

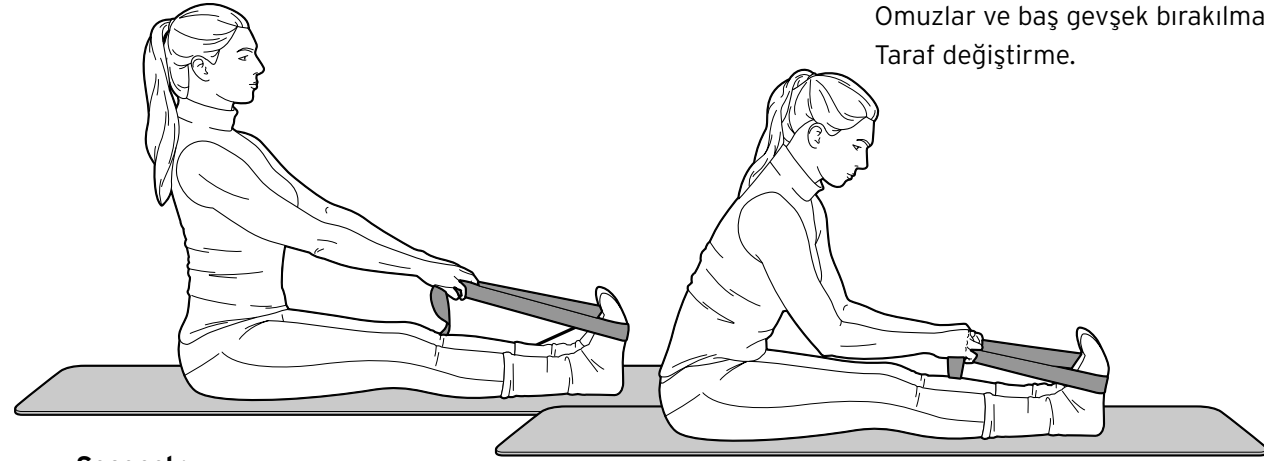
Yoga seti

Antrenman posteri

Kalça + bacağı arka tarafını germe

Bacaklarınızı uzatarak yere oturun. Sırt düz, göğüs yukarıda, bakışlar öne. Karın ve kalça sıkı. Kemer ayakların etrafına geçirin ve uzatılmış kollarla kısa tutun.

Dizleri kırmadan, kolları kırarak gövdeyi öne eğin. Sırtı düz tutun. Baş ve ense, sırtla aynı çizgide durmalı.



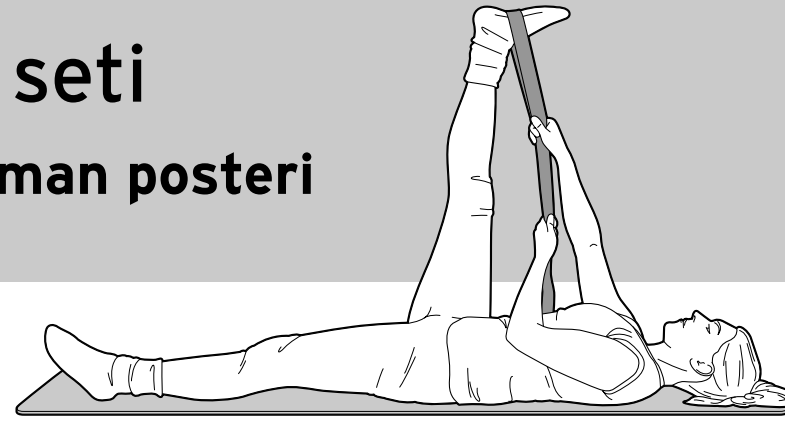
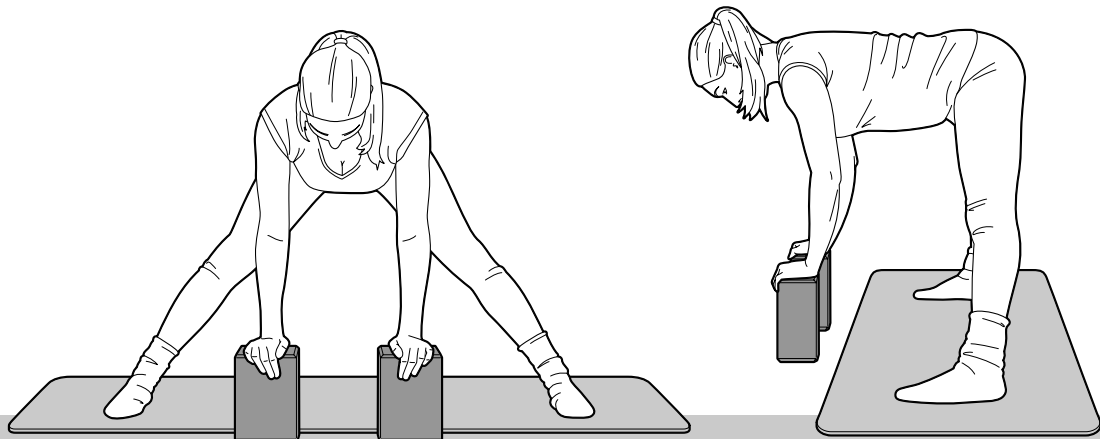
Seçenek:

Kol ve sırt kaslarını güçlendirmek için kollarınızı sırayla sırt kaslarının direncine karşı öne doğru ve sırt kaslarının direncine karşı kolları tekrar arkaya çekin.

İç bacak ve arka bacak germe

Her iki bloğu yere minder üstüne yerleştirin. Dikey, çapraz veya yatay olması kolların uzunluğuna ve ayrıklı konuma bağlıdır. Önemli olan, bu konumda sırtın yerde düz ve paralel olarak durması ve kolların, sırtın ve bacakların yandan bakıldığında dik bir açı oluşturmasıdır.

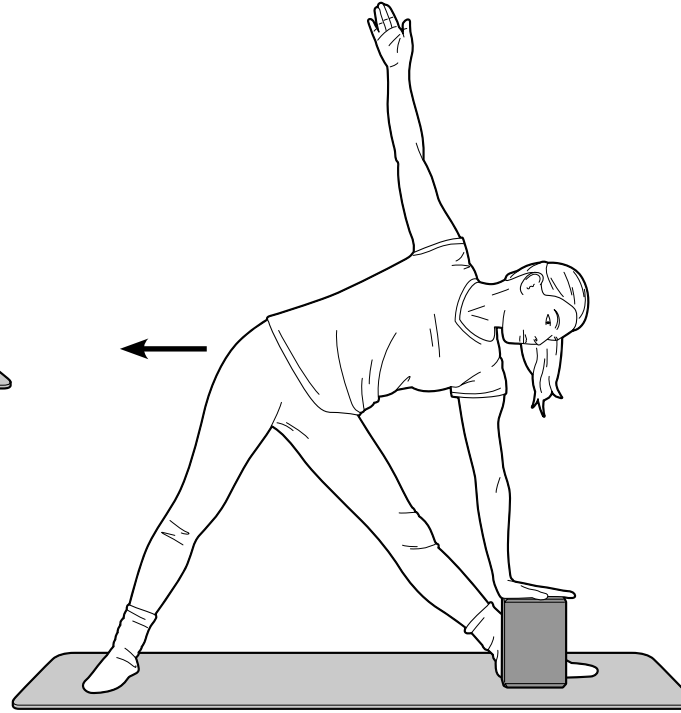
Bacaklarınızı, esnemeyi bacakların iç ve dış tarafında hissedebileceğiniz kadar ayırın. Öne doğru eğilin ve blokların üzerinden tutun. Bloklar bu anda omuz eklemleri altında omuz genişliğinde duruyor. Sırtı düz olarak tutun, bakışlar yere doğru olmalıdır. Baş enseye gömmeyin! Ağırlığı eşit şekilde iki bacağa ve kollara dağıtın.



Bacağı arka tarafını germe

Sırt üstü konumunda bir ayak kemerin bandına geçirilmeli ve diğer bacak düz olarak yukarı doğru uzatılmalıdır. Kemer iki el ile kısa süreli kavrayıp orta derecede çekerek tutulmalı. Diğer bacak gevşek şekilde yere bırakılmalı. Kalça yerde durmalı. Omuzlar ve baş gevşek bırakılmalı, baş kaldırılmamalı.

Taraf değiştirme.



Üçgen - Yan gövde ve bacak kaslarını esnetme

Burada önemli olan: Vücut, sanki iki cam arasında sıkışmış gibi bir çizgide durmalı. Bacaklar ayrıklı konumda, dış bacağın ayak kenarı ile yere doğru itin, kalça ile de aynı zamanda dışarı doğru itin. Leğen kemikleri birbirine paralel olarak üst üste duruyor - leğen kemiğini eğmeyin! Sırtı yana doğru uzatın, bakışlar yere doğru olmalı. Kolun alt kısmı ile bloklardan tutunulmalı, diğer kolu kollar bir çizgi oluşturacak şekilde düz olarak yukarı doğru uzatın.

