

en

Training with the fitness bands

For your safety

Read the safety warnings carefully and only use the product as described in these instructions to avoid accidental injury or damage. Keep these instructions for future reference. If you pass this product on to another person, remember to give them these instructions.

Intended use

The fitness bands are intended for helping to train and strengthen your muscles. The grey bands have less resistance than the green bands and are therefore more suitable for beginners.

The fitness bands are sports equipment designed for private household use. They are not suitable for commercial use in fitness centres and therapeutic institutions.

What to consider when doing the different exercises

- During all exercises keep your back straight and do not arch it! When standing, keep your legs slightly bent. Keep your bottom and stomach tense.
- If you are using an open band, always grip it firmly so that it cannot slip out of your hands. If necessary, wind it once around your hands or feet.
- In order not to strain your wrists, do not bend them if at all possible, but hold them in direct alignment with your lower arm.
- Always spread the band out flat - not twisted - when winding it around a part of your body to avoid cutting into the flesh and restricting circulation.
- In the starting position, the band should already be under slight tension.
- Carry out all exercises at an even speed. Do not make any jerking movements. Do not let the band spring back, but always guide it back to the starting position at the same speed. The easiest way to do the exercises is to count out a rhythm, for example pull for 2 beats, hold for 1 beat and guide back for another 2 beats. Try it out until you have established your own even rhythm.
- Keep on breathing evenly during the exercises. Do not hold your breath! At the beginning of each exercise, breathe in. At the most strenuous point of the exercise, breathe out.
- Always do the exercises on both sides.
- At the beginning, do only three to six exercises for different groups of muscles. Only repeat these exercises a few times, according to your physical condition. Take a break of at least one minute between exercises. Slowly increase the number of repetitions up to about 10 to 20. Never exercise to the point of exhaustion.

i When you do the exercises for the first time you should perform them in front of a mirror so that you can check your posture.

- Depending on the exercise and the level of resistance you prefer, use a grey band for a medium level of difficulty, or a green one for a higher level, so that you can carry out the correct positions and stance in the exercises while sufficiently exerting your muscles.
- When closed, the ring band is particularly suitable for short pull exercises and it replaces the inconvenient knots that fitness bands usually have. Exercises 11 - 14 are performed with the closed ring band.
- When the band is open you can also adjust the resistance by holding the band so it is shorter or longer. For some exercises, the band can also be doubled up.
- The band's resistance is correct when the exercise becomes strenuous after about 8 to 10 repetitions.

Consult your doctor!

- Before you start exercising, consult your doctor ask how much exercise you should be undertaking.
- If you have special physical impairments, such as wearing a pacemaker, if you are pregnant, or if you suffer from inflammation of the joints or tendons or orthopaedic complaints, you must arrange an exercise programme in accordance with your doctor. Incorrect or excessive exercising can endanger your health!
- Stop exercising immediately and see your doctor if any of the following symptoms occur: nausea, dizziness, excessive shortness of breath or pain in the chest region. You should also stop exercising immediately if you experience pain in joints and muscles.
- Not suitable for therapeutic exercising!

Important notes

- Before starting an exercise programme, consult your doctor to check which exercises are suitable for you.
- Warm up before starting to exercise.
- If you are not accustomed to physical exercise, take it very slowly to begin with. Discontinue the exercises immediately if you begin to feel pain or have difficulties.
- The fitness bands are not toys and must be kept out of the reach of children.
- If you allow children to use the bands, instruct them on how to use them correctly and supervise their sessions. If the bands are misused or if training is excessive, damage to health cannot be excluded.
- Do not exercise if you are tired or unable to concentrate. Do not exercise immediately after meals. Drink plenty of fluids as you exercise.
- Ensure that the room in which you exercise is well ventilated. However, you should avoid draughts.
- Always inspect the bands before every use. If any band appears to be damaged, porous or torn do not continue to use it.
- If you fasten a band to something, make sure that the object to which it is fastened is stable enough to withstand the pull; do not use table legs or similar objects!
- Do not wear jewellery such as rings or bracelets. You could injure yourself.
- Wear clothing that is comfortable to exercise in.
- Preferably, you should exercise in gym socks. It is vital that you have a firm and secure footing. Do not exercise in socks on a smooth floor or surface as you could slip and injure yourself. Use a non-slip fitness mat, for example.
- Ensure you have enough room to move around while exercising. Leave enough space between yourself and other people.
- A fitness band must not be used by more than one person at a time.
- The design of the fitness bands must not be modified.
- Only stretch the band to the point that its elasticity allows. Do not use force to stretch it farther, as doing so could damage the structure of the fabric.

