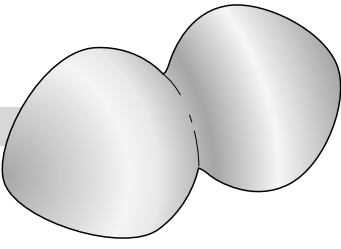




Kendi kendinize yapabileceğiniz masaj için egzersiz

tr



www.tchibo.com.tr/kilavuzlar

Ürün numarası:
666 846

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 hissedeersiniz. 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.
- Yerde yapacağınız egzersizleri mümkün olduğu kadar sert, düz, esnemeyen ve çift masaj topunun iyi yuvarlanabildiği bir zemin üzerinde yapın. Kalın halılar, fitness matları vs. 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.**

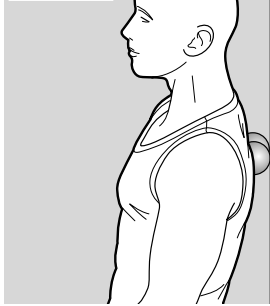
- Acı veya ağrı hissederseniz egzersizi derhal bitirin.
- Özel kısıtlama durumlarında, örneğin kalp pili taşımak, gebelik, eklem veya sinir iltihaplanmalarında, kolları veya bacaklarda su toplanmasında, ortopedik rahatsızlıklarda veya bir ameliyat sonrasında masaj uygulaması konusunda doktorunuza başvurun.
- 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!

- Damar/bağ doku güçsüzlüğü, örmcek damar veya varisli damarlar da **8+9** az baskıyla bütün kas boyunca değil, daha küçük bölgelere uygulanmalıdır. Masajların türünü ve kapsamını hekiminize danışın.

Egzersizler sırasında dikkat etmeniz gerekenler

- Tüm egzersizler sırasında vücudunuzu daima dik ve dengeli tutun - kambur durmayın! Ayakta durarak bacaklarınızı hafif bükün. Kendinizi kasmamaya dikkat edin! Egzersizler, kasların gevşemesine yardımcı olmalıdır.
- Egzersizleri eşit, sakın oranda tempoyla yapın.
- Egzersiz sırasında eşit ölçüde nefes alıp vermeye devam edin.
- Vücudunuzu dinleyin! Kaslarınızı masaj topunun üzerinde gezdirirken uygulanan basıncın rahatlatıcı ve hafifletici hissettiriyor olmasına dikkat edin. Vücudunuzun rahatsız olduğu kısımlarında kullanmayın. Özellikle boyun bölgesinde dikkatli olmalısınız!
- Egzersizleri sadece kendinizi rahat hissettirdiği sürece uygulayın. Birkaç dakika yeterlidir - abartmayın.
- Pek çok çalışmayı ayakta ve ayrıca yerde uzanarak da yapabilirsiniz. Kendiniz için en uygun olan yöntemi deneyerek tespit edin.

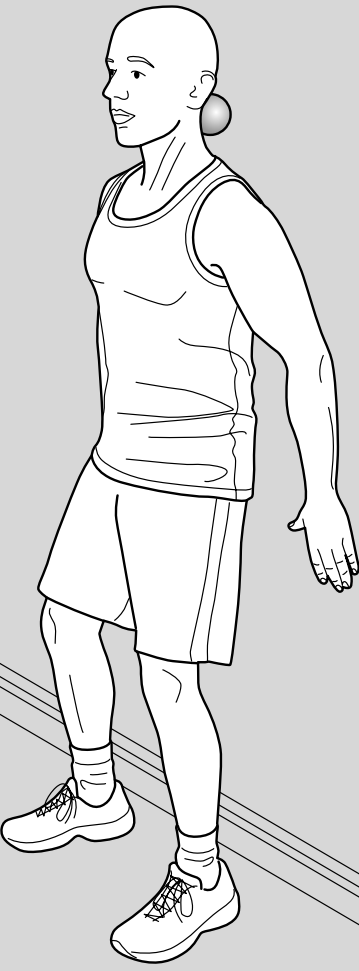
4./5.



