

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.

Ve **reaksiyon, hız ve göz / bacak / el koordinasyonunun aktif eğitimi için** topu 1 defa zemine atabilir ve tekrar yakalayabilirsiniz. Alışılmadık şekli nedeniyle topun zıplama tutumu öngörülemez ve topu tekrar yakalamak için hızlı refleksler ve iyi vücut koordinasyonu gerektirir. Ayrıca çift olarak veya birkaç kişiyle de oynanabilir.

Masaj topunuz sayesinde birçok rahatlatıcı anlar yaşamanızı diliyoruz!

Tchibo Ekibiniz

Kendi güvenliğiniz için

Güvenlik uyarılarını dikkatle okuyun ve 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 topu günlük hayatta kişiye kendisini iyi hissetmesini sağlayan masaj uygulaması için tasarlanmıştır. Masaj topu tıbbi veya tedavi amaçlar için **tasarlanmamıştır**. Masaj topu ayrıca aktif spor topu egzersizleri için de kullanılabilir.

Masaj topu evde kullanım için tasarlanmıştır. Masaj topu, spor salonlarında ve medikal tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

Masaj egzersizleri sırasında nelere dikkat etmelisiniz

- Tüm egzersizler sırasında vücudunuzu daima dik ve dengeli tutun - kambur durmayın! Ayakta dururken bacaklarınızı hafif бүkün. Kendinizi kasmamaya dikkat edin! Egzersizler, kasların gevşemesine yardımcı olmalıdır.
- Egzersizleri eşit, sakin oranda tempoyla yapın.
- Egzersiz sırasında eşit ölçüde nefes alıp vermeye devam edin.
- Vücudunuzu dinleyin! Kaslarınızı masaj topunun üzerinde gezdirirken, uygulanan basınç rahatlatıcı ve hafifletici hissettiriyor olmasına dikkat edin.
- Egzersizleri sadece kendinizi rahat hissettirdiği sürece uygulayın. Birkaç dakika yeterlidir - abartmayın.
- Kirpi masaj topu, sadece biraz baskı uygulayarak ve kendinizi rahat hissettiğiniz sürece kullanın. Rahatsızlık duyacağınız vücut bölgelerinde kullanmayın. Özellikle boyun bölgesinde dikkatli olun!
- İpucu: Daha fazla egzersiz çeşidini ve bilgiyi internette bulabilirsiniz.

Top egzersizleri yaparken dikkat etmeniz gerekenler

- Kaymaz tabanlı ve iyi bir tutuşa sahip spor ayakkabılar giyin. Rahat spor giysiler giyin.
- Egzersizleri hassas (arabalar, pencere camları vb.) ve/veya tehlikeli nesnelerden (kökler, dallar vb.) yeterince uzakta, sağlam, düz ve kaymaz bir yüzeye sahip bir ortamda yapın.
- Çok uzağa veya çok sert atmayın. Özellikle doğrudan başka bir kişinin üzerine atmayın. Topu daima bir kez sıçratın.

Önemli bilgiler

- Çocukların masaj topunu kullanmalarına izin vermeden önce doğru kullanımını gösterin ve egzersizler bitene kadar çocukları gözetimsiz bırakmayın. Masaj topu oyuncak değildir. Hatalı antrenman yapılması halinde sağlığa zararlı olabilir.
- Rahat kıyafetler giyin.
- Sağlam ve güvenli bir duruş için ayaktaki alıştırmaları çoraplarla değil kaymayan tabanlara sahip olan ayakkabılar giyin.

