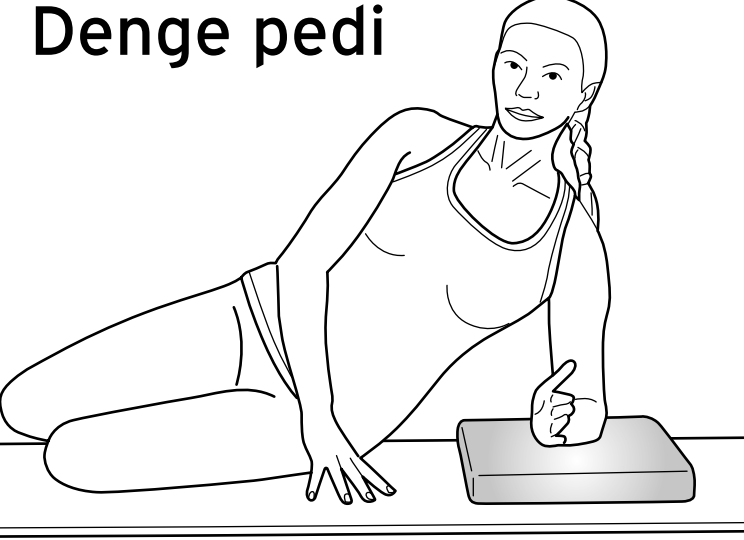




Denge pedi



Değerli Müşterimiz!

Yeni denge pediniz yoga, meditasyon ve denge çalışmaları için idealdir.

Aynı şekilde egzersiz çalışmalarınızda antrenman gereci olarak da kolay ve etkilidir: Minderin dengeli olmaması kasları, özellikle de itme grubu kaslarını ve derin kasları ve böylece vücudun gerilmesini destekleyen denge hareketleri yapılmasını sağlar.

Minderi ayrıca yerde yapılan çalışmalarda üzerine oturmak, başınızın altında ya da dizlerinizi korumak üzere altlık olarak da kullanabilirsiniz.

Ve yoga ile meditasyon çalışmalarında ise vücut ve zihinsel konsantrasyon için kolay ancak son derece uygun bir ortam sunar.

Yeni denge pedinizi güle güle kullanın.

Tchibo Ekibiniz

Üretim tekniğine bağlı nedenlerden dolayı denge pedi ambalajından ilk defa çıkarıldığı sırada hafif bir koku oluşumu olabilir. Tamamen tehlikesiz bir durumdur. Kullanmadan önce denge pedini iyice havalandırın. Koku kısa süre içinde kaybolacaktır. Yeterince havalanmasını sağlayın!

Güvenlik uyarıları



Güvenlik uyarılarını dikkatle okuyun ve 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

Denge pedi kaslarını güçlendirdiğiniz ve denge hissini destekleyen yoga, meditasyon ve denge çalışmaları için idealdir. Çalışmalar başlangıçta kısa süreler halinde yapılrsa dahi düzenli antrenman yapılması halinde sonuçlar hızla gözle görülebilir. Çünkü minderin dengeli olmaması kasları ve böylece vücudun gerilmesini destekleyen denge hareketleri yapılmasını sağlar.

Aşağıdaki sayfada denge pedi ile uygulayabileceğiniz bazı çalışmalar bulabilirsiniz. Esasen itme grubu kasları ve derin kaslar çalıştırılır. Koordinasyon ve denge daha iyi duruma getirilir.

Denge pedi evde yapılan çalışmalar için tasarlanmıştır. Spor salonlarında ve tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

Çocuklar ve bedensel engelliler için TEHLİKE

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

• Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutun. Aksi takdirde boğulma tehlikesi vardır!

Yaralanma TEHLİKESİ

• Denge pedi kaymaz malzemedan üretilmiştir. Buna rağmen düz yerlerde, özellikle de yanal yüklenme halinde kayabilir. Bu nedenle minderin altına çalışmalar için gerekirse kaymaz bir altlık, örneğin bir jimnastik minderi yerleştirin.

• Terleme nedeniyle üst yüzey kaygan duruma gelebilir. Bu durumda minder silerek kurulayın. Gerekirse spor çorap kullanın.

Doktorunuza başvurun!

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

• Yanlış ya da aşırı egzersiz, sağlıklı olumsuz yönde etkileyebilir. Aşağıdaki semptomlardan birisinin meydana gelmesi halinde, egzersizi hemen bırakın ve doktorunuza başvurun: Mide bulantısı, baş dönmesi, çok fazla nefessiz kalma, göğüste ağrı veya diğer düzensizlikler.

