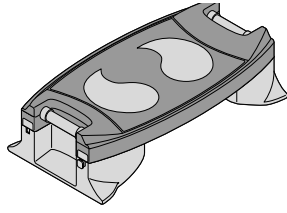




Mutlaka okuyun!



## Step tahtası

tr Antrenman Talimatı

### Değerli Müşterimiz!

Sportif performansınızı yeni step tahtanız ile arttırın!

Bu kılavuzda; step tahtası ile sağlıklı egzersiz yapma ve temel hareketler hakkında önemli bilgiler bulabilirsiniz. Gerektiğinde tekrar okumak üzere bu kılavuzu saklayın.

Bu ürün başkasına devredildiğinde, bu kılavuz da beraberinde verilmelidir.

Yeni step tahtanızı güle güle kullanın.

### Tchibo Ekibiniz



[www.tchibo.com.tr/kilavuzlar](http://www.tchibo.com.tr/kilavuzlar)

### Kendi güvenliğiniz için



#### Kullanım amacı

- Step tahtası ile dayanıklılık, esneklik ve kas geliştirici egzersizler yapabilirsiniz. Step tahtası ile yapılan egzersizler kondisyonunuzu geliştirir. Vücut organlarındaki kan akışı artırılıp kalp ve dolaşım sistemi aktif olarak kullanılır.
- Beslenmeye dikkat ederken step tahtası ile yapılan düzenli egzersizler ile yağ yakarak kilo vermeye başlarsınız. Bu konudaki detaylı bilgiler için doktora veya beslenme uzmanına danışabilirsiniz.
- Step tahtası kaydırmaz yüzey ile donatılmıştır.
- Step tahtası, spor aleti olarak evde kullanmak için tasarlanmıştır. Spor salonlarında ve tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.
- Uygun vücut ağırlığı: Azami 120 kg.

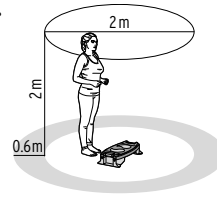
#### Çocuklar için TEHLİKE

- Step tahtası oyuncak değildir ve kullanılmadığı zaman çocukların erişemeyeceği bir yerde saklanmalıdır. Yaralanmaların oluşmaması için antrenman esnasında çocukların bu aletten uzak tutulması gereklidir. Step tahtası sadece yetişkinlerin ve fiziksel/psikolojik gelişimini tamamlamış gençlerin kullanımı için uygundur.
- Kullanıcının bu cihazın nasıl kullanılması gerektiğini bildiğinden veya kullanırken bilen birisi tarafından denetlendiğinden emin olunuz. Ebeveynler ve diğer gözlemci bireyler sorumluluklarının bilincinde olmalıdırlar; çünkü çocukların doğal oyuncu içgüdüleri ve deneysel davranışları nedeniyle, step tahtasının uygun olmadığı durumlar ve davranışlar söz konusu olabilir. Çocuklarınıza, bu aletin oyuncak olmadığını özellikle belirtin.
- Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutun. Aksi takdirde boğulma tehlikesi vardır!

#### Yaralanma TEHLİKESİ

- Ürünü her zaman kaydırmaz bir zeminde kullanmanız gerekir. Kaydırmaz zemin üzerine ayrıca kaydırmaz bir altlık kullanmanız tavsiye edilir. Antrenman esnasında ürün kayarsa (örn. yanlış basılması), ağır yaralanma tehlikesi oluşabilir!
- Bu alet, uygun olmayan kullanım durumları nedeniyle yaralanmalara neden olmaması için bir yetişkin tarafından dikkatlice monte edilmelidir. Aletin ancak doğru şekilde monte edildikten sonra kullanılmasına özen gösterin.

- Egzersiz yaparken rahat giysiler ve spor ayakkabı giyin. Giysileriniz egzersiz sırasında herhangi bir şekilde herhangi bir yere takılmamalıdır. Ayakkabılar ayağa sıkıca oturmalı ve kaymayan bir tabana sahip olmalıdır.



