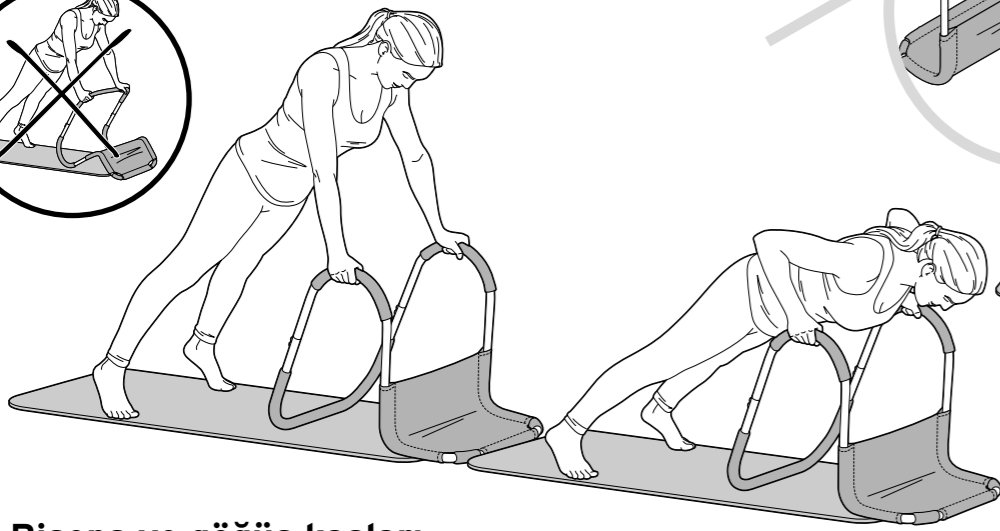


## Düz karın kasları

**Pozisyon:** Sırt üstü yatar pozisyonda, bacaklar kalça genişliğinde açık. Kafa desteğin üzerinde dinlenir. Eller gevşek şekilde tutmakta durur - kenetlemeden veya kendinize doğru çekmeden. Karın ve kalça sıkı.

**Egzersiz:** Karın kaslarından hareketle vücudun üst bölümü olabildiğince yükseltilir, bu aşamada egzersiz aleti de birlikte devrilir. Kafa, ense ve kollar gevşek kalır. 4 saniye tutulur, başlangıç pozisyonuna geri dönülür.

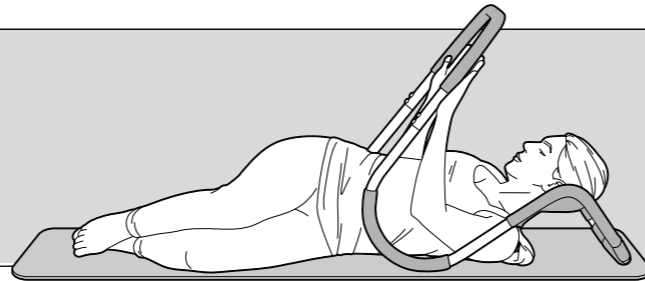
**Seçenek:** İlave olarak bacaklar birlikte kaldırılır. Bu, karın kaslarının çalışmasını artırır ve **uyluk** bölümünü çalıştırır.



## Biceps ve göğüs kasları

**Pozisyon:** Kollar gergin şekilde şınav pozisyonunda egzersiz aleti üzerinde destek alınır. Bacaklar kalça genişliğinde açık, bacaklar, sırt, ense ve kafa bir çizgi oluşturur. Karın ve kalça sıkı.

