

Tchibo

Elastik fitness bandı



Alerjiye neden
olabilecek, doğal kauçuk
lateks kullanılarak
üretilmiştir.

Yeni fitness bantlarınız, antrenmanınızın yoğunluğunu bireysel olarak belirleyebilmeniz için farklı gerilme güçlerine sahiptir.

Güvenlik uyarıları

Egzersiz yapmadan önce, kazara yaralanma veya hasarı önlemek için aşağıdaki tüm güvenlik ve egzersiz talimatlarına uyduğunuzdan emin olun. Gerekirse, daha sonra başvurmak üzere talimatları indirin.

Bu talimatları diğer kullanıcılara da gösterin.



Fitness egzersizleri

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 134504ABOX1XIV · 2023-06

www.tchibo.com.tr/kilavuzlar



Tchibo için özel olarak üretilmiştir:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.com.tr

Ürün numarası: 669 542

Kendi güvenliğiniz için

Kullanım amacı

Egzersiz bantları kasların güçlendirilmesine yönelik antrenman için öngörülmüştür. Üç çekme kuvvetinde:
açık yeşil = SOFT = düşük direnç (yeni başlayanlar için çok uygundur);
koyu yeşil = MEDIUM = orta direnç (normal egzersiz yapanlar için);
siyah = STRONG = yüksek direnç (uzun süredir kullananlar için).
Ancak yapılacak alıştırmaya göre bantları değiştirebilirsiniz.

Egzersiz bantları ev içerisinde spor aleti olarak kullanılması için tasarlanmıştır. Spor salonlarında ve tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

Önemli bilgiler

Doktorunuza başvurun!

- **Egzersizlere başlamadan önce doktorunuza başvurun. Doktorunuza sizin için hangi egzersizlerin uygun olduğunu sorun.**
- Özel kısıtlama durumlarında, örneğin kalp pili taşımak, gebelik, dolaşım problemleri, 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, zor nefes alma veya göğüste ağrı. Eklemelerde ve kaslarda ağrılar hissettiğinizde de antrenmanı derhal sonlandırın.
- Tedavi amaçlı egzersizler için uygun değildir!

UYARI - Yaralanma tehlikesi

- Uyarı! Bantlar aşırı gerilmemelidir:
Bantların hala esnekliği kalabilecek şekilde gerin. Bunun ötesinde zorlayarak germeyin, aksi takdirde malzeme zarar görür.
Büyük kişiler egzersiz sırasında daha fazla germelidir.
Bunun için daha uzun bantlar gerekli olabilir.
Bantlara tüm vücut ağırlığınızla yüklenmeyin.
- Bir egzersiz programına başlamadan önce lütfen hekiminizle görüşerek hangi egzersizlerin sizin için uygun olduğunu belirleyin.
- Egzersize başlamadan önce ısınma hareketleri yapın.
- Bedeninizi çalıştırmaya alışık değilseniz ilk önce çok yavaş başlayın. Acı veya ağrı hissederseniz egzersizi derhal sonlandırın.

- Egzersiz bantları oyuncak değildir ve çocuklar tarafından erişilmemelidir. Boğulma tehlikesi!
- 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 bant ile egzersiz yapmayın. Yemeklerden hemen sonra egzersiz yapmayın. Egzersiz esnasında yeterince sıvı tüketin.
- Egzersiz yaptığınız odanın yeterince bant ile egzersiz sağlayın. Ancak cereyan olmasını engelleyin.
- Her kullanımdan önce bantları kontrol edin. Eğer bir tanesi hasarlı, yıpranmış veya yırtık görünüyorsa kullanmayın.
- Bir bandı egzersiz yapmak için sabitlemeniz gerektiğinde: Sabitlediğiniz yerin bandın çekiş gücüne karşı koyacak kadar sağlam olduğuna emin olun; Masa ayağı vb. kullanmayın! Keskin kenarlı nesnelere sabitlemeyin! Kapılara veya pencerelere sabitlemeyin.

- Yüzük veya bileklik gibi takılar takmayın. Yaralanabilir ve egzersiz bandına hasar verebilirsiniz.
- Antrenman esnasında rahat kıyafetler giyin.
- Yalın ayakla veya spor çoraplarıyla egzersiz yapmayı tercih edin. Yine de mutlaka sağlam ve güvenli bir duruşa sahip olun. Kaygan bir zeminde çoraplarla egzersiz yapmayın, aksi halde kayabilir ve yaralanabilirsiniz. Örn. kaymayı önleyen fitness matları kullanın.
- Egzersiz sırasında hareket alanınızın yeteri kadar geniş olmasına dikkat edin (2,0 m egzersiz alanı + 0,6m çevresinde serbest alan). Diğer kişilerle aranızda yeteri kadar mesafe olmalıdır.
- Bir fitness bandı aynı anda birden fazla kişi tarafından kullanılmalıdır.
- Fitness bantlarının yapısı değiştirilmemelidir. Bantları amacının dışında kullanmayın!

