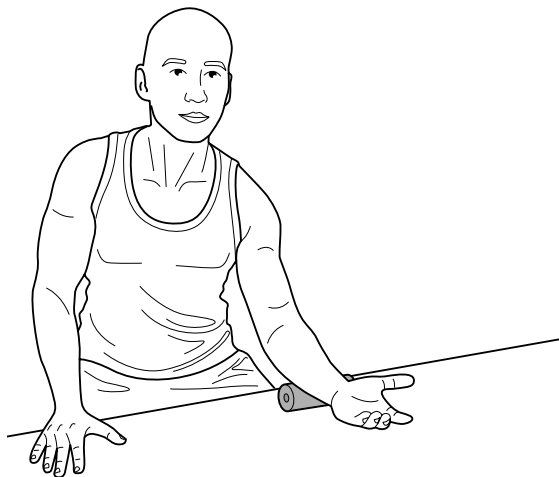


Kendi kendinize yapabileceğiniz masaj için egzersiz

Vaje za samo-masažo

Ürün numarası | Številka artikla :
661 973



Kolun alt bölümü

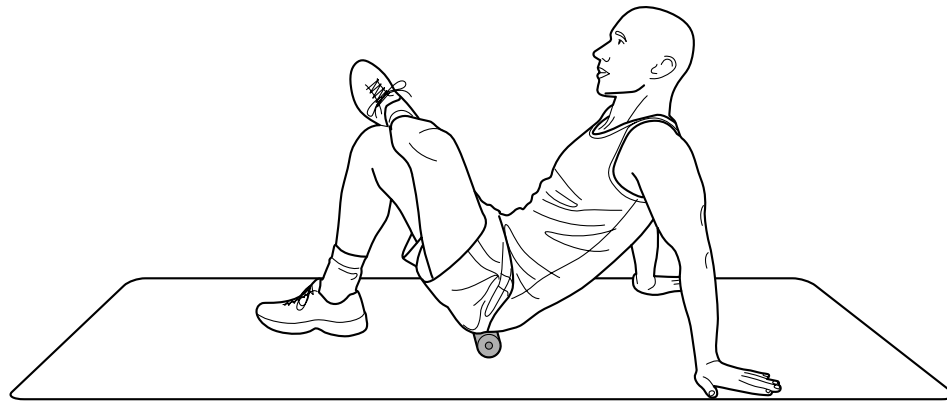
Masaj rulosuna hafif baskı uygulayarak kolunuzun alt bölümünün üst ve alt kısmının üzerinde yuvarlayın ...

... veya masaj rulosunu masanın üzerine bırakın ve kolunuzun alt bölümünü bunun üzerinde yuvarlayın.

Podlaket

Z masažnim valjem polžite z rahlim pritiskom preko zgornje in spodnje strani podlakti ...

... ali pa alternativno masažni valj položite na mizo in s podlaktjo polžite čezenj.

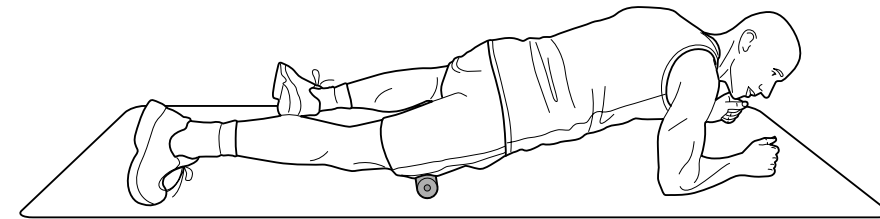


Kalça

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

Zadnjica

Kot prikazano, sedite na masažni valj ter se pomikajte naprej in nazaj.



