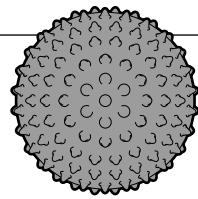




Fitness topu ile antrenman

tr



Değerli Müşterimiz!

Yeni fitness topu sayesinde dengezin artar ve farklı kas gruplarını antrenman yapabilirsiniz. Atma ve yakalama vb. oyunları için de uygundur. Tırtıklar özellikle duylulara ve beden algısına hitap eder. Yeni ürününüzü güle güle kullanın.

Tchibo Ekibiniz

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.

Kendi kendine masaj için kullanımda arka sayfadaki talimatları da okuyun.

Kullanım amacı

Fitness topu, evde kullanıma uygun bir spor aleti olarak tasarlanmıştır. Spor salonlarında, topla oynanan sporlarda ve tedavi merkezlerinde tedavi amaçlı kullanımlar için uygun değildir.

Fitness topunun kaldırabileceği azami yük 120 kg'dır. Fitness topu sadece bu kılavuzda belirtildiği şekilde kullanılabilir. Üzerinde uzun süre oturmayın.

Doktorunuza başvurun!

• **Egzersizlere başlamadan önce doktorunuza başvurun. Doktorunuza, sizin için hangi antrenmanların uygun olduğunu sorun.**

• Özel kısıtlama durumlarında, örneğin kalp pili taşımak, gebelik, eklem veya sinir iltihaplanmalarında, ortopedik rahatsızlıklarda, egzersizler konusunda doktorunuza başvurmalsınız. Uygun olmayan ve çok fazla egzersiz sağlığınıza tehlikeye atabilir!

• Şu semptomlardan herhangi birinin meydana gelmesi halinde egzersizi hemen bırakın ve doktorunuza başvurun: Mide bulantısı, baş dönmesi, çok fazla nefessiz kalma veya göğüs ağrısı. Eklemlerde ve kaslarda ağrılar hissettiğinizde de antrenmanı derhal sonlandırın.

• Tedavi amaçlı egzersizler için uygun değildir!

Yaralanma UYARISI

• Bir egzersiz programına başlamadan önce lütfen hekiminizle görüşerek hangi egzersizlerin sizin için uygun olduğunu belirleyin.

• Egzersize başlamadan önce ısınma hareketleri yapın.

• Bedeninizi çalıştırmaya alışık değilseniz ilk önce çok yavaş başlayın. **Acı veya ağrı hissederseniz egzersizi derhal bitirin.**

• Fitness topu oyuncak değildir ve çocukların ulaşamayacakları bir yerde bulunmalıdır!

• Bu ürün, bedensel, ruhsal veya diğer yetileri fitness topunu güvenli şekilde kullanamayacak kadar sınırlı olan kişiler tarafından kullanılamaz.

• Çocukların fitness topunu kullanmalarına izin vermeden önce doğru kullanımını gösterin ve egzersizler bitene kadar çocukları gözetim altında tutun.

Hatalı veya abartılı antrenman yapılması halinde sağlığa zararlı olabilir. Velilerin ve diğer denetleyen kişilerin, çocukların doğal oyun içgüdüsü ve deneyim merakı nedeniyle ürüne ilgili beklenmedik durumlar ve davranışlarla karşılaşabileceklerinin bilincinde olmaları gerekir.

• 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 yeterince havalandırmaya sahip olmasını sağlayın. Ancak cereyan olmasını engelleyin.

• Fitness topunu ağızla şişirmeyin. Baş dönmesi tehlikesi.

• Her kullanımdan önce fitness topunun kusursuz durumda olup olmadığını kontrol edin.

• Belirgin şekilde hasar gördüyse, artık kullanmamalısınız.

• Yüzük veya bileklik gibi takılar takmayın. Yaralanabilir ve topa hasar verebilirsiniz.

• Antrenman esnasında rahat kıyafetler giyin.

• Spor çoraplarıyla antrenman yapmayı tercih edin. Yine de mutlaka sağlam ve güvenli bir duruşa sahip olun. Kaygan bir zeminde çoraplarla antrenman yapmayın, aksi halde kayabilir ve yaralanabilirsiniz. Örn. kaymayı önleyen fitness matları kullanın.

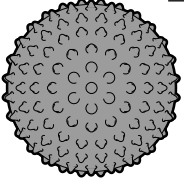
• Egzersiz sırasında hareket alanınızın yeteri kadar geniş olmasına dikkat edin (2,0 m egzersiz alanı + 0,6m çevresinde serbest alan). Diğer kişilerle aranızda yeteri kadar mesafe olmalıdır.

