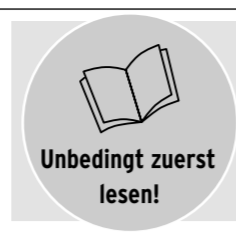
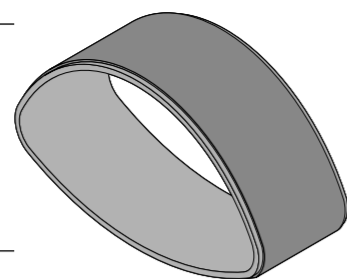




Trainingsanleitung Yoga-Rad



Liebe Kundin, lieber Kunde!

Yoga fördert Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Kraft, Gleichgewicht und Konzentration. Es wirkt ausgleichend auf den Blutkreislauf, die Sauerstoffaufnahme wird vermehrt und das Immunsystem wird gestärkt. Yoga entspannt und führt zu innerer Ruhe. Yoga wirkt auf Körper, Geist und Seele.

Mit Ihrem neuen Yoga-Rad steigern Sie die Intensität und Schwierigkeit Ihrer Yoga-Übungen, da es Ihnen anspruchsvolle Positionen mit erhöhter Instabilität ermöglicht, die einen hohen Anspruch an die Muskulatur stellen.

Das Yoga-Rad richtet sich zuallerst an bereits Yoga-erfahrene und körperlich fitte Anwender. Die meisten Übungen mit dem Yoga-Rad sind für den Anfänger zu schwierig, da das Rad seitlich wegkippen kann, wenn man nicht richtig ausbalanciert ist bzw. über nicht ausreichend Muskelkraft verfügt. Verletzungsgefahr!

Wir haben einige Übungen herausgesucht, die sich in der Grundposition auch für Anfänger eignen. Überschätzen Sie sich bitte nicht! Beginnen Sie vorsichtig. Steigern Sie sich erst mit zunehmender Muskelkraft, Balance-Gefühl und Sicherheit. Gehen Sie erst zur nächsten Position über, wenn Sie die vorhergehende Übung problemlos ausführen können.

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!

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Training.

Ihr Tchibo Team

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 Yoga-Rad ist zur Unterstützung von gymnastischen Übungen im häuslichen Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und therapeutischen Einrichtungen ist es nicht geeignet.

Das Yoga-Rad darf nur von 1 Person gleichzeitig benutzt und nur bis max. 85 kg Körpergewicht belastet werden. Überlasten Sie es nicht!

GEFAHR für Kinder und Personen mit körperlichen Einschränkungen

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

Das Yoga-Rad ist kein Spielzeug und muss Kleinkindern unzugänglich sein.

Dieser Artikel darf nicht von Personen benutzt werden, deren körperliche, geistige oder sonstige Fähigkeiten so eingeschränkt sind, dass sie das

Yoga-Rad nicht sicher benutzen können. Dies gilt besonders für Personen mit Gleichgewichtsstörungen.

Die bestimmungsgemäße Benutzung des Yoga-Rads ist ausschließlich der Gebrauch durch Erwachsene oder Jugendliche mit entsprechender physischer und psychischer Entwicklung.

Es ist sicherzustellen, dass jeder Benutzer mit der Handhabung des Yoga-Rads vertraut ist oder beaufsichtigt wird. 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 das Yoga-Rad nicht gebaut ist.

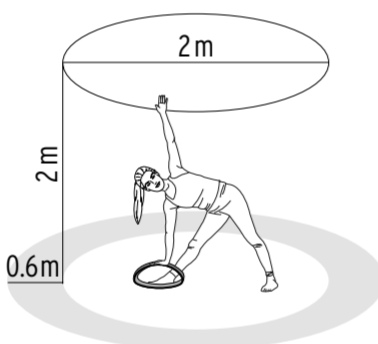
Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass das Yoga-Rad kein Spielzeug ist.

Sollten Sie Kindern die Benutzung des Yoga-Rads 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.

GEFAHR von Verletzungen

Einige Übungen erfordern viel Kraft und Geschicklichkeit. Lassen Sie sich anfangs ggf. von einer zweiten Person helfen oder stützen Sie sich an einer Wand ab, damit Sie nicht die Kontrolle verlieren und stürzen.

