

## Kendi güvenliğiniz için

Güvenlik uyarılarını dikkatle okuyun. Kaza sonucu ortaya çıkabilecek yaralanmaları ve hasarları önlemek için ürünü yalnızca bu kullanım kılavuzunda belirtildiği şekilde kullanın.

Gerektiğinde tekrar okumak üzere bu kılavuzu saklayın.  
Ürün başkasına devredildiğinde, kılavuz da beraberinde verilmelidir.

### Kullanım amacı

Fitness bandı kasların güçlenmesi için yapılan antrenman için tasarlanmıştır.

Fitness bandı evde kullanılabilen spor aleti olarak tasarlanmıştır.  
Spor salonlarında ve tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

## Her bir egzersiz sırasında dikkat etmeniz gerekenler

- **Tüm egzersizlerde sırtınızı düz tutun, belinizde boşluk olmamasına dikkat edin! Ayakta dururken bacaklarınızı hafif bükün. Kalçanızı ve karnınızı sıkın.**
  - Bandı her zaman sıkıca tutun, bu sayede elinizden kaçamaz. Gerekirse önce elinizi bandın içinden geçirin ve öyle tutun.
  - Bilekleri aşırı germemek için bükmeyin, aksine alt kolun doğrultusunda düz tutun.
  - Sıkışmayı önlemek için bandı her zaman vücut kısımlarının etrafına geniş bir şekilde yerleştirin - döndürmeyin.
  - Bandı henüz başlangıç konumunda hafifçe gergin tutun.
  - Egzersizleri eşit oranda tempoyla yapın. Sarsıntılı hareketler yapmayın. **Bandın geri çekilmesine izin vermeyin, aksine her zaman aynı tempoyla başlangıç konumuna geri getirin.**  
En kolay yöntem, egzersizleri sayılan ölçülerle yapmaktır, örn. 2 ölçü çekin, 1 ölçü tutun ve 2 ölçü geri bırakın. Kendi ölçülü ritminizi bulana kadar bunu deneyin.
  - Egzersiz sırasında aynı şekilde nefes alıp vermeye devam edin. Nefes alıp vermeye ara vermeyin! Her egzersiz başında nefes alın. Egzersizin en zorlayıcı noktasında nefesinizi verin.
  - Egzersizleri, daima her iki taraftan da yapın.
  - Başlangıçta farklı kas grupları için en fazla üç ila altı egzersiz yapın. Bünyenize göre bu egzersizleri sadece birkaç kez tekrarlayın. Egzersizler arasında en az bir dakikalık aralar verin. Yavaş yavaş 10 ila 20 tekrara kadar yükseltin. Asla halsizleşene kadar egzersiz yapmayın.
- i** Bir egzersizi ilk kez yaptığınızda duruşunuzu kontrol etmek açısından aynanın karşısında yapmanızı öneririz.
- Bandı ne kadar kısa tutarsanız direnç o kadar yüksek olur. Egzersize ve istenilen dirence bağlı olarak tutuş şeklini, egzersizleri doğru uygulayacak ve aynı zamanda yeterli derecede zorlayacak şekilde seçin. Eğer egzersiz 8 ila 10 tekrardan sonra zorlaşmaya başlıyorsa doğru tutuş şekli seçmiş ve doğru direnç gücünü ayarlamışsınız demektir.

**!** Yaralanma **UYARISI**  
Bandı egzersiz için sabitlemeniz gerektiğinde:

- Sabitlediğiniz yerin bandın çekiş gücüne karşı koyacak kadar sağlam olduğuna emin olun; Masa ayağı vb. kullanmayın!
- Kapı koluna sabitlerken dikkat edilmesi gerekenler:  
... Kapı ve kapı kolu yüklenmeye dayanabilmelidir.  
... Çekme yönü, bandın kayıp çıkmayacağı doğrultuda seçilmelidir.  
... Kapının yanlışlıkla açılmayacağı ya da başka birinin kapıyı açmayacağından emin olunmalıdır. Örn. kapatın.
- Burada belirtilen egzersizler dışında başka bir egzersiz yapmayın. Banda - ve kapı koluna - vücut ağırlığının tümüyle yüklenmeyin.

## Önemli bilgiler

### Doktorunuza başvurun!

- **Egzersizlere başlamadan önce doktorunuza başvurun. Doktorunuza sizin için hangi egzersizlerin uygun olduğunu ve nasıl bir egzersiz programı yapabileceğinizi sorun.**
- Özel kısıtlama durumlarında, örneğin kalp pili taşımak, gebelik, eklem veya sinir iltihaplanmalarında, ortopedik rahatsızlıklarda, egzersizler konusunda doktorunuza başvurmalısınız. 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, çok fazla nefessiz kalma veya göğüste ağrı. Eklemlerde ve kaslarda ağrılar hissettiğinizde de antrenmanı derhal sonlandırın.
- Tedavi amaçlı egzersizler için uygun değildir!

