

Liebe Kundin, lieber Kunde!

Ihr neuer Yoga-Stretch-Ring unterstützt Sie bei der Ausführung von Yoga-, Fitness- und Dehn-Übungen, indem er die Haltung kontrollieren hilft und z.B. eine längere und intensivere Dehnung erleichtert.

Ihr Tchibo Team

Sicherheitshinweise

Lesen Sie aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie den Artikel nur wie in dieser Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt. Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf. Bei Weitergabe des Artikels ist auch diese Anleitung mitzugeben.

Verwendungszweck

Der Yoga-Stretch-Ring ist zur Unterstützung von gymnastischen Übungen im häuslichen Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und medizinisch-therapeutischen Einrichtungen ist er nicht geeignet.

GEFAHR für Kinder

- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht u.a. Erstickungsgefahr!

WARNUNG – Verletzungsrisiko

- Achten Sie auf genügend Bewegungsfreiraum beim Trainieren. Es dürfen keine Gegenstände in den Trainingsbereich hineinragen. Trainieren Sie mit ausreichendem Abstand zu anderen Personen.

Fragen Sie Ihren Arzt!

- **Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist.**
- Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. Tragen eines Herzschrittmachers, Schwangerschaft, entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen, orthopädischen Beschwerden, muss das Training mit dem Arzt abgestimmt sein. Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden!
- Beenden Sie das Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf, wenn eines der folgenden Symptome auftreten sollte: Übelkeit, Schwindel, übermäßige Atemnot oder Schmerzen in der Brust. Auch bei Schmerzen in Gelenken und Muskeln beenden Sie das Training sofort.
- Nicht für therapeutisches Training geeignet!

Ein paar Anregungen zu Yoga

Bitte beachten Sie: Bei Yoga kommt es sehr auf die richtige Körperhaltung und genaue Ausführung der Übungen an. Wir können Ihnen hier nur einige Anwendungsbeispiele zeigen. Yoga sollte unbedingt unter Anleitung geschulter Trainer erlernt werden, um von vornherein gesundheitsgefährdende Übungsmuster zu vermeiden!

- Üben Sie an einem warmen, ruhigen Ort ohne Ablenkungen.
- Tragen Sie lockere, bequeme Kleidung. Machen Sie Ihre Übungen vorzugsweise barfuß. Legen Sie eine Yoga-Matte o.Ä. unter. Legen Sie Uhr und Schmuck ab.
- Warten Sie nach einer kleinen Mahlzeit 1-2 Stunden bis zum Übungsbeginn, nach einer großen Mahlzeit 3-4 Stunden.

- Wärmen Sie sich mit Aufwärmübungen auf, bevor Sie mit Yoga-Übungen beginnen. Beenden Sie Ihre Übungen immer mit einer Entspannungsphase von mindestens 5 Minuten.
- Richten Sie die Übungen nach Ihrer persönlichen Körperverfassung. Wenn Sie es nicht gewohnt sind, sich körperlich zu betätigen, beginnen Sie anfangs mit wenigen Übungen. Führen Sie alle Übungen langsam und bewusst aus. Üben Sie 2-5 Mal pro Woche.
- Erzwingen Sie niemals eine Dehnung. Gehen Sie nur so tief in die Haltung, wie Sie es noch als angenehm empfinden. Ein leichtes Dehnungsgefühl gehört dazu. Beenden Sie die Übungen jedoch sofort, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden bemerken.
- Achten Sie auf Ihre Atmung: Atmen Sie tief gegen die Rippen. Atmen Sie vermehrt in den Brustkorb und weniger in den Bauch. Schöpfen Sie die Lungenkapazität intensiv aus. Ein- und Ausatmung sind gleich lang. Legen Sie unbedingt eine Pause ein, sobald Sie nicht mehr gleichmäßig atmen. Dies ist ein Zeichen dafür, dass die Konzentration nachlässt. Beim Yoga kommt es nicht auf Leistung an. Bestimmen Sie Tempo und Grad der Anstrengung selbst.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Nehmen Sie vor und nach dem Training ausreichend Flüssigkeit zu sich.
- Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.

