

Pour votre sécurité

Lisez soigneusement les consignes de sécurité et n'utilisez l'article que de la façon décrite dans ce mode d'emploi afin d'éviter les détériorations ou les blessures.

Conservez ce mode d'emploi en lieu sûr pour pouvoir le consulter en cas de besoin. Si vous donnez, prêtez ou vendez cet article, remettez ce mode d'emploi en même temps que l'article.

Domaine d'utilisation

L'entraînement avec la bande élastique permet de renforcer la musculature.

Grâce aux boucles **numérotées** réparties sur toute la longueur, vous pourrez utiliser la bande élastique de façon individuelle et l'adapter à votre taille et à la difficulté souhaitée.

Sur www.fr.tchibo.ch/notices, vous trouverez un formulaire à télécharger, dans lequel vous pourrez entrer vos données personnelles afin de suivre l'évolution de vos progrès d'entraînement. Saisissez la référence dans le champ de recherche puis choisissez «training plan».

La bande élastique est destinée à l'utilisation comme appareil de sport dans le domaine privé. Elle ne convient pas à l'usage professionnel dans des centres de remise en forme ou des établissements thérapeutiques.

Remarque valable pour tous les exercices

- Gardez le dos droit dans tous les exercices, sans le creuser! Gardez les jambes légèrement fléchies en position debout. Contractez le ventre et les fessiers.**
- Tenez toujours la bande élastique en passant bien les mains ou les pieds dans les boucles afin d'éviter qu'elle ne vous glisse des mains ou des pieds. Vous pouvez faire un tour supplémentaire autour des mains ou des pieds le cas échéant.
- Pour éviter de trop solliciter les poignets, évitez de les plier et gardez-les dans le prolongement de l'avant-bras.
- Lorsque vous passez la bande élastique autour de parties du corps, veillez à ce qu'elle soit toujours bien plate - et non torsadée - afin d'éviter de vous couper.
- La bande élastique doit toujours être légèrement tendue en position initiale.
- Faites les exercices à une allure régulière. Ne faites pas de mouvements brusques. Ne laissez jamais se retendre d'elle-même la bande élastique mais ramenez-la toujours en sa position initiale en gardant le même rythme. Les exercices sont plus faciles à faire en suivant une cadence de comptage, par ex. tirer en 2 temps, tenir 1 temps et ramener en 2 temps. Testez les mouvements jusqu'à ce que vous trouviez votre propre régularité de rythme.
- Pendant les exercices, respirez de façon régulière. Ne retenez pas votre souffle! Inspirez au début de chaque exercice et expirez dans l'effort.
- Effectuez toujours les exercices des deux côtés.
- Au début, n'effectuez qu'entre trois et six exercices pour les différents groupes de muscles. Ne répétez ces exercices que quelques fois, en fonction de votre condition physique. Faites une pause d'au moins une minute entre chaque exercice. Augmentez progressivement jusqu'à 10 à 20 répétitions environ. Ne vous entraînez jamais jusqu'à épuisement!

i Lorsque vous faites un exercice pour la première fois, mettez-vous devant une glace pour pouvoir mieux contrôler la position de votre corps.

- Selon l'exercice et la résistance souhaitée pour la bande élastique, utilisez les boucles de façon à pouvoir effectuer l'exercice dans la position correcte tout en fournissant suffisamment d'effort. Vous saurez que vous avez choisi les boucles ou la résistance appropriée lorsque vous commencerez à sentir l'effort au bout de 8 à 10 répétitions.

Remarques importantes

- Avant de commencer un programme d'entraînement, consultez votre médecin pour voir si les exercices vous conviennent et vous faire prescrire les exercices appropriés.
- Echauffez-vous avant de commencer les exercices.
- Si vous n'avez pas l'habitude de pratiquer une activité physique, commencez très lentement. Interrompez l'exercice immédiatement dès que vous ressentez des douleurs ou des troubles.
- La bande élastique n'est pas un jouet et doit être gardée hors de portée des enfants.
- Avant chaque utilisation, vérifiez l'état de la bande élastique. Ne l'utilisez pas si elle paraît endommagée, poreuse ou effilochée.
- Si vous autorisez des enfants à utiliser la bande élastique, expli-

quez-leur en bien le mode d'utilisa-

tion et surveillez-les pendant les exercices. Un entraînement qui serait non conforme ou trop poussé peut porter atteinte à la santé.

- Ne faites pas d'exercice en cas de fatigue ou de problèmes de concentration. Ne vous entraînez pas juste après les repas. Pensez à suffisamment vous désaltérer pendant l'entraînement.
- Veillez à bien aérer la pièce où vous vous entraînez, tout en évitant les courants d'air.
- Si vous attachez la bande élastique pour vous entraîner, veillez à ce que l'objet auquel vous l'avez fixée soit suffisamment stable pour supporter la résistance de la bande élastique; n'attachez pas la bande élastique à un pied de table ou autre objet similaire!
- Retirez les bijoux tels que les bagues ou les bracelets. Vous risqueriez de vous blesser et d'abîmer la bande élastique.
- Pendant l'entraînement, portez toujours des vêtements confortables.
- Entraînez-vous de préférence en chaussettes de sport. Veillez impérativement à avoir une position vous garantissant stabilité et sécurité. Ne vous entraînez pas en chaussettes sur un sol lisse, vous risqueriez de glisser et de vous blesser. Utilisez par exemple un tapis de gymnastique antidérapant.
- Veillez à disposer de suffisamment d'espace pour vos mouvements lorsque vous vous entraînez. Entraînez-vous en maintenant une distance suffisante avec d'autres personnes.
- La bande élastique ne doit pas être utilisée par plusieurs personnes à la fois.
- Ne modifiez pas la construction de la bande élastique.
- Tendez la bande seulement dans la limite de son élasticité. Ne la tendez pas en forçant excessivement pour ne pas endommager la structure du textile.

