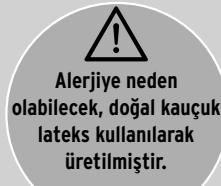


Fitness bantları

Egzersiz posterleri



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

Fitness bantları kasların güçlendirilmesine yönelik antrenman için öngörülmüştür. Turuncu bant en düşük dirence sahiptir ve bu yüzden yeni başlayanlar için en uygundur. Gri bant orta dirence, siyah bant en yüksek dirence sahiptir ve bu yüzden bilen kişiler için daha iyidir. Fitness bantları ev içerisinde spor aleti olarak kullanılması için tasarlanmıştır. Spor salonlarında ve tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

Burada belirtilen egzersizler dışında başka bir egzersiz yapmayın. Banda vücut ağırlığının tamamıyla yüklenmeyin.

Doktorunuza başvurun!

- **Egzersizlere başlamadan önce doktorunuza başvurun. Doktorunuza sizin için hangi egzersizlerin uygun olduğunu sorun.**
- Özel kısıtlayıcı durumlarda örneğin kalp pili taşımak, gebelik, eklem veya sinir iltihaplanmalarında, ortopedik rahatsızlıklarda, egzersizler konusunda doktorunuza başvurulmalıdır. 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 göğüşte ağrı. Eklemlerde ve kaslarda ağrılar hissettiğinizde de antrenmanı derhal sonlandırın.
- Tedavi amaçlı egzersizler için uygun değildir!

Yaralanma UYARISI

- Uyarı! Bantlar aşırı gerdirilmemelidir. Bantları hala esnekliği kalabilecek şekilde gerin. Aşırı kuvvet ile bunun dışına germeyin, aksi takdirde malzemesi zarar görebilir. **Büyük kişiler** egzersiz sırasında daha fazla germelidir. **Bunun için daha uzun bantlar gerekli olabilir.**
- Bir egzersiz programına başlamadan önce lütfen hekiminizle görüşerek hangi egzersizlerin sizin için uygun olduğunu belirleyin.
- Egzersize başlamadan önce ısınma hareketleri yapın.
- Hareketli olmaya alışık değilseniz ilk başta yavaşça başlayın. Acı veya ağrı hissederseniz egzersizi derhal bitirin.
- Fitness bantları oyuncak değildir ve çocuklar tarafından erişilmemelidir. Boyuna dolanma sonucu boğulma tehlikesi söz konusudur!
- Çocukların bantları kullanmalarına izin vermeden önce doğru kullanımı gösterin ve egzersizler bitene kadar çocukları gözetimsiz bırakmayın. Hatalı veya abartılı antrenman yapılması halinde sağlığıza zararlı olabilir.
- Kendinizi yorgun hissettiğinizde veya dikkat eksikliği söz konusu olduğunda çalışma yapmayın. Yemeklerden hemen sonra egzersiz yapmayın. Egzersiz esnasında yeterince sıvı tüketin.
- Egzersiz yaptığınız odanın yeterince havalandırılmasını sağlayın. Ancak cereyan olmasını engelleyin.
- Her kullanımdan önce bantları kontrol edin. Biri delinmiş veya yırtılmış görünüyorsa artık kullanmayın.
- Bandı egzersiz için sabitlediğinizde: Sabitlediğiniz yerin bandın çekiş gücüne karşı koyacak kadar sağlam olduğuna emin olun; masa ayağı vb. kullanmayın! Keskin kenarlı nesnelerle sabitlemeyin! Kapılara veya pencerelere sabitlemeyin.
- Yüzük veya bileklik gibi takılar takmayın. Yaralanabilirsiniz.
- Egzersiz esnasında rahat kıyafetler giyin.
- Spor çoraplarıyla egzersiz yapmayı tercih edin. Yine de mutlaka sağlam ve güvenli bir duruşa sahip olun. Kaygan bir zeminde çoraplarla egzersiz 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 + 0,6 m çevresinde serbest alan). Diğer kişilerle aranızda yeteri kadar mesafe olmalıdır.
- Bir fitness bandı aynı anda birden fazla kişi tarafından kullanılmamalıdır.
- Fitness bantların yapısı değiştirilmemelidir. Bantları amacının dışında kullanmayın!

