



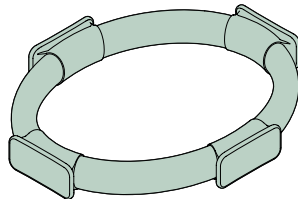
Değerli Müşterimiz!

Pilates egzersiz metodu, derindeki genellikle zayıf olan kasları doğrudan hedef almak için geliştirilmiştir.

Burada resmedilen egzersiz örneklerini tek başınıza veya arkadaşlarınızla birlikte evde çalışabilirsiniz. Yeni pilates halkanız, derinlerdeki kaslara bir direnç oluşturarak ve pozisyonun güvenli şekilde tutulmasını sağlayarak göğüs, kol, bacak ve sırt kaslarınız için yoğun bir direnç antrenmanı sunmaktadır.

Pilates halkasının direnç gücünü, oval şekli sayesinde egzersizler sırasında değiştirebilirsiniz.

Tchibo Ekibiniz



Pilates halkası

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 150747AB1X1XVI · 2025-07

www.tchibo.com.tr/kilavuzlar



Tchibo için özel olarak üretilmiştir:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.com.tr

Ürün numarası: 725 389

Lütfen şuna dikkat edin: Pilateste önemli olan doğru bir vücut duruşu ve egzersizleri tam olarak gerçekleştirmektir. Burada size sadece birkaç uygulama örneği gösterebiliriz. Pilates, en başından itibaren sağlığa zararlı egzersiz modellerinden kaçınmak için kesinlikle eğitimli eğitmenlerin rehberliğinde öğrenilmelidir!

Güvenlik uyarıları

Kazara yaralanma veya hasarı önlemek için egzersiz yapmadan önce aşağıdaki güvenlik ve egzersiz talimatlarının tamamını okuduğunuzdan emin olun. Gerekirse, daha sonra okumak için talimatları indirin. Diğer kullanıcıları da bu talimatlara yönlendirin.

Kullanım amacı

Pilates halkası evde yapılan jimnastik egzersizlerine destek olması amacıyla tasarlanmıştır. Spor salonlarında ve tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

Pilates halkası azami 25 kg kapasitelidir. Ona çok yüklenmeyin!

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 problemleri, eklem veya kirli iltihaplanmalarında, ortopedik rahatsızlıklarda, egzersizler konusunda doktorunuza başvurmalısınız. 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, zor nefes alma veya göğüste ağrı. Eklemelerde ve kaslarda ağrılar hissettiğinizde de antrenmanı derhal sonlandırın.
- Tedavi amaçlı egzersizler için uygun değildir!

Çocuklar ve bedensel engelliler için TEHLİKE arz eder

- Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutun. Aksi takdirde boğulma tehlikesi vardır!
- Pilates halkası bir oyuncak değildir ve küçük çocukların ulaşmasına izin verilmemelidir.

Yaralanma TEHLİKESİ

- Antrenman esnasında yeterli hareket serbestliğine sahip olduğunuzdan emin olun. Egzersiz alanına hiçbir nesne taşmamalıdır. Diğer kişilerle aranızda yeteri kadar mesafe olmalıdır.
- Her kullanımdan önce pilates halkasını kontrol edin. Şayet yıpranmış, yırtılmış veya kırılmış görünüyorsa kullanılmamalıdır.
- Pilates halkasını, nesneleri asmak gibi amaçlar için kullanmayın. Halkaya asılmayın, üzerine oturmayın veya üzerine basmayın.

Pilatese dair birkaç öneri

- Dikkatinizi dağıtacak şeylerin olmadığı, sıcak, sessiz bir ortamda egzersiz yapın.
- Bol ve rahat giysiler giyin. Egzersizlerinizi tercihen çıplak ayakla veya spor çorabı ile 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.
- Kendinizi yorgun hissettiğinizde veya dikkat eksikliği söz konusu olduğunda aletle çalışma yapmayın. Egzersizlerden önce ve sonra yeterince sıvı tüketin.
- Pilates egzersizlerine başlamadan önce ısınma hareketleri yaparak ısının. Egzersizlerinizi her zaman en az 5 dakikalık bir gevşeme evresiyle bitirin.
- Normal kas ağrısının ötesinde ağrılar veya rahatsızlıklar hissederseniz egzersiz yapmayı derhal bırakın.

- 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. Dikkate alın: Aşırı antrenman sağlığınıza zarar verebilir.