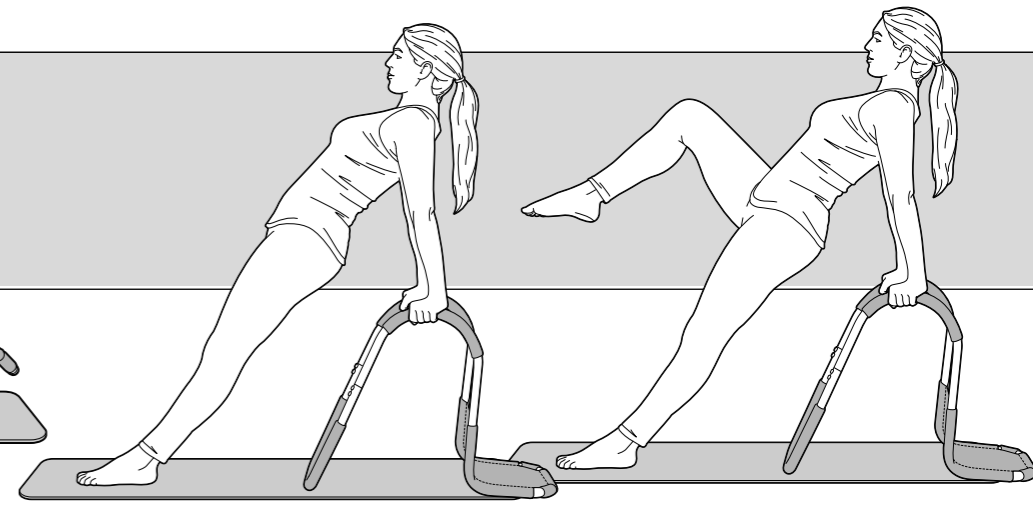
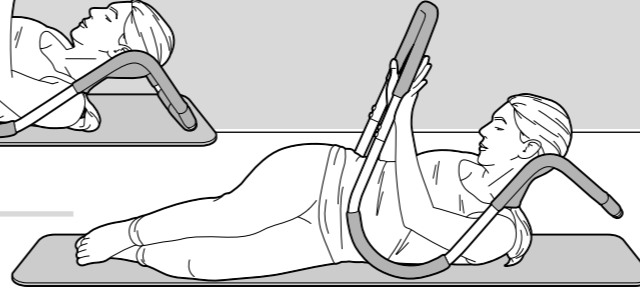
**Egzersiz:** Vücudun üst bölümü alçaltılır - bükülmez. Bu aşamada dirsekler vücuda bitişik şekilde kalır. 4 saniye tutulur, başlangıç pozisyonuna geri dönülür.



## Yan karın kasları

**Pozisyon:** Yan tarafa yatarak, bacaklar hafif bükülü, omuzlar içe dönük, bu sayede kafa desteğin üzerinde dinlenir. Eller gevşek şekilde tutmakta durur - kenetlemeden veya kendinize doğru çekmeden. Karın ve kalça sıkı.

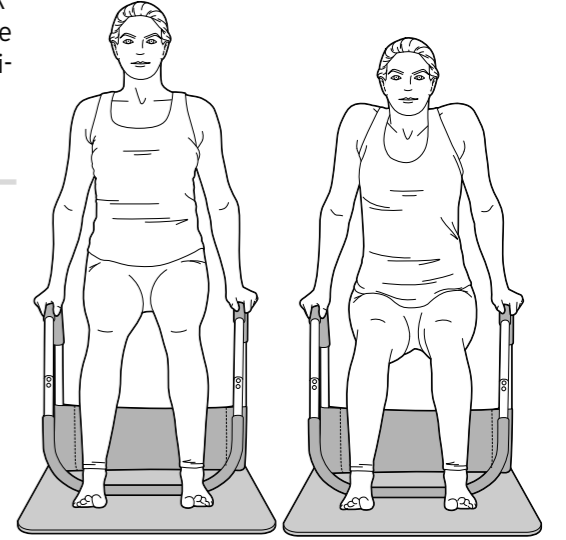
**Egzersiz:** Karın kaslarından hareketle vücudun üst bölümü olabildiğince yükseltilir, bu aşamada egzersiz aleti de birlikte devrilir. Kafa, ense ve kollar gevşek kalır. 4 saniye tutulur, başlangıç pozisyonuna geri dönülür.



