

Ürün numarası:
654 495

Tchibo

tr Kaydırıcı pedler – Egzersiz posteri

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

Egzersiz ped kol, bacak, karın ve sırt kaslarını güçlendirme antrenmanı için tasarlanmıştır.

Slide pedler spor aleti olarak evde kullanmak için tasarlanmıştır. Spor salonlarında ve tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

Kaydırıcı pedlerin kullanım alanı ...
... düz zeminlerde (fayans, parke) köpük taraf aşağıya gelmelidir.
... yüksek tüylü olmayan halılarda düz tarafı yere doğru kulanın.

Doktorunuza başvurun!

- **Egzersizlere başlamadan önce doktorunuza başvurun. Doktorunuza sizin için hangi egzersizlerin 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!
- Aşağıdaki semptomlardan birisinin meydana gelmesi halinde, egzersizi hemen bırakın ve doktorunuza başvurun: Mide bulantısı, baş dönmesi, zor nefes alma veya göğüs ağrısı. Eklemlerde ve kaslarda ağrılar hissettiğinizde de antrenmanı derhal sonlandırın.
- Tedavi amaçlı egzersizler için uygun değildir!

Çocuklar ve bedensel engelliler için TEHLİKE

- Antrenman aleti oyuncak değildir ve kullanılmadığı zamanlarda çocukların erişemeyeceği yerlerde saklanmalıdır. Yaralanmaların oluşmaması için antrenman esnasında çocuklar bu gereçten uzak tutulmalıdır.
- Antrenman aleti, sadece yetişkinlerin ve fiziksel/psikolojik gelişimini tamamlamış gençlerin kullanımı için uygundur.
- Çocukların antrenman aletini kullanmalarına izin vermeden önce doğru kullanımı gösterin ve egzersizler bitene kadar çocukları gözetimsiz bırakmayın. Velilerin ve diğer denetleyen kişilerin, çocukların doğal oyun içgüdüğü ve deneyim merakı nedeniyle antrenman aletiyle ilgili beklenilmeyen durumlar ve davranışlarla karşılaşabileceklerinin bilincinde olmaları gerekir. Aletlerin oyuncak olmadığı hakkında çocuklarınızı özellikle uyarın.
- Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutun.
- Aksi takdirde boğulma tehlikesi vardır!

Yaralanma UYARISI

- Bir egzersiz programına başlamadan önce lütfen hekiminizle görüşerek hangi egzersizlerin sizin için uygun olduğunu belirleyin.
- En iyi egzersiz sonuçlarını elde etmek ve yaralanmaları önlemek için egzersizlere başlamadan önce ısınma hareketleri ve egzersizlerden sonra gevşeme hareketleri yapın.
- Bedeninizi çalıştırmaya alışık değilseniz ilk önce çok yavaş başlayın. Acı veya ağrı hissederseniz egzersizi derhal bitirin.
- Antrenman aletini her kullanımdan önce kontrol edin. Görünür hasar tespit edildiğinde, cihazı kullanmayın.
- 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.
- Yüzük veya bileklik gibi takılar takmayın. Yaralanabilirsiniz.
- Rahat kıyafetler giyin. Giysileriniz egzersiz sırasında herhangi bir şekilde herhangi bir yere takılmamalıdır (örn. uzunluğü).
- Tercihe göre çıplak ayakla antrenman yapın. Egzersiz pedlerin sabit duruş ve ideal güç aktarımı için ayakların kuru olması gerekir. Ayaklar antrenman esnasında terlediğinde, düzgün şekilde kurulaşın. Ağır terlemeye yatkınsanız, gerekirse tabanı kaymayan spor ayakkabı kullanın.

- Egzersiz sırasında hareket alanınızın yeterli kadar geniş olmasına dikkat edin (2,0 m egzersiz alanı + 0,6m çevresinde serbest alan). Diğer kişilerle aranızda yeterli kadar mesafe olmalıdır.
- Antrenman aletini aynı zamanda birden fazla kişinin kullanmaması gerekir.
- Antrenman aletinin yapısı değiştirilmemelidir.
- Antrenman aleti başka amaçla kullanılmamalı, üstünde hiçbir nesne bulunmamalıdır vb.

