

Yoga bloğu

Egzersiz posteri



www.tchibo.com.tr/kilavuzlar

Ürün numarası
641 005

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

Değerli Müşterimiz!

Yeni yoga blokunuz sizi dengeleyerek, örn. dizlerinizi büktüğünüz sırada duruşunuzu optimize ederek ve ayak ve el bileklerinizi gevşeterek yoga, fitness ve esneme egzersizleri 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 bloğu evde yapılan jimnastik egzersizlerine destek olması için tasarlanmıştır. Spor salonlarında ve 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 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.

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

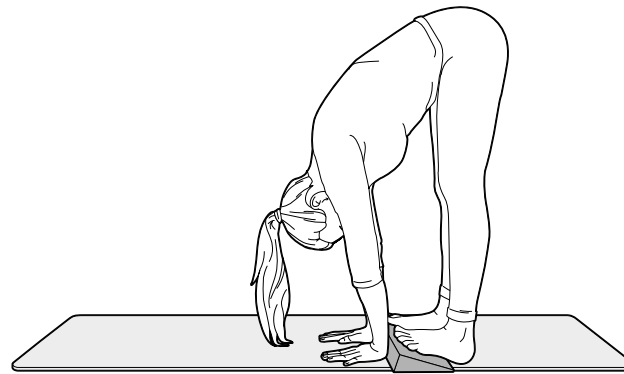
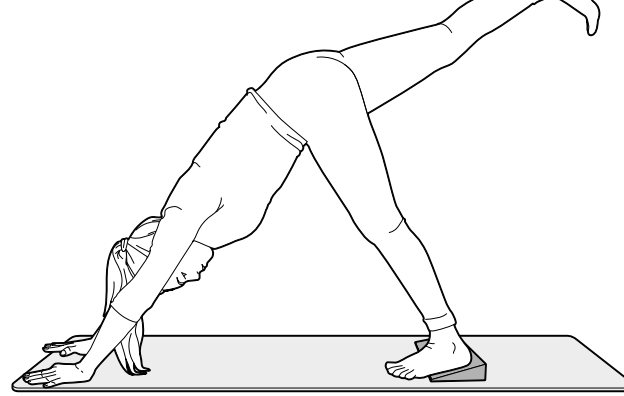
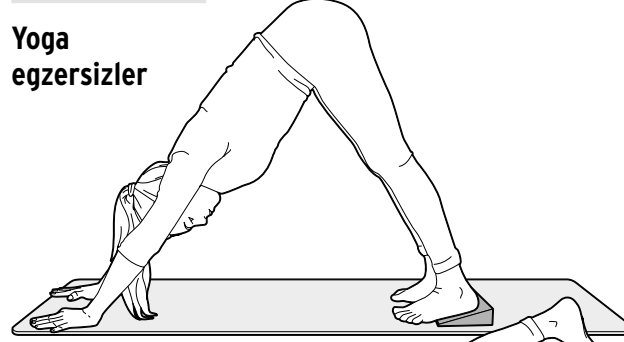
Üretim tekniğine bağlı nedenlerden dolayı ürün ambalajından ilk defa çıkarıldığı sırada hafif bir koku oluşumu olabilir. Tamamen tehlikesiz bir durumdur. Ürünün kullanımdan önce iyice havalanmasını sağlayın. Koku kısa sürede kaybolacaktır.

► Ürün nemli bezle silinebilir.

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.

Yoga egzersizler



Aşağı bakan köpek – Ayak bileklerinin rahatlaması

Blok topukların altında

Başlangıç konumu: Dört ayak üzerinde, eller omuzların altında, dizler kalçanın altında. Kollarınızı uzatın ve parmaklarınızı açın. Bilekleri gevşetmek için ağırlığı avuç içlerine ve parmaklara dağıtın.

