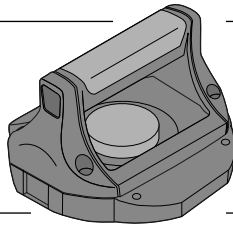


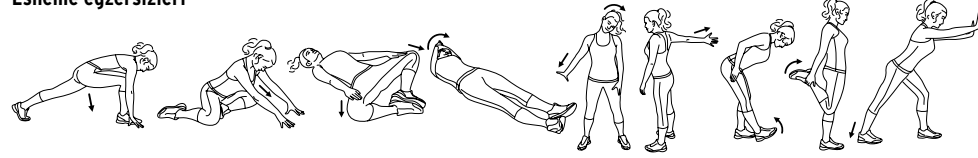


tr Antrenman talimatları

Şınav tutamakları



Esname egzersizleri



Ürün numarası: 397 285

Boyut: yakl. 184,5 x 181 x 108,5 mm
Ağırlık: yakl. 800 g / Set

Değerli Müşterimiz!

Şınav tutamakları size şınav ile ilgili egzersizlerinizde çeşitli varyantlar sunar - hem acemiler hem de profesyoneller için uygundur. Tutamakları kolayca değiştirerek, egzersiz aletinizi statik veya sabit olmayan veya dinamik olarak kullanabilirsiniz. Sayfanın diğer tarafında bu alet için tasarlanmış bazı egzersiz örnekleri bulabilirsiniz.

Egzersizinizde başarılar dileriz!

Tchibo Ekibiniz

Kendi güvenliğiniz için

• Güvenlik uyarılarını dikkatle okuyun. Kaza sonucu yaralanmaları ve hasarları önlemek için ürünü yalnızca bu kullanım kılavuzunda belirtildiği şekilde kullanın. Gerekliğinde tekrar okumak üzere bu kılavuzu saklayın. Bu ürün başkasına devredildiğinde, bu kılavuz da beraberinde verilmelidir.

Kullanım amacı

- Bu ürün komple gövde kaslarının ayrıca ön uylukların, alt kolların ve tricepslerin güçlenmesi için kullanılır.
- Bu egzersiz aleti kullanım sınıfı H'ye uygundur ve ev içi spor aleti olarak tasarlanmıştır. Spor salonlarında ve tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.
- Her bir egzersiz aleti maks. 100 kg yüklenme için tasarlanmıştır. Cihaza aşırı yüklenmeyin!

Doktorunuza danışın!

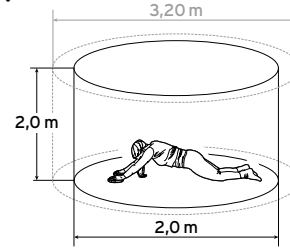
- Egzersizlere başlamadan önce doktorunuza başvurun. Doktorunuza sizin için hangi egzersizlerin uygun olduğunu sorun.
- Özel kısıtlama durumlarında, örneğin kalp pili taşımak, kalp yetmezliği, gebelik, dolaşım problemleri, eklem veya sinir iltihaplanmaları, ortopedik rahatsızlık durumlarında egzersizler 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 göğüs ağrısı. Eklemde ve kaslarda ağrılar hissettiğinizde de antrenmanı derhal sonlandırın.
- Tedavi amaçlı egzersizler için uygun değildir!

Çocuklar ve bedensel engelliler için TEHLİKE

- Egzersiz aleti oyuncak değildir ve kullanılmadığı zaman çocukların erişmeyeceği bir yerde saklanmalıdır. Yaralanmaların oluşmaması için egzersiz esnasında çocukların bu aletten uzak tutulması gereklidir.
- Egzersiz aleti sadece yetişkinlerin veya fiziksel/-psikolojik gelişimini tamamlamış gençlerin kullanımı için uygundur. Çocukların egzersiz aletini kullanmalarına izin vermeden önce doğru kullanımı gösterin ve egzersizler bitene kadar çocukları gözetim altında tutun. Velilerin ve diğer denetleyen kişilerin, çocukların doğal oyun içgüdüsü ve deneyim merakı nedeniyle egzersiz aletiyle ilgili beklenmeyen durumlar ve davranışlarla karşılaşabileceklerinin bilincinde olmaları gerekir. Çocuklarınıza, bu aletin oyuncak olmadığını özellikle belirtin.
- Gözetim altında olmayan çocukları üründen uzak tutun. Ambalaj malzemesinden de uzak tutun. Aksi takdirde boğulma tehlikesi vardır!

