



Denge tahtaları



Tchibo GmbH D-22290 Hamburg • 102037ABOX1X • 2019-06

Değerli Müşterimiz!

Yeni denge tahtalarınız dengeyi arttırmak ve çeşitli kas gruplarını çalıştırmak için idealdir. Denge 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.

Yeni ürününüzü güle güle kullanın.

Tchibo Ekibiniz

Kendi güvenliğiniz için

Kullanım amacı

Denge tahtaları evde kullanıma yönelik spor malzemeleri olarak tasarlanmıştır.

Spor salonlarında ve tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

Denge tahtaları maks. 100 kg yüklenebilir.

Denge tahtalarının aynı anda birden fazla kişi tarafından kullanılmasına izin verilmez.

Sadece kuru iç mekanlarda kullanım için.

Doktorunuza başvurun!

• **Egzersizlere başlamadan önce doktorunuza başvurun. Doktorunuza sizin için hangi egzersizlerin uygun olduğunu sorun.**

• Özel kısıtlayıcı durumlarda örneğin kalp pili taşımak, kalp yetmezliği, gebelik, eklem veya sinir iltihaplanmalarında, ortopedik rahatsızlıklarda vs., egzersizler konusunda doktorunuza başvurmalsınız. Uygun olmayan ve çok fazla egzersiz sağlığını tehlikeye atabilir!

• Aşağıdaki semptomlardan birisinin meydana gelmesi halinde egzersizi hemen bırakın ve doktorunuza başvurun: Mide bulantısı, baş dönmesi, çok fazla nefessiz kalma veya göğüste ağrı.

• Tedavi amaçlı egzersizler için uygun değildir!

Çocuklar ve bedensel engelliler için TEHLİKE

• Bu ürün fiziksel, ruhsal veya diğer yetenekleri denge tahtasını 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 içgüdüsü ve deneyim merakı nedeniyle ürünle ilgili beklenmedik durumlar ve davranışlarla karşılaşabileceklerinin bilincinde olmaları gerekir.

Hatalı veya abartılı antrenman yapılması halinde sağlığa zararlı olabilir.

• Çocukların denge tahtasını kullanmalarına izin vermeden önce doğru kullanımı gösterin ve egzersizler bitene kadar çocukları gözetimsiz bırakmayın. Özellikle çocuklara, denge tahtalarının oyuncak olmadığını hatırlatın.

• Denge tahtalarını çocukların erişemeyeceği yerde saklayın.

• Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutun. Aksi takdirde boğulma tehlikesi vardır!

Yaralanma TEHLİKESİ

• Bazı çalışmalar çok fazla kuvvet ve beceri gerektirir. Gerekirse bir duvara veya yere yaslanın, böylece kontrolü kaybetmez ve düşemezsiniz.

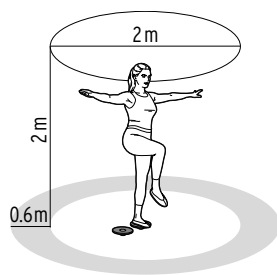
• Her kullanımdan önce denge tahtalarının kusursuz durumda olup olmadığını kontrol edin. Görülebilir hasarlar olması durumunda denge tahtalarını kullanmamalısınız.

• Ürünün tamir işlemlerini, sadece uzman atölyeler veya kalifiye kişiler tarafından yaptırın. Usulüne uygun olmadan yapılan tamir işlemleri kullanıcı için önemli derecede tehlike oluşturabilir.

• Denge tahtasının yapısı değiştirilmemelidir.

• Antrenman sırasında „takılmayı“ önlemek için rahat ancak çok gevşek olmayan giysiler giyin. Tercihen yalınayak veya spor çoraplı veya kaymaz tabanlı spor ayakkabılarıyla antrenman yapın. Fakat mutlaka sağlam ve güvenli bir duruşa sahip olmanıza dikkat edin. Normal çoraplarla pürüzsüz bir yüzeyde antrenman yapmayın, aksi halde kayma ve yaralanmalara neden olabilirsiniz. Örn. kaymayı önleyen fitness matları kullanın.

