

Güç egzersizi bantları

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

Güç egzersizi bantları tüm vücudun çalıştırılması için ön görülmüştür. Bunlar spor aleti olarak evde kullanmak için tasarlanmıştır. Spor salonlarında ve tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

Çocuklar için TEHLİKE

- Güç egzersizi bantları oyuncak değildir ve kullanılmadıkları zamanlarda çocukların erişemeyeceği yerlerde saklanmalıdırlar. Yaralanma tehlikesine karşı egzersiz yaparken küçük çocukları uzak tutun.
Güç egzersizi bantları sadece yetişkinlerin ve fiziksel/psikolojik gelişimini tamamlamış gençlerin kullanımı için uygundur. Her kullanıcının güç egzersizi bantlarının kullanımı hakkında önceden bilgisi olmalı veya gözetim altında kullanılmalıdırlar. Ebeveynler ve diğer gözetmenler sorumluluklarının bilincinde olmalı, çünkü güç egzersizi bantları çocukların doğal oyun dürtüleri ve deney yapma istekleri için uygun değildir. Çocukları, özellikle güç egzersizi bantlarının bir oyuncak olmadığı konusunda bilgilendirin.
- Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutun. Dolanarak boğulma tehlikesi vardır.

Yaralanma TEHLİKESİ

- Tavan ve duvar sabitlemesi için montaj malzemesi teslimat kapsamında bulunmaz. Birlikte teslim edilen kancanın sabitlenmesi ve bununla ilgili sabitleme malzemesinin seçimi sadece bir uzman tarafından yapılabilir.
- Egzersiz yaparken rahat giysiler ve spor ayakkabı giyin. Ayakkabıların kaymıyor olmasına dikkat edin.
- Güç egzersizi bantları ile spor yaparken, mutlaka yeterince hareket edebileceğiniz bir alana ihtiyaç duyduğunuzu unutmayın. Diğer kişilerle aranızda yeteri kadar mesafe olmalıdır. Güç egzersizi bantları aynı anda birden fazla kişi tarafından kullanılmamalıdır. Güç egzersizi bantlarının yapısı değiştirilmemelidir.
- Her kullanımdan önce ...
... güç egzersizi bantlarını malzeme hasarları ve aşınma,
... bantların doğru sabitlenmesi,
... sabitleme yerlerinin durumu bakımından kontrol edin.
Güç egzersizi bantları hasarlı, doğru sabitlenmemiş veya sabitleme yerleri güvenli olmadığında güç egzersizi bantları artık kullanılmamalıdır.
- En iyi antrenman sonuçlarını elde etmek ve yaralanmaları önlemek için, antrenmanlara başlamadan önce ısınma hareketleri ve antrenmandan sonra gevşeme hareketleri yapın.
- 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.

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 sağlığını 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!

Bakım

- Güç egzersizi bantlarını ılık su, sabun ve yumuşak bir bez ile temizleyin. Gerektiğinde bir dezenfektan kullanın. Güç egzersizi bantlarını serin ve kuru bir ortamda saklayın. Ürünü güneş ışığından ve ayrıca sivri, kesici ve pürüzlü nesnelere ve yüzeylerden koruyun.

Taşıma kapasitesi

Her egzersiz bandın maksimum yük taşıma kapasitesi 80 kilogramdır.

Aşağıdakiler tüm egzersizler için geçerlidir:

- Ne kadar öne veya arkaya eğilirseniz, egzersizler o kadar zor ve etkili olur. Başlangıçta vücudunuzu ve gerekli kas gerginliğini hissetmek ve güç egzersizi bantlarını buna göre ayarlayabilmek için sadece hafifçe arkaya eğilin - deneyimli sporcular için dahi güç egzersizi bantları zorlu olabilir. Egzersiz hareketlerinin doğru yapılış şeklini görmek için deneyimli bir fitness antrenöründen yardım istenmesini öneririz.**
- Güç egzersizi bantlarını her zaman tutamaklarından sıkı tutun veya ayaklarınızın kaymayacağı şekilde tutma yerlerine doğru yerleştirdikten emin olun.
- Tüm egzersizlerde sırtınızı düz tutun, belinizde boşluk olmamasına dikkat edin!
- Egzersizleri eşit oranda tempoyla yapın. Ani hareketler yapmayın. Her zaman aynı hızda başlangıç konumuna geri dönün.
- Güç egzersizi bantlarıyla yapılan her hareket yavaş ve kontrollü olmalıdır. 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 kendinize fazla yüklenmeyin. 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.

Antrenman

Egzersiz yapacağınız yeri seçerken yeterince boş bir alan olmasına dikkat edin. Seçilmiş olan yer en az 2,0 x 2,0m alana sahip olmalıdır. Çalışma alanı içinde, hiçbir nesne çıkıntı yapacak, size zarar verecek şekilde durmamalıdır (örn. kapı kolları).

Zemin düz olmalıdır. Gerekirse yere kaymayan bir fitness matı vb. serin. Bu özellikle yerde yapılan egzersizler için önerilir.

- Egzersiz esnasında kayıp düşmemek için daima sıkı oturan spor ayakkabılar seçin. Çıplak ayakla antrenman yapmayın.

Başlangıçta 8-10 tekrar sayısı ile çalışın. Vücudunuzda aşırı zorlanmayı önlemek için tekrar sayısını yavaşça yükseltin.

Kılavuzun arka tarafında birkaç egzersiz hareketini görebilirsiniz. Bunlar özel olarak güç egzersizi bantları ile yapılan antrenman için uygundur.



Egzersiz hareketlerinin doğru yapılaş şeklini öğrenmek ve gerekirse daha fazla hareket göstermesi açısından deneyimli bir fitness antrenörünün bir kursuna katılmanızı tavsiye ederiz. İnternette de bu konu hakkında daha fazla öneriler, videolar ve uygulamalar bulabilirsiniz.

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.
- Kalçanızı öne, arkaya hareket ettirin ve yanlara savurun.
- Olduğunuz yerde koşun.

Egzersiz sonrası: Gevşeme

Bazı esnetme hareketlerini arka tarafta bulabilirsiniz.

Tüm esnetme çalışmaları için temel pozisyon:

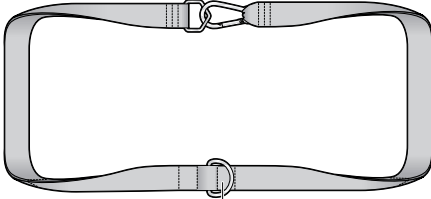
Göğüs kafesinizi yükseltin, omuzlarınızı aşağı çekin, dizler hafif kırık, ayak uçlarınız biraz dışa dönük. Sırtınızı düz tutun!

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

Birleştirme ve ayar imkanı

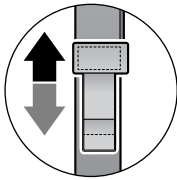
Tutma bandı

(ağaçlara, barfikse vs. sabitlemek için)

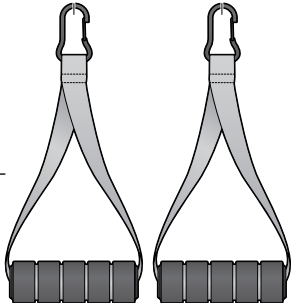


Egzersiz bandı

(Bant uzunluğunu, kanattan aşağıya çekerek ya da yukarıya doğru iterek yapılan çalışmaya bağlı olarak değiştirebilir ve sonra antrenman bandını sıkıca çekebilirsiniz)

