ALTIS®

STR-35

Çekme Lastikli Stepper

Kullanım Kılavuzu

Türkçe

İÇİNDEKİLER

Önemli Güvenlik Bilgileri 3

Parça ve Aksesuarlar 4

Paket Açma Talimatları 5

Körüklerin Şişirilmesi 5

Kişisel Antrenman Bilgisayarının Takılması 5

Hız ve Rezistans Kadranının Ayarlanması 6

Pedal Yüksekliğinin Ayarlanması 6

Çekme Lastikli Stepper'a Çıkış ve İniş 6

Çekme Lastikli Stepper'a Çıkış 6

BodyCordları 7

BodyCordların Kullanımı 7

BodyCordların Vücudunuza Göre Ayarlanması 7

Kişisel Kişisel Antrenman Bilgisayarının Kullanımı 8

Egzersizin Yararları 8

Kalp Hızı 8

Nabız Sayımı 9

Kalp Hızı Tabloları 9

Temel Egzersiz İp Uçları 9

Çalışma Sıklığı 9

Esnetme 10

Çekme Lastikli Stepper Egzersizleri 11

Easy Air Express 11

Süper 7 Hareket 13

Air Tight Abs 15

Yakma ve Sıkılaşma 16

Gevşeme 18

Çekme Lastikli Stepper'ın Saklanması 18

Soru ve Yanıt 19

ÖNEMLİ GÜVENLİK BİLGİLERİ

ÖNEMLİ: Çekme Lastikli Stepper'ı kullanmadan önce, tüm talimatları dikkatle okuyunuz.

• MAKSİMUM KULLANICI AĞIRLIĞI 100 KG'DIR.

• ÇEKME LASTİKLİ STEPPER'A ALIŞINCAYA KADAR, ÇEKME LASTİKLİ STEPPER'I SAĞLAM BİR SANDALYE YA DA MASANIN ARKASINA YERLEŞTİRMENİZİ VE AIRCLIMBER'A ÇIKARKEN YA DA İNERKEN BUNLARA TUTUNMANIZI ÖNERİRİZ. BİR BAŞKA ALTERNATİF DE AÇIK BİR KAPININ ARASINA KOYARAK KAPIYA TUTUNMAKTIR. İNER YA DA ÇIKARKEN DİKKATLİ OLUNUZ.

• ÇEKME LASTİKLİ STEPPER'I ÇOCUKLARIN ERİŞEMEYECEĞİ BİR YERDE TUTUNUZ. EL YA DA HERHANGİ BİR BAŞKA UZVUN KULLANIM SIRASINDA PEDALLARIN YA DA TABAN PARÇASININ ALTINDA KALMASI CİDDİ YARALANMALARA NEDEN OLABİLİR.

• Çekme Lastikli Stepper bir oyuncak değildir ve çocukların ya da ev hayvanlarının yanında kullanılmamalıdır. Kullanım sırasında veya alet kullanılmıyorken, çocukları ve ev hayvanlarını Çekme Lastikli Stepper ve BodyCordlarından uzak tutunuz. Çocuklarınız varsa, egzersiz yaptığınız sırada bunların el ya da başka bir uzvunu Çekme Lastikli Stepper'ın herhangi bir bölgesine sokup yaralanmalarından siz sorumluluğunuzdadır.

• Çekme Lastikli Stepper ile egzersizlere başlamadan önce ya da herhangi bir egzersiz veya diyet programı öncesinde, özellikle de zindelik düzeyiniz ya da Çekme Lastikli Stepper ile egzersiz yapmaya uygun olup olmadığınız konusunda endişeleriniz olması halinde, mutlaka doktorunuza danışınız. Özellikle 35 yaş üzerindeyseniz, henüz hiç egzersiz yapmadıysanız, hamileyseniz ya da herhangi bir hastalığınız varsa, bunu yapmanız çok önemlidir.

• Kişisel egzersiz programınızı geliştirirken doktorunuzun önerilerine uyunuz.

• Egzersiz sırasında göğsünüzde basınç, ağrı, düzensiz kalp çarpıntısı, nefessiz kalma ya da sıra dışı bir huzursuzluk hissettiğinizde, çalışmayı durdurunuz ve devam etmeden önce doktorunuza başvurunuz.

• ÇEKME LASTİKLİ STEPPER'I SADECE DÜZ VE DÜZGÜN ZEMİNLERDE KULLANINIZ. Zeminin düzgün olmaması halinde, Çekme Lastikli Stepper'ı halı üzerinde kullanınız. ÇEKME LASTİKLİ STEPPER'I HAREKET SIRASINDA KAYMA RİSKİ TAŞIYAN BİR HALI ÜZERİNDE ASLA KULLANMAYINIZ.

• ÇEKME LASTİKLİ STEPPER'I SİZDEN UZAK KÖRÜKLERLE ASLA KULLANMAYA ÇALIŞMAYINIZ.

• Çekme Lastikli Stepper'ı her zaman körükler ve rezistans kadranı size bakacak şekilde kullanınız.

• KÖRÜKLERİ, HER ZAMAN ODA ISISINDA OLDUKLARINDA ŞİŞİRİNİZ. Körükler normal oda ısısında daha esnektirler. Çekme Lastikli Stepper'ı uzun süre doğrudan güneş ışığı altında tutmayınız.

• KÖRÜKLERİ, HER KULLANIM ÖNCESİNDE ŞİŞİRİNİZ. Çekme Lastikli Stepper körüklerinin düzgün çalışmak için yeterli havaya ihtiyaçları vardır. Körükleri, yeterli hava olmaksızın çalıştırmak körüklere zarar verecek ve garantiyi geçersiz kılacaktır.

• Sadece üretici tarafından önerilen parça ve aksesuarları kullanınız. Üretici tarafından önerilmemiş olan parça ve aksesuarların kullanımı garantiyi geçersiz kılacak ve alete zarar verecek sizin de yaralanmanıza ya da zarar görmenize neden olabilecektir.

