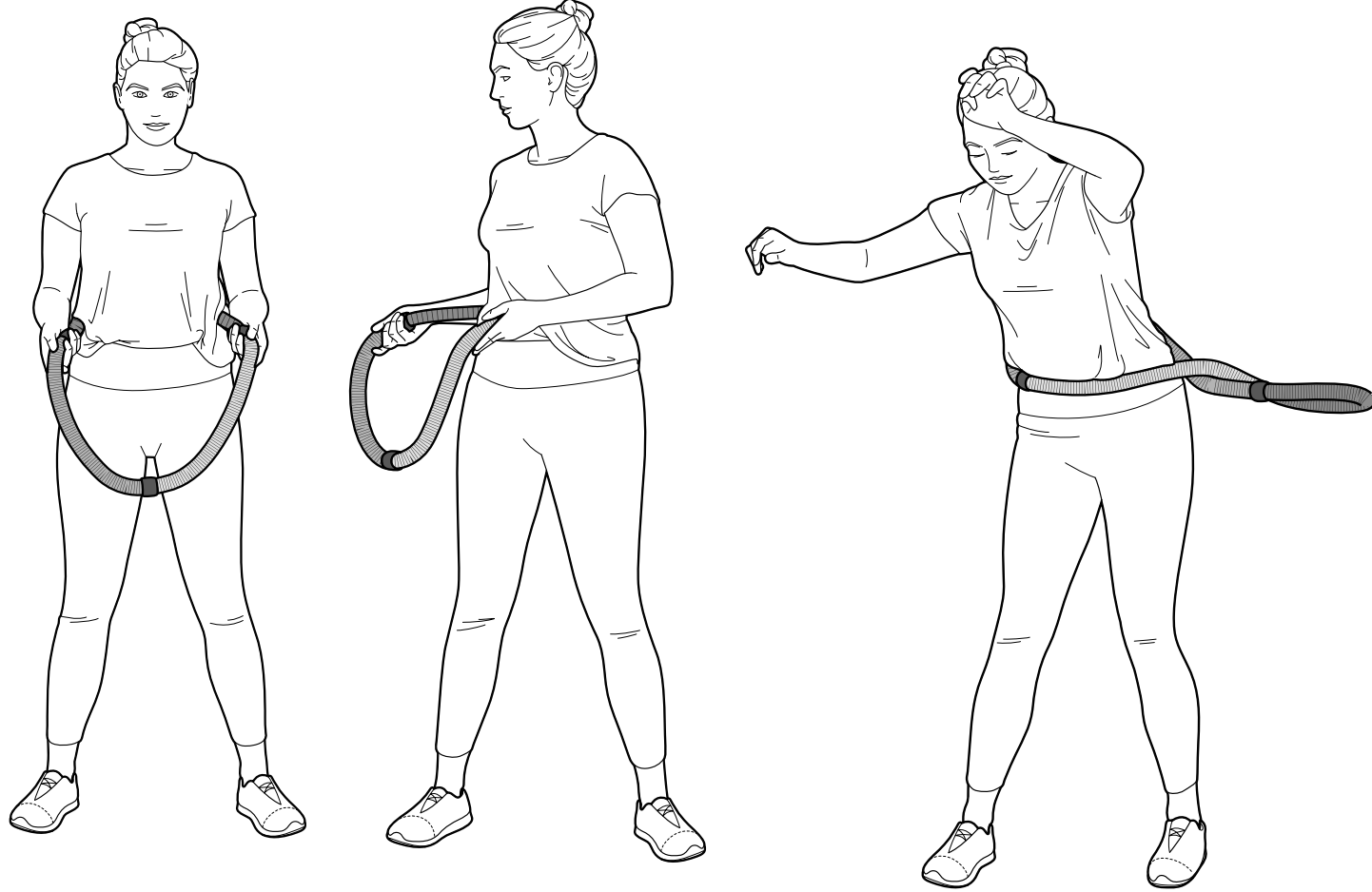
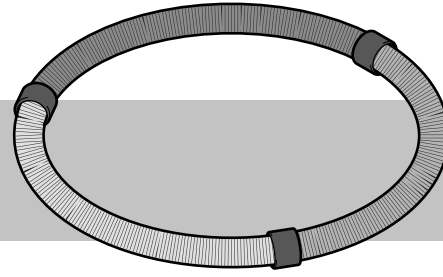




Antrenman

Antrenman için yeterli alan sunan bir antrenman alanı seçin. Seçilmiş olan yer en az 3,0 x 3,0 m alana sahip olmalıdır.

