

Değerli Müşterimiz!

Yeni denge ve masaj pedleriniz dengeyi arttırmak ve çeşitli kas gruplarını çalıştırmak için idealdir. Pedlerin dengesizliği vücudun denge hareketleri şeklinde etki eder, böylece başta postural ve derin kaslar olmak üzere kas sistemi ve bu sayede de vücudun gerilimi desteklenir. Üst taraftaki tırtıklar sayesinde pedler, rahatlatıcı ayak masajları için de uygundur.

Size mutlu bir egzersiz ve gevşeme dileriz.

Tchibo Ekibiniz

Kendi güvenliğiniz için

Kullanım amacı

Denge ve masaj pedleri evde fitness egzersizleri ve kendi kendine masaj için tasarlanmıştır. Spor salonlarında ve tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

Pedler maks. 120 kg/Ped başına yüklenebilir. Pedler aynı anda sadece 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 kısıtlama durumlarında, örneğin kalp pili taşımak, kalp yetmezliği, 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, çok fazla nefessiz kalma veya göğüşte ağrı.**

• Terapi amaçlı masaj/antrenman için uygun değildir! Sadece lenf masajı için değildir.

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.

• Ürün, sadece yetişkinler veya uygun fiziksel ve psikolojik gelişimi gösteren gençler tarafından usulüne uygun kullanılabilir.

Kullanıcının bu ürünün nasıl kullanılması gerektiğini bildiğinden veya kullanırken bilen birisi tarafından denetlendiğinden emin olun. Velilerin ve diğer denetleyen kişilerin, çocukların doğal oyun içgüdüğü ve deneyim merakı nedeniyle ürünle ilgili beklenmedik durumlar ve davranışlarla karşılaşabileceklerinin bilincinde olmaları gerekir. Çocukları özellikle ürünün bir oyuncak olmadığı konusunda uyarın.

• Çocukların ürünü kullanmalarına izin vermeden önce doğru kullanımını gösterin ve egzersizler bitene kadar çocukları gözetim altında tutun. Hatalı veya abartılı antrenman yapılması halinde sağlığa zararlı olabilir.