Vor dem Training: Aufwärmen

Wärmen Sie sich vor dem Training ca. 10 Minuten auf. Mobilisieren Sie dafür nacheinander alle Körperteile:

- Den Kopf zur Seite, nach vorne und hinten neigen.
- Die Schultern heben, senken und rollen.
- Mit den Armen kreisen.
- Die Brust nach vorne, hinten und zur Seite bewegen.
- Die Hüften nach vorne, hinten kippen, zur Seite schwingen.
- Auf der Stelle laufen.
- Beginnen Sie Ihre Yoga-Übungen mit dem Sonnengruß.

Pflege

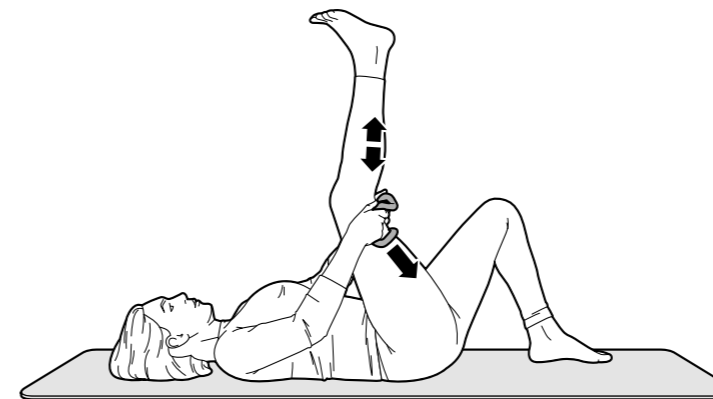
- Lassen Sie den Artikel nicht auf empfindlichen Möbeln oder Böden liegen. Es kann nicht völlig ausgeschlossen werden, dass manche Lacke, Kunststoffe oder Möbel-/Bodenpflegemittel das Material des Artikels angreifen und aufweichen. Um unliebsame Spuren zu vermeiden, bewahren Sie den Artikel z.B. in einer geeigneten Box auf.

▷ Wischen Sie den Artikel bei Bedarf feucht ab. Verwenden Sie ggf. ein Desinfektionsmittel.

HINWEIS – Sachschaden:

- Verwenden Sie zum Reinigen des Artikels keine Reinigungsmittel.
- Lagern Sie den Artikel geschützt vor direktem Sonnenlicht. Setzen Sie ihn keinen Temperaturen unter -10 °C oder über +50 °C aus. Schützen Sie ihn auch vor großen Temperaturschwankungen, hoher Luftfeuchtigkeit und Wasser.

Massagen



Balanceübung



Der Yoga-Stretch-Ring ist auch zur Faszien-Massage geeignet.

- Bei Venen-/Bindegewebschwäche, Besenreisern oder Krampfadern sollten die Beinmassagen nur mit geringem Druck und nicht über die gesamte Muskellänge, sondern in jeweils kleineren Abschnitten ausgeführt werden. Besprechen Sie Art und Umfang der Massagen mit Ihrem Arzt.
- Hören Sie auf Ihren Körper! Führen Sie den Yoga-Stretch-Ring so über Ihre Muskeln, dass der Druck angenehm und wohltuend für Sie ist. Verwenden Sie ihn nicht an Körperstellen, an denen es Ihnen unangenehm ist. Besonders im Nackenbereich sollten Sie vorsichtig sein! Nicht direkt auf Knochen (Schienbein, Brustbein, Wirbelsäule etc.) anwenden.
- Nicht für therapeutische Massage geeignet!

Massieren

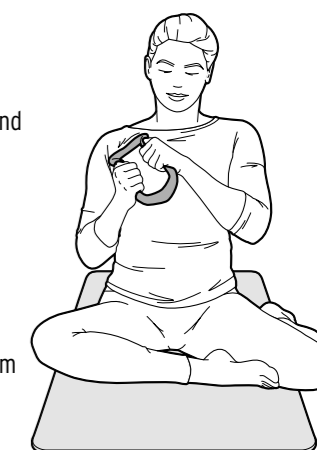
Geeignet für ...

... die Oberschenkel-Ober-/Unter-/Innen- und Außenseiten.

... die Unterschenkel-Unter-/Innen- und Außenseiten. Nicht direkt auf dem Schienbein anwenden.

... die obere Brustmuskulatur. Nicht direkt auf dem Brustbein anwenden.

