

Değerli Müşterimiz!

Silindir, fitness egzersizlerinde kullanım için de mükemmeldir. Silindirin dengesizliği nedeniyle özellikle derin kaslar çalıştır. Size mutlu bir antrenman 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

Silindir denge ve kas sistemini güçlendirmek üzere tasarlanmıştır. Silindir, evde kullanmak için tasarlanmıştır.

Spor salonlarında ve medikal tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

Silindir azami 100 kg yüke dayanıklıdır. Silindir aynı anda sadece bir kişi tarafından kullanılmalıdır.

Egzersizler sırasında nelere dikkat etmelisiniz

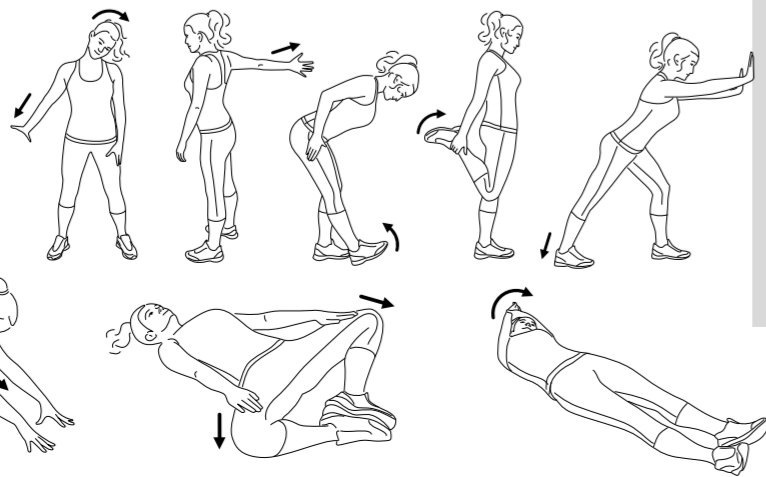
- Antrenmana yemek yedikten hemen sonra başlamayın. Başlamak için en az 30 dakika bekleyin. Kendinizi rahatsız hissediyorsanız, hasta veya uyukusuz iseniz veya konsantrasyonunuzu etkileyecek başka unsurlar söz konusu ise egzersiz yapmayın. Egzersiz esnasında yeterince sıvı tüketin.
- En iyi egzersiz sonuçlarını elde etmek ve yaralanmaları önlemek için egzersizlere başlamadan önce ısınma hareketleri ve egzersizlerden sonra gevşeme hareketleri yapın.
- Başlangıçta 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.
- Egzersizleri eşit oranda tempoyla yapın. Sarsıntılı hareketler yapmayın.
- 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.
- Egzersizleri yaparken konsantrasyonunuzun bozulmasına izin vermeyin. Egzersiz esnasında başka işlerle ilgilenmeyin.
- Tüm egzersizlerde sırtınızı düz tutun, belinizde boşluk olmasına dikkat edin! Ayakta dururken bacaklarınızı hafif bükün. Kalça ve karınızı sıkın.**

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

- 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.

Esnetme hareketleri

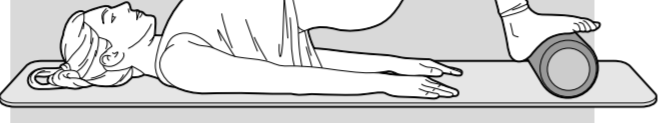
Tüm esnetme çalışmalarını için temel pozisyon: Göğüs kafesinizi yükseltin, omuzlarınızı aşağı çekin, dizler hafif kırık, ayak uçlarınızı biraz dışa dönük. Sırtınızı düz tutun! Her hareket için yaklaşık 20-35 saniyeyle bu pozisyonda kalın.



1. Plank egzersizi: Kalça + arka bacak kasları + alt sırt

Başlangıç konumu: Sırt üstü yerde yatarak ayaklarınızı kalça genişliğinde silindirin üzerine koyun. Kollar vücudun yanında. Karın ve kalça sıkı.

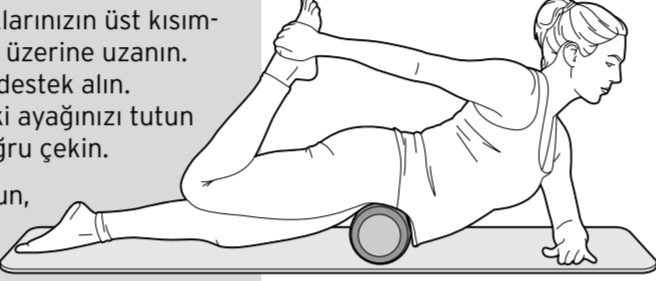
Uygulama: Kalçanızı, üst vücudunuz ve uyluğunuz bir çizgi oluşturana kadar kaldırın. Bir bacağı yukarı uzatın. Tutma. Taraf değiştirme.