• Ter nedeniyle denge tahtalarının yüzeyi kaygan duruma gelebilir. Bu durumda denge tahtalarını silip kurulayın.



Denge tahtanızla spor yaparken yeterli hareket alanına sahip olduğunuzdan emin olun. Egzersiz alanında hiçbir nesne bulunmamalıdır. Diğer kişilerle aranızda yeteri kadar mesafe olmalıdır. 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.**

• Yorgunsanız veya konsantrasyonunuz bozuksa veya alkol ya da konsantrasyonu kısıtlayan ilaçlar kullanıyorsanız antrenman yapmayın.

• Yemeklerden hemen sonra egzersiz yapmayın. Egzersiz esnasında yeterince sıvı tüketin.

• Yüzük veya bileklik gibi takılar takmayın. Yaralanabilirsiniz.

DİKKAT - Maddi hasar tehlikesi var

• Denge tahtalarını yüksek sıcaklık dalgalanmalarından, uzun süre doğrudan güneş ışığından, yüksek oranda nem ve sudan koruyun.

• Denge tahtalarını keskin, sivri ya da sıcak nesnelere ve yüzeylerden koruyun. Açık alevlerden uzak tutun.

Zemin / yer döşemesi

• Denge tahtalarını sabit, yatay ve düz bir zemin üzerinde kullanın.

Sert zeminler

• Denge tahtalarının hareketi sönümlenmeyeceği için fayans, ahşap veya laminat gibi sert zeminler antrenman için daha etkili olur. Dezavantaj: Denge tahtalarının zemine temas eden yüzeyi, kaymaz malzemeden üretilmiştir. Buna rağmen düz yerlerde, özellikle de yanıl yüklenme halinde kayabilir. Hassas zeminlerde yüksek seviyede nokta yüklenmesi nedeniyle baskı izleri oluşabilir.

Yumuşak zeminler

• Halı benzeri yumuşak, esnek zeminler denge tahtalarının hareketini sönümler, bu ise yeni başlayanlar için de bir dezavantajdır. Ayrıca denge tahtaları kolayca yerinden kaymaz, nokta yüküne karşı daha az hassastır ve alttaki yüzey korunur.

• Gerekirse altına kaymaz bir spor minderi vb. yerleştirin.

Antrenman

Her egzersizden önce dikkate alın

• Denge tahtalarını hasar 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.

• **Denge tahtalarının üzerine çıkarken dikkat edin. Duruma göre bir duvardan vb. destek alın veya ikinci bir kişiden yardım isteyin.**

• İpucu: Denge tahtalarının altına ince, stabil bir spor minderi yerleştirirseniz cihazların dengesizliği çok fazla artmaz ve denge kurmak daha kolay olur.

Antrenman akışı

Antrenmanınız için 5-10 dakika ısınma ve en az 5 dakika gevşeme safhası hesaplayın. Bu sayede vücudunuzun zorlanmalara alışması için zaman kazanır ve yaralanmaları önleyebilirsiniz.

Egzersizler arasında en az bir dakikalık aralar verin. Yavaş yavaş artış yapın. 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 ve arkaya hareket ettirin ve yanlara savurun.

▷ Olduğunuz yerde koşun.

Ürün numarası: 381 443

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



www.tchibo.com.tr/kılavuzlar

Egzersizler sırasında nelere dikkat etmelisiniz

▷ Tüm egzersizlerde sırtınızı düz tutun, belinizde boşluk olmamasına dikkat edin! Ayakta dururken bacaklarınızı hafif bükün. Kalça ve karnınızı sıkın. Göğüs kafesinizi yükseltin, omuzlarınızı aşağı çekin, dizler hafif kırık, ayak uçlarınız biraz dışa dönük!

▷ Egzersizlere yavaş başlayın. Sarsıntılı hareketler yapmayın. Egzersizler sırasında da sakın 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.**

Egzersiz sonrası: Gevşeme

Bazı esnetme hareketlerini alt tarafta bulabilirsiniz.

