

Oturma yastığı

Kullanım ve antrenman kılavuzu



Değerli Müşterimiz!

Yeni oturma yastığınızı çok yönlü kullanılabilir; sırtta uygun tasarlanmıştır, dinamik bir oturuş sağlar, sırt ve pelvik tabana yönelik egzersiz ve ayrıca dengenin iyileştirilmesi için uygundur. Oturma yastığında oturmak, sırtın dik duruşunu destekler.

Oturma yastığıyla sırt için hareketler, kasları güçlendiren ve dengeyi destekleyen küçük fakat etkili egzersizler yapılabilir. Düzenli egzersiz yapıldığında hızla olumlu gelişmeler görülür. Hatta çalışma süresi başlangıçta kısa tutulsa bile. Çünkü yastığın dengesiz duruşu, kas sistemini uyarır ve bu dengesiz duruşu düzeltmek amacıyla vücut gerilir, dengeleme yapar.

Arka sayfadaki egzersiz posterinde, oturma yastığı ile yapabileceğiniz egzersizleri bulacaksınız. Özellikle duruş kasları ve derin kaslara egzersiz yaptırılır. Koordinasyon ve denge daha da gelişir.

Yeni oturma yastığınızı güle güle kullanın!

Tchibo Ekibiniz

Üretim tekniğine bağlı nedenlerden dolayı oturma yastığı ambalajından ilk defa çıkarıldığı sırada hafif bir koku oluşumu olabilir. Tamamen tehlikesiz bir durumdur. İlk kullanımdan önce oturma yastığının iyice havalanmasını sağlayın. Koku kısa sürede kaybolacaktır.

Güvenlik uyarıları



Güvenlik uyarılarını dikkatle okuyun. Kaza sonucu 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

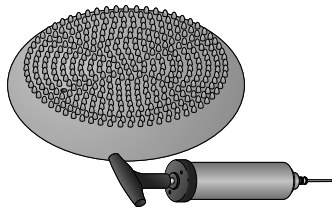
Oturma yastığı ev ortamında kullanıma uygun, oturma yardımı ve spor aracı olarak tasarlanmıştır. Spor salonlarında ve tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir. Taşıma gücü azami 150 kg'dır.

Çocuklar ve bedensel engelliler için TEHLİKE

- Bu ürün, bedensel, ruhsal veya diğer yetileri oturma yastığını güvenli şekilde kullanamayacak kadar sınırlı olan kişiler tarafından kullanılamaz. Bu uyarı, özellikle denge bozuklukları olan kişiler için geçerlidir.
- Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutun. Aksi takdirde boğulma tehlikesi vardır!
- Gözetimsiz çocukları üründen uzak tutun ve ürünü çocukların erişemeyeceği şekilde saklayın.

İçindekiler:

Oturma yastığı
İğne dahil hava pompası
bu kullanım/antrenman kılavuzu



Doktorunuza başvurun!

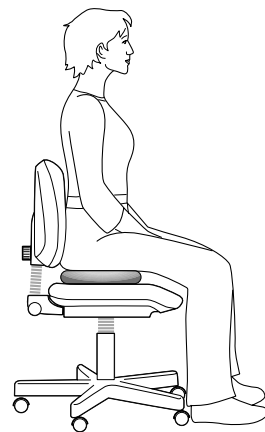
- Egzersizlere başlamadan önce doktorunuza başvurun. Doktorunuza sizin için hangi egzersizlerin uygun olduğunu sorun.**
- Uygun olmayan ve çok fazla egzersiz sağlığınıza tehlikeye atabilir! Aşağıdaki semptomlardan birisinin meydana gelmesi halinde, egzersizi hemen iptal edin ve doktorunuza başvurun: Mide bulantısı, baş dönmesi, zor nefes alma veya göğüste ağrı. Eklemlerde ve kaslarda ağrılar hissettiğinizde de antrenmanı derhal sonlandırın.
- Tedavi amaçlı egzersizler için uygun değildir!

