



# Ağırlık topları



Tchibo GmbH D-22290 Hamburg • 102030ABOX1X • 2019-06

## Değerli Müşterimiz!

Yeni ağırlık topu dengeyi arttırmak ve çeşitli kas gruplarını çalıştırmak için idealdir. Ağırlık topları dengesizliği vücudun denge hareketleri şeklinde etki eder, böylece başta postural ve derin kaslar olmak üzere kas sistemi ve bu sayede de vücudun gerilimi desteklenir.

Ağırlık toplarının kendi ağırlığından dolayı kuvvet egzersizleri yoğunlaştırılabilir.

Yeni ürününüzü güle güle kullanın.

## Tchibo Ekibiniz

### Kendi güvenliğiniz için

#### Kullanım amacı

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

Ağırlık toplarının her biri 500 g ağırlığındadır ve maks. 100 kg kadar yüklenebilir.

#### Doktorunuza başvurun!

• **Egzersizlere başlamadan önce doktorunuza başvurun. Doktorunuza sizin için hangi egzersizlerin uygun olduğunu sorun.**

• Özel kısıtlayıcı durumlarda örneğin kalp pili taşımak, kalp yetmezliği, 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 bırakın ve doktorunuza başvurun: Mide bulantısı, baş dönmesi, çok fazla nefessiz kalma veya göğüste ağrı.

• Tedavi amaçlı egzersizler için uygun değildir!

#### Çocuklar ve bedensel engelliler için TEHLİKE

• Bu ürün fiziksel, ruhsal veya diğer yetenekleri denge tahtasını güvenli şekilde kullanamayacak düzeyde sınırlı olan kişiler tarafından kullanılamaz. **Bu uyarı, özellikle denge bozuklukları olan kişiler için geçerlidir.**

• Ürün, sadece yetişkinler veya uygun fiziksel ve psikolojik gelişimi gösteren gençler tarafından usulüne uygun kullanılabilir. Kullanıcının bu ürünün nasıl kullanılmasını gerektiğini bildiğinden veya kullanırken bilen birisi tarafından denetlendiğinden emin olun. Velilerin ve diğer denetleyen kişilerin, çocukların doğal oyun içgüdüsü ve deneyim merakı nedeniyle ürünle ilgili beklenmedik durumlar ve davranışlarla karşılaşabileceklerinin bilincinde olmaları gerekir. Hatalı veya abartılı antrenman yapılması halinde sağlığa zararlı olabilir.

• Çocukların ürünü kullanmalarına izin vermeden önce doğru kullanımı gösterin ve egzersizler bitene kadar çocukları gözetimsiz bırakmayın. Özellikle çocuklara, ağırlık topların oyuncak olmadığını hatırlatın.

• Ağırlık toplarını çocukların erişemeyeceği yerde saklayın.

• Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutun. Aksi takdirde boğulma tehlikesi vardır!

#### Yaralanma TEHLİKESİ

• Bazı çalışmalar çok fazla kuvvet ve beceri gerektirir. Gerekirse bir duvara veya yere yaslanın, böylece kontrolü kaybetmez ve düşemezsiniz.

• Her kullanımdan önce ağırlık topunun kusursuz durumda olup olmadığını kontrol edin. Görülebilir hasarlar olması durumunda ağırlık toplarını kullanmamalısınız.

• Antrenman sırasında „takılmayı“ önlemek için rahat ancak çok gevşek olmayan giysiler giyin. Tercihen yalınayak veya kaymaz tabanlı spor çoraplı ile antrenman yapın. Fakat mutlaka sağlam ve güvenli bir duruşa sahip olmanıza dikkat edin. Normal çoraplarla pürüzsüz bir yüzeyde antrenman yapmayın, aksi halde kayma ve yaralanmalara neden olabilirsiniz. Örn. kaymayı önleyen fitness matları kullanın.

• Terleme nedeniyle ağırlık topunun üst yüzeyi kaygan duruma gelebilir. Bu durumda ağırlık toplarını silip kurulaşın.

• Ağırlık toplarıyla spor yaparken yeterli hareket alanına sahip olduğunuzdan emin olun. Egzersiz alanında hiçbir nesne bulunmamalıdır. Diğer kişilerle aranızda yeteri kadar mesafe olmalıdır. Egzersiz yaptığınız odanın yeterince havalandırmaya sahip olmasını sağlayın. Ancak cereyan olmasını engelleyin.

• En iyi egzersiz sonuçlarını elde etmek ve yaralanmaları önlemek için egzersizlere başlamadan önce ısınma hareketleri ve egzersizlerden sonra gevşeme hareketleri yapın.

