

Tchibo

Ağırlık topu

tr Antrenman talimatları**3kg**

Değerli Müşterimiz!

Yeni ağırlık topunuzla dışarıda ve içeride antrenman yapabilirsiniz. Ağırlık topu, güç kazandıran tam vücut antrenmanı için idealdir.

Size mutlu bir antrenman dileriz!

Tchibo Ekibiniz

Güvenlik uyarıları

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

Ağırlık topu özellikle ağırlık çalışmaları, ayrıca koordinasyon ve dengeyi genel anlamda geliştirmek için planlanmıştır. Evde kullanılan bir spor aleti olarak tasarlanmıştır. Spor salonlarında ve terapi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

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

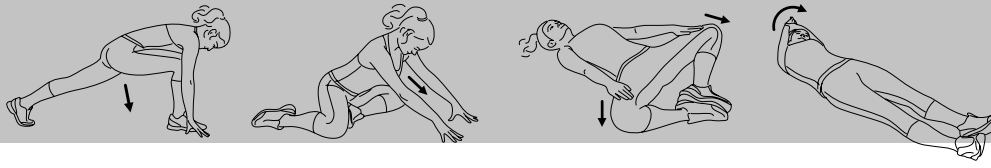
Çocuklar için TEHLİKE

- Ağırlık topu oyuncak olarak kullanıma uygun değildir ve kullanılmadığı zamanlarda küçük çocukların erişemeyeceği yere kaldırılmalıdır. Yaralanma tehlikesi oluşturmamak için küçük çocuklar antrenman sırasında yakında bulunmamalıdır. Ağırlık topunun sadece fiziksel ve psikolojik gelişimi uygun yetişkinler ve gençler tarafından kullanılması amaçlanmıştır. Her kullanıcı ağırlık topunun kullanımı hakkında bilgi sahibi olmalı ya da kullanıcı gözetim altında tutulmalıdır. Çocukların doğal oyun isteği ve araştırma hevesinden dolayı ağırlık topunun uygun olmadığı durumlar ve tutumlar göz önünde tutulması gerektiği için ebeveynler ve diğer gözetmenler sorumluluklarının bilincinde olmalıdır. Çocukları özellikle ağırlık topunun bir oyuncak olmadığı konusu hakkında uyarın.
- Çocukların ağırlık topunu kullanmalarına izin vermeden önce doğru kullanımını gösterin ve egzersizler bitene kadar çocukları gözetimsiz bırakmayın. Hatalı veya abartılı antrenman yapılması halinde sağlığa zararlı olabilir.
- Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutun. Aksi takdirde boğulma tehlikesi vardır!

UYARI - Yaralanma riski

- Antrenman esnasında yeterli hareket serbestliğine sahip olduğunuzdan emin olun. Egzersiz alanında hiçbir nesne bulunmamalıdır. Diğer kişilerle aranızda yeteri kadar mesafe olmalıdır.
- Antrenman gereci aynı anda birden fazla kişi tarafından kullanılmamalıdır.
- Antrenman aletinin yapısı kesinlikle değişmemelidir.

Esname hareketleri



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. Eklemelerde ve kaslarda ağrılar hissettiğinizde de antrenmanı derhal sonlandırın.
- Tedavi amaçlı egzersizler için uygun değildir!

- Her kullanımdan önce antrenman aletinde hasar veya aşınma olup olmadığını kontrol edin. Görünür hasar varsa gereci kullanmayın. Üründe yapılması gereken onarımları sadece yetkili bir servise veya eş değer uzmanlık bilgisine sahip bir kişiye yaptırın. Usulüne uygun olmadan yapılan tamir işlemleri kullanıcı için önemli derecede tehlike oluşturabilir.
- Antrenman sırasında rahat kıyafet ve spor ayakkabısı veya kaymaz çorap giyin. Sabit şekilde durmaya dikkat edin. Gerekirse altına spor matı yayın.
- Yüzük veya bileklik gibi takılar takmayın. Yaralanabilirsiniz.
- En iyi egzersiz sonuçlarını elde etmek ve yaralanmaları önlemek için egzersizlere başlamadan önce ısınma hareketleri ve egzersizlerden sonra gevşeme hareketleri yapın.
- Kendinizi yorgun hissettiğinizde ve dikkat eksikliği söz konusu olduğunda aletle çalışmaya yapmayın. Yemekten hemen sonra antrenman yapmayın. Antrenman sırasında yeterince sıvı tüketin.
- Egzersiz yaptığınız odanın yeterince havalandırmaya sahip olmasını sağlayın. Cereyandan kaçın.
- Aşağıdakiler tüm egzersizler için geçerlidir: Yavaş yavaş başlayın, sadece çok az tekrarlar. Formunuz iyileştikçe, alıştırmaları kademe kademe zorlaştırın. Kendinize çok fazla yüklenmeyin.