• Fiziksel gücünüze ve esnekliğinize en uygun çalışma düzeyini seçiniz.

• Egzersiz sınırlarınızı bilerek o sınırlar içinde çalışınız. Egzersiz yaparken mantıklı davranınız. Bu ürünle ya da onunla ilgili egzersiz programı hakkında herhangi bir sorunuz olması halinde, doktorunuza danışınız.

• Hasarlı olmaları durumunda, Çekme Lastikli Stepper ya da BodyCordları asla kullanmayınız. Her bir kullanım öncesinde gerekli kontrolleri yapınız. Bunun yapılmaması, egzersiz sırasında yaralanmanıza neden olabilir.

BU KULLANIM TALİMATLARINI SAKLAYINIZ VE ÇEKME LASTİKLİ STEPPER'I İLK KEZ KULLANACAK OLANLARIN MUTLAKA OKUMALARINI SAĞLAYINIZ.

PARÇA VE AKSESUARLAR

ÇEKME LASTİKLİ STEPPER BİRİMİ

Hız ve Rezistans kadranı

Kişisel Egzersiz Bilgisayarı

Körükler

Bodycord

AKSESUARLAR

BodyCord

Egzersiz DVD'si –Tüm egzersizler bir DVD'dedir.

Literatür paketi

PAKET AÇMA TALİMATLARI

Çekme Lastikli Stepper'ınız gönderim öncesinde detaylı olarak incelenmiş ve kurulumu yapılmış olup size mükemmel çalışma koşulları ile iletilecektir. Herhangi bir sorunuz olması durumunda, 0850 495 52 12 numaradan müşteri servis merkezini arayabilirsiniz.

ÖNEMLİ: Paketteki tüm parçaları çıkardıktan sonra herhangi bir hasar olup olmadığını kontrol ediniz. Mümkünse, paketleme malzemesini saklayınız.

(Yer için sayfa 4'e bakınız)

KÖRÜKLERİN ŞİŞİRİLMESİ

Adım 1:

Çekme Lastikli Stepper'ı körükler ve rezistans kadranı size bakacak şekilde yerleştiriniz. (Bakınız resim 1)

RESİM 1

RESİM 2

Adım 2:

KÖRÜKLERİ HER KULLANIM ÖNCESİNDE ŞİŞİRİNİZ. Körükleri, oda ısısına geldikten sonra şişiriniz. Pedallar arasında bulunan rezistans kadranını ittirip tutunuz (Resim 2) ve körüklerin dolması için pedalları yavaşça yukarı doğru kaldırınız. Daha sonra kadranı bırakınız. Kadranın itilip tutulması, körük sistemine havanın girmesini ya da çıkmasını sağlayacaktır (Havanın körüklere dolmasını sağlamak için kadrana bastırıp basılı tutunuz).

KİŞİSEL ANTRENMAN BİLGİSAYARININ TAKILMASI

1. Pili, pilin + ve – kutupları doğru yerlere gelecek şekilde takınız. Yerleştirildiğinde, pilin üzerindeki "+" işareti görünür durumda olmalıdır (Resim 3'e bakınız).
2. Bilgisayarı, ayak pedalındaki açık yuvaya, kırmızı düğme pedalın kenarına yakın gelecek şekilde yerleştiriniz. (Bakınız Resim 4)
3. Piliniz bilgisayarınızın içindeyse ve üzerinde plastik bir bant varsa bu bandı çıkarınız (Resim 5'e bakınız) ve yukarıdaki #2'yi uygulayınız.

RESİM 3

RESİM 4

RESİM 5

HIZ VE REZİSTANS KADRANININ AYARLANMASI

Çekme Lastikli Stepper'ın Hız ve Rezistans Kadranı, tabanda, iki pedalın arasında yer almaktadır.
(Yer için sayfa 4'e bakınız)

RESİM 6

Kadranın soldan sağa döndürülmesi, iki körük arasındaki havanın akışını kontrol etmektedir. Rezistansı, her zaman kendinize göre ayarlayınız. Hızla adımlamanızı sağlamak açısından en kolay yoğunluk düzeyi olan Pozisyon 1, yeni başlayanlar için uygun bir çalışma pozisyonudur. Pozisyon 2 ve 3 daha hızlı egzersizler içindir. Çekme Lastikli Stepper üzerinde kendinizi daha rahat hissettikçe, kadranı saat yönünde (sağa doğru) çevirerek daha yüksek rezistansla çalışma yapabilirsiniz. Pozisyon 5, yağ yakmanız ve vücudunuzun alt kısımlarındaki kaslarınızı güçlendirmek için ideal bir düzeydir (Bakınız Resim 6).

Not: Çalışmanızı tamamladıktan sonra, Rezistans kadranını her zaman Pozisyon 1'e geri getiriniz.

PEDAL YÜKSEKLİĞİNİN AYARLANMASI

Pedal yüksekliği, körüklerin maksimum 8 ince kadar şişirilmesi ile sağlanır. Başlangıç seviyesinde egzersiz yapmakta olanlar, taban bölümünde en az 6 inç yükseklikteki körüklerle çalışmalıdırlar.

ÇEKME LASTİKLİ STEPPER'a ÇIKIŞ

Adım 1:
Çekme Lastikli Stepper'ı düz ve düzgün bir yüzeye yerleştiriniz. Çekme Lastikli Stepper'ın altında yumuşak lastik ayaklar bulunmaktadır. Ancak, egzersiz sırasında hareket etmesini önlemek için altına ince bir halı ya da plastik egzersiz paspası koymanız önerilir. Bu, uzun süreli kullanımlarda Çekme Lastikli Stepper'ın kullanım ömrünü uzatacaktır.

Adım 2:
KULLANIM ÖNCESİNDE KÖRÜKLERİ MUTLAKA ŞİŞİRİNİZ. KÖRÜKLERİ SİZDEN AYRI BİR ŞEKİLDE KULLANMAYINIZ. Çekme Lastikli Stepper'ı kadran ve körükler size bakacak şekilde kullanınız.

