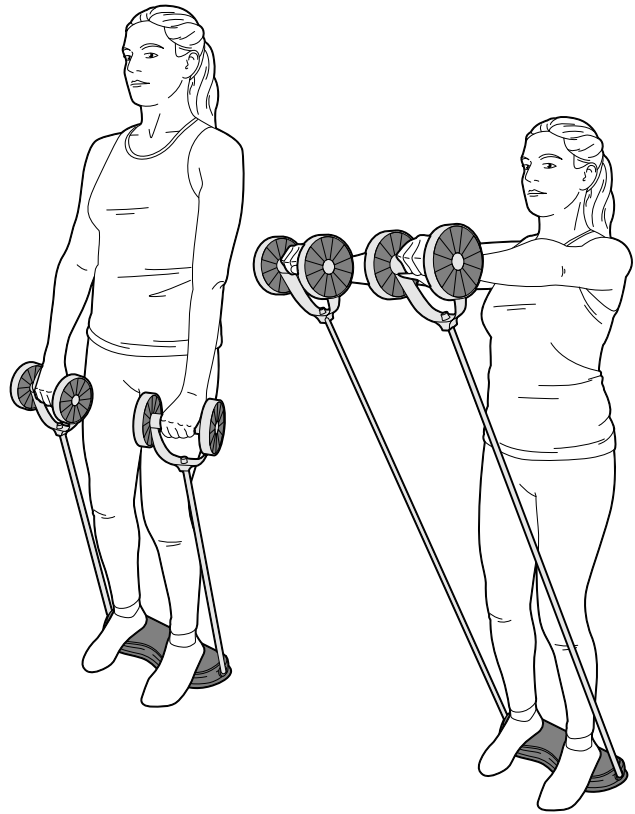


Göğüs, omuzlar + kollar

Başlangıç konumu: Ayakta hafif bükülü dizlerle, ayakları kalça genişliğinde ayırarak destek parçasına koyun, ayak uçları hafifçe dışarı baksın. Sırt düz, göğüs yukarıda, omuzlar aşağıya, bakişlar öne, karın ve kalça sıkı. Kollar vücudun yanında düz şekilde aşağıya tutun. Elin arkası ile döner tutamakları arkaya doğru ve kalça-yükseklğinde hafifçe gergin tutun.

Egzersiz: Döner tutamakları hafif bükülü kollarla çapraz şekilde karın yüksekliğine öne doğru çekin, bu esnada omuzları kaldırmayın.

4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

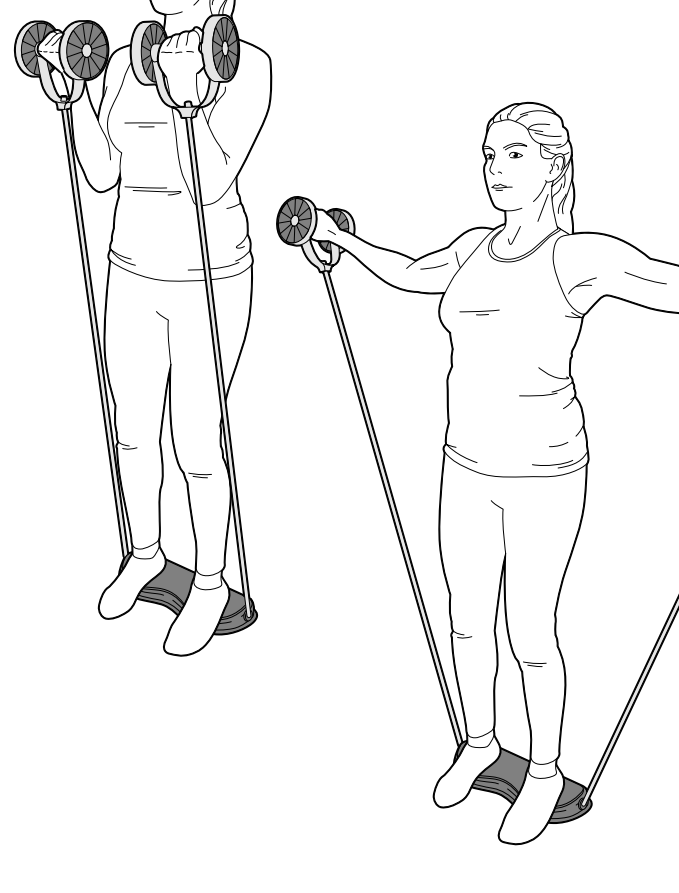


Omuzlar

Başlangıç konumu: Ayakta hafif bükülü dizlerle, ayakları kalça genişliğinde ayırarak destek parçasına koyun, ayak uçları hafifçe dışarı baksın. Sırt düz, göğüs yukarıda, omuzlar aşağıya, bakişlar öne, karın ve kalça sıkı. Kolları bükerek vücudun yanında tutun. Elin arkası ile döner tutamakları öne doğru ve omuzyükseklğinde hafifçe gergin tutun.

Egzersiz: Kolları omuz yüksekliğinde yana açın, ancak omuzları kaldırmayın.

4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.