• Fitness topu aynı anda birden fazla kişi tarafından kullanılmamalıdır (topu atma ve yakalama vb. oyunları hariç).

• Fitness topunun yapısı değiştirilmemelidir. Amacı dışında kullanılmamalıdır!

DIKKAT - Maddi hasar tehlikesi var

• Fitness topunu 20 cm'lik nominal boyutundan daha fazla pompalamayın. Top tamamen gergin olacak kadar pompalanmamalıdır, aksine basparmağınızla kolayca bastırılabilir olmalıdır.



max 200 mm

• Soğukken şişirmeyin. En az bir saat oda sıcaklığında tutun. Malzemenin tam esneme noktasına ulaşması zaman alır.

• Fitness topunu yüksek sıcaklık farklarından, uzun süreli doğrudan güneş ışığından, yüksek nemden ve sudan koruyun.

• Fitness topunu şişirmek için benzin istasyonlarındaki basınçlı hava tertibatlarını kullanmayın. Top, aşırı derecede şişebilir ve patlayabilir.

• Şişirmek için sadece hava kullanılabilir.

• Fitness topunu keskin, sivri veya sıcak nesneler ve yüzeylerden koruyun. Açık alevlerden uzak tutun.

Egzersizler sırasında nelere dikkat etmelisiniz

• Tüm egzersizlerde sırtınızı düz tutun, belinizde boşluk olmamasına dikkat edin! Ayakta dururken bacaklarınızı hafif bükün. Kalça ve karnınızı sıkın.

• Egzersizleri eşit oranda tempoyla yapın. Sarsıntılı hareketler yapmayın. En kolay yöntem, egzersizleri sayılan ölçülerle yapmaktır, örn. 2 ölçü çekin, 1 ölçü tutun ve 2 ölçü geri bırakın. Kendi ölçülü ritminizi bulana kadar bunu deneyin.

• Egzersiz sırasında eşit ölçüde nefes alıp vermeye devam edin. Solumaya ara vermeyin! Her egzersiz başında nefes alın. Egzersizin en zorlayıcı noktasında nefesinizi verin.

• Başlangıçta farklı kas grupları için en fazla **üç ila altı egzersiz** yapın. Bünyenize göre bu egzersizleri sadece birkaç kez tekrarlayın (**yakl. 3-4 defa**).

Egzersizler arasında yakl. bir dakikalık aralar verin. Yavaş yavaş **10 ila 20 tekrara kadar** yükseltin. Asla halsizleşene kadar egzersiz yapmayın. Egzersizleri her zaman her iki taraftan da yapın.

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

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.

Egzersizden sonra: Esneme

• Bazı esnetme hareketlerini alt tarafta bulabilirsiniz.

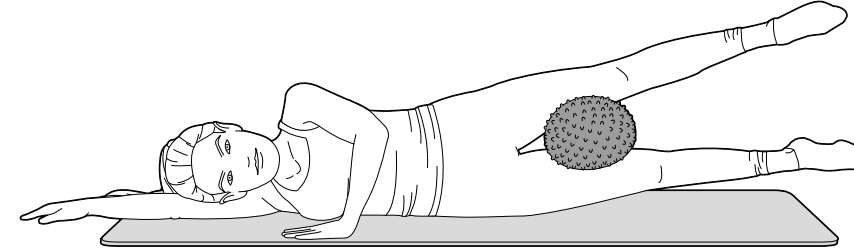
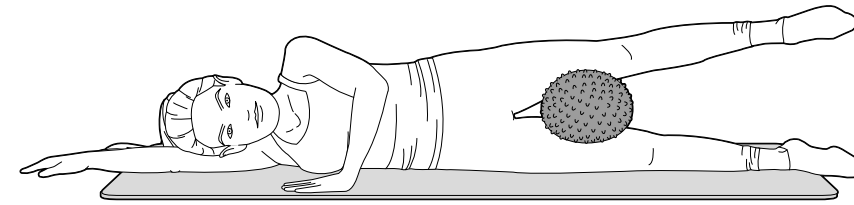
• Tüm esnetme çalışmaları için temel pozisyon:

Göğüs kafesinizi yükseltin, omuzlarınızı aşağı çekin, dizler hafif kırık, ayaklarınız biraz dışa dönük.

Sırtınızı düz tutun!

