



Değerli Müşterimiz!

Yeni yoga fitnes pedleriniz dizleri, elleri, bilekleri, ayakları ve kalçanızı egzersiz esnasında korumak için yardımcı olur ve kaydırmazlığı sayesinde optimum şekilde destek sağlar.

Tchibo Ekibiniz

Yoga fitnes pedleri

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 134507AB0X1XIV · 2023-07

www.tchibo.com.tr/kilavuzlar



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

Ürün numarası: 669 545

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

Pedler, egzersiz esnasında altlık olarak ev içinde kullanım için tasarlanmıştır. Spor salonlarında ve medikal tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

Yogaya dair birkaç öneri

- Yoga hareketlerini sıcak, rahat ve dikkatinizin dağılmayacağı, ancak doğrudan güneş almayan bir ortamda yapın.
- Bol ve rahat giysiler giyin. Egzersizlerinizi en iyisi çıplak ayakla yapın. Saat ve ziynet eşyalarınızı çıkarın.

- Egzersizlere başlamadan önce küçük bir öğünden sonra 1-2 saat, büyük bir öğünden sonra 3-4 saat bekleyin.
- Egzersizleri fiziksel durumunuza göre ayarlayın. Hareketli olmaya alışık değilseniz ilk önce daha az tekrarla 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 rahatlatma 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.

- Egzersizleri her zaman her iki taraftan da yapın.
- Egzersizleri konsantre olarak yapın. Egzersiz esnasında başka işlerle ilgilenmeyin.
- Tüm egzersizlerde sırtınızı düz tutun, belinizde boşluk olmasına dikkat edin! Kalçanızı ve karnınızı sıkın. Ayakta durarak uygulanan egzersizlerde bacaklarınızı hafif bükün.



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

- **Kendinizi fazla yormayın. Egzersizleri sadece gücünüzün yettiği kadar uygulayın. Egzersiz esnasında herhangi bir ağrı hissederseniz, o egzersizi hemen yarım bırakın.**
- Egzersiz hareketlerinin doğru yapılış şeklini görmek için deneyimli bir yoga antrenöründen yardım istenmesini öneririz.

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 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 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!

Yaralanma TEHLİKESİ

- Egzersiz yaptığınız odanın yeterince havalandırmaya sahip olmasını sağlayın. Ancak cereyan olmasını engelleyin.
- Yüzük veya bileklik gibi takılar takmayın. Yaralanabilir ve pedlere hasar verebilirsiniz.
- Zemin düz ve pürüzsüz 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 pedleri kontrol edin. Üründe hasarlar varsa artık kullanmayın.

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.

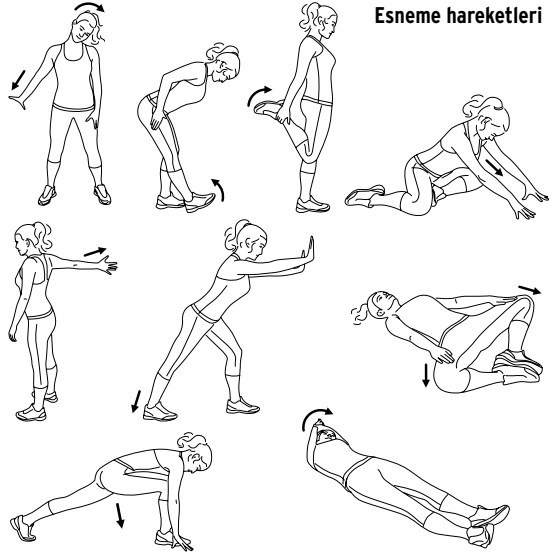
Egzersiz sonrası: Gevşeme

Tüm esneme çalışmaları için temel pozisyon:

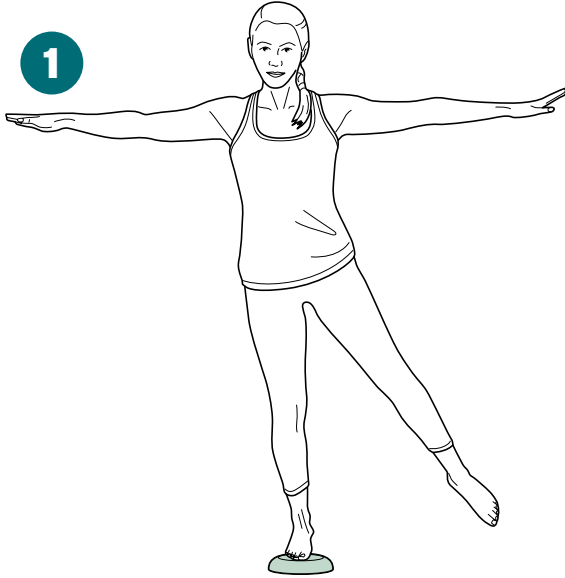
Göğüs kafesinizi yükseltin, omuzlarınızı aşağı çekin, dizler hafif kırık, ayak uçlarınız biraz dışa dönük. Sırtınızı düz tutun!