▷ Streichen Sie die Muskeln mit sanftem Druck aus.



Dehnt die Schultern und Beinunterseiten / trainiert die Balance

Füße durch den Stretch-Ring stecken

Ausgangsposition: Im Sitzen den Stretch-Ring um die Füße legen.

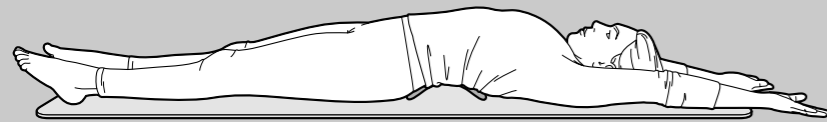
Ausführung: Die gestreckten Beine am Stretch-Ring nach oben ziehen. Einige Sekunden die Balance halten und langsam zurück in die Ausgangsposition.

Wirkung: • stärkt die Tiefenmuskulatur

Nach dem Training: Entspannen

Schließen Sie Ihr Training mit ca. 5 Minuten Tiefenentspannung. Legen Sie sich auf den Rücken, schließen Sie die Augen und spüren Sie bewusst Ihren Atem. Wandern Sie in den Gedanken durch Ihren Körper. Spüren Sie Ihre Muskeln und lassen Sie sie dann los.

Dehn- und Kräftigungsübungen

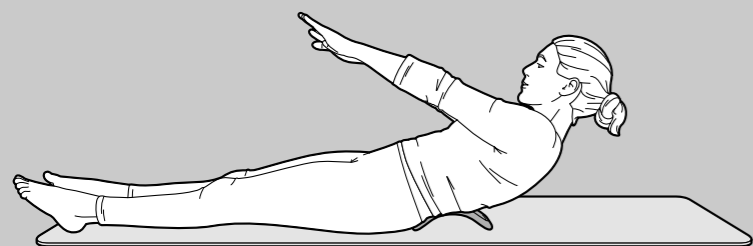


Dehnt den unteren Rücken

Stretch-Ring unter dem unteren Rücken

Ausgangsposition: Langgestreckt über den Stretch-Ring legen.

Halten



Stärkt die Bauchmuskeln

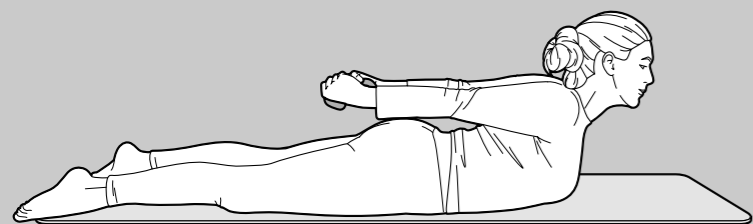
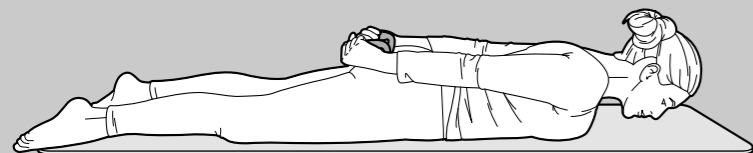
Stretch-Ring unter dem unteren Rücken

Ausgangsposition: Vor den Stretch-Ring setzen.

Ausführung: Den Oberkörper langsam nach hinten absenken, auf ca. 45°.

Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

Wichtig: Aus den Bauchmuskeln heraus arbeiten, nicht mit den Armen Schwung holen, nicht mit dem Kopf ziehen.