Adım 3:
ÇEKME LASTİKLİ STEPPER'A ALIŞINCAYA KADAR, ÇEKME LASTİKLİ STEPPER'I SAĞLAM BİR SANDALYE YA DA MASANIN ARKASINA YERLEŞTİRMENİZİ VE ÇEKME LASTİKLİ STEPPER'A ÇIKARKEN YA DA İNERKEN BUNLARA TUTUNMANIZI ÖNERİRİZ. BİR BAŞKA ALTERNATİF DE AÇIK BİR KAPININ ARASINA KOYARAK KAPIYA TUTUNMAKTIR.

Adım 4:

Çekme Lastikli Stepper'ın üzerine çıkmadan önce, sandalye/masaya tutununuz ve bir ayağınızı pedalın ortasına yerleştiriniz (Bakınız resim 7)

Ayağınızın pedalın kenarına yakın bir şekilde yerleşmemiş olduğundan emin olunuz. Kullanım sırasında ayağınızın pedalın yanına doğru hareket etmesi durumunda, durdurunuz ve ayağınızın pozisyonunu yeniden ayarlayınız. Adım atmaya başlamak için, ayağınızın birini pedalın üzerinde mümkün olduğu kadar aşağı doğru bastırınız. Sağlam bastığınızdan ve dengenizin tamam olduğundan emin olduktan sonra, destek masa/sandalyeye tutunarak diğer ayağınızı da ikinci pedalın üzerine koyunuz. Her iki pedalda da sağlam bastığınızdan emin olduktan sonra yavaşça adımlama işine başlayınız (Bakınız resim 8).

RESİM 7

RESİM 8

Egzersizinizi tamamladıktan sonra inerken her seferinde sadece bir ayağı dikkatle çekerek Çekme Lastikli Stepper'ın üzerinden ininiz.

Adım 5:

Çekme Lastikli Stepper üzerinde dengenizi sağladıktan ve deneyim kazandıktan sonra, YAVAŞÇA harekete başlayınız. Dizleriniz hafif kıvrık, ayaklarınız pedala paralel ve ortada olmalıdır. Ayaklarınızı pedalden kaldırmayınız.

BODYCORDS

Egzersizinize BodyCord'u eklemek, kardiyovasküler çalışmanızı hem güçlendirecek hem de geliştirecek olan üst beden egzersizinize bir direnç katmanın mükemmel bir yoludur.

BODYCORDS KULLANIMI

Adım 1:

Çekme Lastikli Stepper'ın ön kısmını kaldırınız

Adım 2:

BodyCord'u, bunun için özel tasarlanmış yuvasına takınız ve iki tutma yuvasına iyice oturduklarından emin olunuz (Bakınız resim 9)

RESİM 9

Adım 3:

BodyCord'ları yuvalarından çıkarmadan, Çekme Lastikli Stepper'ı dikkatle yere koyunuz. Çekme Lastikli Stepper'ın düz alt kısmının BodyCord'un üzerine gelip hasar vermemesine dikkat ediniz. BodyCord'lar, Çekme Lastikli Stepper'ın bir tarafından diğer tarafına doğru kolaylıkla kaymalıdırlar.

BODYCORDLARI BOYUNUZA GÖRE AYARLAMA

Adım 1:
BodyCord'u kısaltmak için, küçük kilitleme topunu kilitleme deliğinde uzağa yerleştiriniz (Bakınız resim 10).
Adım 2:
BodyCord'u kilitleme yuvasından çekerek istenilen uzunluğu elde ediniz. Her iki tarafta da eşit olmasını sağlamak için, BodyCordları her iki eli kullanarak ayarlamak iyi bir fikir olacaktır.
Adım 3:
Kilitleme topunu istenilen uzunlukta deliğe yerleştiriniz ve sıkıca yuvaya oturduğundan emin olunuz (Bakınız resim 11)

RESİM 10

RESİM 11

İŞİSEL EGZERSİZ BİLGİSAYARI

Bilgisayar 4 fonksiyon ve bir tarama fonksiyonunun görüntüler

(COUNT) SAYMA	: Toplam adım sayısı
(TIMER) ZAMAN	: Toplam çalışma süresi
(CAL) KALORİ	: Harcanan Kalori
RPMS	: Dakikada atılan adım sayısı
(SCAN) TARAMA	: Her bir fonksiyon arası hareketler

Mod Butonu: Görüntülenmek istenen fonksiyonu seçer. Fonksiyon seçmek için Mod Butonuna basınız. Küçük ok LCD ekranı üzerinde gösterdiği fonksiyonun seçilmiş olduğunu belirtir.
Tarama Modu: Bu opsiyon, 4 saniye aralıklarla, otomatik olarak Sayma, Zaman, Kalori, RPMS'yi görüntüler.
Reset: Mod butonunu 3 saniye basılı tutarak tüm fonksiyonları sıfırlayabilirsiniz.
Otomatik Kapanma: Son 4 dakika içerisinde herhangi bir giriş sinyali algılamayan egzersiz bilgisayarı otomatik olarak kapanacaktır. Sinyaller bilgisayara adımlar vasıtasıyla ya da butonlara dokunma yoluyla gönderilir.

