

Kendi güvenliğiniz için

Güvenlik uyarılarını dikkatle okuyun. 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

Bolster denge ve kas sistemini güçlendirmek üzere tasarlanmıştır.

Bolster oturak, yastık vb. amaçla kullanılmak için tasarlanmamıştır.

Bolster, spor aleti olarak evde kullanmak için tasarlanmıştır. Spor salonlarında ve tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

Bolster azami 100 kg yüke dayanıklıdır.

Bolster aynı anda sadece bir kişi tarafından kullanılmalıdır.

Egzersizler sırasında nelere dikkat etmelisiniz

- Antrenmana 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, antrenman yapmayın. Egzersiz esnasında yeterince sıvı tüketin.
- En iyi antrenman sonuçlarını elde etmek ve yaralanmaları önlemek için, antrenmanlara başlamadan önce ısınma hareketleri ve antrenmandan sonra gevşeme hareketleri yapın.
- Başlangıçta farklı kas grupları için en fazla üç ila altı egzersiz yapın. Bünyenize göre bu egzersizleri sadece birkaç kez tekrarlayın. Egzersizler arasında en az bir dakikalık aralar verin. Yavaş yavaş yakl. 10 ile 20 tek-rara kadar artırın. Asla halsizleşene kadar egzersiz yapmayın.
- Egzersizleri eşit oranda tempoyla yapın. Sarsıntılı hareketler yapmayın. En kolay yöntem, egzersizleri sayılan ölçülerle yapmaktır; örn. 2 ölçü çekin, 1 ölçü tutun ve 2 ölçü geri bırakın. Kendi ölçülü ritminizi bulana kadar bunu deneyin.
- Egzersiz sırasında eşit ölçüde nefes alıp vermeye devam edin. Nefes alıp vermeye ara vermeyin! Her egzersiz başında nefes alın. Egzersizin en zorlayıcı noktasında nefesinizi verin.
- Egzersizleri her zaman her iki taraftan da yapın.
- Egzersizleri konsantrasyonla yapın. Egzersiz esnasında başka işlerle ilgilenmeyin.
- Tüm egzersizlerde sırtınızı düz tutun, belinizde boşluk olmamasına dikkat edin! Ayakta dururken bacaklarınızı hafif bükün. Kalçanızı ve karnınızı sıkın.**
- Bir egzersizi ilk kez yaptığınızda duruşunuzu kontrol etmek açısından aynanın karşısında yapmanızı öneririz.
- Kendinizi fazla yormayın. Egzersizleri sadece gücünüzün yettiği kadar uygulayın. Egzersiz esnasında herhangi bir ağrı hissederseniz, o egzersizi hemen yarım bırakın.**
- Egzersiz hareketlerinin doğru yapılış şeklini görmek için deneyimli bir fitness antrenöründen yardım istenmesini öneririz.**

Önemli bilgiler

Doktorunuza başvurun!

- Egzersizlere başlamadan önce doktorunuza başvurun. Doktorunuza sizin için hangi egzersizlerin uygun olduğunu ve ne tür bir egzersiz planı yapabileceğinizi sorun.**
- Özel kısıtlama durumlarında, örneğin kalp pili taşımak, gebelik, dolaşım problemlerinde, eklem veya sinir iltihaplanmalarında, ortopedik rahatsızlıklarda, egzersiz konusunda doktorunuza başvurun. 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 göğüs ağrısı. Eklem yerlerinde ve kaslarda ağrı hissettiğinizde de egzersizi derhal bitirin.
- Tedavi amaçlı egzersizler için uygun 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.
- Çocukların ürünü kullanmalarına izin vermeden önce doğru kullanımını gösterin ve egzersizler bitene kadar çocukları gözetim altında tutun. Hatalı veya aşırı antrenman yapılması halinde sağlığa zararlı olabilir. Velilerin ve diğer denetleyen kişilerin, çocukların doğal oyun içgüdüsü ve deneyim merakı nedeniyle ürünle ilgili beklenmedik durumlar ve davranışlarla karşılaşabileceklerinin bilincinde olmaları gerekir. Çocukları özellikle ürünün bir oyuncak olmadığı konusunda uyarın. Ürünü çocukların ulaşamayacağı bir yerde muhafaza edin.