tr Egzersiz kılavuzu

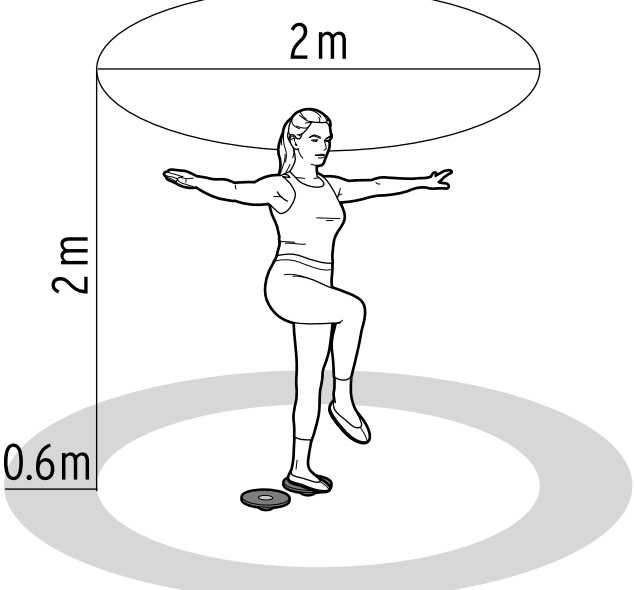
Denge ve masaj pedleri



- Çocuklar, ürünün neden olabileceği tehlikeleri fark edemez. Çocukları ürününden uzak tutun. Ürünü 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 ürünü kusursuz durumda olup olmadığını kontrol edin. Belirgin şekilde hasar gör-düyse, ürünü artık kullanmamalısınız. Ürünün tamir işlemlerini, sadece uzman atölyeler veya kalifiye kişiler tarafından yaptırın. Usulüne uygun olmayan onarımlar sonucu kullanıcı için büyük tehlikeler oluşabilir.
- Antrenman sırasında „takılmayı“ önlemek için rahat ancak çok gevşek olmayan giysiler giyin. Yalın ayakla veya spor çoraplarıyla antrenman yapmayı tercih edin. 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.
- Ürünü sağlam, yatay ve düz bir zemine yerleştirin. Zemin keskin ve sivri nesneler içermemelidir.
- Ürün ile spor yaparken, mutlaka yeterince hareket edebileceğiniz bir alana ihtiyaç duyduğunuzu unut-mayın (bkz. resim). Egzersiz alanında hiçbir nesne bulunmamalıdır. Diğer kişilerle aranızda yeteri kadar mesafe olmalıdır.



- En iyi egzersiz sonuçlarını elde etmek ve yaralan-maları 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.
- Ürünün yapısı değiştirilmemelidir.
- Ürünün yer ile temas eden yüzeyi, kaymayan malze-medene üretilmiştir. Buna rağmen düz yerlerde, özel-likle de yanal yüklenme halinde kayabilir. Bu nedenle ürünün altında çalışmalar için gerekirse kaymaz bir altlık, örneğin bir fitnes minderi yerleştirin.
- Terleme nedeniyle üst yüzey kaygan duruma gele-bilir. Bu durumda ürünü silerek kurula-yın. Gerekirse altı kaymayan spor çorapları kullanın.
- Ürünü ağızınızla şişirmeyin. Baş dönmesi tehlikesi.

DİKKAT - Maddi hasar tehlikesi var

- Ürünü 8,5 cm'lik nominal boyutundan daha fazla pompalamayın. Ürün tamamen gergin olacak kadar pompalanmamalıdır, aksine başparmağınızla kolayca bastırılabilir olmalıdır.



- Soğukken şişirmeyin. Ürünü en az bir saat oda sıcak-lığında tutun. Malzemenin tam esneme noktasına ulaşması zaman alır.
- Ürünü şişirmek için benzin istasyonlarındaki basınçlı hava tertibatlarını kullanmayın. Ürün çok fazla şişe-bilir ya da patlayabilir.
- Şişirmek için sadece hava kullanılabilir.
- Ürünü yüksek sıcaklık farklarından, uzun süreli doğrudan güneş ışığından, yüksek nemden ve sudan koruyun.
- Ürünü keskin, sivri veya sıcak nesneler ve yüzeyler-den koruyun. Açık alevlerden uzak tutun.

Egzersiz öncesi

- Pedleri 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: Pedlerin 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 zorlanmalara 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.
- Göğüş kafesinizi öne, arkaya ve yanlara hareket ettirin.
- Kalçanızı öne, arkaya hareket ettirin ve yanlara savurun.
- Olduğunuz yerde koşun.

Egzersizler sırasında nelere dikkat etmelisiniz

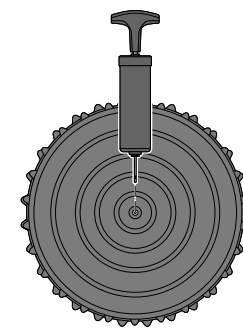
- Egzersizlere yavaş başlayın. Sarsıntılı hareketler yapmayın. Egzersizler sırasında da sakin ve dengeli şekilde nefes alıp verin.
- Egzersizleri konsantre şekilde yapın. Egzersiz esnasında başka işlerle ilgilenmeyin.
- **Kendinizi fazla yormayın. Egzersizleri sadece gücünüzün yettiği kadar uygulayın. Egzersiz esnasında herhangi bir ağrı hissederseniz, o egzersizi hemen yarım bırakın.**

Masaj sırasında nelere dikkat etmelisiniz

- Vücudunuzu dinleyin! Ayaklarınızı ürünün üzerinde gezdirirken, uygulanan basıncın rahatlatıcı ve hafif-letici hissettiriyor olmasına dikkat edin.