Biceps:

Başlangıç konumu: Ayakta hafif bükülü dizlerle, ayaklar kalça genişliğinde ayırarak destek parçasına koyun, ayak uçları hafifçe dışarı baksın. Sırt düz, göğüs yukarıda, omuzlar aşağıya, bakişlar öne, karın ve kalça sıkı. Kollar yanal olarak vücutta eğik bir şekilde yukarıya baksın. Elin arkası ile döner tutamakları arkaya doğru ve omuzyükseklğinde hafifçe gergin tutun.

Egzersiz: Döner tutamakları kafanızın üzerine kadar çekin.

4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.



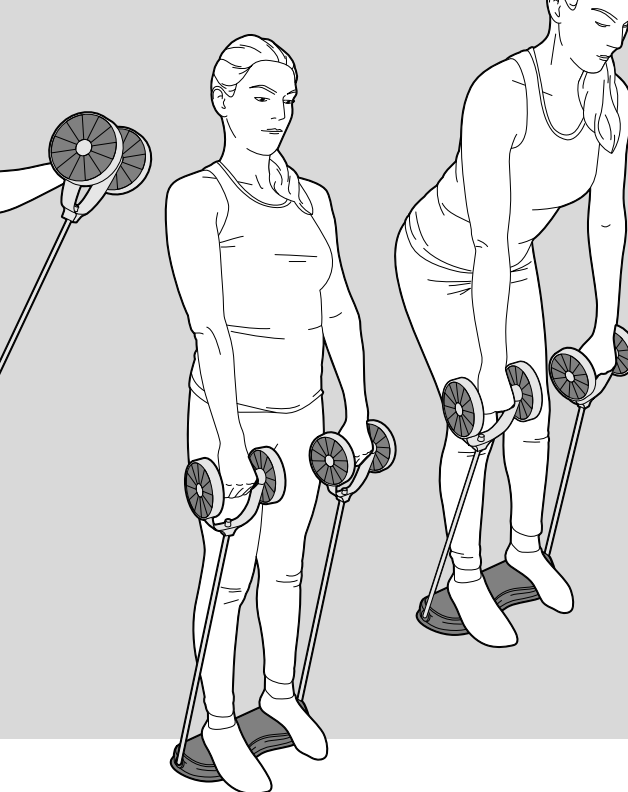
! Kolları tam düzleştirin. Bandın maks. uzama uzunluğu = 185 cm

Sırt + Sağrı kemiği

Başlangıç konumu: Hafif bükülü dizlerle ayakta, ayaklar kalça genişliğinde destek parçası üzerinde durun. Sırt düz, göğüs yukarıda, omuzlar aşağıya, bakişlar öne, karın ve kalça sıkı. Kollar vücudun ön tarafından düz olarak aşağıya doğru, döner tutamakları elinizin arkasıyla önden kavrayın ve kalça yüksekliğinde hafif gergin şekilde tutun.

Egzersiz: Döner tutamakları hafif bükülü kollarla dizin biraz üst kısmına kadar üst bacağı döndürün, bu anda dizleri hafif bükün, kalçayı arkaya doğru çıkarın ve kalçadan itibaren vücudun üst kısmını öne eğin. Omuzları kaldırmayın, kambur durmayın!

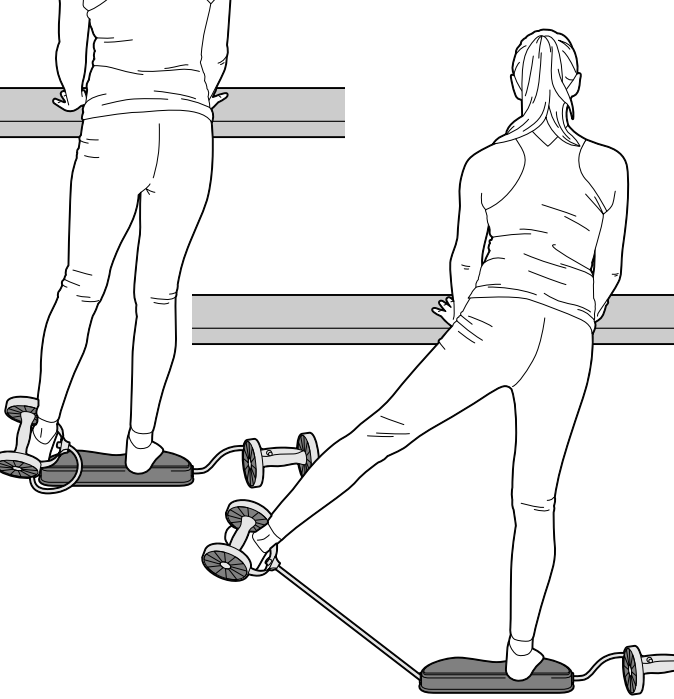
4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.



Üst bacak + kalça

Başlangıç konumu: Bir sandalye arkalığında veya duvardan desteklenmelidir. Ayakta hafif bükülü dizlerle, bir ayağınızı destek parçasına koyun, diğer ayağınızı döner tutamaktan geçirin. Sırt düz, göğüs yukarıda, omuzlar aşağıya, bakişlar öne, karın ve kalça sıkı.