Yaralanma TEHLİKESİ

- Bazı çalışmalar çok fazla kuvvet ve beceri gerektirir. İlk başlarda bolsterin kontrolünü kaybetme veya kaymayı önlemek için ikinci bir kişiden yardım alabilirsiniz.
- Bedeninizi çalıştırmaya alışık değilseniz ilk önce çok yavaş başlayın. Acı veya ağrı hissederseniz egzersizi derhal bitirin.
- Egzersiz yaptığınız odanın yeterince havalandırmaya sahip olmasını sağlayın. Ancak cereyan olmasını engelleyin.
- Yüzük veya bileklik gibi takılar takmayın. Yaralanabilir ve Bolster hasar verebilirsiniz.
- Antrenman esnasında rahat kıyafetler giyin.
- Zemin düz olmalıdır. Fakat mutlaka sağlam ve güvenli bir duruşa sahip olmanıza dikkat edin. Kaygan bir zeminde çıplak ayakla veya çoraplarla antrenman yapmayın, aksi halde kayabilir ve yaralanabilirsiniz. Örn. kaymayı önleyen fitness matları kullanın. Bu özellikle yerde yapılan egzersizler için önerilir.
- Antrenman esnasında yeterli hareket serbestliğine sahip olduğunuzdan emin olun. Diğer kişilerle aranızda yeterli kadar mesafe olmalıdır. Egzersiz alanında hiçbir nesne bulunmamalıdır.
- Her kullanımdan önce ürünü kusursuz durumda olup olmadığını kontrol edin. Eđer hasar varsa ürünü kullanmayın. Ürünün tamir işlemlerini, sadece uzman atölyeler veya buna benzer kalifiye kişiler tarafından yaptırın. Usulüne uygun olmadan yapılan tamir işlemleri kullanıcı için önemli derecede tehlike oluşturabilir.
- Bolster yapısı kesinlikle değişmemelidir. Bolster amacı dışında kullanılmamalıdır.
- Ağızla şişirilmemelidir. Baş dönmesi tehlikesi!**

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 yuvarlayın.
- Kollarınızı çevirin.
- Göğüs kafesinizi öne, arkaya ve yanlara hareket ettirin.
- Kalçanızı öne, arkaya hareket ettirin ve yanlara savurun.
- Olduğunuz yerde koşun.

Egzersiz sonrası: Gevşeme

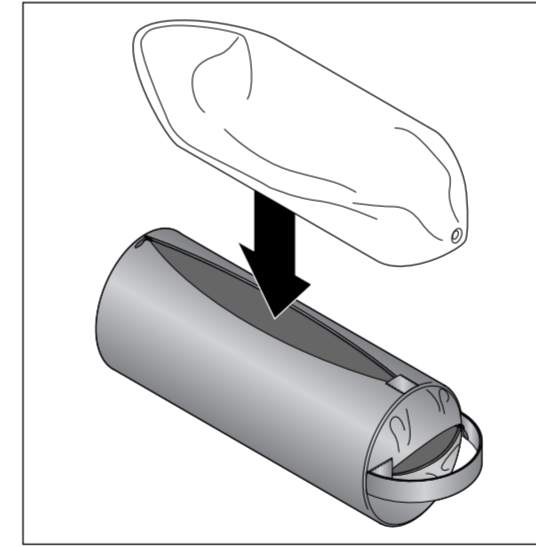
Bazı esnetme hareketlerini alt tarafta bulabilirsiniz.

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

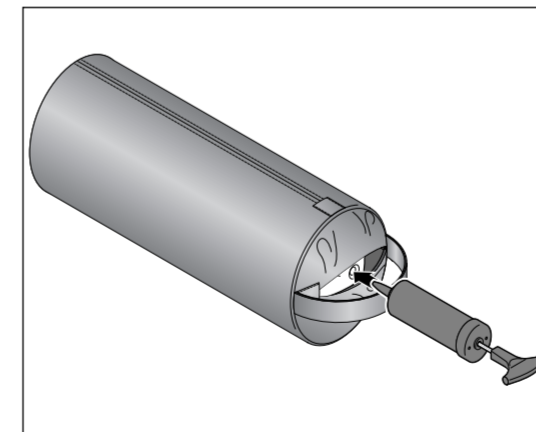
Her hareket için yakl. 20-35 saniye süreyle bu pozisyonda kalın.

