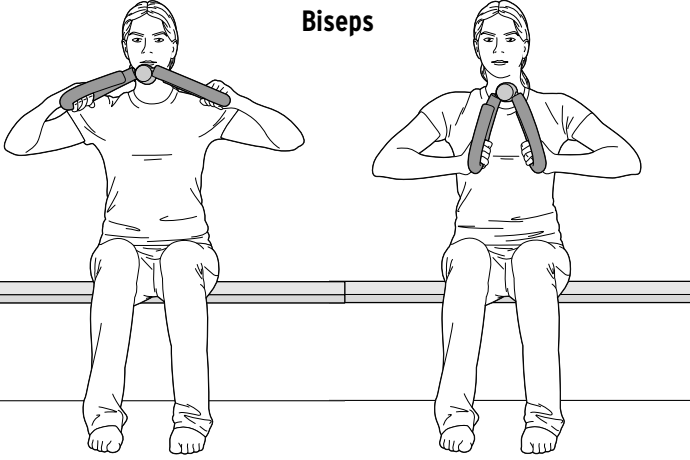


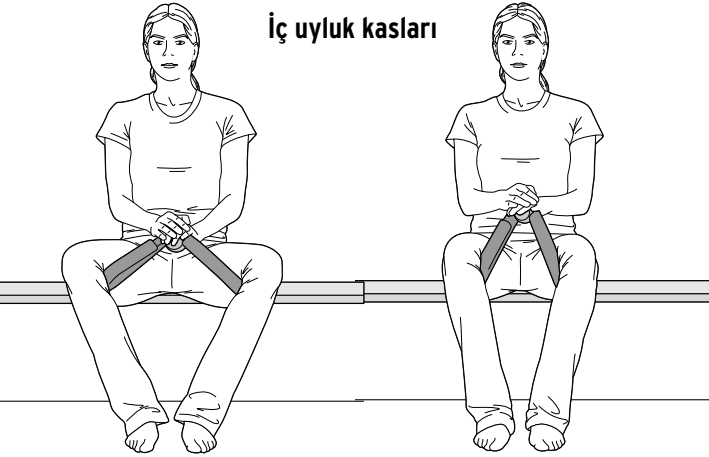
Biceps



Başlangıç konumu: Ayakta veya oturarak, sırt düz şekilde, göğüs yukarıda, karın gerilmiş durumda, bakışlar düz. Kol ve bacak antrenman aletini ellerin arasında göğüs hizasında tutun.

Egzersiz: Kol ve bacak antrenman aletini bastırarak birleştirin, dirsekler bu arada yana doğru kalmalı, omuzları yukarı çekin. Birkaç saniye tutun ve sonra yine yavaşça geri çekin.

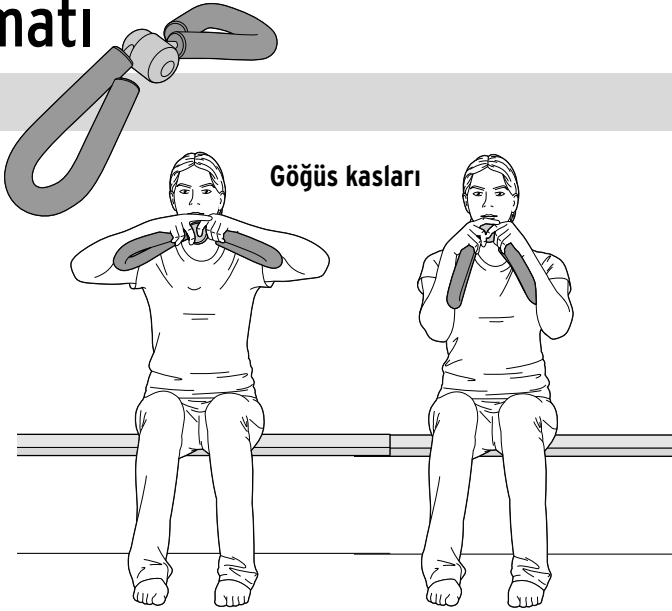
İç uyluk kasları



Başlangıç konumu: Oturarak, sırt düz şekilde, göğüs yukarıda, karın gerilmiş durumda, bakışlar düz. Kol ve bacak antrenman aletini dizlerin arasına alın.

Egzersiz: Kol ve bacak antrenman aletini üst bacaklarınızla bastırın, bu arada kol ve bacak antrenman aletini ellerinizle emniyete alın. Birkaç saniye tutun ve sonra yine yavaşça geri çekin.

Göğüs kasları



Başlangıç konumu: Ayakta veya oturarak, sırt düz şekilde, göğüs yukarıda, karın gerilmiş durumda, bakışlar düz. Kol ve bacak antrenman aletini kolların alt kısmında ve göğüs hizasında tutun.

Egzersiz: Kol ve bacak antrenman aletini dirseklerinizle bastırarak birleştirin, bu arada eller pozisyonda kalır, omuzlarınızı yukarı **çekmeyin**. Birkaç saniye tutun ve sonra yine yavaşça geri çekin.

