



Antrenman zar seti

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

Ürün numarası: 616 811

tr

Oyun talimatı

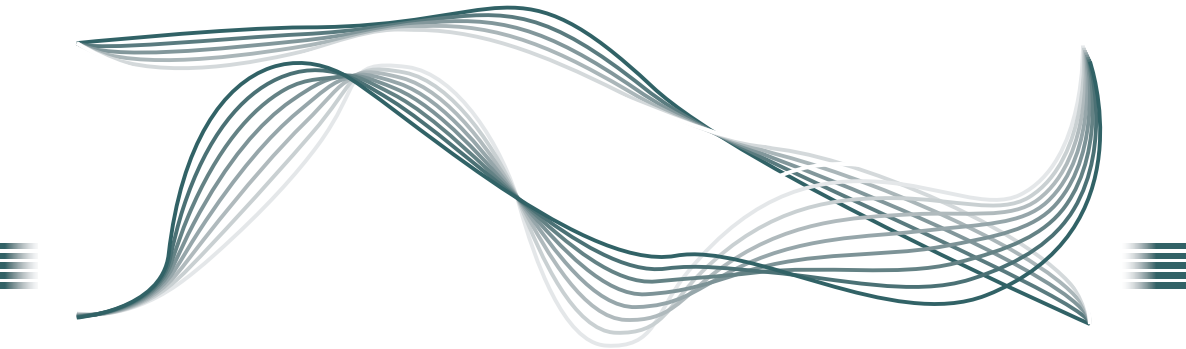
Değerli Müşterimiz!

Yeni antrenman zar setiniz günlük antrenmanınıza çeşitlilik getirecektir.

6 egzersiz zarı ile çeşitli egzersizlerle istediğiniz kadar antrenmanı bir araya getirebilirsiniz.

Ve egzersizlerin statik veya dinamik olmasına bağlı olarak, egzersizin süresini veya tekrar zarı ile tekrar sayısını belirlemek için zaman zarını kullanın.

Tchibo Ekibiniz



Güvenlik uyarıları



- Burada ayrıca antrenman öncesinde, esnasında ve sonrasında dikkate almanız gereken bilgileri bulabilirsiniz. En önemlisi: Gösterilen egzersizler sizin için öneri niteliğindedir. Ancak sadece kendinizi rahat hissedeceğiniz ve sağlığınıza zarar vermeyecek bir şekilde antrenman yapın. Kendinizi çok fazla zorlamayın, bir egzersiz sizin için uygun değilse zararı tekrar atın.
- 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.
- 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!



İçindekiler

3 Güvenlik uyarıları

5 Antrenmanınız için zararları şu şekilde atarsınız ...

8 Egzersizler

8 V-ups

9 Crunches

10 Sit ups

11 Leg Raises

12 Side Raises

13 Russian Twist

14 Air Squats

15 Forward Lunges

16 Step Ups

17 Side Lunges

18 Jump Squats

19 Airplanes

20 Push ups

21 Chair Dips

22 Pike Push ups

23 Diamond Push ups

24 Shoulder Taps

25 Spiderman Push ups

26 Glute Bridge

27 One Leg Hip Thrust

28 Kickbacks

29 Donkey Kicks

30 Side Kicks

31 Good Mornings

32 Wall Sit

33 Plank

34 Superman Hold

35 Hollow Hold

36 Handstand Hold

37 Squat Hold

38 Burpees

39 Jumping Jacks

40 Mountain Climber

41 High Knees

Antrenmanınız için zarları şu şekilde atarsınız ...

1. Öncelikle antrenmanın ne kadar süreceğini belirleyin (örn. 15 dak. / 30 dak. vs.).

2. **Zaman zarı** ile başlayın:

Şunlardan biri gelene kadar zar atmaya devam edin ...

... **AMRAP** = Mümkün olduğu kadar tekrar (as many rounds as possible) veya ...

... **EMOM** = Zarda gelen dakika kadar (every minute on the minute) dakika.

3. Zarda **AMRAP** attınız:

Şimdi ...



... **Egzersiz zarlarının** her biri ile en az 1 egzersiz

... her statik egzersiz için **Zaman zarı** ile egzersizin süresini atın

(**30 SAN. - 1 DAK. - 2 DAK. - 3 DAK. - AMRAP** veya **EMOM** gelirse zarı yeniden atın)

... Her dinamik egzersiz için **Tekrarlama zarı** ile tekrarların sayısını belirleyin.

4. Tüm egzersizleri zar atıldığı süre boyunca veya sıklıkta gerçekleştirin ve seçilen sürede (15 dak. / 30 dak. vs.) mümkün olduğunca çok tekrar yapın.

veya

3. Zarda **EMOM** attınız:



Şimdi **Egzersiz zarlarından** her biri ile en az 1 egzersiz ve her dinamik egzersiz için **Tekrarlama zarı** ile tekrarların sayısını belirleyin.

(10 - 20 - 30 - 50 - 70 - 100 REPS)

4. 6 egzersizin her biri için 1 dakika süreniz var.

Dakika dolmadan yapılan tekrar sayısını yapmış olursanız, bir sonraki dakikanın başına kadar bekleyebilirsiniz. Statik egzersizleri tam olarak 1 dakika boyunca yapın.

İpucu: Zarları atarken, antrenman planınızı süreler ve tekrarlarla birlikte yazın.