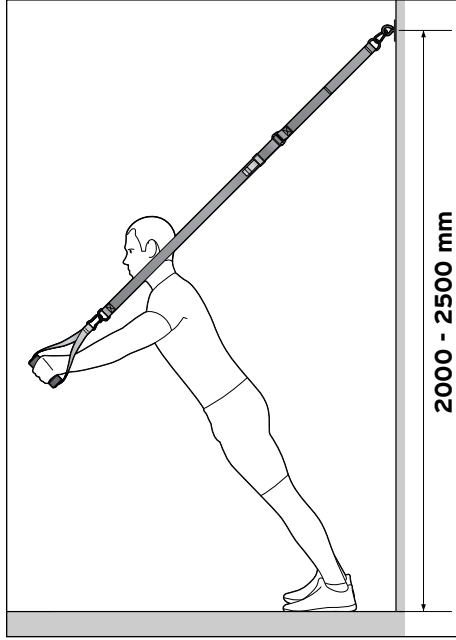


Lastikli tutamaklı ve karabinalı güçlendirilmiş tutma yerleri



Sabitleme

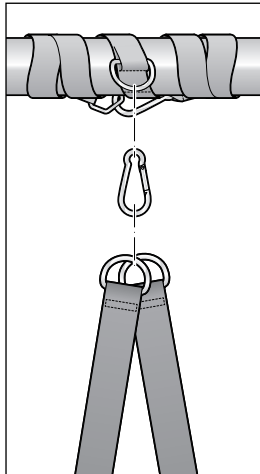
Sabitleme yüksekliği



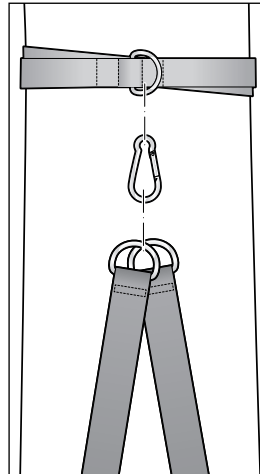
Güç egzersizi bantları ile en uygun şekilde antrenman yapabilmemiz için en az 2 ila en fazla 2,5 metre arasında bir sabitleme yüksekliği öneriyoruz.

1. Bandı ortadan gerekirse bir çok kez bir sabitleme noktasına sarın veya bantları, birlikte teslim edilen dağcı çengeli ile birlikte teslim edilen kancaya asın (bkz. alt şekil).
2. Her iki tutamağı sıkıca kavrayın ve doğru ve sıkı oturmaları için birkaç kez güçlü bir şekilde güç egzersizi bantlarını çekin.