Bolsteri şişirme

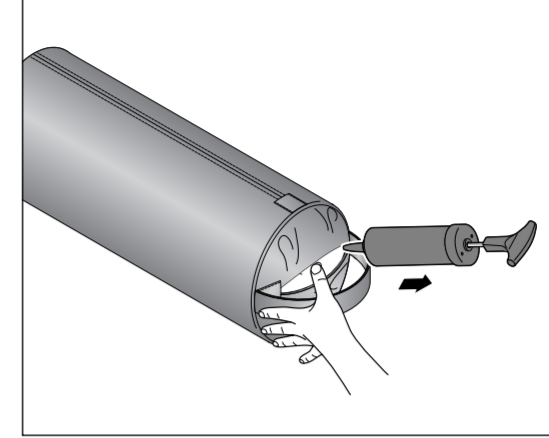
- Ürünü yüksek sıcaklık farklarından, uzun süreli doğrudan güneş ışığından, yüksek nemden ve sudan koruyun.
- Ürünü şişirmek için benzin istasyonlarındaki basınçlı hava tertibatlarını kullanmayın. Hava yastığı aşırı derecede şişebilir ve patlayabilir.
- Dolum maddesi olarak sadece hava kullanılmalıdır.
- Hava yastığını asla soğuk durumdayken şişirmeyin
- Hava yastığını nominal büyüklüğünden (yakl. 210 x 600 mm (Ø x L)) daha fazla şişirmeyin.
- Ürünü keskin, sivri veya sıcak nesnelere ve yüzeylerden koruyun. Açık alevlerden uzak tutun.



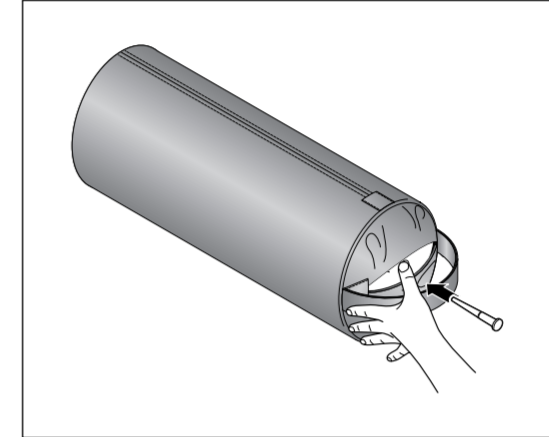
- Henüz şişirilmemiş hava yastığını kılıfına geçirin - şişirme valfi kılıfın baş kısmındaki fermuarlı kısım yönünde olmalıdır - ve kılıfın uzun kısmındaki fermuarı kapatın.



- Kılıfın başlık kısmındaki fermuarı açın ve hava pompasının ucunu valfe sokun.
- Hava yastığına hava pompalayın. Pompa, pistonu çekerken de içeriye iterken de hava yastığına hava pompalar. **Hava yastığı hiçbir zaman sonuna kadar şişirilmemelidir. Egzersizin türüne göre yastığa daha fazla veya daha az hava pompalanabilir. Ancak her zaman yastığın içine 5-10 cm bastırılabilir.**



- Pompayı valften çıkarın ve havanın kaçmaması için deliği parmağınızla tutun.



- Kapatma tapasını takın. Hızlı hareket edin, aksi halde pompalanan havanın büyük bir kısmı kaçar.
- Kılıfın başlık kısmındaki fermuarı kapatın.

Bakım

- Yastığı gerektiğinde yumuşak, suyla hafif ıslatılmış bir bezle silerek temizleyin.
 - Kılıf 30 °C'de makinede yıkanabilir. İçine dikilmiş olan etikete dikkat edin.
 - Hava yastığını hassas mobilya veya zemin bakım ürünleri hava yastığının malzemesine etki edebilir ve yumuşatabilir. İstenmeyen lekeleri önlemek için hava yastığını kılıfında sönmük olarak saklayın.

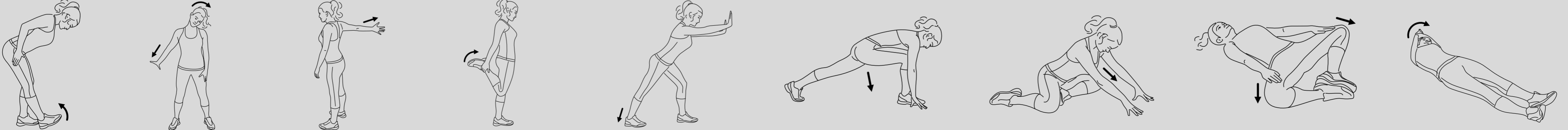
Malzeme	Hava yastığı: Kılıf:	%100 PVC 80% pamuk, 20% polyester
Boyutlar (şişirilmiş durumdayken):		yakl. 210 x 600 mm (Ø x L)

- Üretim tekniğine bağlı nedenlerden dolayı ürün ambalajından ilk defa çıkarıldığı sırada hafif bir koku oluşumu olabilir. Tamamen tehlikesiz bir durumdur. Ürünün iyice havalanmasını sağlayın. Koku kısa sürede kaybolacaktır. Yeterince havalanmasını sağlayın!

