



Zu Ihrer Sicherheit

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

Das Bolster ist für ein Training zur Förderung des Gleichgewichts und zur Stärkung der Muskulatur vorgesehen.

Das Bolster ist nicht dazu vorgesehen, als Sitzgelegenheit, Kissen oder Ähnliches benutzt werden.

Das Bolster ist als Sportgerät für den häuslichen Bereich konzipiert.
Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und therapeutischen Einrichtungen ist es nicht geeignet.

Das Bolster ist belastbar bis max. 100 kg.
Das Bolster darf nur von einer Person gleichzeitig verwendet werden.

Was Sie bei den Übungen beachten müssen

- Beginnen Sie Ihre Übungen nicht direkt nach dem Essen. Warten Sie danach mindestens 30 Minuten, bevor Sie anfangen. Trainieren Sie nicht, wenn Sie sich unwohl fühlen, Sie krank oder müde sind oder andere Faktoren gegen ein konzentriertes Training sprechen. Nehmen Sie während des Trainings ausreichend Flüssigkeit zu sich.
- 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.
- Nehmen Sie sich anfangs nur drei bis sechs Übungen für verschiedene Muskelgruppen vor. Wiederholen Sie diese Übungen, je nach körperlicher Verfassung, nur wenige Male.
Legen Sie zwischen den Übungen jeweils eine Pause von mindestens einer Minute ein. Steigern Sie sich langsam auf etwa 10 bis 20 Wiederholungen. Üben Sie niemals bis zur Erschöpfung.
- Führen Sie die Übungen mit gleichmäßigem Tempo aus. Machen Sie keine ruckartigen Bewegungen. Am einfachsten ist es, wenn Sie die Übungen in Zähltakt ausführen, z.B. 2 Takte ziehen, 1 Takt halten und 2 Takte zurückführen. Probieren Sie es aus, bis Sie Ihren eigenen gleichmäßigen Rhythmus gefunden haben.
- Atmen Sie während der Übungen gleichmäßig weiter.
Nicht den Atem anhalten! Zu Beginn jeder Übung atmen Sie ein.
Am anstrengendsten Punkt der Übung atmen Sie aus.
- Führen Sie die Übungen immer zu beiden Seiten aus.
- Führen Sie die Übungen konzentriert aus. Lassen Sie sich bei den Übungen nicht ablenken.
- **Halten Sie bei allen Übungen den Rücken gerade - kein Hohlkreuz!
Halten Sie im Stand die Beine leicht gebeugt. Spannen Sie Po und Bauch an.**

i Wenn Sie das erste Mal eine Übung ausführen, sollten Sie dies vor einem Spiegel tun, damit Sie Ihre Haltung besser kontrollieren können.

- **Überfordern Sie sich nicht. Führen Sie eine Übung nur solange aus, wie es Ihrer körperlichen Fitness entspricht.
Treten während einer Übung Schmerzen auf, brechen Sie die Übung sofort ab.**
- **Es ist ratsam, sich die korrekte Ausführung der Übungen von einem erfahrenen Fitness-Trainer zeigen zu lassen.**

Wichtige Hinweise

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 und welche Übungen für Sie geeignet sind.**
- Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. Tragen eines Herzschrittmachers, Schwangerschaft, Kreislaufbeschwerden, 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!

GEFAHR für Kinder und Personen mit körperlichen Einschränkungen

- Dieser Artikel darf nicht von Personen benutzt werden, deren körperliche, geistige oder sonstige Fähigkeiten so eingeschränkt sind, dass sie den Artikel nicht sicher benutzen können. Dies gilt besonders für Personen mit Gleichgewichtsstörungen.
- Sollten Sie Kindern die Benutzung des Artikels 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.
Eltern und andere Aufsichtspersonen sollen sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die der Artikel nicht gebaut ist. Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass der Artikel kein Spielzeug ist. Bewahren Sie den Artikel für Kinder unzugänglich auf.