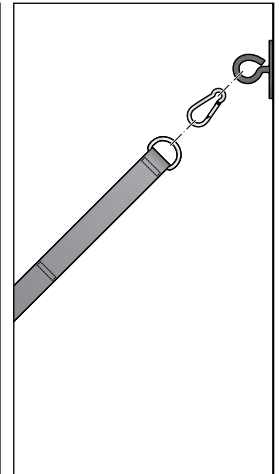
Bir barfikste



Bir ağaç veya direkte

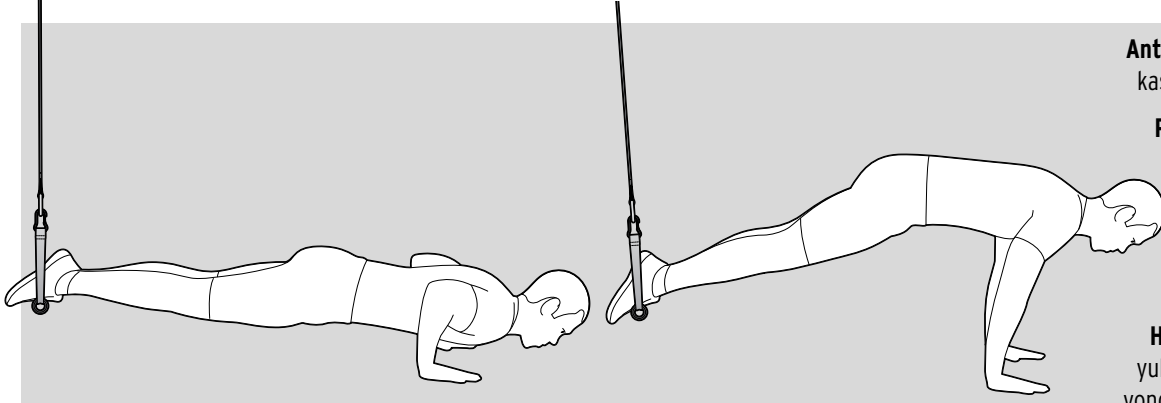


Birlikte teslim edilen kancada (sabitleme malzemesi teslimat kapsamına dahil değildir)



Temel egzersizler

her biri 3 set; 8- 10 tekrar yapın.



Antrenman etkisi: Göğüs, tüm vücut kasları

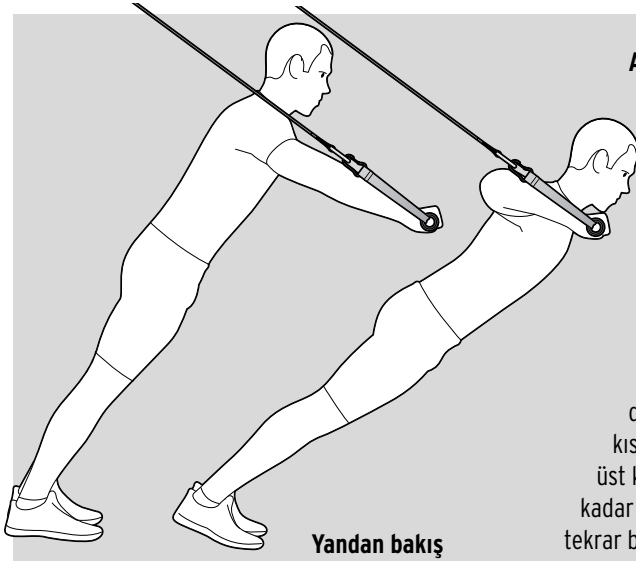
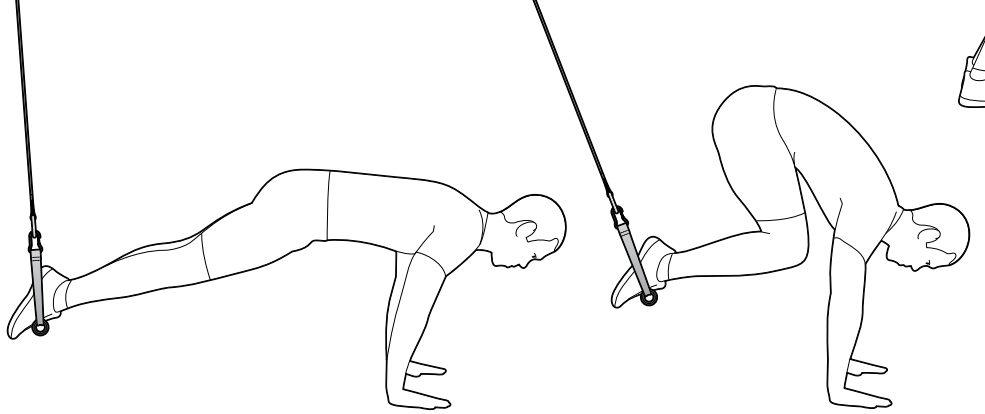
Pozisyon: Yere yatın. Ayakları tutamaklara asın. Ellerinizi omuz genişliğinden biraz geniş açarak yerden destek alın. Sırtı düz tutun, karın ve kalça kaslarınızı sıkın.

Hareket: Vücudunuzun üst kısmını yukarıya bastırın - kollar en üst pozisyonda tam olarak düz değil. Başlangıç pozisyonuna geri dönün.

