

# Tchibo

## Fasya çubuğu



kendi kendine  
ve partner masajı için

### 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 dokularında 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. fasya çubuğu ile masaj yapabilirsiniz. Kaslardaki gerginlik azalır ve kaslar uzar, kan dolaşımı ve dolayısıyla oksijen kullanımı da canlanır, kendinizi çok daha zinde hissedersiniz. Fasya çubuğuyla yapılan masaj, egzersiz öncesi ısınma ve egzersiz sonrası rejenerasyon için idealdir.

Sizlere zinde günler dileriz!

### Tchibo Ekibiniz

[www.tchibo.com.tr/kilavuzlar](http://www.tchibo.com.tr/kilavuzlar)



Ürün numarası: 666 952

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 132460AB5X6XIII · 2023-05

## 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

Fasya çubuğu günlük yaşamda çok daha iyi hissetmek amacıyla kendinize ve partnerinize masaj yapmak için öngörülmüştür.

Fasya çubuğu evde kullanım amacıyla tasarlanmıştır.

Spor salonlarında ve medikal tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

## Önemli bilgiler

### Doktorunuza başvurun!

- **Mevcut ağrılarınız veya şikayetleriniz bulunuyorsa, masaja başlamadan önce doktorunuzla iletişime geçin. Doktora masaj yapmanızın ve nereye masaj yapmanızın uygun olacağını danışın.**
- Acı veya ağrı hissederseniz masajı derhal bitirin.
- Özel kısıtlama durumlarında, örneğin eklem veya sinir iltihaplanmalarında, kollarda veya bacaklarda su toplanmasında, ortopedik rahatsızlıklarda veya ameliyattan sonra masaj konusunda doktorunuza başvurmalısınız.
- 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 masajı derhal sonlandırın.
- Terapi amaçlı masaj/antrenman için uygun değildir!
- Toplardamar/bağ dokusu zayıflığı, örümcek damarlar veya varisli damarlarda bacak masajı sadece düşük basınçla yapılmalı ve tüm kas boyunca değil, daha küçük bölümler halinde uygulanmalıdır. Masajların türünü ve kapsamını hekiminize danışın.

## Masaj silindirini aşaşıdaki durumlarda kullanmayın ...

- ... yüzde, doğrudan baş, **kemik veya eklemler üzerinde**, boğazının ön tarafında, kasık bölgesinde veya böbreklerinizin üzerinde. Boyun bölgesinde özellikle dikkatli olun. Boyun ile ilgili sağlık sorunları yaşıyorsanız o bölgeyi boş bırakın. Gerekirse doktorunuza danışın.
- ... damar tıkanıklığı olan bölgelerde, vuruqlarda, eklem ağrılarında, ciltte şişme veya tahriş olduğunda ya da başka cilt rahatsızlıklarında, yanıklarda, varislerde, açık yaralarda, implantlarda (örn. kalp pili).
- ... eğer kanınızda pıhtılaşma problemi varsa veya pıhtılaşma giderici ilaç (örn. Marcomar) kullanıyorsanız. Bunun için önceden doktorunuza danışın.
- ... hamilelik esnasında.
- ... bebekler ve küçük çocuklar üzerinde! Çocuklar, bakıma muhtaç, engelli veya zayıf kişiler cihazı sadece bir yetişkin gözetiminde kullanmalıdır. Çocukların masaj rulosunu kullanmalarına izin vermeden önce doğru kullanımı gösterin ve egzersizler bitene kadar çocukları gözetimsiz bırakmayın. Fasya ubuğu bir oyuncak değildir. Hatalı kullanım halinde sağlığa zararlı olabilir.

Tereddüt halinde kullanımdan önce doktorunuza danışın.