Egzersizler sırasında nelere dikkat etmelisiniz

- Tüm egzersizlerde sırtınızı düz tutun, belinizde boşluk olmamasına dikkat edin! Ayakta durarak bacaklarınızı hafif bükün. Kalça ve karnınızı sıkın.
- Bandı daima sağlam tutun; bu sayede elinizden kaymaz. Bilekleri aşırı germemek için bükmemeyin, aksine alt kolun doğrultusunda düz tutun.
- Düşümlenmeyi önlemek için bandı - döndürmeden - ve genişleterek kullanın.
- Bandı henüz başlangıç konumunda hafifçe gergin tutun.
- Egzersizleri eşit oranda tempoyla yapın. Ani hareketler yapmayın. Bandın geri çekilmesine izin vermeyin, aksine her zaman aynı tempoyla başlangıç konumuna geri getirin. 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. Nefesinizi tutmayın! Her egzersiz başında nefes alın. Egzersizin en zorlayıcı noktasında nefesinizi verin.
- Başlangıçta farklı kas grupları için en fazla **üç ila altı egzersiz** yapın. Bu egzersizleri, bünyenize göre sadece birkaç kez tekrarlayın (**yakl. 3-4x**). 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.
- Yapılan egzersize ve istenen gerginliğe göre düşük direnç seviyesi için turuncu renkli bandı, orta direnç için gri renkli bandı ve yüksek direnç için siyah renkli bandı kullanın; bu sayede duruşları doğru yapabilir, aynı zamanda da yeterli gerginliği sağlayabilirsiniz. Eğer egzersiz 8 ila 10 tekrardan sonra zorlaşmaya başlıyorsa doğru direnç gücünü ayarlamışsınız demektir.

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

Egzersiz öncesi: Isınma

Egzersize başlamadan önce yakl. 10 dakika süreyle ısınım. Bunun için vücudunuzun bölümlerini teker teker hareket ettirin:

- Başınızı yanlara, öne ve arkaya eğin.
- Omuzlarınızı kaldırın, indirin ve çevirin.
- Kollarınızı çevirin.
- Göğüş 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.

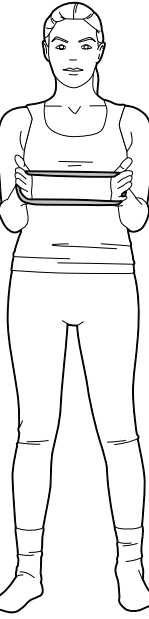
Tüm esneme çalışmaları için temel pozisyon: Göğüş kafesinizi yükseltin, omuzlarınızı aşağı çekin, dizler hafif kırık, ayak uçlarınız biraz dışa dönük. Sırtınızı düz tutun!

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

Bakım

- Sivri veya keskin bir nesneyle temas ettiğinde bant zarar görebilir. Bu yüzden yüzükleri çıkarın ve egzersiz sırasında mümkün olduğunca ayakkabı giymeyin. Banda tırnaklarla zarar vermeye dikkat edin.
- Bantları güneş ışığı ve sıcaklıktan koruyun; aksi takdirde kırılğan hale gelebilir. Bantları serin ve kuru bir ortamda saklayın. Ayrıca bantları keskin, sivri veya pürüzlü yüzey ve nesnelerden de koruyun. Bantları depolamadan önce gerekirse biraz talk pudrası ile tozlayın, aksi takdirde bantlar olumsuz çevre koşullarında birbirine yapışabilir.

1. Üst kol (omuzlar)

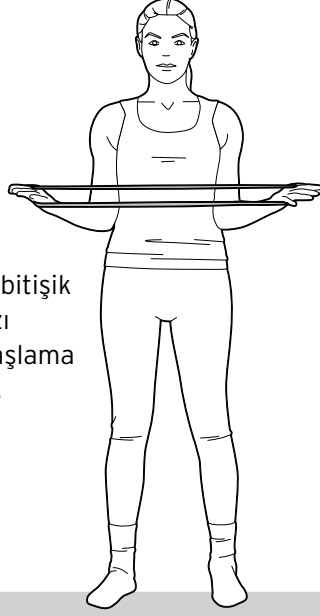


Başlangıç konumu:

Hafif bükülü dizlerle ayakta durarak, ayaklar kalça genişliğinde açık durun. Bandı, vücut önünde omuz genişliğinde bükülmüş kollar ile hafif gergin tutun.

Uygulama:

Aynı zamanda alt kolları uzatın. Kolların üst kısmı vücuda bitişik kalmalı. Kollarınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.



2. Triseps



Başlangıç konumu:

Hafif bükülü dizlerle ayakta durarak, ayaklar kalça genişliğinde açık durur. Bandı bir el ile üstten, diğer el ile alttan tutun ve bandı sırtın arkasında hafif gergin tutun.

Uygulama:

Alt kolu aşağıya ittirin ve aynı zamanda üst kolu yukarıya çekin. Kollarınızı yavaşça tekrar

başlama noktasına getirin. Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.