Consultez votre médecin!

- Avant de commencer l'entraînement, consultez votre médecin. Demandez-lui dans quelle mesure cet entraînement vous convient.**
- En cas de problèmes particuliers tels que port d'un stimulateur cardiaque, grossesse, maladies infectieuses des articulations ou tendons et problèmes orthopédiques, l'entraînement doit être soumis à l'avis du médecin. Tout entraînement non approprié ou excessif peut avoir un effet négatif sur votre santé!
- Arrêtez immédiatement votre séance et appelez un médecin si vous ressentez l'un des symptômes suivants: nausées, étourdissements, essoufflement excessif ou douleur à la poitrine. Cessez également immédiatement l'entraînement en cas de douleurs articulaires et musculaires.
- Ne convient pas à un entraînement thérapeutique!

Avant l'entraînement: Echauffement

Echauffez-vous avant de faire les exercices pendant environ 10 minutes en mobilisant toutes les parties du corps les unes après les autres:

- Incliner la tête sur les côtés, vers l'avant et vers l'arrière.
- Lever les épaules, les baisser et dessiner des cercles avec.
- Faire des cercles avec les bras.
- Tendre la poitrine vers l'avant, vers l'arrière et sur les côtés.
- Basculer les hanches vers l'avant, vers l'arrière et les balancer sur les côtés.
- Courir sur place.

Après l'entraînement: Etirement

Des exercices d'étirement figurent ci-dessous.

Position initiale pour tous les exercices d'étirement: Relever le sternum, abaisser les épaules, fléchir légèrement les genoux, tourner les pieds légèrement vers l'extérieur. Garder le dos bien droit! Gardez les positions de ces exercices pendant 20 à 35 seconds env.

Entretien

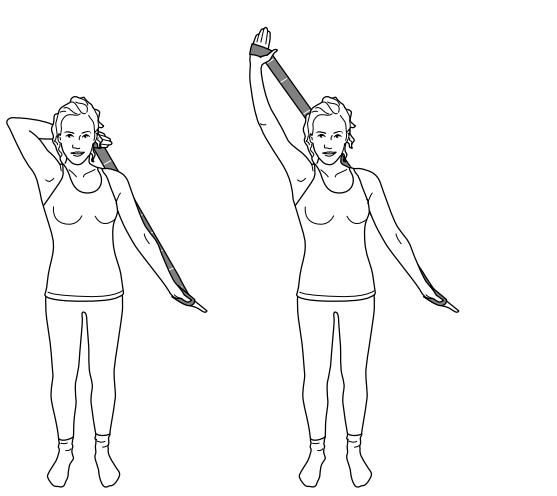
- Nettoyez la bande élastique à la main en eau froide avec un savon doux. Consultez également l'étiquette figurant sur la bande élastique.
- Rangez la bande élastique dans un endroit frais et sec, à l'abri des rayons du soleil et à l'écart d'objets ou de surfaces pointus, coupants ou rugueux.

Made exclusively for: Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.ch



Article produit à partir de latex de caoutchouc naturel susceptible de provoquer des allergies.

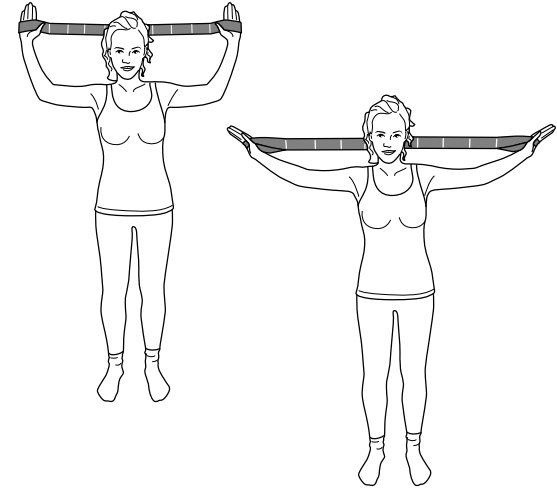
1. Epaules + triceps



Tenez-vous debout, les genoux légèrement fléchis et les pieds écartés de la largeur des hanches. Tendez la bande élastique derrière la tête, en diagonale.

Etirez l'avant-bras en diagonale vers le haut. Le coude et la partie supérieure du bras restent en position. Ramenez l'avant-bras lentement en position initiale. Répétez l'exercice en changeant de côté.

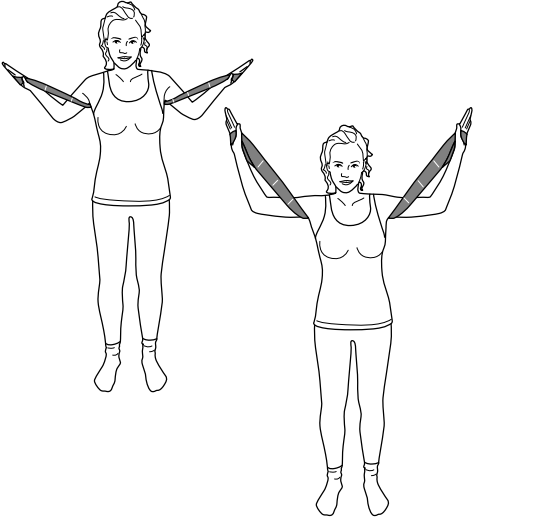
2. Nuque



Tenez-vous debout, les genoux légèrement fléchis et les pieds écartés de la largeur des hanches. Tendez la bande élastique derrière la nuque.

Etirez les deux avant-bras en même temps, puis ramenez-les lentement en position initiale.

