

# KULLANIM KILAVUZU

## ComforTrak™ Serisi Sırt ve Bel Egzersiz Aletleri EP-560 Modelleri

Modeller görsellerden farklı olabilir. Kullanım talimatları aynıdır.



### ÖNEMLİ GÜVENLİK TALİMATLARI BEL VE EGZERSİZ ALETİNİ KULLANMADAN ÖNCE TÜM TALİMATLARI OKUYUN

#### ⚠ UYARI

TALİMATLARA VEYA UYARILARA UYULMAMASI CİDDİ YARALANMAYA VEYA ÖLÜME NEDEN OLABİLİR.

**UYARI** — Yaralanma riskini azaltmak amacıyla:

- Tüm talimatları okuyun ve anlayın, eşlik eden tüm dökümanları gösden geçirin ve sırt ve bel egzersiz aletini kullanmaya başlamadan önce aleti inceleyin. Bu ekipmanın uygun kullanımına ve kafanızın veya boynunuzun üzerine düşme, sıkışma, tutulma kazaları veya ekipman arızası gibi, baş aşağı durmanın doğal risklerine karşı bilgi edinmek sizin sorumluluğunuzdadır. Ürünün tüm kullanıcılarının ekipmanın uygun kullanımı ve güvenlik önlemleri hakkında eksiksiz bilgilendirilmesini sağlamak ürün sahibinin sorumluluğundadır.
- Aleti lisanslı bir hekimin onayını almadan **KULLANMAYIN**. Baş aşağı dönme için aşağıdaki tıbbi kontraendikasyonlar listesini lisanslı hekiminizle birlikte dikkatlice gözden geçirin: (Bu, tam kapsamlı bir liste değildir; sadece referans olarak verilmiştir.)
  - Orta kulak enfeksiyonu
  - Glokom
  - Kalp veya dolaşım bozuklukları
  - Kemik erimesi (osteoporoz)
  - İleri düzeyde obezite
  - Retina dekolmanı
  - Omurga yaralanması
  - Yeni veya iyileşmemiş kırıklar
  - Hamilelik
  - Konjonktivit
  - Serebral sikleroz
  - Medulla içi pinler
  - Hiyatus hernisi
  - Yüksek kan basıncı
  - Akut ödemli eklem
  - Cerrahi ile implante edilen ortopedik destekler
  - Ventral herni
  - Hipertansiyon
  - Yeni bir enfarktüs veya geçici iskemik atak
  - Antikoagülan kullanımı (yüksek doz aspirin de dahil)
- Egzersiz aleti çocukların yakınında veya hasta ya da engelli kişiler tarafından veya bu kişilerin yakınında kullanılırken yakın gözetim gereklidir.
- Üretici tarafından tavsiye edilmeyen aksesuarlar **KULLANMAYIN**.
- Aletin aralıklarına **ASLA** herhangi bir nesne düşürmeyin veya sokmayın.
- Ürünü dış mekânlarda **KULLANMAYIN** veya **SAKLAMAYIN**.
- 198 cm'den (6 ft 6 inç) uzun veya 136 kg'dan (300 lbs) ağırsanız aleti **KULLANMAYIN**. Yapısal arıza oluşabilir veya ters çevirme sırasında başınızı/boynunuzu yere çarpabilirsiniz. Yapısal arıza oluşabilir veya ters çevirme sırasında başınızı/boynunuzu yere çarpabilirsiniz.
- Çocukların bu aleti yalnız başlarına kullanmasına **İZİN VERMEYİN**.
- Kullanım sırasında çocukları, çevredeki kişileri ve hayvanları makineden uzak tutun.
- Vücudunuzu, saçlarınızı, elbiselerinizi ve takılarınızı hareketli parçalardan uzak tutun.
- Egzersiz aletinde kullanıcının tamir edebileceği parçalar yoktur.
- Bu ürün sadece evde kullanım içindir. Kiralama amacıyla veya ticari veya kurumsal amaçla **KULLANMAYIN**.
- Ekipmanı uyuşturucu madde, alkol veya uyuşukluk veya yönelim bozukluğuna neden olabilecek ilaçların etkisindeyken **KULLANMAYIN**.
- HER ZAMAN** kullanmadan önce ekipmanı kontrol edin. Tüm bağlantıların iyice sıkıştırıldığından emin olun.
- HER ZAMAN** kusurlu parçaları derhal onarın ve/veya ekipmanı onarıncaya kadar kullanmayın.
- HER ZAMAN** ekipmanı, kazayla ıslanmasına veya düşmesine yol açabilecek su kaynaklarından veya çıkıntılı yerlerden uzağa, düz bir yüzey üzerine yerleştirin.
- HER ZAMAN** normal tenis ayakkabıları gibi düz tabanlı ve bağları sıkı bir şekilde bağlanmış ayakkabılar kullanın. Kalın tabanlı ayakkabılar, çizmeler, boğazlı ayakkabılar veya ayak bileğinin yukarısına kadar uzanan ayakkabılar gibi Ayak Bileği Kilit Sisteminin çalışmasını engelleyebilecek ayakkabılar **GİYMEYİN**.
- HER ZAMAN**, her kullanımdan önce ekipmanın uygun şekilde doğru kullanıcı ayarlarına ayarlanıp ayarlanmadığını kontrol edin.
- Egzersiz aletinin üzerindeyken sert hareketlerden, ağırlıklar, esnek bantlar veya başka egzersiz veya esneme aletleri kullanmaktan **KAÇININ**.
- Yeni kullanıcılar ve fiziksel veya zihinsel engelli kullanıcılar, doğru denge ayarını bulabildiklerinden ve yardımsız olarak dik pozisyona geri dönebildiklerinden emin olmak için bir yardımcının desteğine ihtiyaç duyacaklardır.
- Eğer baş aşağı dönme sırasında ağrı hissederseniz veya başınız döner veya sersemerseniz, toparlanmak için derhal dik pozisyona dönün ve aletten inin.
- Alet üzerinde yer alan ilave uyarıları da dikkate alın. Ürün etiketi veya kullanma kılavuzunun kaybolması, hasar görmesi veya okunamaz hale gelmesi durumunda yenisinin gönderilmesi için Müşteri Hizmetleri ile iletişime geçiniz.

