



Yeni yoga fitness matınız yoga, jimnastik ve antrenman için idealdir.

Özellikle hafiftir ve bu nedenle yanınızda taşımak için idealdir.

## Güvenlik uyarıları

Antrenmandan önce diğer sayfalardaki bilgileri mutlaka dikkate alın.

Egzersiz hareketlerinin doğru yapılış şeklini görmek için deneyimli bir yoga antrenöründen yardım istenmesini öneririz.

# Fitnes egzersizleri

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 124771AB5X5XII · 2022-04

[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)

**Ürün numarası: 641 003**

## Kendi güvenliğiniz için

### Kullanım amacı

Yoga fitness matı özel kullanım için tasarlanmıştır. Spor salonlarında ve medikal tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

### Önemli bilgiler

#### Doktorunuza danışın!

- Egzersizlere başlamadan önce doktorunuza başvurun. Doktorunuza sizin için hangi egzersizlerin uygun olduğunu sorun.
- Özel kısıtlama durumlarında, örneğin kalp pili taşımak, gebelik, dolaşım problemlerinde, 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!

### Yaralanma TEHLİKESİ

- Egzersiz yaptığınız odanın yeterince havalandırmaya sahip olmasını sağlayın. Ancak cereyan olmasını engelleyin.
- Yüzük veya bileklik gibi takılar takmayın. Yaralanabilir ve fitnes matına hasar verebilirsiniz.
- Antrenman esnasında rahat kıyafetler giyin.
- Zemin düz ve doğrusal olmalıdır.
- Antrenman esnasında yeterli hareket serbestliğine sahip olduğunuzdan emin olun. Diğer kişilerle aranızda yeteri kadar mesafe olmalıdır. Egzersiz alanında hiçbir nesne bulunmamalıdır.
- Her kullanımdan önce fitnes matını kontrol edin. Üründe hasarlar varsa artık kullanmayın.

## Egzersiz esnasında dikkat etmeniz gerekenler

- Antrenmana yemek yedikten hemen sonra başlamayın. Yemekten sonra - yediğiniz yemeğin türüne ve vücut özelliklerinize bağlı olarak - ancak en az 30 dakika bekleyin, ardından egzersizlere başlayın. 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 farklı kas grupları için en fazla üç ila altı egzersiz yapın. Bünyenize göre bu egzersizleri sadece birkaç kez tekrarlayın. 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.
- 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. Dikkatinizi dağıtmayın.
- Tüm egzersizlerde sırtınızı düz tutun, belinizde boşluk olmamasına dikkat edin! Kalça ve karnınızı sıkın. Ayakta durarak uygulanan egzersizlerde bacaklarınızı hafif bükün.



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

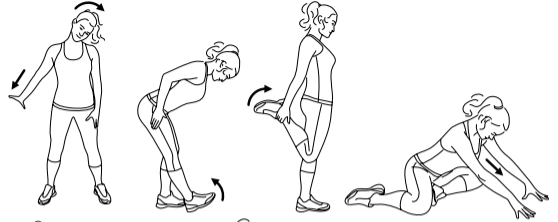
- Kendinizi fazla yormayın. Egzersizleri sadece gücünüzün yettiği kadar uygulayın. Egzersiz esnasında herhangi bir ağrı hissederseniz, o egzersizi hemen yarım bırakın.
- Egzersiz hareketlerinin doğru yapılış şeklini görmek için deneyimli bir fitness antrenöründen yardım istenmesini öneririz.

### Egzersiz öncesi: Isınma

Egzersize başlamadan önce yakl. 10 dakika süreyle ısının.

Bunun için vücudunuzun bölümlerini teker teker hareket ettirin:

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

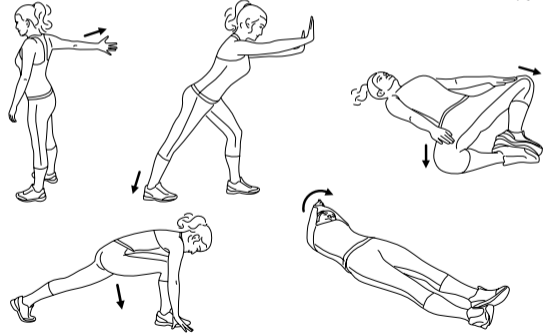


### Egzersiz sonrası: Gevşeme

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.

