

Balance Pad

Safety warnings

Read the safety warnings carefully and only use the product as described in these instructions to avoid accidental injury or damage. Keep these instructions for future reference. If you pass this product on to another person, remember to give them these instructions.

Intended use

The balance pad is ideal for yoga, meditation and balance exercises that strengthen your muscles and boost your sense of balance. Results can be seen very quickly if you exercise regularly, even when the exercises are only short to begin with. This is because the instability of the pad requires your body to make active balancing movements, which helps strengthen your muscles and body tension.

On the following pages you will find several exercises which you can do with your balance pad. They work the postural and core muscles in particular, and your coordination and balance will be improved.

The balance pad is a sports device intended for private household use. It is not suitable for commercial use in fitness centres or therapeutic institutions.

DANGER for children and persons with physical impairments

This device may not be used by persons whose reduced physical, mental, or other capabilities make them unable to use the balance pad safely. This applies particularly to people with an impaired sense of balance.

Keep the packaging material out of the reach of children. There is a risk of suffocation!

DANGER - risk of injury

The balance pad is made from anti-slip material. However, it may still slip on smooth surfaces, particularly if all the pressure is located on one side. Therefore, place a non-slip mat, e.g. an exercise mat, under the pad if necessary.

Sweat can also cause the surface to become slippery. In this case, wipe the pad dry and wear sports socks, if necessary.

Consult your doctor!

Before you start exercising, consult your doctor and ask how much exercise is right for you.

Incorrect or excessive exercising can endanger your health. Stop exercising immediately and see your doctor if any of the following symptoms occur: nausea, dizziness, excessive shortness of breath, pain in the chest region or any other irregularities.

Exercising

What to consider when doing the different exercises

During all exercises, keep your back straight and do not arch it! When standing, keep your legs slightly bent. Keep your bottom and stomach tense. Lift your chest, pull your shoulders down, bend your knees slightly and turn your toes slightly outwards.

Carry out all exercises at an even speed. Do not make any jerking movements.

Continue to breathe evenly during the exercises. Do not hold your breath!

To achieve the best possible exercising results and avoid injuries, always plan a warm-up phase before you start exercising and a cool-down phase afterwards as part of your workout.

If you are not accustomed to physical exercise, take it very slowly to begin with. Discontinue the exercises immediately if you begin to feel pain or have difficulties.



Starting position

- Do not exercise if you are tired or unable to concentrate. Do not exercise immediately after meals. Drink plenty of fluids when you exercise.
- Ensure that the room in which you exercise is well ventilated. However, you should avoid draughts.
- Wear comfortable clothing to exercise in. The design and length of your clothing must ensure that it cannot get caught on anything while you exercise.
- Where possible, exercise barefoot. Due to the active balancing movements on the pad, the muscles in your feet will also be stimulated.

- Ensure you have enough room to move around while exercising. No objects must protrude into the exercise area. Ensure that there is enough space between yourself and other people.

Before exercising: warming up

Warm up for about 10 minutes before exercising, moving all the following body parts in succession as listed here:

- Tilt your head to the side, to the front and to the back.
- Raise, lower and make circular movements with your shoulders.
- Make circular movements with your arms.
- Move your chest to the front, back and to the side.
- Tilt your hips forwards, backwards and swing to the side.
- Run on the spot.

After exercising: stretching

You will find some stretching exercises illustrated here.

Basic position for all stretching exercises:

Lift your chest, pull your shoulders down, bend your knees slightly and turn your toes slightly outwards.

Keep your back straight! Hold each of the positions in the exercises for about 20-35 seconds.

Care and storage

The balance pad is made from 100% high-elastic TPE foam with sealed pores. The material is sweat-proof. Wipe it as and when required with a soft and slightly dampened cloth for hygienic reasons. Do not use any cleaning products.

Do not expose the balance pad to direct sunlight. Store it flat and do not place any heavy objects on top of it. Some varnishes, synthetic substances and furniture/floor care products may react adversely with the material of the product and soften it. To avoid unwanted marks on floors, place a non-slip mat underneath the product and store it in a suitable box if necessary.

Due to manufacturing processes, there may be a slight odour when you first remove the balance pad from its packaging. However, this is completely harmless. Leave the balance pad to air in a well-ventilated area before using it. The odour will disappear after a short time. Make sure there is sufficient ventilation.