Antrenman

Egzersizler sırasında nelere dikkat etmelisiniz

• Tüm egzersizlerde sırtınızı düz tutun, belinizde boşluk olmamasına dikkat edin! Ayakta dururken bacaklarınızı hafif bükün. Kalça ve karnı sıkın. Göğüs kafesinizi yükseltin, omuzlarınızı aşağı çekin, dizler hafif kırık, ayak uçlarınız biraz dışa dönük!

• Egzersizleri eşit oranda tempoyla yapın. Sarsıntılı hareketler yapmayın.

• Egzersiz sırasında eşit ölçüde nefes alıp vermeye devam edin. Nefes alıp vermeye ara vermeyin!

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



Ausgangsposition

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

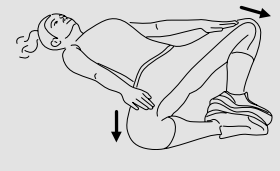
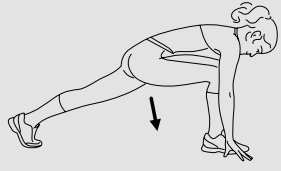
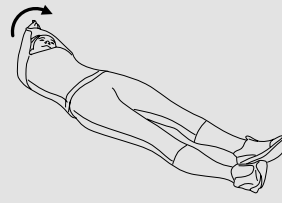
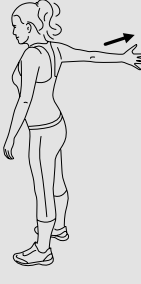
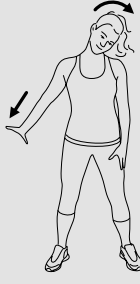
• Kendinizi yorgun hissettiğinizde ve dikkat eksikliği söz konusu olduğunda aletle çalışma yapmayın. Yemeklerden hemen sonra egzersiz yapmayın. Egzersiz esnasında yeterince sıvı tüketin.

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

• Egzersiz yaparken rahat kıyafetler giyin. Giysileriniz (örneğin uzunluğu) egzersiz sırasında herhangi bir şekilde herhangi bir yere takılmamalıdır.

Esne

hareketleri



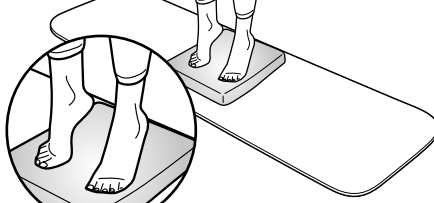
Alt bacak

Başlangıç konumunu alın. Ayaklar omuz genişliğinde yan yana, eller bele konur.

Ayak uçları yerden kalkmadan olduğunuz yerde yürüyün. Ayakları iyice yuvarlayın.



Başlangıç konumunu alın. Ayaklar omuz genişliğinde yan yana, kollar yanda serbest. Ayak bilekleri uzatılır ve vücut ağırlığı ayak parmakları köküne verilir. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün. Sonra ayak bilekleri bükülür ve vücut ağırlığı topuklara verilir. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.



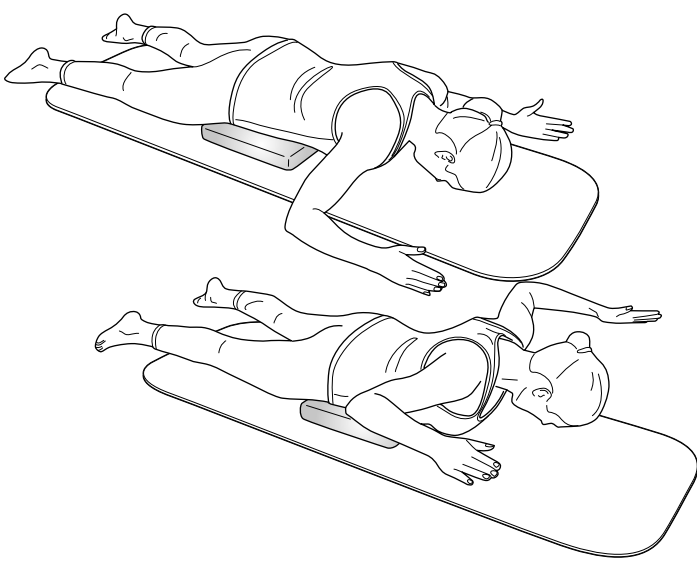
Seçenek:
Sadece topuklarla denge pedi üzerinde durun. Ayak uçları yukarı çekilir.



