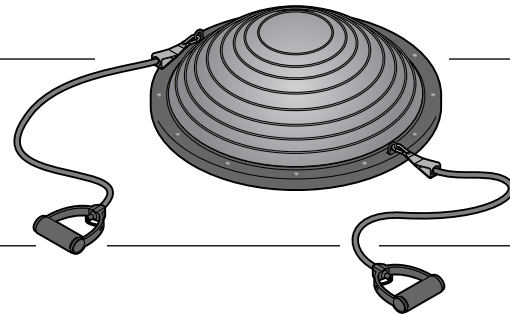




Mutlaka okuyun!



Alerjiye neden olabilecek,
doğal kauçuk lateks
kullanarak üretilmiştir.

Değerli Müşterimiz!

Yeni denge topunuz, dengenin sağlanması ve çeşitli kas tiplerinin çalıştırılması açısından idealdir. Pratik 2 yollu pompa sayesinde hızla şişirilir ve havası tekrar hızla indirilir.

Yeni ürününüzü güle güle kullanın.

Tchibo Ekibiniz

Kullanım amacı

Denge topu ev içi spor aleti olarak tasarlanmıştır (H sınıfı, ev kullanımı), DIN 32935 - A uyarınca. Spor salonlarında ve tedavi merkezlerinde tedavi amaçlı kullanımlar için uygun değildir.

Oturma amaçlı bir mobilya / uzun süre oturmak için tasarlanmamıştır.

Denge topu maks. 120 kg kadar yüklenebilir.

Denge topu aynı anda sadece tek bir kişi tarafından kullanılabilir.

Denge topun parçaları sadece bu kullanım kılavuzunda açıklandığı gibi birleştirilebilir ve kullanılabilir. Farklı kombinasyonlara ve ayrıca başka parça ya da spor aletleriyle kombinasyonlara izin verilmez.

Sadece kuru iç mekanlarda kullanılır.

Çocuklar ve bedensel engelliler için TEHLİKE

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

- Denge topu, sadece bedenlen ve ruhen bu cihazı kullanabilecek kadar gelişmiş gençler ve yetişkinler tarafından kullanılmalıdır. Kullanıcının bu denge topunun nasıl kullanılması gerektiğini bildiğinden veya kullanırken bilen birisi tarafından denetlenmediğinden emin olunuz. Velilerin ve diğer denetleyen kişilerin, çocukların doğal oyun içgüdüğü ve deneyim merakı nedeniyle denge topuyla ilgili beklenmedik durumlar ve davranışlarla karşılaşabileceklerinin bilincinde olmaları gerekir. Çocukları özellikle ürünün bir oyuncak olmadığı konusu hakkında uyarın.

- Çocukların denge topunu kullanmalarına izin verirken, doğru kullanımını gösterin ve egzersizleri bitene kadar gözetimsiz bırakmayın. Hatalı veya abartılı antrenman yapılması halinde sağlığa zararlı olabilir.

- Çocuklar, denge topunun neden olabileceği tehlikeleri fark edemez. Bu nedenle çocukları özellikle bantlardan uzak tutun. Boyuna dolanma sonucu boğulma tehlikesi söz konusudur! Denge topunu 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. Kontrolünüzü kaybetmemek ve düşmek amacıyla gerekirse bir duvardan ya da yerden destek alın.

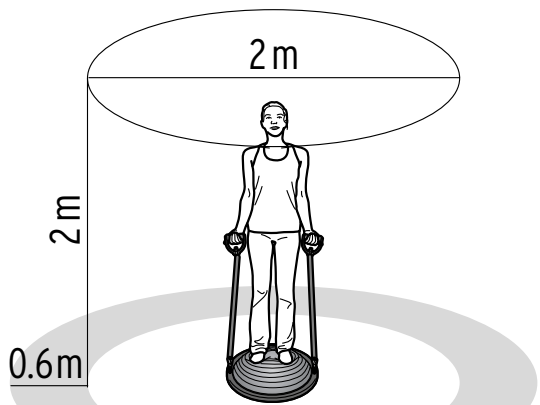
- Her kullanımdan önce ürünün kusursuz durumda olup olmadığını kontrol edin. Belirgin bir hasarı varsa veya örneğin bantlar zarar görmüş, delikli veya kopuk durumdaysa denge topunu veya bantları kullanamazsınız. Denge topun tamir işlemlerini, sadece vasıflı atölyeler veya buna benzer uzman kişiler tarafından yaptırın. Usulüne uygun olmadan yapılan tamir işlemleri kullanıcı için önemli derecede tehlike oluşturabilir.

