

**Tchibo**

## Değerli Müşterimiz!

Yoga; dayanıklılığı, canlılığı, koordinasyonu, gücü, dengeyi ve konsantrasyonu güçlendirir. Kan dolaşımı üzerinde dengeleyici etkisi vardır, oksijen emilimini artırır ve bağışıklık sistemini güçlendirir. Yoga gevşetir ve iç huzur sağlar. Yoga; bedene, zihne ve ruha etki eder.

Yeni yoga kemeriniz yoga egzersizlerinizi gerçekleştirirken zorlu pozisyonlarda uzunca ve güvenli bir duruş ile stabilize etmeyi sağlayarak sizi destekler.

**Tchibo Ekibiniz**



## Yoga kemeri

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 131343AB4X4XIII · 2022-12

[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: 661 362**

Lütfen şuna dikkat edin: Yogada önemli olan doğru bir vücut duruşu ve egzersizleri tam olarak gerçekleştirmektir. Burada size sadece birkaç uygulama örneği gösterebiliriz. Yoga, en baştan itibaren sağlığa zarar veren egzersizlerden kaçınmak için eğitilmiş bir çalıştırıcının kılavuzluğunda öğrenilmelidir.

## Güvenlik uyarıları

Egzersiz yapmadan önce yanlışlıkla yaralanma veya hasarı önlemek için aşağıdaki güvenlik ve egzersiz uygulamalarının tümüne uydunuzdan emin olun. Gerekirse ileride başvurmak üzere kullanım kılavuzunu indirin.

Ayrıca diğer kullanıcıları da bu kullanım kılavuzuna yönlendirin.

### Kullanım amacı

Yoga kemeri evde yapılan jimnastik egzersizlerine destek olması için tasarlanmıştır. Spor salonlarında ve tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

Kemer maks. 100 kg yük taşıyabilir. Ona çok yüklenmeyin!

## 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 problemleri, 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, zor nefes alma veya göğüste ağrı. Eklemelerde ve kaslarda ağrılar hissettiğinizde de antrenmanı derhal sonlandırın.
- Tedavi amaçlı egzersizler için uygun değildir!

## **Çocuklar ve bedensel engelliler için TEHLİKE**

- Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutun. Aksi takdirde boğulma tehlikesi vardır!
- Yoga kemeri oyuncak değildir ve küçük çocukların ulaşmasına izin verilmemelidir. Diğerlerinin yanı sıra boğulma tehlikesi vardır.

## **Yaralanma TEHLİKESİ**


- Antrenman esnasında yeterli hareket serbestliğine sahip olduğunuzdan emin olun. Egzersiz alanında hiçbir nesne bulunmamalıdır. Diğer kişilerle aranızda yeteri kadar mesafe olmalıdır.
- Her kullanımdan önce yoga kemeri kontrol edin. Şayet o yıpranmış, yırtılmış veya kırılmış görünüyorsa kullanılmamalıdır.
- Yoga kemeri başka amaçlar için kullanmayın, örneğin nesnelere vb. sabitlemek veya asmak için.

## **Yogaya dair birkaç öneri**

- Dikkatinizi dağıtacak şeylerin olmadığı, sıcak, sessiz bir ortamda egzersiz yapın.
- Bol ve rahat giysiler giyin. Egzersizlerinizi tercihen çıplak ayakla yapın. Zemine bir yoga minderi vb. yerleştirin. Saat ve ziynet eşyalarınızı çıkarın.
- Egzersizlere başlamadan önce küçük bir öğünden sonra 1-2 saat, büyük bir öğünden sonra 3-4 saat bekleyin.
- Kendinizi yorgun hissettiğinizde ve dikkat eksikliği söz konusu olduğunda aletle çalışma yapmayın. Egzersizlerden önce ve sonra yeterince sıvı tüketin.
- Yoga egzersizlerine başlamadan önce ısınma hareketleri yaparak ısının. Egzersizlerinizi 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.

- Germe hareketlerini asla zorlamayın. Germe hareketlerini sadece sizi rahatsız etmeyecek derecede uygulayın. Hafif bir esneme hissi buna dahildir. Yine de acı veya ağır hissederseniz egzersizi derhal bitirin.