## Dikkat etmeniz gerekenler

- Her kullanımdan önce masaj silindiri kontrol edin. Üründe hasarlar varsa artık kullanmayın.
- Fasya ubuğu ile beraber masaj yağı kullanmayın, aksi takdirde fasya çubuğu hasar görebilir.
- Fasya çubuğunu çok yoğun bir şekilde bükmeyin (maks. 15°), aksi halde içerisindeki aks kalıcı şekilde hasar görebilir.
- Vücudunuzu tanıyın! Fasya ubuğu kaslarınızı üzerinde gezdirirken, uygulanan basıncın rahatlatıcı ve hafifletici hissettiriyor olmasına dikkat edin. Kesinlikle kemikleri ve eklem yerlerini boş bırakın!
- Sırtınız ve kollarınız için bir partnerden yardım almanızı tavsiye ederiz. Ne kadar baskının sizin için rahat olduğunu onunla konuşun. Sizin için rahatsız edici olduğunda ya da ağrıya sebep olduğunda hemen bildirin.

- Bir bölgeye bir defada çok uzun süre masaj uygulamayın, aksi takdirde bu durum tekrar kasılmalara neden olabilir. Birkaç dakika yeterlidir.
- Rahat kıyafetler giyin. Rahat bir çevre ve rahatlatıcı bir atmosfer yaratın.
- Fasya çubuğunun yapısı değiştirilmemelidir.
- Fasya çubuğunun malzemesi gıda maddelerine uygun olmadığı için herhangi bir şekilde gıda maddelerin işlenmesi için kullanılamaz. Diğer malzemelerin açılması için veya herhangi bir şekilde amacından sapan bir şekilde kullanılamaz.

## Bakım

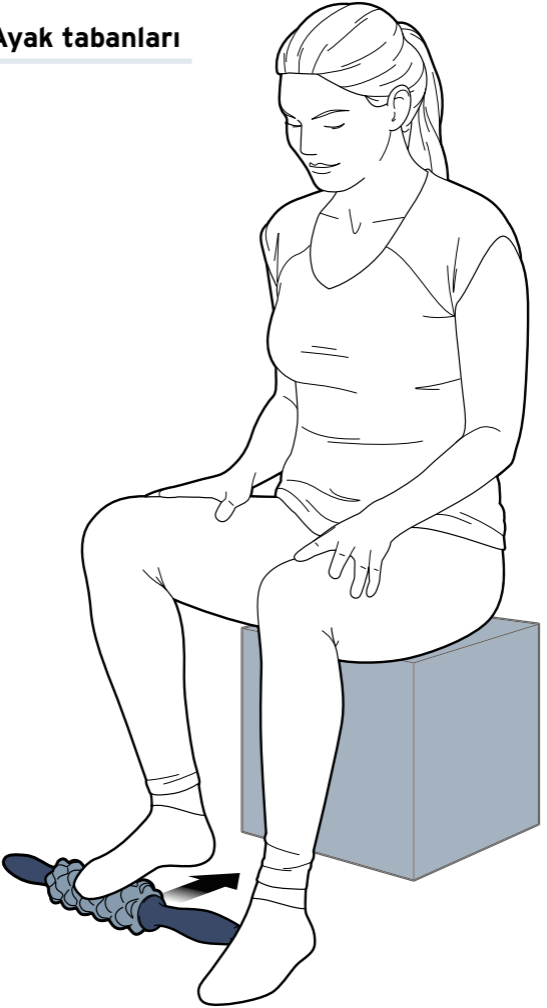
- Fasya çubuğunu gerektiğinde kuru veya hafif nemli bir bezle temizleyin. Suya batırmayın veya akan su altında yıkamayın. Temizleme için kimyasal maddeler (çamaşır suyu, yağlar vs.) kullanılmamalıdır, aksi halde fasya çubuğu yumuşayabilir, rengi atabilir veya deforme olabilir. Aşındırıcı temizleme malzemesi veya keskin kenarlı ya da aşındırıcı malzemeler kullanılmamalıdır.
- Fasya çubuğu serin ve kuru bir ortamda saklayın. Ürünü güneş ışığından ve ayrıca sivri, kesici ve pürüzlü nesnelere 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.



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 havalanmasını sağlayın!

