

Yeni yoga erzersiz matınız son derece dayanıklıdır ve ince, ancak ağır melzemesinden dolayı açıldıktan sonra zeminde düz şekilde kalır.

Güvenlik uyarıları

Antrenmandan önce arka sayfadaki bilgileri mutlaka dikkate alın.

Egzersiz hareketlerinin doğru yapılış şeklini görmek için deneyimli bir yoga antrenöründen yardım istenmesini



1. Namaste – Selam duruşu

Nefes verin. Avuç içlerini göğüs hizasında birleştirin, dirsekleri kırın.

0. Tadasana – Dağ duruşu

Başlangıç konumu: Bakışlar önde olacak şekilde dik durun. Ayaklar kapalı, ağırlığı iki ayakta eşit olarak dengeleyin. Uyluk ve baldır hafif içeri dönük. Sırt düz, göbek kasılmış, göğüs yukarıya doğru, omuzlar gevşek ve aşağıya doğru.

Aynı sürede nefes alıp verin.

12. Uttanasana – Öne eğilme

Nefes verin. Sol dizi öne çekin ve öne eğilme pozisyonuna geçin.

Öne eğilme pozisyonundan doğrularak Tadasana başlangıç pozisyonuna dönün.

2. Samasthiti – Eller yukarıda dağ duruşu

Nefes alın. Avuç içlerinizi birleştirerek kollarınızı yukarıya kaldırın, bakışlar yukarı, omuzları gevşetin.

3. Uttanasana – Öne eğilme

Nefes verin. Avuç içini mümkün olduğunca yere temas edecek şekilde yerleştirin, (alternatif: parmak uçlarıyla yere dokunun), dizlerinizi kırmayın.

4. Ardha Uttanasana – Masa duruşu

Nefes alın. Üst vücudu yere paralel olacak biçimde eğin; bakışlar aşağı, sırt düz, dizler hafif kırık.

5. Uttanasana – Öne eğilme

Nefes verin. Öne eğilme pozisyonuna geri dönün.

6. Ashva Sanchalanasana – Hamle adımı

Nefes alın. Sağ ayağınızı arkaya doğru uzatın. Göğsü öne itin. Omuzları arkaya ve aşağıya doğru çekin, omuzlar el eklemlerinin üzerinde, avuç içleri ön ayağın yanlarında.

7. Phalakasana – Planke

Nefes tutun. Sol ayağı da arkaya doğru uzatın. Sırt düz, karnı kasın.

Dizlerle stok pozisyonuna geçme:
Dizleri yere koyun ...

i (İleri seviye yoga yapanlar üst vücudu planktan stok duruşuna dizlerini kaldırmadan geçebilirler.)

8. Chaturanga Dandasana – Stok duruşu

... Kolları kırın ve üst vücudu yere indirin.

Nefes verin. Kollar vücuda bitişik, dirsekler arkaya bakacak konumda. Bakışlar yere doğru.

9. Bhujangasana – Kobra

Nefes alın. Bacakları arkaya doğru uzatın, vücudun ön kısmını mata yerleştirin. Üst vücudu yukarıda tutun, göğüs ileriye, omuzlar geriye doğru. Bakışlar düz.

10. Adho Mukha Shvanasana – Aşağıya bakan köpek

Nefes verin. Ayaklar yardımıyla dizleri yerden kaldırın. Bakışlar aşağı doğru. Kollardan arkaya ve yukarı doğru kendinizi kaldırın ...

... Kuyruk kemiğini yukarı kaldırın, topukları aşağı itin ve üst vücutla bacakların bir üçgen oluşturacağı şekilde bacakları gerin. Baş üst vücutla çizgi oluşturacak şekilde kolların arasında kalmalıdır. Bakışlar ayaklara doğru. Parmakları açın.

11. Virabhadrasana I – Savaşçı 1

Nefes alın. Sağ bacağı yukarı kaldırarak elin yanına yerleştirin, arka bacak gergin olarak kalır. Üst vücudu öne doğru itin, bu sırada bakışlar yere doğru olmalıdır. Parmaklar açık ve kollar düz olmalı ...

11a. Alternatif – Savaşçı 1

Sol dizi yere indirin ve bu pozisyondan üst vücutla savaşçı pozisyonuna geçin.

