

Tchibo Fitness topu ile antrenman



www.tchibo.com.tr/kilavuzlar

Değerli Müşterimiz!

Yeni fitness topu sayesinde dengeyi artar ve farklı kas gruplarıyla antrenman yapabilirsiniz. Atma ve yakalama vb. oyunları için de uygundur. Güle güle kullanın.

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

Fitness topu, evde kullanıma uygun bir spor aleti olarak tasarlanmıştır. Spor salonlarında, toplu oynanan sporlarda ve tedavi merkezlerinde tedavi amaçlı kullanımlar için uygun değildir. Fitness topunun kaldırabileceği azami yük 120 kg'dır. Fitness topu sadece bu kılavuzda belirtildiği şekilde kullanılabilir. Üzerinde uzun süre oturmayın.

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, çok fazla nefessiz kalma veya göğüs ağrı. Eklemlerde ve kaslarda ağrıları hissettiğinizde de antrenmanı derhal sonlandırın.

• Tedavi amaçlı egzersizler için uygun değildir!

Yaralanma UYARISI

• 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 bitirin.**

• Fitness topu oyuncak değildir ve çocukların ulaşamayacakları bir yerde bulunmalıdır.

• Bu ürün, bedensel, ruhsal veya diğer yetileri fitness topunu güvenli şekilde kullanamayacak kadar sınırlı olan kişiler tarafından kullanılamaz.

• Çocukların fitness topunu kullanmalarına izin vermeden önce doğru kullanımını gösterin ve egzersizler bitene kadar çocukları gözetim altında tutun. Hatalı veya abartılı antrenman yapılması halinde sağlığa zararlı olabilir. Velilerin ve diğer denetleyen kişilerin, çocukların doğal oyun içgüdüsü ve deneyim merakı nedeniyle ürünü ilgili beklemedik durumlar ve davranışlarla karşılaşabileceklerinin bilincinde olmaları gerekir.

• 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 havalandırılmaya sahip olmasını sağlayın.

Ancak cereyan olmasını engelleyin.

• Fitness topunu ağızınızla şişirmeyin. Baş dönmesi tehlikesi.

• Her kullanımdan önce fitness topunun kusursuz durumda olup olmadığını kontrol edin. Belirgin şekilde hasar gördüyse, artık kullanmamalısınız.

• Yüzük veya bileklik gibi takılar takmayın.

Yaralanabilir ve topa hasar verebilirsiniz.

• 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.

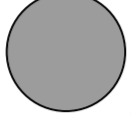
• Egzersiz sırasında hareket alanınızın yeteri kadar geniş olmasına dikkat edin (2,0 m egzersiz alanı + 0,6m çevresinde serbest alan). Diğer kişilerle aranızda yeteri kadar mesafe olmalıdır.

• Fitness topu aynı anda birden fazla kişi tarafından kullanılmamalıdır (topu atma ve yakalama vb. oyunları hariç).

• Fitness topunun yapısı değiştirilmemelidir. Ürünü başka amaçlar için kullanmayın!

DIKKAT - Maddi hasar tehlikesi var

• Fitness topunu 20 cm'lik nominal boyutundan daha fazla pompalaymayın. Top tamamen gergin olacak kadar pompalanmamalıdır, aksine başparmağınızla kolayca bastırılabilir olmalıdır.



max 200 mm

• Soğukken şişirmeyin. En az bir saat oda sıcaklığında tutun.

Malzemenin tam esneme noktasına ulaşması zaman alır.



• Fitness topunu yüksek sıcaklık farklarından, uzun süreli doğrudan güneş ışığından, yüksek nemden ve sudan koruyun.

• Fitness topunu şişirmek için benzin istasyonlarındaki basınçlı hava tertibatlarını kullanmayın. Top, aşırı derecede şişebilir ve patlayabilir.

• Şişirmek için sadece hava kullanılabilir.

• Fitness topunu keskin, sivri veya sıcak nesnelere ve yüzeylerden koruyun. Açık alevlerden uzak tutun.

