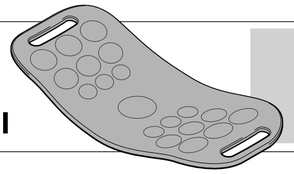
Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 11875IAB2X1XII · 2021-10

Tchibo

tr

Antrenman talimatı
Denge twister tahtası



Mutlaka okuyun!

www.tchibo.com.tr/kılavuzlar

Değerli Müşterimiz!

Yeni denge twister tahtanız, dengenin sağlanması ve çeşitli kas tiplerinin çalıştırılması açısından idealdir. Denge twister 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 twister tahtası, spor aleti olarak evde kullanmak için tasarlanmıştır (H sınıfı).

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

Denge twister tahtası azami 120 kg yüke dayanıklıdır. Denge twister tahtası aynı anda sadece bir kişi tarafından kullanılmalıdır.

Sadece kuru iç mekanlarda kullanılır.

Doktorunuza başvurun!

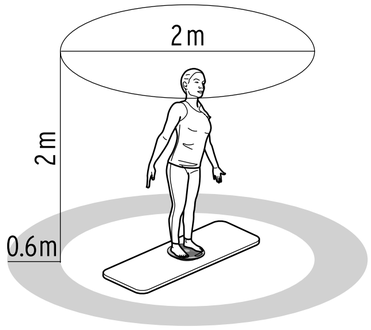
- **Egzersizlere başlamadan önce doktorunuza başvurun. Doktorunuza sizin için hangi egzersizlerin uygun olduğunu sorun.**
- Özel kısıtlama durumlarında, örneğin kalp pili taşımak, kalp yetmezliği, gebelik, eklem veya sinir iltihaplanmalarında, ortopedik rahatsızlıklarda, egzersizler konusunda doktorunuza başvurmalısınız. Uygun olmayan ve çok fazla egzersiz sağlığınızı tehlikeye atabilir!
- **Aşağıdaki semptomlardan birisinin meydana gelmesi halinde, egzersizi hemen bırakın ve doktorunuza başvurun: Mide bulantısı, baş dönmesi, zor nefes alma veya göğüste ağrı.**
- Tedavi amaçlı egzersizler için uygun değildir!

Çocuklar ve bedensel engelliler için TEHLİKE

- Bu ürün fiziksel, ruhsal veya diğer yetenekleri denge twister tahtasını güvenli şekilde kullanamayacak düzeyde sınırlı olan kişiler tarafından kullanılamaz. Bu uyarı, özellikle denge bozuklukları olan kişiler için geçerlidir.
- Denge twister tahtası, sadece bedenen ve ruhen bu cihazı kullanabilecek kadar gelişmiş gençler ve yetişkinler tarafından kullanılmalıdır.
  Kullanıcının bu denge twister tahtasını nasıl kullanılması gerektiğini bildiğinden veya kullanırken bilen birisi tarafından denetlendiğinden emin olunuz.
  Velilerin ve diğer denetleyen kişilerin, çocukların doğal oyun içgüdüsü ve deneyim merakı nedeniyle denge twister tahtasıyla ilgili beklenmedik durumlar ve davranışlarla karşılaşabileceklerinin bilincinde olmaları gerekir.
  Çocukları özellikle denge twister tahtasının bir oyuncak olmadığı konusunda uyarın.
- Çocukların denge twister tahtasını kullanmalarına izin verirseniz, doğru kullanımını gösterin ve egzersizleri bitene kadar gözetimsiz bırakmayın.
  Hatalı veya abartılı antrenman yapılması halinde sağlığa zararlı olabilir.
- Çocuklar, denge twister tahtasının neden olabileceği tehlikeleri fark edemez. Çocukları üründen uzak tutun. Denge twister 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 twister tahtasının kusursuz durumda olup olmadığını kontrol edin. Eğer hasar varsa denge twister tahtası bir daha kullanılmamalıdır.
  Denge twister 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 yalınayak veya kaymaz tabanlı spor çorapla 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. Ayakkabılar ayağa sıkıca oturmalı ve kaymayan bir tabana sahip olmalıdır.
- Antrenman gerecini sağlam, yatay ve düz bir zemine yerleştirin.
  Zemin keskin ve sivri nesneler içermemelidir.
- Antrenman gereci ile spor yaparken, mutlaka yeterince hareket edebileceğiniz bir alana ihtiyaç duyduğunuzu unutmayın (bkz. resim). Egzersiz alanında hiçbir nesne bulunmamalıdır. Diğer kişilerle aranızda yeteri kadar mesafe olmalıdır.