Egzersiz sonrası: Gevşeme

Bazı esnetme hareketlerini alt tarafta bulabilirsiniz. Tüm esnetme çalışmaları için temel pozisyon: Göğüş 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 pozis-yonda kalın.



Pedlerin şişirilmesi

1. İğne nozulunu hava pompa-sındaki depodan çıkarın.
2. İğne nozulunu hava pompası üzerine vidalayın. Valfin hasar görmemesi için iğneyi pompalama işleminden önce yumuşak sabunlu suyla nemlendirin.
3. İğne nozulunu pedlerin valfine takın. **İğne başlığı tamamen pedin yüzeyin-de bulunana kadar** takın. Ped halen düzse pompayı gerekirse biraz eğik tutarak tamamen içeri girmesini sağlayın.

İğne nozulunun tamamen takılması özellikle ilk pompalamada önemlidir çünkü valf membranı delinmelidir. Ped kolay bir şekilde pompalanamıyorsa membran delinmemiştir. Bu durumda iğne nozulunu dışarı çekin ve yeniden dayanak noktasına kadar valfe takın.

4. Pedi, istenilen sertlik derecesine ulaşana kadar yavaşça ve sürekli olarak pompalayın. Pedi yalnızca maksimum 8,5 cm yüksekliğe kadar şişirin, aksi takdirde hasar görülebilir.

- Hava pompası dışarı çekildiği anda valf sızdırmayacak şekilde kapanır.
- İğne nozulunu hava pompasındaki depoda muhafaza edin.

Havanın boşaltılması

Pedler amaçlarınız için çok sertse içinde çok fazla hava var demektir.

1. Biraz hava boşaltmak için iğne nozulunu hava pompasından çıkarın ve biraz sabunlu su ile nemlendirin.
2. İğne nozulunu valfe takın. Ped üzerinde bastırın. Hava, iğne nozulundan çıkar. 3. İstenilen sertlik derecesine ulaşıldığı anda iğne nozulunu dışarı çekin.

Bakım

Temizleme

- ▷ İhtiyaç olduğunda, pedleri yumuşak, suyla hafif nemlendirilmiş bir bezle silerek temizleyin.

Muhafaza etmek

- ▷ Muhafaza edilen yerde az alan kaplaması için yukarı-da açıklandığı gibi pedin havasını boşaltabilirsiniz.

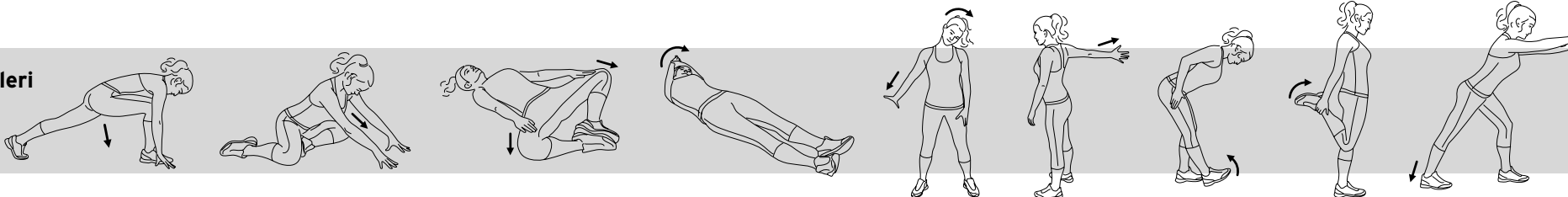
- Ürünü asla bir ısıtma sisteminin ya da başka ısı kaynaklarının yakınında tutmayın.
- Bazı boyalar, plastikler veya mobilya/zemin bakım ürünleri ürünün malzemesine etki edebilir ve yumu-şatabilir. Zeminlerde iz bırakmamak için gerekirse ürünün altına kaymayan bir altlık yerleştirin ve ürünü örn. uygun bir kutu içerisinde muhafaza edin.