Egzersiz: Döner tutamağın olduğu bacağınızı olduğu kadar yanal olarak yukarıya doğru açın. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün. Yere bırakmayın! Diğer bacağınızla tekrar edin.

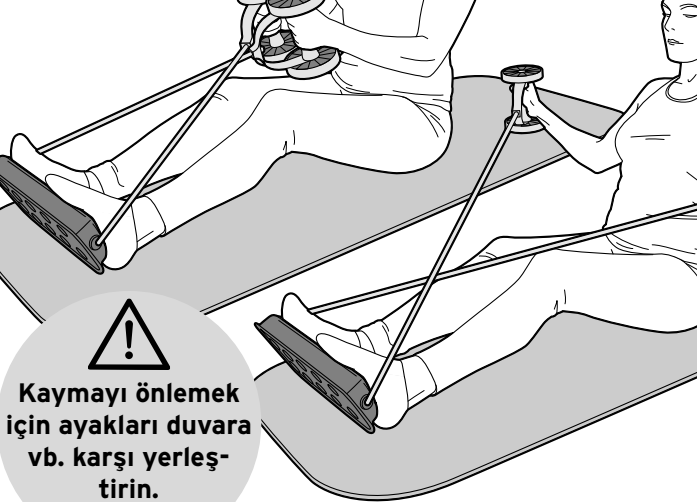


Göğüs, sırt, + omuz

Başlangıç konumu: Oturarak, bacaklar hafif bükülü, destek parçası ayaklar ile sabitlenmelidir. Sırt düz, bakişlar öne, göğüs yukarıda, omuzlar aşağıya, karın ve kalça sıkı. Döner tutamakları çapraz şekilde tutun, elin arkası dış tarafta, göğüs yüksekliğinde dizin üzerinden hafifçe gergin tutun.

Egzersiz: Kolları göğüs yüksekliğinde (yere paralel olarak) yanal şekilde arkaya çekin, bu esnada omuzları kaldırmayın.

4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.



! Kaymayı önlemek için ayakları duvara vb. karşı yerleştirin.

Arka üst bacak + kalça

Başlangıç konumu: Dört ayak konumu el ve dizler üzerinde, dizler destek parçasında. Sırt ve ense bir çizgi hizasında düz, bakişlar yere - başı enseye bırakmayın. Karın ve kalça sıkı.

Bir ayağınızı döner tutamak arasından sokun, bu esnada bantı hafifçe gergin tutun.

Egzersiz: Bacağınızı arkaya doğru kaldırın.

4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

Diğer bacağınızla tekrar edin.

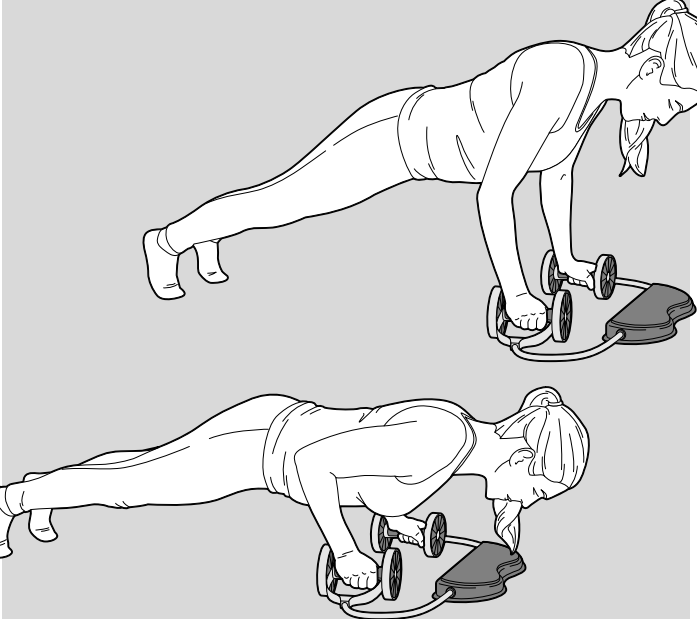


Göğüs, omuz, + triseps

Başlangıç konumu: Şınav pozisyonu, ayaklar kapalı olarak parmak uçlarından destek alınmalıdır. Bacaklar, sırt ve ense bir çizgi hizasında düz, bakişlar yere - başı enseye bırakmayın. Karın ve kalça sıkı. Eller ile omuz genişliğinde döner tutamaklardan destek alınmalıdır, elin arkası dış doğru, kollar uzatılmış şekilde.

Egzersiz: Vücudunuzu düz olarak aşağıya yerin biraz üstüne kadar indirin, bu anda kolları bükün, fakat vücuda yakın bırakın.

Yavaşça başlangıç pozisyonuna geri gelin.

