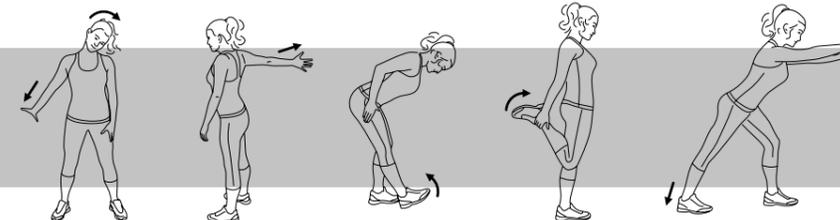


Dehnübungen



Liebe Kundin, lieber Kunde!

Mit Ihrem neuen Gewichtsball können Sie drinnen und draußen trainieren. Der Gewichtsball ist ideal für ein kraftaufbauendes Ganzkörpertraining.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Training.

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 Gewichtsball ist speziell für das Krafttraining sowie allgemein zur Verbesserung von Koordination und Gleichgewicht vorgesehen. Er ist als Sportgerät für den häuslichen Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und therapeutischen Einrichtungen ist er nicht geeignet.

Aus produktionstechnischen Gründen kann es beim ersten Auspacken des Artikels zu einer leichten Geruchsentwicklung kommen. Diese ist vollkommen ungefährlich. Lassen Sie den Artikel vor dem ersten Gebrauch gut auslüften. Der Geruch verschwindet nach kurzer Zeit.

GEFAHR für Kinder

- Der Gewichtsball ist nicht als Spielgerät geeignet und muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kleinkinder gelagert werden. Kleinkinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen. Der Gewichtsball ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene oder Jugendliche mit entsprechender physischer und psychischer Entwicklung bestimmt. Es ist sicherzustellen, dass jeder Benutzer mit der Handhabung des Gewichtsballs vertraut ist oder beaufsichtigt wird. Eltern und andere Aufsichtspersonen müssen sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit von Kindern mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die der Gewichtsball nicht gemacht ist. Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass der Gewichtsball kein Spielzeug ist.
- Sollten Sie Kindern die Benutzung des Gewichtsballs erlauben, weisen Sie diese auf den richtigen Gebrauch hin und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf. Bei unsachgemäßem oder übersteigertem Training lassen sich gesundheitliche Schäden nicht ausschließen.
- 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.
- Das Trainingsgerät darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.

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!

- Das Trainingsgerät darf in seiner Konstruktion nicht verändert werden.
- Prüfen Sie vor jedem Gebrauch das Trainingsgerät auf Materialschäden und Verschleiß. Verwenden Sie das Trainingsgerät nicht bei sichtbaren Schäden. Lassen Sie Reparaturen am Artikel nur von einer Fachwerkstatt oder von einer ähnlich qualifizierten Person durchführen. Durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen.
- Tragen Sie beim Training bequeme Kleidung und Sportschuhe oder -socken mit rutschfester Sohle. Achten Sie auf einen festen Stand. Legen Sie ggf. eine Fitnessmatte unter.
- Tragen Sie keinen Schmuck wie Ringe oder Armbänder. Sie können sich verletzen.
- Um bestmögliche Trainingsresultate zu erzielen und Verletzungen vorzubeugen, planen Sie unbedingt vor Trainingsbeginn eine Aufwärmphase und nach dem Training eine Entspannungsphase in Ihr Training ein.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Nehmen Sie während des Trainings ausreichend Flüssigkeit zu sich.
- Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.
- Für alle Übungen gilt: Beginnen Sie langsam, mit nur wenigen Wiederholungen. Steigern Sie sich allmählich mit Zunahme Ihrer Fitness. Überlasten Sie sich nicht.

VORSICHT - Sachschäden

- Schützen Sie den Gewichtsball vor hohen Temperaturschwankungen, direkter Sonneneinstrahlung über längere Zeit, hoher Feuchtigkeit und Wasser.
- Schützen Sie den Gewichtsball vor scharfen, spitzen oder heißen Gegenständen und Flächen. Halten Sie ihn fern von offenen Flammen.
- Versuchen Sie nicht, den Gewichtsball aufzupumpen. Die vorhandene Öffnung ist konstruktionsbedingt und nicht als Ventil nutzbar.

