



Karın ve sırt kası çalıştırıcı

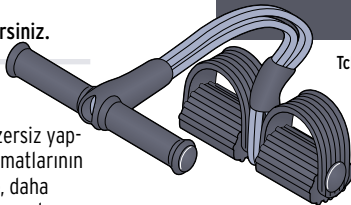


Alerjiye neden olabilecek,
doğal kauçuk lateks
kullanılarak üretilmiştir.

Yeni karın ve sırt kası çalıştırıcınız size etkili antrenman desteği sağlar. Bantların esnekliği sayesinde antrenmanınızın yoğunluğunu kendiniz belirlersiniz.

Kendi güvenliğiniz için

Kazara yaralanma veya hasarı önlemek için egzersiz yapmadan önce aşağıdaki güvenlik ve egzersiz talimatlarının tamamını okuduğunuzdan emin olun. Gerekirse, daha sonra okumak için talimatları indirin. Diğer kullanıcıları da bu talimatlara yönlendirin.



Fitness egzersizleri

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 143013AB0X1XV · 2024-06

www.tchibo.com.tr/kilavuzlar



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

Ürün numarası: 691 352

Güvenlik uyarıları

Kullanım amacı

Antrenman aleti kasların güçlendirilmesine yönelik antrenman için öngörülmüştür.

Antrenman aleti DIN 32935 uyarınca spor aleti olarak evde kullanmak için tasarlanmıştır. Spor salonlarında ve tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

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 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!

UYARI – Yaralanma tehlikesi

- Bu aleti fiziksel, sezgisel ve ruhsal yetenek veya tecrübesizlik nedeniyle güvenli kullanım sağlayamayan çocuklar ve yetişkinler kullanmamalıdır. Çocuklar, alet ile oyun oynamadıklarından emin olmak için gözetim altında tutulmalıdırlar.
- Antrenman aleti oyuncak değildir ve küçük çocukların ulaşmasına izin verilmemelidir. Boğulma tehlikesi!
- Çocukların antrenman aletini kullanmalarına izin vermeden önce doğru kullanımını gösterin ve egzersizler bitene kadar çocukları gözetimsiz bırakmayın. Antrenman, hatalı veya abartılı yapılması halinde sağlığa zararlı olabilir.

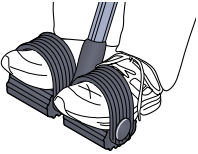


- Bantların uzaması sap ve ayaklıklar dahil 150 cm'yi geçmemelidir. Bantlaraksı takdirde kopabilir ve kullanıcıyı yaralayabilir. Uyarı! Bantlar aşırı gerdirilmemelidir: Bantları hala esnekliği kalabilecek şekilde gerin. Esnekliği güç kullanarak bunun ötesinde zorlamayın. **Büyük kişiler** egzersiz sırasında bu uyarıyı dikkate almalıdır. Maksimum 150 cm uzama için kullanılan kuvvet yaklaşık 21,5 kg'a karşılık gelir (215 N).

Uzatma boyu	100 cm	120 cm	140 cm	150 cm
Güç yakl.	145 N	170 N	200 N	210 N

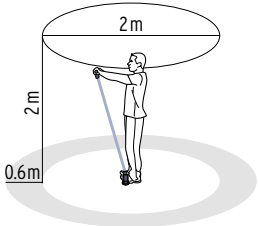
- Bantlara tüm vücut ağırlığınızla yüklenmeyin.
- Bir egzersiz programına başlamadan önce lütfen hekiminizle görüşerek hangi egzersizlerin sizin için uygun olduğunu belirleyin.
- Egzersize başlamadan önce ısınma hareketleri yapın.

- Bedeninizi çalıştırmaya alışık değilseniz ilk önce çok yavaş başlayın. Acı veya ağrı hissederseniz egzersizi derhal sonlandırın.
- Kendinizi yorgun hissettiğinizde ve dikkat eksikliği söz konusu olduğunda egzersiz yapmayın. Yemeklerden hemen sonra egzersiz yapmayın. Egzersiz esnasında yeterince sıvı tüketin.
- Egzersiz yaptığınız odanın yeterince havalandırılmasını sağlayın. Ancak cereyan olmasını engelleyin.
- Her kullanımdan önce bantları kontrol edin. Biri delinmiş yıpranmış veya yırtılmış görünüyorsa antrenman aleti artık kullanılmamalıdır.
- Yüzük veya bileklik gibi takılar takmayın. Yaralanabilir ve antrenman aletine hasar verebilirsiniz.
- Egzersiz esnasında rahat kıyafetler giyin.
- Tercihen spor ayakkabı veya kaymaz tabanlı çoraplarla antrenman yapın. Yine de mutlaka sağlam ve güvenli bir duruşa sahip olun. Kaygan bir zeminde çoraplarla egzersiz yapmayın, aksi halde kayabilir ve yaralanabilirsiniz. Örn. kaymayı önleyen fitness matları kullanın.



