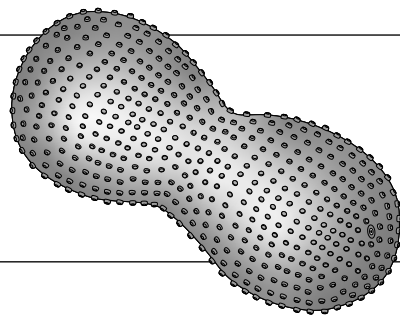




Fitness topu ile antrenman

tr



Değerli Müşterimiz!

Yeni fitness topu sayesinde dengezin artar ve farklı kas gruplarıyla antrenman yapabilirsiniz. Bazı egzersizlerde doğru duruş desteklenir veya eklemleri koruyacak biçimde antrenman yapılması sağlanır. Tırtıklar özellikle duylulara ve beden algısına hitap eder. Güle güle kullanın.

Tchibo Ekibiniz

Kendi güvenliğiniz için

Güvenlik uyarılarını dikkatle okuyun. Kaza sonucu ortaya çıkabilecek 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.

Kendi kendine masaj için kullanımda arka sayfadaki talimatları da okuyun.

Kullanım amacı

Fitness topu, evde kullanıma uygun bir spor aleti olarak tasarlanmıştır. Spor salonlarında, topla oynanan sporlarda ve tedavi merkezlerinde tedavi amaçlı kullanımlar için uygun değildir.

Fitness topu maks. 120 kg yüklenebilir. Fitness topu yalnızca bu kılavuz içerisinde belirtildiği şekilde kullanılabilir. Üzerinde uzun süre oturmayın.

Doktorunuza danışın!

• **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 başvurmalsınız. Uygun olmayan ve çok fazla egzersiz sağlığını tehlikeye atabilir!

• Aşağıdaki semptomlardan birisinin meydana gelmesi halinde, egzersizi hemen iptal edin ve doktorunuza başvurun: Mide bulantısı, baş dönmesi, çok fazla nefessiz kalma veya göğüste ağrı. Eklemlerde ve kaslarda ağrıları hissettiğinizde de antrenmanı derhal sonlandırın.

• Tedavi amaçlı egzersizler için uygun değildir!

Yaralanma UYARISI

• Bir egzersiz programına başlamadan önce lütfen hekiminizle görüşerek hangi egzersizlerin sizin için uygun olduğunu belirleyin.

• Egzersize başlamadan önce ısınma hareketleri yapın.

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

• Fitness topu oyuncak değildir ve çocukların ulaşamayacakları bir yerde bulunmalıdır.

• Bu ürün, bedensel, ruhsal veya diğer yetileri fitness topunu güvenli şekilde kullanamayacak kadar sınırlı olan kişiler tarafından kullanılamaz.

• Çocukların fitness topunu kullanmalarına izin vermeden önce doğru kullanımını gösterin ve egzersizler bitene kadar çocukları gözetim altında tutun. Hatalı veya abartılı antrenman yapılması halinde sağlığa zararlı olabilir. Velilerin ve diğer denetleyen kişilerin, çocukların doğal oyun içgüdüsü ve deneyim merakı nedeniyle ürünle ilgili beklenmedik durumlar ve davranışlarla karşılaşabileceklerinin bilincinde olmaları gerekir.

• 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.

• Fitness topunu ağızla şişirmeyin. Baş dönmesi tehlikesi.

• Her kullanımdan önce fitness topunun kusursuz durumda olup olmadığını kontrol edin. Belirgin şekilde hasar gördüyse, artık kullanılmalsınız.

• Yüzük veya bileklik gibi takılar takmayın.

• Yaralanabilir ve topa hasar verebilirsiniz.

• Antrenman esnasında rahat kıyafetler giyin.

• Spor çoraplarıyla antrenman yapmayı tercih edin. Yine de mutlaka sağlam ve güvenli bir duşu sahip olun. Kaygan bir zeminde çoraplarla antrenman yapmayın, aksi halde kayabilir ve yaralanabilirsiniz. Örn. kaymayı önleyen fitness matları kullanın.

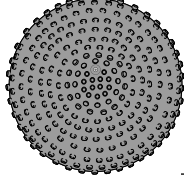
• Egzersiz sırasında hareket alanınızın yeteri kadar geniş olmasına dikkat edin (2,0 m egzersiz alanı + 0,6m çevresinde serbest alan). Diğer kişilerle aranızda yeteri kadar mesafe olmalıdır.

• Fitness topu aynı anda birden fazla kişi tarafından kullanılmamalıdır.

• Fitness topunun yapısı değiştirilmemelidir. Ürünü başka amaçlar için kullanmayın!

DIKKAT - Maddi hasar tehlikesi var

• Fitness topunu 11 cm'lik nominal boyutundan daha fazla pompalamayın. Top tamamen gergin olacak kadar pompalanmamalıdır, aksine başparmağınızla kolayca bastırılabilir olmalıdır.



maks. 11 cm

• Soğukken şişirmeyin. En az bir saat oda sıcaklığında tutun. Malzemenin tam esneme noktasına ulaşması zaman alır.

• Fitness topunu şişirmek için benzin istasyonlarındaki basınçlı hava tertibatlarını kullanmayın. Top, aşırı derecede şişebilir ve patlayabilir.

• Şişirmek için sadece hava kullanılabilir.

• Fitness topunu yüksek sıcaklık farklarından, uzun süreli doğrudan güneş ışığından, yüksek nmeden ve sudan koruyun.

• Fitness topunu keskin, sivri veya sıcak nesneler ve yüzeylerden koruyun. Açık alevlerden uzak tutun.