Sırt germe

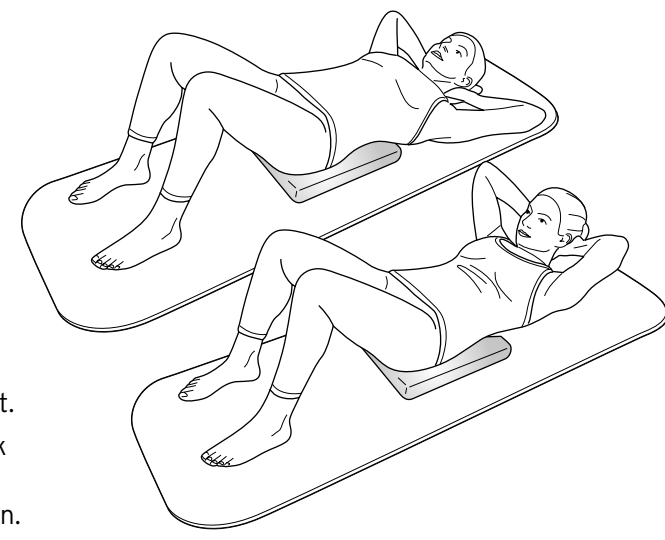
Minderde karın üzerinde uzanılır, vücut uzatılır ve ayak uçları omuz genişliğinde yan yana yere konumlandırılır. Kollar kaldırılır ve dirsekler omuz hizasında tutulur. Kolun alt bölümleri öne bakar. Gözler aşağıya bakar.

Sırtın alt bölümü gerilir ve vücudun üst bölümü kaldırılır. Gözler aşağıya yönlendirilmiş şekilde kalır. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.



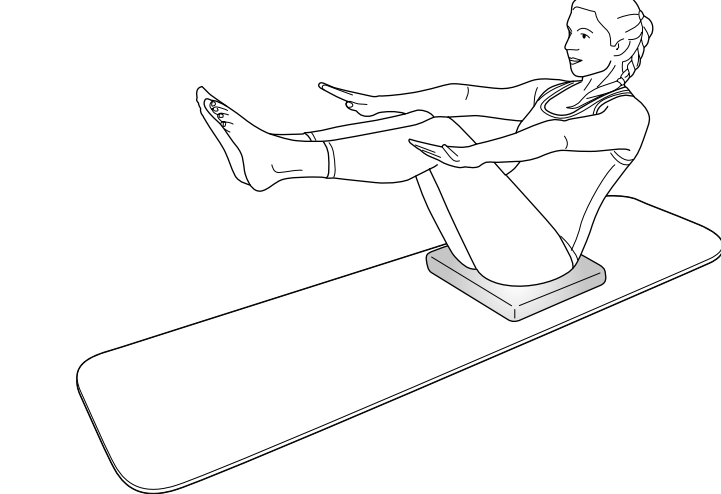
Karın kasları

Sırt üstü yatarak denge pedi üzerine uzanılır, bacaklar üzerine konur, topuklar yere yerleştirilir, eller ensede. Karın gerilir ve vücudun üst bölümü mümkün olduğu kadar yukarı kaldırılır. Sırtın alt bölümü denge pedi üzerinde kalır. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.



Karın

Denge pedine geçilir, bacaklar yerleştirilir, sırt düz, vücut kollarla yandan desteklenir. Bacaklar bükülü şekilde kaldırılır, aynı anda kollar öne doğru uzatılır ve vücudun üst bölümü arkaya eğilir. Sırt bu aşamada düz tutulur, bakışlar önde. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

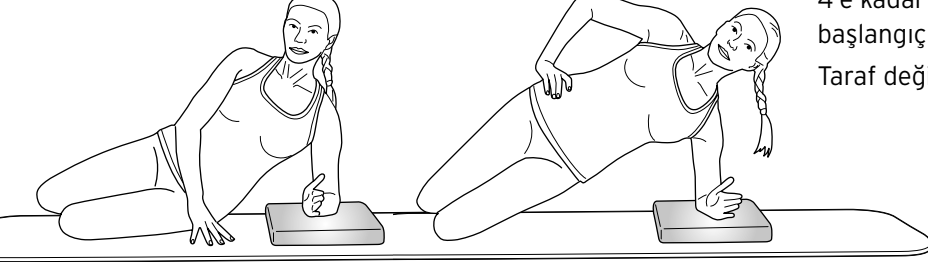


Yanal karın kasları

Denge pedine yan şekilde oturulur, üst bacak üst üste durur, alt bacak vücudun arkasına çekilir. Kolun alt bölümüyle denge pedi üzerinde destek alınır. Üst bacak ve vücudun üst bölümü tek bir doğrultuda durur.

