

### 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

Egzersiz bantları kasların güçlendirilmesine yönelik antrenman için öngörülmüştür. Sarı bantlar en düşük dirence sahiptir ve bu yüzden yeni başlayanlar için en uygundur. Mavi bantlar en yüksek dirence sahiptir ve bu yüzden bilen kişiler için daha iyidir.

Egzersiz bantları ev içerisinde spor aleti olarak kullanılması için tasarlanmıştır. Spor salonlarında ve tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

### Egzersizler sırasında nelere dikkat etmelisiniz

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

- Bandı daima sağlam tutun; bu sayede elinizden kaymaz.
- Bilekleri aşırı germemek için bükme, aksine alt kolun doğru-tusunda düz tutun.
- Düşülmeyi önlemek için bandı - döndürmeden- ve genişleterek kullanın.
- Bandı henüz başlangıç konumunda hafifçe gergin tutun.
- Egzersizleri eşit oranda tempoyla yapın. Sarsıntılı 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 ölçütü 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 her zaman her iki taraftan da yapın.
- 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 10 ila 20 tekrara kadar yükseltin. Asla halsizleşene kadar egzersiz yapmayın.

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

- Yapılan egzersize ve istenen gerginliğe göre düşük direnç seviyesi için sarı renkli bandı, orta direnç için pembe renkli bandı veya yüksek direnç için mavi 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.

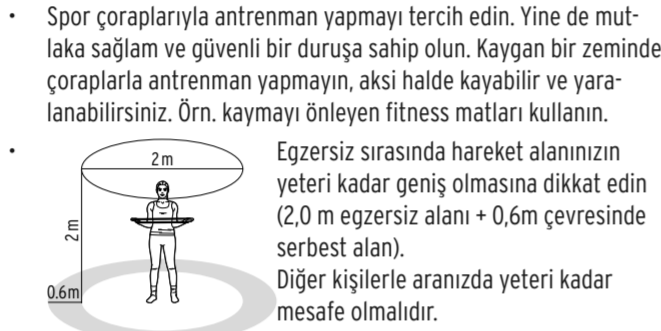
### Doktorunuza başvurun!

- **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 başvurmalısınız. 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, çok fazla nefessiz kalma veya göğüs ağrısı. Eklemelerde ve kaslarda ağrılar hissettiğinizde de antrenmanı derhal sonlandırın.
- Tedavi amaçlı egzersizler için uygun değildir!

### Önemli Bilgiler

- 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.
- Egzersiz 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 sağlığa zararlı olabilir.
- 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.
- Her kullanımdan önce bantları kontrol edin. Biri delinmiş veya yırtılmış görünüyorsa artık kullanılmamalıdır.
- Eğer bandı bir yere sabitliyorsanız, sabitleyici nesnenin bandın gerilmesine dayanabilecek kadar sağlam olmasına dikkat edin; yani masa ayakları veya benzerlerine sabitlemeyin!
- Yüzük veya bileklik gibi takılar takmayın. Yaralanabilirsiniz.
- 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 yeterli kadar geniş olmasına dikkat edin (2,0 m egzersiz alanı + 0,6m çevresinde serbest alan). Diğer kişilerle aranızda yeterli kadar mesafe olmalıdır.
- Bir egzersiz bandı aynı anda birden fazla kişi tarafından kullanılmamalıdır.
- Egzersiz bantların yapısı değiştirilmemelidir. Bantları amacının dışında kullanmayın!
- Uyarı! Bantlar aşırı gerilmemelidir. Bantları, esnekliklerini kaybetmeyecek şekilde gerin, bu da yakl. ilk uzunluğunun iki katı kadardır. Aşırı kuvvet ile bunun dışına germeyin, aksi takdirde materyali zarar görebilir. Büyük kişiler egzersiz sırasında daha fazla germelidir. Bunun için daha uzun bantlar gerekli olabilir.

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

### Egzersiz sonrası: Gevşeme

Bazı esnetme hareketlerini alt tarafta bulabilirsiniz.

Tüm esnetme çalışmaları için temel pozisyon: Göğüs kafesinizi yükseltin, omuzlarınızı aşağı çekin, dizler hafif kırık, ayaklarınızın biraz dışı dönük. Sırtınızı düz tutun!