DİKKAT - Maddi hasar tehlikesi var

- Ağırlık topunu sıcaklık dalgalanmalarından, doğrudan uzun süreli güneş ışınlarından, yüksek nem ve sudan koruyun.
- Ağırlık topunu keskin, sivri ve sıcak cisim ve yüzeylerden koruyun. Ürünü açık ateşten uzak tutun.
- Ağırlık topunu şişirmeye çalışmayın. Mevcut delik yapıya özeldir ve valf olarak kullanılamaz.

Antrenmana dair birkaç öneri

- Egzersiz yapacağınız yeri seçerken yeterince boş bir alan olmasına dikkat edin. Seçilmiş olan yer en az 2,0 x 2,0 m alana sahip olmalıdır. Yaralanmanıza neden olabilecek, içeri doğru uzanan nesneler bulunmamalıdır (ör. kapı kolları).
- Zemin düz olmalıdır. Gerekirse yere kaymayan bir fitness matı vb. serin. Bu özellikle yerde yapılan egzersizler için önerilir.
- Egzersizlere başlamadan önce öğünden sonra 1-2 saat 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. Aşağıdakilere dikkat edin: Aşırı antrenman sağlığınıza zarar verebilir.
- Normal kas ağrısının ötesinde ağrılar veya rahatsızlıklar hissederseniz egzersiz yapmayı derhal bırakın.
- Kendinizi yorgun hissettiğinizde ve dikkat eksikliği söz konusu olduğunda aletle çalışmaya yapmayın. Egzersizlerden önce ve sonra yeterince sıvı tüketin.
- Egzersiz yaptığınız odanın yeterince havalandırmaya sahip olmasını sağlayın. Cereyandan kaçın.

Egzersiz hareketlerinin doğru yapılış şeklini öğrenmek ve gerekirse daha fazla hareket göstermesi açısından deneyimli bir fitness antrenörünün bir kursuna katılmanızı tavsiye ederiz. İnternette de bu konu hakkında daha fazla öneriler, videolar ve uygulamalar bulabilirsiniz.

Antrenmandan önce: 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.

Antrenmandan sonra: Esneyin

Bazı esnetme hareketlerini üst tarafta bulabilirsiniz.

Tüm esneme egzersizlerinde 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

➤ Ağırlık topunu ılık su, hassas sabun ve yumuşak bir bezle silin. Gerektiğinde bir dezenfektan kullanın.

DİKKAT - Maddi hasar tehlikesi var

- Ürünü doğrudan güneş ışığından korunacağı bir yerde depolayın. -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

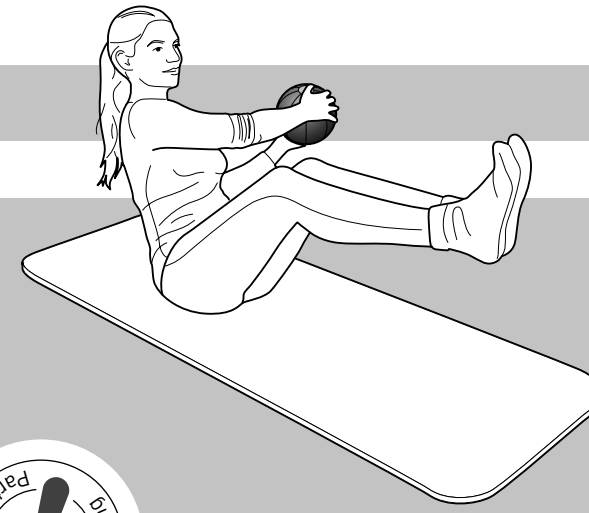
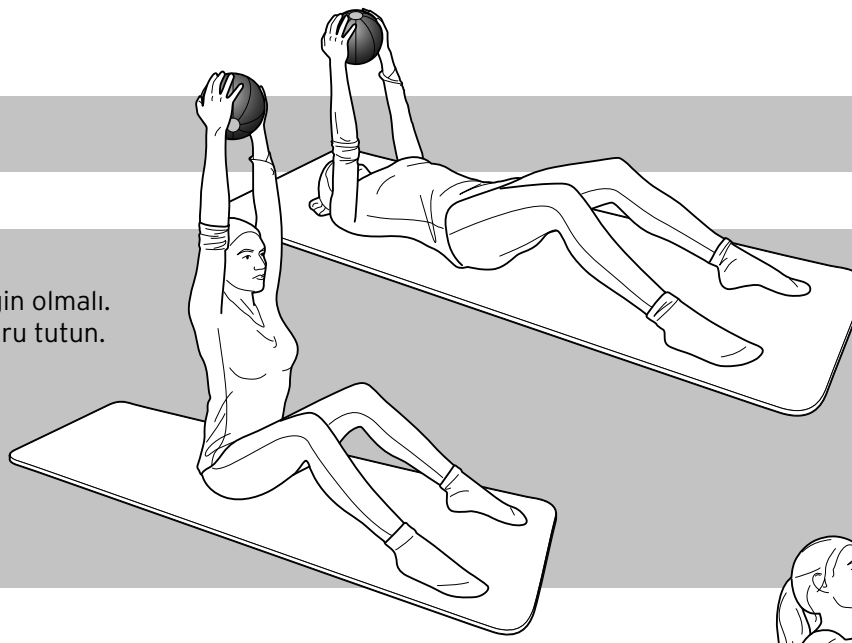
Ağırlık egzersizleri