Exercise instructions

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg • 105200A83X4x • 2020-03

Dear Customer

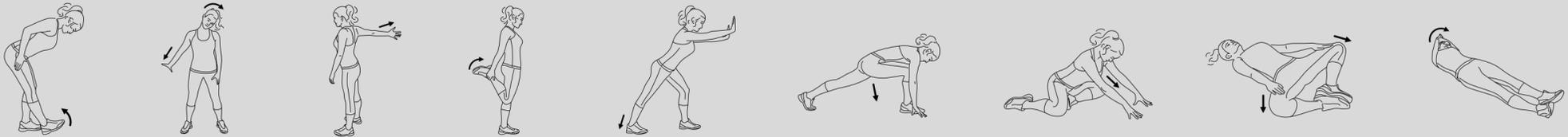
Your new balance pad is ideal for yoga, meditation and balance exercises.

This training device is also a simple and effective addition to your fitness exercises, as the instability of the pad requires your body to make active balancing movements, which strengthens your muscles - especially your postural and core muscles - and body tension.

You can also use the pad as a seating cushion, a pillow or to put under your knees when doing floor exercises. For yoga and meditation exercises the balance pad provides a simple but enjoyable place for you to engage in bodily and mental concentration.

We hope you enjoy using your new balance pad.

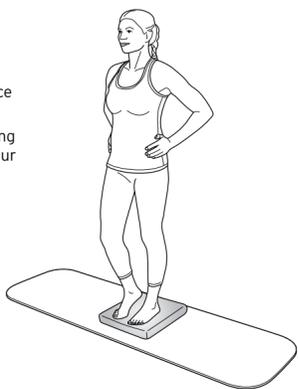
Your Tchibo Team



Lower legs

Take up the starting position. Stand with your feet approx. shoulder-width apart and place your hands on your waist.

Walk on the spot without taking your toes off the floor. Roll your feet well.



Take up the starting position. Stand with your feet approx. shoulder-width apart and your arms hanging by your sides. Raise yourself onto your toes and shift your body weight onto the balls of your feet. Count to 4 and slowly return to the starting position. Then bend your ankles and shift your body weight onto your heels. Count to 4 and slowly return to the starting position.



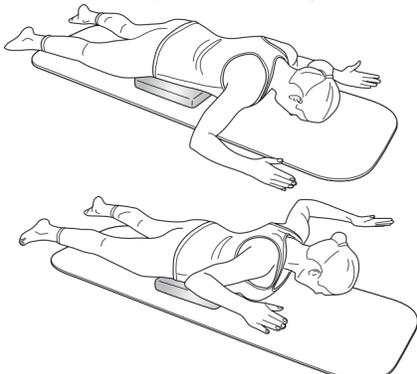
Variation:
Only stand on the balance pad on your heels. Lift up the front of your feet.



Stretching your back

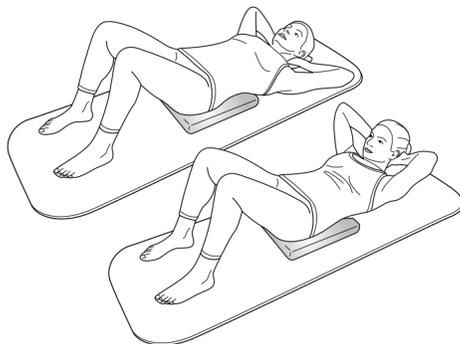
Lie on your front on the balance pad and stretch your body. The tips of your feet are on the floor shoulder-width apart. Raise your arms and keep your elbows at the same level as your shoulders. Your lower arms are pointing forwards. Direct your gaze downwards.

Tense your lower back and raise your upper body. Continue to direct your gaze downwards. Count to 4 and slowly return to the starting position.



Stomach muscles

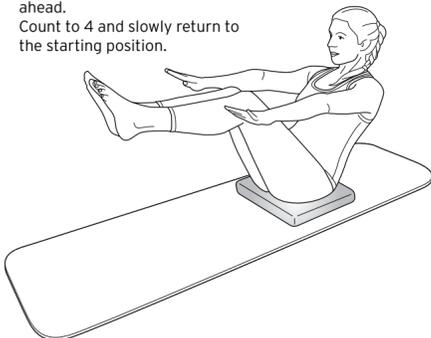
Lay on your back on the balance pad, bend your legs, put your heels on the floor and your hands on the back of your neck. Tense your stomach and roll your upper body as far as possible from the ground. Your lower back remains on the balance pad. Count to 4 and slowly return to the starting position.