Antrenman esnasında her yöne doğru (min. 60 cm) yeterince boş hareket alanı gereklidir. Antrenman alanında başka nesnelerin bulunmaması gerekir

- Antrenman aleti aynı anda birden fazla kişi tarafından kullanılmamalıdır.
- Antrenman aletinin yapısı kesinlikle değişmemelidir.
- Cihazın güvenliğini sağlamak için antrenman aletini her kullanımdan önce malzeme hasarı ve aşınma bakımından kontrol edin, özellikle bağlantı noktalarını. Montajının da doğru şekilde yapılmış olmasını sağlayın. Görünür hasar varsa gereci kullanmayın. Kullanıma devam etmeden önce onarım işlemlerini uzman bir atölye veya buna benzer uzman kişi tarafından gerçekleştirin. Usulüne uygun olmadan yapılan tamir işlemleri kullanıcı için önemli derecede tehlike oluşturabilir.
- Antrenman aleti normal step antrenmanı için uygundur. Kasten ve şiddetli biçimde üzerinde zıplamayın. Bu nedenle ürün zarar görebilir.
- 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.
- Tüm egzersizler için geçerli uyarı: Yavaş ve, az tekrar yaparak başlayın. Formunuz iyileştikçe, alıştırılmaları kademe kademe zorlaştırın. Kendinize çok fazla yüklenmeyin.
- 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 başvurun. 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 göğüste ağrı. Gerilme nedeniyle meydana gelenin ötesinde eklem ve kas ağrınız varsa, egzersiz yapmayı hemen bırakın.
- Tedavi amaçlı egzersizler için uygun değildir!

#### DİKKAT - Maddî hasar tehlikesi var

- Bazı boyalar, plastikler veya mobilya bakım ürünleri kaymayı önleyen ayakları buldukları yüzeye etki edebilir ve yumuşatabilir. Zeminin üzerinde iz bırakmamak için gerekirse aletin altına kaymayan bir altlık yerleştirin.

#### Bakım

- ▷ Step tahtasını ılık su, sabun ve yumuşak bir bez kullanarak temizleyin. Step tahtasını tekrar kullanmadan önce iyice kurumasını sağlayın.
- Her türlü çıkartma, boya ve kimyasal madde step tahtasına zarar verebilir. Step tahtasını serin ve kuru bir yerde saklayın. Ürünü, güneş ışığından ve ayrıca sivri, keskin veya sert cisim ve yüzeylerden koruyun.



Step egzersizleri esnasında - yüklenmenin türüne ve yerine göre - step tahtası ve ayaklar arasında bir boşluk oluşabilir. Bu durum bir eksiklik değildir ve ürünün güvenliğine veya sağlığına bir etkisi yoktur, sadece tasarım dolayısıyla yükün yaylanması esnasında meydana gelir.

**Teknik bilgiler**

Model: 355 837

Ölçüler: Yakl. 645 x 340 x 153 mm (U x G x Y)

Ağırlık: Yakl. 4,2 kg

Yükleme: Yakl. 120 kg

Tchibo için özel olarak üretilmiştir:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.com.tr

Ürün geliştirmeleri çerçevesinde üründe teknik ve dizayn değişikliği yapma hakkımız saklıdır.

**Sağlıklı bir egzersiz için**

Aleti kuracağınız yeri seçerken yeterince boş bir alan olmasına dikkat edin. Seçilmiş olan yer en az 2 x 2 m alana sahip olmalıdır. Çalışma alanınıza, bir düşme sonucunda size zarar verebilecek hiçbir nesne çıkıntı yapmamalıdır (örn. kapı kolları). Zemin düz olmalıdır.

- Step tahtasının zemine temas ettiği kısmı kaymaz özelliğindedir. Yine de her egzersiz öncesinde step tahtasının kaymaması için sağlam durduğundan emin olun. Gerekliğinde kaymayan bir altlık kullanın, bu sayede zemin de korunmuş olur. Step tahtasının kaymaması için tahtaya daima üstten basın.