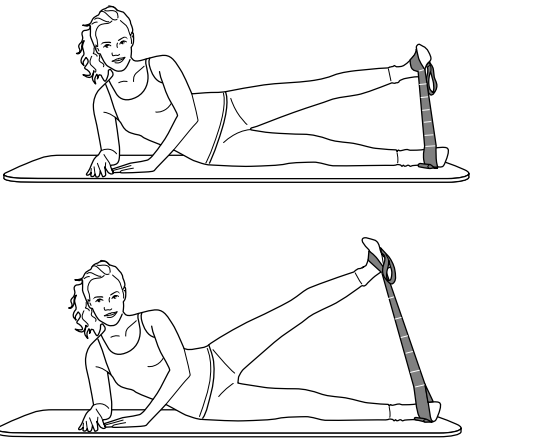
3. Epaules



Tenez-vous debout, les genoux légèrement fléchis et les pieds écartés de la largeur des hanches. Faites passer la bande élastique sous les aisselles et tirez-la vers le haut.

Levez les deux bras en même temps, puis ramenez-les lentement en position initiale.

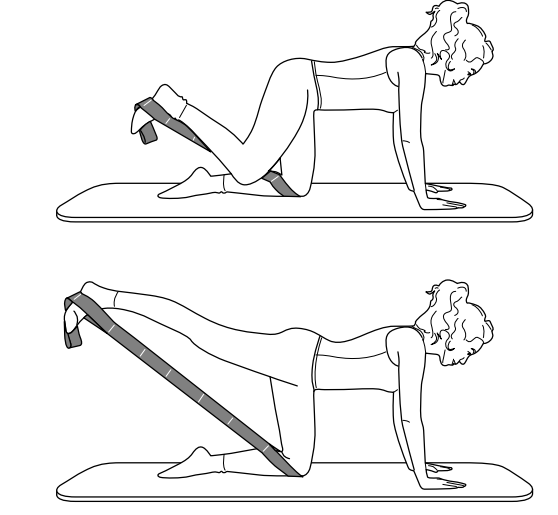
4. Extérieur des cuisses



Allongez-vous au sol, sur le côté, en vous appuyant sur le coude. Tendez la bande élastique avec la jambe supérieure.

Levez lentement la jambe supérieure et ramenez-la lentement en position initiale, sans la reposer. Répétez l'exercice en changeant de côté.

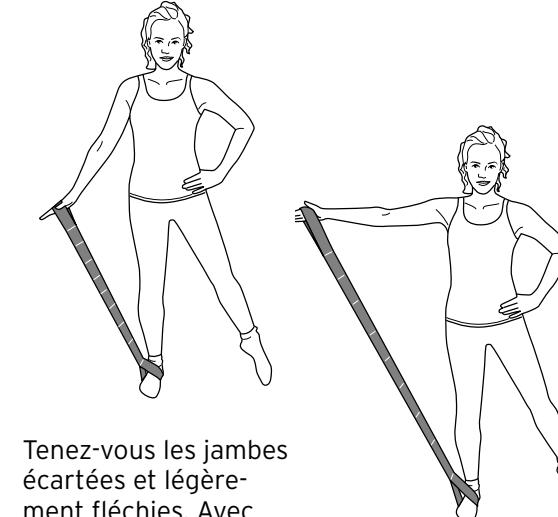
5. Cuisses + fessiers



Mettez-vous à quatre pattes en veillant à garder le dos bien droit. Ne sortez pas la tête, la nuque doit se trouver dans le prolongement de la colonne vertébrale. Passez une boucle au genou, puis bloquez la bande au sol. Tendez la bande élastique en levant légèrement l'autre jambe.

Levez la jambe en arrière et ramenez-la lentement en position initiale, sans la reposer. Répétez l'exercice en changeant de côté.

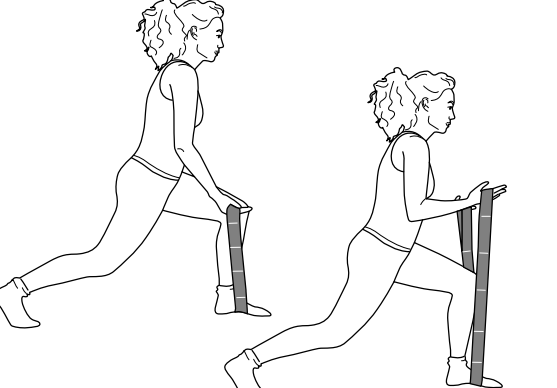
6. Epaules



Tenez-vous les jambes écartées et légèrement fléchies. Avec une main, éloignez la bande élastique du corps.

Levez le bras tendu jusqu'à hauteur d'épaule, puis ramenez-le lentement en position initiale. Répétez l'exercice en changeant de côté.

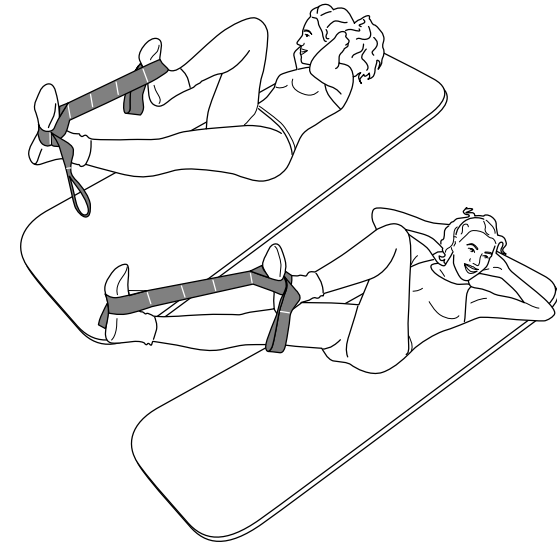
7. Biceps



Pieds en position de fente avant. Gardez le dos droit, le regard dirigé vers l'avant. Tendez la bande élastique, les bras le long du buste, légèrement fléchis.