Before exercising: warming up

Warm up for about 10 minutes before exercising, moving all parts of your body in turn as follows:

- Tilt your head to the side, to the front and to the back.
- Raise, lower and make circular movements with your shoulders.
- Make circular movements with your arms.
- Move your chest to the front, back and to the side.
- Tilt your hips forwards, backwards and swing to the side.
- Run on the spot.

After exercising: stretching

You will find some stretching exercises illustrated below.

Basic position for all stretching exercises:
Lift your chest, pull your shoulders down, bend your knees slightly and turn your toes slightly outwards.
Keep your back straight!

Hold each of the positions in the exercises for about 20-35 seconds.

Care

- Bands can be damaged if they come into contact with sharp or pointed objects. Therefore, remove any rings from your fingers and wear either trainers or no shoes when exercising. Make sure not to damage the bands with your fingernails.
- The bands are made of extremely elastic latex. When stretching a band, its temperature increases and it is possible that it may stick together at the points where it is held. Prevent this by applying talcum powder regularly.
- Remove any knots immediately after exercising.
- Protect the bands from direct sunlight and heat, otherwise they may become brittle. Store the bands in a cool, dry place. Also protect them from pointed, sharp or rough objects and surfaces.

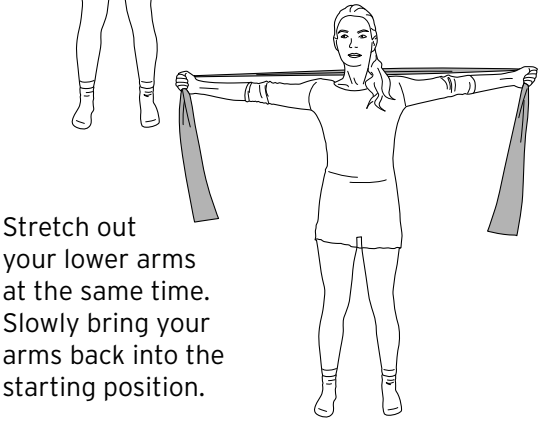


 www.tchibo.de/instructions
(Please enter the product number in the box labelled "Bedienungsanleitungssuche" and click on "Suchen".)

1. Neck

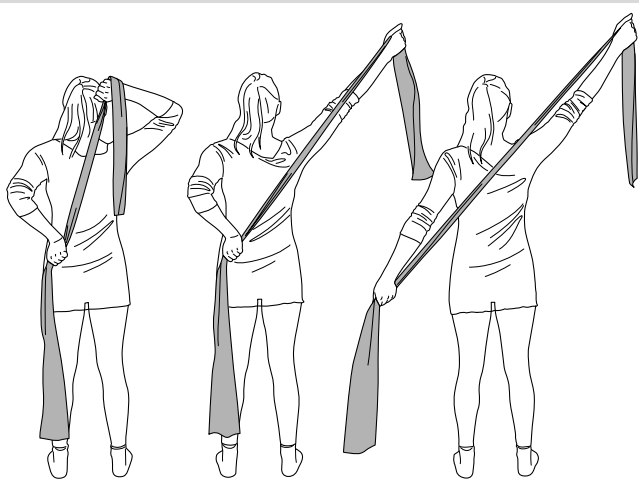


Stand with your knees slightly bent, feet hip-width apart. Hold the band taut behind your neck.



Stretch out your lower arms at the same time. Slowly bring your arms back into the starting position.

2. Shoulders + triceps



Stand with your knees slightly bent, feet hip-width apart. Hold the band taut diagonally behind your neck.

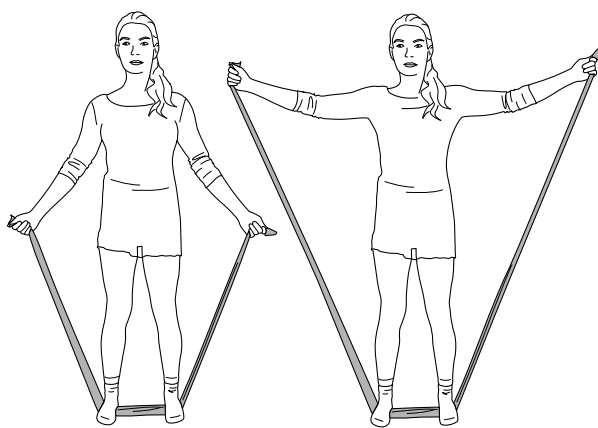
Extend both arms diagonally at the same time. Slowly bring your arms back into the starting position.

Then perform the exercise on the other side.