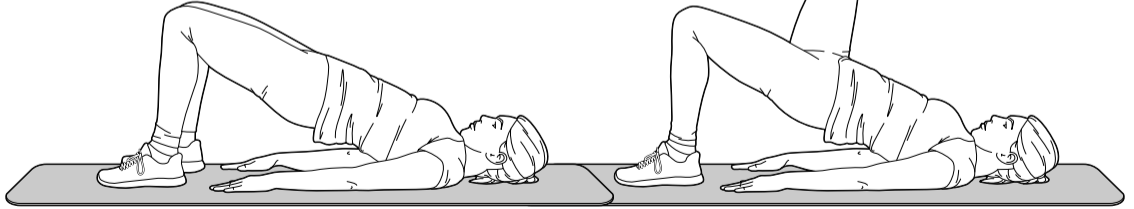


## 1. Kalça + arka bacak kasları

Başlangıç konumu: Yerde sırtüstü yatarak dizleri hafif bükün, ayaklar silindirin üzerinde yaklaşık bel genişliğinde durmalıdır. Kollar vücudun yanında. Karın ve kalça sıkı.

Uygulama: Kalçanızı, üst vücudunuz ve uyluğunuz bir çizgi oluşturana kadar kaldırın.

4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.



## Varyant 1a. + Sırtın alt bölümü

Başlangıç konumu: 1. hareketin son pozisyonunda durun.

Uygulama:

Bir bacağı yukarı uzatın. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün. Taraf değiştirme.

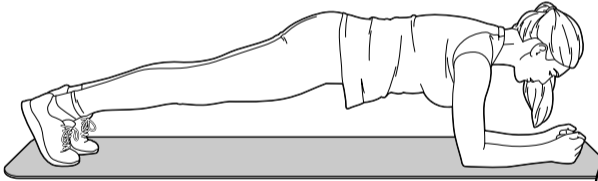
## 2. Gövde, karın, omuzlar + kollar

Başlangıç konumu: Alt kol desteği

Kafa, sırt ve bacaklar bir çizgi oluşturur.

Karın ve kalça sıkı.

Uygulama: Olabildiği kadar öyle tutun.

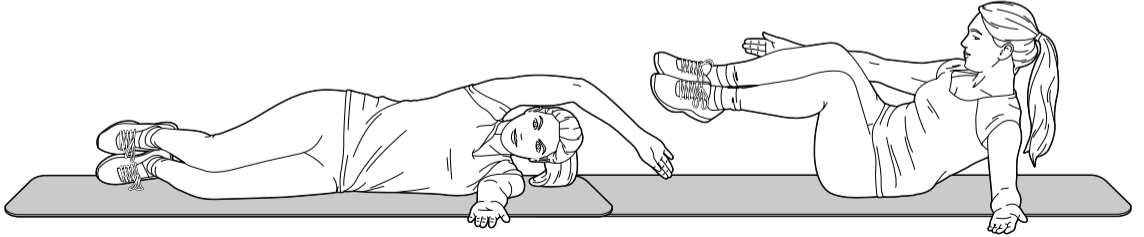


**Versiyon:**  
**Bir bacağı**  
**değiştirerek öne**  
**doğru çekin**

### 3. Çapraz karın kasları

Başlangıç konumu: Bacaklar bükülü, yan pozisyonda. Alttaki kol öne doğru, üstteki kol başın üzerine doğru uzatılmalıdır.

Uygulama: Karın kaslarını devreye sokarak döner hareketle üst vücudu ve bacakları kaldırın - üst kolu bu esnada öne doğru alın. Enseden çekmeyin! 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün. Taraf değiştirme.



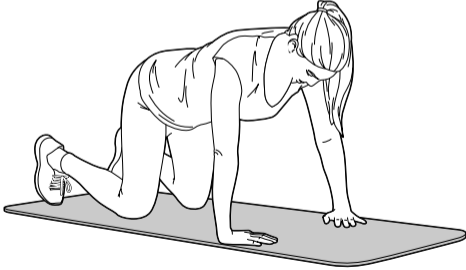
#### 4. Göğüs+ Triseps

Başlangıç konumu: Zeminde diz üstü, kolları tamamen içe doğru bastırmadan elleri omuz genişliğinde destekleyin. Sırt düz, karın ve kalça sıkı, bakişlar yerde.