UYARI – Yaralanma riski

- Her kullanımdan önce oturma yastığının kusursuz durumda olup olmadığını kontrol edin. Oturma yastığı belirgin şekilde hasar gördüyse, artık kullanmamalısınız.
- Oturma yastığının kaygan tarafı, kaymayı önleyen nopelerle donatılmıştır. Yine de oturma yastığı, kaygan yüzeylerde ve, özellikle yan yük basıncında kayabilir. Bundan dolayı egzersizler için oturma yastığının altına her zaman kaymayı önleyen bir altlık – örn. bir egzersiz minderi yerleştirin.
- Ağızla şişirilmemelidir – Baş dönmesi tehlikesi.
- Oturma yastığı aynı anda birden fazla kişi tarafından kullanılmamalıdır.
- Oturma yastığının yapısı kesinlikle değişmemelidir.
- Oturma yastığını burada gösterilen amaçlar dışında kullanmayın.

Doğru oturuş

Uzun süre oturma yastığı ile dik oturmak yorucu olabilir. Bu nedenle yastığı, günde en fazla 2 saat kadar oturma desteği olarak kullanın.



Oturma yastığı, kalçanın uzatılmasını ve omurganın güçlenmesini sağlar, örn. yastığı bilgisayarla çalışırken veya yazı masasında otururken kullanabilirsiniz.

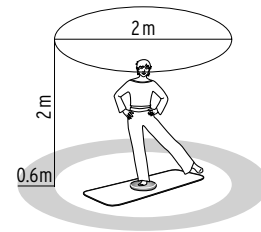
Doğru oturuş:

- Oturma yastığının ortasına oturun.
- Dizlerinizi kalça genişliğinden fazla açın.
- Üst ve alt bacaklar yaklaşık bir dik açı oluşturmalıdır.
- Ayaklarınızı doğrudan dizlerinizin altına yerleştirin. Ayak uçları hafifçe dışarı baksın.
- Üst bedeninizi dik tutun.

Nopelerin bulunduğu yüzey, hafif masaj yapar ve böylece kan dolaşımını destekler. Ayrıca hava sirkülasyonu da olur.

Antrenman

- Hafif spor kıyafetleri giyin.
- Kaymamak için oturma yastığını, sadece yalın ayak veya kaymaz tabanlı ayakkabı ile kullanın.
- Egzersizlere yavaş başlayın. Sarsıntılı hareketler yapmayın. Egzersizler esnasında sakın ve düzenli nefes alın.
- Egzersize yemek yedikten hemen sonra başlamayın. Başlamak için en az 30 dakika bekleyin.
- Kendinizi fazla yormayın. Egzersizleri sadece gücünüzün yettiği kadar uygulayın. Egzersiz esnasında herhangi bir ağrı hissederseniz, o egzersizi hemen yarım bırakın.
- Egzersizler, yastık daha güçlü şişirildiğinde, daha kolay uygulanır (maks. 6,5 cm'lik yastık yüksekliği aşılmamalıdır!). Kısa sürede oturma yastığının dengesizliğine alışacaksınız.
- Başlangıçta egzersizleri sadece 3 kez tekrarlayın. Daha deneyimli olduğunuzda, 12 tekrar yapabilirsiniz..



- Egzersiz alanı her yöne doğru (min. 60 cm) yeterince boş hareket alanı sunmalıdır. Antrenman alanında başka nesnelerin bulunmaması gerekir. Antrenman yastığını sağlam ve düz bir zemin üzerinde kullanın. Diğer kişilerle aranızda yeteri kadar mesafe olmalıdır.

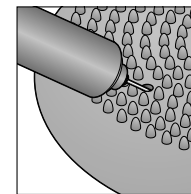
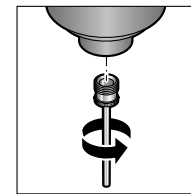
Oturma yastığını şişirmek

Oturma yastığı teslimat esnasında standart dolgu ihtiva eder.

DİKKAT - Maddi hasar tehlikesi

Basınçlı hava kompresörleri veya başka basınçlı hava tertibatları kullanmayın, örn. benzin istasyonlarında oturma yastığını şişirmeyin. Oturma yastığı aşırı derecede şişebilir ve bu esnada hasar görebilir.