İpucu:

Bolster'de ne kadar az hava olursa dengeyi korumak amacıyla kaslarınız o oranda fazla çalışır. Bu yüzden hava yastığını ilk başlarda daha fazla şişirin. Formunuzun ve güvenliğinizin artmasıyla birlikte antrenmanı yükseltmek için Bolster'den bir miktar havayı boşaltın.

Esnetme hareketleri

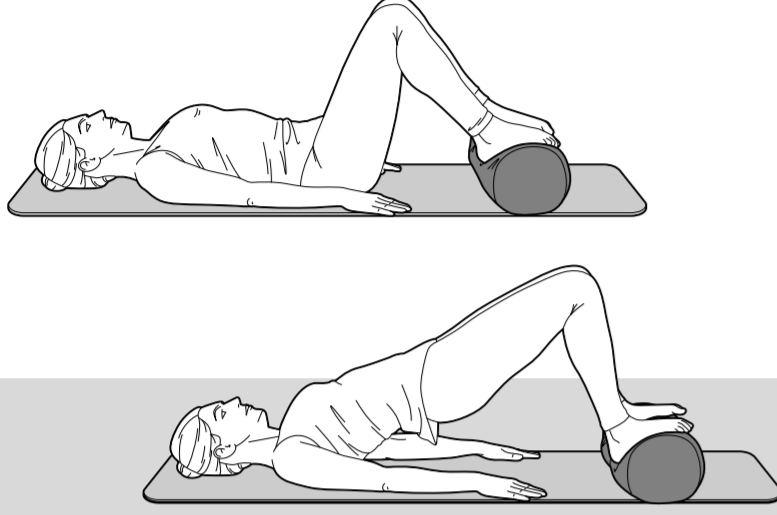


Bolster ile egzersiz

1. Kalça + arka bacak kasları

Başlangıç konumu: Sırtüstü yatarak dizleri hafif bükün, ayaklar bolsterin üzerinde yaklaşık bel genişliğinde durmalıdır. Kollar vücudun yanında. Karın ve kalça sıkı.

Uygulama: Kalçanızı, üst vücudunuz ve uyluğunuz bir çizgi oluşturana kadar kaldırın. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.



Varyant 1a. +Sırtın alt bölümü

Başlangıç konumu: 1. hareketin son pozisyonunda durun.

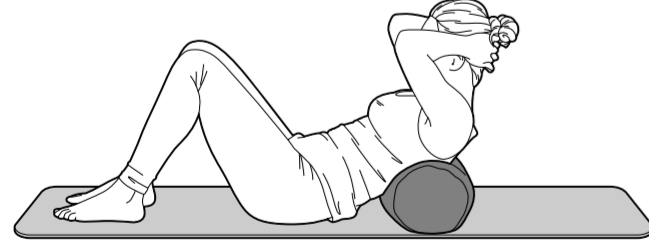
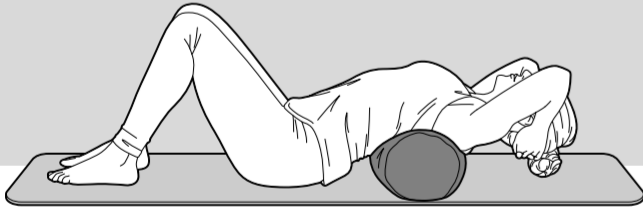
Uygulama: Bir bacağı yukarı uzatın. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün. Taraf değiştirme.



2. Üst düz karın kasları

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

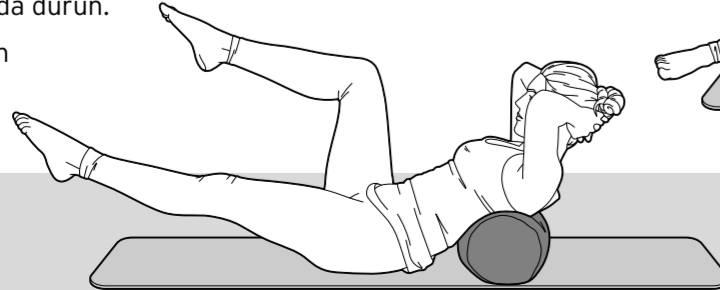
Uygulama: Vücudun üst kısmını karın kaslarından hareketle olabildiğince yükseltin - bu esnada dirsekleri öne doğru çekmeyin. Enseden çekmeyin! 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.



