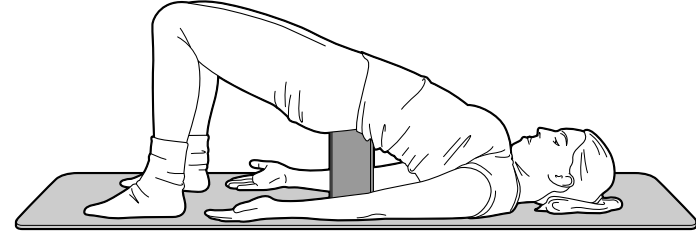


Kalçayı germe

Sırt üstü 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. Başı hafifçe yere bırakın, kollar gevşek şekilde vücudun yanında durmalı.

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

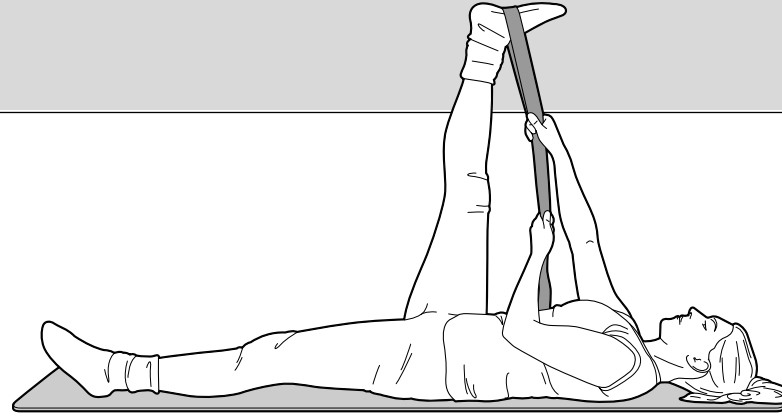
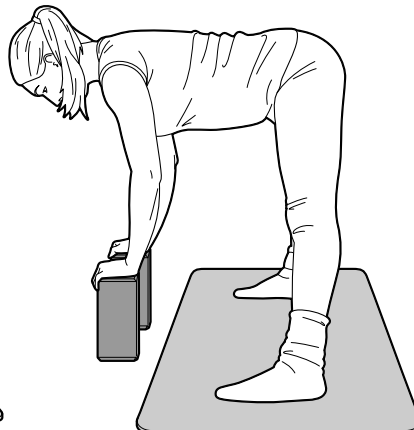
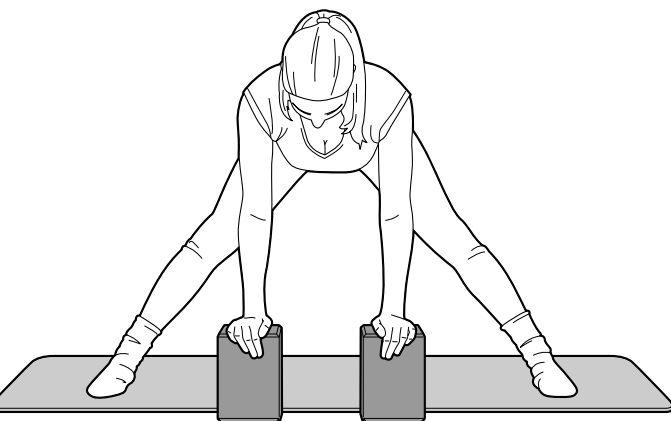
Versiyon: Bu pozisyonda bir bacak düz olarak yukarı doğru uzatılmalı. İlave olarak bacağın arka tarafını gerer.



İç bacak ve arka bacak germe

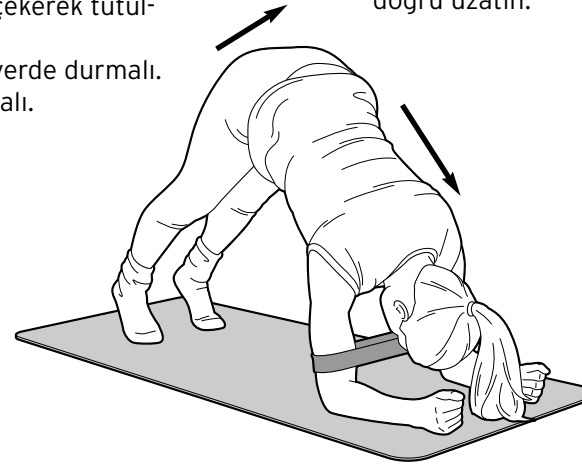
Her iki bloğu yere minderin üstüne yerleştirin. Dikey, çapraz veya yatay olması kolların uzunluğuna ve ayırık konuma bağlıdır. Önemli olan, bu konumda sırtın yerde düz ve paralel olarak durması ve kolların, sırtın ve bacakların yandan bakıldığında dik bir açı oluşturmasıdır.

