



Fitness bandı ile antrenman

tr



www.tchibo.com.tr/kilavuzlar

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

Fitness bantları kasların güçlendirilmesine yönelik antrenman için öngörülmüştür. Yeşil bantlar en düşük dirence sahiptir ve bu yüzden yeni başlayanlar için en uygundur. Mavi bantlar en yüksek dirence sahiptir ve bu yüzden bilen kişiler için daha iyidir. Ancak yapılacak egzersize göre bantları değiştirebilirsiniz.

Egzersiz bantları DIN 32935 uyarınca ev içerisinde spor aleti olarak kullanılması için tasarlanmıştır. Spor salonlarında ve tedavi merkezlerinde ticari kullanımı 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 kısıtlama durumlarında, örneğin kalp pili taşımak, gebelik, eklem veya sinir iltihaplanmalarında, ortopedik rahatsızlıklarda, egzersizler konusunda doktorunuza başvurmalsınız. 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. Eklemlerde ve kaslarda ağrılar 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.
- 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 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.
- Her kullanımdan önce bantları kontrol edin. Biri delinmiş veya yırtılmış görünüyorsa artık kullanılmamalıdır.
- Kullanımdan önce ve kullanım esnasında bantların tutamağa doğru şekilde sabitlenmiş olmasını kontrol edin. **Klape yerine oturma- mışsa bantları asla kullanmayın, çünkü bu klape kullanım esnasında bandın çözülmesini önler!**
- Bandı egzersiz için sabitlemeniz gerektiğinde: 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.
- Antrenman esnasında rahat kıyafetler giyin.
- Spor çoraplarıyla antrenman yapmayı tercih edin. Yine de mutlaka sağlam ve güvenli bir duruşa sahip olun. Kaygan bir zeminde çoraplarla antrenman yapmayın, aksi halde kayabilir ve yaralana- bilirsiniz. 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.
- Bir fitness bandı aynı anda birden fazla kişi tarafından kullanılma- malıdır.

- Fitness bantların yapısı değiştirilmemelidir. Bantları amacının dışında kullanmayın!
- Uyarı! Bantlar aşırı gerilmemelidir: Bandı sadece elastik olarak mümkün olduğu kadar gerdirin, **maks. 1850 mm (kuvvet = 20,5 N yeşil bant / 25,0 N mavi bant +/-%20)**. Aşırı kuvvet ile bunun dışına germeyin, aksi takdirde materyali zarar görebilir. **Büyük kişiler** egzersiz sırasında daha fazla germelidir. **Bu egzersizler için daha uzun bantlar gerekli olabilir.**

Egzersizler sırasında nelere dikkat etmelisiniz

- Tüm egzersizlerde sırtınızı düz tutun, belinizde boşluk olmamasına dikkat edin! Ayakta dururken 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.
- Bandı henüz başlangıç konumunda hafifçe gergin tutun.
- Egzersizleri eşit oranda tempoyla yapın. Sarsıntılı 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. 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 kez**). Egzersizler arasında yakl. bir dakikalık aralar verin. Yavaş yavaş **10 ila 20 tekrara kadar** yükseltin. Asla halsizleşene kadar egzer- siz yapmayın. Egzersizleri her zaman her iki taraftan da yapın.
- Yapılan egzersize ve istenen gerginliğe göre düşük direnç seviyesi için yeşil renkli bandı veya yüksek direnç için mavi 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.

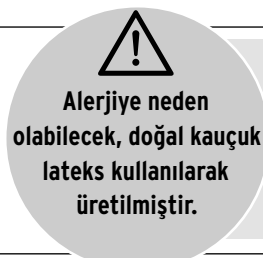
- i** Bir egzersizi ilk kez yaptığınızda duruşunuzu kontrol etmek açısından aynanın karşısında yapmanızı öneririz.

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 hareket ettirin ve yanlara savurun.
- Olduğunuz yerde koşun.