Egzersiz sırasında nelere dikkat etmelisiniz

• Tüm egzersizlerde sırtınızı düz tutun, belinizde boşluk olmasına dikkat edin! Ayakta dururken bacaklarınızı hafif bükün. Kalça ve karnınızı sıkın.

• Egzersizleri eşit oranda tempoyla yapın. Sarsıntılı hareketler yapmayın. En kolay yöntem, egzersizleri sayılan ölçülerle yapmaktır, örn. 2 ölçü çekin, 1 ölçü tutun ve 2 ölçü geri bırakın. Kendi ölçülü ritminizi bulana kadar bunu deneyin.

• 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.

• Başlangıçta farklı kas grupları için en fazla **üç ila altı egzersiz** yapın. Bünyenize göre bu egzersizleri sadece birkaç kez tekrarlayın (**yakl. 3-4 defa**). Egzersizler arasında yakl. bir dakikalık aralar verin. Yavaş yavaş 10 ila 20 tekrara kadar yükseltin. Asla halsizleşene kadar egzersiz yapmayın. Egzersizleri her zaman her iki taraftan da yapın.

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

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 ve yanlara hareket ettirin ve yanlara savurun.

• Olduğunuz yerde koşun.

Egzersiz sonrası: Gevşeme

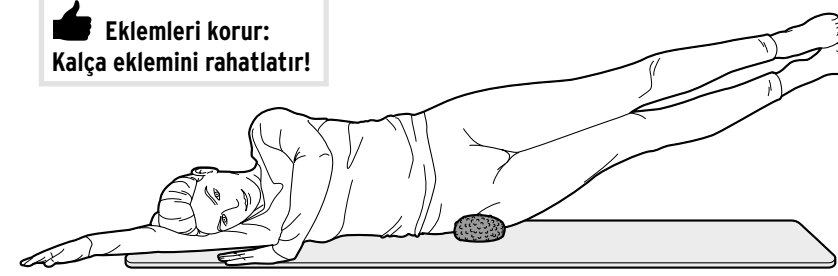
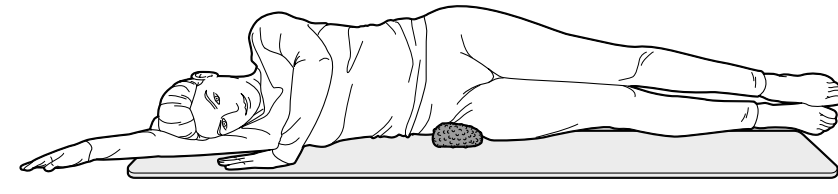
• Bazı esnetme hareketlerini diğer sayfada bulabilirsiniz.

• Tüm esnetme çalışmaları için temel pozisyon:

Göğüs kafesinizi yükseltin, omuzlarınızı aşağı çekin, dizler hafif kırık, ayaklarınızın biraz dışa dönük. Sırtınızı düz tutun!

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

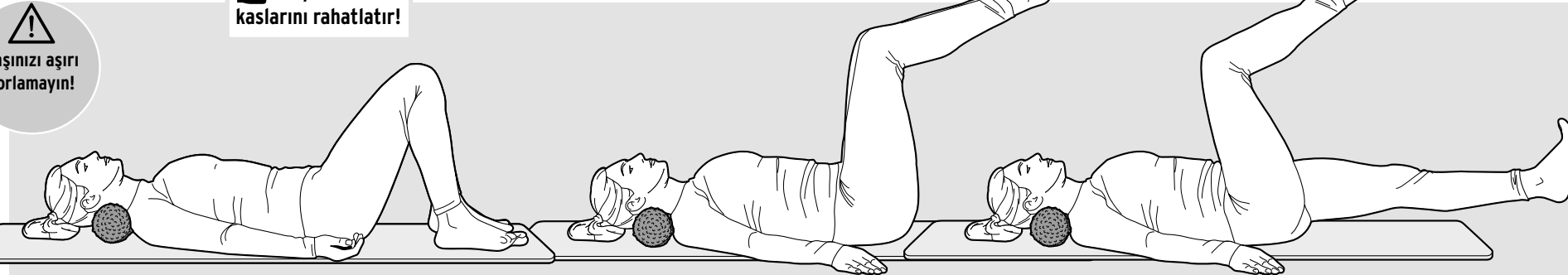
1. Yan karın kasları



Başlangıç konumu:
Yan pozisyonda, bacaklar gergin, başınızı kolunuzun alt tarafına yerleştirin, diğer elinizi gövdenizi destekleyin. Karın ve kalça sıkı. Fitness topunu kalça ekleminin altına yerleştirin.

Uygulama:
Gerdirlmiş bacakları mümkün olduğu kadar çok kaldırın, en az 4 saniye tutun, yavaşça zeminin hemen üzerine kadar indirin. Diğer tarafa tekrarlayın.

4. Karın kasları

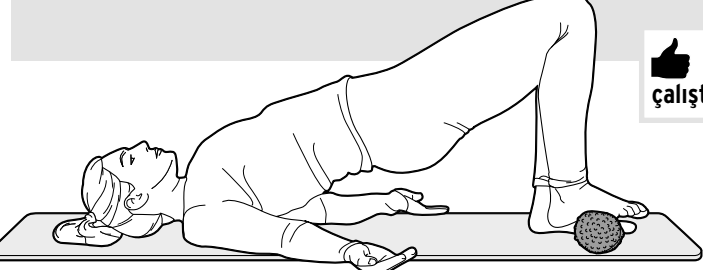


Başlangıç konumu:
Sırt üstü konum, kollarınız gevşek bir şekilde yan tarafta. Bacaklar hafif bükülü, ayaklar kalça genişliğinde. Karın ve kalçayı sıkın. Fitness topunu boynunuza yerleştirin. Başınızı aşırı zorlamayın!