Varyant 2a. + ön uyluk

Başlangıç konumu: 2. hareketin son pozisyonunda durun.

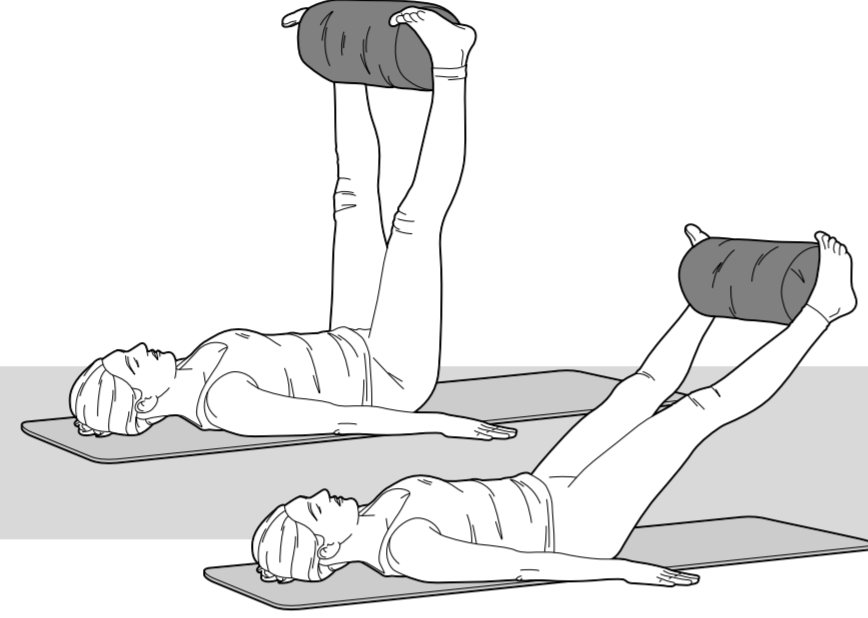
Uygulama: Bacakları kaldırın ve yavaşça „bisiklet sürün“.



3. Alt karın + iç uyluk kasları

Başlangıç konumu: Sırtüstü yatarak bacakları havaya kaldırın ve bolsteri iki ayağın arasında tutun. Kollar vücudun yanında. Karın ve kalça sıkı.

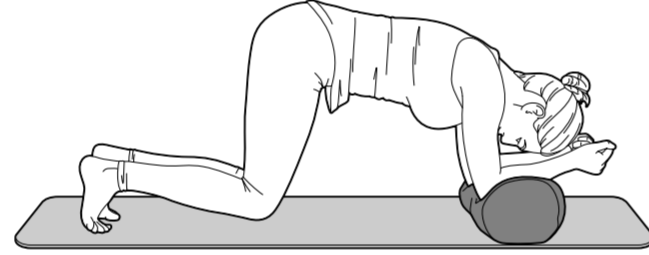
Uygulama: Bacakları yavaşça yakl. 45°'ye kadar indirin. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.



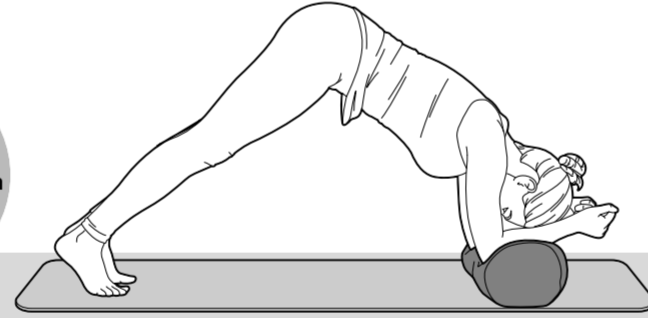
4. Üst bacak, karın, omuzlar + kollar

Başlangıç konumu: Yerde diz çökerken ön kolları bolsterin üzerine yerleştirin; bilekler omuz hizasının altında olmalıdır.

Uygulama: Kalçayı ayaklar yardımıyla kaldırarak „Yoga köprüsü“ konumuna getirin: Bacaklar ve üst vücut bir üçgen oluşturur. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.