## BU KILAVUZU SAKLAYIN



Bu ürün Underwriters Laboratories Inc. altında listelenmektedir. Bu ürünün temsilî örnekleri UL tarafından değerlendirilmiştir ve uygulanabilir güvenlik standartlarına uygundur.

SORULARINIZ İÇİN,  
ABD: 1-800-847-0143, info@teeter-inversion.com  
Uluslararası: +1-242-362-1001, info@inversioninternational.com  
Türkiye: +90-216-347-2237 veya info@internaya.com

Teeter üzerinde özel ihtiyaçlarınıza ve vücut yapınıza yönelik olarak ayarlanabilir 4 farklı kullanıcı ayarı yer almaktadır. Kendinize en uygun ayarı bulmak için vakit ayırın, sırt ve bel aletinizi doğru ayarladığınızda, yatağın tüm kontrolü sizin elinizde olacak ve rahat ve dinlendirici dönüş deneyimini yaşayabileceksiniz. **Dönüş yatağınızın her kullanımından önce kullanıcı ayarlarının sizin kullanımınızda olduğunu kontrol edin.**

## Silindir Menteşeler: Kendi ayarınızı bulun

Silindir Menteşeler, yanıt verme yeteneğini veya dönme hızını kontrol eder. Üç delik vardır; delik seçimi, sizin vücut ağırlığınıza ve istediğiniz dönel yanıt verme yeteneğine bağlıdır (sağdaki şekle bakın). Sırt ve bel egzersiz aletini

- 1 kullanmayı henüz öğrenmeye başlayan kullanıcıların, en düşük hassasiyetli dönme ayarı olan C Ayarı ile başlamasını tavsiye ederiz.

### SİLİNDİR MENTEŞELERİN AYARININ DEĞİŞTİRİLMESİ

1. Yükseklik seçici Kilitleme Pinini dışarı çekerek, ana mili en son deliğe kadar kaydırın ( Bilek Bağlama Sistemine yakın saklama ayarı). Serbest bırakın ve Pin'i takın (Şekil 1).
2. Alet yatağı önünde durun ve A-çerçevesinin Çapraz barına karşı durması için kullanımınızdan ters yöne çevirin (şekil 2).
3. Pivot Pinleri altında duran her bir silindir menteşeyi baş parmaklarınız ile tutarak Pivot Pinleri üzerinde bulunan Kendini Kilitleme Kancalarını açın (Şekil 3). Alet yatağını her iki yönden kaldırarak A-çerçevesinden çıkarın ve alet yatağının baş kısmını yere koyun.
4. Her bir Kam kilidini tamamen açın. Silindir menteşeyi Tutucu pimden sökerek istenen ayara gelmesi için kaydırın (Şekil 4). Tutucu pimini her iki tarafta aynı silindir menteşe deliğine getirin. Kam kilidini sabitleyin.
5. Alet yatağını tekrar A-Çerçevesi menteşe yerlerine monte edin (şekil 5). Kendini kiltleme kancalarının her bir silindir menteşe Pivot pimi üzerine kapandığından emin olun. Alet yatağını kullanım pozisyonuna döndürün ve ana mili kullanım için ayarlayın.