3. Omuz + Göğüş

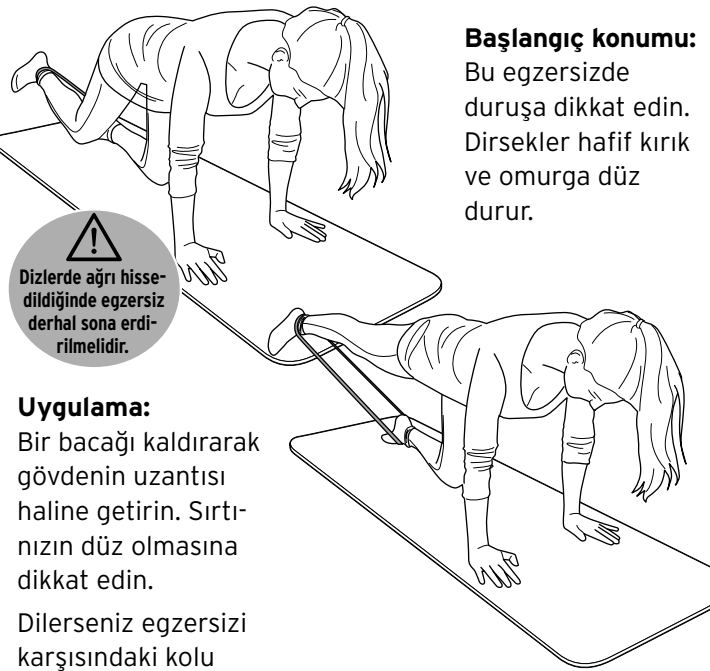
Başlangıç konumu:

Bandı bir kapı koluna geçirin. Kapiya göre yan biçimde, hafif bükülmüş dizlerle, ayakları bel genişliğinde açarak durun. Bandı, gerilmiş kollar ile vücudun yanında hafif gergin tutun. El yüzeyleri öne bakmalıdır.

Uygulama: Gerilmiş olan kolları göğüş hizasında öne doğru çekin. Kolunuzu yavaşça tekrar başlama noktasına getirin. Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.



4. Arka üst bacak + kalça



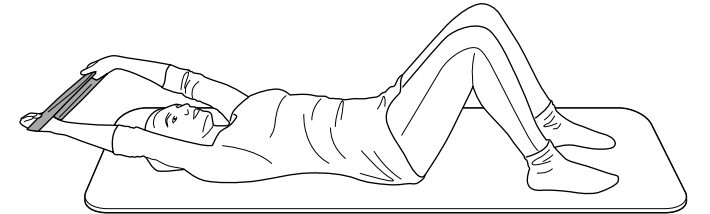
Uygulama:

Bir bacağı kaldırarak gövdenin uzantısı haline getirin. Sırtınızın düz olmasına dikkat edin.

Dilerseniz egzersizi karşısındaki kolu - gövdenin uzantısı olacak şekilde uzatarak - zorlaştırabilirsiniz.

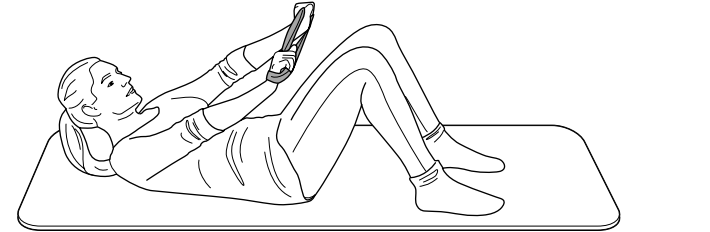
7. Karın

Başlangıç konumu: Sırt üstü düz yatın. Ayaklar bel genişliğinde zeminde durmalıdır. Bacaklar dik olmalıdır. Bandı ikiye katlayarak açık kollarla gergin tutun.

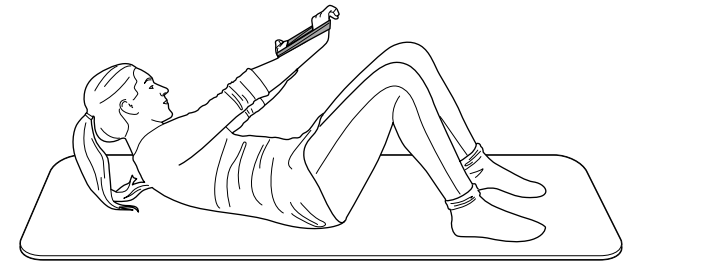
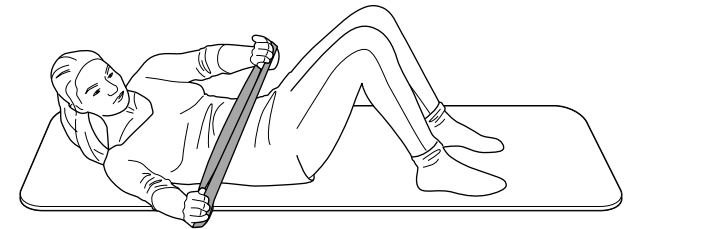


Uygulama:

Varyant 1 - düz karın kasları: Kolları diz yönünde hareket ettirin. Bu sırada baş ve omuzları hafifçe kaldırın. Baş ile başlayın. Çeneyi göğüş kısmına yapıştırın ve - omurganızı bir bir yukarıya doğru çekin.