Verwenden Sie das Trainingsgerät auf einem stabilen, waagerechten und ebenen Untergrund. Der Boden muss frei von spitzen oder scharfkantigen Gegenständen sein.



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

Prüfen Sie das Yoga-Rad vor jeder Anwendung. Falls es angegriffen, angerissen oder angebrochen erscheint, benutzen Sie es nicht.

Das Yoga-Rad darf in seiner Konstruktion nicht verändert werden. Stellen Sie nichts darauf ab, belasten Sie es nicht übermäßig. Das Yoga-Rad darf auch nicht auf sonstige Art zweckentfremdet werden.

VORSICHT - Sachschäden

Schützen Sie das Yoga-Rad vor hohen Temperaturschwankungen, direkter Sonneneinstrahlung über längere Zeit, hoher Feuchtigkeit und Wasser.

Schützen Sie das Yoga-Rad vor scharfen, spitzen oder heißen Gegenständen und Flächen. Halten Sie es fern von offenen Flammen.

Verwenden Sie das Yoga-Rad nicht auf empfindlichen Böden. Durch die hohe Punktbelastung können Abdrücke entstehen. Legen Sie ggf. eine Fitnessmatte o.Ä. unter.

Ein paar Anregungen zu Yoga

- Üben Sie an einem warmen, ruhigen Ort ohne Ablenkungen.
- Tragen Sie lockere, bequeme Kleidung. Machen Sie Ihre Übungen vorzugsweise barfuß. 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. Legen Sie eine rutschhemmende 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. Die Übungen erfordern viel Kraft, um das Rad in Position zu halten. Halten Sie eine Position nur so lange, wie Sie sie sauber und sicher ausführen können. Beenden Sie die Übung sofort, wenn Ihre Kraft und Konzentration nachlässt und Sie die Balance nicht sicher halten können.
- 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 Lungenvolumen 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.
- Führen Sie die Übungen immer zu beiden Seiten aus.
- 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.
- Tragen Sie keinen Schmuck wie Ringe oder Armbänder. Sie können sich verletzen.
- Durch Schweiß kann die Oberfläche rutschig werden. Wischen Sie das Yoga-Rad dann trocken.

Vor dem Training

- Prüfen Sie das Yoga-Rad auf Beschädigungen.
- Tragen Sie leichte, sportliche Kleidung.
- Trainieren Sie barfuß oder tragen Sie Sportsocken oder -schuhe mit einer rutschfesten Sohle
- 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.

Tipp: Wenn Sie eine Fitnessmatte unter das Yoga-Rad legen, ist die Instabilität des Geräts nicht ganz so groß und das Balancieren etwas einfacher.

Trainingsablauf

- Rechnen Sie für Ihr Training 5-10 Minuten für eine Aufwärmphase und mindestens 5 Minuten für eine Entspannungsphase ein. So geben Sie Ihrem Körper Zeit, sich an die Belastung zu gewöhnen und vermeiden Verletzungen.
- Legen Sie zwischen den Übungen jeweils eine Pause von mindestens einer Minute ein. Steigern Sie sich langsam auf etwa 15 bis 20 Wiederholungen. Üben Sie niemals bis zur Erschöpfung.

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.

Was Sie bei den einzelnen Übungen beachten müssen

- Beginnen Sie die Übungen langsam. Machen Sie keine ruckartigen Bewegungen. Atmen Sie auch während der Übungen ruhig und gleichmäßig.
- Führen Sie die Übungen konzentriert aus. Lassen Sie sich bei den Übungen nicht ablenken.
- **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.**
- **Führen Sie die Dehnübungen zum Ende des Trainings aus und legen Sie anschließend eine Entspannungsphase ein.**

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.

Pflege

- Das Yoga-Rad ist feucht abwischbar.
- VORSICHT - Sachschaden:**
- Verwenden Sie zum Reinigen des Yoga-Rads keine Reinigungsmittel.
- Lagern Sie das Yoga-Rad geschützt vor direktem Sonnenlicht. Setzen Sie es keinen Temperaturen unter -10 °C oder über +50 °C aus. Schützen Sie es auch vor großen Temperaturschwankungen, hoher Luftfeuchtigkeit und Wasser.

i Aus produktionstechnischen Gründen kann es beim ersten Auspacken des Yoga-Rads zu einer leichten Geruchsentwicklung kommen.