Levez les deux bras en même temps jusqu'à hauteur de poitrine, puis ramenez-les lentement en position initiale.

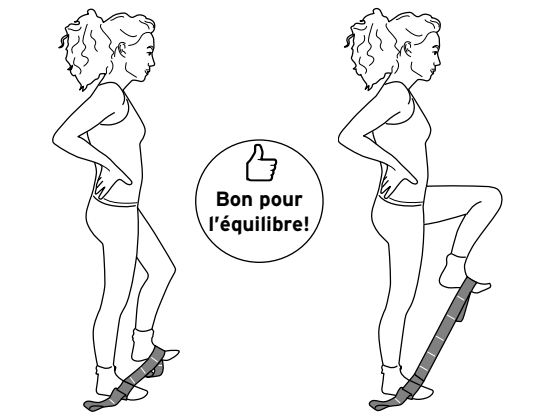
8. Ventre + jambes



Allongez-vous sur le dos, les bras pliés derrière la tête. Tendez la bande élastique entre les pieds.

Faites du «pédalo», le buste légèrement relevé, et en réalisant les mouvements de chaque côté en alternant une fois le genou gauche, une fois le genou droit.

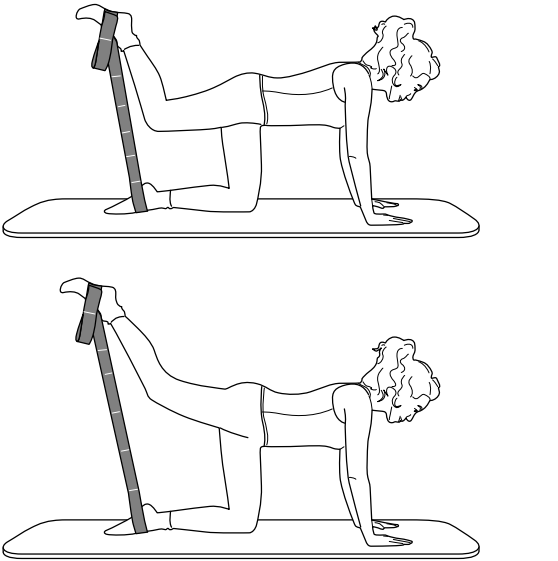
9. Cuisses + ventre



Tenez-vous debout, les genoux légèrement fléchis et les pieds écartés de la largeur des hanches. Levez une jambe en avant jusqu'à ce que la bande élastique soit tendue. Tenez-vous droit, le corps bien tonique.

Levez la jambe jusqu'à ce que la cuisse soit parallèle au sol. Ramenez la jambe lentement en position initiale, si possible sans la reposer au sol. Répétez l'exercice en changeant de côté.

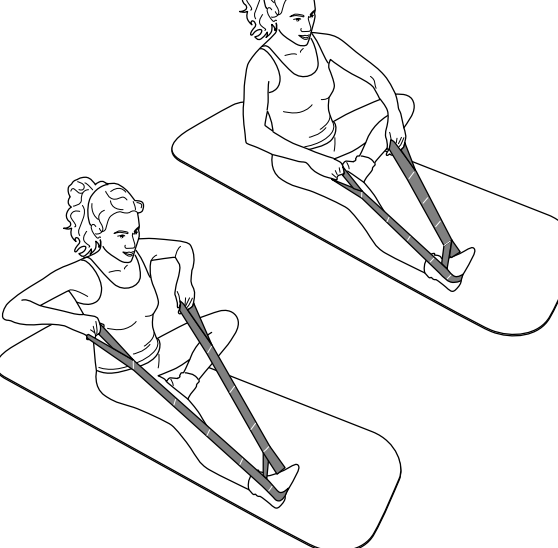
10. Arrière des cuisses + fessiers



Mettez-vous à quatre pattes en veillant à garder le dos bien droit. Ne sortez pas la tête, la nuque doit se trouver dans le prolongement de la colonne vertébrale. Passez une boucle au pied, puis bloquez la bande au sol. Tendez la bande élastique en levant légèrement l'autre jambe.

Levez la jambe et ramenez-la lentement en position initiale, sans la reposer. Répétez l'exercice en changeant de côté.

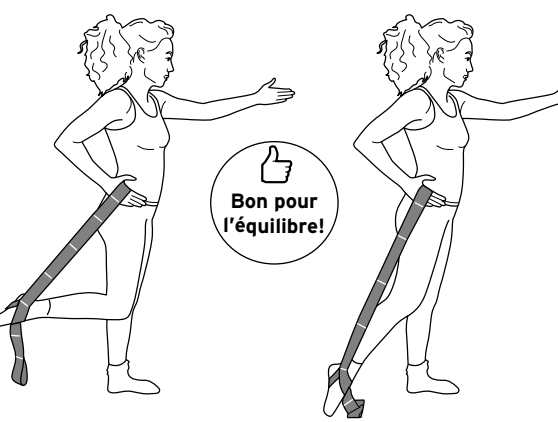
11. Dos + partie arrière des épaules



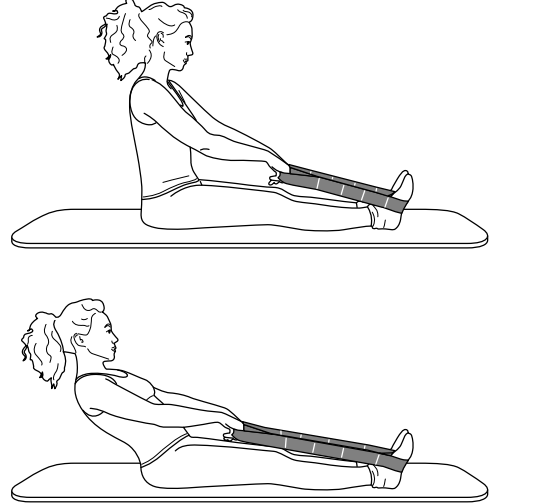
Asseyez-vous au sol, une jambe tendue, l'autre fléchie. Gardez le dos droit. Tendez la bande élastique, les bras légèrement fléchis.