Kalça ve uyluk germe

Yere diz çökerek bir ayağınızı, doğrudan diz eklemi altına gelecek şekilde yerleştirin, bloğu ayağın yanına yerleştirin. Diğer ayağı kemerin bandına geçirin, dizi mümkün olduğunca arkaya doğru uzatın ve ayak ucunu yukarı doğru çekin.

Ağırlık diz kapağına ağırlık yapmamalıdır, aksine uyluk kasının alt ucuna ağırlığını vermelidir!

Kemer ters taraftaki el ile başın üzerinde tutun, diğer elinizle bloktan tutun, omuzları bu anda gevşek olarak aşağıya doğru çekin. Sırt düz ve gergindir, bakışlar düz, ağırlık öndeki ayağa doğru gelecek şekilde leğen kemiği öne doğru kayıyor.

Taraf değiştirme.



⚠
Doğrudan dizden değil, uyluğun kas ucundan destek alın! Dizlerde ağır durumunda egzersizi derhal sonlandırın!

Omuz ve kol kaslarını germe

Bloğun üzerinde bağdaş kurmuş şekilde oturulmalı, dizler aşağı tarafa doğru çekilmelidir. Kemer sırtın arkasından mümkün olduğu kadar kısa olarak kavranmalı - hedef sonunda ellerin birbirine dokunmasıdır. Her iki el üst üste omurga ile bir çizgide durmalı. Baş düz tutulmalı, bakışlar düz.

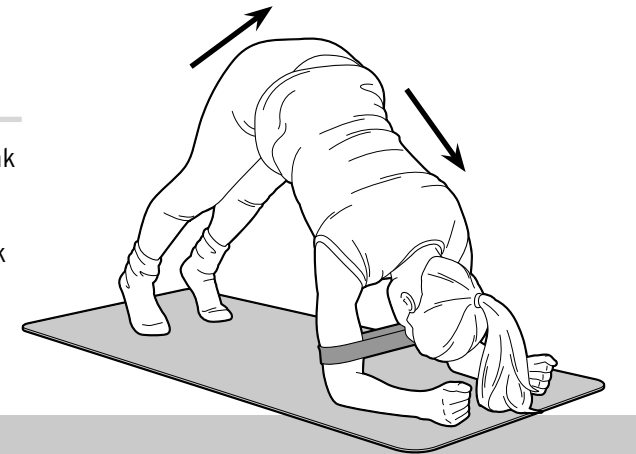
Taraf değiştirme.



Amuda kalkmada ön basamak olarak ön kol desteği

Dört ayak üstü konumunda kemeri, kollar omuz genişliğinde tutulacak şekilde üst kola yerleştirin. Ayaklar kalça genişliğinde. Bu konumdayken ayak parmak uçlarınızda durana kadar kuyruk kemiğini yukarı itin - sırt ve bacaklar düz ve uzatılmış şekilde - ağırlık öne kollara doğru kayar.

Kemer kolları yanal olarak kaymayacak şekilde stabilize eder. Bu pozisyondan amuda kalkma konumuna geçilebilir (Dikkat! Sadece ileri seviyedekiler için).



Değerli Müşterimiz!

Yoga; dayanıklılığı, canlılığı, koordinasyonu, gücü, dengeyi ve konsantrasyonu güçlendirir. Kan dolaşımı üzerinde dengeleyici etkisi vardır, oksijen Emilimini artırır ve bağışıklık sistemini güçlendirir. Yoga gevşetir ve iç huzur sağlar. Yoga; bedene, zihne ve ruha etki eder.

Yeni yoga setiniz yoga egzersizlerinizi gerçekleştirirken zorlu pozisyonlarda uzunca ve güvenli bir duruş ile stabilize etmeyi sağlayarak sizi destekler.

Lütfen şuna dikkat edin: Yogada önemli olan doğru bir vücut duruşu ve egzersiz-leri 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.

Tchibo Ekibiniz

Güvenlik uyarıları



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

Yoga seti evde yapılan jimnastik egzersizlerine destek olması için tasarlanmıştır. Spor salonlarında ve tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir. Set maks. 100 kg vücut ağırlığına sahip insanlar için dizayn edilmiştir. Kemer maks. 100 kg yük taşıyabilir. Sete aşırı yük vermeyin!

