

Yeni yoga egzersiz matınız son derece dayanıklıdır ve ince, ancak ağır malzemesinden dolayı açıldıktan sonra zeminde düz şekilde kalır.

#### Güvenlik uyarıları

Antrenmandan önce arka sayfadaki bilgileri mutlaka dikkate alın.

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



### 1. Namaste - Selam duruşu

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

### 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, göbük kasılmış, göğüs yukarıya doğru, omuzlar gevşek ve aşağıya doğru.

Aynı sürede nefes alıp verin.

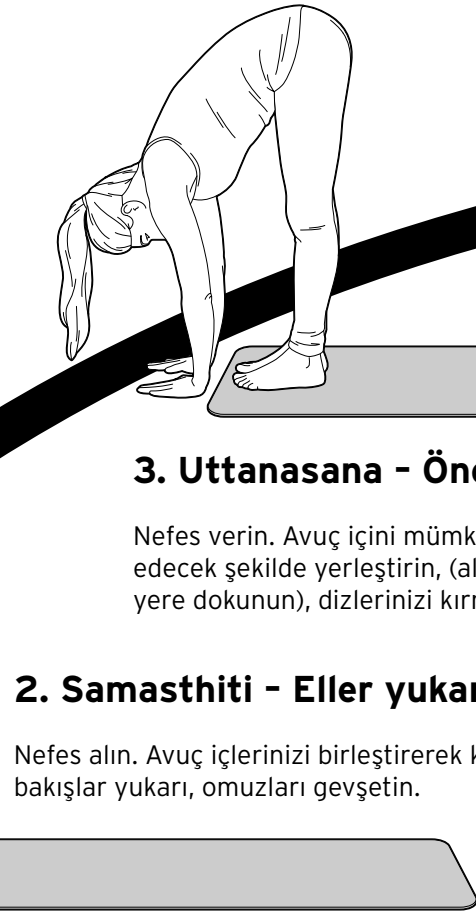
### 12. Uttanasana - Öne eğilme

Nefes verin. Sol dizi öne çekin ve öne eğilme pozisyonuna geçin. Öne eğilme pozisyonundan doğrularak **Tadasana** başlangıç pozisyonuna dönün.

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

### 11. Virabhadrasana I - Savaşçı 1

Nefes alın. Sağ bacağı yukarı kaldırarak elin yanına yerleştirin, arka bacak gergin olarak kalır. Üst vücudu öne doğru itin, bu sırada bakışlar yere doğru olmalıdır. Parmaklar açık ve kollar düz olmalı ...

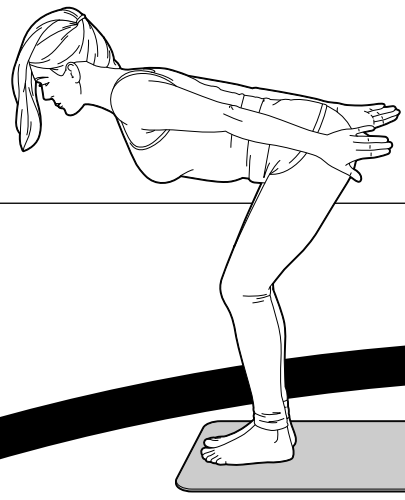


### 3. Uttanasana - Öne eğilme

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

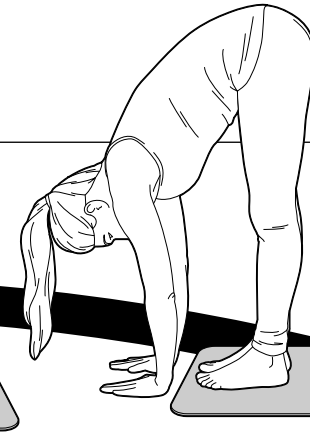
### 2. Samasthiti - Eller yukarıda dağ duruşu

