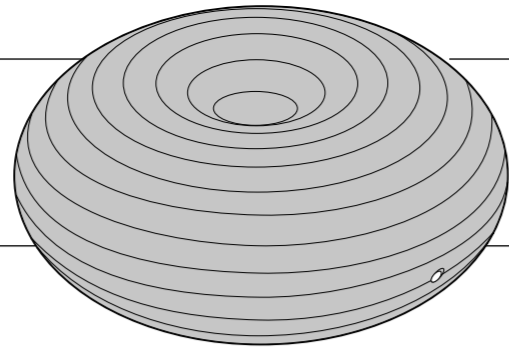




# tr Egzersiz Kılavuzu Fitness Topu



Mutlaka okuyun!

## Değerli Müşterimiz!

Yeni fitness topu sayesinde dengeniz artar ve farklı kas gruplarıyla antrenman yapabilirsiniz. Pratik 2 yollu pompa sayesinde hızla şişirilir ve havası tekrar hızla indirilir.

Anti-Burst Sistemi ile: Çok güçlü şişirmede ürünün aniden, tehlikeli biçimde patlamasını önler.

Yeni ürününüzü güle güle kullanın.

## Tchibo Ekibiniz

### Kullanım amacı

Fitness topu evde spor aleti olarak kullanılmak üzere tasarlanmıştır (sınıf H, evde kullanım). Spor salonlarında ve tedavi merkezlerinde tedavi amaçlı kullanımlar için uygun değildir.

Oturma amaçlı bir mobilya/ uzun süre oturmak için tasarlanmamıştır.

Fitness topu maks. 120 kg yüke kadar dayanıklıdır.

Fitness topu eş zamanlı sadece tek bir kişi tarafından kullanılabilir.

Fitness topu yalnızca bu kılavuz içerisinde belirtildiği şekilde kullanılabilir.

Sadece kuru iç mekanda kullanım için.

### Çocuklar ve bedensel engelliler için TEHLİKE

• Bu ürün fiziksel, ruhsal veya diğer yetenekleri ürünü güvenli şekilde kullanamayacak düzeyde sınırlı olan kişiler tarafından kullanılamaz. Bu uyarı, özellikle denge bozuklukları olan kişiler için geçerlidir.

• Fitness topu, sadece bedenen ve ruhen bu cihazı kullanabilecek kadar gelişmiş gençler ve yetişkinler tarafından kullanılmalıdır. Kullanıcının bu fitness topunun nasıl kullanılması gerektiğini bildiğinden veya kullanırken bilen birisi tarafından denetlenmediğinden emin olunuz. Velilerin ve diğer denetleyen kişilerin, çocukların doğal oyun içgüdüğü ve deneyim merakı nedeniyle denge topuyla ilgili beklenmedik durumlar ve davranışlarla karşılaşabileceklerinin bilincinde olmaları gerekir.

Çocuklarınıza, bu topun oyuncak olmadığını özellikle belirtin.

• Çocukların fitness topunu kullanmalarına izin vermeden önce doğru kullanımını gösterin ve egzersizler bitene kadar çocukları gözetim altında tutun. Hatalı veya abartılı antrenman yapılması halinde sağlığa zararlı olabilir.

• Çocuklar, fitness topunun neden olabileceği tehlikeleri fark edemez.

Çocukları jimnastik topundan uzak tutun. Fitness topunu çocukların ulaşamayacakları bir yerde saklayın.

• Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutun. Aksi takdirde boğulma tehlikesi vardır!

### Yaralanma TEHLİKESİ

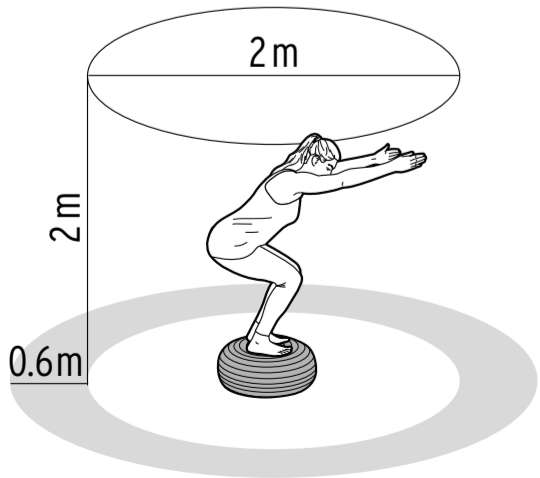
• Bazı çalışmalar çok fazla kuvvet ve beceri gerektirir. Kontrolünüzü kaybetmemek ve düşmemek amacıyla gerekirse bir duvardan ya da yerden destek alın.