Amenez la bande jusqu'à la poitrine, les deux bras en même temps, puis ramenez-la lentement en position initiale.

14. Avant des cuisses



12. Ventre

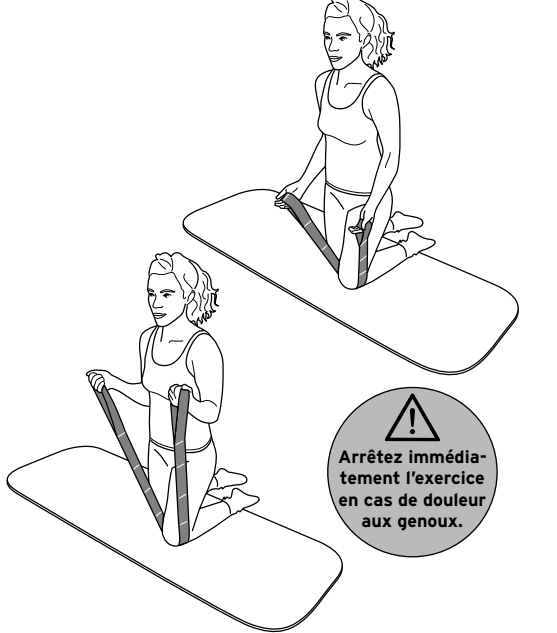


Asseyez-vous au sol, les jambes tendues. Gardez le dos droit. Tendez la bande élastique, les bras légèrement fléchis.

i Dans cet exercice, la bande doit seulement vous soutenir légèrement. Moins elle sera tendue, plus l'effet de l'entraînement sera intense.

Descendez le buste lentement, sans le poser sur le sol. Veillez à garder le dos bien droit. Ramenez le buste en position initiale. Contractez les abdominaux pendant toute la durée de l'exercice.

13. Biceps



Agencouillez-vous au sol, la bande élastique sous un genou. Tendez la bande élastique, les bras le long du buste, légèrement fléchis.

Relevez les deux avant-bras en même temps. Les bras restent en position. Ramenez les avant-bras lentement en position initiale.

Tenez-vous debout, les genoux légèrement fléchis et les pieds écartés de la largeur des hanches. Levez légèrement une jambe en arrière, jambe pliée, jusqu'à ce que la bande élastique soit tendue. Appuyez-vous contre un mur le cas échéant. Tenez-vous droit, le corps bien tonique.

Baissez la jambe, sans la reposer. Ramenez-la lentement en position initiale. Répétez l'exercice en changeant de côté.

Kendi güvenliğinizi 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

Fitnes bandı kasların güçlenmesi için yapılan antrenman için tasarlanmıştır.

Tüm bant uzunluğu boyunca mevcut olan **numaralı** halkalar sayesinde tüm egzersizleri boyunca ve istediğiniz çekme kuvvetine göre uyarlayabilirsiniz.

Özel hedeflerinizi girebileceğiniz ve antrenman konusunda gelişiminizi takip edebileceğiniz bir formu www.tchibo.com.tr/kilavuzlar adresinden indirebilirsiniz.

Arama alanına ürün numarasını girin ve „training plan“ seçin.

Fitnes bandı evde kullanılabilen spor aleti olarak 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! Ayaktayken bacaklarınızı hafif бүkün. Kalçanızı ve karnınızı sıkın.**
- Bandı her zaman halkalardan sıkıca tutun, böylece elinizden kaçamaz. Gerekirse birer kez elinize ya da ayağınıza dolayın.
- Bilekleri aşırı germek için bunları бүkmeyin, aksine alt kolun doğrultusunda düz tutun.
- Sıkışmayı önlemek için bandı her zaman vücut kısımlarının etrafına geniş bir şekilde yerleştirin - döndürmeyin.
- 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 yaklaşık 10 ila 20 tekrara kadar artırın. Asla halsizleşene kadar egzersiz yapmayın.

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

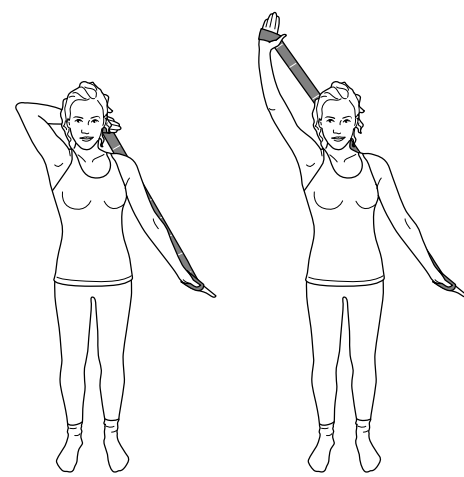
- Egzersize ve istenilen dirence bağlı olarak halkaları, egzersizleri doğru uygulayacak fakat yeterli derecede zorlamak zorunda kalacak şekilde seçin. Eğer egzersiz 8 ila 10 tekrardan sonra zorlaşmaya başlıyorsa doğru bandı seçmiş ve doğru direnç gücünü ayarlamışınız demektir.