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



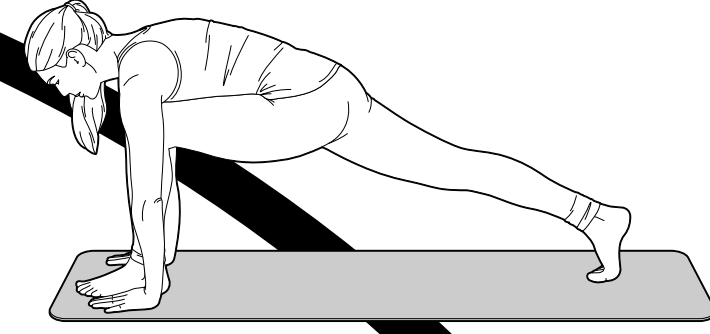
### 4. Ardha Uttanasana - Masa duruşu

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



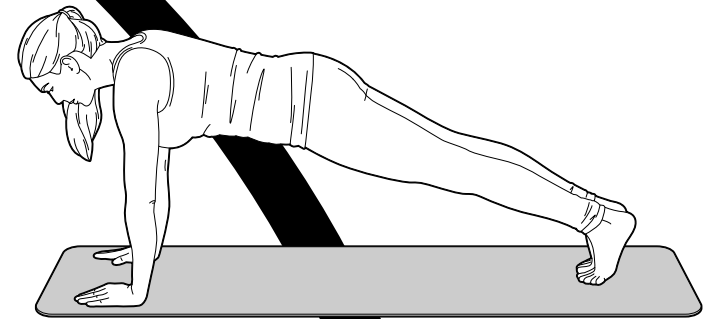
### 5. Uttanasana - Öne eğilme

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.

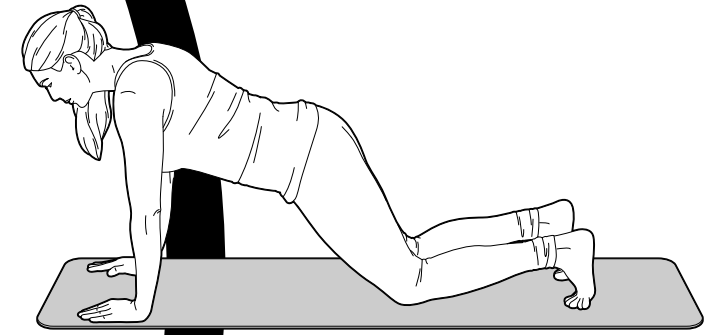
Dizlerle stok pozisyonuna geçme: Dizleri yere koyun ...

**i** (İleri seviye yoga yapanlar üst vücudu planktan stok duruşuna dizlerini kaldırmadan geçebilirler)

### 8. Chaturanga Dandasana - Stok duruşu

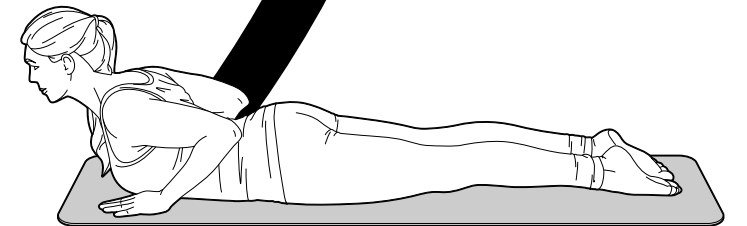
... Kolları kırın ve üst vücudu yere indirin.

Nefes verin. Kollar vücuda bitişik, dirsekler arkaya bakacak konumda. Bakışlar yere doğru.



### 9. Bhujangasana - Kobra

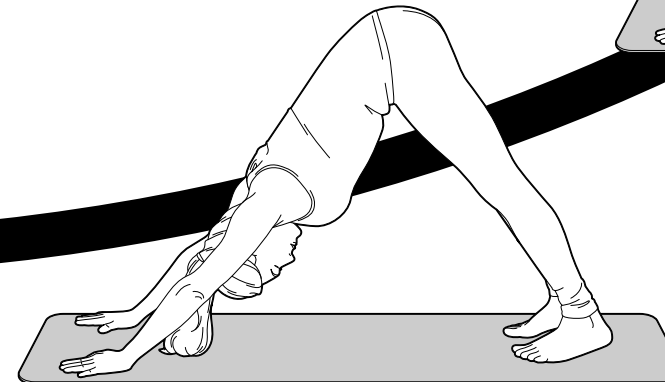
Nefes alın. Bacakları arkaya doğru uzatın, vücudun ön kısmını mata yerleştirin. Üst vücudu yukarıya tutun, göğüs ileriye, omuzlar geriye doğru. Bakışlar düz.