## Kollar, karın, kalça + uyluk kasları

**Pozisyon:** Kollar gergin şekilde arka taraftan egzersiz aletinden destek alınır. Bacaklar kalça genişliğinde açık, bacaklar, sırt, ense ve kafa bir çizgi oluşturur. Karın ve kalça sıkı.

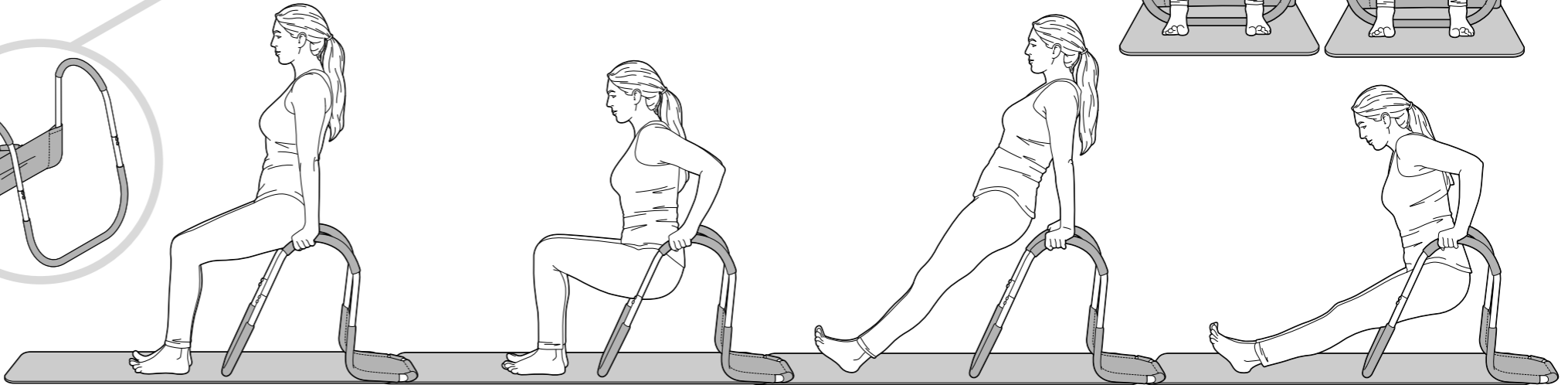
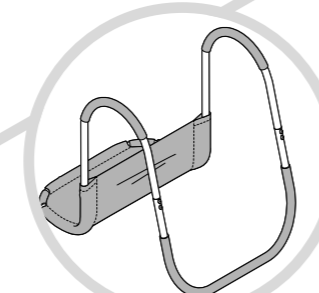
**Egzersiz:** Bacaklar değiştirilerek kaldırılır - yakl. 4 saniye tutulur - ve tekrar indirilir.



## Omuz kasları

**Pozisyon:** Kollar gergin şekilde oturma pozisyonunda egzersiz aletinden destek alınır. Bacaklar kalça genişliğinde açık, dizler 90° açı oluşturur. Sırt düz, karın ve kalça sıkı.

**Egzersiz:** Vücudun üst bölümü düz şekilde aşağıya doğru indirilir. Bu aşamada kollar düz kalır, omuzlar yukarıya doğru itilir. 4 saniye tutulur, başlangıç pozisyonuna geri dönülür.



## Triseps ve arka omuzlar

**Pozisyon:** Kollar gergin şekilde oturma pozisyonunda egzersiz aletinden destek alınır. Bacaklar kalça genişliğinde açık, dizler 90° açı oluşturur. Sırt düz, karın ve kalça sıkı.