Önemli bilgiler

- Bir egzersiz programına başlamadan önce lütfen hekiminizle görüşerek hangi egzersizlerin sizin için uygun olduğunu belirleyin.
- Egzersizlere başlamadan önce ısının.
- Bedeninizi çalıştırmaya alışık değilseniz ilk önce çok yavaş başlayın. Acı veya ağrı hissederseniz egzersizi derhal bitirin.
- Fitnes bandı oyuncak değildir ve küçük çocukların ulaşmasına izin verilmemelidir.
- Her kullanımdan önce bandı kontrol edin. Bant, delinmiş veya yırtılmış görünüyorsa artık kullanılmamalıdır.
- Çocukların bandı kullanmalarına izin vermeden önce doğru kullanımını gösterin ve egzersizler bitene kadar çocukları gözetimsiz bırakmayın.
- Hatalı veya aşırı 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.

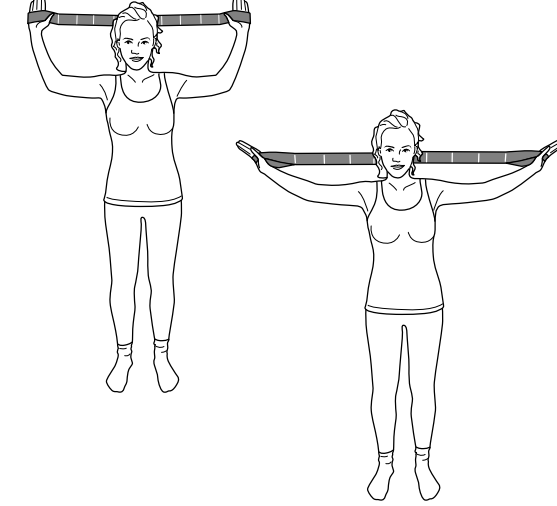


Alerjiye neden olabilecek, doğal kauçuk lateks kullanarak üretilmiştir.

1. Omuzlar + Triseps

Hafif бүkülmüş dizlerle, ayaklar kalça hizasında durun. Bandı başınızın arkasında çapraz bir şekilde gergin tutun.

Alt kolun üst bölümünü çapraz şekilde yukarı doğru uzatın. Dirsek ve kolun üst bölümü pozisyonunda kalır. Kolunuzu yavaşça tekrar başlama noktasına getirin. Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.

2. Ense**Egzersiz öncesi: Isınma**

Egzersize başlamadan önce yaklaşık 10 dakika süreyle ısının. Bunun için vücudunuzun bölümlerini teker teker hareket ettirin:

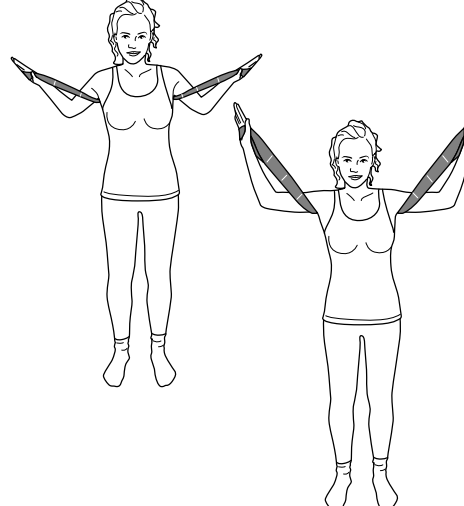
- Başınızı yanlara, öne ve arkaya eğin.
- Omuzlarınızı kaldırın, indirin ve yuvarlayın.
- Kollarınızı çevirin.
- Göğüs kafesinizi öne, arkaya ve yanlara hareket ettirin.
- Kalçanızı öne, arkaya hareket ettirin ve yanlara savurun.
- Olduğunuz yerde koşun.

Egzersiz sonrası: Gevşeme

Bazı esnetme hareketlerini alt tarafta bulabilirsiniz.

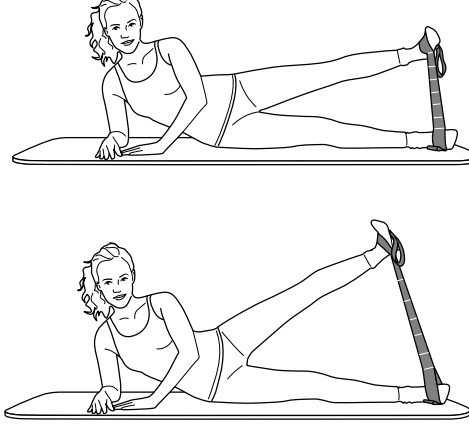
Tüm esnetme çalışmaları için temel pozisyon: Göğüs kafesinizi yükseltin, omuzlarınızı aşağı çekin, dizler hafif kırık, ayak uçlarınız biraz dışa dönük. Sırtınızı düz tutun!

Her hareket için yaklaşık 20-35 saniye süreyle bu pozisyonunda kalın.

3. Omuzlar

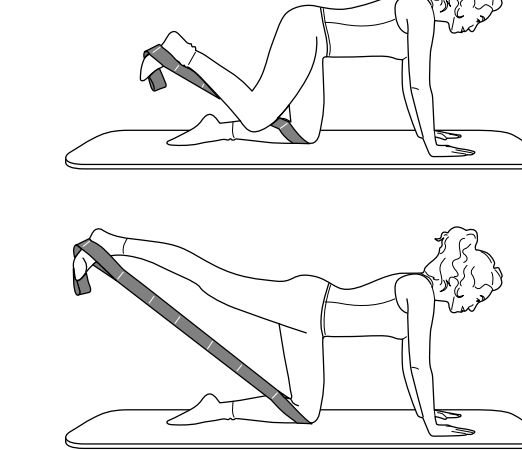
Hafif бүkülmüş dizlerle, ayaklar kalça hizasında durun. Bandı kol altınızdan geçirerek yukarıya çekin.