Bacaklarınızı, esnemeyi bacakların iç ve dış tarafında hissedebileceğiniz kadar ayırın. Öne doğru eğilin ve blokların üzerinden tutunun. Bloklar bu anda omuz eklemleri altında omuz genişliğinde duruyor. Sırtı düz olarak tutun, bakışlar yere doğru olmalıdır. Başı enseye gömmeyin! Ağırlığı eşit şekilde iki bacağa ve kollara dağıtın.



Bacağın arka tarafını germe

Sırt üstü konumunda bir ayak kemerin bandına geçirilmeli ve diğer bacak düz olarak yukarı doğru uzatılmalıdır. Kemerini iki el ile kısa süreli kavrayıp orta derecede çekerek tutulmalı. Diğer bacak gevşek şekilde yere bırakılmalı. Kalça yerde durmalı. Omuzlar ve baş gevşek bırakılmalı, baş kaldırılmamalı.



Amuda kalkmada ön basamak olarak ön kol desteği

Dört ayak üstü konumunda kemeri, kollar omuz genişliğinde tutulacak şekilde üst kola yerleştirin. Ayaklar kalça genişliğinde. Bu konumdayken ayak parmak uçlarınızda durana kadar kuyruk kemiğini yukarı itin - sırt ve bacaklar düz ve uzatılmış şekilde - ağırlık öne kollara doğru kayar.

Kemer kolları yanal olarak kaymayacak şekilde stabilize eder. Bu pozisyonun amuda kalkma konumuna geçilebilir (Dikkat! Sadece ileri seviyedekiler için).



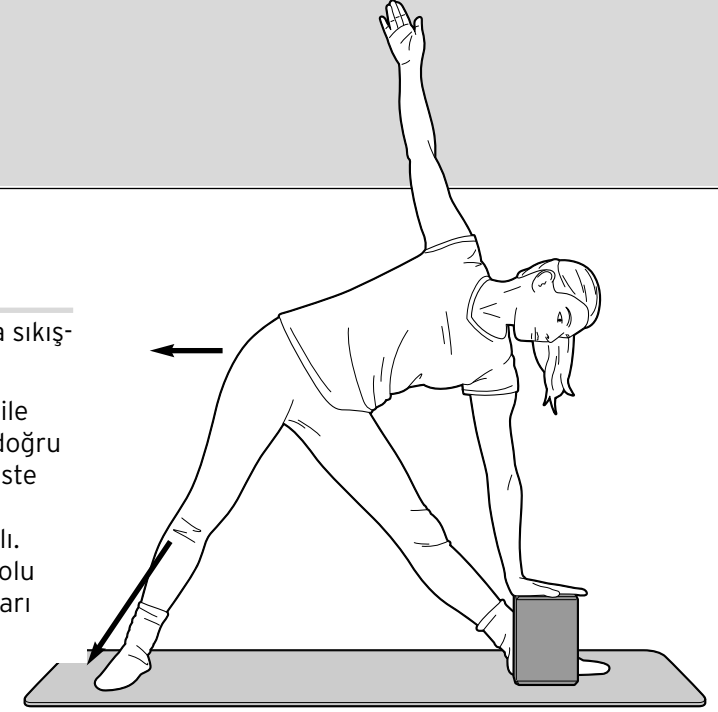
⚠
Doğrudan dizden değil, uyluğun kas ucundan destek alın! Dizlerde ağır durumda egzersizi derhal sonlandırın!

Yan gövde ve bacak kaslarında üçgen - esneme

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

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

Sırtı yana doğru uzatın, bakışlar yere doğru olmalı. Kolun alt kısmı ile bloklardan tutunulmalı, diğer kolu kollar bir çizgi oluşturacak şekilde düz olarak yukarı doğru uzatın.



Omuz ve kol kaslarını germe

Bloğun üzerinde başdaş kurmuş şekilde oturulmalı, dizler aşağı tarafa doğru çekilmelidir.

Kemer 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.



Kalça ve uyluk germe

Yere diz çökerek bir ayağınızı, doğrudan diz eklemi altına gelecek şekilde yerleştirin, bloğu ayağın yanına yerleştirin.

Diğer ayağı kemerin bandına geçirin, dizi mümkün olduğunca arkaya doğru uzatın ve ayak ucunu yukarı doğru çekin. Ağırlık diz kapağına ağırlık **yapmamalıdır**, aksine uyluk kasının alt ucuna ağırlığını vermelidir!