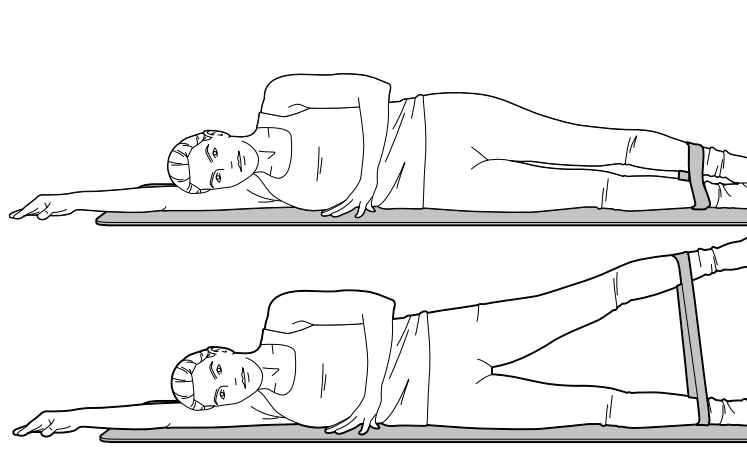
Varyant 2 - çapraz karın kasları: Kolları değişmeli olarak sol ve sağ tarafa hareket ettirin. Ara ara başlangıç pozisyonuna dönün. Burada da - varyant 1'de gösterildiği gibi - baş ve omzu hafifçe kaldırın.



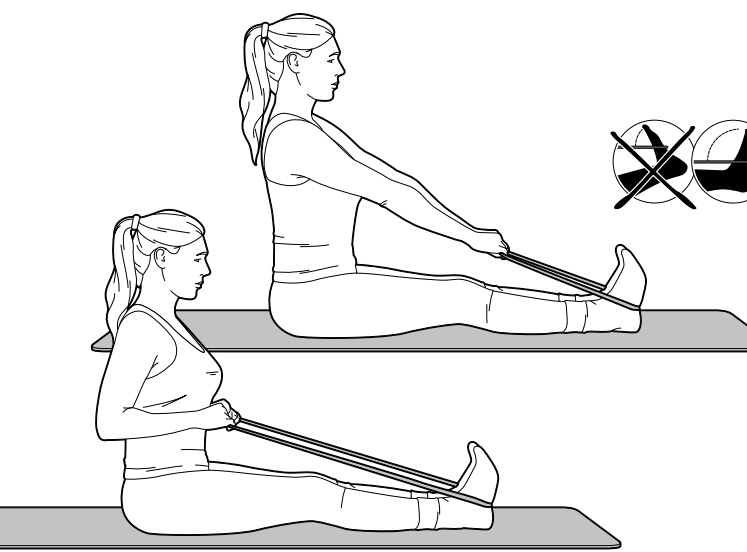
5. Dış üst bacak + Kalça

Başlangıç konumu: Zemine yan biçimde yatın ve üstteki el ile zeminden destek alın. Ayakları yan yana banttan geçirin. Bandı üst bacak ile hafif gerin.

Uygulama: Üstteki bacağınızı yavaşça düz biçimde uzatın. Bacağınızı yavaşça yere değdirmeden tekrar başlama noktasına getirin. Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.