- Egzersizlere başlamadan önce ısının.
- Bedeninizi çalıştırmaya alışık değilseniz ilk önce çok yavaş başlayın. Acı veya ağrı hissederseniz egzersizi derhal bitirin.
- Fitness bandı oyuncak değildir ve küçük çocukların ulaşmasına izin verilmemelidir.
- Çocukların bandı kullanmalarına izin vermeden önce doğru kullanımını gösterin ve egzersizler bitene kadar çocukları gözetimsiz bırakmayın. Hatalı veya abartılı egzersiz yapılması halinde sağlığa zararlı olabilir.
- Kendinizi yorgun hissettiğinizde ve dikkat eksikliği söz konusu olduğunda aletle çalışma yapmayın. Yemeklerden hemen sonra egzersiz yapmayın. Egzersiz esnasında yeterince sıvı tüketin.
- Egzersiz yaptığınız odanın yeterince havalandırmaya sahip olmasını sağlayın. Ancak cereyan olmasını engelleyin.
- Yüzük veya bileklik gibi takılar takmayın. Yaralanabilir ve fitness bandına zarar verebilirsiniz.
- Antrenman esnasında rahat kıyafetler giyin.
- Egzersiz yapacağınız yeri seçerken yeterince boş bir alan olmasına dikkat edin. Belirlenen yer en az 2,0 x 2,0 m büyüklüğünde olmalı. Çalışma alanı içinde, hiçbir nesne çıkıntı yapacak, size zarar verecek şekilde durmamalıdır (örn. masa köşeleri). Diğer kişilerle aranızda yeteri kadar mesafe olmalıdır.
- Zemin düz ve eğimsiz olmalıdır. Fakat mutlaka sağlam ve güvenli bir duruşa sahip olmanıza dikkat edin. Egzersizleri yalın ayak veya düz zeminde çorapla yapmayın; aksi takdirde kayabilir ve yaralanabilirsiniz. Örn. kaymayı önleyen fitness matları kullanın. Bu özellikle yerde yapılan egzersizler için tavsiye edilir.
- Fitness bandı aynı anda birden fazla kişi tarafından kullanılmamalıdır.
- Fitness bandın yapısı kesinlikle değişmemelidir. Üstüne bir şey asmayın, bağlamayın veya bir şeyi sabitlemek için kullanmayın. Fitness bandı herhangi başka bir amaç için kullanılmamalıdır.
- **Egzersiz hareketlerinin doğru yapılış şeklini görmek için deneyimli bir fitness antrenöründen yardım istenmesini öneririz.**

## Egzersiz öncesi: Isınma

Egzersize başlamadan önce yakl. 10 dakika süreyle ısının. Bunun için vücudunuzun bölümlerini teker hareket ettirin:

- Başınızı yanlara, öne ve arkaya eğin.
- Omuzlarınızı kaldırın, indirin ve yuvarlayın.
- Kollarınızı çevirin.
- Göğüs kafesinizi öne, arkaya ve yanlara hareket ettirin.
- Kalçanızı öne, arkaya hareket ettirin ve yanlara savurun.
- Olduğunuz yerde koşun.

## Egzersiz sonrası: Esnetme

Bazı esnetme hareketlerini alt tarafta bulabilirsiniz.

Tüm esnetme çalışmaları için temel pozisyon: Göğüs kafesinizi yükseltin, omuzlarınızı aşağı çekin, dizler hafif kırık, ayak uçlarınız biraz dışa dönük. Sırtınızı düz tutun!

Her hareket için yakl. 20-35 saniye süreyle bu pozisyonda kalın.

## Bakım

- ▷ Gerektiği hallerde fitness bandını nemli bir bezle silin.
- ▷ Fitness bandını serin ve kuru bir yerde saklayın. Ürünü güneş ışığından ve ayrıca sivri, kesici ve pürüzlü nesnelere ve yüzeylerden koruyun.
- ▷ Bazı boyalar, plastikler veya mobilya/zemin bakım ürünleri egzersiz bandının malzemesine etki edebilir ve yumuşatabilir. İstenmeyen lekeleri önlemek için, egzersiz bandını hassas mobilya veya zemin yerine saklama kutusu ve benzeri bir yerde saklayın.