GEFAHR von Verletzungen

- Einige Übungen erfordern viel Kraft und Geschicklichkeit. Lassen Sie sich ggf. anfangs von einer zweiten Person helfen, damit Sie nicht die Kontrolle über das Bolster verlieren und stürzen.
- Wenn Sie es nicht gewohnt sind, sich körperlich zu betätigen, beginnen Sie anfangs ganz langsam. Beenden Sie die Übungen sofort, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden bemerken.
- Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.
- Tragen Sie keinen Schmuck wie Ringe oder Armbänder. Sie können sich verletzen und das Bolster beschädigen.
- Tragen Sie beim Training komfortable Kleidung.
- Der Untergrund muss eben und gerade sein. Achten Sie unbedingt auf einen festen und sicheren Stand. Trainieren Sie nicht barfuß oder in Socken auf einem glatten Untergrund, da Sie sonst ausrutschen und sich verletzen können. Verwenden Sie z.B. eine rutschhemmende Fitnessmatte. Dies empfiehlt sich besonders auch für die Bodenübungen.
- Achten Sie auf genügend Bewegungsfreiraum beim Trainieren. Trainieren Sie mit ausreichendem Abstand zu anderen Personen. Es dürfen auch keine Gegenstände in den Trainingsbereich hineinragen.
- Prüfen Sie das Bolster vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Wenn es offensichtlich beschädigt ist, dürfen Sie es nicht benutzen. Lassen Sie Reparaturen am Bolster nur von einer Fachwerkstatt oder von einer ähnlich qualifizierten Person durchführen. Durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen.
- Das Bolster darf in seiner Konstruktion nicht verändert werden. Das Bolster darf auch nicht auf sonstige Art zweckentfremdet werden.
- **Nicht mit dem Mund aufpusten. Gefahr von Schwindel!**

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

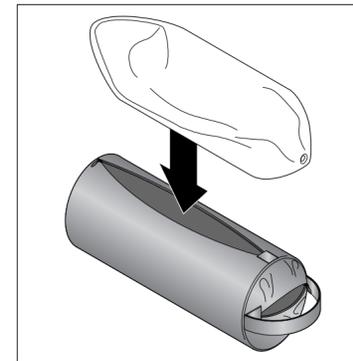
Einige Dehnübungen finden Sie unten abgebildet.

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

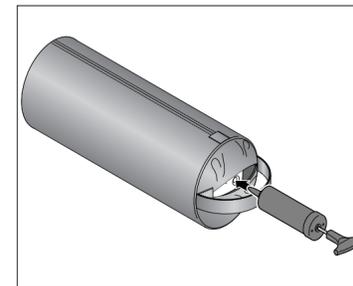
Halten Sie die Positionen in den Übungen jeweils ca. 20-35 Sekunden.

Bolster aufpumpen

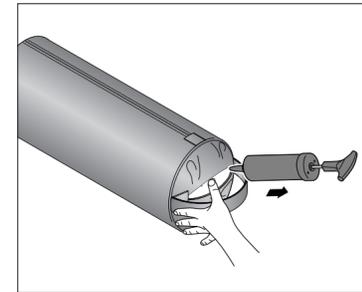
- Schützen Sie den Artikel vor hohen Temperaturschwankungen, direkter Sonneneinstrahlung über längere Zeit, hoher Feuchtigkeit und Wasser.
- Benutzen Sie keine Drucklufteinrichtungen an Tankstellen, um den Artikel aufzupumpen. Das Luftkissen könnte zu stark aufgepumpt werden oder bersten.
- Als Füllmedium darf nur Luft verwendet werden.
- Das Luftkissen niemals im kalten Zustand aufpumpen.
- Pumpen Sie das Luftkissen nicht über seine Nenngröße (ca. 210 x 600 mm (Ø x L)) hinaus auf.
- Schützen Sie den Artikel vor scharfen, spitzen oder heißen Gegenständen und Flächen. Halten Sie ihn fern von offenen Flammen.



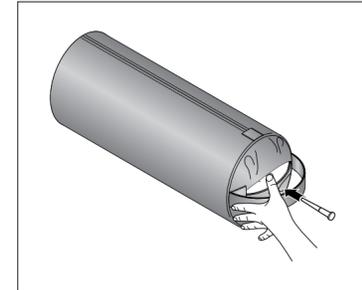
1. Stecken Sie das noch nicht aufgepumpte Luftkissen in den Bezug - die Ventilöffnung muss in Richtung des Reißverschlusses an der Kopfseite des Bezugs zeigen - und schließen Sie den Reißverschluss auf der Längsseite des Bezugs.