Seçenek 1'in yapılışı:
Her iki bacağı da bükülü şekilde yukarıya yönlendirin ve tutun. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

Seçenek 2'nin yapılışı:
Her iki bacağı da bükülü şekilde yukarıya yönlendirin ve tutun. Sırayla bir bacağınızı gergin şekilde indirin, 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna dönün.

6. Sırtın alt kısmı, kalça + arka uyluk kasları



Başlangıç konumu:
Yerde sırtüstü yatarak dizleri hafif bükün, ayaklar topun üzerinde yaklaşık bel genişliğinde durmalıdır. Kollar vücudun yanında. Fitness topuna bir ayağınızı yerleştirin. Karın ve kalçayı sıkın.

Uygulama:
Kalçayı karın kaslarından yukarı doğru kaldırın. Üst gövde ve kollar pozisyonda kalır. Yakl. 4 saniye tutun. Yavaşça başlangıç pozisyonuna geri dönün. Birkaç kez tekrarlayın, ardından yön değiştirin.

Artırma:

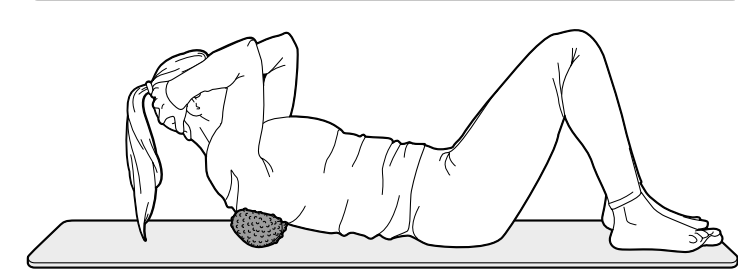
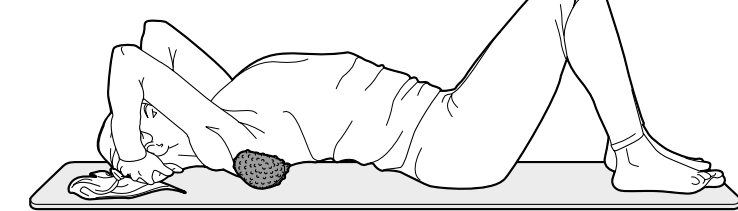
Ek olarak serbest bacağı kaldırın, yakl. 4 saniye tutun.

Yavaşça başlangıç pozisyonuna geri dönün.

Birkaç kez tekrarlayın, ardından yön değiştirin.

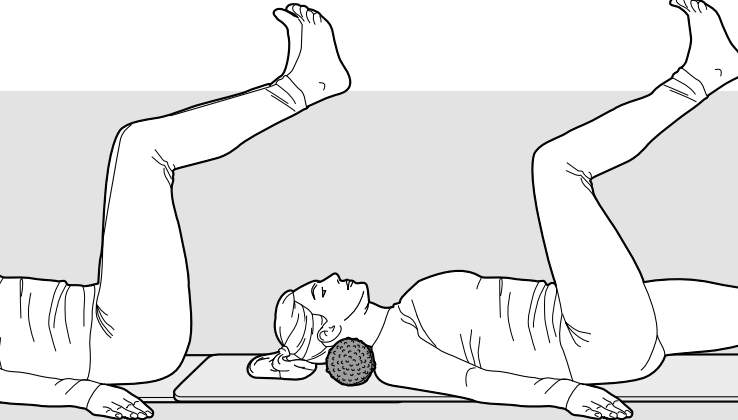


2. Düz karın kasları

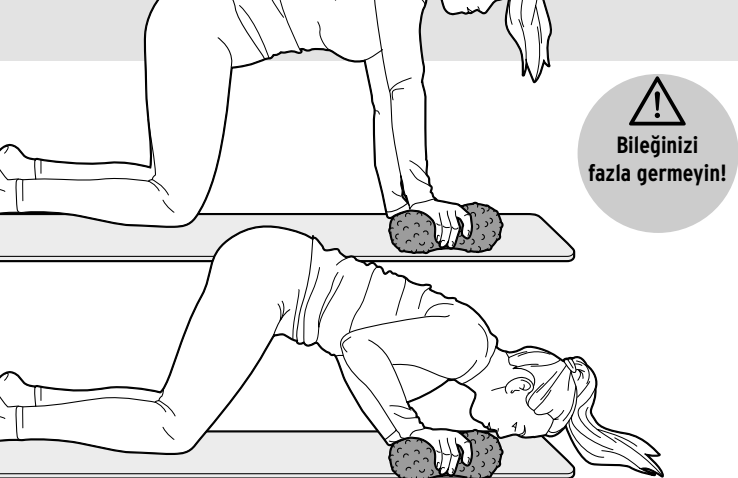


Başlangıç konumu:
Fitness topunun üzerine sırt üstü uzanın - Konum: Sırtın üst bölümü, elleri esnede birleştirin, bacaklar hafif bükülü, ayaklar bel genişliğinde.

Uygulama:
Üst vücudu karın kaslarıyla mümkün olduğunca kaldırın. **Ensedan çekmeyin!** 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.



