

## Düz karın kası, göğüs kası, ön uyluk kasları, triceps kası ve alt kol kasları

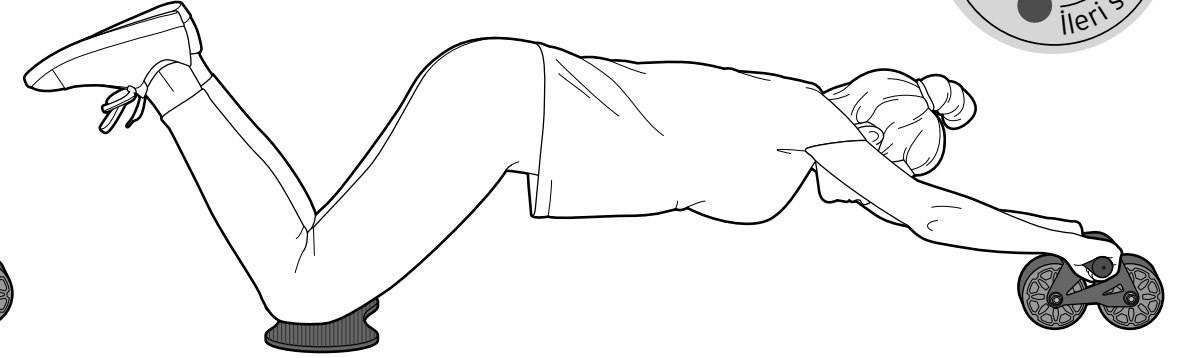
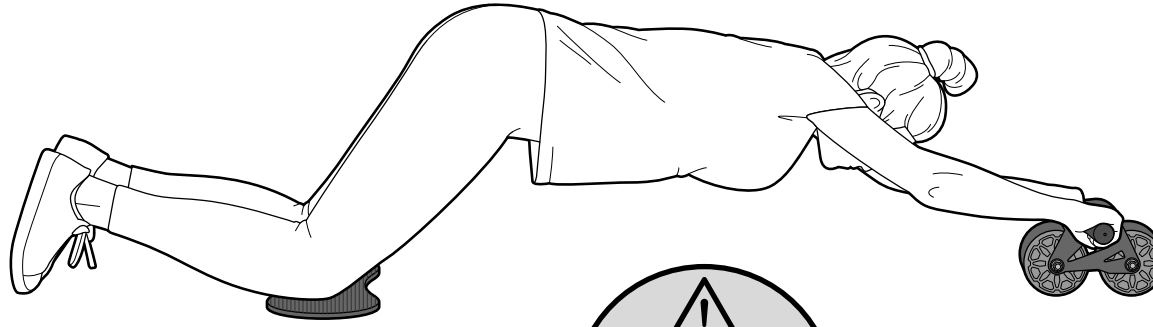
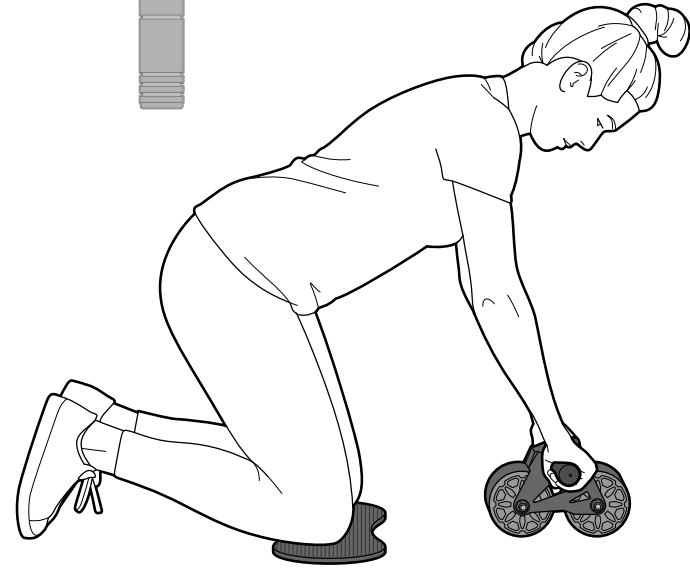
### Sağlamlık kazanmak için tüm gövde kaslarının çalışması

**Pozisyon:** Dört ayak duruşu, ayak uçlarınızı sabitleyin.  
Sırt ve ense bir çizgi hizasında düz, bakışlar yere - başı enseye bırakmayın.  
Karın ve kalça sıkı.  
Eller ile omuz genişliğinde tutamaklardan destek alın, el arkası öne, kollar düz, fakat tam olarak düz değil.