• Bedeninizi çalıştırmaya alışık değilseniz ilk önce çok yavaş başlayın. **Acı veya ağrı hissederseniz egzersizi derhal bitirin.**

• Yorgunsanız veya konsantrasyonunuz bozuksa veya alkol ya da konsantrasyonu kısıtlayan ilaçlar kullanıyorsanız antrenman yapmayın.

• Yemeklerden hemen sonra egzersiz yapmayın. Egzersiz esnasında yeterince sıvı tüketin.

• Yüzük veya bileklik gibi takılar takmayın. Yaralanabilirsiniz.

#### DİKKAT - Maddi hasar tehlikesi var

• Ağırlık toplarını yüksek sıcaklık dalgalanmalarından, uzun süre doğrudan güneş ışığından, yüksek oranda nem ve sudan koruyun.

• Ağırlık toplarını keskin, sivri ya da sıcak nesnelere ve yüzeylerden koruyun. Açık alevlerden uzak tutun.

#### Zemin / yer döşemesi

• Ağırlık toplarını sabit, yatay ve düz bir zemin üzerinde kullanın.

#### Sert zeminler

• Ağırlık toplarını hareketi sönümlenmeyeceği için fayans, ahşap veya laminat gibi sert zeminler antrenman için daha etkili olur. Dezavantaj: Ağırlık topları kaymaz malzemedan yapılmıştır. Buna rağmen düz yerlerde, özellikle de yanal yüklenme halinde kayabilir.

#### Yumuşak zeminler

• Halı benzeri yumuşak, esnek zeminler ağırlık toplarının hareketini sönümler, bu ise yeni başlayanlar için de bir dezavantajdır. Ayrıca ağırlık topları çok kolay kaymaz.

▷ Gerekirse altına kaymaz bir spor minderi vb. yerleştirin.

## Antrenman

#### Her egzersizden önce dikkate alın

• Ağırlık toplarını hasar bakımından kontrol edin.

• Hafif, spor giysiler tercih edin.

• Egzersizleri yalınayak veya kaymaz tabanlı spor çorabı ile yapın.

• 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.

• İpucu: Ağırlık toplarının altına ince, stabil bir spor minderi yerleştirirseniz topların dengesizliği çok fazla artmaz ve denge kurmak daha kolay olur.

#### Antrenman akışı

Antrenmanınız için 5-10 dakika ısınma ve en az 5 dakika gevşeme safhası hesaplayın. Bu sayede vücudunuzun zorlanmalara alışması için zaman kazanır ve yaralanmaları önleyebilirsiniz.

Egzersizler arasında en az bir dakikalık aralar verin. Yavaş yavaş artış yapın. Asla halsizleşene kadar egzersiz yapmayın.

#### 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 ve arkaya hareket ettirin ve yanlara savurun.

▷ Olduğunuz yerde koşun.

#### Egzersizler sırasında nelere dikkat etmelisiniz

▷ Tüm egzersizlerde sırtınızı düz tutun, belinizde boşluk olmamasına dikkat edin! Ayakta dururken bacaklarınızı hafif bükün. Kalça ve karnınızı sıkın. Göğüs kafesinizi yükseltin, omuzlarınızı aşağı çekin, dizler hafif kırık, ayak uçlarınız biraz dışa dönük!

▷ Egzersizlere yavaş başlayın. Sarsıntılı hareketler yapmayın. Egzersizler sırasında da sakin ve dengeli şekilde nefes alıp verin.

• Egzersizleri konsantre şekilde yapın. Egzersiz esnasında başka işlerle ilgilenmeyin.

• Kendinizi fazla yormayın. Egzersizleri sadece gücünüzün yettiği kadar uygulayın.

• **Egzersiz esnasında herhangi bir ağrı hissederseniz, o egzersizi hemen yarım bırakın.**

#### Egzersiz sonrası: Gevşeme

Bazı esnetme hareketlerini alt tarafta bulabilirsiniz.

## Ürün numarası: 381 438

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



www.tchibo.com.tr/kılavuzlar

## Bakım

▷ Ağırlık toplarını gerektiğinde yumuşak, hafif nemli bir bezle temizlik maddesi kullanmadan silin.

#### Muhafaza etmek

• Ağırlık toplarını bir kaloriferin veya diğer ısı kaynaklarının yakınında muhafaza etmeyin. Kuru, serin ve güneş ışınlarından koruyarak depolayın.

• 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.