Egzersizler sırasında nelere dikkat etmelisiniz

- Tüm egzersizlerde sırtınızı düz tutun, belinizde boşluk olmamasına dikkat edin! Ayakta dururken bacaklarınızı hafif bükün. Kalçanızı ve karnınızı sıkın.
- Bilekleri aşırı germemek için bükmeyin, aksine alt kolun doğrultusunda düz tutun.
- Düğümlenmeyi önlemek için bandı - döndürmeden- ve genişleterek kullanın.
- Bandı henüz başlangıç konumunda hafifçe gergin tutun.
- Egzersizleri eşit oranda tempoyla yapın. Ani 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 eşit ölçüde nefes alıp vermeye devam edin. Nefes alıp vermeye ara vermeyin! Her egzersiz başında nefes alın. Egzersizin en son noktasında nefesinizi verin.

- Başlangıçta farklı kas grupları için en fazla **üç ila altı egzersiz** yapın. Bu egzersizleri, bünyenize göre sadece birkaç kez tekrarlayın (**yakl. 3-4x**). Egzersizler arasında yakl. bir dakikalık aralar verin. Yavaş yavaş **10 ila 20 tekrara** kadar yükseltin. Asla halsizleşene kadar egzersiz yapmayın. Egzersizleri her zaman her iki taraftan da yapın.
- Yapılan egzersize ve istenen gerginliğe göre düşük, orta veya yüksek direnç seviyesi için bandı kullanın; bu sayede duruşları doğru yapabilir, aynı zamanda da yeterli gerginliği sağlayabilirsiniz. Eğer egzersiz 8 ila 10 tekrardan sonra zorlaşmaya başlıyorsa doğru direnç gücünü ayarlamışsınız demektir.

Egzersiz öncesi: Isınma

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

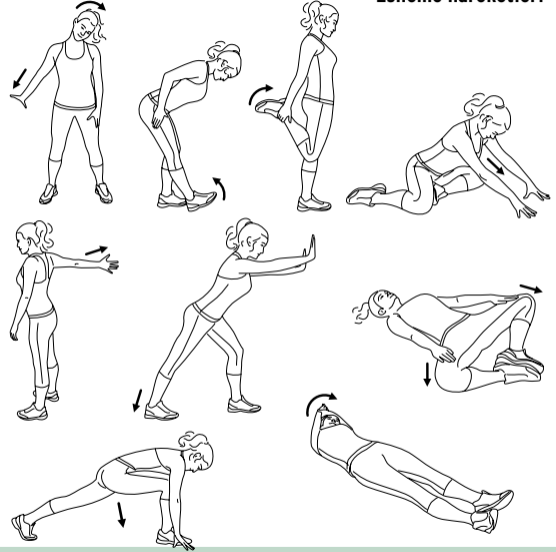
- Başınızı yanlara, öne ve arkaya eğin.
- Omuzlarınızı kaldırın, indirin ve yuvarlayın.
- Kollarınızı çevirin.
- Göğüs kafesinizi öne, arkaya ve yanlara hareket ettirin.
- Kalçanızı öne, arkaya hareket ettirin ve yanlara savurun.
- Olduğunuz yerde koşun.

Egzersiz sonrası: Gevşeme

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.

Esnetme hareketleri



Başlangıç konumu:

Hafif bükülü dizlerle ayakta durarak, ayaklar kalça genişliğinde açık durur.

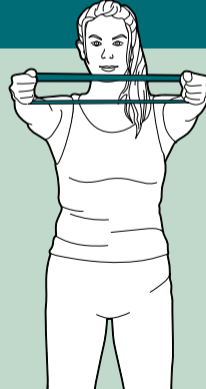
Kollarınız düz olacak şekilde bandı omuz yüksekliğinde gergin tutun.

Uygulama:

Kollarınızı bandın direncine karşı ayırın.

Yakl. 4 saniye tutun.

Kollarınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.