EGZERSİZİN YARARLARI

Düzenli bir egzersiz programı, yaşam kalitenizi arttırmaya, daha fazla enerjiye sahip olmanıza ve yaşlılığın etkileri ile savaşmanıza yardımcı olur. Düzenli olarak, aynı zamanda yapılan 30 dakikalık bir kardiyo egzersizi, 10'ar dakikalık üç ayrı bölümde yapılsalar bile haftada 3 ya da 4 kez yapılan ağırlık çalışması ile size aşağıdaki sağlık yararlarını sağlayabilir:
Dengeli bir fitness programına katılımın yararları:
Kilo Kaybı – Gelişmiş vücut şekillenmesi
Arttırılmış kas yapısı, güç, dayanıklılık, Sağlamlık ve şekil
Geliştirilmiş esneklik, hızlanan metabolizma, yaralanmalardan korunma
Kendine güven, artan aerobik zindelik
Geliştirilmiş koordinasyon ve kıvraklık

KALP HIZI

Geliştirilmiş zindelik, kilo kaybı ve diğer önemli sağlık yararları, kalp hızınızı hedeflenen kalp bölgesine koyan bir yoğunlukta egzersiz yaptığınızda oluşmaktadır. Başlamadan önce, sağlığınızın iyi durumda olması gerekmektedir. 35 yaşın üzerindeyseniz, bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuza ya da sağlık koçunuza danışmanız gerekmektedir. Egzersiz sırasında hedef kalp hızınız limitlerinde çalışma yapmanız önemlidir. Egzersiz sınırlarınız içinde çalışma yaptığınızı bilmenizin en iyi yollarından biri, egzersiz sırasında kalp hızınızı kontrol etmektir. Bunu yapmak için, aşağıda bulunan tabloda yaşınızı belirtiniz. Bu tablo, her 10 saniyede ya da her dakikadaki hedef düşük kalp hızı sayısını göstermektedir. Dokuzuncu sayfadaki tablo da mükemmel fiziksek kondisyona sahip ve düzenli egzersiz yapan kişilerin hedef üst kalp hızı sayısını göstermektedir. Kendinizi yorgun hissederseniz, kalp hızınızı düşürüp daha az hızda çalışınız. Sonuç olarak, hedef kalp hızı sayısı bir rehber olup kural değildir. Bu nedenle, bedeninizi sürekli olarak kontrol altında tutunuz.

NABIZ SAYISI

Nabız sayısı (Bileğinizden, boyundaki şah damarınızdan işaret parmağı ile yanındaki parmakla beraber alınan nabız hızı) egzersiz tamamlandıktan sonraki birkaç saniye içinde 10 saniye süre ile alınır. Bunun iki nedeni vardır: Birincisi, doğruluk için 10 saniye yeterlidir. İkincisi ise, nabız sayımı BPM (dakika başı vuruş sayısı) hızınızı egzersiz yaptığınız zamana yaklaştırmak içindir. Dinlenmeye geçiş sırasında kalp hızınız yavaşladığından daha uzun süreli bir sayım doğru olmayacaktır.

BAŞLANGIÇ DÜZEYİNDEKİ KİŞİLER İÇİN HEDEFLENEN KALP HIZI TABLOSU

Aşağıdaki tablo fitness programına yeni başlamakta olanlar için bir rehber niteliğindedir:

Yaş	25	30	35	40	45	50	55	60	65
10 saniyelik sayım	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Dakika başı Vuruş Sayısı (BPM)	138	132	132	126	120	114	114	108	108

ORTA DÜZEYDEKİ KİŞİLER İÇİN HEDEFLENEN KALP HIZI TABLOSU

Aşağıdaki tablo iyi bir fiziğe sahip ve Çekme Lastikli Stepper'a alışmış olanlar için bir rehber niteliğindedir:

Yaş	25	30	35	40	45	50	55	60	65
10 saniyelik sayım	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Dakika başı Vuruş Sayısı (BPM)	156	156	150	144	138	132	132	126	120

TEMEL EGZERSİZ İPUÇLARI

Hangi düzey katılımcı olduğunuzu belirleyiniz. Başlangıç düzeyindekiler (son zamanlarda sınırlı aerobik etkinliği yapmış olanlar) ya da kardiyovasküler, yağ yakma ve dayanıklılık egzersizi yapanlar, 1 numara ile başlamalı ve adım çalışmalarına iyice alışmadan BodyCord çalışmaları yapmamalıdırlar. Birinci düzeyde çalışma, hafif pedal rezistansı ile sizin hızlı, kolay ve düzenli çalışma yapmanızı sağlayacaktır.

Orta ve İleri egzersizler (daha önce Çekme Lastikli Stepper kullanmış ve iyi bir aerobik kondisyona sahip olanlar) ya da daha yoğun bir kas güçlendirme çalışması arzu edenler, 10 dakikalık adım çalışması sonrasında BodyCord'u kullanabilirler ve rezistans kadranını 3'e ya da daha yüksek düzeye çıkarabilirler. Bu, üst ve alt beden çalışmalarınızda daha fazla direnç sağlayacaktır.

ÇALIŞMA SIKLIĞI

Çekme Lastikli Stepper üzerindeki çalışmalarınız gün aşırı yapmanızı öneririz. Başlangıç düzeyinde olanlar önce 5 dakikalık programla başlayabilir, sonra 15 dakikaya daha sonra da 30 dakikaya çıkabilirler. Ya da bu 30 dakikalık süreyi onar dakikalık üç bölüm halinde uygulayabilirler. Fitness düzeyinizin uygun olması durumunda, her gün çalışmayı seçebilirsiniz. Ancak vücudunuzun sesini mutlaka dinlemelisiniz.

ESNEME HAREKETLERİ

Çekme Lastikli Stepper ile egzersize başlamadan önce, her zaman yürüyüş ya da yerinde sayma egzersizi yaparak ısınınız. Egzersiz sonrasında da esnekliğinizi kazanmak ve ertesi günü adalelerinizde oluşması olası ağrıları önlemek için esneme alıştırmaları yapınız.
Esneme hareketleri yavaş ve yumuşak bir şekilde yapılmalıdır. Esnemeyi ağrı oluncaya kadar değil hafif gerilmeye hissedilinceye kadar yapınız ve bu durumda 20-30 saniye kadar kalınız. Nefes yavaş, ritmik ve kontrol altında olmalı asla tutulmamalıdır.

Quadricep Esnetme
Elinizi bir duvara ya da sandalyeye dayayınız. Sol ayağınızın üzerinde durunuz ve sağ ayağınızı sağ elinizle vücudunuzun arkasından tutunuz. Sağ ayağınızı yukarıya doğru çekerken, vücudunuzu dik durumda tutunuz. Bu durumda 20-30 saniye kalıp bırakınız. Aynı işlemi diğer ayakla tekrarlayınız.