Diese ist vollkommen ungefährlich. Lassen Sie das Yoga-Rad vor dem ersten Gebrauch gut auslüften. Der Geruch verschwindet nach kurzer Zeit.

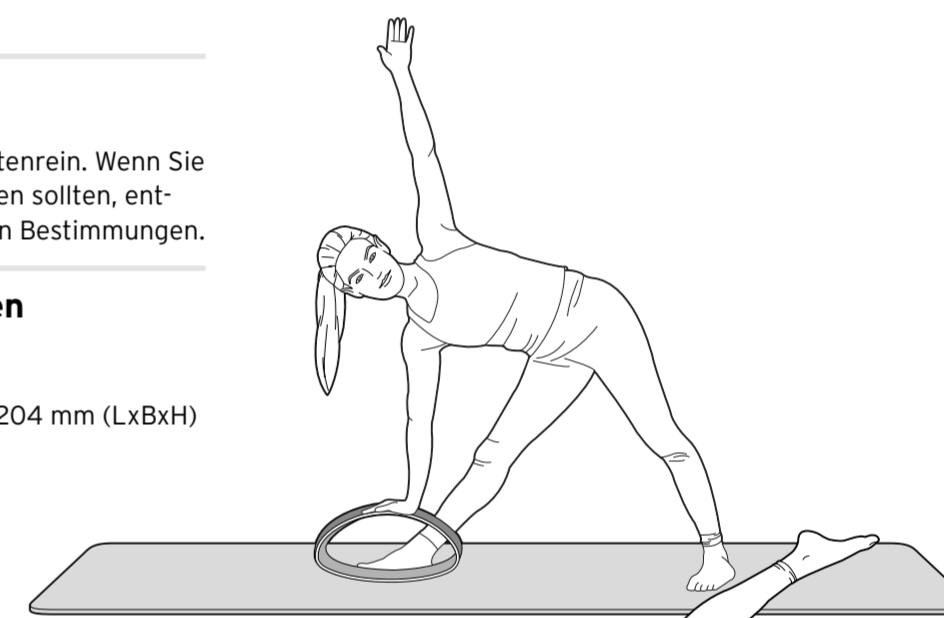
- Es kann nicht völlig ausgeschlossen werden, dass manche Lacke, Kunststoffe oder Möbel-/Bodenpflegemittel das Material des Yoga-Rads angreifen und aufweichen. Um unliebsame Spuren zu vermeiden, lagern Sie das Yoga-Rad nicht unmittelbar auf empfindlichen Möbeln oder Böden, sondern in einer Aufbewahrungsbox o.Ä.

Entsorgen

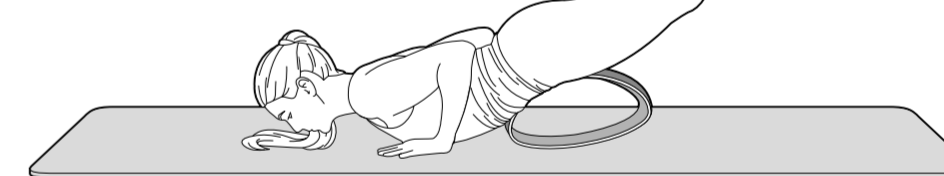
▷ Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Wenn Sie sich einmal von dem Artikel trennen sollten, entsorgen Sie ihn gemäß der örtlichen Bestimmungen.