1**Kollar + Omuzlar**

Başlangıç konumu:

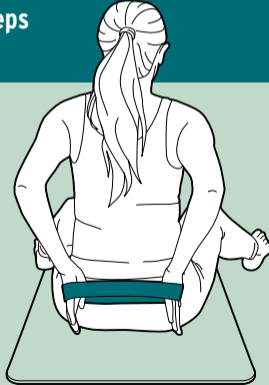
Hafif bükülü dizlerle, ayaklar kalça genişliğinde açık şekilde oturun. Bandı sırtınızın arkasından gergin tutun.

Uygulama:

Kollarınızı bandın direncine karşı ayırın.

Yakl. 4 saniye tutun.

Kollarınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.

2**Omuzlar + Triseps**

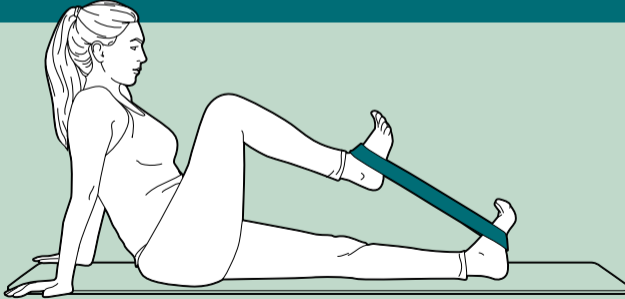
Başlangıç konumu:

Bacaklarınız düz ve ayaklarınız kalça genişliğinde açık şekilde oturun. Bandı, ayaklarınız ile hafif gergin tutun.

Uygulama:

Bir bacağınızı bandın direncine karşı vücudunuza doğru çekin. Yakl. 4 saniye tutun. Bacacağınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.

Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.

3**Uyluk + Alt karın**

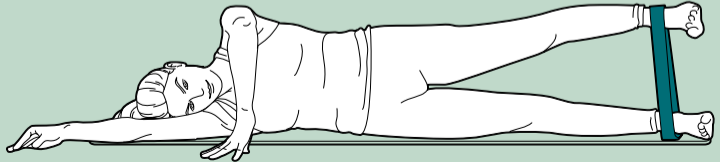
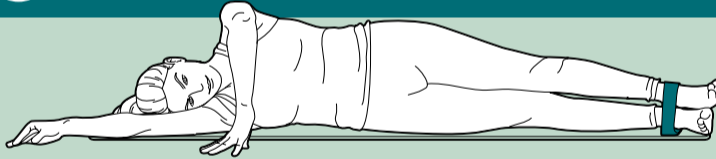
Başlangıç konumu:

Vücutunuz bir çizgide olacak şekilde yan yatın.
Bant ayak bileğinin çevresinde bulunur.

Uygulama:

Bacağınızın üst kısmını bantın direncine karşı kaldırın.
Yakl. 4 saniye tutun. Bacacağınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.

Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.

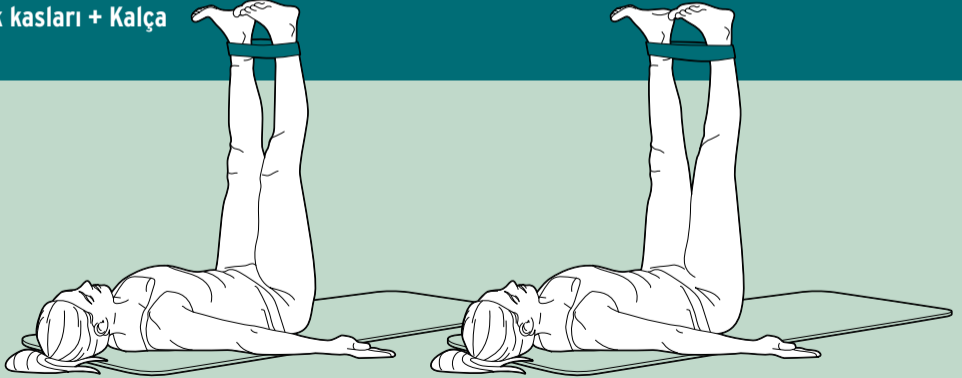
4**Dış bacak kasları + Kalça**

Başlangıç konumu:

Sırt üstü yatın, bacaklarınızı dik bir şekilde yukarı doğru uzatın.
Bandı, ayaklarınız ile hafif gergin tutun.

Uygulama:

Bacakları bandın direncine karşı birbirinden ayırın.
Yakl. 4 saniye tutun.
Bacakları yavaşça başlangıç pozisyonuna getirin.

5**Dış bacak kasları + Kalça**

Başlangıç konumu:

Hafif adım duruşuna geçin.

Bandı açılı bacaklarla bir ayakla gergin tutun.

Uygulama:

Bacağınızı arkadan bandın direncine karşı arkaya doğru uzatın.