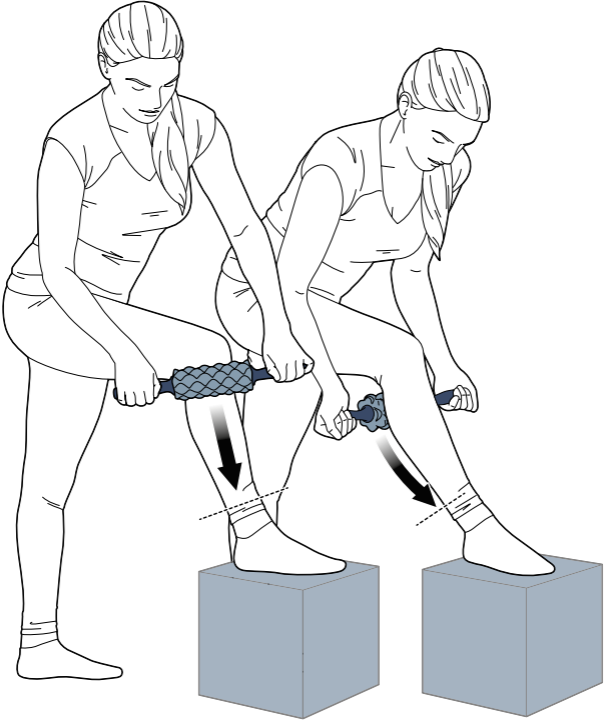
Malzeme: EVA, TPE

## 1. Ayak tabanları



## 2. Alt uyluk / Baldır

---



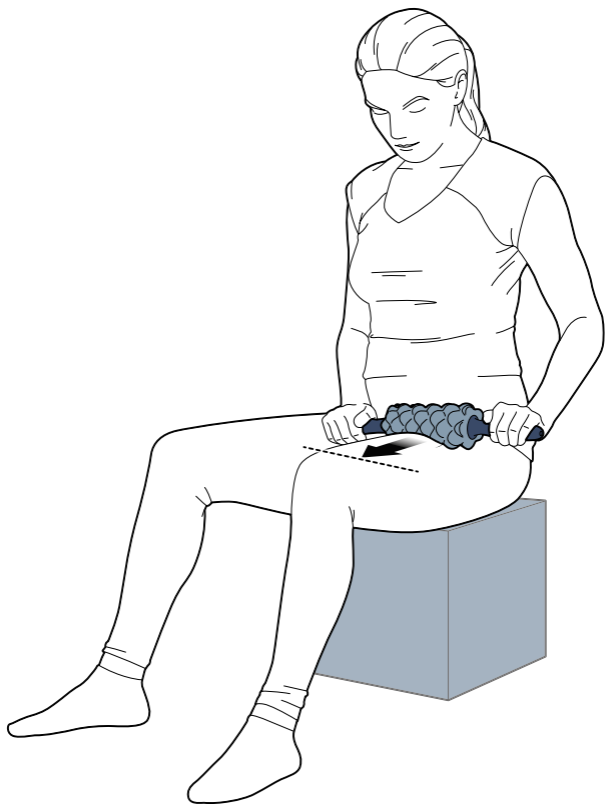
### 3. Arka uyluk kasları

---



## 4. Ön uyluk bölümü

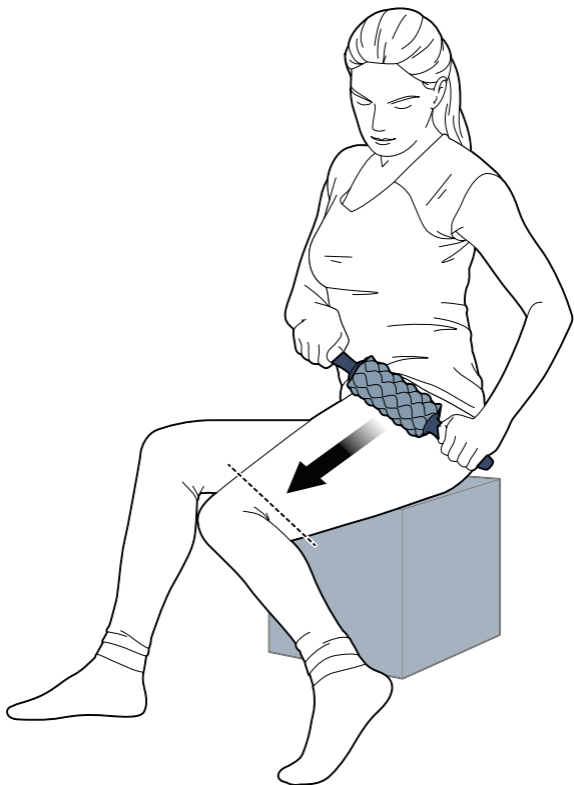
---





## 5. Dış uyluk bölümü

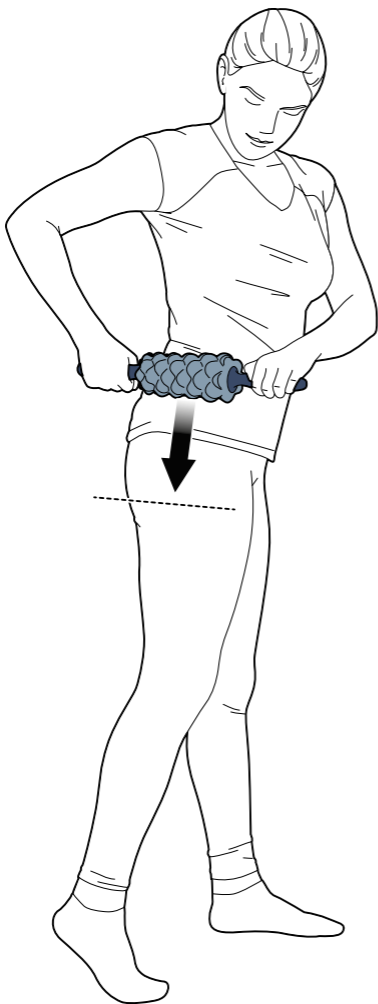