Fitness topunun şişirilmesi

-  İğne nozulunu hava pompası üzerine vidalayın. Valfin hasar görmemesi için iğneyi pompalama işleminden önce yumuşak sabunlu suyla nemlendirin.
-  İğne nozulunu fitness topunun valfine takın. **İğne başlığı tamamen topun yüzeyinde bulunana kadar** takın. Top halen düzse pompayı gerekirse biraz eğik tutarak tamamen içeri girmesini sağlayın.

İğne nozulunun tamamen takılması özellikle ilk pompalamada önemlidir çünkü valf membranı delinmelidir. Fitness topunuz kolay bir şekilde pompalanıyorsa membran delinmemiştir. Bu durumda iğne nozulunu dışarı çekin ve yeniden dayanak noktasına kadar valfe takın.

3. Fitness topunu, istenilen sertlik derecesine ulaşana kadar yavaşça ve sürekli olarak pompalayın. Fitness topu sadece azami 20 cm'lik bir çapa kadar pompalanabilir çünkü aksi halde hasar görülebilir.


• Hava pompası dışarı çekildiği anda valf sızdırmayacak şekilde kapanır.

• İğne nozulunu hava pompasının tutmağında muhafaza edin.

Havanın boşaltılması

Fitness topu amaçlarınız için çok sertse içinde çok fazla hava var demektir.

1. Biraz hava boşaltmak için iğne nozulunu hava pompasından çıkarın ve biraz sabunlu su ile nemlendirin.

-  İğne nozulunu valfe takın.
3. Fitness topuna basın. Hava, iğne nozulundan çıkar.
4. İstenilen sertlik derecesine ulaştığı anda iğne nozulunu dışarı çekin.

Bakım

► İhtiyaç olduğunda, fitness topunu yumuşak, suyla hafif nemlendirilmiş bir bezle silerek temizleyin.

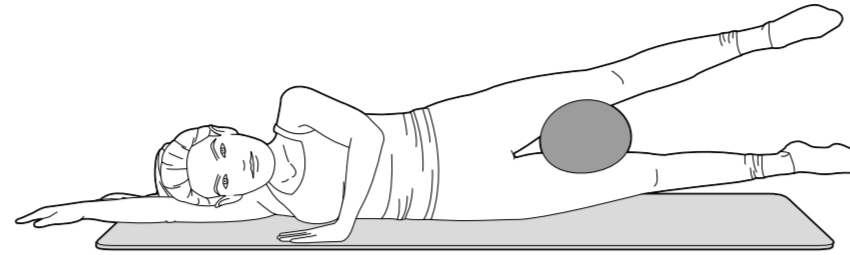
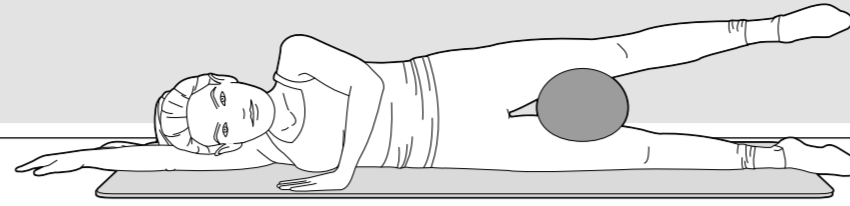
Muhafaza etme

► Muhafaza edilen yerde az alan kaplaması için yukarıda açıkladığı gibi topun havasını boşaltabilirsiniz.

• Fitness topunu als bir ısıtma sisteminin ya da başka ısı kaynaklarının yakınında tutmayın.

• Bazı boyalar, plastikler veya mobilya/zemin bakım ürünleri ürünün malzemesine etki edebilir ve yumuşatabilir. Zeminlerde iz bırakmak için gerekirse ürünü altına kaymayan bir altlık yerleştirin ve ürünü örn. uygun bir kutu içerisinde muhafaza edin.

1. Yan karın kasları



Başlangıç konumu:

Yan pozisyonda, bacaklar gergin, başınızı kolunuzun alt tarafına yerleştirin, diğer elinizle gövdenizi destekleyin. Karın ve kalça sıkı. Fitness topunu dizlerinizin arasında tutun.

