Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 10663IAB5X5X · 2020-05

Fitness bantlarıyla egzersiz

tr

www.tchibo.com.tr/kılavuzlar

UYARI! Bandı fazla gerdirmeyin!

Ürün numarası: 397 286

Alerjiye neden olabilecek, doğal kauçuk lateks kullanılarak üretilmiştir.

Kendi güvenliğiniz için

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

Egzersiz bantları kasların güçlendirilmesine yönelik antrenman için öngörülmüştür. Turuncu bantlar en düşük dirence sahiptir ve bu yüzden yeni başlayanlar için en uygunudur. Gri bantlar daha yüksek dirence sahiptir ve bu yüzden bilen kişiler için daha iyidir. Ancak yapılacak alıştırmaya göre bantları değiştirebilirsiniz.

Egzersiz bantları DIN 32935 uyarınca ev içerisinde spor aleti olarak kullanılması için tasarlanmıştır. Spor salonlarında ve tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

Burada belirtilen egzersizler dışında başka bir egzersiz yapmayın. Banda vücut ağırlığının tamamıyla yüklenmeyin.

Doktorunuza başvurun!

- **Egzersizlere başlamadan önce doktorunuza başvurun. Doktorunuza sizin için hangi egzersizlerin uygun olduğunu sorun.**
- Özel kısıtlayıcı durumlarda örneğin kalp pili taşımak, gebelik, eklem veya sinir iltihaplanmalarında, ortopedik rahatsızlıklarda, egzersizler konusunda doktorunuza başvurmalısınız. Uygun olmayan ve çok fazla egzersiz sağlığınızı tehlikeye atabilir!
- Aşağıdaki semptomlardan birisinin meydana gelmesi halinde, egzersizi hemen bırakın 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!

Yaralanma UYARISI

- Uyarı! Bantlar aşırı gerdirilmemelidir:
  Bantları hala esnekliği kalabilecek şekilde gerin. Aşırı kuvvet ile bunun dışına germeyin, aksi takdirde malzemesi zarar görebilir. **Büyük kişiler** egzersiz sırasında daha fazla germelidir. **Bunun için daha uzun bantlar gerekli olabilir.**
- Bir egzersiz programına başlamadan önce lütfen hekiminizle görüşerek hangi egzersizlerin sizin için uygun olduğunu belirleyin.
- Egzersize başlamadan önce ısınma hareketleri yapın.
- Hareketli olmaya alışık değilseniz ilk başta yavaşça başlayın. Acı veya ağrı hissederseniz egzersizi derhal bitirin.
- Egzersiz bantları oyuncak değildir ve çocuklar tarafından erişilmemelidir. Boyuna dolanma sonucu boğulma tehlikesi söz konusudur!
- Çocukların bantları kullanmalarına izin vermeden önce doğru kullanımı gösterin ve egzersizler bitene kadar çocukları gözetimsiz bırakmayın. Hatalı veya abartılı antrenman yapılması halinde sağlığa zararlı olabilir.
- Kendinizi yorgun hissettiğinizde veya dikkat eksikliği söz konusu olduğunda çalışma yapmayın. Yemeklerden hemen sonra egzersiz yapmayın. Egzersiz esnasında yeterince sıvı tüketin.
- Egzersiz yaptığınız odanın yeterince havalandırılmasını sağlayın. Ancak cereyan olmasını engelleyin.
- Her kullanımdan önce bantları kontrol edin. Biri delinmiş veya yırtılmış görünüyorsa artık kullanmayın.
- Bandı egzersiz için sabitlediğinizde: Sabitlediğiniz yerin bandın çekiş gücüne karşı koyacak kadar sağlam olduğuna emin olun; masa ayağı vb. kullanmayın! Keskin kenarlı nesnelere sabitlemeyin! Kapılara veya pencerelere sabitlemeyin.
- Yüzük veya bileklik gibi takılar takmayın. Yaralanabilirsiniz.
- Egzersiz esnasında rahat kıyafetler giyin.
- Spor çoraplarıyla egzersiz yapmayı tercih edin. Yine de mutlaka sağlam ve güvenli bir duruşa sahip olun. Kaygan bir zeminde çoraplarla egzersiz 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 + 0,6 m çevresinde serbest alan). Diğer kişilerle aranızda yeteri kadar mesafe olmalıdır.
- Bir fitness bandı aynı anda birden fazla kişi tarafından kullanılmamalıdır.
- Fitness bantların yapısı değiştirilmemelidir. Bantları amacının dışında kullanmayın!