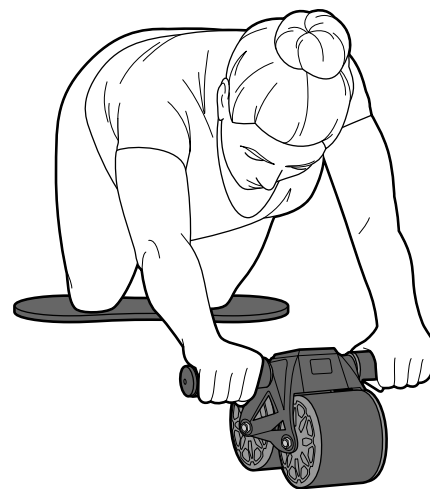
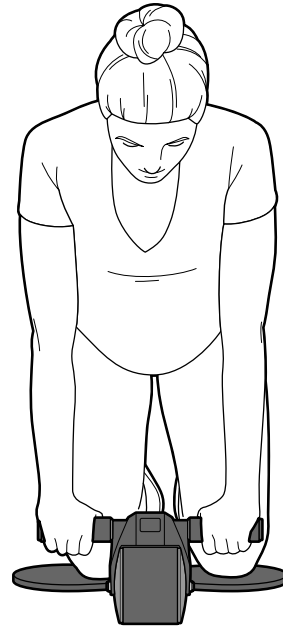
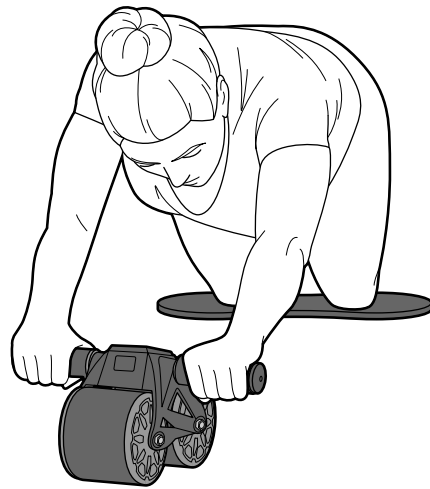
**Egzersiz:** Silindir ile öne doğru yuvarlayın, bu anda vücudun üst kısmını indirin, kolları vücut tamamen gerilene kadar fakat yere değmeyecek şekilde öne doğru uzatın.  
Bu esnada kolları düz, fakat tam düz olmayacak şekilde bırakın.

4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

**Varyant:** İlave olarak bacakları birlikte kaldırın. Tüm gövde kaslarının çalışmasını artırır ve antrenmanı yoğunlaştırır.



Dizlerde ağır hissedildiğinde egzersiz derhal sona erdirilmelidir.



## İlave olarak: Çapraz karın kasları

**Pozisyon:** yukarıdaki gibi

**Egzersiz:** Silindir ile **çapraz şekilde** öne doğru yuvarlayın, bu anda vücudun üst kısmını indirin, kolları vücut tamamen gerilene kadar fakat yere değmeyecek şekilde öne doğru uzatın.

Bu esnada kolları düz, fakat tam düz olmayacak şekilde bırakın.

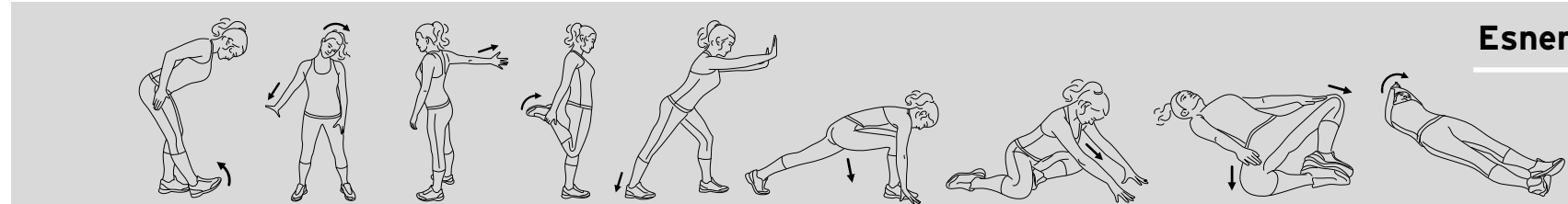
4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

Diğer tarafa tekrarlayın.



**Yaralanma tehlikesi!**

Egzersizizi ayakta gerçekleştirmeyin.