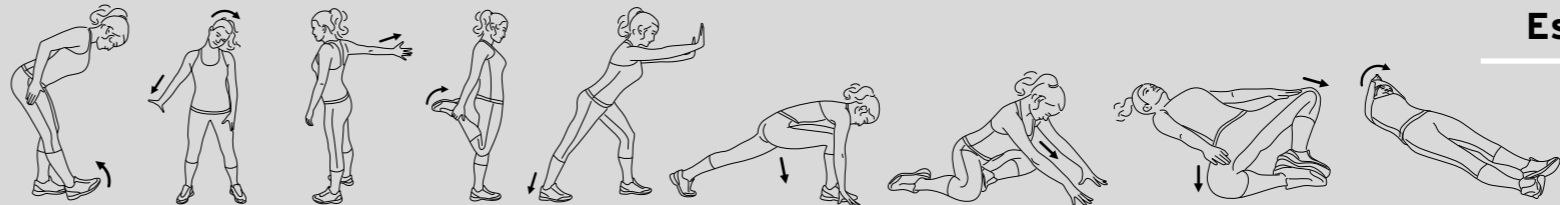
**Egzersiz:** Vücudun üst bölümü düz şekilde aşağıya doğru indirilir. Bu aşamada kollar bükülür, omuzlar düşük kalır. 4 saniye tutulur, başlangıç pozisyonuna geri dönülür.

## Seçenek

**Pozisyon:** Kollar gergin şekilde arka taraftan egzersiz aletinden destek alınır. Bacaklar gergin. Sırt düz, karın ve kalça sıkı.

**Egzersiz:** Vücudun üst bölümü düz şekilde aşağıya doğru indirilir. Bu aşamada kollar bükülür, omuzlar düşük kalır. 4 saniye tutulur, başlangıç pozisyonuna geri dönülür.

## Esneme hareketleri



## Değerli Müşterimiz!

Bu egzersiz aleti evde yapılan fitness çalışmaları size destek sağlar. Sayfanın diğer tarafında bu alet için tasarlanmış bazı çalışmalar bulabilirsiniz.

Egzersizinizde başarılar dileriz!

## Tchibo Ekibiniz

### Kendi güvenliğiniz için

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

Gerektiğinde tekrar okumak üzere bu kılavuzu saklayın.

Bu ürün başkasına devredildiğinde, bu kılavuz da beraberinde verilmelidir.

#### Kullanım amacı

Bu egzersiz aleti kol, bacak ve sırt kaslarını güçlendirmek için öngörülmüştür.

Bu egzersiz aleti kullanım sınıfı H uyarınca uygundur ve ev içi spor aleti olarak tasarlanmıştır. Spor salonlarında ve tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

Alet maks. 120 kg vücut ağırlığına sahip kişiler için dizayn edilmiştir.

Alete aşırı yüklenmeyin!

### Egzersizler sırasında nelere dikkat etmelisiniz?

- Alet ile uygun görülmüş egzersizleri yapın (egzersiz posteri arka sayfasına 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 veya uykusuz iseniz 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 yakl. 10 ila 20 tekrara kadar artırın. Asla halsizleşene kadar egzersiz yapmayın.
- Egzersizleri eşit 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. Nefes alıp vermeye ara vermeyin! Her egzersiz başında nefes alın. Egzersizin en zorlayıcı noktasında nefesinizi verin.
- Egzersizleri her zaman her iki taraftan da yapın.
- Egzersizleri yaparken konsantrasyonunuzun bozulmasına izin vermeyin. Egzersiz esnasında başka işlerle ilgilenmeyin.
- 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 bırakın.**
- Egzersiz hareketlerinin doğru yapılış şeklini görmek için deneyimli bir fitness antrenöründen yardım istemenizi öneririz.

## Önemli bilgiler

### Doktorunuza başvurun!

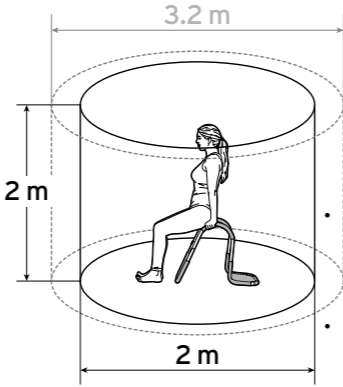
- Egzersizlere başlamadan önce doktorunuza başvurun. Doktorunuza sizin için hangi egzersizlerin uygun olduğunu sorun.**
- Özel kısıtlama durumlarında, örneğin kalp pili taşımak, gebelik, dolaşım problemleri, eklem veya sinir iltihaplanmaları, ortopedik rahatsızlıklar, egzersizler konusunda doktorunuza başvurun. Uygun olmayan ve çok fazla egzersiz sağlığını tehlikeye atabilir!
- Aşağıdaki semptomlardan birisinin meydana gelmesi halinde egzersizi hemen bırakın ve doktorunuza başvurun: Mide bulantısı, baş dönmesi, aşırı nefessiz kalma veya göğüste ağrı. Eklem yerlerinde ve kaslarda ağrı hissettiğinizde de egzersizi derhal bitirin.**
- Tedavi amaçlı egzersizler için uygun değildir!

