

tr Antrenman talimatları

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 128886AB2X2XIII · 2022-08



www.tchibo.com.tr/kilavuzlar

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
Fitness halkası tüm vücudun çalıştırılması için öngörülmüştür.

Fitness halkası evde yapılabilen spor çalışmaları için tasarlanmıştır. Spor salonlarında ve tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

Çocuklar için TEHLİKE
• Fitness halkası oyuncak değildir ve kullanılmadığı zaman çocukların erişmeyeceği bir yerde saklanmalıdır. Yaralanmaların oluşmaması için egzersiz esnasında çocukların bu aletten uzak tutulması gerekir.

• Fitness halkası sadece yetişkinlerin ve fiziksel/psikolojik gelişimini tamamlamış gençlerin kullanımı için uygundur. Kullanıcının bu ürünün nasıl kullanılması gerektiğini bildiğinden veya kullanırken bilen birisi tarafından denetlendiğinden emin olun. Ebeveynler ve diğer gözetmenler sorumluluklarının bilincinde olmalı, çünkü bu ürün çocukların doğal oyun dürtüleri ve deney yapma istekleri için uygun değildir.

• Çocukları özellikle fitness halkası bir oyuncak olmadığı konusunda uyarın. Aksi takdirde boğulma tehlikesi vardır!

• Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutun. Aksi takdirde boğulma tehlikesi vardır!

• Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutun. Aksi takdirde boğulma tehlikesi vardır!

Yaralanma TEHLİKESİ

• Fitness halkası, uygun olmayan kullanım durumları nedeniyle yaralanmalara neden olmaması için bir yetişkin tarafından dikkatlice monte edilmelidir. Fitness halkanın tamamen monte edildikten sonra kullanılmasını sağlayın.

• Antrenman esnasında rahat kıyafetler ve spor ayakkabısı giyin. Ayakkabıların kaymıyor olmasına dikkat edin.

• Antrenman gerci ile spor yaparken, mutlaka yeterince hareket edebileceğiniz bir alana ihtiyaç duyduğunuzu unutmayın. Diğer kişilerle aranızda yeteri kadar mesafe olmalıdır.

• Antrenman gerci aynı anda birden fazla kişi tarafından kullanılmamalıdır.

• Çalışma sırasında fitness halkasını germeyin ve sıkıştırmayın. Parçaların bağlantı noktaları aniden ayrılabilir.

• Antrenman aletinin yapısı kesinlikle değişmemelidir.

• Her kullanımdan önce antrenman aletinde hasar veya aşınma olup olmadığını kontrol edin. Montajında doğru şekilde yapılmış olduğunu kontrol edin. Görünür hasarı varsa, antrenman aletini kullanmayın. Üründe yapılması gereken onarımları sadece yetkili bir servise veya eş değer uzmanlık bilgisine sahip bir kişiye yaptırın. Usulüne uygun olmadan yapılan tamir işlemleri kullanıcı için önemli derecede tehlike oluşturabilir.

• En iyi egzersiz sonuçlarını elde etmek ve yaralanmaları önlemek için egzersizlere başlamadan önce ısınma hareketleri ve egzersizlerden sonra gevşeme hareketleri yapın.

• 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.

• **Aşağıdakiler tüm egzersizler için geçerlidir: Yavaş yavaş başlayın, sadece çok az tekrarlar. Formunuz iyileştikçe, alıştırmaları kademe kademe zorlaştırın. Kendinize çok fazla yüklenmeyin.**

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 veya ortopedik rahatsızlıklarda, egzersizler konusunda doktorunuza başvurmalısınız. Uygun olmayan ve çok fazla egzersiz sağlığını tehlikeye atabilir!

• Aşağıdaki semptomlardan birisinin meydana gelmesi halinde, egzersizi hemen bırakın ve doktorunuza başvurun: Mide bulantısı, baş dönmesi, zor nefes alma veya göğüste ağrı. Gerilmeden öte bir eklem veya kas ağrısı söz konusu olduğunda da egzersizinizi bitirin.

• Tedavi amaçlı egzersizler için uygun değildir!

Bakım

▷ Fitness halkasını ılık su, sabun ve yumuşak bir bez kullanarak temizleyin. Gerekirse dezenfektan kullanın.