Başlangıç pozisyonu

Sırt üstü yatarak, ayaklar yere basmalı, sırt düz, karın gergin olmalı. Topu, kollarınızı uzatarak göğsünüzün üzerinde yukarı doğru tutun.

Egzersiz

Karından güç alarak oturun ve kollarınızı yukarı doğru tutmaya devam edin. Enseden güç alarak yukarı çekmeyin! Başlangıç pozisyonuna geri dönün.

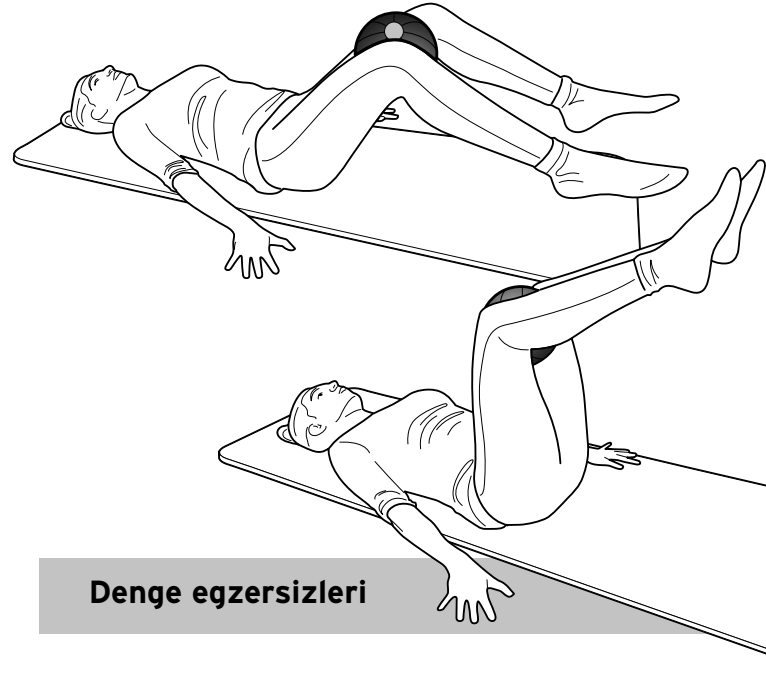


Başlangıç pozisyonu

Oturarak, bacaklar dik, sırt düz, karın gergin. Topu göğüs yüksekliğinde tutun. .

Egzersiz

Bacaklarınızı karından güç alarak kaldırın ve tutun. Göğüsten itibaren vücudunuzun üst kısmını elinizde top ile birlikte bir sağa bir sola çevirin. Karın ve kalça beraberinde çevrilmemeli!