Bir duvara yaslanın.

Çift masaj topunu kürek kemiğinin hemen altına veya omurganın her iki yanında bel bölgesine yerleştirin.

Duvarı ayaklar yardımıyla yukarı ve aşağı hareket ederek kaslarınıza masaj yapın.



1. Ense

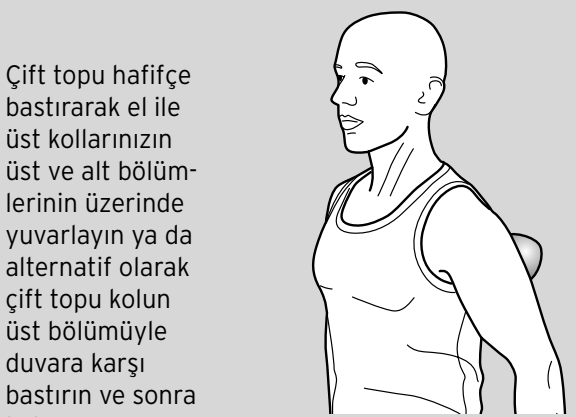
Topu, ensenize **omurganızın her iki yanına** yerleştirerek duvara yaslanın.

Duvarı ayaklar yardımıyla yukarı ve aşağı hareket ederek ense kaslarınıza masaj yapın. Bu esnada omuzlarınızı yukarı kaldırma-
yın.

Dikkat! Doğrudan omurganızın üzerine masaj yapmayın!

Alternatif olarak sırt üstü yatıp çift topu boynunuzun altına yerleştirebilirsiniz.

2. Üst kol



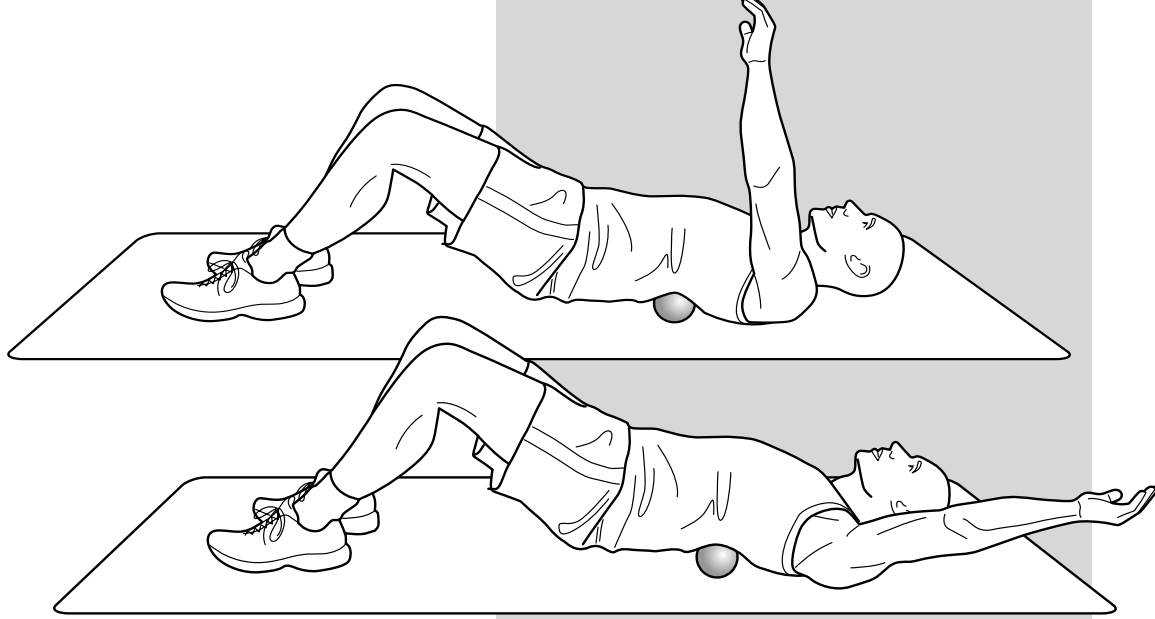
Çift topu hafifçe bastırarak el ile üst kollarınızın üst ve alt bölümlerinin üzerinde yuvarlayın ya da alternatif olarak çift topu kolun üst bölümüyle duvara karşı bastırın ve sonra kolunuzu yukarıya ve aşağıya doğru hareket ettirin.