Öffnet die Brust / stärkt den Rücken

Stretch-Ring hinterm Rücken greifen

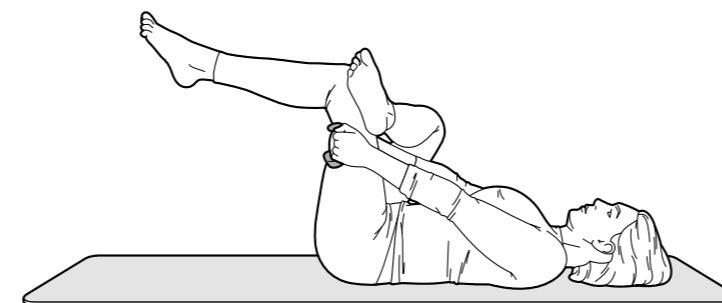
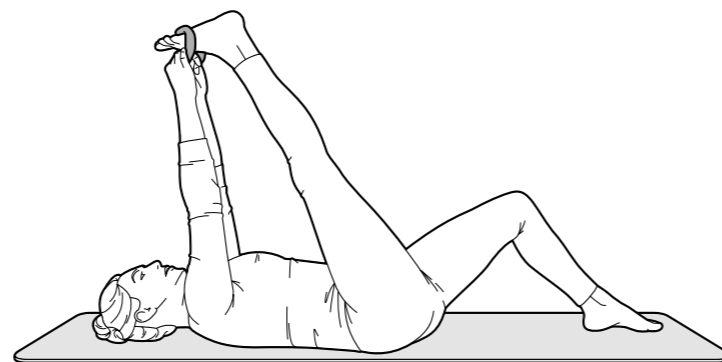
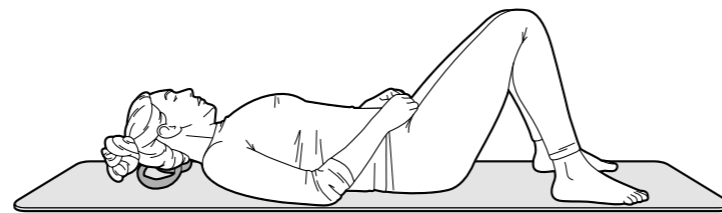
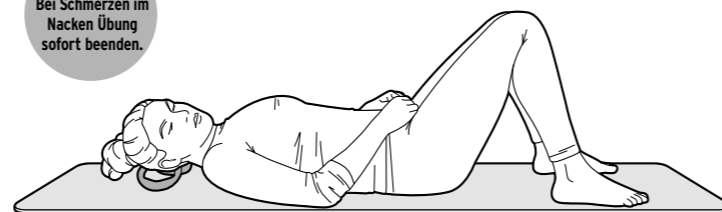
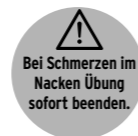
Ausgangsposition: In Bauchlage, die Arme hinterm Rücken.

Ausführung: Kopf und Schultern anheben, die Arme nach hinten ziehen.

Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

Wichtig: Aus den Rückenmuskeln heraus arbeiten, nicht mit den Armen Schwung holen, nicht mit dem Kopf ziehen.

Dehnübungen



Dehnt den Nacken

Stretch-Ring unterm Nacken

Ausgangsposition: Entspannt auf dem Rücken liegend, die Beine aufgestellt, den Kopf auf dem Stretch-Ring ablegen.

Ausführung: Den Kopf vorsichtig und langsam hin- und herdrehen, dabei maximal leichten Druck auf die Nackenmuskulatur ausüben.

Dehnt die Po- und hintere Beinmuskulatur

Fuß durch den Stretch-Ring stecken

Ausgangsposition: Entspannt auf dem Rücken liegend, die Beine aufgestellt, den Stretch-Ring um einen Fuß legen und das Bein gestreckt anheben.

Ausführung: Das gestreckte Bein am Stretch-Ring Richtung Oberkörper ziehen, bis die Dehnung spürbar ist. Seitenwechsel.

Dehnt die Brust-, Bauch- und vordere Beinmuskulatur

Stretch-Ring um die Füße legen

Ausgangsposition: In Bauchlage, die Beine zum Po anwinkeln, den Stretch-Ring hinterm Rücken greifen.

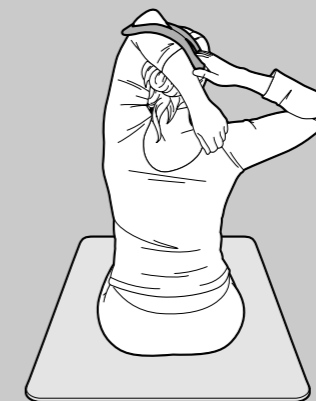
Ausführung: Die Füße gegen den Stretch-Ring drücken und so Kopf und Schultern anheben. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

Dehnt die Po- und hintere Oberschenkelmuskulatur

Stretch-Ring um den Oberschenkel legen

Ausgangsposition: Entspannt auf dem Rücken liegend, das eine Bein angewinkelt mit dem Stretch-Ring in Position halten, das andere Bein damit verschränken.