Surya Namaskar

Güneş selamı

Yogaya dair birkaç öneri

• Yoga hareketlerini sıcak, rahat ve dikkatinizin dağılmayacağı, ancak doğrudan güneş almayan bir ortamda yapın.

• Bol ve rahat giysiler giyin. Egzersizlerinizi her zaman çıplak ayakla yapın. Saat ve ziynet eşyalarınızı çıkarın.

• Yemekten sonra - yediğiniz yemeğin türüne ve vücut özelliklerinize bağlı olarak -ama egzersizlere başlamadan önce en az 30 dakika bekleyin.

• 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.

• Yoga egzersizlerine başlamadan önce ısınma hareketleri yaparak ısının. Egzersizlerinizi her zaman 5 -15 dakikalık bir gevşeme evresiyle bitirin.

• Germe hareketlerini asla zorlamayın.

Germe hareketlerini sadece sizi rahatsız etmeyecek derecede uygulayın. Hafif bir esneme hissi buna dahildir. Yine de baş dönmesi, acı veya ağrı hissederseniz egzersizi derhal bitirin. Egzersizlere tam olarak hakim olamazsanız da etki eder.

• Nefesinize dikkat edin: Göğsünüzü şişirerek nefes alın. Daha çok göğüs kafesinizle 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 harcamayacağınız efor seviyesini kendiniz belirleyin.

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

Yoga fitness matı, egzersiz esnasında altlık olarak kişisel kullanım için tasarlanmıştır. Spor salonlarında ve medikal tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

Önemli bilgiler

Doktorunuza başvurun!

- Egzersizlere başlamadan önce doktorunuza başvurun. Doktorunuza sizin için hangi egzersizlerin uygun olduğunu sorun.
- Özel kısıtlama durumlarında, örneğin kalp pili taşımak, gebelik, dolaşım problemlerinde, eklem veya sinir ilihtaplanmalarında, 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 göğüste ağrı. Eklemelerde ve kaslarda ağrı hissettiğinizde de antrenmanı derhal sonlandırın.
- Tedavi amaçlı egzersizler için uygun değildir!

Yaralanma TEHLİKESİ

- Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutun. Aksi takdirde boğulma tehlikesi vardır!
- Mat ve taşıma bandı oyuncak değildir ve küçük çocukların yanında bulundurulmamalıdır. Diğerlerinin yanı sıra boğulma tehlikesi vardır.
- Egzersiz yaptığınız odanın yeterince havalandırmaya sahip olmasını sağlayın. Ancak cereyan olmasını engelleyin.
- Yüzük veya bileklik gibi takılar takmayın. Yaralanabilir ve fitnes matına hasar verebilirsiniz.
- Antrenman esnasında rahat kıyafetler giyin.
- Zemin düz ve doğrusal olmalıdır.
- Antrenman esnasında yeterli hareket serbestliğine sahip olduğunuzdan emin olun. Diğer kişilerle aranızda yeteri kadar mesafe olmalıdır. Egzersiz alanında hiçbir nesne bulunmamalıdır.
- Her kullanımdan önce fitnes matını kontrol edin. Üründe hasarlar varsa artık kullanmayın.

Egzersiz esnasında dikkat etmeniz gerekenler

- Egzersize yemek yedikten hemen sonra başlamayın. Biraz bekleyin - yemeğin türü ve vücudun kendi bünyesine göre - ancak başlamadan önce en az 30 dakika bekleyin.
- Kendinizi rahatsız hissediyorsanız, hasta veya uykusuz iseniz veya konsantrasyonunuzu etkileyecek başka unsurlar söz konusu ise egzersiz yapmayın. Egzersiz esnasında yeterince sıvı tüketin.
- En iyi egzersiz sonuçlarını elde etmek ve yaralanmaları önlemek için egzersizlere başlamadan önce ısınma hareketleri ve egzersizlerden sonra gevşeme hareketleri yapın.
- Başlangıçta farklı kas grupları için en fazla üç ila altı egzersiz yapın. Bünyenize göre bu egzersizleri sadece birkaç kez tekrarlayın.
- Egzersizler arasında en az bir dakikalık aralar verin. Yavaş yavaş 10 ila 20 tekrara kadar yükseltin.
- 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! Her egzersiz başında nefes alın. Egzersizin en zorlayıcı noktasında nefesinizi verin.
- Egzersizleri her zaman her iki taraftan da yapın.
- Egzersizleri yaparken konsantrasyonunuzun bozulmasına izin vermeyin. Dikkatinizin dağılmasına izin vermeyin.
- Tüm egzersizlerde sırtınızı düz tutun, belinizde boşluk olmamasına dikkat edin! Kalça ve karnınızı sıkın. Ayakta durarak uygulanan egzersizlerde bacaklarınızı hafif bükün.

