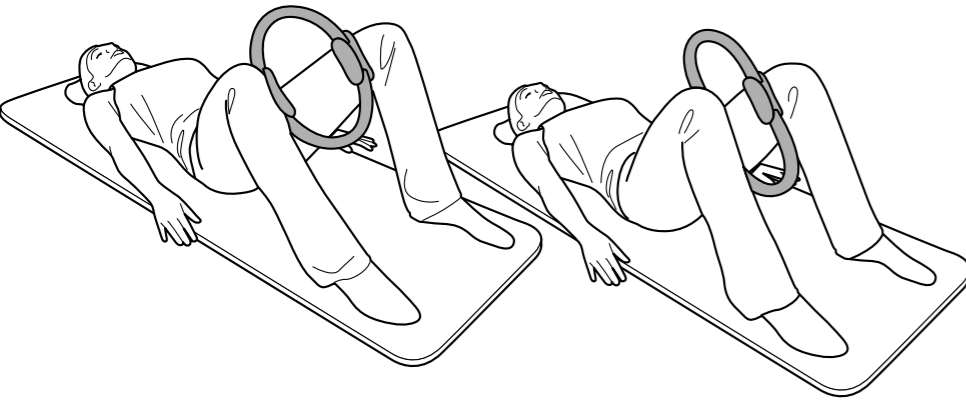


### Göğüs kasları

**Pozisyon:** Bacaklarınız kalça genişliğinde açık olacak şekilde dik oturun. Sırt düz, bakışlar öne. Karın ve kalça sıkı olmalı. Pilates halkasını dıştan kavrayın, göğüs kafesi hizasında vücudunuza yakın tutun.

**Egzersiz:** Nefesinizi verirken pilates halkasını sıkıştırın, en az 4 saniye tutun, yavaşça bırakın.

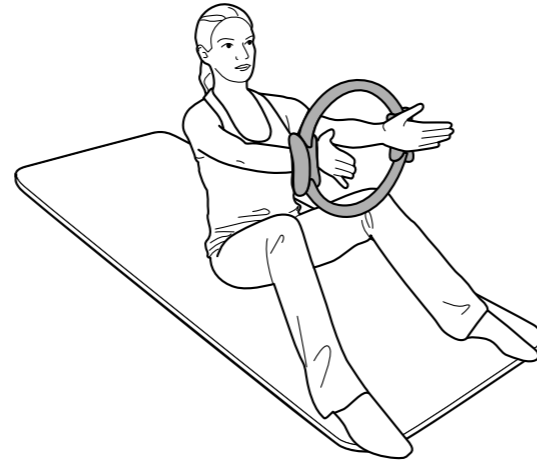
**Versiyon:** Pilates halkasını çekerek ayırmaya çalışın -> **arka omuz kasları** çalışır.



### İç bacak kasları

**Pozisyon:** Yatay konumda, bacaklarınız kalça genişliğinde açık olacak şekilde. Karın ve kalça sıkı. Kollar rahat, vücudun yanında. Pilates halkasını uyluk kaslarınızın arasına alın.