Antrenman etkisi: Karın, tüm vücut kasları

Pozisyon: Yere yatın. Ayakları tutamaklara asın. Ellerinizi omuz genişliğinden biraz geniş açarak yerden destek alın. Sırtı düz tutun, karın ve kalça kaslarınızı sıkın. Vücudunuzun üst kısmını yukarıya bastırın - kollar en üst pozisyonda tam olarak düz değil.

Hareket: Dizi vücudun üst kısmına doğru çekin - Tekrar başlangıç konumuna geri gelin.

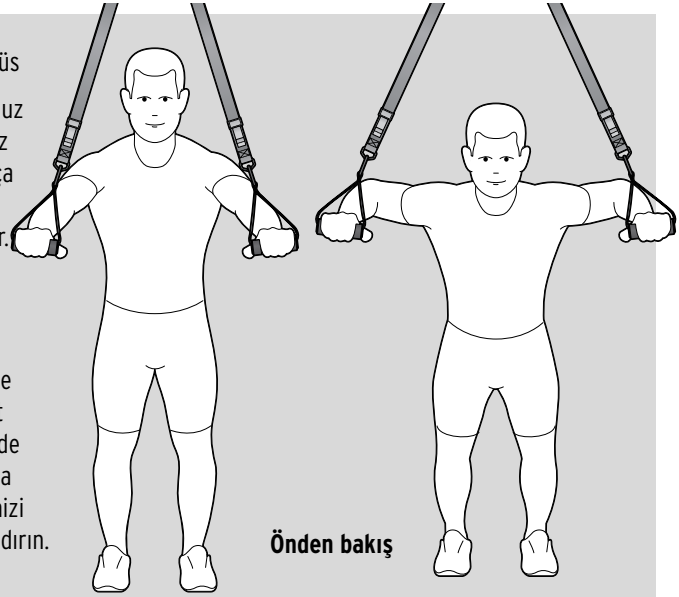


Yandan bakış

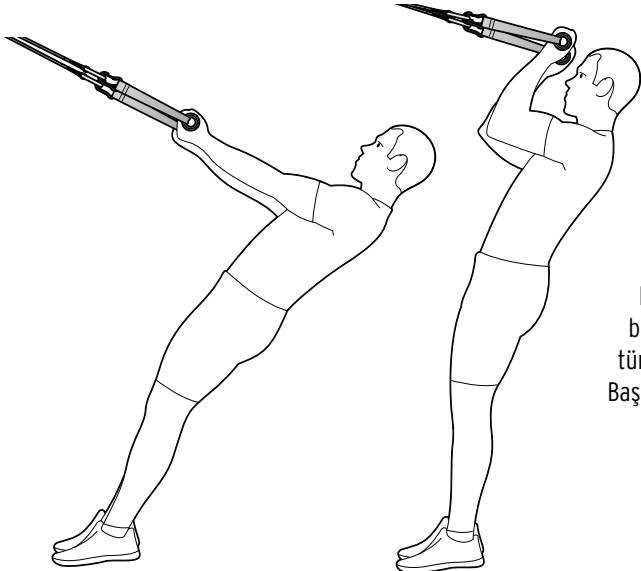
Antrenman etkisi: Göğüs

Pozisyon: Ayaklar omuz genişliğinde-Sırtı düz tutun, karın ve kalça kaslarınızı sıkın. Gözler öne bakıyor.

Hareket: Vücudu yavaşça kontrollü bir şekilde hafif düzleştirilmiş kollar ile öne doğru eğin. Vücudun üst kısmını kontrollü bir şekilde üst kollardan göğüs hizasına kadar öne doğru eğin. Kendinizi tekrar başlangıç konumuna kaldırın.



