

Yoga fitnes egzersizleri

Yeni çok fonksiyonlu pedleriniz dizleri, elleri, bilekleri, ayakları ve kalçanızı egzersiz esnasında korumak için yardımcı olur ve kaydırmazlığı sayesinde optimum şekilde destek sağlar.

Kendi güvenliğiniz için

Güvenlik uyarılarını dikkatle okuyun ve 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

Pedler, egzersiz esnasında altlık olarak ev içinde kullanım için tasarlanmıştır.

Spor salonlarında ve medikal tedavi merkezlerin- de ticari kullanım için uygun değildir.

Yoga'ya dair birkaç öneri

- Yoga hareketlerini sıcak, rahat ve dikkatinizin dağılmayacağı, ancak doğrudan güneş almayan bir ortamda yapın.
- Bol ve rahat giysiler giyin. Egzersizlerinizi en iyisi çıplak ayakla yapın. Saat ve ziynet eşyalarınızı çıkarın.
- Egzersizlere başlamadan önce küçük bir öğünden sonra 1-2 saat, büyük bir öğünden sonra 3-4 saat bekleyin.
- Egzersizler kendi bedensel durumunuza göre ayarlanmalıdır. Hareketli olmaya alışık değilseniz ilk önce daha az tekrarla başlayın. Tüm egzersizleri yavaş ve bilinçli yapın. Haftada 2-5 kez egzersiz yapın.
- Yoga egzersizlerine başlamadan önce ısınma hareketleri yaparak ısının. Egzersizlerinizi her zaman 5-15 dakikalık bir rahatlatma evresiyle bitirin.
- Germe hareketlerini asla zorlamayın. Germe hareketlerini sadece sizi rahatsız etmeyecek derecede uygulayın. Hafif bir gerilme hissi de olmalıdır. Yine de baş dönmesi, acı veya ağrı hissederseniz egzersizi derhal bitirin. Egzersizlere tam olarak hakim olamazsanız da etki eder.
- Nefesinize dikkat edin: Göğsünüzü şişirerek nefes alın. Daha çok göğüs kafesinizle ve daha az karnınızdan nefes alın. Akciğerlerinizi tam kapasite ile kullanın. Nefes verme ve alma süreleri eşit zamanlı olmalıdır. Nefes alıp verişler düzensiz olduğunda muhakkak bir mola verilmelidir. Bu, konsantrasyonun azaldığına işaret eder. Yoga güce bağlı değildir. Tempoyu ve harcayacağınız efor seviyesini kendiniz belirleyin.

- Egzersizleri her zaman her iki taraftan da yapın.
- Egzersizleri konsantre olarak yapın. Egzersiz esnasında başka işlerle ilgilenmeyin.
- Tüm egzersizlerde sırtınızı düz tutun, belinizde boşluk olmamasına dikkat edin! Kalçanızı ve karnınızı sıkın. Ayakta durarak uygulanan egzersizlerde bacaklarınızı hafif bükün.

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

- Kendinizi fazla yormayın. Egzersizleri sadece gücünüzün yettiği kadar uygulayın. Egzersiz esnasında herhangi bir ağrı hissederseniz, o egzersizi hemen sonlandırın.**

- Egzersiz hareketlerinin doğru yapılış şeklini görmek için deneyimli bir yoga eğitmeninden yardım istenmesini öneririz.

Önemli bilgiler

Doktorunuza başvurun!

- Egzersizlere başlamadan önce doktorunuza başvurun. Doktorunuza sizin için hangi egzersizlerin uygun olduğunu sorun.**
- Özel kısıtlama durumlarında, örneğin kalp pili taşımak, gebelik, dolaşım problemleri, 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, zor nefes alma veya göğüste ağrı. Eklemelerde ve kaslarda ağrılar hissettiğinizde de egzersizi derhal sonlandırın.
- Tedavi amaçlı egzersizler için uygun değildir!

Yaralanma TEHLİKESİ

- Egzersiz yaptığınız odanın yeterince havalandırılmasını sağlayın. Ancak cereyan olmasını engelleyin.
- Yüzük veya bileklik gibi takılar takmayın. Yaralanabilir ve pedlere hasar verebilirsiniz.
- Zemin düz ve doğrusal olmalıdır.
- Egzersiz esnasında yeterli hareket serbestliğine sahip olduğunuzdan emin olun. Diğer kişilerle aranızda yeterli kadar mesafe olmalıdır. Egzersiz alanında hiçbir nesne bulunmamalıdır.
- Her kullanımdan önce pedleri kontrol edin. Üründe hasarlar varsa artık kullanmayın.