Çalışma alanı içinde, hiçbir nesne çıkıntı yapacak, size zarar verecek şekilde durmamalıdır (örn. kapı kolları). Zemin düz ve doğrusal olmalıdır.

Egzersiz yaparken kaymayı önlemek için her zaman sağlam spor ayakkabılar giyin. Çıplak ayakla egzersiz yapmayın.

Hula Hoop

Başlangıç konumu: Dizlerinizi hafifçe kırın, üst vücudunuzu dik tutun, çalışma süresince karın ve kalçanızı sıkı tutun. Fitness halkasını belinizin çevresine yerleştirin. Üç bölümden biri arkada, ikisi önde - ortada plastik bir ayırıcı ile. Sağdaki ve soldaki iki plastik ayırıcıyı tutun ve ön tarafta bir halka oluşacak şekilde gergin tutun.

Uygulama: Üst gövdenizi ve kollarınızı bir yana sallayarak ivme kazanın. Ardından fitness bandının halkasını diğer yöne doğru vücudunuzun etrafında döndürün.

Halkanın hareketini devam ettirebilmek için belinizle de dairesel hareketler yapın. Dairesel hareket ne kadar düzenli olursa halka, pozisyonunu de o kadar iyi korur.

Halkayı hem saat yönünde hem de saatin aksi yönünde çevirmeye çalışın.

İleri seviye: Kendinizi aynı anda döndürmeye çalışın - ya fitness halkasıyla aynı yönde ya da ters yönde.

Antrenman etkisi: Genel hareket kabiliyeti, fitness, karın, bacak, kalça.

Kendi güvenliğiniz için

Güvenlik uyarılarını dikkatle okuyun. Kaza sonucu yaralanmaları ve hasarları önlemek için ürünü yalnızca bu kullanım kılavuzunda belirtildiği şekilde kullanın. Gerekliğinde tekrar okumak üzere bu kılavuzu saklayın. Bu ürün başkasına devredildiğinde, bu kılavuz da beraberinde verilmelidir.

Kullanım amacı

Fitness halkası tüm vücudun çalıştırılması için öngörülmüştür.

Fitness halkası evde yapılabilen spor çalışmaları için tasarlanmıştır. Spor salonlarında ve tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

Çocuklar için TEHLİKE

• Fitness halkası oyuncak değildir ve kullanılmadığı zaman çocukların erişemeyeceği bir yerde saklanmalıdır. Boyuna dolanma sonucu boğulma tehlikesi söz konusudur! Yaralanmaların oluşmaması için egzersiz esnasında çocukların bu aletten uzak tutulması gerekir.

• Fitness halkası sadece yetişkinlerin ve fiziksel/psikolojik gelişimini tamamlamış gençlerin kullanımı için uygundur. Kullanıcının bu ürünün nasıl kullanılması gerektiğini bildiğinden veya kullanırken bilen birisi tarafından denetlendiğinden emin olun. Ebeveynler ve diğer gözetmenler sorumluluklarının bilincinde olmalı, çünkü bu ürün çocukların doğal oyun dürtüleri ve deney yapma istekleri için uygun değildir. Çocukları özellikle fitness halkası bir oyuncak olmadığı konusunda uyarın.

• Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutun.

Aksi takdirde boğulma tehlikesi vardır!

Yaralanma TEHLİKESİ

• Antrenman esnasında rahat kıyafetler ve spor ayakkabısı giyin. Ayakkabıların kaymıyor olmasına dikkat edin.