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

1. Yan karın kasları



Başlangıç konumu:

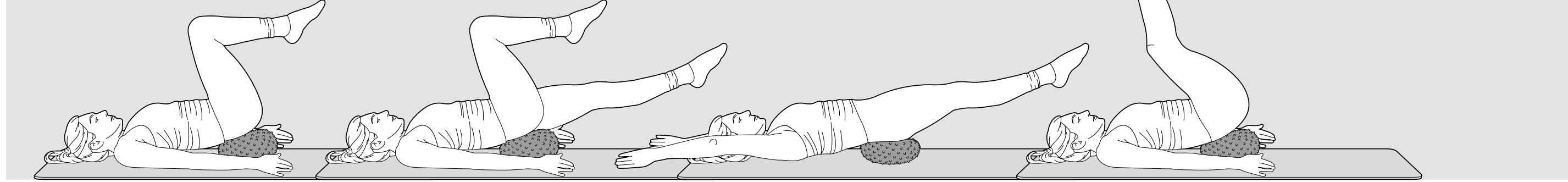
Yan pozisyonda, bacaklar gergin, başınızı kolunuzun alt tarafına yerleştirin, diğer elinizi gövdenizi destekleyin. Karın ve kalça sıkı. Fitness topunu dizlerinizin arasında tutun.

Uygulama:

Gerdirlmiş bacakları mümkün olduğu kadar çok kaldırın, en az 4 saniye tutun, yavaşça zeminin hemen üzerine kadar indirin.

Diğer tarafa tekrarlayın.

4. Karın kasları



Başlangıç konumu:

Bel bölgesini fitness topunun üzerine yatırın, kollarınızı gevşek bir şekilde yana doğru bırakın. Bacaklarınızı yukarı doğru açılı bir şekilde kaldırın. Karın ve kalçayı sıkın.

Seçenek 1'in yapılışı:

Bir bacağınızı gergin şekilde aşağıya doğru indirin ve zemine paralel konumda tutun. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün. Diğer tarafa tekrarlayın.

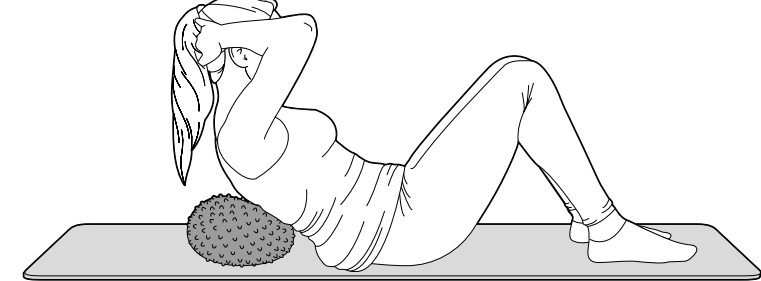
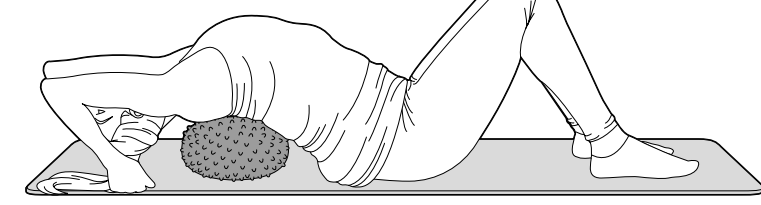
Seçenek 2'in yapılışı:

Her iki bacağınızı gergin şekilde aşağıya doğru indirin ve zemine paralel konumda tutun, aynı anda kollarınızı başınızın üzerinde gerdin. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

Seçenek 3'ün yapılışı:

Her iki bacağınızı gergin şekilde yukarı doğru kaldırın. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

2. Düz karın kasları



Başlangıç konumu:

Sırtüstü fitness topunun üstünde yatarak elleri ensede birleştirin, dizleri bel genişliğinde bükün.

Uygulama:

Vücudun üst kısmını karın kaslarından hareketle olabildiğince yükseltin - bu esnada dirsekleri öne doğru çekmeyin. Enseden çekmeyin! 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