7. Göğüs+ Triseps



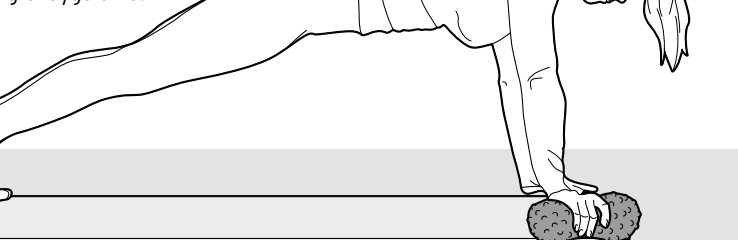
Başlangıç konumu:
Zeminde diz üstü, kolları tamamen içe doğru bastırmadan elleri omuz genişliğinde destekleyin. Sırt düz, karın ve kalça sıkı, bakışlar yerde. Fitness topu üzerine tek elinizi destekleyin.

Uygulama:
Üst gövdeyi indirin, sırt düz kalır. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün. Birkaç kez tekrarlayın, ardından yön değiştirin.

Versiyon:

Bacaklar arkaya doğru uzatılmış şekilde sadece ayaklarla destek alın.

Daha önceki gibi uygulama.



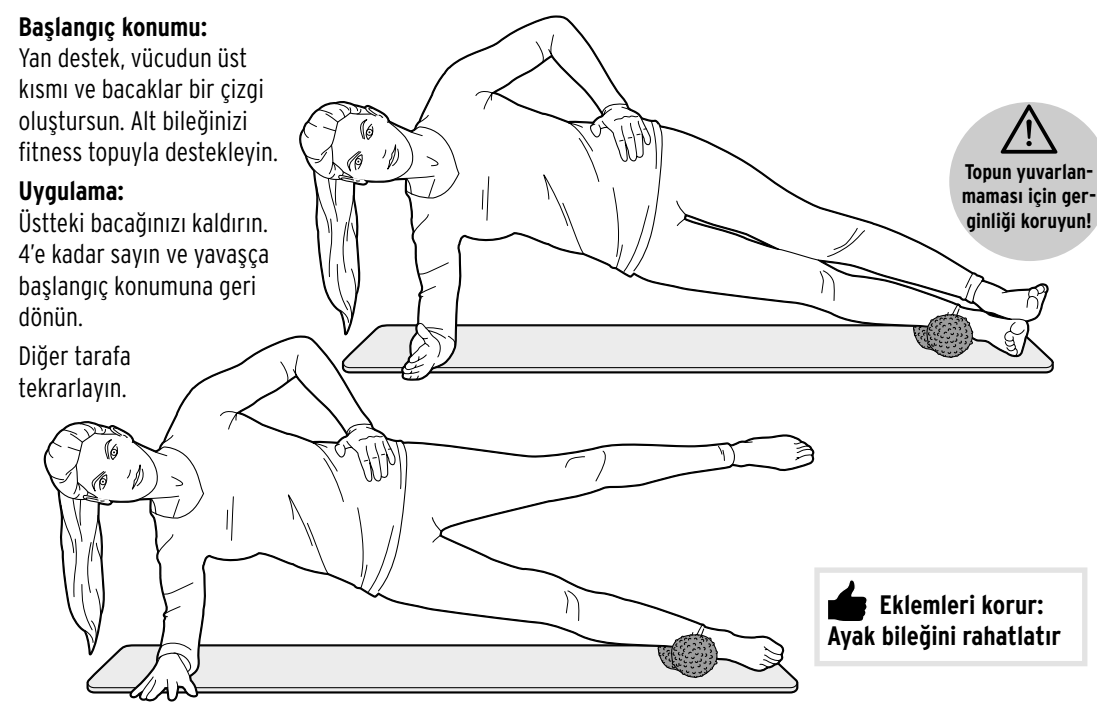
3. Yan karın kasları

Başlangıç konumu:

Yan destek, vücudun üst kısmı ve bacaklar bir çizgi oluştursun. Alt bileğinizi fitness topuyla destekleyin.

Uygulama:
Üstteki bacağınızı kaldırın. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

Diğer tarafa tekrarlayın.

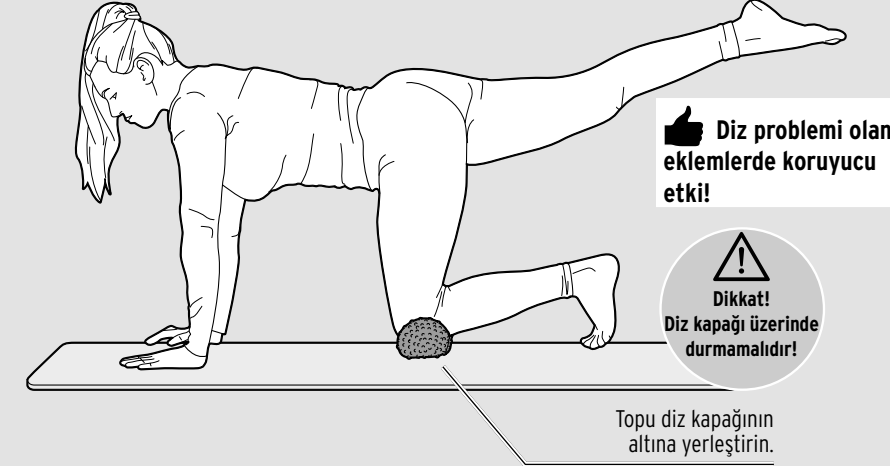


!
Topun yuvarlanmaması için gerginliği koruyun!

!
Eklemleri korur: Ayak bileğini rahatlatır

5. Sırtın alt bölümü, kalça + arka uyluk kasları

Başlangıç konumu:
Emekleme konumunda dururken fitness topunda bir dizinizi destekleyin. Gözler aşağıda, sırt ve boyun bir çizgi oluşturur.



!
Diz problemi olan eklemlerde koruyucu etki!

!
Dikkat! Diz kapağı üzerinde durmamalıdır!

