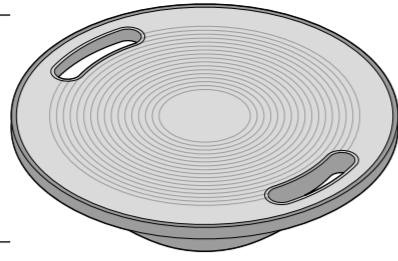




## Antrenman talimatları Denge tahtası



### Değerli Müşterimiz!

Yeni denge tahtanız, dengenin sağlanması ve çeşitli kas tiplerinin çalıştırılması açısından idealdir. Denge tahtalarının dengesizliği vücudun denge hareketleri şeklinde etki eder, böylece başta postural ve derin kaslar olmak üzere kas sistemi ve bu sayede de vücudun gerilimi desteklenir.

Size mutlu bir antrenman dileriz!

### Tchibo Ekibiniz

#### Kendi güvenliğiniz için

#### Kullanım amacı

Denge tahtası, spor aleti olarak evde kullanmak için tasarlanmıştır.

Spor salonlarında ve tedavi merkezlerinde tedavi amaçlı kullanımlar için uygun değildir.

Denge tahtası maks. 100 kg kadar yüklenebilir. Denge tahtası aynı anda sadece tek bir kişi tarafından kullanılabilir.

Sadece iç mekanlarda kuru şekilde kullanım için.

#### Doktorunuza başvurun!

• **Egzersizlere başlamadan önce doktorunuza başvurun. Doktorunuza sizin için hangi egzersizlerin uygun olduğunu sorun.**

• Özel kısıtlayıcı durumlarda örneğin kalp pili taşımak, kalp yetmezliği, gebelik, eklem veya sinir iltihaplanmalarında, ortopedik rahatsızlıklarda, egzersizler konusunda doktorunuza başvurmalısınız. Uygun olmayan ve çok fazla egzersiz sağlığını tehlikeye atabilir!

• **Aşağıdaki semptomlardan birisinin meydana gelmesi halinde, egzersizi hemen bırakın ve doktorunuza başvurun: Mide bulantısı, baş dönmesi, zor nefes alma veya çöğüşte ağır.**

• Tedavi amaçlı egzersizler için uygun değildir!

#### Çocuklar ve bedensel engelliler için TEHLİKE

• Bu ürün fiziksel, ruhsal veya diğer yetenekleri denge tahtasını güvenli şekilde kullanamayacak düzeyde sınırlı olan kişiler tarafından kullanılamaz. Bu uyarı, özellikle denge bozuklukları olan kişiler için geçerlidir.

• Denge tahtası, sadece bedenen ve ruhen bu cihazı kullanabilecek kadar gelişmiş gençler ve yetişkinler tarafından kullanılmalıdır. Kullanıcının bu denge tahtanın nasıl kullanılması gerektiğini bildiğinden veya kullanırken bilen birisi tarafından denetlendiğinden emin olunuz. Velilerin ve diğer denetleyen kişilerin, çocukların doğal oyun içgüdüğü ve deneyim merakı nedeniyle denge tahtasıyla ilgili beklenmedik durumlar ve davranışlarla karşılaşabileceklerinin bilincinde olmaları gerekir.

Çocukları özellikle denge tahtasının bir oyuncak olmadığı konusu hakkında uyarın.

• Çocukların denge tahtasını kullanmalarına izin verirsiniz, doğru kullanımı gösterin ve egzersizleri bitene kadar gözetimsiz bırakmayın. Hatalı veya abartılı antrenman yapılması halinde sağlığa zararlı olabilir.

• Çocuklar, denge tahtasının neden olabileceği tehlikeleri fark edemez. Çocukları üründen uzak tutun. Denge tahtasını çocukların ulaşamayacağı bir yerde muhafaza edin. • Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutun. Aksi takdirde boğulma tehlikesi vardır!