		En hassas ← → En az hassas				
		A Üst delik Pivot pinine yakın	B Orta delik	C Alt delik Ters pivot pimi		
80-120 lbs		● X				36-54 kg
120-220 lbs		X	●			54-100 kg
220-300 lbs			X	●		100-136 kg

● Bağırlı/Kısmi dönüş X Tam dönüşün önerilen



Şekil 1



Şekil 2



Şekil 3



Şekil 4



Şekil 5



Şekil 6

## 2 Ana mil: bir yükseklik ayarı belirleyin



Şekil 7  
Yükseklik ayarları inç ve santimetre olarak işaretlenmiştir.

1. A-çerçevesinin sol tarafında durun. Yükseklik seçici kilitleme pinini sağ elinizle çekerken sol elinizle ana mili kaydırın (şekil 7). Ayarlamayı kolaylaştırmak için, uzatmak için Ana mili yatayın altına indirin, kısaltmak için ana mili yatayın üzerine çıkarın.
2. Ana mili okuyabildiğiniz en son ayar sizin buyunuzdan bir inç olana kadar kaydırmaya başlayın (ör. eğer boyunuz 5'10"/178 cm ise, en son görebileceğiniz sayılar 5'11"/180 cm). Bu egzersiz masasının dönüşünün çok hızlı olmamasını sağlamak adına da size yardımcı olacaktır. Bu ayarın sizin için uygun olduğunu görmek için test edeceksiniz. **İdeal boy ayarınız, kilonuzun dağılımına bağlı olacaktır ve boyunuzun her iki tarafından birkaç inçlik değişiklik yapabilirsiniz.**
3. Boşluk ayarına tam olarak oturabilmesi için Yükseklik Seçici kilit pinini serbest bırakın.

## ● Açı bağlama: önceden ayarlı aç

İlk defa kullanıcılar için , Açı Bağlamayı egzersiz masası altında yer alan U-Bar'ına tutturun (Şekil 8) böylece rotasyon açısını kısıtlayın. Rotasyon açısını, Teeter ile daha rahat hale geldikçe ve Teeter bağlamanın izin verdiği sürece arttırabilirsiniz veya tam dönüş için çikartabilirsiniz.



Şekil 8

## 4 Bilek Konfor Düğmesi

Bilek Konfor Düğmesi yüksek veya alçak ayara döndürülebilir (Şekil 9), aralarında 2,5 cm yükseklik farkı olacak şekilde. Ayarınız giymekte olduğunuz ayakkabı tipine veya ayak numaranıza göre değişiklik gösterebilir.

Ayak bileği Konfor düğmesini ön ve arka ayak bileği kelepçelerini bileklerinizin en ince kısmını sabitleyecek şekilde ayarlayın ( ayak bileği kilit sistemi ve ayağınızın üstü arasında minimum mesafe olacak şekilde). Bu vücudun egzersiz masasının üzerinde dönüş esnasında kaymasını azaltacaktır ki bu egzersiz masasının rotasyonunu kontrol etmenizi sağlar.



Şekil 9

## Dönüşe hazırlık

### EGZERSİZ MASASINI KULLANMADAN ÖNCE

Egzersiz masasının tam dönme pozisyonuna ve geriye yumuşak bir şekilde geldiğinden ve tüm bağlantıların takılı olduğundan emin olun. Dönme için önde, arkada ve üstte yeterince alan olduğundan emin olun.

**HER ZAMAN** tenis ayakkabıları gibi sıkıca bağlanmış, düz tabanlı ayakkabılar giyin. **HİÇBİR ZAMAN**, kalın tabanlı, çizme, boğazlı ayakkabılar veya ayak bileğinin yukarısına uzanan ayakkabılar giymeyin ki bu tür ayakkabılar ayak bileğinizi doğru şekilde ve güvenle bağlamanızı engelleyebilir.

