

**Tchibo**

# Kettlebell

**tr** Antrenman talimatları**8kg**

## Esneleme hareketleri



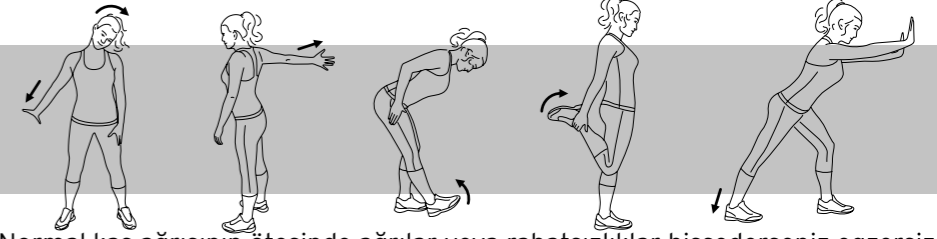
- En iyi egzersiz sonuçlarını elde etmek ve yaralanmaları önlemek için egzersizlere başlamadan önce ısınma hareketleri ve egzersizlerden sonra gevşeme hareketleri yapın.
- Kendinizi yorgun hissettiğinizde ve dikkat eksikliği söz konusu olduğunda aletle çalışma yapmayın. Yemeklerden hemen sonra egzersiz yapmayın. Egzersiz esnasında yeterince sıvı tüketin.
- Egzersiz yaptığınız odanın yeterince havalandırmaya sahip olmasını sağlayın. Ancak cereyan olmasını engelleyin.
- Aşağıdakiler tüm egzersizler için geçerlidir: Yavaş yavaş başlayın, sadece çok az tekrarlar. Formunuz iyileştikçe, alıştırmaları kademe kademe zorlaştırın. Kendinize çok fazla yüklenmeyin.
- Kettlebell antrenmanın özelliği, birçok egzersizin **enerjik uygulanmasındadır**. Kettlebell'in ağırlığını doğru şekilde yakalayabilmek ve bunu yaparken zedelene meleri veya başka sakatlanmaları önlemek için egzersizlerin, karın **kaslarını kasarak** yapılması gerekir. Egzersiz hareketlerinin doğru yapılış şeklini görmek için deneyimli bir fitness antrenöründen yardım istenmesini öneririz.

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

## Antrenmana dair birkaç öneri

- Egzersiz yapacağınız yeri seçerken yeterince boş bir alan olmasına dikkat edin. Seçilmiş olan yer en az 2,0 x 2,0m alana sahip olmalıdır. Çalışma alanı içinde, hiçbir nesne çıkıntı yapacak, size zarar verecek şekilde durmamalıdır (örn. kapı kolları).
- Zemin düz olmalıdır. Gerekirse yere kaymayan bir fitness matı vb. serin. Bu özellikle yerde yapılan egzersizler için önerilir.
- Egzersiz esnasında kayıp düşmemek için daima sıkı oturan spor ayakkabılar seçin. Çıplak ayakla antrenman yapmayın.
- Egzersizlere başlamadan önce küçük bir öğünden sonra 1-2 saat, büyük bir öğünden sonra 3-4 saat bekleyin.
- Asıl egzersizlere başlamadan önce ısınma hareketleri yaparak ısının. Antrenmanızı her zaman en az 5 dakikalık bir gevşeme evresiyle bitirin.
- 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.
  - 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.
  - Kendinizi yorgun hissettiğinizde ve dikkat eksikliği söz konusu olduğunda aletle çalışma yapmayın. Egzersizlerden önce ve sonra yeterince sıvı tüketin.
  - Egzersiz yaptığınız odanın yeterince havalandırmaya sahip olmasını sağlayın. Ancak cereyan olmasını engelleyin.
  - Kılavuzun arka tarafında birkaç egzersiz hareketini görebilirsiniz. Bunlar özel olarak Kettlebell ile yapılan antrenman için uygundur.
- i** 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.

## 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

Bazı esnetme hareketlerini üst tarafta bulabilirsiniz.

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

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

## Bakım

▷ Gerektiğinde ürünü ıslak bir bezle silin.