**Esneleme hareketleri**

## Değerli Müşterimiz!

Fitnes silindiri öne doğru harekette direnci artırır ve geri hareketi entegre edilmiş bir yay mekanizması sayesinde destekler. Böylece size hareket sürecini kontrollü şekilde gerçekleştirmenizde yardımcı olur. Sayfanın diğer tarafında bu alet için tasarlanmış çalışmalar bulabilirsiniz.

Egzersizinizde başarılar dileriz!

### Tchibo Ekibiniz

#### Kendi güvenliğiniz için

Güvenlik uyarılarını dikkatle okuyun. Kaza sonucu ortaya çıkabilecek 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

Bu egzersiz cihazı komple gövde kaslarının ayrıca ön uylukların, alt kolların ve tricepslerin güçlenmesi için kullanılır.

Bu egzersiz aleti kullanım sınıfı H uyarınca uygundur ve ev içi spor aleti olarak tasarlanmıştır. Spor salonlarında ve tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

Cihaz maks. 100 kg vücut ağırlığı olan kişiler için dizayn edilmiştir.

Cihaza aşırı yüklenmeyin!

#### Egzersizler sırasında nelere dikkat etmelisiniz

- Alet ile uygun görülmüş egzersizleri yapın (egzersiz posterini arka sayfaya bakın). Egzersizleri tarif edildiği gibi yapın. Doğru duruşa dikkat edin. Usulüne uygun olmayan veya aşırı egzersiz sağlık sorunlarına neden olabilir.
- Egzersize yemek yedikten hemen sonra başlamayın. Başlamak için en az 30 dakika bekleyin. Kendinizi rahatsız hissediyorsanız, hasta veya uykusuz iseniz veya konsantrasyonunuzu etkileyecek başka unsurlar söz konusu ise egzersiz yapmayın. Egzersiz esnasında yeterince sıvı tüketin.
- En iyi egzersiz sonuçlarını elde etmek ve yaralanmaları önlemek için egzersizlere başlamadan önce ısınma hareketleri ve egzersizlerden sonra gevşeme hareketleri yapın.
- Başlangıçta egzersizleri vücut durumuna bağlı olarak sadece birkaç kez tekrarlayarak yapın. Egzersizler arasında en az bir dakikalık aralar verin. Yavaş yavaş 10 ila 20 tekrara kadar yükseltin. Asla halsizleşene kadar egzersiz yapmayın.
- Egzersizleri eşit oranda tempoyla yapın. Sarsıntılı hareketler yapmayın. Egzersizleri sayma döngüleri halinde uygulamanız daha kolay olur, örn. 2 döngü çekme, 4 döngü tutma ve 2 döngü geri gitme. Kendi ölçülü ritminizi bulana kadar bunu deneyin.
- Egzersiz sırasında eşit ölçüde nefes alıp vermeye devam edin. Nefes alıp vermeye ara vermeyin! Her egzersiz başında nefes alın. Egzersizin en zorlayıcı noktasında nefesinizi verin.
- Egzersizleri yaparken konsantrasyonunuzun bozulmasına izin vermeyin. Egzersiz esnasında başka işlerle ilgilenmeyin.
- Egzersizler esnasında sırtınızı düz tutun – belinizde boşluk olmamasına dikkat edin! Kalça ve karnınızı sıkın.**
- 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 fitness antrenöründen yardım istenmesini öneririz.

## Önemli bilgiler

### Doktorunuza başvurun!

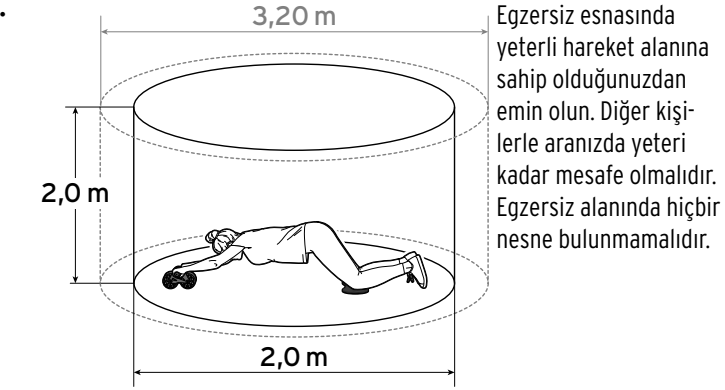
- Egzersizlere başlamadan önce doktorunuza başvurun. Doktorunuza sizin için hangi egzersizlerin uygun olduğunu sorun.**
- Özel kısıtlama durumlarında, örneğin kalp pili taşımak, kalp yetmezliği, gebelik, dolaşım problemleri, eklem veya sinir iltihaplanmaları, ortopedik rahatsızlık durumlarında egzersizler konusunda doktorunuza başvurun. Uygun olmayan ve çok fazla egzersiz sağlığınıza tehlikeye atabilir!
- Şu semptomlardan birisinin meydana gelmesi halinde egzersizi hemen bırakın ve doktorunuza başvurun: Mide bulantısı, baş dönmesi, çok fazla nefessiz kalma veya göğüşte ağrı. Eklemelerde ve kaslarda ağrılar hissettiğinizde de antrenmanı derhal sonlandırın.**
- Tedavi amaçlı egzersizler için uygun değildir!

