

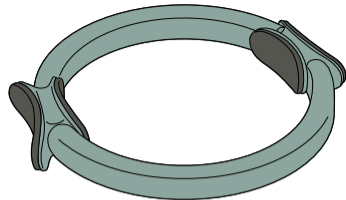


Değerli Müşterimiz!

Pilates egzersiz metodu, derindeki genellikle zayıf olan kasları doğrudan hedef almak için geliştirilmiştir.

Burada resmedilen egzersiz örneklerini tek başına veya arkadaşlarınızla birlikte evde çalışabilirsiniz. Yeni pilates halkanız, derinlerdeki kaslara bir direnç oluşturarak ve pozisyonun güvenli şekilde tutulmasını sağlayarak göğüs, kol, bacak ve omuz kaslarınız için yoğun bir direnç antrenmanı sunmaktadır.

Tchibo Ekibiniz



Pilates halkası

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 137652AB3X4XIV · 2023-12

www.tchibo.com.tr/kilavuzlar



Tchibo için özel olarak üretilmiştir:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.com.tr

Ürün numarası: 684 186

Lütfen şuna dikkat edin: Pilateste önemli olan doğru bir vücut duruşu ve egzersizleri tam olarak gerçekleştirmektir. Burada size sadece birkaç uygulama örneği gösterebiliriz. Pilates, en başından itibaren sağlığa zararlı egzersiz modellerinden kaçınmak için kesinlikle eğitimli eğitmenlerin rehberliğinde öğrenilmelidir!

Güvenlik uyarıları

Kazara yaralanma veya hasarı önlemek için egzersiz yapmadan önce aşağıdaki güvenlik ve egzersiz talimatlarının tamamını okuduğunuzdan emin olun. Gerekirse, daha sonra okumak için talimatları indirin. Diğer kullanıcıları da bu talimatlara yönlendirin.

Kullanım amacı

Pilates halkası evde yapılan jimnastik egzersizlerine destek olması amacıyla tasarlanmıştır. Spor salonlarında ve tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

Pilates halkası azami 25 kg yük taşıyabilir. Ona çok yüklenmeyin!

Önemli bilgiler

Doktorunuza başvurun!

- **Egzersizlere başlamadan önce doktorunuza başvurun. Doktorunuza sizin için hangi egzersizlerin uygun olduğunu sorun.**
- Özel kısıtlama durumlarında, örneğin kalp pili taşımak, gebelik, dolaşım problemleri, 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, zor nefes alma veya göğüste ağrı. Eklemlerde ve kaslarda ağrılar hissettiğinizde de antrenmanı derhal sonlandırın.
- Tedavi amaçlı egzersizler için uygun değildir!

Çocuklar ve bedensel engelliler için TEHLİKE arz eder

- Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutun. Aksi takdirde boğulma tehlikesi vardır!
- Pilates halkası bir oyuncak değildir ve küçük çocukların ulaşmasına izin verilmemelidir.

Yaralanma TEHLİKESİ

- Antrenman esnasında yeterli hareket serbestliğine sahip olduğunuzdan emin olun. Egzersiz alanında hiçbir nesne bulunmamalıdır. Diğer kişilerle aranızda yeteri kadar mesafe olmalıdır.
- Her kullanımdan önce pilates halkasını kontrol edin. Şayet yıpranmış, yırtılmış veya kırılmış görünüyorsa kullanılmamalıdır.
- Pilates halkasını, nesnelere asmak gibi amaçlar için kullanmayın. Halkaya asılmayın, üzerine oturmayın veya üzerine basmayın.

Pilatese dair birkaç öneri

- Dikkatinizi dağıtacak şeylerin olmadığı, sıcak, sessiz bir ortamda egzersiz yapın.
- Bol ve rahat giysiler giyin. Egzersizlerinizi tercihen çıplak ayakla veya spor çorabı ile yapın. Zemine bir yoga minderi 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.
- Kendinizi yorgun hissettiğinizde ve dikkat eksikliği söz konusu olduğunda aletle çalışma yapmayın. Egzersizlerden önce ve sonra yeterince sıvı tüketin.
- Pilates egzersizlerine başlamadan önce ısınma hareketleri yaparak ısının. Egzersizlerinizi her zaman en az 5 dakikalık bir gevşeme evresiyle bitirin.
- Normal kas ağrısının ötesinde ağrılar veya rahatsızlıklar hissederseniz egzersiz yapmayı derhal bırakın.

- 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. Dikkate alın: Aşırı antrenman sağlığınıza zarar verebilir.



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

- Nefesinize dikkat edin: Göğsünüzü şişirerek nefes alın. Daha çok göğüs kafesinizle 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. Pilatesin amacı verim değildir. Tempoyu ve harcayacağınız efor seviyesini kendiniz belirleyin.

