

Tchibo

Fitness elastik bantların



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 · 142198AB0X1XV · 2024-05

www.tchibo.com.tr/kilavuzlar



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

Ürün numarası: 691 239

Kendi güvenliğiniz için

Güvenlik uyarılarını dikkatle okuyun. Kaza sonucu 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

Egzersiz bantları kasların güçlendirilmesine yönelik antrenman için öngörülmüştür. Mavi bantlar düşük dirence sahiptir ve bu yüzden yeni başlayanlar için en uygundur. Koyu gri bantlar daha yüksek dirence sahiptir ve bu yüzden bilen kişiler için daha iyidir. 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.

Burada belirtilen egzersizler dışında başka bir egzersiz yapmayın.

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, egzersiz 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 gerdirilmemelidir: Bantları 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 yapılması halinde sağlığa zararlı olabilir.
- Kendinizi yorgun hissettiğinizde ve dikkat eksikliği söz konusu olduğunda egzersiz yapmayın. Yemeklerden hemen sonra egzersiz yapmayın. Egzersiz esnasında yeterince sıvı tüketin.
- Egzersiz yaptığınız odanın yeterince havalandırılmasını 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.
- Egzersiz 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 + 0,6 m 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.
- Bandı daima sağlam tutun; bu sayede elinizden kaymaz. Bilekleri aşırı germemek için bükmeyin, aksine alt kolun doğrultusunda düz tutun.
- Döğümlenmeyi önlemek için bandı - döndürmeden - ve genişleterek kullanın.
- 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 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 bitkin düşene kadar egzersiz yapmayın. Egzersizleri her zaman her iki taraftan da yapın.
- Yapılan egzersize ve istenen gerginliğe göre daha düşük veya daha yüksek direnç seviyesi için olan 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:

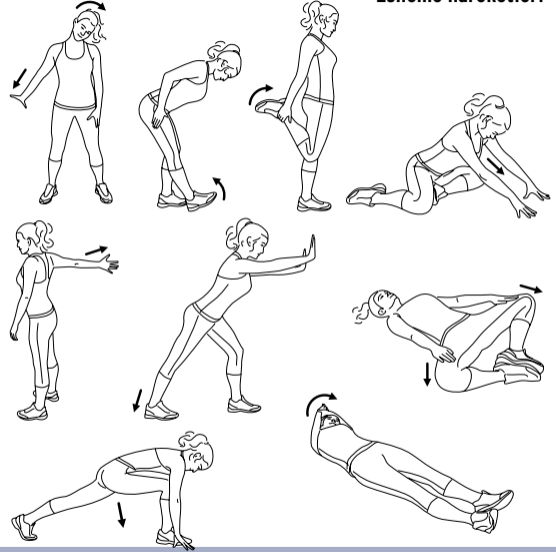
- Başınızı yanlara, öne ve arkaya eğin.
- Omuzlarınızı kaldırın, indirin ve çevirin.
- Kollarınızı çevirin.
- Göğüs kafesinizi öne, arkaya ve yanlara hareket ettirin.
- Kalçanızı öne, arkaya hareket ettirin ve yanlara savurun.
- Olduğunuz yerde koşun.

Egzersiz sonrası: Gevşeme

Tüm esneme 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.

Esneleme hareketleri

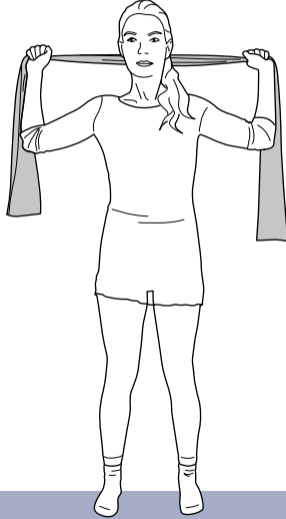


1

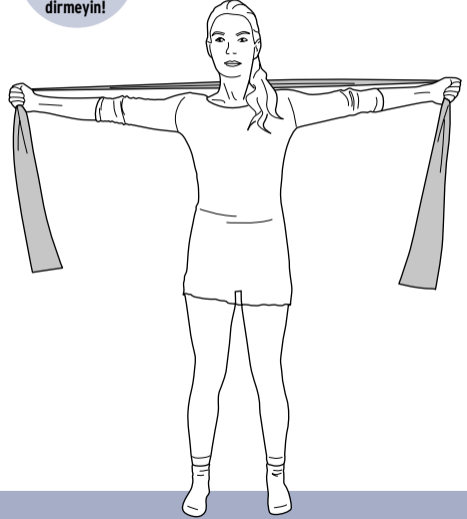
Ense

Hafif bükülü dizlerle ayakta durarak, ayaklar kalça genişliğinde açık durur. Bandı ensenin arkasında hafif gergin tutun.

