

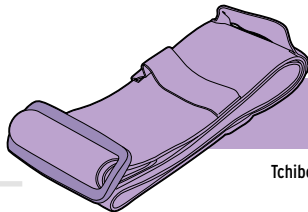


Elastik fitness bandı



Alerjiye neden
olabilecek, doğal kauçuk
lateks kullanılarak
üretilmiştir.

Yeni elastik fitness bandınızın uzunluğu, antrenmanınızın yoğunluğunu kişisel olarak belirleyebilmeniz için kademesiz olarak ayarlanabilir.



Fitnes egzersizleri

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 130741AB3X3XIII · 2022-11

Güvenlik uyarıları

Egzersiz yapmadan önce yanlışıklıkla yaralanma veya hasarı önlemek için aşağıdaki güvenlik ve egzersiz uygulamalarının tümüne uyduğunuzdan emin olun. Gerekirse ileride başvurmak üzere kullanım kılavuzunu indirin. Ayrıca diğer kullanıcıları da bu kullanım kılavuzuna yönlendirin.



www.tchibo.com.tr/kilavuzlar

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

Ürün numarası: 659 982

Kendi güvenliğiniz için

Kullanım amacı

Fitness bandı kasların güçlendirilmesine yönelik antrenman için öngörülmüştür. Fitness bandının uzunluğu ayarlanabilir, bu sayede tüm egzersizleri vücut ölçülerinize ve istediğiniz yüklenme seviyesine göre uyarlayabilirsiniz.

Fitness bandı, spor aleti olarak evde kullanmak için tasarlanmıştır. Spor salonlarında ve tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

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

Yaralanma UYARISI

- Uyarı! Bant aşırı gerilmemelidir. Bandı hala esnekliği kalabilecek şekilde gerin. Aşırı kuvvet ile bunun dışına germeyin, aksi takdirde materyali zarar görebilir. **Büyük kişiler** egzersiz sırasında daha fazla germelidir. **Bunun için daha uzun bir bant gerekli olabilir.**
- Bir egzersiz programına başlamadan önce lütfen hekiminizle görüşerek hangi egzersizlerin sizin için uygun olduğunu belirleyin.
- Egzersize başlamadan önce ısınma hareketleri yapın.
- Bedeninizi çalıştırmaya alışık değilseniz ilk önce çok yavaş başlayın. Acı veya ağrı hissederseniz egzersizi derhal bitirin.

- Egzersiz bandı oyuncak değildir ve küçük çocukların ulaşmasına izin verilmemelidir. Boyuna dolanma sonucu boğulma tehlikesi söz konusudur!
- Çocukların bandı kullanmalarına izin vermeden önce doğru kullanımını gösterin ve egzersizler bitene kadar çocukları gözetimsiz bırakmayın. Hatalı veya abartılı antrenman yapılması halinde sağlığa zararlı olabilir.
- Kendinizi yorgun hissettiğinizde ve dikkat eksikliği söz konusu olduğunda aletle çalışma yapmayın. Yemeklerden hemen sonra egzersiz yapmayın. Egzersiz esnasında yeterince sıvı tüketin.
- Egzersiz yaptığınız odanın yeterince havalandırmaya sahip olmasını sağlayın. Ancak cereyan olmasını engelleyin.
- Her kullanımdan önce bandı kontrol edin. Biri delinmiş veya yırtılmış görünüyorsa artık kullanılmamalıdır.

- Bandı egzersiz için sabitlemeniz gerektiğinde: Sabitlediğiniz yerin bandın çekiş gücüne karşı koyacak kadar sağlam olduğuna emin olun; Masa ayağı vb. kullanmayın! Keskin kenarlı nesnelere sabitlemeyin! Kapılara veya pencerelere sabitlemeyin.
- Yüzük veya bileklik gibi takılar takmayın. Yaralanabilir ve egzersiz bandına hasar verebilirsiniz.
- Antrenman esnasında rahat kıyafetler giyin.
- Tercihe göre çıplak ayakla veya spor çoraplarıyla antrenman yapın. 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.
- Egzersiz sırasında hareket alanınızın yeteri kadar geniş olmasına dikkat edin (2,0 m egzersiz alanı + 0,6m çevresinde serbest alan). Diğer kişilerle aranızda yeteri kadar mesafe olmalıdır.
- Egzersiz bandı aynı anda birden fazla kişi tarafından kullanılmamalıdır.
- Egzersiz bandın yapısı kesinlikle değişmemelidir.