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:
650 180

Egzersizler

Derin kaslar

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

Temel konumda denge
pedlerini kalça genişliği kadar
birbirinden ayırın ve ayaklarınızla
üzerine çıkın; dizler hafif bükülü,
sırt düz, göğüs yukarıda, omuzlar
aşağıya doğru, gözler ileri baki-
yor, karın ve kalça gergin.

Sadece konumunuzu koruduğu-
nuzda denge pedleri dengeleyici
kaslar üzerinde; özellikle de ayak
bileklerinde etkili olur.

Temel konum

Çök kalk

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.

Ne için: **Sırt, kollar, kalça ve uyluk**

Denge egzersizleri

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

Unutmayın: Sırt düz! Düzgün nefes almaya devam edin!

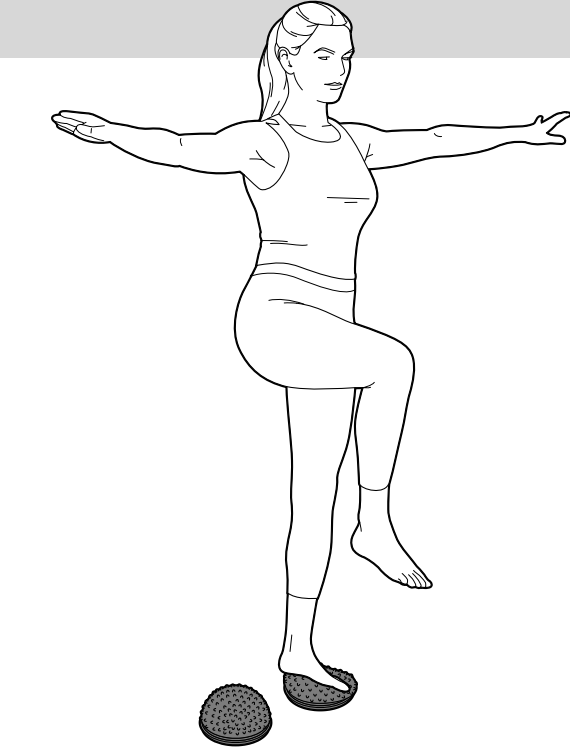
Plank ve ters plank

El veya ayaklarla denge pedlerinden destek alın, üst gövde
ve bacaklar bir çizgi oluşturur.
Başınızı ensenize gömmeyin!

Ne için: **Karın, bacaklar ve omuz dengeleyiciler**

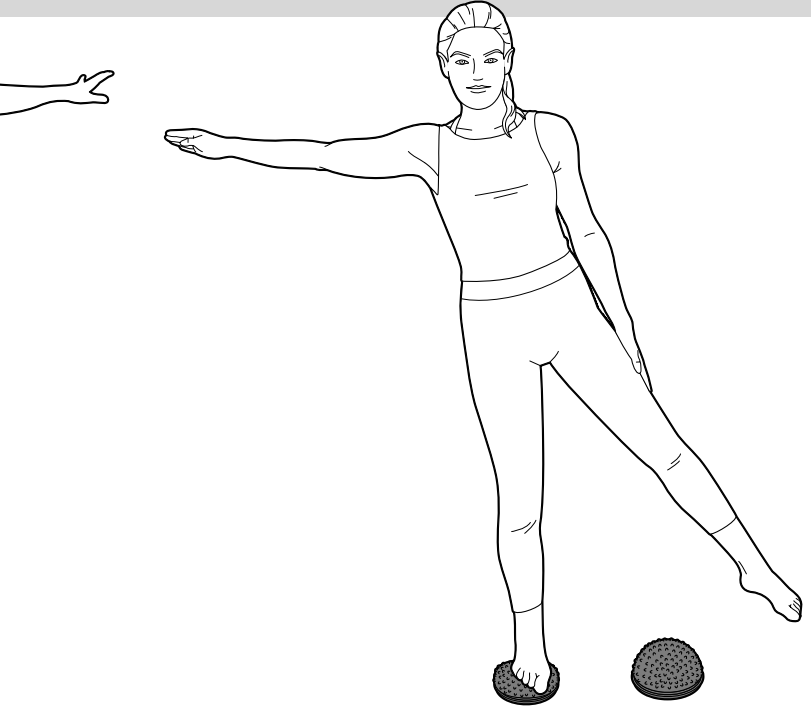
Ne için: **Kalça ve arka uyluk kasları**