Aynı zamanda alt kollarınızı uzatın. Kollarınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.



UYARI!
Bandı fazla gerdirmeyin!



2

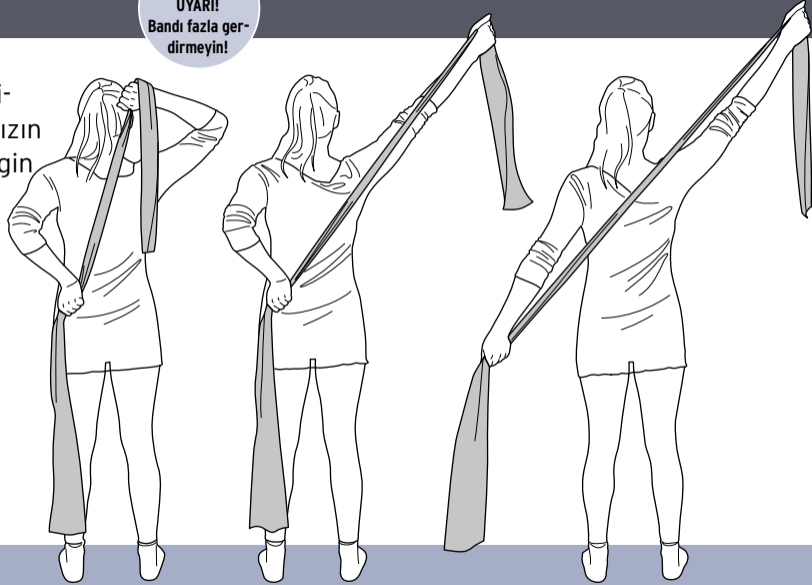
Omuzlar + triseps

**UYARI!****Bandı fazla gerdirmeyin!**

Hafif bükülü dizlerle ayakta durarak, ayaklar kalça genişliğinde açık durur. Bandı başınızın arkasında çapraz şekilde gergin tutun.

Her iki kolu eş zamanlı diyagonal olarak gerin. Kollarınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.

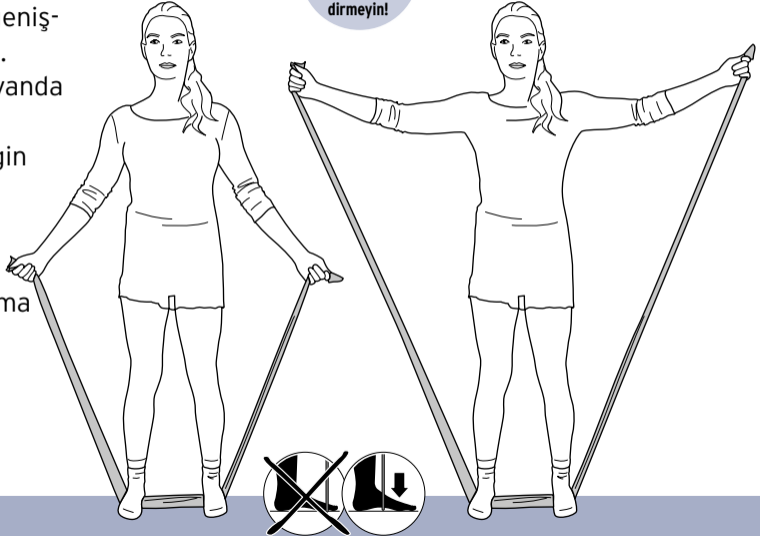
Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.



3

Kollar + omuzlar

Hafif kırık dizlerle ayakları bel genişliğinde açarak banda yerleştirin. Başlangıç pozisyonunda kollar yanda kapalı olarak durur. Kolları tam açmadan bandı gergin tutun. Kolları aynı anda omuz hizasına kadar yukarıya çekin. Kollarınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.



4

Kollar

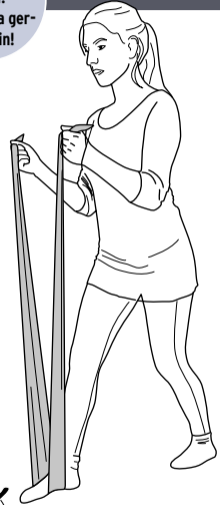
Adım duruşunda ön ayakla bandın üstünde durun ve aşağı bakan kollarla bandı gergin tutun.

