



Çekme yönü



Esneyen kas:

Ürün numarası:
647 258

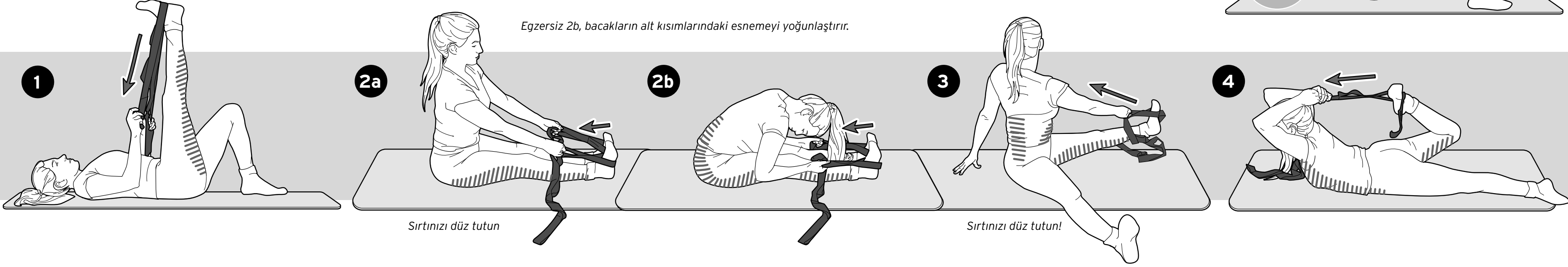
www.tchibo.com.tr/kilavuzlar

Aşağıdakiler tüm esneme egzersizleri için geçerlidir:

Yavaşça kasları çekerken hafif bir esneme ağrısı hissedilir. Dikkat: Aşırıya kaçmayın, esneme ağrısı çok şiddetli olmamalı ancak yine de sizin için rahat olmalıdır.

Bu konumu mümkün olduğu ölçüde 30 - 40 saniye koruyun. Sonra yavaşça bu konumdan çıkın ve kasları gevşetin.

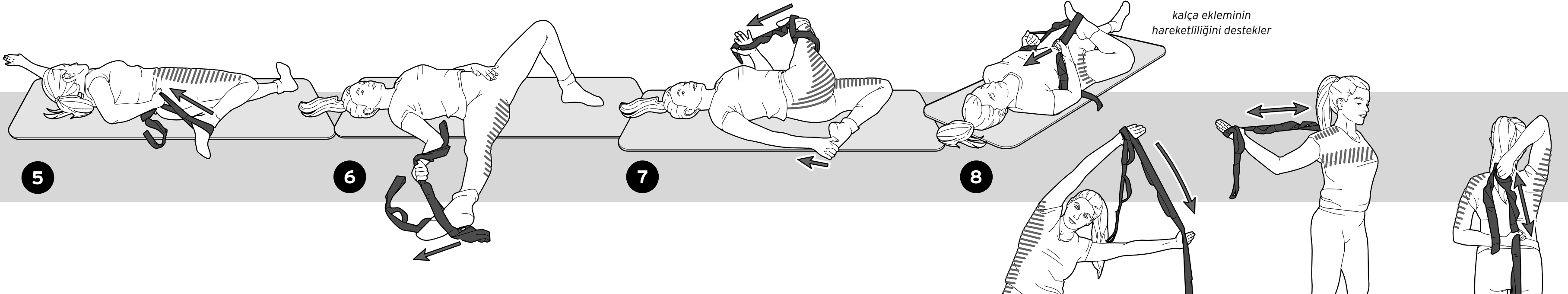
Egzersiz birkaç defa tekrarlayın, böylece kas yavaş yavaş uzar.



Egzersiz 2b, bacakların alt kısımlarındaki esnemeyi yoğunlaştırır.

Sırtınızı düz tutun

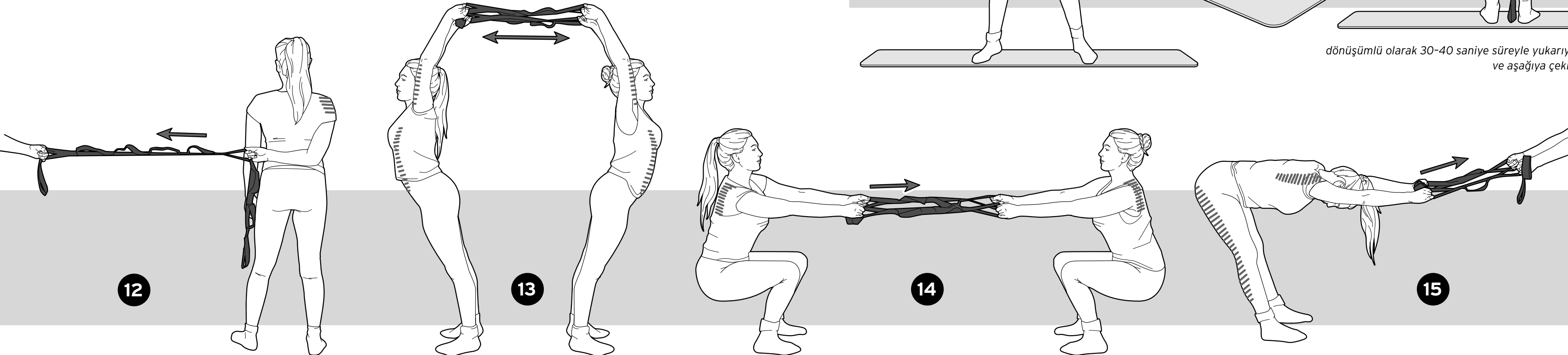
Sırtınızı düz tutun!



kalça ekleminin hareketliliğini destekler

Partner ile yapılan egzersizlerde:

Kaslarınızı germeyin - kendinizi esnemeye bırakın. Partnerinizle dengeli olmaya dikkat edin.



dönüşümlü olarak 30-40 saniye süreyle yukarıya ve aşağıya çekin

Değerli Müşterimiz!