Egzersizler sırasında nelere dikkat etmelisiniz

- Tüm egzersizlerde sırtınızı düz tutun, belinizde boşluk olmamasına dikkat edin! Ayakta dururken bacaklarınızı hafif bükün. Kalça ve karnınızı sıkın.
- Bilekleri aşırı germemek için bükmeyin, aksine alt kolun doğrultusunda düz tutun.
- Düşümlenmeyi önlemek için bandı - döndürmeden- ve genişleterek kullanın.
- Bandı henüz başlangıç konumunda hafifçe gergin tutun.
- Egzersizleri eşit oranda tempoyla yapın. Sarsıntılı hareketler yapmayın. Bandın geri çekilmesine izin vermeyin, aksine her zaman aynı tempoyla başlangıç konumuna geri getirin. En kolay yöntem, egzersizleri sayılan ölçülerle yapmaktır, örn. 2 ölçü çekin, 1 ölçü tutun ve 2 ölçü geri bırakın. Kendi ölçülü ritminizi bulana kadar bunu deneyin.
- Egzersiz sırasında eşit ölçüde nefes alıp vermeye devam edin. Nefes alıp vermeye ara vermeyin! Her egzersiz başında nefes alın. Egzersizin en zorlayıcı noktasında nefesinizi verin.

- Başlangıçta farklı kas grupları için en fazla **üç ila altı egzersiz** yapın. Bu egzersizleri, bünyenize göre sadece birkaç kez tekrarlayın (**yakl. 3-4x**). Egzersizler arasında yakl. bir dakikalık aralar verin. Yavaş yavaş **10 ila 20 tekrara** kadar yükseltin. Asla halsizleşene kadar egzersiz yapmayın. Egzersizleri her zaman her iki taraftan da yapın.
- Egzersize ve istenen direnç seviyesine bağlı olarak bant uzunluğunu, egzersizi doğru yaparken yeterli zorluğu sağlayacak şekilde ayarlayın. Doğru uzunluk ve direnç, 8-10 tekrardan sonra egzersizin zorlaştığı noktada bulunur.
Bandın serbest ucunu, egzersizlerinizi engellememesi veya rahatsız etmemesi için her zaman dikilmiş halkalara sabitleyin.

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 çevirin.
- Kollarınızı çevirin.
- Göğüs kafesinizi öne, arkaya ve yanlara hareket ettirin.
- Kalçanızı öne, arkaya hareket ettirin ve yanlara savurun.
- Olduğunuz yerde koşun.

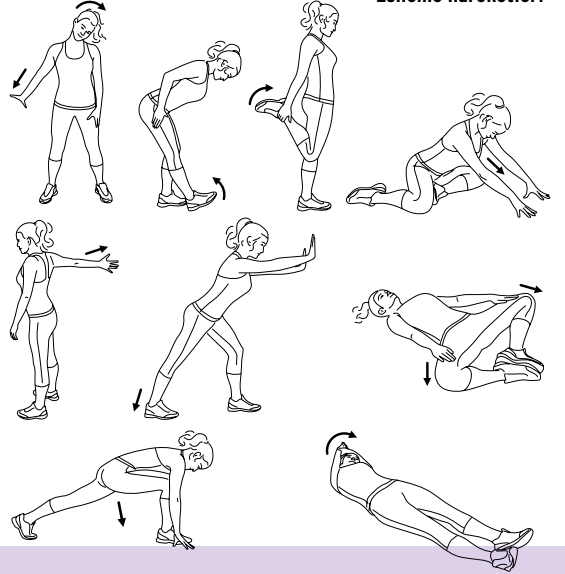
Egzersiz sonrası: Gevşeme

Tüm esnetme çalışmaları için temel pozisyon:

Göğüs kafesinizi yükseltin, omuzlarınızı aşağı çekin, dizler hafif kırık, ayak uçlarınız biraz dışı dönük. Sırtınızı düz tutun!

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

Esnetme hareketleri



Başlangıç konumu: Sırt üstü yatılır, bacaklar yerde, bant uylukların etrafına sarılmış durumda. Kalçanızı kaldırın ve bir bacağınızı uyluğunuzla aynı hizada uzatın.