Çocuklar için TEHLİKE

- Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutun. Aksi takdirde boğulma tehlikesi vardır!
- Yoga seti oyuncak değildir ve küçük çocukların ulaşmasına izin verilmemelidir. Diğerlerinin yanı sıra boğulma tehlikesi vardır.

i Üretim tekniğine bağlı nedenlerden dolayı yoga seti ambalajından ilk defa çıkarıldığı sırada hafif bir koku oluşumu olabilir. Bu koku tamamen tehlikesizdir. Yoga setin ilk kullanımdan önce iyice havalanmasını sağlayın. Koku kısa süre içinde kaybolacaktır.

UYARI - Yaralanma riski

- Antrenman esnasında yeterli hareket serbestliğine sahip olduğunuzdan emin olun. Egzersiz alanında hiçbir nesne bulunmamalıdır. Diğer kişilerle aranızda yeteri kadar mesafe olmalıdır.
- Her kullanımdan önce kemer ve blokları kontrol edin. Şayet bir parça yıpranmış, yırtılmış veya kırılmış görünüyorsa kullanılmamalıdır.
- Yoga kemeri başka amaçlar için kullanmayın, örneğin nesneleri vb. sabitlemek veya asmak için. Aynı zamanda bloklar da başka amaçlar için kullanılmamalıdır.

Doktorunuza danışın!

- Egzersizlere başlamadan önce doktorunuza başvurun. Doktorunuza sizin için hangi egzersizlerin uygun olduğunu sorun.**
- Özel kısıtlayıcı durumlarda 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 iptal edin 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

- 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 ağır hissederseniz egzersizi derhal bitirin.
- Egzersizlere tam olarak hakim olamazsanız da etki eder.
- i** Bir egzersizi ilk kez yaptığınızda duruşunuzu kontrol etmek açısından aynanın karşısında yapmanızı öneririz..
- Nefesinize dikkat edin: Göğsünüzü şişirerek nefes alın. Daha çok göğüs kafesi-nizle 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 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, arkaya ve yanlara 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.

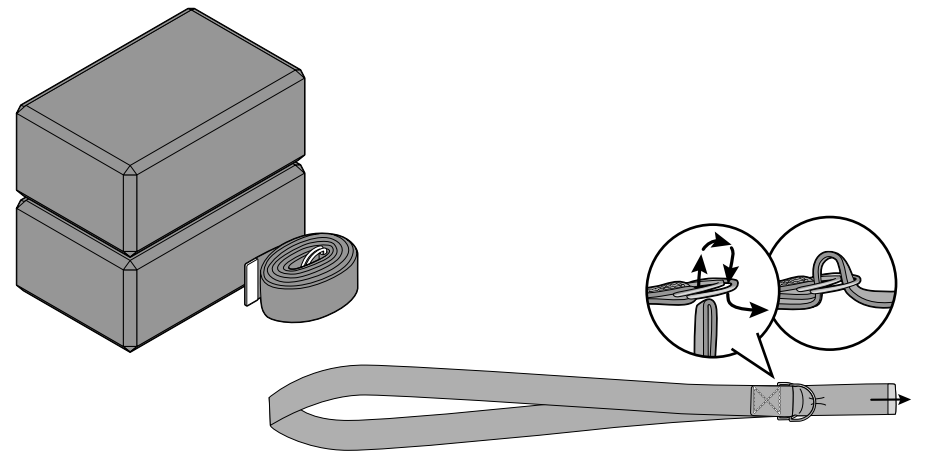
Bakım

Yoga setin malzemesi tere dayanıklıdır fakat hijyenik koşullarda bir antrenman sağlamak için arada bir temizlenmeleri gerekir.

➤ Bloklar nemli bir bez ile temizlenebilir. Kemer elde maks. 30 °C’de yıkanabilir (dikiş etiketine bakın).

DİKKAT - Maddi hasar tehlikesi var

- Yoga setini temizlemek için deterjan kullanmayın.
- Yoga seti doğrudan güneş ışığından korunacağı bir yerde depolayın. -10 °C'nin altında veya +50 °C'nin üzerinde sıcaklıklara maruz bırakmayın. Aynı zamanda yüksek sıcaklık değişiminden, hava neminden ve sudan koruyun.



www.tchibo.com.tr/kılavuzlar

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