### 10. Adho Mukha Shvanasana - Aşağıya bakan köpek

Nefes verin. Ayaklar yardımıyla dizleri yerden kaldırın. Bakışlar aşağı doğru. 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.



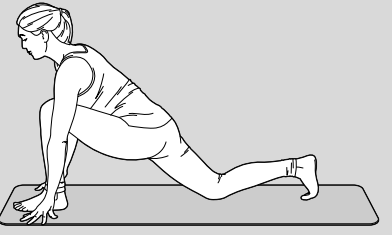
### 11a. Alternatif - Savaşçı 1

Sol dizi yere indirin ve bu pozisyonun üst vücutla savaşçı pozisyonuna geçin.



### 6a. Alternatif - Hamle adımı ...

Sağ dizi yere koyun. Bu pozisyonun yere koyduğunuz dizinizle plank yapın ...



#### 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.
- Egzersizlere başlamadan önce küçük bir öğünden sonra 1-2 saat, büyük bir öğünden sonra 3-4 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.
- 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 karınınızdan 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. Yoga'nın amacı verim değildir. Tempoyu ve harcayacağınız efor seviyesini kendiniz belirleyin.

## Kendi güvenliğin için

Güvenlik uyarılarını dikkatle okuyun. Kaza sonucu ortaya çıkabilecek yaralanmaları ve hasarları önlemek için ürünü yalnızca bu kullanım kılavuzunda belirtildiği şekilde kullanın. Gerekliğinde tekrar okumak üzere bu kılavuzu saklayın. Bu ürün başkasına devredildiğinde, bu kılavuz da beraberinde verilmelidir.

### Kullanım amacı

Yoğa fitness matı, egzersiz esnasında altlık olarak ev içinde kullanım için tasarlanmıştır. Spor salonlarında ve medikal tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

## Egzersiz esnasında dikkat etmeniz gerekenler

- Fitnes egzersizlerinize 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. 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. Egzersiz esnasında başka işlerle ilgilenmeyin.
- Tüm egzersizlerde sırtınızı düz tutun, belinizde boşluk olmamasına dikkat edin! Kalça ve karnı sıkın. Ayakta durarak uygulanan egzersizlerde bacaklarınızı hafif bükün.

**i** 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.

## Önemli bilgiler

### Doktorunuza başvurun!

- 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 bırakın ve doktorunuza başvurun: Mide bulantısı, baş dönmesi, çok fazla nefessiz kalma veya göğüs ağrısı. Eklemelerde ve kaslarda ağrılar hissettiğinizde de antrenmanı derhal sonlandırın.
- Tedavi amaçlı egzersizler için uygun değildir!

### Yaralanma TEHLİKESİ

- Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutun. Aksi takdirde boğulma tehlikesi vardır!
- Mat ve taşıma bandı oyuncak değildir ve küçük çocukların yanında bulundurulmamalıdır. Diğerlerinin yanı sıra boğulma tehlikesi vardır.
- Egzersiz yaptığınız odanın yeterince havalandırılmaya 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 yeterli kadar mesafe olmalıdır. Egzersiz alanında hiçbir nesne bulunmamalıdır.
- Her kullanımdan önce fitnes matını kontrol edin. Üründe hasarlar varsa artık kullanmayın.

## Egzersiz öncesi: Isınma

Egzersize başlamadan önce yakl. 10 dakika süreyle ısınma. 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

(en sağdaki sütuna bakın)

### Bakım

- Gerekliğinde 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 matı her zaman rulo halinde saklayın. Fitnes matı bükmeyin veya katlamayın.
- Fitnes matı serin ve kuru bir ortamda saklayın. Ürünü güneş ışığından ve ayrıca sivri, kesici ve pürüzlü nesnelere ve yüzeylerden koruyun.
- Hava yastığını 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: Yoğun yapılı üstün nitelikli plastik (PVC), son derece sağlam ve uzun ömürlü  
Boyut yakl. 1700 x 600 x 3,5 mm (U x G x Y)  
Ağırlık: yakl. 1400 g