• Antrenman gereci ile spor yaparken, mutlaka yeterince hareket edebileceğiniz bir alana ihtiyaç duyduğunuzun unutmayın. Diğer kişilerle aranızda yeteri kadar mesafe olmalıdır.

• Egzersiz aleti aynı anda birden fazla kişi tarafından kullanılmamalıdır.

• Egzersiz aletinin yapısı kesinlikle değişmemelidir.

• Her kullanımdan önce antrenman aletinde hasar veya aşınma olup olmadığını kontrol edin. Görünür hasarı varsa, antrenman aletini kullanmayın. Ürünün tamir işlemlerini, sadece uzman atölyeler veya kalifiye kişiler tarafından yaptırın. Usulüne uygun olmadan yapılan tamir işlemleri kullanıcı için önemli derecede tehlike oluşturabilir.

• En iyi egzersiz sonuçlarını elde etmek ve yaralanmaları önlemek için egzersizlere başlamadan önce ısınma hareketleri ve egzersizlerden sonra gevşeme hareketleri yapın.

• 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.

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 veya 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, zor nefes alma veya göğüste ağrı. Gerilmeden öte bir eklem veya kas ağrısı söz konusu olduğunda da egzersizinizi bitirin.

• Tedavi amaçlı egzersizler için uygun değildir!

Bakım

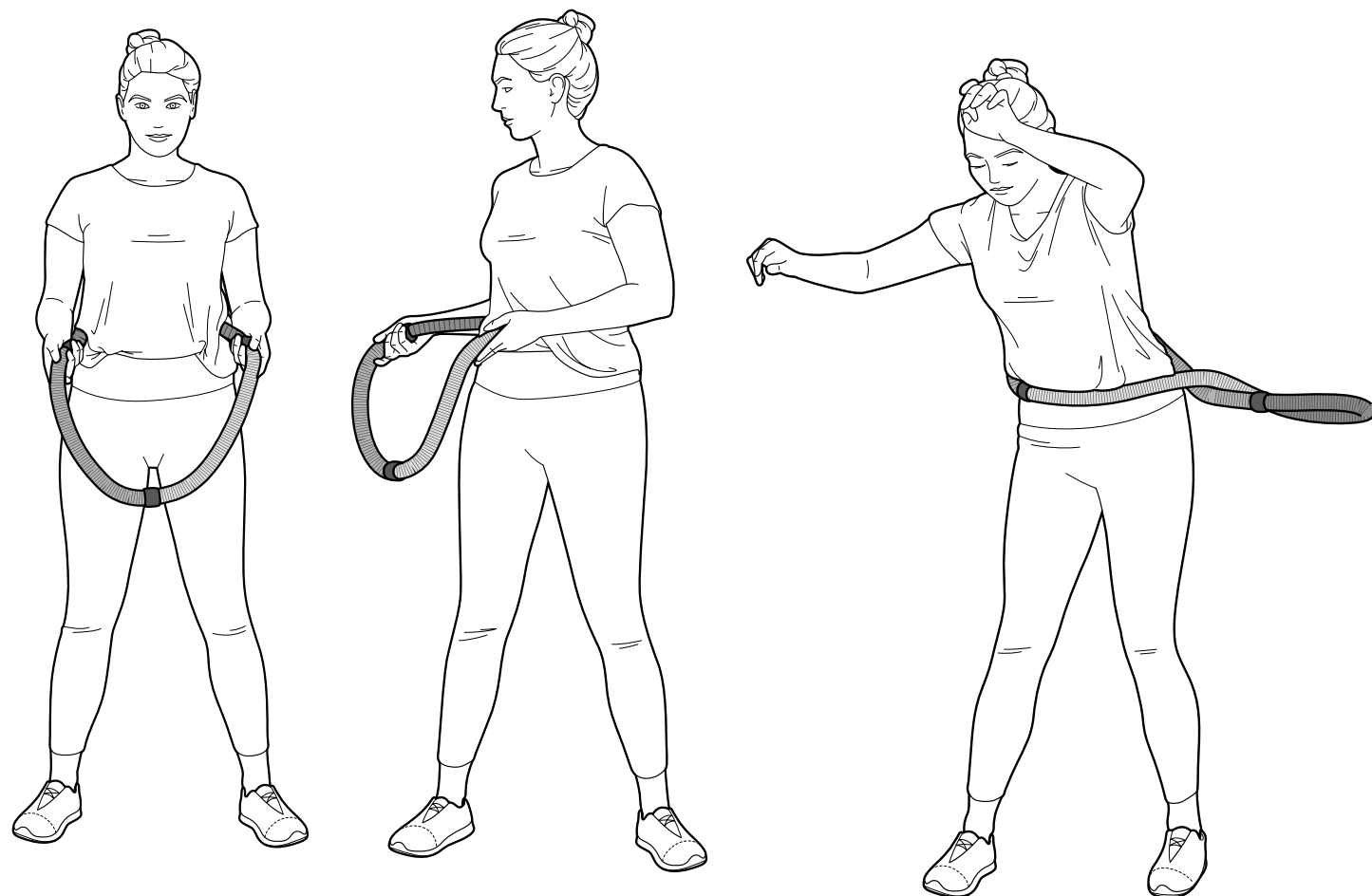
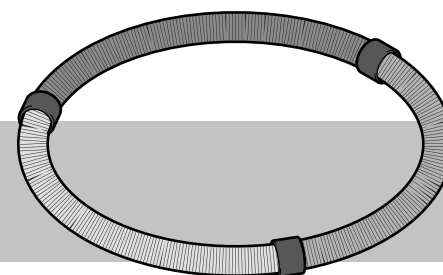
- ▷ Fitness halkasını ılık su, sabun ve yumuşak bir bez kullanarak temizleyin.
- ▷ Fitness halkasını serin ve kuru bir ortamda saklayın. Ürünü güneş ışığından ve ayrıca sivri, kesici ve pürüzlü nesnelerden ve yüzeylerden koruyun.