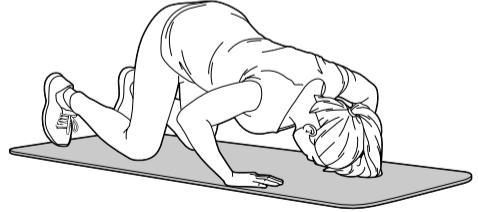
Uygulama:

Üst vücudu aşağıya doğru indirin, sırt düz kalır.

4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.



**Versiyon:**  
Daha etkili egzersizleri uygulamak için elleri bir birine daha yakın tutun



**Dizlerde ağrı hissedildiğinde egzersiz derhal sona erdirilmelidir.**



## 5. Omuzlar, kollar, gövde, karın, kalça + arka bacak kasları

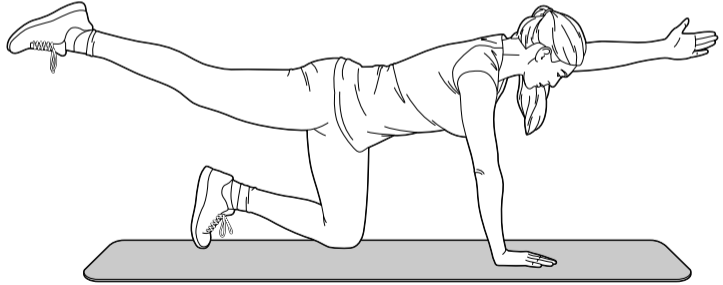
Başlangıç konumu: 4'lü ayak üstü pozisyonunda kolları tamamen içe bastırmadan elleri omuz genişliğinde tutun. Sırt düz, karın ve kalça sıkı, bakışlar yerde.

Uygulama:

Bir bacağı arkaya doğru,  
karşı tarafındaki kolu öne doğru uzatın.

4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna  
geri dönün.

Taraf değiştirme.



**Dizlerde ağrı  
hissedildiğinde  
egzersiz derhal sona  
erdirmelidir.**

## 6. Yan karın kasları

Başlangıç konumu: Yan konumda, bacaklar üst üste konulmuş şekilde uzatılmış, bükülü kollardan destek alınır.

Uygulama:

Bacaklar ve üst vücudunuz bir çizgi oluşturana kadar kalçayı hafif kaldırın.

Sırt düz, karın ve kalça sıkı.

Olabildiği kadar öyle tutun.

Taraf değiştirme.



## 7. Alt karın + ön uyluk kasları

Başlangıç konumu: Zeminde sırt pozisyonunda yatarak

bacakları havaya doğru uzatın.

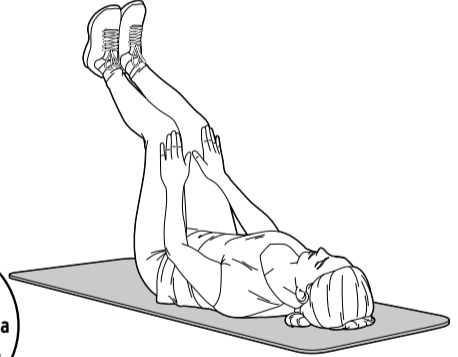
Elleri üst bacaklara destekleyin.

Karın ve kalça sıkı.