- Denge twister 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 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.
- Yüzük veya bileklik gibi takılar takmayın. Yaralanabilirsiniz.
- Denge twister tahtasının yapısı değiştirilmemelidir.
- Denge twister tahtasının zemine temas eden yüzeyi, kaymaz malzemeden üretilmiştir. Buna rağmen düz yerlerde, özellikle de yanal yüklenme halinde kayabilir. Bu nedenle denge twister tahtasının altına çalışmalar için gerekirse kaymaz bir altlık, örneğin bir fitness minderi yerleştirin.
- Terleme nedeniyle üst yüzey kaygan duruma gelebilir. Bu durumda denge twister tahtasını silerek kurulayın. Gerekirse altı kaymayan spor çorapları kullanın.

DİKKAT - Maddi hasar tehlikesi var

- Denge twister tahtasını yüksek sıcaklık dalgalanmalarından, uzun süre doğrudan güneş ışınından, aşırı nemden ve sudan koruyun.
- Denge twister tahtasını keskin, sivri veya sıcak nesnelerden ve yüzeylerden koruyun. Açık alevlerden uzak tutun.
- Denge twister tahtasını hassas yüzeyler üzerinde kullanmayın. Noktasal baskıların çok yüksek olması nedeniyle baskı izleri oluşabilir Gerekirse altına bir spor minderi vb. yerleştirin.

Egzersiz öncesi

- Denge twister tahtasını hasarlar bakımından kontrol edin.
- Hafif spor kıyafetleri giyin.
- 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 twister 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. Böylece vücudunuza egzersizlere uyum sağlamak ve yaralanmaları önlemek için zaman vermiş olursunuz.
- 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 esnasında sakin ve düzenli nefes alın.
- Egzersizleri yaparken konsantrasyonunuzun bozulmasına izin vermeyin. Egzersiz esnasında başka işlerle ilgilenmeyin.
- **Kendinizi fazla yormayın. Egzersizleri sadece gücünüzün yettiği kadar uygulayın.**
  Egzersiz esnasında herhangi bir ağrı 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 twister tahtasını üzerine çıkarken dikkatli edin. Duruma göre bir duvardan vb. destek alın veya ikinci bir kişiden yardım isteyin.

1.

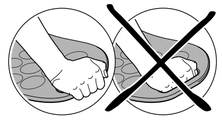
2.

3.

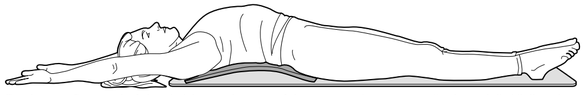
Yerde yapılan egzersizler

UYARI – Sıkışma ve ezilme tehlikesi

- Özellikle yerde yapılan egzersizlerde, parmaklarınızın veya ayaklarınız denge twister tahtasının altına sıkışmamasına dikkat edin. Örneğin şınav çekerken ellerinizi gösterildiği gibi konumlandırın, böylece tahta çok fazla eğilirse ellerinizi çabuk bir şekilde çekebilirsiniz.



Esnetme egzersizi: Karın



Pozisyon: Denge twister tahtasını ters çevirin ve uzunlamasına yönde sırt üstü üzerine yatın. Kollarınızı ve bacaklarınızı uzatın. Pozisyonda durun.

Bakım

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

Muhafaza etme

- Denge twister 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 twister tahtasını hassas yüzeylerle uzun süreli temasından sonra bazı izler bırakma olasılığı tamamen ortadan kaldırılamaz. Bu nedenle, denge twister tahtasının altına gerekirse bir altlık yerleştirin veya uygun bir kutuda vb. saklayın.

İmha etme

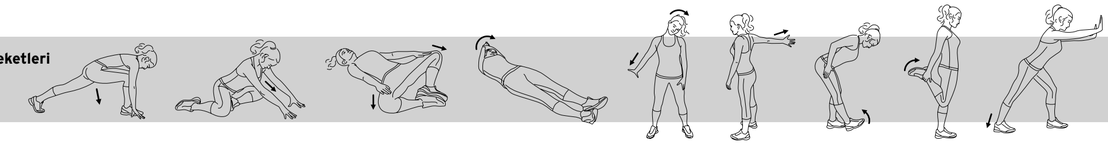
▷ Ambalajı malzeme türüne göre imha edin. Ürünü kullanmayı bırakmanız gerektiğinde ürünü yerel yönetmeliklere göre imha edin.