Boyut: yaklaşık 1500 mm

Ağırlık: yaklaşık 1200 g

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

Plakat za vadbo



Izvajanje vadb

Izberite prostor za vadbe, ki nudi zadosten prostor za izvajanje vadb.

Izbrana površina mora biti velika najmanj 3,0 x 3,0 m. Štrleti ne smejo nobeni premeti, s katerimi bi se lahko poškodovali (npr. kljuke vrat). Podlaga mora biti gladka in ravna.

Med izvajanjem vaj vedno nosite trde športne čevlje, da preprečite zdrse. Vadbne ne izvajajte bos.

Sukanje obroča okrog telesa (Hula Hop)

Začetni položaj: Med vso vadbo so kolena rahlo pokrčena, trup držite zravnano, trebuh in zadnjico napnite.

Obroč za fitnes si namestite okrog bokov. Eden od treh razdelkov mora biti na vašem hrbtu, dva pa spredaj – plastični ločevalni del je na sredini. Primite plastična ločevalna dela na desni in levi strani, da na sprednjem delu oblikujete zanko.

Izvajanje: Z zgornjim delom telesa in rameni se začnite gibati, da zasukate obroč. Zanko obroča za fitnes pa vrtite v drugo smer okrog svojega telesa.

Krožite z boki, da obroč držite v gibanju. Bolj enakomerno izvajate krožne gibe, tem bolje ostane obroč na položaju.

Obroč poskusite sukati tudi v nasprotni smeri urinega kazalca.

Napredno: Poskušajte se zavrteti hkrati – v isto smer kot obroč za fitnes ali pa v nasprotno smer.

Učinek vadbe: Splošna gibljivost, kondicija, trebuh, noge, zadnjica

Za vašo varnost

Pozorno preberite varnostne napotke in izdelek uporabljajte samo tako, kot piše v navodilih, da ne bi nehote prišlo do poškodb ali škode.

Navodila prihranite za poznejše branje. Če boste izdelek predali drugi osebi, priložite tudi navodila.