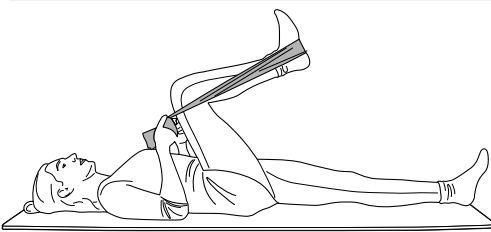
3. Arms + shoulders

Stand with your knees slightly bent, feet hip-width apart on the band. In the starting position your arms are by your sides and facing down. Hold the band taut with your arms almost straight.

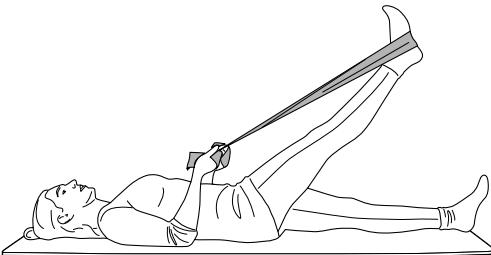
Pull both arms up to shoulder-height at the same time. Slowly bring your arms back into the starting position.



6. Legs



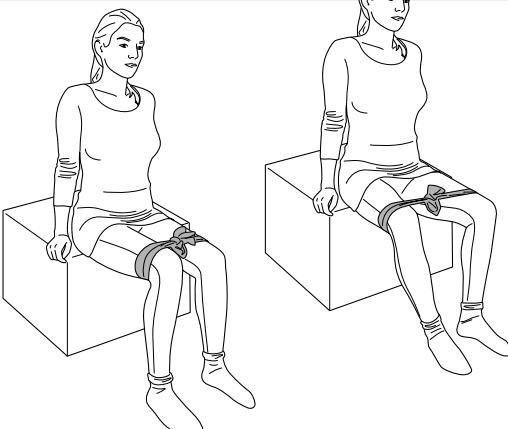
Lie flat on your back. Bend one leg and keep the band taut with your foot. Your arms are bent and placed next to your body, with your lower arms facing upwards.



Stretch your leg against the resistance of the band. Your arms remain in their position. Slowly bring your leg back into the starting position.

Then perform the exercise on the other side.

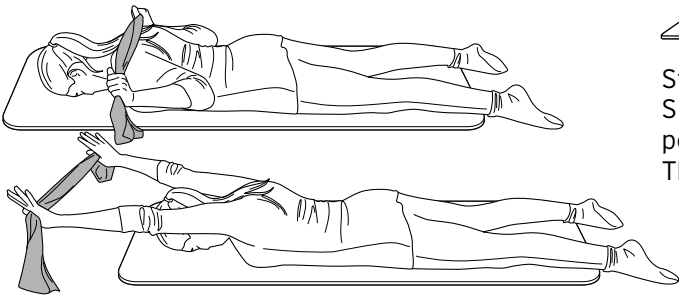
7. Thighs



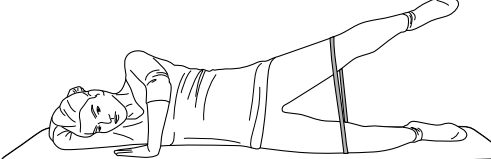
Sit upright on a chair or similar. Your legs should form a 90° (or slightly more) angle.

Wrap the band around your thighs. Pull your knees outwards against the resistance of the band.

Slowly bring your legs back into the starting position.



11. Hips + stomach



Lie on your side and bend your legs slightly to the back. Turn your pelvis lightly forwards so that your legs are lying parallel on top of each other. The band is around your knees.

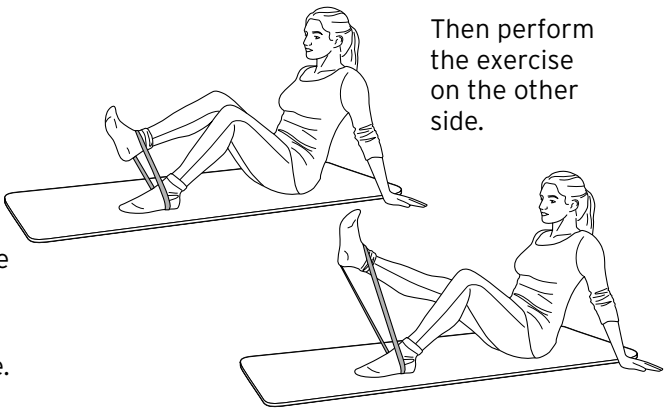
Lift your upper leg and hold. Keep your knee bent. Slowly bring your leg back into the starting position.

Then perform the exercise on the other side.