Konumun alınması: Ayak parmaklarınızı yere koyun, dizlerinizi kaldırın ve bacaklarınızı yavaşça uzatın. Kalçanızı çok geriye/yukarıya kaldırın. Ellerinizi yere bastırın ve topuklarınızı yere doğru çekin. Kolların üst bölümünü dışa doğru döndürün. Baş, kollar arasında gövdenin üst bölümünün uzantısında kalır.

Sakin bir şekilde nefes alın ve konumu 1-3 dakika koruyun.

Etkisi: • bacakları, sırtı, kolları ve elleri güçlendirir
• göğüs omuriliğini esnetir
• vücudun komple arka bölümünü, özellikle de uyluğun arka bölümlerini esnetir ve açar

Versiyon: Değişerek bir bacağınızı geriye/yukarıya kaldırın.

Etkisi: • kalçayı güçlendirir

Deve pozu - Ayaklar / Diz rahatlama

Blok baldırın altında, dizin aşağısında

Başlangıç konumu: Topuklarınızın üzerinde, dizler kalça genişliğinde, ayakların sırtı yerde. Eller bacakların üzerinde durur. Vücudun üst bölümünü ve uylukları dik şekilde kaldırın. Göğüs kafesini genişletmek için omuzları geri çekin. Dümdüz ileriye bakılır, kollar yanlarda gevşek şekilde.

Konumun alınması: Eller kalçanın arkasına yerleştirilir, parmaklar aşağıyı gösterecek, dirsekler arkaya doğru.

Yavaşça geriye esneyin: Her nefeste omurların sırasıyla arkaya doğru eğilin, göğüs kafesi yukarı doğru esner. Şimdi eller arkaya doğru topukların üzerine yerleştirilir. Pozisyonu aktif şekilde karın kasları ile koruyun, içe çekilmiş durumda olmamalıdır.

Birkaç nefes için konumda kalın.

Konumdan ayrılmak: Karın kaslarıyla sırasıyla omurları tekrar yukarıya doğru çekin, son olarak başınızı çekin.

Etkisi: • kalçayı ve uylukları güçlendirir
• tüm omurgayı, göğüs ve karın kaslarını, kalçayı esnetir
• göğüs kafesini ve karnı açar
• pelvik tabanı çalıştırır

Ayakta öne eğilme – Bacağın arka tarafının gerilmesini yoğunlaştırır

Blok ayak tabanlarının altında

Başlangıç konumu: Dik durulur, ayaklar bitişik, kollar vücudun yanında.

Konumun alınması: Bacakların üzerinde öne doğru eğilin. Nefes alıp verirken sırtınızı giderek daha fazla uzatın. Bedenin üst bölümünün nefes alıp vermeye sallanmasına izin verin. Başı ve boynu gevşek bir şekilde bırakın. Mümkünse elleri ayakların önüne veya yanına yere yerleştirin.

Konumu 30-60 saniye koruyun.

Konumdan ayrılmak: Yavaşça tekrar yukarıya dönün ve doğrulun.

Etkisi: • bacakları güçlendirir
• baldırları ve uyluğun arka tarafını esnetir
• omurgayı daha esnek hale getirir, sırtı uzatır ve esnetir
• sırt ve boyundaki gerginlikleri giderir

Dizleri bükme - duruşu optimize etme / ayak bileklerinin rahatlatılması

Blok topukların altında

Başlangıç konumu: Ayakta durarak, bacaklar omuz genişliğinde, ayaklar paralel, karın ve kalça gergin.

Konumun alınması: Dizler 90° açı oluşturan kadar kalçayı arkaya ve aşağıya yönlendirin. Aynı zamanda gövdeyi sıkın, omuzları arkaya doğru çekin ve hareketle kollarınızı öne yönlendirin. En alt noktada bacaklarınızdan hareketle kendinizi yukarıya itin. Hareket esnasında kollarınızı tekrar geri alın

İpucu: Hareketleri çok hızlı yapmayın. Biraz daha kontrollü ve yavaş yapmanız daha iyidir.