Bakım

▷ Denge tahtasını gerektiğinde yumuşak, hafif nemli bir bezle silin.

Muhafaza etmek

• Denge tahtalarını bir kaloriferin veya diğer ısı kaynaklarının yakınında muhafaza etmeyin. Kuru, serin ve güneş ışınlarından koruyarak depolayın.

• Ürünü 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.

İmha etme

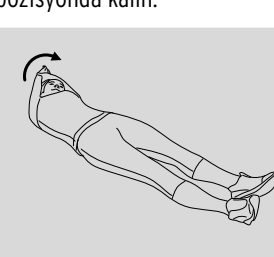
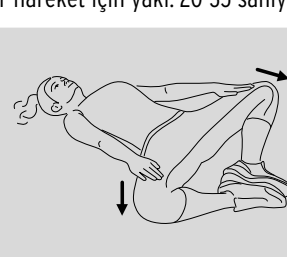
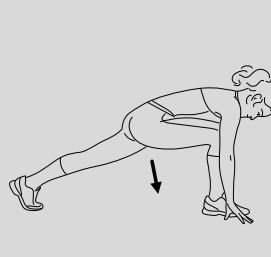
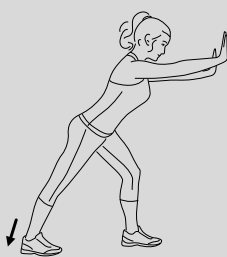
Ambalajı malzeme türüne göre imha edin. Üründen çıkarıldığında yerel belirlemelere uygun şekilde imha edilmelidir.

Esname hareketleri

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.

Esname

hareketleri



Derin kaslar

Dengesiz yüzey ayrıca her egzersiz sırasında, vücudun dengede durması için istemsizce çalışan derin kasları da harekete geçirir.

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

Sadece konumunuzu koruduğunuzda denge tahtaları 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 tahtalarından 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:
Denge tahtalarının altına bir spor minderi yerleştirirseniz cihazların dengesizliği çok fazla artmaz ve denge kurmak daha kolay olur.



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.

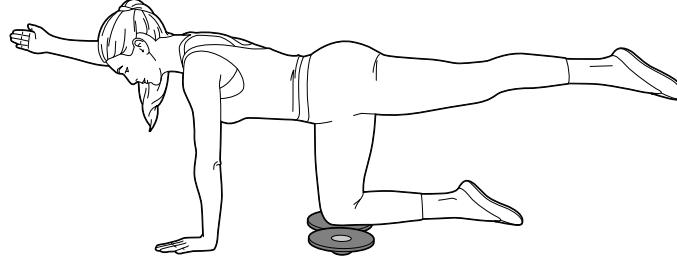
Diğer bacakla tekrarlayın.



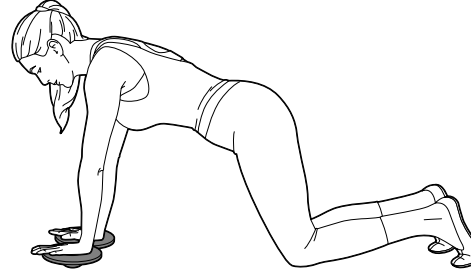
Tek bacak duruşunu öne ve yana doğru yapabilirsiniz.

Ne için:

Derin karın kasları, bacak kasları

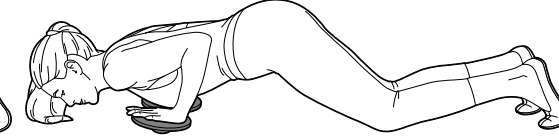


!
Dizlerde ağrı hissedildiğinde egzersiz derhal sona erdirilmelidir.



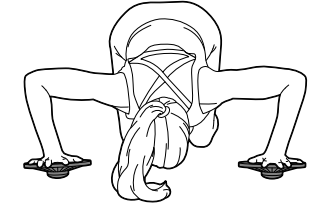
Şınav çekme

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



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

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



Versiyon: Denge tahtalarını birbirinden ayırın ve arasında şınav çekin.