3. Kolun alt bölümü

Çift 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. Üst sırt bölümü



Çift topu üst sırt bölgesinin altına ortalayarak 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!

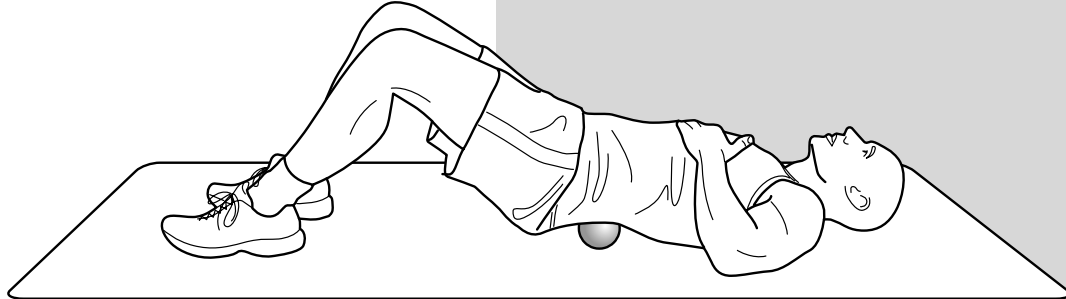
Alternatif olarak çift topu duvara konumlandırarak yukarı ve aşağıya hareket edebilirsiniz ("Kullanım" altındaki soldaki resme bakın).

5. Lumbar bölgesi

Çift topu sırtınızın altına, bel bölgesinde omurganızın yanına yerleştirin. Sizin için rahat olan bir pozisyon bulun. Belinizi aşırı derecede içe doğru bükmeyin.

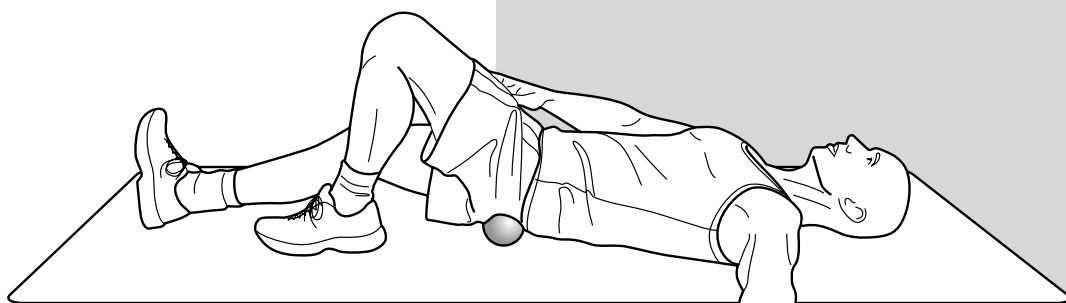
Bel bölgesi kaslarına, vücudunuzun üst bölümünü çift top üzerinde yavaşça ileri ve geri yuvarlayarak masaj yapın.

Dikkat! Doğrudan omurganızın üzerine masaj yapmayın!



Alternatif olarak çift topu duvara konumlandırarak yukarı ve aşağıya hareket edebilirsiniz („Kullanım“ altındaki soldaki resme bakın).

