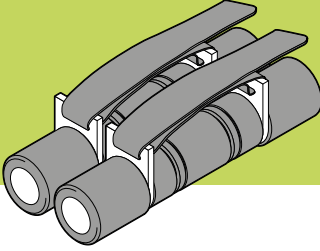




Dambıllar



Egzersizler

Değerli Müşterimiz!

Yeni koşu dambıllarınız, koşarken kol kaslarınızı güçlendirmek için antrenmanınızı destekler. Ayrıca, evde antrenman yaparken veya planlanmış koşu molalarında üst vücudunuzdaki ve kollarınızdaki kasları özel olarak da çalıştırabilirsiniz. Sizin için bir dizi egzersiz önerisini burada bir araya getirdik.

Egzersizden önce güvenlik uyarılarını dikkatle okuyun. Kaza sonucu yaralanmaları ve hasarları önlemek için ürünü yalnızca bu kullanım kılavuzunda belirtildiği şekilde kullanın.

Dambılları başkalarına verecek olursanız, bu talimatlardan haberdar olmalarını sağlayın.

Yeni başlayanların eğitimli bir antrenör eşliğinde egzersizlerin doğru şekilde uygulanmasını öğrenmelerini tavsiye ederiz.

Başarılı bir eğitim geçirmenizi dileriz!

Tchibo Ekibiniz

www.tchibo.com.tr/kilavuzlar



Ürün numarası: 685 378

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 139778AB5X5XIV · 2024-01

Güvenliğiniz için

Kullanım amacı

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

Çocuklar için TEHLİKE

- Dumbeller oyuncak değildir ve kullanılmadıkları zaman çocukların erişmeyeceği yerlerde saklanmalıdır. Yaralanma tehlikelerini engellemek için egzersiz yaparken küçük çocukları uzak tutun. Çocuklar ve gençlerin kendilerine aşırı yüklenmelerini önlemek için dumbelleri sadece yetişkin gözetiminde kullanmalıdır.
- Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutun. Aksi takdirde boğulma tehlikesi vardır!

Yaralanma TEHLİKESİ

- **Koşu dambılları antrenman sırasında yükü artırır. Bu nedenle aşırı yüklenmeyi önlemek için başlangıçta antrenman sürelerini daha kısa planlayın.** Eklem problemi (omuz/dirsek) geçmişiniz varsa, koşu dambıllarını kullanmadan önce lütfen doktorunuza danışın.
- Egzersiz yaparken rahat giysiler ve spor ayakkabı giyin. Mevcut egzersizleri sağlam bir yerde yapmaya dikkat edin.
- En iyi egzersiz sonuçları elde etmek ve yaralanmaları önlemek için, egzersizlere başlamadan önce ısınma hareketleri ve egzersizlerden sonra gevşeme hareketleri yapın.
- Yorgun olduğunuzda veya odaklanamadığınızda egzersiz yapmayın.
- Egzersiz yaptığınız odanın yeterince havalandırmaya sahip olmasını sağlayın. Ancak cereyan olmasını engelleyin.

Doktorunuza başvurun!

- **Egzersizlere başlamadan önce doktorunuza başvurun. Doktorunuza sizin için nasıl 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 hemen egzersiz yapmayı bırakın ve doktorunuza başvurun: Mide bulantısı, baş dönmesi, çok fazla nefessizlik veya göğüşte ağrı. Gerilme nedeniyle meydana gelenin ötesinde eklem ve kas ağrılarında da egzersiz yapmayı hemen bırakın.
- Tedavi amaçlı egzersizler için uygun değildir!

Bakım

- Dumbelleri temizlik maddesi kullanmadan nemli bir bezle temizleyin. Dumbelleri serin ve kuru bir yerde saklayın. Dumbelleri güneş ışığından, sivri, keskin veya sert cisim ve yüzeylerden koruyun.
- Kılıf çıkarılamaz.
- Ürünü hassas mobilyaların veya zeminlerin üzerinde bırakmayın. Bazı boyalar, plastikler veya mobilya/zemin bakım ürünleri ürünün yüzeyine etki edebilir ve yumuşatabilir. İstenmeyen izlerden kaçınmak için örn. ürünü uygun bir kutuda saklayın.



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!

Malzeme:

Kılıf: NBR

İç kısmı: Çelik

Ağırlık: Her bir dambıl 500 g

Egzersiz

Aşağıdakiler tüm egzersizler için geçerlidir: Yavaş, az tekrar yaparak başlayın. Alıştırıcıları formunuz iyileştikçe, kademe kademe arttırın. Kendinize çok fazla yüklenmeyin. Dumbeli sıkı tutun!