- Antrenman esnasında rahat, ama „takılmayacağınız“ kıyafetler giyin. 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. Ayakkabılar ayağa sıkıca oturmalı ve kaymayan bir tabana sahip olmalıdır.

- Antrenman gerecini sağlam, yatay ve düz bir zemine yerleştirin.

- Antrenman gereci ile spor yaparken, mutlaka yeterince hareket edebileceğiniz bir alana ihtiyaç duyduğunuzu unutmayın. Egzersiz alanında hiçbir nesne bulunmamalıdır. Diğer kişilerle aranızda yeteri kadar mesafe olmalıdır.

- Denge topu aynı anda birden fazla kişi tarafından kullanılmamalıdır.



- Egzersiz yaptığınız odanın yeterince havalandırmaya sahip olmasını sağlayın. Ancak cereyan olmasını engelleyin.
- En iyi egzersiz sonuçlarını elde etmek ve yaralanmaları önlemek için egzersizlere başlamadan önce ısınma hareketleri ve egzersizlerden sonra gevşeme hareketleri yapın.
- 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. Yaralanabilir ve denge topuna hasar verebilirsiniz.
- Denge topunun yapısı değiştirilmemelidir.
- Bantlar özellikle denge topuyla beraber kullanılmak üzere tasarlanmıştır. Bantları denge topundan ayrı olarak kullanmayın.
- Ağızla şişirilmemelidir. Baş dönmesi tehlikesi!

Çekme bantları kullanırken şunlara dikkat edin:

- Alerjiye neden olabilecek, doğal kauçuk lateks kullanarak üretilmiştir.**
- Yaralanma tehlikesi! Bantların, çerçeveden dışarıya çıkmayacağı şekilde daima doğru biçimde yerleştirip kilitlemesine dikkat edin. Her kullanımdan önce bantların yerine sıkı şekilde yerleşmesini kontrol edin.**

- Tutamakları, bantlar henüz başlangıç konumunda hafifçe gergin olacak şekilde tutun.
- Tutamakların geri çekilmesine izin vermeyin, aksine her zaman kontrollü tempoyla başlangıç konumuna geri getirin.

- Bilekleri aşırı germemek için bunları ön kolun doğrultusunda düz tutun.

- UYARI! Bantlar aşırı gerdirilmemelidir:** maks. Uzatma uzunluğu = 185 cm / maks. uzatma gücü = 75 N

Uzama uzunluğu (cm)	185
Çekme gücü N	75

DİKKAT - Maddi hasar tehlikesi var

- Denge topunu yüksek sıcaklık dalgalanmalarından, uzun süre doğrudan güneş ışınından, aşırı nemden ve sudan koruyun.
- Denge topunu şişirmek için benzin istasyonlarındaki basınçlı hava tertibatlarını kullanmayın. Top çok fazla şişebilir ya da patlayabilir.
- Soğukken şişirmeyin.
- Şişirmek için sadece hava kullanılabilir.
- Denge topunu sadece birlikte teslim edilen pompayla şişirin.
- Denge topunu keskin, sivri veya sıcak nesnelerden ve yüzeylerden koruyun. Açık alevden uzak tutun.

Doktorunuza başvurun!

- Egzersizlere başlamadan önce doktorunuza başvurun. Doktorunuza sizin için hangi egzersizlerin uygun olduğunu sorun.**
- Özel kısıtlayıcı durumlarda örneğin kalp pili taşımak, gebelik, eklem veya sinir iltihaplanmalarında, ortopedik rahatsızlıklarda, egzersizler konusunda doktorunuza başvurmalsınız. 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, zor nefes alma veya göğüste ağrı.**
- Tedavi amaçlı egzersizler için uygun değildir!

İleri seviyedekiler için:

Ayrıca denge topunu çevirebilir ve sonraki sayfadaki egzersizlerin çoğunu topun alt kısmında yapabilirsiniz („İleri seviye egzersizler“ işaretine bakın). Denge topu daha dengesiz olacağından egzersizler zorlaşacaktır.