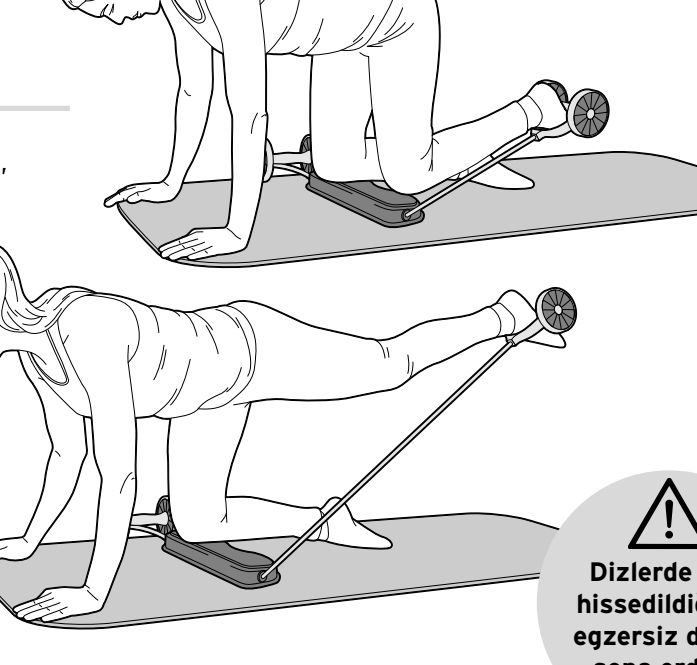


Triseps

Başlangıç konumu: Oturarak, bacaklar hafif bükülü, destek parçası ayaklar ile sabitlenmelidir. Sırt düz, bakişlar öne, göğüs yukarıda, omuzlar aşağıya, karın ve kalça sıkı. Kollar düz. Elin arkası ile döner tutamakları arkaya doğru tutun yere koyun, sırtın arkasından hafifçe gergin tutun.

Egzersiz: Hafif bükülmüş kollarınızı, vücudun üst kısmını daha fazla geriye yaslamadan mümkün olduğunca arkaya doğru yuvarlayın.

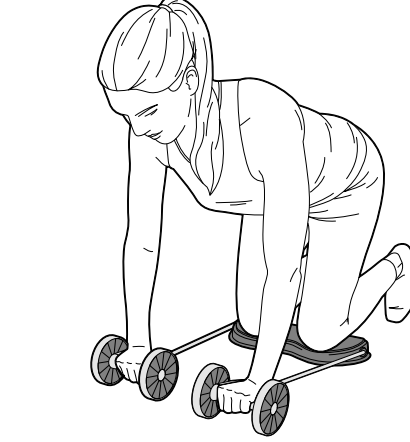
4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.



! Dizlerde ağrı hissedildiğinde egzersiz derhal sona erdirilmelidir.

Karın

Başlangıç konumu: Dört ayak konumu, ayak uçlarınızla üzerinde durun, destek parçasını dizleriniz ile sabitleyin. Sırt ve ense bir çizgi hizasında düz, bakişlar yere - başı enseye bırakmayın. Karın ve kalça sıkı. Eller ile omuz genişliğinde döner tutamaklardan destek alın, el arkası öne, kollar düz, fakat tam olarak düz değil. Bu anda bantları hafifçe gerdiren.



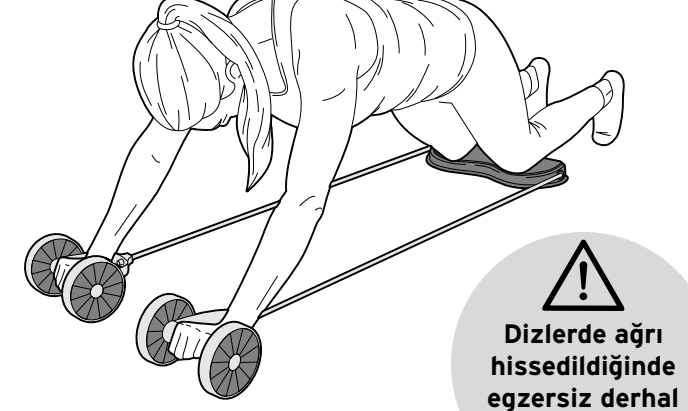
Varyant 1

Egzersiz: Tek bir döner tutamak ile öne doğru yuvarlayın, diğer kolunuzu bükün, bu esnada vücuda yakın tutun. Kolu değiştirin.

Varyant 2

Egzersiz: Her iki döner tutamak ile yakl. 45° açıda öne doğru yuvarlayın.

Egzersiz: Her iki döner tutamaklardan öne doğru yuvarlayın, bu anda vücudun üst kısmını indirin, kolları vücut tamamen gerilene kadar fakat yere değmeyecek şekilde öne doğru uzatın. Bu esnada kolları düz, fakat tam düz olmayacak şekilde bırakın. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.



! Dizlerde ağrı hissedildiğinde egzersiz derhal sona erdirilmelidir.