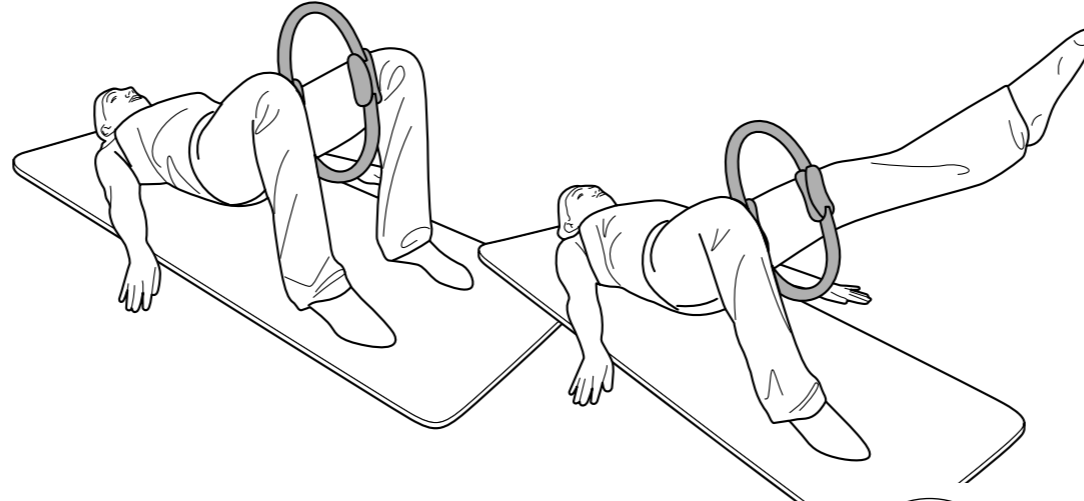
**Egzersiz:** Nefesinizi verirken pilates halkasını her iki bacağınızla sıkıştırın, en az 4 saniye tutun, yavaşça bırakın.



### Omuz kasları + triseps

**Pozisyon:** Dik konumda oturun, bacaklarınız kalça genişliğinde açık olacak şekilde. Sırt düz, bakışlar öne. Karın ve kalça sıkı olmalı. Kollarınızı uzatın, pilates halkasını iç kısımdan göğüs hizasında elinizin dış tarafı ile hafifçe gerin.

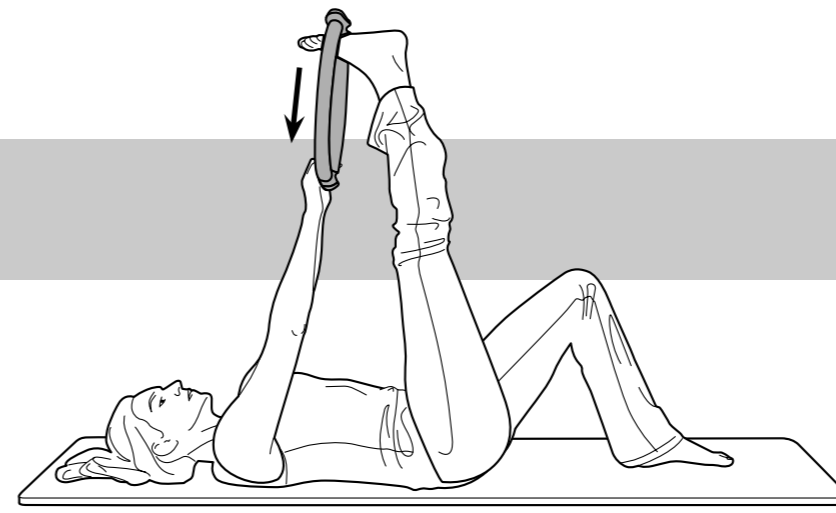
**Egzersiz:** Nefesinizi verirken pilates halkasını ayırmaya çalışın, en az 4 saniye tutun, yavaşça bırakın.



### Sırtın alt kısmı, iç + arka uyluk kasları

**Pozisyon:** Yatay konumda, bacaklarınız kalça genişliğinde açık olacak şekilde. Kollar rahat, vücudun yanında. Pilates halkasını uyluk kaslarınızın arasında sıkıştırın. Kalçanızı kaldırın, sırt ile uyluk kısmı düz bir çizgi üzerinde olmalıdır.

**Egzersiz:** Nefesinizi verirken bir bacağınızı kaldırın, en az 4 saniye tutun, yavaşça bacağınızı indirip diğer bacağınızla tekrar edin.