Yaralanma - UYARISI: Denge topu ters çevrildiğinde, bantlar kullanılmamalıdır. Aksi takdirde gövde kenarındaki sürtünme kayışlara zarar verebilir ve yırtılmalarına neden olabilir.

Egzersiz öncesi

- Denge topunu hasarlar bakımından kontrol edin.
- Hafif spor kıyafetleri giyin.
- Spor çorap ya da kaymayan tabanlı spor ayakkabıları giyin.
- Egzersize yemek yedikten hemen sonra başlamayın. Başlamak için en az 30 dakika bekleyin. Kendinizi rahatsız hissediyorsanız, hasta veya uykusuz iseniz veya konstantre olmanızı etkileyecek başka unsurlar söz konusu ise, antrenman yapmayın.

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

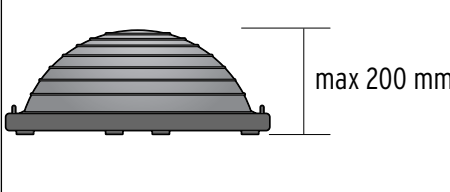
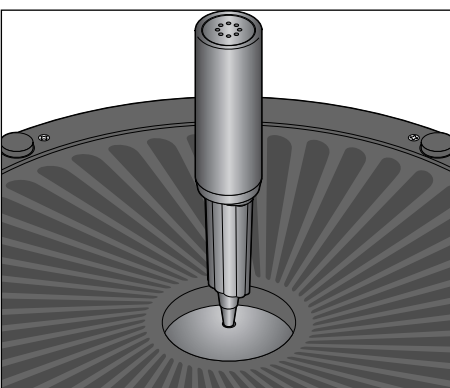
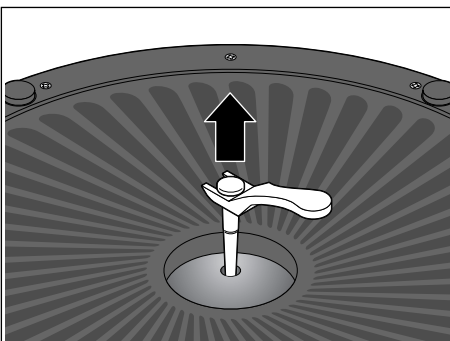
- Egzersizlere yavaş başlayın. Sarsıntılı hareketler yapmayın. Egzersizler esnasında sakın ve düzenli nefes alın.
- Egzersizleri yaparken konsantrasyonunuzun bozulmasına izin vermeyin. Egzersiz esnasında başka işlerle ilgilenmeyin.
- Kendinizi fazla yormayın. Egzersizleri sadece gücünüzün yettiği kadar 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.

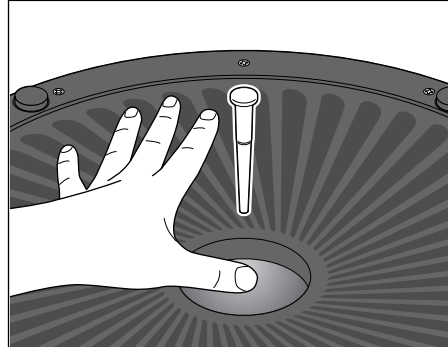
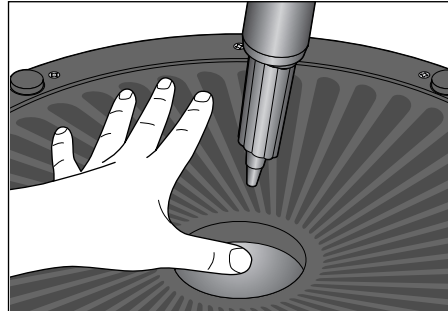
Denge topunu şişirme



- Denge topunun alt yüzeyindeki tapayı mevcut aletle valften çekerek çıkarın.
 - Pompanın kovanını valfe takın.
 - Denge topunu şişirin.
- Pompa, pistonu çekerken de içeriye iterken de denge topuna hava pompalar.

DİKKAT! Denge topu sadece belli bir yüksekliğe kadar şişirilebilir = 200 mm taban plakası dahil.