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

- Egzersizlere başlamadan önce doktorunuza başvurun. Doktorunuza sizin için hangi egzersizlerin uygun olduğunu sorun.
- Özel kısıtlama durumlarında, örneğin kalp pili taşımak, gebelik, dolaşım problemlerinde, eklem veya sinir ilihtaplanmalarında, 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 göğüste ağrı. Eklemelerde ve kaslarda ağrı hissettiğinizde de antrenmanı derhal sonlandırın.
- Tedavi amaçlı egzersizler için uygun değildir!

Egzersiz öncesi: Isınma

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

Egzersiz sonrası: Gevşeme

- (en sağdaki sütuna bakın)

Bakım

- Gerektiğinde fitnes matı suyla temizlenebilir. Fitnes matını temizledikten sonra oda sıcaklığında ve açık havada kurumaya bırakın. Asla kaloriferin üzerine bırakmayın, saç kurutma makinesi vb. kullanmayın!
- Fitnes matı her zaman rulo halinde saklayın. Fitnes matı bükmeyin veya katlamayın.
- Fitnes matı serin ve kuru bir ortamda saklayın. Ürünü güneş ışığından ve ayrıca sivri, kesici ve pürüzlü nesnelerden ve yüzeylerden koruyun.
- Hava yastığını hassas mobilya veya zemin üzerinde bırakmayın. Bazı boyalar, plastikler veya mobilya/zemin bakım ürünleri ürünün malzemesine etki edebilir ve yumuşatabilir. İstenmeyen izlerin oluşmaması için ürünü örn. uygun bir kutu içerisinde muhafaza edin.

- Malzeme:** Yoğun yapılı üstün nitelikli plastik (PVC) son derece sağlam ve uzun ömürlü
- Boyut:** yakl. 1700 x 600 x 4,0 mm (U x G x Y)
- Ağırlık:** yakl. 1400 g

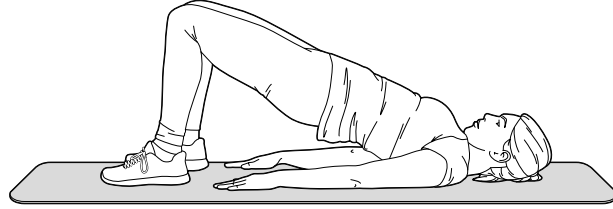
i Üretim tekniğine bağlı nedenlerden dolayı ürün ambalajından ilk defa çıkarıldığı sırada hafif bir koku oluşumu olabilir. Tamamen tehlikesiz bir durumdur. Ürünü ambalajından çıkarın ve iyice havalandırın. Koku kısa sürede kaybolacaktır. Yeterli havalandırmayı sağlayın.

Mat, nakliye nedenlerinden dolayı uzun süre çok sıkı şekilde yuvarlanmış durumdaydı. Bu nedenle açıldıktan sonra yakl. 24 saat açık durması sağlanmalıdır.

1. Kalça + arka bacak kasları

Başlangıç konumu: Yerde sırtüstü yatarak dizleri hafif bükün, ayaklar silindirin üzerinde yaklaşık bel genişliğinde durmalıdır. Kollar vücudun yanında. Karın ve kalça sıkı.

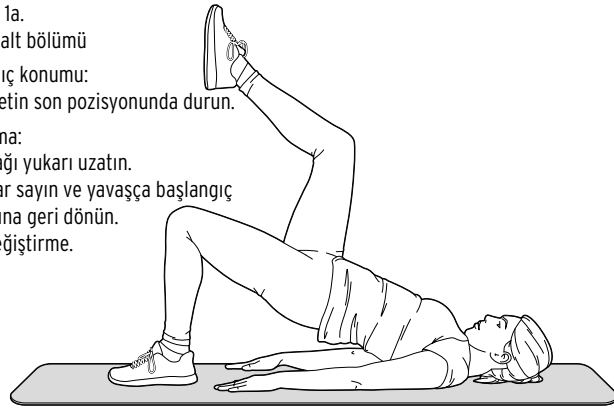
Uygulama: Kalçanızı, üst vücudunuz ve uyluğunuz bir çizgi oluşturana kadar kaldırın. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.