Egzersiz sonrası: Gevşeme

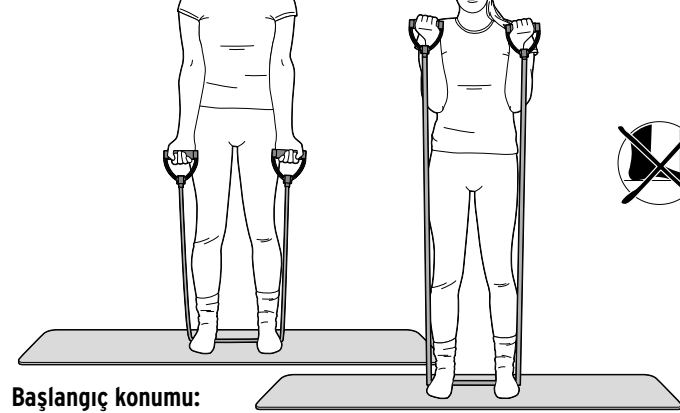
- Bazı esnetme hareketlerini alt tarafta bulabilirsiniz.
- Tüm esnetme çalışmaları için temel pozisyon: Göğüs kafesinizi yükseltin, omuzlarınızı aşağı çekin, dizler hafif kırık, ayaklarınızın biraz dışı dönük. Sırtınızı düz tutun!
- Her hareket için yakl. 20-35 saniye süreyle bu pozisyonda kalın.
- Bakım**
- Sivri veya keskin bir aletle temasa geçtiğinde bant zarar görebilir. Bu yüzden halkaları çıkarın ve egzersiz sırasında mümkün olduğun- ca 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 cisimlerden de koru- yun. Bantları depolamadan önce gerekirse biraz talk pudrası ile tozlayın, aksi takdirde bantlar olumsuz çevre koşullarında birbirine yapışabilir.



Bant değişimi:

- Klapeyi çıkarın
- Bandı biraz yukarı doğru itin ve 90° döndürün.
- Bandı aşağıya doğru **bastırarak** çıkarın - mümkünse her iki baş parmağınız ile üstten. Banttan aşağı doğru **çekmeyin!** Aksi halde bant aniden yerinden çıkabilir ve sizi yaralayabilir.

1. Biceps



Başlangıç konumu:

Hafif bükülü dizlerle bandın üzerinde durun, ayaklar kalça genişliğinde açık. Belinizin düz olmasına dikkat edin, bakışlar önde. Bandı, hafif bükülmüş kol ile vücuttan gergin tutun, kollar gövdeye bitişik olmalı, el yüzeyleri öne doğru bakmalıdır.

Uygulama:

Aynı anda kolları vücudun önünde göğüs yüksekliğine kadar çekin. Kolların üst kısmı konumunda kalır. Kollarınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.

2. Delta / Trapez

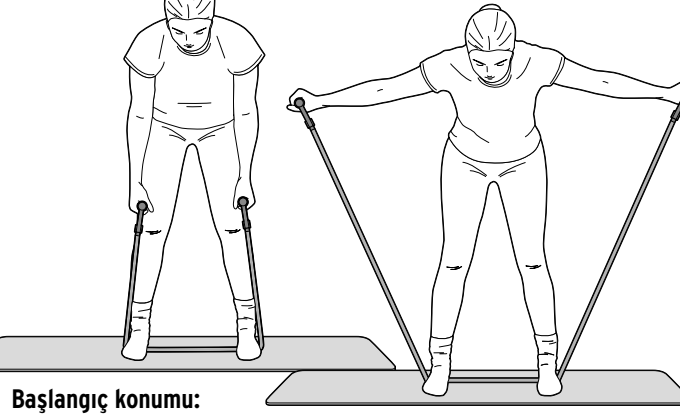
Başlangıç konumu:

Hafif bükülü dizlerle bandın üzerinde durun, ayaklar kalça genişliğinde açık. Belinizin düz olmasına dikkat edin, bakışlar önde. Bandı, hafif bükülmüş kol ile vücuttan gergin tutun, üst kol gövdeye bitişik olmalı, el yüzeyi içe doğru bakmalıdır.

Uygulama:

Düz kolunuzu yandan omuz yüksekliğine kadar yukarıya doğru çekin. Kolunuzu yavaşça tekrar başlama noktasına getirin. Taraf değiştirme.