Ein paar Anregungen zum Training

- Wählen Sie einen Trainingsort, der ausreichend Platz für das Training bietet. Die gewählte Fläche sollte mindestens 2,0 x 2,0 m groß sein. Es dürfen keine Gegenstände hineinragen, an denen Sie sich verletzen können (z.B. Türgriffe).
- Der Untergrund muss eben und gerade sein. Legen Sie ggf. eine rutschfeste Fitnessmatte o.Ä. unter. Dies empfiehlt sich besonders für Bodenübungen.
- Warten Sie nach einer Mahlzeit mind. 1-2 Stunden bis zum Übungsbeginn.

- 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. Beachten Sie: Übermäßiges Training kann zu gesundheitlichen Schäden führen.
 - Beenden Sie die Übungen sofort, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden bemerken, die über den normalen Muskelschmerz hinausgehen.
 - 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.
- Um die korrekte Ausführung der Übungen zu erlernen und ggf. weitere Übungen kennenzulernen, empfiehlt es sich, einen Kurs bei einem ausgebildeten Fitnesstrainer zu besuchen. Viele Tipps, Videos und Apps zu dem Thema finden Sie auch im Internet.

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.

Nach dem Training: Dehnen

Einige Dehnübungen finden Sie oben abgebildet.

Grundposition bei allen Dehnübungen: Brustbein heben, Schultern tief ziehen, Knie leicht beugen, die Fußspitzen etwas nach außen drehen. Halten Sie Ihren Rücken gerade!

Halten Sie die Positionen in den Übungen jeweils ca. 20-35 Sekunden.

Pflege

▷ Reinigen Sie den Gewichtsball mit lauwarmem Wasser, milder Seife und einem weichen Tuch. Verwenden Sie ggf. ein Desinfektionsmittel.

VORSICHT - Sachschaden:

- 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.
- Manche Lacke, Kunststoffe oder Bodenpflegemittel können das Material des Artikels angreifen und aufweichen. Um unliebsame Spuren auf den Böden zu vermeiden, legen Sie deshalb ggf. eine rutschfeste Unterlage unter den Artikel und bewahren Sie den Artikel z.B. in einer geeigneten Box auf.



www.tchibo.de/anleitungen

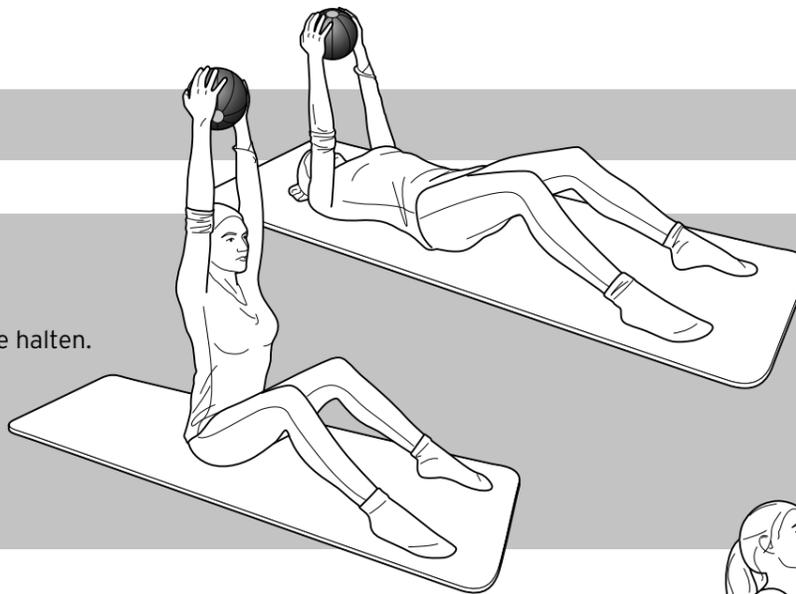
Kraft-Übungen

Ausgangsposition

Auf dem Rücken liegend, Füße aufgestellt, Rücken gerade, Bauch angespannt. Den Ball mit gestreckten Armen über der Brust in die Höhe halten.