Topu diz kapağının altına yerleştirin.

Uygulama:
Serbest bacağı gergin şekilde kaldırın, üst gövde ve bacak bir çizgi oluşturur. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün. Diğer tarafa tekrarlayın.

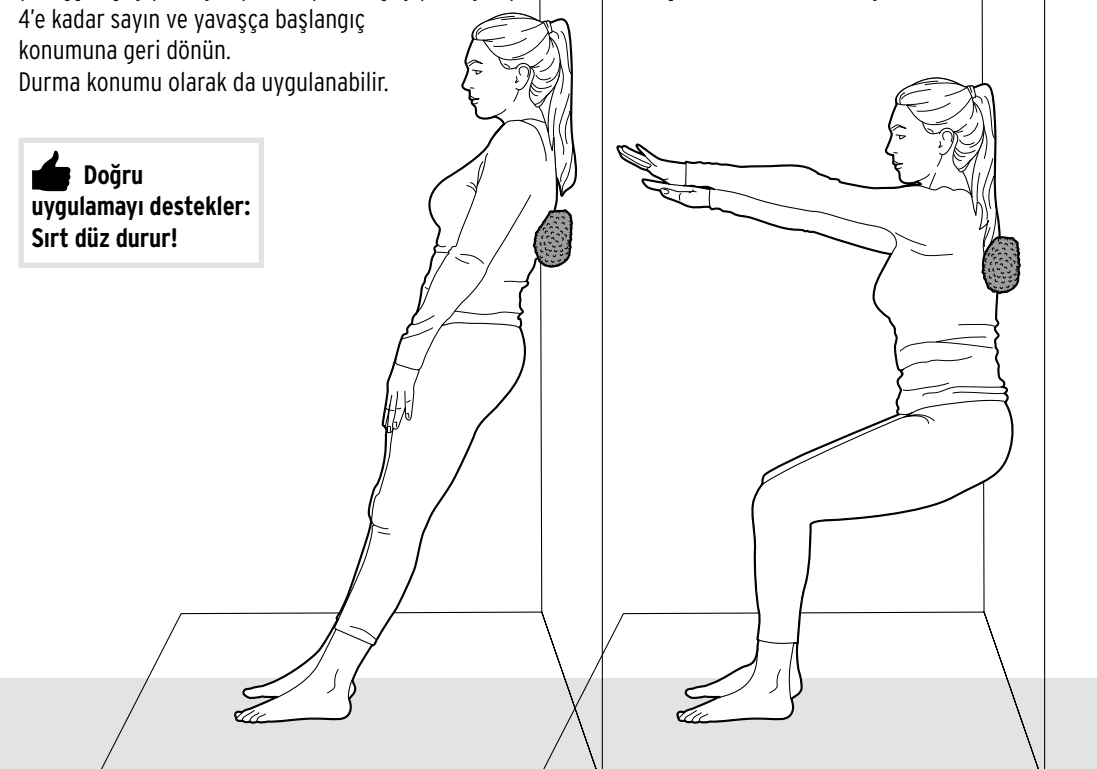
8. Uyluk kasları

Başlangıç konumu:

Fitness topu kürek kemiklerinin altında olacak şekilde duvara yaslanır. Bacaklar kalça genişliğinde, biraz öne doğru uzatılmış şekilde.

Uygulama:
Uyluk ve baldır yaklaşık bir dik açı oluşturana kadar üst gövdenizi fitness topunun üzerinde duvarda yavaşça aşağıya doğru yuvarlayarak aşağıya doğru yönlendirin. Bu aşamada kollar öne doğru uzatılmalıdır. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün. Durma konumu olarak da uygulanabilir.

!
Doğru uygulamayı destekler: Sırt düz durur!



Değerli Müşterimiz!

Sırt, kollar ve bacaklardaki ağrılar ve kasılmalar genellikle basit masaj veya gevşeme egzersizleri ile giderilebilmektedir.

Bunun için topun yüzeyini küçük tırtıklar ile donattık. Egzersizler kasları gevşetir ve gerer.

Sizlere zinde günler dileriz!

Tchibo Ekibiniz

Kendi güvenliğiniz için

Güvenlik uyarılarını dikkatle okuyun. Kaza sonucu ortaya çıkabilecek yaralanmaları ve hasarları önlemek için ürünü yalnızca bu kullanım kılavuzunda belirtildiği şekilde kullanın.

Kullanım amacı

Kendi kendine masaj uygulamasına ve esneme egzersizleri için olarak sağlayan bu fitness topu, daha zinde bir günlük hayatın sürdürülmesi için tasarlanmıştır.

Fitness topu evde kullanım amacıyla tasarlanmıştır. Sağlık alanında ve medikal tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

Antrenman gereci olarak kullanım için arka sayfadaki talimatları da okuyun.

Doktorunuza danışın!

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

- Acı veya ağrı hissederseniz egzersizi derhal bitirin.
- Özel kısıtlama durumlarında, örneğin kalp pili taşımak, kalp yetmezliği, gebelik, eklem veya sinir iltihaplanmalarında, kolları veya bacaklarda su toplanmasında, ortopedik rahatsızlıklarda veya bir ameliyat sonrasında masaj uygulaması konusunda doktorunuza başvurun.

• Aşağıdaki semptomlardan birisinin meydana gelmesi halinde masajı hemen bırakın ve doktorunuza başvurun: Mide bulantısı, baş dönmesi, çok fazla nefessiz kalma veya göğüste ağrı. Eklemlerde ve kaslarda ağrılar hissettiğinizde de antrenmanı derhal sonlandırın.

• Terapi amaçlı masaj/antrenman için uygun değildir!