Teknik bilgiler

Ağırlık:	Yakl. 1350 g
Boyut:	yakl. 650 x 280 x 90 mm

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

Esneme hareketleri



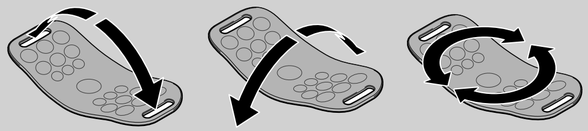
Ürün numarası:
624 536

Egzersizler

Derin kaslar – Koordinasyon – Denge

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

Ana konumda iki ayağınızla denge twister tahtası üzerinde durun, ayaklar kalça genişliğinde açık, dizler hafif bükülü, sırt düz, göğüs yukarıda, omuzlar aşağıda, bakışlar önde, karın ve kalça sıkı.
Burada twister tahtası özellikle ayak eklemlerindeki sabitleyici kaslara etki eder.



Temel konumda egzersizler

▷ Tahtayı sağa ve sola doğru sallayın.
▷ Tahtayı öne ve arkaya doğru eğin.
▷ Tahtayı sağa ve sola doğru döndürün.

Hareketleri kalçanızdan yapın, gövdeniz sabit kalır.

Varyant 1

▷ Egzersizler sırasında ...
... kollarınızı yukarı doğru uzatın.
... kollarınızı yana doğru uzatın.

Egzersizleri açıklandığı şekilde yapın.

Varyant 2

▷ „Sörfçü konumunda" tahtanın üzerine çıkın.

Egzersizleri açıklandığı şekilde yapın.

Tek bacak duruşu

İleri-seviyedekiler için

Tek bacak konumunda ilave olarak derin gövde kasları çalıştırılır.

Başlangıç konumu: Bir ayağınız ile denge twister tahtasının ortasında durursunuz, dizler hafif bükülü, sırt düz, göğüs yukarıda, omuzlar aşağıda, gözler karşıya bakacak, karın ve kalça gergin.

Egzersiz: Diğer bacağınızı biraz kaldırın (ileri düzeyde olanlar gösterilen yoga konumunu da alabilir) –, 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri gelin. Daha iyi denge sağlamak amacıyla kollar yana kaldırılabilir.

Diğer bacakla tekrarlayın.

Versiyon

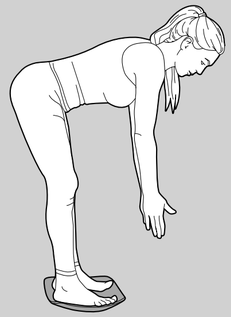
▷ Boştaki bacağınızı ...
... öne doğru kaldırın.
... arkaya doğru kaldırın. Bu esnada dengelemek için kollarınızı öne doğru uzatın.

Kalça + ön uyluk

Başlangıç konumu: Temel konum.

Egzersiz: Dizleri bükün, üst bedeninizin uzantısında kollarınızı öne doğru çekin, omuzlar aşağıda.
4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

Kalça + Sırtın alt bölümü



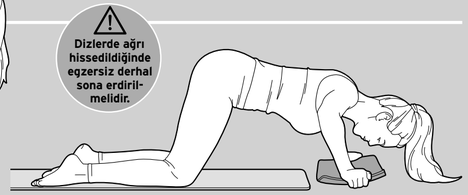
Başlangıç konumu: Temel konum.

Egzersiz: Sırtınız düz bir şekilde öne doğru eğilin ve kollarınızı aşağı doğru çekin. Başınızı ve boynunuzu sırtınızla aynı hizada, aşağı doğru bakarken düz tutun.

4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

Karın, bacaklar + omuz stabilizatörleri

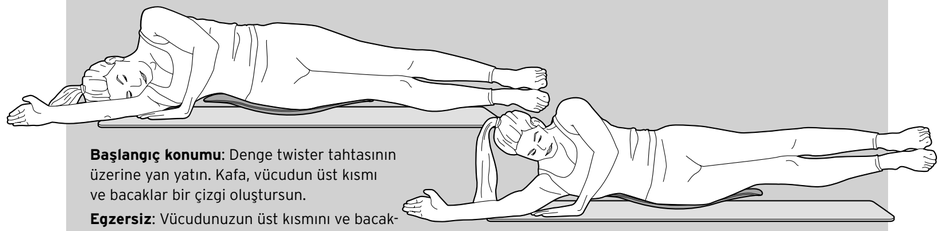
Dizlerde ağrı hissedildiğinde egzersiz derhal sona erdirilmelidir.