Tekrarlama zarı



Zaman zarı



Tekrarlama zarı tekrarların („REPS“) sayısını gösterir:

10 - 20 - 30 - 50 - 70 - 100 REPS



Zaman zarı egzersizin süresini gösterir:

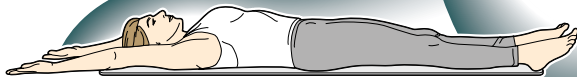
**30 SAN. - 1 DAK. - 2 DAK. - 3 DAK. -
EMOM - AMRAP**

AMRAP = As many rounds
as possible

EMOM = Every minute on
the minute



+

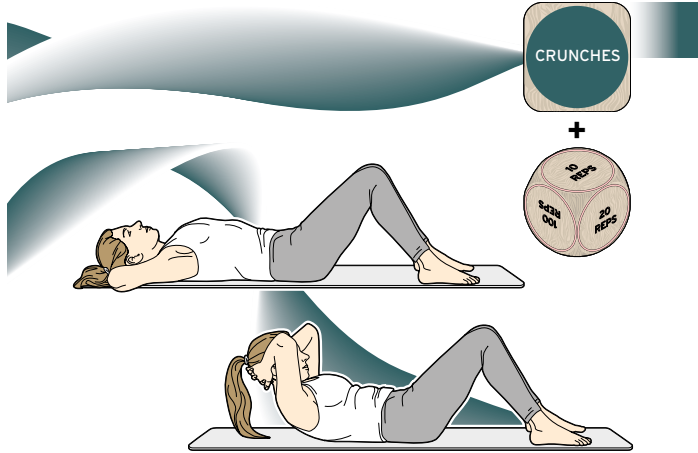


Kas grubu: Karın kasları

- Sırt üstü yatın ve kollarınızı başınızın üzerine uzatın
- Vücudunuzun üst kısmını ve bacaklarınızı, yalnızca kalçanız yere değecek şekilde kaldırın
- Yavaşça tekrar başlangıç pozisyonuna indirin

Kas grubu: Karın kasları

- Sırt üstü yatın, bacaklarınızı 90° açıyla kaldırın
- Tüm egzersiz boyunca sırtınızı zeminle temas halinde tutun ve kuyruk sokum kemiğinizi matın içine bastırın
- Elleri başınızın arkasında kenetleyin
- Tavana doğru bakın. Kafa ve boyun omurga ile aynı hizada kalır. Çene-niz ve göğsünüz arasına yaklaşık bir yumruk sığacak şekilde
- Göbeğinizi çekin ve gövdenizde ger-ginlik sağlayın. Göğsünüzü kaldırın ve dizlerinize doğru hareket edin. Bu esnada vücudunuzun üst kısmını hafifçe bükün
- Vücudun üst kısmını tekrar indirin





+



Kas grubu: Karın kasları

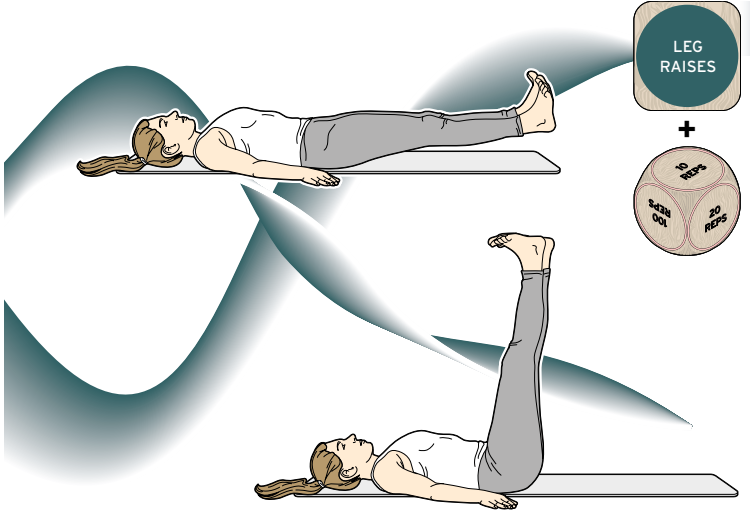
- Sırt üstü yatın, bacaklarınız 90° açıyla kaldırın
- Kollarınızı yana alın ve sağ ve soldaki parmak uçlarınızla kafanıza dokunun
- Vücudunuzun üst kısmını bacaklarınız yönünde kaldırın
- Yavaşça tekrar başlangıç pozisyonuna geçin

Önemli: Karın kaslarınızı çalıştırın, kollarınızı hareket ettirmeyin

Kas grubu:

Düz ve eğik karın kasları, kalça fleksörleri

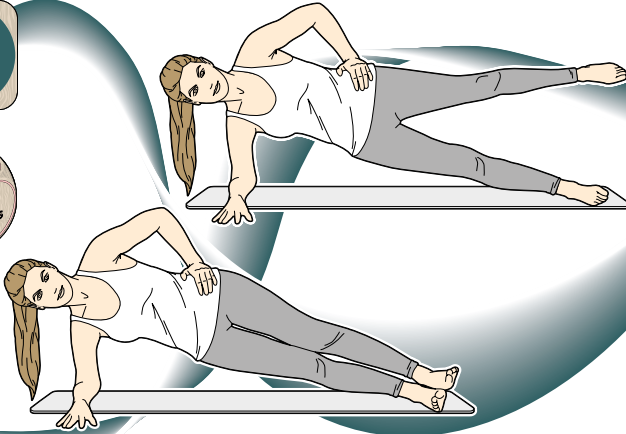
- Sırt üstü yatın ve bacaklarınızı zeminin yakl. 15 cm üzerinde uzatın
- Zemin ile 90°'lik bir açı oluşacak şekilde bacaklarınızı kaldırın.
Sırtınızın alt kısmı bu esnada daima zemine temas etmelidir. Desteklemek için ellerinizi yan tarafa veya sırtınızın altına koyabilirsiniz
- Yavaşça tekrar başlangıç pozisyonuna geçin