Stomach

Sit on the balance pad with your legs bent, your back straight and your arms by your sides supporting your body.

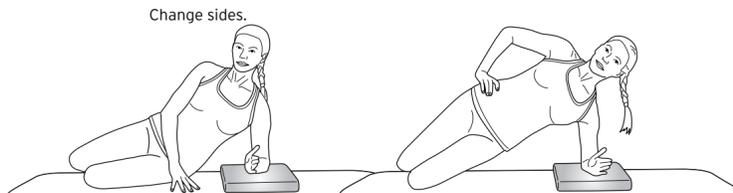
Raise your legs, keeping them bent, and at the same time stretch your arms forwards and lean back with your upper body. Keep your back straight and your gaze directed straight ahead. Count to 4 and slowly return to the starting position.



Side stomach muscles

Sit to one side of the balance pad with your upper thighs one on top of the other and your lower legs tucked behind your body. Support yourself on the balance pad with your lower arm. Your upper thighs and upper body are on the same level.

Push your hips to the side and up - keeping your back straight - until your upper thighs, upper body and head form a line. Count to 4 and slowly return to the starting position. Change sides.

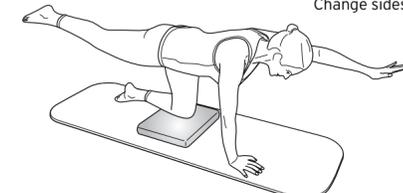


Shoulders, back, bottom + backs of thighs

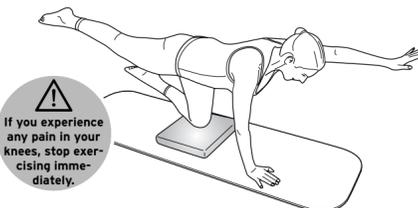
Go on your hands and knees with your knees on the balance pad. Keep your back straight and look down - your back and head form a straight line.

Raise one leg and stretch it out behind you, and at the same time raise the opposite arm and stretch it forwards. Keep your back straight and continue to direct your gaze downwards. Count to 4 and slowly return to the starting position.

Change sides.



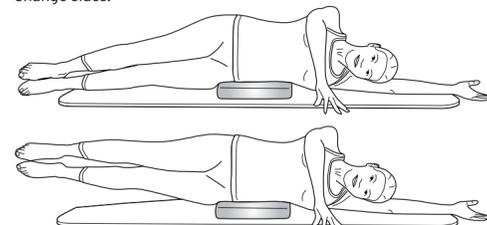
Variation:
Raise the lower leg of your supporting leg off the floor so that only your knee is on the balance pad.



Abductor, adductor and stomach muscles

Lay on your side with your hips on the balance pad and your body outstretched. Stretch your lower arm out and let your head rest on your upper arm. Place your other hand in front of your body as a support.

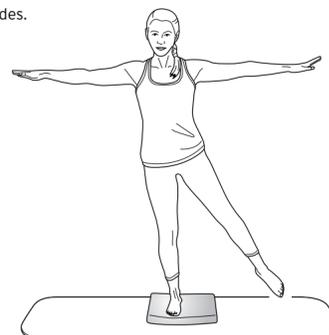
Lift both legs to the side as high as possible. Count to 4 and slowly return to the starting position. Change sides.



Abductor muscles

Stand on one leg on the balance pad and stretch your arms out to the side for better balance.

Hold your free leg straight and as far out to the side as possible. Count to 4 and slowly return to the starting position. Change sides.



Bottom + thighs



Take up the starting position. Stand with your feet shoulder-width apart, and your arms straight and pointing forwards.

Bend your knees and hips and lower your body until your thighs are almost parallel to the ground. Keep your back straight. Keep your knees over your feet. Count to 4 and slowly return to the starting position.

Variation:

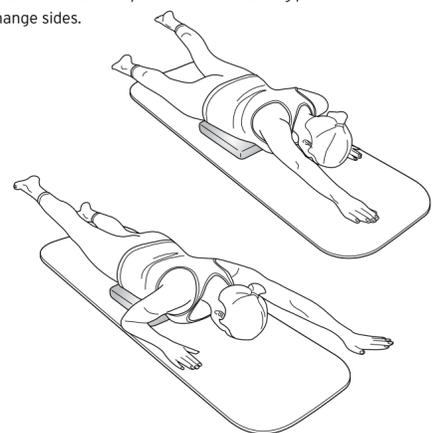
Stand with only one foot on the balance pad. Put your hands on your hips. Change sides.