Kolları aynı veya ters yönde bükün.

Bu aşamada dirsekler vücuda bitişik şekilde kalır.

Kollarınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.

Birkaç tekrardan sonra diğer ayağı bandın önüne getirin.

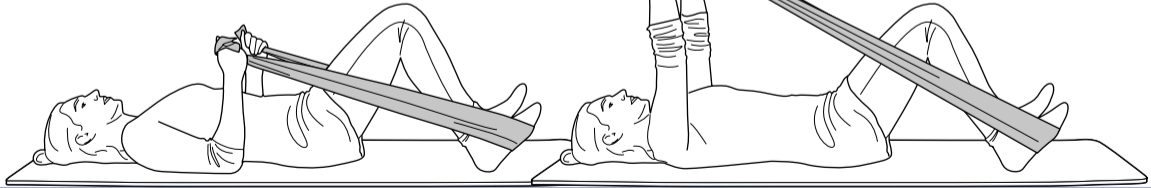


5

Göğüs ve omuzlar

Sırt üstü yatın. Topuklar zeminde ve bacaklar hafif kırılmış olmalıdır. Dirsekler vücuda yapışık olmalıdır.

Her iki kolu eş zamanlı veya sırayla yukarı doğru gerin.
Kollarınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.

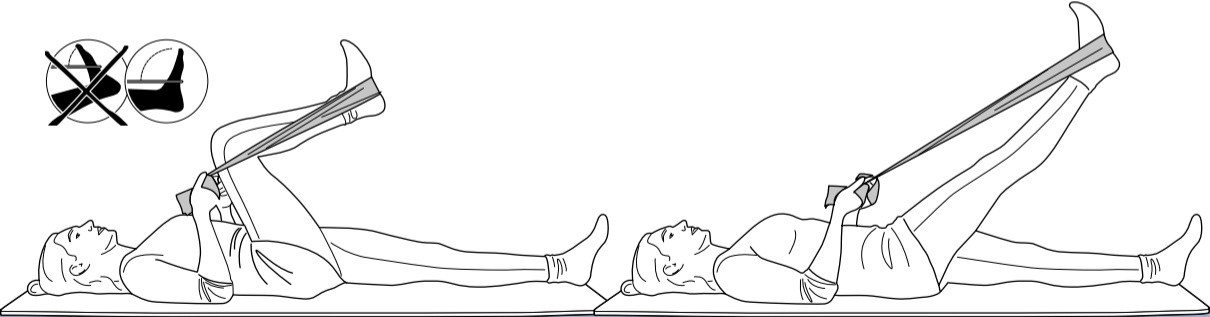


6

Bacaklar

Sırt üstü düz yatın. Bandı açılı bacaklarla bir ayakla gergin tutun.
Kollar açılı olarak vücuda yapışık olmalı, alt kol yukarı doğru bakmalıdır.

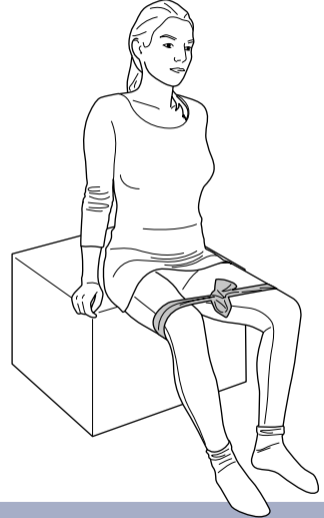
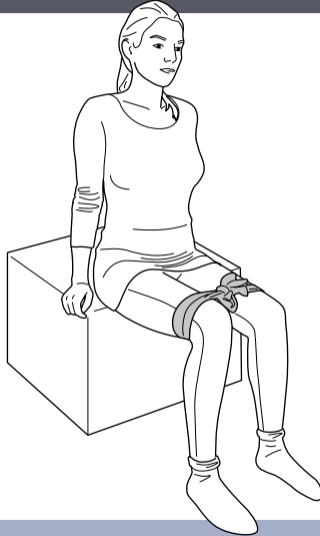
Bacağı bandın direncine karşı doğru gerin. Kollar bu esnada sabit durur. Bacağınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin. Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.