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

- 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. Pilatesin amacı verim değildir. Tempoyu ve harcadığınız efor seviyesini kendiniz belirleyin.
- Egzersiz yaptığınız odanın iyi havalandırıldığından emin olun. Ancak cereyan olmasını engelleyin.

Egzersiz öncesi: Isınma

Egzersize başlamadan önce yakl. 10 dakika süreyle ısının.

Bunun için vücudunuzun bölümlerini teker teker hareket ettirin:

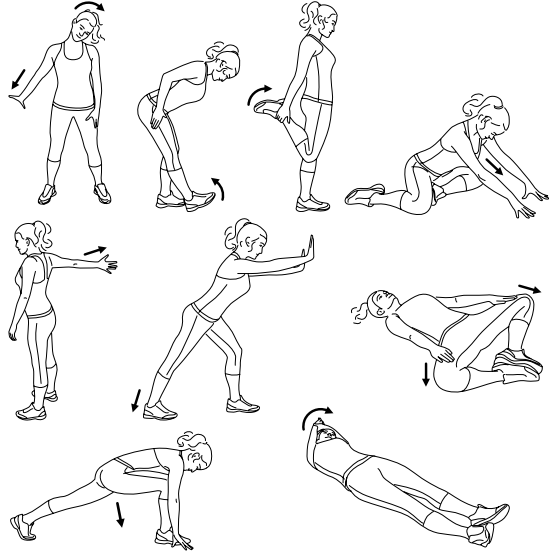
- Başınızı yanlara, öne ve arkaya eğin.
- Omuzlarınızı kaldırın, indirin ve yuvarlayın.
- Kollarınızı çevirin.
- Göğüs kafesinizi öne, arkaya ve yanlara hareket ettirin.
- Kalçanızı öne, arkaya hareket ettirin ve yanlara savurun.
- Olduğunuz yerde koşun.

Egzersiz sonrası: Gevşeme

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.

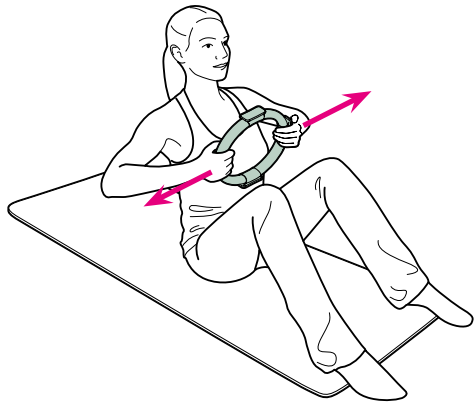
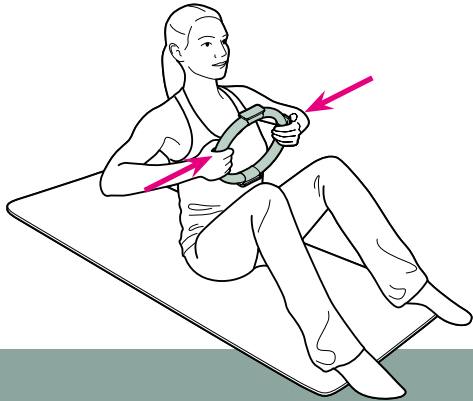


1

Göğüs kasları güçlendirme

Pozisyon: Dik oturun, bacaklarınızı kalça genişliğinde açın. Sırtınızı düz tutun, bakışlarınızı öne doğru yöneltin. Karın ve kalçalarınızı gerin. Pilates halkasını dışından, göğüs hizasında vücudunuza yakın tutun.

Egzersiz: Nefesinizi verirken pilates halkasını sıkıştırın, en az 4 saniye tutun, yavaşça bırakın.



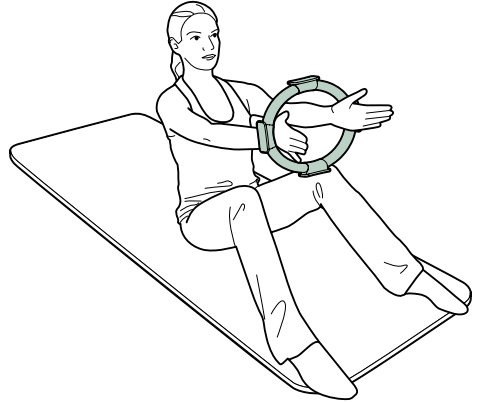
Versiyon:

Pilates halkasını çekerek ayırmaya çalışın
-> **arka omuz kasları** çalışır.