Ambalajdaki ayaklar sayesinde step tahtasının yüksekliğini ayarlayabilir ve egzersiz şiddetini arttırabilirsiniz. Fakat öncelikle ayaksız olan en düşük seviye ile başlayın. Ancak bu seviyede kendinizi geliştirdikten sonra step tahtasını bir seviye yükselterek egzersizlerinizin şiddetini arttırabilirsiniz.

**Genel Bilgiler**

- Başlamadan önce „Kendi güvenliğiniz için“ bölümünü okuyun.
- Vücudunuza çok fazla yüklenmekten sakının. Kendinizi yorgun hissettiğinizde ve dikkat eksikliği söz konusu olduğunda step tahtasıyla egzersiz yapmayın. Bedeninizi çalıştırmaya alışık değilseniz çok yavaş başlayın.
- Kendinizi çok fazla yormamaya dikkat edin. İlk haftalarda kısa egzersiz süreleri uygulayın.
- Egzersizden 80 dakika önce gıda alımını kesin, mideniz boş olmalı. Egzersiz sırasında ve sonrasında yeterince sıvı tüketin.
- Sağlığı tehlikeye atabilecek egzersizlerden sakınmak için germe ve ısınma hareketleri, eğitimli antrenörlerin gözetiminde öğrenilmelidir. İlave olarak ilgili yayınlardan farklı duruşlar öğrenilebilir.
- Yavaş bir şekilde başlayın ve yavaş bir şekilde bitirin.
- Hareketler sırasında derin ve eşit şekilde nefes alıp verin. Hareketin zorlayıcı bölümünde nefes alın ve rahatlamaya geçtiğinizde nefesinizi verin. Nefesinizi tutmayın!
- Tüm egzersizler için geçerli uyarı: Sirtınızı düz tutun! Karın kaslarınızı sıkın.
- Antrenman için uygun giysiler giyin (örn. bir eşofman). Önemli olan kıyafetlerin rahat ve hava geçiriyor olmasıdır, fakat herhangi bir yere takılması için çok gevşek olmamalıdır.

**Hedefler**

Step tahtası ile yapılan uygun bir egzersiz programları ile aynı anda farklı sonuçlar elde edilebilir:

- Genel dayanıklılığın arttırılması
- Hareket ve koordinasyonun iyileştirilmesi
- Bacak, kol ve vücut merkezindeki kasların sıkılaştırılması ve güçlendirilmesi
- Metabolik faaliyetlerinin iyileştirilmesi
- Kişiyi kendini iyi hissettirmek

**Düzenli çalışma**

Uzmanlar, formun korunması için düzenli bir çalışma tavsiye ediyorlar. Başarılı egzersiz sonuçları elde etmek için düzenli bir çalışma programı gereklidir. Eğer haftada 1 veya 2 defa egzersiz yaparsanız dayanıklılığınız eşit seviyede kalır. Eğer haftada 3 veya 4 defa egzersiz yaparsanız dayanıklılığınız oldukça gelişir.

Egzersizlerinizin süresi, ilk haftalarda yakl. 10-15 dakika olmalıdır. Zamanla süreyi arttırabilirsiniz. Vücudunuzu aşırı bir zorlanmadan korumak amacıyla

60 dakikalık bir egzersiz süresi aşılmamalıdır. Size step tahtası ile haftada en az 2 veya 3 defa yakl. 20 ila 30 dakikalık egzersizler yapmanızı tavsiye ediyoruz. Zamanla egzersiz sıklığını ve şiddetini arttırabilirsiniz. Başlangıçta kendinizi çok fazla zorlamayın, egzersiz süresini zamanla arttırın. Uzun süredir spor yapmadıysanız egzersizlere başlamadan önce doktorunuza danışın.