### i

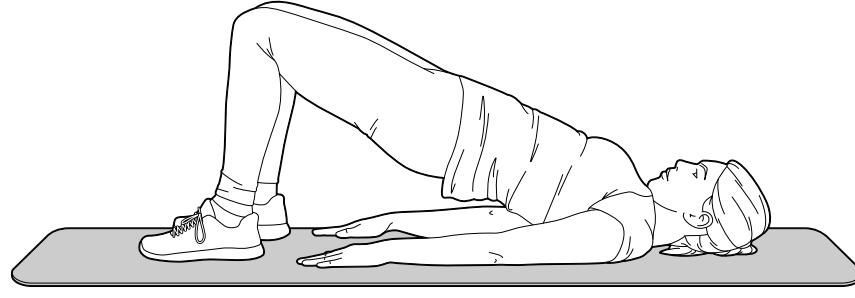
Üretim tekniğine bağlı nedenlerden dolayı ürün ambalajından ilk defa çıkarıldığı sırada hafif bir koku oluşumu olabilir. Tamamen tehlikesiz bir durumdur. Ürünü ambalajından çıkarın ve iyice havalandırın. Koku kısa süre içinde kaybolacaktır. Yeterli havalandırılmayı sağlayın. Mat, nakliye nedenlerinden dolayı uzun süre çok sıkı şekilde yuvarlanmış durumdaydı. Bu nedenle açıldıktan sonra yakl. 24 saat açık durması sağlanmalıdır.

## 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:

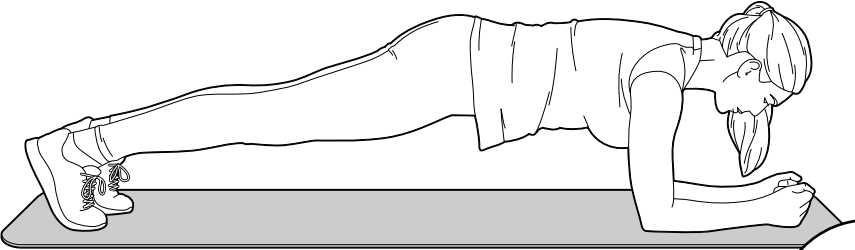
Bir bacağı yukarı uzatın. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün. Taraf değiştirme.



## 2. Gövde, karın, omuzlar + kollar

**Başlangıç konumu:** Alt kol desteği Kafa, sırt ve bacaklar bir çizgi oluşturur. Karın ve kalça sıkı.

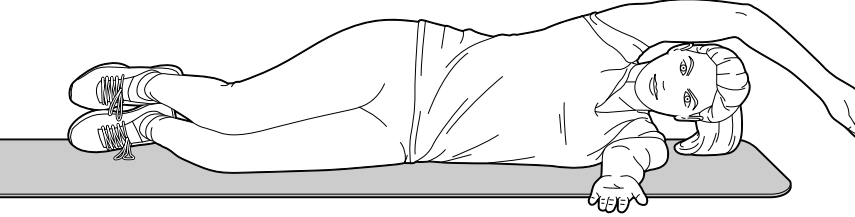
**Uygulama:** Olabildiği kadar öyle tutun.



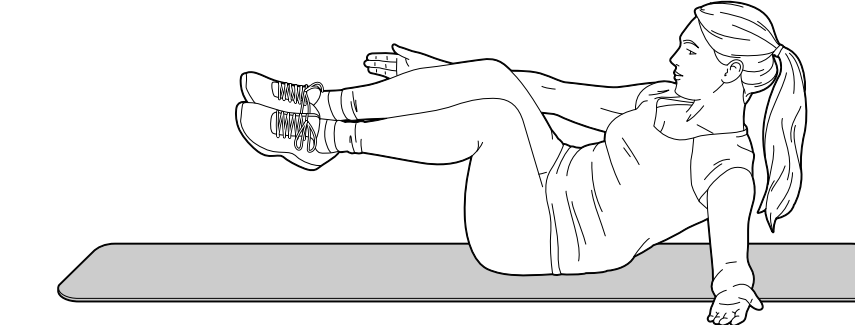
**Versiyon:** Bir bacağı değiştirerek öne doğru çekin

## 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. Ensedene çekmeyin! 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün. Taraf değiştirme.



