne žoge počasi vodite naprej in nazaj.

7. Spodnja stran stegna in goleni

Dvojno žogo položite, kot prikazano, pod stegno oz. golen in potiskajte nogo počasi naprej in nazaj preko dvojne žoge.



Številka artikla:
648 952

Servisna linija Tchibo
Pon. – pet. od 9. do 12. ure
Tel.: 01 600 14 15