3. Yan karın kasları

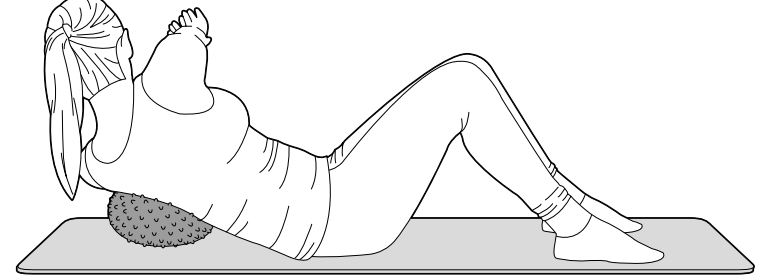
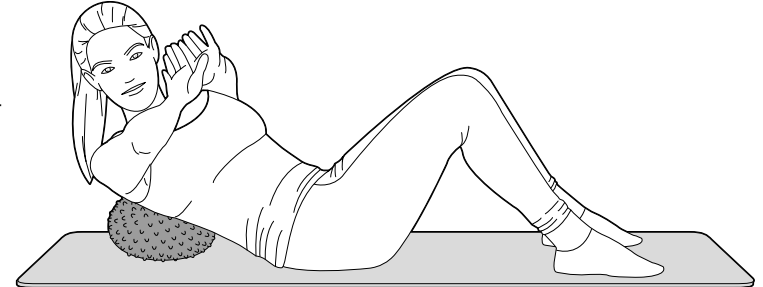
Başlangıç konumu:

Fitness topunun önünde otur, gövdenizi topa yaslayın. (= Egzersiz 2 son pozisyonu)

Uygulama:

Kollar gerdirlmiş olarak gövdenizi topun üzerinde yana çevirin, yakl. 4 saniye bu pozisyonda kalın, diğer tarafa dönm, bu pozisyonda kalın vs.

Sırt masajı için de çok iyidir!



7. Yan karın kasları

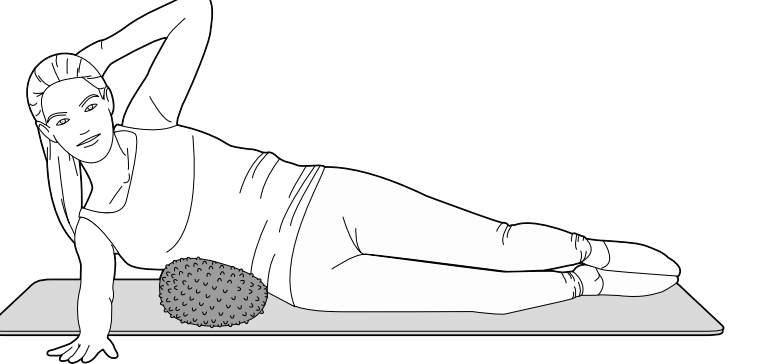
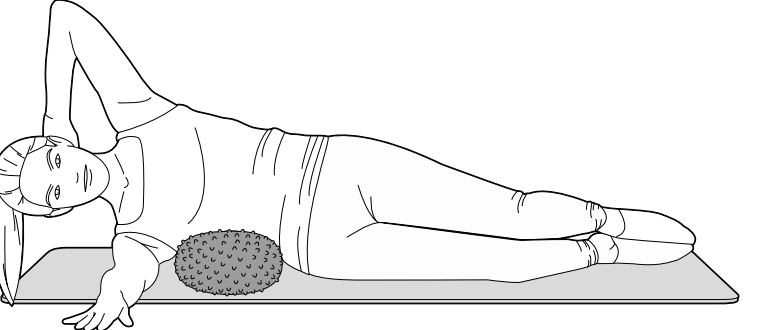
Başlangıç konumu:

Fitness topunun üzerine yan destekte yatın, üst gövde ve bacaklar bir çizgi oluştursun.

Uygulama:

Üst gövdeyi yandan yukarı doğru kaldırın. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

Diğer tarafa tekrarlayın.



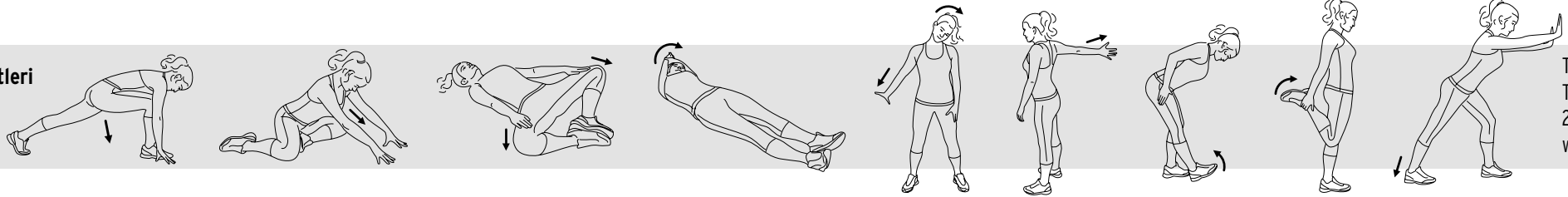
Başlangıç konumu:

Sırt üstü yatarak bacaklar yukarıda, ayaklar kalça genişliğinde. Karın ve kalça sıkı, kollar gövdenin yanında gevşek. Fitness topunu uylukların arasına alın.