## Çocuklar ve bedensel engelliler için TEHLİKE

- Egzersiz aleti oyuncak değildir ve kullanılmadığı zaman çocukların erişemeyeceği bir yerde saklanmalıdır. Yaralanmaların oluşmaması için egzersiz esnasında çocukların bu aletten uzak tutulması gerekir. Antrenman gereci sadece yetişkinlerin ve fiziksel/psikolojik gelişimini tamamlamış gençlerin kullanımı için uygundur. Çocukların egzersiz aletini kullanmalarına izin vermeden önce doğru kullanımını gösterin ve egzersizler bitene kadar çocukları gözetim altında tutun. Velilerin ve diğer denetleyen kişilerin, çocukların doğal oyun içgüdüsü ve deneyim merakı nedeniyle egzersiz aletiyle ilgili beklenmeyen durumlar ve davranışlarla karşılaşabileceklerinin bilincinde olmaları gerekir. Çocuklarınıza, bu aletin oyuncak olmadığını özellikle belirtin.
- Gözetimsiz çocukları üründen uzak tutun. Ambalaj malzemesinden de uzak tutun. Aksi takdirde boğulma tehlikesi vardır!

### Yaralanma TEHLİKESİ

- Diz eklemelerinizi korumak için beraberinde teslim edilen diz pedlerini kullanın.**
- Bedeninizi çalıştırmaya alışık değilseniz ilk önce çok yavaş başlayın. Acı veya ağrı hissederseniz egzersizi derhal bitirin.
- Egzersiz yaptığınız odanın yeterince havalandırmaya sahip olmasını sağlayın. Ancak cereyan olmasını engelleyin.
- Yüzük veya bileklik gibi takılar takmayın. Yaralanabilir ve alete hasar verebilirsiniz.
- Antrenman esnasında rahat kıyafetler giyin.
- Zemin, düz, pürüzsüz, sağlam ve yeterince sert olmalıdır. Uzun tüylü halılar uygun değildir. Makaraların yüksek bir baskıyla zeminin üzerinden hareket ettirildiğini dikkate alın. Bu durum hassas zeminlerde ezilmelere neden olur. Taş, fayans veya benzeri yüzeyler ayrıca kısa tüylü, sık dokunmuş halılar veya döşeme malzemesi uygundur.
- Egzersizler esnasında aleti kollarından sıkıca tutun. Kinetik enerji ile yüklendiğinde kontrolsüzce geri hareket etmesine izin vermeyin, kontrollü bir şekilde çıkış konumuna geri getirin.**
- Egzersiz aleti aynı anda birden fazla kişi tarafından kullanılmamalıdır.
- Aletin veya kolların üzerine çıkmayın.



Egzersiz esnasında yeterli hareket alanına sahip olduğunuzdan emin olun. Diğer kişilerle aranızda yeteri kadar mesafe olmalıdır. Egzersiz alanında hiçbir nesne bulunmamalıdır.

- Egzersiz aletinin yapısı kesinlikle değişmemelidir. Egzersiz aletini burada açıklananlar dışında başka amaçlar için kullanmayın.
- Egzersiz aletinin güvenliğini sağlamak için aleti her egzersizden önce hasar ve aşınma bakımından kontrol etmelisiniz. Gözle görülür hasarlar tespit ederseniz aleti kullanmayın. Aletin tamir işlemlerini, sadece uzman atölyeler veya kalifiye kişiler tarafından yaptırın. Usulüne uygun olmadan yapılan tamir işlemleri kullanıcı için önemli derecede tehlike oluşturabilir.
- Her antrenmandan önce kolları kontrol edin.