2. Esnetme egzersizi: Ön uyluk bölümü

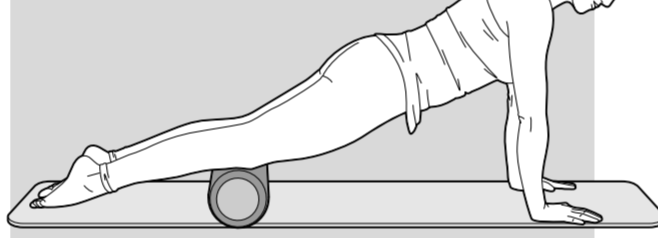
Başlangıç konumu: Uyluklarınızın üst kısımlarıyla karın üstü silindirin üzerine uzanın. Kolum ön kısmıyla yerden destek alın. Diğer elinizle aynı taraftaki ayağınızı tutun ve dikkatlice kalçanıza doğru çekin.

Uygulama: Pozisyonu tutun, sonra yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün. Taraf değiştirme.

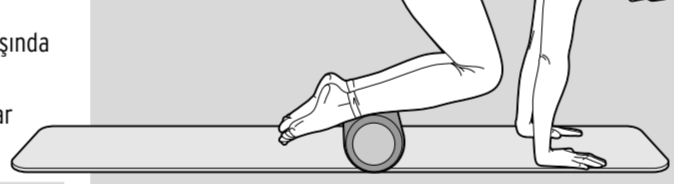


3. Gövde, karın, omuzlar + kollar

Başlangıç konumu: Yatarken silindiri baldırların altına yerleştirin. Kafa, sırt ve bacaklar bir çizgi oluşturur. Karın ve kalça sıkı.

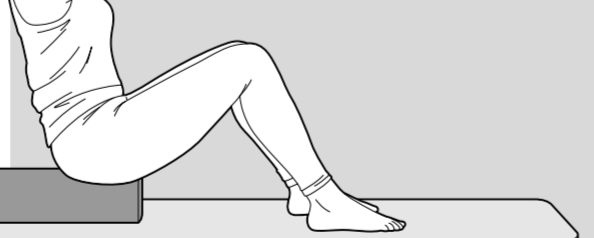


Uygulama: Bacakları silindiri yuvarlayarak öne doğru çekin. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

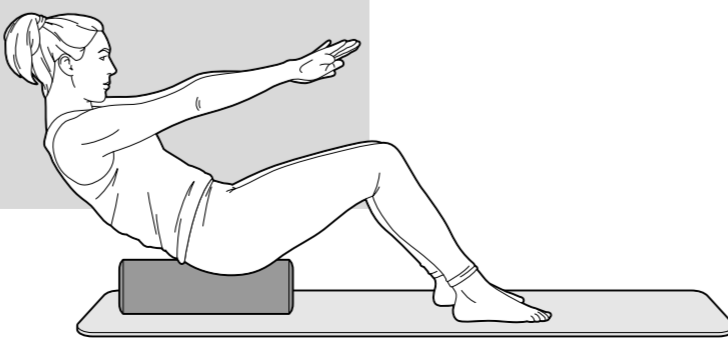


4. Düz karın kasları

Başlangıç konumu: Silindirin üstünde oturun, sırtınızı düz tutun, bacaklarınızı bükün, ayaklarınızı kalça genişliğinde açın, kollarınızı önde tutun. Karın ve kalça sıkı.

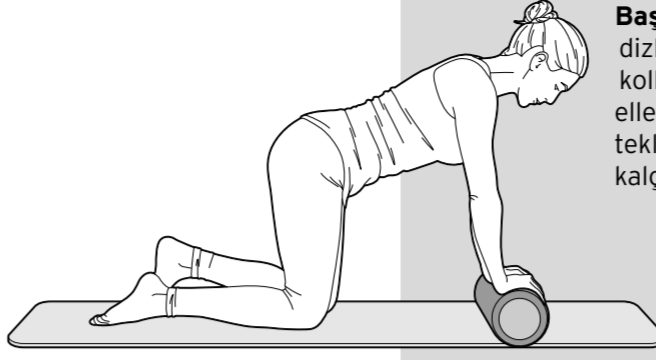


Uygulama: Üst vücudu karın kaslarından güç alarak arkaya doğru indirin. Bu esnada sırt düz tutulur. Ensedene çekmeyin! 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

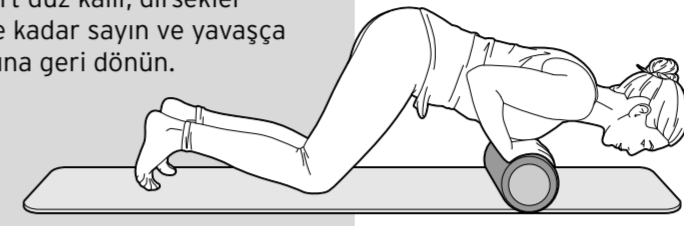


5. Göğüs+ Triseps

Başlangıç konumu: Yerde dizlerin üzerinde durarak, kolları tamamen kırmadan elleri silindir üzerinde destekleyin. Sırt düz, karın ve kalça sıkı, bakışlar yerde.



