

Yoga bloku

Antrenman posteri

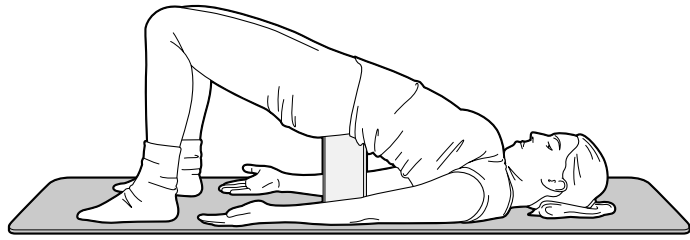
Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 126692AB6XII · 2022-04

Kalçayı germe

Sırtüstü pozisyonda bacaklar kalça genişliğinde yerleştirilmeli - ayaklar dizin altında - ve üst vücut ve uyluk çapraz bir çizgi oluşturacak şekilde, kalçayı yukarı doğru kaydırın. Ağırlık omuzlarda ve ayaklarda olur. Baş hafifçe yere bırakın, kollar gevşek şekilde vücudun yanında durmalı.

Kalça germesini desteklemek için blok dikey olarak doğrudan kuyruk sokumu altına koyulmalıdır.

Varyant: Bu pozisyonda bir bacak düz olarak yukarı doğru uzatılmalı. İlave olarak bacağın arka tarafını gerer.

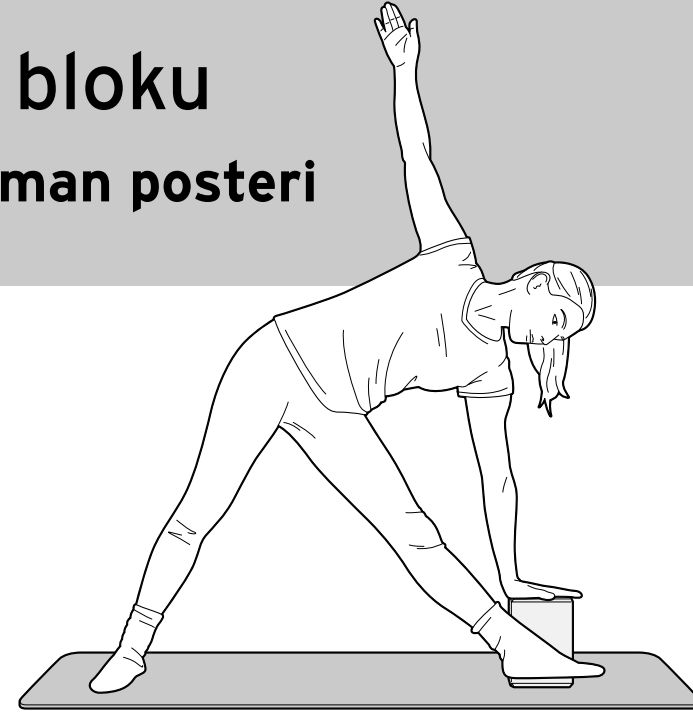
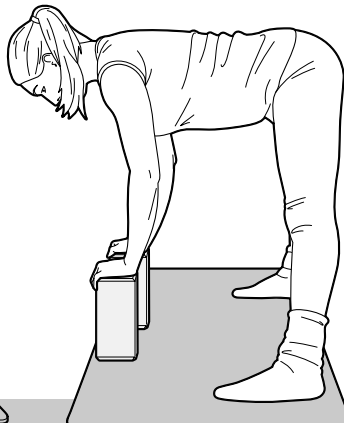
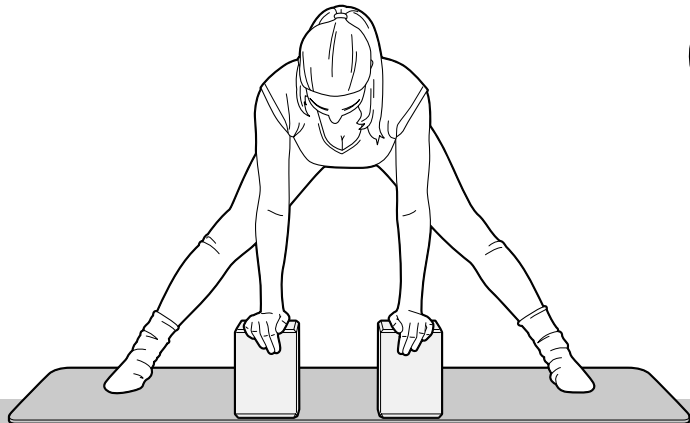


İç bacak ve arka bacak germe

2 yoga bloğu ile uygulama

Her iki bloğu yere matın üstüne yerleştirin. Dikey, çapraz veya yatay olması kolların uzunluğuna ve ayrıık konuma bağlıdır. Önemli olan, bu konumda sırtın yere paralel olarak durması ve kolların, sırtın ve bacakların yandan bakıldığında dik bir açı oluşturmasıdır.

Bacaklarınızı, esnemeyi bacakların iç ve dış tarafında hissedebileceğiniz kadar ayırın. Öne doğru eğilin ve bloklardan destek alın. Bu esnada bloklar omuz genişliğinde, omuz eklemine altına gelecek şekilde duruyor olmalıdır. Sırt düz, bakış yerde olmalı. Başınızı ensenize yatırmayın. Ağırlığı iki bacağınıza ve kolunuza eşit şekilde yükleyin.



Yan gövde ve bacak kaslarının esnemesi

Burada önemli olan: Vücut, sanki iki cam arasında sıkışmış gibi bir çizgide durmalı.

Bacaklar ayrıık konumda, dış bacağın ayak kenarı ile yere doğru itin, kalçayı da aynı zamanda dışarı doğru itin. Leğen kemikleri birbirine paralel olarak üst üste duruyor - leğen kemiğini eğmeyin!

Sırtınızı uzatın ve yana doğru çekin, bakış yere doğru. Aşağıda olan kolunuz ile bloktan destek alın, diğer kolunuzu paralel olarak bir çizgi oluşacak şekilde düz yukarıya kaldırın.

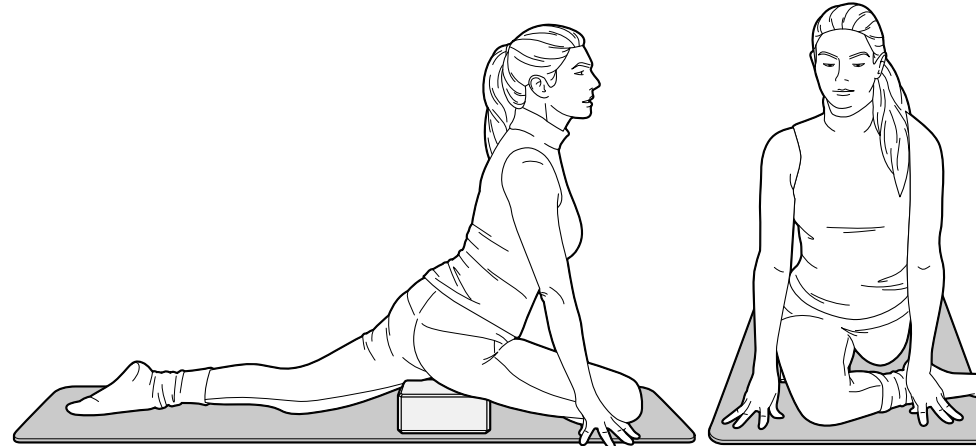
Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.



Yan karın ve bacak kaslarının güçlendirilmesi / denge çalışması

Bir bacağınızın üzerinde durarak diğerini yandan kaldırın, böylece bacak, üst vücut ve başınız yatay bir şekilde bir çizgi oluşturur. Leğen kemikleri birbirine paralel olarak üst üste duruyor - leğen kemiğini eğmeyin! Aşağıda olan kolunuz ile bloktan destek alın diğer kolunuzu paralel olarak bir çizgi oluşacak şekilde düz yukarıya kaldırın.

Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.

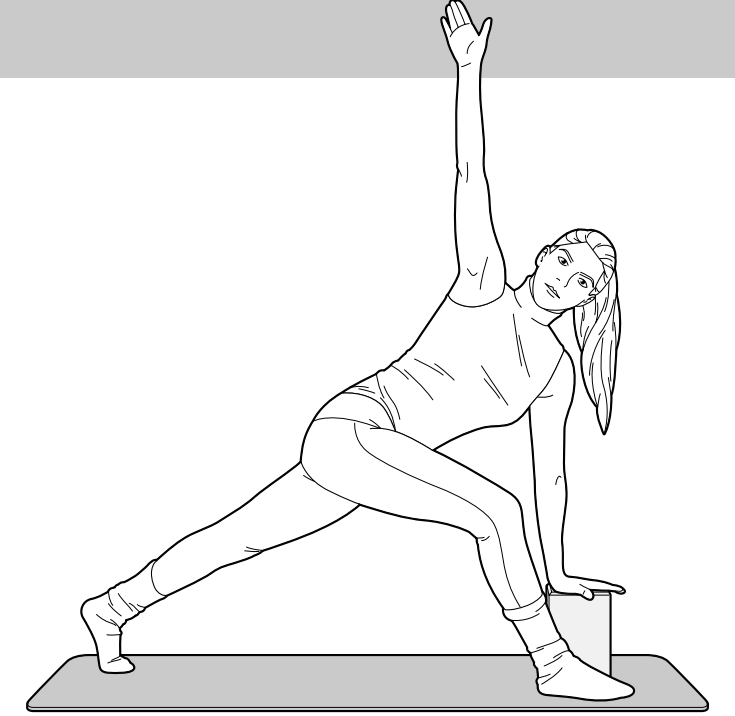


Üst bacak ve oturma kaslarının esnetilmesi / kalça ve bacak esnekliğinin arttırılması

Bloğun üzerine oturun, bir bacağınızı vücudunuzun önünde „yarım” bağdaş olarak diğer bacağınızı arkaya doğru uzatın. Dikkat! Arka dizinizle desteklemeyin!

Üst gövde düz tutulmalı, bakışlar düz. Ellerinizle önde hafif destekleyin. Ağırlık ama genel anlamda kalçanızda.

Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.



Üst bacak güçlendirme / denge çalışması

Bacaklar adımlama hareketinde, ağırlık ön ayakta. Arka bacak ve üst vücut bir diyagonal oluşturuyor. Omuz ve göğüs kısmını çevirin, kalça sabit kalmalı! Aşağıda olan kolunuz ile bloktan destek alın diğer kolunuzu paralel olarak bir çizgi oluşacak şekilde düz yukarıya kaldırın. Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.

Omuz ve kol kaslarını germe

Bloğun üzerinde bağdaş kurmuş şekilde oturulmalı, dizler aşağı tarafa doğru çekilmelidir. Yoga kemeri / spor bandı vb. sırtın arkasından mümkün olduğu kadar kısa olarak kavranmalı - hedef, sonunda ellerin birbirine dokunmasıdır. Her iki el üst üste omurga ile bir çizgide durmalı. Baş düz tutulmalı, bakışlar düz.



Değerli Müşterimiz!

Yoga; dayanıklılığı, canlılığı, koordinasyonu, gücü, dengeyi ve konsantrasyonu güçlendirir. Kan dolaşımı üzerinde dengeleyici etkisi vardır, oksijen emilimini artırır ve bağışıklık sistemini güçlendirir. Yoga gevşetir ve iç huzur sağlar. Yoga; bedene, zihne ve ruha etki eder.

Yeni yoga bloğu yoga egzersizlerinizi gerçekleştirirken zorlu pozisyonlarda uzunca ve güvenli bir duruş ile stabilize etmeyi sağlayarak sizi destekler.

Lütfen şuna dikkat edin: Yogada önemli olan doğru bir vücut duruşu ve egzersizleri tam olarak gerçekleştirmektir. Burada size sadece birkaç uygulama örneği gösterebiliriz. Yoga, en baştan itibaren sağlığa zarar veren egzersizlerden kaçınmak için eğitilmiş bir eğitmenin kılavuzluğunda öğrenilmelidir.

Tchibo Ekibiniz

Güvenlik uyarıları

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

Yoga bloğu evde yapılan jimnastik egzersizlerine destek olması için tasarlanmıştır. Spor salonlarında ve tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

Yoga bloğu maks. 100 kg vücut ağırlığı olan kişiler için dizayn edilmiştir.

Ona çok yüklenmeyin!

Çocuklar için TEHLİKE

- Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutun. Aksi takdirde boğulma tehlikesi vardır!
- Yoga bloğu oyuncak değildir ve küçük çocukların ulaşmasına izin verilmemelidir. Üretim tekniğine bağlı nedenlerden dolayı yoga bloğu ambalajından ilk defa çıkarıldığı sırada hafif bir koku oluşumu olabilir. Bu koku tamamen tehlikesizdir. Yoga bloğun ilk kullanımdan önce iyice havalanmasını sağlayın. Koku kısa sürede kaybolacaktır.