Uygulama:

Fitness topunu bacaklarınız ile sıkıştırın, en az 4 saniye tutun, yavaşça bırakın.

Esneme hareketleri



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

Ürün numarası:
601 924

Değerli Müşterimiz!

Sırt, kollar ve bacaklardaki ağrılar ve kasılmalar genellikle basit masaj veya gevşeme egzersizleri ile giderilebilmektedir.

Bunun için topun yüzeyini küçük tırtıklar ile donattık. Egzersizler kasları gevşetir ve gerer.

Sizlere zinde günler dileriz!

Tchibo Ekibiniz

Kendi güvenliğiniz için

Güvenlik uyarılarını dikkatle okuyun. Kaza sonucu yaralanmaları ve hasarları önlemek için ürünü yalnızca bu kullanım kılavuzunda belirtildiği şekilde kullanın.

Kullanım amacı

Kendi kendine masaj uygulamasına olanak sağlayan bu fitness topu, daha zinde bir günlük hayatın sürdürülmesi için tasarlanmıştır. Fitness topu evde kullanım amacıyla tasarlanmıştır. Sağlık alanında ve medikal tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

Antrenman gereci olarak kullanım için diğer sayfadaki talimatları da okuyun.

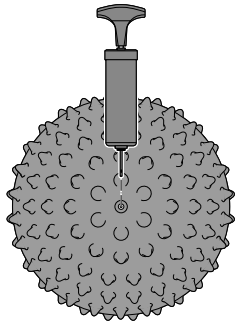
Doktorunuza başvurun!

• **Masaj uygulamasına başlamadan önce doktorunuza başvurun. Doktorunuza sizin için hangi egzersizlerin uygun olduğunu sorun.**

- Acı veya ağrı hissederseniz egzersizi derhal bitirin.
- Özel kısıtlama durumlarında, örneğin kalp pili taşımak, kalp yetmezliği, gebelik, eklem veya sinir iltihaplanmalarında, kolları veya bacaklarda su toplanmasında, ortopedik rahatsızlıklarda veya bir ameliyat sonrasında masaj uygulaması konusunda doktorunuza başvurun.
- Aşağıdaki semptomlardan birisinin meydana gelmesi halinde masajı hemen bırakın ve doktorunuza başvurun: Mide bulantısı, baş dönmesi, çok fazla nefessiz kalma veya göğüste ağrı. Eklemelerde ve kaslarda ağrılar hissettiğinizde de antrenmanı derhal sonlandırın.
- Terapi amaçlı masaj/antrenman için uygun değildir! Sadece lenf masajı için değildir.
- Damar/bağ doku güçsüzlüğü, örümcek damar veya varisli damarlarda az baskıyla bütün kas boyunca değil, daha küçük bölgelere uygulanmalıdır. Bu durumlarda tercihen sadece kalbe doğru masaj yapın, ters yöne yapmayın. Masaj şeklini ve boyutunu doktorunuza danışın.

Egzersizler sırasında nelere dikkat etmelisiniz

- Tüm egzersizler sırasında vücudunuzu daima dik ve dengeli tutun - kambur durmayın! Kendinizi kasmamaya dikkat edin! Egzersizler, kasların gevşemesine yardımcı olmalıdır.
- Egzersizleri eşit, sakin oranda tempoyla yapın.
- Egzersiz sırasında eşit ölçüde solumaya devam edin.
- Vücudunuzu dinleyin! Kaslarınızı topun üzerinde gezdirirken, uygulanan basıncın rahatlatıcı ve hafifletici hissettiriyor olmasına dikkat edin.
- Fitness topunu sadece, üzerine rahat bir şekilde yatabileceğiniz kadar pompalayın. Gerekirse pompa iğnesi ile biraz havasını boşaltın.



Fitness topunun şişirilmesi

1. İğne nozulunu hava pompası üzerine vidalayın. Valfin hasar görmemesi için iğneyi pompalama işleminden önce yumuşak sabunlu suyla nemlendirin.
2. İğne nozulunu fitness topunun valfine takın. **İğne başlığı tamamen topun yüzeyinde bulunana kadar takın.** Top halen düzse pompayı gerekirse biraz eğik tutarak tamamen içeri girmesini sağlayın.

3. Fitness topunu, istenilen sertlik derecesine ulaşana kadar yavaşça ve sürekli olarak pompalayın. Fitness topu sadece azami 20 cm'lik bir çapa kadar pompalanabilir çünkü aksi halde hasar görebilir.
4. Hava pompası dışarı çekildiği anda valf sızdırmayacak şekilde kapanır.
5. İğne nozulunu hava pompasının tutamağında muhafaza edin.