**Malzeme: %100 doğal kauçuk lateks**

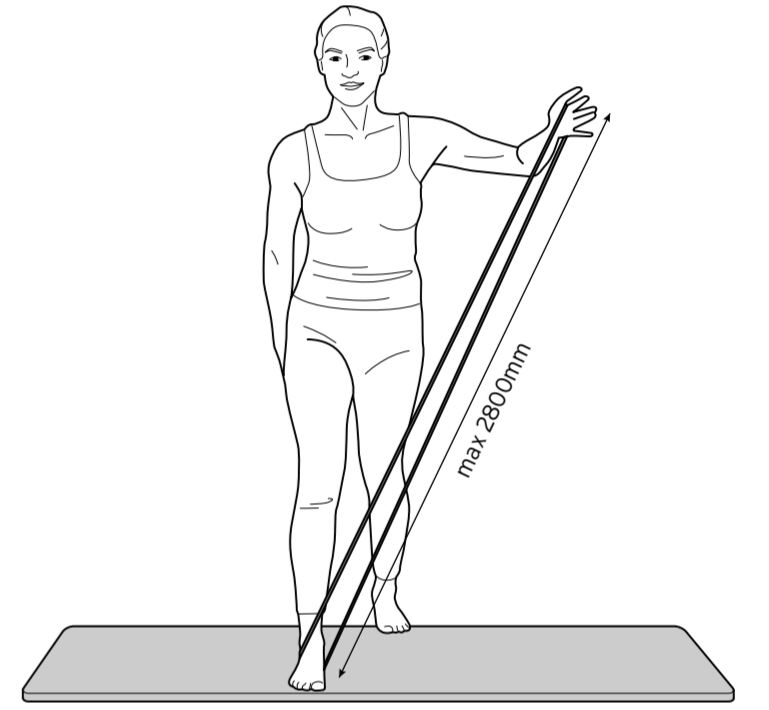
**Uzunluğu (esnetmeden): yakl. 1030 mm = Daire çevresi: yakl. 2060 mm**

**i** Üretim tekniğine bağlı nedenlerden dolayı ürün ambalajından ilk defa çıkarıldığı sırada hafif bir koku oluşumu olabilir. Tamamen tehlikesiz bir durumdur. Ürünün ilk kullanımdan önce iyice havalanmasını sağlayın. Koku kısa sürede kaybolacaktır. Yeterince havalanmasını sağlayın!

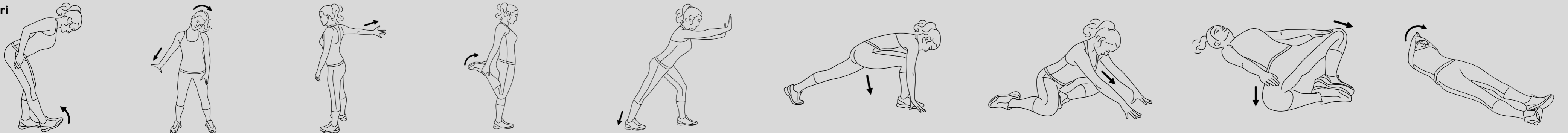
## Esneleme uzunluğu ve çekme gücü

- Egzersiz banda yakl. 104 N'dan fazla (yaklaşık 10,4 kg) yük, parça parça bile olsa da bindirilmemelidir. Bu, yüklenmemiş uzunluğundan 1030 mm başlayarak - maks. 2800 mm'ye kadar tüm uzunluğu kaplıyacak esneme için geçerlidir.
- Her kullanımdan önce bandı kontrol edin. Bant, delinmiş veya yırtılmış görünüyorsa artık kullanılmamalıdır.

Esneleme uzunluğu (mm)	1200	1400	1600	1850	2800 (maks.)
Kuvvet (N)	yakl. 23	yakl. 40	yakl. 54	yakl. 67	yakl. 104