Egzersizler sırasında nelere dikkat etmelisiniz

- **Egzersiz pedleri ile antrenman güç ve konsantrasyon gerektirir. Başlangıç pozisyonuna geri dönebilmek için egzersiz pozisyonların son halini ilk başlarda uygulamayın. Kendinizi çok zorlamayın. Zorluk derecesini ilerleyen güç artırın. Güç veya konsantrasyon düşüklüğü yaşandığında, egzersizleri sonlandırın!**
- Başlangıçta farklı kas grupları için en fazla üç ila altı egzersiz yapın. Bünyenize göre bu egzersizleri sadece birkaç kez tekrarlayın. Egzersizler arasında en az bir dakikalık aralar verin. Yavaş yavaş 15 ila 20 tekrara kadar yükseltin. Asla halsizleşene kadar egzersiz yapmayın.
- Egzersizleri eşit oranda tempoyla yapın. Sarsıntılı hareketler yapmayın.
- Egzersiz sırasında eşit ölçüde nefes alıp vermeye devam edin. Nefes alıp vermeye ara vermeyin!
- Tüm egzersizlerde sırtınızı düz tutun, belinizde boşluk olmamasına dikkat edin! Ayakta dururken bacaklarınızı hafif bükün. Kalçaınızı ve karnınızı sıkın.

Dikkat:
Egzersizleri gösterilen bitiş pozisyonuna kadar yapmayın, sadece başlangıç pozisyonuna güvenli bir şekilde dönebildiğiniz kadar yapın. Kendinizi çok zorlamayın.

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.
- Kalçaınızı öne, arkaya hareket ettirin ve yanlara savurun.
- Olduğunuz yerde koşun.

Egzersiz sonrası: Gevşeme

Bazı esneme hareketlerini alt tarafta bulabilirsiniz. Tüm esnetme çalışmaları için temel pozisyon: Göğüs kafesinizi yükseltin, omuzlarınızı aşağı çekin, dizler hafif kırık, ayak uçlarınızı biraz dışa dönük. Sırtınızı düz tutun! Her hareket için yakl. 20-35 saniye süreyle bu pozisyonda kalın.

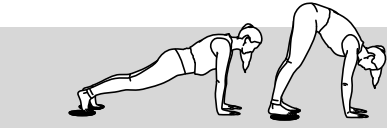
Bakım

► Egzersiz pedini gerektiğinde yumuşak hafif nemli bez ile silin - deterjan kullanmayın.

DIKKAT - Maddi hasar tehlikesi var

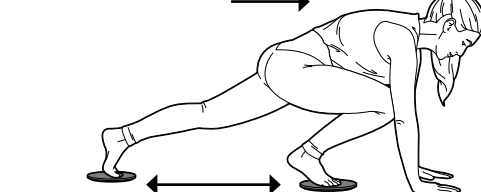
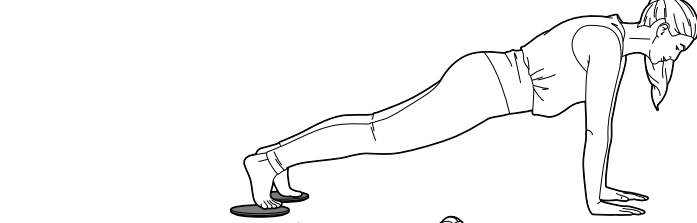
• Temizleme için temizleme maddesi kullanmayın.