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

Hamle adımı

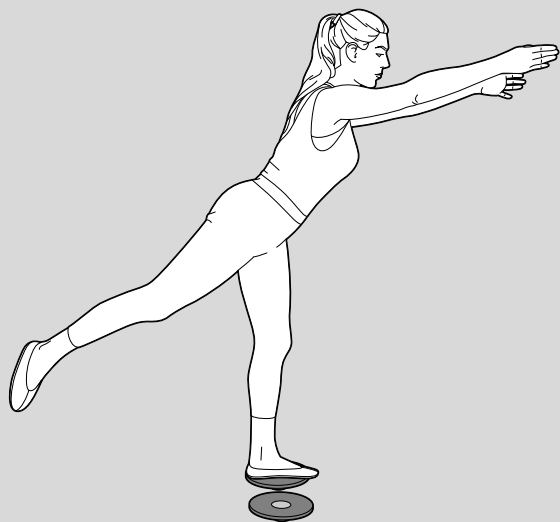
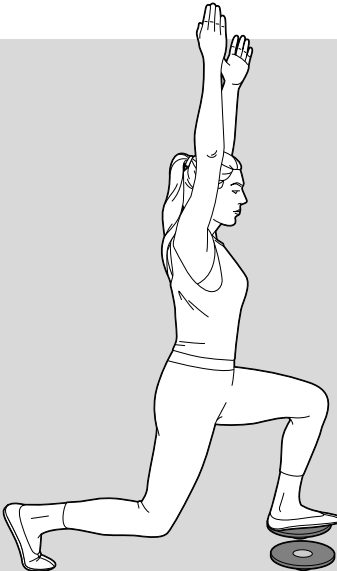
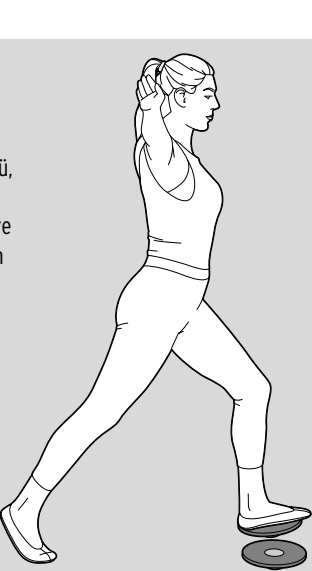
Başlangıç konumu: Adım durumunda denge tahtalarından birine çıkın, diğeri yerde, diz hafif bükülü, sırt düz, göğüs yukarıda, omuzlar aşağıda, gözler ileri bakar, karın ve kalça gergin. Denge sağlamak için kolları hafif kaldırın.

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**



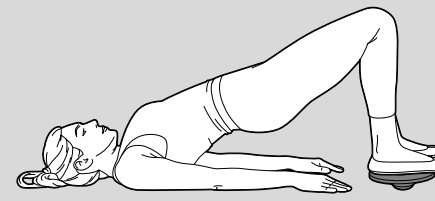
İleri seviyedekiler için

Hamle adımının sonunda başka bir konum ekleyin:

Kendinizi tekrar yukarıya doğru itin. Bu aşamada ağırlığınızı denge tahtasına doğru verin ve arkadaki bacağınızı kaldırırken denge sağlamak için kollarınızı öne doğru uzatın.

Omuz köprüsü

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

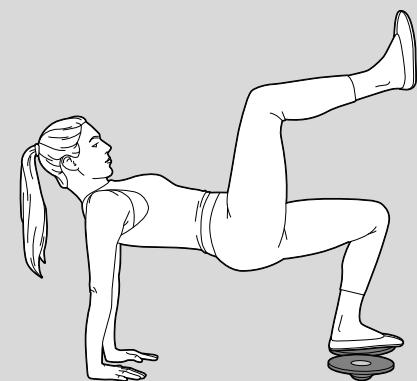


Egzersiz 1: Ellerinizle vücudunuzun yanından destek alın, üst beden ve uyluk bir köşegen oluşturana kadar kalçanızı kaldırın. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün. Bu aşamada kalça yere değmemelidir.



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**