#### Hava pompalama

Ağırlık topları kum ve hava ile doldurulmuştur. Şişkin olması öngörülmemiştir, böylece stabilite egzersizleri sırasında yeterince esner ve bu şekilde güvenli duruş sağlar. Ancak zamanla yavaş yavaş bir miktar hava kaçacaktır. Bu durumda ağırlık toplarını piyasada bulunan bir top pompasıyla tekrar şişirebilirsiniz. **Ancak topları çok fazla şişirmeyin!** Aşağıdakilere dikkat edin:

• Bir ürünü asla izin verilmeyen yüksek basınçla şişirmeyin; patlayan nesnelere ağır yaralanmalara yol açabilir. Ağırlık toplarını şişirmek için benzin istasyonları gibi yerlerde bulunan hava kompresörlerini veya diğer basınçlı hava tertibatlarını kullanmayın.

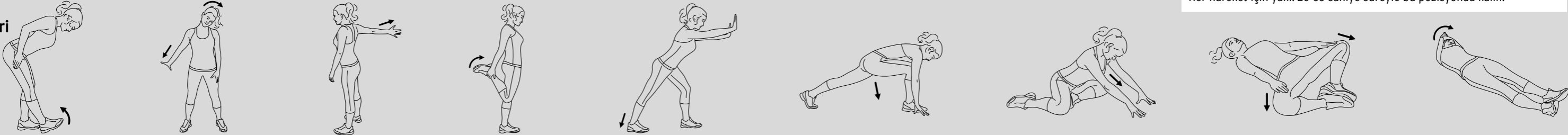
• Valfin zarar görmemesi için şişirmeden önce iğneyi hafif sabunlu suyla nemiendirin.

#### İmha etme

Ambalajı malzeme türüne göre imha edin. Üründen çıkarıldığında yerel belirlemelere uygun şekilde imha edilmelidir.

## Esne

### hareketleri



#### Esne hareketleri

Tüm esnetme çalışmaları için temel pozisyon: Göğüs kafesinizi yükseltin, omuzlarınızı aşağı çekin, dizler hafif kırık, ayak uçlarınız biraz dışa dönük. Sırtınızı düz tutun!

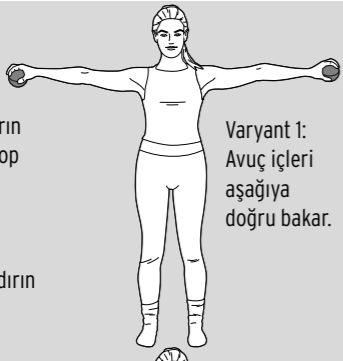
Her hareket için yakl. 20-35 saniye süreyle bu pozisyonda kalın.

## Denge egzersizi

Başlangıç konumu:  
Hafif bükülü dizlerle düz durun, karın ve kalça gergin. Her iki elde birer top tutun.

Egzersiz:  
Kollar gergin durumdayken omuz yüksekliğine kadar yana doğru kaldırın ve mümkün olduğunca uzun süre tutun.

Ne için: **Sırt, omuzlar, kollar, göğüs**



Varyant 1:  
Avuç içleri aşağıya doğru bakar.



Varyant 2:  
Avuç içleri yukarıya doğru bakar.

## Kuvvet egzersizleri

Unutmayın: Sırt düz! Düzgün nefes almaya devam edin!

### Çök kalk

Başlangıç konumu:  
Hafif bükülü dizlerle düz durun, karın ve kalça gergin. Her bir elde bir topu tutun.

Egzersiz:  
Dizleri bükün, üst bedeninizin uzantısında kollarınızı öne doğru çekin, omuzlar aşağıda. Bu konumu mümkün olduğunca tutun.

Ne için: **Sırt, kollar, kalça ve uyluk**



## Çakı hareketi

Başlangıç konumu:  
Sırtüstü yatarak kolları ve bacakları yukarı doğru uzatın. Bir top düz ellerin arasında, diğerini ayakların arasında sıkıştırın.

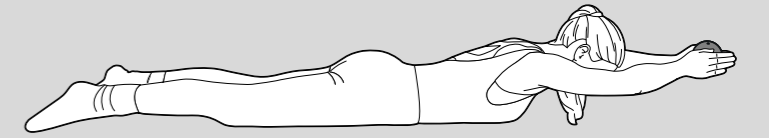


Egzersiz:  
Gergin durumdaki kollarınızı ve bacaklarınızı yavaşça zemine ulaştırmaksızın yere kadar alçaltın, 4'e kadar sayın ve yavaşça tekrar kaldırın.