- Egzersiz yaptığınız odanın yeterince havalandırılmış olmasını sağlayın.

Ancak cereyan olmasını engelleyin.

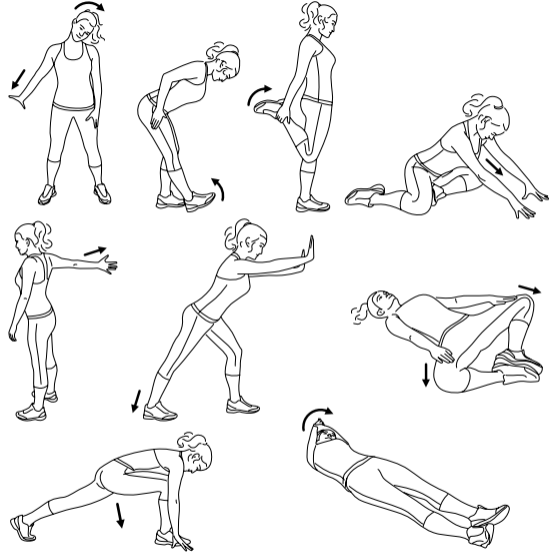
Egzersiz öncesi: Isınma

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

Egzersiz sonrası: Gevşeme

Tüm esnetme çalışmaları için temel pozisyon:
Göğüs 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.



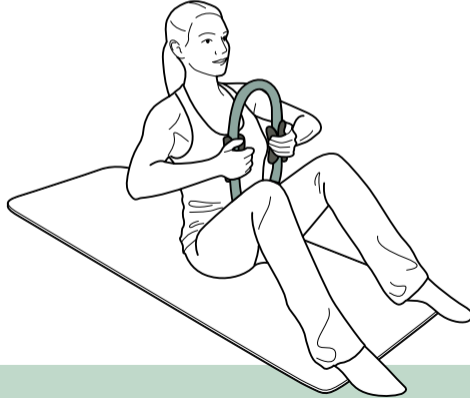
1



Göğüs kasları güçlendirme

Pozisyon: Dik konumda oturun, bacaklarınız kalça genişliğinde ve dizlerden kırık, ayak tabanlarınız yerde olsun. Sırt düz, bakışlar öne. Karın ve kalça sıkı. Pilates halkasını dıştan kavrayın, göğüs kafesi hizasında vücudunuza yakın tutun.

Egzersiz: Nefesinizi verirken pilates halkasını sıkıştırın, en az 4 saniye tutun, yavaşça bırakın.



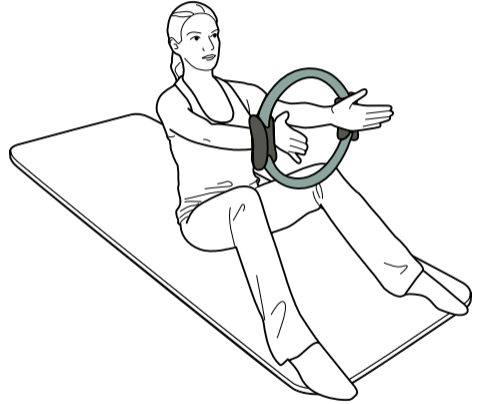
Versiyon:

Pilates halkasını çekerek ayırmaya çalışın
-> **arka omuz kasları** çalışır.

Triseps ve omuz kaslarını güçlendirmek

Pozisyon:Dik konumda oturun, bacaklarınız kalça genişliğinde ve dizlerden kırık, ayak tabanlarınız yerde olsun. Sırt düz, bakışlar öne.
Karın ve kalça sıkı olmalı.
Kollarınızı uzatın, pilates halkasını iç kısmından göğüs hizasında elinizin dış tarafı ile hafifçe gerin.

Egzersiz: Nefesinizi verirken pilates halkasını ayırmaya çalışın, en az 4 saniye tutun, yavaşça bırakın.



Düz karın kasları

Pozisyon: Yatay konumda, bacaklarınız kalça genişliğinde.

Karın ve kalça sıkı olmalı.

Kollarınızı başınızın üzerinden geriye uzatın.

