

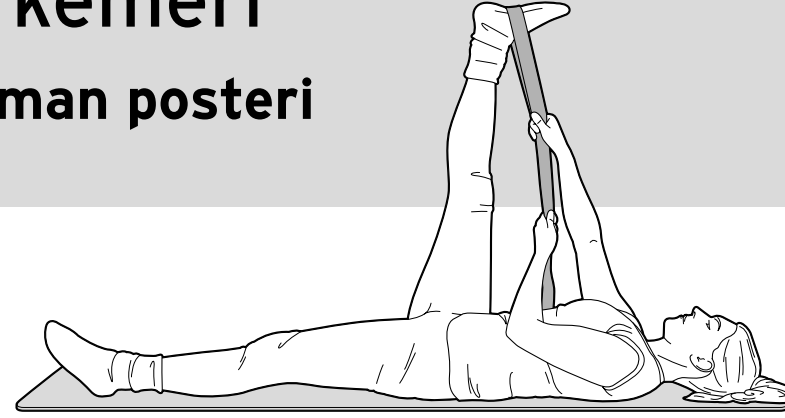
Yoga kemeri

Antrenman posteri

Kalça + bacağı arka tarafını germe

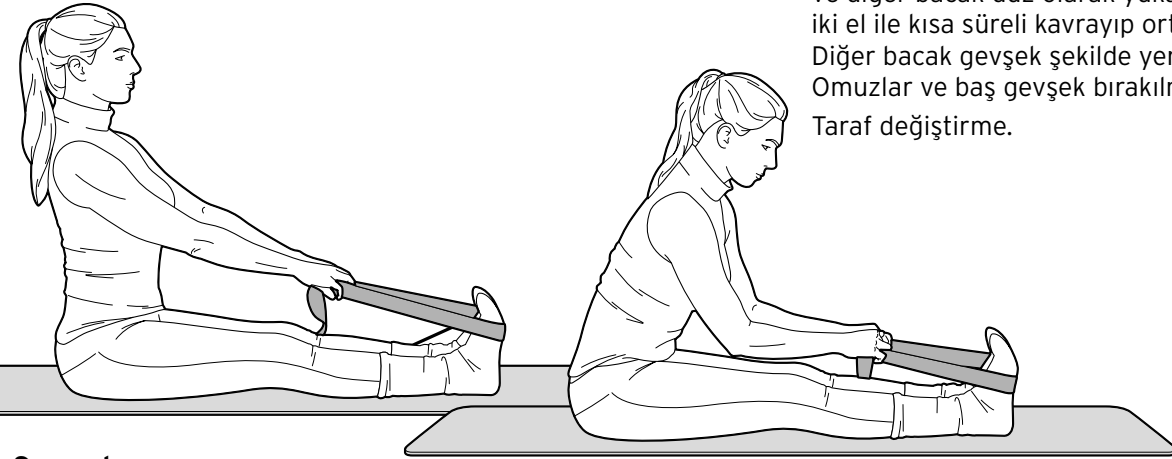
Bacaklarınızı uzatarak yere oturun. Sırt düz, göğüs yukarıda, bakışlar öne. Karın ve kalça sıkı. Kemer ayakların etrafına geçirin ve kollarınızı uzatarak kısa tutun.

Dizleri kırmadan, kolları kırarak gövdeyi öne eğin. Sırtı düz tutun. Baş ve ense, sırtla aynı çizgide durmalı.



Bacağı arka tarafını germe

Sırt üstü konumunda bir ayak kemerin bandına geçirilmeli ve diğer bacak düz olarak yukarı doğru uzatılmalıdır. Kemer iki el ile kısa süreli kavrayıp orta derecede çekerek tutulmalı. Diğer bacak gevşek şekilde yere bırakılmalı. Kalça yerde durmalı. Omuzlar ve baş gevşek bırakılmalı, baş kaldırılmamalı. Taraf değiştirme.