#### Yaralanma TEHLİKESİ

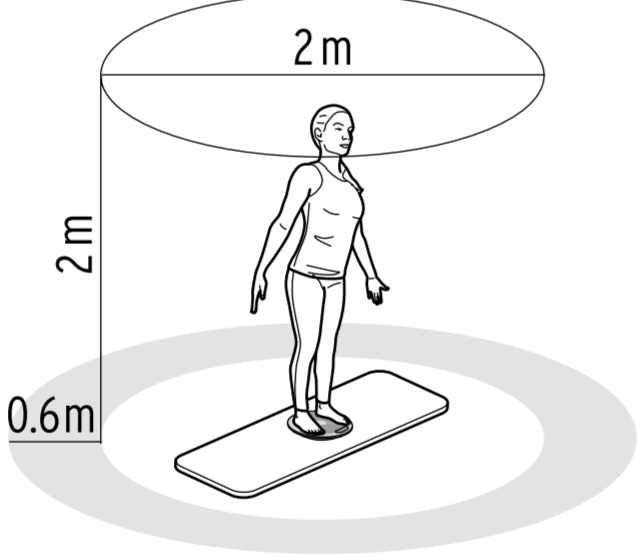
• Bazı çalışmalar çok fazla kuvvet ve beceri gerektirir. Başlangıçta, kontrolünüzü kaybetmemeniz ve düşmemeniz için ikinci bir kişiden yardım isteyin

• Her kullanımdan önce denge tahtanın kusursuz durumda olup olmadığını kontrol edin. Eğer hasar varsa denge tahtası bir daha kullanılmamalıdır. Denge tahtasının tamir işlemlerini, sadece vasıflı atölyeler veya buna benzer uzman kişiler tarafından yaptırın. Usulüne uygun olmadan yapılan tamir işlemleri kullanıcı için önemli derecede tehlike oluşturabilir.

• Antrenman sırasında „takılmayı“ önlemek için rahat ancak çok gevşek olmayan giysiler giyin. Tercihen çıplak ayakla ve spor çoraplarıyla antrenman yapın. 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. Ayak kabırlar ayağa sıkıca oturmali ve kaymayan bir tabana sahip olmalıdır.

• Antrenman gerecini sağlam, yatay ve düz bir zemine yerleştirin.Zemin keskin ve sivri nesnelere içermemelidir.

• Antrenman gereci ile spor yaparken, mutlaka yeterince hareket edebileceğiniz bir alana ihtiyaç duyduğunuzun unutmayın (bkz. resim). Egzersiz alanında hiçbir nesne bulunmamalıdır. Diğer kişilerle aranızda yeterli kadar mesafe olmalıdır.



• Denge tahtası aynı anda birden fazla kişi tarafından kullanılmamalıdır.

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

• Egzersiz yaptığınız odanın yeterince havalandırmaya sahip olmasını sağlayın. Ancak cereyan olmasını engelleyin.

• Bedeninizi çalıştırmaya alışık değilseniz ilk önce çok yavaş başlayın. Acı veya ağır hissederseniz egzersizi derhal bitirin.

• Kendinizi yorgun hissettiğinizde ve dikkat eksikliği söz konusu olduğunda aletle çalışma yapmayın. Yemeklerden hemen sonra egzersiz yapmayın. Egzersiz esnasında yeterince sıvı tüketin.

• Yüzük veya bileklik gibi takılar takmayın. Yaralanabilirsiniz.

• Denge tahtanın yapısı değiştirilmemelidir.

• Denge tahtalarının zemine temas eden yüzeyi, kaymaz malzemedan üretilmiştir. Buna rağmen düz yerlerde, özellikle de yanal yüklenme halinde kayabilir. Bu nedenle denge tahtasının altına çalışmalar için gerekirse kaymaz bir altlık, örneğin bir fitness minderi yerleştirin.

• Terleme nedeniyle üst yüzey kaygan duruma gelebilir. Bu durumda denge tahtasının silerek kurulayın. Gerekirse altı kaymayan spor çorapları kullanın.

#### DİKKAT - Maddi hasar tehlikesi var

• Denge tahtasını yüksek sıcaklık dalgalanmalarından, uzun süre doğrudan güneş ışınından, aşırı nemden ve sudan koruyun.

• Denge tahtasını keskin, sivri veya sıcak nesnelere ve yüzeylerden koruyun. Açık alevlerden uzak tutun.

• Denge tahtasını hassas yüzeyler üzerinde kullanmayın.Noktasal baskıların çok yüksek olması nedeniyle baskı izleri oluşabilirGerekirse yere bir fitness matı vb. serin.