Önden bakış



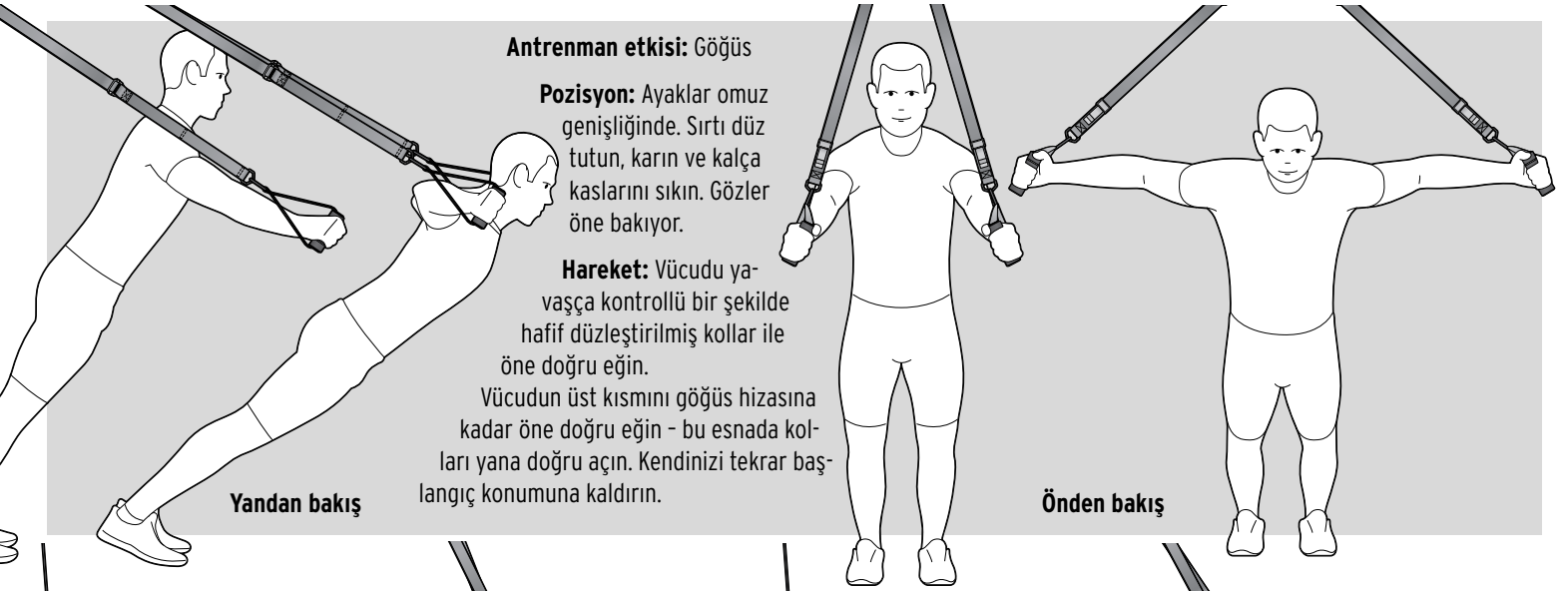
Antrenman etkisi: Biceps

Pozisyon: Ayaklar omuz genişliğinde. Sırt düz. Karın ve kalça kaslarınızı sıkın. Gözler öne bakıyor

Hareket: Vücudunuzu yavaşça kontrollü bir şekilde arkaya doğru bırakın. Vücudun üst kısmını üst kollardan öne doğru çekin, üst kollar tüm egzersiz boyunca vücuda 90° açıda kalır. Başlangıç pozisyonuna geri dönün.

Egzersizler İleri seviyedekiler için:

her biri 3 set; 8- 10 tekrar yapın.