Kalça yanal olarak, üst bacak, vücudun üst bölümü ve kafa tek bir doğrultu oluşturuncaya kadar yukarıya gerilir, sırt düz kalır. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

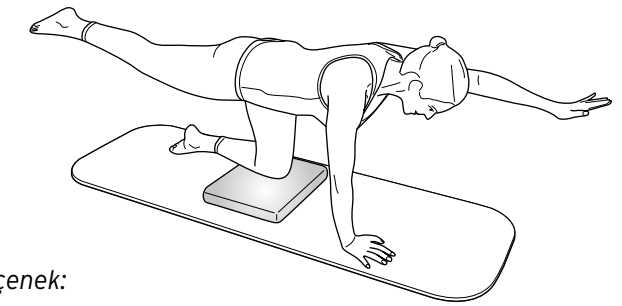
Taraf değiştirme.



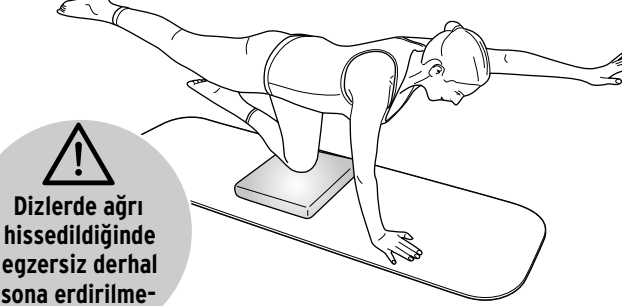
Omuzlar, sırt, kalça + üst bacak arkası

Dört ayak duruşunda, dizler denge pedi üzerinde. Sırt düz, bakışlar aşağıya doğru, sırt ve kafa bir çizgi oluşturur. Bir bacak kaldırılır ve arkaya doğru uzatılır ve aynı anda zıt taraftaki kol kaldırılıp öne doğru uzatılır. Sırt düz kalır, bakışlar aşağıya yönlendirilmiş şekilde kalır. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

Taraf değiştirme.



Seçenek:
Üzerine dayanılan bacakta bacağın alt bölümü, denge pedi üzerinde artık sadece diz kalacak şekilde kaldırılır.

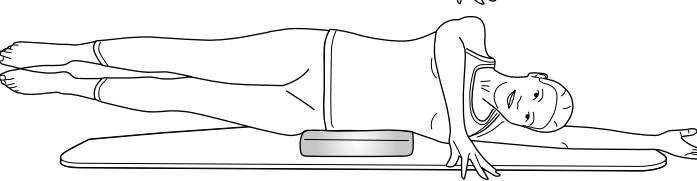
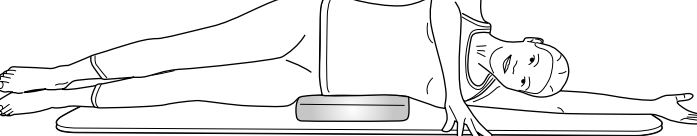


Dizlerde ağrı hissedildiğinde egzersiz derhal sona erdirilmelidir.

Abdöktörler, addöktörler, karın kasları

Yan durumda kalça ile denge pedi üzerine uzanılır ve vücut uzatılır. Kolun alt bölümü yukarıya doğru uzatılır ve kafa kolun üst bölümünde dinlendirilir. Diğer el vücudun önünde destek sağlar.

Her iki bacak yanal şekilde mümkün olduğu kadar kaldırılır. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

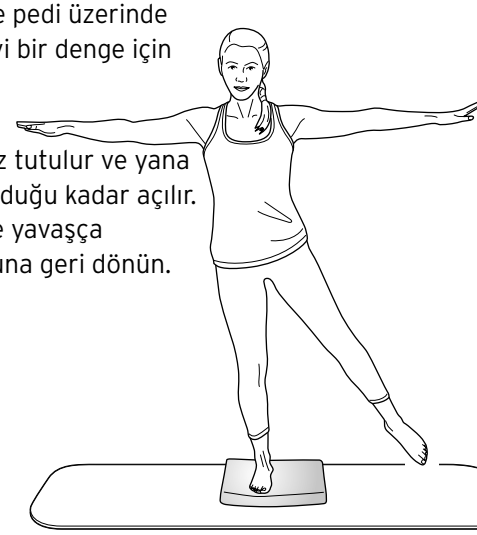


Abdöktörler

Tek bacakla denge pedi üzerinde durulur ve daha iyi bir denge için kollar yana açılır.