Başlangıç konumu: Dizlerin üstünde, ellerinizle denge twister tahtasını kavrayın.

Egzersiz: Vücudunuzun üst kısmını denge twister tahtasının hemen üzerine kadar alçaltın.
4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

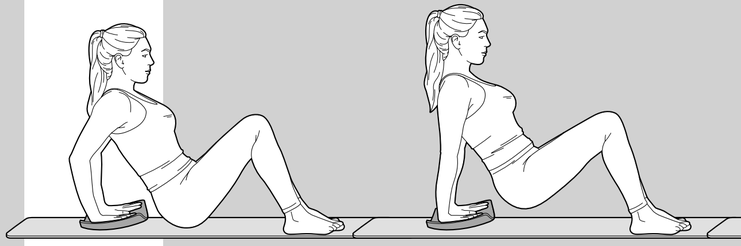
Yan karın kasları + Boyun kasları



Başlangıç konumu: Denge twister tahtasının üzerine yan yatın. Kafa, vücudun üst kısmı ve bacaklar bir çizgi oluştursun.

Egzersiz: Vücudunuzun üst kısmını ve bacaklarınızı kaldırın. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

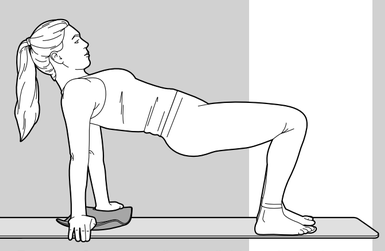
Triseps + Omuzlar



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

Egzersiz 1: Kalçanızı biraz kaldırın, 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.

Kalça + üst bacak arka kasları



Egzersiz 2: 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.

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

Denge egzersizleri

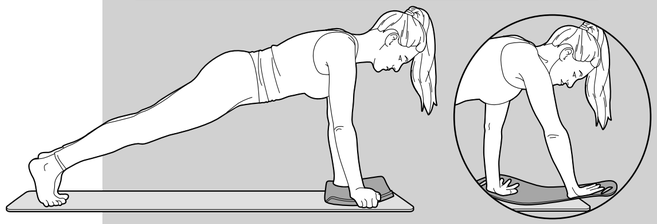
Bu egzersizlerde, resimde gösterilen konumu mümkün olduğunca uzun tutmaya çalışın.

Unutmayın: Düzgün nefes almaya devam edin!

Tüm denge egzersizleri için seçenekler

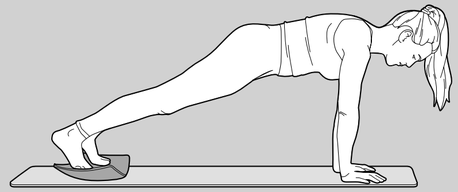
▷ Tahtayı sağa ve sola doğru sallayın.
▷ Tahtayı öne ve arkaya doğru eğin.
▷ Tahtayı sağa ve sola doğru döndürün.

Gövde, bacaklar + omuz stabilizatörleri



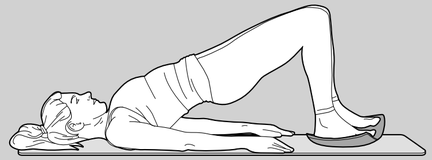
Pozisyon: Plank hareketi: Denge twister tahtasında ellerinizle destek alın, üst gövde ve bacaklar bir çizgi oluşturur.
Bakışlar aşağıda - başı enseye doğru götürmeyin

Karın, bacaklar + omuz stabilizatörleri



Pozisyon: Plank hareketi: Denge twister tahtasında ayaklarınızla destek alın, üst gövde ve bacaklar bir çizgi oluşturur.
Bakışlar aşağıda - başı enseye doğru götürmeyin!

Sırtın alt bölümü, kalça, arka bacak kasları



Pozisyon: Ayaklarınız denge twister tahtası üzerinde olacak şekilde sırt üstü uzanın, kalçalarınızı yukarı kaldırın, böylece üst bedeniniz ve uyluklarınız bir çizgi oluştursun. Baş ve omuz kemeri yerde kalmalıdır.

Düz karın kasları + Denge

Varyant 1: **Enine duran** denge twister tahtası üzerine oturun, bacaklarınızı karın kaslarından havaya kaldırın.

Varyant 2: **Uzunlamasına duran** denge twister tahtasına yatın, bacaklarınızı ve gövdenizi karın kaslarından yukarı kaldırın.