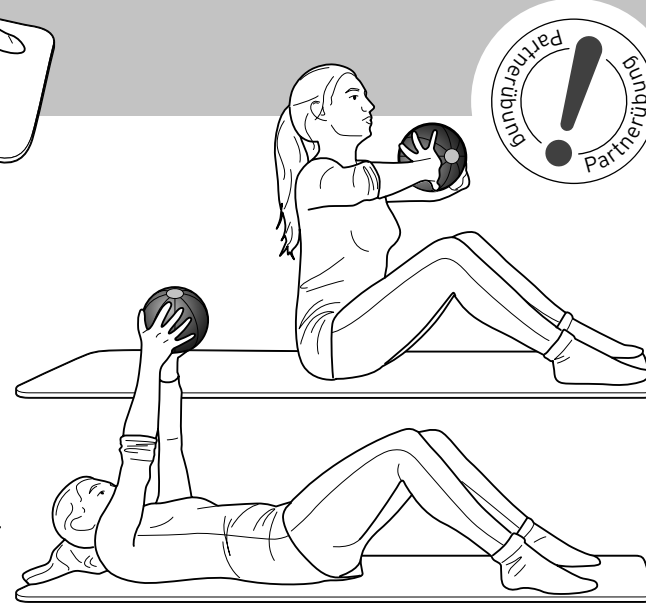


Başlangıç pozisyonu

Sırt üstü yatın, sırt düz ve karın gergin olmalı. Kollar vücudun yanına uzatılmış, ayaklar yere basmalı. Topu dizlerinizin arasında tutun.

Egzersiz

Bacakları kaldırın - yukarıda tutun - yere tamamen indirmeden hemen önce durun - aşağıda tutun. Ayakları arada yere indirmeden tekrarlayın.



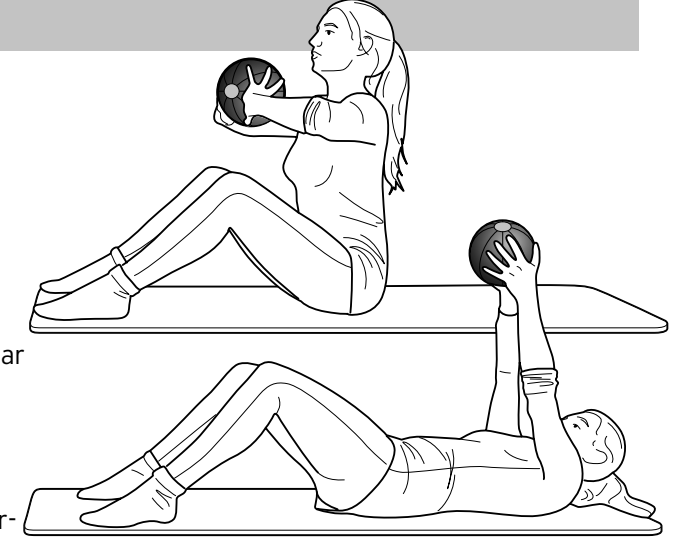
Başlangıç pozisyonu

Oturarak, ayaklar yere basmalı, sırt düz, karın gergin olmalı. Topu göğüs yüksekliğinde iki elinizle tutun.

Egzersiz

Topu partnerinize doğru atın - bu esnada parmaklarınız topun arkasında olmalı ve topu öne doğru itmeli. Partneriniz topu tutar, sırt üstü yatana kadar arkaya doğru uzatır ve topu yukarı uzatır. Partneriniz karından güç alarak tekrar oturur - topu geri atar ve aynı şekilde egzersiz devam eder.

İpucu: Karşınızda partner yoksa bu egzersizi topu duvara atarak da yapabilirsiniz. - Çok sert atmayın!



Denge egzersizleri

Başlangıç pozisyonu

Ayakta, sırt düz, karın gergin, bakışlar ileri. Dizlerinizi dümdüz tutmayın. Topu başınızın üstünden yukarı tutun.

Egzersiz

Sırtınız düz ve kollarınız ileri uzanmış şekilde öne doğru eğilin ve bir bacağınızı arkaya doğru kaldırın. Bacak, sırt ve kollar bir çizgi oluşturmali. Olabildiği kadar öyle tutun. Sonra diğer tarafla devam edin.

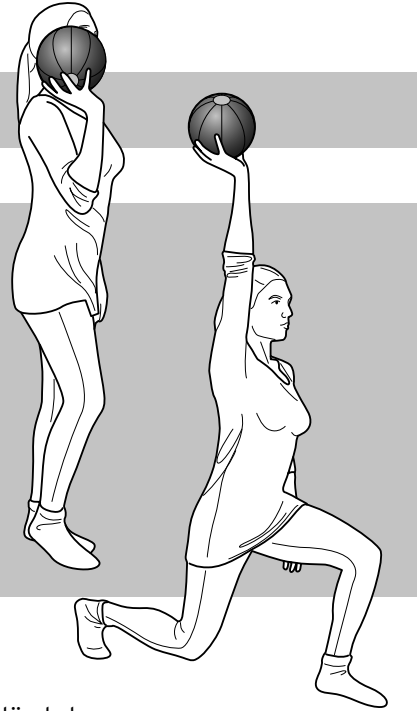


Başlangıç pozisyonu

Ayakta, sırt düz, karın gergin, bakışlar ileri. Dizlerinizi dümdüz tutmayın. Topu bir elinizle başınızın yüksekliğinde tutun.