6. Kalça



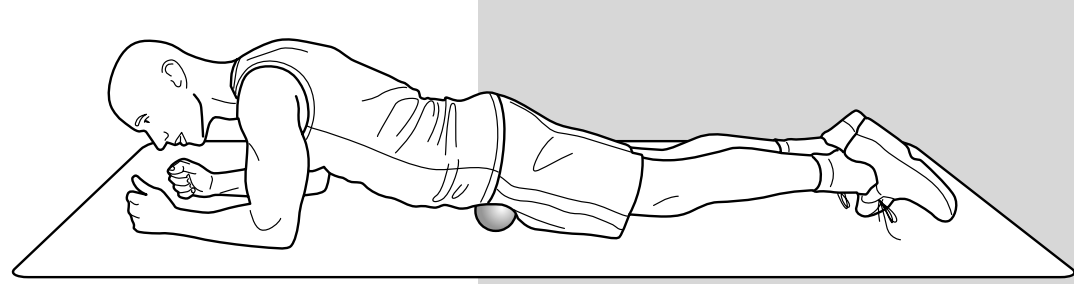
Kalçanızın bir yanıla çift top üzerine yatın. Belinizi çok fazla içe doğru bükmeyin.

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

Alternatif olarak resimde görüldüğü gibi çift topun üzerine oturun.



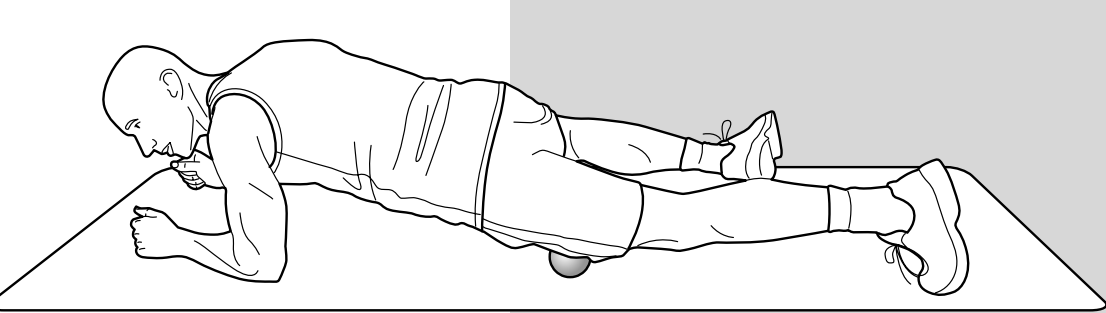
7. Kalça kası



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

Kalça kasınıza yavaşçaöne ve arkaya çift top üzerinde yuvarlanarak masaj yapın. Doğrudan kalça kemiği üzerinde masaj yapmayın!

8. Uyluk bölümü üst kısmı

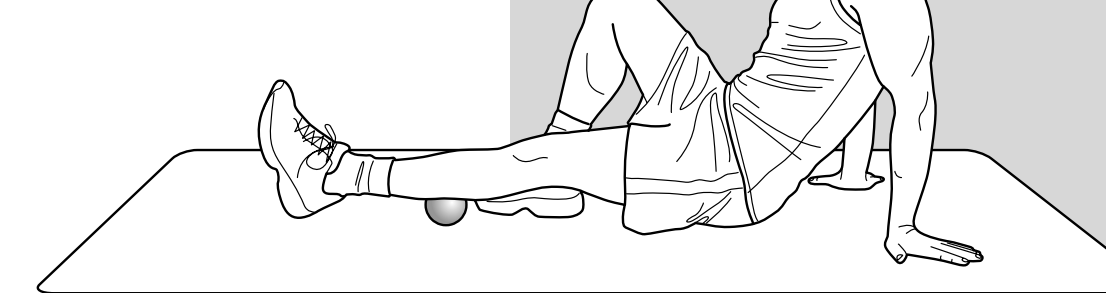


Uyluk bölümünüzle çift topun üzerine yatın. Belinizi çok fazla içe doğru bükmeyin.

Çift top üzerinde yavaşça öne ve arkaya yuvarlanarak uyluklara masaj yapın.