Havanın boşaltılması

Fitness topu amaçlarınız için çok sertse içinde çok fazla hava var demektir.

1. Biraz hava boşaltmak için iğne nozulunu hava pompasından çıkarın ve biraz sabunlu su ile nemlendirin.
2. İğne nozulunu valfe takın.
3. Fitness topun üzerine bastırın. Hava, iğne nozulundan çıkar.
4. İstenilen sertlik derecesine ulaşıldığı anda iğne nozulunu dışarı çekin.

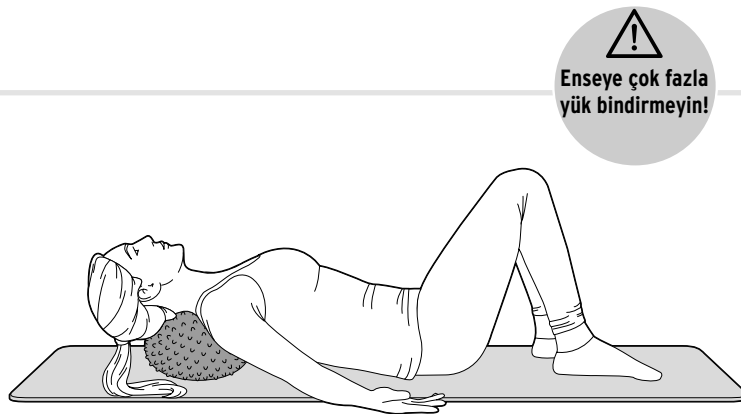
Bakım

► İhtiyaç olduğunda, fitness topunu yumuşak, suyla hafif nemlendirilmiş bir bezle silerek temizleyin.

Muhafaza etmek

- Muhafaza edilen yerde az alan kaplaması için yukarıda açıklanmış gibi topun havasını boşaltabilirsiniz.
- Fitness topunu als bir ısıtma sisteminin ya da başka ısı kaynaklarının yakınında tutmayın.
- Bazı boyalar, plastikler veya mobilya/zemin bakım ürünleri ürünün malzemesine etki edebilir ve yumuşatabilir. Zeminlerde iz bırakmamak için gerekirse ürünün altına kaymayan bir altlık yerleştirin ve ürünü örn. uygun bir kutu içersinde muhafaza edin.

1. Ense



Başlangıç konumu:

Enseniz ile fitness topunun üzerine yatın, bu esnada gövdeniz kürek kemikleri arasındaki bölge topa temas etmelidir. Enseniz ana ağırlığı taşımamalıdır! Belinizi çok fazla içe doğru bükmeyin. Kollarınızı gergin olmadan vücudunuzun koyun.

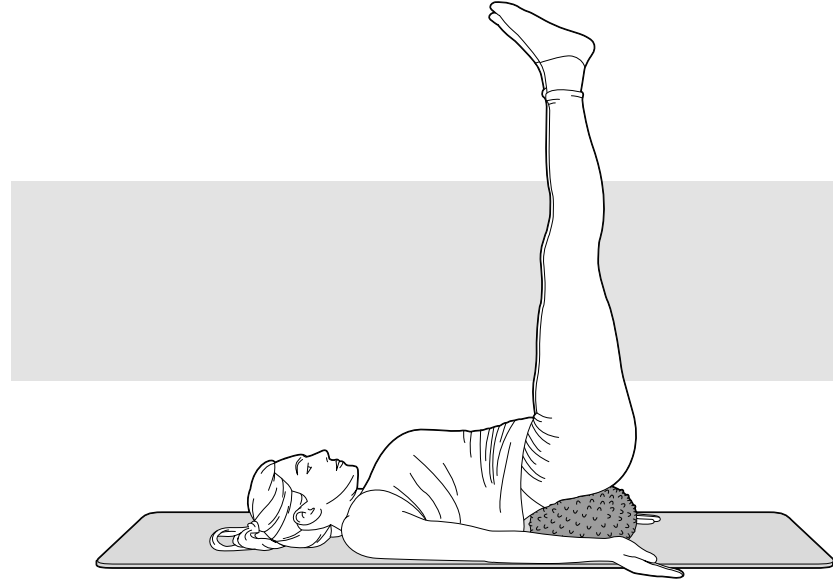
Uygulama:

Üst gövdenizi hafif dairesel hareketler ile hareket ettirin, başınızı soldan sağa doğru rahat edeceğiniz şekilde çevirin.