Namen uporabe

Obroč za fitnes je predviden za celotno vadbo telesa.

Obroč za fitnes je zasnovan kot športna naprava za domačo uporabo.

Za komercialno uporabo v fitnesih in terapevtskih ustanovah ni primeren.

NEVARNOST za otroke

- Obroč za fitnes ni primeren kot igrača in ga je pri neuporabi treba hraniti na mestu, nedosegljivem majhnim otrokom. Nevarnost zadušitve! Da preprečite nevarnost poškodb, se majhni otroci med vadbo ne smejo nahajati v dosegu naprave.

- Obroč za fitnes je narejen izključno za uporabo odraslih ali mladostnikov z ustrezno fizično in psihično pripravljenostjo.

Potrebno je zagotoviti, da je vsak uporabnik seznanjen z uporabo obroča za fitnes ali da je pod nadzorom. Starši in druge nadzorne osebe se morajo zavedati svoje odgovornosti, da morajo zaradi naravnih potreb po igranju in veselja do eksperimentiranja, pričakovati situacije in vedenja otrok, za katere obroč za fitnes ni izdelan.

Otroke posebej podučite, da obroč za fitnes ni igrača.

- Ovojni material hranite izven dosega otrok.

Obstaja tudi nevarnost zadušitve!

NEVARNOST pred poškodbami

- Med vadbo nosite udobna oblačila ter športne čevlje.

Pazite na stabilno držo.

- Pri izvajanju vadbe z vašo napravo za trening pazite na zadosten prostor za gibanje. Vadbo izvajajte na zadostni razdalji od drugih oseb.

- Naprave za trening ne more istočasno uporabljati več oseb.

- Naprave za trening po svoji konstrukciji ni mogoče spremeniti.

- Pred vsako uporabo na napravi za trening preverite materialne škode in obrabo. Naprave za trening ne uporabljajte ob vidnih poškodbah. Popravila na izdelku naj izvajajo samo v servisni delavnici ali druga podobno kvalificirana oseba. Nestrokovna popravila lahko povzročijo znatne nevarnosti za uporabnika.

- Da boste pri vadbah dosegli najboljše rezultate in hkrati preprečili poškodbe, se pred začetkom vadbe obvezno ogrejte, po vadbi pa sprostite.

- Ne izvajajte vadb, če ste utrujeni in neosredotočeni.

Ne izvajajte vadb neposredno po obrokih.

Med vadbo zaužijte zadostno količino tekočine.

- Poskrbite, da je vadbeni prostor dobro prezračen.

Vendar preprečite prepih.

Posvetujte se s svojim zdravnikom.

- Preden z vadbo začnete, se posvetujte z zdravnikom. Povprašajte ga, kakšna vadba je za vas ustrezna.

- V posebnih primerih, npr. če imate srčni spodbujevalnik, v času nosečnosti, pri vnetnih obolenjih sklepov ali kit, ortopedskih težavah, mora biti vadba usklajena z zdravnikom. Nepravilna ali prekomerna vadba lahko škoduje vašemu zdravju!

- Vadbo takoj prekinite in poiščite zdravniško pomoč, če se pojavi eden od naslednjih simptomov: slabost, vrtoglavica, prekomerno težko dihanje ali bolečine v prsih. Tudi ob bolečinah v sklepih in mišicah, ki nastajajo zaradi razteznih napetosti, vadbo nemudoma prekinite.

- Izdelek ni primeren za terapevtsko vadbo!

Vzdrževanje

- ▷ Obroč za fitnes očistite z mlačno vodo, blagim milom in mehko krpo.
- ▷ Obroč za fitnes shranjujte na hladnem in suhem prostoru. Ščitite ga pred sončno svetlobo kakor tudi koničastimi, ostrimi ali grobimi predmeti in površinami.

Obseg: pribl. 1500 mm

Teža: pribl. 1200 g

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

Servisna linija Tchibo
Pon. – pet. od 9. do 12. ure
Tel.: 01 600 14 15