Etkisi: • bacak ve kalça kaslarını güçlendirir
• dengeyi destekler

Versiyon: Yere çömelin, konumu koruyun.

Etkisi: • sırtın alt bölümünü esnetir ve gevşetir
• baldırları esnetir

Parmak ucunda durmak - etkinin artırılması

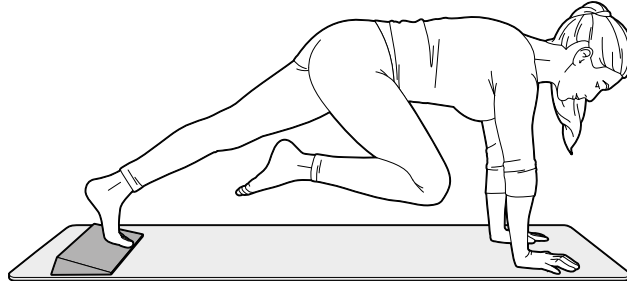
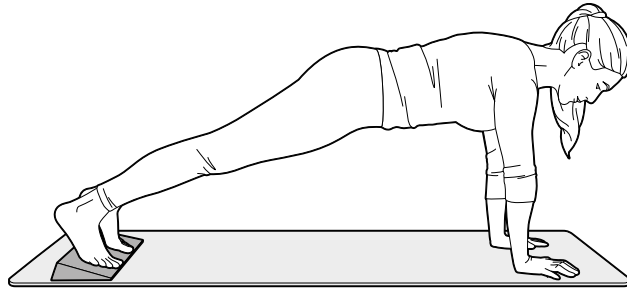
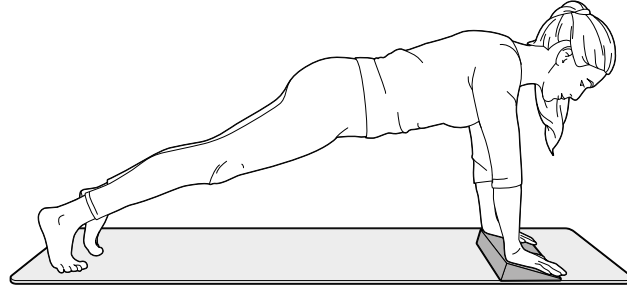
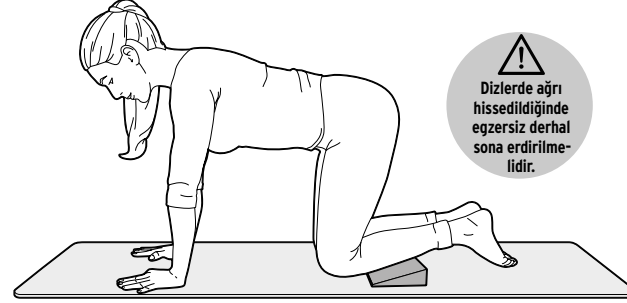
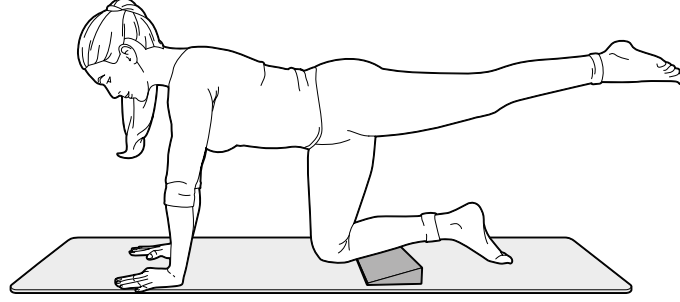
Blok ayak tabanlarının altında

Başlangıç konumu: Ayakta durarak, bacaklar omuz genişliğinde, ayaklar paralel, karın ve kalça gergin.

Uygulama: Parmak ucunda kendinizi kaldırın. Gövde olabildiğince düz kalır. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün. .