- Antrenman aletini doğrudan güneş ışığından korunacağı bir yerde depolayın. -10 °C'nin altında veya +50 °C'nin üzerinde sıcaklıklara maruz bırakmayın.
- Antrenman aletini yüksek sıcaklık değişiminden, nemden ve sudan koruyun.
- Bazı boyalar, plastikler veya mobilya/zemin bakım ürünleri ürünün malzemesine etki edebilir ve yumuşatabilir. Zeminde istenmeyen izlerin oluşmasını önlemek için gerekirse ürünün altına kaymayan bir altlık yerleştirin ve örn. ürünü uygun bir kutuda saklayın.

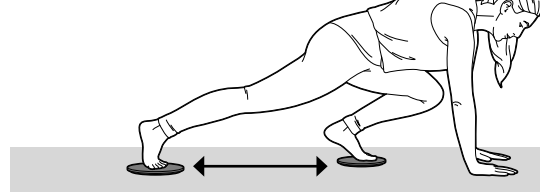


1. Alt karın kasları + kalça

Başlangıç konumu: Şınav pozisyonu – El ve ayak üstünde, ayaklar ped üstünde. Bacaklar, sırt ve ense bir çizgi hizasında düz, bakişlar yere – başı enseye yaslamayın. Karın ve kalça sıkı.

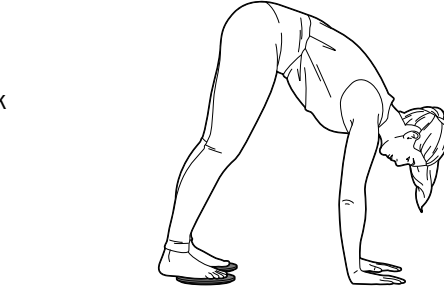


Egzersiz: Hızlı şekilde dönüşümlü olarak bir ayak öne çekilir ve diğeri arkaya itilir.



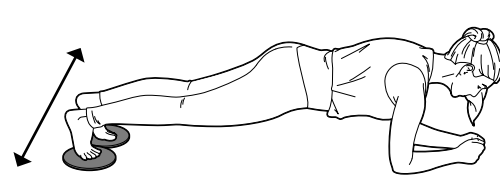
2. Alt karın kasları + uyluk (1. için zorlaştırma)

Egzersiz: Her iki ayak aynı anda çekilir ve tekrar başlangıç konumuna geri dönülür.

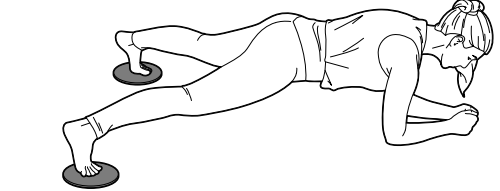


3. Bacak kasları + alt karın

Başlangıç konumu: Şınav pozisyonu – alt kollar ve ayak üstünde, ayaklar ped üstünde. Bacaklar, sırt ve ense bir çizgi hizasında düz, bakişlar yere – başı enseye yaslamayın. Karın ve kalça sıkı.



Egzersiz: Her iki bacak aynı anda açılır ve tekrar başlangıç konumuna geri dönülür.

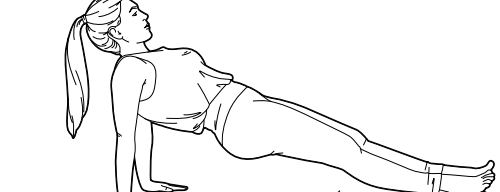


Daha hafif seçenek: Her defasında sadece bir açın ve geri gelin.

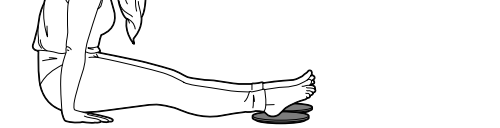


4. Kollar + Sırt + Kalça + Bacaklar

Başlangıç konumu: El ve ayak üstünde ters şınav pozisyonu, ayaklar ped üstünde. Bacaklar öne uzatılmış, sırt ve boyun düz bir çizgide, bakişlar önde. Karın ve kalça sıkı.



Egzersiz: Bacaklar düz şekilde vücudun üst kısmı ve kalça, kolların arasından çekilir – **Yere inmeyin!** – ve tekrar başlangıç konumuna dönün.