Antrenman etkisi: Göğüs

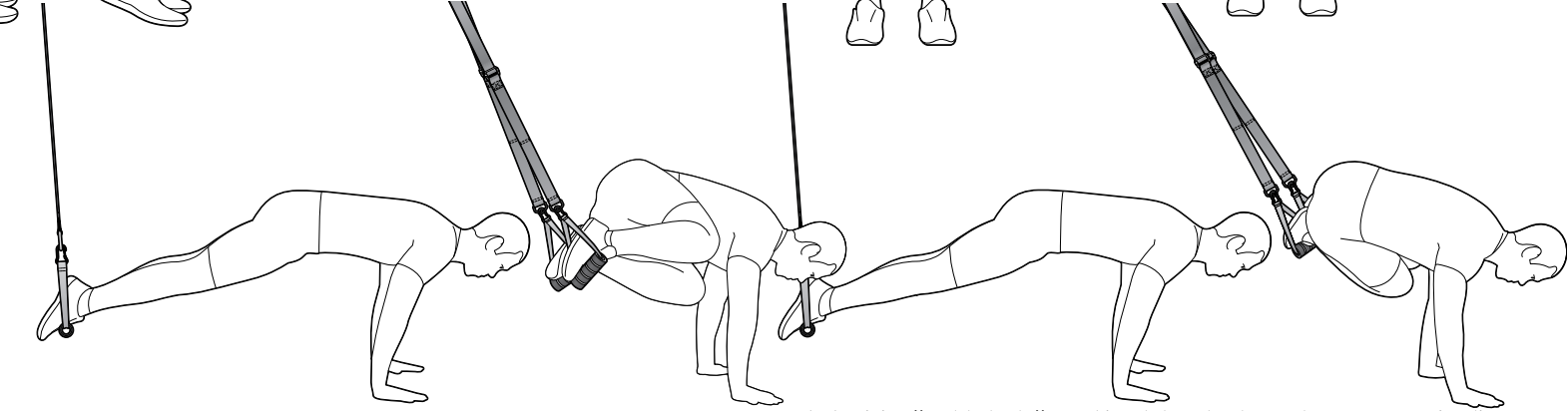
Pozisyon: Ayaklar omuz genişliğinde. Sırtı düz tutun, karın ve kalça kaslarını sıkın. Gözler öne bakıyor.

Hareket: Vücudu yavaşça kontrollü bir şekilde hafif düzleştirilmiş kollar ile öne doğru eğin.

Vücudun üst kısmını göğüs hizasına kadar öne doğru eğin - bu esnada kolları yana doğru açın. Kendinizi tekrar başlangıç konumuna kaldırın.