Triseps ve omuz kaslarını güçlendirmek

Pozisyon: Dik oturun, bacaklarınızı kalça genişliğinde açın. Sırtınızı dik tutun, bakışlarınızı öne doğru yöneltin. Karın ve kalçalarınızı gerin. Kollarınızı uzatın, pilates halkasını iç kısımdan göğüs hizasında elinizin dış tarafı ile hafifçe gerin.

Egzersiz: Nefes verirken elinizin arkasını pilates halkasına doğru bastırın, en az 4 saniye tutun, yavaşça bırakın.



Düz karın kasları

Pozisyon: Sırt üstü yatar konumda, bacaklarınız kalça genişliğinde.

Karın ve kalçalarınızı gerin.

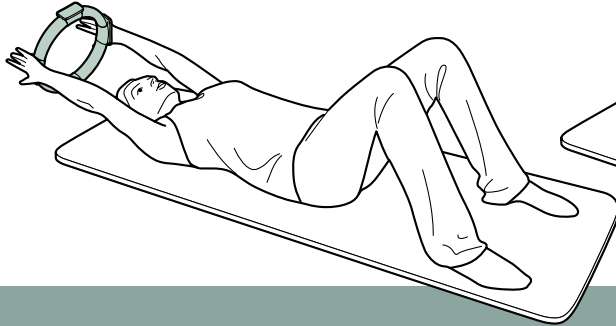
Kollarınızı başınızın üzerinden geriye uzatın.

Pilates halkasını dış kısmından kavrayın.

Egzersiz: Nefesinizi verirken vücudunuzun üst kısmını karın kaslarınız ile dikleştirin, başınızı/ensenizi öne doğru çekmeyin!

En az 4 saniye tutun, yavaşça yere geri yuvarlanın.

(Dikkat! Sadece ileri seviyedekiler için).



Yan karın kaslarını güçlendirme

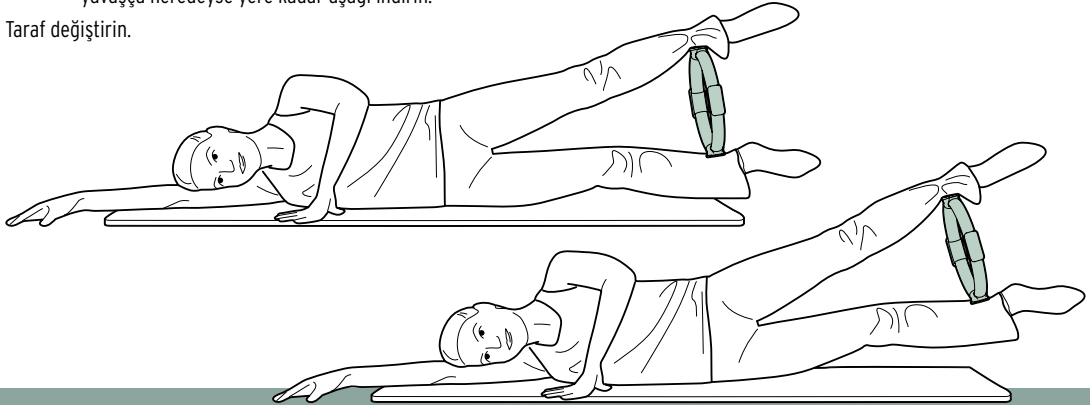
4

Pozisyon: Yan pozisyonda, bacaklar gergin, başınızı kolunuzun alt tarafına yerleştirin, diğer elinizle gövdenizi destekleyin. Karın ve kalçalarınızı gerin.

Pilates halkasını baldırlarınızın arasında ayak bileklerinizin hemen üstünde sıkıştırın.

Egzersiz: Nefes verirken uzattığınız bacaklarınızı kaldırabildiğiniz kadar yukarı kaldırın, en az 4 saniye tutun, yavaşça neredeyse yere kadar aşağı indirin.

Taraf değiştirin.



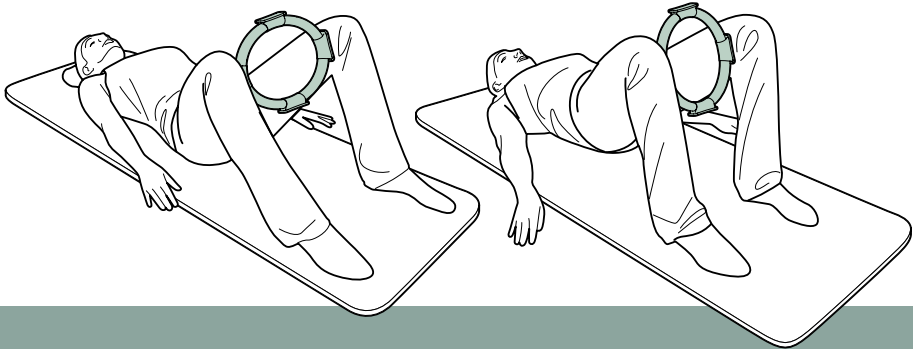
İç uyluk kaslarını güçlendirme

Pozisyon: Sırt üstü yatar konumda, bacaklarınız kalça genişliğinde.
Karın ve kalçalarınızı gerin. Kollar rahat, vücudun yanında.
Pilates halkasını uyluk kaslarınızın arasına alın.