Uygulama:

Gerdirlmiş bacakları mümkün olduğu kadar çok kaldırın, en az 4 saniye tutun, yavaşça zeminin hemen üzerine kadar indirin.

Diğer tarafa tekrarlayın.

4. Karın kasları



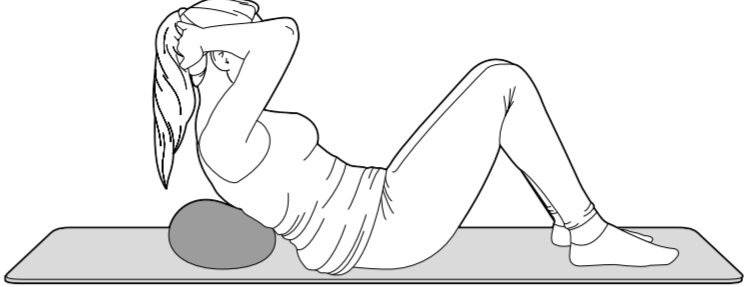
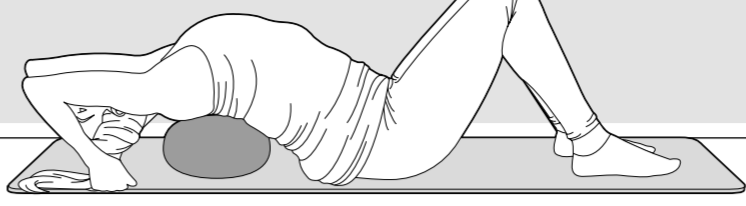
Başlangıç konumu:

Bel bölgesini fitness topunun üzerine yatırın, kollarınızı gevşek bir şekilde yana doğru bırakın. Bacaklarınızı yukarı doğru bükün. Karın ve kalçayı sıkın.

Seçenek 1'in yapılışı:

Bir bacağınızı gergin şekilde aşağıya doğru indirin ve zemine paralel konumda tutun. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün. Diğer tarafa tekrarlayın.

2. Düz karın kasları



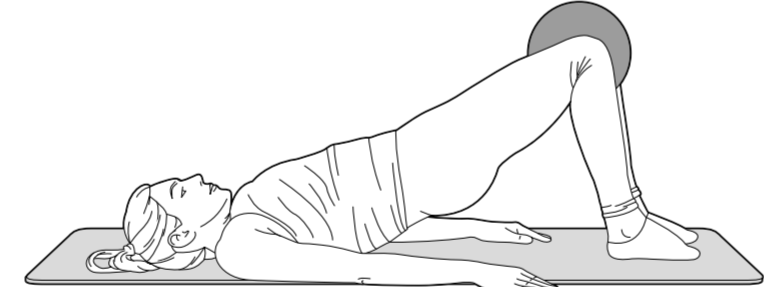
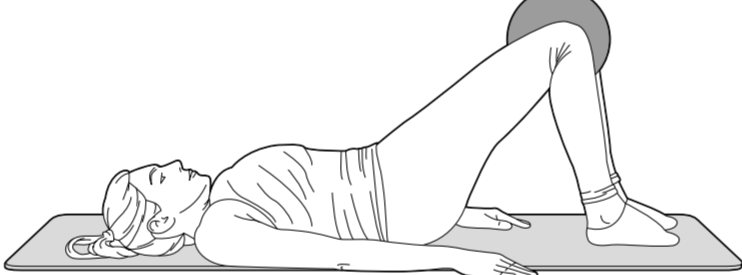
Başlangıç konumu:

Sırtüstü fitness topunun üstünde yatarak elleri ensede birleştirin, dizleri bel genişliğinde bükün.