2. Öffnen Sie den Reißverschluss auf der Kopfseite des Bezugs und stecken Sie die Tülle der Luftpumpe in das Ventil.
3. Pumpen Sie das Luftkissen auf.
Die Luftpumpe pumpt sowohl beim Ausziehen als auch beim Einschieben des Kolbens Luft in das Luftkissen.
Das Luftkissen sollte niemals stramm aufgepumpt werden. Je nach Übung kann man es mehr oder weniger aufpumpen. Es sollte sich aber mindestens 5-10 cm eindrücken lassen.



4. Ziehen Sie die Luftpumpe aus dem Ventil und sichern Sie die Öffnung mit dem Daumen, damit keine Luft entweicht.



5. Stecken Sie den Verschluss-Stöpsel ein. Gehen Sie dabei zügig vor, da sonst zu viel der eingepumpten Luft entweicht.
6. Schließen Sie den Reißverschluss an der Kopfseite des Bezugs.

Pflege

- Wischen Sie das Luftkissen bei Bedarf mit einem weichen, leicht mit Wasser angefeuchteten Lappen sauber.
- ▷ Der Bezug kann bei 30 °C in der Maschine gewaschen werden. Beachten Sie das Einnähetikett.
- ▷ Lassen Sie das Luftkissen nicht auf empfindlichen Möbeln oder Böden liegen. Es kann nicht völlig ausgeschlossen werden, dass manche Lacke, Kunststoffe oder Möbel-/Bodenpflegemittel das Material des Luftkissens angreifen und aufweichen. Um unliebsame Spuren zu vermeiden, bewahren Sie das Luftkissen auch im nicht aufgepumpten Zustand stets in seinem Bezug auf.

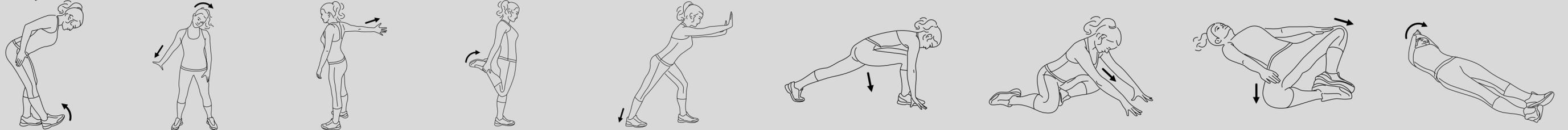
Material	Luftkissen: Bezug:	100% PVC 80% Baumwolle, 20% Polyester
-----------------	-------------------------------	--

Maße (im aufgepumpten Zustand): ca. 210 x 600 mm (Ø x L)

i Aus produktionstechnischen Gründen kann es beim ersten Auspacken des Artikels zu einer leichten Geruchsentwicklung kommen. Diese ist vollkommen ungefährlich. Lassen Sie den Artikel gut auslüften. Der Geruch verschwindet nach kurzer Zeit. Sorgen Sie für ausreichende Belüftung!

Tipp:
Je weniger Luft sich im Bolster befindet, desto mehr müssen Ihre Muskeln arbeiten, um die Balance zu halten. Pumpen Sie daher das Luftkissen anfangs etwas strammer auf. Mit zunehmender Fitness und Sicherheit, lassen Sie dann etwas Luft aus dem Bolster heraus, um das Training zu steigern.

Dehnübungen

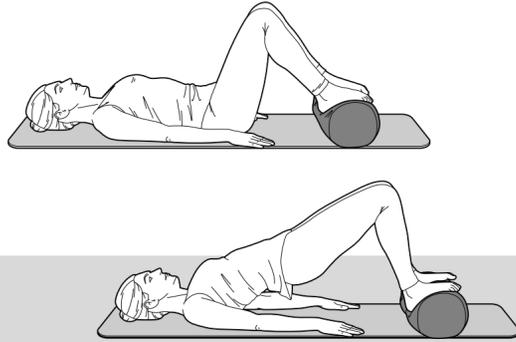


Training mit dem Bolster

1. Po + hintere Beinmuskulatur

Ausgangsposition: In Rückenlage auf dem Boden liegend, die Beine aufgestellt, die Füße etwa hüftbreit auseinander auf dem Bolster. Die Arme seitlich vom Körper. Bauch und Po angespannt.