Egzersiz: Nefes verirken bacaklarınızla pilates halkasına bastırın,
en az 4 saniye tutun, yavaşça bırakın.

Dikkat: Tüm egzersizlerde pilates halkası,
sağlaması gereken dirence bağlı olarak hem
enine hem de boyuna kullanılabilir.

5



6

Sırtın alt kısmı, iç + arka uyluk kaslarını güçlendirme

Pozisyon: Sırt üstü yatar konumda, bacaklarınız kalça genişliğinde.

Kollar rahat, vücudun yanında. Pilates halkasını uyluklarınızın arasında tutun ve ona doğru bastırın.

Kalçanızı kaldırın, sırt ile uyluk kısmı düz bir çizgi üzerinde olmalıdır.

Egzersiz: Nefesinizi verirken bir bacağınızı kaldırın, en az 4 saniye tutun, yavaşça bacağınızı indirin.

Ayağı değiştirin.



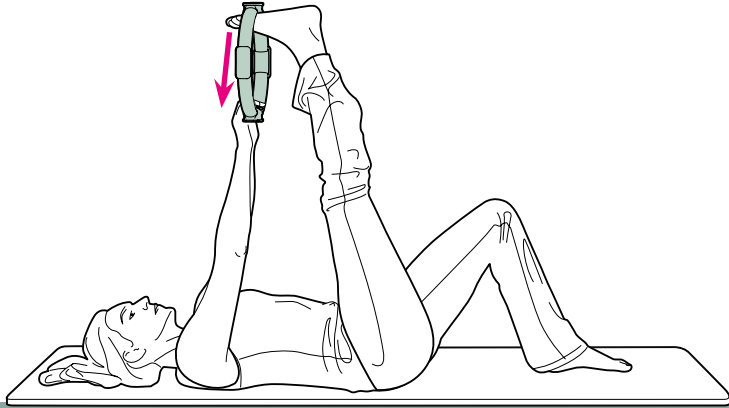
Bacağın arka tarafını germe

7

Pozisyon: Sırt üstü yatar konumda, üstü, bir bacak dik.
Pilates halkasını iki elinizle tutun ve diğer bacağınızın ayağı ile halka iğerisinde hafifçe gerin.

Germe Havada olan bacağınızı tavana doğru tamamen uzatın. Bu esnada halkayı kollarınızla tutarak ayağınızı aşığı doğru çekin. Uyluđunuzun arka kısmındaki gerilim hissedilmelidir.

Taraf değiştirin.



Bakım

Ürünün malzemesi tere dayanıklıdır. Fakat hijyenik koşullarda bir antrenman sağlamak için arada bir temizlenmeleri gerekir.

► Gerektiğinde pilates halkasını nemli bir bez ile silebilirsiniz.

BİLGİ - Maddi hasar tehlikesi:

- Pilates halkasını temizlemek için temizleme maddesi kullanmayın.
- Pilates halkasını doğrudan güneş ışığı görmeyen bir yerde muhafaza edin. -10 °C'nin altında veya +50 °C'nin üzerinde sıcaklıklara maruz bırakmayın. Aynı zamanda yüksek sıcaklık değişiminden, yüksek nemden ve sudan koruyun.
- Bazı boyalar, plastikler veya zemin bakım ürünleri, ürünün malzemesine etki edebilir ve yumuşatabilir. Zeminde istenmeyen izlerin oluşmasını önlemek için gerekirse ürünün altına kaymayan bir altlık yerleştirin ve ürünü örn. uygun bir kutuda saklayın.



Üretim tekniğine bağlı nedenlerden dolayı pilates halkası ambalajından ilk defa çıkarıldığı sırada hafif bir koku oluşumu olabilir. Bu koku tamamen tehlikesizdir. Pilates halkasının kullanımdan önce iyice havalandırmasını sağlayın. Koku kısa sürede kaybolacaktır.