## 4. Göğüs+ Triseps

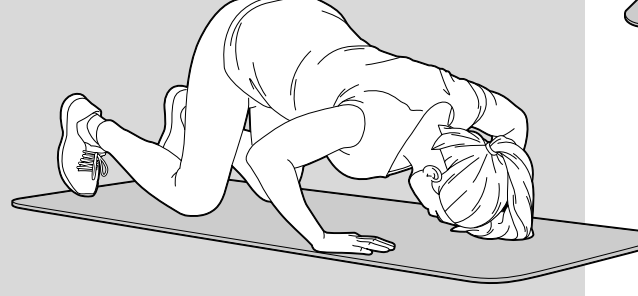
**Başlangıç konumu:** Zeminde diz üstü, kolları tamamen içe doğru bastırılmadan elleri omuz genişliğinde destekleyin. Sırt düz, karın ve kalça sıkı, bakişlar yerde.



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

### Uygulama:

Üst vücudu aşağıya doğru indirin, sırt düz kalır, dirsekler vücutta bitişik . 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

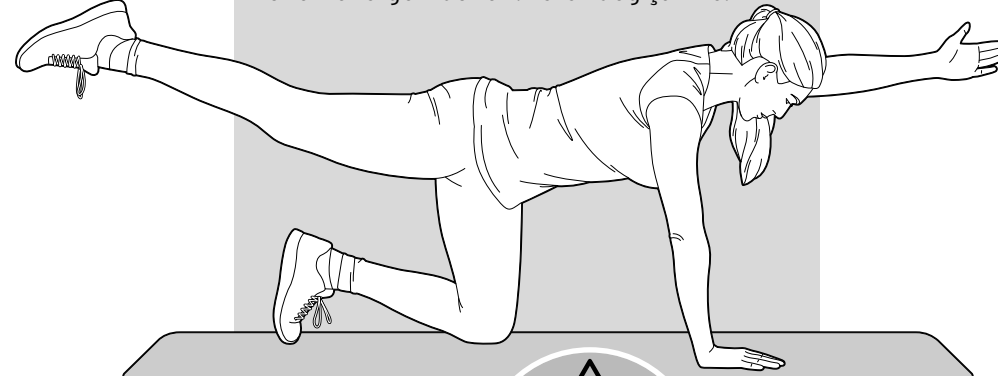


## 5. Omuzlar, kollar, gövde, karın, kalça + arka bacak kasları

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

### Uygulama:

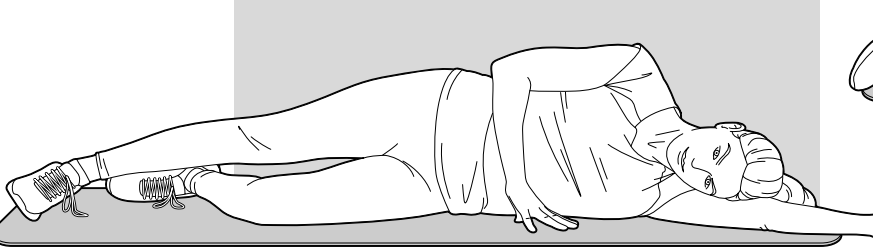
Bir bacağı arkaya doğru, karşı tarafındaki kolu öne doğru uzatın. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün. Taraf değiştirme.



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

## 6. Dı uyluk bölümü

**Başlangıç konumu:** Yerde yan konumda yatarak, bir el vücudun önünde destekler. Sırt düz, karın ve kalça sıkı.



### Uygulama:

Uzatılmış üst bacağı yavaşça mümkün olduğu kadar yükseltin. B 4'e kadar sayın ve yavaşça bacağı yere indirmeden başlangıç konumuna geri dönün. Taraf değiştirme.