Egzersizler sırasında nelere dikkat etmelisiniz

- Tüm egzersizlerde sırtınızı düz tutun, belinizde boşluk olmamasına dikkat edin! Ayakta durarak bacaklarınızı hafif bükün. Kalça ve karnınızı sıkın.
- Bandı daima sağlam tutun; bu sayede elinizden kaymaz. Bilekleri aşırı germemek için bükmeyin, aksine alt kolun doğrultusunda düz tutun.
- Düğümlenmeyi önlemek için bandı – döndürmeden – ve genişleterek kullanın.
- Bandı henüz başlangıç konumunda hafifçe gergin tutun.
- Egzersizleri eşit oranda tempoyla yapın. Ani hareketler yapmayın. Bandın geri çekilmesine izin vermeyin, aksine her zaman aynı tempoyla başlangıç konumuna geri getirin. 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. Nefesinizi tutmayın! Her egzersiz başında nefes alın. Egzersizin en zorlayıcı noktasında nefesinizi verin.
- Başlangıçta farklı kas grupları için en fazla **üç ila altı egzersiz** yapın. Bu egzersizleri, bünyenize göre sadece birkaç kez tekrarlayın (**yakl. 3–4x**). 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.
- Yapılan egzersize ve istenen gerginliğe göre düşük direnç seviyesi için turuncu renkli bandı veya yüksek direnç için gri renkli bandı kullanın; bu sayede duruşları doğru yapabilir, aynı zamanda da yeterli gerginliği sağlayabilirsiniz. Eğer egzersiz 8 ila 10 tekrardan sonra zorlaşmaya başlıyorsa doğru direnç gücünü ayarlamışsınız demektir.
- Kapalı halka bandı özellikle kısa hamle hareketleri için uygundur ve bir egzersiz bandının güçlü düğümü yerine geçer. 11. – 14. arasındaki egzersizler kapalı halka bant ile gerçekleştirilir.
- Açık bantla çalışırken bandın kısa veya uzun tutulmasına göre direnç ayarlanabilir. Bazı egzersizlerde bant ikiye katlanarak kullanılabilir.

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

Egzersiz öncesi: Isınma

Egzersize başlamadan öne 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: Esneme

Bazı esneme hareketlerini alt tarafta bulabilirsiniz.

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

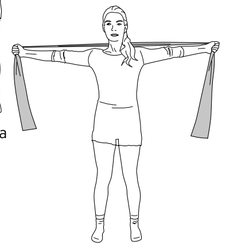
Her hareket için yakl. 20-35 saniye süreyle bu pozisyonda kalın.

Bakım

- Sivri veya keskin bir nesneyle temas ettiğinde bant zarar görebilir. Bu yüzden yüzükleri çıkarın ve egzersiz sırasında mümkün olduğunca ayakkabı giymeyin. Banda tırnaklarla zarar vermemeye dikkat edin.
- Bantları güneş ışığı ve sıcaklıktan koruyun; aksi takdirde kırılgan hale gelebilir. Bantları serin ve kuru bir ortamda saklayın. Ayrıca bantları keskin, sivri veya pürüzlü yüzey ve nesnelerden de koruyun. Bantları depolamadan önce gerekirse biraz talk pudrası ile tozlayın, aksi takdirde bantlar olumsuz çevre koşullarında birbirine yapışabilir.

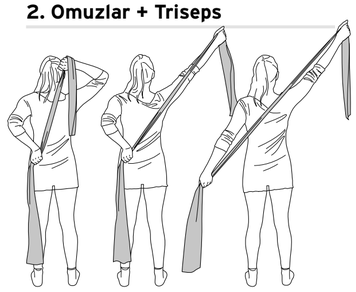
1. Ense

Hafif bükülü dizlerle ayakta durarak, ayaklar kalça genişliğinde açık durur. Bandı ensenizin arkasından gererek tutun.



Aynı zamanda alt kollarınızı uzatın. Kollarınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.