Übung

Aus dem Bauch heraus aufsetzen, die Arme bleiben oben. Nicht aus dem Nacken heraus hochziehen! Zurück in die Ausgangsposition.

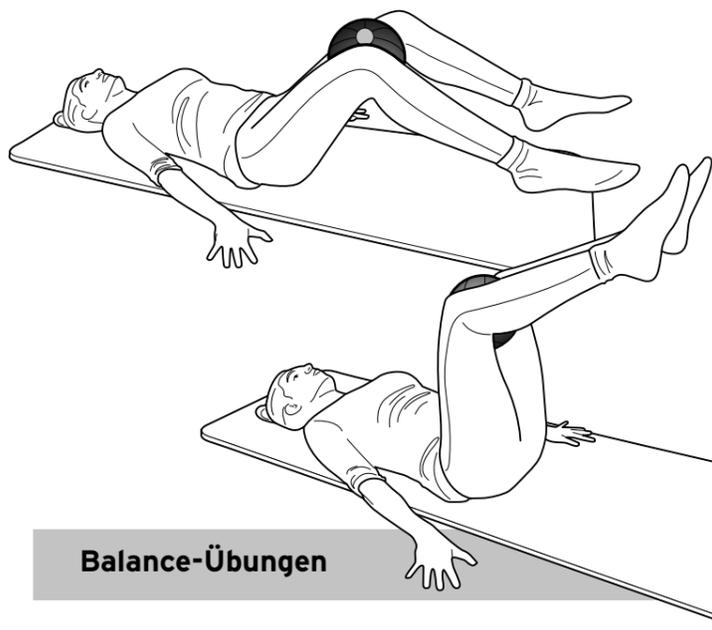
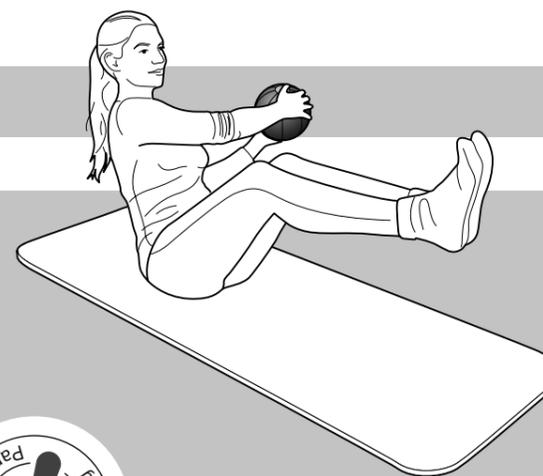


Ausgangsposition

Im Sitzen, die Beine sind aufgestellt, Rücken gerade, Bauch angespannt. Den Ball in Brusthöhe halten.

Übung

Die Beine aus dem Bauch heraus anheben und halten. Den Oberkörper ab der Brust abwechselnd nach links und rechts drehen, den Ball dabei mitführen. Bauch und Hüfte drehen sich nicht mit!

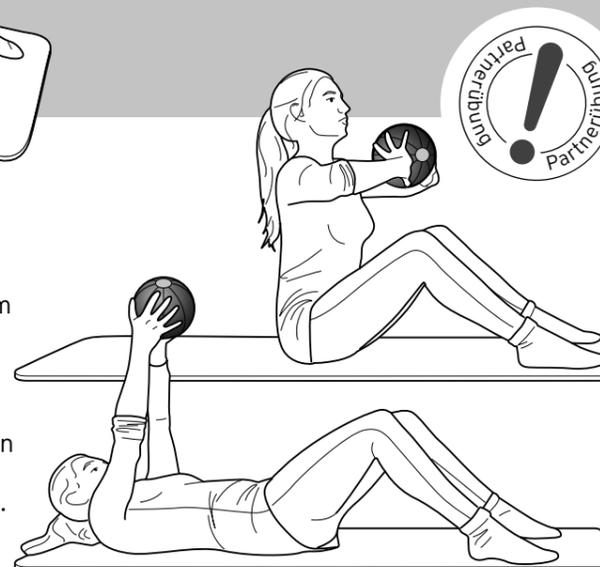


Ausgangsposition

Auf dem Rücken liegend, Rücken gerade, Bauch angespannt. Arme flach neben dem Körper, Füße aufgestellt. Den Ball zwischen den Knien halten.