Aynı zamanda kollarınızı kaldırın. Kollarınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.

4. Dış üst bacak

Yere yan yatın ve vücudunuzun üst kısmını dirseğinizin üzerinde tutun. Bandı üst bacağınızla gergin tutun.

Üstteki bacağınızı yavaşça daha yukarıya doğru uzatın. Bacanızı yavaşça yere değirmeden tekrar başlama noktasına getirin. Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.

5. Üst bacak + kalça

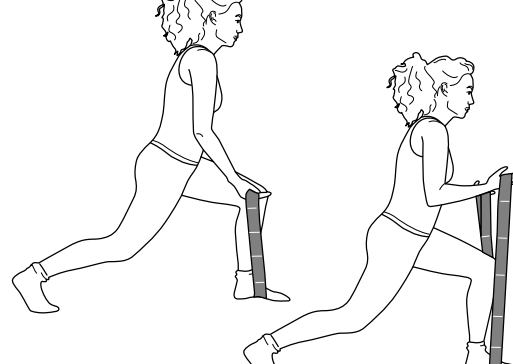
Dört ayak üzerinde durun. Belinizin düz olmasına dikkat edin! Başınızı fazla uzatmayın. Enseniz omurganız ile aynı çizgide olmalıdır. Bir halkayı bir bacağınızın dizine geçirin ve böylece zeminde bu konumda tutun. Diğer hafif yukarıda bulunan bacakta bandı gerdirin.

Bacağınızı düz olarak arkaya doğru uzatın. Bacanızı yavaşça yere değirmeden tekrar başlama noktasına getirin. Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.

6. Omuzlar

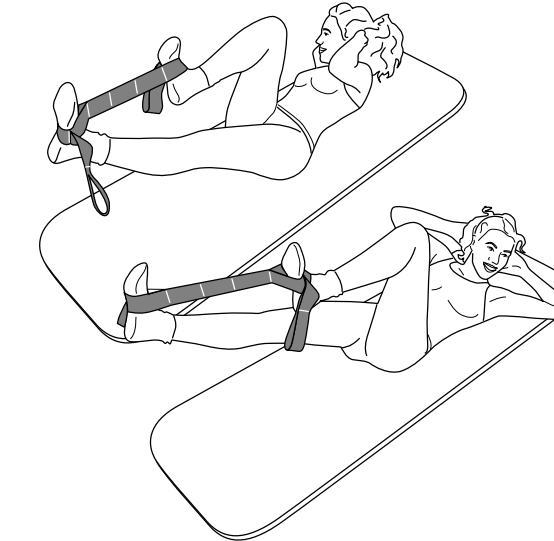
Bacaklarınız birbirlerine paralel bir biçimde dizlerinizi hafif бүkerek durun. Bandı tek elinizle vücudunuzdan uzaklaştırın.

Kolunuzu omuz hizasına kadar yukarıya uzatın. Kolunuzu yavaşça tekrar başlama noktasına getirin. Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.

7. Biceps

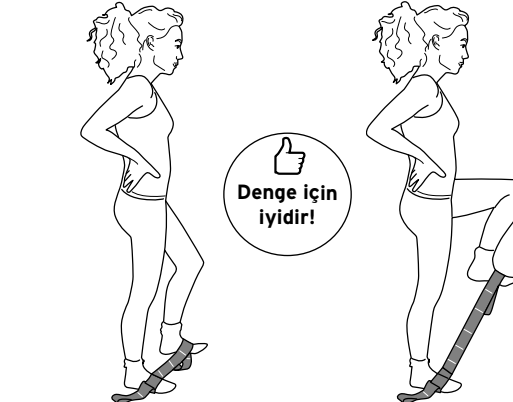
Büyük bir adım atın. Belinizin düz olmasına dikkat edin, gözler ileriye bakmalıdır. Bandı hafif бүkülmüş kollarla gergin tutun, üst kollar vücudun üst kısmına dayanmalıdır.

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

8. Karın + Bacaklar

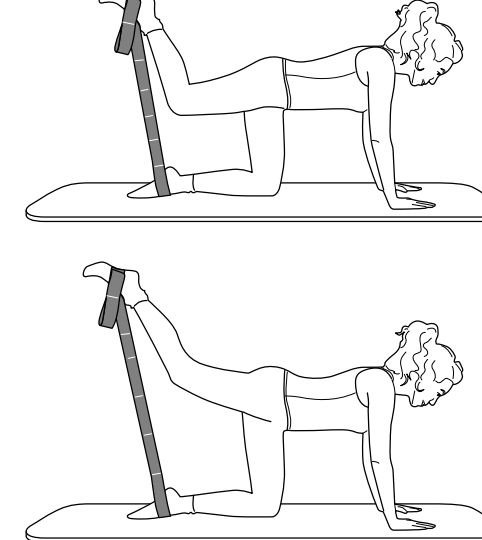
Sırt üstü yatın, kollarınızı başınızın arkasında birleştirin. Bandı ayaklarınızın arasında gergin tutun.

Vücudunuzun üst kısmını hafif kaldırıp sağa ve sola döndürürken, ayaklarınızla zıt taraftan başlayarak "bisiklet" sürün.