**Egzersizlerinizi bölümlere ayırma**

Tek bir antrenman çalışması üç aşamadan oluşmalıdır:

1. **Isınma:** 5 ila 10 dakikalık bir ısınma ve gevşeme hareketleri ile kaslarınızı çalışmaya hazırlarsınız.
2. **Egzersiz yapma:** 20 ila 30 dakikalık yoğun, fakat çok yormayan bir çalışma.
3. **Soğuma:** Son olarak da gevşeme ve esnetme egzersizleri yapın.

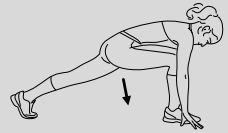
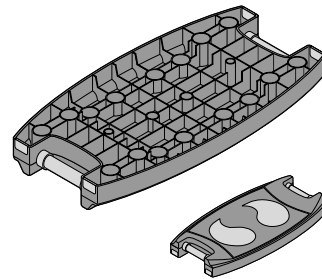
**Egzersiz öncesi: Isınma**

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

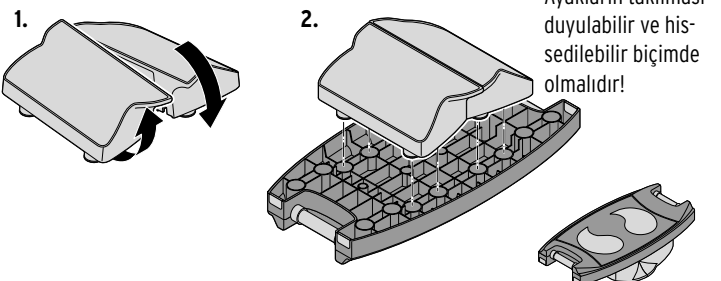
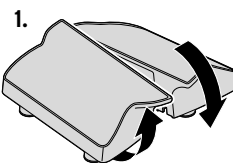
- Başınızı yanlara, öne ve arkaya eğin.
- Omuzlarınızı kaldırın, indirin ve yuvarlayın.
- Kollarınızı çevirin.
- Göğüs kafesinizi öne, arkaya ve yanlara hareket ettirin.
- Kalçanızı öne ve arkaya hareket ettirin ve yanlara savurun.
- Olduğunuz yerde koşun.

**Egzersiz sonrası: Esnetme**

Tüm esnetme çalışmaları için temel pozisyon: Göğüs kafesinizi yükseltin, omuzlarınızı aşağı çekin, dizler hafif kırık, ayak uçlarınız biraz dışa dönük. Sirtınızı düz tutun! Her hareket için yakl. 20-35 saniye süreyle bu pozisyonda kalın.

**Kurulum****Step tahtası (alçak)****Step tahtası (yüksek)**

Ayakların takılması duyulabilir ve hissedilebilir biçimde olmalıdır!

**Denge tahtası**

Ayakların takılması duyulabilir ve hissedilebilir biçimde olmalıdır!

# Step egzersizleri

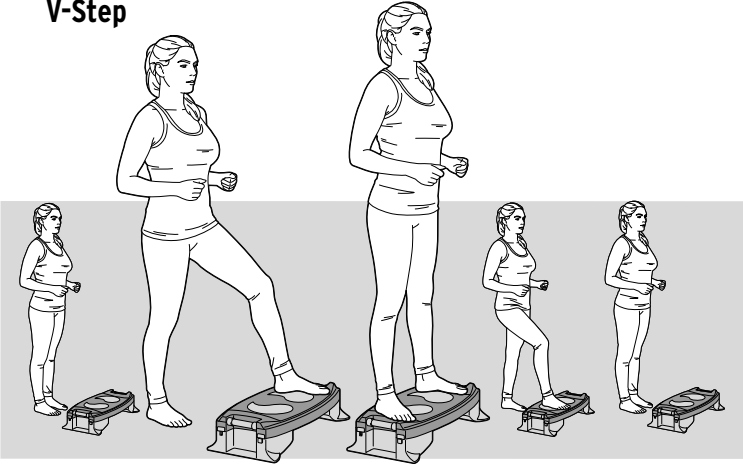
## Basic step (Basit adım)



Adım serisini takip edin. 2-3 dakika sonra ayak değiştirin: Sağ ayak ile başlayın. Başlangıçta kollarınızı serbest bırakın.