## Esneleme hareketleri

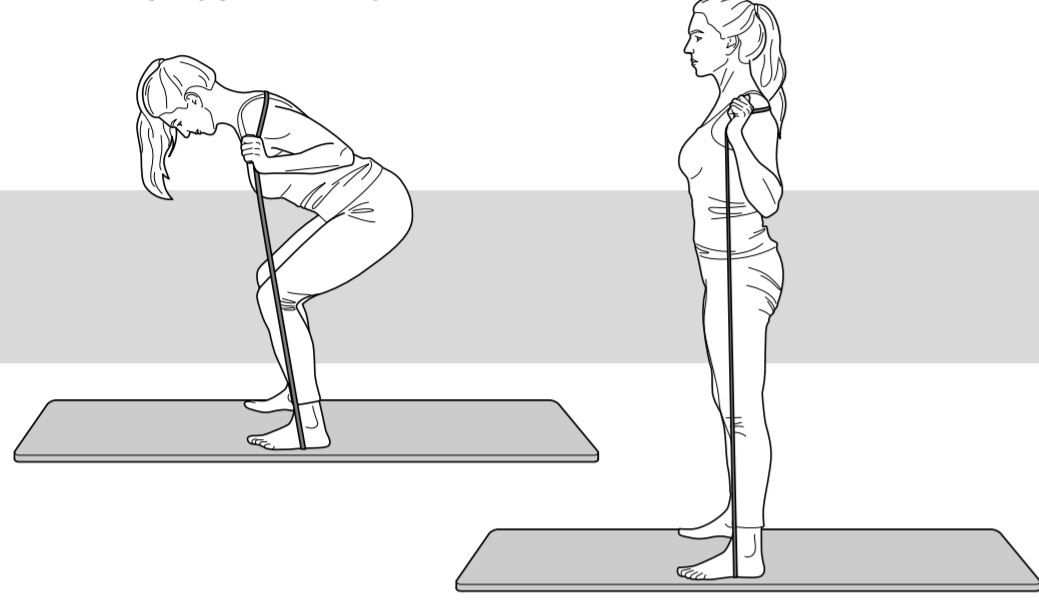


# Fitness bandı ile egzersiz

## 1. Sırtın alt bölümü

**Başlangıç konumu:** Bandı iki ayakla yere sabitleyin - ayaklar kalça genişliğinde açık olmalı. Yavaşça çömelin, sırt düz biçimde öne doğru eğilin ve bandı omuzlara sarın. Bu pozisyonda bandı ellerle tutun.

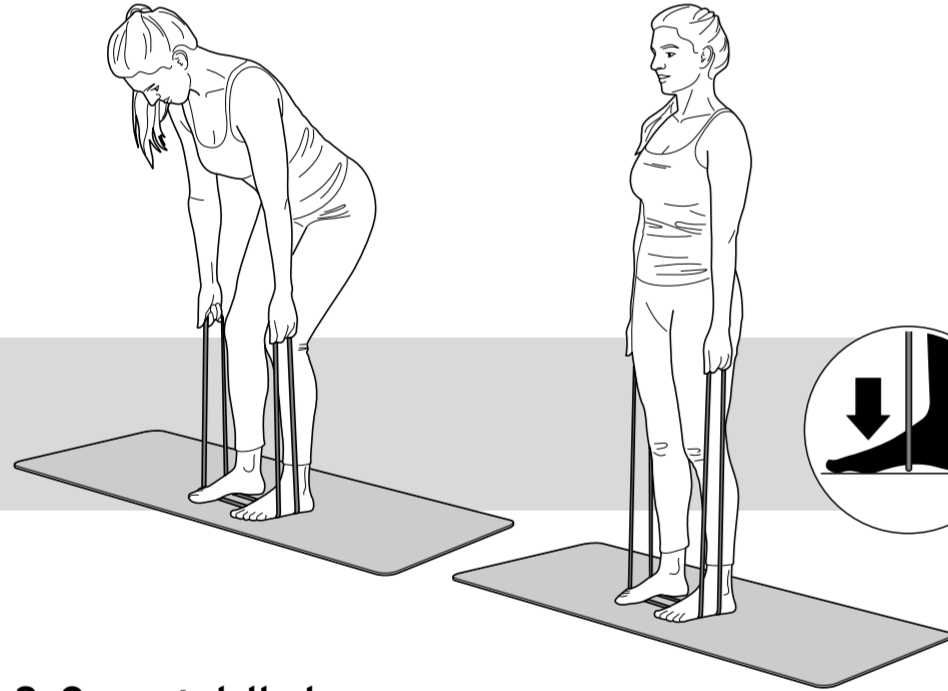
**Uygulama:** Dirence karşı kuvvet uygulayarak doğrulun. Kolların üst kısmı vücuda bitişik, omuzlar altta olmalı. Yeniden başlangıç konumuna geri dönün.



## 2. Sırtın alt bölümü

**Başlangıç konumu:** Çifte katlanan bandı iki ayakla yere sabitleyin - ayaklar kalça genişliğinde açık olmalı. Yavaşça çömelin, sırt düz olacak şekilde öne doğru eğilin ve bandı gergin kollarla esnek biçimde tutun.