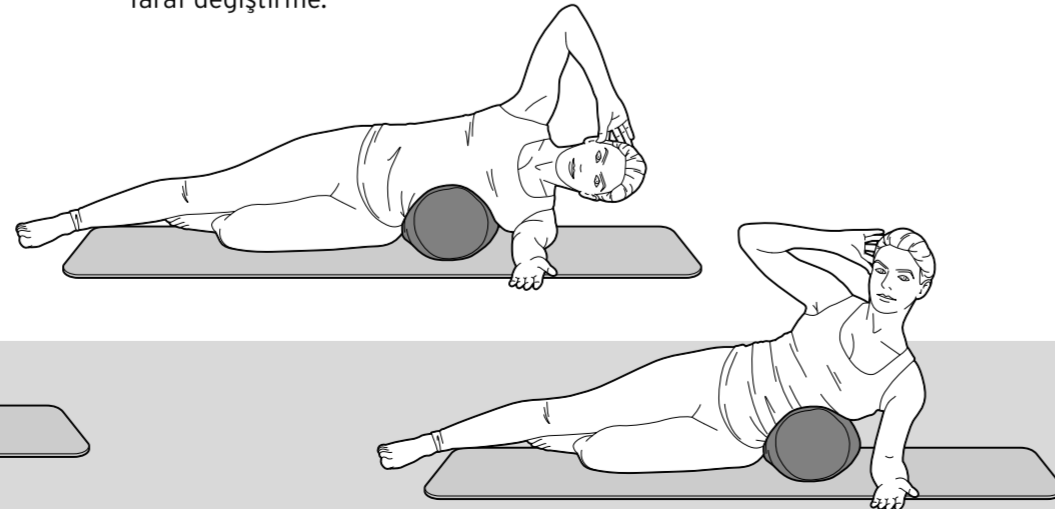
! Baş dönmesi veya bulantı durumunda egzersizi hemen sonlandırın.



5. Yan karın kasları

Başlangıç konumu: Bolsterin üzerinde yan yatarak alttaki bacağı arkaya bükün ve üstteki bacağı uzatın. Alttaki kolu öne uzatın, üstteki kolu kırarak yukarıda tutun. Karın ve kalça sıkı.

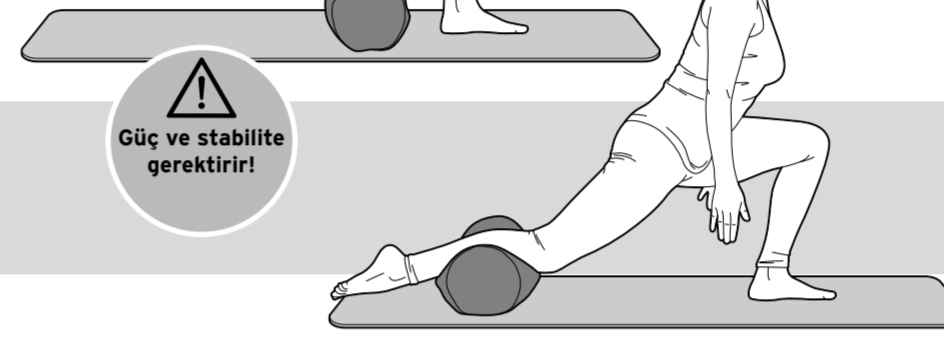
Uygulama: Üst vücudu karın kaslarıyla mümkün olduğunca yukarıya kaldırın. Enseden çekmeyin! 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün. Taraf değiştirme.



6. Bacak kasları+ ön uyluk kaslarının ve bel bükün kaslarının gerilmesi

Başlangıç konumu: Bir bacağın üstünde bolsterin önünde dururken diğer ayağın üst kısmını bolsterin üzerine yerleştirin. Kolları hafifçe yanlara açarak dengeyi sağlayın, alt sırt dik, göğüs düz, karın ve kalça gergin olmalıdır.

Uygulama: Kaldırdığınız ayakla bolsteri arkaya doğru yuvarlayın. Üst vücudu aşağıya doğru indirin, bu esnada ön bacağı bükün (= hamle adımı duruşu). 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün. Taraf değiştirme.