SIDE
RAISES

+

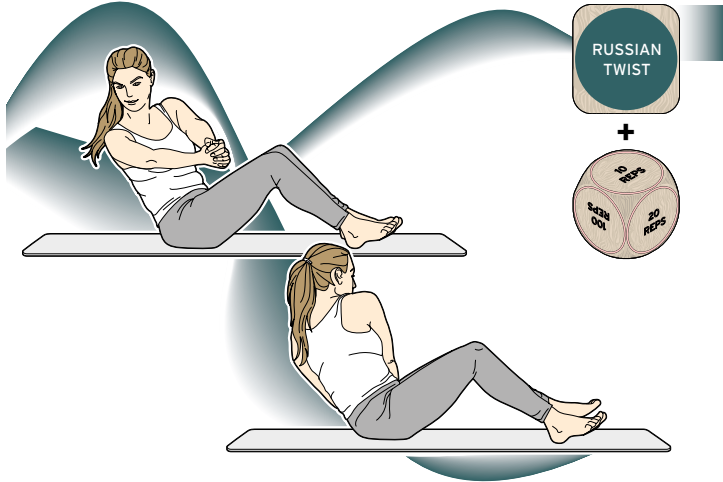


Kas grubu: Yan gövde ve bacak kasları

- Zemine yan yatın, bir kolunuzla destek alın
- Gövdeniz ve bacaklarınız çapraz bir hat oluşturacak şekilde gövdenizi ve kalçanızı kaldırın
- Üstteki bacağınızı kaldırın ve tutun
- Yavaşça tekrar başlangıç pozisyonuna geçin

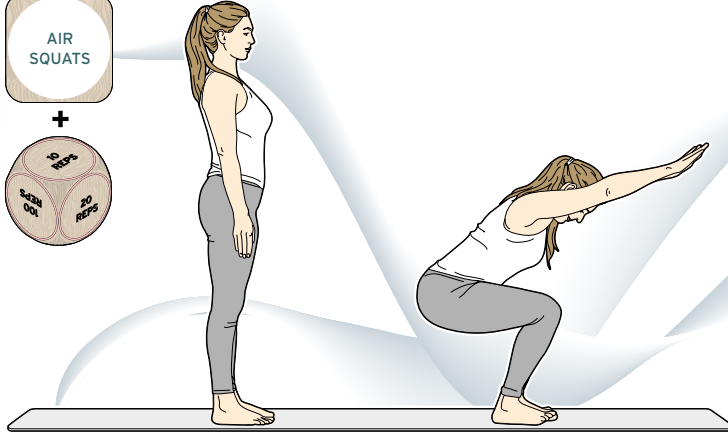
Kas grubu: Karın kasları

- Hafifçe geriye yaslanın ve iki elinizi göğsünüzün önünde gevşek bir şekilde tutun. Bacaklar hafif bükülü, ayaklar topuk üzerinde
- Üst gövdeyi yana doğru çevirin ve parmak uçlarınızla zemine kısaca dokunun - bu esnada alt gövde mümkün olduğunca hareketsiz kalır
- Başlangıç pozisyonuna dönün ve doğrudan diğer tarafa dönün ve kısaca zemine dokunun
- İpucu: Hareketleri çok hızlı yapmayın. Biraz daha kontrollü ve yavaş yapmanız daha iyidir.





+



Kas grubu:

Bacak ve kalça kasları

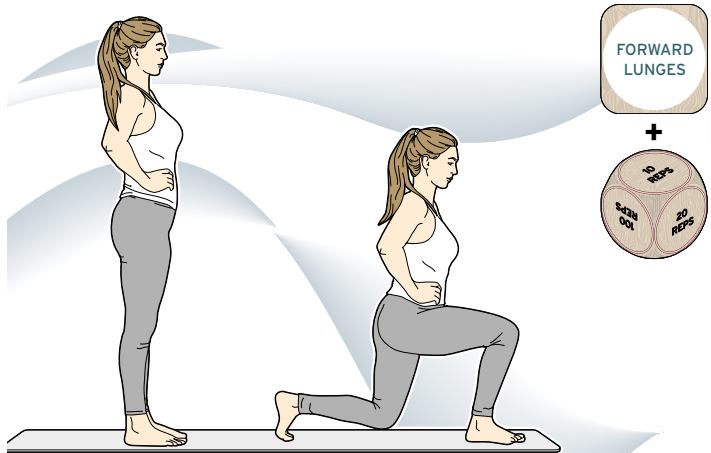
- Bacaklar omuz genişliğinde, ayaklar paralel
- Uylukların arkasını geriye ve aşağıya doğru yönlendirin. Gövdenizi gerdirin
- Omuzlarınızı geriye doğru çekin ve hareketle kollarınızı ileri doğru hareket ettirin
- En alt noktada, kendinizi tekrar yukarı itmek için bacaklarınızdan güç alın. Hareket esnasında kollarınızı tekrar geri alın

İpucu: Hareketleri çok hızlı yapmayın. Biraz daha kontrollü ve yavaş yapmanız daha iyidir

Kas grubu:

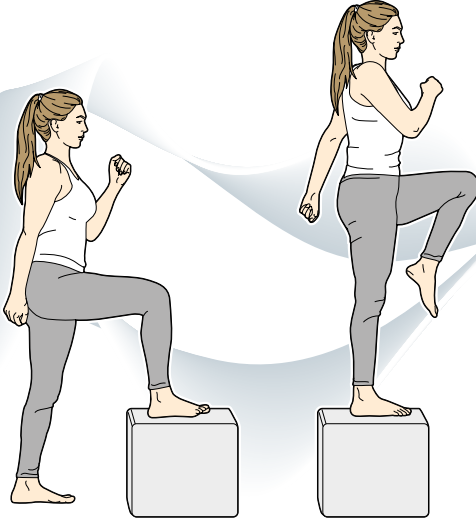
Kalça, uyluk ve baldır

- Dik durun, ayaklar kalça genişliğinde açık
- Bir ayağınızı bir adım uzunluğunda öne doğru alın. Bu esnada ellerinizi kalçanıza koyun ve her iki bacağınızı yakl. 90° bükün. Ön diz ayak parmaklarının arkasında kalır
- Ağırlığınızı ön bacağınıza doğru verin. Arka bacağınız ile ağırlığınızı dengeleyin ve gövdenizi dik tutun
- Ön ayağınız ile yukarı doğru tekrar başlangıç pozisyonuna bastırın
- Bacak değiştirin