Kemerini ters taraftaki el ile başın üzerinde tutun, diğer elinizle bloktan tutun, omuzları bu anda gevşek olarak aşağıya doğru çekin.

Sırt düz ve gergindir, bakışlar düz, ağırlık öndeki ayağa doğru gelecek şekilde leğen kemiği öne doğru kayıyor.

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 setiniz 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 çalıştırıcının kılavuzluğunda öğrenilmelidir.

Tchibo Ekibiniz

Güvenlik uyarıları



Güvenlik uyarılarını dikkatle okuyun. Kaza sonucu ortaya çıkabilecek yaralanmaları ve hasarları önlemek için ürünü yalnızca bu kullanım kılavuzunda belirttiği şekilde kullanın.

Gerektiğinde tekrar okumak üzere bu kılavuzu saklayın.

Bu ürün başkasına devredildiğinde, bu kılavuz da beraberinde verilmelidir.

Kullanım amacı

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

Set maks. 100 kg vücut ağırlığına sahip insanlar için dizayn edilmiştir. Kemer maks. 100 kg yük taşıyabilir. Sete aşırı yük vermeyin!

Çocuklar için TEHLİKE

- Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutun. Aksi takdirde boğulma tehlikesi vardır!
- Yoga seti bir oyuncak değildir ve küçük çocukların ulaşmasına izin verilmemelidir. Diğerlerinin yanı sıra boğulma tehlikesi vardır.



Üretim tekniğinden kaynaklanan nedenlerle yoga seti ambalajı ilk kez açıldığında bir koku oluşabilir. Bu koku tamamen tehlikesizdir. Setin ilk kullanımdan önce iyice havalanmasını sağlayın. Koku kısa sürede kaybolacaktır.

UYARI - Yaralanma riski

- Egzersiz esnasında yeterli hareket serbestliğine sahip olduğunuzdan emin olun. Egzersiz alanında hiçbir nesne bulunmamalıdır. Diğer kişilerle aranızda yeteri kadar mesafe olmalıdır.
- Her kullanımdan önce kemer ve blokları kontrol edin. Şayet bir parça yıpranmış, yırtılmış veya kırılmış görünüyorsa kullanılmamalıdır.
- Kemer başka amaçlar için kullanmayın, örneğin nesneleri vb. sabitlemek veya asmak için. Aynı zamanda bloklar da başka amaçlar için kullanılmamalıdır.

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 başvurun. 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. Eklem yerlerinde ve kaslarda ağrı hissettiğinizde de egzersizi derhal bitirin.**
- 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. 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 gerilme hissi de olmalıdır. Yine de acı veya ağrı hissederseniz egzersizi derhal bitirin.
- 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 göğüs kafesi-nizle ve daha az karnınızdan nefes alın. Akciğerlerinizi tam kapasite ile kullanın. Nefes alma ve nefes verme aynı uzunluktadır. Düzenli nefes alamadığınızda mutlaka bir ara verin. 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 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 yuvarlayın.
- 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.**

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.

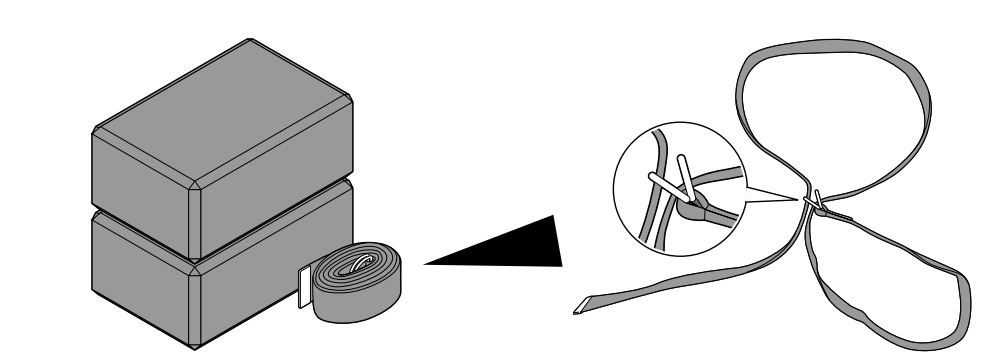
Bakım

Setin malzemeleri tere karşı dayanıklıdır, hijyenik bir egzersiz sağlamak için zaman zaman temizlenmesi gerekir.

➤ Bloklar nemli bir bez ile silinebilir. Kemer elde maks. 30 °C yıkanabilir (bkz. dikili etiket).

DİKKAT - Maddi hasar tehlikesi var

- Blokları temizlemek için bir temizleme maddesi kullanmayın.
- Yoga setini doğrudan güneş ışığından korunacağı bir yerde depolayın. -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/kılavuzlar

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

Ürün numarası: 601 863