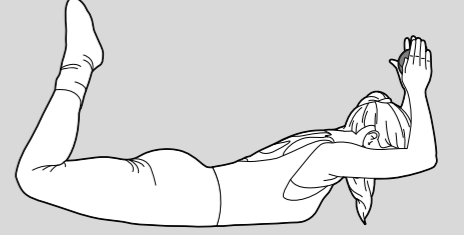
Ne için: **Göğüs, karın ve ön bacak kasları**

Varyant: Bir topu dizlerin arasına sıkıştırın.

## Yıldız yakalayıcı



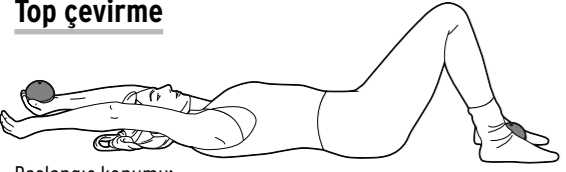
Başlangıç konumu:  
Yüz üstü yatın, kollar ve bacaklar gerilmiş durumda. Bir top düz ellerin arasında, diğerini ayakların arasında sıkıştırın.



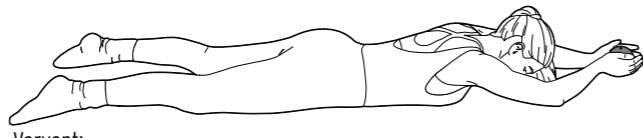
Egzersiz:  
Kolları ve bacakları kaldırın, 4'e kadar sayın ve yavaşça tekrar alçaltın.

Ne için: **Sırt, omuzlar, kalça ve arka bacak kasları**

## Top çevirme



Başlangıç konumu:  
Sırt üstü yatarak, bacaklar bükülü, kolları başın üzerinden gergin duruma getirilir. Bir topu bir elinize alın, diğerini ayaklarınızın arasına sıkıştırın.



Varyant:  
Karın üstü yatarak, ....



Egzersiz:  
Kolları öne doğru uzatın, bu sırada vücudun üst bölümünü hafif kaldırın. Bacakları kaldırın ve topu bacakların arkasından geçerek diğer elinize aktarın.

Yavaşça başlangıç pozisyonuna geri dönün.

Diğer yönde tekrarlayın.

Ne için: **Göğüs, karın ve ön bacak kasları**



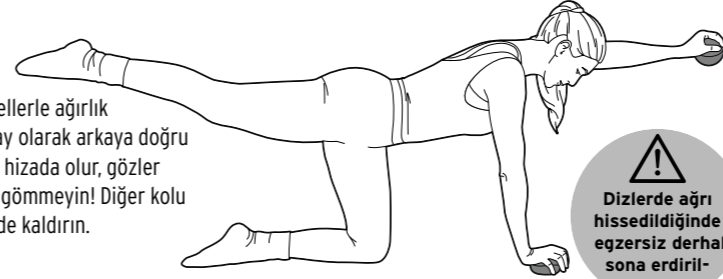
... topu sırtınızın arkasından aktarın.

## Dört ayak duruşu

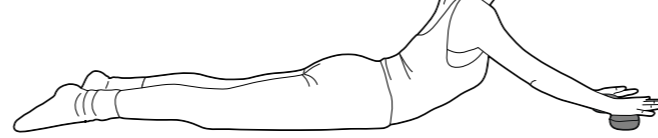
Başlangıç konumu:  
Eller ve dizlerle dört ayak duruşu, ellerle ağırlık toplarının üzerinde. Bir bacağı yatay olarak arkaya doğru kaldırın, böylece sırt ve bacak aynı hizada olur, gözler zemine bakacak; başınızı ensenize gömmeyin! Diğer kolu eldeki topa birlikte elde aynı şekilde kaldırın.

4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna dönüp diğer yanı çalışın.

Ne için: **Kalça ve arka uyluk kasları, omuzlar, kollar**



## Kobra konumu



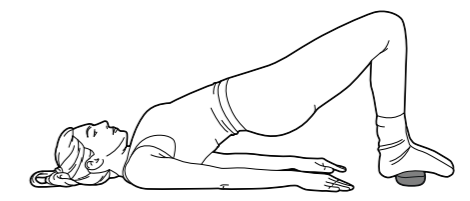
Başlangıç konumu:  
Karın üstü yatılır, vücudun üst bölümü kaldırılmış, eller omuz genişliğinde toplardan destek alın.