+

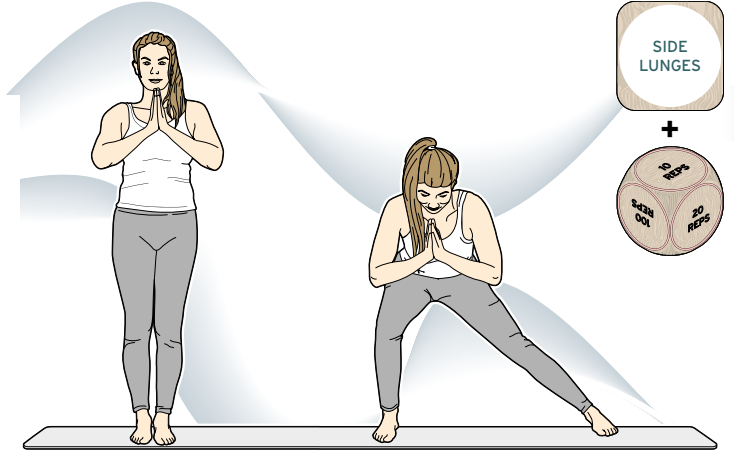


Kas grubu:
Kalça, uyluk ve baldır

- Stabil bir sandalye vb. önünde durun.
- Sağ ayağınızı yüzeye basın ve yukarı çıkın
- Sağ ayağınızı tekrar indirin
- Alıştırmayı sol ayağınızla başlayarak tekrarlayın

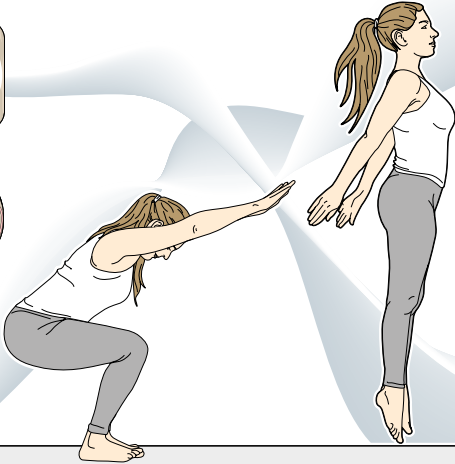
Kas grubu: Kalça, uyluk

- Dik durun, ellerinizi göğsünüzün önünde birleştirin
- Sol ayağınızla yana doğru büyük bir adım atın. Bu esnada sağ dizinizi bükün, sol bacağınız gerdirilmiş olan kalır
- Sırtınızı uzatarak üst gövdenizi öne doğru bükün, kalçanızı arkaya doğru itin
- Doğrulun ve tekrar başlangıç pozisyonuna geçin
- Egzersizi sağa doğru tekrarlayın





+

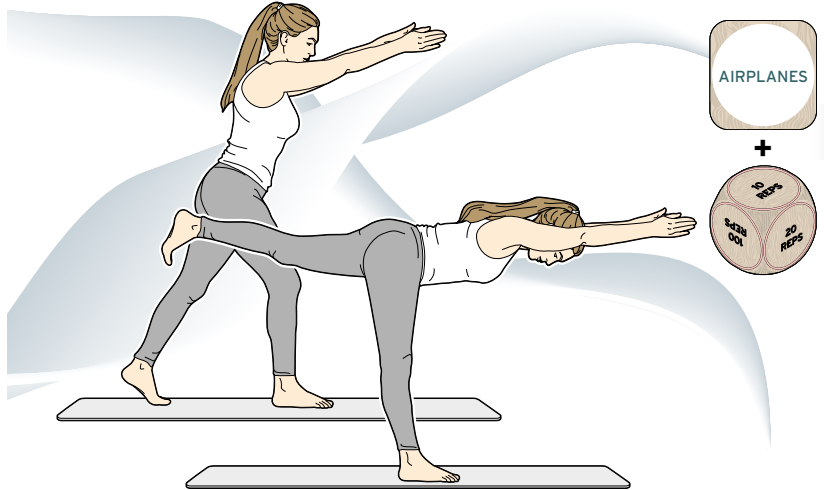


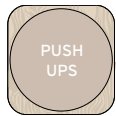
Kas grubu: Kalça, arka uyluk, baldır

- Diz bükme pozisyonuna başlayın
- Karın kaslarınızı gerin ve kalçanızı öne doğru itin. Olabildiğince yükseğe zıplayın ve bu esnada topuklarınıza ağırlık verin (ayak parmaklarınıza değil)
- Düşerken tekrar başlangıç pozisyonunu alın

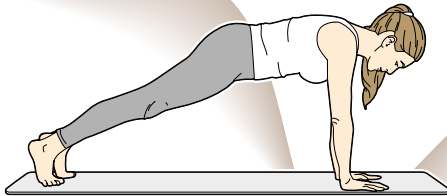
Kas grubu: Kalça, arka uyluk, baldır

- Öne doğru hamle yapın ve bu esnada kollarınızı öne doğru uzatın
- Arka bacağınızı geriye doğru kaldırın, ayağın ucunu dışarı doğru itin, ayakta dengede durun
- Geriye doğru gerdirilmiş bacağınızı yukarı doğru kaldırın. Hareket kalçadan yapılır, diziniz düz kalır. Pozisyonda durun
- Bacak değiştirin