### ⚠ UYARI

Egzersiz masasını **HİÇBİR ZAMAN** aşağıya dönük olarak kullanmayın. Bileklerinizi bağlamadan önce dönmeyin ve vücudunuzun üst kısmını egzersiz masasına yaslamayın. Ayak bileği kilit sisteminin tam ve doğru olarak bağlanamaması ciddi kazalara veya ölüme yol açabili.

### Bileklerinizi bağlama

Ters dönmeden önceden ayak bileklerinizi doğru şekilde bağlamanız çok önemlidir:

1. Sırtınız egzersiz yatağında olacak şekilde kollukları kendinizi sabitleyecek şekilde tutarak Ana milin bir tarafında bulunan A-çerçevesine içine adım atın (A-çerçevesi Çapraz barı bacaklarınızın arkasında kalacak). Ayağınızı ayak bileği bağlama sistemi üzerinden ana mile en yakın şekilde kaldırın ve ana milin üzerine ata biner gibi oturmak için diğer tarafta yere koyun.
2. Ayak bileği Kilit Sistemi kapalıysa, T-Pim'i yukarı çekin ve Ön ayak bileği kaplarını yükseltin . T-pin'i serbest bırakın ki, açık pozisyondaki delik ayarına yerleşsin.
3. Kendinizi dengelemek için, ayağınızı ayak bileği konfor düğmesine yerleştirirken yani ayak bileğinizi ön & arka ayak bileği kaplarından birine yerleştirmek üzere bir taraftan kaydırırken (şekil 11) sadece alt gövdenizi egzersiz masasının alt kısmına yaslayın. *Ayağınızı Ayak Bileği Kilit Sistemine koymayın çünkü ayakkabı giyeceksiniz (Şekil 11a).*
4. Ayak bileklerini arka ayak bileği kaplarına sıkıca bastırınve daha sonra dönüş esnasında rahatınızı arttırmak üzere bileklerinize doğru hafifçe çevirin.
5. T-pin kilidini yukarı çekin ki ön ayak bileği barı ve ön ayak bileği kelepçeleri bileklerinize içene alacak şekilde kapansın (şekil 14).
6. Arka ayak bileği kelepçelerini ayak bileği kilit sistemi ayak bileklerinize tam olarak uyacak şekilde ayarlayın. T-Pim kilidini serbest bırakın ki bir delik ayarına tamamen otursun (şekil 15).

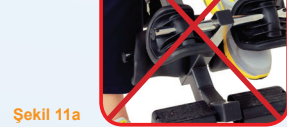
Eğer T-Pimi Kilidi otomatik olarak bir deliğe oturmazsa (Şekil 16), pim bir sonraki en sıkı delik ayarına oturuncaya kadar Ön Ayak Bileği Kuplarını kendinize doğru itin.



Şekil 10



Şekil 11



Şekil 11a



Şekil 12



Şekil 13



Şekil 14



Şekil 15



Şekil 16

Ters çevirme sırasında ayakkabınızın veya elbiselerinizin herhangi bir parçasının Ayak Bileği Kilit Sistemine herhangi bir şekilde temas etmediğinden ve sistemi engellemediğinden emin olun. Egzersiz masasına ayaklarınızı her sabitlediğinizde **"DUY, HİSSET, GÖR"** metodunu uygulayın:

T-Pim Kilidinin "klik" sesiyle yerine oturmasını **DUYUN**

T-Pim Kilidinin bir delik konumuna tamamen oturduğunu **HİSSEDİN**

T-Pim Kilidi ile tabanı arasında boşluk olmadığını **GÖRÜN**

## Denge ve dönüş kontrolünüzü kontrol edin

Doğru şekilde ayarlandığında, kollarınızın ağırlık/pozisyonu arasındaki değişiklik yaparak egzersiz masanızın rotasyonunun kontrolü tamamen sizde olacaktır. Sizin ideal denge ayarlarınız vücut tipinize ve ağırlık dağılımınıza bağlı olarak tanımlanacaktır, bu nedenle ana milinizin ayarlaması gerçek boyunuzdan farklı olabilir.