Ausführung: Die Hüfte nach oben drücken, bis Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.



Variante 1a. + unterer Rücken

Ausgangsposition: Endposition 1. halten.

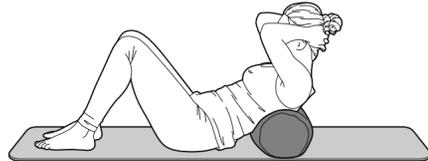
Ausführung: Ein Bein nach oben strecken. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition. Seitenwechsel.



2. Obere gerade Bauchmuskulatur

Ausgangsposition: In Rückenlage über das Bolster legen, Hände im Nacken verschränken, Beine aufgestellt, Füße hüftbreit.

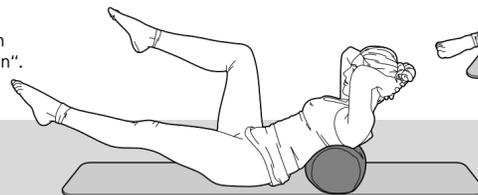
Ausführung: Den Oberkörper aus der Bauchmuskulatur heraus soweit wie möglich anheben - die Ellenbogen dabei nicht nach vorne ziehen. Nicht im Nacken ziehen! Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.



Variante 2a. + vorderer Oberschenkel

Ausgangsposition: Endposition 2. halten.

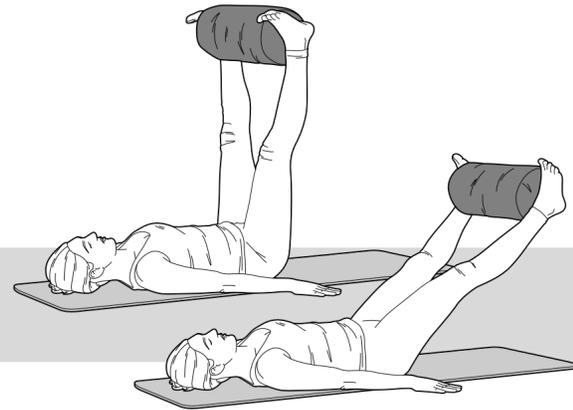
Ausführung: Beine anheben und langsam „Fahrrad fahren“.



3. Untere Bauch + innere Oberschenkelmuskeln

Ausgangsposition: In Rückenlage auf dem Boden liegend, die Beine in die Luft gestreckt, zwischen den Füßen das Bolster halten. Die Arme seitlich vom Körper. Bauch und Po angespannt.

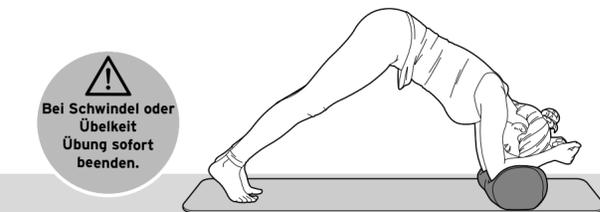
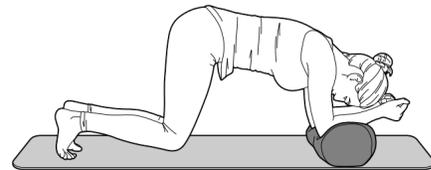
Ausführung: Die Beine langsam bis auf ca. 45° absenken. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.



4. Oberschenkel, Bauch, Schultern + Arme

Ausgangsposition: Auf dem Boden kniend, mit den Unterarmen auf dem Bolster abgestützt, Ellenbogen unter den Schultern.