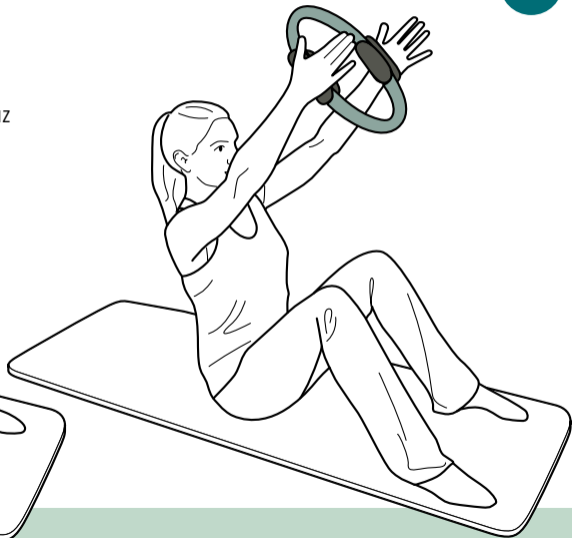
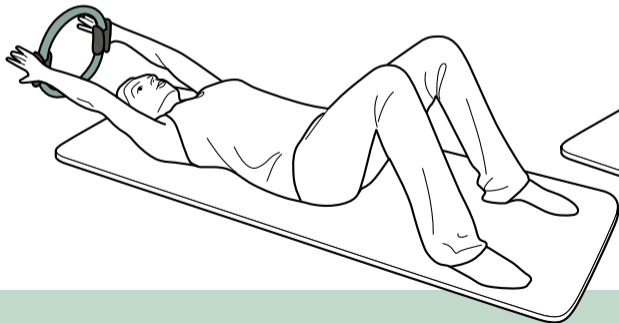
Pilates halkasını dış kısmından kavrayın.

Egzersiz: Nefesinizi verirken vücudunuzun üst kısmını karın kaslarınız

ile dikleştirin, başınızı/boynunuzu öne doğru çekmeyin!

En az 4 saniye tutun, yavaşça yere geri yuvarlanın.

(Dikkat! Sadece ileri seviyedekiler için).



Yanal karın kasları güçlendirme

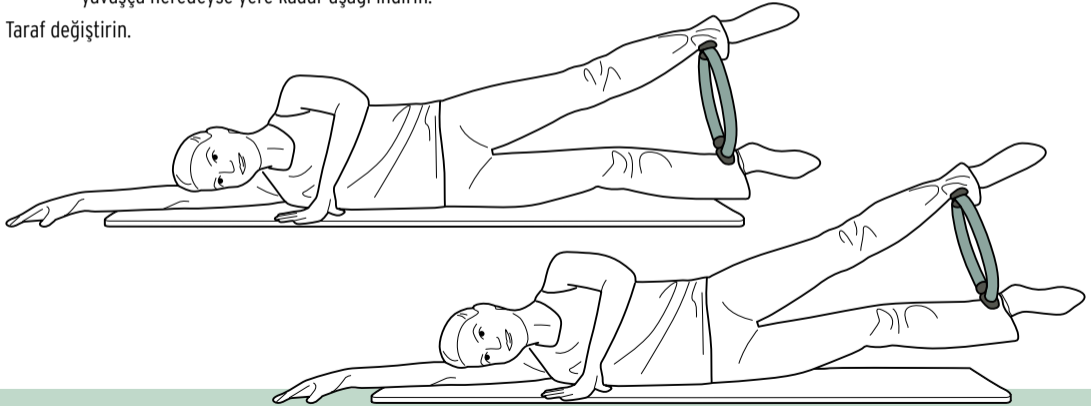
4

Pozisyon: Yan pozisyonda, bacaklar gergin, başınızı kolunuzun alt tarafına yerleştirin, diğer elinizle gövdenizi destekleyin. Karın ve kalça sıkı olmalı.

Pilates halkasını baldırlarınızın arasında sıkıştırın.

Egzersiz: Nefes verirken uzattığınız bacaklarınızı kaldırabildiğiniz kadar yukarı kaldırın, en az 4 saniye tutun, yavaşça neredeyse yere kadar aşağı indirin.

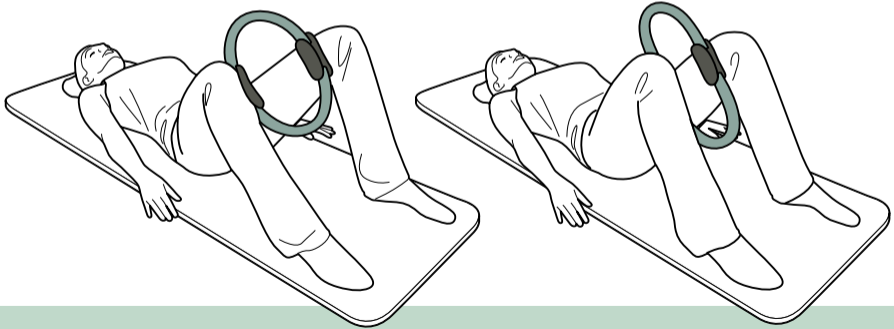
Taraf değiştirin.



İç uyluk kasları güçlendirme

Pozisyon: Yatay konumda, bacaklarınız kalça genişliğinde.
Karın ve kalça sıkı. Kollar rahat, vücudun yanında.
Pilates halkasını uyluk kaslarınızın arasına alın.