Dönme ve tekrar düz pozisyona gelmek için mücadele etmeniz dönmenin faydalarını azaltacaktır. Yeterince zaman ayırarak, ayarlarınızı kontrol etmeniz ve rahatlığı ve mutluluk verici deneyimi yaşamayı garantilemek için gereklidir. **İlk birkaç dönüş seansınızda, doğru denge ayarınızı bulana ve egzersiz aletinizi rahatça hareket ettirdiğinizden emin olana kadar size birinin gözlemcilik yapmasını isteyin.**

1. Arkanıza yaslanın ve kafanızı kollarınız yanlarda olacak şekilde egzersiz masasına yerleştirin.
  - Eğer doğru dengedeyseniz, egzersiz aletiniz ana mil Çaprazbar sabitleyicisinden birkaç karış yükselecek şekilde hafifçe dönmeye başlayacaktır (şekil 17).
  - Eğer ana mil çapraz bardan birkaç karıştan fazla olacak şekilde dönerse, yatay olarak (0°) veya daha fazla, Ana miliniz çok kısa olabilir. Dikkatlice sökün, yükseklik ayarını bir delik uzatın, ayak bileklerinizi tekrar sabitleyerek, yeniden test edin.
  - Egzersiz aletiniz hiç dönmüyorsa, ana mil çapraz mil üzerinde duruyorsa, ana miliniz çok uzun olabilir. Dikkatlice sökün, yükseklik ayarını bir delik kısaltın, ayak bileklerinizi tekrar sabitleyerek, yeniden test edin.

Ana mil ayarınız ağırlığınız ciddi şekilde fark etmediği ve aynı silindir menteşe ayarını kullanmaya devan ettiğiniz sürece aynı kalmalıdır. Silindir menteşe ayarınızı değiştirmeye karar verirsiniz, dengeyi ve kontrolünüzü yeniden test etmelisiniz.



Şekil 17

Doğru denge: Ana mil Çapraz bardan hafifçe yukarı kalkar

## Dönüş

### Dönüş için rotasyon

Sırt ve bel egzersiz aletiniz, doğru şekilde dengelendiğinde basit kol hareketlerine yanıt vererek dönecektir. Kollarınız egzersiz aletinizi döndürmek üzere yeterli ağırlığı sağlayacaktır. Şekil 18:

- Baş aşağı dönmek için, kollarınızı yavaşça başınızın üzerine kaldırın (ağırlığı egzersiz yatağının üst-baş kısmına kaydırın).
- dik pozisyona geri dönmek için kollarınızı tekrar yanlarınıza getirin (ağırlığı ayak ucuna kaydırın).

Egzersiz aletinin çok fazla ve çok hızlı dönmemesini sağlamak için, ayak bileği bağlamasını bağladığınızdan ve denge testini yaptığınızdan emin olun.

1. Başınız egzersiz yatağının üzerindeyken, dönüşe başlamak için her seferinde bir kolunuzu kaldırın. Maksimum konfor ve rahatlık için, her hareket yavaş ve nazik olmalıdır (daha hızlı hareket ettikçe, egzersiz aletiniz daha hızlı hareket edecektir).
2. Kollarınızı öne ve arkaya doğru hareket ettirerek dönüş hızı ve açısını kontrol etmeyi deneyimleyin.
3. Açık Ayar Kayışı'nın izin verdiği maksimum açığa geldiğinizde, her iki kolunuzu başınızın altına yerleştirin. Kaslarınızın rahatlaması için rahatlayın ve derin nefes alın.



Şekil 18

### Dik Pozisyona Dönme

4. Başladığınız pozisyona geri dönmek için, kollarınızı yavaşça yanlarınıza getirin.
5. Tamamen dik pozisyona gelmeden önce, başınızın dönmelerini engellemek ve sırtınızın herhangi bir rahatsızlık duymadan yeniden eski haline gelmesine vakit tanımak için yatay (0°) pozisyona geldiğinizde birkaç dakika durun ve dinlenin.

Vücudunuz egzersiz masasında dönme sırasında uzayıp, kaydığından, tamamen dik pozisyona gelmek için kola hareketleriniz yeterli olmayabilir. Vücut ağırlığınızı egzersiz yatağının ayak ucuna doğru kaydırırken dizlerinizi hafifçe kırın (şekil 19).

Başınızı kaldırmayın sadece tutacaklara güvenmeyin veya ayağa kalkmaya çalışmayın (Şekil 20), bu deneyimlediğiniz dönmenin getirdiği rahatlamayı azaltacaktır.

Bu önerilerden sonra, hala dik pozisyona gelmek konusunda problem yaşıyorsanız, kullanıcı ayarlarınızı ayarlamayı, denge ve rotasyon testinizi yeniden yapmayı düşünün.