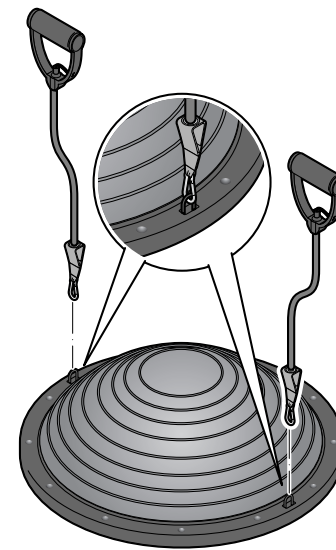
Ürün numarası: 624 507 (mavi) / 627 239 (siyah)



- Pompayı valften çıkarın ve havanın kaçmaması için deliği parmağınızla tutun.
- Kapatma tapasını takın. Hızlı hareket edin, aksi halde pompalanan havanın büyük bir kısmı kaçır.

Bantları sabitleme

- Bantları resimde görüldüğü gibi çerçeveye sabitleyin. Bantların doğru sabitlendiğinden emin olun.



Bakım

- Denge topunu gerektiğinde yumuşak, suyla hafif ıslatılmış bir bezle silerek temizleyin.

Muhafaza etme

Yerden tasarruf edecek şekilde muhafaza etmek için denge topunun havasını indirmelisiniz:

- Denge topunun alt yüzeyindeki tapayı mevcut aletle valften çekerek çıkarın. (Yedek tıpa birlikte teslim edilmiştir.)
- Denge topunu als bir ısıtma sisteminin ya da başka ısı kaynaklarının yakınında tutmayın.
- Günümüzdeki zeminler ve mobilyalar çok çeşitli boyalarla ve plastiklerle kaplıdır ve çok çeşitli koruma maddeleriyle işlem görür. Bu nedenle denge topunun hassas yüzeylerle uzun süreli temasından sonra bazı izler bırakma olasılığı tamamen ortadan kaldırılamaz. Bunun için denge topunun altına gerekirse kaymayan bir altlık yerleştirin.

İmha etme

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

Teknik bilgiler

Model:	624 507 (mavi) / 627 239 (siyah)
Boyut (çap):	yakl. 525 mm
büyüklik:	yakl. 1400 mm
Ağırlık:	yakl. 4,1 kg
Tchibo için özel olarak üretilmiştir:	Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.com.tr



www.tchibo.com.tr/kılavuzlar

Esne hareketleri



Egzersizler

Derin kaslar

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

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

Tek bacak konumunda ilave olarak derin gövde kasları çalıştırılır.

Kalça + ön üst bacak

Başlangıç konumu: **Ana konum.**

Egzersiz: Dizleri bükün, bu sırada kolları öne doğru vücudun üst kısmı boyunca çekin, omuzları aşağıda bırakın. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

Biseps

Başlangıç konumu: **Ana konum.** Bant tutamaklarını **arkadan** kavrayın. Kollar vücudun yanında hafif bükülü şekilde aşağıya doğru. Dirsekleri vücuda yakın tutun.

Egzersiz: Kolların alt kısmını yukarıya çekin, 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri gelin. Bu esnada kolları vücuda bitişik tutun, omuzlar aşağıda kalır.

Omuz kasları

Başlangıç konumu: **Ana konum.** Bant tutamaklarını **önden** kavrayın. Kollar vücudun yanında hafif bükülü şekilde aşağıya doğru.

Egzersiz: Dirsekleri yandan yukarıya doğru omuz yüksekliğine kadar, elleri göğüs yüksekliğine kadar yükseltin. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün. Omuzlar aşağıda.

Kalça + üst bacak

Başlangıç konumu: Adım atma konumunda bir ayak denge topunda olur, diğer ayak yerde, dizler hafif bükülü, sırt düz, göğüs yukarıda, omuzlar aşağıda, bakışlar önde, karın ve kalça sıkı. Denge sağlamak için kollar yanda hafif kaldırılır.

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 bacağınızla tekrar edin.

Seçenek 1 (+ gövde ve ayak bileği stabilizatörleri): **Hamle adımı** konumunda **tek bacak konumuna** geçin, 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri gelin.

Seçenek 2 (+ omuzlar + triseps): Başlangıç konumu: **Hamle adımı.** Bantlar baş yüksekliğinde hafif gergin şekilde tutulur.

Egzersiz: Kolları düz şekilde yukarıya doğru uzatın - ancak tamamen uzatmayın -, 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri gelin. Omuzlar aşağıda.