12. Legs

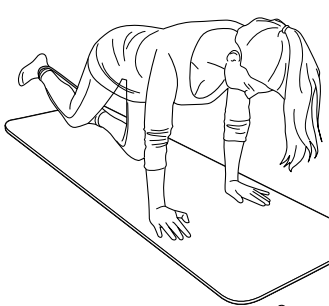
Sit on the floor, supporting your weight on your hands. Slightly bend your legs. Then lift one leg and hold the band taut. Stretch your leg.

Slowly bring your leg back into the starting position.



Then perform the exercise on the other side.

13. Back of thighs + bottom



Pay attention to the correct body posture for this exercise. Your elbows are slightly bent and your spine is straight.



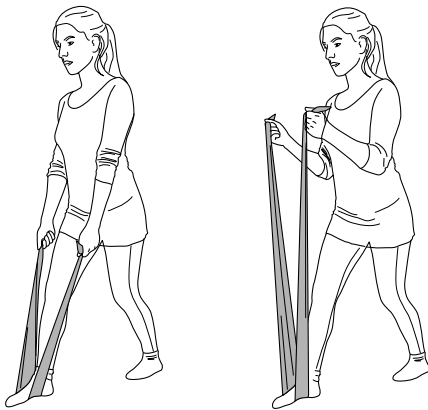
Increase the exercise by stretching out the opposite arm forwards - in line with your body.

Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18,
22297 Hamburg, Germany

Product number: 366 534

4. Arms

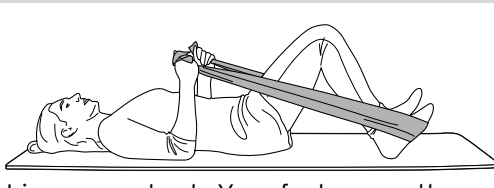
Stand in a stepping position with your front foot on the band and hold it taut with your arms facing downwards.



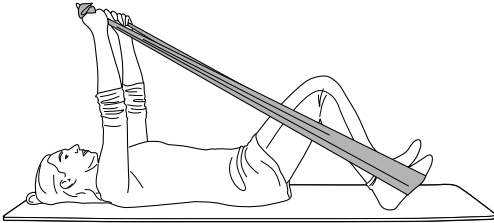
Bend your arms either alternately or both at the same time. Keep your elbows close to your body. Slowly bring your arms back into the starting position.

Do a few repetitions, then place the other foot onto the band.

5. Chest and shoulders



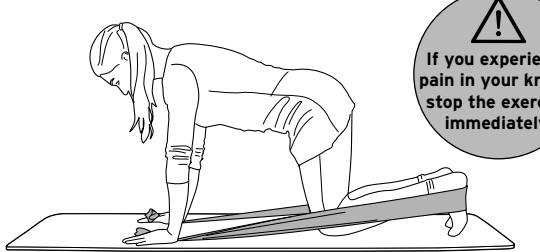
Lie on your back. Your feet are on the ground and your legs are slightly bent. Your elbows are close to your body.



Stretch your arms upwards either alternately or both at the same time. Slowly bring your arms back into the starting position.

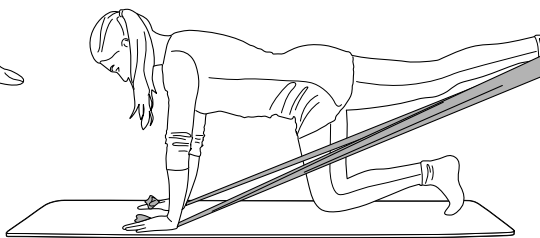
9. Thighs, back + bottom

Go on your hands and knees, wrap the band around one foot and hold it taut. Ensure your back is straight. Do not overstretch your head. Your neck and spine should form a straight line.

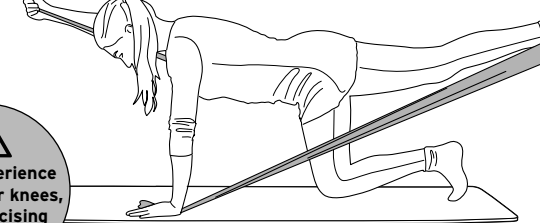


!
If you experience pain in your knees, stop the exercise immediately.

Stretch your leg out straight and to the back. Slowly lower your leg back into the starting position, without setting it down on the floor. Then perform the exercise on the other side.



Advanced exercise: Also stretch out the opposite arm in front of you at the same time. Ensure your head remains in position. Do not overstretch your neck.



!
If you experience pain in your knees, stop exercising immediately.