Übung

Beine anheben - halten - bis kurz über den Boden absenken - halten. Wiederholen, ohne die Füße zwischendurch abzusetzen.



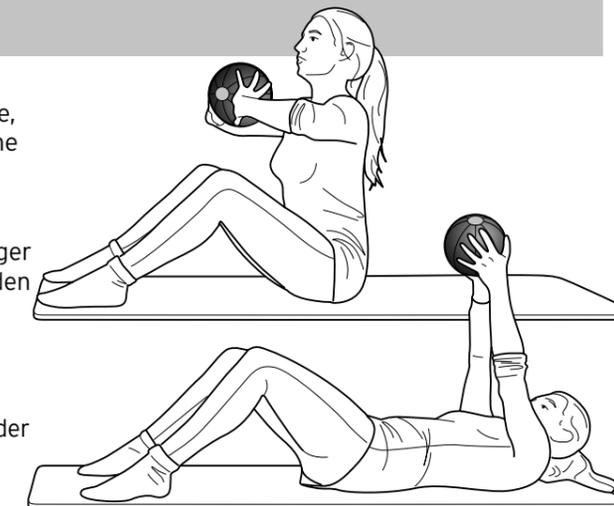
Ausgangsposition

Sitzend, Füße aufgestellt, Rücken gerade, Bauch angespannt. Den Ball in Brusthöhe mit beiden Händen halten.

Übung

Den Ball dem Partner zuwerfen - die Finger sind dabei hinter dem Ball und drücken den Ball nach vorne weg. Der Partner fängt den Ball und rollt sich nach hinten ab, bis er auf dem Rücken liegt, den Ball nach oben gestreckt. Er richtet sich aus dem Bauch heraus wieder auf - wirft den Ball zurück und so weiter.

Tipp: Falls kein Partner zur Verfügung steht, kann man den Ball auch gegen eine Wand werfen. - Werfen Sie nicht zu feste!



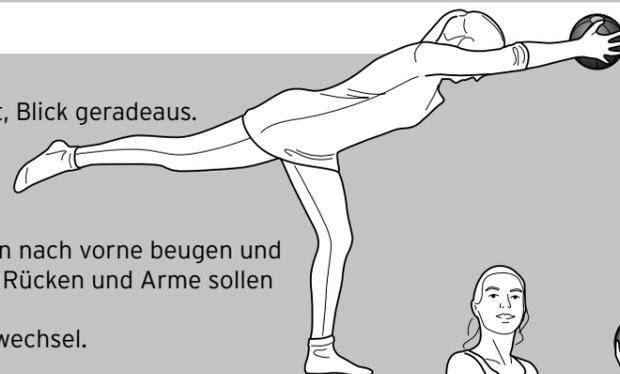
Balance-Übungen

Ausgangsposition

Stehend, Rücken gerade, Bauch angespannt, Blick geradeaus. Knie nicht ganz durchgestreckt. Den Ball über Kopf in die Höhe halten.

Übung

Mit geradem Rücken und gestreckten Armen nach vorne beugen und ein Bein gerade nach hinten anheben. Bein, Rücken und Arme sollen eine Linie bilden. Solange wie möglich halten. Danach Seitenwechsel.