Her hareket için yakl. 20-35 saniye süreyle bu pozisyonda kalın.

Esname hareketleri



1



Dış uyluk bölümü

Konum: Tek ayak ile pedin üzerinde durun ve daha iyi bir denge için kolları yana doğru açın.

Egzersiz: Serbest duran bacağınızı düz tutun ve mümkün oldukça yana doğru açın.
4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

Taraf değiştirme.

Alt bacak

Konum: Durur şekilde, bacakları hafif bükün. Sırtınız düz - belinizi bükmeyin!
Kalça ve karın sıkı. Göğüs kafesinizi yükseltin, omuzlarınızı aşağı çekin, ayak uçlarını hafifçe dışa doğru çevirin.
Ayaklar omuz genişliğinde yan yana, kollar yanda serbest.

Egzersiz: Ayak bileklerini düz tutun ve vücut ağırlığını tabanlara verin. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.
Ardından ayak bileklerini bükün ve vücut ağırlığını topuklara verin. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

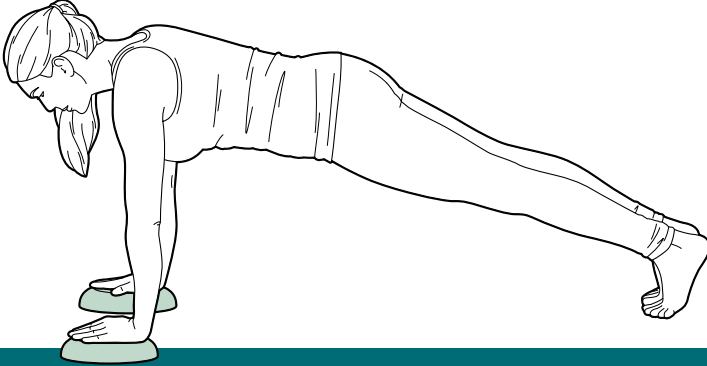
2



Gövde, karın, omuzlar + kollar

Konum: Şınav pozisyonunda hafif bükülmüş kollarla.
Kafa, sırt ve bacaklar bir çizgi oluşturur.
Karın ve kalça sıkı.

Egzersiz: Olabildiği kadar öyle tutun.

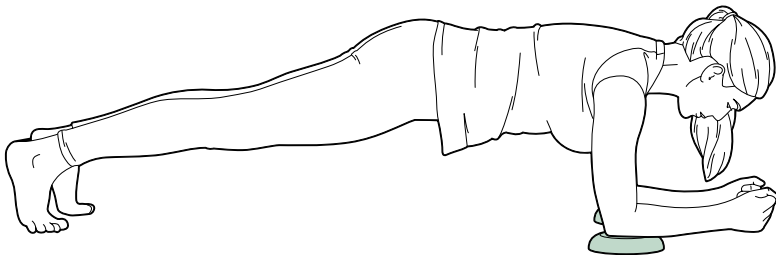


Versiyon:
Bir bacağı
değiştirerek öne
doğru çekin

Gövde, karın, omuzlar + kollar

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

Egzersiz: Olabildiği kadar öyle tutun.



Göğüs + Triseps

Konum: Pedler üzerinde diz üstü, kolları tamamen içe doğru bastırmadan elleri omuz genişliğinde destekleyin. Sırt düz, karın ve kalça sıkı, bakışlar yerde.

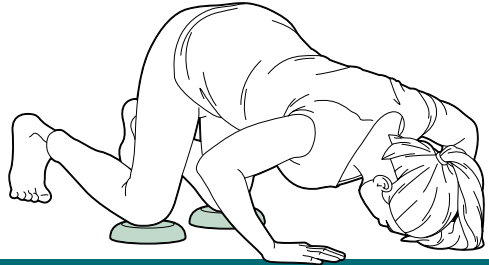
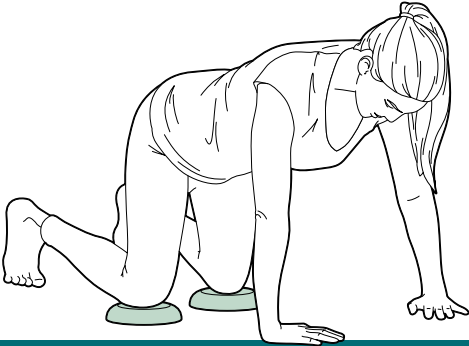
Egzersiz: Üst vücudu aşağıya doğru indirin, sırt düz kalır. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

5

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



Pedlere rağmen dizlerinizde ağrı hissederseniz, egzersiz derhal sona erdirilmelidir.