### Çocuklar ve bedensel engelliler için TEHLİKE arz eder

- Egzersiz aleti oyuncak değildir ve kullanılmadığı zaman çocukların erişemeyeceği bir yerde saklanmalıdır. Yaralanmaların oluşmaması için egzersiz esnasında küçük çocukların bu aletten uzak tutulması gerekir. Egzersiz aleti sadece yetişkinlerin ve fiziksel/psikolojik gelişimini tamamlamış gençlerin kullanımı için uygundur. Çocukların egzersiz aleti kullanmalarına izin vermeden önce doğru kullanımını gösterin ve egzersizler bitene kadar çocukları gözetimsiz bırakmayın. 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 ve ürünün ambalajından uzak tutun. Aksi takdirde boğulma tehlikesi vardır!

#### Yaralanma TEHLİKESİ

- Bedeniniz egzersize alışık değilse ilk önce çok yavaş başlayın. Acı veya ağrı hissederseniz egzersizi derhal bitirin.
- Egzersiz yaptığınız odanın yeterince havalandırılmış olmasını sağlayın. Ancak cereyan olmasını engelleyin.
- Yüzük veya bileklik gibi takılar takmayın. Yaralanabilir ve alete hasar verebilirsiniz.
- Egzersiz esnasında rahat kıyafetler giyin.
- Zemin düz ve doğrusal olmalıdır. Kesinlikle sağlam ve güvenli bir şekilde durmaya dikkat edin - bu durum hem cihazın duruşu hem de kendi duruşunuz için geçerlidir. Kaygan bir zeminde yalınayak veya çoraplarla antrenman yapmayın, aksi halde kayabilir ve yaralanabilirsiniz. Örn. kaymayı önleyen fitness matları kullanın.
- Egzersiz esnasında yeterli hareket alanına sahip olduğunuzdan emin olun. Diğer kişilerle aranızda yeteri kadar mesafe olmalıdır. Egzersiz alanında hiçbir nesne bulunmamalıdır.
- Egzersiz aleti aynı anda birden fazla kişi tarafından kullanılmamalıdır.
- Tüm vücut ağırlığınızı tutamağa vermeyin. Üzerine çıkmayın!



- Egzersiz aletinin yapısı kesinlikle değişmemelidir. Antrenman aletini 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.
- Zaman zaman vida bağlantılarını kontrol edin ve gerekirse vidaları sıkın.

### 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 ve yanlara ettirin.
- Olduğunuz yerde koşun.

### Egzersiz sonrası: Gevşeme

Bazı esneme hareketleri arka tarafta bulabilirsiniz.

Tüm esneme hareketleri için temel pozisyon:

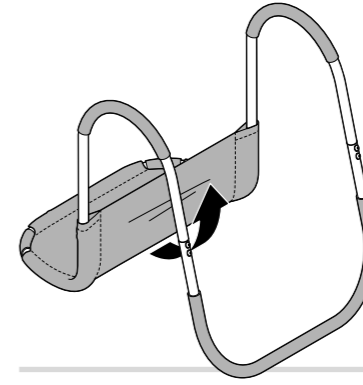
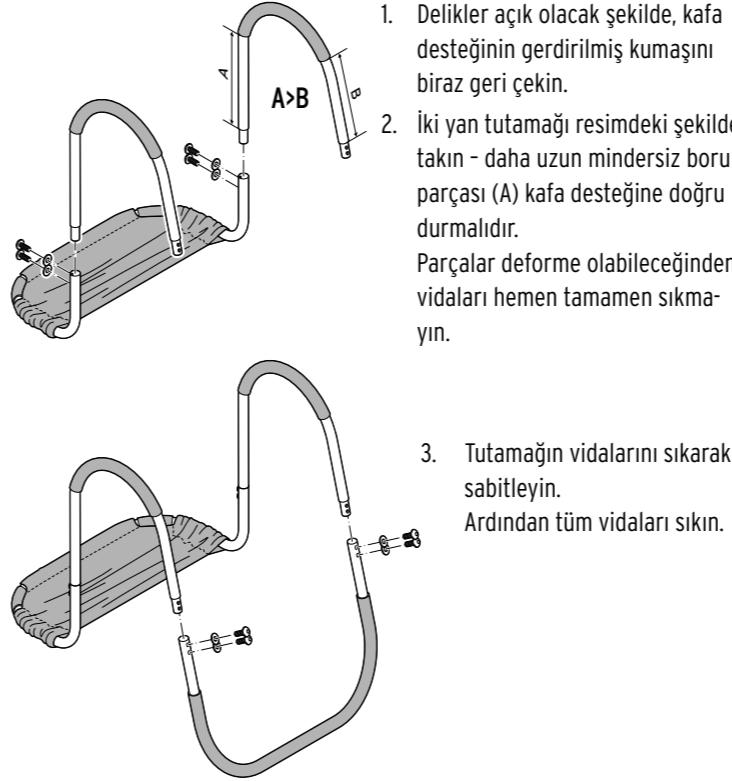
Göğüs kafesinizi yükseltin, omuzlarınızı aşağı çekin, dizler hafif kırık, ayak uçlarınız biraz dışa dönük dursun. Sırtınızı düz tutun!

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

### Kurulum

Kafa desteğinin kılıfı çok gergindir, böylece kullanımı daha konforlu olur.

Bu sebeple kurulumu biraz zor olup biraz güç gerektirir.



### Bakım

- Aleti gerektiğinde yumuşak, hafif nemli bir bezle - temizlik maddesi kullanmadan - silin.
- Kafa desteğinin kılıfı çıkarılıp yıkanmak üzere tasarlanmamıştır. Kılıfı gerektiğinde yumuşak, hafif nemli bir bezle ve bir miktar temizlik maddesi kullanarak temizleyin.

#### DİKKAT - Maddi hasar tehlikesi var

- Egzersiz aletini doğrudan güneş ışığı görmeyen bir yerde muhafaza edin. -10 °C'nin altında veya +50 °C'nin üzerinde sıcaklıklara maruz bırakmayın.
- Egzersiz aletini yüksek sıcaklık değişimlerinden, nemden ve sudan koruyun.
- Bazı boya ların, plastiklerin veya zemin temizleme maddelerinin minder in malzemesine zarar verip yumuşatması olasıdır. Zeminde istenmeyen izlerden kaçınmak için gerekirse ürünün altına kaymaz bir altlık yerleştirin ve ürünü örn. uygun bir kutuda saklayın.

Üst malzeme: NBR / PVC köpük

Boyut: yakl. 59 x 73 x 57 cm (U x G x Y)

Ağırlık yakl. 2.6 kg

**i** Üretim tekniğine bağlı nedenlerden dolayı ürün ambalajından ilk defa çıkarıldığı sırada hafif bir koku olabilir. Tamamen tehlikesiz bir durumdur. Ürünü ambalajından çıkarın ve iyice havalandırın. Koku kısa sürede kaybolacaktır. Yeterince havalanmasını sağlayın!



**Alete sadece resimlerde gösterildiği şekilde ağırlığınızı verin**



www.tchibo.com.tr/kilavuzlar

Tchibo için özel olarak üretilmiştir:  
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany  
www.tchibo.com.tr

**Ürün numarası: 355 096**