Egzersiz öncesi: Isınma

Egzersize başlamadan önce yakl. 10 dakika süreyle ısının.

Bunun için vücudunuzun bölümlerini teker teker hareket ettirin:

- Başınızı yanlara, önce ve arkaya eğin.
- Omuzlarınızı kaldırın, indirin ve çevirin.
- Kollarınızı çevirin.
- Göğüs kafesinizi öne, arkaya ve yanlara hareket ettirin.
- Kalçanızı öne, arkaya ve yanlara hareket ettirin ve yanlara savurun.
- Olduğunuz yerde koşun.

Egzersiz sonrası: Gevşeme

Bu talimatların sonunda dambıl egzersizlerinden sonra bazı esneme egzersizleri bulacaksınız.

Tüm esnetme egzersizleri 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.

1. Biseps

Dik durun, belkemiğiniz eğri durmasın!
Önce bir ön kolunuzu kaldırın ve indirin, ardından diğer ön kolunuzu kaldırın ve indirin. Bu esnada kollarınız vücudunuzdan ayrılmamalı ve omuzlarınız aşağıda kalmalıdır.



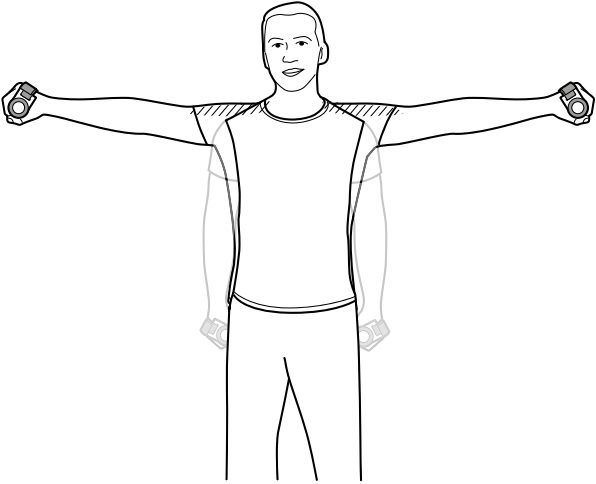
2. Ön omuz kasları

Dik durun, belkemiğiniz eğri durmasın!
Düz tuttuğunuz kollarınızı sırasıyla omuz
yüksekliğine kadar kaldırın.
Omuzlar aşağıda kalmalı.



3. Yan omuz kasları (Delta) + trapez kasları

Dik durun, belkemiğiniz eğri durmasın! Düz tuttuğunuz kollarınızı aynı anda omuz yüksekliğine kadar kaldırın. Omuzlar aşağıda kalmalı.



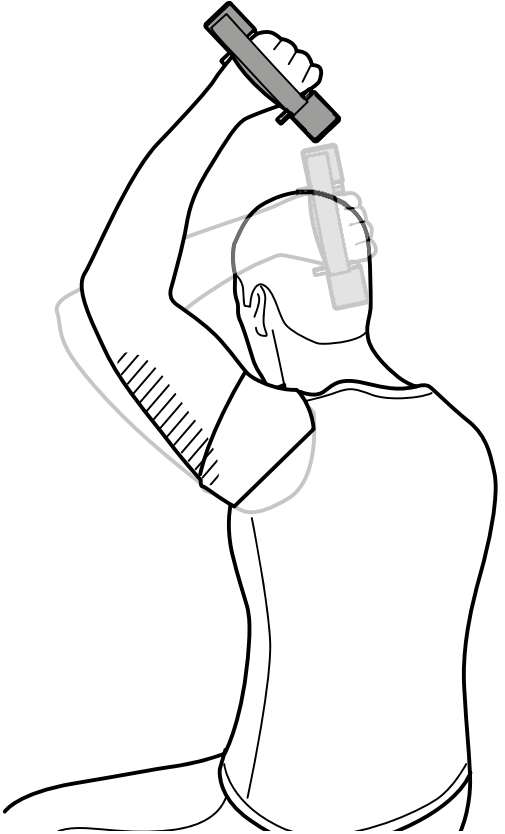
4. Trapez kasları

Dik durun, belkemiğiniz eğri durmasın!
Düz tuttuğunuz kollarınızla aynı anda
omuzlarınızı kaldırın.