Uyluk bölümü üst kısmı

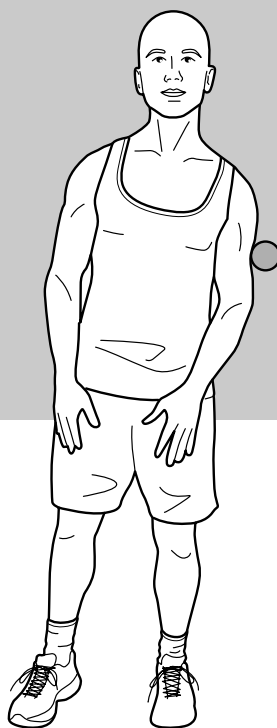
Uyluk bölümünüzle masaj rulosunun üzerine yatın. Belinizi çok fazla içe doğru bükmeyin.

Yavaşça masaj rulosu üzerinde ileri ve geri hareket ederek uyuluğunuza masaj yapın.

Zgornja stran stegna

S stegnom ležite na masažni valj. Ne delajte lordoze.

Masirajte stegno, tako da počasi polžite naprej in nazaj preko masažnega valja.



Üst kol

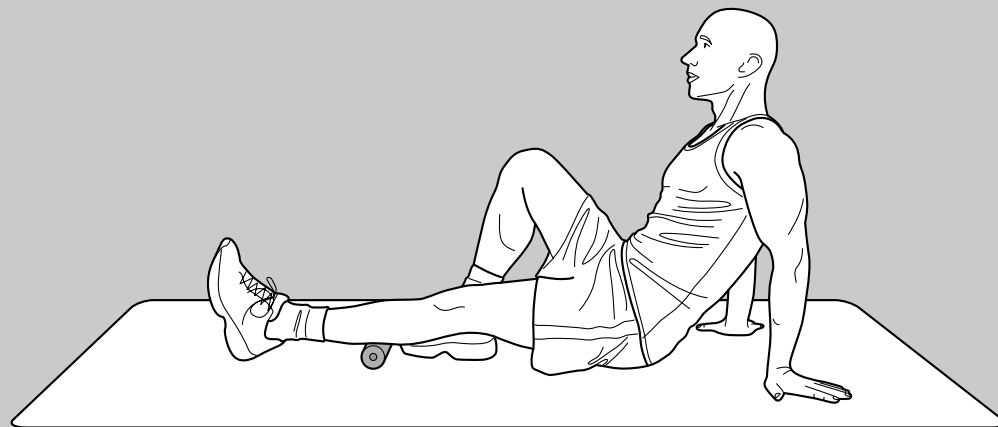
Masaj rulosunu hafif bir baskıyla üst kollarınız üzerinde yuvarlayın ...

... veya masaj rulosunu, üst kol ve duvar arasına 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.

Nadlaket

Z masažnim valjem z rahlim pritiskom polžite preko nadlakti ...

... ali pa se z masažnim valjem med nadlaktjo ter steno naslonite na steno. Stojte z rahlo upognjenimi koleno, stopala narazen v širini ramen. Ramena ter roke naj prosto visijo. Masirajte nadlahtne mišice, tako da rahlo pokrčite kolena ter se počasi znova dvignete.



Uyluk ve Alt bacak alt kısmı

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

Spodnja stran stegna in goleni

Masažni valj položite, kot prikazano, pod stegno oz. golen in potiskajte nogo počasi naprej in nazaj preko masažnega valja.

Ayak

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

Stopalo

Stoje ali sede postavite stopalo na masažni valj in s stopalom počasi polžite naprej in nazaj.



Bacağın alt bölümü iç kısmı

Masaj rulosunu hafif baskı uygulayarak bacağınızın alt bölümünde iç kısmının üzerinde yuvarlayın.

Dikkat! Doğrudan kaval kemiğinin üzerine masaj yapmayın!

Notranja stran goleni

Z masažnim valjem polžite z rahlim pritiskom preko notranje strani vaše goleni.

Pozor! Ne masirajte neposredno po kosteh golenice!



Değerli Müşterimiz!

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

Fasya nedir?