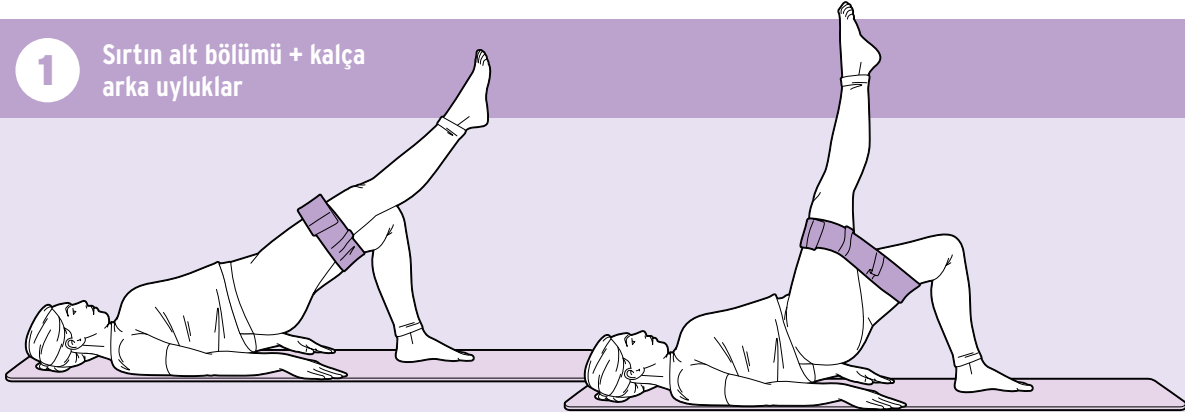
Karnınızı ve kalçanızı gergin tutun.

Uygulama: Kaldırılan bacağı bandın direncine karşı yukarıya doğru uzatın.

4'e kadar sayın ve bacağınızı yavaşça başlangıç konumuna indirin. Birkaç kez tekrarlayın, ardından diğer yanı çalışın.

1

Sırtın alt bölümü + kalça
arka uyluklar



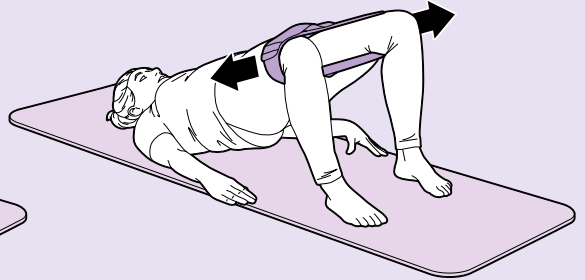
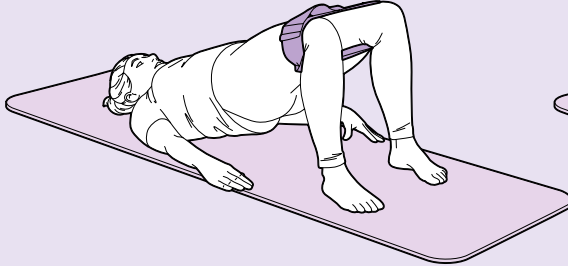
Başlangıç konumu: Sırt üstü yatılır, bacaklar yerde, bant uylukların etrafına sarılmış durumda. Kalçayı kaldırın.

Karnınızı ve kalçanızı gergin tutun.

Uygulama: Bandın direncine karşı bacaklarınızı açabildiğiniz kadar açın.

4'e kadar sayın ve bacaklarınızı yavaşça başlangıç konumuna geri alın. Çok defalar tekrarlayın.

2 Sırtın alt bölümü + kalça yan uyluklar



Başlangıç konumu: Eller ve dizler üzerinde emekleme konumu, bant uylukların etrafında durur. Bir bacağınızı geriye doğru bükün.