Oturma yastığını şişirmeden önce, oda sıcaklığında en az bir saat kadar bekletin. Malzemenin tam esneme kapasitesine ulaşması için bu süreye ihtiyacı vardır.



1. Hamlaç iğnesini hava pompasına vidalayın. İğnenin ucunu, pompa işlemini başlatmadan önce valfin zarar görmemesi için hafif sabunlu su ile ıslatın.
2. Hamlaç iğnesini oturma yastığının valfine takın. Pompayı (resimdeki gibi) eğik tutun ve **iğne başı yastık kenarına tam oturana kadar** içeriye doğru itin.

Hamlaç iğnesinin komple sokulması, özellikle ilk pompalama işleminde valf diyaframının tamamen itilmesi gerektiğinden, önemlidir. Oturma yastığı kolay pompalanmıyorsa, diyafram itilmemiştir. Bu durumda hamlaç iğnesini çıkarın ve tekrar dayanana kadar valfin içine sokun.

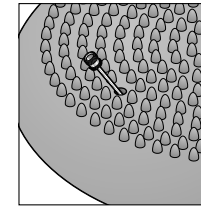
3. Oturma yastığını, istenilen sertlik derecesine gelene kadar yavaş ve düzenli şekilde pompalayın. Yastığı sadece **azami 6,5 cm'lik bir yüksekliğe** kadar pompalayın, aksi halde hasar görebilir.

Hava pompasını geri çeker çekmez, valf hava geçirmez şekilde kapanır.

► Hamlaç iğnesini hava pompasının tutamağında saklayın.

Havayı çıkarmak

Yastık egzersiz için çok sertse, içinde fazla hava vardır.



- Biraz hava boşaltmak için ...
1. İğne nozulunu hava pompasından çıkarın ve biraz sabunlu su ile nemlendirin.
 2. Hamlaç iğnesini valfin içine sokun.
 3. Oturma yastığına bastırın. Hava, hamlaç iğnesinden dışarıya çıkacaktır.

4. İstenilen sertlik derecesine ulaşıldığında, hamlaç iğnesini çıkarın.

Oturma yastığında, en az yastıktan zemini hissetmeyecek kadar hava bulunmalıdır.

Saklama ve bakım

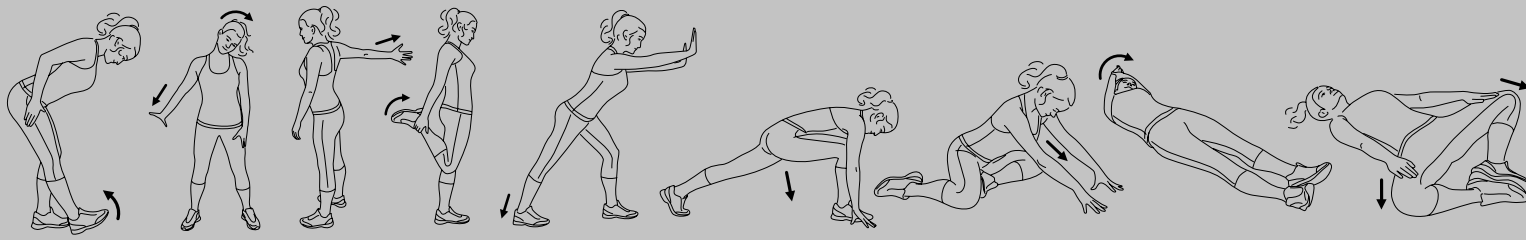
- Temizleme için sert kimyasallar, tahriş edici ya da aşındırıcı temizlik maddeleri kullanılmamalıdır.
- Oturma yastığını güneş ışınlarından uzak bir yerde muhafaza edin. 45 °C'den yüksek sıcaklıklara maruz bırakmayın.
- Hava yastığını hassas mobilya veya zemin üzerinde bırakmayın. Bazı boyalar, plastikler veya mobilya/zemin bakım ürünleri ürünün malzemesine etki edebilir ve yumuşatabilir. İstenmeyen izlerin oluşmaması için ürünü örn. uygun bir kutu içerisinde muhafaza edin. Ürünü güneş ışığından ve ayrıca sivri, kesici ve pürüzlü nesnelerden ve yüzeylerden koruyun.
- İhtiyaç olduğunda, oturma yastığını yumuşak, suyla hafif nemlendirilmiş bir bezle silerek temizleyin. !