Sırt Esnetme
Ayaklarınızı omuzlarınızla eşit olacak şekilde açınız. Vücudunuzun üst kısmını kalçalardan ileri doğru kıvırınız, ellerinizi de destek için dizlerin az üstüne koyunuz. Sırtınızı kambur hale getirerek bu durumda 20- 30 saniye kalıp bırakınız. Sonra sırtınızı düzleştirip hareketi tekrarlayınız.

Diz Arkası Esnetilmesi
Ayaklar bitişik, ayak başparmağı ileri bakar şekilde dik durunuz. Sol ayağı ileri uzatıp topuğu yere koyunuz. Üst gövdeyi ileri doğru kıvırın ve ellerinizi destek için kalçanıza koyunuz ve bu durumda 20- 30 saniye kalınız. Aynı işlemi diğer ayakla tekrarlayınız.

Baldırların ve Aşillerin Esnetilmesi
Ayak başparmakları ileri durumdayken ayağınızı yere basınız ve sol ayağınızla ileri basınız. Kalçalardan ileri doğru uzanırken sol bacağınızı dizinizden kırınız. Dizinizin başparmaktan ileri gitmemesine dikkat ediniz. Arkadaki ayak yere tam basmalı ve kıvrılmamalıdır. Bu durumda 20- 30 saniye kalınız. Aynı işlemi diğer ayakla tekrarlayınız.

Baldırların ve Kalçanın Esnetilmesi
Ayak başparmakları ileri durumdayken ayağınızı yere basınız ve sol ayağınızla ileri basınız. Kalçalardan ileri doğru uzanırken sol bacağınızı dizinizden kırınız. Dizinizin başparmaktan ileri gitmemesine dikkat ediniz. Dizinizin başparmaktan ileri gitmemesine dikkat ediniz. Arkadaki ayak yere tam basmalı ve kıvrılmamalıdır. Sağ eliniz kalçanızdayken, üst gövdenizi ve yüzünüzü ileri götürerek kalçanızı esnetiniz. Bu durumda 20- 30 saniye kalınız. Aynı işlemi diğer ayakla tekrarlayınız.

Omuzların Esnetilmesi
Ayaklarınızı bitiştirerek dik durunuz. Sağ kolunuza uzanınız. Sol elinizle bu kolu yakalayarak rahatsızlık vermeyecek kadar uzağa doğru çekiniz. Bu durumda 20- 30 saniye kalınız. Aynı işlemi diğer kolla tekrarlayınız.

Popo, Kalça ve Oblik Kasların Esnetilmesi
Yere oturunuz. Bir bacağı diğer bacağın üzerinde kıvırınız. Vücudunuzu dik pozisyonda tutarken ellerinizi baldırların dışına doğru bastırıp bacağı vücudunuza yaklaştırmaya çalışınız. Bu durumda 20- 30 saniye kalınız. Aynı işlemi diğer ayakla tekrarlayınız.

Kol Arka Kasların Esnetilmesi
Her iki kolu da başınızın üzerinde yukarı doğru uzatınız. Sağ kolu dirsekten kırınız ve sağ eli enseye doğru kıvırınız. Sağ dirseği sol elle tutup sağ kolu çekebildiğiniz kadar arkaya doğru çekiniz. Bu durumda 20- 30 saniye kalınız. Aynı işlemi diğer kolla tekrarlayınız.

İç Bacakların Esnetilmesi
Bacakları rahatça duracak şekilde açarak ayakta durunuz. İleri doğru bakarken bir dizi kırarak kırılan diz yönünde esneyiniz. Dizinizin başparmaktan ileri gitmemesine dikkat ediniz. Destek için ellerinizi kıvrılan dizin baldırına koyunuz. Bu durumda 20- 30 saniye kalınız. Aynı işlemi diğer bacakla tekrarlayınız.

Oblik Kasların Esnetilmesi
Ayaklar ileri bakacak şekilde ayakta durunuz. Bir kolu baş üzerinden yukarı kaldırınız ve mümkün olduğu kadar yukarıya doğru esneyiniz. Bu durumda 20- 30 saniye kalınız. Aynı işlemi diğer kolla tekrarlayınız.

ÇEKME LASTİKLİ STEPPER EGZERSİZLERİ

UYARI: Baygınlık hissi, baş dönmesi ya da sersemlik hissi duyduğunuzda, egzersizi derhal sonlandırınız
ÖNEMLİ: Aşağıda gösterilen egzersizlerden bazıları için BodyCord gerekmektedir. Piyasada farklı Çekme Lastikli Stepper Sistem Paketleri bulunduğundan, Çekme Lastikli Stepper'ınızla birlikte BodyCord verilmemiş olabilir. Bu egzersizlerin her biri BodyCord'suz da yapılsa da BodyCord'u ayrıca satın almak istediğinizde, lütfen Müşteri Hizmetleri Merkezini arayınız: 0850 495 52 12

Easy Air Express – Başlaması Kolay!

Basit Adım

Kardiyovasküler Egzersizlere Başlayın

Bu kılavuzun başlangıç sayfasında açıklandığı şekilde Çekme Lastikli Stepper'ın üzerine çıkınız. Sağ ayağınızı sağ pedalın ortasına, sol ayağınızı da sol pedalın ortasına yerleştiriniz. Sonra vücut ağırlığınız bir yandan diğerine yavaş yavaş aktararak her adımda pedallara basınız.

Sallanma ve Adım

Kolay Kardiyovasküler Egzersizler

Step yaparken kollarınızı yürürken yaptığınız gibi bir taraftan diğerine doğru normal bir şekilde sallayınız. Karnınızı sıkı, baş ve boynunuzu rahat bırakarak ve bacaklarınızla yürüyüş hareketine devam ediniz. Egzersizin yoğunluğunu arttırmak için kollarınızı daha yukarı doğru kaldırarak sallayabilirsiniz.