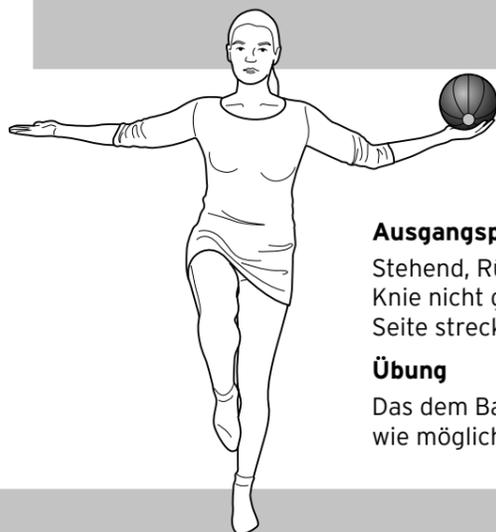
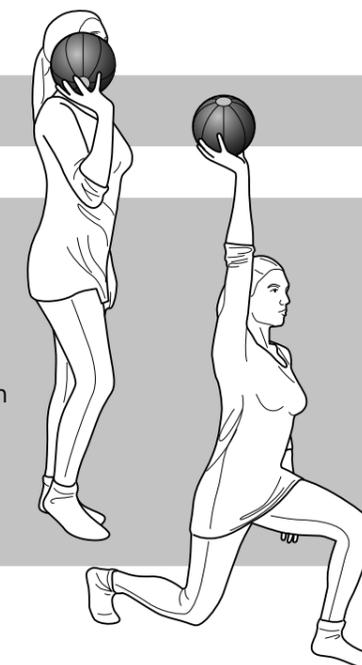


Ausgangsposition

Stehend, Rücken gerade, Bauch angespannt, Blick geradeaus. Knie nicht ganz durchgestreckt. Den Ball auf einer Handfläche in Kopfhöhe halten.

Übung

Mit dem dem Ball gegenüberliegenden Bein nach vorne in Schrittstellung gehen, das andere Knie bis knapp über Boden absenken, der Oberkörper bleibt gerade und angespannt in der Mitte. Den Ball über Kopf in die Höhe strecken. Halten und zurück in die Ausgangsposition. Nach einigen Wiederholungen Seitenwechsel.

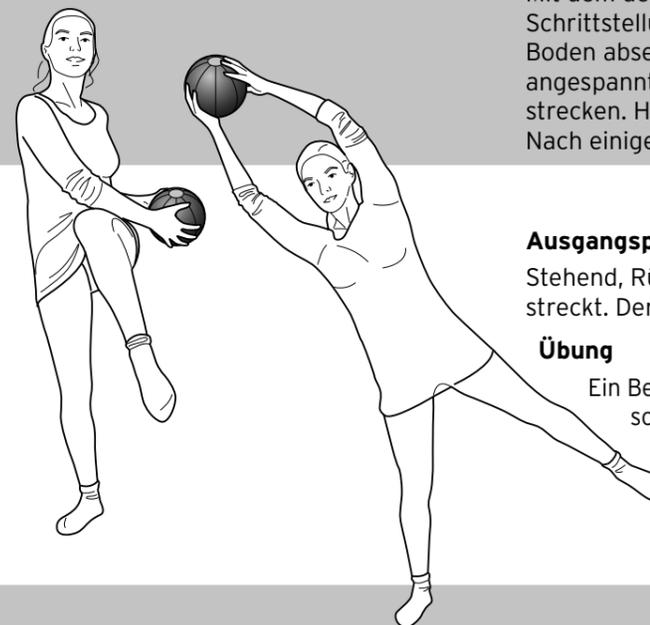


Ausgangsposition

Stehend, Rücken gerade, Bauch angespannt, Blick geradeaus. Knie nicht ganz durchgestreckt. Die Arme in Brusthöhe zur Seite strecken. Den Ball dabei auf einer Handfläche halten.

Übung

Das dem Ball gegenüberliegende Bein anheben und solange wie möglich balancieren. Danach Seitenwechsel.



Ausgangsposition

Stehend, Rücken gerade, Bauch angespannt, Blick geradeaus. Knie nicht ganz durchgestreckt. Den Ball mit beiden Händen in Brusthöhe halten.

Übung

Ein Bein gebeugt nach vorne anheben, den Ball dabei über das Bein hinweg zur Seite schwingen, der Oberkörper ab Brust dreht sich dabei mit.

Der Unterkörper hält die Position. Einen Moment halten. Dann das angehobene Bein seitlich nach hinten strecken und die Arme mit dem Ball zur gegenüberliegenden Seite nach oben, sodass Arme und Bein eine Diagonale bilden. Halten und wiederholen. Nach einigen Wiederholungen Seitenwechsel.