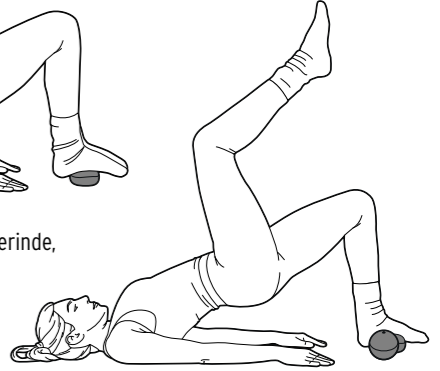
Egzersiz:  
Vücudun üst bölümünü alçaltın, bu sırada kollarla topların üzerine yuvarlanın. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

Ne için: **Sırt ve omuzlar**

## Omuz köprüsü



Başlangıç konumu:  
Sırt üstü yatarak ayaklar topların üzerinde, bacaklar dik.



Egzersiz 1:  
Ellerinize vücudunuzun yanından destek alın, üst beden ve uyluk bir köşegen oluşturana kadar kalçanızı kaldırın. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün. Bu aşamada kalça yere değmemelidir.

Egzersiz 2:  
Kalça yukarıda kalır. Sırayla bir bacağı yukarıya doğru uzatın ve tekrar indirin.

Ne için: **Kalça, bacaklar, sırt ve pelvik taban**

## Denge egzersizleri

Dengesiz yüzey ayrıca her egzersiz sırasında, vücudun dengede durması için istemsizce çalışan derin kasları da harekete geçirir.

### Diz çökme

Başlangıç konumu:  
Düz durun topuklar topların üzerinde, ayak uçları yerde. Diz hafif bükülü, karın ve kalça gergin.



Egzersiz:  
Her iki diz yaklaşık 90° bükülü oluncaya kadar vücudunuzu alçaltın, 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna dönün. Ne için: **Kalça ve bacak kasları**

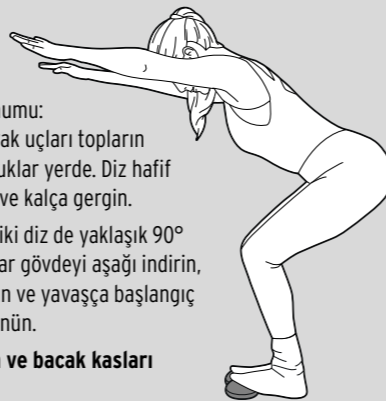


### Diz çökme

Başlangıç konumu:  
Düz durun, ayak uçları topların üzerinde, topuklar yerde. Diz hafif bükülü, karın ve kalça gergin.

Egzersiz:  
Her iki diz de yaklaşık 90° bükülene kadar gövdeyi aşağı indirin, 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna dönün.

Ne için: **Kalça ve bacak kasları**

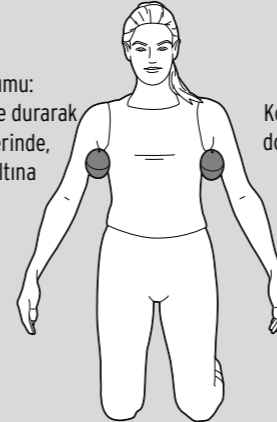


## Esneme hareketleri

Gevşeyin. Sadece sizin için uygun olduğu ölçüde esneyin.

### Omuzların ve göğüs kafesinin esnemesi

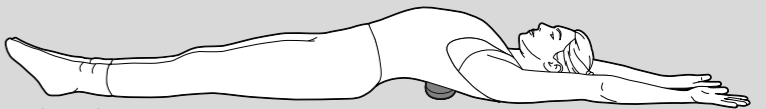
Başlangıç konumu:  
Gevşemiş halde durarak veya dizler üzerinde, toplar koltuk altına sıkıştırılır.



Egzersiz:  
Kolları yavaşça aşağıya doğru bırakın, omuzları aşağıya çekin, göğüs kafesini açın.

Yoğunlaştırmak için kollarınızı vücudunuza doğru bastırın.

### Sırtın ve göğüs kafesinin esnemesi



Başlangıç konumu:  
Sırt üstü düz şekilde yatılır, kollar başın üzerinden uzatılır. Toplar kürek kemiği yüksekliğinde sırtın altına yerleştirilir.

Egzersiz:  
Uzanın ve esnemeyi hissedin.

İpucu: Topları omurga boyunca, sizin için uygun olan herhangi bir yere yerleştirebilirsiniz. Esnek ve bükülebilir olduğu için doğrudan omurganızla da topların üzerinde uzanabilirsiniz.