- **Ayaklarınızı daima ayak kayışlarına yerleştirin ve ayaklıklara tam oturduklarından emin olun. Ayaklar ayaklıklardan kaymamalıdır.**

- Her zaman ayaklıkların güvenli bir şekilde sabitlendiğinden emin olun. Antrenman sırasında ayaklıklar hafifçe bile kayarsa, koltuğu buna göre ayarlayın.
- Antrenman aletinin tutacaklarını, elinizden kaymayacak şekilde her zaman sıkı tutun.



- Egzersiz sırasında hareket alanınızın yeteri kadar geniş olmasına dikkat edin (2,0 m egzersiz alanı + 0,6 m çevresinde serbest alan). Diğer kişilerle aranızda yeteri kadar mesafe olmalıdır.

- Antrenman aleti aynı anda birden fazla kişi tarafından kullanılmamalıdır.
- Antrenman aletinin yapısı kesinlikle değişmemelidir. Ürünü başka amaçlar için kullanmayın!

Egzersizler sırasında nelere dikkat etmelisiniz

- Tüm egzersizlerde sırtınızı düz tutun, belinizde boşluk olmamasına dikkat edin! Ayakta dururken bacaklarınızı hafif bükün. Kalçanızı ve karnınızı sıkın.
- Bilekleri aşırı germemek için bükmeyin, aksine alt kolun doğrultusunda düz tutun.
- Antrenman bantlarını başlangıç konumunda dahi hafif gergin tutun.
- Egzersizleri eşit oranda tempoyla yapın. Ani hareketler yapmayın. Antrenman bantlarının 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 zor 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 bitkin düşene kadar egzersiz yapmayın.

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 ve arkaya ve yanlara hareket ettirin ve yanlara savurun.
- Olduğunuz yerde koşun.

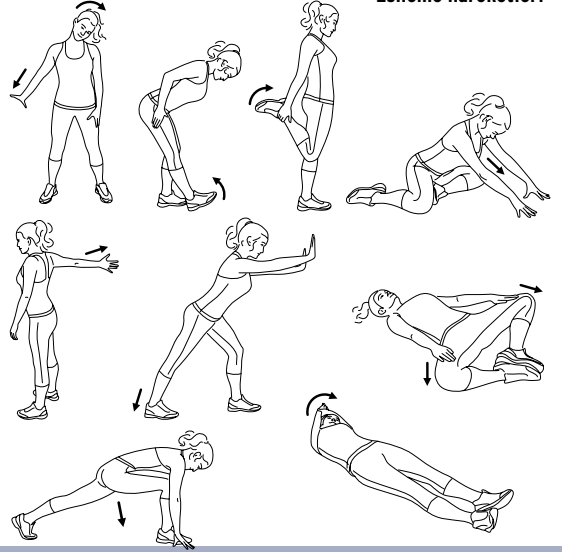
Egzersiz sonrası: Esnetme

Bazı esnetme egzersizlerini web sitemizde bulabilirsiniz.

Tüm esnetme çalışmaları 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.

Esnetme hareketleri



1

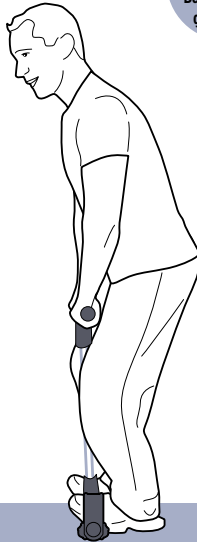
Bacaklar + kalçalar

Ayakta:

Ayaklıkları kullanarak yere basın. Kollarınız düz, dizleriniz bükülü ve sırtınız dik olacak şekilde bantları gergin tutun.

Bantları daha fazla germek için bacaklarınızı dik duruma getirin ve gerginliği serbest bırakmak için bacaklarınızı tekrar bükün.

Bu egzersiz sırasında başınızı ve sırtınızı daima dik tutun.



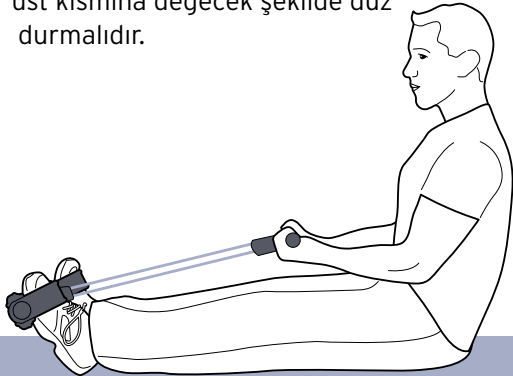
UYARI!
Bantları aşırı
germeyin!