7

Bacak üst kasları

Bir sandalyeye vb. dik oturun.
Bacaklar 90°'lik veya hafif daha fazla açıda durmalıdır.
Bandı uyluk kısmına sarın.
Dizi bant direncine karşı dışarı doğru gerin.
Bacakları yavaşça başlangıç pozisyonuna getirin.

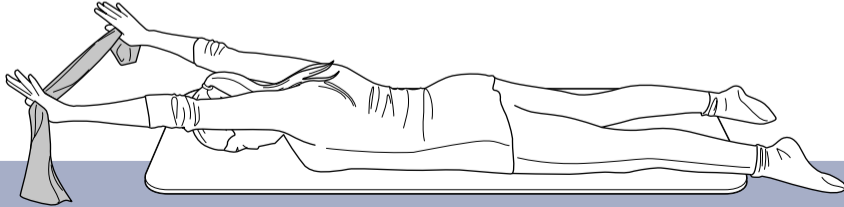
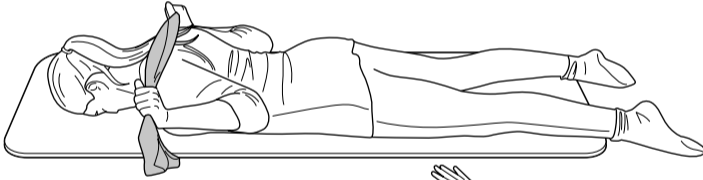


8

Sırt

Göbek üstü düz yatın, bacakları bel genişliğinde ve diz eklemlerini gergin tutun. Bandı ensenin arkasında açılı kollarla gergin tutun. Başı omuriliğin devamında tutun.

Kolları öne gerin. Bu sırada yere yatmayın. Başı kaldırmayın. Kalça kaslarınızı sıkın. Kollarınızı tekrar başlama noktasına getirin.

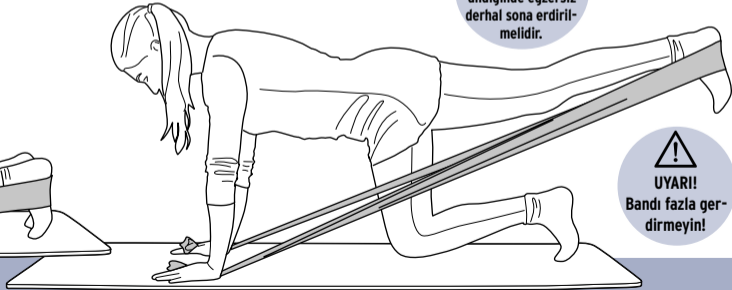
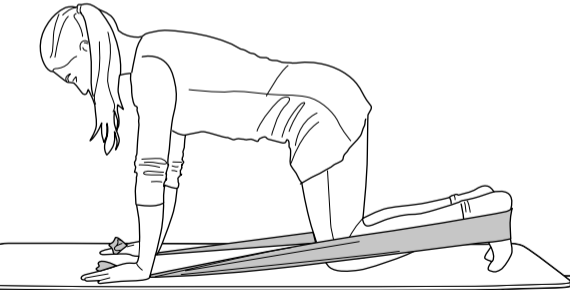


9a

Üst bacak, sırt + kalça

4 ayaklı duruşuna geçin, bandı ayağa sarılı ve hafif gergin tutun. Belinizin düz olmasına dikkat edin. Başınızı gerdirmeyin. Boyun, omurga ile aynı hizada olmalıdır.

Bacağınızı düz olarak arkaya doğru uzatın. Bacağı indirmeden, yavaşça başlangıç pozisyonuna getirin. Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.



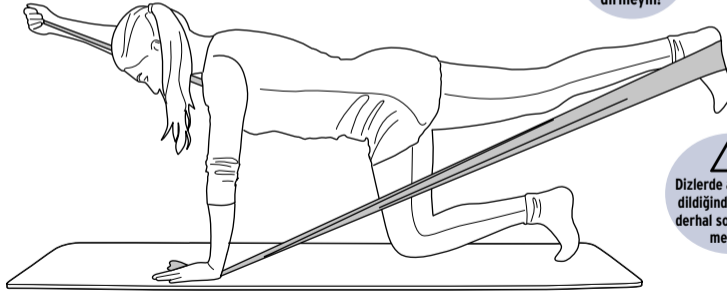
!
Dizlerde ağrı hissedildiğinde egzersiz derhal sona erdirilmelidir.

!
UYARI!
Bandı fazla gerdirmeyin!