Back, bottom + backs of thighs

Lie on your front on the balance pad and stretch your body. The tips of your feet are on the floor about shoulder-width apart. Bend your arms, keep your elbows at the same level as your shoulders with your lower arms pointing forwards. Direct your gaze downwards.

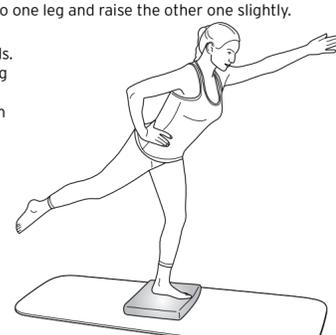
Raise one leg and at the same time raise the opposite arm and stretch it forwards. Continue to direct your gaze downwards. Count to 4 and slowly return to the starting position. Change sides.



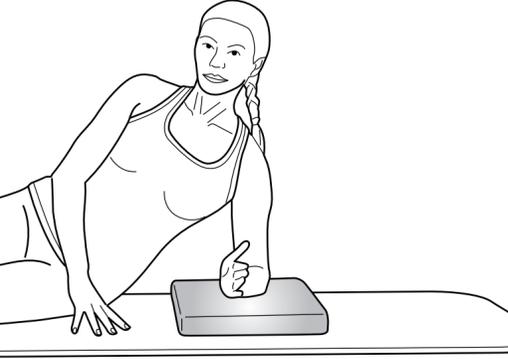
Stretching your back, bottom, deltoids.

Take up the starting position. Put your hands on your waist. Move your weight onto one leg and raise the other one slightly.

Keeping your back straight, bend forwards. Stretch your raised leg out behind you and raise the opposite arm out in front until your leg, upper body and arm form a line. Count to 4 and slowly return to the starting position. Change sides.



Denge pedi



Antrenman talimatı

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg • 105200A83X4x • 2020-03

Değerli Müşterimiz!

Yeni denge pediniz yoga, meditasyon ve denge çalışmaları için idealdir. Aynı şekilde egzersiz çalışmalarınızda antrenman gereci olarak da kolay ve etkilidir: Minderin dengeli olmaması kasları, özellikle de itme grubu kaslarını ve derin kasları ve böylece vücudun gerilmesini destekleyen denge hareketleri yapılmasını sağlar. Minderi ayrıca yerde yapılan çalışmalarda üzerine oturmak, başınızın altında ya da dizlerinizi korumak üzere altlık olarak da kullanabilirsiniz. Ve yoga ile meditasyon çalışmalarında ise vücut ve zihinsel konsantrasyon için kolay ancak son derece uygun bir ortam sunar.

Yeni denge pedinizi güle güle kullanın.

Tchibo Ekibiniz

Güvenlik uyarıları !

Güvenlik uyarılarını dikkatle okuyun ve kaza sonucu ortaya çıkabilecek yaralanmaları ve hasarları önlemek için ürünü yalnızca bu kullanım kılavuzunda belirtildiği şekilde kullanın. Gerekliğinde tekrar okumak üzere bu kılavuzu saklayın. Bu ürün başkasına devredildiğinde, bu kılavuz da beraberinde verilmelidir.

Kullanım amacı

Denge pedi kaslarını güçlendirdiğiniz ve denge hissini destekleyen yoga, meditasyon ve denge çalışmaları için idealdir. Çalışmalar başlangıçta kısa süreler halinde yapılsa dahi düzenli antrenman yapılması halinde sonuçlar hızla gözle görülebilir. Çünkü minderin dengeli olmaması kasları ve böylece vücudun gerilmesini destekleyen denge hareketleri yapılmasını sağlar.

Aşağıdaki sayfalarda denge pedi ile uygulayabileceğiniz bazı çalışmalar bulabilirsiniz.

Esasen itme grubu kasları ve derin kaslar çalıştırılır. Koordinasyon ve denge daha iyi duruma getirilir.

Denge pedi evde yapılan çalışmalar için tasarlanmıştır. Spor salonlarında ve tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

Çocuklar ve bedensel engelliler için TEHLİKE

- Bu ürün fiziksel, ruhsal veya diğer yetenekleri denge pedini güvenli şekilde kullanamayacak düzeyde sınırlı olan kişiler tarafından kullanılamaz. Bu uyarı, özellikle denge bozuklukları olan kişiler için geçerlidir.
- Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutun. Aksi takdirde bozulma tehlikesi vardır!