9. Uyluk ve alt bacak Alt kısım

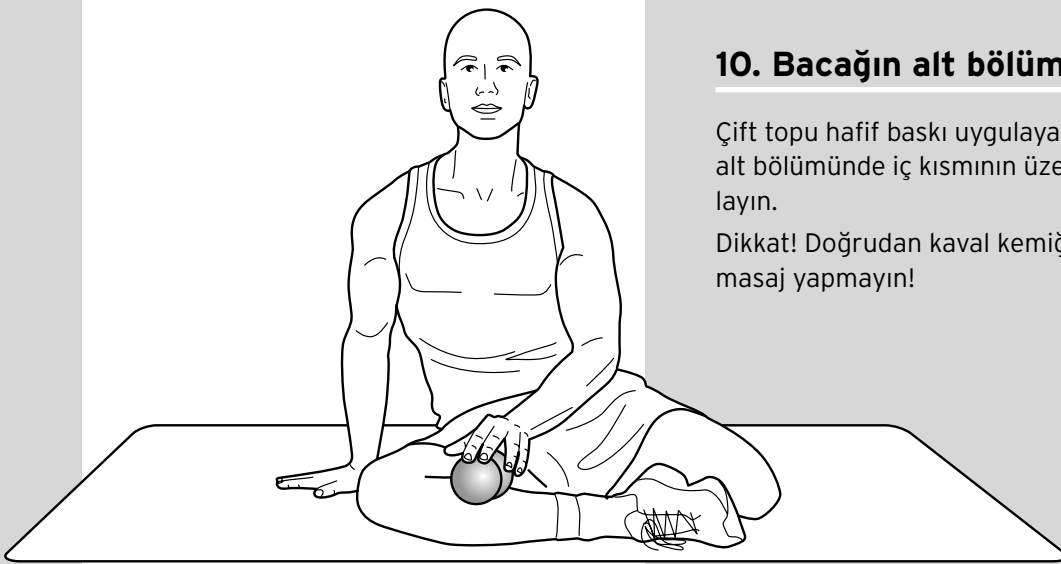
Çift topu resimde görüldüğü gibi bacağın üst ve alt bölümünün altına yerleştirip bacağınızı yavaşça öne ve arkaya doğru çift topun üzerine itin.



10. Bacağın alt bölümü iç kısmı

Çift topu hafif baskı uygulayarak bacağınızın alt bölümünde iç kısmının üzerinde yuvarlayın.

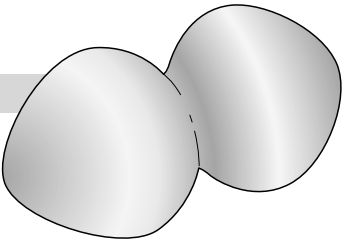
Dikkat! Doğrudan kaval kemiğinizin üzerine masaj yapmayın!





Vaje za samomasažo

sl



Številka artikla:
SL 666 846

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 prepletajo 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 le-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 prekrvavitvev 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 tako, kot piše v navodilih, da ne bi nehotе prišlo do poškodb ali škode. Navodila prihranite za kasnejše 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. Žoga ni primerna za komercialno uporabo pri športu ali v medicinsko-terapevtskih ustanovah.

Pomembni napotki

- Nosite udobna oblačila.
- Talne vaje po možnosti izvajajte na trdni, gladki podlagi, ki se ne podaja in na kateri se dvojna masažna žoga lahko dobro valja. Debele preproge, blazine za fitnes itd., niso primerne.
- Pred vsako uporabo dvojno masažno žogo preverite. Če opazite poškodbe, je ne uporabljajte več.

Vprašajte svojega zdravnika!

- **Preden pričnete s 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, 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 treba masažo nog **8+9** 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.

Kaj morate upoštevati ob posameznih vajah

- Pri vseh vajah se držite zavravnano in uravnoteženo - ne delajte lordoze! Med stanjem naj bodo noge rahlo upognjene. Pazite, da ne boste stisnjeni v krču!
- Vaje naj služijo za sprostitev.
- Vaje izvajajte v enakomernem, mirnem tempu.
- Med vajami nadaljujte z enakomernim dihanjem.
- Poslušajte svoje telo! Vaše mišice vodite čez masažno žogo tako, da je pritisk za vas prijeten in blagodejen. Ne uporabljajte je na delih telesa, na katerih vam je neprijetna. Posebej previdni bodite na zatilnem področju!
- Zelene vaje izvajajte le tako dolgo, dokler je za vas še prijetno. Zadostuje nekaj minut - ne pretiravajte.
- Veliko vaj lahko izvajate tako stoje, kakor tudi leže. Preizkusite, kaj je za vas prijetnejše.