2

Kollar (Biceps)

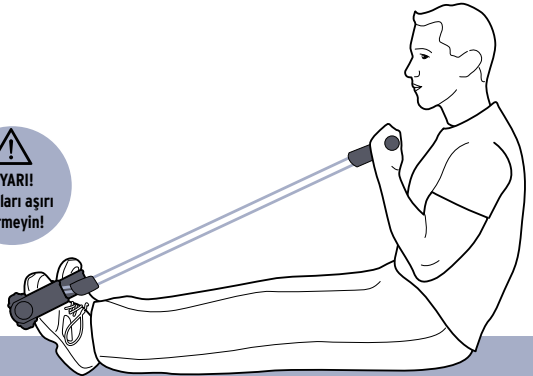
Bacaklarınızı uzatarak yere oturun, tercihen düz bir duvara yaslanın. Egzersiz sırasında sırtınızı düz tutun. Üst kollarınız her zaman vücudunuzun üst kısmına değecek şekilde düz durmalıdır.



Kolu aşağıdan kavrayın ve göğüs hizasına kadar çekin ve ardından ön kollarınızı tekrar uzatın.

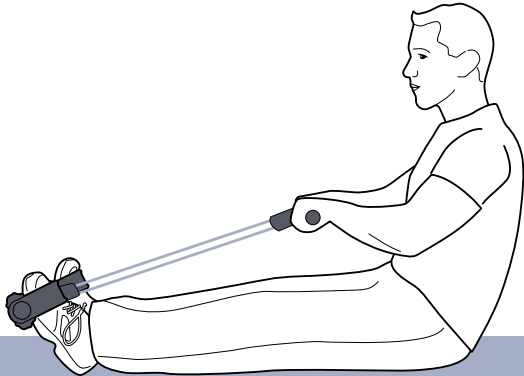


UYARI!
Bantları aşırı
germeyin!

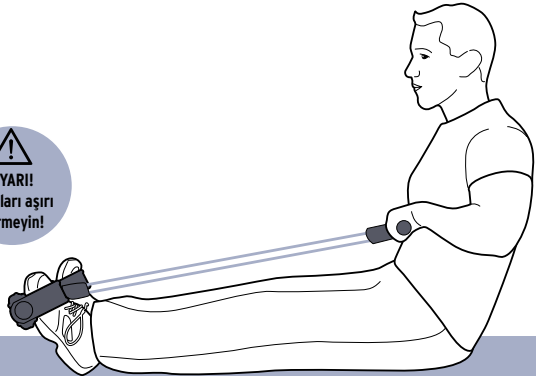


Bacaklarınızı uzatarak yere oturun, tercihen düz bir duvara yaslanın.
Egzersiz sırasında sırtınızı dik tutun.

Kolu yukarıdan kavrayın ve göğüs hizasına kadar çekin. Sonra kollarınızı tekrar uzatın.



UYARI!
Bantları aşırı
germeyin!



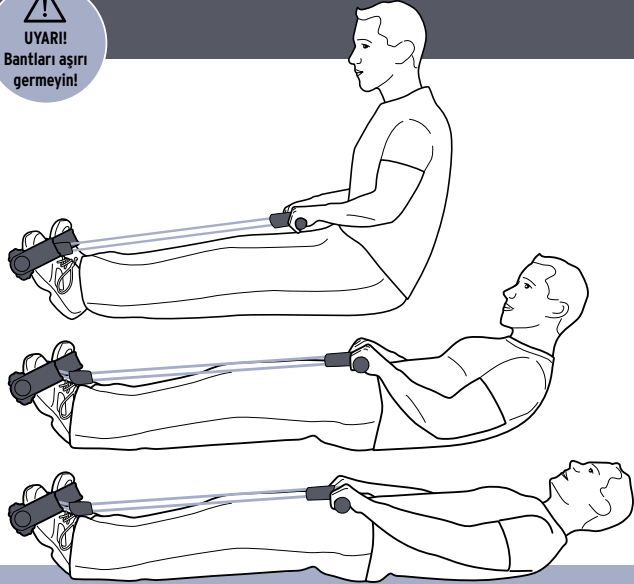
4

Karın kasları

Bacaklarınızı hafifçe bükerek yere oturun. Egzersiz sırasında kollarınızı hafifçe bükülü tutun.

Sırt üstü yatana kadar yavaşça omurdan omura geriye doğru yuvarlanın. Omuzlarınız yere değene kadar çeneniz göğsünüze dayanmalıdır. Başınızı ve omuzlarınızı tamamen indirmeyin, ancak gerginliği koruyun.

Yavaşça tekrar doğrulun. Başınızla başlayın. Çenenizi göğsünüze yaslayın ve başlangıç pozisyonuna dönene kadar omurdan omura yukarı yuvarlanın.



Bakım

- ▷ Ürünü, soğuk su ve hafif bir sabunla elde temizleyin.
- ▷ Ürünü serin ve kuru bir ortamda saklayın. Ürünü güneş ışığından ve ayrıca sivri, kesici ve pürüzlü nesnelerden ve yüzeylerden koruyun.



Üretim tekniğine bağlı nedenlerden dolayı ürün ambalajından ilk defa çıkarıldığı sırada hafif bir koku oluşumu olabilir. Tamamen tehlikesiz bir durumdur. Ürünü kullanmadan önce iyice havalandırın. Koku kısa süre içinde kaybolacaktır. Yeterince havalanmasını sağlayın!

- 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.