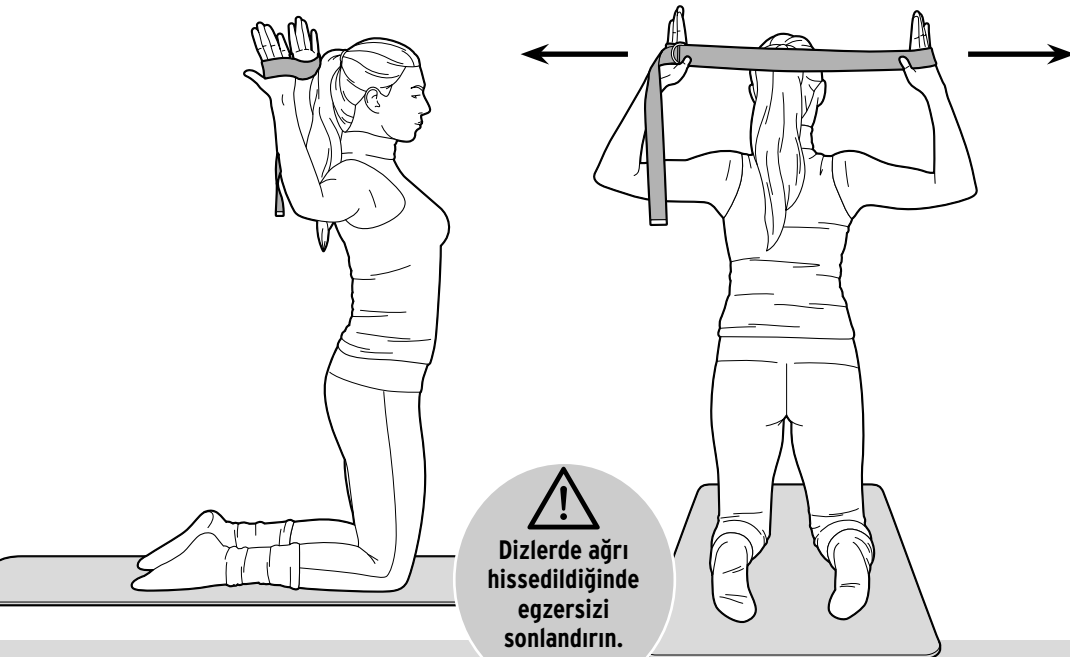
Seçenek:

Kol ve sırt kaslarını güçlendirmek için kollarınızı sırayla sırt kaslarının direncine karşı öne doğru ve sırt kaslarının direncine karşı kolları tekrar arkaya çekin.

Triseps ve omuz kaslarını güçlendirmek

Kalça genişliğinde diz üstü durun. Sırt düz, göğüs yukarıda, bakışlar öne. Karın ve kalça sıkı. Kemer iki elle tutun ve başın arkasında gerin. Üst ve alt kollar dik bir açı oluşturmalıdır.

Çok önemli: Omuzlar yukarı çekilmemeli, bilinçli olarak aşağıya indirmeli.



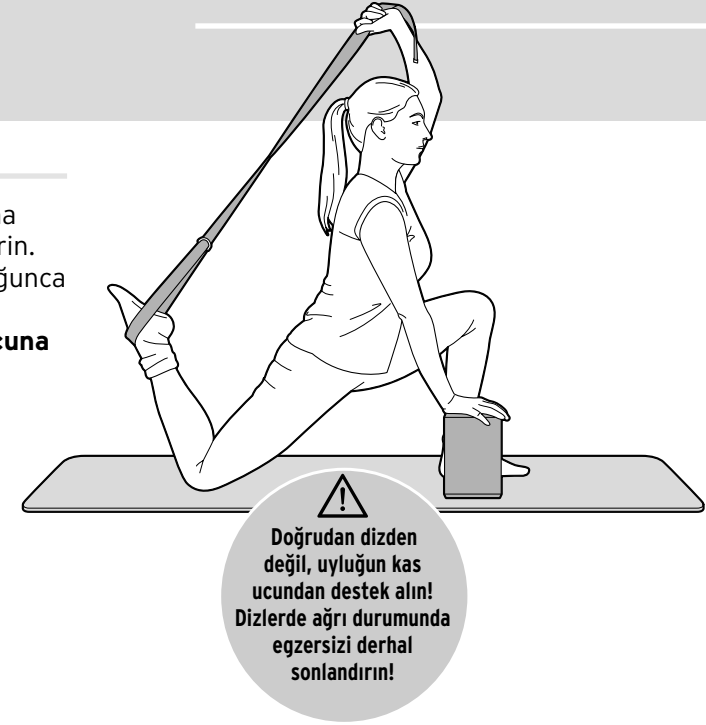
!
Dizlerde ağır hissedildiğinde egzersizi sonlandırın.