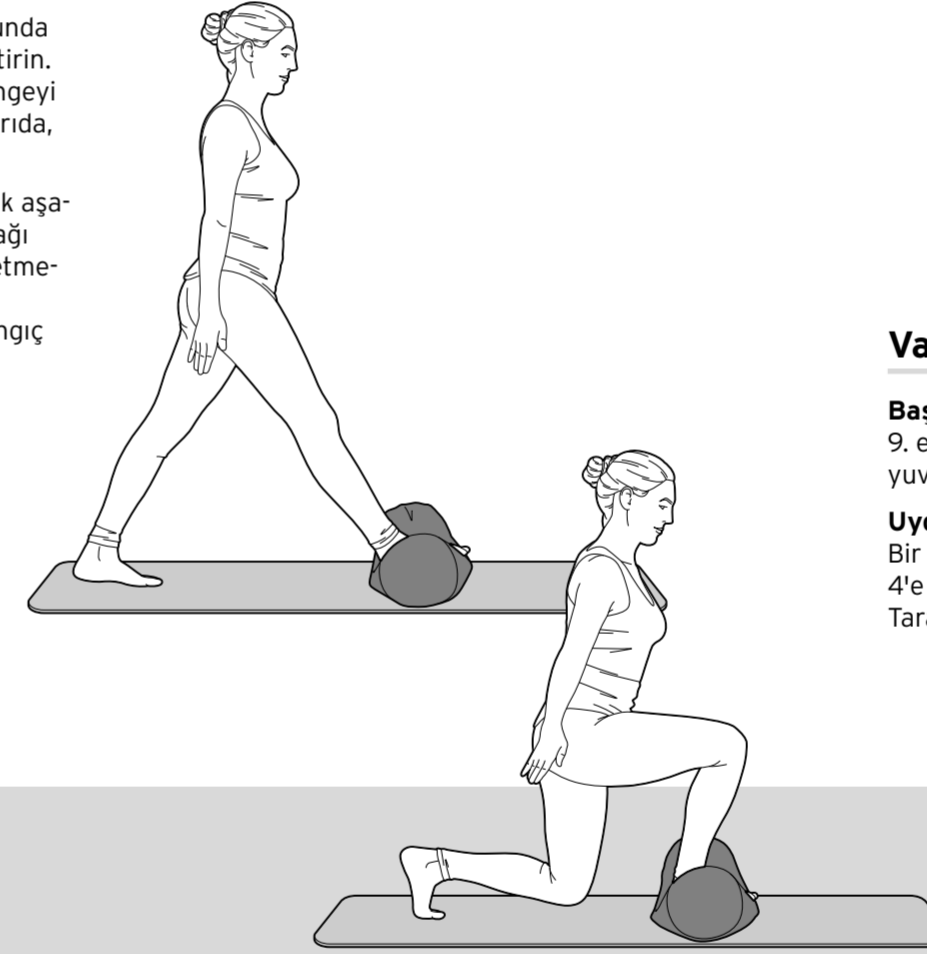


! Güç ve stabilite gerektirir!

7. Bacak kasları + kalça

Başlangıç konumu: Adım durumunda ön ayağı bolsterin üzerine yerleştirin. Kolları hafifçe yanlara açarak dengeyi sağlayın, alt Sırt düz, göğüs yukarıda, karın ve kalça sıkı.

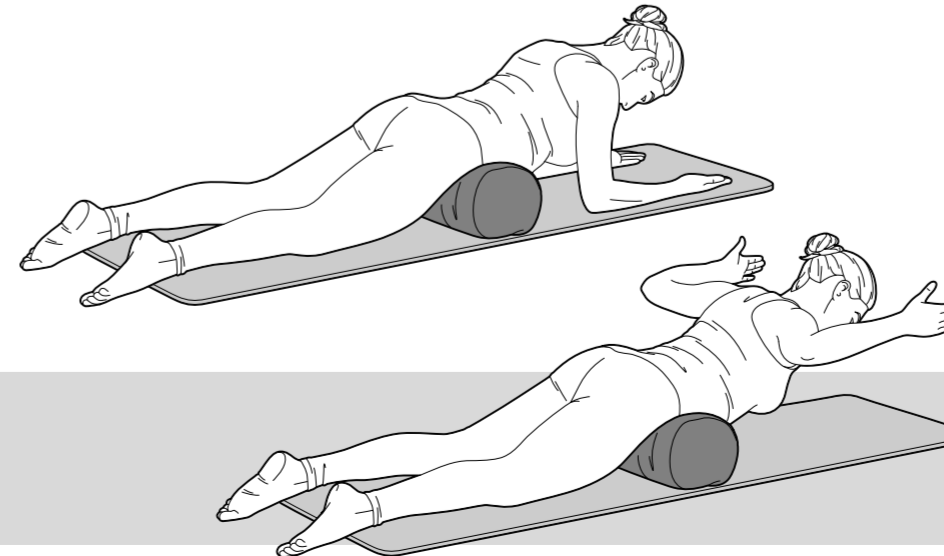
Uygulama: Üst vücudu düz olarak aşağıya indirin, bu sırada her iki bacağı bükün. Arkadaki diz yere temas etmemelidir (= Hamle adımı). 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün. Taraf değiştirme.