Variation 1 - front abdominal muscles:

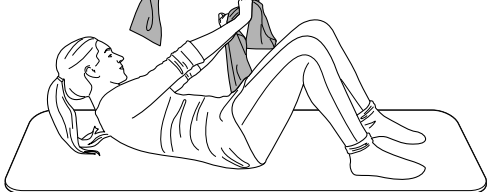
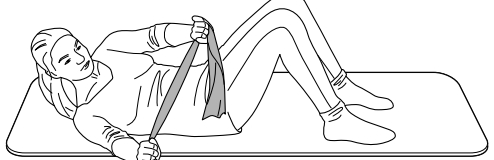
Move your arms towards your knees. Lift your head and shoulders slightly. Start with your head.

Place your chin to your chest and roll yourself up - vertebra by vertebra.



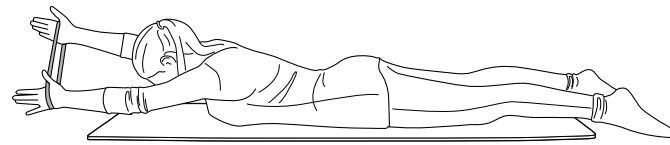
Variation 2 - side abdominal muscles:

Move your arms alternately to the left and right sides. Always return to the starting position inbetween sides. Lift your head and shoulders slightly here too - as described in exercise 1.



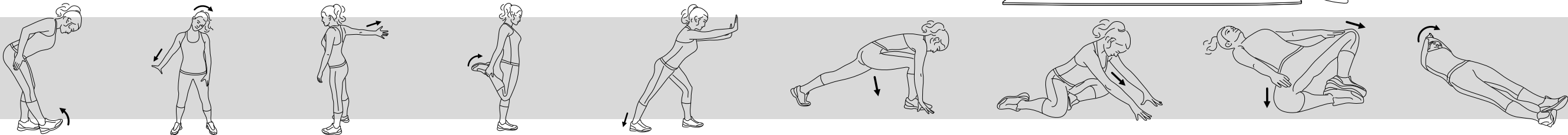
14. Shoulders

Lie flat on your stomach, with your legs hip-width apart and your knees outstretched. Stretch your arms forwards with the band wrapped around them. Hold the band taut. Do not place your arms on the ground. Keep your head in line with your body.



Now lift one arm and the diagonal leg alternately. Your elbows and knees stay outstretched.

Stretching exercises



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 veril-melidir.

Kullanım amacı

Fitnes bantları kasların güçlendirilmesine yönelik antrenman için öngörülmüştür. Gri bantlar daha düşük dirence sahiptir ve bu yüzden yeşil bantlara göre yeni başlayanlar için daha uygundur.

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

Egzersizler sırasında dikkat etmeniz gerekenler

- Tüm egzersizlerde sırtınızı düz tutun, belinizde boşluk olmamasına dikkat edin! Ayakta dururken bacaklarınızı hafif bükün. Kalça ve karınınızı sıkın.**
- Açık bir bandı kullanırken daima sağlam tutun; bu sayede elinizden kaymaz. Gerekirse birer kez elinize ya da ayağınıza dolayın.
- Bilekleri aşırı germemek için bükmeyin, aksine alt kolun doğrultusunda düz tutun.
- Düğümlenmeyi 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 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 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.

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

- Yapılan egzersize ve istenen gerginliğe göre orta direnç seviyesi için gri bandı, yüksek direnç için yeşil bandı kullanın; bu sayede duruşları doğru yapabilir, aynı zamanda da yeterli gerginliği sağlayabilirsiniz.
- Kapalı halka bandı özellikle kısa hamle hareketleri için uygundur ve bir egzersiz bandının güçlü düğümü yerine geçer. 11. – 14. arasındaki egzersizler kapalı halka bant ile gerçekleştirilir.
- Açık bantla çalışırken bandın kısa veya uzun tutulmasına göre direnç ayarlanabilir. Bazı egzersizlerde bant ikiye katlanarak kullanılabilir.
- Eğer egzersiz 8 ila 10 tekrardan sonra zorlaşmaya başlıyorsa doğru direnç gücünü ayarlamışınız 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 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, çok fazla nefessiz kalma veya göğüs ağrısı. Eklemelerde ve kaslarda ağrıları 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.
- 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.
- Antrenman esnasında yeterli hareket serbestliğine sahip olduğunuzdan emin olun. Diğer kişilerle aranızda yeterli kadar mesafe olmalıdır.
- Bir fitness bandı aynı anda birden fazla kişi tarafından kullanılmamalıdır.
- Fitnes bantların yapısı değiştirilmemelidir.
- Bandı hala esnekliği kalabilecek şekilde gerin. Aşırı kuvvet ile bunun dışına germeyin, aksi takdirde yapısı zarar görebilir.