Fasyalar; 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. silindiri ile kendinize masaj yapabilirsiniz. Kaslardaki gerginlik azalır ve kaslar uzar, kan dolaşımı ve dolayısıyla oksijen kullanımı 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 masaj-ları için özellikle uygundur.

Sizlere zinde günler dileriz!

Tchibo Ekibiniz

Güvenlik uyarıları

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

Silindir, günlük hayatta kişiye kendisini iyi hissetmesini sağlayan masaj uygulaması için tasarlanmıştır. Bunlar tıbbi veya tedavi amaçlar için tasarlanmamıştır. Masajsilindiri, 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.
- Çocukların silindiri kullanmalarına izin vermeden önce doğru kullanımı gösterin ve egzersizler bitene kadar çocukları gözetimsiz bırakmayın. Masaj silindiri bir oyuncak değildir. Hatalı kullanım halinde sağlığa zararlı olabilir.

Bilgi

Mantar, kullanımla birlikte giysilerinizde hafif renk değişiklikleri bırakabilecek doğal bir üründür. Bunlar genellikle yeniden yıkanarak temizlenebilir. Ancak egzersizler sırasında gerekirse açık renkli, hassas giysiler giymeyin.

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, kollarıda veya bacaklarda su toplanmasında, ortopedik rahatsızlıklarda veya bir ameliyat sonrasında masaj uygulaması konusunda doktorunuza başvurun. 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.

• 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. Masajların türünü ve kapsamını hekiminize danışın.

Kullanım ile ilgili önemli bilgiler

• Rahat kıyafetler giyin.

• Yer hareketlerini mümkün olduğu kadar sert, düz, esnemeyen ve silindirin yuvarlanabildiği bir zemin üzerinde yapın. Kalın halılar, fitness matları vs. uygun değildir.

• Her kullanımdan önce masaj silindiri kontrol edin. Üründe hasarlar varsa artık kullanmayın.

• 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, sakın oranda tempoyla yapın.

• Egzersiz sırasında eşit ölçüde nefes alıp vermeye devam edin.

• Vücudunuzu tanıyın! 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 bölgesinde dikkatli olmalısınız!

• 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.

Bakım

▷ Gerekirse masaj silindirini nemli bir bezle silin. Aşındırıcı temizleme malzemesi veya keskin kenarlı ya da aşındırıcı malzemeler kullanılmamalıdır.

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

▷ Silindiri serin ve kuru bir ortamda 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.

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

Malzeme: Mantar

Büyüklük: yakl. 15 x 4,0 cm (U x Ç)

Tchibo için özel olarak üretilmiştir:

Tchibo GmbH,
Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany,
www.tchibo.com.tr

Dragi kupci!

Bolečine in napetosti v hrbtu, rokah in nogah lahko pogosto vodijo nazaj do zlepljenih ali otrdelih ovojnih kit.

Kaj so mišične ovojnice?

Mišične ovojnice so vezno tkivo, ki prepredajo ter povezujejo celotno telo in obdajajo vse dele, kot so kosti, mišice in organi. Bolečine povzročajo v prvi vrsti elastične mišične ovojnice, 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 mišične ovojnice znova zrahljali in povrnili njihovo elastičnost, lahko na primer pomaga samo-masaža z masažnim valjem. 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 z masažnim valjem se sedaj uporablja tudi za segrevanje pred športom in za regeneracijo po športu.

Na drugi strani smo sestavili nekaj vaj za masažo. Mini-masažni valj je posebej primeren za masaže na rokah in nogah ter za stopala.

Želimo vam dobro počutje!

Vaš Tchibo team

Varnostni napotki

Pozorno preberite varnostne napotke in izdelek uporabljajte 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

Masažni valj je predviden za samo-masažo za povečanje vsakodnevnega dobrega počutja. Ni narejen za medicinske ali terapevtske namene.