3. Arka omuz



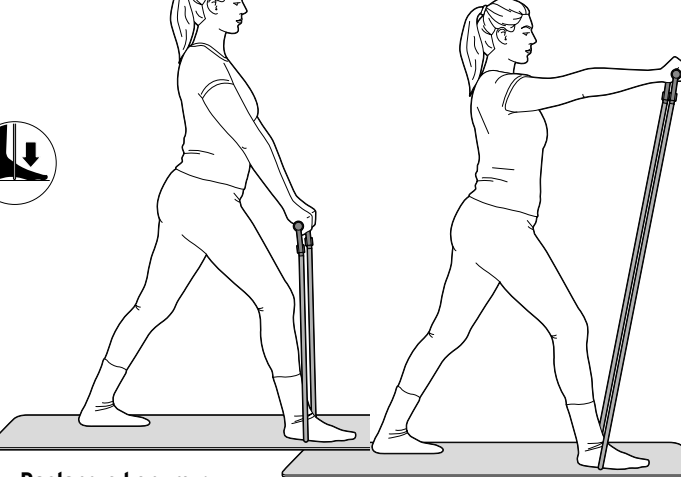
Başlangıç konumu:

Hafif bükülü dizlerle bandın üzerinde durun, ayaklar kalça genişliğinde açık. Vücudunuzun üst kısmını yakl. 45° öne doğru eğin. **Belinizin düz olmasına dikkat edin**, bakışlar önde. Bandı, hafif bükülmüş kollar ile vücuttan gergin tutun, el yüzeyleri içe doğru bakmalıdır.

Uygulama:

Düz kollarınızı aynı anda omuz yüksekliğine kadar yukarıya doğru çekin. Kollarınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.

4. Ön omuz

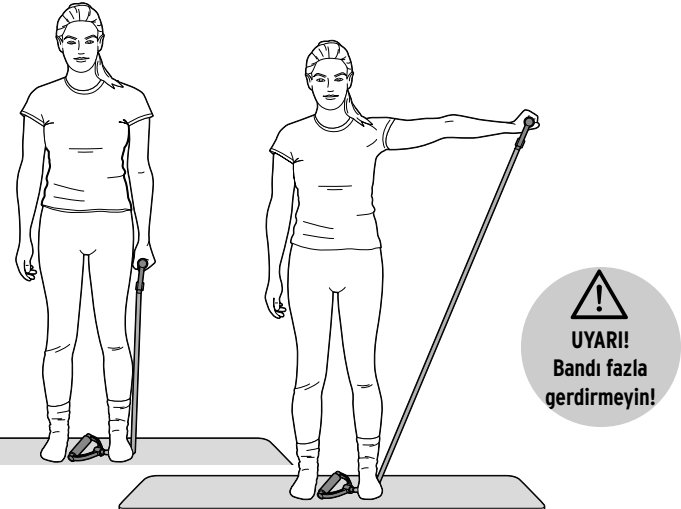


Başlangıç konumu:

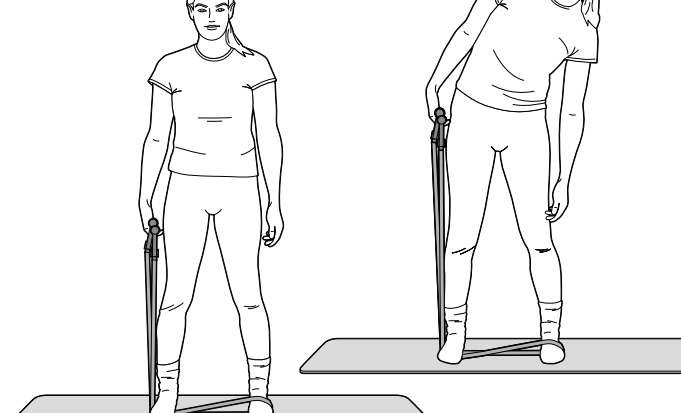
Kolay adımda durun, bant ön ayağın altında. Belinizin düz olmasına dikkat edin, bakışlar önde. Bandı, hafif bükülmüş kollar ile vücuttan gergin tutun, kollar gövdeye bitişik olmalı, el yüzeyleri gövdeye doğru bakmalıdır.