Etkisi: • bacak kaslarını güçlendirir
• baldırları esnetir

Fitness egzersizleri



Bacak kaldırma - rahatlama baldırlar / ayaklar

Blok baldırların altında

Başlangıç konumu: 4'lü ayak üstü pozisyonunda kolları tamamen içe bastırmadan elleri omuz genişliğinde tutun. Sırt düz, karın ve kalça sıkı, bakışlar yerde.

Uygulama: Bir bacağı arkaya uzatın. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün. Taraf değiştirme.

Etkisi: • omuzları, kolları, gövdeyi, karnı, kalçayı ve bacağın arka bölüm kaslarını güçlendirir

Versiyon: Aynı zamanda diğer kolunuzu öne doğru yönlendirin

Şınav - El bileklerinin rahatlaması

Blok ellerin altında

Başlangıç konumu: Vücudunuz baştan ayağa kadar düz bir çizgi oluşturacak şekilde dizleriniz üzerinde veya bacaklarınız geriye doğru gerilmiş olarak (plank hareketi) 4 ayak pozisyonu. Kollarınız omuz genişliğinde doğrudan omuzların altında. Sırt düz, karın ve kalça sıkı, bakışlar yerde.

Uygulama: Dirsekleri bükün ve vücudun üst bölümünü zeminin hemen üstüne indirin, sırt düz kalır. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

Etkisi: • göğüs/omuz kaslarını ve trisepsleri güçlendirir

Dağcı - Ayak eklemlerinin rahatlatılması

Blok ayak tabanlarının altında

Başlangıç konumu: Vücudunuz baştan ayağa kadar düz bir çizgi oluşturacak şekilde bacaklarınız geriye doğru gerilmiş olarak (plank hareketi) 4 ayak pozisyonu. Kollarınız omuz genişliğinde doğrudan omuzların altında. Sırt düz, karın ve kalça sıkı, bakışlar yerde.

Uygulama: Değiştirerek dizlerinizi, dirseklerin yönünde vücudun merkezine doğru çekin. Sırt olabildiğince düz kalır. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün. Taraf değiştirme.

Etkisi: • omuzları, kolları, gövdeyi, karnı, kalçayı ve bacak kaslarını güçlendirir

Tam mekik - Kalçanın desteklenmesi

Blokun önüne oturun

Başlangıç konumu: Dik şekilde oturarak bacaklar 90° açıyla yerleştirilmiş, kollar öne doğru uzatılmış. Sırt düz, karın ve kalça gergin, bakışlar önde.

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.

Etkisi: • karın kaslarını güçlendirir

Egzersizler - Sırtın desteklenmesi

Blok sırtın altında omurga bölgesinde

Başlangıç konumu: Yerde sırt üstü yatarak, bacaklar uzatılmış, eller kafanın arkasında birleştirilmiş. Oyuk bir sırttan kaçınmak için pelvisinizi eğin.

Uygulama: Göbek çekilir ve gövdede gerginlik oluşturun, bu sırada çeneyi göğsünüze doğru çekin. Kollarınızı, kafanızı ve omuzlarınızı yakl. 20-30 cm kaldırın, çenenizi boğaz çukuru yönünde çekin. Aynı anda düz olan bacaklarınızı kaldırın. Ayaklar uzatılmış kalır4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

Önemli: Karın kaslarınızı kullanarak çalışın, boynunuzu çekmeyin!

Etkisi: • karın kaslarını güçlendirir
• ayrıca gövde, sırt, omuz ve bacak kaslarını güçlendirir

Versiyon 1: Bacaklar kaldırılmış olarak „bisiklete binme” hareketi yapın.

Versiyon 2: Değiştirerek bir bacağınızı yukarı doğru düz şekilde uzatın, tutun ve zeminin hemen üstüne kadar indirin.

Versiyon 3: Her iki bacağınızı yukarı doğru düz şekilde uzatın, tutun ve zeminin hemen üstüne kadar indirin.

Etkisi: • ayrıca kalça fleksörlerine etki eder