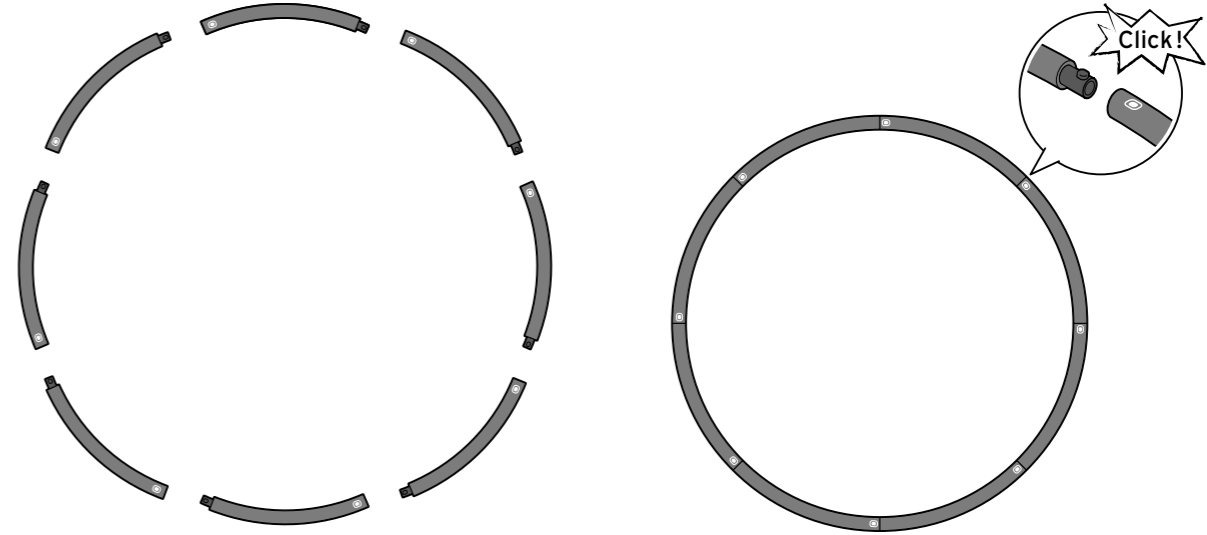
▷ Fitness halkasını serin ve kuru bir ortamda saklayın. Ürünü güneş ışığından ve ayrıca sivri, kesici ve pürüzlü nesnelere ve yüzeylerden koruyun.

Teknik bilgiler

Model: 657 561
Çap: yakl. 940 mm
Ağırlık: yakl. 900 g

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

Montaj



Parçaları birleştirmek ve açmak için düğmeye basın. Halka montajı esnasında düğmeyi daha kolay bulabilmeniz için düğme yeri bir sembol ile işaretlenmiştir.

Egzersiz

Antrenman için yeterli alan sunan bir antrenman çeşidi seçin. Seçilmiş olan yer en az 2,0 x 2,0 m alana sahip olmalıdır.

Sizi yaralayabilecek hiçbir nesne çıkıntı yapmamalıdır (örn. kapı kolları). Zemin düz ve pürüzsüz olmalıdır.

Egzersiz yaparken kaymayı önlemek için her zaman sağlam spor ayakkabılar giyin. Çıplak ayakla egzersiz yapmayın.

Başlangıçta 10-12 tekrar sayısı ile çalışın. Vücudu aşırı yormaktan kaçınmak için egzersizleri yavaşça artırın.

Kılavuzun arka tarafında birkaç egzersiz hareketini görebilirsiniz. Bunun haricinde egzersiz aleti olmadan veya dambıllarla yaptığınız hareketleri bu fitness çemberiyle de yapabilirsiniz.

Egzersiz öncesi: Isınma

Egzersize başlamadan önce yakl. 10 dakika süreyle ısının. Bunun için vücudunuzun bölümlerini teker hareket ettirin:

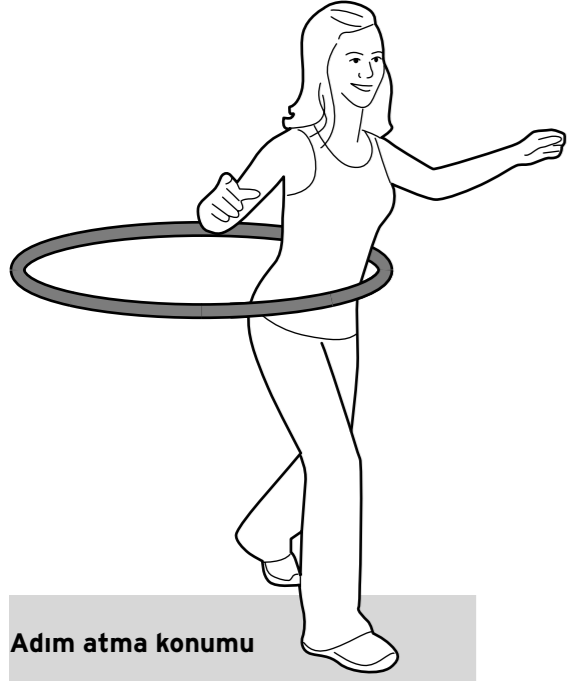
- Başınızı yanlara, önce ve arkaya eğin.
- Omuzlarınızı kaldırın, indirin ve çevirin.
- Kollarınızı çevirin.
- Göğüs kafesinizi öne, arkaya ve yanlara hareket ettirin.
- Kalçanızı öne ve arkaya ve yanlara hareket ettirin ve yanlara savurun.
- Olduğunuz yerde koşun.

Egzersiz sonrası: Gevşeme

Bazı esnetme hareketlerini arka tarafta bulabilirsiniz.

Tüm esnetme çalışmaları için temel pozisyon: Göğüs kafesinizi yükseltin, omuzlarınızı aşağı çekin, dizler hafif kırık, ayak uçlarınız biraz dışa dönük. Sırtınızı düz tutun!

Hula Hoop



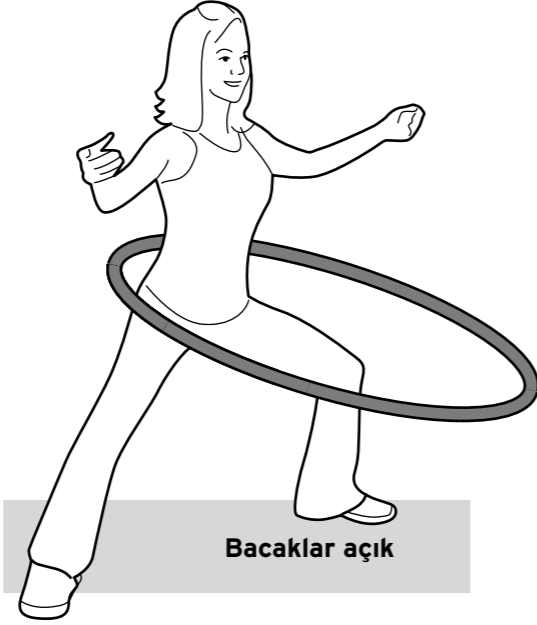
Adım atma konumu

Hula Hoop hareketini farklı adımlarda uygulayabilirsiniz. Farklı antrenman sonuçları için, her iki uygulamayı da deneyin.

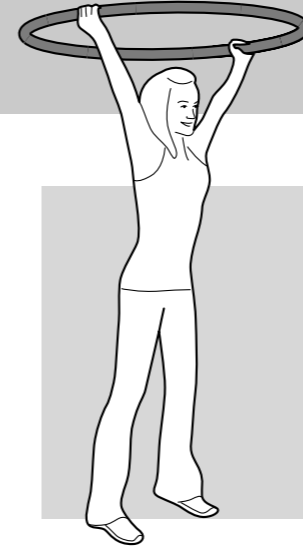
Antrenman etkisi: Genel hareket kabiliyeti, fitness, karın, bacak, kalça.

Konum: Dizlerinizi hafifçe kırın, üst vücudunuzu dik tutun, çalışma süresince karın ve kalçanızı sıkı tutun.

Hareket: Halkayı, belinizin etrafında yatay konumda dönecek şekilde savurmaya başlayın. Halkanın hareketini devam ettirebilmek için belinizle de dairesel hareketler yapın. Dairesel hareket ne kadar düzenli olursa halka, pozisyonunu de o kadar iyi korur. Halkayı hem saat yönünde hem de saatin aksi yönünde çevirmeye çalışın.



Bacaklar açık



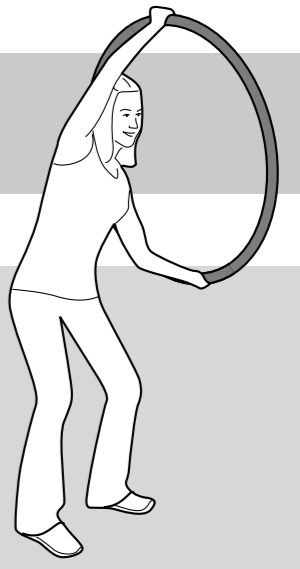
Egzersizler

Antrenman etkisi: Omuz, biceps, triceps, sırtın üst bölümü

Konum: Ayaklar omuz genişliğinde açık, dizler hafif kırık, üst vücut dik, karın ve kalça sıkı haldeyken halkayı her iki elinizle yanlardan kavrayın ve başınızın üzerinde tutun.