Güvenlik uyarıları



Güvenlik uyarılarını dikkatle okuyun ve kaza sonucu ortaya çıkabilecek yaralanmaları ve hasarları önlemek için ürünü yalnızca bu kullanım kılavuzunda belirtildiği şekilde kullanın. Gerekliğinde tekrar okumak üzere bu kılavuzu saklayın. Bu ürün başkasına devredildiğinde, bu kılavuz da beraberinde verilmelidir.

Kullanım amacı

Kol ve bacak antrenman aletinin kullanım amacı kol ve bacak kaslarınızı geliştirmek içindir.

Kol ve bacak antrenman aleti evde yapılan çalışmalarda spor aleti olarak tasarlanmıştır (DIN 32935 uyarınca, form D). Spor salonlarında ve tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

Çocuklar ve bedensel engelliler için TEHLİKE içerir

Çalıştırma aleti oyuncak değildir ve kullanılmadığı zaman çocukların erişemeyeceği bir yerde saklanmalıdır. Yaralanmaların oluşmaması için antrenman esnasında çocukların bu gereçten uzak tutulması gereklidir.

Çalıştırma aleti sadece yetişkinlerin ve fiziksel/psikolojik gelişimini tamamlamış gençlerin kullanımı için uygundur. Çocukların çalıştırma aletini kullanmalarına izin vermeden önce doğru kullanımını gösterin ve egzersizler bitene kadar çocukları gözetimsiz bırakmayın.

Velilerin ve diğer denetleyen kişilerin, çocukların doğal oyun içgüdüsü ve deneyim merakı nedeniyle çalıştırma aletiyle ilgili beklenilmeyen durumlar ve davranışlarla karşılaşabileceklerinin bilincinde olmaları gerekir. Çocuklarınıza, bu cihazın oyuncak olmadığını özellikle belirtin.

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

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 başvurun. 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 göğüste ağrı. Eklem yerlerinde ve kaslarda ağrı hissettiğinizde de egzersizi derhal bitirin.**
- Tedavi amaçlı egzersizler için uygun değildir!

Egzersizler sırasında nelere dikkat etmelisiniz

- Bünyenize göre bu egzersizleri sadece birkaç kez tekrarlayın. Egzersizler arasında en az bir dakikalık aralar verin. Yavaş yavaş yakl. 15 ile 20 veya daha fazla tekrara kadar artırın. Asla halsizleşene kadar egzersiz yapmayın.
- Egzersizleri eşit oranda tempoyla yapın. Sarsıntılı hareketler yapmayın.
- Egzersiz sırasında eşit ölçüde nefes alıp vermeye devam edin. Nefes alıp vermeye ara vermeyin!

Önemli bilgiler

- En iyi egzersiz sonuçlarını elde etmek ve yaralanmaları önlemek için egzersizlere başlamadan önce ısınma hareketleri ve egzersizlerden sonra gevşeme hareketleri yapın.
- Bedeninizi çalıştırmaya alışık değilseniz ilk önce çok yavaş başlayın. Acı veya ağrı hissederseniz egzersizi derhal bitirin.
- Her kullanımdan önce antrenman aletini kontrol edin. Gözle görülür hasarlar tespit ettiğinizde, aleti kullanmayın.

- 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 yeterli havalandırmaya sahip olmasını sağlayın. Ancak cereyan olmasını engelleyin.
- Yüzük veya bileklik gibi takılar takmayın. Yaralanabilirsiniz.
- Rahat kıyafetler giyin.
- Antrenman esnasında yeterli hareket serbestliğine sahip olduğunuzdan emin olun. Egzersiz alanında hiçbir nesne bulunmamalıdır. Diğer kişilerle aranızda yeteri kadar mesafe olmalıdır.
- Antrenman aleti aynı anda birden fazla kişi tarafından kullanılmamalıdır.
- Antrenman aletinin yapısı kesinlikle değişmemelidir.

DİKKAT - Maddi hasar tehlikesi var

- Antrenman aletini başka amaçlar için kullanmayın.

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 yuvarlayın.
- Kollarınızı çevirin.
- Göğüs kafesinizi öne, arkaya ve yanlara hareket ettirin.
- Kalçanızı öne, arkaya hareket ettirin ve yanlara savurun.
- Olduğunuz yerde koşun.

Egzersiz sonrası: Esneme

Bazı esneme hareketlerini alt tarafta bulabilirsiniz.

Tüm esneme 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.

Bakım

- Antrenman aletini gerektiğinde yumuşak, hafif nemli bir bezle - temizlik maddesi kullanmadan - silin.

DİKKAT - Maddi hasar tehlikesi var

- Temizleme için temizleme maddesi kullanmayın.
- Antrenman aletini doğrudan güneş ışığı görmeyen bir yerde muhafaza edin. +10 °C'nin altında veya +50 °C'nin üzerinde sıcaklıklara maruz bırakmayın.
- Çalıştırma aletini yüksek sıcaklık değişiminden, nemden ve sudan koruyun.



www.tchibo.com.tr/kilavuzlar

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

Ürün numarası: 624 267

Esname hareketleri