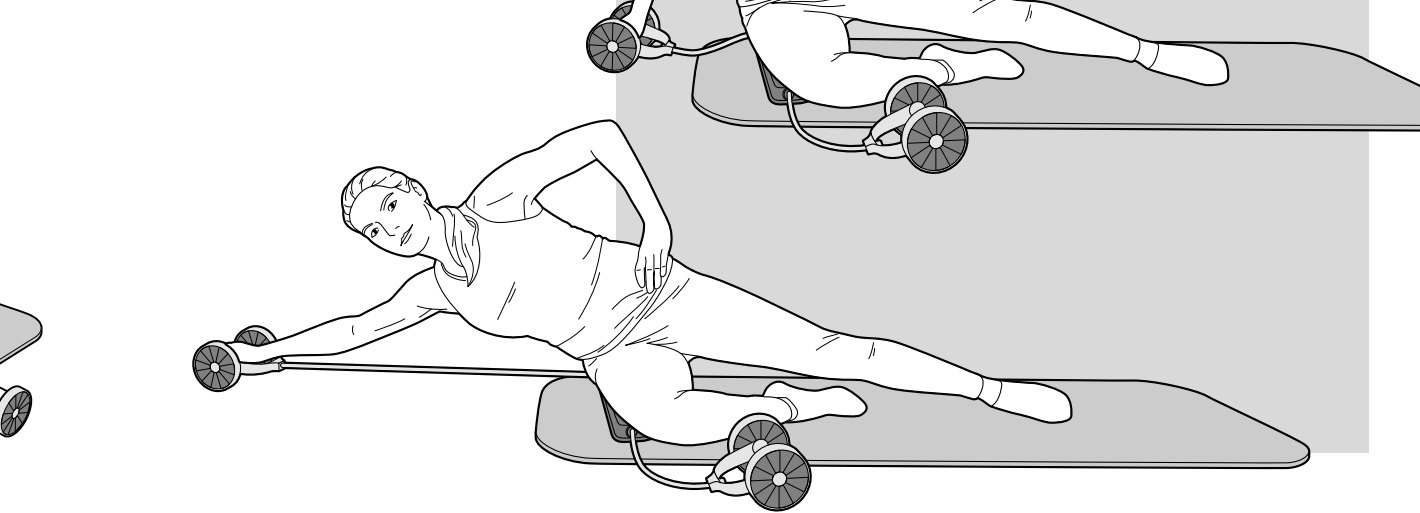
Yan üst bacak

Başlangıç konumu: Kalçanız ile yanal şekilde destek parçasına oturun, alt bacağı arkaya doğru bükün, üst bacağı yana doğru açın. Bir eliniz ile yanal olarak vücudun yanından döner tutamaktan destek alınmalıdır, elin arkası dış doğru, kol düz, fakat tam olarak düz değil. Diğer elinizle kalçadan destek alın. Sırt, kol ve üst bacağı paralel olarak bir düzlemde olmalı, bakişlar öne. Karın ve kalça sıkı.

Egzersiz: Döner tutamak ile mümkün olduğu kadar yana doğru döndürün, bu esnada kol uzatılmış şekilde (fakat tam olarak uzatılmış değil) bırakın, vücudun üst kısmını indirin, ancak öne veya arkaya bükmeden veya kaydırmadan.

4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

Diğer tarafa tekrarlayın.

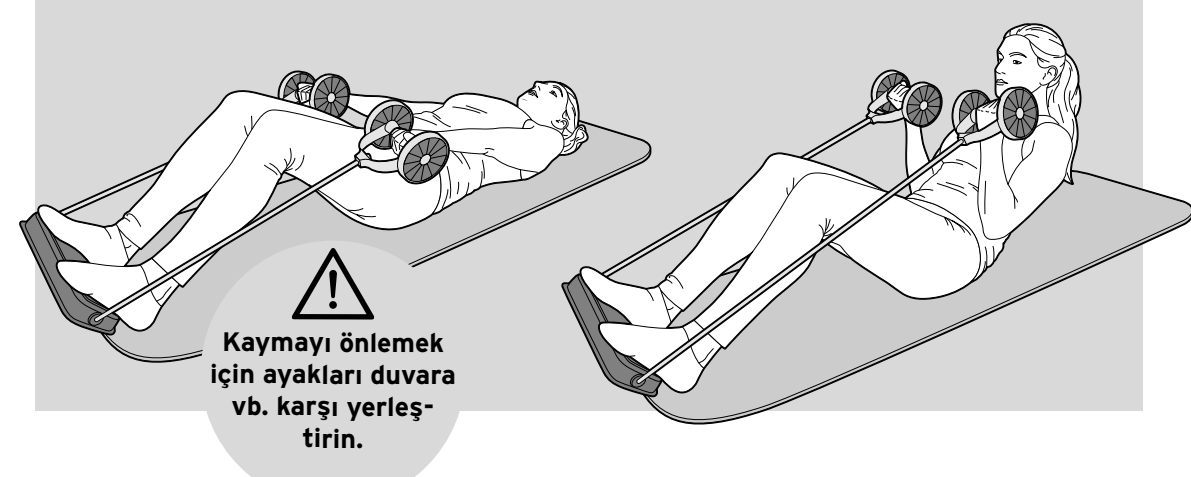


Karın

Başlangıç konumu: Yatarak, bacaklar bükülü, destek parçası ayaklarla sabitlenmelidir. Sırt düz, bakişlar öne tavana doğru olmalı, omuzları kaldırmayın, karın ve kalça sıkı. Döner tutamakları elin arkasıyla aşağıya doğru kavrayın, hafif bükülmüş kollar ile kalça yüksekliğinde hafifçe gergin tutun.