Kalça ve uyluk germe

Yere diz çökerek bir ayağınızı, doğrudan diz eklemi altına gelecek şekilde yerleştirin, bloğu ayağın yanına yerleştirin. Diğer ayağı kemerin bandına geçirin, dizi mümkün olduğunca arkaya doğru uzatın ve ayak ucunu yukarı doğru çekin.

Ağırılık diz kapağına değil, aksine uyluk kasının alt ucuna verilmelidir!

Kemer ters taraftaki el ile başın üzerinde tutun, diğer elinizle bloktan destek alın, bu sırada omuzları gevşek olarak aşağıya doğru çekin. Sırt düz ve gergindir, bakışlar düz, ağırlık öndeki ayağa doğru gelecek şekilde leğen kemiği öne doğru kayıyor. Taraf değiştirme.



!
Doğrudan dizden değil, uyluğun kas ucundan destek alın! Dizlerde ağır durumda egzersizi derhal sonlandırın!

Omuz ve kol kaslarını germe

Bloğun üzerinde bağdaş kurmuş şekilde oturulmalı, dizler aşağı tarafa doğru çekilmelidir. Kemer sırtın arkasından mümkün olduğu kadar kısa olarak kavranmalı - hedef, sonunda ellerin birbirine dokunmasıdır. Her iki el üst üste omurga ile bir çizgide durmalı. Baş düz tutulmalı, bakışlar düz. Taraf değiştirme.



Amuda kalkmada ön basamak olarak ön kol desteği

Dört ayak üstü konumunda kemeri, kollar omuz genişliğinde tutulacak şekilde üst kola yerleştirin. Ayaklar kalça genişliğinde. Bu konumdayken ayak parmak uçlarınızda durana kadar kuyruk kemiğini yukarı itin - sırt ve bacaklar düz ve uzatılmış şekilde - ağırlık öne kollara doğru kayar.

Kemer, kolları yanal olarak kaymayacak şekilde stabilize eder. Bu pozisyondan amuda kalkma konumuna geçilebilir (Dikkat! Sadece ileri seviyedekiler için)



Bacağı arka ve iç tarafını germe

Sırt üstü konumunda bir ayak kemerin bandına geçirilmeli ve diğer bacak düz olarak yukarı doğru uzatılmalıdır. Kemer bir el ile kısa süreli kavranıp orta derecede çekerek tutulmalı. Diğer bacak gevşek şekilde yere bırakılmalı. Kalça ve üst vücut yerde durmalı. Omuzların üstünde baş gevşek bırakıp dinlendirilmeli, baş kaldırılmamalı. Taraf değiştirme.

Değerli Müşterimiz!

Yoga; dayanıklılığı, canlılığı, koordinasyonu, gücü, dengeyi ve konsantrasyonu güçlendirir. Kan dolaşımı üzerinde dengeleyici etkisi vardır, oksijen emilimini artırır ve bağışıklık sistemini güçlendirir. Yoga gevşetir ve iç huzur sağlar. Yoga; bedene, zihne ve ruha etki eder.

Yeni yoga kemeriniz yoga egzersizlerinizi gerçekleştirirken zorlu pozisyonlarda uzunca ve güvenli bir duruş ile stabilize etmeyi sağlayarak sizi destekler.

Lütfen şuna dikkat edin: Yogada önemli olan doğru bir vücut duruşu ve egzersiz-leri tam olarak gerçekleştirmektir. Burada size sadece birkaç uygulama örneği gösterebiliriz.

Yoga, en baştan itibaren sağlığa zarar veren egzersizlerden kaçınmak için eğitilmiş bir eğitmenin kılavuzluğunda öğrenilmelidir.

Tchibo Ekibiniz

Güvenlik uyarıları



Güvenlik uyarılarını dikkatle okuyun ve 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 kemeri evde yapılan jimnastik egzersizlerine destek olması için tasarlanmıştır. Spor salonlarında ve tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir. Kemer maks. 100 kg yük taşıyabilir. Ona çok yüklenmeyin!