Yaralanma TEHLİKESİ

- Denge pedi kaymaz malzemedendir. Buna rağmen düz yerlerde, özellikle de yanal yüklenme halinde kayabilir. Bu nedenle minderin altına çalışmalar için gerekirse kaymaz bir altlık, örneğin bir jimnastik minderi yerleştirin.
- Terleme nedeniyle üst yüzey kaygan duruma gelebilir. Bu durumda minderini silerek kurula. Gerekirse spor çorap kullanın.

Doktorunuza başvurun!

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

- Yanlış ya da aşırı egzersiz, sağlığı olumsuz yönde etkileyebilir. Aşağıdaki semptomlardan birisinin meydana gelmesi halinde, egzersizi hemen bırakın ve doktorunuza başvurun: Mide bulantısı, baş dönmesi, çok fazla nefessiz kalma, göğüs ağrı veya diğer düzensizlikler.

Antrenman

Egzersizler sırasında nelere dikkat etmelisiniz

- Tüm egzersizlerde sırtınızı düz tutun, belinizde boşluk olmamasına dikkat edin! Ayakta dururken bacaklarınızı hafif bükün. Kalça ve karnı sıkın. Göğüs kafesinizi yükseltin, omuzlarınızı aşağı çekin, dizler hafif kırık, ayak uçlarınızı biraz dışa dönük.
- Egzersizleri eşit oranda tempoyla yapın. Sarsıntılı hareketler yapmayın.
- Egzersiz sırasında eşit ölçüde nefes alıp vermeye devam edin. Nefes alıp vermeye ara vermeyin!
- 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. Egzersiz esnasında yeterince sıvı tüketin.



Başlangıç konumu

- Egzersiz yaptığınız odanın yeterince havalandırmaya sahip olmasını sağlayın. Ancak cereyan olmasını engelleyin.
- Egzersiz yaparken rahat kıyafetler giyin. Giysilerinizin egzersiz sırasında herhangi bir şekilde herhangi bir yere takılmamalıdır.
- Tercihe göre çıplak ayakla antrenman yapın. Minder üzerindeki denge hareketleri vasıtasıyla özellikle ayaklarda bulunan kaslar da çalıştırılır.

- Antrenman esnasında yeterli hareket serbestliğine sahip olduğunuzdan emin olun. Egzersiz alanında hiçbir nesne bulunmamalıdır. Diğer kişilerle aranızda yeterli kadar mesafe olmalıdır.

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

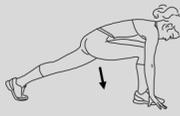
Bazı esnetme hareketlerini burada bulabilirsiniz. Tüm esnetme çalışmaları için temel pozisyon: Göğüs kafesinizi yükseltin, omuzlarınızı aşağı çekin, dizler hafif kırık ayak uçlarınızı biraz dışa dönük. Sırtınızı düz tutun! Her hareket için yakl. 20-35 saniye süreyle bu pozisyonda kalın.

Bakım ve muhafaza etme

Denge pedi %100 yüksek elastik ve kapalı gözenekli TPE köpükten oluşur. Malzemesi tere dayanıklıdır. Pedin hijyenik nedenlerden dolayı gerektiğinde yumuşak, hafif nemli bir bezle ve temizlik maddesi kullanmadan silin.

Denge pedini doğrudan güneş ışığına maruz bırakmayın. Yatay şekilde yerleştirin ve üzerine ağır nesnelere bırakmayın. Bazı boyalar, plastikler veya zemin bakım ürünleri ürünün malzemesine etki edebilir ve yumuşatabilir. Zeminlerde iz bırakmamak için gerekirse ürünün altına kaymayan bir altlık yerleştirin ve ürünü örn. uygun bir kutu içerisinde muhafaza edin.

! Üretim tekniğine bağlı nedenlerden dolayı denge pedi ambalajından ilk defa çıkarıldığı sırada hafif bir koku oluşumu olabilir. Tamamen tehlikesiz bir durumdur. Kullanmadan önce denge pedini iyice havalandırın. Koku kısa süre içinde kaybolacaktır. Yeterince havalandırmasını sağlayın!

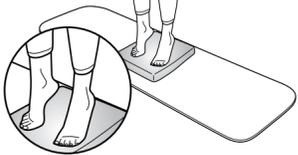


Alt bacak

Başlangıç konumunu alın. Ayaklar omuz genişliğinde yan yana, eller bele konur. Ayak uçları yerden kalkmadan olduğunuz yerde yürüyün. Ayakları iyice yuvarlayın.