---



## 6. İ uyluk b6l6m6

---

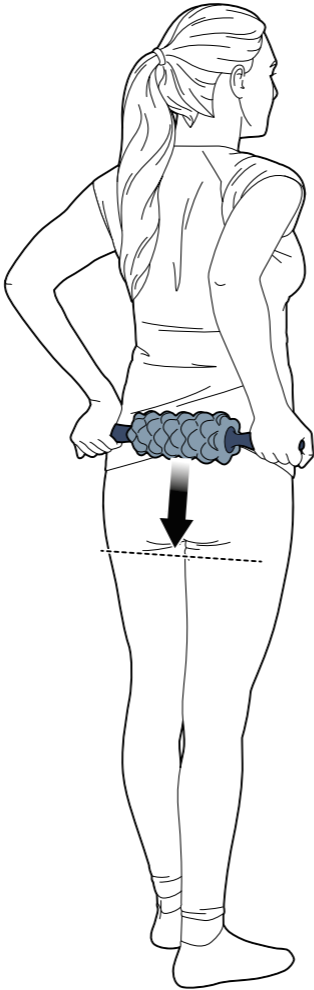




**Kalça kemiğinin  
üzerinden  
sürmeyin!**

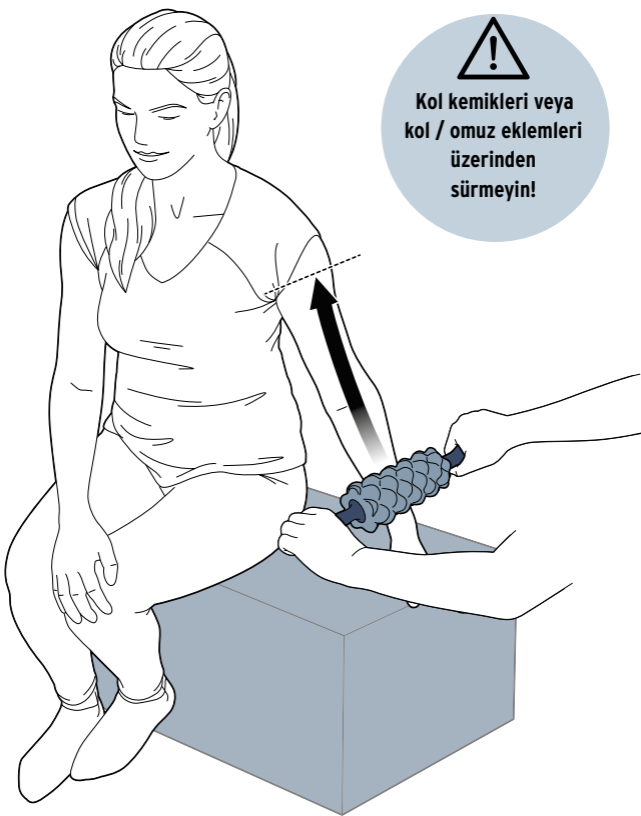
## **7. Kalça kasları**

---

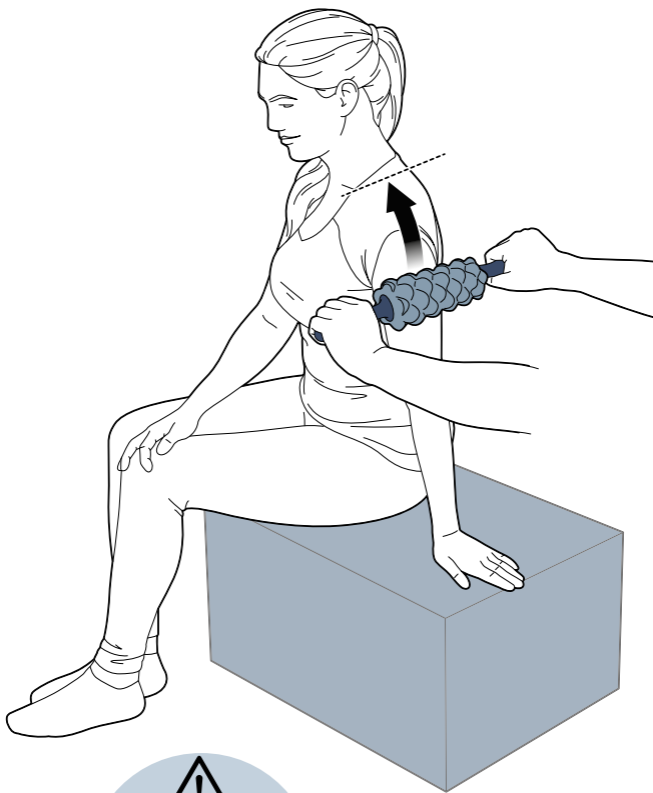


**8.**  
**Kalça**

## 9. Alt kol + Biceps



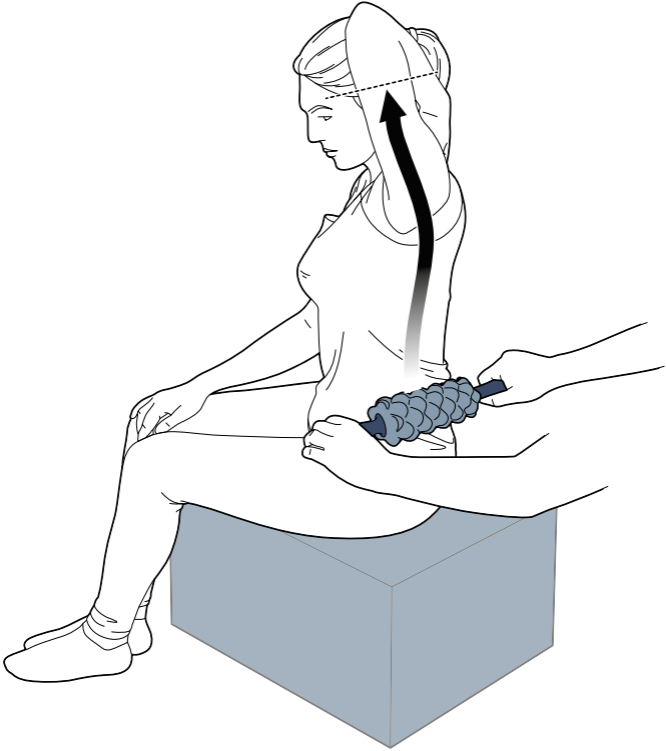