Serbest bacak düz tutulur ve yana doğru mümkün olduğu kadar açılır. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

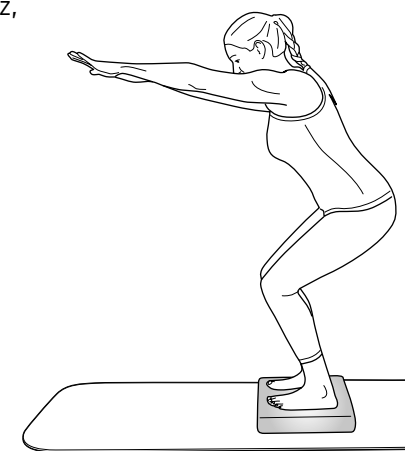
Taraf değiştirme.



Kalça + üst bacak

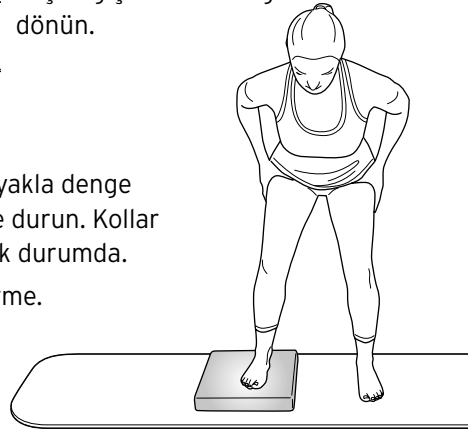
Başlangıç konumunu alın. Ayaklar omuz genişliğinde yan yana, kollar yatay şekilde öne bakıyor.

Diz ve kalça bükülür ve vücut, üst bacak neredeyse yere paralel kalacak şekilde eğilir. Sırt düz tutulur. Dizler ayak ucu üzerinde olmalı. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.



Seçenek:

Sadece tek ayakla denge pedi üzerinde durun. Kollar kalçada bitişik durumda. Taraf değiştirme.

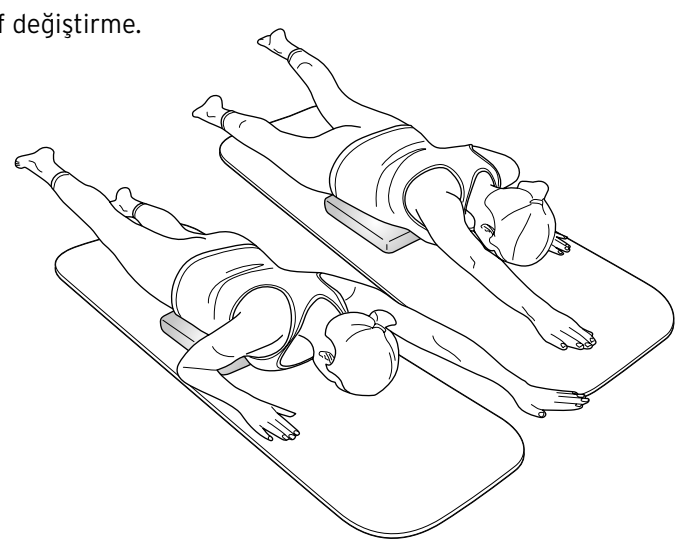


Sırt, kalça + üst bacak arkası

Minderde karın üzerinde uzanılır, vücut uzatılır ve ayak uçları omuz genişliğinde yan yana yere konumlandırılır. Kollar bükülü, dirsekler omuzların yanında, kolun alt bölümü öne bakıyor. Gözler aşağıya bakar.

Bir bacak kaldırılır ve aynı anda zıt taraftaki kol kaldırılır ve öne uzatılır. Gözler aşağıya yönlendirilmiş şekilde kalır. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

Taraf değiştirme.



Sırt germe, kalça, omuz kasları

Başlangıç konumunu alın. Eller belden destek alır. Ağırlık bacağa verilir, diğer bacak hafif kaldırılır.

Sırt düz konumda öne doğru eğilir, serbest bacak arkaya doğru uzatılır ve zıt taraftaki kol öne doğru bacak, üst vücut ve kol tek bir doğrultuda oluncaya kadar uzatılır. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

Taraf değiştirme.