2. Omuzlar + Triseps



Hafif bükülü dizlerle ayakta durarak, ayaklar kalça genişliğinde açık durur. Bandı başınızın arkasında çapraz şekilde gergin tutun.

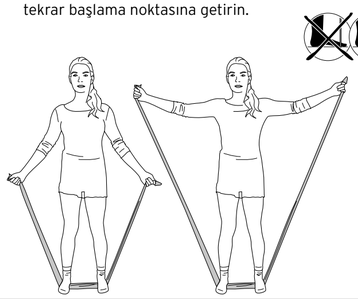
Her iki kolu eş zamanlı diyagonal olarak gerin. Kollarınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.

Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.

3. Kollar + Omuzlar

Hafif kırık dizlerle ayakları bel genişliğinde açarak banda yerleştirin.
Başlangıç pozisyonunda kollar yanda kapalı olarak durur.
Kolları tam açmadan bandı gergin tutun.

Kolları aynı anda omuz hizasına kadar yukarıya çekin. Kollarınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.



4. Kollar

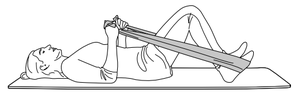
Adım duruşunda ön ayakla bandın üstünde durun ve aşağı bakan kollarla bandı gergin tutun.

Kolları aynı anda veya dönüşümlü bükün.

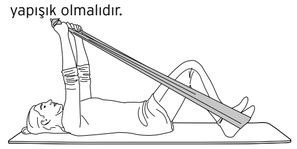
Bu aşamada dirsekler vücuda bitişik şekilde kalır. Kollarınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.

Birkaç tekrardan sonra diğer ayağı bandın önüne getirin.

5. Göğüs ve Omuzlar

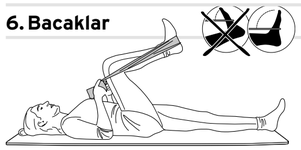


Sırt üstü yatın. Ayaklar zeminde ve bacaklar hafif kırılmış olmalıdır. Dirsekler vücuda yapışık olmalıdır.

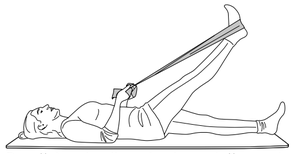


Her iki kolu eş zamanlı veya dönüşümlü yukarı doğru gerin. Kollarınızı yavaşça tekrar başlangıç noktasına getirin.

6. Bacaklar



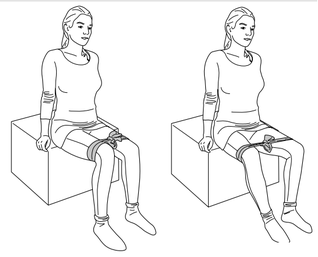
Sırt üstü düz yatın. Bandı açılı bacaklarla bir ayakla gergin tutun.
Kollar açılı olarak vücuda yapışık olmalı, alt kol yukarı doğru bakmalıdır.



Bacağı bandın direncine karşı doğru gerin. Kollar bu esnada sabit durur. Bacağınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.

Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.

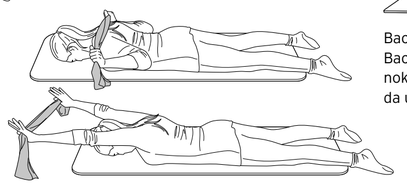
7. Bacak üst kasları



Bir sandalyeye vb. dik oturun. Bacaklar 90°'lik veya hafif daha fazla açıda durmalıdır.

Bandı uyluk kısmına sarın. Dizi bant direncine karşı dışarı doğru gerin.

Bacakları yavaşça başlangıç pozisyonuna getirin.



8. Sırt

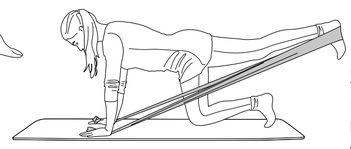
Yüzüstü düz yatın, bacakları bel genişliğinde ve diz eklemlerini gergin tutun. Bandı ensenin arkasında açılı kollarla gergin tutun. Başınızı omurganızın hizasında tutun.