4./5.

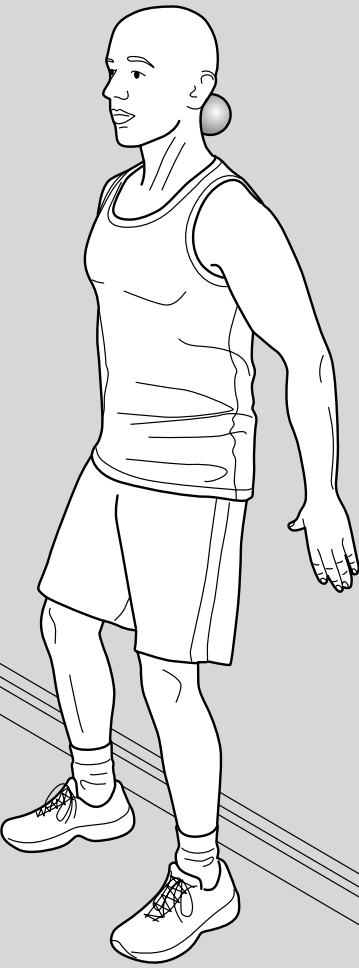


Naslonite se na steno. Dvojno masažno žogo privedite v položaj tik pod lopatico oz. v ledveni del, **obojestransko ob hrbtenici**. Mišice masirate tako, da se iz nog ven premikate ob steni gor in dol.

Vzdrževanje

- Masažno žogo po potrebi obrišite z navlaženo krpo. Ne uporabljajte močnih čistilnih sredstev ali ostrih ali abrazivnih predmetov.
- Dvojno masažno žogo po čiščenju posušite ob sobni temperaturi na zraku. Ne položite je na ogrevanje, tudi ne uporabite sušilca za lase ipd.!
- Dvojno masažno žogo shranite na hladnem in suhem mestu. Ščitite jo pred sončno svetlobo, kakor tudi pred koničastimi, ostrimi ali hrapavimi predmeti in površinami.

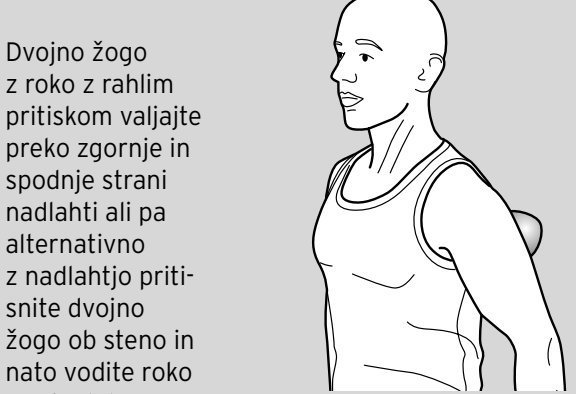
Material: EPP
Teža: pribl. 23 g



1. Zatilje

Z dvojno žogo na zatilju, **obojestransko ob hrbtenici**, se naslonite na steno. Zatilne mišice masirate tako, da se premikate ob steni gor in dol. Pri tem ne dvignite ramen. Pozor! Ne masirajte neposredno po hrbtenici! Alternativno lahko tudi ležete na hrbet in dvojno žogo položite pod vrat.