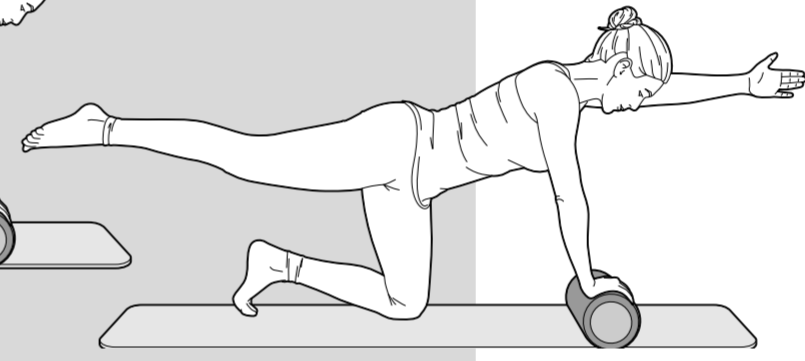
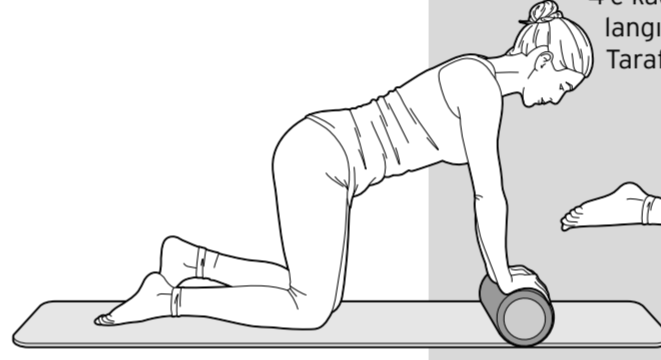
Uygulama: Üst vücudu aşağıya doğru indirin (diz üstü şınav), sırt düz kalır, dirsekler vücutta bitişik. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.



6. Omuzlar, kollar, gövde, karın, kalça + arka bacak kasları

Başlangıç konumu: Yerde dizlerin üzerinde durarak, kolları tamamen kırmadan elleri silindir üzerinde destekleyin. Sırt düz, karın ve kalça sıkı, bakışlar yerde.

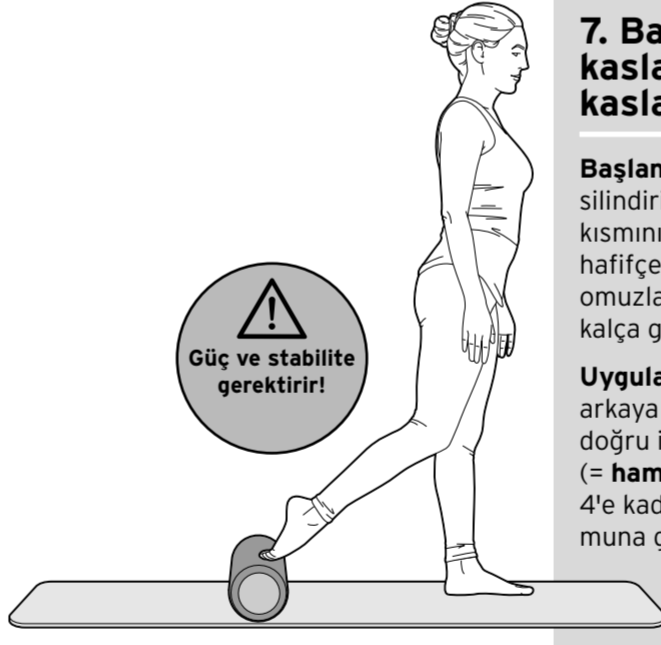
Uygulama: Bir bacağı arkaya doğru, karşı tarafındaki kolu öne doğru uzatın. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün. Taraf değiştirme.



7. Bacak kasları+ ön uyluk kaslarının ve bel bükme kaslarının gerilmesi

Başlangıç konumu: Bir bacağın üstünde silindirin önünde dururken diğer ayağın üst kısmını silindirin üzerine yerleştirin. Kolları hafifçe yanlara açarak dengeyi sağlayın, omuzlar altında, sırt dik, göğüs düz, karın ve kalça gergin olmalıdır.