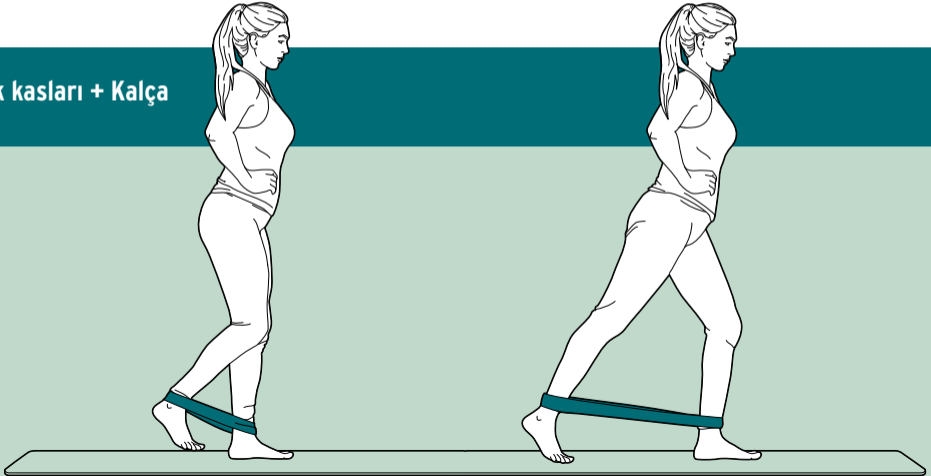
Yakl. 4 saniye tutun.

Bacağınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.

Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.

6

Arka bacak kasları + Kalça



Başlangıç konumu:

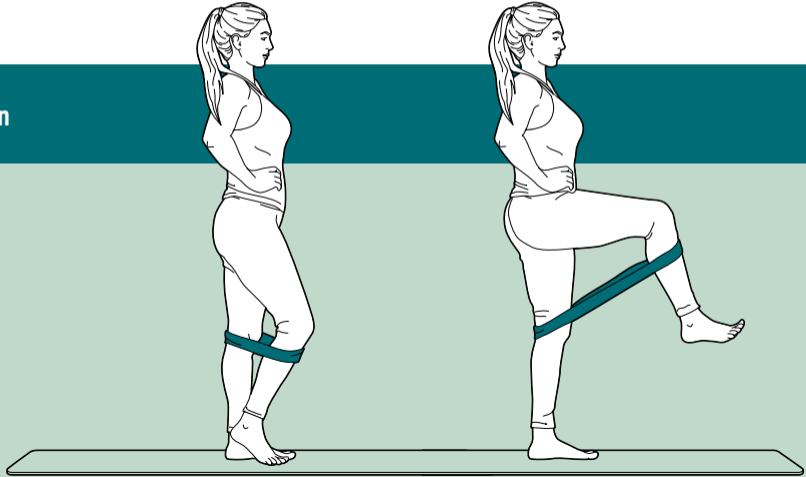
Hafif adım duruşuna geçin.

Bir bacağınızı hafifçe bükerek, bandı dizlerinizin altında gergin şekilde tutun.

Uygulama:

Hafif bükülü olan bacağınızı bandın direncine karşı öne doğru kaldırın. Yakl. 4 saniye tutun. Bacağınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.

Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.

7**Uyluk + Alt karın**

Başlangıç konumu:

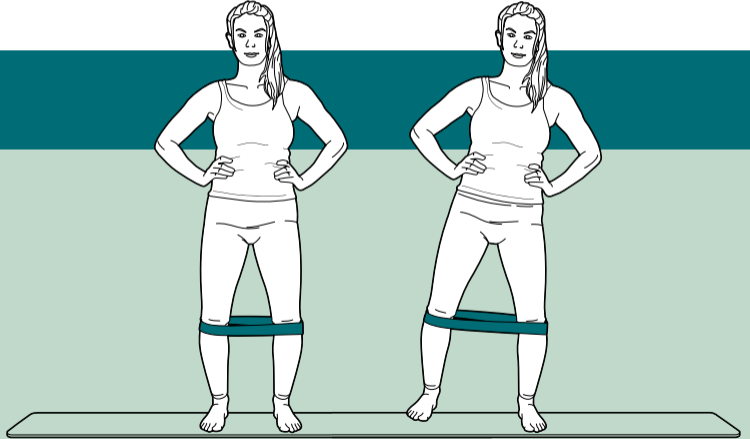
Hafif bükülü dizlerle ayakta durarak, ayaklar kalça genişliğinde açık durur.