2. Nadlaket



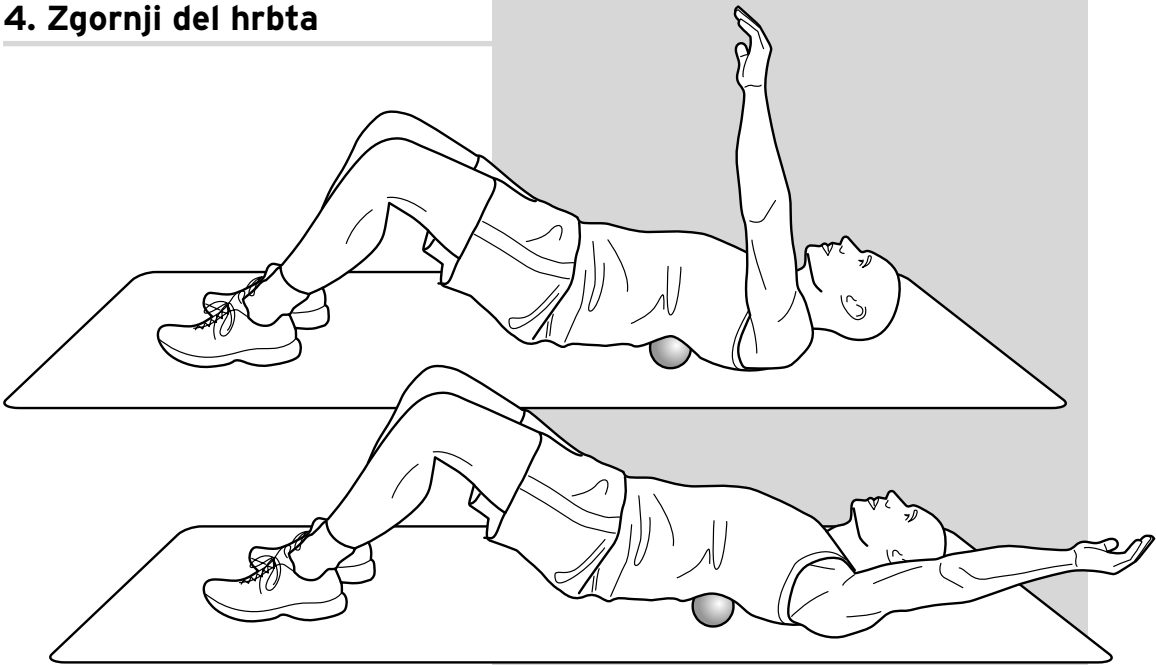
Dvojno žogo z roko z rahlim pritiskom valjajte preko zgornje in spodnje strani nadlahti ali pa alternativno z nadlahtjo pritisnite dvojno žogo ob steno in nato vodite roko gor in dol.

3. Podlaket

Z dvojno žogo valjajte z rahlim pritiskom preko nadlakti in podlakti ali pa alternativno dvojno žogo položite na mizo in podlaket valjate čez njo.



4. Zgornji del hrbta



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

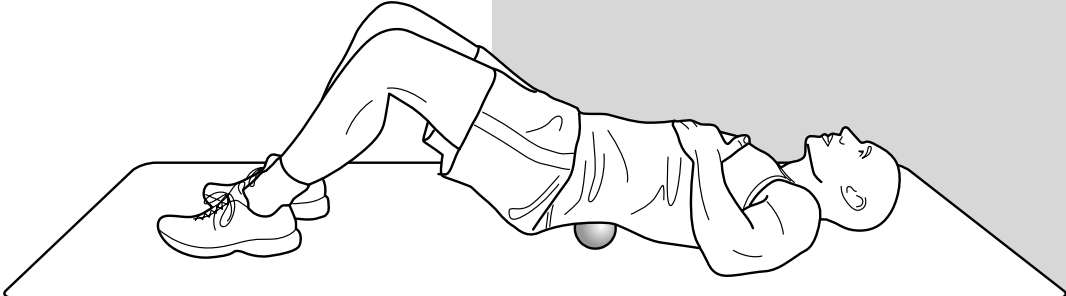
Alternativno se tudi lahko z dvojno žogo namestite na steno in se tam pomikate gor in dol (glejte sliko levo spodaj „Uporaba“).

5. Ledveni del

Žogo položite ob hrbtenico na področju križa pod vaš hrbet. Najdite položaj, ki je za vas prijeten. Ne delajte lordoze.