**DİKKAT** - Maddi hasar tehlikesi:

- Ürünü temizlemek için deterjan kullanmayın.
- 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.

## Değerli Müşterimiz!

Yeni Kettlebell'inizle dışarıda ve içeride antrenman yapabilirsiniz. Kettlebell ile hem statik hem de dinamik egzersizler ayrıca kuvvet ve dayanıklılık antrenmanı yapabilirsiniz.

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

Kettlebell, spor aleti olarak evde kullanmak için tasarlanmıştır. Spor salonlarında ve tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

### Çocuklar için TEHLİKE

- Kettlebell oyuncak değildir ve kullanılmadığı zaman çocukların erişemeyeceği bir yerde saklanmalıdır. Yaralanmaların oluşmaması için antrenman esnasında çocukların bu gereçten uzak tutulması gereklidir. Kettlebell sadece yetişkinlerin ve fiziksel/psikolojik gelişimini tamamlamış gençlerin kullanımı için uygundur. Kullanıcının bu ürünün nasıl kullanılacağı gerektiğini bildiğinden veya kullanırken bilen birisi tarafından denetlendiğinden emin olun. Ebeveynler ve diğer gözetmenler sorumluluklarının bilincinde olmalı, çünkü bu ürün çocukların doğal oyun dürtüleri ve deney yapma istekleri için uygun değildir. Çocukları özellikle Kettlebell'in bir oyuncak olmadığı konusunda uyarın.
- Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutun. Aksi takdirde boğulma tehlikesi vardır!

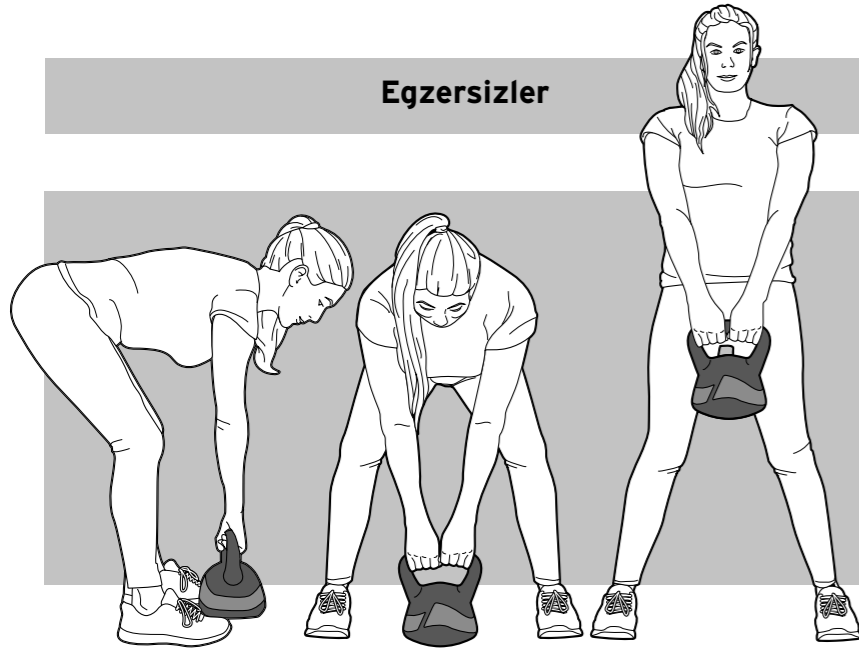
**i** Üretim tekniğine bağlı nedenlerden dolayı ürün ambalajından ilk defa çıkarıldığı sırada hafif bir koku oluşumu olabilir. Bu koku tamamen tehlikesizdir. Ürünün ilk kullanımdan önce iyice havalanmasını sağlayın. Koku kısa süre içinde kaybolacaktır.

### 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.
- 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.
- Çalışma esnasında rahat kıyafetler ve spor ayakkabılar giyin. Ayakkabıların kaymıyor olmasına dikkat edin.
- Yüzük veya bileklik gibi takılar takmayın. Yaralanabilirsiniz.