+

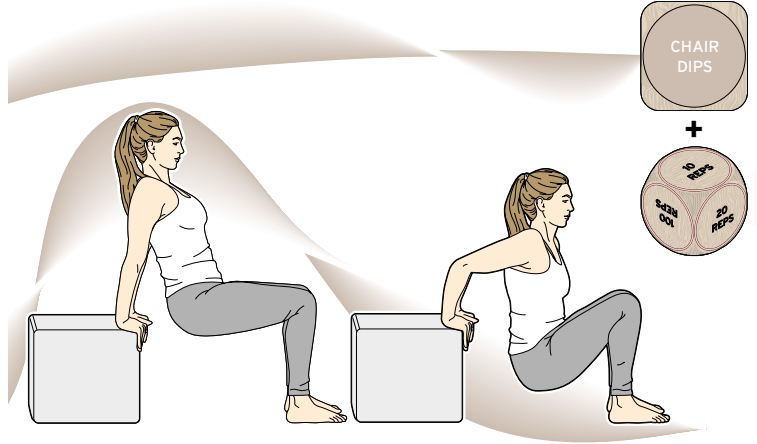


Kas grubu: Triseps, göğüs, omuz

- Vücudunuz baştan ayağa kadar düz bir çizgi oluşturacak şekilde dizleriniz üzerinde veya bacaklarınız geriye doğru gerilmiş olarak (plank hareketi) 4 ayak pozisyonu. Kollarınız omuz genişliğinde doğrudan omuzların altında
- Dirseklerinizi bükün ve göğsünüzü zeminin hemen üstüne kadar indirin
- Başlangıç pozisyonuna geri bastırın

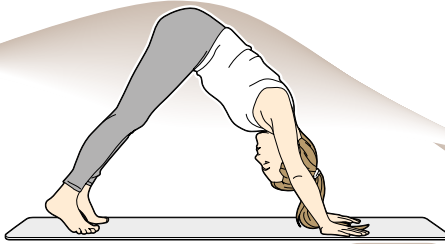
Kas grubu: Triseps, göğüs, ön omuz

- Normal koltuk yüksekliğine sahip çok stabil bir oturma yüzeyinin ön kenarına oturun
- Kalçanın solundaki ve sağındaki ön kenardaki oturma yüzeyini, elinizin arkası öne doğru bakacak şekilde ellerinizle sıkıca kavrayın
- Bacaklarınızı uzatın ve vücut ağırlığınızı eşit olarak kollarınıza ve bacaklarınıza verirken, dizleriniz 90° bükülene kadar kalçanızı sandalyeden geri itin
- Kollarınızı bükün ve kalçanızı zeminin hemen üstüne kadar indirin
- Kollarınızı tekrar gerdirin ve aynı anda kalçanızı oturma yüksekliğine kadar kaldırın





+

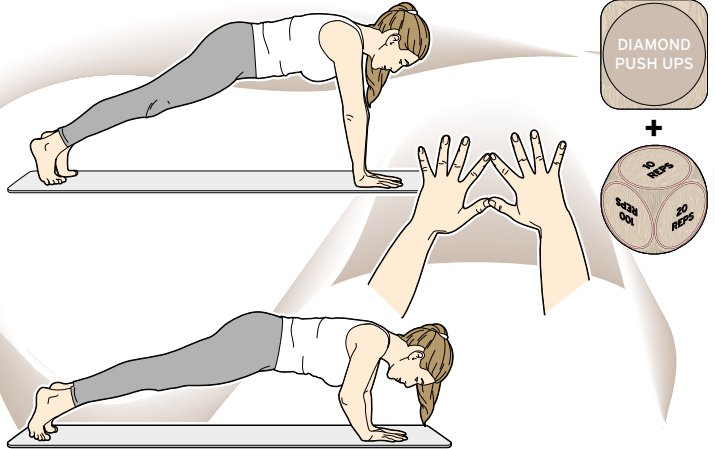


Kas grubu: Triseps, omuzlar

- Başlangıç konumu: Aşağı doğru bakan köpek - ağırlık avuç içlerine ve ayak parmaklarına biniyor, kafa sırt ile aynı hizada tutulur
- Üst gövdeniz zemine doğru inecek şekilde kollarınızı yavaşça bükün
- Kafanız zeminin hemen üzerinde bulunuyorsa, tekrar kontrollü bir şekilde yukarı doğru başlangıç pozisyonuna bastırın. Hareket omuzdan yapılır, kalçadan değil

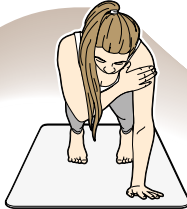
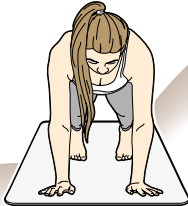
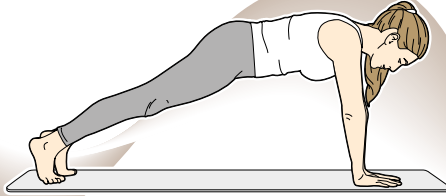
Kas grubu: Göğüs, omuz, kollar

- Başlangıç konumu: Yüksek plank hareketi. Ellerinizi omuz genişliğinde ayırmak yerine, işaret parmağınızı ve baş parmağınızı bir araya getirerek ellerinizi bir elmas şekline getirin. Kafanızı, omuzlarınızı ve kalçanızı aynı hizada tutun, gövdenizi gerin
- Gövdenizi yere indirirken dirseklerinizi vücudunuza yakın tutun.
- Kollarınızdan tekrar yukarı bastırın





+

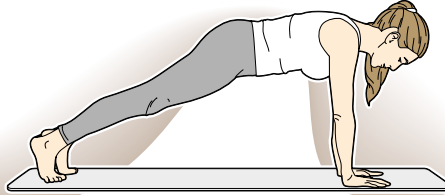


Kas grubu: Triseps, karın, göğüs

- Başlangıç konumu: Yüksek plank hareketi - Eller omuzların altında, kollar düz. Kafanızı, omuzlarınızı ve kalçanızı aynı hizada tutun, gövdenizi gerin
- Bir elinizi karşıdaki omzunuza getirin. Her tekrarda tarafı değiştirin

Kas grubu: Triseps, göğüs, omuz

- Başlangıç konumu: Yüksek plank hareketi - Eller omuzların altında, kollar düz. Kafanızı, omuzlarınızı ve kalçanızı aynı hizada tutun, gövdenizi gerin
- İndirirken, bir dizinizi ilgili dirseğe doğru yana çekin
- Yukarı doğru hareket ederken ayağınızı tekrar kaldırın.
- Diğer tarafa tekrarlayın.