### Egzersiz öncesi

• Denge tahtasını hasarlar bakımından kontrol edin. • Hafif, spor giysiler tercih edin. • Egzersizleri yalınayak veya spor çoraplı veya kaymaz tabanlı spor ayakkabılarıyla yapın.

• Egzersize yemek yedikten hemen sonra başlamayın. Başlamak için en az 30 dakika bekleyin. Kendinizi rahatsız hissediyorsanız, hasta veya uykusuz iseniz veya konsantrasyonunuzu etkileyecek başka unsurlar söz konusu ise egzersiz yapmayın.

İpucu: Denge tahtasının altına bir spor minderi yerleştirirseniz cihazların dengesizliği çok fazla artmaz ve denge kurmak daha kolay olur.

### Antrenman akışı

• Antrenmanınız için 5-10 dakikalık bir ısınma aşaması ve en az 5 dakikalık bir dinlenme aşaması planlayın. Bu sayede vücudunuzun zorlanmalarına alışması için zaman kazanır ve yaralanmaları önleyebilirsiniz.

• Egzersizler arasında en az bir dakikalık aralar verin. Yavaş yavaş 15 ila 20 tekrara kadar yükseltin. Asla halsizleşene kadar egzersiz yapmayın.

#### 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.

#### Egzersizler sırasında nelere dikkat etmelisiniz

• Egzersizlere yavaş başlayın. Sarsıntılı hareketler yapmayın. Egzersizler sırasında da sakin ve dengeli şekilde nefes alıp verin.

• Egzersizleri yaparken konsantrasyonunuzun bozulmasına izin vermeyin. Egzersiz esnasında başka işlerle ilgilenmeyin.

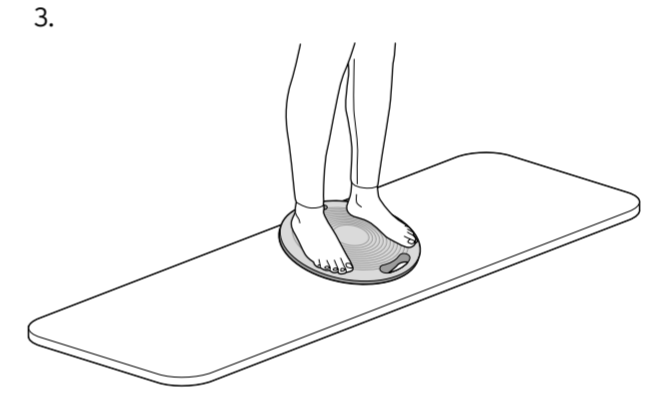
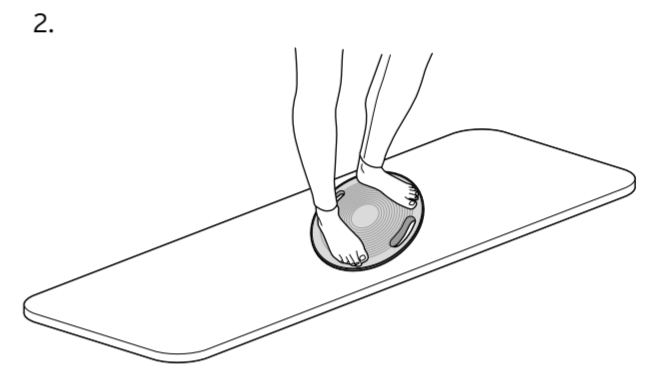
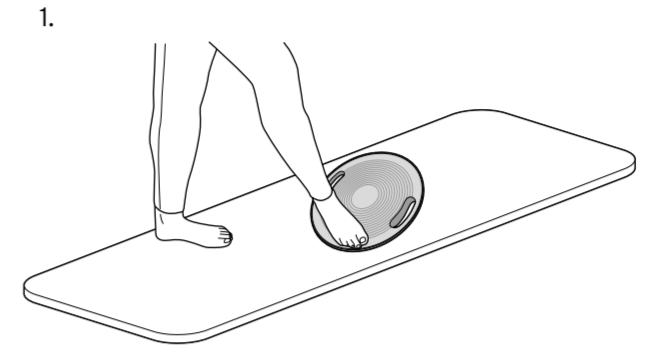
• **Kendinizi fazla yormayın. Egzersizleri sadece gücünüzün yettiği kadar uygulayın. Egzersiz esnasında herhangi bir ağır hissederseniz, o egzersizi hemen yarım bırakın.**

#### 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.

### Üzerine çıkma

Denge tahtasının üzerine çıkarken dikkatli edin. Duruma göre bir duvardan vb. destek alın veya ikinci bir kişiden yardım isteyin.