- Yer hareketlerini mümkün olduğu kadar sert, düz, esnemeyen ve masaj topunun iyi yuvarlanabildiği bir zemin üzerinde yapın. Kalın halılar, fitness matları vs. uygun değildir.
- Her kullanımdan önce masaj topunu kontrol edin. Masaj topunda görünür 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, bacaklarda ve kollarda ödem varsa, ortopedik rahatsızlıklarda veya bir ameliyat sonrası, masaj uygulaması konusunda doktorunuza başvurun.
- Toplar damar/bağ dokusu zayıflığında, kılcal damar, varis durumunda bacak masajları **8+9** sadece hafif bir baskıyla ve komple kas uzunluğu boyunca değil, aksine kısa alanlara uygulanmalıdır. Bu durumlarda tercihen sadece **kalp yönüne doğru** masaj uygulayın, ters yöne uygulamayın. Masajların türü ve kapsamı ile ilgili doktorunuza danışın.
- Aşağıdaki semptomlardan birisinin meydana gelmesi halinde masajı hemen bırakın ve doktorunuza başvurun: Mide bulantısı, baş dönmesi, çok fazla nefessiz kalma veya göğüşte ağrı. Eklemelerde ve kaslarda ağrılar hissettiğinizizde de antrenmanı derhal sonlandırın.
- Terapi amaçlı masaj/antrenman için uygun değildir!

Bakım

- Masaj topunu gerektiğinde ılık su ile temizleyebilirsiniz, aşırı kirlenmelerde sabun kullanabilirsiniz. Aşındırıcı temizleme malzemesi veya keskin kenarlı ya da aşındırıcı malzemeler kullanılmamalıdır.
- Masaj topunu temizledikten sonra oda sıcaklığında kurumalarını sağlayın. Masaj topunu asla kaloriferin üzerine bırakmayın, saç kurutma makinesi vb. kullanmayın!
- Masaj topunu serin ve kuru bir yerde saklayın. Masaj topunu, güneş ışığından ve ayrıca sıvrı, keskin veya sert cisim ve yüzeylerden koruyun. Bazı boyalar, plastikler veya zemin bakım ürünleri bu ürünün malzemesine etki edebilir ve yumuşatabilir. Bu nedenle zeminde hoş olmayan izlerden kaçınmak için ürünün altına kaymaz bir altlık koyun ve ürünü örn. uygun bir kutuda muhafaza edin.

Malzeme: TPR
Çap: yakl. 7 cm
-30°C ila +80°C arası sıcaklığa dayanıklı



1. Ense

Topu, ensenize omurganızın yanına yerleş-tirerek duvara yaslanın.

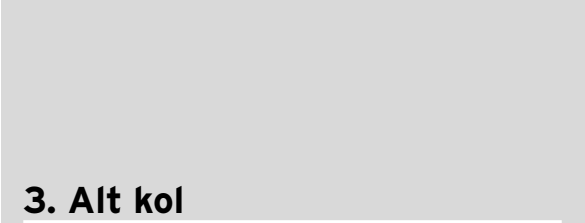
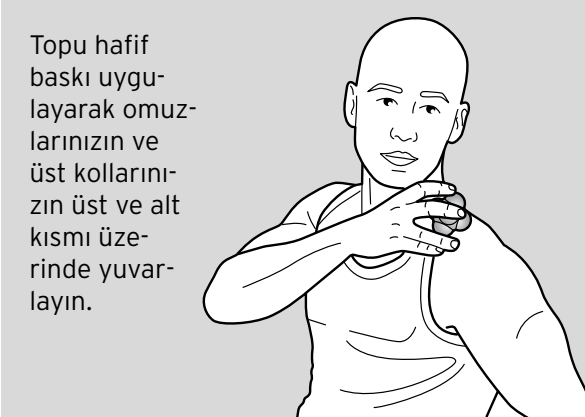
Ense kaslarına, baş/omuz bölge-sini hafif dairese-l şekilde hareket ettire-rek masaj yapın. Bu esnada omuzlarınızı yu-karı kaldırmayın.

Dikkat! Doğrudan omur-ganızın üzerine masaj yapmayın!

Alternatif olarak sırt üstü yata-bilir ve topu ensenizin altına yerleştirebilir-siniz.