- Egzersizlere tam olarak hakim olamazsanız da etki eder.

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

- 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.

- Egzersiz yaptığınız odanın yeterince havalandırmaya sahip olmasını sağlayın.

Ancak cereyan olmasını engelleyin.

## **Egzersiz öncesi: Isınma**

Egzersize başlamadan önce yakl. 10 dakika süreyle ısının. Bunun için vücudunuzun bölümlerini 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.
- Yoga egzersizinize güneşe selam ile başlayın.

---

## **Egzersiz sonrası: Gevşeme**

Egzersizinizi yakl. 5 dakika derin gevşeme yaparak bitirin. Sırt üstü yere uzanın, gözlerinizi kapatın ve bilinçli olarak nefesinizi hissedin. Vücudunuzun içindeki düşüncelerde yolculuk yapın. Kaslarınızı hissedin ve sonra serbest bırakın.

## Bakım

Yoga kemerin malzemesi tere dayanıklıdır fakat hijyenik koşullarda bir antrenman sağlamak için arada bir temizlenmesi gerekir.

▷ Kemer elde maks. 30 °C yıkanabilir.

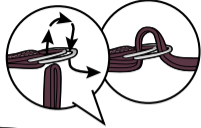
**DİKKAT** - Maddi hasar tehlikesi var

- Yoga kemerini temizlemek için deterjan kullanmayın.
- Yoga kemeri doğrudan güneş ışığından korunacağı bir yerde depolayın. -10 °C'nin altında veya +50 °C'nin üzerinde sıcaklıklara maruz bırakmayın. Ayrıca yüksek sıcaklık değişimlerinden, yüksek nemden ve sudan koruyun.



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

## Taşıma askısı olarak kullanın



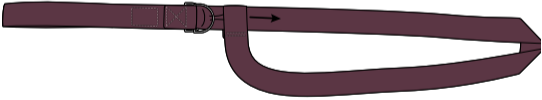
1.



2.



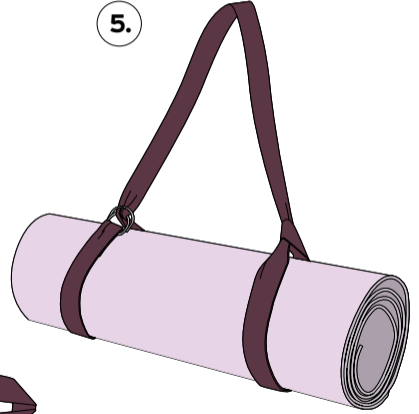
3.



4.



5.



## Bacağın arka tarafını germe

Sırt üstü konumunda bir ayak kemerin bandına geçirilmeli ve diğer bacak düz olarak yukarı doğru uzatılmalıdır.

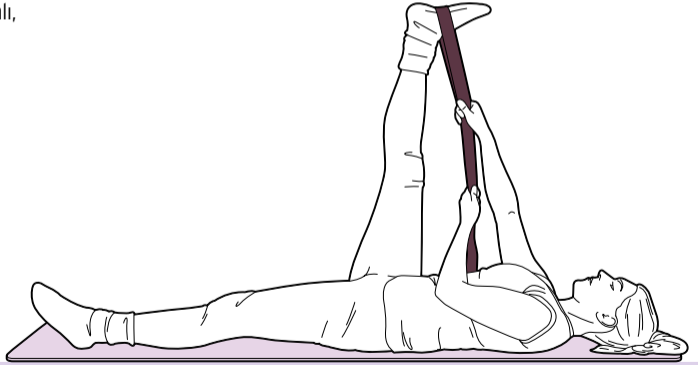
Kemerini iki el ile kısa süreli kavrayıp orta derecede çekerek tutulmalı.

Diğer bacak gevşek şekilde yere bırakılmalı.

Kalça yerde durmalı. Omuzlar ve baş gevşek bırakılmalı, baş kaldırılmamalı.

Taraf değiştirme.