UYARI - Yaralanma riski

- Yoga bloğunun kaymaması için her zaman bir yoga matı veya benzerini taban olarak kullanın.
- Egzersiz esnasında yeterli hareket serbestliğine sahip olduğunuzdan emin olun. Egzersiz alanında hiçbir nesne bulunmamalıdır. Diğer kişilerle aranızda yeteri kadar mesafe olmalıdır.
- Yoga bloğu her kullanımdan önce kontrol edin. Şayet yıpranmış, yırtılmış veya kırılmış görünüyorsa kullanılmamalıdır.
- Yoga bloğu, nesneleri üzerine koymak veya desteklemek vb. gibi başka amaçlar için kullanmayın.

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 başvurmalısınız. 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 göğüşte ağrı. Eklemelerde ve kaslarda ağrılar hissettiğinizde de antrenmanı derhal sonlandırın.
- Tedavi amaçlı egzersizler için uygun değildir!

Yogaya dair birkaç öneri

- Dikkatinizi dağıtacak şeylerin olmadığı, sıcak, sessiz bir ortamda egzersiz yapın.
- Bol ve rahat giysiler giyin. Egzersizlerinizi tercihen çıplak ayakla yapın. Zeminde bir yoga matı vb. yerleştirin. Saat ve ziynet eşyalarınızı çıkarın.
- Egzersizlere başlamadan önce küçük bir öğünden sonra 1-2 saat, büyük bir öğünden sonra 3-4 saat bekleyin.
- Yoga egzersizlerine başlamadan önce ısınma hareketleri yaparak ısının. Egzersizlerinizi her zaman en az 5 dakikalık bir gevşeme evresiyle sonlandırın.
- Egzersizler kendi bedensel durumunuza göre ayarlanmalıdır. Bedeninizi çalıştırmaya alışık değilseniz ilk önce daha az egzersizle başlayın. Tüm egzersizleri yavaş ve bilinçli yapın. Haftada 2-5 kez egzersiz yapın.
- Germe hareketlerini asla zorlamayın. Germe hareketlerini sadece sizi rahatsız etmeyecek derecede uygulayın. Hafif bir gerilme hissi de olmalıdır. Yine de acı veya ağrı hissederseniz egzersizi derhal sonlandırın.
- Egzersizlere tam olarak hakim olamazsanız da etki eder.
- Bir egzersizi ilk kez yaptığınızda duruşunuzu kontrol etmek açısından aynanın karşısında yapmanızı öneririz.
- Nefesinize dikkat edin: Göğsünüzü şişirerek nefes alın. Daha çok göğüş kafesi-nizle 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.
- Kendinizi yorgun hissettiğinizde ve dikkat eksikliği söz konusu olduğunda egzersiz yapmayın. Egzersizlerden önce ve sonra yeterince sıvı tüketin.
- Egzersiz yaptığınız odanın yeterince havalandırılmış olmasını sağlayın. Ancak cereyan olmasını engelleyin.

Egzersiz öncesi: Isınma

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

- Başınızı yanlara, öne ve arkaya eğin.
- Omuzlarınızı kaldırın, indirin ve dairesel hareketle çevirin.
- Kollarınızı dairesel hareketle çevirin.
- Göğüş kafesinizi öne, arkaya ve yanlara hareket ettirin.
- Kalçanızı öne, arkaya hareket ettirin ve yanlara savurun.
- Olduğunuz yerde koşun.
- Yoga egzersizinize güneşe selam ile başlayın.

Egzersiz sonrası: Gevşeme

Egzersizinizi yakl. 5 dakika derin gevşeme yaparak bitirin. Sırt üstü yere uzanın, gözlerinizi kapatın ve bilinçli olarak nefesinizi hissedin. Vücudunuzun içindeki düşüncelerde yolculuk yapın. Kaslarınızı hissedin ve sonra serbest bırakın.

Bakım

Yoga bloğun malzemesi tere dayanıklıdır fakat hijyenik koşullarda bir egzersiz yapabilmek için zaman zaman temizlenmesi gerekir.

► Yoga bloğu nemli bir şekilde silinebilir. Ardından tekrar kullanmadan (kayma riski!) veya kaldırmadan (küf riski!) önce havada tamamen kurummasını bekleyin.

DİKKAT - Maddi hasar tehlikesi var

- Yoga bloğunu temizlemek için deterjan kullanmayın.
- Yoga bloğu doğrudan güneş ışığından korunacağı bir yerde saklayın. -10 °C'nin altında veya +50 °C'nin üzerinde sıcaklıklara maruz bırakmayın. Aynı zamanda yüksek sıcaklık değişiminden, hava neminden ve sudan koruyun.



www.tchibo.com.tr/kilavuzlar

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