Uygulama:

Düz kollarınızı aynı anda gövdeden omuz yüksekliğine kadar yukarıya doğru çekin. Kollarınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.



5. Yan karın kasları



Başlangıç konumu:

Bantla bir ayağın çevresinde bir halka oluşturun ve diğer ayağı iki kez çekilen banda yerleştirin. Dizler biraz bükülmüş, ayaklar kalça genişliğinde. Belinizin düz olmasına dikkat edin, bakışlar önde. Elin yüzeyi gövdeye bakacak şekilde her iki tutamağı bir elinizle uylukta hafifçe gergin tutun.

Uygulama:

Kolunuzu bükmeden, vücudunuzun üst kısmını bandın direncine karşı yana doğru bükün. Vücutun üst kısmını yavaşça başlangıç pozisyonuna getirin. Taraf değiştirme.

- Diğer bandı tutamaktan itin.
- Bandı 90° döndürün ve doğru şekilde yerine oturacak şekilde tutamağa çekin.
- Klapeyi oturtun.

6. Sırt, kalça + bacakların arkası

Başlangıç konumu:

Hafif bükülü dizlerle bandın üzerinde durun, ayaklar kalça genişliğinde açık. Vücudunuzun üst kısmı yakl. 45° öne doğru eğin. Belinizin düz olmasına dikkat edin, bakışlar önde. Her iki tutamağı her iki elinizle kavrayın. Bandı, hafif bükülmüş kollar ile vücuttan gergin tutun.

Uygulama:

Kolun duruşunu değiştirmeden vücudunuzun üst kısmını doğrultun. Belinizin düz olmasına dikkat edin. Yavaşça tekrar başlama noktasına dönün.

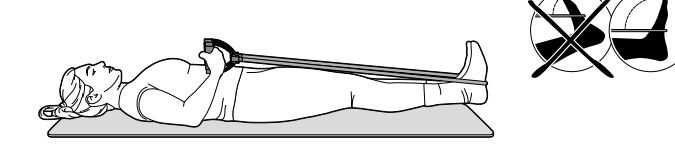
7. Alt karın kasları

Başlangıç konumu:

Yere uzanın ve bacaklarınızı düz konumdayken bandı ayaklarınızın çevresinden geçirin. Belinizi çok fazla içe doğru bükmeyin! Bandı, hafif bükülmüş kollar ile gergin tutun.

Uygulama:

Bacakları gerdirilmiş halde karın kaslarından yukarıya doğru kaldırın. Bacaklarınızı yavaşça, ancak yere değirmeden tekrar başlama noktasına getirin.



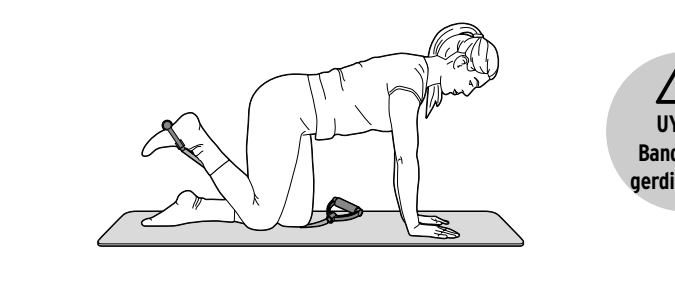
8. Kollar, omuz, Sırt + arka bacak kasları

Başlangıç konumu:

4-ayak pozisyonuna geçin, bir ayağınızı bandın bir tutamağından geçirin, bandı diğer bacağın dizinin altına sabitleyin. Belinizin düz olmasına dikkat edin. Başınızı gerdirmeyin. Boyun, omurga ile aynı hizada olmalıdır.