Özellikle spor sonrası yapılan esneme hareketleri ...
... eklemlerin hareket kabiliyetini artırır, bağ dokusunu kuvvetlendirir, gözleri ve bağları güçlendirir, kasları ısıtır, dolaşımı artırır ve bu sayede kasların gerekli besin ve mineralleri almasını kolaylaştırır, vücudu gevşetir ve böylece daha iyi dinlenme sağlar.

Spor sonrası esneme hareketlerine başlamadan önce iki dakika bekleyin.

Belli bir duruş ve/veya pozisyonda uzun süre çalışma sonucu da genellikle gerilme görülür; bu gerilme belli esneme hareketleriyle azaltılabilir.

Size iyi dinlenmeler ve spor programınızda bol eğlenceler diliyoruz!

Tchibo Ekibiniz

Kendi güvenliğiniz için

Güvenlik uyarılarını dikkatle okuyun. Kaza sonucu 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

Esneme bandı, örneğin spordan sonra, refahı artırmak için çeşitli germe egzersizlerini desteklemek için kullanılır. Esneme bandı evde kullanılması için tasarlanmıştır. Spor salonlarında ve medikal tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir. Esneme bandı güç çalışması için uygun değildir.

Doktorunuza başvurun!

- **Esneme egzersizlerini ilk defa yapmadan önce doktorunuza danışın. Doktorunuza sizin için hangi egzersizlerin uygun olduğunu sorun.**
- Acı veya ağrı hissederseniz egzersizi derhal bitirin.
- Özel kısıtlama durumlarında, örneğin kalp pili taşımak, gebelik, eklem veya sinir iltihaplanmalarında, ortopedik rahatsızlıklarda veya bir ameliyat sonrası, egzersizler konusunda doktorunuza başvurun.
- Aşağıdaki semptomlardan birisinin meydana gelmesi halinde egzersizi hemen bırakın ve doktorunuza başvurun: Mide bulantısı, baş dönmesi, zor nefes alma veya göğüs ağrısı.
- Eklemlerde ve kaslarda ağrılar hissettiğinizde de antrenmanı derhal sonlandırın.
- Tedavi amaçlı egzersizler için uygun değildir!

Yaralanma UYARISI

- Çocukların esneme bandını kullanmasına izin vermeden önce doğru kullanımını gösterin ve egzersizler bitene kadar çocukları gözetimsiz bırakmayın. Esneme bandı oyuncak değildir.
- Hatalı antrenman yapılması halinde sağlığı zararlı olabilir.
- Yerde yapacağınız egzersizler için yere fitness matı vb. serin.
- Esneme bandını her kullanımdan önce kontrol edin. Üründe hasarlar varsa artık kullanmayın.
- Bandı egzersiz için sabitlemeniz gerektiğinde: Sabitlediğiniz yerin bandın çekiş gücüne karşı koyacak kadar sağlam olduğuna emin olun; Masa ayağı vb. kullanmayın! Keskin kenarlı nesnelerle sabitlemeyin! Kapılara veya pencerelere sabitlemeyin.
- Antrenman esnasında rahat kıyafetler giyin.
- Spor çoraplarıyla antrenman yapmayı tercih edin. 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.

Egzersizler sırasında dikkat etmeniz gerekenler

- **Kaslarınızı soğukken esnetmeyin. Sadece spordan veya örn. sıcak duştan sonra iyice ısınan kaslarınızı esnetin. Yaralanma tehlikesi vardır!**
- Tüm egzersizler sırasında vücudunuzu daima dik ve dengeli tutun - kambur durmayın! Kendinizi kasmamaya dikkat edin! Egzersizler, kasların gevşemesine yardımcı olmalıdır.
- Bandı esneyen kaslarınızı zorlamayacak güçlükte çekin. Vücudunuzu tanıyın! Hafif ağrıyan çekme hissi normaldir, ancak daha üstüne gitmeyin.
- Egzersiz sırasında eşit ölçüde nefes alıp vermeye devam edin.
- Esneme pozisyonunda en fazla yakl. 15 saniye bekleyin.

Bakım

- ▷ Çamaşır makinesinde 40 °C'ye kadar yıkanabilir.
- ▷ Esneme bandını yıkadıktan sonra oda sıcaklığında havalandırarak kurutun. Kurutucu makinesine atmayın ve herhangi bir ısıtıcı aletin üzerine koymayın!
- ▷ Esneme bandını serin ve kuru bir yerde saklayın. Ürünü güneş ışığından ve ayrıca sivri, kesici ve pürüzlü nesnelerden ve yüzeylerden koruyun.
- ▷ %100 Polyester / Uzunluk: yakl. 2000 mm

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