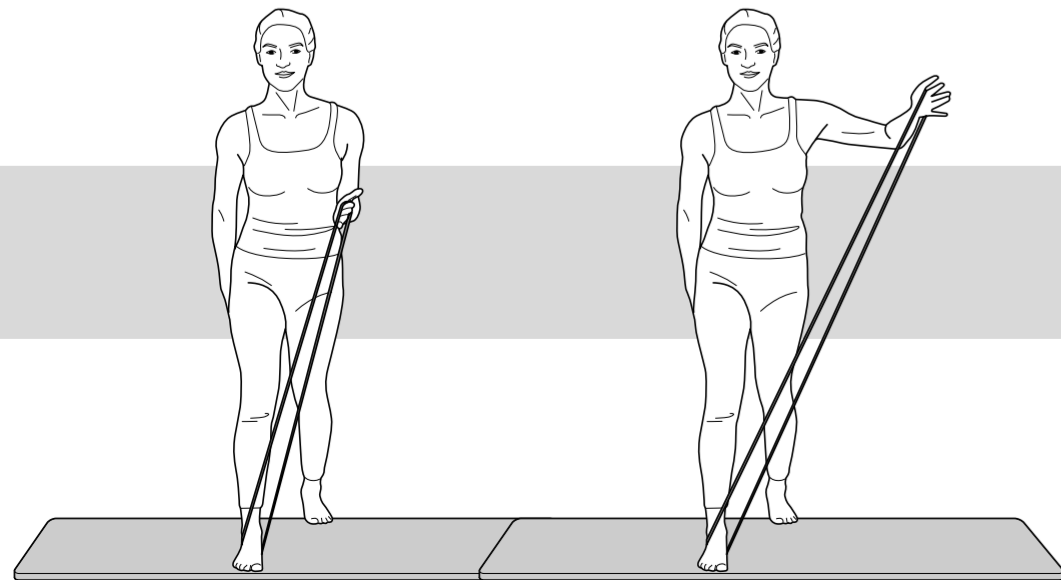
**Uygulama:** Dirence karşı kuvvet uygulayarak doğrulun. Kollar gergin, omuzlar aşağıda olmalı. Yeniden başlangıç konumuna geri dönün.



## 3. Omuz + delta kası

**Başlangıç konumu:** Hafif adım duruşuna geçin. Ön ayakla bandı yerde sabitleyin. Bandı diğer elle vücudun önünde diyagonal olacak şekilde hafif gergin tutun.

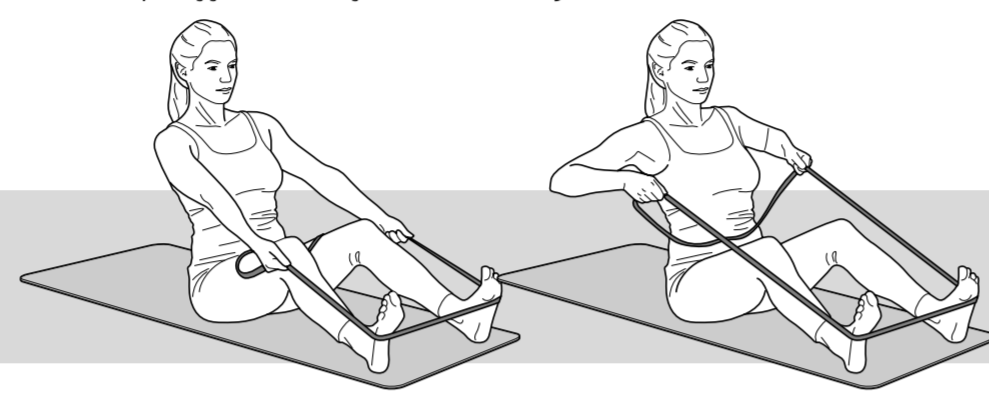
**Uygulama:** Kolunuzu omuz hizasına kadar yandan yukarıya uzatın. Kolunuzu yavaşça tekrar başlama noktasına getirin. Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.



## 4a. Arka omuzlar

**Başlangıç konumu:** Yere oturun, bacakları hafif kırın. Bandı ayaklara doğru sürün ve kollar gergin olacak şekilde bandı hafif gerginlikte tutun. Belinizin düz olmasına dikkat edin.

**Uygulama:** Dirseklerden destek alarak iki kolu da göğüs hizasında arkaya doğru çekin. Kollarınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.