### Bakım

▷ Denge tahtasını gerektiğinde yumuşak, hafif nemli bir bezle - temizlik maddesi kullanmadan - silin.

#### Muhafaza etme

• Denge tahtasını bir kaloriferin veya diğer ısı kaynaklarının yakınında muhafaza etmeyin. Kuru, serin ve güneş ışınlarından koruyarak depolayın.

• Günümüzdeki zeminler ve mobilyalar çok çeşitli boyalarla ve plastiklerle kaplıdır ve çok çeşitli koruma maddeleriyle işlem görür. Bu nedenle denge tahtasının hassas yüzeylerle uzun süreli temasından sonra bazı izler bırakma olasılığı tamamen ortadan kaldırılamaz. Bu nedenle, denge tahtasının altına gerekirse bir altlık yerleştirin veya uygun bir kutuda vb. saklayın.

### İmha etme

▷ Ambalajı malzeme türüne göre imha edin. Üründen çıkarıldığında yerel belirlemelere uygun şekilde imha edilmelidir.

Ağırlık: Yakl. 1350 g  
Boyutu: Yakl. 400 mm Ø x 100 mm yükseklik bir kişiden yardım isteyin.



### Bakım

▷ Denge tahtasını gerektiğinde yumuşak, hafif nemli bir bezle - temizlik maddesi kullanmadan - silin.

#### Muhafaza etme

• Denge tahtasını bir kaloriferin veya diğer ısı kaynaklarının yakınında muhafaza etmeyin. Kuru, serin ve güneş ışınlarından koruyarak depolayın.

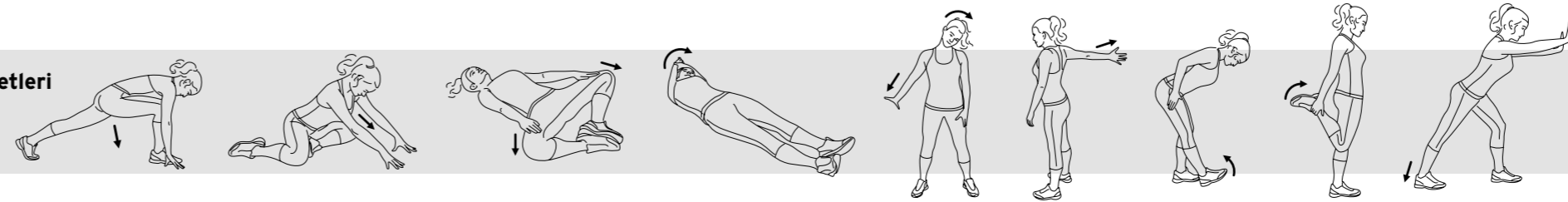
• Günümüzdeki zeminler ve mobilyalar çok çeşitli boyalarla ve plastiklerle kaplıdır ve çok çeşitli koruma maddeleriyle işlem görür. Bu nedenle denge tahtasının hassas yüzeylerle uzun süreli temasından sonra bazı izler bırakma olasılığı tamamen ortadan kaldırılamaz. Bu nedenle, denge tahtasının altına gerekirse bir altlık yerleştirin veya uygun bir kutuda vb. saklayın.

### İmha etme

▷ Ambalajı malzeme türüne göre imha edin. Üründen çıkarıldığında yerel belirlemelere uygun şekilde imha edilmelidir.

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

#### Esnetme hareketleri



Ürün numarası:  
397 282

# Egzersizler

Denge tahtasının altına bir spor minderi yerleştirilip seniz cihazların dengesizliği çok fazla artmaz ve denge kurmak daha kolay olur.