İpucu:
Pedlerde ne kadar az hava olursa, dengeyi korumak
amacıyla kaslarınız o oranda fazla çalışır. Bu nedenle
pedleri başlangıçta maksimum seviyeye kadar şişirin.
Formunuzun ve güvenliğinizin artmasıyla birlikte antren-
manı yükseltmek için üründen bir miktar havayı boşaltın.
Ayrıca pedleri ters çevirebilir ve egzersizlerin çoğunu
alt tarafta da gerçekleştirebilirsiniz.



Tek bacak duruşu

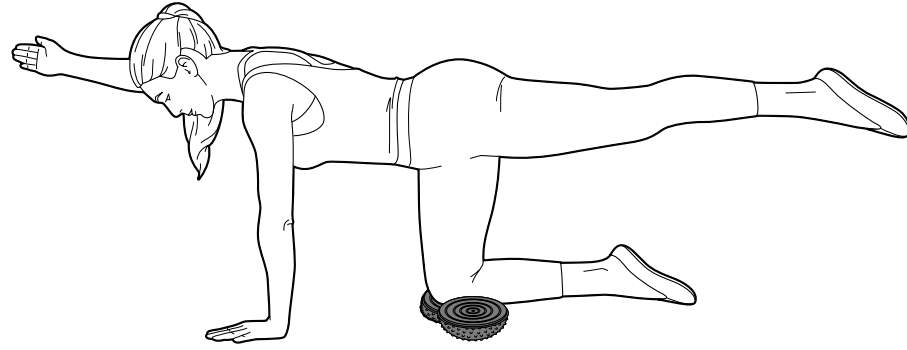
Başlangıç konumu: Temel konum.
Egzersiz: Bir bacağı kaldırın, 4'e
kadar sayın ve yavaşça başlangıç
konumuna dönün.



Daha iyi denge sağlamak amacıyla
kollar yana kaldırılabilir.
Diğer bacakla tekrarlayın.

Tek bacak duruşunu öne ve yana
doğru yapabilirsiniz.

Ne için: **Derin karın kasları, bacak
kasları**

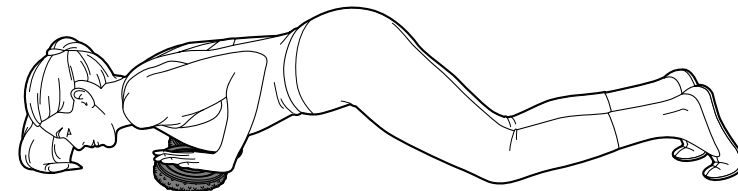


⚠
Dizlerde ağrı
hissedildiğinde
egzersiz derhal
sona erdiril-
melidir.



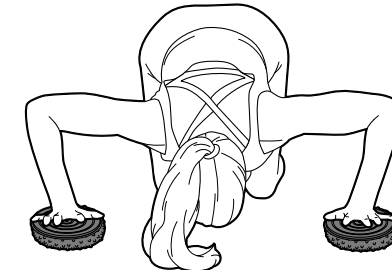
Şınav çekme

Başlangıç konumu: Dizlerden bükülü şekilde, eller
omuz genişliğinde denge pedlerinin üzerinde.