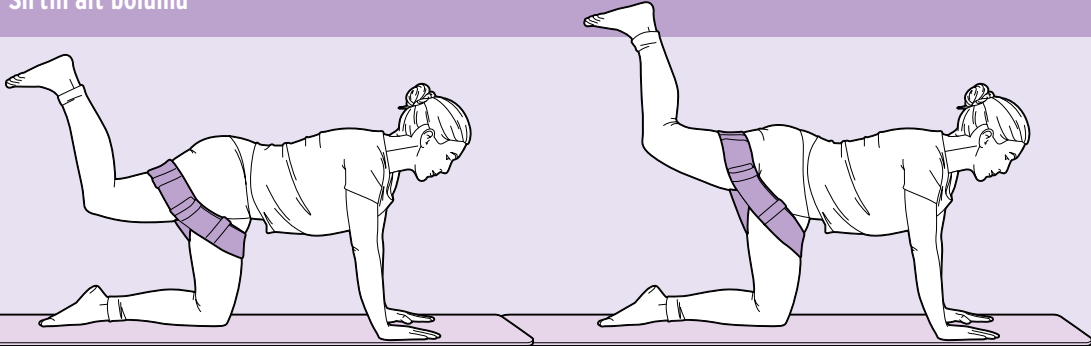
Uygulama: Bükülü bacağı bandın direncine karşı mümkün olabildiği kadar yukarıya itin.

4'e kadar sayın ve bacağınızı yavaşça başlangıç konumuna indirin. Birkaç kez tekrarlayın, ardından diğer yanı çalışın.

Yüklenme: Diğer kolunuzu da aynı şekilde kaldırın. Ek olarak gövde ve omuz kaslarını çalışın.

3

Kalça + arka uyluklar
Sırtın alt bölümü



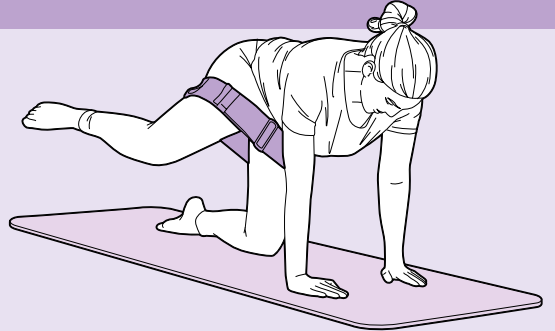
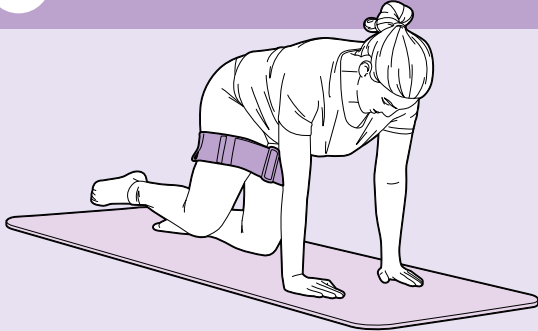
Başlangıç konumu: Eller ve dizler üzerinde emekleme konumu, bant uylukların etrafında durur. Sırt düz, boyun sırtla aynı hizada, gözler aşağıda.

Uygulama: Bir bacağınızı yana doğru bükülü şekilde mümkün olabildiği kadar kaldırın.

4'e kadar sayın ve bacağınızı yavaşça başlangıç konumuna indirin. Birkaç kez tekrarlayın, ardından diğer yanı çalışın.

4

Kalça + yan uyluklar



Başlangıç konumu: Yüz üstü yatarak, bacaklar düz, baş kollarınızın üzerinde. Bant ayak bileğinin çevresinde bulunur.

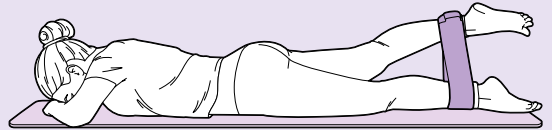
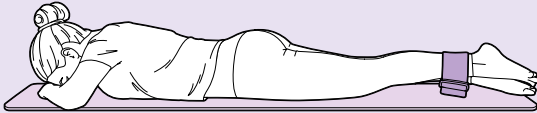
Karnınızı ve kalçanızı gergin tutun.

Uygulama: Bir bacağınızı bandın direncine karşı yukarıya doğru uzatın.

4'e kadar sayın ve bacağınızı yavaşça başlangıç konumuna indirin. Her iki taraf için dönüşümlü olarak çok defalar tekrarlayın.