Başlangıç konumunu alın. Ayaklar omuz genişliğinde yan yana, kollar yanda serbest. Ayak bilekleri uzatılır ve vücut ağırlığı ayak parmakları köküne verilir. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün. Sonra ayak bilekleri bükülür ve vücut ağırlığı topuklara verilir. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.



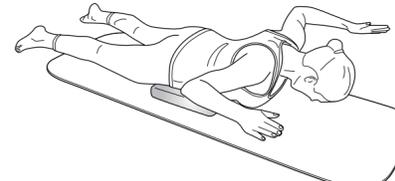
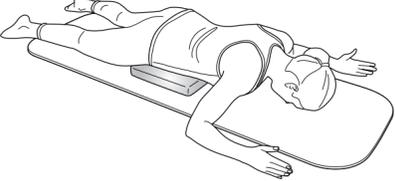
Seçenek:
Sadece topuklarla denge pedi üzerinde durun. Ayak uçları yukarı çekilir.



Sırt germe

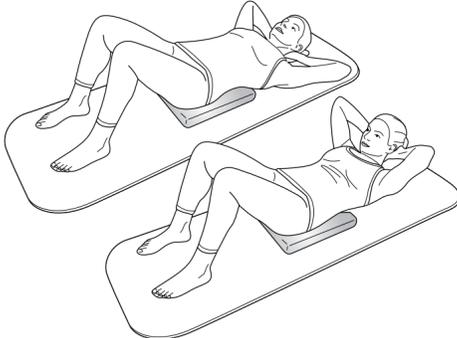
Minderde karın üzerinde uzanılır, vücut uzatılır ve ayak uçları omuz genişliğinde yan yana yere konumlandırılır. Kollar kaldırılır ve dirsekler omuz hizasında tutulur. Kolun alt bölümü öne bakar. Gözler aşağıya bakar.

Sırtın alt bölümü gerilir ve vücudun üst bölümü kaldırılır. Gözler aşağıya yönlendirilmiş şekilde kalır. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.



Karın kasları

Sırt üstü yatarak denge pedi üzerine uzanılır, bacaklar üzerine konur, topuklar yere yerleştirilir, eller ensede. Karın gerilir ve vücudun üst bölümü mümkün olduğu kadar yukarı kaldırılır. Sırtın alt bölümü denge pedi üzerinde kalır. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.



Karın

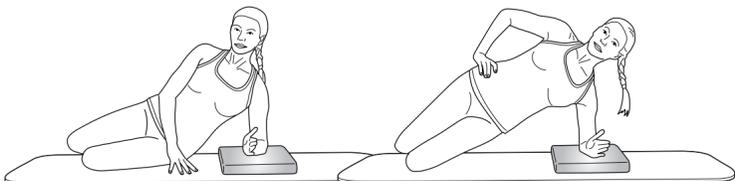
Denge pedine geçilir, bacaklar yerleştirilir, sırt düz, vücut kollarla yandan desteklenir. Bacaklar bükülü şekilde kaldırılır, aynı anda kollar öne doğru uzatılır ve vücudun üst bölümü arkaya eğilir. Sırt bu aşamada düz tutulur, bakişlar önde. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.



Yanal karın kasları

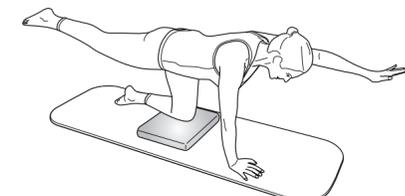
Denge pedine yan şekilde oturulur, üst bacak üst üste durur, alt bacak vücudun arkasına çekilir. Kolun alt bölümüyle denge pedi üzerinde destek alınır. Üst bacak ve vücudun üst bölümü tek bir doğrultuda durur.

Kalça yanal olarak, üst bacak, vücudun üst bölümü ve kafa tek bir doğrultu oluşturuncaya kadar yukarıya gerilir, sırt düz kalır. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün. Taraf değiştirme.