## 4b. Sırt

**Başlangıç konumu:** 4a gibi.

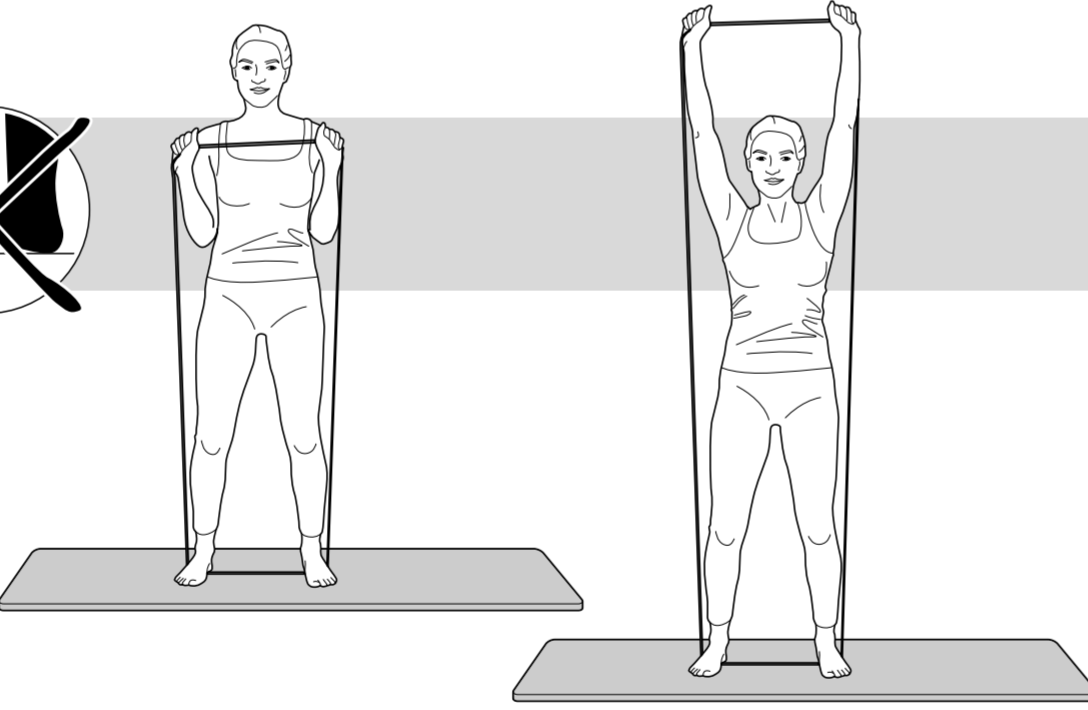
**Uygulama:** İki kolu da yavaşça ve vücuda bitişik olarak aşağıya doğru çekin. Kollarınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.



## 5. Omuzlar

**Başlangıç konumu:** Bandı iki ayakla yere sabitleyin - ayaklar kalça genişliğinde, dizler serbest olmalı. Bandı, hafif bükülmüş kollar ile gergin tutun. Kolların üst kısmı üst vücutta durur. Sırt düz, omuzlar aşağıda, karın ve kalça gergin.

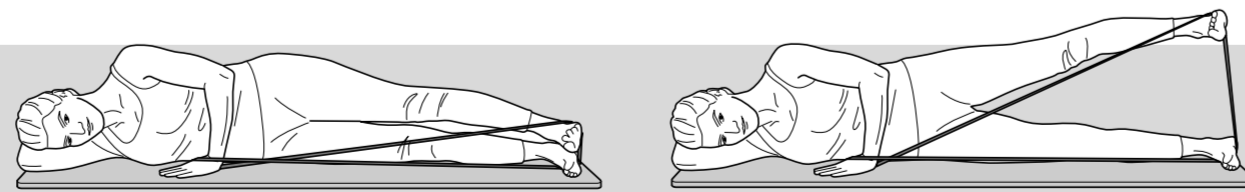
**Uygulama:** İki kolu düz olarak yukarı ittirin, ancak tam olarak germeyin. Kollarınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.



## 6. Dış uyluk bölümü

**Başlangıç konumu:** Yere yan biçimde yatın, bandı iki ayağa sarın. Elin üst kısmıyla hafif gergin bandı yerde vücudun önünde sabitleyin.

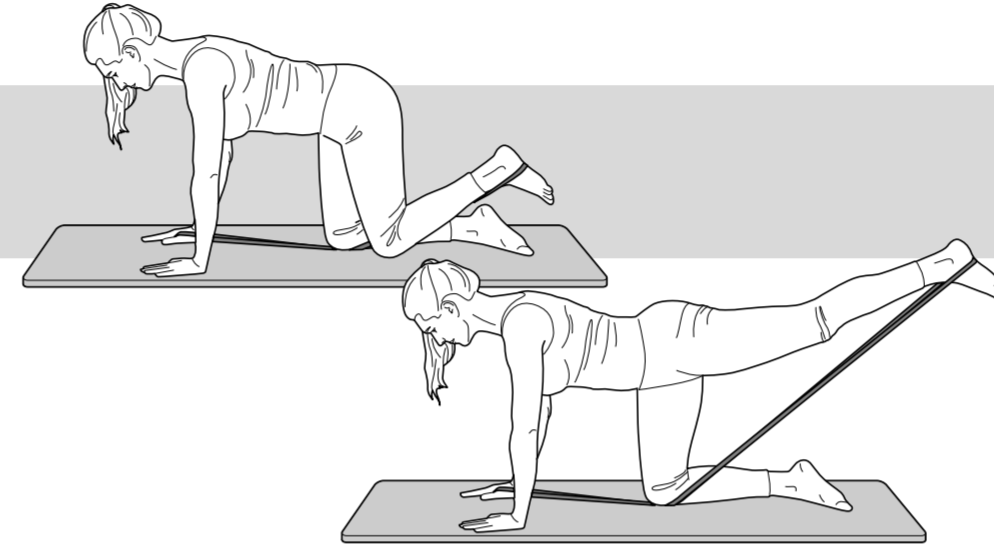
**Uygulama:** Üstteki bacağınızı yavaşça düz biçimde yukarıya doğru uzatın. Bacanızı yavaşça yere değdirmeden tekrar başlama noktasına getirin. Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.