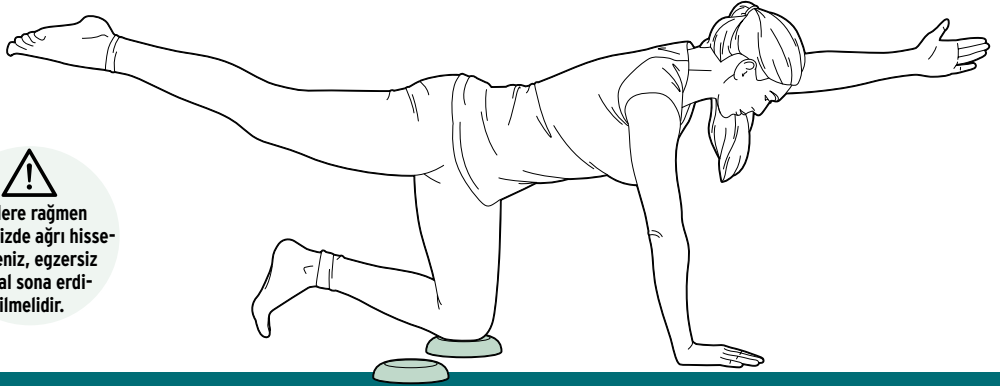
6

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

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

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

Taraf değiştirme.



Pedlere rağmen
dizlerinizde ağrı hisse-
derseniz, egzersiz
derhal sona erdi-
rilmelidir.

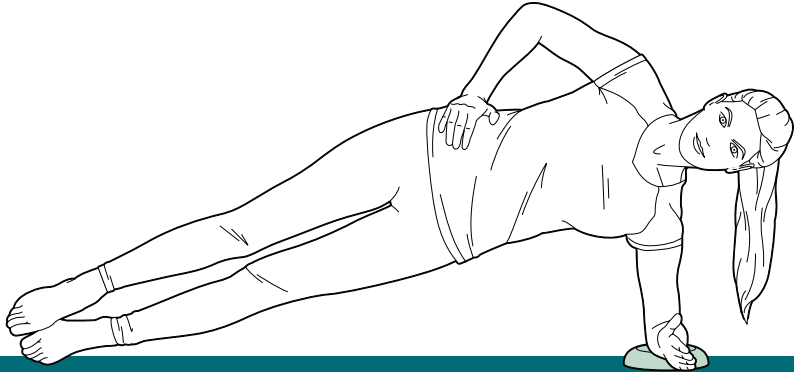
Yan karın kasları

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

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

Taraf değiştirme.

7



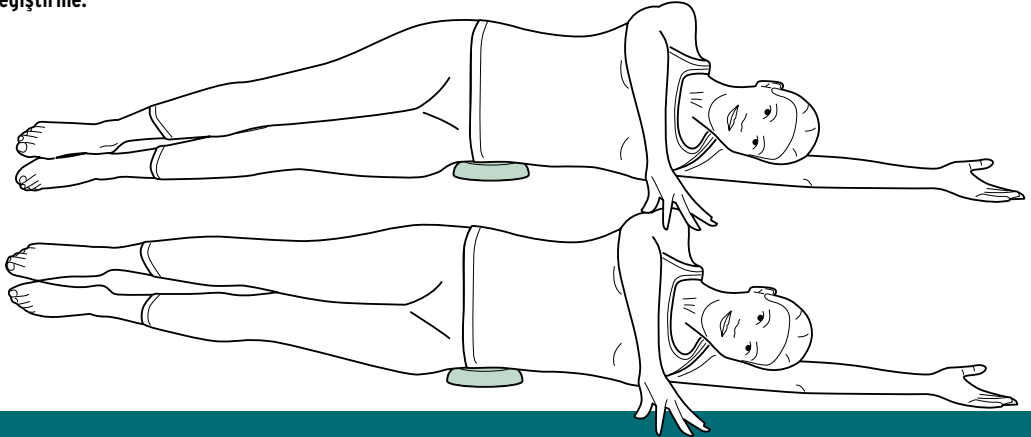
Dış+ iç üst bacak, karın kası

8

Konum: Yan konumda kalçanız ile pedin üzerine uzanın ve vücudu düz tutun. Kolunuzun alt kısmını yukarı doğru uzatın ve başınızı kolunuzun üst kısmında dinlendirin. Diğer el vücudun önünde destekler.

Egzersiz: Her iki bacağı mümkün oldukça yana doğru açın. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

Taraf değiştirme.



Bakım

- ▷ Gerekirse pedleri nemli bir bezle silin.
- ▷ Pedleri temizledikten sonra oda sıcaklığında ve açık havada kurumaya bırakın. Asla kaloriferin üzerine bırakmayın, saç kurutma makinesi vb. kullanmayın!
- ▷ Pedler serin ve kuru bir ortamda saklanmalıdır. Ürünü güneş ışığından ve ayrıca sivri, kesici ve pürüzlü nesnelerden ve yüzeylerden koruyun.
- Bazı boyalar, plastikler veya zemin bakım ürünleri ürünün malzemesine zarar verebilir ve yumuşatabilir. Zeminlerde iz bırakmamak için gerekirse ürünün altına kaymayan bir altlık yerleştirin ve ürünü örn. uygun bir kutu içerisinde muhafaza edin.



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 süre içinde kaybolacaktır. Yeterince havalanmasını sağlayın!

Malzeme: EVA köpüğü

Boyut: yakl. 140 mm Ø

Ağırlık: her biri yakl. 60 g