Hareket: Değişmeli olarak belinizden sağa ve sola eğilin, kolları döndürmeyin.

Tekrar sayısı: Her iki taraf için 10-12 tekrar

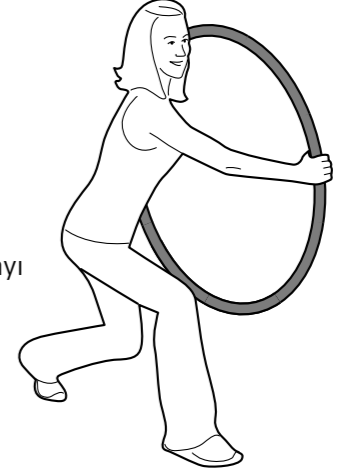


Antrenman etkisi: Omuz, biceps, triceps, karın, sırtın üst bölümü, kalça, bacaklar

Konum: Ayaklar bir adım önde olacak şekilde, ağırlık her iki ayakta eşit, üst vücut dik, karın ve kalça sıkı haldeyken halkayı her iki elinizle yanlardan kavrayın ve vücudunuzun yanında tutun.

Hareket: Halkayı vücudunuzun önünden geçirerek diğer tarafa yönlendirin, bu esnada dizlerinizi kırın ve ağırlığınızı öndeki ayağın üzerine verin ve halkayı vücudunuzun önünden geçirin, ardından başlangıç pozisyonuna geri dönün, bu esnada çemberi vücudunuzun diğer tarafına döndürün.

Tekrar sayısı: Her taraf için 10-12 tekrar yapın, ardından bacak değiştirin

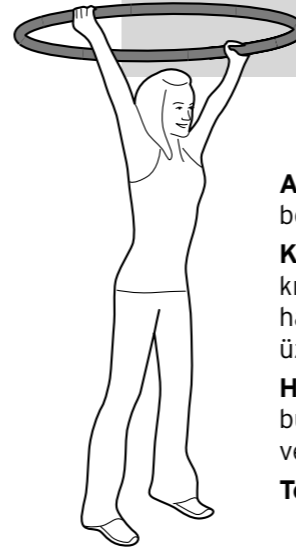


Antrenman etkisi: Omuz, karın, sırtın üst, orta ve alt bölümleri, kalça, bacaklar

Konum: Ayaklar omuz genişliğinde açık, dizler hafif kırık, üst vücut dik, karın ve kalça sıkı haldeyken halkayı her iki elinizle yanlardan kavrayın ve kollarınız gergin olacak şekilde belinizin hizasında tutun.

Hareket: Omuzlarınızla halkayı belinizin etrafında yana çevirin, bu esnada dizlerinizi kırın ve kalçanızı arkaya verin. Başlangıç pozisyonuna dönün ve aynı hareketi diğer taraf için uygulayın.

Tekrar sayısı: Her iki taraf için 10-12 tekrar

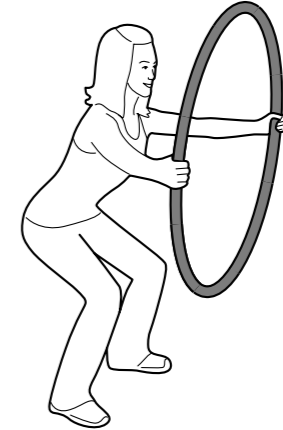


Antrenman etkisi: Omuz, karın, sırtın üst, orta ve alt bölümleri, kalça, bacaklar

Konum: Ayaklar omuz genişliğinde açık, dizler hafif kırık, üst vücut dik, karın ve kalça sıkı haldeyken halkayı her iki elinizle yanlardan kavrayın ve başınızın üzerinde tutun.

Hareket: Halkayı vücudunuzun önüne döndürün, bu esnada dizlerinizi iyice kırın ve kalçanızı arkaya verin. Başlangıç pozisyonuna geri gelin.

Tekrar sayısı: 10-12 tekrar



Esneleme hareketleri