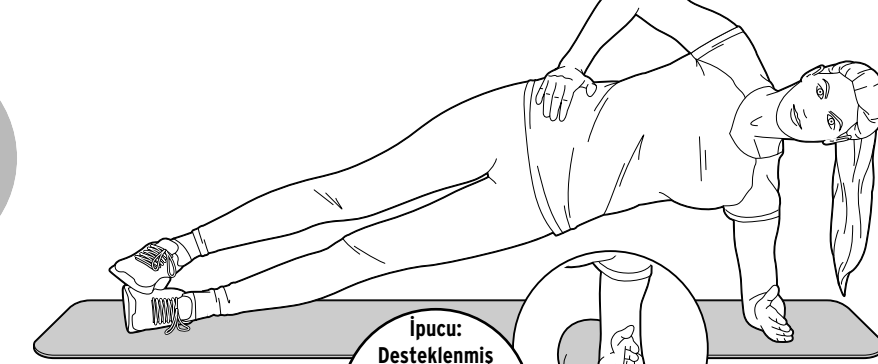


## 7. Yan karın kasları

**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.

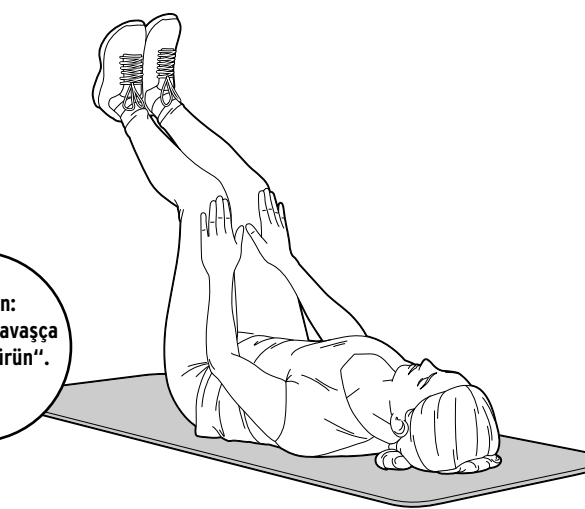


**İpucu:** Desteklenmiş kolun altında matı hafifçe yuvarlayın!

## 8. Alt karın + ön uyluk kasları

**Başlangıç konumu:** Zeminde sırt pozisyonunda yatarak bacakları havaya doğru uzatın. Elleri üst bacaklara destekleyin. Karın ve kalça sıkı.

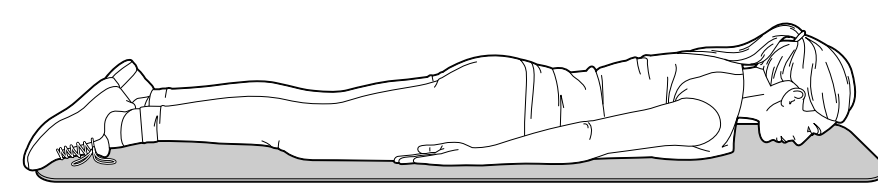
**Uygulama:** Elleri bacaklara karşı bastırın ve bacaklarla baskıya karşı koyun. Olabildiği kadar öyle tutun.



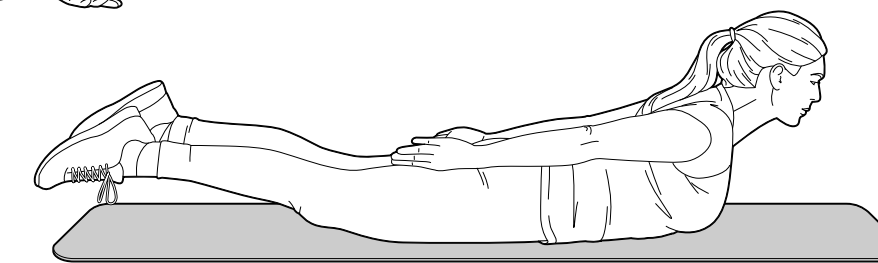
**Versiyon:** Bacaklarla yavaşça „Bisiklet sürün“.

## 9. Sırt

**Başlangıç konumu:** Yerde yüz üstü uzanmış şekilde, kollar vücudun yanında. Karın ve kalça sıkı.



**Uygulama:** Üst vücudu, bacakları ve kolları mümkün olduğu kadar yükseltin - Ensedene çekmeyin! 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.



## Egzersiz sonrası: Esneme hareketleri

Tüm esnetme çalışmalarını 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 pozisyon da kalın.