## 7. Arka üst bacak + kalça

**Başlangıç konumu:** Dört ayak üzerinde durun. Belinizin düz olmasına dikkat edin. Başınızı fazla uzatmayın. Enseniz omurganız ile aynı çizgide olmalıdır. Bir ayağı ve karşı taraftaki eli bandın uçlarına geçirin. Diğer bacağın dizini bandın üstüne getirin ve bu pozisyonda yerde durun. Hafif yukarıda bulunan bacadaki bandı gerdiren.

**Uygulama:** Bacağı bantla arkaya gerin. Bacağınızı yavaşça yere değdirmeden tekrar başlama noktasına getirin. Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.

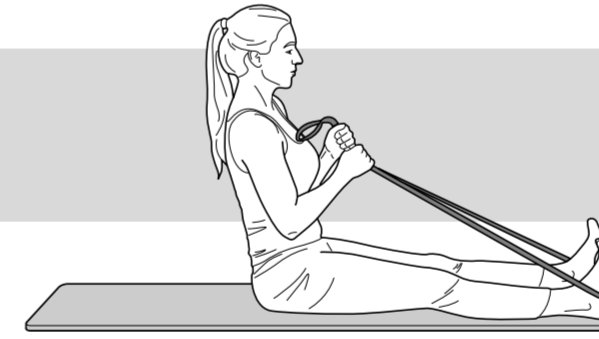


## 8. Karın

**Başlangıç konumu:** Sırt üstü düz yatın, bacaklarınızı gergin, bandı iki ayağa sarın. Bandı göğüs hizasında hafif gergin tutun.

**Uygulama:** Üst vücuttu karın kaslarıyla doğrultun - bant destek olmaya yarar. Kolların üst kısmı vücuda bitişik kalmalı.

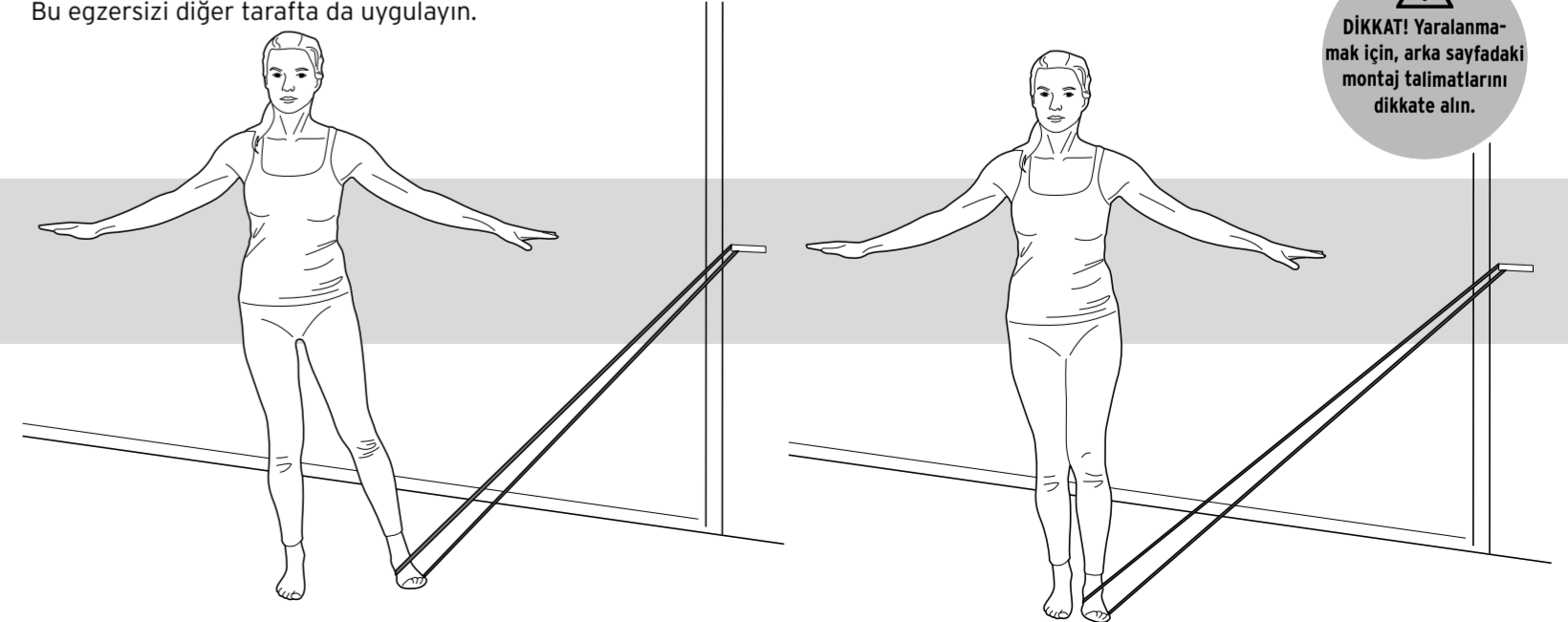
Üst vücuttu yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.