• Her kullanımdan önce fitness topunun kusursuz durumda olup olmadığını kontrol edin. Belirgin şekilde hasar gördüyse, ürünü artık kullanmamalısınız. Fitness topunda yapılması gereken onarımları, sadece yetkili bir servise veya eş değer uzmanlık bilgisine sahip bir kişiye yaptırın. Usulüne uygun olmadan yapılan tamir işlemleri kullanıcı için önemli derecede tehlike oluşturabilir.

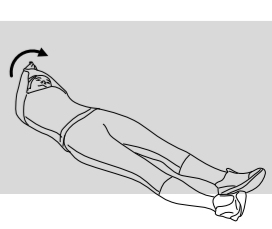
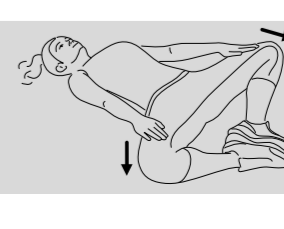
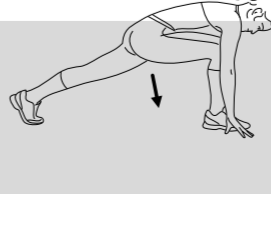
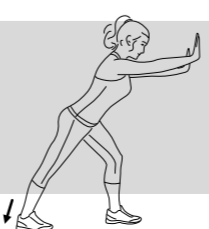
• Antrenman esnasında rahat, ama „takılmayacağınız“ kıyafetler giyin. Spor çoraplarıyla antrenman yapmayı tercih edin. Yine de mutlaka sağlam ve güvenli bir duruşa sahip olun. Kaygan bir zeminde çoraplarla antrenman yapmayın, aksi halde kayabilir ve yaralanabilirsiniz. Örn. kaymayı önleyen fitness matları kullanın.

• Antrenman gerecini sağlam, yatay ve düz bir zemine yerleştirin. Zemin keskin nesnelere içermemelidir.

• Antrenman gereci ile spor yaparken, mutlaka yeterince hareket edebileceğiniz bir alana ihtiyaç duyduğunuzu unutmayın. Egzersiz alanında hiçbir nesne bulunmamalıdır. Diğer kişilerle aranızda yeterli kadar mesafe olmalıdır.



### Esneleme hareketleri



## Egzersiz öncesi

- Fitness topunu hasarlar bakımından kontrol edin.
- Hafif spor kıyafetleri giyin.
- Kaymayan tabanlı spor çorapları giyin.

• Egzersize yemek yedikten hemen sonra başlamayın. Başlamak için en az 30 dakika bekleyin. Kendinizi rahatsız hissediyorsanız, hasta veya uykusuz iseniz veya konsantre olmanızı etkileyecek başka unsurlar söz konusu ise, antrenman yapmayın.

## Egzersiz akışı

- Antrenmanınız için 5 -10 dakikalık bir ısınma aşaması ve en az 5 dakikalık bir dinlenme aşaması planlayın. Böylece vücudunuza egzersizlere uyum sağlamak ve yaralanmaları önlemek için zaman vermiş olursunuz.
- Egzersizler arasında en az bir dakikalık aralar verin. Yavaş yavaş 15 ila 20 tekrara kadar yükseltin. Asla halsizleşene kadar egzersiz yapmayın.

### 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.

### Egzersizler sırasında nelere dikkat etmelisiniz

- Egzersizlere yavaş başlayın. Sarsıntılı hareketler yapmayın. Egzersizler esnasında sakın ve düzenli nefes alın.
- Egzersizleri yaparken konsantrasyonunuzun bozulmasına izin vermeyin. Egzersiz esnasında başka işlerle ilgilenmeyin.

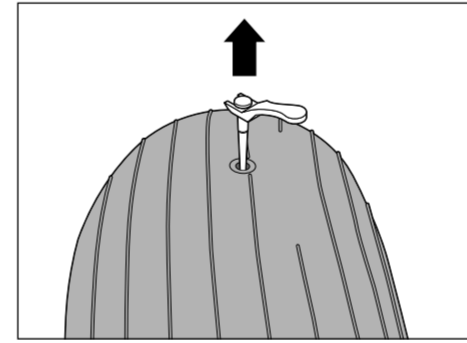
• **Kendinizi fazla yormayın. Egzersizleri sadece gücünüzün yettiği kadar uygulayın. Egzersiz esnasında herhangi bir ağrı hissederseniz, o egzersizi hemen yarım bırakın.**

### Egzersiz sonrası: Gevşeme

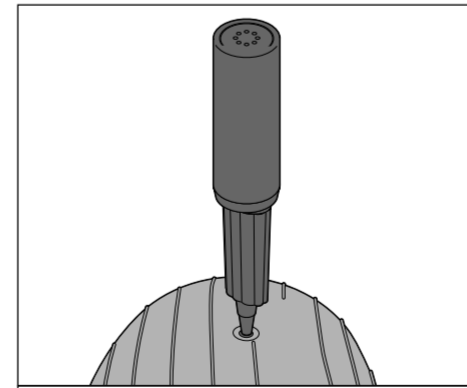
Bazı esnetme hareketlerini alt tarafta bulabilirsiniz. Tüm esnetme çalışmaları için temel pozisyon: Göğüs kafesinizi yükseltin, omuzlarınızı aşağı çekin, dizler hafif kırık, ayak uçlarınız biraz dışa dönük. Sırtınızı düz tutun!

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

## Fitness topunu şişirme

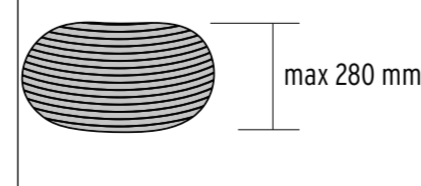


1. Fitness topunun alt yüzeyindeki tapayı mevcut aletle valften çekerek çıkarın.



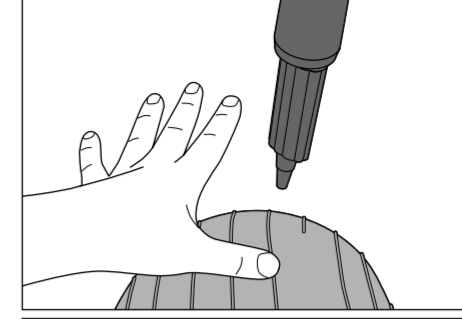
2. Pompanın kovanını valfe takın.
3. Fitness topunu şişirin.

Pompa, pistonu çekerken de içeriye iterken de fitness topuna hava pompalar.

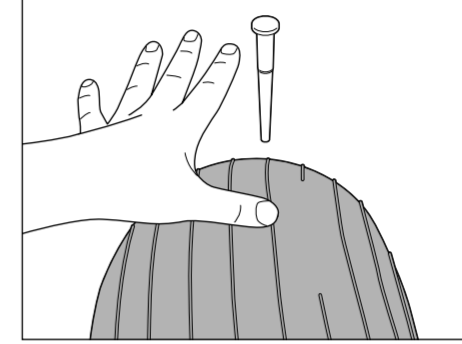


**DİKKAT! Ürün yalnızca belirli bir yüksekliğe kadar şişirilebilir = 280 mm.**

## Ürün numarası: 392 082



4. Pompayı valften çıkarın ve havanın kaçmaması için deliği parmağınızla tutun.



5. Kapatma tapasını takın. Hızlı hareket edin, aksi halde pompalanan havanın büyük bir kısmı kaçar.

## Bakım

▷ İhtiyaç olduğunda, fitness topunu yumuşak, suyla hafif nemlendirilmiş bir bezle silerek temizleyin.

## Muhafaza etme

Muhafaza edilen yerde az alan kaplaması için topun havasını çıkarın:

▷ Fitness topunun alt yüzeyindeki tapayı mevcut aletle valften çekerek çıkarın. (Yedek tıpa birlikte teslim edilmiştir).

• Fitness topunu asla bir ısıtma sisteminin ya da başka ısı kaynaklarının yakınında tutmayın.

• Günümüzdeki zeminler ve mobilyalar çok çeşitli boyalarla ve plastiklerle kaplıdır ve çok çeşitli koruma maddeleriyle işlem görür. Bu nedenle fitness topunun hassas yüzeylerle uzun süreli temasta bulunması durumunda, hassas yüzeylerde iz bırakmaması tamamen garanti edilemez. Bu yüzden gerekirse fitness topunun altına kaymaz bir altlık yerleştirin veya havasını boşaltın ve her zaman uygun bir kutu vb. içinde saklayın.

## İmha etme

▷ Ambalajı, malzeme türüne göre imha edin. Ürünü kullanmayı bıraktıktan sonra gerektiğinde ürünü yerel yönetmeliklere göre imha edin.

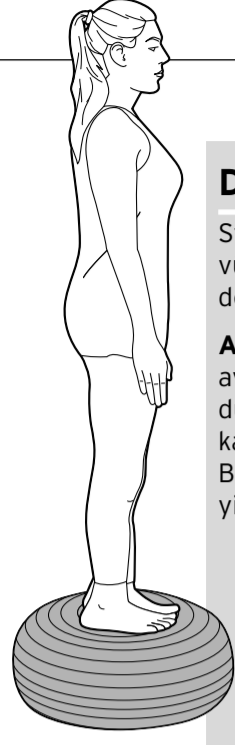
## Teknik bilgiler

Model:	392 082
Boyut	yakl. 500 x 280 mm (yarıçap x yükseklik)
Ağırlık:	yakl. 1200 g
Malzeme:	PVC
Tchibo için özel olarak üretilmiştir:	Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.com.tr



www.tchibo.com.tr/kilavuzlar

## Egzersizler



### Derin kaslar

Stabil olmayan zemin vasıtasıyla her antrenmanda vücudu dengede tutmak için istemsiz şekilde çalışan derin kaslar da çalıştırılır.

**Ana konumda** iki ayağınızla fitness topu üzerinde durun, ayaklar kalça genişliğinde açık, dizler hafif bükülü, sırt düz, göğüs yukarıda, omuzlar aşağıda, bakişlar önde, karın ve kalça sıkı. Burada fitness topu özellikle ayak eklemlerindeki sabitleyici kaslara etki eder.

### Kalça + ön üst bacak

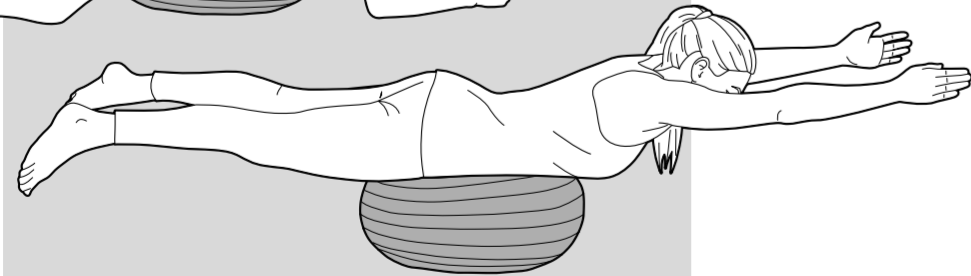
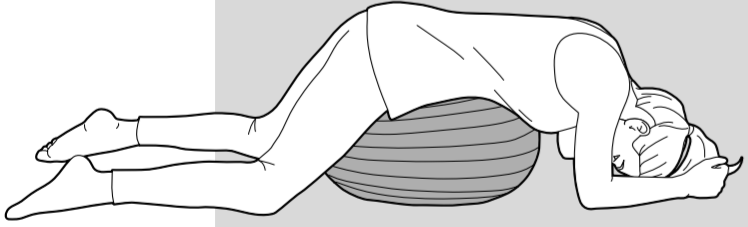
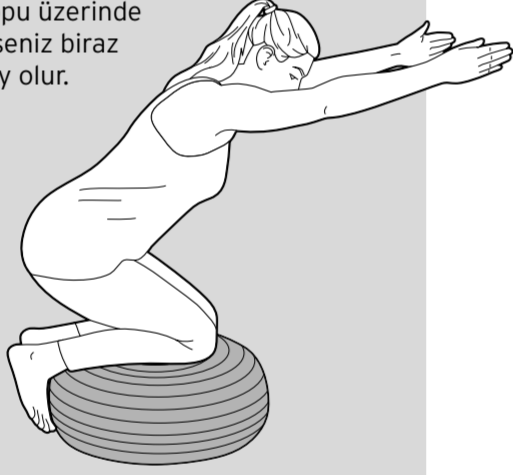
Başlangıç konumu: **Ana konum.**

Egzersiz: Dizleri bükün, bu sırada kolları öne doğru vücudun üst kısmı boyunca çekin, omuzları aşağıda bırakın.

Duruş pozisyonu veya dinamik olarak uygulanabilir: 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

#### Varyant:

Fitness topu üzerinde diz çökerseniz biraz daha kolay olur.



### Omuz, sırt, kalça + arka bacak kasları

Başlangıç konumu: Karın bölgesinde fitness topunun üzerine yatın. Ayaklar ve dizler kalça genişliğinde, kollar hafif bükülü, eller baş yüksekliğinde. Kafa gevşek şekilde bırakılır.

Egzersiz: Vücudun üst kısmı ve bacaklar; ense, sırt ve bacaklar bir çizgi oluşturacak şekilde kaldırılır, bakişlar yerde - başı enseye bırakmayın. Bu sırada kollar öne doğru uzatılır. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.



**Varyant (+ sırtın alt kısmı):** Üst konumda kalın, ilave olarak değiştirerek bacağı yukarıya doğru uzatın.



### Arka uyluk, kalça + arka sırt

Başlangıç konumu: Fitness topunun önünde oturarak, omuzları topun üzerine yaslayın, bacaklar düz, ayaklar bel genişliğinde durmalı.

Egzersiz: Karın ve kalçayı gerin ve beli, üst vücut ile uyluk bir çizgi oluşturup dizler yakl. 90° bükülene kadar yukarı ittirin.

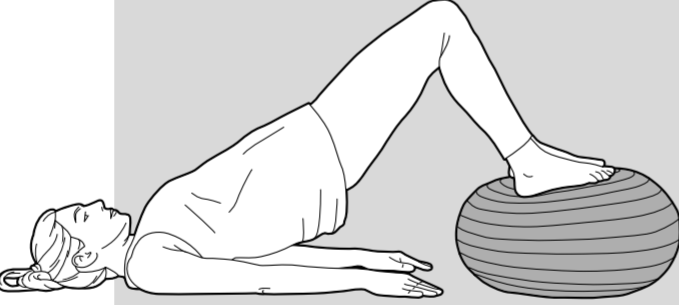
Duruş pozisyonu veya dinamik olarak uygulanabilir: 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.



### Düz karın kasları

Başlangıç konumu: Sırtüstü fitness topunun üzerinde, kollar başın üzerinde gergin, bacaklar yukarıda, ayaklar bel genişliğinde yatın.

Egzersiz: Üst vücudu karın kaslarından dışarı doğru çekin. Bu esnada elleri başın arkasına getirin, ancak enseye inmeyin! 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.



### Arka uyluk, kalça + arka sırt

Başlangıç konumu: Yerde sırt üstü konumda, bacaklar kaldırılmış, ayaklar fitness topu üzerinde. Kollar vücudun yanında.

Egzersiz: Kalçayı, vücudun üst kısmı ile üst bacak bir çizgi oluşturacak şekilde yukarıya doğru bastırın, 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

**Varyant (+ sırtın alt kısmı):** Üst konumda kalın, ilave olarak değiştirerek bacağı yukarıya doğru uzatın.



### Alt karın ve iç bacak kasları

Başlangıç konumu: Sırt üstü yatarken fitness topunu ayakların arasına alın.

Egzersiz: Bacakları gerilmiş halde yukarıya kaldırın, diyagonal biçimde tutun. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.



### Göğüs, triceps + karın, bacaklar, omuz

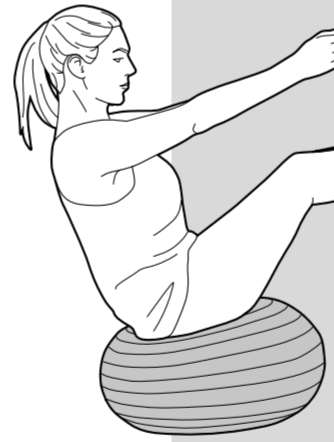
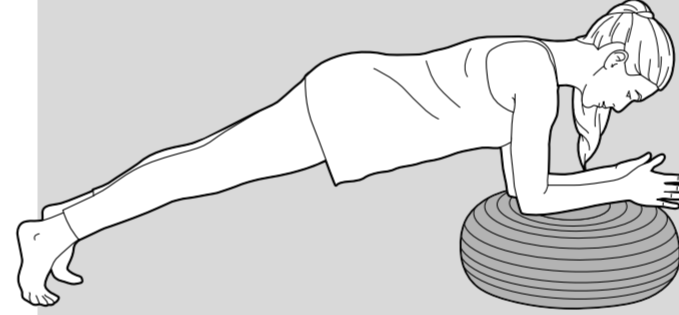
Başlangıç konumu: Yatar konumda, elleri fitness topunun üzerine yerleştirin.

Egzersiz: Duruş pozisyonu veya dinamik olarak uygulanabilir: Üst vücudu aşağıya indirin, bu esnada düz kalın. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

**Varyant 1 (kolay):** Diz desteği olarak uygulayın.

**Varyant 2 (duruş pozisyonu):** Dirsek desteği olarak gergin bacaklar ile tutun

**Varyant 3 (dinamik):** Dirsek desteğinde, diz zeminde olacak şekilde. Dizleri, bacaklar düz bir çizgi halinde oluncaya kadar yükseltin. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.



### Düz karın kasları

Fitness topunda oturur halde, kol ve bacakları kaldırın, durun.

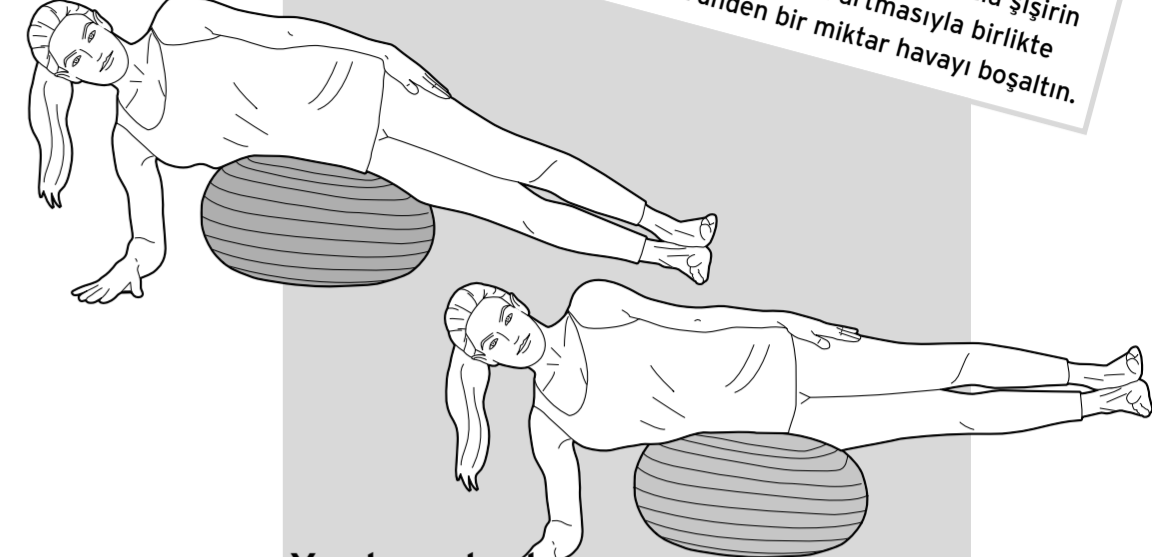
### Trizep, Sırt, kalça ve üst bacak arkası

Başlangıç konumu: Fitness topu üzerinde oturur halde her iki el ile yan olarak fitness topunun üzerinde destek alın. Uyluk ve üst vücut bir çizgi oluşturana kadar beli yukarıya kaldırın.

Egzersiz: Duruş pozisyonu için böyle kalın veya dinamik olarak: Değişmeli olarak bir bacağı kaldırın, 4 saniye bekleyin, indirin.



**İpucu:**  
Fitness topunda ne kadar az hava olursa dengeyi korumak amacıyla kaslarınız o oranda fazla çalışır.  
Bu yüzden ilk başlarda ürünü mümkün olduğunca fazla şişirin (280 mm). Formunuzun ve güvenliğinizin artmasıyla birlikte antrenmanı yükseltmek için üründen bir miktar havayı boşaltın.

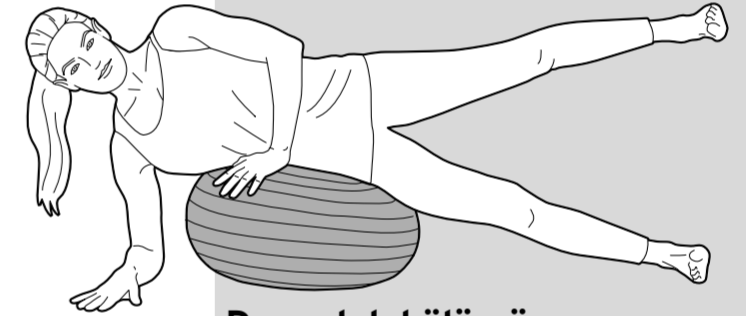


### Yan karın kasları

Başlangıç konumu: Yan olarak fitness topunun üzerinde, dirsek zemine temas edecek şekilde, bacaklar gergin, ayaklar zeminde yatın. Üst vücudu ve kalçayı döndürmeyin! Her ikisini de aynı hizada üst bacaklarla tutun.

Egzersiz: Vücudun üst kısmını karın kaslarından hareketle yanal olarak, vücudun üst kısmı ve üst bacak bir çizgide oluncaya kadar yükseltin. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

Diğer tarafa tekrarlayın.

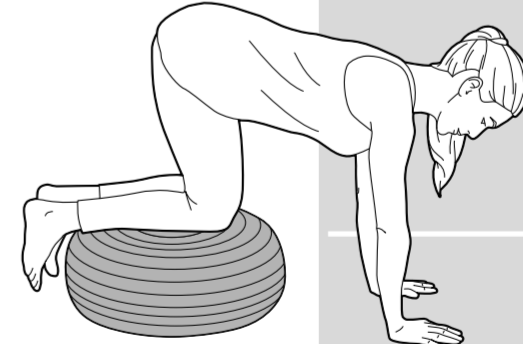


### Dış uyluk bölümü

Başlangıç konumu: Yan olarak fitness topunun üzerinde, dirsek zemine temas edecek şekilde, bacaklar gergin, ayaklar zeminde yatın. Üst vücudu ve kalçayı döndürmeyin! Her ikisini de aynı hizada üst bacaklarla tutun.

Egzersiz: Üst bacağı kaldırın, alt bacağı zeminde bırakın. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

Diğer tarafa tekrarlayın.



### Arka üst bacak + kalça

Başlangıç konumu: Eller ve dizler üzerinde emekleme konumu, dizler fitness topunun üzerinde. Sırt ve ense bir çizgi hizasında düz, bakişlar yere - başı enseye bırakmayın. Karın ve kalça sıkı.

Egzersiz: Bacağınızı yatay şekilde arkaya doğru kaldırın - 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri gelin.

Diğer bacağınızla tekrar edin.

**Varyant (+ omuzlar):** İlave olarak diğer taraftaki kolu öne doğru uzatın.