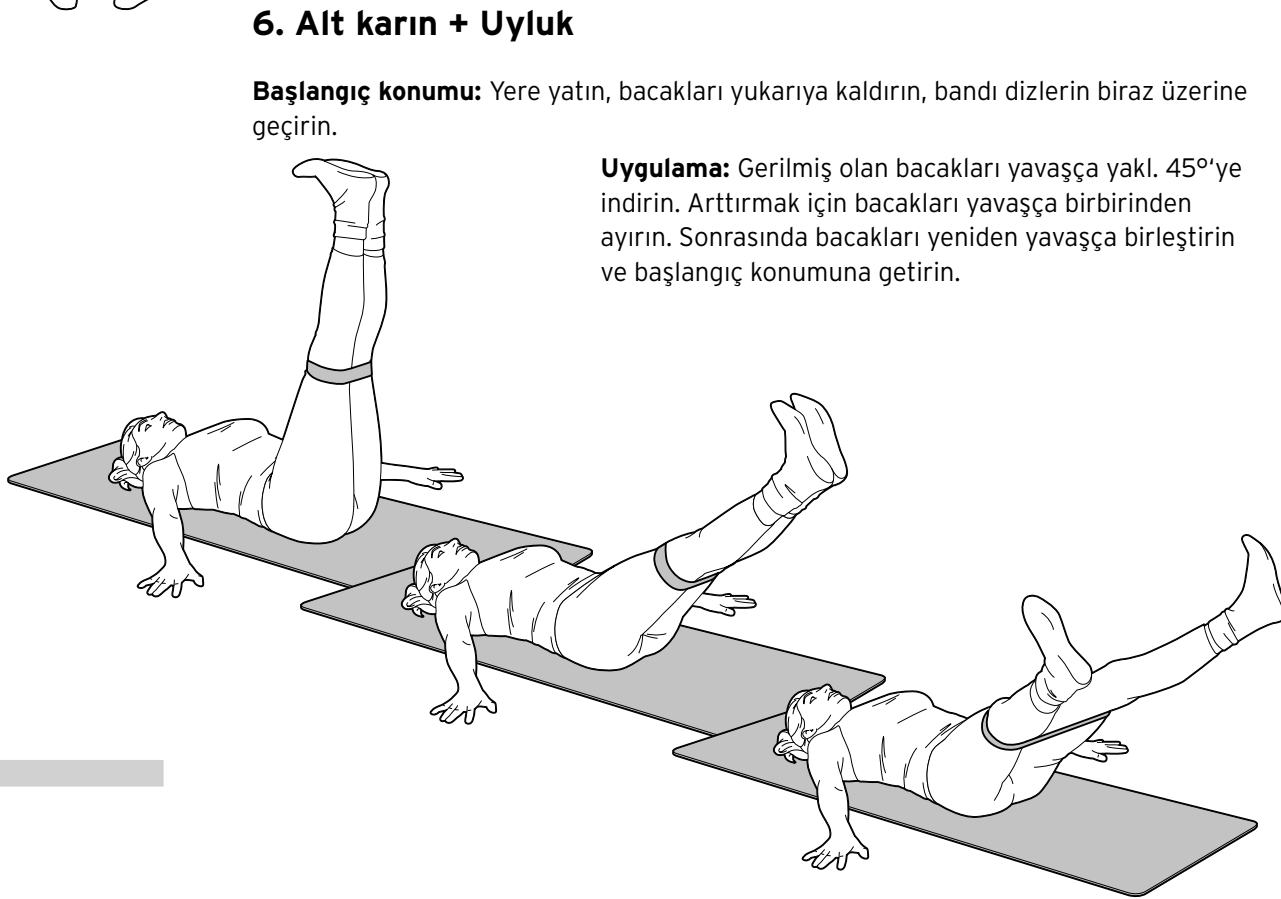
8. Üst + alt sırt



Başlangıç konumu:

Bacağınızı uzatmış şekilde yere oturun. Belinizin düz olmasına dikkat edin. Bandı ayaklar ve gerilmiş kollar ile hafif gergin tutun.

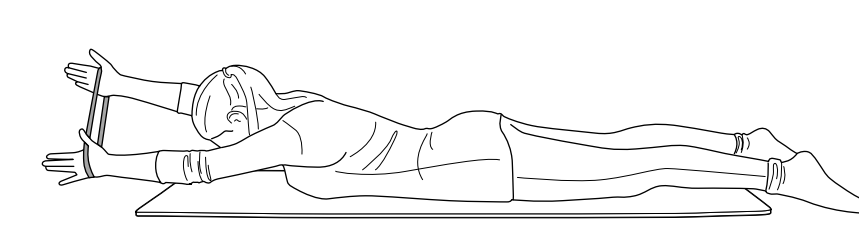
Uygulama: Kolları göğüşe doğru çekin. Dirsekler vücuda yapışık olmalıdır. Kollarınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.



9. Omuzlar

Başlangıç konumu: Yüzüstü düz yatın, bacakları bel genişliğinde ve diz eklemlerini gergin tutun. Kolları bantla öne doğru esnetin ve bu esnada bandı gergin tutun. Kolları yere koymayın. Baş omurganın uzantısı şeklinde kalmalıdır.

Uygulama: Şimdi değişmeli olarak bir bacak ve kolu çapraz kaldırın. Dirsekler ve diz eklemleri gergin kalmalıdır.

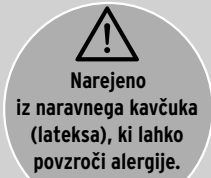


Esneme hareketleri



Trakovi za vadbo

Plakat vadbe



Servisna linija Tchibo
Pon. – pet. od 9. do 12. ure
Tel.: 01 600 14 15

Številka artikla:
SL 624 538

Za vašo varnost

Pozorno preberite varnostne napotke in izdelek uporabljajte samo tako, kot piše v teh navodilih, da ne bi nehotе prišlo do telesnih poškodb ali škode. Navodila prihranite za poznejše branje. Če boste izdelek predali drugi osebi, priložite tudi navodila.