Ausführung: Den Po aus den Beinen heraus nach oben drücken in die „Yoga-Brücke“: Beine und Oberkörper bilden ein Dreieck. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

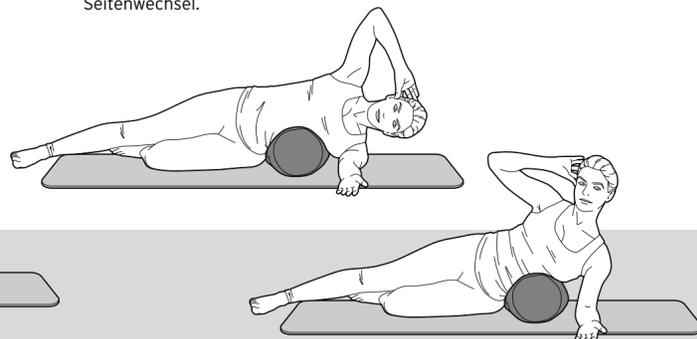


Bei Schwindel oder Übelkeit Übung sofort beenden.

5. Seitliche Bauchmuskulatur

Ausgangsposition: Seitlich über das Bolster legen, das untere Bein nach hinten abgewinkelt, das obere Bein gestreckt. Den unteren Arm nach vorn strecken, den oberen Arm angewinkelt nach oben halten. Bauch und Po angespannt.

Ausführung: Den Oberkörper aus der Bauchmuskulatur heraus soweit wie möglich anheben. Nicht im Nacken ziehen! Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition. Seitenwechsel.

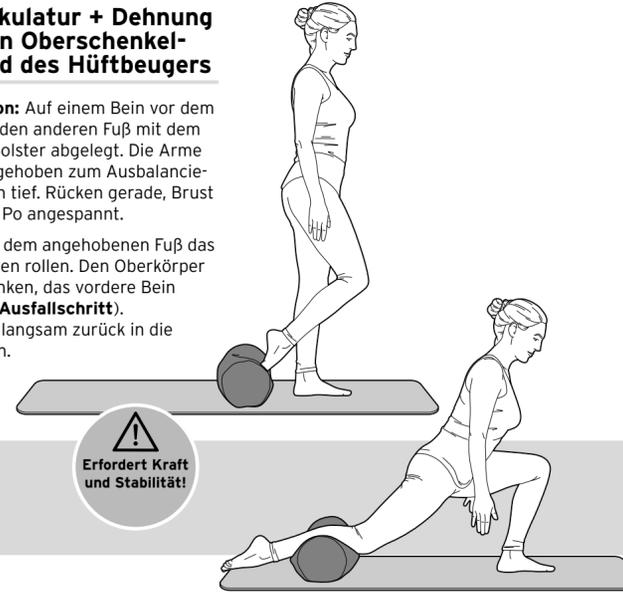


6. Beinmuskulatur + Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskeln und des Hüftbeugers

Ausgangsposition: Auf einem Bein vor dem Bolster stehend, den anderen Fuß mit dem Spann auf dem Bolster abgelegt. Die Arme leicht seitlich angehoben zum Ausbalancieren. Die Schultern tief. Rücken gerade, Brust hoch, Bauch und Po angespannt.

Ausführung: Mit dem angehobenen Fuß das Bolster nach hinten rollen. Den Oberkörper nach unten absenken, das vordere Bein dabei beugen (= Ausfallschritt). Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition. Seitenwechsel.

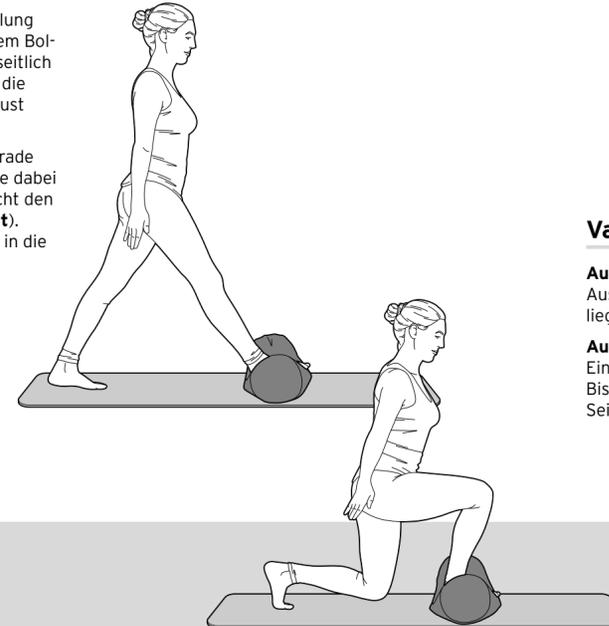
! Erfordert Kraft und Stabilität!