5. Karın kasları + bacaklar

Başlangıç konumu: Yerde oturarak, bacaklar hafif bükülü, ayaklar pedlerin üzerinde. Sırt ve boyun düz bir çizgide, bakişlar önde. Kollar göğsün önünde. Karın ve kalça sıkı.



Egzersiz: Dönüşümlü olarak bir ayak öne çekilir ve tekrar başlangıç konumuna geri dönülür.

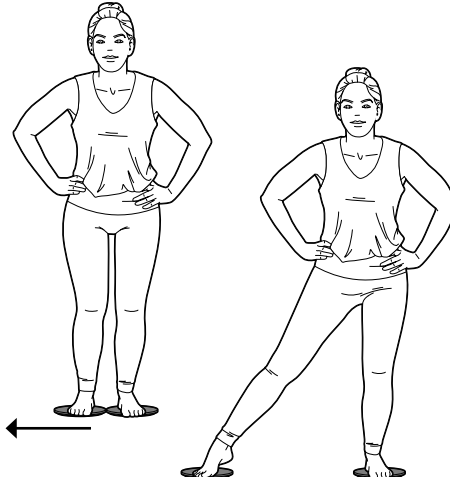


Zorlu seçenek: Her iki ayak aynı anda öne itilir ve tekrar başlangıç konumuna geri dönülür.



6. İç + Dış uyluk kası

Başlangıç konumu: Rahat duruş, ayaklar ped üstünde. Sırt düz, göğüs yukarıda, bakişlar önde. Karın ve kalça sıkı.



Egzersiz: Bacak neredeyse tam olarak düz konuma gelineceye kadar bir bacağınızı yana doğru kaydırın, dik duran bacağınızı hafifçe bükün. Sonra pedi başlangıç pozisyonuna geri çekin. Vücudun üst kısmı dik bir şekilde öne doğru eğik, ense ve baş ile aynı hizada olmalıdır. Ayağı değiştirin.

Bu egzersizi dinamik şekilde de yapabilirsiniz (buz pateni gibi).

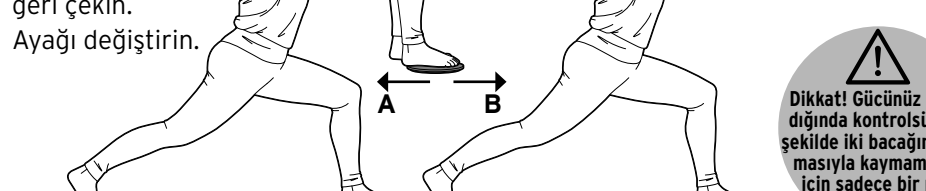


7. Ön + arka uyluk kasları

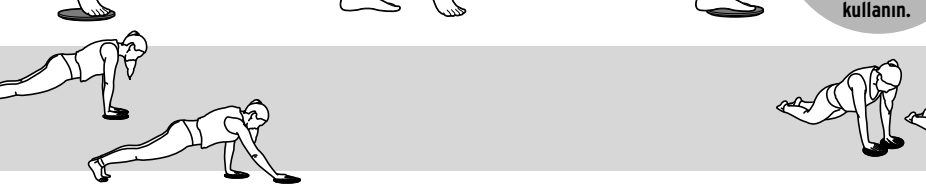
Başlangıç konumu: Ayakta durulur, bir ayak bir ped üzerinde. Sırt düz, göğüs yukarıda, bakişlar önde. Karın ve kalça sıkı.

Egzersiz A: Öndeki sabit bacak yakl. 90° açı oluşturuncaya kadar düz haldeki diğer bacakla ped üzerinde arkaya doğru esneyin. Bu aşamada vücudun üst kısmı düz kalır, bakişlar önde. Sonra pedi başlangıç pozisyonuna geri çekin. Ayağı değiştirin.