Sadece lenf masajı için değildir.

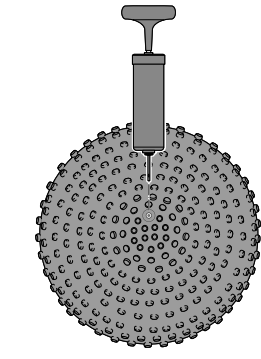
• Damar/bağ doku güçsüzlüğü, örümcek damar veya varisli damarlarda az baskıyla bütün kas boyunca değil, daha küçük bölgelere uygulanmalıdır. Bu durumlarda tercihen sadece kalbe doğru masaj yapın, ters yöne yapmayın. Masaj şeklini ve boyutunu doktorunuza danışın.

Egzersizler sırasında nelere dikkat etmelisiniz

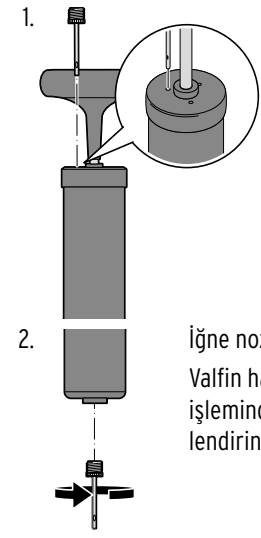
- Tüm egzersizler sırasında vücudunuzu daima dik ve dengeli tutun - kambur durmayın! Kendinizi kasmamaya dikkat edin! Egzersizler, kasların gevşemesine yardımcı olmalıdır.
- Egzersizleri eşit, sakin oranda tempoyla yapın.
- Egzersiz sırasında eşit ölçüde solumaya devam edin.

• Vücudunuzu dinleyin! Kaslarınızı topun üzerinde gezdirirken, uygulanan basıncın rahatlatıcı ve hafifletici hissettiriyor olmasına dikkat edin.

• Fitness topunu sadece, üzerine rahat bir şekilde yatabileceğiniz kadar pompalayın. Gerekirse pompa iğnesi ile biraz havasını boşaltın.



Fitness topunun şişirilmesi



İğne nozulunu hava pompasındaki depodan çıkarın.

İğne nozulunu hava pompası üzerine vidalayın. Valfin hasar görmemesi için iğneyi pompalama işleminden önce yumuşak sabunlu suyla nemlendirin.

İğne nozulunu fitness topunun valfine takın. **İğne başlığı tamamen topun yüzeyinde bulunana kadar takın.** Top halen düzse pompayı gerekirse biraz eğik tutarak tamamen içeri girmesini sağlayın.

i İğne nozulunun tamamen takılması özellikle ilk pompalama önemlidir çünkü valf membranı delinmemelidir. Fitness topunuz kolay bir şekilde pompalanıyorsa membran delinmemiştir. Bu durumda iğne nozulunu dışarı çekin ve yeniden dayanak noktasına kadar valfe takın.

4. Fitness topunu, istenilen sertlik derecesine ulaşana kadar yavaşça ve sürekli olarak pompalayın. Fitness topu sadece azami 11 cm'lik bir çapa kadar pompalanabilir çünkü aksi halde hasar görebilir.

- Hava pompası dışarı çekildiği anda valf sızdırmayacak şekilde kapanır.
- İğne nozulunu hava pompasındaki depoda muhafaza edin.

Havanın boşaltılması

Fitness topu amaçlarınız için çok sertse içinde çok fazla hava var demektir.

1. Biraz hava boşaltmak için iğne nozulunu hava pompasından çıkarın ve biraz sabunlu su ile nemlendirin.
2. İğne nozulunu valfe takın.
3. Fitness topunun üzerine bastırın. Hava, iğne nozulundan çıkar.
4. İstenilen sertlik derecesine ulaşıldığı anda iğne nozulunu dışarı çekin.

Bakım

► İhtiyaç olduğunda, fitness topunu yumuşak, suyla hafif nemlendirilmiş bir bezle silerek temizleyin.

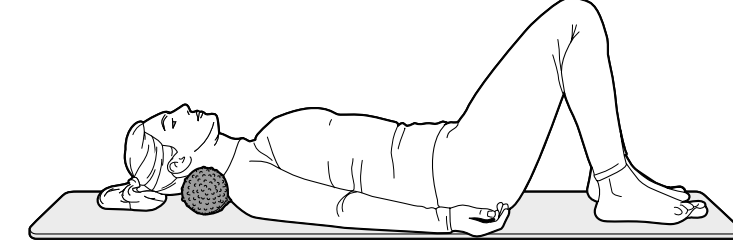
Muhafaza etme

► Muhafaza edilen yerde az alan kaplaması için yukarıda açıklanmış gibi topun havasını boşaltabilirsiniz.

• Fitness topunu als bir ısıtma sisteminin ya da başka ısı kaynaklarının yakınında tutmayın.

• 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.

1. Boyun - sertlik durumunda gevşeme ve masaj



Dinlenme konumu:

Enseniz ile fitness topun üzerine yatın. Enseyi çok fazla germeyin! Belinizi çok fazla içe doğru bükmeyin. Kollarınızı gergin olmadan vücudunuzun koyun.

Masaj:

Başınızı, sizin için rahat olduğu şekilde hafifçe soldan sağa çevirin.