## 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 çevirin.
- Kollarınızı çevirin.
- Göğüş kafesinizi öne, arkaya ve yanlara hareket ettirin.
- Kalçanızı öne, arkaya hareket ettirin ve yanlara savurun.
- Olduğunuz yerde koşun.

## Egzersiz sonrası: Gevşeme

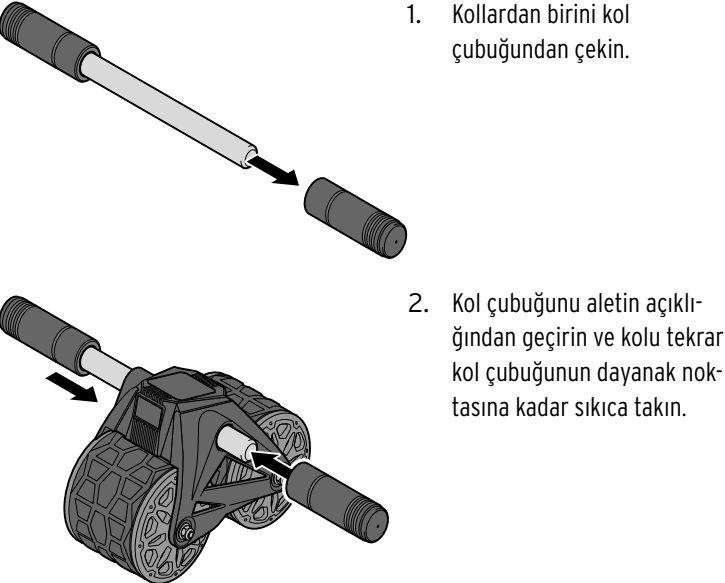
Bazı esnetme egzersizlerini arka sayfada bulabilirsiniz.

Tüm esnetme çalışmaları için temel pozisyon:

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

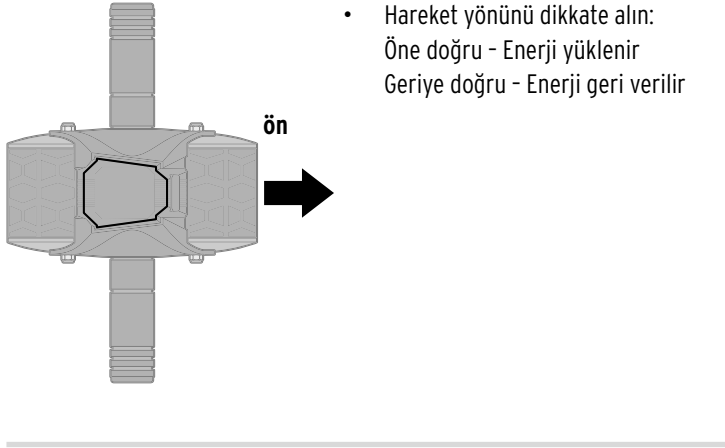
Her hareket için yakl. 20-35 saniye süreyle bu pozisyonda kalın.

## Kurulum



1. Kollardan birini kol çubuğundan çekin.

2. Kol çubuğunu aletin açıklığından geçirin ve kolu tekrar kol çubuğunun dayanak noktasına kadar sıkıca takın.



- Hareket yönünü dikkate alın: Öne doğru - Enerji yüklenir Geriye doğru - Enerji geri verilir

## Bakım

▷ Aleti gerektiğinde yumuşak, hafif nemli bir bezle - temizlik maddesi kullanmadan - silin. Deterjan kullanmayın.

**DİKKAT** - Maddi hasar tehlikesi var:

- Egzersiz aletini doğrudan güneş ışığı görmeyen bir yerde muhafaza edin. -10 °C'nin altında veya +50 °C'nin üzerinde sıcaklıklara maruz bırakmayın.
- Egzersiz aletini yüksek sıcaklık değişimlerinden, nemden ve sudan koruyun.
- Bazı boyaaların, plastiklerin veya zemin temizleme maddelerinin minderler malzemesine zarar verip yumuşatması olasıdır. Zeminde istenmeyen izlerden kaçınmak için gerekirse ürünün altına kaymaz bir altlık yerleştirin ve ürünü örn. uygun bir kutuda saklayın.

Malzeme:	Çerçeve: PP Makaralar: PP ile TPR kaplamalı Kol süngeri: PU köpük Diz pedi: NBR köpük
Boyut:	Yakl. 235 x 335 x 165 mm (U x G x Y)
Ağırlık:	Yakl. 1,4 kg

**i** 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!



www.tchibo.com.tr/kılavuzlar

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

**Ürün numarası: 367 962**