İpucu:

Topun yüksekliliği çok fazlaysa biraz havasını boşaltın.

3. Sırtın alt bölümü + kalça



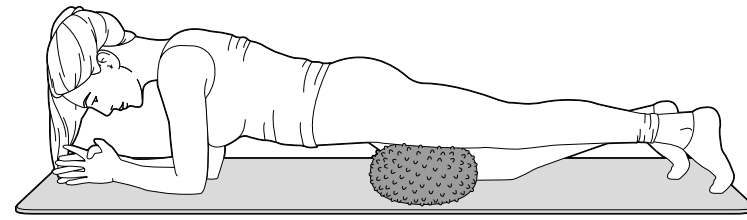
Başlangıç konumu:

Kalça bölümünüzle fitness topun üzerine yatın. Belinizi çok fazla içe doğru bükmeyin. Bacaklarınızı gergin şekilde havaya kaldırın.

Uygulama:

Kalçanızdaki sırtınızın alt kısmındaki kaslara masaj yapın, bunun için kalçanızı hafif dairesel hareketler ile yavaşça topun üzerinde yuvarlayın.

6. Ön uyluk kasları



Başlangıç konumu:

Uyluk bölümünüzle fitness topun üzerine yatın. Belinizi çok fazla içe doğru bükmeyin.

Uygulama:

Fitness topu üzerinde yavaşça öne ve arkaya yuvarlanarak uyluklara masaj yapın.

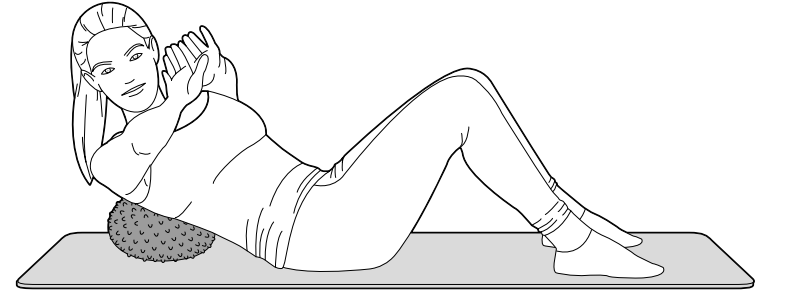
2. Üst sırt bölümü

Başlangıç konumu:

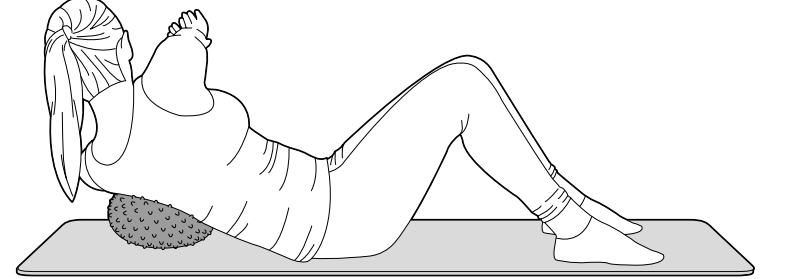
Fitness topu önüne oturun ve üst gövdenizi topa yaslayın.

Uygulama:

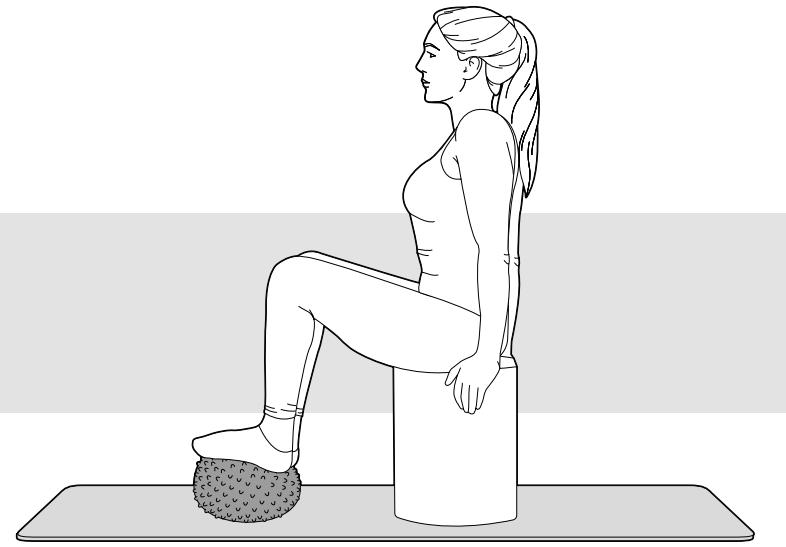
Üst gövdenizi top üzerinde ileri ve geri hareket ettirerek sırtınıza masaj yapın.