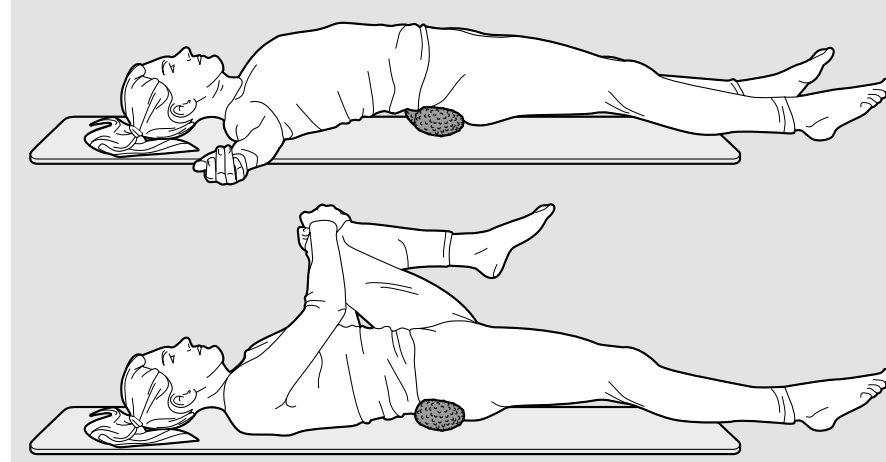
Öneri:

Topun yüksekliliği çok fazlaysa biraz havasını boşaltın.



Enseyi çok fazla yük bindirmeyin!

4. Karın germe + germe / kalça fleksörü germe + kalça



Dinlenme konumu / Karın germe:

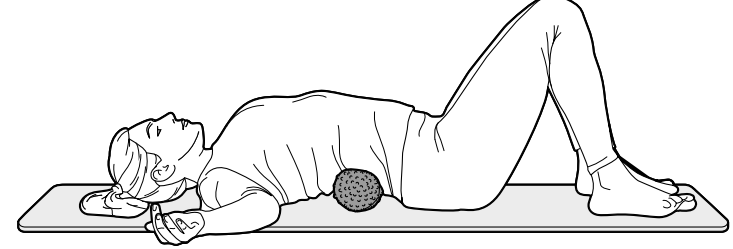
Kuyruk kemiğinizle fitness topunun üzerine yatın. Belinizi çok fazla içe doğru bükmeyin.

Mobilizasyon / masaj / kalça fleksörünü germe + kalça:

Kalça bölgesini hareket ettirmek ve kalçadaki ve sırtın alt bölümündeki kaslara masaj yapmak için hafifçe sağa ve sola hareket edin.

Kalça fleksöründe ve kalçanızda gerginliği hissedene kadar bir bacağınızı kendinize doğru çekin. Bacağı bu şekilde birkaç saniye tutun. Sonra diğer bacağa geçin.

7. Sırtın alt bölümü - masaj ve mobilizasyon



Akut sırt problemleri sadece danışıldıktan sonra mümkündür!

Başlangıç konumu:

Fitness topuna, belinizin altında olacak şekilde uzanın, bacaklar hafif bükülü, baş ve kollar gevşek.

Statik uygulama: Başlangıç konumunu koruyun, karın gerginliğini iyice hissedin.

Dinamik 1 uygulaması:

Kalça kemiğinizi yukarı ve aşağı hareketlerle sırtınızın alt bölümünü hareket ettirin. Bu aşamada kalçanızı gerin ve sırtınızın alt bölümünü fitness topuna karşı bastırın.

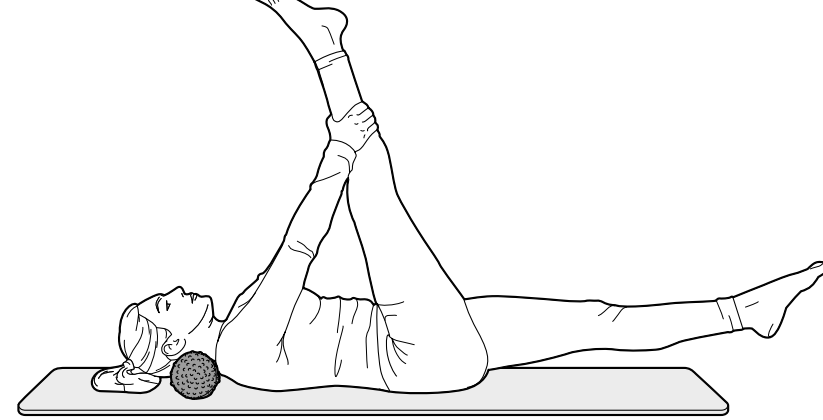
Dinamik 2 uygulaması:

Bacaklarınızı sağdan sola yavaşça eğerek sırtınızın alt bölümüne masaj yapın ve hareket ettirin.

Dikkat! Bacaklarınızı sadece sizin için rahat olduğu kadar sağdan sola hareket ettirin.

Akut sırt problemleri olması durumunda önceden doktorunuza veya fizyoterapistinize danışın. Önce sadece hafif hareketlerle başlayın.

2. Karın egzersizi ve arka uyluk kaslarının gerilmesi



Başlangıç konumu:

Enseniz ile fitness topun üzerine yatın. Enseyi çok fazla germeyin! Belinizi çok fazla içe doğru bükmeyin.

Uygulama:

Bacaklarınızı karın kaslarıyla hafifçe kaldırın ve bu şekilde tutun. Sonra bir bacağınızı gergin şekilde vücudunuza doğru çekin. Taraf değiştirme.

5. Sırt masajı

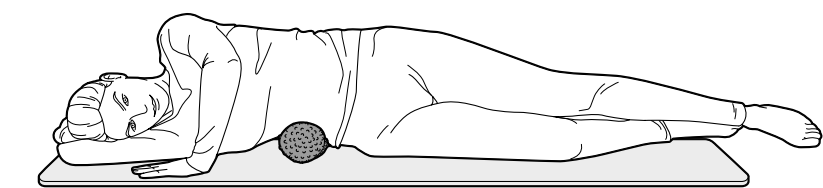
Başlangıç konumu:

Fitness topu kürek kemiklerinin altında olacak şekilde duvara yaslanın. Bacaklar kalça genişliğinde, biraz öne doğru gerilir, kollar gevşek.