Namen uporabe

Trakovi za fitnes so predvideni za vadbo za krepitev mišičevja. Oranžni trak ima najmanjši upor in je zato odličen za začetnike. Sivi trak ima srednji upor, črni trak pa največji upor in je zato odličen za izurjene.

Trakovi za fitnes so zasnovani kot športne naprave za domačo uporabo. Niso primerni za poslovno uporabo v fitnes studiih in terapevtskih ustanovah.

Ne izvajajte drugih vaj, razen tistih, ki so opisane tukaj. Traku ne preobremenite s celotno telesno težo.

Povprašajte svojega zdravnika!

• **Preden pričnete z vadbo, se posvetujte s svojim zdravnikom. Povprašajte ga, kakšna vadba je za vas ustrezna.**

• V posebnih primerih, npr. pri nošenju srčnega spodbujevalnika, v času nosečnosti, pri vnetnih obolenjih sklepov ali kit, ortopedskih težavah, mora biti vadba usklajena z zdravnikom. Nepravilna ali prekomerna vadba lahko škoduje vašemu zdravju!

• Vadbo takoj prekinite in poiščite zdravniško pomoč, če se pojavi eden od naslednjih simptomov: slabost, vrtoglavica, prekomerno težko dihanje ali bolečine v prsih. Tudi ob bolečinah v sklepih in mišicah, vadbo takoj prekinite.

• Izdelek ni primeren za terapevtsko vadbo!

OPOZORILO – nevarnost poškodb

• Opozorilo! Trakov ne smete prekomerno raztegniti: Trakove raztezajte le toliko, kolikor so elastični. Ne raztezajte jih s silo čez to, saj bi se sicer lahko material poškodoval.

Visoke osebe naj to upoštevajo pri vajah z dolgimi raztegi. **Te osebe za te vaje morda potrebujejo daljše trakove.**

• Preden začnete z vadbenim programom, vas prosimo, da se posvetujete s svojim zdravnikom in z njim ugotovite, če in katere vaje so za vas primerne.

• Preden začnete z vadbo, se ogrejte.

• Če telesnih aktivnosti niste navajeni, začnite na začetku zelo počasi. Vaje prekinite takoj, če opazite bolečine ali težave.

• Trakovi za fitnes niso igrača in morajo biti otrokom nedosegljivi. Nevarnost strangulacije!

• Če otrokom dovolite uporabo trakov, jih podučite o pravilni uporabi in nadzorujte potek vaj. V primeru neustrezne ali prekomerne vadbe ni mogoče izključiti zdravstvenih težav.

• Ne izvajajte vadbe, če ste utrujeni ali niste skoncentrirani. Ne izvajajte vadbe neposredno po obrokih. Med vadbo zaužijte zadostno količino tekočine.

• Poskrbite, da je vadbeni prostor dobro prezračen. Vendar preprečite prepih.

• Pred vsako uporabo trakove preverite. Če se pojavijo poškodbe, poroznosti ali natrganine, jih ne uporabite več.

• Če trak pri vadbi pritrdite: bodite pozorni, da je predmet, na katerega ste trak pritrdili, dovolj stabilen, da vzdrži moč napetega traku; ne pritrdjujete ga torej na noge mize ali podobno! Ne pritrdjujete ga na predmete z ostrimi robovi! Ne pritrdjujete ga na vrata ali okna.

• Ne nosite nakita, kot so prstani ali zapestnice. Lahko se poškodujete.

• Med vadbo nosite udobna oblačila.

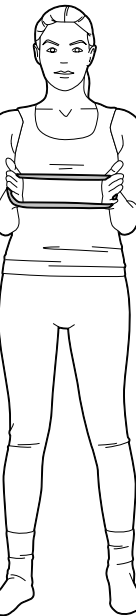
• Priporočljivo je, da vadite v športnih nogavicah. Toda nujno pazite na trden in varen položaj. Na gladkih površinah vaj ne izvajajte v nogavicah, saj bi lahko zdrsnili in se poškodovali. Po potrebi uporabite nedrsečo podlago za fitnes.

• Bodite pozorni, da imate pri vadbi dovolj prostora za gibanje (2,0 m območja za vadbo + 0,6 m dodatnega prostega prostora). Vadbo izvajajte na zadostni razdalji od drugih oseb.

• Traku za fitnes ne sme istočasno uporabljati več oseb.

• Trakov za fitnes po svoji konstrukciji ne smete spreminjati. Trakov ne uporabljajte za druge namene!