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.
- Kalçanızı 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, ayak uçlarınız biraz dışa dönük. Sırtınızı düz tutun!

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

Bakım

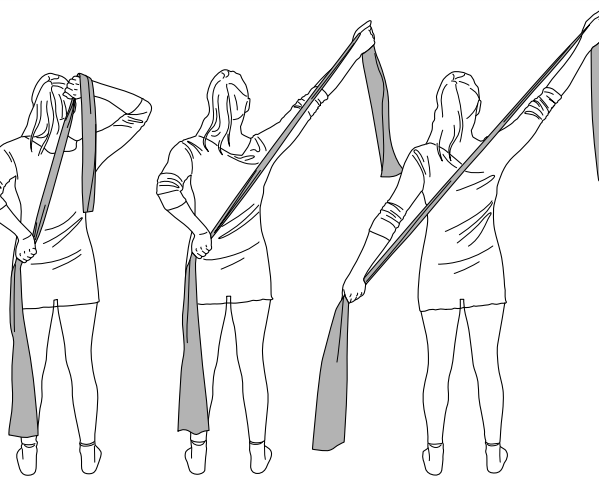
- Sivri veya keskin bir aletle temasa geçtiğinde bant zarar görebilir. Bu yüzden düğümleri çözün ve egzersiz yaparken spor ayakkabı giyin veya ayakkabısız yapın. Banda tırnaklarla zarar vermeye dikkat edin.
- Bantlar aşırı esneyebilen lateksen üretilmiştir. Bir bandı esnetirken sıcaklığı artar ve tutulan kısımları yapışabilir. Düzenli talk pudrası uygulayarak bunu önleyebilirsiniz.
- Oluşan düğümleri egzersizden sonra çözün.
- Bantları güneş ışığı ve sıcaktan koruyun; aksi takdirde kırılan hale gelebilir. Bantları serin ve kuru bir ortamda saklayın. Ayrıca bantları keskin, sivri veya pürüzlü yüzey ve cisimlerden de koruyun.

1. Ense



Aynı zamanda alt kollarınızı uzatın. Kollarınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.

2. Omuzlar + Triseps



Hafif bükülü dizlerle ayakta durarak, ayaklar kalça genişliğinde açık durur. Bandı başınızın arkasında çapraz şekilde gergin tutun.

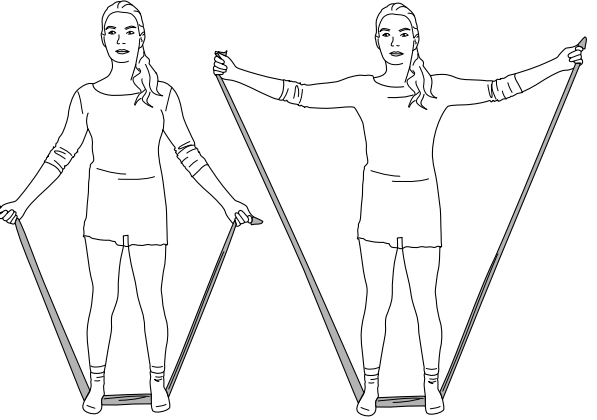
Her iki kolu eş zamanlı diyagonal olarak gerin. Kollarınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.

Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.

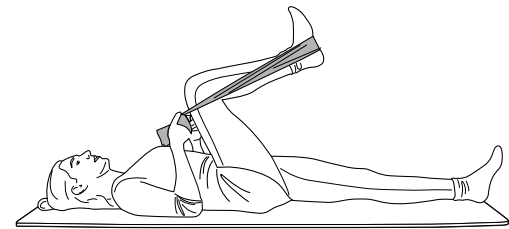
3. Kollar + Omuzlar

Hafif kırık dizlerle ayakları bel genişliğinde açarak banda yerleştirin. Başlangıç pozisyonunda kollar yanda kapalı olarak durur. Kolları tam açmadan bandı gergin tutun.

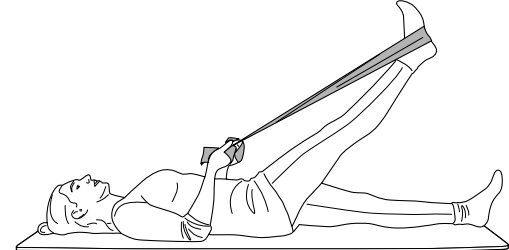
Kolları aynı anda omuz hizasına kadar yukarıya çekin. Kollarınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.