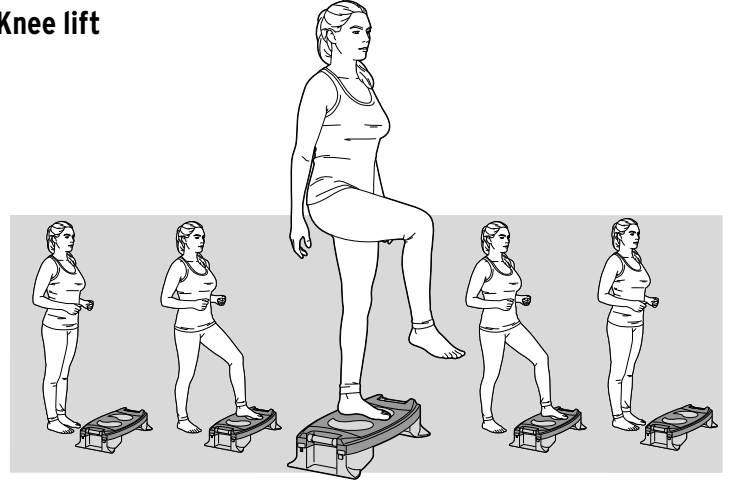
Egzersiz yoğunluğunu arttırmak için daha sonra kollarınızı da hareket ettirebilirsiniz, örn. her adımda ileri, yukarı, yanlara ve tekrar aşağı yönde. Daima ayağınızın tüm tabanı ile ve aynı zamanda düz bir şekilde Step tahtasına basmaya dikkat edin!

## V-Step



**V-step** adım serisi Basic step ile aynıdır. Farklı olarak egzersize **geniş adımlarla** başlanır. Başlangıç Duruşu: 1 ayak uzunluğu kadar step tahtasının önünde -> sol ayak step tahtasının üstüne -> sağ ayak step tahtasının üstüne -> sol ayağınızla inin -> sağ ayağınızla inin ve tekrarlayın. 2-3 dakika sonra ayak değiştirin: Sağ ayak ile başlayın.

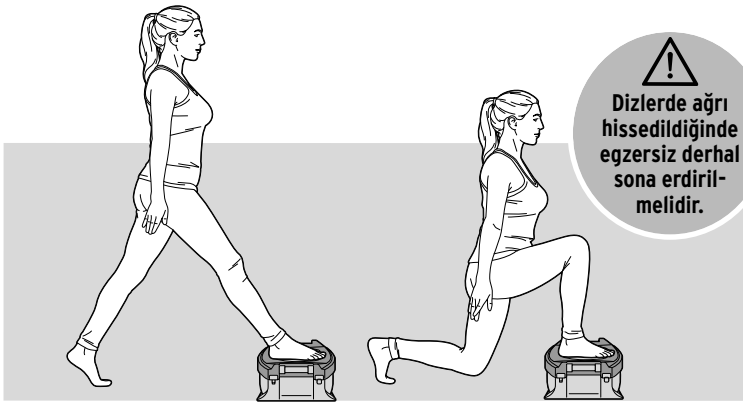
## Knee lift



**Knee lift** adım serisi Basic step ile aynıdır. Farklı olarak **step tahtasının üstündeyken bir bacağınızı 90° yukarı kaldırın**. Başlangıç duruşu: 1 ayak uzunluğu kadar step tahtasının önünde -> sol ayak step tahtasının üstüne -> sağ ayağınızı 90° kaldırın -> sağ ayağınızla inin -> sol ayağınızla inin ve tekrarlayın. 2-3 dakika sonra ayak değiştirin: Sağ ayak ile başlayın.