Teknik bilgiler

Maks. kullanıcı ağırlığı:	150 kg
Maks. şişirme yüksekliği:	6,5 cm
Ürün ağırlığı:	yakl. 850 g
Ürün çapı:	yakl. 33 cm
Kullanım alanı:	H sınıfı – Ev aleti EN ISO 20957-1:2013

Antrenmandan önce ısınma (yakl. 10 dakika) - Bunun için vücudunuzun bölümlerini teker teker hareket ettirin:

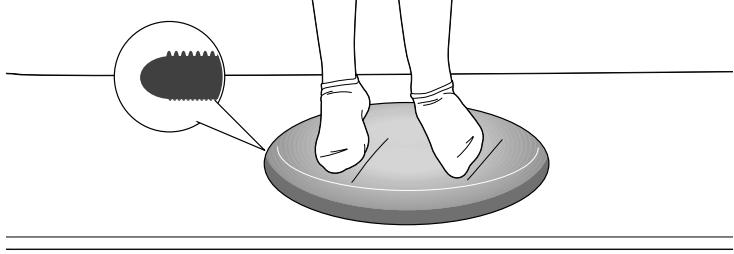
- Başınızı yanlara, öne ve arkaya eğin.
- Omuzlarınızı kaldırm, indirin ve yuvarlayın.
- Kollarınızı çevirin.
- Göğüs kafesinizi öne, arkaya ve yanlara hareket ettirin.
- Kalçanızı öne, arkaya hareket ettirin ve yanlara savurun.
- Olduğunuz yerde koşun.



Dengeyi korumak

Hedef: Isınmak, dengenin geliştirilmesi

Duruş: Dik durun, sırtınızı dik tutun, göğüs kafesinizi doğrultun. Omuzlarınızı hafifçe arkaya ve aşağıya doğru çekin. Göbek ve kalça kaslarınızı gerdiren. Dizlerinizi hafifçe bükün.



Egzersiz: İki ayağınızla oturma yastığının üstüne basın, dik durun.

Ayaklarınızı her yöne hareket ettirin:

- Ayak uçlarınızı aşağı doğru bastırın
- Topuklarınızı aşağıya bastırın
- Ayakları sola ve sağa devirin.

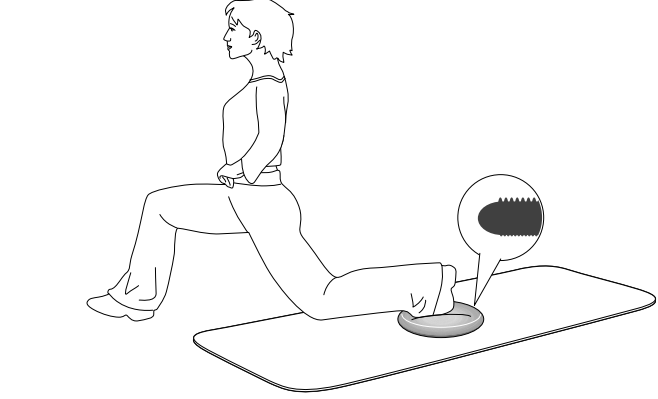
Biraz antrenmanla bu egzersizi tek ayak üzerinde dururken de yapabilirsiniz.

Öneri: Bu egzersizi ayakkabısız yapın. Oturma yastığının nopeleri ayak tabanlarınıza masaj yapar ve kan dolaşımını destekler.

Hamle adımı

Hedef: Bacak kası egzersizi (ön üst bacak) ve kalça (daha kısa adımla)

Duruş: Üst bedeninizi dik tutun. Ön diz ayak ucunun arkasında yer almalıdır (egzersiz esnasında da). Dizinizi yan tarafa çevirmeyin!



Başlangıç pozisyonu: Bir ayağınızı oturma yastığının üstüne ve diğer ayağınızı daha öne yerleştirin, resimde görüldüğü gibi.