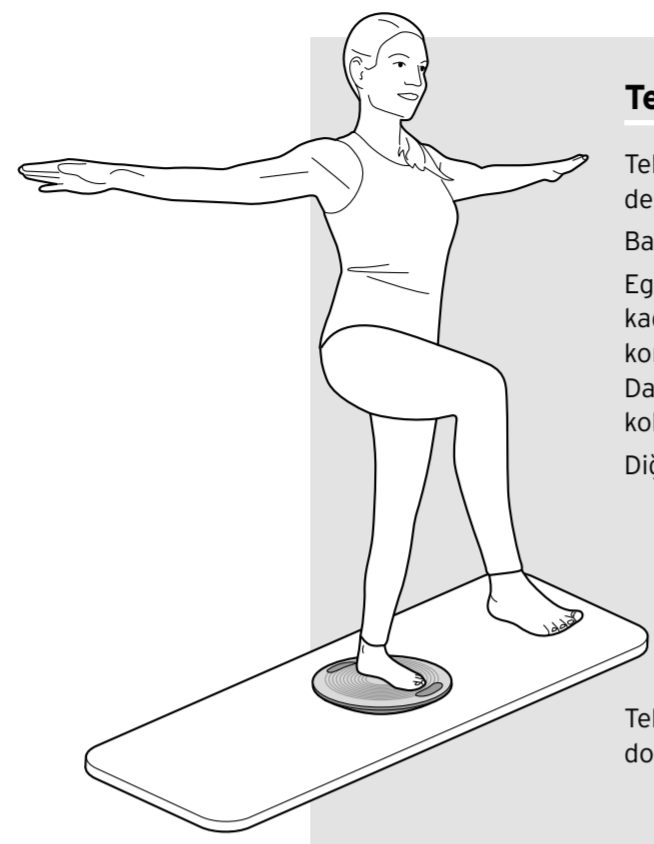


## Derin kaslar

Stabil olmayan zemin vasıtasıyla her antrenmanda vücudu dengede tutmak için istemsiz şekilde çalışan derin kaslar da çalıştırılır.

**Ana konumda** iki ayağınızla denge tahtası üzerinde durun, ayaklar kalça genişliğinde açık, dizler hafif bükülü, sırt düz, göğüs yukarıda, omuzlar aşağıda, bakişlar önde, karın ve kalça sıkı.

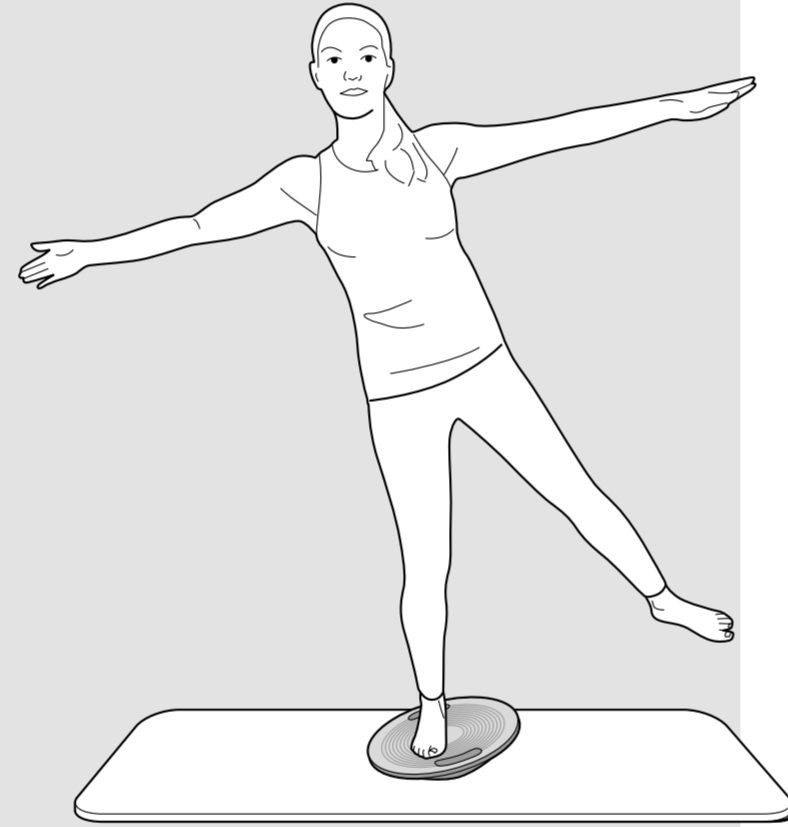
Burada denge tahtası özellikle ayak eklemlerindeki sabitleyici kaslara etki eder.