Şekil 19



Şekil 20

## Tam dönüş

Tam dönüş, sırtınız egzersiz masasından tamamen serbest olarak (90°) başaşağı olmak olarak tanımlanmıştır. Bu basamağı egzersiz aletinizin rotasyonu ile ilgili olarak tamamen emin olmadan ve 60°'ye kadar döndürmeden denemeyin. Faydaları deneyimleyebilmek için, hiç bir zaman tamamen dönmeniz gerekmez. Ancak, birçok Teeter kullanıcı tam dönüş deneyimini yaşar çünkü tam dönüş ilave esneklik ve egzersiz özgürlüğü tanır. Tamamen dönmek için:

1. Açılı Bağlama Kayışını Sökün.
2. Egzersiz yatağının ters dönme sırasında sıkıca "kilitlenmesini" istiyorsanız, Silindir Mentşeleri üst delik ayarı "A"ya getirin. Eğer vücut ağırlığınız 220 lbs (100 kg) veya üzeri ise, Silindir Mentşeleri "B" deliği ayarına getirin.
3. Dönmeye başlamak için, her iki elinizi yavaşça başınızın üzerine kaldırın. Egzersiz Yatağını sırtınızdan uzaklaştırmaya kadar yeri veya A-Çerçevesini egzersiz yatağı çaprazbara gelip durana kadar itmeniz gerekebilir (Şekil 21).
4. Rahatlayın ve vücudunuzun egzersiz masasından uzaklaşmasını sağlayın böylece serbestce sallanabilirsiniz. Eğer gerilip sırtınızı egzersiz yatağına bastırırsanız muhtemelen kilitler açılacaktır.
5. Doğru denge ayarında, ağırlığınız egzersiz masasını tamamen ters dönmeye hazır olana kadar bu pozisyonda kilitli tutacaktır.

### BAŞ AŞAĞI "KİLİTLİ" POZİSYONDAN AYRILMAK İÇİN:

6. Bir elinizle başınızın arkasına uzanın ve Egzersiz Yatağını kavrayın (şekil 22). Diğer elinizle, önünüzdeki A-Çerçevesinin tabanını kavrayın.
7. Ellerinizi birleştirin (Şekil 23). Bu hareket, Egzersiz Yatağını döndürerek "kilitli" pozisyondan çıkaracaktır. A-çerçevesi ile egzersiz yatağı arasında sıkışmayı engellemek için dirseklerinizi içerde tutun (Şekil 24). Tekrar dik pozisyona gelmek için bir önceki sayfadaki yönlendirmeleri takip edin.



Şekil 21



Şekil 22



Şekil 23



Şekil 24

## Bilek Kilidini Açma

8. İşaret ve orta parmağınızı T-pimi kildinin herhangi bir tarafından sararak tamamen dışa doğru çekin böylece pim sökülür.
9. Ayak ucunuzla topuklarınızdan yükselirken ayak bileğinizin üst kısmıyla/ ayaklarınızla ön ayak bileği kaplarını açın (Şekil 25). T-Pimi kilidini serbest bırakarak ön ayak bileği barını açık pozisyona kilitleyin.
10. Yere bastığınızda vücudunuzun alt kısmını egzersiz yatağı ile destekleyin. Dikkatlice ayağa kalkın ve ana milin üzerine basmadan ve kendinizi sökmeden dengeyi sağladığınızdan emin olun.

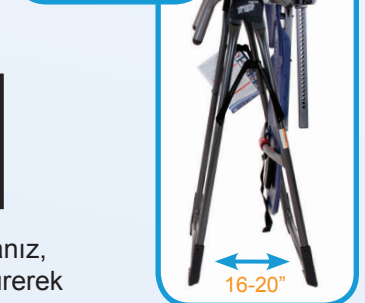
## Saklama & koruma

### Saklama için Katlama

1. Açılı Ayar Kayışını egzersiz yatağının altında yer alan U-Bar'dan ayırın.
2. Yükseklik seçici kilit pimini dışa doğru çekin ve ana mili en dondaki deliğe kadar kaydırın (Arka ayak bileği kaplarına yakın saklama ayarı). Pimi serbest bırakın.
3. Egzersiz masasının önünde durun ve kullanımın ters yönünde a-çerçevesinin çaprazbarına yaslanana kadar döndürün.
4. Yayıcı kolları çekerek A-çerçevesini sarın (Şekil 27) ve stabilite için A-çerçevesinin ayaklarını 16-20" genişlikte tutun. Parmaklarınızı sıkıştırmamak için dikkatli olun.