Varyant 1a.
+ Sırtın alt bölümü

Başlangıç konumu:
1. hareketin son pozisyonunda durun.

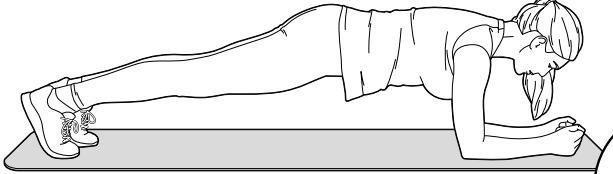
Uygulama:
Bir bacağı yukarı uzatın.
4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.
Taraf değiştirme.



2. Gövde, karın, omuzlar + kollar

Başlangıç konumu: Alt kol desteği Kafa, sırt ve bacaklar bir çizgi oluşturur. Karın ve kalça sıkı.

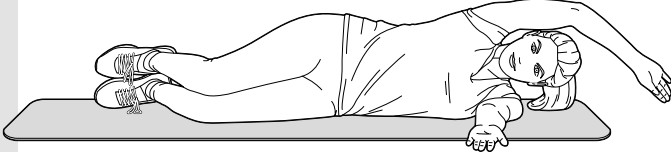
Uygulama: Olabildiği kadar öyle tutun.



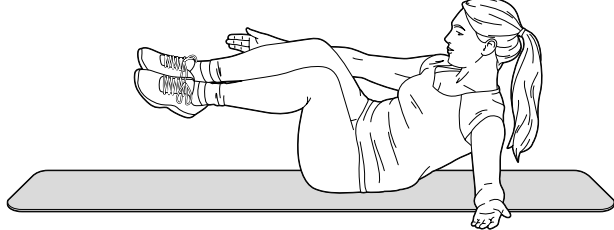
Versiyon:
Bir bacağı değiştirerek öne doğru çekin

3. Çapraz karın kasları

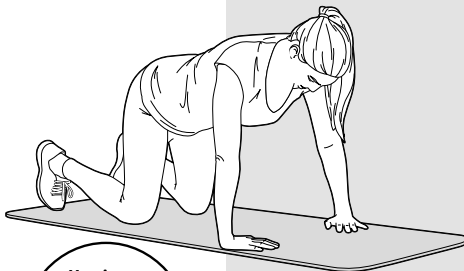
Başlangıç konumu: Bacaklar bükülü, yan pozisyonda. Alttaki kol öne doğru, üstteki kol başın üzerine doğru uzatılmalıdır.



Uygulama: Karın kaslarını devreye sokarak döner hareketle üst vücudu ve bacakları kaldırın - üst kolu bu esnada öne doğru alın. Ensedan çekmeyin! 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.
Taraf değiştirme.

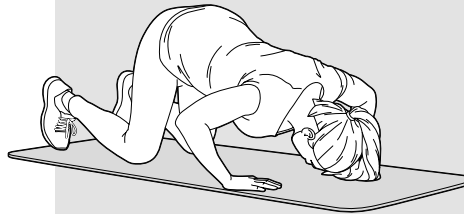


4. Göğüs+ Triseps



Versiyon:
Daha etkili egzersizleri uygulamak için elleri bir birine daha yakın tutun.

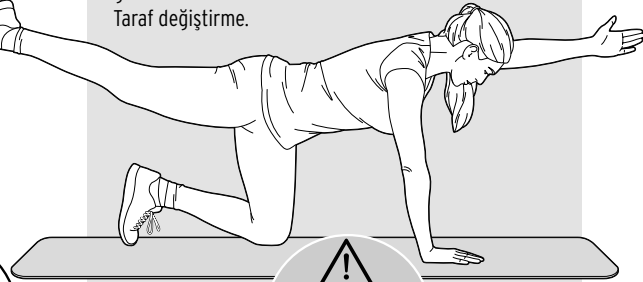
Uygulama:
Üst vücudu aşağıya doğru indirin, sırt düz kalır, dirsekler vücutta bitişik.
4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.