+





+



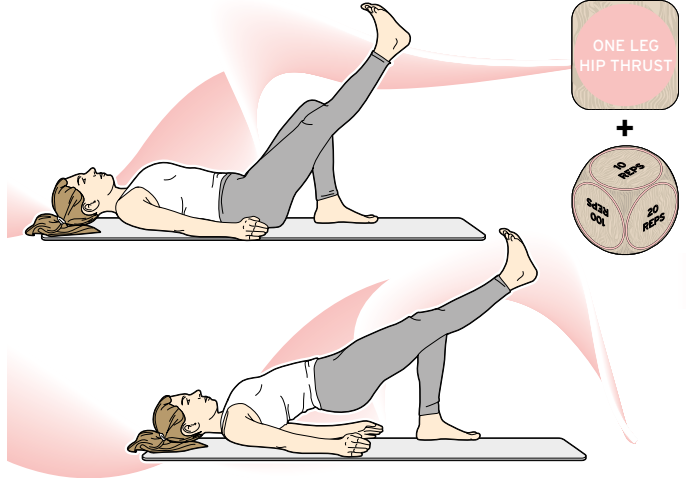
Kas grubu: Arka bacak kasları, kalça

- Sırt üstü yatın. Alt bacaklarınız dikey olarak yukarı bakana kadar topuklarınızı kalçanıza doğru çekin. Kollar gövdenin sağında ve solunda bulunur
- Kalçanızı kaldırın. Sırtınızın alt kısmı, kalçanız ve uyluk düz bir çizgi oluşturur
- Kalçanızdaki kasları aktif olarak gerdirin
- Kalçanız tekrar indirin, ancak temas ettirmeyin

Kas grubu:

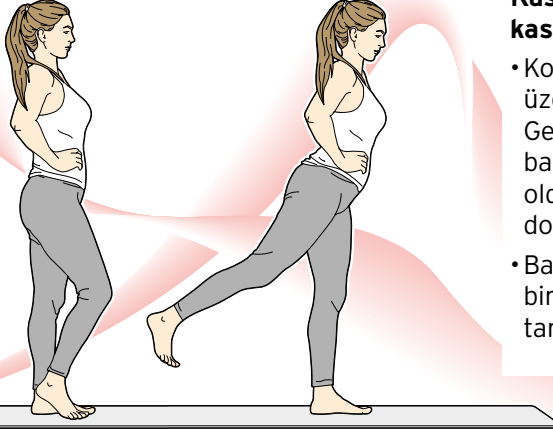
Bacak kasları, kalça

- Sırt üstü yatın. Alt bacaklarınız dikey olarak yukarı bakana kadar topuklarınızı kalçanıza doğru çekin. Kollar gövdenin sağında ve solunda bulunur
- Kaldırırken tavana doğru uzatın
- Kalçanızı kaldırın, hareket kalçadan yapılır, bunun için kalça kasları hareketin üst bitiminde sıkıştırılır. Sırtınızın alt kısmı, kalçanız ve uyluk düz bir çizgi oluşturur
- Kalçanız tekrar indirin, ancak temas ettirmeyin
- Birkaç kez tekrarlayın, ardından taraf değiştirin





+

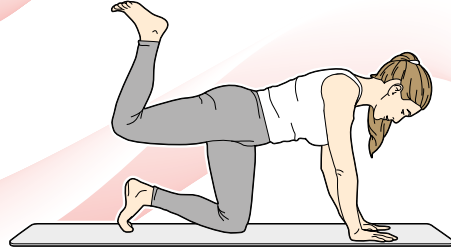
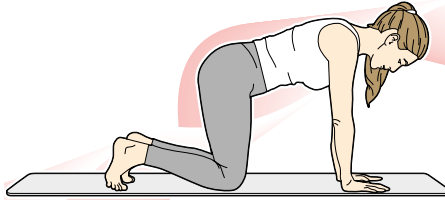


Kas grubu: Bacak kasları, kalça

- Kollarınızı kalçanızın üzerine koyun. Gerdirilmiş olan bacağınızı mümkün olduğunca arkaya doğru gerdirin.
- Bacağınızı kontrollü bir şekilde indirin, taraf değiştirin

Kas grubu: Gövde, bacak kasları, kalça

- Başlangıç konumu:
Dört ayak duruşu
- Bir bacağınızı, uyluk gövdenin bir uzantısı olana ve arkaya doğru bakana kadar kaldırın. Ayağın tabanı tavana bakacak şekilde alt bacağı 90° bükün
- Ayak tabanı ile birkaç kez tavan yönünde vurun
- Bacağınızı tekrar başlangıç pozisyonuna alın, taraf değiştirin

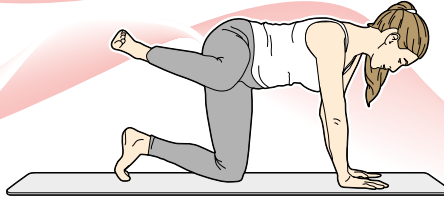
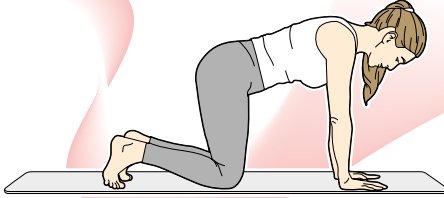