Kolları öne uzatın. Bu sırada yere yatmayın. Başınızı kaldırmayın. Kalça kaslarınızı sıkın. Kollarınızı tekrar başlangıç noktasına getirin.

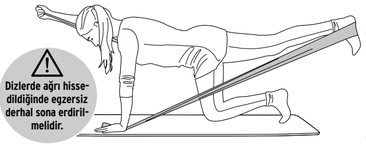
9. Üst bacak, sırt + kalça

4 ayak duruşuna geçin, bandı ayağa sarılı ve hafif gergin tutun. Sırtınızın düz olmasına dikkat edin. Başınızı aşırı germeyin. Ense sırtla düz bir çizgi oluşturmalıdır.

Bacağınızı düz olarak arkaya doğru uzatın. Bacağı indirmeden, yavaşça başlangıç noktasına getirin. Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.



İleri seviyedekiler için: İlave olarak karşıdaki kolu öne doğru uzatın. Başınızın duruşuna dikkat edin. Enseyi aşırı germeyin.



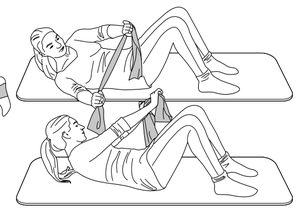
Dizlerde ağrı hissedildiğinde egzersiz derhal sona erdirilmelidir.

10. Karın

Sırt üstü düz yatın.
Ayaklar bel genişliğinde zeminde durmalıdır. Bacaklar dik olmalıdır. Bandı ikiye katlayarak açık kollarla gergin tutun.

Varyant 1 – düz karın kasları:
Kolları diz yönünde hareket ettirin. Bu sırada baş ve omuzları hafifçe kaldırın. Baş ile başlayın. Çeneyi göğüs kısmına yapıştırın ve – omurganızı bir bir yukarıya doğru çekin.

Varyant 2 – çapraz karın kasları:
Kolları değişmeli olarak sol ve sağ tarafa hareket ettirin. Ara ara başlangıç pozisyonuna dönün. Burada da – varyant 1'de gösterildiği gibi – baş ve omzu hafifçe kaldırın.



11. Kalça ve karın

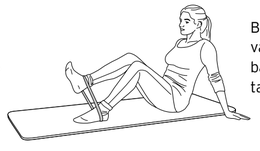
Yana doğru yatın ve bacakları hafif arkaya doğru kırın. Kalçayı hafif öne döndürerek bacakların paralel durmalarını sağlayın. Bant dizin iç kısmında bulunmalıdır.

Üst bacağı alttan kaldırın ve öyle tutun. Diz eklemi kırık kalır. Bacağınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.

Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.

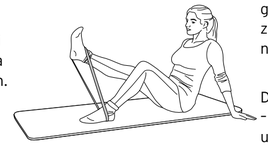
12. Bacaklar

Zemine oturun ve ellerinizle arkaya doğru yaslanarak destekleyin. Bacakları hafif bükün. Şimdi bir bacağı yerden kaldırın ve bandı gergin tutun. Bacağı gerin.

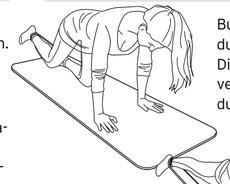


Bacağınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.

Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.



13. Arka üst bacak + kalça



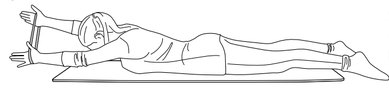
Bu egzersizde duruşa dikkat edin. Dirsekler hafif kırık ve omurga düz durur.

Bir bacağı kaldırarak gövdenin uzantısı haline getirin. Sırtınızın düz olmasına dikkat edin.

Dilerseniz egzersizi karşısındaki kolu – gövdenin uzantısı olacak şekilde uzatarak– zorlaştırabilirsiniz.

14. Omuzlar

Yüzüstü düz yatın, bacakları bel genişliğinde ve diz eklemlerini gergin tutun. Kolları bantla öne doğru esnetin ve bu esnada bandı gergin tutun. Kolları yere koymayın. Baş omurganın uzantısı şeklinde kalmalıdır.



Şimdi değişmeli olarak bir bacak ve kolu çapraz kaldırın. Dirsekler ve diz eklemleri gergin kalmalıdır.

Esneme hareketleri

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