Egzersiz: Nefesinizi verirken pilates halkasını her iki bacağınızla sıkıştırın,
en az 4 saniye tutun, yavaşça bırakın.



6

Sırtın alt kısmı, iç + arka uyluk kasları güçlendirme

Pozisyon: Yatay konumda, bacaklarınız kalça genişliğinde.

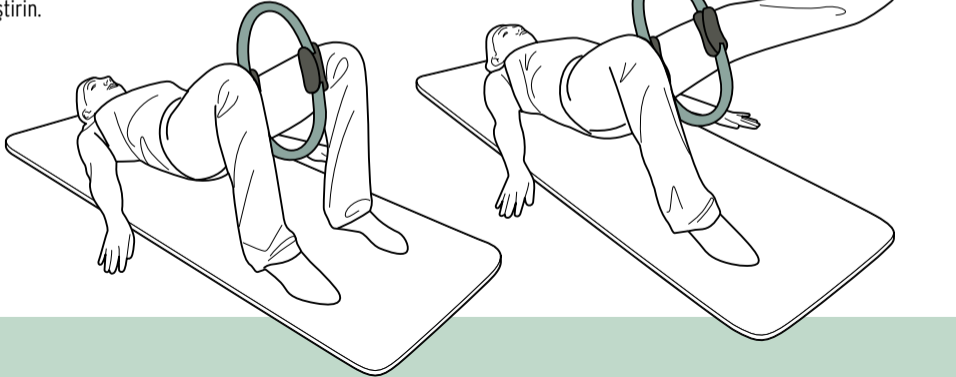
Kollar rahat, vücudun yanında.

Pilates halkasını uyluk kaslarınızın arasında sıkıştırın.

Kalçanızı kaldırın, sırt ile uyluk kısmı düz bir çizgi üzerinde olmalıdır.

Egzersiz: Nefesinizi verirken bir bacağınızı kaldırın, en az 4 saniye tutun, yavaşça bacağınızı indirin.

Ayağı değiştirin.



Bacağın arka tarafını germe

Pozisyon:Sırt üstü, bir bacak dik.

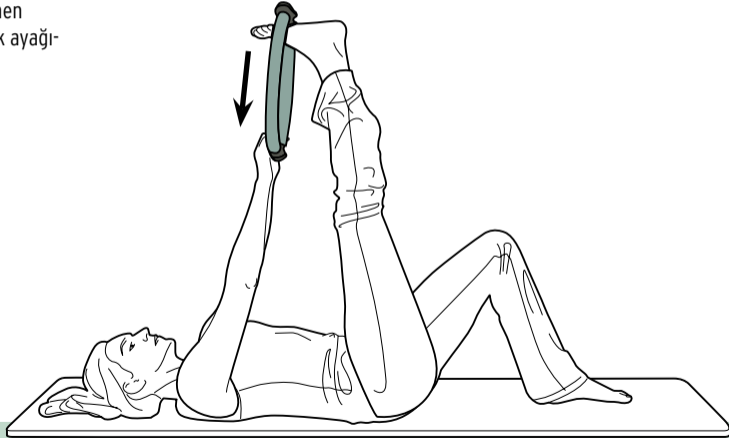
Pilates halkasını iki elinizle tutun ve diğer bacağınızı ayağı ile halka içerisinde hafifçe gerin.

Egzersiz: Havada olan bacağınızı tavana doğru tamamen uzatın. Bu esnada halkayı kollarınızla tutarak ayağınızı aşağı doğru ekin.

Kalanızdaki gerilim hissedilmeli

Taraf değiştirin.

7



Bakım

Ürünün malzemesi tere dayanıklıdır fakat hijyenik koşullarda bir antrenman sağlamak için arada bir temizlenmeleri gerekir.

► Gerektiğinde pilates halkasını nemli bir bez ile silebilirsiniz.

BİLGİ - Maddi hasar tehlikesi:

- Pilates halkasını temizlemek için temizleme maddesi kullanmayın.
- Pilates halkasını doğrudan güneş ışığı görmeyen bir yerde muhafaza edin.
-10 °C'nin altında veya +50 °C'nin üzerinde sıcaklıklara maruz bırakmayın. Aynı zamanda yüksek sıcaklık değişiminden, hava neminden ve sudan koruyun.
- Bazı boyalar, plastikler veya 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.



Üretim tekniğine bağlı nedenlerden dolayı pilates halkasını ambalajından ilk defa çıkarıldığı sırada hafif bir koku oluşumu olabilir. Bu koku tamamen tehlikesizdir. Pilates halkasının kullanımdan önce iyice havalanmasını sağlayın. Koku kısa sürede kaybolacaktır.