Egzersiz: Döner tutamakları alt kollar ile göğüs yönüne doğru çekin, bu esnada dirsekleri vücuda yakın bırakın, aynı anda vücudun üst kısmını maks. leğen kemiğine kadar yukarı döndürün ve karın kaslarınızı sıkı tutun. Bu arada boynunuzu vücudunuzun üst kısmı ile bir çizgide duracak şekilde rahat bırakın. Boynunuzdan doğru yukarı çekmeyin!

4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.



! Kaymayı önlemek için ayakları duvara vb. karşı yerleştirin.

Güvenlik uyarıları



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.

Kullanım amacı

Fitness Roller kol, bacak, karın ve sırt kaslarını güçlendirme antrenmanı için tasarlanmıştır. Ayarlanabilir direnç bantları sayesinde germe yükünü, seçilen egzersize, vücut ölçünüze, kişisel spor seviyenize ve istenilen egzersiz efektine göre belirleyebilirsiniz.

Fitness Roller evde yapılabilen spor çalışmaları için tasarlanmıştır (EN ISO 20957-1, Sınıf H ve DIN 32935 Form A: Germe egzersizi ekipmanı). Spor salonlarında ve tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

Cihaz azami 100 kg vücut ağırlığı olan kişiler için dizayn edilmiştir. Döner tutamakların her biri maks. 43 kg'a kadar dayanıklıdır. Cihaza aşırı yüklenmeyin! Maks. uzatma uzunluğu / bantların maks. uzatma kuvveti: Tabloya bakın.

Ağırlık: Yakl. 800 gr

Çocuklar ve bedensel engelliler için TEHLİKE

Antrenman gereci oyuncak değildir ve kullanılmadığı zaman çocukların erişemeyeceği bir yerde saklanmalıdır. Yaralanmaların oluşmaması için antrenman esnasında çocukların bu gereçten uzak tutulması gereklidir. Antrenman gereci sadece yetişkinlerin ve fiziksel/psikolojik gelişimini tamamlamış gençlerin kullanımı için uygundur. Çocukların antrenman gereci kullanmalarına izin vermeden önce doğru kullanımını gösterin ve egzersizler bitene kadar çocukları gözetimsiz bırakmayın. Velilerin ve diğer denetleyen kişilerin, çocukların doğal oyun içgüdüğü ve deneyim merakı nedeniyle antrenman gereciyle ilgili beklenilmeyen durumlar ve davranışlarla karşılaşabileceklerinin bilincinde olmaları gerekir. Çocuklarınıza, bu cihazın oyuncak olmadığını özellikle belirtin.

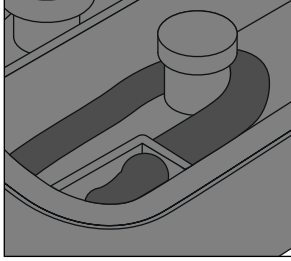
Çocukları ambalaj malzemesinden ve üründen uzak tutun. Aksi takdirde boğulma tehlikesi ve ayrıca bantlar nedeniyle boğulma tehlikesi vardır!

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 başvurun. 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 göğüste ağrı. Eklem yerlerinde ve kaslarda ağrı hissettiğinizde de egzersizi derhal bitirin.**
- Tedavi amaçlı egzersizler için uygun değildir!

Egzersizler sırasında nelere dikkat etmelisiniz

- Tüm egzersizlerde sırtınızı düz tutun, belinizde boşluk olmamasına dikkat edin! Ayakta dururken bacaklarınızı hafif bükün. Kalçaınızı ve karnınızı sıkın.
- Germe bantlarının uzunluğunu yapacağınız egzersize, vücut ölçünüze, gücünüze ve sporunuza uygun olarak seçin. Bunun için egzersizin başlangıç konumunda önceden hafif bir gerilim olması için bantları ilgili ayakların etrafından destek parçasının altına bağlayın.**



Yaralanma tehlikesi vardır! Bantların kaymasını önlemek için her zaman doğru şekilde ayağın ince kısmına dolanmış olmasına dikkat edin. Bant ucunun sabit oturmuş olduğunu her kullanımdan önce kontrol edin.

- Döner tutamakları, bantların henüz başlangıç konumunda hafifçe gergin duracak şekilde tutun.
- Egzersizleri eşit oranda tempoyla yapın. Sarsıntılı hareketler yapmayın. Döner tutamakların geri çekilmesine izin vermeyin, aksine her zaman aynı tempoyla başlangıç konumuna geri getirin.
- Egzersiz sırasında eşit ölçüde nefes alıp vermeye devam edin. Nefes alıp vermeye ara vermeyin! Bantları çekerken nefes verin ve bırakırken tekrar nefes alın.
- 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 yakl. 15 ile 20 tekrara kadar artırın. Asla halsizleşene kadar egzersiz yapmayın.