Şekil 26



Şekil 27

### ⚠ UYARI

**YIKILMA TEHLİKESİ:** A-çerçevesini stabil durabilmesi için yeterli açıklıkta bırakın veya yıkılma tehlikesine karşı duvara yaslayın.

Bel ve sırt egzersiz aletini açık pozisyonda kullanıma hazır şekilde bırakmayı tercih ediyorsanız, aletin istenmeyen rotasyonunu engellemek için aleti Ana Mil ve Çapraz Bar etrafında döndürerek ve sonrasında klipsle kendisine bağlayarak emniyete alın (Şekil 28). Egzersiz aletinin dönmediğinden emin olmak için test edin.

## Koruma

Teeter Hang ups'ını temizlemek için, nemli bir bezle silin. Aşındırıcı temizleyiciler veya çözücüler kullanmayın.



Şekil 28

# SIKÇA SORULAN SORULARA YÖNELİK İPUÇLARI VE CEVAPLAR

## Teeter Hang Ups® egzersiz aletinizden en fazlasını alın

### Hangi açıda dönmelisiniz?

Öncelikle birkaç hafta için veya kendinizi eletin kullanımı ile ilgili rahat hissedene kadar hafif bir açıda başlayın (20°-30°açı ile). Tamamen rahatlayabildiğinizde, daha fazla esneme için 45°-60°'ye ilerleyin. Medikal çalışmalara göre, "sihirli açı" olarak tanımlanan 60° vücut ağırlığınızın yaklaşık %60'ının traksiyon yükü ile sonuçlanır ki bu da vücudunuzun tamamen açılması için gerekli olanıdır.

### Tamamen dönmeniz gerekir mi (90° dönüş )?

Hayır ! Sadece nasıl rahat hissediyorsanız onu yapın. Sıkışmayı tamamen açmak için tam dönüş gerekli değildir, Teeter kullanıcılarının neredeyse yarısı tam dönüş yapmaktadır böylece bu açıda sunulan esneme ve egzersiz özgürlüğünü yaşarlar.

### Ne süre ve sıklıkta dönme yapılmalı?

Her bir seans için 1-2 dakika ile başlayın ve kendinizi rahat hissettikçe süreyi arttırın. Sıklığın (daha sık dönme) süreden (dönme süresi) daha önemli olduğunu aklınızda bulundurun. Önerimiz Teeter ile rutin olarak günde birkaç defa dönmenizdir. Zamanla 3-5 dakikaya kadar veya kaslarınızın rahatladığını veya gevşediğini hissedene kadar çalışın. Dönme için önceden belirlenen bir zaman limiti olmamakla beraber, vücudunuzun sesini dinleyin ve ona uyun. Dönmenin rahatlatma ve keyif için olduğunu unutmayın!

### Dönme sırasında ne yapmalısınız?

Birçok kişi sadece geriye doğru iterek rahatlamayı tercih etmekte. Diğerleri eklemlerinizi ve bağlarınız için olan faydalarını maksimize etmenize yardımcı olmak için hareket ve esnemeyi birleştirmektedir. Daha fazla esneme ve egzersiz ipucu için açıklayıcı DVD'yi seyredin.

- Aralıklı traksiyon (dinlenme süreleri ile beraber değişkenlik gösteren dönme) veya sallanma (ritmik sallanma) özellikle dönme fikrine yeni alışmakta olan kişiler için çok yararlı ve omurlardaki disklere dolaşımı ve sıvı hareketini stimüle etmeye yardımcı olabilir.
- Hafif veya tam dönme sırasında esneyin ve dönün veya A-çerçevesini kullanarak basıncı azaltabilirsiniz.
- Tam dönme sırasında kütürdemeler, tam doğrulma ve çökmeler omura gereksiz yükler yüklemekten vücudunuzu ve bacaklarınızı güçlendirir.

### Faydaları görmeniz için ne kadar süre gerekli?

Zaman verdiğiniz zaman vücudunuzun kendini tedavi etmek için inanılmaz bir yeteneği var. Ancak yeni bir egzersiz programına başladığınızdaki gibi, sonuçları görmeniz için biraz zaman gerekecek. Programa uyun, sıklıkla dönüşler yapın ve sabırlı olun. Vücudunuzu rahatlatmak ve serbest bırakmak için çalışın – bu şekilde faydaları deneyimleyebilirsiniz. Bazı kişiler faydaları hemen görürken, bazılarının vücutlarının uyum sağlayabilmesi için 2-3 hafta gerekebilir.