Egzersiz: Egzersiz Bacaklarınızdan bedeninizi yavaşça, dik olarak yukarıya taşıyın ve sonra yavaşça tekrar geriye bastırın. Bu esnada dizinizi dayamayın.

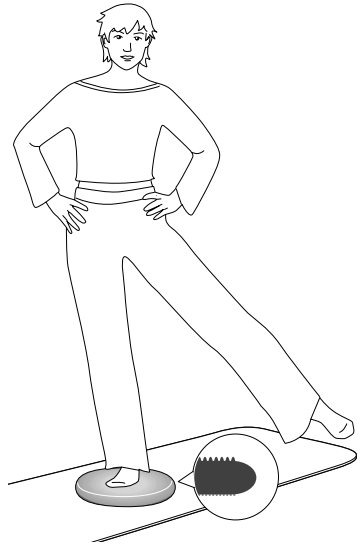
Egzersiz birçok defa tekrarlayın, sonra diğer bacağınıza geçin.

Öneri: Adım uzunluğu ile hangi kaslara egzersiz yaptırılacağına karar verebilirsiniz.Önce dikkatli ve yavaş başlayın, sonra egzersizi zorlaştırın.

Bacak kaldırmacı

Hedef: Kalça ve üst bacak antrenmanı

Duruş: Kalça ve üst bedeninizi dik tutun (gururlu duruş). Ellerinizi kalçaları- nızın üstüne yerleştirin, dirseklerinizi açın. (Kollarınızı yan taraflara uzatır- sanız daha kolay olacaktır.) Dik duran bacağınızı hafifçe bükün. Yukarıdan bakıldığında diz ve ayak ucu aynı çizgi üzerinde yer almalıdır. Dizinizi yan tarafa çevirmeyin!



Egzersiz: Bir ayağınızla oturma yastığının üstüne basarak dik durun. Diğer bacağınızı birkaç santim yukarıya kaldırın ve bu esnada kalça kaslarınızı sıkıca gerdiren. 4'e kadar sayın. Yoğunluğu artırmak istiyor- sanız, bacağınızı hafifçe yukarıya ve aşağıya hareket ettirin.

Sonra bacağı tekrar aşağıya indirin, kısa bir süre ayak parmaklarınızla zemine dokunun, sonra bacağı tekrar yukarı kaldırın.

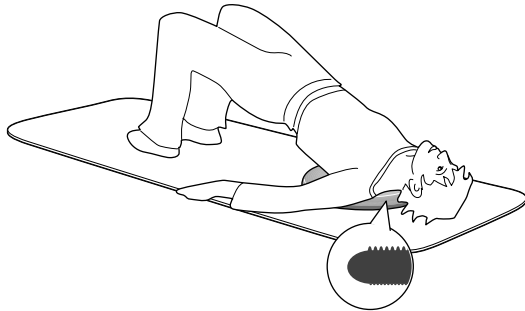
Egzersiz birçok defa tekrarlayın, sonra diğer bacağınıza geçin.

Öneri: Bu alışılmamış egzersizde yan kalça kasları hafifçe kasılır. Bundan dolayı başlangıçta sadece az sayıda tekrar ile başlayın, bacak değişimini daha sık yapın.

Sırt konumunda kalçanın kaldırılması

Hedef: Kalça, sırt kasları ve üst arka bacak egzersizi

Duruş: Oturma yastığının üzerine omuzlarınızı yerleştirin. Dizleriniz bükülmüş ve ayaklar yerde olsun, ayaklar yaklaşık kalça genişliği hizasında, ayak uçları ön tarafa bakıyor.



Egzersiz: Bedeniniz dizlerden omuzlarınıza kadar diyagonal bir çizgi oluşturana kadar kalça kaslarınızı gerdiren ve kalçanızı kaldırın. Ardından kalçanızı, omurlarınızı sırasıyla yere yuvarlayıp yerleştirerek tekrar aşağıya indirin.

