

# Volarion

## 14 Günlük Masaj Programı - Volarion PL-665DC

Bu program selülit görünümünü hızlı şekilde azaltmak ve cilt sıkılığını belirgin biçimde artırmak isteyen kullanıcılar için hazırlanmıştır.

PL-665DC'nin yüksek titreşim kapasitesi sayesinde derin dokuya güçlü bir uyarı gönderilir ve cilt altındaki sıkışmış yağ dokularının çözülmesi desteklenir.

### 1. Gün - Aktivasyon + İlk Yoğunluk

Bölge	Süre	Hız	Mod	Başlık
Bacak Arkası	5 dk	4	Orta Aralık	Döner Silindir Başlık
Kalça Dış Yüzey	4 dk	5	Kısa Aralık	Döner Silindir Başlık
Bel	3 dk	5	Yoğun	Döner Üçgen Başlık

### 2. Gün - Selülit Odaklı (Yüksek Yoğunluk)

Bölge	Süre	Hız	Mod	Başlık
Üst Bacak Ön/Arka	6 dk	6	Kısa Aralık	Döner Silindir Başlık
Kalça - Basen	4 dk	6	Yoğun	Döner Silindir Başlık
Sorunlu Noktalar	2 dk	6	Sürekli	Farklı bir başlık deneyin.

### 3. Gün - Dinlenme

Bugün dinlenme günü.

### 4. Gün - Yoğun Selülit Parçalama

Bölge	Süre	Hız	Mod	Başlık
Ayak - Baldır	5 dk	6	Kısa Aralık	Pürüzlü - Bilye Başlık
Bacak İçi	4 dk	6	Yoğun	Döner Silindir Başlık
Karın Bölgesi	3 dk	6	Sürekli	Radyal Başlık

### 5. Gün - Derin Doku + Yoğun Gün

Bölge	Süre	Hız	Mod	Başlık
Bacak Ön/Arka	6 dk	6	Yoğun	Döner Silindir Başlık
Kalça	4 dk	5	Kısa Aralık	Döner Silindir Başlık
Bel - Sırt	2 dk	4	Sürekli	Döner Bilye Başlık

### 6. Gün - Orta Seviye Gün

Bölge	Süre	Hız	Mod	Başlık
Baldır	4 dk	3	Uzun Aralık	Bilye Başlık
Bacak Arkası	4 dk	4	Orta Aralık	Döner Silindir Başlık
Kalça	4 dk	5	Kısa Aralık	Döner Silindir Başlık

## 7. Gün - Dinlenme

Bugün dinlenme günü.

## 8. Gün - Sıkılaştırma + Selülit Kırma

Bölge	Süre	Hız	Mod	Başlık
Bacak Arka/Ön	6 dk	6	Yoğun	Döner Silindir Başlık
Kalça	4 dk	6	Kısa Aralık	Döner Silindir Başlık
Sorunlu Noktalar	2 dk	6	Yoğun	Farklı başlık deneyin.

## 9. Gün - Maksimum Yoğunluk

Bölge	Süre	Hız	Mod	Başlık
Üst & Orta Bacak	6 dk	6	Yoğun	Döner Silindir Başlık
Kalça Dışı	4 dk	6	Kısa Aralık	Döner Silindir Başlık
Üst Bacak Ön/Arka	2 dk	5	Orta Aralık	Döner Silindir Başlık

## 10. Gün - Dinlenme

Bugün dinlenme günü.

## 11. Gün - Dolaşım + Hafif Yoğunluk

Bölge	Süre	Hız	Mod	Başlık
Ayak - Baldır	4 dk	3	Uzun Aralık	Pürüzlü - Bilye Başlık

Bacak İçi – Dışı	6 dk	4	Orta Aralık	Döner Silindir Başlık
Kalça	2 dk	5	Yoğun	Döner Silindir Başlık

## 12. Gün - Orta Yoğunluk

Bölge	Süre	Hız	Mod	Başlık
Baldır	4 dk	3	Uzun Aralık	Bilye Başlık
Bacak Önü	4 dk	4	Orta Aralık	Döner Silindir Başlık
Bacak Arkası	4 dk	5	Sürekli	Döner Silindir Başlık

## 13. Gün - Final Yoğun (Selülit Dağıtma)

Bölge	Süre	Hız	Mod	Başlık
Bacak Ön/Arka	6 dk	6	Yoğun	Döner Silindir Başlık
Kalça Sıkılaştırma	4 dk	6	Kısa Aralık	Döner Silindir Başlık
Karın Yanları	2 dk	3	Sürekli	Radyal Başlık

## 14. Gün - Tam Dinlenme

Bugün dinlenme günü.

### Bu Program Neden Bu Şekilde Hazırlandı?

Selülit tek bir nedenden oluşmaz; dolaşım, yağ dokusu ve bağ dokusu birlikte etkilenir. Bu yüzden çözümü de güçlü, ritmik ve düzenli bir masaj yapısıyla mümkündür.

Yüksek hızlar, cilt altındaki dokuları daha derinden uyarır. Bölgedeki dolaşım hızlanır, dokular yumuşar ve selülit görünümü daha hızlı tepki verir.

Program; yoğun günler ve toparlanma günleri şeklinde dengeli bir ritimle hazırlanmıştır. Bu yapı, hem etkili hem de güvenli sonuç sağlar. Doku yorulmaz, her gün bir öncekinin üzerine koyarak ilerler.

Hız geçişleri ve seçilen başlıklar, özellikle kalça ve bacak bölgelerinde daha çok etki gösterecek şekilde optimize edilmiştir. Amaç, daha pürüzsüz ve sıkı bir görünüm oluşturmaktır.

Hafif günler ise kasları ve bağ dokusunu yenilemeye yöneliktir. Selülit azaltmada istikrar, aşırı yükten her zaman daha etkilidir.

Bu program; güçlü titreşim, dengeli yoğunluk ve düzenli uygulama birleşimiyle selülit görünümünü azaltmak için en etkili yolu sunar.

---

## Masaj Modları Ne İşe Yarar? (Kısa ve Net)

### Gelişmiş 5 Masaj Modu – HIIT Antrenman Mantığıyla Tasarlanmıştır

Cihazın 5 otomatik masaj modu, sporcuların kullandığı **HIIT (yüksek yoğunluklu aralıklı antrenman)** sistemine benzer bir ritimle çalışır. Bu ritimler kasların uyarılmasını artırır, dolaşımı hızlandırır ve daha etkili bir sıkılaştırma hissi oluşturur.

Modlar şu mantıkla çalışır:

#### ———— Sürekli

Derin ve sabit titreşim.  
Kasları gevşetir, dokuyu yoğun seansa hazırlar.

#### — — — Uzun Aralık

Yavaş ve dalgalı ritim.  
Lenf akışını destekler, şişkinliği azaltır.

#### — — — Orta Aralık

Orta tempolu darbeler.  
Dolaşımı artırır, dokuyu canlandırır.

### ----- Kısa Aralık

Hızlı ve etkili titreşim.  
Selülit bölgelerinde en güçlü uyarımı sağlar.

### ----- Yoğun

En güçlü vurgu etkisi.  
Sert ve inatçı bölgelerde maksimum rahatlama ve sıkılaştırma sağlar.

PL-665DC için detaylı kullanım rehberine aşağıdaki QR ile ulaşabilirsiniz.