+





+

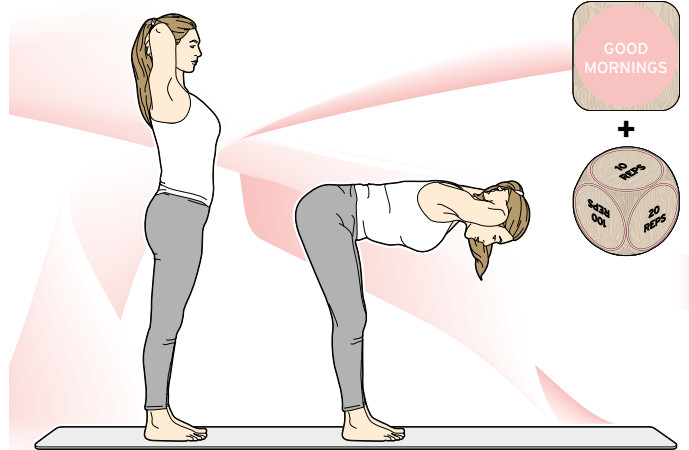


Kas grubu: Gövde, bacak kasları, kalça

- Başlangıç konumu:
Dört ayak duruşu
- Dizin bükülü olduğu bir
bacağınızı, zemine
paralel olana kadar
yana doğru kaldırın
- Vücudunuzu bu esnada
sağa doğru kaydırmayın
- Bacağınızı tekrar baş-
langıç pozisyonuna alın
- Birkaç kez tekrarlayın,
ardından taraf değiştirin

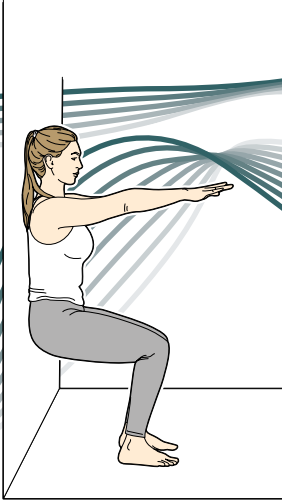
Kas grubu: Sırt, bacak kasları, kalça

- Dik ve kalça genişliğinde durun ve ellerinizi başınızın arkasına koyun
- Kalçadan öne doğru eğilin ve bu esnada kalçanızı geriye doğru uzatın ve hafif çukur bir sırt kalacak şekilde göğsünüzü aşağı doğru bastırın
- Düz olan sırtınız ile mümkün olduğunca öne doğru eğilin
- Tekrar doğrulun ve kalçanızı gerdirin. Tüm hareket sadece kalça ekleminde gerçekleşir





+

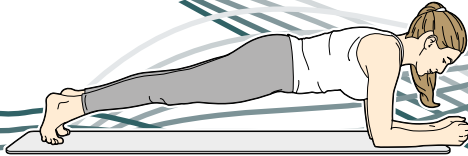


Kas grubu: Bacak kasları, kalça

- Duvara yaslanın, ayaklarınızı kalça genişliğinde duvardan yarım adım mesafede konumlandırın
 - Diz açısı 90° olana kadar aşağı doğru kayın
 - Bu pozisyonda kalın
- Önemli: Ellerinizi bacağınızdan destek almayın

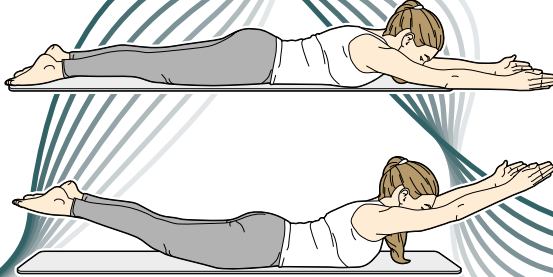
Kas grubu: Karın, sırt, kollar, omuzlar, kalça, uyluk

- Ön kol desteğinde: Kafa, omuzlar, sırt, kalça ve bacaklar düz bir çizgi oluşturur
- Göbeğinizi içe doğru çekin, kalçanızı gerin, bacaklarınızı ve topuklarınızı itin





+

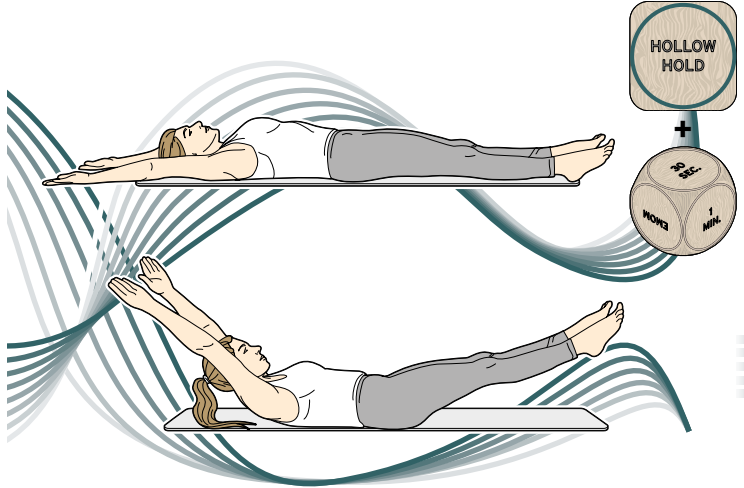


Kas grubu: Kalça, sırt, omuz

- Yüzüstü yatın, başparmaklarınız yukarıyı gösterecek şekilde kollarınızı vücudunuzun önünde uzatın
- Gövdenizi gerdirin
- Kollarınızı ve bacaklarınızı aynı anda kaldırın. Pozisyonda durun.
- Kontrollü bir şekilde başlangıç pozisyonuna geri dönün

Kas grubu: Gövde, sırt, karın, omuz

- Sırt üstü yatın. Kollar ve bacaklar uzatılmış. Oyuk bir sırttan kaçınmak için pelvisinizi eğin
- Karın kaslarınızı gerdirin, bu esnada çenenizi göğsünüze doğru çekin
- Kollarınızı, kafanızı ve omuzlarınızı yakl. 20-30 cm kaldırın, çenenizi boğaz çukuru yönünde çekin. Aynı anda düz olan bacaklarınızı kaldırın. Ayaklar uzatılmış kalır
- Pozisyonda durun, ardından başlangıç pozisyonuna geri dönün