Yaralanma TEHLİKESİ

- Diz eklemlerinizi korumak için dizlerinizin altında her zaman bir fitness matı vb. kullanın.
- Hareketli olmaya alışık değilseniz ilk başta yavaşça başlayın. Acı veya ağrı hissederseniz egzersizi derhal bitirin.
- Egzersiz yaptığınız odanın yeterince havalandırılmasını sağlayın. Ancak cereyan olmasını engelleyin.
- Yüzük veya bileklik gibi takılar takmayın. Yaralanabilir ve alete hasar verebilirsiniz.
- Egzersiz esnasında rahat kıyafetler giyin.
- Zemin, düz, pürüzsüz, sağlam ve yeterince sert olmalıdır. Uzun tüylü halılar uygun değildir. Kullanım esnasında aletin zemine yüksek basınç uygulayacağına dikkat edin. Bu durum hassas zeminlerde ezilmelere neden olur. Uygulamaya göre (makaralı veya makarasız) taş, fayans veya benzeri yüzeyler ayrıca kısa tüylü, sık dokunmuş halılar veya döşeme malzemesi uygundur.
- Egzersiz aleti aynı anda birden fazla kişi tarafından kullanılmamalıdır.
- Aletin üzerine çıkmayın.



Egzersiz esnasında yeterli hareket alanına sahip olduğunuzdan emin olun. Diğer kişilerle aranızda yeteri kadar mesafe olmalıdır. Egzersiz alanında hiçbir nesne bulunmamalıdır.

- Egzersiz aletinin yapısı kesinlikle değişmemelidir. Egzersiz aletini burada açıklananlar dışında başka amaçlar için kullanmayın.
- Egzersiz aletinin güvenliğini sağlamak için aleti her egzersizden önce hasar ve aşınma bakımından kontrol etmelisiniz. Gözle görülür hasarlar tespit ederseniz aleti kullanmayın. Aletin tamir işlemlerini, sadece uzman atölyeler veya kalifiye kişiler tarafından yaptırın. Usulüne uygun olmadan yapılan tamir işlemleri kullanıcı için önemli derecede tehlike oluşturabilir.
- Her egzersizden önce usulüne uygun montaj bakımından kontrol edin.

Egzersizler sırasında nelere dikkat etmelisiniz

- Alet ile uygun görülmemiş egzersizleri yapın (arka sayfadaki egzersizlere bakın). Egzersizleri tarif edildiği gibi yapın. Doğru duruşa dikkat edin. Usulüne uygun olmayan veya aşırı egzersiz sağlık sorunlarına neden olabilir.
- Egzersize yemek yedikten hemen sonra başlamayın. Başlamak için en az 30 dakika bekleyin. Kendinizi rahatsız hissediyorsanız, hasta ya da yorgunsanız veya konsantrasyonunuzu etkileyecek başka unsurlar söz konusu ise egzersiz yapmayın. Egzersiz esnasında yeterince sıvı tüketin.
- En iyi egzersiz sonuçlarını elde etmek ve yaralanmaları önlemek için egzersizlere başlamadan önce ısınma hareketleri ve egzersizlerden sonra gevşeme hareketleri yapın.
- Başlangıçta egzersizleri vücut durumuna bağlı olarak sadece birkaç kez tekrarlayarak yapın. Egzersizler arasında en az bir dakikalık aralar verin. Yavaş yavaş 10 ila 20 tekrara kadar yükseltin. Asla halsizleşene kadar egzersiz yapmayın.