9b

Üst bacak, sırt + kalça

İleri seviyedekiler için: İlave olarak diğer taraftaki kolu öne doğru uzatın.
Baş pozisyonuna dikkat edin.
Enseyi aşırı germeyin.



UYARI!
Bandı fazla gerdirmeyin!

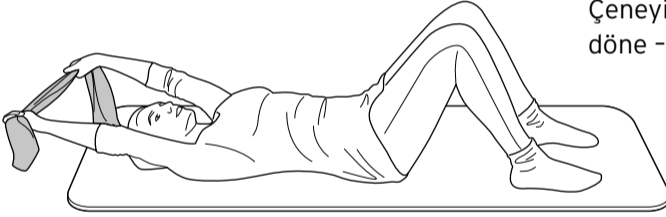
UYARI!
Dizlerde ağrı hissedildiğinde egzersiz derhal sona erdirilmelidir.

10a

Karın

Sırt üstü düz yatın.

Ayaklar bel genişliğinde zeminde durmalıdır. Bacaklar dik olmalıdır. Bandı ikiye katlayarak açık kollarla gergin tutun.



Varyant 1 - düz karın kasları:

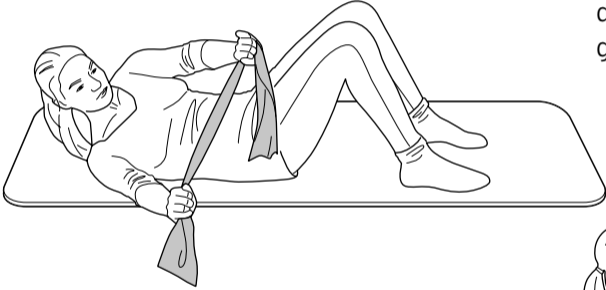
Kolları diz yönünde hareket ettirin.

Bu sırada baş ve omuzları hafifçe kaldırın.

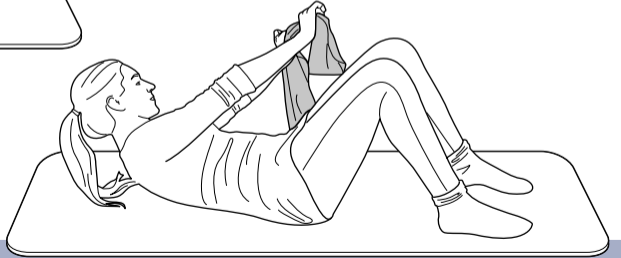
Baş ile başlayın.

Çeneyi göğüs kısmına yapıştırın ve - döne döne - yuvarlanın.



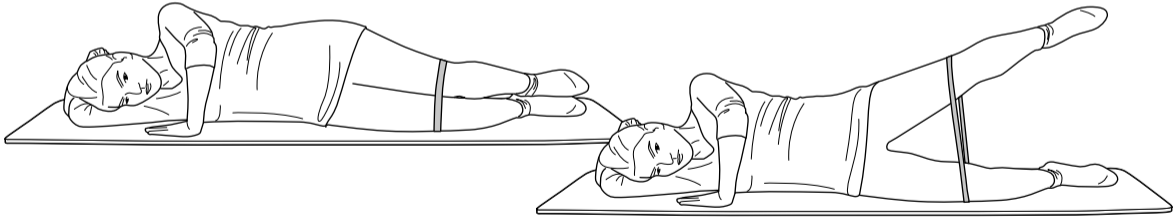
**Varyant 2** - çapraz karın kasları:

Kolları değişmeli olarak sol ve sağ tarafa hareket ettirin. Ara ara başlangıç pozisyonuna dönün. Burada da - varyant 1'de gösterildiği gibi - baş ve omzu hafifçe kaldırın.



Yana doğru yatın ve bacakları hafif arkaya doğru kırın. Kalçayı hafif öne döndürerek bacakların paralel durmalarını sağlayın. Bant dizin iç kısmında bulunmalıdır.

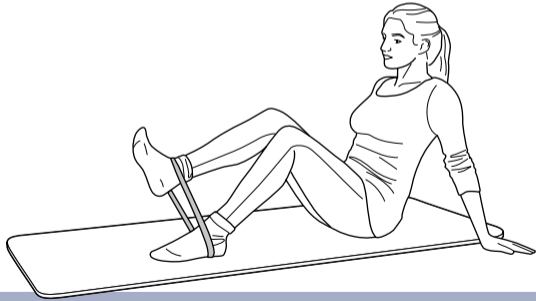
Üst bacağı alttan kaldırın ve öyle tutun. Diz eklemi kırık kalır. Bacağınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin. Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.