9. Bacak üst kasları + Karın

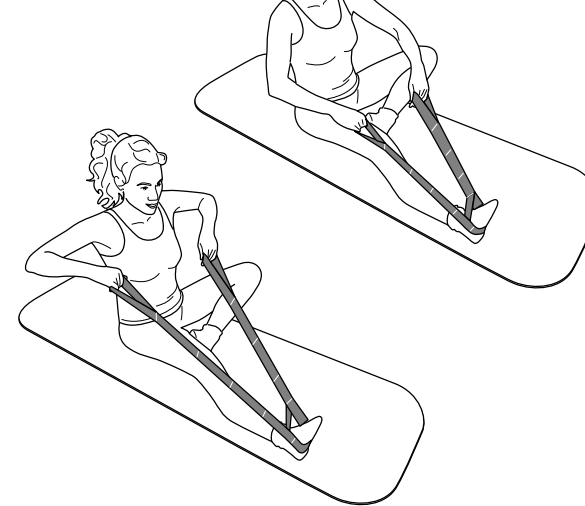
Hafif бүkülmüş dizlerle, ayaklar kalça hizasında durun. Bant gergin durana kadar bir bacağınızı hafifçe öne doğru kaldırın. Tüm vücudunuzu sıkarak düz durun.

Üst bacak yere paralel durana kadar bacağınızı yukarıya çekin. Bacanızı yavaşça mümkünse yere değirmeden tekrar başlama noktasına getirin. Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.

10. Arka üst bacak + kalça

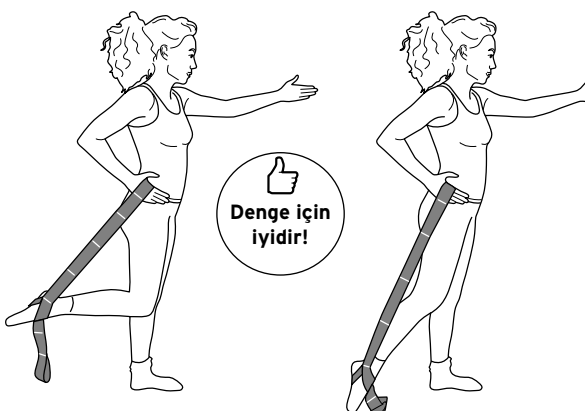
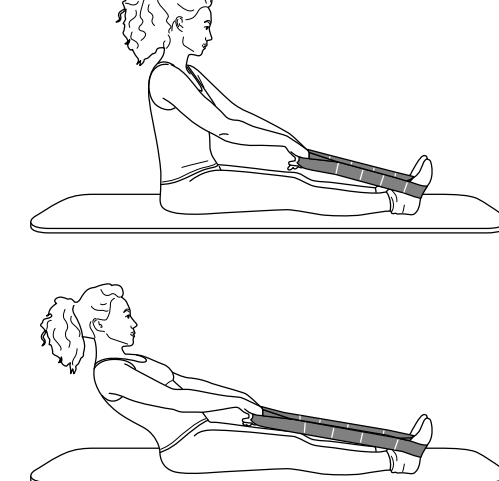
Dört ayak üzerinde durun. Belinizin düz olmasına dikkat edin! Başınızı fazla uzatmayın. Enseniz omurganız ile aynı çizgide olmalıdır. Bir halkayı bir bacağınızın ayağına geçirin ve böylece zeminde bu konumda tutun. Diğer yukarıda bulunan bacakta bandı gerdirin.

Bacağınızı düz olarak yukarı doğru uzatın. Bacanızı yavaşça yere değirmeden tekrar başlama noktasına getirin. Bu egzersizi diğer tarafta da uygulayın.

11. Sırt + arka omuz

Yere oturun, bir bacağı uzatın, diğer bacağı бүkün. Belinizin düz olmasına dikkat edin! Bandı, hafif бүkülmüş kollar ile gergin tutun.

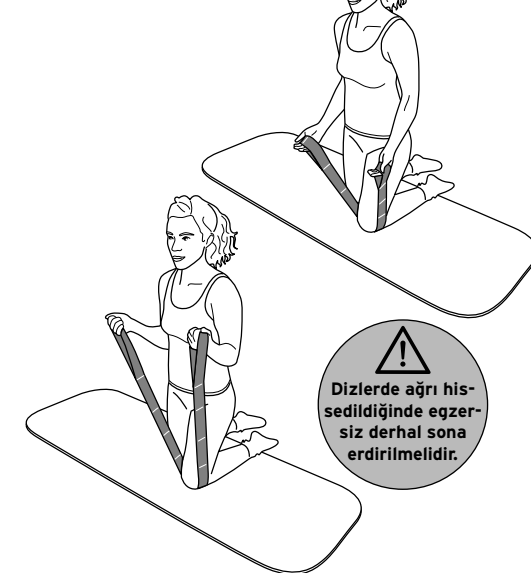
Her iki kolu aynı anda göğüs hizasında arkaya doğru çekin. Kollarınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.

14. Ön uyluk**12. Karın**

Yere oturun, her iki bacağınızı uzatın. Belinizin düz olmasına dikkat edin! Bandı, hafif бүkülmüş kollar ile gergin tutun.

i Bu egzersizde bant sadece hafif bir şekilde destek vermemelidir, ne kadar az gergin olursa antrenman etkisi o kadar iyi olacaktır.

Üst vücudunuzu yere bırakmadan yavaşça arkaya doğru getirin. Belinizin düz olmasına dikkat edin! Ardından üst vücudunuzu tekrar başlama noktasına geri getirin. Tüm egzersiz boyunca karnınızı sıkın.

13. Biceps

Dizlerde ağrı hissedildiğinde egzersiz derhal sona erdirilmelidir.

Dizlerinizin üzerine çökün, bandı bir dizinizin altına sıkıştırın. Bandı hafif бүkülmüş kollarla gergin tutun, üst kollar vücudun üst kısmına dayanmalıdır.

Her iki alt kolunuzu aynı anda yukarıya doğru çekin. Üst kollar sabit duruyor. Kollarınızı yavaşça tekrar başlama noktasına getirin.