5

Sırtın alt bölümü + kalça arka uyluklar



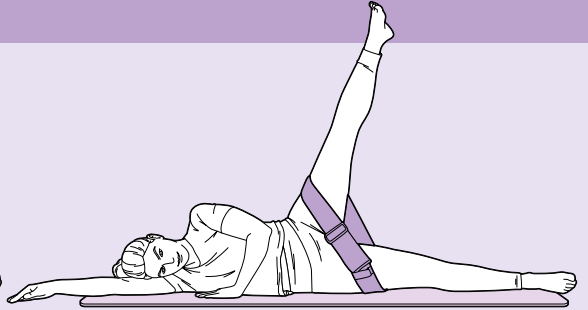
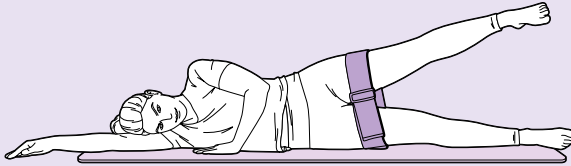
Başlangıç konumu: Yere yan yatılır, bacaklar yerde, bant uylukların etrafına sarılmış durumda. Bir elinizle vücudunuzun önünde kendinizi destekleyin. Bant hafif gergin oluncaya kadar üstteki bacağınızı hafifçe kaldırın.

Uygulama: Üstteki bacağı bandın direncine karşı yukarıya doğru yavaşça uzatın.

4'e kadar sayın ve bacağınızı yavaşça başlangıç konumuna indirin. Birkaç kez tekrarlayın, ardından diğer yanı çalışın.

6

Kalça + dış uyluklar



Başlangıç konumu: Ayakta, ayaklar kalça genişliğinde açık, bant uylukların etrafına sarılmış durumda. Sırt düz, bel boşluğu olmasına dikkat edin! Karın ve kalça sıkı. Göğüs kafesinizi yükseltin, omuzlarınızı aşağı çekin, dizler hafif kırık, ayak uçlarınız biraz dışa dönük!

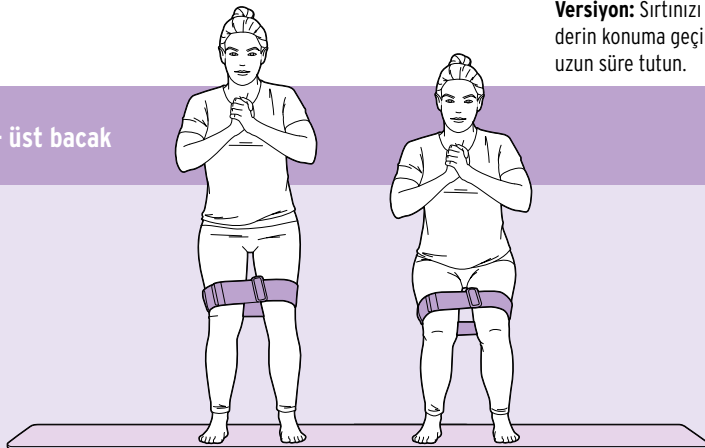
Uygulama: Dizlerinizi ve kalçalarınızı bükün ve uyluklarınız neredeyse yere paralel oluncaya kadar vücudunuzu alçaltın. Sırtınızı düz tutun. Dizler ayak parmaklarının üzerinde.

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

Versiyon: Sırtınızı bir duvara yaslayın ve derin konuma geçin. Mümkün olduğunca uzun süre tutun.

7

Kalça + üst bacak

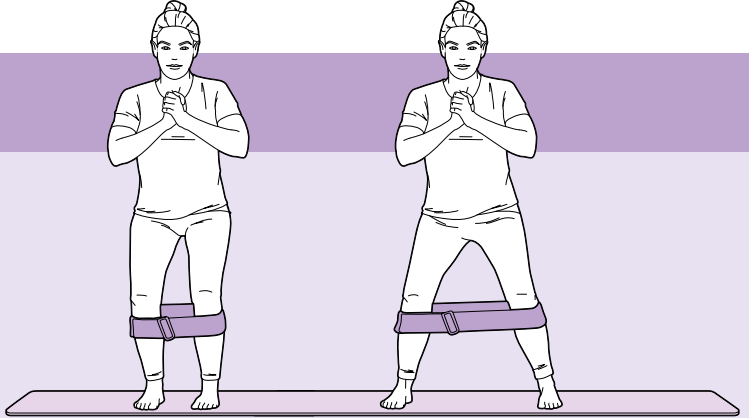


Başlangıç konumu: Ayakta, ayaklar kalça genişliğinde açık, bant bacağın alt bölümünün etrafına sarılmış durumda. Sırt düz, bel boşluğu olmamasına dikkat edin! Karın ve kalça sıkı. Göğüs kafesinizi yükseltin, omuzlarınızı aşağı çekin, dizler hafif kırık, ayak uçlarınız biraz dışa dönük!