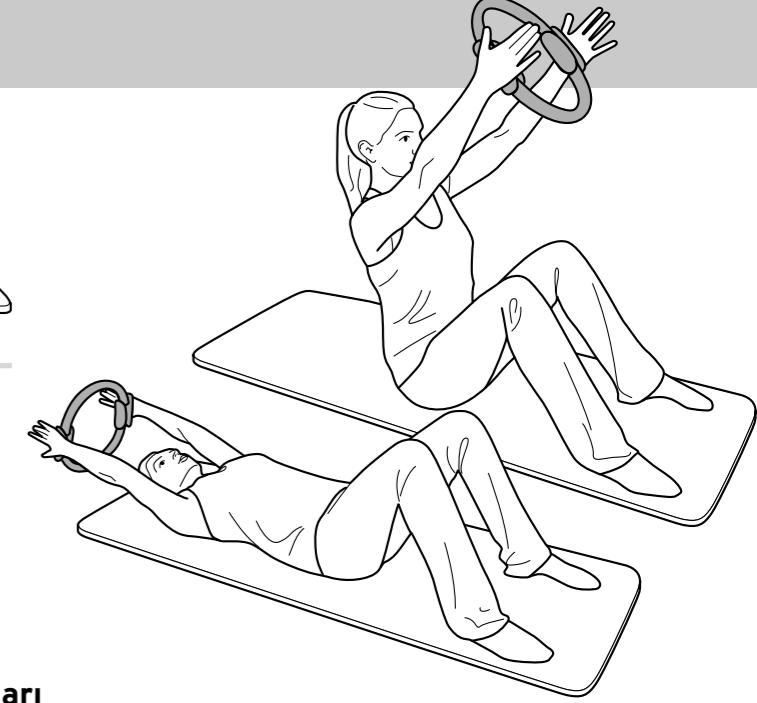


### Bacağın arka tarafını germe

**Pozisyon:** Sırt üstü, bir bacak dik. Pilates halkasını iki elinizle tutun ve diğer bacağınızın ayağı ile halka içerisinde hafifçe gerin.

**Egzersiz:** Havada olan bacağınızı tavana doğru tamamen uzatın. Bu esnada halkayı kollarınızla tutarak ayağınızı aşağı doğru çekin. Kalçanızdaki gerilim hissedilmeli.

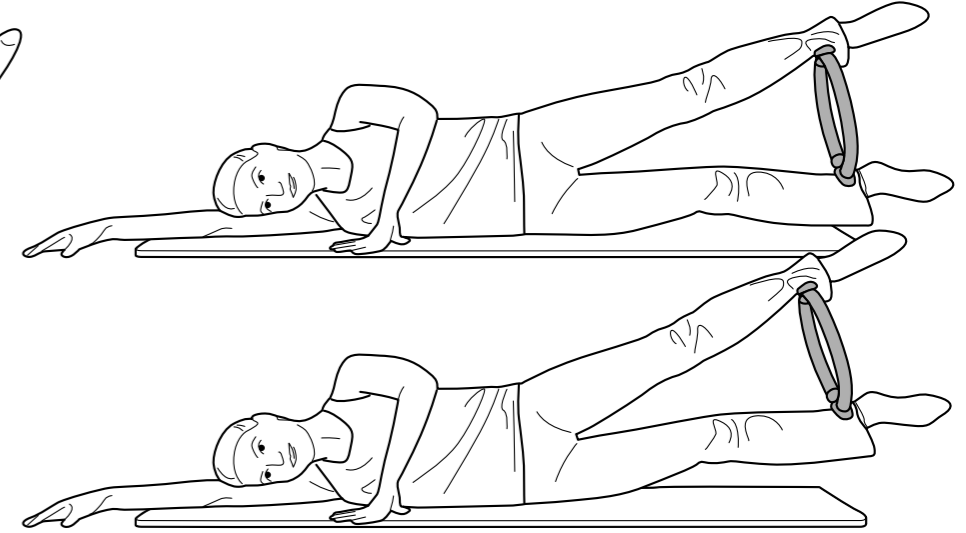
Taraf değiştirme.



### Düz karın kasları

**Pozisyon:** Yatay konumda, bacaklarınız kalça genişliğinde açık olacak şekilde. Karın ve kalça sıkı olmalı. Kollarınızı başınızın üzerinden geriye uzatın. Pilates halkasını dış kısmından kavrayın.