## Egzersizler

her biri 3 set; 12 - 15 tekrar



**Antrenman etkisi:** Sırt, omuzlar, alt sırt (+ense)

**Pozisyon:** Kettlebell önünüzde, zeminde durur. Ayaklar omuz genişliğinden biraz daha fazla, hafif dışarıya dönük, dizler ayakların üzerine eğik, ağırlık noktası topuklardadır. Kalçanızı, yerden Kettlebell'i alabilecek şekilde aşağıya indirin. Sırt düz. Karın ve kalçayı sıkın. Kollar uzatılmış

**Hareket:** Bacaklardan doğrulun ve bu esnada Kettlebell kaldırın. Başlangıç pozisyonuna geri dönün.

**Artırmak:** Kettlebell'i, bedene yakın olarak göğsün önüne kadar yukarıya kaldırın.



**Antrenman etkisi:** Sırt, omuzlar, alt sırt, kollar

**Pozisyon:** Kettlebell önünüzde, zeminde durur. Ayaklar omuz genişliğinden biraz daha fazla, hafif dışarıya dönük, dizler ayakların üzerine eğik, ağırlık noktası topuklardadır. Kalçanızı, yerden Kettlebell alabilecek şekilde aşağıya indirin. Sırt düz, gözler öne bakıyor. Karın ve kalçayı sıkın. Kollar uzatılmış

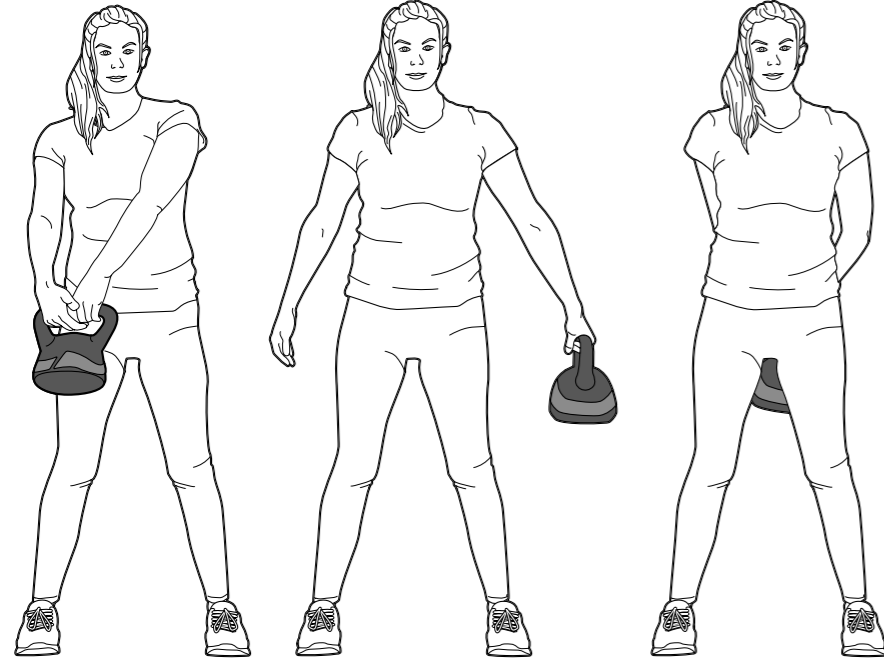
**Hareket:** Kettlebell'i arkaya doğru, bacakların arasından sallayarak ve tekrar kalçayı güçlüce uzatarak öne doğru sallayın. Yükseklik uzatılmaya bağlıdır. Omuzları yukarı kaldırmayın! En üst pozisyonda 1 defa kısa ve güçlü bir şekilde nefes verin. Başlangıç pozisyonuna geri dönün.

**Antrenman etkisi:** Omuzlar, koordinasyon

**Pozisyon:** Ayaklar omuz genişliğinden biraz daha fazla açılmış, dizler hafif bükülmüş. Üst bedeninizi dik, karnınızı ve kalçanızı gergin tutun. Kettlebell'i hafif bükülmüş kolunuzla, bedenden biraz uzaklaştırarak, kalça yüksekliğinde tutun.

**Hareket:** Kettlebell'i bedenin ön tarafına sallayın, diğer elinizle tutun ve bedeninizin arkasına sallayarak götürün ve bu şekilde Kettlebell'i birçok kez bedenin etrafında gezdirin. Yönü değiştirin.