Yandan bakış

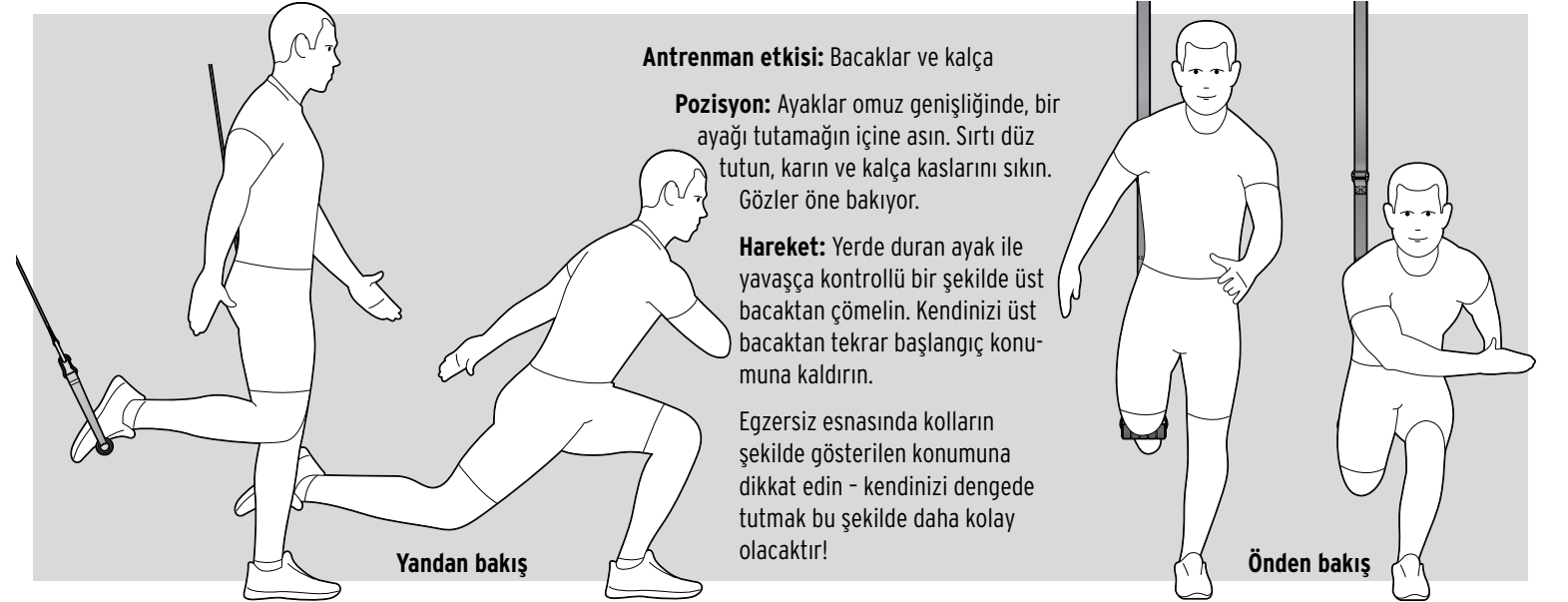
Önden bakış



Antrenman etkisi: Yan karın kasları, tüm vücut kasları

Pozisyon: Yere yatın. Ayakları tutamaklara asın. Ellerinizi omuz genişliğinden biraz geniş açarak yerden destek alın. Sırtı düz tutun, karın ve kalça kaslarınızı sıkın. Vücudunuzun üst kısmını yukarıya bastırın - kollar en üst pozisyonda tam olarak düz değil.

Hareket: Dizi sağ üst kola doğru çekin - tekrar başlangıç konumuna geri gelin. Dizi sol üst kola doğru çekin - tekrar başlangıç konumuna geri gelin.



Antrenman etkisi: Bacaklar ve kalça

Pozisyon: Ayaklar omuz genişliğinde, bir ayağı tutamağın içine asın. Sırtı düz tutun, karın ve kalça kaslarınızı sıkın. Gözler öne bakıyor.

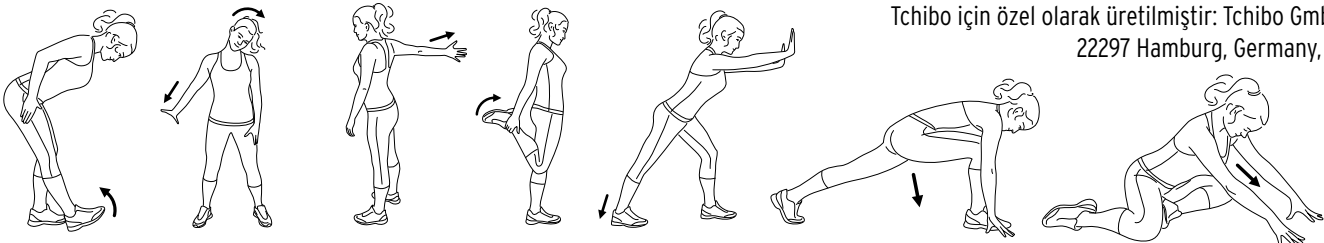
Hareket: Yerde duran ayak ile yavaşça kontrollü bir şekilde üst bacadan çömelin. Kendinizi üst bacadan tekrar başlangıç konumuna kaldırın.

Egzersiz esnasında kolların şekilde gösterilen konumuna dikkat edin - kendinizi dengede tutmak bu şekilde daha kolay olacaktır!

Yandan bakış

Önden bakış

Esneleme hareketleri



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

Ürün
numarası:

383 636