2. Omuzlar ve kollar

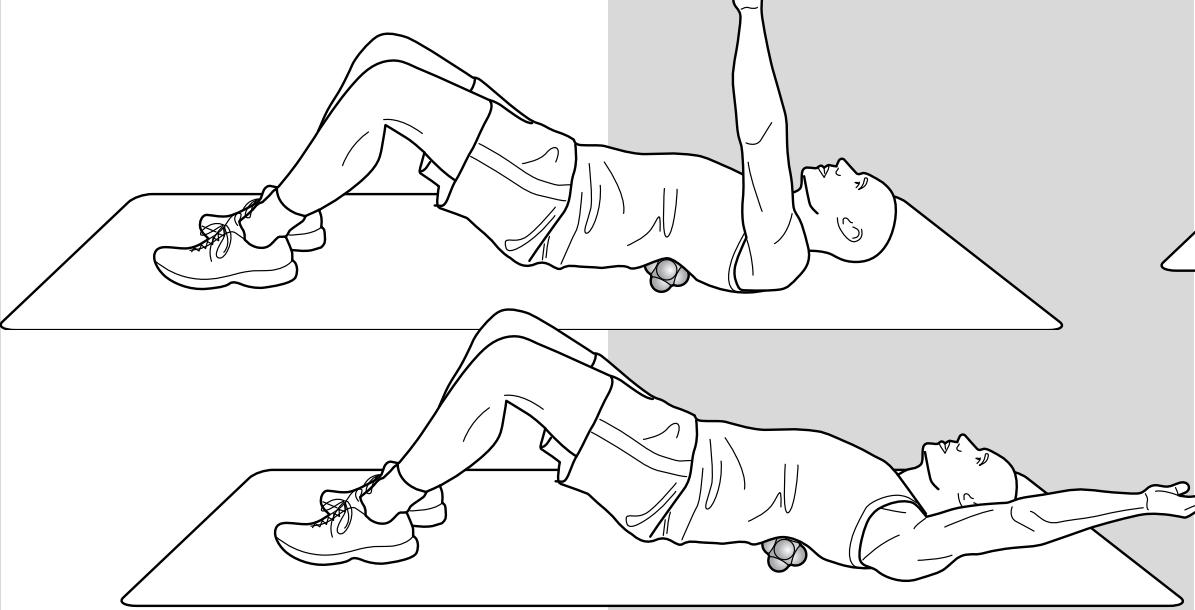


3. Alt kol

Topu hafif baskı uygulayarak alt kolunuzun üst ve alt kısmının üzerinde yuvarlayın veya alternatif olarak topu masanın üzerine bira-kın ve alt kolunuzu bunun üzerinde yuvar-layın.



4. Kürek kemiğinin altında



Topu kürek kemiğinzin hemen altına denk gelecek şekilde sırtınızın altına yerleştirin. Sizin için rahat olan bir pozisyon bulun. Belinizi çok aşırı içe doğru бүkmeyin.

Üst vücudunuzu hafif dairese-l bir şekilde hareket ettirin. Destek için kolunuzu sırayla yana, yukarıya ve başınızın üzerine doğru uzatabilirsiniz.

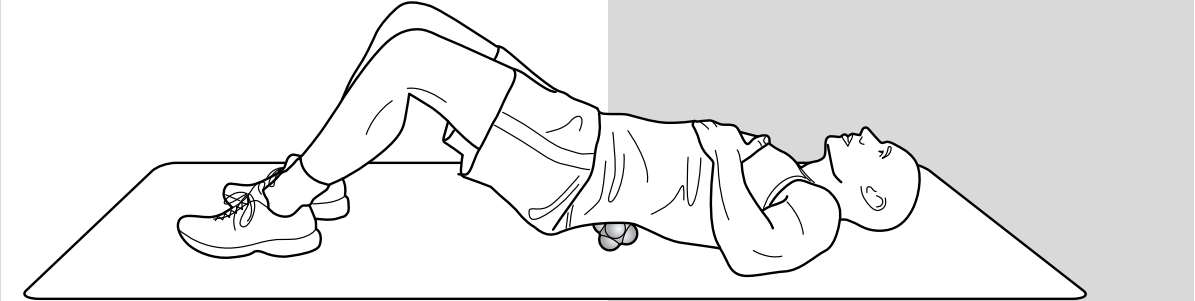
Dikkat! Doğrudan omurganızın üzerine masaj yapmayın!