**Artırmak:** Kettlebell'i bedenin ön tarafından göğüs yüksekliğine kaldırın.

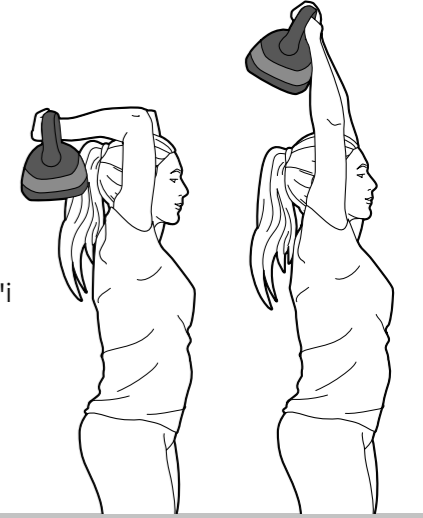


**Antrenman etkisi:** Triseps

**Pozisyon:** Ayaklar omuz genişliğinden biraz daha fazla açılmış, dizler hafif uzatılmış. Üst bedeninizi dik, karnınızı ve kalçanızı güçlü şekilde gergin tutun. Kettlebell'i her iki kolunuzla başınızın üzerine kaldırın. Kollarınızı düz tutun.

**Hareket:** Bileklerinizi düz tutarak ön kollarınızı başınızın arkasına indirin. 4 saniye tutun, ardından kolunuz gerilene kadar Kettlebell'i tekrar yukarı doğru kaldırın. Omuzlarınızı yukarıya kaldırmayın veya çevirmeyin! Böylece birkaç defa uygulama yapın.

**Artırmak:** Kettlebell'i sadece bir kolunuz ile kaldırın.

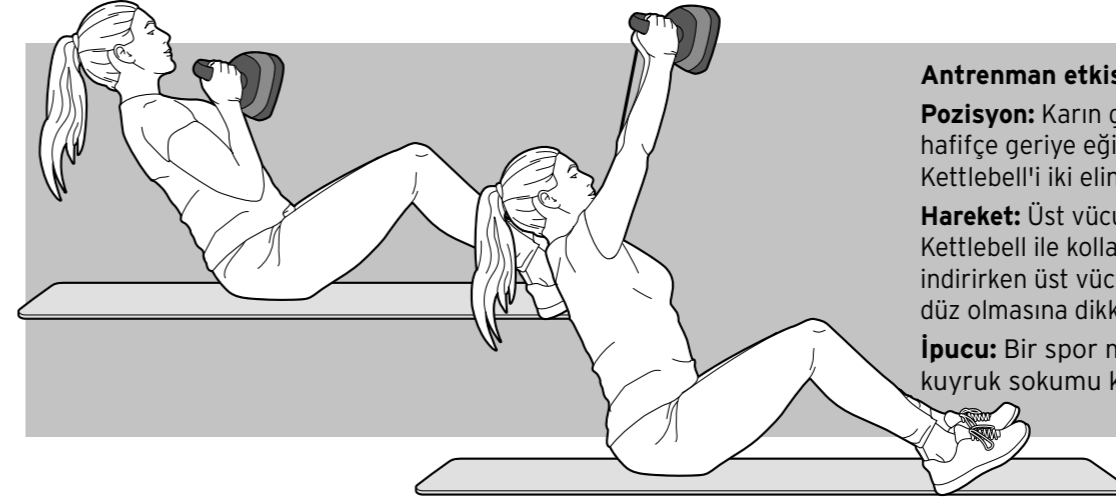


**Antrenman etkisi:** Karın, omuzlar

**Pozisyon:** Karın gerginliği ile oturun, üst vücut düz, hafifçe geriye eğimli, bacaklar kalça genişliğinde açık, Kettlebell'i iki elinizle göğsünüzün önünde tutun.

**Hareket:** Üst vücudunuzu biraz düzleştirirken, Kettlebell ile kollarınızı yukarı doğru uzatın. Kettlebell'i indirirken üst vücudunuzu da biraz indirin. Belinizin düz olmasına dikkat edin.