**Egzersiz:** Nefesinizi verirken vücudunuzun üst kısmını karın kaslarınız ile dikleştirin, başınızı/boynunuzu öne doğru çekmeyin! En az 4 saniye tutun, yavaşça yere geri yuvarlanın.



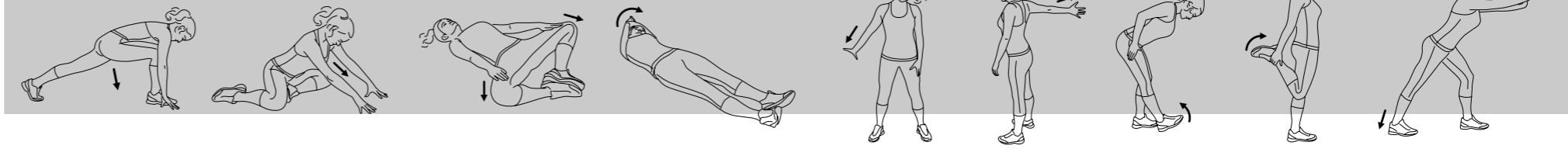
### Yanal karın kasları

**Pozisyon:** Yana yatık konumda, bacakları uzatın, başınızı alttaki kolunuzun üzerine yerleştirin, diğer elinizi vücudunuzun ön tarafında destek almak için kullanın. Karın ve kalça sıkı olmalı. Pilates halkasını baldırlarınızın arasında sıkıştırın.

**Egzersiz:** Nefes verirken uzattığınız bacaklarınızı kaldırabildiğiniz kadar yukarı kaldırın, en az 4 saniye tutun, yavaşça neredeyse yere kadar aşağı indirin.

Taraf değiştirme.

## Esneme hareketleri



## Değerli Müşterimiz!

Pilates egzersiz metodu, derindeki genellikle zayıf olan kasları doğrudan hedef almak için geliştirilmiştir.

Lütfen dikkat edin: Pilateste önemli olan doğru bir vücut duruşu, nefes tekniği ve egzersizleri tam olarak gerçekleştirmektir. Pilates, en baştan itibaren sağlığa zarar veren egzersizlerden kaçınmak için mutlaka eğitilmiş bir çalıştırıcının kılavuzluğunda öğrenilmelidir.

Burada resmedilen egzersiz örneklerini tek başına veya arkadaşlarınızla birlikte evde çalışabilirsiniz. Yeni pilates halkanız, derinlerdeki kaslara bir direnç oluşturarak ve pozisyonun güvenli şekilde tutulmasını sağlayarak göğüs, kol, bacak ve omuz kaslarınız için yoğun bir direnç antrenmanı sunmaktadır.

## Tchibo Ekibiniz

### Güvenlik uyarıları

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


Pilates halkası evde yapılan jimnastik egzersizlerine destek olması amacıyla tasarlanmıştır. Spor salonlarında ve tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

Pilates halkası azami 25 kg yük taşıyabilir. Kendinize çok fazla yüklenmeyin!

Egzersiz cihazı DIN 32935-F (Alman yönergesi) uyarınca

### Çocuklar için TEHLİKE

- Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutun. Aksi takdirde boğulma tehlikesi vardır!
- Pilates halkası bir oyuncak değildir ve küçük çocukların ulaşmasına izin verilmemelidir.

 Üretim tekniğine bağlı nedenlerden dolayı pilates halkasını ambalajından ilk defa çıkarıldığı sırada hafif bir koku oluşumu olabilir. Bu koku tamamen tehlikesizdir. Pilates halkanın kullanımdan önce iyice havalanmasını sağlayın. Koku kısa süre içinde kaybolacaktır.