Egzersiz B: Öndeki sabit bacak yakl. 90° açı oluşturuncaya kadar ped ile **öne** doğru esneyin. Arkadaki bacak gergin kalır, vücudun üst kısmı düz kalır, bakişlar önde. Sonra pedi başlangıç pozisyonuna geri çekin. Ayağı değiştirin.



Dikkat! Gücünüz azaldığında kontrolsüz bir şekilde iki bacağın açılması kaymamamız için sadece bir ped kullanın.



9. Triseps + Omuz + Karın kasları

Başlangıç konumu: Eller ve ayaklar yerde, eller pedin üzerinde. Sırt ve ense bir çizgi hizasında düz, bakişlar yere – başı enseye yaslamayın. Karın ve kalça sıkı.

Egzersiz: Her iki kolu da mümkün olduğu kadar ileri doğru kaydırın, ardından pedi başlangıç pozisyonuna geri çekin. Sırtı düz olarak tutun. Baş ve ense, sırtla aynı çizgide durmalıdır.

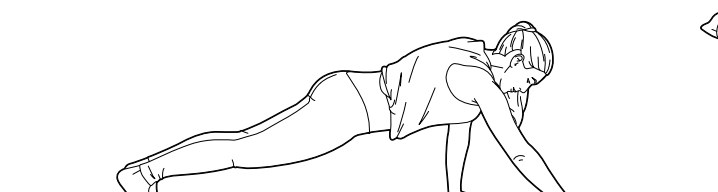


Dikkat! Dizlerde ağır hissedildiğinde egzersiz derhal sona erdirilmelidir.

10. Triseps + Omuz + Karın kasları

Başlangıç konumu: Şınav pozisyonu, eller pedlerin üzerinde. Sırt ve ense bir çizgi hizasında düz, bakişlar yere – başı enseye yaslamayın. Karın ve kalça sıkı.

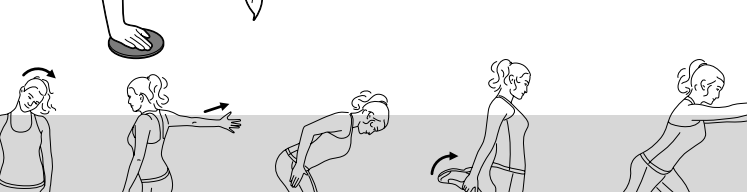
Egzersiz: Tek kolu kolu mümkün olduğu kadar ileri doğru kaydırın, ardından pedi başlangıç konumuna geri çekin. Sırtı düz olarak tutun. Baş ve ense, sırtla aynı çizgide durmalıdır. Kolu değiştirin.



11. Göğüs kasları

Başlangıç konumu: Diz çökmüş şınav pozisyonu, eller pedlerin üzerinde. Uyluk, sırt ve ense bir çizgi hizasında, bakişlar yerde – başı enseye yaslamayın. Karın ve kalça sıkı.

Egzersiz: Kollarınızı yana doğru kaydırın, dirsekleriniz dik bir açı oluşturmalıdır, sonra yine başlangıç pozisyonuna geri çekin. Sırtı düz olarak tutun. Baş ve ense, sırtla aynı çizgide durmalıdır. Çok önemli: Omuzları yukarı çekmeyin, bilinçli olarak aşağıda bırakın. Zorlaştırmak için: Son pozisyonda vücudun üst kısmını zemin üzerine yavaşça indirin.



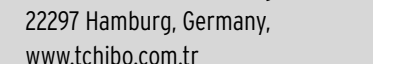
12. Yan karın kasları

Başlangıç konumu: Yerde yan oturulur, uyluklar üst üste, bacağın alt bölümü geriye doğru bükülmüş, dıştaki elle bir ped üzerinde destek alınır.

Egzersiz: Vücudun üst kısmı ve uyluklar düz bir çizgi oluşturacak şekilde pedi kontrollü halde yere inmeden mümkün olabildiğince yana doğru itin. Tekrar başlangıç konumuna dönülür.



Esname hareketleri



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