Ausführung: Das angewinkelte Bein mit dem Stretch-Ring in Richtung Oberkörper ziehen und so das davor verschränkte Bein in die Dehnung bringen. Seitenwechsel.

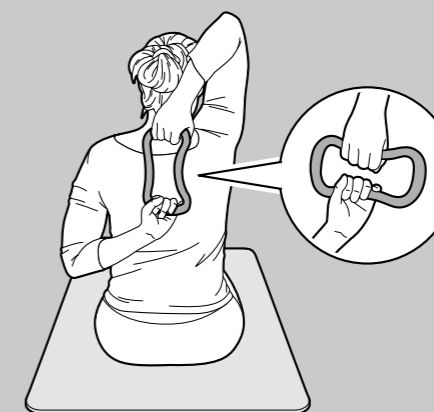


Dehnt den Trizeps und den Deltamuskel

Ellenbogen durch den Stretch-Ring gesteckt

Ausgangsposition: Entspannt sitzend, die Beine aufgestellt, einen Arm angewinkelt hinter den Kopf führen.

Ausführung: Den Stretch-Ring um den Ellenbogen legen und daran den Arm in die Dehnung ziehen. Seitenwechsel.

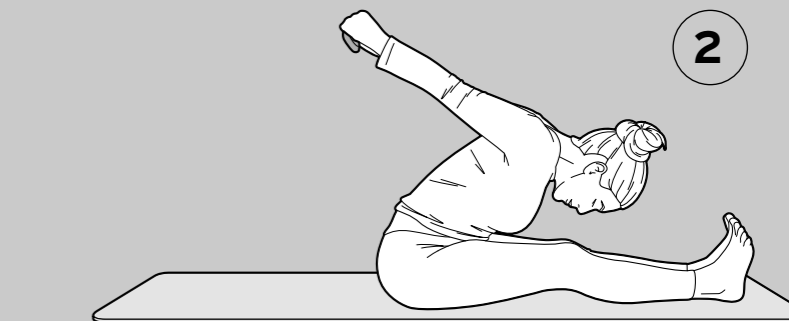
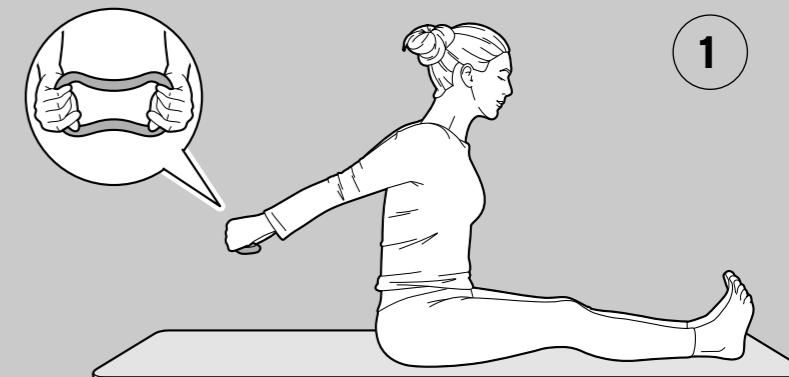


Dehnt die Armmuskulatur

Stretch-Ring hinterm Rücken greifen - je nach Möglichkeit längs oder quer

Ausgangsposition: Entspannt sitzend, die Beine aufgestellt, einen Arm von unten, den anderen von oben hinter den Rücken führen und dort den Stretch-Ring greifen.

Ausführung: Abwechselnd den oberen und den unteren Arm in die Dehnung ziehen. Seitenwechsel.



Dehnt die vordere Schulter-, Brust- und Armmuskulatur (1)/ dehnt die Rückenmuskulatur (2)

Stretch-Ring hinterm Rücken greifen

Ausgangsposition: Sitzend, der Rücken gerade, die Beine locker gestreckt, die Hände greifen den Stretch-Ring hinterm Rücken.

Ausführung 1: Die gestreckten Arme soweit wie möglich anheben, nicht die Schultern hochziehen!

Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

Ausführung 2: Aus der Endposition von Ausführung 1 den Oberkörper mit geradem Rücken soweit wie möglich nach vorne beugen. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.