### UYARI - Yaralanma riski


- Antrenman esnasında yeterli hareket serbestliğine sahip olduğunuzdan emin olun. Egzersiz alanında hiçbir nesne bulunmamalıdır. Diğer kişilerle aranızda yeteri kadar mesafe olmalıdır.
- Her kullanımdan önce pilates halkasını kontrol edin. Eğer aşınmış, yırtılmış veya kırılmış ise artık kullanılmamalıdır.
- Pilates halkasını, nesnelere asmak gibi amaçlar için kullanmayın. Halkaya asılmayın, üzerine oturmayın veya üzerine basmayın.

## Doktorunuza başvurun!

- **Egzersizlere başlamadan önce doktorunuza başvurun. Doktorunuza sizin için hangi egzersizlerin uygun olduğunu 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 iptal edin ve doktorunuza başvurun: Mide bulantısı, baş dönmesi, zor nefes alma veya göğüste ağrı. Eklemlerde ve kaslarda ağrılar hissettiğinizde de antrenmanı derhal sonlandırın.
- Tedavi amaçlı egzersizler için uygun değildir!

## Egzersizler için birkaç öneri

- Dikkatinizi dağıtacak şeylerin olmadığı, sıcak, sessiz bir ortamda egzersiz yapın.
- Bol ve rahat giysiler giyin. Egzersizlerinizi tercihen çıplak ayakla veya spor çorabı ile yapın. Zemine bir yoga minderi vb. yerleştirin. Saat ve ziynet eşyalarınızı çıkarın.
- Egzersizlere başlamadan önce küçük bir öğünden sonra 1-2 saat, büyük bir öğünden sonra 3-4 saat bekleyin.
- Pilates egzersizlerine başlamadan önce ısınma hareketleri yaparak ısının. Egzersizlerinizi her zaman en az 5 dakikalık bir gevşeme evresiyle bitirin.
- Egzersizleri fiziksel durumunuza göre ayarlayın. Bedeninizi çalıştırmaya alışık değilseniz ilk önce daha az egzersizle başlayın. Tüm egzersizleri yavaş ve bilinçli yapın. Haftada 2-5 kez egzersiz yapın. Aşağıdakilere dikkat edin: Aşırı egzersiz, sağlığa zararlı olabilir.
- Normal kas ağrısının ötesinde bir acı veya ağrı hissederseniz egzersizi derhal bitirin.

 Bir egzersizi ilk kez yaptığınızda duruşunuzu kontrol etmek açısından aynanın karşısında yapmanızı öneririz..

- Nefesinize dikkat edin: Göğsünüzü şişirerek nefes alın. Daha çok göğüs kafesinizle ve daha az karnınızdan nefes alın. Akciğerlerinizi tam kapasite ile kullanın. Nefes verme ve alma süreleri eşit zamanlı olmalıdır. Nefes alıp verişler düzensiz olduğunda muhakkak bir mola verilmelidir. Bu, konsantrasyonun azaldığına işaret eder.
- Kendinizi yorgun hissettiğinizde ve dikkat eksikliği söz konusu olduğunda aletle çalışma yapmayın. Egzersizlerden önce ve sonra yeterince sıvı tüketin.
- Egzersiz yaptığınız odanın yeterince havalandırmaya sahip olmasını sağlayın. Ancak cereyan olmasını engelleyin.

## Egzersiz öncesi: Isınma

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

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

## Egzersiz sonrası: Gevşeme

Bazı esnetme hareketlerini yukarıda 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

Ürünün malzemesi tere dayanıklıdır fakat hijyenik koşullarda bir antrenman sağlamak için arada bir temizlenmeleri gerekir.

► Gerekliğinde pilates halkasını nemli bir bez ile silebilirsiniz.

**DİKKAT** - Maddi hasar tehlikesi var

- Pilates halkasını temizlemek için temizleme maddesi kullanmayın.
- Pilates halkasını doğrudan güneş ışığı görmeyen bir yerde muhafaza edin. -10 °C'nin altında veya +50 °C'nin üzerinde sıcaklıklara maruz bırakmayın. Aynı zamanda yüksek sıcaklık değişiminden, hava neminden ve sudan koruyun.
- 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.



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

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