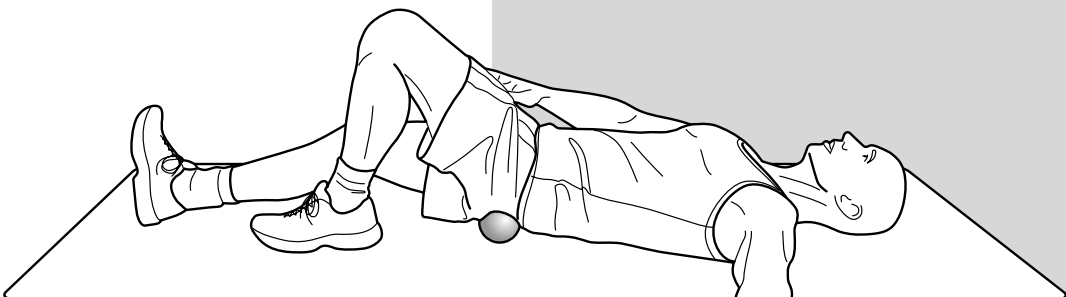
Masirajte mišice ledvenega dela, tako da trup preko dvojne žoge počasi vodite naprej in nazaj.

Pozor! Ne masirajte neposredno po hrbtenici!



Alternativno se tudi lahko z dvojno žogo namestite na steno in se tam pomikate gor in dol (glejte sliko levo spodaj „Uporaba“).

6. Zadnjica



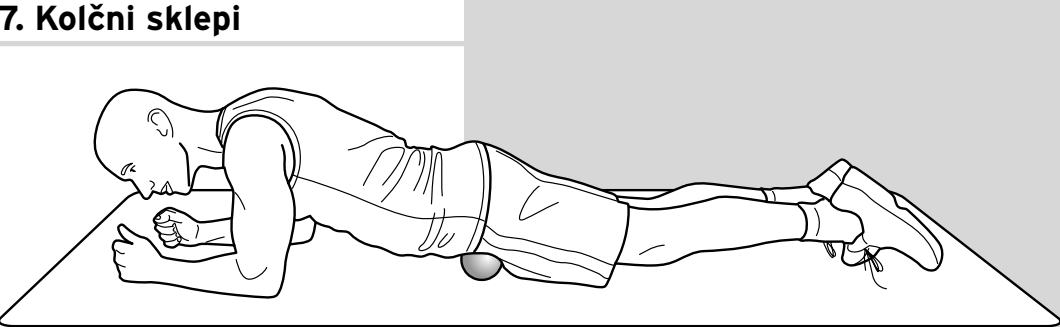
Z eno ritnico lezite na dvojno žogo. Ne delajte lordoze.

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

Alternativno sedite, kot prikazano, na dvojno žogo.



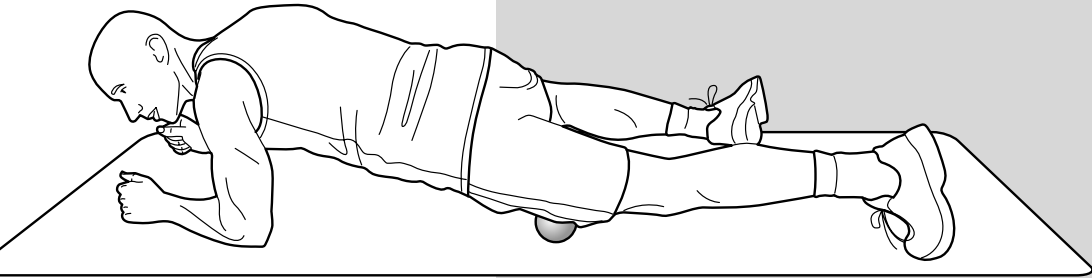
7. Kolčni sklepi



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!

8. Zgornja stran stegna



S stegnom lezite na dvojno žogo. Ne delajte lordoze.

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

9. Spodnja stran stegna in goleni

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



10. Notranja stran goleni

Z dvojno žogo valjajte z rahlim pritiskom preko notranje strani vaše goleni. Pozor! Ne masirajte neposredno po kosteh golenice!