6. Bacaklar



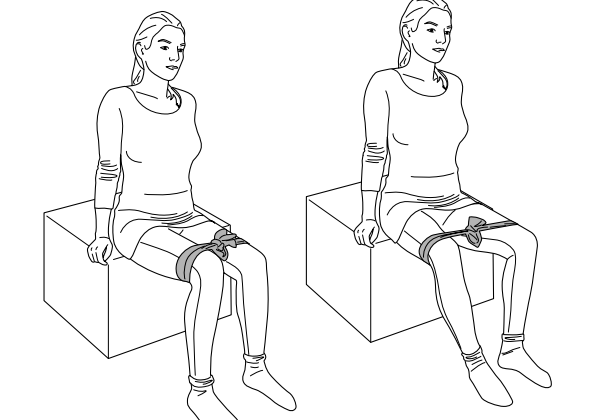
Sırt üstü düz yatın. Bandı açılı bacaklarla bir ayakla gergin tutun. Kollar açılı olarak vücuda yapışık olmalı, alt kol yukarı doğru bakmalıdır.



Bacağı bandın direncine karşı doğru gerin. Kollar bu esnada sabit durur. Bacağınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.

Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.

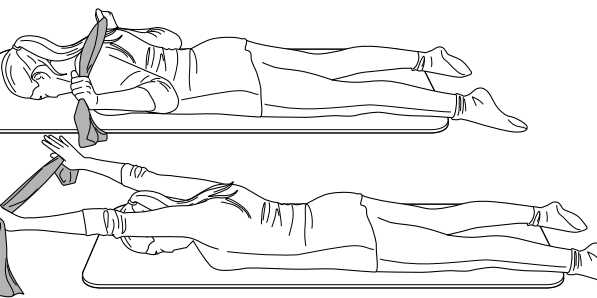
7. Üst bacak kasları



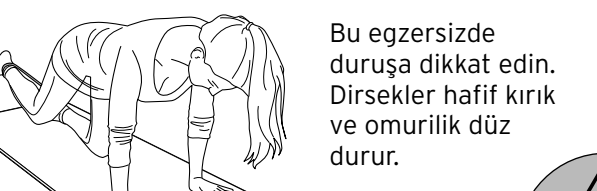
Bir sandalyeye vb. dik oturun. Bacaklar 90°'lik veya hafif daha fazla açıda durmalıdır.

Bandı uyluk kısmına sarın. Dizi bant direncine karşı dışarı doğru gerin.

Bacakları yavaşça başlangıç pozisyonuna getirin.



13. Arka üst bacak + kalça



Bu egzersizde duruşa dikkat edin. Dirsekler hafif kırık ve omurlik düz durur.

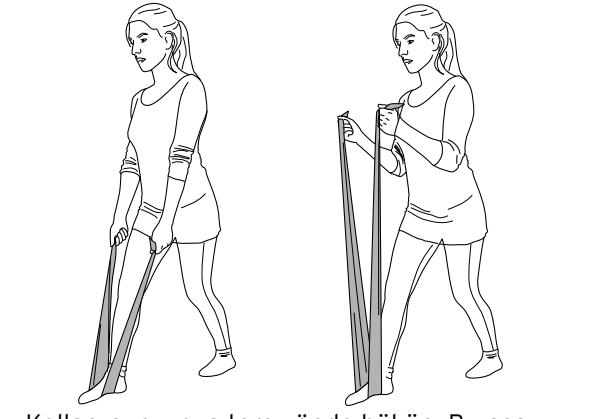


Bir bacağı kaldırarak gövdenin uzantısı haline getirin. Belinizin düz olmasına dikkat edin.

Dilerseniz egzersizi ters kolu - gövdenin uzantısı olacak şekilde uzatarak- zorlaştırabilirsiniz.

4. Kollar

Adım duruşunda ön ayakla bandın üstünde durun ve aşağı bakan kollarla bandı gergin tutun.

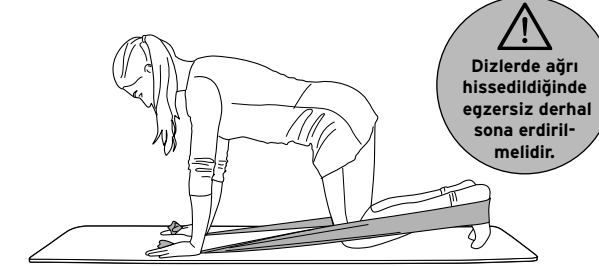


Kolları aynı veya ters yönde bükün. Bu aşamada dirsekler vücuda bitişik şekilde kalır. Kollarınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.