Uygulama: Elleri bacaklara karşı bastırın ve bacaklarla

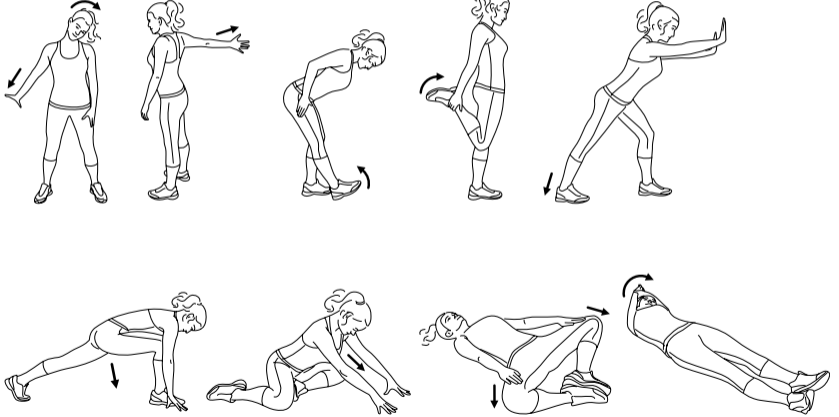
baskıya karşı koyun.

Olabildiği kadar öyle tutun.



## Egzersiz sonrası: Esneme hareketleri

Tüm esnetme çalışmaları için temel pozisyon:  
Göğüs kafesinizi yükseltin,  
omuzlarınızı aşağı çekin,  
dizler hafif kırık, ayak uç-  
larınız biraz dışa dönük.  
Sırtınızı düz tutun!  
Her hareket için yakl.  
20-35 saniye süreyle bu  
pozisyonda kalın.

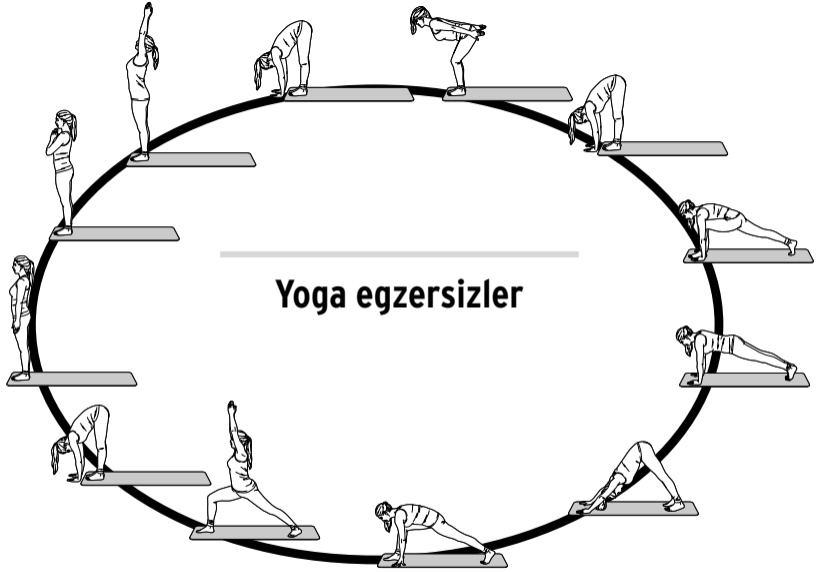


## Yogaya dair birkaç öneri

- Yoga hareketlerini sıcak, rahat ve dikkatinizin dağılmayacağı, ancak doğrudan güneş almayan bir ortamda yapın.
- Bol ve rahat giysiler giyin.  
Egzersizlerinizi her zaman çıplak ayakla yapın.  
Saat ve ziynet eşyalarınızı çıkarın.
- Yemekten sonra - yediğiniz yemeğin türüne ve vücut özelliklerinize bağlı olarak - egzersizlere başlamadan önce en az 30 dakika bekleyin.
- 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.
- Yoga egzersizlerine başlamadan önce ısınma hareketleri yaparak ısının.  
Egzersizlerinizi her zaman 5 -15 dakikalık bir gevşeme evresiyle bitirin.

- Germe hareketlerini asla zorlamayın.  
Germe hareketlerini sadece sizi rahatsız etmeyecek derecede uygulayın. Hafif bir esneme hissi buna dahildir. Yine de baş dönmesi, acı veya ağrı hissederseniz egzersizi derhal bitirin.  
Egzersizlere tam olarak hakim olamazsanız da etki eder.
- 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.  
Yoganın amacı verim değildir. Tempoyu ve harcayacağınız efor seviyesini kendiniz belirleyin.