Uygulama:

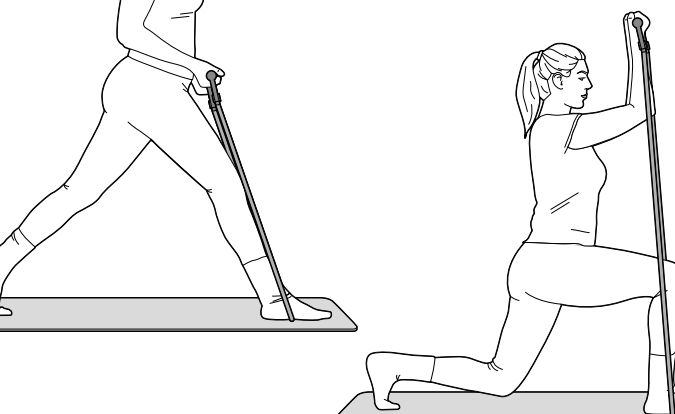
Bacağınızı bant ile düz bir şekilde arkaya doğru uzatın. Bacağınızı başlangıç pozisyonuna geri getirin. Taraf değiştirme.



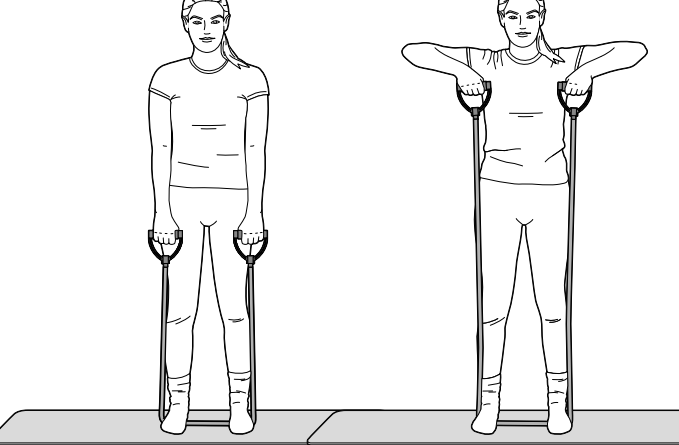
9. Uyluk, kalça, kollar, omuzlar

Başlangıç konumu:

Adım pozisyonuna gidin, bant öndeki ayağın altında. Belinizin düz olmasına dikkat edin, bakışlar önde. Bandı, hafif bükülmüş kollar ile gergin tutun, kolların üst tarafı gövdenin üst tarafına bitişik.



10. Delta / Trapez

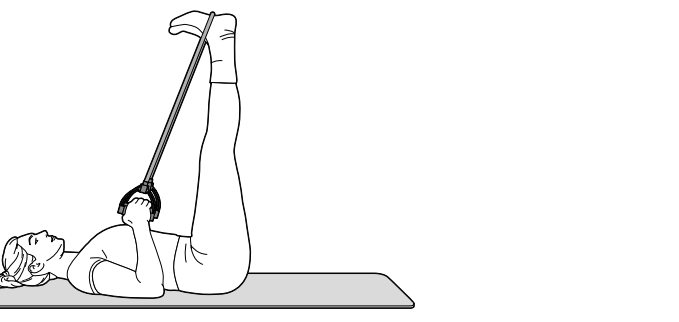


Başlangıç konumu:

Hafif bükülü dizlerle bandın üzerinde durun, ayaklar kalça genişliğinde açık. Belinizin düz olmasına dikkat edin, bakışlar önde. Bandı, hafif bükülmüş kollar ile vücuttan gergin tutun, kollar gövdeye bitişik olmalı, el yüzeyleri gövdeye doğru bakmalıdır.

Uygulama:

Aynı anda kollarınızı vücudunuza yakın şekilde yukarı doğru - dirseklerin omuz seviyesine, ellerinizin göğüs seviyesine kadar çekin. Kollarınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.

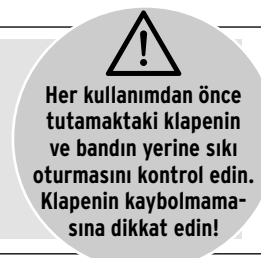


Esnetme hareketleri



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

Ürün numarası:
396 009



UYARI!
Bandı fazla gerdirmeyin!