+

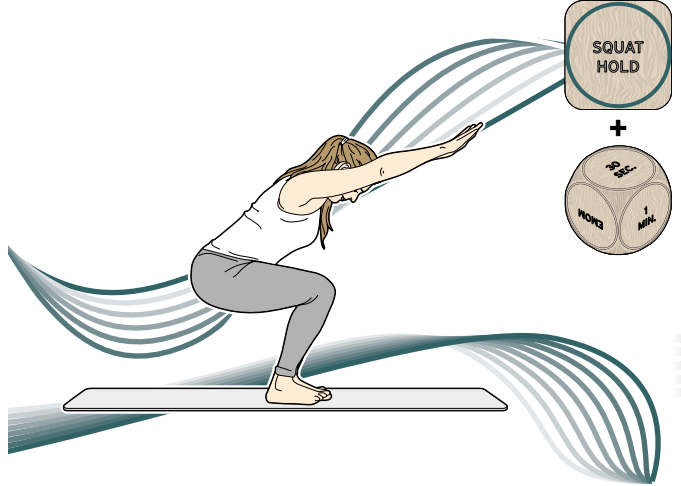


Denge egzersizi - Kas grubu: Gövde, vücudun üst kısmı

- Yardımcı olarak bir duvarda amuda kalkın
- Hızla hareket ederek ellerinizin üzerinde durun ve pozisyonunuzu koruyun. Bu esnada ellerinizi omuz genişliğinde birbirinden ayırın, kollarınızı gerdirin ve öne doğru bakın

Kas grubu: Bacak, kalça

- Bacaklar omuz genişliğinde ve stabil durun. Ayaklar birbirine paralel
- Kalçanızı arkaya ve aşağıya doğru yönlendirin. Gövdenizi gerdirin
- Omuzlarınızı geriye doğru çekin ve hareketle kollarınızı ileri doğru hareket ettirin.
- Pozisyonda durun





+

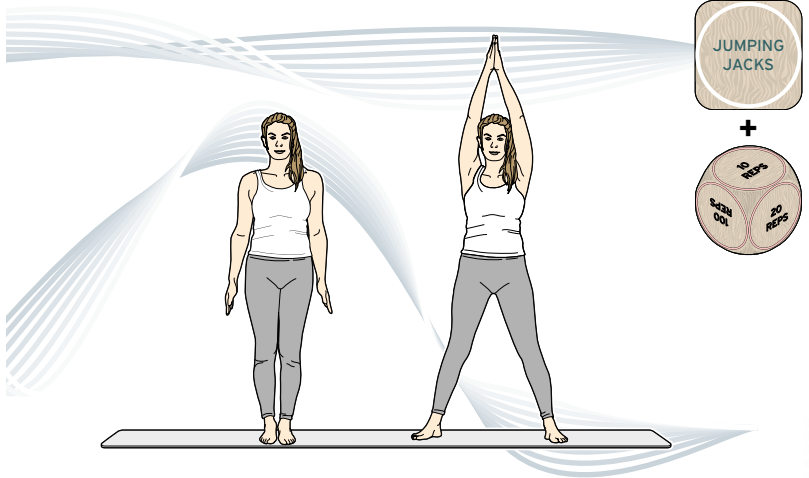


Kas grubu: Tüm vücut

- Bacaklarınızı bükün, ellerinizi ayaklarınızın yanına koyun ve çömelin
- Ellerinizi ile destek alın, her iki bacağınız ile şınav pozisyonuna atlayın ve vücudunuzu indirin
- Her iki kolunuzla şınav pozisyonuna geçin ve tekrar çömelme pozisyonuna sıçrayın
- Çömelerek düz bir sıçrama yapın ve tekrar başlangıç pozisyonuna gelin

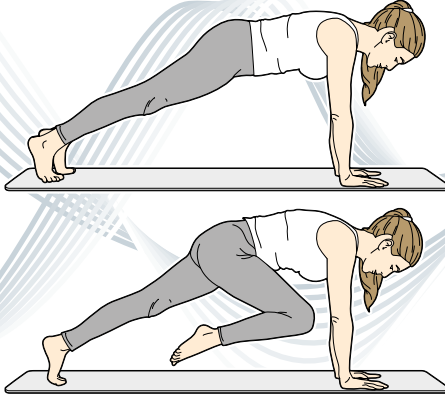
Dayanıklılık antrenmanı

- Başlangıç konumu: Dik durun, ayaklar yan yana. Kollar vücudun yanında
- Ayağa kalkın, bacaklarınızı omuz genişliğinden daha fazla açık olacak şekilde yana doğru açın
- Aynı anda, elleriniz kafa üstüne temas edecek şekilde kollarınızı yukarı doğru uzatın
- Başlangıç pozisyonuna geri dönün





+



Kas grubu:

Triseps, göğüs, bacak kasları

- Başlangıç konumu: Yüksek plank hareketi - Eller omuzların altında zemin üzerinde, kollar düz. Ayaklar kalça genişliğinde duruyor. Kafanızı, omuzlarınızı ve kalçanızı aynı hizada tutun, gövdenizi gerin
 - Ani hareketlerle, dizleri değişmeli olarak hızlı bir şekilde dirsekler yönünde vücudun ortasına doğru çekin
 - Bu esnada daima arka bacağınızı gerin ve ön bacağınızı bükün
- Önemli: Tüm hareketler esnasında sırtınız mümkün olduğunca düz kalmalıdır - kamburluktan ve geriye sarkmadan kaçının!

Kas grubu: Baldır, kalça

- Başlangıç konumu: Ayaklarınızı kalça genişliğinde açın, dik vücut duruşu
- Bir bacağınızdan diğerine atlayın. Bu esnada dizlerinizi değışmeli olarak mümkün olduğunca (kalça yüksekliğı) kaldırın. Kollar yanda birlikte hareket eder