1



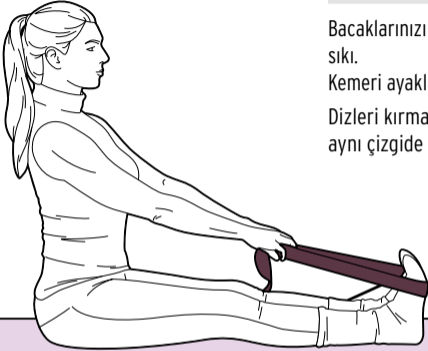
2

## Kalça + bacağın arka tarafını germe

Bacaklarınızı uzatarak yere oturun. Sırt düz, göğüs yukarıda, bakışlar öne. Karın ve kalça sıkı.

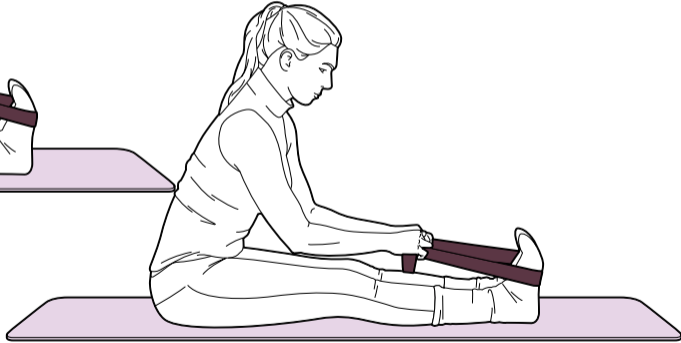
Kemeri ayakların etrafına geçirin ve uzatılmış kollarla kısa tutun.

Dizleri kırmadan, kolları kırarak gövdeyi öne eğin. Sırtı düz tutun. Baş ve ense, sırtla aynı çizgide durmalı.



### Versiyon:

**Kol ve sırt kaslarını** güçlendirmek için kollarınızı sırayla sırt kaslarının direncine karşı öne doğru ve sırt kaslarının direncine karşı kolları tekrar arkaya çekin.



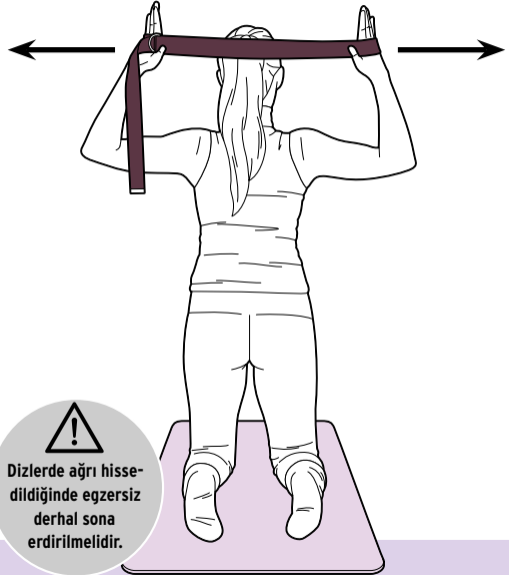



## Triseps ve omuz kaslarını güçlendirmek

Kalça genişliğinde diz üstü durun. Sırt düz, göğüs yukarıda, bakışlar öne. Karın ve kalça sıkı.

Kemeri iki elle tutun ve başın arkasında gerin. Üst ve alt kollar dik bir açı oluşturmalıdır.

Çok önemli: Omuzları yukarı çekilmemeli, bilinçli olarak aşağıya indirmeli.



  
Dizlerde ağır hissedildiğinde egzersiz derhal sona erdirilmelidir.