Egzersiz: Üst vücudu denge pedlerinin hemen üzerine
kadar alçaltın. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç
konumuna geri dönün.

Ne için: **Karın, bacaklar ve triseps**



Versiyon: Denge pedlerini birbirinden ayırın ve
arasında şınav çekin.

Ne için: **Göğüs kasları / Daha fazla güç gerektirir**

Hamle adımı

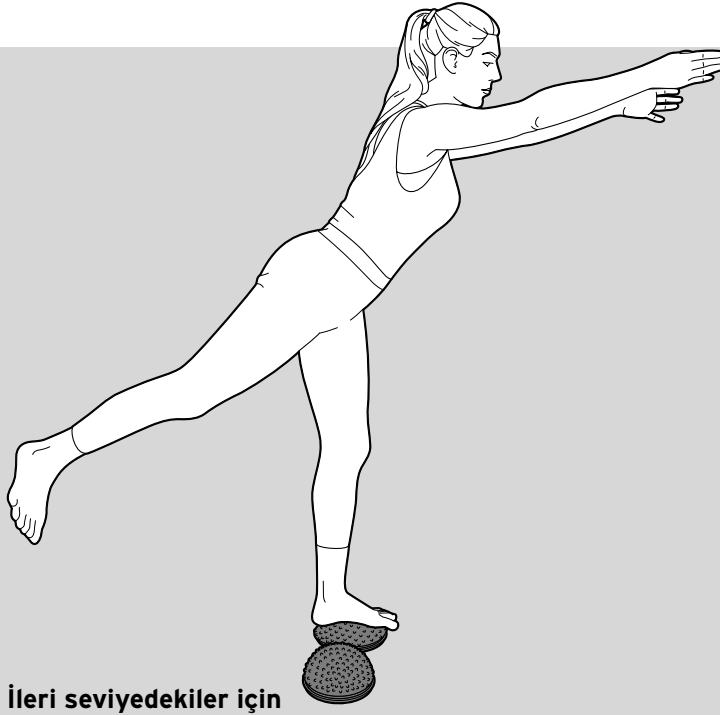
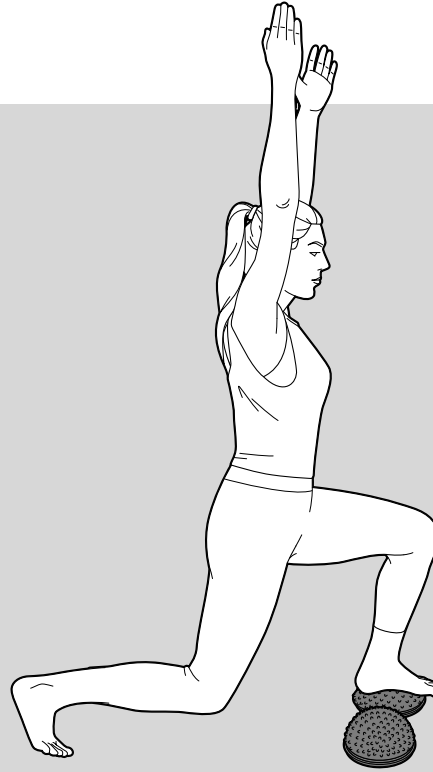
Başlangıç konumu: Adım duru-
şunda denge pedlerinden birine
çıkın, diğeri yerde, diz hafif
bükülü, sırt düz, göğüs yukarıda,
omuzlar aşağıda, gözler ileri
bakar, karın ve popo gergin.
Denge sağlamak için kolları hafif
kaldırın.

Egzersiz: Her iki diz de yaklaşık
90° bükülene kadar üst gövdeyi
düz bir şekilde aşağı indirin, 4'e
kadar sayın ve yavaşça başlangıç
konumuna dönün.

Arkadaki diz yere değmemelidir
(= hamle adımı konumu).