### İdeal denge ayarlarınızı bulmanız neden önemli?

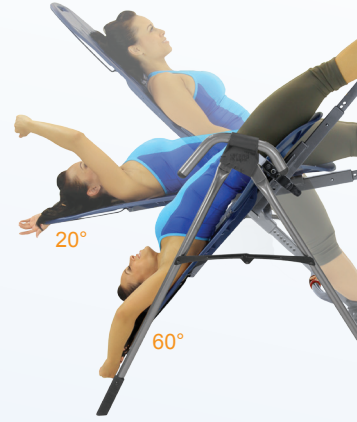
İdeal denge ayarı noktanız size egzersiz aletinizle dönme sırasında kollarınızın ağırlığı/pozisyonunu değiştirme yoluyla tam kontrol yetisi kazandıracaktır. Dönme için veya dik pozisyona gelmek için mücadele etmek egzersiz aletini kullanırken sağlayacağınız faydaları etkisizleştirebilir, bu nedenle ideal ayarlarınızı bulmanız rahatlamayı garantilemek ve eğlenceli deneyim için gereklidir! İdeal denge ayarlarınız vücut tipinize ve ağırlık dağılımınıza göre belirlenmektedir – bu nedenle ana miliniz gerçek boyunuzla farklılık gösterebilir.

### Ayak bileğinizde rahatsızlık hissederseniz ne yapmalısınız?

- **Doğru ayakkabı:** bağları sıkıca bağlanmış ayakkabılarınızı çorapla giyin – bu materyal ayak bileklerinize ilave dolgu sağlayacak ve destekleyecektir.
- **Kap pozisyonu:** arka ayak bileği kaplarının üst kısmını bileklerinizi doğru döndürün. Döndürdüğünüz sırada, topuklarınızın arka kısmını destekleyecek şekilde döneceklerdir.
- **Ayak bileği konfor düğmesi:** ayağınızla platform arasında minimum aralık olacak şekilde ayarlayın. Dönme sırasında vücudunuz ne kadar az "kayarsa" o kadar iyi.
- **Doğru oturma:** Ayak bileği kilit sistemini tam oturması için bağlayın, fakat çok sıkı değil – bu kan akımını kısıtlayacak ve sizi rahatsız edecektir.
- **Değiştirin:** Sallanmayı ve aralıklı traksiyonu deneyin. Rahatlanmanız için belirli bir süre gerekecektir ancak kısa bir süre sonra dönmeye adapte olacaksınız.

### Yeni başlayanlar için yararlı öneriler:

- **Açıyı önceden tanımlayın:** Ayar kayışınızı orta derecede bir açıya ayarlayın, sonrasında rahatlamaya odaklanabilir ve dönmeye ayarlayabilirsiniz.
- **Gözlemci atayın:** egzersiz aletinin dönmeharektleri ile ilgili olarak kendinizi tamamen rahat hissedene kadar size gözmetmenlik yapacak birini atayın.
- **Nefes alın:** Gözlerinizi kapayın ve derin nefes alın. Faydaların büyük çoğunluğunu deneyimlemek için kaslarınızı rahatlatmaya yoğunlaşın .
- **Vücudunuzu dinleyin:** Dönme "ağırsız ancak kazançlı" bir aktivitedir. Yeterince baş aşağı durduğunuzdu düşünüyorsanız, dinlenmek için için dik pozisyona dönün.
- **Baş dönmesi ve bulantıyı önlem:** Ters dönerken, yatay pozisyonda (0°) 10-15 saniye veya daha uzun dinlendiğinizden emin olun.
- **Aşamalı değişiklikler yapın:** çalıştığınız açıda ve/ya sürede küçük artırımlar yapın
- **Sık sık yapın!** Düzenli olarak dönme hareketini yaparak en fazla faydayı sağlayacaksınız.



### Teeter Hang Ups® Topluluğuna katılın:

Diğer Teeter fanları ile iletişime geçin. Teeter haberleri, ipuçları ve kaynaklarını alın. Deneyimlerinizi paylaşın. teeter-inversion.com sitesini ziyaret edin veya bize katılın

### BİZİMLE İLETİŞİME GEÇİN!



/teeterhangups

Teeter Hang Ups/Türkiye

+90-216-347-2237

info@internaya.com