## 10. Omuz + delta kası



**Kol kemikleri veya  
kol / omuz eklemleri  
üzerinden  
sürmeyin!**

## 11. Yanal karın kasları + Triseps

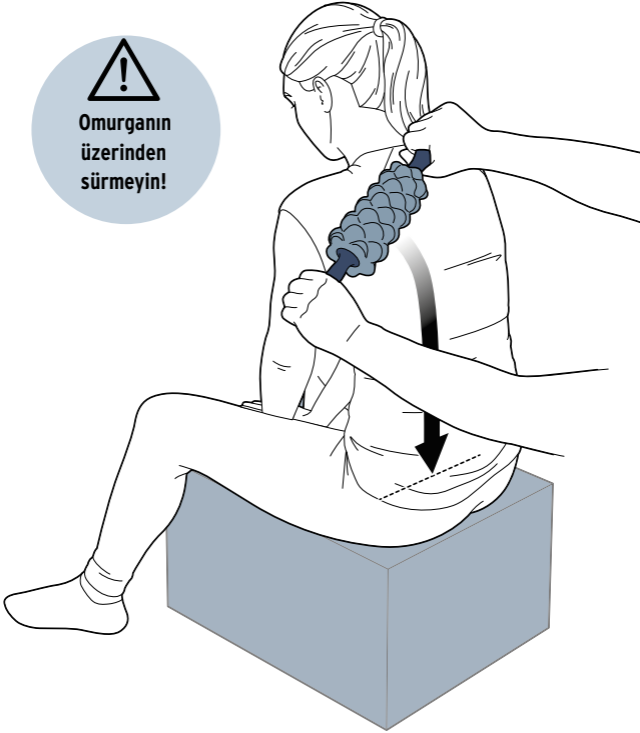
---



12a.  
Sırtta omurganın solu +  
sağı



Omurganın  
üzerinden  
sürmeyin!

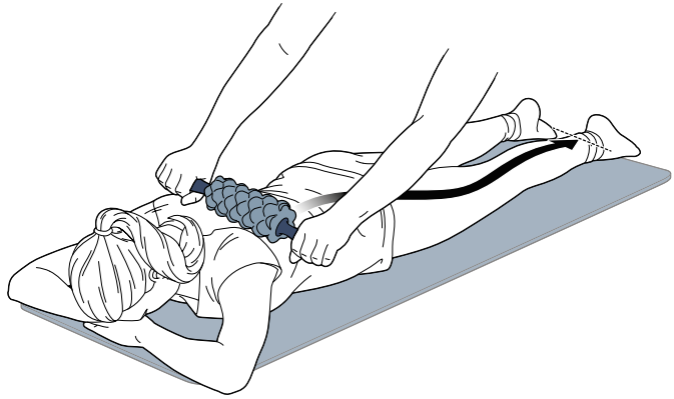




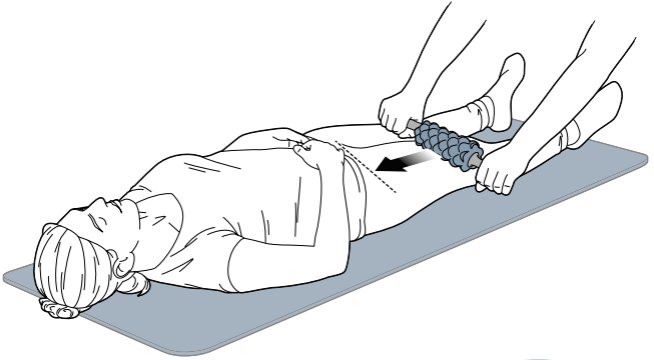
12b.  
Sırtta omurganın solu  
+ sağı + arka uyluk  
+ baldır



Omurganın  
üzerinden  
sürmeyin!



### 13. Ön uyluk bölümü



**Diz veya ön baldır  
üzerinden sürmeyin!**

Tchibo için özel olarak üretilmiştir:  
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany,  
[www.tchibo.com.tr](http://www.tchibo.com.tr)