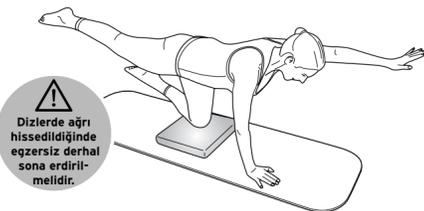


Omuzlar, sırt, kalça + üst bacak arkası

Dört ayak durumunda, dizler denge pedi üzerinde. Sırt düz, bakişlar aşağıya doğru, sırt ve kafa bir çizgi oluşturur. Bir bacak kaldırılır ve arkaya doğru uzatılır ve aynı anda zıt taraftaki kol kaldırılıp öne doğru uzatılır. Sırt düz kalır, bakişlar aşağıya yönlendirilmiş şekilde kalır. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün. Taraf değiştirme.



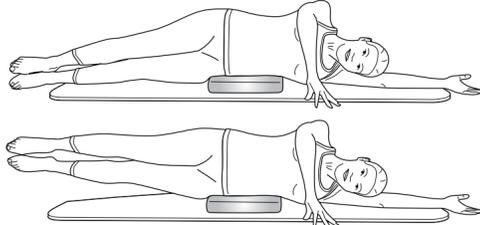
Seçenek:
Üzerine dayanılan bacakta bacağına alt bölümü, denge pedi üzerinde artık sadece diz kalacak şekilde kaldırılır.



Abdüktörler, addüktörler, karın kasları

Yan durumda kalça ile denge pedi üzerine uzanılır ve vücut uzatılır. Kolun alt bölümü yukarıya doğru uzatılır ve kafa kolun üst bölümünde dinlendirilir. Diğer el vücudun önünde destek sağlar.

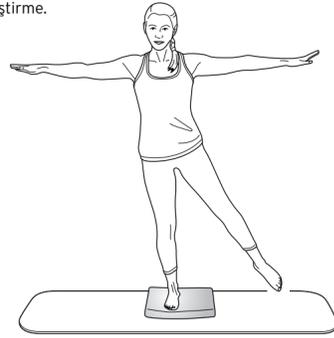
Her iki bacak yanal şekilde mümkün olduğu kadar kaldırılır. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün. Taraf değiştirme.



Abdüktörler

Tek bacakla denge pedi üzerinde durulur ve daha iyi bir denge için kollar yana açılır.

Serbest bacak düz tutulur ve yana doğru mümkün olduğu kadar açılır. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün. Taraf değiştirme.



Kalça + üst bacak

Başlangıç konumunu alın. Ayaklar omuz genişliğinde yan yana, kollar yatay şekilde öne bakıyor. Diz ve kalça bükülür ve vücut, üst bacak neredeyse yere paralel kalacak şekilde eğilir. Sırt düz tutulur. Dizler ayak ucu üzerinde olmalı. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün.



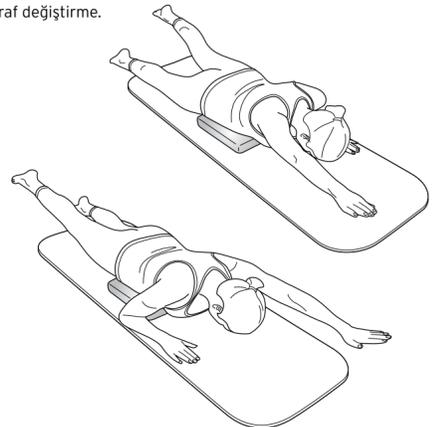
Seçenek:

Sadece tek ayakla denge pedi üzerinde durun. Kollar kalçada bitişik durumda. Taraf değiştirme.

Sırt, kalça + üst bacak arkası

Minderde karın üzerinde uzanılır, vücut uzatılır ve ayak uçları omuz genişliğine kadar yan yana yere konumlandırılır. Kollar bükülür, dirsekler omuzların yanında, kolun alt bölümü öne bakıyor. Gözler aşağıya bakar.

Bir bacak kaldırılır ve aynı anda zıt taraftaki kol kaldırılır ve öne uzatılır. Gözler aşağıya yönlendirilmiş şekilde kalır. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün. Taraf değiştirme.



Sırt germe, kalça, omuz kasları

Başlangıç konumunu alın. Eller belden destek alır. Ağırlık bacağa verilir, diğer bacak hafif kaldırılır.

Sırt düz konumda öne doğru eğilir, serbest bacak arkaya doğru uzatılır ve zıt taraftaki kol öne doğru bacak, üst vücut ve kol tek bir doğrultuda oluncaya kadar uzatılır. 4'e kadar sayın ve yavaşça başlangıç konumuna geri dönün. Taraf değiştirme.