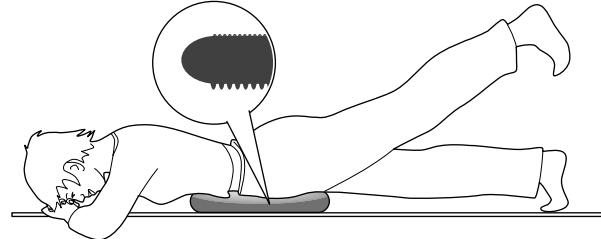
Öneri: Bel omurgalarında basınç hissettiğinizde, bir süreliğine yan tarafınıza yatın ve bu esnada bacaklarınızı içeriye doğru çekerek belin yükünü alın.

Versiyon: İleri seviyedekiler için: Yere uzanın ve bacaklarınızı açılı tutarak, ayaklarınızı oturma yastığının üzerine yerleştirin. Sonra egzersizi anlatıldığı gibi uygulayın.

Yüzüstü durumdayken bacak kaldırma

Hedef: Kalça, belin alt kısmı ve üst bacağın arkası için egzersiz.

Duruş: Kalçanız ve göbeğinizle oturma yastığının üstüne yatın. Baş rahat bir şekilde alt kol üzerinde dinlenmektedir. Bacaklar yaklaşık olarak kalça genişliğinde açılmış, ayak parmakları hafifçe içeriye çekilmiştir. Beliniz düz durumda kalacak şekilde ve asılı kalmadan göbek kaslarınızı gerdiren.



Egzersiz: Göbek kaslarınızı iyice gerin ve bir bacağınızı uzatarak yukarıya kaldırın (bele oyuk şekli vermeden!).

4'e kadar sayın, ardından bacağı tekrar aşağıya indirin.

Egzersiz birçok defa tekrarlayın, sonra diğer bacağınıza geçin.

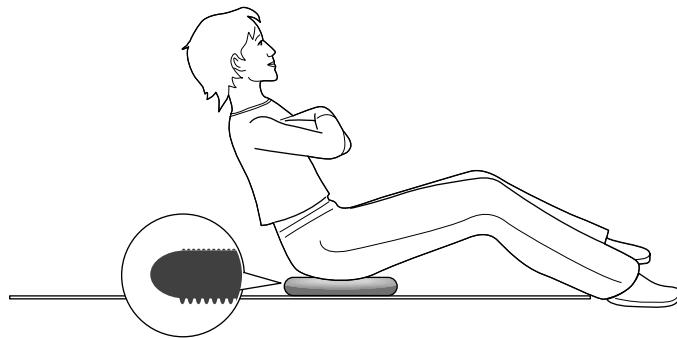
Öneri: Bacağı, bel omurga bölgesinde fazla baskı hissetmeyecek kadar yukarıya kaldırın. Arada bir sırt üstü veya yan konumda yatıp, bacaklarınızı kendinize çekerek omurga bölgesinin yükünü alın.

Versiyon: İleri seviyedekiler için: Bacağınızı yere değdirmeyen, yerin biraz üstüne kadar indirin. 4'e kadar sayın, bacağınızı tekrar kaldırın.

Karın egzersizi

Hedef: Düz ve çapraz karın kaslarının egzersizi

Duruş: Oturma yastığının üstüne oturun. Dizleriniz bükülmüş ve ayaklar yerde olsun, ayaklar yaklaşık kalça genişliği hizasında, ayak uçları ön tarafa bakıyor.Kollarınızı göğsünüzün üstüne bağlayın. Kürek kemiklerinizi arkaya doğru çekin ve bu esnada omuzlarınızı aşağıda bırakın.



Egzersiz: Karın kaslarınızı gerdiren. Üst gövdenizi olabildiğince dik tutun. Biraz geriye yaslanın, 4'e kadar sayın, tekrar öne doğru eğilin. Egzersizi birkaç kez tekrar edin.

Öneri: Nefesinize bilinçli olarak odaklanın. Nefesinizi tutmayın, bunun yerine sakın ve derin nefes alın ve verin.

Boyun kaslarınız egzersiz yaparken gerilirse, bir ara verin ve başınızı ve omuzlarınızı hafif hareketlerle çevirerek gevşetin.

Egzersiz sonrası: Gevşeme

Bazı esnetme hareketlerini sol tarafta bulabilirsiniz.