Çocuklar için TEHLİKE

- Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutun. Aksi takdirde boğulma tehlikesi vardır!
- Yoga kemeri oyuncak değildir ve küçük çocukların ulaşmasına izin verilmemelidir. Yanı sıra boğulma tehlikesi vardır.

i Üretim tekniğine bağlı nedenlerden dolayı yoga kemeri ambalajından ilk defa çıkarıldığı sırada hafif bir koku oluşumu olabilir. Bu koku tamamen tehlikesizdir. Yoga kemerinin ilk kullanımdan önce iyice havalanmasını sağlayın. Koku kısa süre içinde kaybolacaktır.

UYARI - Yaralanma riski

- Antrenman esnasında yeterli hareket serbestliğine sahip olduğunuzdan emin olun. Egzersiz alanında hiçbir nesne bulunmamalıdır. Diğer kişilerle aranızda yeteri kadar mesafe olmalıdır.
- Her kullanımdan önce yoga kemerini kontrol edin. Şayet yıpranmış, yırtılmış veya kırılmış görünüyorsa kullanılmamalıdır.
- Yoga kemerini başka amaçlar için kullanmayın, örneğin nesneleri vb. sabitlemek veya asmak için.

Doktorunuza danışın!

- 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 başvurmalsınız. Uygun olmayan ve çok fazla egzersiz sağlığınıza tehlikeye atabilir!
- Aşağıdaki semptomlardan birisinin meydana gelmesi halinde, egzersizi hemen sonlandırın ve doktorunuza başvurun: Mide bulantısı, baş dönmesi, zor nefes alma veya göğüste ağrı. Eklemlerde ve kaslarda ağrılar hissettiğinizde de antrenmanı derhal sonlandırın.
- Tedavi amaçlı egzersizler için uygun değildir!

Yogaya dair birkaç öneri

- Dikkatinizi dağıtacak şeylerin olmadığı, sıcak, sessiz bir ortamda egzersiz yapın.
- Bol ve rahat giysiler giyin. Egzersizlerinizi tercihen çıplak ayakla yapın. Zemine bir yoga matı 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.
- Yoga egzersizlerine başlamadan önce ısınma hareketleri yaparak ısının. Egzersizlerinizi her zaman en az 5 dakikalık bir gevşeme evresiyle bitirin.
- 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.
- Germe hareketlerini asla zorlamayın. Germe hareketlerini sadece sizi rahatsız etmeyecek derecede uygulayın. Hafif bir esneme hissi buna dahildir. Yine de acı veya ağrı hissederseniz egzersizi derhal sonlandırın.
- Egzersizlere tam olarak hakim olamazsanız da etki eder.

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

- Nefesinize dikkat edin: Göğsünüzü şişirerek nefes alın. Daha çok göğüs kafesi-nizle 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.
- Kendinizi yorgun hissettiğinizde ve dikkat eksikliği söz konusu olduğunda egzersiz yapmayın. Egzersizlerden önce ve sonra yeterince sıvı tüketin.
- Egzersiz yaptığınız odanın yeterince havalandırılmış olmasını sağlayın. 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 dairesel hareketle çevirin.
- Kollarınızı dairesel hareketle çevirin.
- Göğüs kafesinizi öne, arkaya ve yanlara hareket ettirin.
- Kalçanızı öne, arkaya ve yanlara hareket ettirin ve yanlara savurun.
- Olduğunuz yerde koşun.
- Yoga egzersizinize güneşe selam ile başlayın.

Egzersiz sonrası: Gevşeme

Egzersizinizi yakl. 5 dakika derin gevşeme yaparak bitirin. Sırt üstü yere uzanın, gözlerinizi kapatın ve bilinçli olarak nefesinizi hissedin. Vücudunuzun içindeki düşüncelerde yolculuk yapın. Kaslarınızı hissedin ve sonra serbest bırakın.