Uygulama:

Vücutun üst kısmını karın kaslarından hareketle alabildiğince yükseltin - bu esnada dirsekleri öne doğru çekmeyin. Enseden çekmeyin! 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

5. Sırtın alt kısmı, kalça + arka uyluk kasları



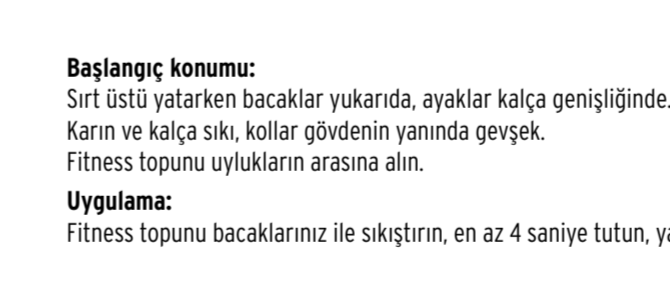
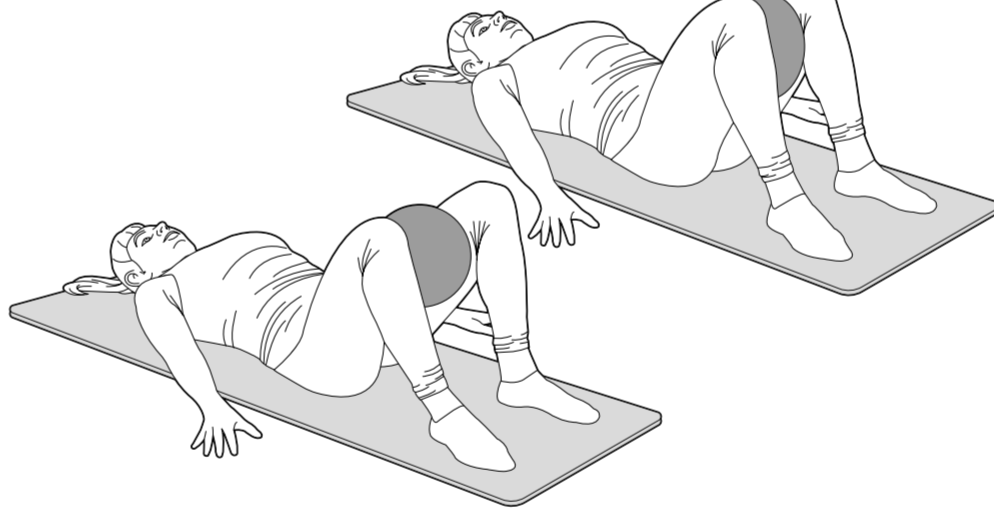
Başlangıç konumu:

Yerde sırtüstü yatarak dizleri hafif bükün, ayaklar silindirin üzerinde yaklaşık bel genişliğinde durmalıdır. Kollar vücudun yanındadır. Fitness topunu dizlerinizin arasında tutun. Karın ve kalçayı sıkın.

Uygulama:

Kalçayı karın kaslarından yukarı doğru kaldırın. Üst gövde ve kollar pozisyonda kalır. Yakl. 4 saniye tutun. Langsam zurück in die Ausgangsposition.

6. İç uyluk kasları



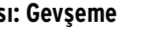
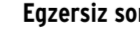
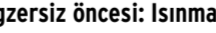
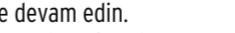
Başlangıç konumu:

Sırt üstü yatarak bacaklar yukarıda, ayaklar kalça genişliğinde. Karın ve kalça sıkı, kollar gövdenin yanında gevşek. Fitness topunu uylukların arasına alın.

Uygulama:

Fitness topunu bacaklarınız ile sıkıştırın, en az 4 saniye tutun, yavaşça bırakın.

Esneleme hareketleri



• Egzersiz sırasında eşit ölçüde nefes alıp vermeye devam edin. Nefes alıp vermeye ara vermeyin! Her egzersiz başında nefes alın. Egzersizin en zorlayıcı noktasında nefesinizi verin.

• Başlangıçta farklı kas grupları için en fazla **üç ila altı egzersiz** yapın. Bünyenize göre bu egzersizleri sadece birkaç kez tekrarlayın (**yakl. 3-4 kez**). Egzersizler arasında yakl. bir dakikalık aralar verin. Yavaş yavaş **10 ila 20 tekrara kadar** yükseltin. Asla halsizleşene kadar egzersiz yapmayın. Egzersizleri her zaman her iki taraftan da yapın.

Bir egzersizi ilk kez yaptığınızda duruşunuzu kontrol etmek açısından aynanın karşısında yapmanızı öneririz.