Uygulama:

Vücudunuzun üst bölümünü duvar boyunca yavaşça fitness topunun üzerinden aşağı yuvarlayın ve tekrar yukarıya yuvarlayın.

8. Omurganın yanal olarak kaldırılması



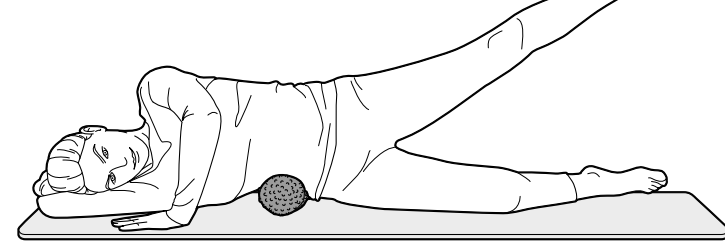
Dinlenme konumu / Omurganın kaldırılması:

Yan konumda üstteki bacak uzatılmış, alttaki ise stabilizasyon için hafif açılı şekilde, başınızı alttaki kolunuza dayayın, diğer elinizle vücudunuzu destekleyin. Fitness topunu belin altına yerleştirin. Bu sayede omurga kaldırılır.

Yanal karın kaslarının antrenmanı:

Karın ve kalçayı sıkın. Üstteki gergin bacağı mümkün olduğu kadar çok kaldırın, en az 4 saniye tutun, yavaşça zeminin hemen üzerine kadar indirin.

Diğer tarafa tekrarlayın.



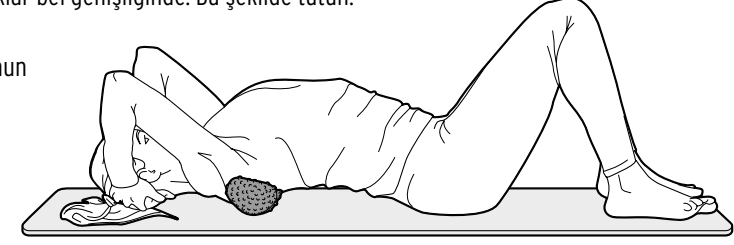
3. Göğüs germe

Başlangıç konumu / Germe:

Fitness topunun üzerine sırt üstü uzanın - Konum: Sırtın üst bölümü, elleri ensede birleştirin, bacaklar hafif bükülü, ayaklar bel genişliğinde. Bu şekilde tutun.

Masaj:

Üst gövde ile fitness topunun üzerinde ileri ve geri yuvarlanarak sırtınıza masaj yapın.



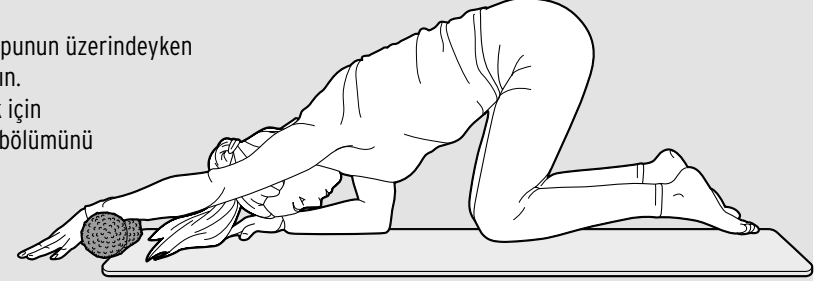
6. Omuz, üst kolun arka bölümü, yan sırt bölümü + göğüs kasları germe

Başlangıç konumu:

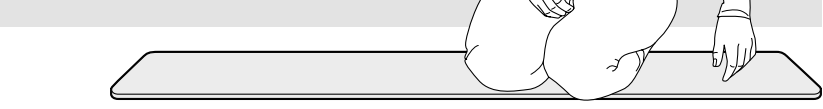
Diz çökmüş konumda vücudunuzun üst bölümünü öne doğru bükün - sırt düz! - ve öne doğru uzatılmış kolunuzu masaj topunun üzerine yerleştirin.

Germe:

Kolunuz fitness topunun üzerinden yukarıya ileri geri yuvarlanın. Esnekliği artırmak için vücudunuzun üst bölümünü yere doğru itin.



9. Boyun kaslarının rahatlaması



Germe:

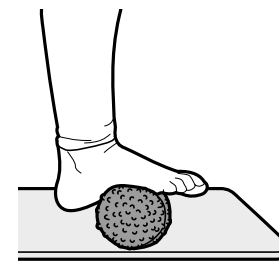
Ayakta veya diz çökmüş halde. Fitness topunu koltuk altına sıkıştırın. Kolunuzu rahat şekilde aşağıya doğru sarkıtın. Gerginliği hissedene kadar başınızı hafifçe diğer tarafa doğru eğin. Taraf değiştirme.

Ayrıca rotator manşet çevresindeki kasları güçlendirmek için de iyidir:

Başınızı düz tutun. Fitness topunu kolunuzun üst bölümüyle vücudunuza karşı bastırın. Yakl. 4 saniye tutun, sonra gevşeyin.

Taraf değiştirme.

10. Ayak masajı



Başlangıç konumu:

Dururken veya otururken ayağınızı fitness topu üzerine koyun.

Uygulama:

Ayağınızı fitness topunun üzerinde yavaşça ileri geri yuvarlayın.

Esneme hareketleri