Kolay Omuz Baskısı

Kalp hızını sadece step yaparak arttırmaya yardım etmektedir. Kollarınızı omuz düzeyine kaldırarak başlayınız. Sonra adım attıkça kollarınızı başınızın üzerinde indirip kaldırınız. Step yapmaya devam ettikçe kollarınızı indirip kaldırınız.

Oblik Çökme Adımı

Step yaparken bel bölgenizi esnetip şekle sokunuz

Step yaptıkça, belinizi adım yönünde bir taraftan diğerine doğru sallayınız. Örneğin, sağ adımınızı attığınızda kalçanızın sağa doğru, sol adımınızı attığınızda da sola doğru eğiniz. Tekrarlayınız

Oblik Kıvırma Adımı

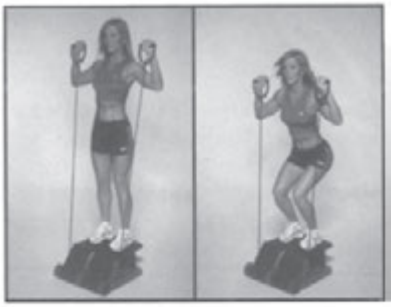
Yağ yakarken orta bölgenizi şekillendiriniz

Step yaptıkça üst gövdenizi adım attığınız yönün aksi tarafına doğru kıvırınız. Örneğin sağ adımınızı attığınızda üst bedeninizi sola doğru, sol adımınızı attığınızda da sağa doğru eğiniz. Tekrarlayınız.

SÜPER 7 HAREKET

Yağ yakarken tüm temel kas grubunuzu hedef alır ve şekillendirir.

Not: Bu egzersizlerin her biri BodyCord olmaksızın da yapılabilir.



Kalça, Popo ve Baldırlar

Kalça, popo ve baldırların sıkılaşma ve şekillenmesine yardımcı olur.

Dizlerinizi ve kalçanızı kıvırarak, popoyu yere doğru alçaltınız. Dizlerinizin başparmaklarınızın ilerisine gitmesine izin vermeyiniz. Bu pozisyonda rahatsızlık yaratmamak koşuluyla mümkün olduğu kadar tekrar yapınız ve sonra normal adım pozisyonuna geri dönünüz.

Karın ve Oblikler

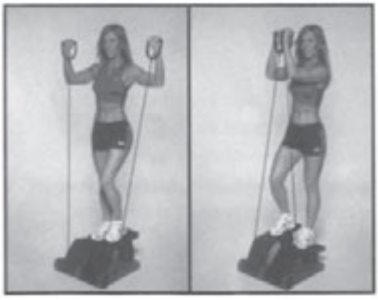
Harika karın ve oblik geliştirmek için “Adım ve Çökme” ile “Adım ve Kıvırma” harika iki alıştırmadır.

Adım ve Çökme

Sağ ayağınızla pedalı aşağı doğru iterken, Sağ kolunuz ve BodyCord vücudunuzdan kayarken sağ kalçanızla dışa doğru bir açı yapınız. Sağ oblik bölgedeki çökmeyi hissedebilirsiniz. Diğer tarafta da aynı işlemi tekrar edebilirsiniz.

Adım ve Kıvırma

Step yaparken ve kordonu tutarken dirseklerinizi bel bölgenize koyunuz. Örneğin sağ adımınızı attığınızda üst bedeninizi sola doğru, sol adımınızı attığınızda da sağa doğru eğiniz. Tekrarlayınız.



Göğüs

Dirseklerinizi omuzlarınızla aynı yüksekliğe kaldırırken, kollarınızın iç kısmı ile kordona bastırınız. Step yaptıkça kollarınızın iç kısmı ile kabloya bastırırken, onları vücudunuzun orta kısmına aynı anda getiriniz. Her adım atışınızda kollarınızı ya dışa açacak ya da vücudunuzun orta kısmına kapatacaksınız.

SÜPER 7 HAREKET

Yağ yakarken tüm temel kas grubunuzu hedef alır ve şekillendirir.

Sırt

Dirseklerinizi omuzlarınızla aynı yüksekliğe kaldırırken, kollarınızın iç kısmı ile kabloya bastırınız. Step yaptıkça, kollarınızın iç kısmı ile kabloya bastırırken, onları vücudunuzun arka kısmına aynı anda getiriniz. Her adım atışınızda kollarınızı ya arkaya getirecek ya da başlama pozisyonuna getireceksiniz. Dirsekleriniz omuz hizasında tutmayı unutmayınız.

Pazular

Harika bir kardiyovasküler egzersiz yaparken, bisepleri güçlendiriniz.

Ayaklarınız pedalların üzerindeyken, kollarınızı iki yanda, avuçlarınız yere bakacak şekilde tutunuz. Adımlara devam ederken, dirseklerinizi kırınız ve her iki eli de göğsünüze doğru kaldırınız. Sonra kollarınızı yavaşça indirerek başlama pozisyonuna getiriniz.

Kol Arkası Kaslar

Kalça, popo ve baldırlarınız şekillendirirken kol arkalarını şekillendirir ve sıkılaştırır

Step yaparken, kollarınızı her iki dirseğiniz arkaya doğru kıvrık olacak şekilde yanlarınızda tutunuz. Her adım atışınızda, sadece dirseklerden hareket ettirerek kollarınızın alt kısmını dirsekleri kilitlemeksizin arkaya doğru uzatınız. Kollarınızı başlangıç noktasına getiriniz ve tekrarlayınız.

Omuzlar

Bacak ve Kollarınızı çalıştırırken kardiyovasküler egzersizi arttırınız

Step yaparken her iki kolunuzu da dirsekler hafif kıvrılmış olarak yanda tutunuz. Her sağ ya da sol ayağınızla pedala basışınızda, her iki kolunuzu omuzlarınızla eşit yüksekliğe gelecek şekilde kaldırınız. Sonra, diğer ayağınızla pedala basarken kollarınız yavaşça başlama pozisyonuna getiriniz ve tekrar ediniz.