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

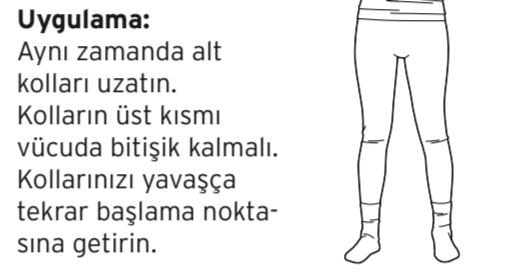
### Bakım

- Sivri veya keskin bir aletle temasa geçtiğinde bant zarar görebilir. Bu yüzden halkaları çıkarın ve egzersiz sırasında mümkün olduğunca ayakkağı giymeyin. Banda tırnaklarla zarar vermeye dikkat edin.
- Bantlar aşırı esneyebilen lateksten üretilmiştir. Bir bandı esnetirken sıcaklığı artar ve tutulan kısımları yapışabilir. Düzenli talk pudrası uygulayarak bunu önleyebilirsiniz.
- 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 cisimlerden de koruyun.

### 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.



### 2. Triseps

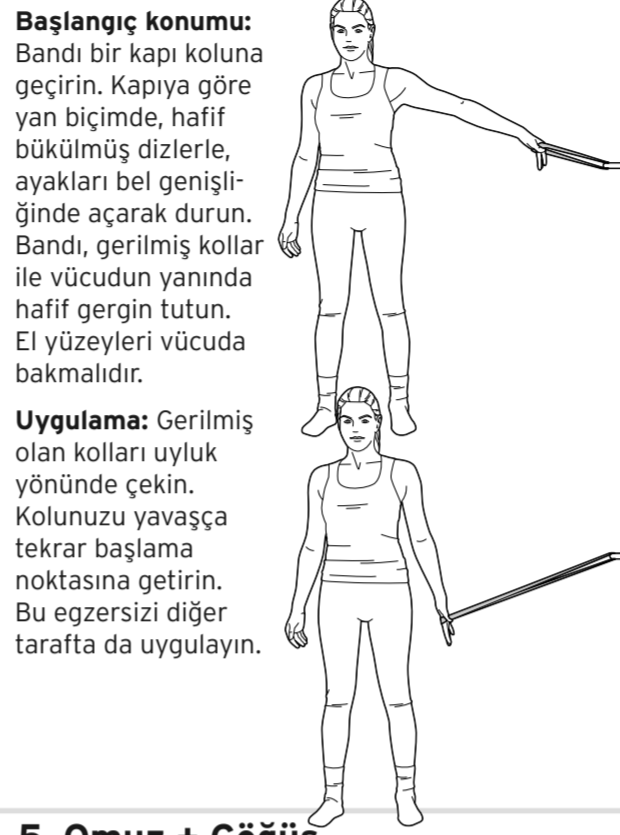


**Başlangıç konumu:** Hafif bükülü dizlerle ayakta durarak, ayaklar kalça genişliğinde açık durur. Bandı bir el ile üstten, diğer el ile alttan tutun ve bandı sırtın arkasında hafif gergin tutun.



**Uygulama:** Alt kolu aşağıya ittirin ve aynı zamanda üst kolu yukarıya çekin. Kollarınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin. Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.

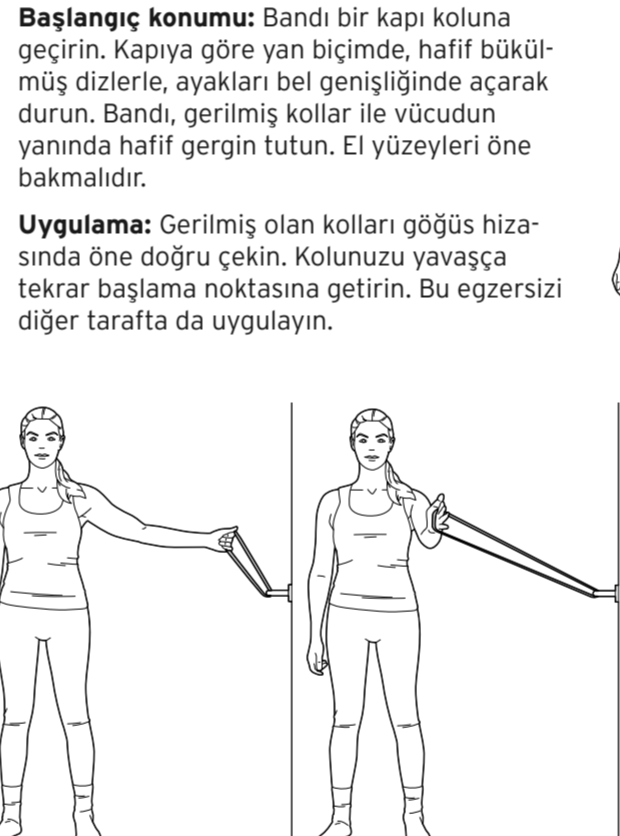
### 4. Latissimus (sırt)