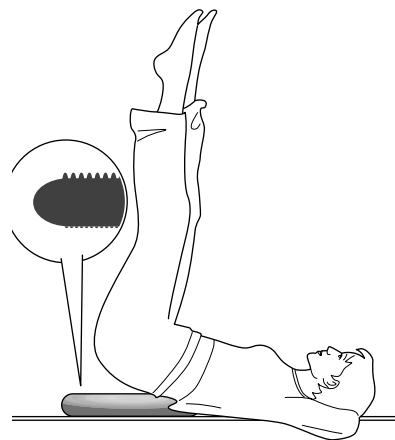
Tüm esnetme çalışmaları için temel pozisyon: Göğüs kafesinizi yükseltin, omuzlarınızı aşağı çekin, dizler hafif kırık, ayak uçlarınız biraz dışa dönük. Sırtınızı düz tutun!

Her hareket için yakl. 20-35 saniye süreyle bu pozisyonda kalın.

Mum

Hedef: Düz alt karın kasları ve pelvik taban kasları için egzersiz.

Duruş: Kalçanız ve sırtınızın alt kısmıyla oturma yastığının üstüne yatın. Sırtınızın üst kısmı ve başınız yerde olmalıdır. Ellerinizi ensenizde kavuş- turun.



Egzersiz: Uzatılmış bacaklarınızı yukarıya kaldırın.

Karın kaslarınızı gerdiren. Kalçanızı yaklaşık 1 cm kaldırın (savurma hareketi yapmadan!).

4'e kadar sayın, kalçanızı tekrar indirin.

Egzersiz birkaç kez tekrar edin.

Öneri: Nefesinize bilinçli olarak odaklanın. Nefesinizi tutmayın, bunun yerine sakın ve derin nefes alın ve verin.

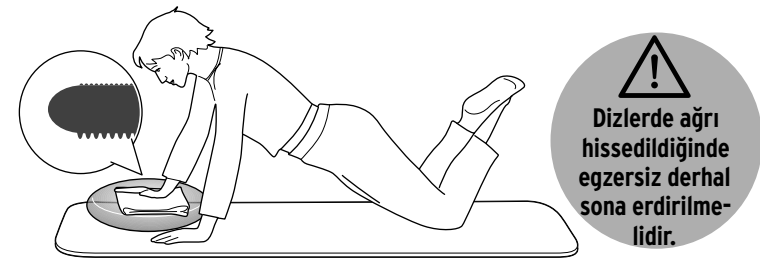
Başınızı ve üst gövdenizi rahat bir şekilde yerde bırakın.

Versiyon: Bu şekilde egzersiz yapmak size zor geliyorsa, egzersizi bacak- larınızı dizden bükerek de yapabilirsiniz.

Şınav

Hedef: Göğüs kasları ve triseps egzersizi

Duruş: Oturma yastığının üstüne bir havlu serin. Alt bacaklarınızı çapraz- layarak oturma yastığının önüne diz çökün. Bir eliniz yastığın, diğer eliniz yerin üzerine dayanmış olmalı.Eller bu esnada hafifçe içeri dönük olmalıdır. Kollar omuz genişliğinden biraz daha açık olmalıdır.



!
Dizlerde ağrı hissedildiğinde egzersiz derhal sona erdirilme-lidir.

Egzersiz: Kalçanızı, bedeniniz omuzlardan dizlere kadar bir diyagonal çizgi oluşturana kadar öne kaydırın. Alt bacaklar bu esnada yerden kalkmalıdır (belde oyukluk olmayacak!).

Kollarınızı olabildiğince dirseklerden bükün, beden yere yaklaşsın ve ardın- dan tekrar uzatın.

Egzersiz birçok kez tekrar edin, sonra diğer kola geçin.

Öneri: Sırtınızın gerçekten kalçalar ve omuzlarınızla aynı hizada olmasına ve belde oyuk olmamasına dikkat edin

Versiyon: Bir üst seviye olarak egzersizi "gerçek" şınav olarak, ağırlığı ayaklara vererek ve bacakları uzatarak uygulayın.

Tüm egzersizler için geçerli uyarı: Yavaş ve az tekrar yaparak başlayın. Formunuz iyileştikçe, alıştırmaları kademe kademe zorlaştırın. Kendinize çok fazla yüklenmeyin.