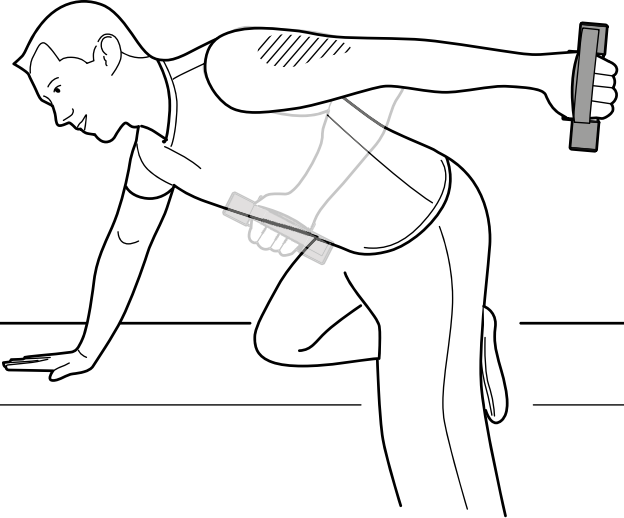
5. Triseps

Bir sandalye veya tabureye oturun, sırt düz olmalı, belkemiğiniz eğri olmasın! Bir kolunuzu başınızın arkasına getirin. Ön kolunuzu başınızın arkasında bükün ve yeniden doğrultun. Üst kol hareket etmez.



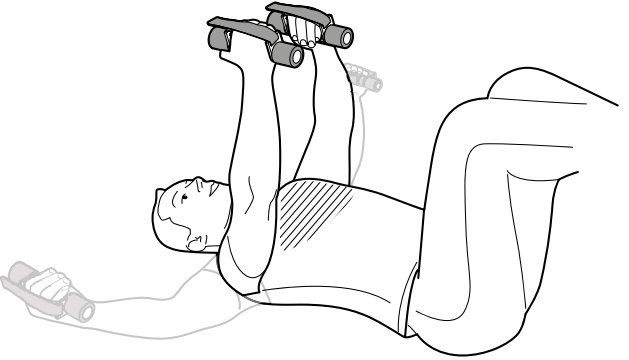
6. Triseps

Resimde gösterildiği gibi bir banka dayanın ve yürüme konumunda durun, bir elinizi duvara yaslayın, belkemiğiniz eğri durmasın! Bükülü kolunuzu arkaya uzatın (90°). Ön kolunuzu arkaya uzatın ve tekrar bükün.



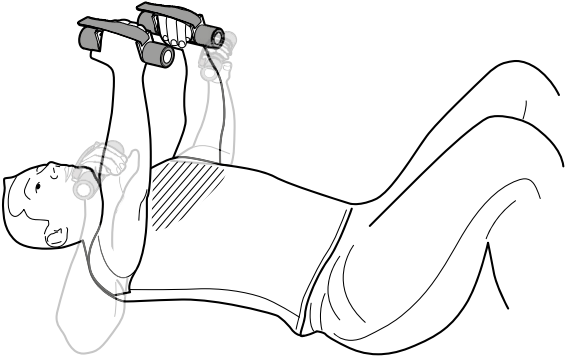
7. Göğüs kasları

Sırtınızın üzerine yatın (örneğin bir jimnastik minderi üzerine), dizlerinizi kırın, belkemiğiniz eğri durmasın! Kollarınızı yana açın. İki kolunuzu da hafif uzatılmış şekilde aynı anda göğsünüzün üzerine kadar kaldırın.

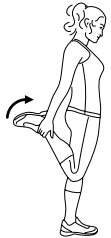
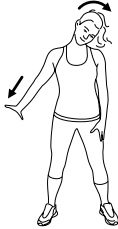
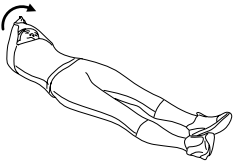
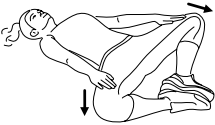
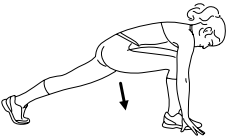


8. Göğüs kasları

Sırtınızın üzerine yatın (örneğin bir jimnastik minderi üzerine), dizlerinizi kırın, belkemiğiniz eğri durmasın!
Aynı anda iki kolunuzu da düz bir şekilde yukarı kaldırın ve tekrar indirin.



Esnetme egzersizleri



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