Bakım

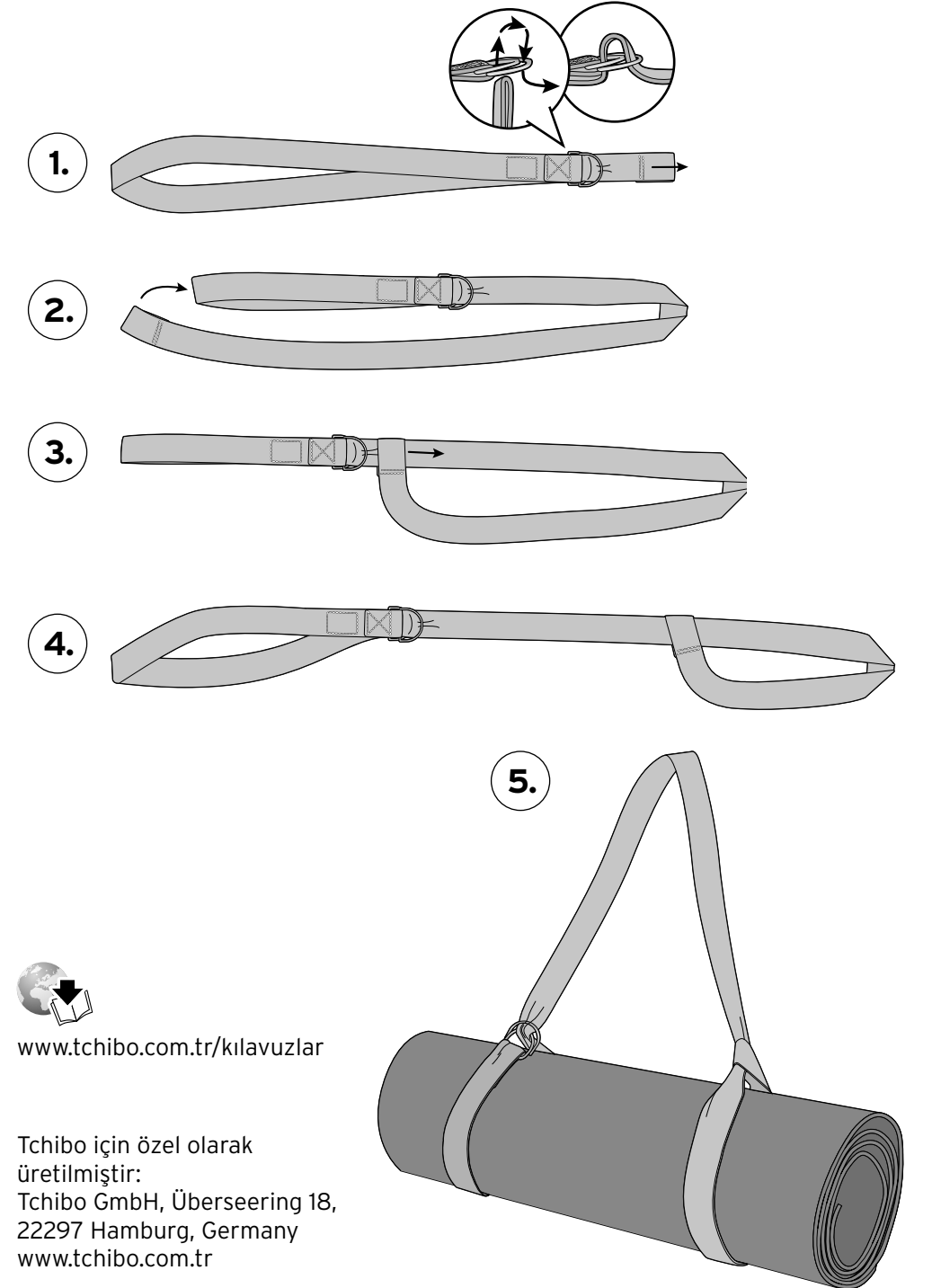
Yoga kemerinin malzemesi tere dayanıklıdır fakat hijyenik koşullarda kemerinin için zaman zaman temizlenmesi gerekir.

► Kemer elde maks. 30 °C yıkanabilir.

DİKKAT - Maddi hasar tehlikesi var

- Yoga kemerini temizlemek için deterjan kullanmayın.
- Yoga kemerini doğrudan güneş ışığından korunacağı bir yerde saklayın. -10 °C'nin altında veya +50 °C'nin üzerinde sıcaklıklara maruz bırakmayın. Aynı zamanda yüksek sıcaklık değişiminden, hava neminden ve sudan koruyun.

Omuz askısı olarak kullanın



www.tchibo.com.tr/kılavuzlar

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

Ürün numarası: 614 739