Bakım

- Gerekirse pedleri nemli bir bezle silin.
- Pedleri temizledikten sonra oda sıcaklığında ve açık havada kurumaya bırakın. Asla kaloriferin üzerine bırakmayın, saç kurutma makinesi vb. kullanmayın!
- Pedler serin ve kuru bir ortamda saklanmalıdır. Ürünü güneş ışığından ve ayrıca sivri, kesici ve pürüzlü nesnelerden ve yüzeylerden koruyun.
- Bazı boyalar, plastikler veya yer bakım maddeleri ürünün malzemesini aşındırıp yumuşatabilir. Zeminde istenmeyen izlerden kaçınmak için gerekirse ürünün altına kaymaz bir altlık yerleştirin ve ürünü örn. uygun bir kutuda saklayın.

- i** Üretim tekniğine bağlı nedenlerden dolayı ürün ambalajından ilk defa çıkarıldığı sırada hafif bir koku oluşumu olabilir. Tamamen tehlikesiz bir durumdur. Ürünü ambalajından çıkarın ve iyice havalandırın. Koku kısa sürede kaybolacaktır. Yeterince havalanmasını sağlayın!

Malzeme: PU köpük
Boyut: yakl. 240 x 180 x 22 mm (U x G x Y)
Ağırlık: Her biri yakl. 110 g

 www.tchibo.com.tr/kilavuzlar

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

Ürün numarası: 614 738

Dış uyluk

Başlangıç konumu: Tek ayak ile pedin üzerinde durun ve daha iyi bir denge için kolları yana doğru açın.

Uygulama: Serbest duran bacağını- zı düz tutun ve mümkün oldukça yana doğru açın. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

Taraf değiştirme.

Alt bacak

Başlangıç konumu: Durur şekilde, bacakları hafif bükün. Sırtınız düz - belinizde boşluk olmasını! Kalça ve karın sıkı. Göğüs kafesinizi yükseltin, omuzlarınızı aşağı çekin, ayak uçlarını hafifçe dışa doğru çevirin. Ayaklar omuz genişliğinde yan yana durmalı, kollar serbest bırakılmalıdır.

Uygulama: Ayak bileklerini düz tutun ve vücut ağırlığını tabanlara verin. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün. Ardından ayak bileklerini bükün ve vücut ağırlığını topuklara verin. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

Gövde, karın, omuzlar + kollar

Başlangıç konumu: Şınav pozisyonunda hafif bükülmüş kollarla. Baş, sırt ve bacaklar bir çizgi oluşturur. Karın ve kalça sıkı.

Uygulama: Olabildiğince pozisyonda kalın.

Surya Namaskar

Güneşe selam



Egzersiz öncesi: Isınma

Egzersize başlamadan önce yakl. 10 dakika süreyle ısının. Bunun için vücudunuzun tüm bölümlerini hareket ettirin:

- Başınızı yanlara, öne ve arkaya eğin.
- Omuzlarınızı kaldırın, indirin ve dairesel hareketle çevirin.
- Kollarınızı dairesel hareketle çevirin.
- Göğüs kafesinizi öne, arkaya ve yanlara hareket ettirin.
- Kalçanızı öne, arkaya hareket ettirin ve yanlara savurun.
- Olduğunuz yerde koşun.

Egzersiz başlangıcı: Güneşe selam

Göğüs+ Triseps

Başlangıç konumu: Pedler üzerindediz üstü, kolları tamamen içe doğru bastırmadan elleri omuz genişliğinde destekleyin. Sırt düz, karın ve kalça sıkı, bakişlar yerde.

Uygulama: Üst vücudu aşağıya doğru indirin, sırt düz kalır. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

Versiyon:
Daha etkili egzersizleri uygulamak için elleri birbirine daha yakın tutun

Dış+ iç üst bacak, karın kası

Başlangıç konumu: Yan konumda kalçanız ile pedin üzerine uzanın ve vücudu düz tutun. Kolunuzun alt kısmını yukarı doğru uzatın ve başınızı kolunuzun üst kısmında dinlendirin. Diğer el vücudun önünde destekler.

Uygulama: Her iki bacağı mümkün oldukça yana doğru açın. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

Taraf değiştirme.

Yan karın kasları

Başlangıç konumu: Yan konumda, bacaklar üst üste uzatılmış şekilde, alt koldan destek ile yan plank.

Uygulama: Bacaklar ve üst vücudunuz bir çizgi oluşturun kadar kalçayı hafif kaldırın. Sırt düz, karın ve kalça sıkı. Olabildiğince o pozisyonda kalın.

Taraf değiştirme.

Omuzlar, kollar, gövde, karın, kalça + arka bacak kasları

Başlangıç konumu: 4'lü ayak üstü pozisyonunda kolları tamamen içe bastırmadan elleri omuz genişliğinde tutun . Sırt düz, karın ve kalça sıkı, bakişlar yerde.

Uygulama: Bir bacağı arkaya doğru, çapraz tarafındaki kolu öne doğru uzatın. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

Taraf değiştirme.

!
Pedlere rağmen dizlerinizde ağrı hissederseniz, egzersizi derhal sonlandırın.

Egzersiz sonrası: Esneme hareketleri

Tüm esnetme egzersizleri 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.