5. Omuzlar, kollar, gövde, karın, kalça + arka bacak kasları

Başlangıç konumu: 4'lü ayak üstü pozisyonunda kolları tamamen içe bastırmadan elleri omuz genişliğinde tutun. Sırt düz, karın ve kalça sıkı, bakişlar yerde.

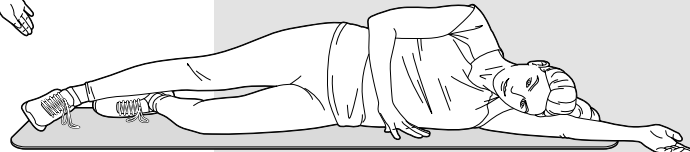
Uygulama:
Bir bacağı arkaya doğru, karşı tarafındaki kolu öne doğru uzatın.
4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.
Taraf değiştirme.



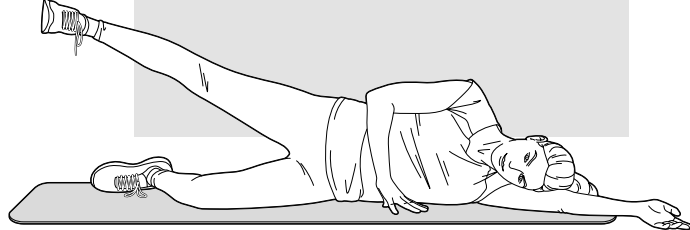
!
Dizlerde ağrı hissedildiğinde egzersiz derhal sona erdirilmelidir.

6. Dış uyluk bölümü

Başlangıç konumu: Yerde yan konumda yatarak, bir el vücudun önünde destekler. Sırt düz, karın ve kalça sıkı.



Uygulama: Uzatılmış üst bacağı yavaşça mümkün olduğu kadar yükseltin.
4'e kadar sayın ve yavaşça bacağı yere indirmeden başlangıç konumuna geri dönün. Taraf değiştirme.



7. Yan karın kasları

Başlangıç konumu: Yan konumda, bacaklar üst üste konulmuş şekilde uzatılmış, bükülü kollardan destek alınır.

Uygulama:
Bacaklar ve üst vücudunuz bir çizgi oluşturana kadar kalçayı hafif kaldırın. Sırt düz, karın ve kalça sıkı. Olabildiği kadar öyle tutun. Taraf değiştirme.

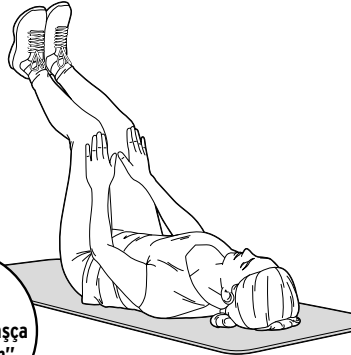


İpucu:
Desteklenmiş kolun altında matı hafifçe yuvarlayın!

8. Alt karın + ön uyluk kasları

Başlangıç konumu: Zeminde sırt pozisyonunda yatarak bacakları havaya doğru uzatın. Elleri üst bacaklara destekleyin. Karın ve kalça sıkı.

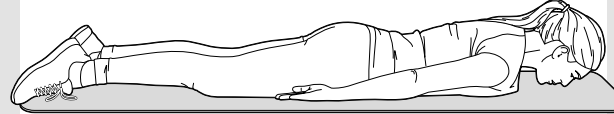
Uygulama: Elleri bacaklara karşı bastırın ve bacaklarla baskıya karşı koyun. Olabildiği kadar öyle tutun.



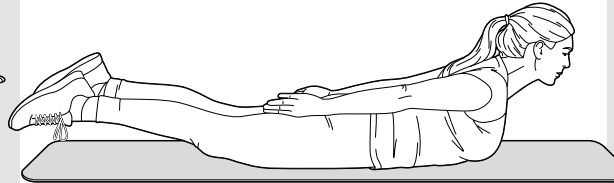
Versiyon:
Bacaklarla yavaşça "Bisiklet sürün".

9. Sırt

Başlangıç konumu: Yerde yüz üstü uzanmış şekilde, kollar vücudun yanında. Karın ve kalça sıkı.



Uygulama: Üst vücudu, bacakları ve kolları mümkün olduğu kadar yükseltin - Ensedan çekmeyin! 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.



Egzersiz sonrası: Esneme hareketleri

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.