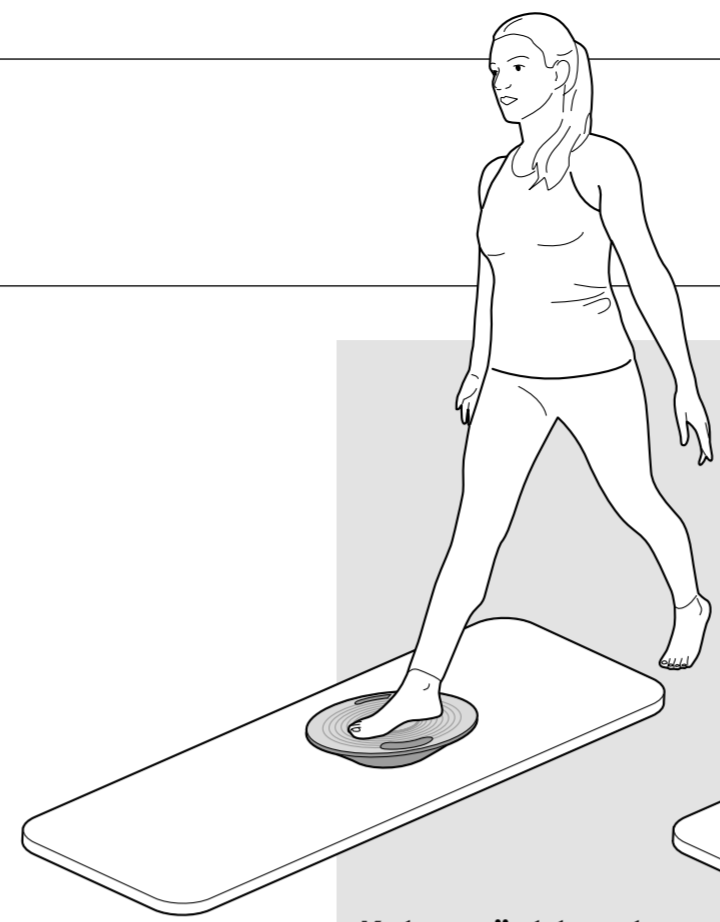
## Tek bacak duruşu

Tek bacak konumunda ilave olarak derin gövde kasları çalıştırılır. Başlangıç konumu: **Ana konum**. Egzersiz: Bir bacağı kaldırın, 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna dönün. Daha iyi denge sağlamak amacıyla kollar yana kaldırılabilir. Diğer bacakla tekrarlayın.

Tek bacak duruşunu öne ve yana doğru yapabilirsiniz ...



... ve ...