5. Lumbar bölgesi

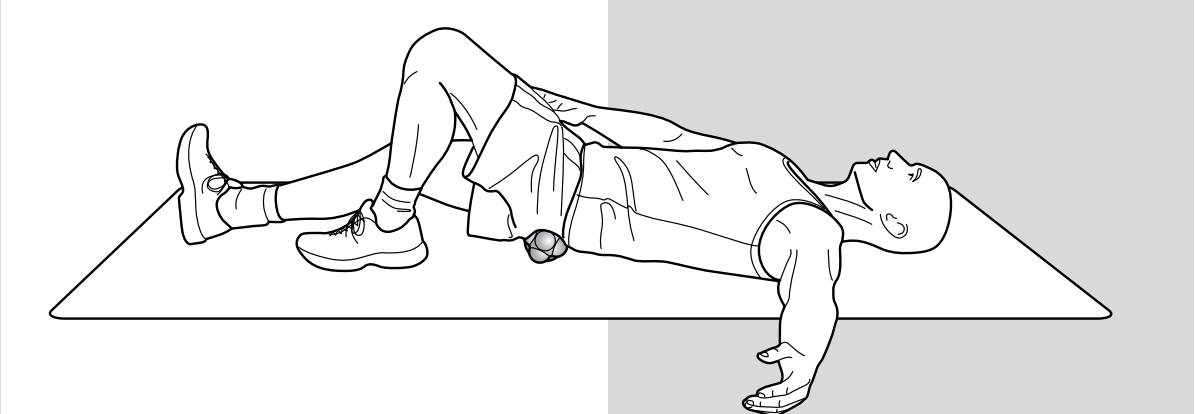
Topu, lumbar bölgenize omurganızın yanına denk gelecek şekilde sırtınızın altına yerleştirin. Sizin için rahat olan bir pozisyon bulun. Belinizi çok aşırı içe doğru бүkmeyin.

Lumbar bölgenize, üst vücudunuzu ve kalçanızı hafif dairese-l şekilde hareket ettirerek masaj yapın.

Dikkat! Doğrudan omurganızın üzerine masaj yapmayın!



6. Kalça



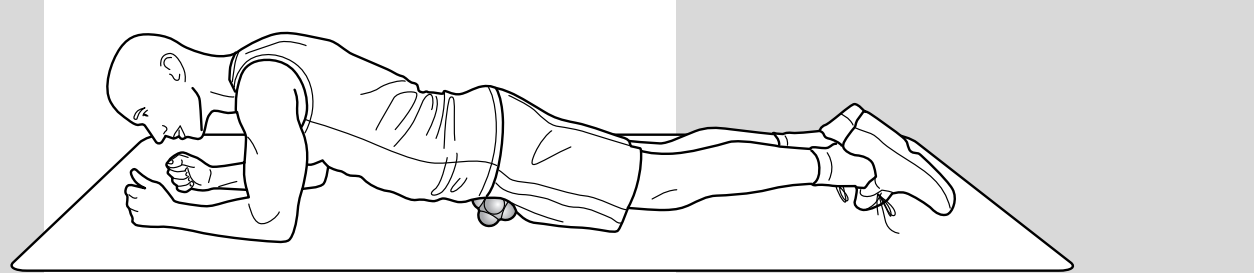
Kalça bölümünüzle topun üzerine yatın. Belinizi çok fazla içe doğru бүkmeyin.

Kalça kaslarınıza, kalçanızı hafif dairese-l şekilde yavaşça topun üzerinde hareket ettirerek masaj yapın.