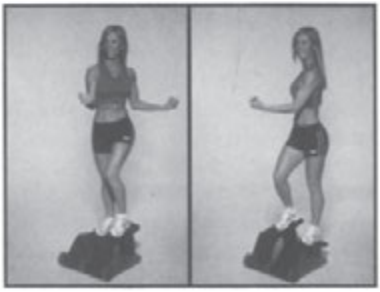
Air Tight Abs

Kardiyoyla birleştirilen karın hareketleri ile en iyi kas yapısı

Oblik Çökme Adımı

Step yaparken bel bölgenizi esnetiniz ve şekillendiriniz

Step yaparken kalçalarınızı adım attığınız şekilde bir yandan diğerine doğru sallayınız. Örneğin, sağ adımınızı attığınızda kalçanızın sağa doğru, sol adımınızı attığınızda da sola doğru sallayınız. Tekrarlayınız.



Oblik Kıvırma Adımı

Yağ yakarken orta bölgenizi şekillendiriniz

Step yaparken üst bölgenizi adım yönünde bir taraftan diğerine doğru döndürünüz. Örneğin, sağ adımınızı attığınızda kalçanızı sağa doğru, sol adımınızı attığınızda da sola doğru döndürünüz. Tekrarlayınız.

Çekme Lastikli Stepper Egzersizleri – (devam)

YAĞ YAKIN & SIKILAŞIN

Vücudunuzu en kısa zamanda şekillendirmenin yolları! 20 dakikada 20 Tekrarlı Hareket
Zamanınız olmadığında uygulayabileceğiniz dinamik bir üst ve alt vücut egzersizi!

Çökme ve Adım Çalışması
Squat steplerle daha iyi sıkılaşma ve şekillenme, daha seksi kalçalar, baldırlar ve popolar
Rezistans kadranını 2 numaralı pozisyona getiriniz ve 3 dakika boyunca step yapınız. Sonra pedalların üzerinde durunuz ve BodyCordlarla 20 çökme hareketini yapınız. 2 kez tekrarlayınız.

Sıkıştırma ve Bastırma Hareketi
Bu hareket hem göğüs hem de sırt kaslarını çalıştırır!
Arka arkaya 20 göğüs 20 arka pres çalışması

Göğüs egzersizi:
Dirseklerinizi omuzlarınızla aynı yüksekliğe kaldırırken, kollarınızın iç kısmı ile kordona bastırınız. Adım attıkça, kollarınızın iç kısmı ile kabloya bastırırken, onları vücudunuzun orta kısmına aynı anda getiriniz. Her adım atışınızda kollarınızı ya dışa açacak ya da vücudunuzun orta kısmına kapatacaksınız.

Sırt Egzersizi:
Dirseklerinizi omuzlarınızla aynı yüksekliğe kaldırırken, kollarınızın iç kısmı ile kabloya bastırınız. Adım attıkça, kollarınızın iç kısmı ile kabloya bastırırken, onları vücudunuzun arka kısmına aynı anda getiriniz. Her adım atışınızda kollarınızı ya arkaya getirecek ya da başlama pozisyonuna getireceksiniz. Dirsekleriniz omuz hizasında tutmayı unutmayınız (her biri için 20 kez).

Pazu ve Kol Arkası Kası

20 kez pazularınızı şişiriniz. Ayaklarınız pedalların üzerindeyken, kollarınızı iki yanda, avuçlarınız yere bakacak şekilde tutunuz. Adımlara devam ederken, dirseklerinizi kırınız ve her iki eli de göğsünüze doğru kaldırınız. Sonra kollarınızı yavaşça indirerek başlama pozisyonuna getiriniz.

Kol Arkası Kası Fransız Kıvrımı

…Sonra doğrudan Fransız kıvrımı için elleriniz yukarı kaldırınız. Bu egzersizde kordonun sadece bir kenarı kullanılır. Bu nedenle kordonun birini yere bırakınız ve aygıta doğru çekiniz. Sonra, diğer ucu tutunuz ve başınızın üzerine doğru çekiniz. Sonra step yaparken dirseğinizi kıvırınız ve kordonu ve alinizi aşağı başınızın arkasına doğru indiriniz. Bunu gerçekleştirmek için dirseklerinizi başınıza yakın tutunuz. Bu egzersiz kesinlikle kol arkası kasları hedef alacaktır. 20 kez yapınız.

Oblik Yağ Eritme Hareketi

Popo ve Dik Kürek Çekme

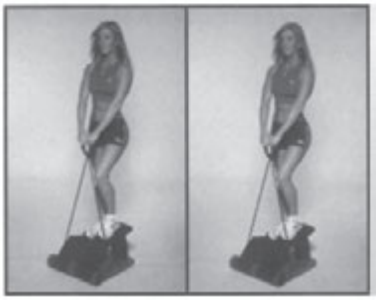
Hızlı inanılmaz karın ve kıvrımlar için 20 oblik çökme Adımı ve 40 oblik kıvrılma adımlarını arka arkaya yapınız ve iki kez tekrarlayınız!

Oblik Kıvırma Stepi

Step yaparken ve kordonu tutarken dirseklerinizi bel bölgenize koyunuz. Örneğin sağ adımınızı attığınızda üst bedeninizi sola doğru, sol adımınızı attığınızda da sağa doğru eğiniz. Tekrarlayınız.

Oblik Çökme Stepi

Sağ ayağınızla pedalı aşağı doğru iterken, Sağ kolunuz ve BodyCord vücudunuzdan kayarken sağ kalçanızla dışa doğru bir açı yapınız. Sağ oblik bölgedeki çökmeyi hissedebilirsiniz. Diğer tarafta da aynı işlemi tekrar edebilirsiniz.



Popo ve Dik Kürek Çekme

İki üst ve alt beden hareketi üst ve alt bedeninizi aynı anda sıkılaştırmak üzere tasarlanmıştır! Omuzlarınızı güçlendirirken metabolizmanızı hızlandırınız.