- Egzersizleri eşit oranda tempoyla yapın. Sarsıntılı hareketler yapmayın. Egzersizleri sayma döngüleri halinde uygulamanız daha kolay olur, örn. 2 döngü çekme, 4 döngü tutma ve 2 döngü geri gitme. Kendi ölçülü ritminizi bulana kadar bunu deneyin.
- Egzersiz sırasında eşit ölçüde nefes alıp vermeye devam edin. Nefesinizi tutmayın! Her egzersiz başında nefes alın. Egzersizin en zorlayıcı noktasında nefesinizi verin.
- Egzersizleri yaparken konsantrasyonunuzun bozulmasına izin vermeyin. Egzersiz esnasında dikkatinizin dağılmasına izin vermeyin.
- Egzersizler esnasında sırtınızı düz tutun - belinizde boşluk olmamasına dikkat edin! Kalça ve karnınızı sıkın.
- Kendinizi fazla yormayın. Egzersizleri sadece gücünüzün yettiği kadar uygulayın. Egzersiz esnasında herhangi bir ağrı hissederseniz, o egzersizi hemen yarım bırakın.

Egzersiz öncesi: Isınma

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

Egzersiz sonrası: Gevşeme

Bazı esnetme egzersizlerini bu sayfanın üst tarafında bulabilirsiniz. Her pozisyonda yakl. 20-25 saniye durun.

Bakım

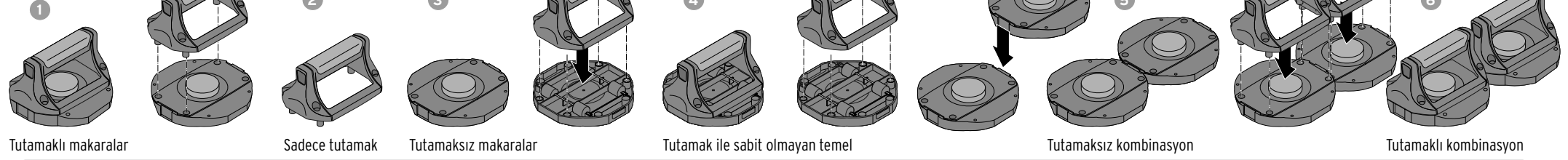
- Aleti gerektiğinde yumuşak, hafif nemli bir bezle - temizlik maddesi kullanmadan - silin. Deterjan kullanmayın.
- Egzersiz aletini doğrudan güneş ışığı görmeyen bir yerde muhafaza edin. -10 °C'nin altında veya +50 °C'nin üzerinde sıcaklıklara maruz bırakmayın.
- Bazı boyalar, plastikler veya zemin bakım ürünleri ürünün malzemesine etki edebilir ve yumuşatabilir. Zeminlerde iz bırakmamak için gerekirse ürünün altına kaymayan bir altlık yerleştirin ve ürünü örn. uygun bir kutu içerisinde muhafaza edin.

Tchibo için özel olarak üretilmiştir:
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg,
Germany



www.tchibo.com.tr/kilavuzlar

Değiştirme varyantları

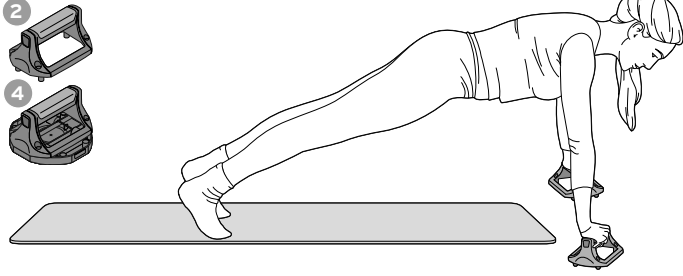


Dikkat! Aletleri paralel olarak yönlendirin, aksi halde birbirlerinden kolayca ayrılabilirler ve böylece yıpranabilirler.