Egzersiz

Topun çaprazındaki bacakla öne doğru adım pozisyonunu alın, diğer bacağı dizi kırarak yerin hemen üzerine kadar indirin, vücudun üst kısmı ortada düz ve gergin kalmalı. Topu başınızın üstünde yukarı doğru uzatın. Böyle kalın ve sonra başlangıç pozisyonuna geri dönün. Birkaç tekrardan sonra diğer tarafla devam edin.

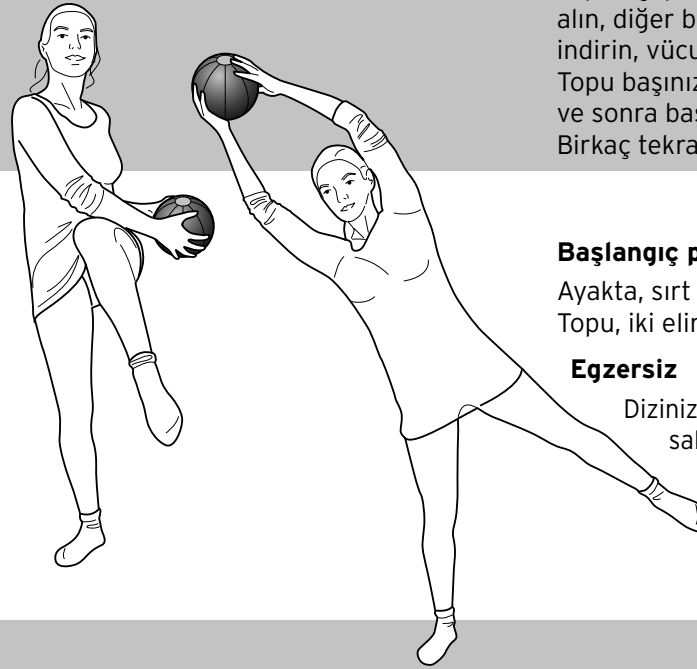
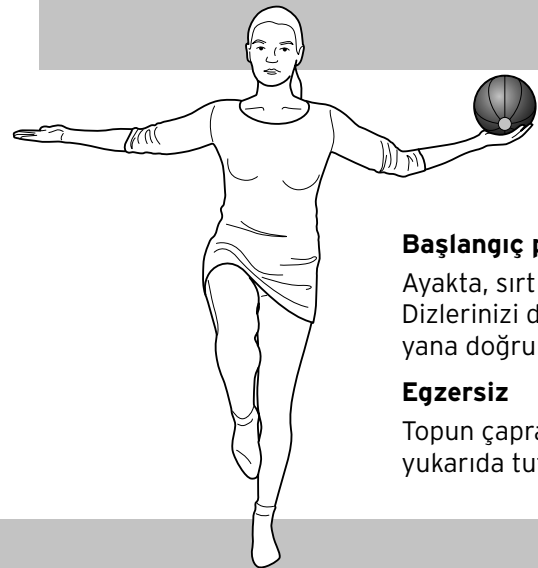


Başlangıç pozisyonu

Ayakta, sırt düz, karın gergin, bakışlar ileri. Dizlerinizi dümdüz tutmayın. Kolları göğüs yüksekliğinde yana doğru uzatın. Bu esnada topu bir avucunuzda tutun.

Egzersiz

Topun çaprazındaki bacağı kaldırın ve olabildiği kadar yukarıda tutun. Sonra diğer tarafla devam edin.



Başlangıç pozisyonu

Ayakta, sırt düz, karın gergin, bakışlar ileri. Dizlerinizi dümdüz tutmayın. Topu, iki elinizle göğüs yüksekliğinde tutun.

Egzersiz

Dizinizi kırarak bir bacağınızı öne doğru kaldırın, topu bacağınızın üstünden yana doğru sallayın, göğüsten itibaren vücudunuzun üst kısmı birlikte dönmeli. Vücudunuzun alt kısmı pozisyonunda kalmalı. Kısa süre öyle tutun. Sonra, kollarınız ve bacaklarınız diyagonal bir çizgi oluşturacak şekilde, kaldırdığınız bacağı yana doğru arkaya uzatın ve top ile birlikte kolları diğer tarafa yukarı doğru kaldırın. Tutun ve tekrarlayın. Birkaç tekrardan sonra diğer tarafla devam edin.