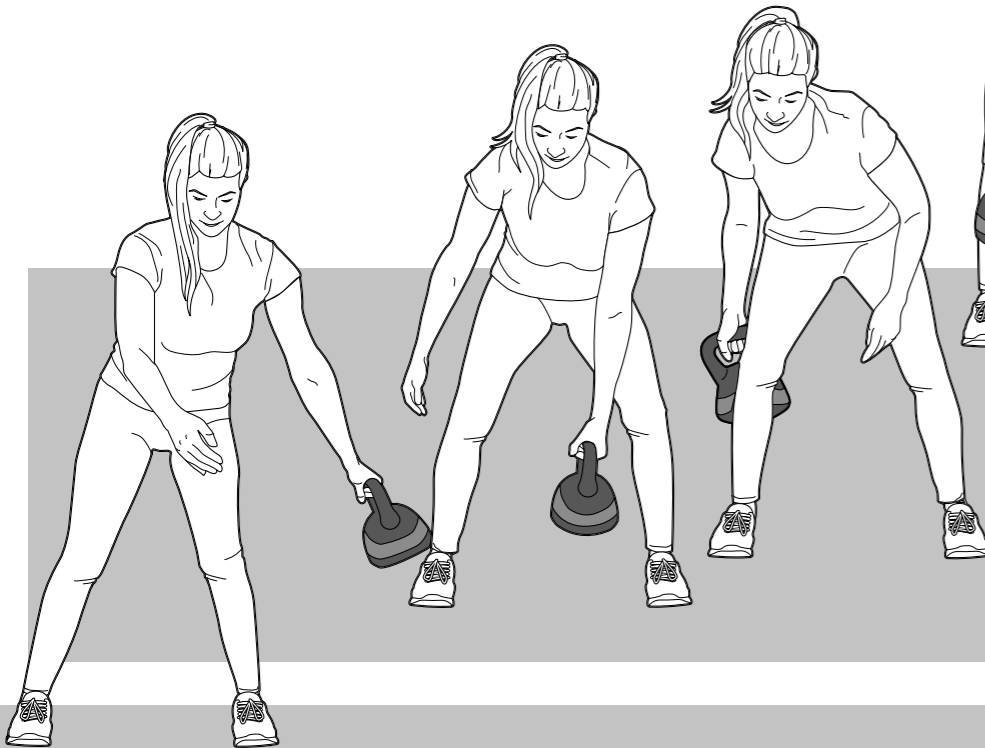
**İpucu:** Bir spor matını vb. altına serin, bu egzersiz kuyruk sokumu kemiğinize baskı uygulayacaktır.



**Antrenman etkisi:** Omuzlar, kollar, sırt, koordinasyon

**Pozisyon:** Ayaklar omuz genişliğinden biraz daha fazla, hafif dışarıya dönük, dizler ayakların üzerine bükülmüş. Sırt dik, baş omurilik kemiğinin uzantısında. Karnınızı ve kalçanızı gergin tutun.

**Hareket:** Kettlebell'i bir elinizle bacaklarınızın arasından arkaya doğru sallayın, diğer elinizle yakalayın ve bacağınızın dış tarafından öne doğru sallayın; Tekrar bacaklarınızın arasından arkaya doğru ve diğer bacağınızın dış tarafından öne doğru sallayın. Kettlebell böylece yatan bir sekiz çizer. Böylece beden etrafında birçok defa gezdirin. Yönü değiştirin.



**Antrenman etkisi:** Bacaklar

**Pozisyon:** Ayaklar omuz genişliğinden biraz daha fazla, hafif dışarıya dönük, dizler düz şekilde. Üst bedeninizi dik, karnınızı ve kalçanızı gergin tutun. Kettlebell alt kısmı ile yukarıya doğru göğsünüzün önünde tutun.

**Hareket:** Yavaşça bağdaş kurma konumuna geçin, dizler hafif dışarıda, ayakların üzerinde, ağırlık topuklarda. Sırt düz kalacak! Yukarıya doğru bastırırken, kalçalar gergin tutulmalıdır ve dizler düz olana kadar, topuklar yere bastırılmalıdır.