# Güç ve denge egzersizleri

## Kalça + üst bacak



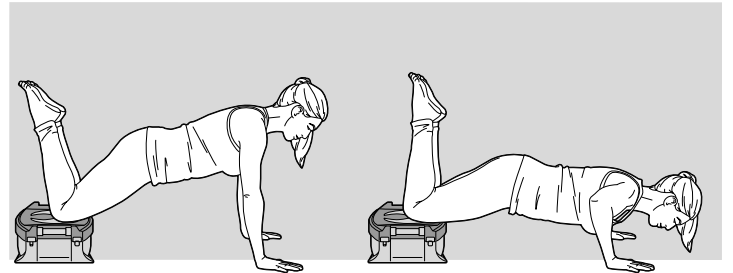
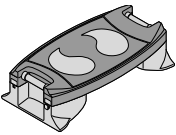
⚠  
Dizlerde ağrı hissedildiğinde egzersiz derhal sona erdirilmelidir.

**Başlangıç konumu:** Bir ayağınız step tahtasında, diğeri yerde olacak şekilde, dizler hafif bükülmüş, sırt düzleştirilmiş, göbük ve kalça gergin, bakişlar ileri. Denge sağlamak için kollar yanda hafif kaldırılır.

**Hareket:** Yerde duran bacağınız ile, iki diziniz de yakl. 90° bükülene kadar çömelin, 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün. Arkadaki diz yere temas etmemelidir (= Hamle adımı konumu). Diğer bacağınızla tekrar edin.

## Üst vücut

### - Step tahtası ile



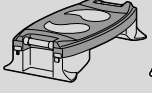
**Başlangıç konumu:** Dizinizi step tahtasının üstüne koyun. Ellerinizi omuz genişliğinden biraz fazla olacak şekilde yere koyun. Sirtınız düz, göbük ve kalçanız gergin olsun. Kollarınızı bükmeyin.

**Hareket:** Üst vücudunuzu mümkün olduğunca indirin (rahatsız olmadığınız sürece). Başlangıç pozisyonuna geri dönün.

**İpucu:** Duruma göre dizlerin altına bir havlu veya ince bir yastık yerleştirin.

## Over the top

**Başlangıç duruşu:**  
1 ayak uzunluğu kadar step tahtasının yanında, ayaklar paralel, hafif açık.



Sağ ayağınızla step tahtasına çıkın.



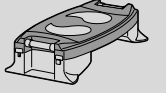
Sol ayağınızla step tahtasına çıkın.



Sağ ayağınızla tahtadan tekrar inin.

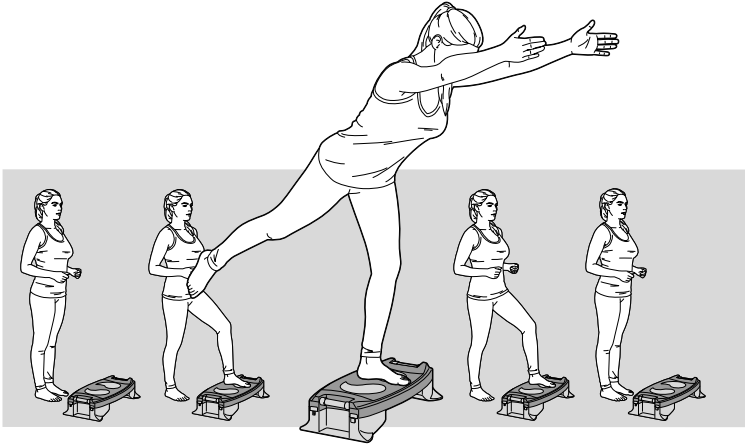


Sol ayağınızla tahtadan tekrar inin.