ॐ





## 0. Tadasana - Dağ duruşu

Başlangıç konumu: Bakışlar önde olacak şekilde dik durun. Ayaklar kapalı, ağırlığı iki ayakta eşit olarak dengeleyin. Uyluk ve baldır hafif içeri dönük. Sırt düz, göbek kasılmış, göğüs yukarıya doğru, omuzlar gevşek ve aşağıya doğru.

Aynı sürede nefes alıp verin.



## 1. Namaste - Selam duruşu

Nefes verin.  
Avuç içlerini göğüs hizasında birleştirin, dirsekleri kırın.

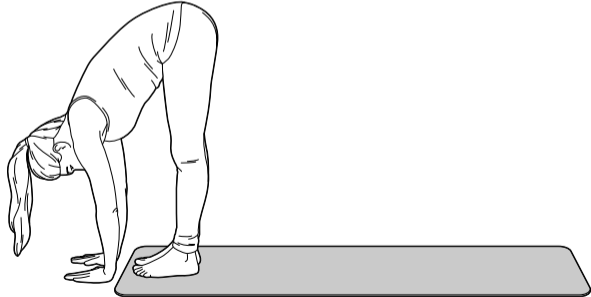


## 2. Samasthiti - Eller yukarıda dağ duruşu

Nefes alın. Avuç içlerinizi birleştirerek kollarınızı yukarıya kaldırın, bakışlar yukarı, omuzları gevşetin.

## 3. Uttanasana - Öne eğilme

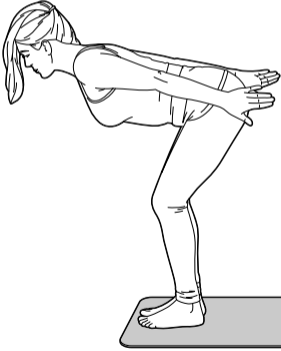
Nefes verin. Avuç içini mümkün olduğunca yere temas edecek şekilde yerleştirin, (alternatif: parmak uçlarıyla yere dokunun), dizlerinizi kırmayın.





#### 4. Ardha Uttanasana - Masa duruşu

Nefes alın. Üst vücudu yere paralel olacak biçimde eğin; bakışlar aşağı, sırt düz, dizler hafif kırık.



#### 5. Uttanasana - Öne eğilme

Nefes verin.

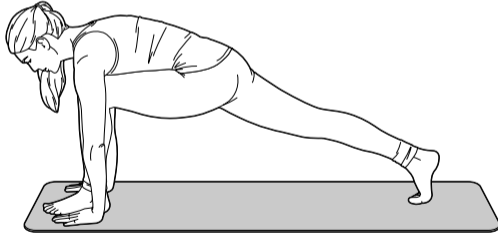
Öne eğilme pozisyonuna geri dönün.



## 6. Ashva Sanchalanasana - Hamle adımı

Nefes alın.

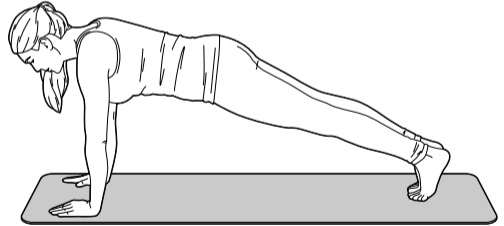
Sağ ayağınızı arkaya doğru uzatın. Göğsü öne itin. Omuzları arkaya ve aşağıya doğru çekin, omuzlar el eklemlerinin üzerinde, avuç içleri ön ayağın yanlarında.



## 7. Phalakasana - Planke

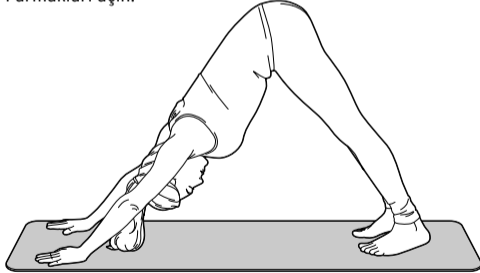
Nefes tutun.

Sol ayağı da arkaya doğru uzatın. Sırt düz, karnı kasın.