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

Önemli bilgiler

- Bir egzersiz programına başlamadan önce lütfen hekiminizle görüşerek hangi egzersizlerin sizin için uygun olduğunu belirleyin.
- En iyi egzersiz sonuçlarını elde etmek ve yaralanmaları önlemek için, egzersizlere başlamadan önce ısınma hareketleri ve egzersizlerden sonra gevşeme hareketleri yapın.
- Bedeninizi çalıştırmaya alışık değilseniz ilk önce çok yavaş başlayın. Acı veya ağır hissederseniz egzersizi derhal bitirin.
- Antrenman gereci oyuncak değildir ve küçük çocukların ulaşmasına izin verilmemelidir.
- Her kullanımdan önce antrenman gereci kontrol edin. Gözle görülür hasarlar tespit ettiğinizde, örn. bantlar aşınmış, delikli veya yırtık görünüyorsa, aleti kullanmayın. Gerecin tamir işlemlerini, sadece uzman atölyeler veya buna benzer kalifiye kişiler tarafından yaptırın. Usulüne uygun olmadan yapılan tamir işlemleri kullanıcı için önemli derecede tehlike oluşturabilir.
- Ekipmanın ayaklarında kapaklar mevcuttur. Bunların kaybolmamasına dikkat edin. Her kullanımdan önce mevcut olmalarını kontrol edin. Ekipmandaki kaymayı önleyici kapaklar olmadan board'un kaymasından veya bantların kayıp gitmesinden dolayı yaralanma tehlikesi vardır.
- Uyarı! Germe bantları aşırı şekilde gerdirelmemelidir: azami uzatma uzunluğu / azami uzatma gücü: tabloya bakınız.
- Germe bantlarını aniden bırakmadan veya destek parçasından kaymadan dolayı **yaralanma tehlikesi**! Egzersizlerin yapılması sırasında Fitness Roller çok fazla çekme gerilimi altındadır. Sağlam bir duruşta olunmasına mutlaka dikkat edilmelidir. Egzersizi güvenli ve dikkatli bir şekilde gerçekleştirin. Çekme bandının aniden geriye sıçramasından meydana gelecek yaralanmaları önlemek için çekme bandının gergin olduğu egzersizlerde döner tutamakları güvenli ve sıkı bir şekilde elinizde tutun.

- 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.
- Yüzük veya bileklik gibi takılar takmayın. Yaralanabilir ve germe bantlarına hasar verebilirsiniz.
- Egzersiz yaparken kaymaz tabanlı rahat giysiler ve spor ayakkabılar veya çoraplar giyin. Çıplak ayakla egzersiz yapmayın. Giysileriniz egzersiz sırasında herhangi bir şekilde herhangi bir yere takılmamalıdır. Ayaktaki hareketlerde sağlam durmaya dikkat edin.
- Antrenman esnasında yeterli hareket serbestliğine sahip olduğunuzdan emin olun. Egzersiz alanında hiçbir nesne bulunmamalıdır. Diğer kişilerle aranızda yeterli kadar mesafe olmalıdır.
- Zeminin sağlam, düz ve kaymaz olması gerekir. Gerekirse altlık olarak bir fitness matı vb. kullanın.
- Çekme bantlarını kapılara, camlara, mobilyalara vb. sabitlemeyin.
- Antrenman gereci aynı anda birden fazla kişi tarafından kullanılmamalıdır.
- Buna rağmen tüm ağırlığınızı Fitness Roller tutamaklarına yüklemeyin, aletin üzerinde durmayın veya oturmayın!
- Antrenman aletinin yapısı kesinlikle değişmemelidir.
- Antrenman aletini örn. kişilere, hayvanlara, nesnelere vs. vurmak için, kaldırma kolu, destek vb. olarak kullanmayın.

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 yuvarlayın.
- Kollarınızı çevirin.
- Göğüs kafesinizi öne, arkaya ve yanlara hareket ettirin.
- Kalçaınızı öne, arkaya hareket ettirin ve yanlara savurun.
- Olduğunuz yerde koşun.

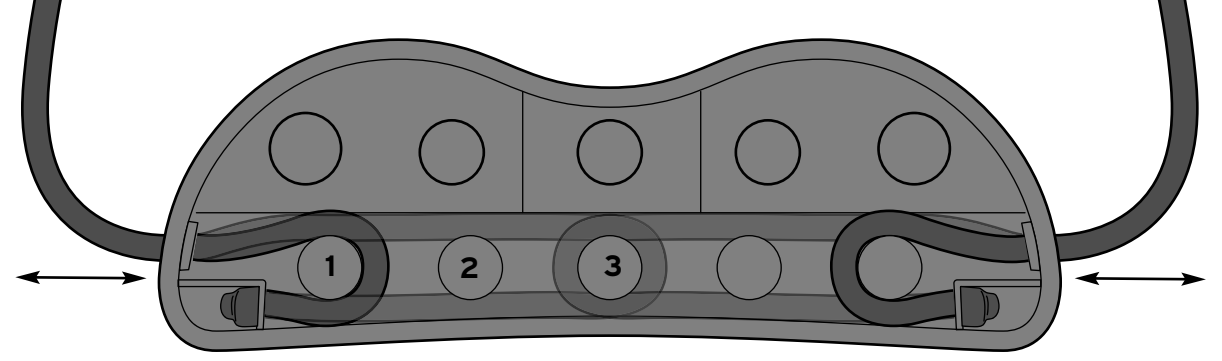
Egzersiz sonrası: Gevşeme

Bazı esnetme hareketlerini alt tarafta bulabilirsiniz.