1. Rotatorji (ramena)

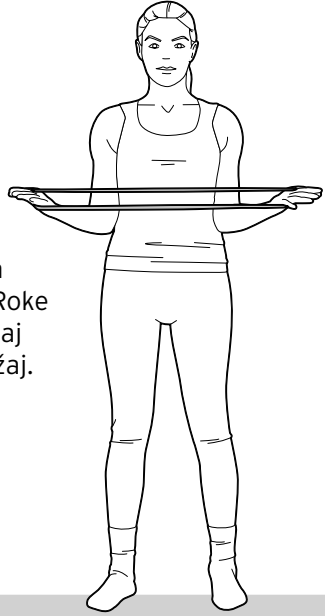


Začetni položaj:

Stojte z rahlo upognjenimi koleni, stopala narazen v širini bokov. Trak držite rahlo napet z usločenimi rokami pred telesom v širini ramen.

Izvajanje:

Podlakti hkrati obrnite v stran. Nadlakti ostaneta tesno ob telesu. Roke počasi vodite nazaj v izhodiščni položaj.



2. Tricepsi



Začetni položaj:

Stojte z rahlo upognjenimi koleni, stopala narazen v širini bokov. Trak z eno roko primite od zgoraj, z drugo pa od spodaj in ga za hrbtom držite rahlo napetega.

Izvajanje:

Spodnjo roko potisnite navzdol in zgornjo roko hkrati povlecite navzgor.

Roke počasi vodite nazaj v izhodiščni položaj. Vajo izvajajte tudi v drugo stran.

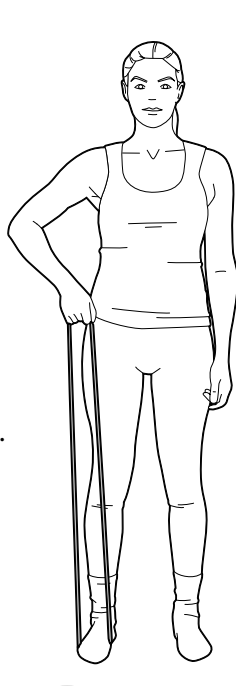
3. Ramena + deltasta mišica

Začetni položaj:

Stojte z rahlo upognjenimi koleni, stopala narazen v širini bokov. S sprednjo nogo trak fiksirajte na tleh. Trak držite rahlo napet ob strani telesa.

Izvajanje:

Roko potegnite upognjeno ob strani do višine bokov. Vodite jo počasi nazaj v izhodiščni položaj. Vajo izvajajte tudi v drugo stran.



4. Zadnji del stegen + zadnjica



Začetni položaj:

Pri tej vaji pazite na držo. Komolci so rahlo upognjeni in hrbtenica ostane zravnana.



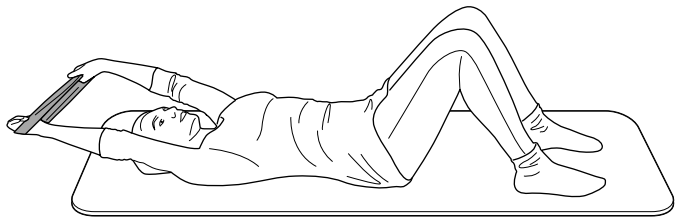
Izvajanje: Eno nogo privzdignite in iztegnite, tako da je v podaljšku trupa. Bodite pozorni, da bo hrbet izravnal!

Vajo po potrebi stopnjujte, tako da nasproti ležečo roko – v podaljšku telesa – iztegnete naprej.

7. Trebuh

Začetni položaj: Lezite ravno na hrbet.

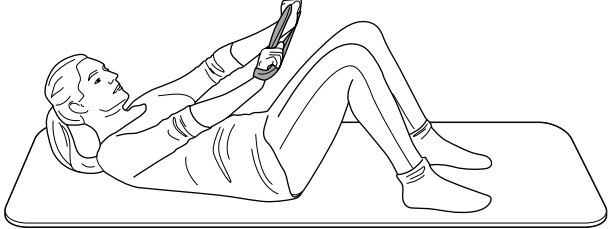
Noge so v širini bokov na tleh. Nogi sta postavljeni pokonci. Podvojen trak z iztegnjenimi rokami napnite.