Yan karın kaslarının çalıştırılması için de çok uygundur!



5. Ayaklar



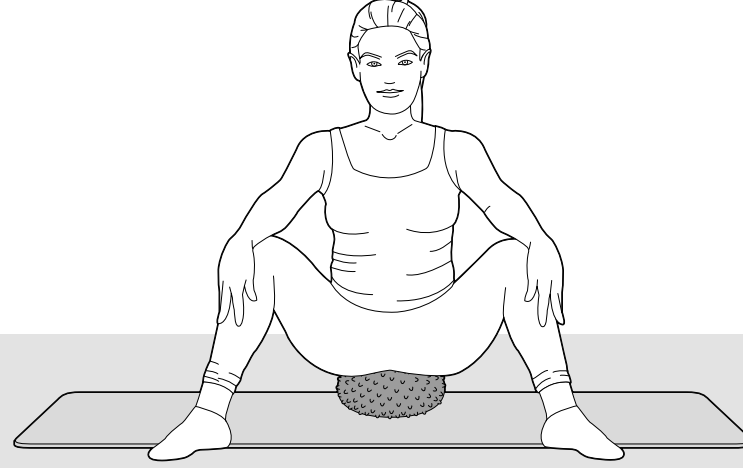
Başlangıç konumu:

Dururken veya otururken ayağınızı fitness topu üzerine koyun.

Uygulama:

Ayağınızı yavaş dairesel hareketler ile topun üzerinde gezdirin.

4. Kalça



Başlangıç konumu:

Fitness topuna oturun.

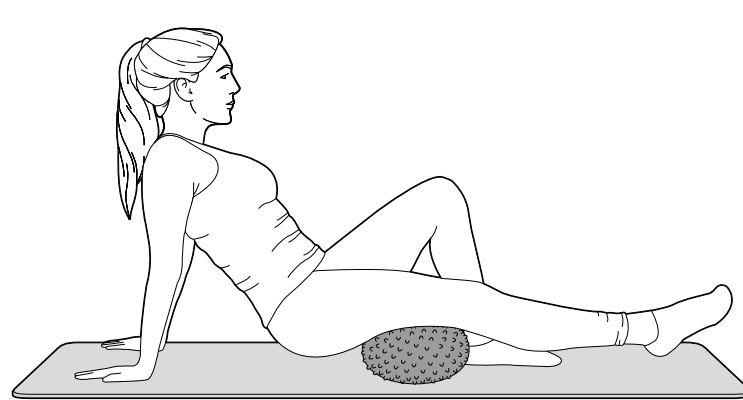
Uygulama:

Kalçanızdaki kaslara hafif dairesel kalça hareketleriyle masaj yapın.

İpucu:

Bunun için topu gergin olacak şekilde pompalayın.

7. Arka uyluk kasları



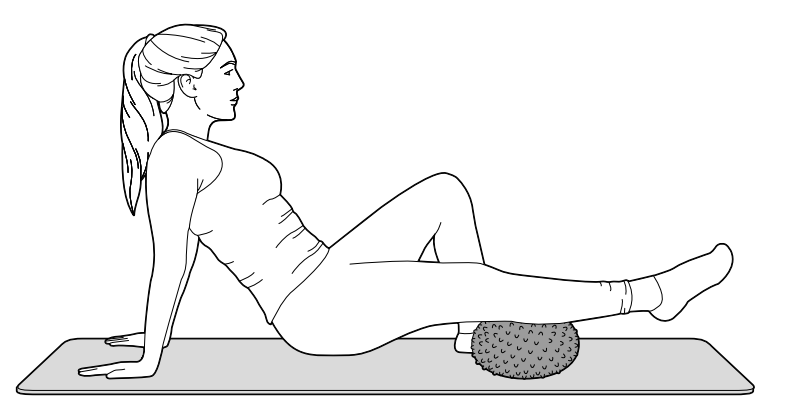
Başlangıç konumu:

Uyluk bölümünüzle fitness topun üzerine yatın. Ellerinizle ve diğer bacağınızla destek alın.

Uygulama:

Fitness topu üzerinde yavaşça öne ve arkaya yuvarlanarak uyluklara masaj yapın.

8. Baldır kası



Başlangıç konumu:

Baldır bölümünüzle fitness topun üzerine yatın. Ellerinizle ve diğer bacağınızla destek alın.

Uygulama:

Fitness topu üzerinde yavaşça öne ve arkaya yuvarlanarak uyluklara masaj yapın.