Egzersiz örnekleri

Sabit şınav çekme

Pozisyon: eller omuzların altında



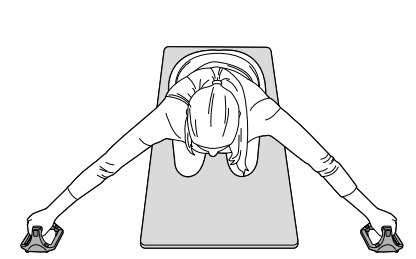
Pozisyon: Şınav pozisyonu (veya dizlerden destek alarak), ayak uçlarında duruş. Sırt ve ense bir çizgi hizasında düz, bakişlar yere - başı enseye bırakmayın. Karın ve kalça sıkı. Eller ile aletlerden destek alın, el arkası öne, kollar düz, fakat tam olarak düz değil.

Egzersiz: Vücudunuzun üst kısmını indirin, 4'e kadar sayın, yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

Versiyon: Eller birbirine yakın pozisyonu

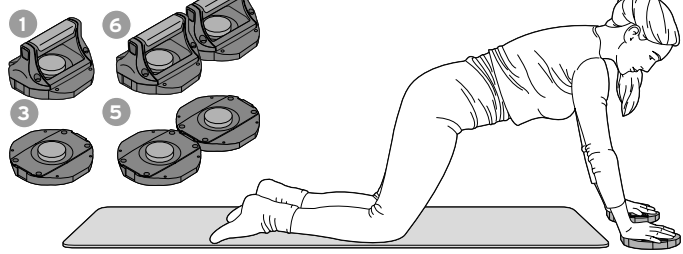


Versiyon: Eller birbirinden uzak pozisyonu

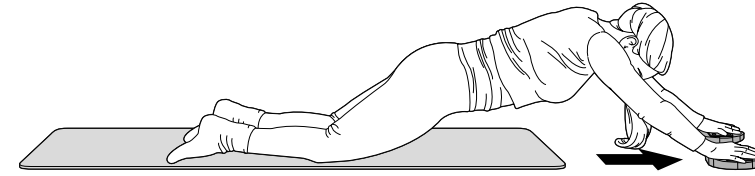


Dinamik şınav çekme

Öne doğru hareket



Pozisyon: Dört ayak duruşu. Sırt ve ense bir çizgi hizasında düz, bakişlar yere - başı enseye bırakmayın. Karın ve kalça sıkı olmalı. Elleriniz ile omuz genişliğinde aletlerden destek alın, kollar düz, fakat tam düz değil.



Egzersiz: Cihazlar ile öne doğru sürün bu anda vücudun üst kısmını indirin, kolları vücut tamamen gerilene kadar fakat yere değmeyecek şekilde öne doğru uzatın. Bu esnada kolları düz, fakat tam düz olmayacak şekilde bırakın. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.



Dizlerde ağır hissedildiğinde egzersizler derhal sona erdirilmelidir.



Yaralanma tehlikesi vardır!
Egzersiz ayakta gerçekleştirmeyin.

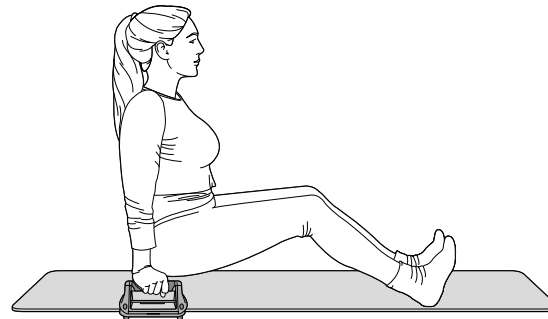
Sabit triceps desteği

Öne doğru hareket



Pozisyon: Otururken, bacaklar hafifçe kaldırılmış. Sırt düz, gözler öne bakıyor. Vücut gergin. Elleriniz ile aletlerden destek alın, kollarınız düz, omuzlar yukarı çekilmiş.

Egzersiz: Gövdenizi omuzlardan hareketle yukarıya doğru bastırın, 4'e kadar sayın, yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.



Versiyon: Yana hareket