Diğer bacakla tekrarlayın.

Ne için: **Kalça ve bacak kasları**

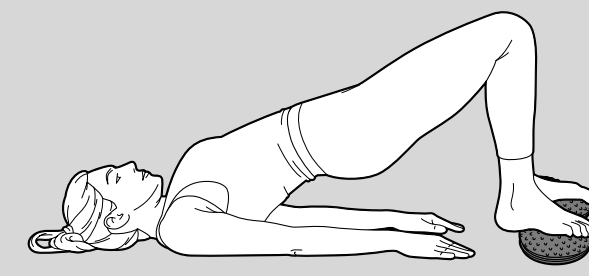


İleri seviyedekiler için

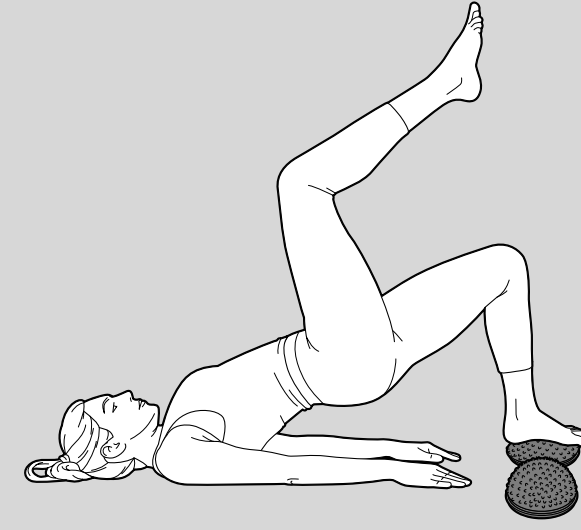
Hamle adımının sonunda başka bir konum ekleyin:
Kendinizi tekrar yukarıya doğru itin. Bu aşamada ağırlığınızı
denge pedine doğru verin ve arkadaki bacağınızı kaldırırken
denge sağlamak için kollarınızı öne doğru uzatın.

Omuz köprüsü

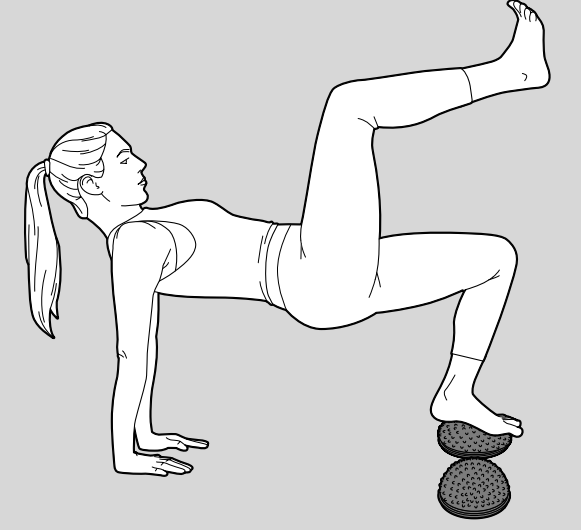
Başlangıç konumu: Sırt üstü yatarak ayaklar
denge pedlerinin üzerinde, bacaklar dik.



Egzersiz 1: Ellerinizle vücudunuzun yanından
destek alın, üst beden ve uyluk bir köşegen
oluşturana kadar kalçanızı kaldırın.
4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna
geri dönün. Bu aşamada kalça yere değmemelidir.



Egzersiz 2: Kalça yukarıda kalır. Sırayla bir
bacağı yukarıya doğru uzatın ve tekrar indirin.
Ne için: **Kalça, bacaklar, sırt ve pelvik taban**



Egzersiz 3: Köprü kurun ve bu şekilde durun.
Yapabilenler bu konumdayken sırayla bir bacağı
yukarıya doğru uzatıp tekrar indirebilir.
İlave olarak: **Kollar ve omuz dengeleyiciler**