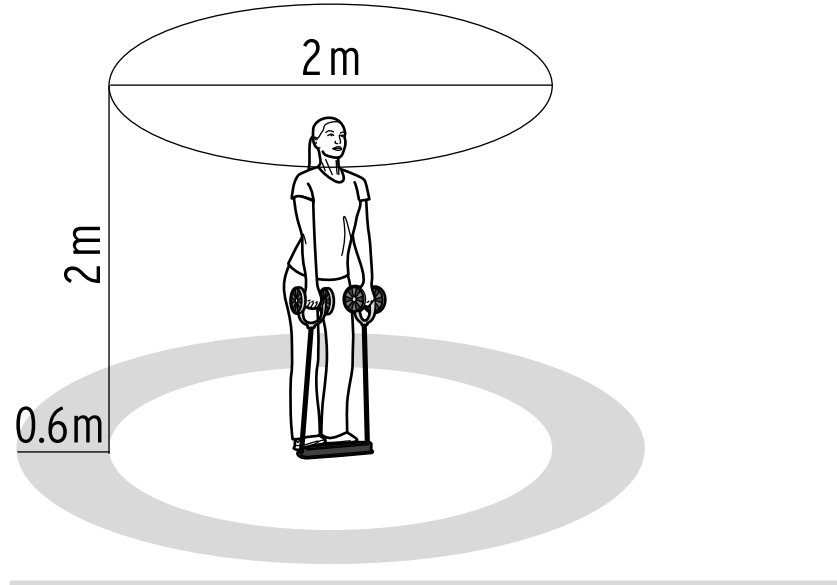
Tüm esnetme çalışmaları için temel pozisyon: Göğüs kafesinizi yükseltin, omuzlarınızı aşağı çekin, dizler hafif kırık, ayak uçlarınız biraz dışa dönük. Sırtınızı düz tutun!

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

Germe bantların uzunluğunu ayarlayın



Ayarlama		37 cm	74 cm	111 cm	148 cm	185 cm (= maks.)	Uzatma uzunluğu
	Hafif (1)	0 N	5 N	28 N	41 N	52 N	Uzatma gücü
	Orta (2)	0 N	18 N	36 N	49 N	60 N	Uzatma gücü
	Ağır (3)	0 N	28 N	44 N	59 N	70 N (=maks.)	Uzatma gücü



Bakım

Döner tutamağın malzemesi tere dayanıklıdır, fakat hijyenik koşullarda bir antrenman sağlamak için arada bir temizlenmesi gerekir.

- Döner tutamakları gerektiğinde yumuşak, hafif nemli bir bezle - temizlik maddesi kullanmadan - silin.

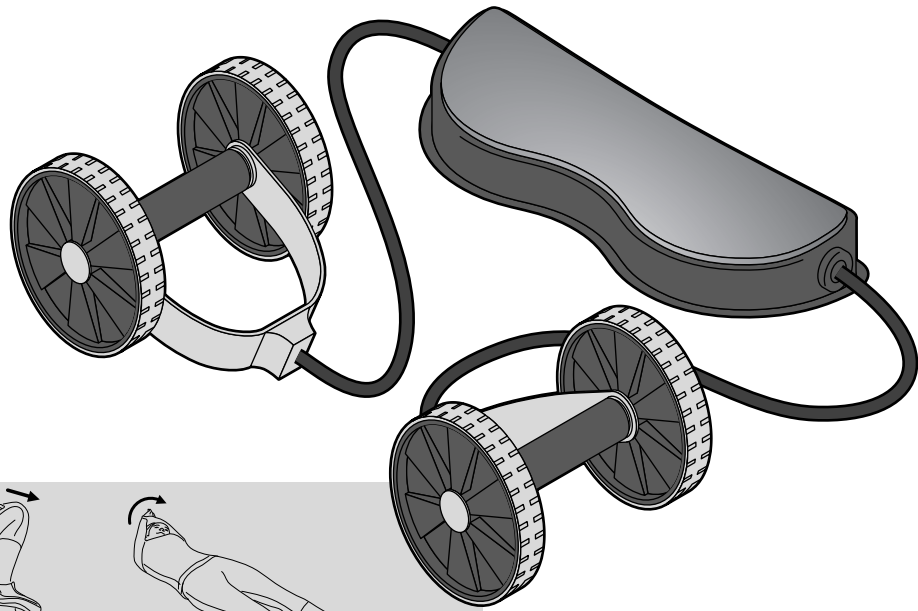
DİKKAT - Maddi hasar tehlikesi var

- Temizleme için temizleme maddesi kullanmayın.
- Antrenman aletini doğrudan güneş ışığı görmeyen bir yerde muhafaza edin. -10 °C'nin altında veya +50 °C'nin üzerinde sıcaklıklara maruz bırakmayın.
- Antrenman gerecini yüksek sıcaklık değişiminden, nemden ve sudan koruyun.



www.tchibo.com.tr/kılavuzlar

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



Ürün numarası: 383 633

Esneleme hareketleri