Egzersiz öncesi: Isınma

• Egzersize başlamadan önce yakl. 10 dakika süreyle ısının. Bunun için vücudunuzun bölümlerini teker 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.

3. Yan karın kasları

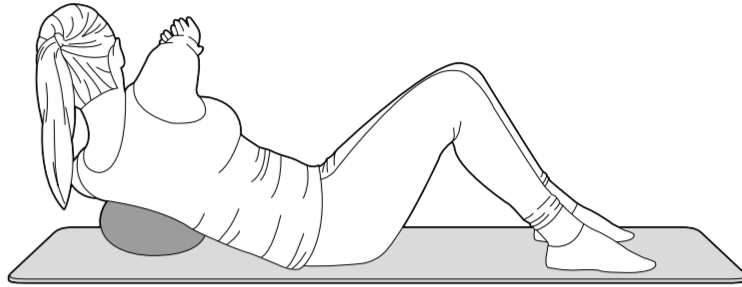
Başlangıç konumu:

Fitness topunun önünde oturun, gövdenizi topa yaslayın. (= Egzersiz 2 son pozisyonu)

Uygulama:

Kollar gerdirlmiş olarak gövdenizi topun üzerinde yana çevirin, yakl. 4 saniye bu pozisyonda kalın, diğer tarafa dönün, bu pozisyonda kalın vs.

Sırt masajı için de çok iyidir!



Seçenek 3'ün yapılışı:

Her iki bacağınızı gergin şekilde yukarı doğru kaldırın. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

7. Yan karın kasları

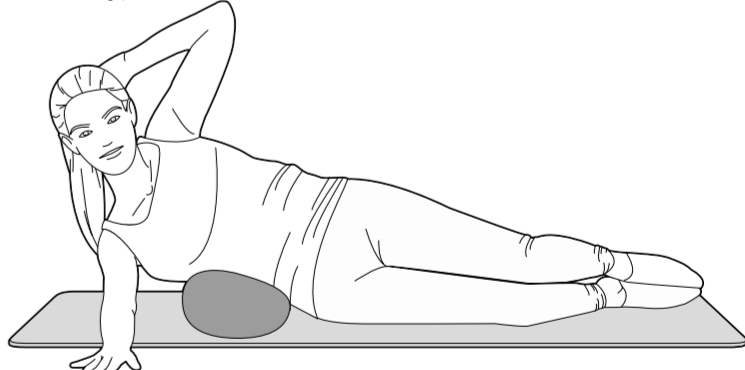
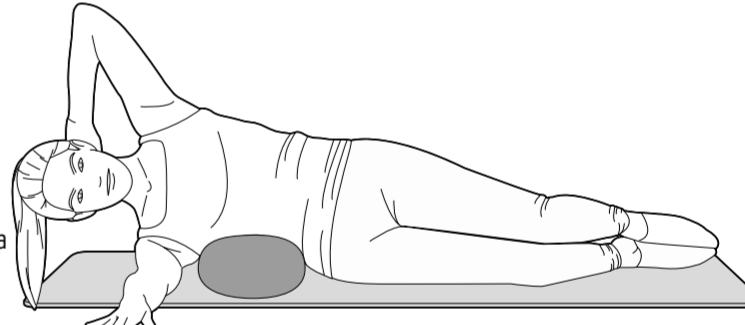
Başlangıç konumu:

Fitness topunun üzerine yan destekte yatın, üst gövde ve bacaklar bir çizgi oluştursun.

Uygulama:

Üst gövdeyi yandan yukarı doğru kaldırın. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

Diğer tarafa tekrarlayın.



Egzersiz sonrası: Gevşeme

• Bazı esnetme hareketlerini üst tarafta bulabilirsiniz.

- Tüm esnetme çalışmaları için temel pozisyon: Göğüs kafesinizi yükseltin, omuzlarınızı aşağı çekin, dizler hafif kırık, ayaklarınız biraz dışa dönük. Sırtınızı düz tutun!
- Her hareket için yakl. 20-35 saniye süreyle bu pozisyonda kalın.

Ürün numarası:

624 508