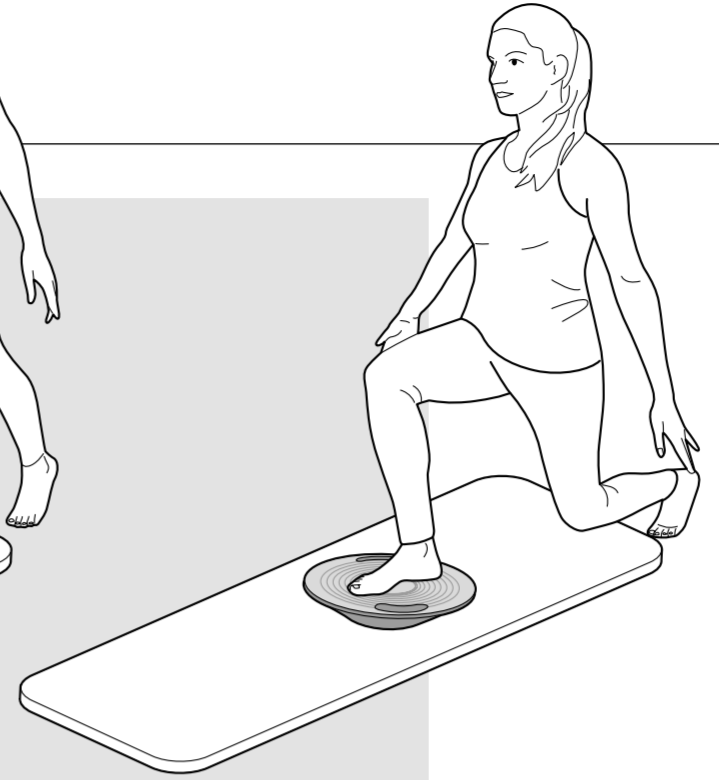


## Kalça + üst bacak

Başlangıç konumu: Adım atma konumunda bir ayak denge tahtasında olur, diğer ayak yerde, dizler hafif bükülü, sırt düz, göğüs yukarıda, omuzlar aşağıda, bakişlar önde, karın ve kalça sıkı. Denge sağlamak için kolları hafif kaldırın.

Egzersiz: Vücudun üst kısmı düz şekilde aşağıya doğru dizler yakı. 90° bükülünceye kadar alçaltılır, 4'e kadar sayılır ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönülür. Arkadaki diz yere temas etmemelidir. (= **Hamle adımı konumu**)

Diğer bacakla tekrarlayın.



## Karın, bacaklar + omuz stabilizatörleri



! Dizlerde ağır hissedildiğinde egzersiz derhal sona erdirilmelidir.

Başlangıç konumu: Dizlerin üstünde, ellerinizle denge tahtasını kavrayın. Egzersiz: Vücudunuzun üst kısmını, denge tahtasının hemen üzerine kadar alçaltın. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

## Kalça + üst bacak arka kasları

Başlangıç konumu: Denge tahtasının önünde oturun, dizler kırık, ayak tabanları yerde, ellerinizle vücudunuzun arkasında kalan denge tahtasından destek alın. Kalçanızı hafifçe kaldırın.

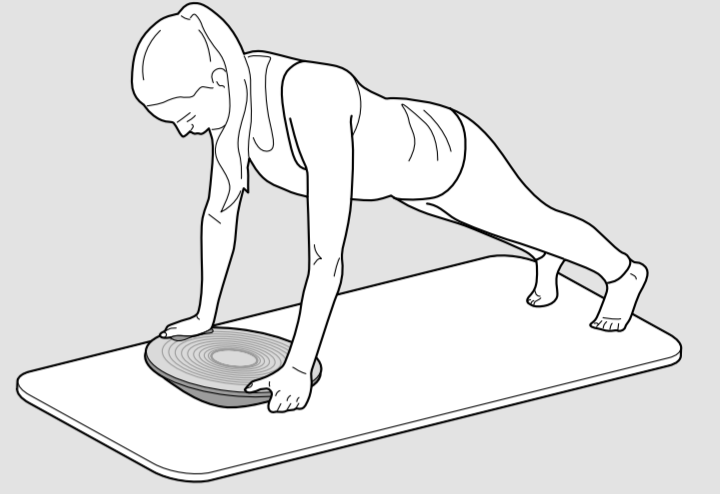
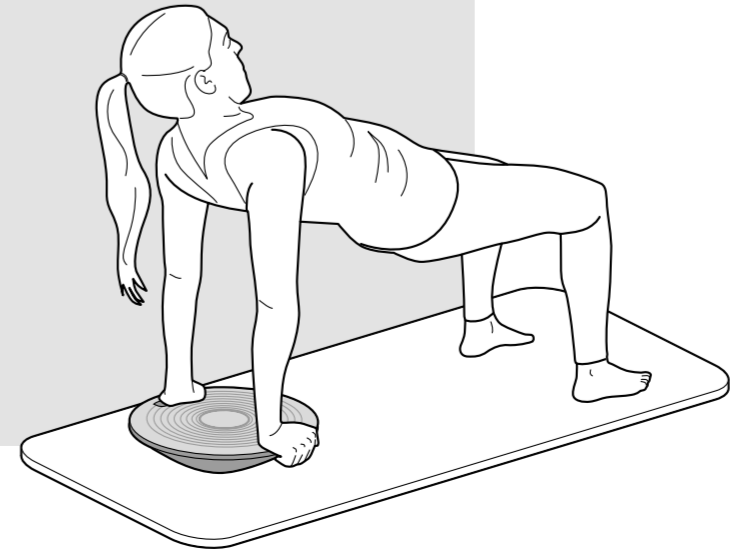
Egzersiz: Kalçayı, vücudun üst kısmı ile üst bacak bir çizgi oluşturacak şekilde yukarıya doğru bastırın, 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün. Bu aşamada kalça yere değmemelidir.