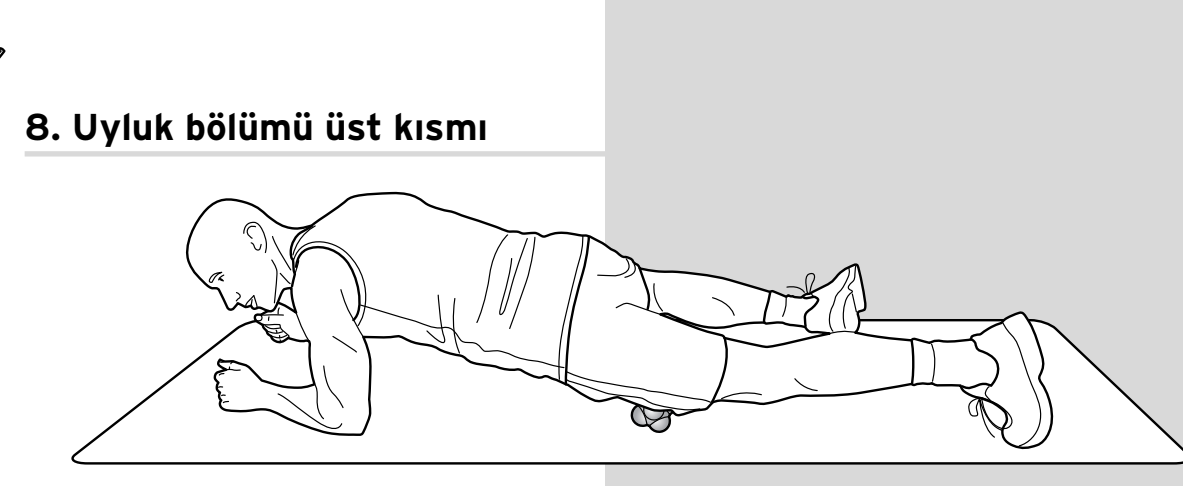
Alternatif olarak resimde görüldüğü gibi topun üzerine oturun.

7. Kalçayı esnetme



Kasığınızla topun üzerine yatın. Belinizi çok fazla içe doğru бүkmeyin.

Kasığınıza, kalçanızı hafif dairese-l şekilde yavaşça topun üzerinde hareket ettirerek masaj yapın.

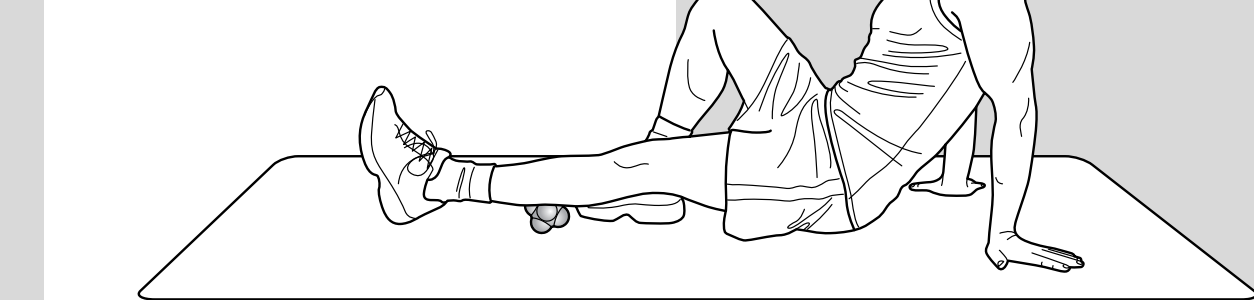


Uyluk bölümünüzle topun üzerine yatın. Belinizi çok fazla içe doğru бүkmeyin.

Uyluk bölümünüze, vücudunuzu hafif dairese-l şekilde yavaşça topun üzerinde yukarıya ve aşağıya hareket ettirerek masaj yapın.

9. Üst ve alt bacak alt kısım

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



10. Alt bacak iç kısmı

Topu hafif baskı uygulayarak alt bacağınızın iç kısmının üzerinde yuvarlayın.

Dikkat! Doğrudan kaval kemiğinzin üzerine masaj yapmayın!



11. Ayak

Ayakta veya oturur durumda ayağınızı topun üzerine yerleştirin ve yavaş dairese-l hareketlerle topun üzerinde yuvarlayın.