Izvajanje:

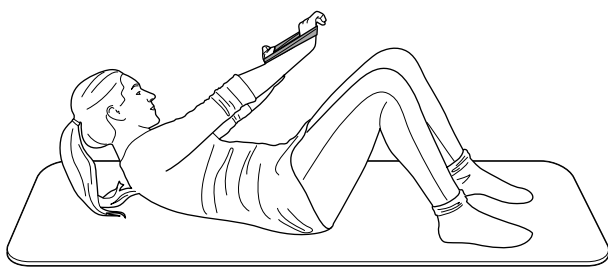
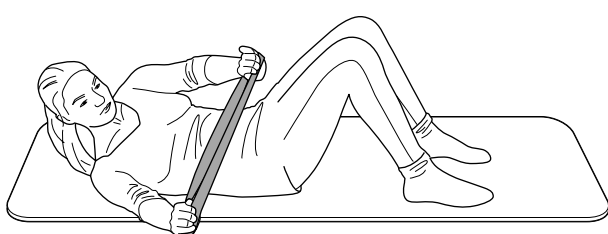
Različica 1 – ravne trebušne mišice:

Pomikajte roke v smeri kolen. Pri tem glavo in ramena rahlo privzdignite. Pričinite z glavo. Brado položite na prsa in se – vretence za vretencem – visoko odvijte.



Različica 2 – poševne trebušne mišice:

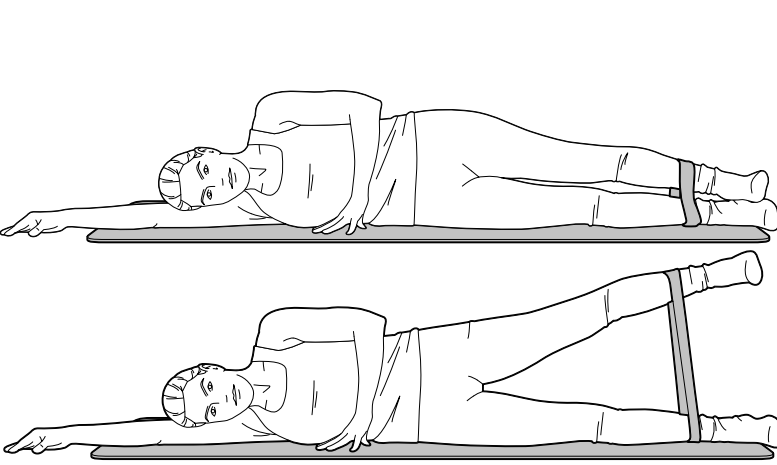
Roke izmenično pomikajte na levo in desno stran. Med tem vedno znova zavzemite izhodni položaj. Tudi tukaj – kot je opisano v različici 1 – glavo in ramena rahlo privzdignite.



5. Zunanji del stegna + zadnjica

Začetni položaj: Lezite na stran na tla in se z zgornjo roko podprite pred telesom. Stopali imejte tesno skupaj in ju potisnite skozi trak. Z zgornjo nogo vzdržujte rahlo napetost traku.

Izvajanje: Zgornjo nogo počasi iztegnite navzgor. Nogo vodite počasi nazaj v izhodiščni položaj, brez da jo položite. Vajo izvajajte tudi v drugo stran.



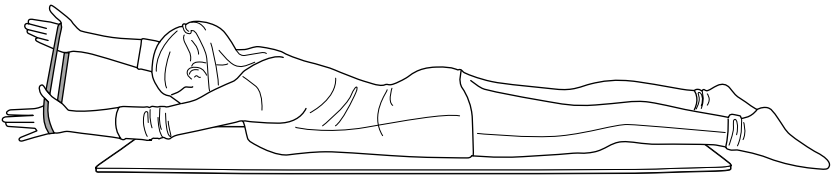
8. Zgornji + spodnji del hrbta



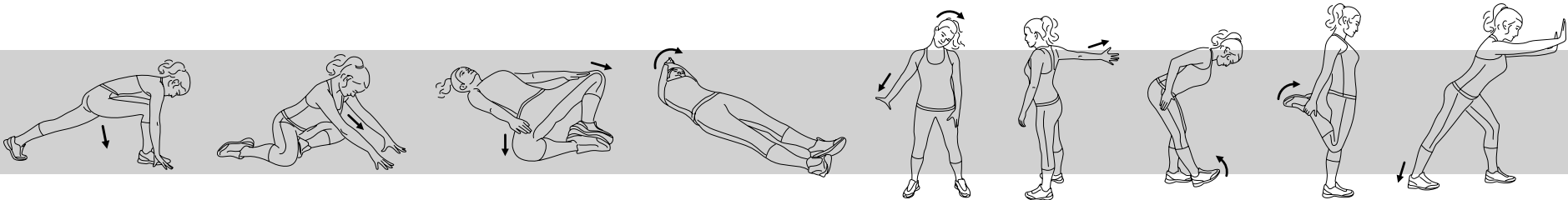
Začetni položaj:

Sedite na tla, obe nogi iztegnjeni. Bodite pozorni, da je hrbet zravnal. S stopali in iztegnjenimi rokami držite trak napet.

Izvajanje: Roke potegnite k prsim. Roke počasi vodite nazaj v izhodiščni položaj.



Raztezne vaje



Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18,
22297 Hamburg, Germany