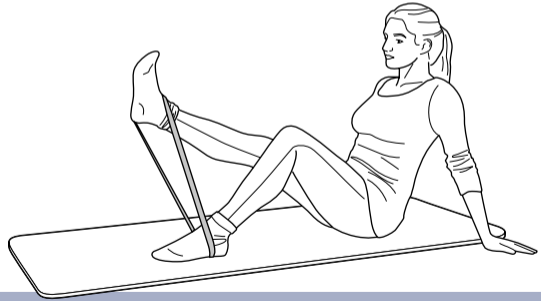
12

Bacaklar

Zemine oturun ve ellerle arkaya doğru itin.
Bacakları hafif kırın.
Şimdi bir bacağı yerden kaldırın ve bandı
gergin tutun. Bacağı gerin.



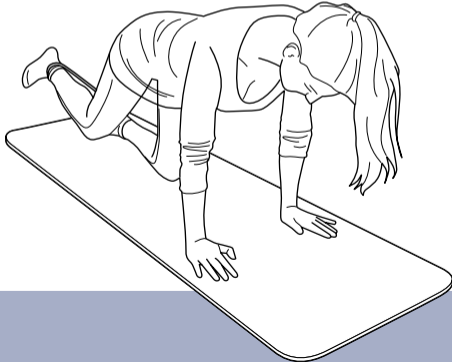
Bacağınızı yavaşça tekrar başlama noktasına
getirin.
Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.



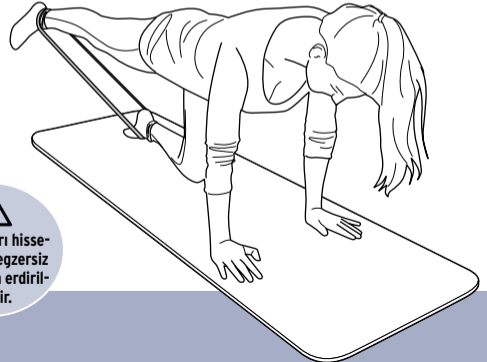
13

Arka üst bacak + kalça

Bu egzersizde duruşa dikkat edin.
Dirsekler hafif kırık ve omurilik düz durur.
Bir bacağı kaldırarak gövdenin uzantısı haline
getirin. Belinizin düz olmasına dikkat edin.



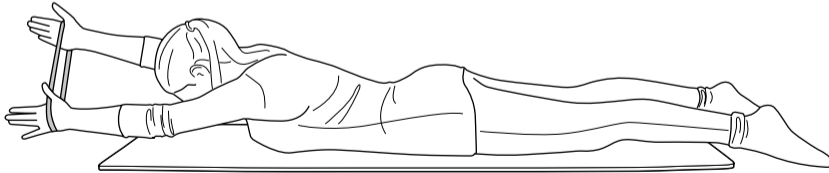
Dilerseniz egzersizi ters kolu - gövdenin
uzantısı olacak şekilde uzatarak - zorlaştırı-
bilirsiniz.



Dizlerde ağrı hisse-
dildiğinde egzersiz
derhal sona erdiril-
melidir.

Göbek üstü düz yatın, bacakları bel genişliğinde ve diz eklemlerini gergin tutun. Kolları bantla öne doğru esnetin ve bu esnada bandı gergin tutun. Kolları çekmeyin. Baş omuriliğın uzantısı şeklinde kalmalıdır.

Şimdi değışmeli olarak bir bacak ve kolu çapraz kaldırın. Dirsekler ve diz eklemleri gergin kalmalıdır.



Bakım

- ▷ Sivri veya keskin bir aletle temasa geçtiğinde bant zarar görebilir. Bu yüzden halkaları çıkarın ve egzersiz sırasında mümkün olduğunca ayakkabı giymeyin. Banda tırnaklarla zarar vermemeye dikkat edin.
- ▷ Bantları güneş ışığı ve sıcaklıktan koruyun; aksi takdirde kırılgan hale gelebilir. Bantları serin ve kuru bir ortamda saklayın. Ayrıca bantları keskin, sivri veya pürüzlü yüzey ve cisimlerden de koruyun. Bantları depolamadan önce gerekirse biraz talk pudrası ile tozlayın, aksi takdirde bantlar olumsuz çevre koşullarında birbirine yapışabilir.



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