## 11 İç uyluk bölümü

**Başlangıç konumu:** Bandı bir kapı koluna geçirin. Sırt kapıya bakacak şekilde tek ayak üzerinde durun, diğer bacağın ayağını banda geçirin, bandı yandan destek alan bacakla hafif gergin biçimde tutun. Gerekirse bir elle bir yere tutunarak denge sağlayabilirsiniz.

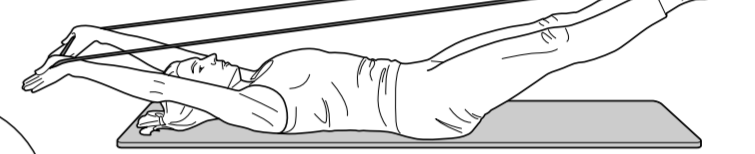
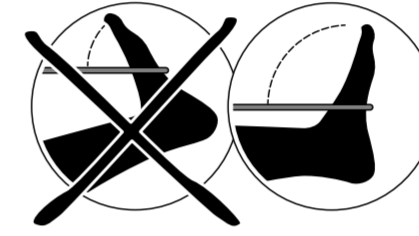
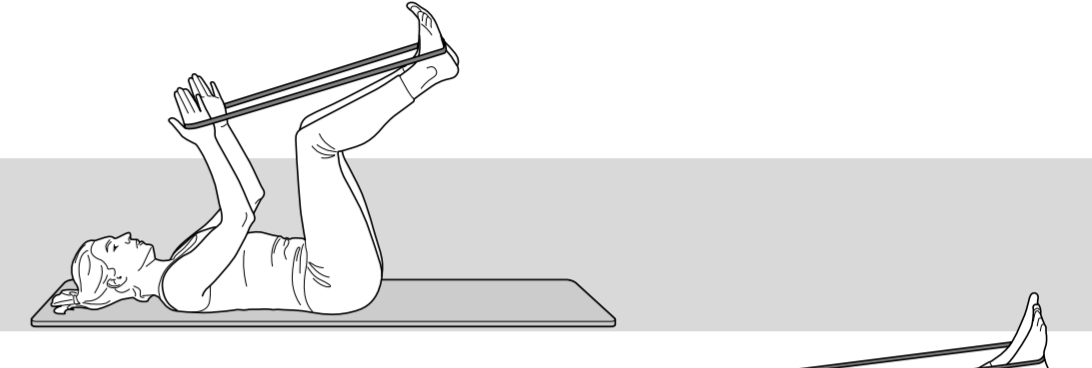
**Uygulama:** Destek aldığınız bacağı yana doğru çekin ve birkaç saniye böyle durun. Bacağınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin. Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.



## 9. Uyluk / arka omuz + karın

**Başlangıç konumu:** Sırt üstü düz yatın, bacaklarınızı kırarak kaldırın, bandı iki ayağa sarın. Bandı, kollar yukarıda göğüs yüksekliğinde ve gergin tutun.

**Uygulama:** Bacakları gerin ve aynı zamanda elleri başın üzerine yerleştirin. Baş ve üst vücut yerde olmalıdır. Yeniden başlangıç konumuna geri dönün. Tüm egzersiz boyunca karnınızı sıkın.



## 10. Ön uyluk

**Başlangıç konumu:** Sırt üstü düz yatın, bacaklarınızı kırarak kaldırın, bandı iki ayağa sarın. Bandı, hafif bükülmüş kollar ile göğsün önünde gergin tutun.

**Uygulama:** İki bacağı eğik olacak şekilde yukarı kaldırın. Kollar sabit durur. Bacakları yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.