Masažni valj je zasnovan za domačo uporabo. Ni primeren za poslovno uporabo pri športu ali v medicinsko-terapevtskih ustanovah.

NEVARNOST za otroke

- Ovojni material hranite zunaj dosega otrok. Obstaja tudi nevarnost zadušitve!
- Izdelek ni igrača in mora biti otrokom nedosegljiv.
- Če boste dovolili uporabo masažnega valja otrokom, jih podučite o pravilni uporabi in nadzorujte potek vaj. Masažni valj ni igrača. V primeru neustrezne uporabe ni mogoče izključiti zdravstvenih težav.

Opomba

Pluta je naravni izdelek, ki lahko z uporabo pusti rahle sledi barve na vaših oblačil. Običajno jih je mogoče sprati. Če je potrebno, med vajami ne nosite svetlih, občutljivih oblačil.

Vprašajte svojega zdravnika!

• **Preden začnete s samomasažo, se posvetujte z 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. Nepravilna ali prekomerna vadba lahko škoduje vašemu zdravju!

• Vadbo 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 takoj prekinite.

• Ni primeren za terapevtsko masažo/vadbo! Ni primeren za limfno masažo.

• Pri popuščanju venskega/veznega tkiva, pajkastih žilicah ali krčnih žilah je potrebno masaže nog 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.

Pomembne opombe o izvedbi

• Nosite udobna oblačila.

• Talne vaje po možnosti izvajajte na trdni, gladki podlagi, ki ne popušča in na kateri masažni valj lahko dobro drsi. Debele preproge, blazine za fitnes itd., tako niso dobro primerne.

• Pred vsako uporabo preverite masažni valj. Če opazite poškodbe, je ne uporabljajte več.

• Pri vseh vajah se držite zravnano in uravnoteženo – ne delajte lordoze! Med stanjem naj bodo noge rahlo upognjene. Med vajami naj bosta zadnjica in trebuh v talni legi napeta, toda 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! Valj vodite čez vaše mišice tako, da je pritisk za vas prijeten in blagodejen. Masažnega valja ne uporabljajte na delih telesa, na katerih vam je neprijetno. Ne masirajte neposredno na kosteh (hrbtenica, golenica). Posebej previdni bodite na zatilnem področju!

• Vaje v talni legi je nekoliko težje izvajati. Te vaje izvajajte samo, če ste za to telesno v kondiciji. Iste dele telesa lahko masirate tudi ročno z valjem.

• Želene vaje izvajajte le tako dolgo, dokler je za vas še prijetno. Zadostuje nekaj minut – ne pretiravajte.

Vzdrževanje

▷ Po potrebi masažni valj obrišite z vlažno krpo. Prav tako ne uporabljajte ostrih čistilnih sredstev ali ostrih ali abrazivnih predmetov.

▷ Masažni valj po čiščenju posušite ob sobni temperaturi na zraku. Ne odlagajte ga na radiator, prav tako ne uporabljajte sušilnika za lase!

▷ Masažni valj shranite na hladno in suho mesto. Ščitite ga pred sončno svetlobo, kakor tudi koničastimi, ostrimi ali grobimi predmeti in površinami.

▷ Izdelek naj ne leži na občutljivem pohištvu ali tleh. Ne moremo popolnoma izključiti možnosti, da nekateri laki, umetne snovi ali negovalna sredstva za tla negativno vplivajo na material izdelka. Da bi preprečili neprijetne sledi, shranite izdelek npr. v primerno škatlo.

i Zaradi proizvodnih tehničnih razlogov lahko ob prvem razpakiranju izdelka pride do rahlega vonja. To je popolnoma varno. Izdelek razpakirajte in ga pustite dobro prezračiti. Vonj po kratkem času izgine. Poskrbite za zadostno zračenje!

Material: pluta

Velikost: pribl. 15 x 4,0 cm (D x Š)

Made exclusively for:

Tchibo GmbH,
Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany