



Yoga germe halkası

Egzersiz posteri



www.tchibo.com.tr/kilavuzlar

Ürün numarası
641 007

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

Değerli Müşterimiz!

Yeni yoga germe halkanız duruşunuzu kontrol etmeye yardımcı olarak ve örn. daha uzun ve daha yoğun şekilde esnemeyi kolaylaştırarak yoga, fitness ve esneme egzersizlerini yapmanıza destek olur.

Tchibo Ekibiniz

Güvenlik uyarıları

Güvenlik uyarılarını dikkatle okuyun. Kaza sonucu ortaya çıkabilecek 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 germe halkası evde yapılan jimnastik egzersizlerine destek olması için tasarlanmıştır. Spor salonlarında ve tıbbi tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

Çocuklar için TEHLİKE

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

UYARI – Yaralanma riski

- Antrenman esnasında yeterli hareket serbestliğine sahip olduğunuzdan emin olun. Egzersiz alanında hiçbir nesne bulunmamalıdır. Diğer kişilerle aranızda yeteri kadar mesafe olmalıdır.

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, zor nefes alma veya göğüste ağrı. Eklemlerde ve kaslarda ağrılar hissettiğinizde de antrenmanı derhal sonlandırın.
- Tedavi amaçlı egzersizler için uygun değildir!

Yogaya dair birkaç öneri

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 çalıştırıcının kılavuzluğunda öğrenilmelidir.

- Dikkatinizi dağıtacak şeylerin olmadığı, sıcak, sessiz bir ortamda egzersiz yapın.
- Bol ve rahat giysiler giyin. Egzersizlerinizi tercihen çıplak ayakla yapın. Zemine bir yoga minderi 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 bitirin.

- Egzersizleri fiziksel durumunuza göre ayarlayın. 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 esneme hissi buna dahildir. Yine de acı veya ağrı hissederseniz egzersizi derhal bitirin.
- 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. Yoganın amacı verim değildir. Tempoyu ve harcayacağınız efor seviyesini kendiniz belirleyin.
- Kendinizi yorgun hissettiğinizde ve dikkat eksikliği söz konusu olduğunda aletle çalışma yapmayın. Egzersizlerden önce ve sonra yeterince sıvı tüketin.
- Egzersiz yaptığınız odanın yeterince havalandırmaya sahip olmasını sağlayın. Ancak cereyan olmasını engelleyin.

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.
- Yoga egzersizinize güneşe selam ile başlayın.

Bakım

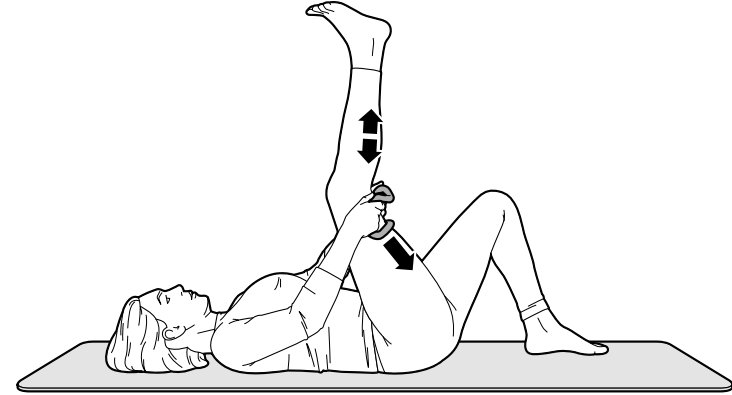
- Ürünü hassas mobilyaların veya zeminlerin üzerinde bırakmayın. Bazı boyalar, plastikler veya mobilya/zemin bakım ürünleri, ürünün malzemesine etki edebilir ve yumuşatabilir. İstenmeyen izlerden kaçınmak için örn. ürünü uygun bir kutuda saklayın.

▷ Gerektiğinde ürünü nemli bir bezle silin. Gerekirse dezenfektan kullanın.

BİLGİ- Maddi hasar tehlikesi:

- Ürünü temizlemek için temizleme maddesi kullanmayın.
- Ürünü doğrudan güneş ışığı görmeyen bir yerde muhafaza edin. -10 °C'nin altında veya +50 °C'nin üzerinde sıcaklıklara maruz bırakmayın. Aynı zamanda yüksek sıcaklık değişiminden, hava neminden ve sudan koruyun.

Masajlar



Denge egzersizi



Yoga germe halkası fasya masajı için de uygundur.

- Toplardamar/bağ dokusu zayıflığı, örümcek damarlar veya varisli damarlarda bacak masajı sadece düşük basınçla yapılmalı ve tüm kas boyunca değil, daha küçük bölümler halinde uygulanmalıdır. Masajların türünü ve kapsamını hekiminize danışın.
- Vücudunuzu tanıyın! Yoga germe halkasını kaslarınızın üzerinde, basınçlı sizin için rahat ve faydalı olacağı şekilde yönlendirin. Vücudunuzun rahatsız olduğu kısımlarında kullanmayın. Özellikle boyun bölgesinde dikkatli olmalısınız! Doğrudan kemikler üzerinde (kaval kemiği, göğüs kemiği, omurga vb.) kullanmayın.
- Tedavi amaçlı masaj için uygun değildir!

Masaj yapma

Uygunluk ...

... uyluğun üst/alt/iç ve dış bölgeleri.

... baldırın alt/iç ve dış bölgeleri.

Doğrudan kaval kemiği üzerinde kullanmayın.

... üst göğüs kasları.

Doğrudan göğüs kemiği üzerinde kullanmayın.

▷ Hafif basınçla kasların üzerinde gezinin.



Omuzları ve bacakların altını esnetir / dengeyi sağlar

Ayaklarınızı germe halkasının içinden geçirin

Başlangıç konumu: Otururken germe halkasını ayaklarınızın etrafına yerleştirin.

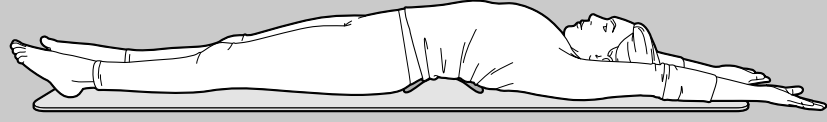
Uygulama: Uzatılmış halde bacaklarınızı germe halkasından yukarı çekin. Birkaç saniye dengede durun ve yavaşça başlangıç konumuna dönün.

Etkisi: • derin kasları güçlendirir

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.

Gevşeme ve güçlendirme egzersizleri

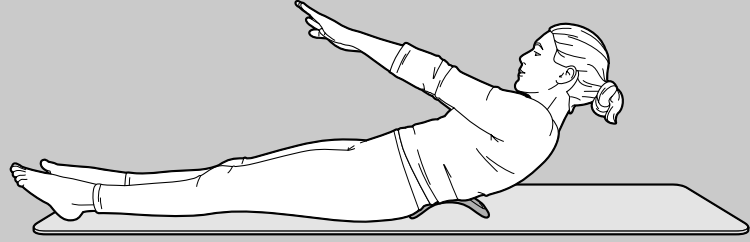


Sırtın alt bölgesini esnetir

Sırtın alt bölgesinin altında germe halkası

Başlangıç konumu: Uzanmış halde germe halkasının üzerine yatın.

Durun



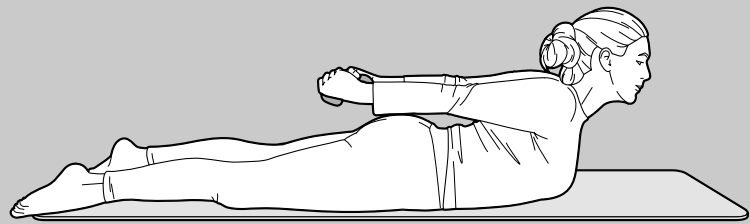
Karın kaslarını güçlendirir

Sırtın alt bölgesinin altında germe halkası

Başlangıç konumu: Germe halkasının önüne oturun.

Uygulama: Vücudun üst bölümünü arkaya doğru yakl. 45° olacak kadar yavaşça eğin.

4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.
Önemli: Karın kaslarını kullanarak çalışın, kollarınızı sallamayın, kafanızla çekmeyin.



Göğsü açar / sırtı güçlendirir

Germe halkasını sırtın arkasından kavrayın

Başlangıç konumu: Yüzüstü yatılır, kollar sırtta.

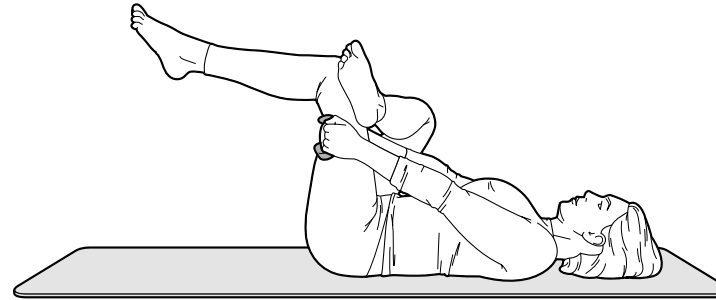
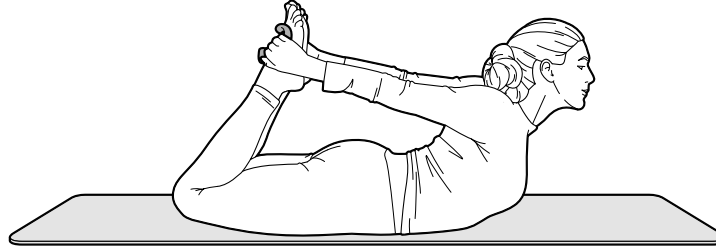
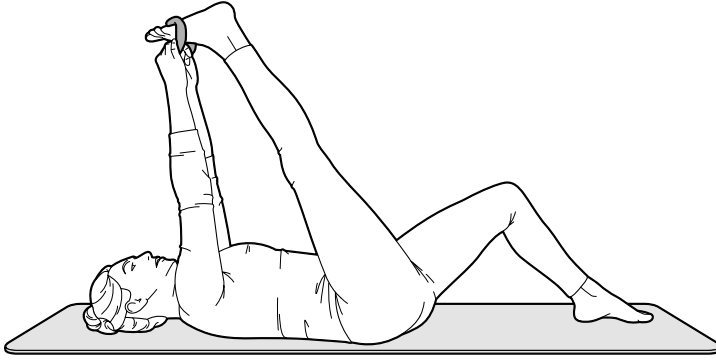
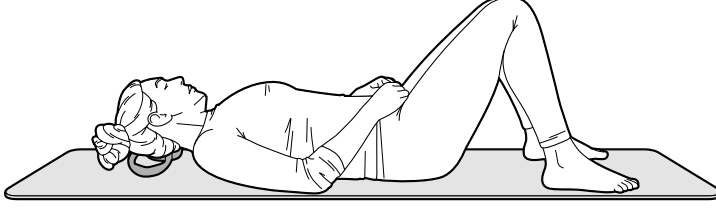
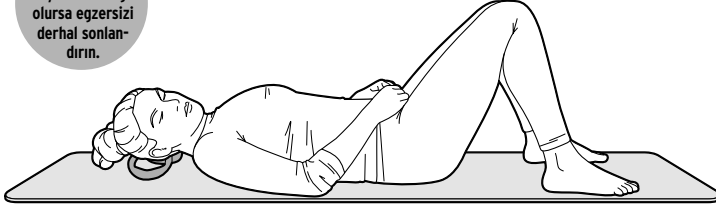
Uygulama: Baş ve omuzlar kaldırılır, kollar geri çekilir.
4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

Önemli: Sırt kaslarını kullanarak çalışın, kollarınızı sallamayın, kafanızla çekmeyin.

Gevşeme hareketleri



Boynunuzda ağrı olursa egzersizi derhal sonlandırın.



Boynu esnetir

Boynun altında germe halkası

Başlangıç konumu: Sırt üstü rahat bir şekilde yatılır, bacaklar yerde, başınızı germe halkasına yaslayın.

Uygulama: Boyun kaslarına mümkün olduğunca az baskı uygulayarak başınızı dikkatlice ve yavaşça ileri geri döndürün.

Kalça ve arka bacak kaslarını esnetir

Ayağınızı germe halkasının içinden geçirin

Başlangıç konumu: Sırt üstü rahat bir şekilde yatılır, bacaklar yerde, germe halkasını bir ayağınızın etrafına yerleştirin ve bacağınızı düz bir şekilde kaldırın.

Uygulama: Germe halkasında gergin durumdaki bacağı, gerginlik hissedilinceye kadar vücudun üst bölümü yönünde çekin.
Tarf değiştirin.

Göğüs, karın ve ön bacak kaslarını esnetir

Germe halkasını ayakların etrafına yerleştirin

Başlangıç konumu: Yüzüstü yatılır, bacaklar kalçaya doğru bükülür, germe halkası sırtın arkasından kavranır.

Uygulama: Ayaklarınızı germe halkasına bastırın ve bu şekilde başınızı ve omuzlarınızı kaldırın.
4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

Kalça ve arka uyluk kaslarını esnetir

Germe halkasını uyluğun etrafına yerleştirin

Başlangıç konumu: Sırt üstü rahat şekilde yatılır, bacak bükülü şekilde germe halkasıyla konumunda tutulur, diğer bacak bu şekilde çaprazlanır.

Uygulama: Bükülü bacak germe halkasıyla vücudun üst bölümü yönünde çekilir ve bu şekilde önceden çaprazlanmış bacak esnetilir.
Tarf değiştirin.