8. Omuzlar, sırt, kalça + üst bacak arkası

Başlangıç konumu: Bolsterin üzerinde yüzükoyun yatarak ön kolları yere koyun; bacaklar düz ve ayaklar bel genişliğinde olmalıdır. Karın ve kalça sıkı.

Uygulama: Kolları yana kaldırın; üst vücut ve bacaklar bu sırada oynamamalıdır. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.



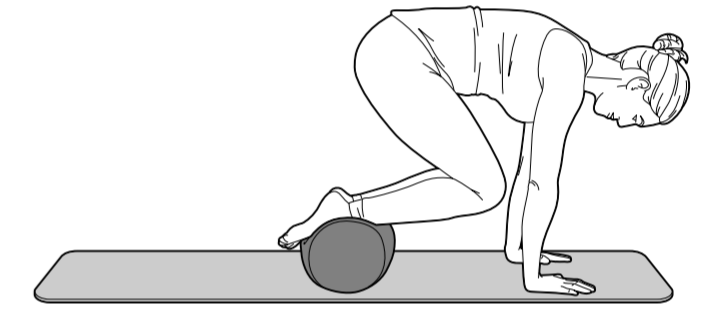
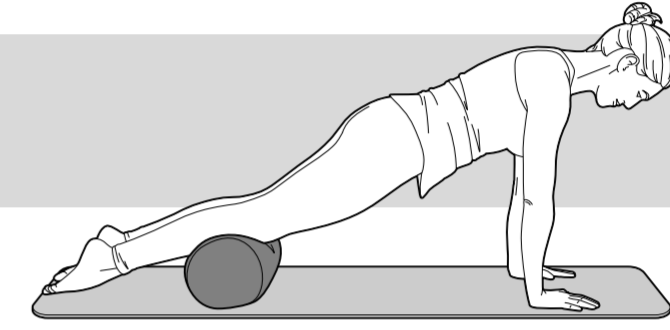
Derin kaslar

i Bolster stabil olmayan bir alt zemin oluşturması sayesinde her egzersizde derin kasların da dengeyi korumak için istemsiz olarak çalışmasını sağlar. Özellikle bir veya her iki ayağın bolsterin üzerine konduğu egzersizlerde ayak bileklerini güçlendirirsiniz.

9. Gövde, karın, omuzlar + kollar

Başlangıç konumu: Yatarak bolsteri baldırların altına yerleştirin. Kafa, sırt ve bacaklar bir çizgi oluşturur. Karın ve kalça sıkı.

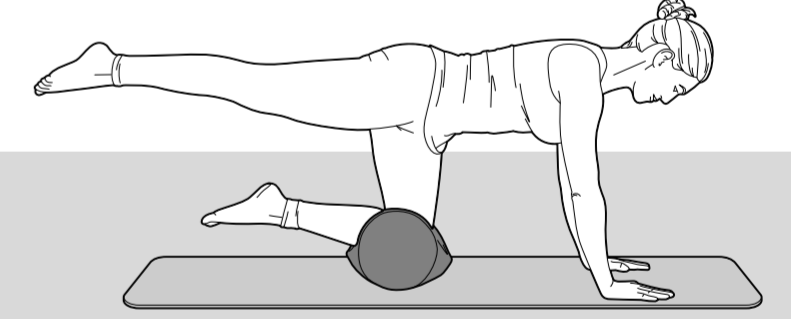
Uygulama: Bacakları bolsteri yuvarlayarak öne doğru çekin. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.



Varyant 9a. + Kalça + arka bacak kasları

Başlangıç konumu: 9. egzersizin son konumundan, her iki diz bolsterin üstüne gelene kadar yuvarlayın.

Uygulama: Bir bacak arkaya doğru uzatılır. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün. Taraf değiştirme.



10. Kollar, omuzlar, karın + ön uyluk

Pozisyon: Ön kollar bolsterin üzerinde olacak şekilde dirsek duruşuna geçin. Baş, sırt ve bacaklar düz olmalıdır. Karın ve kalça sıkı.

Bu pozisyonda durun.