7. Beinmuskulatur + Po

Ausgangsposition: In Schrittstellung stehend, den vorderen Fuß auf dem Bolster abgestützt. Die Arme leicht seitlich angehoben zum Ausbalancieren. Die Schultern tief. Rücken gerade, Brust hoch, Bauch und Po angespannt.

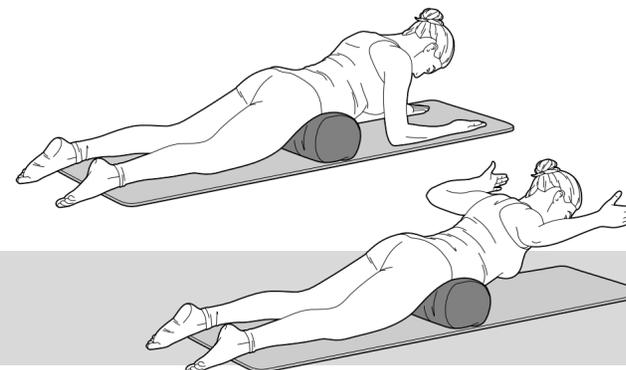
Ausführung: Den Oberkörper gerade nach unten absenken, beide Beine dabei beugen. Das hintere Knie darf nicht den Boden berühren (= Ausfallschritt). Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition. Seitenwechsel.



8. Schultern, Rücken, Po + hintere Oberschenkel

Ausgangsposition: In Bauchlage über das Bolster legen, Unterarme auf dem Boden abgestützt, Beine gestreckt, Füße hüftbreit. Bauch und Po angespannt.

Ausführung: Die angewinkelten Arme seitlich anheben, der Oberkörper und die Beine bleiben dabei in Position. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.



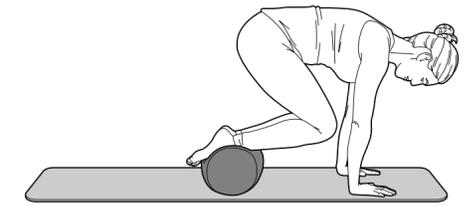
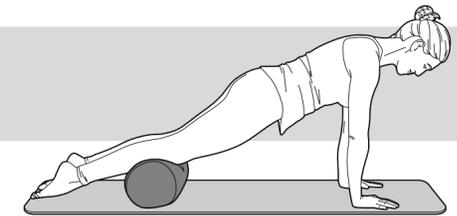
Tiefenmuskulatur

! Das Bolster sorgt für einen instabilen Untergrund, sodass bei jeder Übung auch die Tiefenmuskulatur angeregt wird, die unwillkürlich arbeitet, um den Körper in Balance zu halten. Insbesondere die Übungen, bei denen ein oder beide Füße auf dem Bolster abgestützt werden, trainieren die Stabilität der Fußknöchel.

9. Rumpf, Bauch, Schultern + Arme

Ausgangsposition: Im Liegestütz, das Bolster liegt unter den Schienbeinen. Kopf, Rücken und Beine bilden eine Linie. Bauch und Po angespannt.

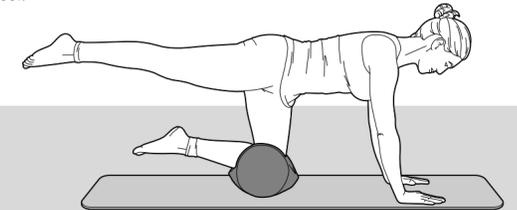
Ausführung: Die Beine über das Bolster rollend nach vorne ziehen. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.



Variante 9a. + Po + hintere Beinmuskulatur

Ausgangsposition: Aus Endposition 9. soweit zurückrollen, bis beide Knie auf dem Bolster liegen.

Ausführung: Ein Bein nach hinten strecken. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition. Seitenwechsel.



10. Arme, Schultern, Bauch + vordere Oberschenkel

Position: Im Unterarmstütz, die Unterarme auf dem Bolster. Kopf, Rücken und Beine gerade. Bauch und Po angespannt.

Position halten.