## 8. Adho Mukha Shvanasana - Aşağıya bakan köpek

Nefes verin. Ayaklarınızı yukarı kaldırın. Kollardan arkaya ve yukarı doğru kendinizi kaldırın. Kuyruk kemiğini yukarı kaldırın, topukları aşağı itin ve üst vücutla bacakların bir üçgen oluşturacağı şekilde bacakları gerin. Baş üst vücutla çizgi oluşturacak şekilde kolların arasında kalmalıdır. Bakışlar ayaklara doğru. Parmakları açın.



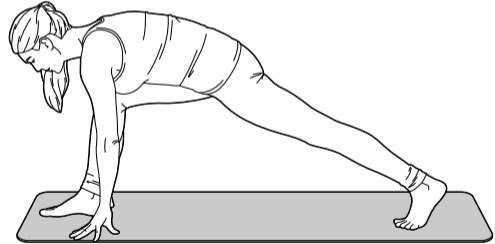
## 9. Virabhadrasana I - Savaşçı 1

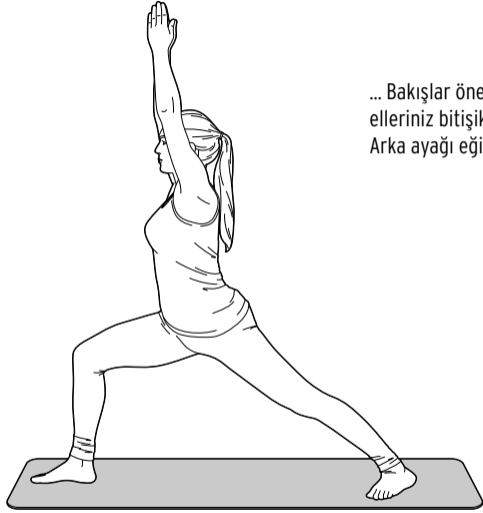
Nefes alın.

Sağ bacağı yukarı kaldırarak elin yanına yerleştirin, arka bacak gergin olarak kalır.

Üst vücutu öne doğru itin, bu sırada bakışlar yere doğru olmalıdır.

Parmaklar açık ve kollar düz olmalı ...





... Bakışlar öne doğruyken üst vücudu doğrultun,  
elleriniz bitişik biçimde kollarınızı yukarıya kaldırın.  
Arka ayağı eğik biçimde yerleştirin.



## 10. Uttanasana - Öne eğilme

Nefes verin.

Sol dizi öne çekin ve öne eğilme pozisyonuna geçin.

Öne eğilme pozisyonundan doğrularak **Tadasana** başlangıç pozisyonuna dönün.



## 0. Tadasana - Dağ duruşu

Başlangıç konumu:

Bakışlar önde olacak şekilde dik durun. Ayaklar kapalı, ağırlığı iki ayakta eşit olarak dengeleyin.

Uyluk ve baldır hafif içeri dönük. Sırt düz, göbek kasılmış, göğüs yukarıya doğru, omuzlar gevşek ve aşağıya doğru.

Aynı sürede nefes alıp verin.

## Bakım

- Gerektiğinde fitnes matı suyla temizlenebilir. Fitnes matını temizledikten sonra oda sıcaklığında ve açık havada kurumaya bırakın. Asla kaloriferin üzerine bırakmayın, saç kurutma makinesi vb. kullanmayın!
- Fitnes matını serin ve kuru bir ortamda saklayın. Ürünü güneş ışığından ve ayrıca sivri, kesici ve pürüzlü nesnelere ve yüzeylerden koruyun.
- Fitnes matını daima sarılmış şekilde muhafaza edin. Bükmeyin ve/veya katlamayın.
- Ürünü hassas mobilya veya zemin üzerinde bırakmayın. Bazı boyalar, plastikler veya mobilya/zemin bakım ürünleri ürünün malzemesine etki edebilir ve yumuşatabilir. İstenmeyen izlerin oluşmaması için ürünü örn. uygun bir kutu içerisinde muhafaza edin.

- Malzeme: EVA
- Boyut: yakl. 1800 x 600 x 4,5 mm (U x G x Y)
- Ağırlık: yakl. 550 g



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!

Fitnes matı, taşıma koşulları nedeniyle uzun süre çok sıkı sarılmış şekilde kaldı, bu nedenle ambalajından çıkardıktan sonra yakl. 24 saat yere serilmiş bir şekilde bekletin.