Triseps ve delta kaslarını esnetir

Dirsekler germe halkasının içinden geçirilir

Başlangıç konumu: Rahat oturulur, bacaklar yerde, bir kolunuz bükülü şekilde başın arkasında.

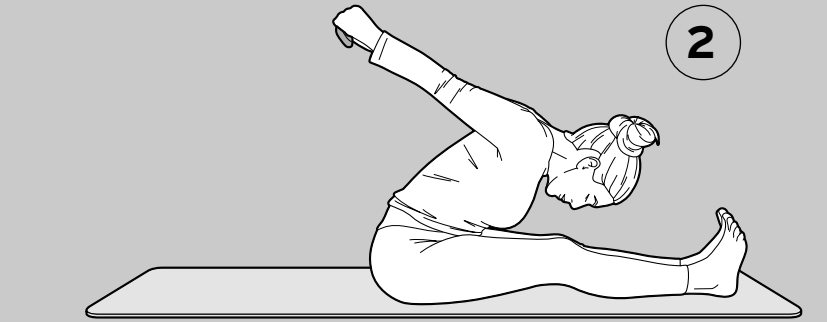
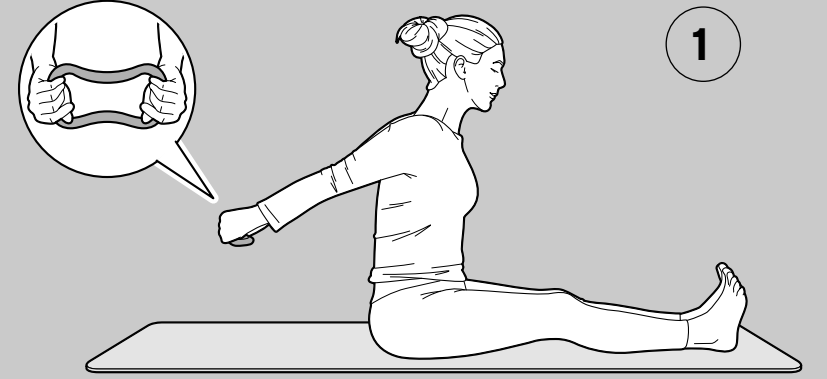
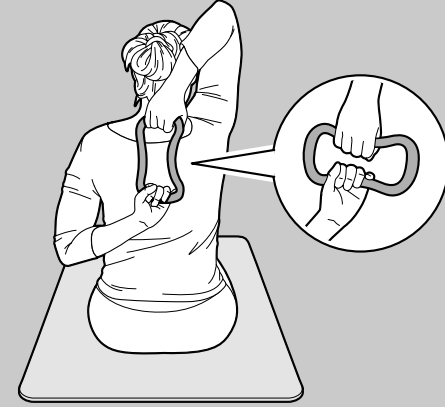
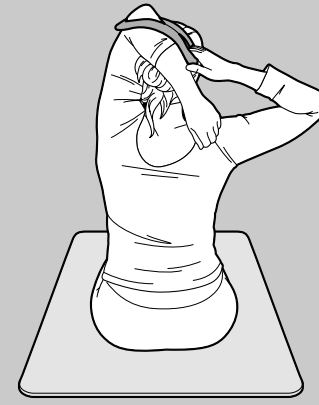
Uygulama: Germe halkasını dirseğinizin etrafına yerleştirin ve kolunuzu esneme yönünde çekin.
Tarf değiştirin.

Kol kaslarını esnetir

Germe halkasını, imkana bağlı olarak uzunlamasına veya çaprazlamasına şekilde sırtınızın arkasından tutun

Başlangıç konumu: Rahat oturulur, bacaklar yerde, bir kolunuzu aşağıdan, diğerini yukarıdan sırtınızın arkasına getirin ve buradan germe halkasını tutun.

Uygulama: Alternatif kolunuzun üst ve alt bölümünü esneme yönünde çekin.
Tarf değiştirin.



Önde omuz, göğüs ve kol kaslarını (1) esnetir/ sırt kaslarını (2) esnetir

Germe halkasını sırtın arkasından kavrayın

Başlangıç konumu: Oturur konumda, sırt düz, bacaklar uzatılmış, eller germe halkasını sırttan kavrar.

Uygulama 1: Uzatılmış kollar mümkün olduğunca kaldırılır, omuzlar yukarıya çekilmez!

4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

Uygulama 2: Vücudun üst bölümünü uygulama 1'deki son konumdan hareketle düz bir sırt ile mümkün olduğunca öne doğru bükün. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.