Omuzlar + Triseps

Başlangıç konumu: **Ana konum.** Bant tutamaklarını **dıştan** kavrayın. Kollar vücudun yanında yukarıya doğru bükülü. Dirsekleri vücuda yakın tutun.

Egzersiz: Bantları yukarıya doğru maksimum kafa yüksekliğine kadar çekin ve gerilmiş şekilde tutun. Omuzlar aşağıda. Yavaşça 30'a kadar sayın - sonra gevşetin.

! Bantların maks. uzatma boyuna - 1850 mm - dikkat edin!

Omuz kasları

Başlangıç konumu: **Ama konum,** bacaklar ayrılmış bir ayak denge topu üzerinde, bir ayak yerde. Bant tutamaklarını **dıştan** kavrayın, dıştaki bantı hafif gergin şekilde tutun.

Egzersiz: Dıştaki kolu yandan omuz yüksekliğine kadar yükseltin, 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri gelin. Omuzlar aşağıda.

Diğer kol ve bacağınızla tekrar edin.

Sırt + arka bacak kasları

Başlangıç konumu: İn Denge topuna yüzüstü konumda uzanılır. Ayaklar ve dizler kalça genişliğinde, kollar hafif bükülü, eller baş yüksekliğinde. Kafa gevşek şekilde bırakılır.

Egzersiz: Vücudun üst kısmı ve bacaklar; ense, sırt ve bacaklar bir çizgi oluşturacak şekilde kaldırılır, bakışlar yerde - başı enseye bırakmayın. Bu sırada kollar arkaya doğru uzatılır. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

Karın, bacaklar + omuz stabilizatörleri

Başlangıç konumu: Dizlerin üstünde, kolların alt bölümüyle denge topunun üzerinde durun.

Egzersiz: Dizleri, bacaklar düz bir çizgi halinde oluncaya kadar yükseltin. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

Arka üst bacak + kalça

Başlangıç konumu: Eller ve dizler üzerinde emekleme konumu, dizler denge topunun üzerinde. Sırt ve ense bir çizgi hizasında düz, bakışlar yere - başı enseye bırakmayın. Karın ve kalça sıkı.

Egzersiz: Bacağınızı yatay şekilde arkaya doğru kaldırın - 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri gelin.

Diğer bacağınızla tekrar edin.

Seçenek (+ omuzlar): ilave olarak diğer taraftaki kolu öne doğru uzatın.

Sırt, kalça ve üst bacak arkası

Başlangıç konumu: Topun alt tarafında otururken, tabanı iki elinizle tutun. Kalçaları yukarı doğru kaldırın ve bacaklarınız ve üst vücudunuz bir çizgi hizasında olana kadar bacaklarınızı gerin.

Egzersiz: Olabildiği kadar öyle tutun.

İpucu:

Denge topunda ne kadar az hava olursa dengeyi korumak amacıyla kaslarınız o oranda fazla çalışır. Denge topu sadece belli bir yüksekliğe kadar şişirilebilir (200 mm taban plakası dahil). Formunuzun ve güvenliğinizin artmasıyla birlikte antrenmanı yükseltmek için toptan bir miktar havayı boşaltın.

Düz

karın kasları

Başlangıç konumu: Sırtüstü denge topunun üstünde yatarak elleri ensede birleştirin, dizleri bel genişliğinde bükün.

Egzersiz: Vücudun üst kısmını karın kaslarından hareketle olabildiğince yükseltin - bu esnada dirsekleri öne doğru çekmeyin. Ensedan çekmeyin! 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

Yan karın kasları

Başlangıç konumu: Denge topunun yanına oturun, bir kolun alt bölümüyle denge topundan destek alın, alt bacak arkada bükülü. Üst vücut ve kalçayı döndürmeyin! Her ikisinin de aynı hizada üst bacaklarla tutun.

Egzersiz: Vücudun üst kısmını karın kaslarından hareketle yanal olarak, vücudun üst kısmı ve üst bacak bir çizgide oluncaya kadar yükseltin. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.

Diğer tarafa tekrarlayın.

Kalça + üst bacak arka kasları

Başlangıç konumu: Yerde sırt üstü konumda, bacaklar kaldırılmış, ayaklar denge topu üzerinde. Kollar vücudun yanında.

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.

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