Uygulama: Bandın direncine karşı yana doğru adım atın. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün. Birkaç kez tekrarlayın, ardından diğer yanı çalışın.

8

Dış uyluklar + kalça

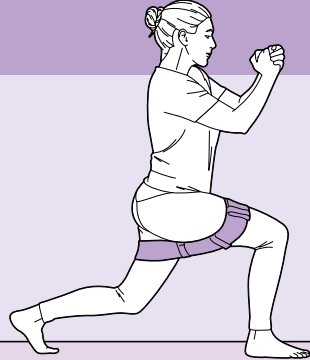
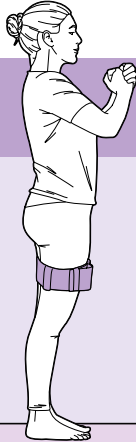


Başlangıç konumu: Ayakta, ayaklar kalça genişliğinde açık. Bandı uylukların etrafından sarın. Sırt düz, bel boşluğu olmamasına dikkat edin! Karın ve kalça sıkı. Göğüs kafesinizi yükseltin, omuzlarınızı aşağı çekin, dizler hafif kırık, ayak uçlarınız biraz dışa dönük!

Uygulama: Bandın direncine karşı geriye doğru büyük bir adım atın. Gövde dik durur, sırt düz, bakışlar ileriye doğru. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün. Birkaç kez tekrarlayın, ardından diğer yanı çalışın.

9

Kalça + üst bacak
Denge için iyi

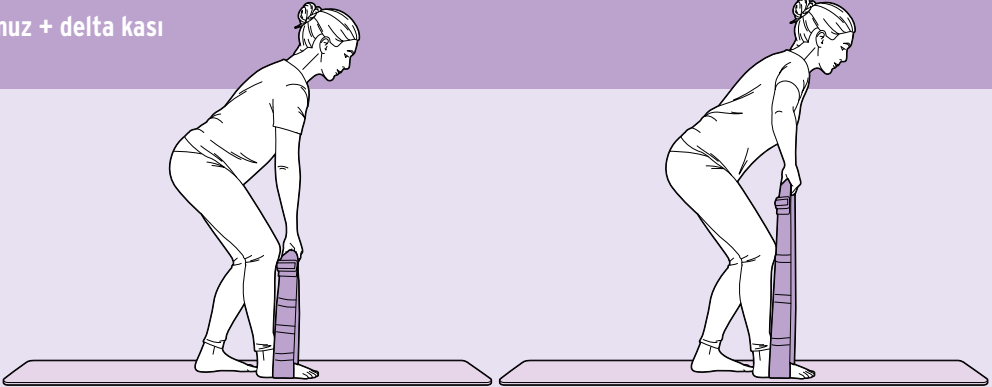


Başlangıç konumu: Hafif adım pozisyonu, ayaklar kalça genişliğinde açık, dizler hafifçe bükülü, ayak parmakları hafifçe dışa dönük. Bandı ayağın altından geçirirken vücudun üst kısmı hafif bükülü ve kol gergin durumdayken bandın, gergin tutabileceğiniz kadar kısa ayarlanmasına dikkat edin. Sırt düz, bel boşluğu olmamasına dikkat edin! Karın ve kalça sıkı.

Uygulama: Kolunuzu bükün ve bu sırada bandı yukarıya doğru çekin. Gövde, konumunu korur. 4'e kadar sayın ve kolu yavaşça başlangıç konumuna geri dönün. Birkaç kez tekrarlayın, ardından diğer yanı çalışın.

10

Arka omuz + delta kası
Biceps



Bakım

- Fitness bandını elle soğuk su ve hassas bir sabun ile yıkayın. Banttaki bakım etiketini de dikkate alın.
- Ürünü yıkadıktan sonra oda sıcaklığında ve açık havada kurumaya bırakın. Asla kaloriferin üzerine bırakmayın, saç kurutma makinesi vb. kullanmayın!
- Ürünü serin ve kuru bir ortamda saklayın. Ürünü güneş ışığından ve ayrıca sivri, kesici ve pürüzlü nesnelerden ve yüzeylerden koruyun.
- Malzeme: Polyester / lateks



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 süre içinde kaybolacaktır. Yeterince havalanmasını sağlayın!