**Seçenek (+ sırtın alt kısmı):** Üst konumda kalın, ilave olarak değiştirerek bacağı yukarıya doğru uzatın.



... - en zoru - arkaya doğru uygulayabilirsiniz. Bu sırada dengeyi sağlamak için kollarınızı öne uzatın.

İleri seviye-dekiler için

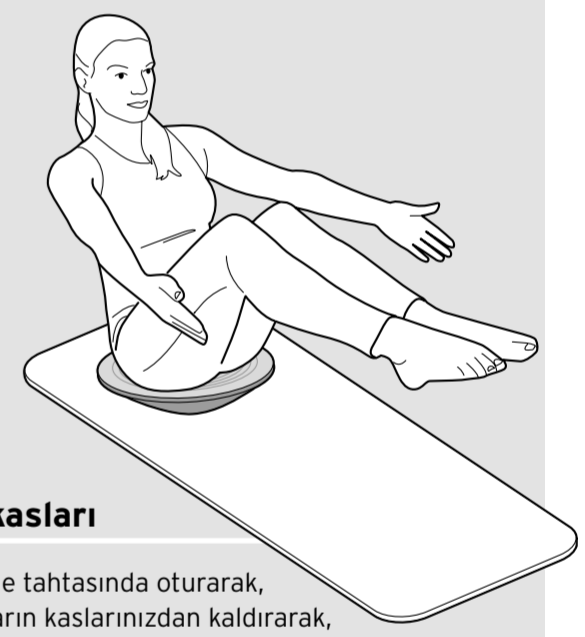


## Denge egzersizleri

Bu egzersizlerde, resimde gösterilen konumu mümkün olduğunca uzun tutmaya çalışın. Unutmayın: Düzgün nefes almaya devam edin!

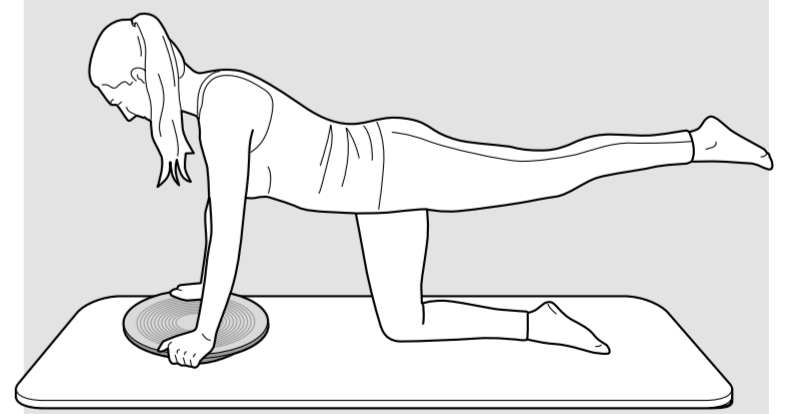
## Karın, bacaklar + omuz stabilizatörleri

Pozisyon: Denge tahtasında ellerinizle destek alın, üst gövde ve bacaklar bir çizgi oluşturur. Bakişlar aşağıda - başı enseye doğru götürmeyin!



## Düz karın kasları

Pozisyon: Denge tahtasında oturarak, bacaklarınızı karın kaslarınızdan kaldırarak, dengelemek için kollarınızı öne doğru uzatın.



## Arka üst bacak + kalça

Pozisyon: Eller ve dizler üzerinde emekleme pozisyonu, ellerinizi denge tahtasının üzerine yerleştirip destek alın, bir bacağınızı yatay şekilde arkaya doğru kaldırın, sırt ve bacak tek bir çizgi oluşturmalı, bakişlar aşağıda - başı enseye doğru götürmeyin! Diğer bacağınızla tekrar edin.