**Başlangıç konumu:** Bandı bir kapı koluna geçirin. Kapıya göre yan biçimde, hafif bükülmüş dizlerle, ayakları bel genişliğinde açarak durun. Bandı, gerilmiş kollar ile vücudun yanında hafif gergin tutun. El yüzeyleri vücuda bakmalıdır.

**Uygulama:** Gerilmiş olan kolları uyluk yönünde çekin. Kolunuzu yavaşça tekrar başlama noktasına getirin. Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.

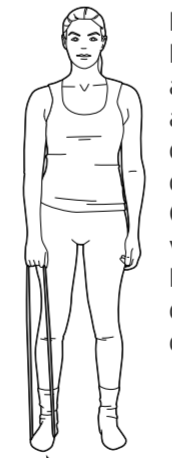
### 5. Omuz + Göğüs



**Başlangıç konumu:** Bandı bir kapı koluna geçirin. Kapıya 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 göğüs hizasında öne doğru çekin. Kolunuzu yavaşça tekrar başlama noktasına getirin. Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.

### 3. Omuz + delta kası



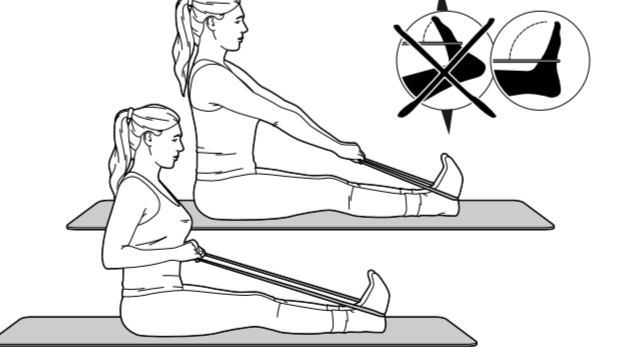
**Başlangıç konumu:** Hafif bükülü dizlerle ayakta durarak, ayaklar kalça genişliğinde açık durur. Ön ayakla bandı yerde sabitleyin. Bandı el ile vücudun yanında hafif gergin tutun.



**Uygulama:** Kolu bükülmüş biçimde bel hizasına kadar yandan yukarıya doğru çekin.

Kolunuzu yavaşça tekrar başlama noktasına getirin. Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.

### 6. 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 göğse doğru çekin. Dirsekler vücuda yapışık olmalıdır. Kollarınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.



#### Yaralanma UYARISI

- Bandı egzersiz için sabitlemeniz gerektiğinde:
  - Sabitlediğiniz yerin bandın çekiş gücüne karşı koyacak kadar sağlam olduğuna emin olun; Masa ayağı vb. kullanmayın!
  - Kapı koluna sabitlerken dikkat edilmesi gerekenler...
    - ... kapı ve kapı kolu yüklenmeye dayanabilmelidir.
    - ... Çekme yönü, bandın kayıp çıkmayacağı doğrultuda seçilmelidir.
    - ... Kapının yanlışlıkla açılmayacağı ya da başka birinin kapıyı açmayacağından emin olunmalıdır. Örn. kapatın.
  - Burada belirtilen egzersizler dışında başka bir egzersiz yapmayın. Banda - ve kapı koluna - vücut ağırlığının tümüyle yüklenmeyin.