Rezistans kadranını 2 pozisyonuna getiriniz. Step yaparken her iki eli kollarınız hafif kıvrılmış olarak doğrudan bedeninizin önüne getiriniz. Sonra, sağ ya da sol ayağınızla her pedala basışınızda, dirsekleri yavaşça çenenizin altına gelecek şekilde yatay olarak kaldırınız. Diğer ayağınızla pedala basarken de kollarınızı başlangıç pozisyonuna getiriniz. Arada bir dakikalık üst vücut çalışması koyarak 20 kez tekrar ediniz. Egzersizleri yaparken her zaman vücudunuz dinleyiniz ve size rehberlik yapmasına izin veriniz.

Çekme Lastikli Stepper Egzersizleri – (devam)

Yakın ve Sıkılaştırın

Vücudunuzu en kısa zamanda şekillendirmenin yolları! 20 dakikada 20 Tekrarlı Hareket
Zamanınız olmadığında uygulayabileceğiniz dinamik bir üst ve alt vücut egzersizi

Popo ve Ön Delta Kas Hareketleri

Harika bir kardiyovasküler egzersiz yaparken omuzlarınız şekillendiriniz.
Rezistans kadranını 2 pozisyonuna getiriniz. Step yaparken her iki eli kollarınız hafif kıvrılmış olarak yanınıza getiriniz. Sonra, sağ ya da sol ayağınızla her pedala basışınızda, bir kolunuzu vücudunuzun önünden omuza kadar kaldırınız. Diğer ayağınızla pedala basarken de kollarınızı başlangıç pozisyonuna getiriniz. Her adımda kolları değiştiriniz. Arada bir dakikalık üst vücut çalışması koyarak 20 kez tekrar ediniz. Egzersizleri yaparken her zaman vücudunuz dinleyiniz ve size rehberlik yapmasına izin veriniz.

Egzersiz Sonrası

Egzersiz ya da ağır bir fiziksel aktiviteden sonra, normal vücut ısısına gelinceye kadar vücut ısısını yavaşça düşürmek önemlidir. Ertesi gün kaslarınızda oluşması muhtemel ağrıları azaltmak için esneme hareketleri yapmak da çok önemlidir. Egzersizlerinizi olumlu bir şekilde sonlandırmak için, her zaman yeterli su içiniz, derin nefes ve dinlenme tekniklerini deneyiniz.

Çekme Lastikli Stepper'ın saklanması

Çekme Lastikli Stepper'ı kaldırmadan önce rezistans kadranını bastırıp tutarken, her iki pedalı da yavaşça aşağı doğru itiniz. Yeteri kadar hava boşaldığında elinizi kadrandan kaldırınız. Radyatör ya da doğrudan güneş ışığı gibi ısı kaynaklarından uzak bir yerde saklayınız.

Sorular ve Yanıtlar

Soru : Körükler şişmiyor gibi görünüyor. Nasıl hava doldurabilirim?
Yanıt : Kılavuzun 5. Sayfasındaki Körüklerin Şişirilmesi başlığına bakınız

Soru : Makinede yeterli hava olduğunu nerden bileceğim?
Yanıt : Kılavuzun 5. Sayfasındaki Körüklerin Şişirilmesi başlığına bakınız. Pedal yüksekliği maksimum 5 ince kadar ayarlanabilir. Başlangıç seviyesinde egzersiz yapmakta olanlar, taban bölümünde en az 6 inç yükseklikteki körüklerle çalışmalıdırlar.

Soru : Pedal direnci çok yüksek/düşük ve step yapmak benim için çok kolay/zor.
Yanıt : Rezistans kadranını aşağı ya da yukarı ayarlamaya çalışınız. Pozisyon #1 en kolay yoğunluk düzeyi olup hızla step yapılabilir. Daha zor düzeyler için kadranı sağa doğru çeviriniz. Pozisyon #5 en yüksek rezistans pozisyonudur.

Soru : Çekme Lastikli Stepper ile birlikte kaç DVD verilmektedir?
Yanıt : Tüm egzersizler bir DVD'dedir.

STR-35

ÜRÜNÜMÜZÜ TERCİH ETTİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR EDER, İYİ GÜNLERDE KULLANMANIZI DİLERİZ.

Satın almış olduğunuz ürünümüz SPOR DÜNYASI garantisindedir. Kurulum ya da servisle ilgili herhangi bir sorunuz olduğunda 0850 495 52 12 numaralı teknik servis hattımızı arayabilirsiniz.

Genel teknik servis hattımızı arayıp kaydınızı bıraktıktan sonra size en yakın teknik servisimiz yönlendirilecektir. Yaygın teknik servis ağımızla sizlere en kısa sürede ulaşarak, en iyi satış sonrası hizmeti sağlayacağımızdan hiç şüpheniz olmasın.

Genel teknik servis uygulamasındaki amaç genel merkezimizin müşteri memnuniyetini takip edebilmesi ve sizlere daha iyi hizmet ulaştırabilmesini sağlamaktır. Böylelikle genel merkez her montaj yada arıza giderimi hakkında anında bilgi sahibi olmaktadır. Ayrıca teknik servislerimizin genel merkez tarafından yönlendirilmesi olası aksaklıkların önüne geçmektedir.

Tüm görüş, istek ve şikayetlerinizi info@spordunyasi.com.tr / teknikservis@spordunyasi.com.tr'ye email atmanızı rica ediyoruz. Çünkü Spor Dünyası ailesi için siz tüketicilerimizin değerli düşünceleriniz bizler için önemlidir.

İthalatçı & Üretici Firma Bilgileri (Importer & Manufacturer):
SPOR DÜNYASI Dış Tic. A.Ş.
Mahmutbey Mah. Turgut Cad. No:9 34217 Bağcılar / İSTANBUL
Tel: +90 212 446 94 94 Fax: +90 212 445 27 02
info@spordunyasi.com.tr