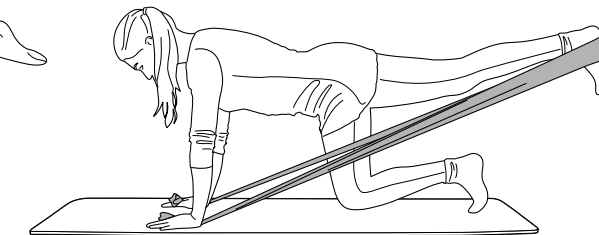
Birkaç tekrardan sonra diğer ayağı bandın önüne getirin.

9. Üst bacak, sırt + kalça

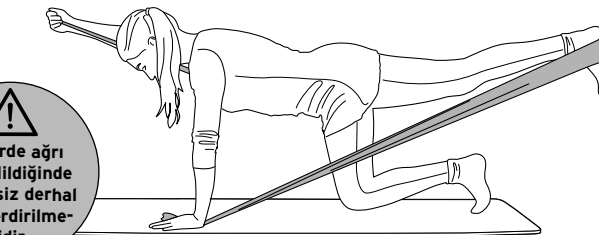
4 ayaklı duruşuna geçin, bandı ayağa sarılı ve hafif gergin tutun. Belinizin düz olmasına dikkat edin. Başı aşırı germeyin. Ense sırtla düz bir çizgi oluşturmalıdır.



Bacağınızı düz olarak arkaya doğru uzatın. Bacağı indirmeden, yavaşça başlangıç pozisyonuna getirin. Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.

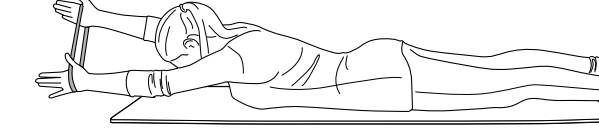


İleri seviyedekiler için: İlave olarak diğer taraftaki kolu öne doğru uzatın. Baş pozisyonuna dikkat edin. Enseyi aşırı germeyin.



14. Omuzlar

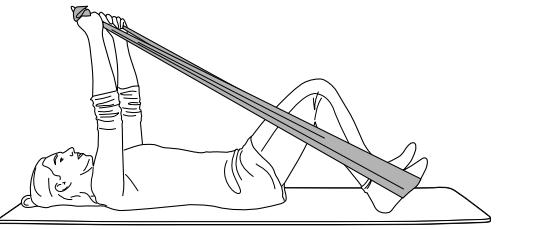
Göbek üstü düz yatın, bacakları bel genişliğinde ve diz eklemelerini gergin tutun. Kolları bantla öne doğru esnetin ve bu esnada bandı gergin tutun. Kolları çekmeyin. Baş omurliliğin uzantısı şeklinde kalmalıdır.



5. Göğüs ve Omuzlar



Sırt üstü yatın. Ayaklar zeminde ve bacaklar hafif kırılmış olmalıdır. Dirsekler vücuda yapışık olmalıdır.



Her iki kolu eş zamanlı veya sırayla yukarı doğru gerin. Kollarınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.

10. Karın

Sırt üstü düz yatın. Ayaklar bel genişliğinde zeminde durmalıdır. Bacaklar dik olmalıdır. Bandı ikiye katlayarak açık kollarla gergin tutun.



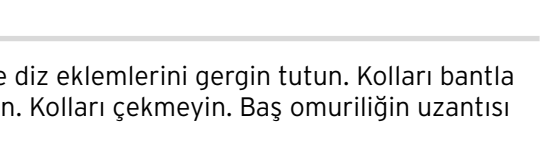
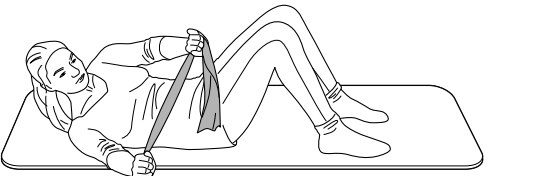
Varyant 1 - düz karın kasları:

Kolları diz yönünde hareket ettirin. Bu sırada baş ve omuzları hafifçe kaldırın. Baş ile başlayın. Çeneyi göğüs kısmına yapıştırın ve - döne döne- yuvarlanın.



Varyant 2 - çapraz karın kasları:

Kolları değişmeli olarak sol ve sağ tarafa hareket ettirin. Ara ara başlangıç pozisyonuna dönün. Burada - egzersiz 1'de gösterildiği gibi - baş ve omzu hafifçe kaldırın.



Şimdi değişmeli olarak bir bacak ve kolu çapraz kaldırın. Dirsekler ve diz eklemeleri gergin kalmalıdır.

Esnetme hareketleri