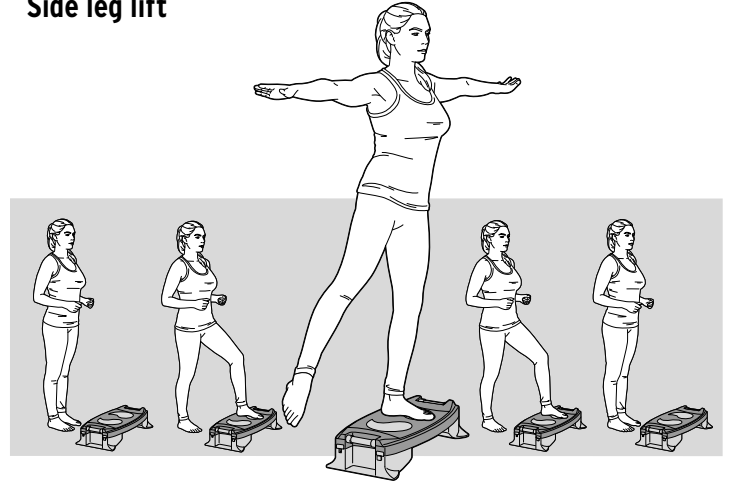
Şimdi sol ayağınızla başlayın. Adım serisini değiştirerek yakl. 2-3 dakika boyunca tekrarlayın.

## Superman



**Superman** adım serisi Basic step ile aynıdır. Farklı olarak **step tahtasının üstündeyken bir bacağınızı arkaya doğru esnetin ve kollarınızla öne doğru eğilin**. Başlangıç duruşu: 1 ayak uzunluğu step tahtasının önünde -> sol ayak step tahtasının üstüne -> sağ ayağınızı arkaya doğru gerin ve kollarınızla öne doğru eğilin -> sağ ayağınızla tahtadan inin -> sol ayağınızla tahtadan inin ve tekrarlayın. 2-3 dakika sonra ayak değiştirin: Sağ ayak ile başlayın.

## Side leg lift



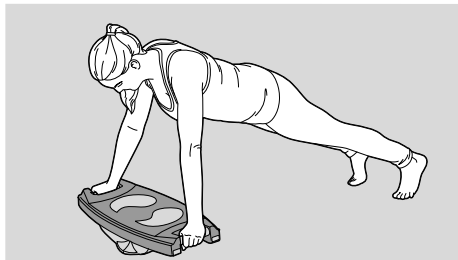
**Side leg lift** adım serisi Basic step ile aynıdır. Farklı olarak **bir ayağınızı step tahtasındayken yana doğru gerin ve iki kolunuzu da yana doğru açın**. Başlangıç duruşu: 1 ayak uzunluğu step tahtasının önünde -> sol ayak step tahtasının üstüne -> sağ ayağınızı yana doğru gerin ve kollarınızı yanlara doğru açın -> sağ ayağınızla tahtadan inin -> sol ayağınızla tahtadan inin ve tekrarlayın. 2-3 dakika sonra ayak değiştirin: Sağ ayak ile başlayın.

## Tüm vücut Dengesini sağlama



**Başlangıç konumu:** Ayaklar kalça genişliğinde, dizler hafif bükülmüş, sırt düzleştirilmiş, bakışlar ileri, göbek ve kalça gergin. Burada denge tahtası özellikle ayak eklemlerindeki sabitleyici kaslara etki eder.

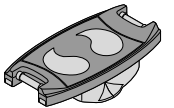
## Sabit kalma egzersizler



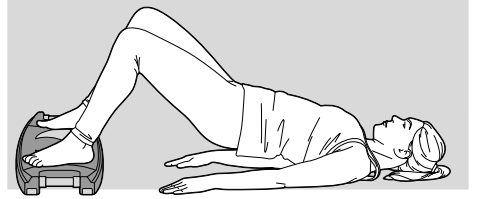
Ellerinizi denge tahtasının üstüne koyarak ya da yandaki tutacakları kavrayarak destek olun. Bu egzersizde denge tahtasını yatay pozisyonda mümkün olduğunca uzun süre tutmaya çalışın.

Unutmayın: Düzenli nefes alın!

## - Denge tahtası ile



## Kalça ve üst bacak arka kasları



**Başlangıç pozisyonu:** Denge tahtası önünde yatın ve ayaklarınızı denge tahtasının üstüne koyun. Kalçanızı, üst vücudunuz ve uyluğunuz bir çizgi oluşturana kadar kaldırın.

**Hareket:** Denge tahtasından destek alarak uyluğunuzla soldan sağa sallanın.