Uygulama: Kaldırdığınız ayakla silindiri arkaya doğru yuvarlayın. Üst vücudu aşağıya doğru indirin, bu esnada ön bacağı bükün (= hamle adımı duruşu). 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün. Taraf değiştirme.



⚠
Güç ve stabilite gerektirir!



8. Esnetme egzersizi: Bacak kasları + kalça

Başlangıç konumu: Bacaklarınızı açarak hafifçe öne doğru eğimli oturun, silindir ayaklarınızın hizasında bulunsun ve ellerinizi üzerine koyun.

Bacaklar gergin, omuzlar alçak, sırt düz, göğüs yukarıda. Karın ve kalça sıkı.

Uygulama: Sırtınız düz duracak şekilde vücudunuzun üst kısmını yavaşça indirin, bu sırada kollarınızı silindirin üzerinden ileriye doğru hareket etsin. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

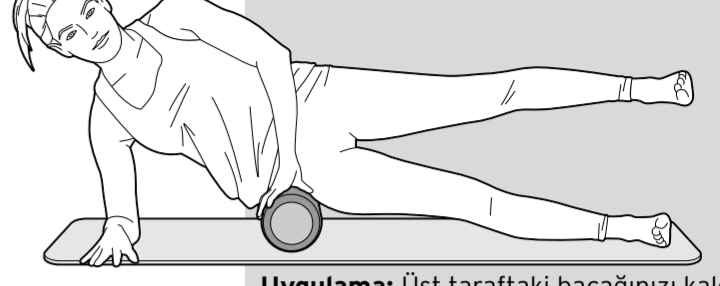
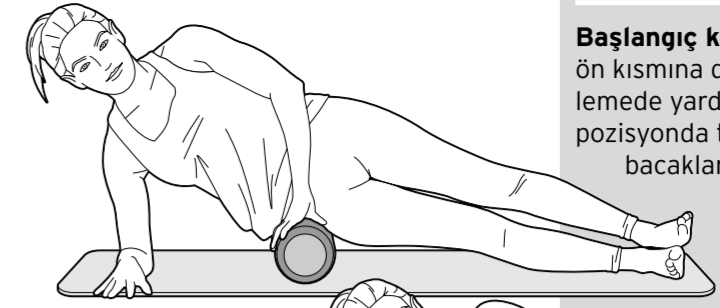


⚠
Fazla germeyin!



9. Yan karın kasları + Bacaklar

Başlangıç konumu: Yan pozisyonda kolun ön kısmına dayanın, silindiri kalçanızı desteklemeye yardımcı olur. Diğer kolunuzla silindiri pozisyonda tutun. Vücudun üst bölümü ve bacaklar düz bir çizgi oluşturur. Üst vücudu ve kalçayı döndürmeyin! Her ikisinde aynı hizada üst bacaklarla tutun.



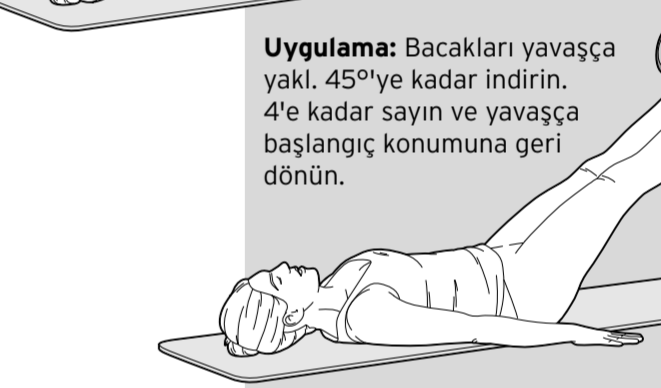
Uygulama: Üst taraftaki bacağınızı kaldırın. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün. Taraf değiştirme.

10. Alt karın + iç uyluk kasları

Başlangıç konumu: Sırtüstü yatarak bacakları havaya kaldırın ve silindiri iki ayağın arasında tutun. Kollar vücudun yanında. Karın ve kalça sıkı.



Uygulama: Bacakları yavaşça yaklaşık 45°'ye kadar indirin. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.



11. Üst düz karın kasları

Başlangıç konumu: Silindirin önünde oturun, sırtınızı dik tutun, dizlerinizi bükerek kalça genişliğinde açın, ellerinizi ensenizde birleştirin. Karın ve kalça sıkı



Uygulama: Vücudunuzun üst kısmını karın kaslarınızdan kuvvet alarak arkadaki silindire yaslayın - bu esnada dirsekleri öne doğru çekmeyin. Ensedene çekmeyin! 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.



⚠
Sırtınız düz dursun!

12. Alt karın kasları + Ön uyluk

Başlangıç konumu: 10. hareketin son pozisyonunda durun, ellerinizle kenarlardan destek alın. Bacaklarınızı hafifçe kaldırın.

Uygulama: Bacaklarınızı kaldırın, 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.