Bandı dizlerinizin hemen altında gergin tutun.

Uygulama:

Bir bacağınızı bandın direncine karşı yana doğru kaldırın. Yakl. 4 saniye tutun. Bacağınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.

Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.

8**Dış bacak kasları + Kalça**

Başlangıç konumu:

Bacaklarınız düz ve ayaklarınız kalça genişliğinde açık şekilde oturun. Bandı, ayaklarınız ile gergin tutun.

Uygulama:

Ayaklarınızı bandın direncine karşı yana doğru bastırın. Yakl. 4 saniye tutun.

Ayaklarınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.

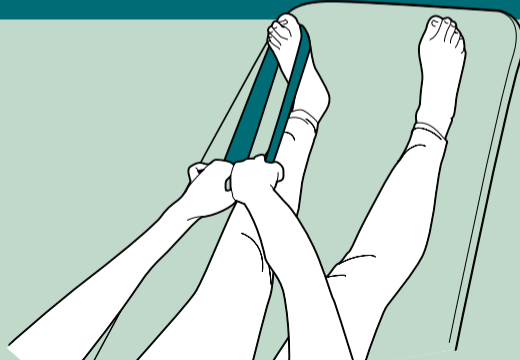
9**Ayak kasları ve hareketlilik**

Başlangıç konumu:

Bacaklarınız düz ve ayaklarınız kalça genişliğinde açık şekilde oturun. Bant, bir ayağın çevresinde bulunur. Bantı, elleriniz ile gergin tutun.

Uygulama:

Ayağınızı vücudunuza doğru çekmek için bantı kullanın, ardından ayağınızla banta bastırın. Yakl. 4 saniye tutun. Bantı tekrar yavaşça gevşetin. Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.

10**Ayak kasları ve hareketlilik**

Başlangıç konumu:

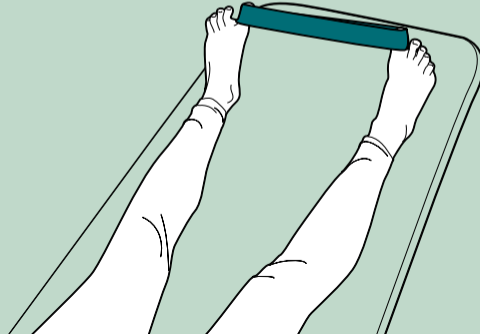
Bacaklarınız düz ve ayaklarınız kalça genişliğinde açık şekilde oturun.

Bandı büyük ayak parmaklarınızla gergin tutun.

Uygulama:

Yakl. 4 saniye tutun.

Ardından gerginliği yavaşça gevşetin.

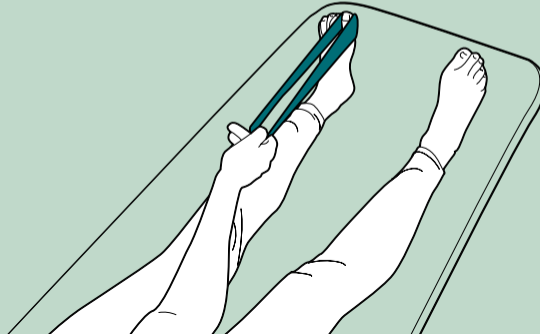
11**Ayak esnemesi ve hareketlilik**

Başlangıç konumu:

Bacaklarınız düz ve ayaklarınız kalça genişliğinde açık şekilde oturun. Bant, büyük ayak parmağının çevresinde bulunur. Bandı bir eliniz ile gergin tutun.

Uygulama:

Yakl. 4 saniye tutun.
Ardından gerginliği yavaşça gevşetin.
Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.

12**Ayak esnemesi ve hareketlilik**

Bakım

- Bantları elinizde, soğuk su ve hafif bir sabunla temizleyin. Banttaki bakım etiketini de dikkate alın.
- Bantların yıkandıktan sonra oda sıcaklığında kurumasını bekleyin. Asla kaloriferin üzerine bırakmayın, saç kurutma makinesi vb. kullanmayın!
- Bantları serin ve kuru bir ortamda saklayın. Güneş ışığından ve ayrıca sivri, kesici ve pürüzlü nesnelere ve yüzeylerden koruyun.
- Malzeme: Naylon / Polyester / Lateks



Üretim nedeniyle, ürün ambalajından ilk çıktığında hafif bir koku olabilir. Bu tamamen zararsızdır. Ürünü ambalajından çıkarın ve iyice havalandırın. Koku kısa bir süre sonra kaybolacaktır. Yeterli havalandırma olduğundan emin olun!