### 7. Delta + Trapez (omuzlar) + Triseps



**Başlangıç konumu:** Bandı bir kapı koluna geçirin. Kapıya göre yan biçimde, hafif bükülmüş dizlerle, ayakları bel genişliğinde açarak durun. Bandı, bükülmüş kollar ile vücudun yanında omuz hizasında hafif gergin tutun. El yüzeyleri öne bakmalıdır.

**Uygulama:** Bükülmüş olan kolları başın üzerinden yukarıya doğru çekin. Arttırmak için kolu germeye çalışın - vücut büyüklüğüne bu tam olmayabilir. Kolu yavaşça başlangıç pozisyonuna getirin. Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.

### 9. Biseps



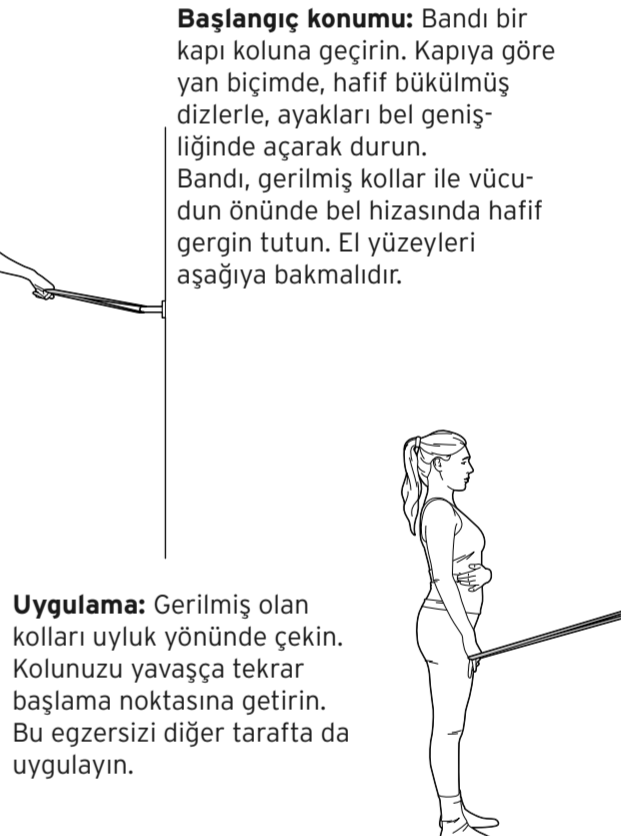
**Başlangıç konumu:** Bandı bir kapı koluna geçirin. Kapıya göre yan biçimde, hafif bükülmüş dizlerle, ayakları bel genişliğinde açarak durun. Bandı, gerilmiş kollar ile vücudun önünde bel hizasında hafif gergin tutun. El yüzeyleri üstte bakmalıdır.

**Uygulama:** Alt kolu göğüs hizasına çekin. Üst kol aynı kalır. Kolu yavaşça başlangıç pozisyonuna getirin. Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.



**UYARI!** Bantlar aşırı gerilmemelidir!

### 11. Üst kol (omuzlar)



**Başlangıç konumu:** Bandı bir kapı koluna geçirin. Kapıya göre yan biçimde, hafif bükülmüş dizlerle, ayakları bel genişliğinde açarak durun. Bandı, gerilmiş kollar ile vücudun önünde bel hizasında hafif gergin tutun. El yüzeyleri aşağıya bakmalıdır.

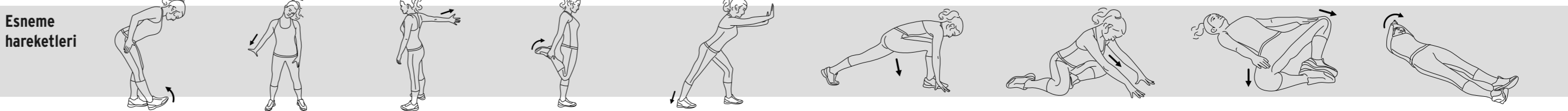
**Uygulama:** Gerilmiş olan kolları uyluk yönünde çekin. Kolunuzu yavaşça tekrar başlama noktasına getirin. Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.

### 12. 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 değirmeden tekrar başlama noktasına getirin. Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.



**Esnetme hareketleri**