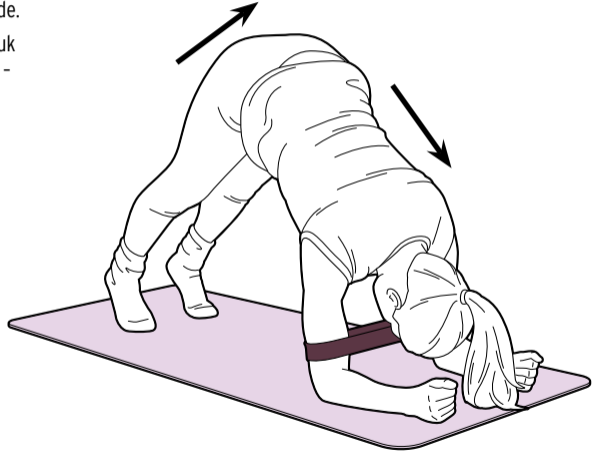
## Amuda kalkmada ön basamak olarak ön kol desteđi

Dört ayak üstü konumunda kemeri, kollar omuz genişliğinde tutulacak şekilde üst kola yerleştirin. Ayaklar kalça genişliğinde.

Bu konumdayken ayak parmak uçlarınızda durana kadar kuyruk kemiğini yukarı itin - sırt ve bacaklar düz ve uzatılmış şekilde - ağırlık öne kollara doğru kayar.

Kemer kolları yanal olarak kaymayacak şekilde stabilize eder.

Bu pozisyondan amuda kalkma konumuna geçilebilir  
**(Dikkat! Sadece ileri seviyedekiler için)**



## Kalça ve uyluk germe

Yere diz çökerek bir ayağınızı, doğrudan diz eklemi altına gelecek şekilde yerleştirin, bloğu ayağın yanına yerleştirin.

Diğer ayağı kemerin bandına geçirin, dizi mümkün olduğunca arkaya doğru uzatın ve ayak ucunu yukarı doğru çekin.

**Ağırlık diz kapağına ağırlık yapmamalıdır, aksine uyluk kasının alt ucuna ağırlığını vermelidir!**

Kemeri ters taraftaki el ile başın üzerinde tutun, diğer elinizle bloktan tutun, omuzları bu anda gevşek olarak aşağıya doğru çekin.

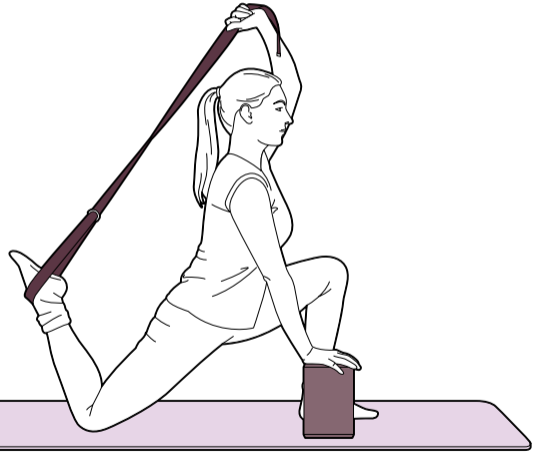
Sırt düz ve gergindir, bakışlar düz, ağırlık öndeki ayağa doğru gelecek şekilde leğen kemiği öne doğru kayıyor.

Taraf değiştirme.



Doğrudan dizden değil, uyluğun kas ucundan destek alın!  
Dizlerde ağrı durumunda egzersizi derhal sonlandırın!

5



## Omuz ve kol kaslarını germe

Bloğun üzerinde bağıdaş kurmuş şekilde oturulmalı, dizler aşağı tarafa doğru çekilmelidir. Kemer sırtın arkasından mümkün olduğu kadar kısa olarak kavranmalı - hedef sonunda ellerin birbirine dokunmasıdır.

Her iki el üst üste omurga ile bir çizgide durmalı.  
Baş düz tutulmalı, bakışlar düz.

Taraf değiştirme.



7

## Bacağın arka ve iç tarafını germe

Sırt üstü konumunda bir ayak kemerin bandına geçirilmeli ve diğer bacak düz olarak yukarı doğru uzatılmalıdır. Kemeri bir el ile kısa süreli kavrayıp orta derecede çekerek tutulmalı.

Diğer bacak gevşek şekilde yere bırakılmalı. Kalça ve üst vücut yerde durmalı. Omuzların üstünde başı gevşek bırakıp dinlendirilmeli, baş kaldırılmamalı.

Taraf değiştirme.