Technische Daten

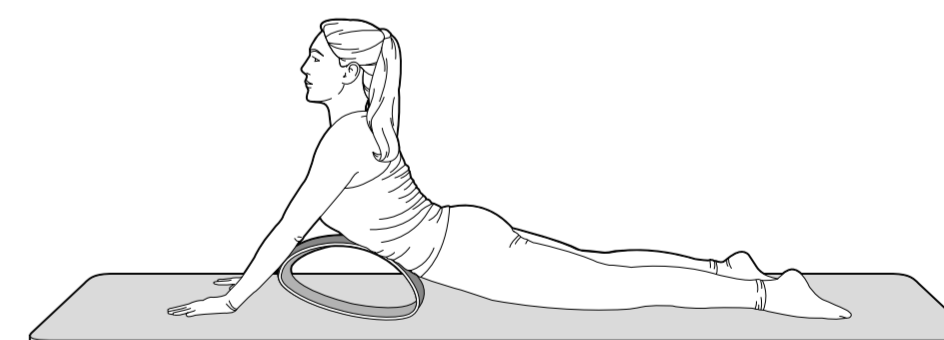
Gewicht: ca. 1170 g
Größe: ca. 380 mm x 130 mm x 204 mm (LxBxH)



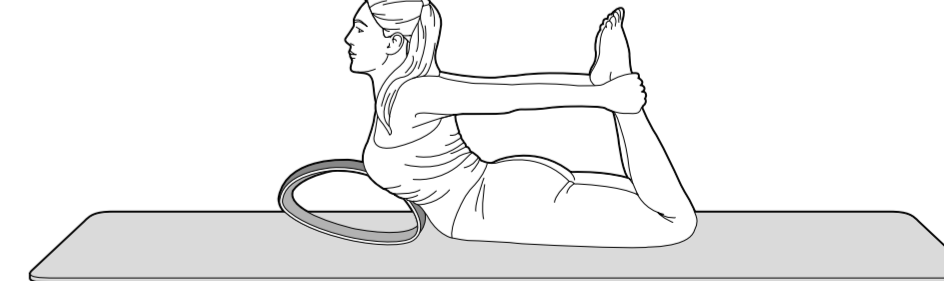
Das Dreieck



Die Heuschrecke



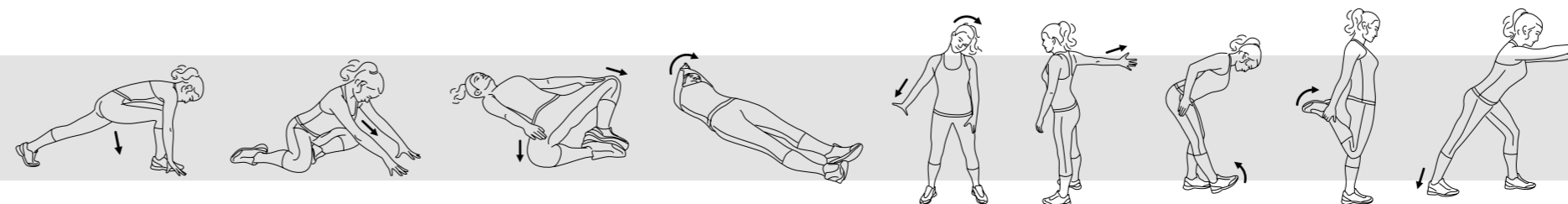
Die Cobra



Der Bogen

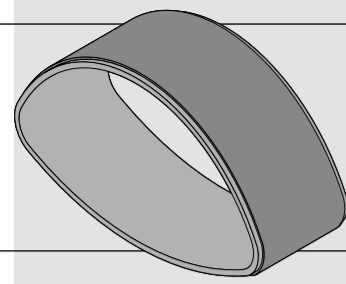
Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18,
22297 Hamburg, Germany www.tchibo.de

Dehnübungen



Artikelnummer:
396 163

Übungen



Fitness-Übungen

Bauchmuskulatur

Ausgangsposition: Auf dem Rücken liegend, die Beine zur „Kerze“ nach oben strecken, den Beckenbereich mit dem Yoga-Rad unterstützen.

Übung: Die Beine langsam absenken, bis Oberkörper und Beine eine Linie bilden. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition. Bis 4 zählen und die Beine langsam über Kopf strecken. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.



Untere Bauch-, vordere

Ausgangsposition: Auf dem Rücken aufgestellt, das andere nach oben Beckenbereich mit dem Yoga-Rad

liegend, ein Bein strecken, den unterstützen.

Oberschenkelmuskulatur + Hüftbeuger

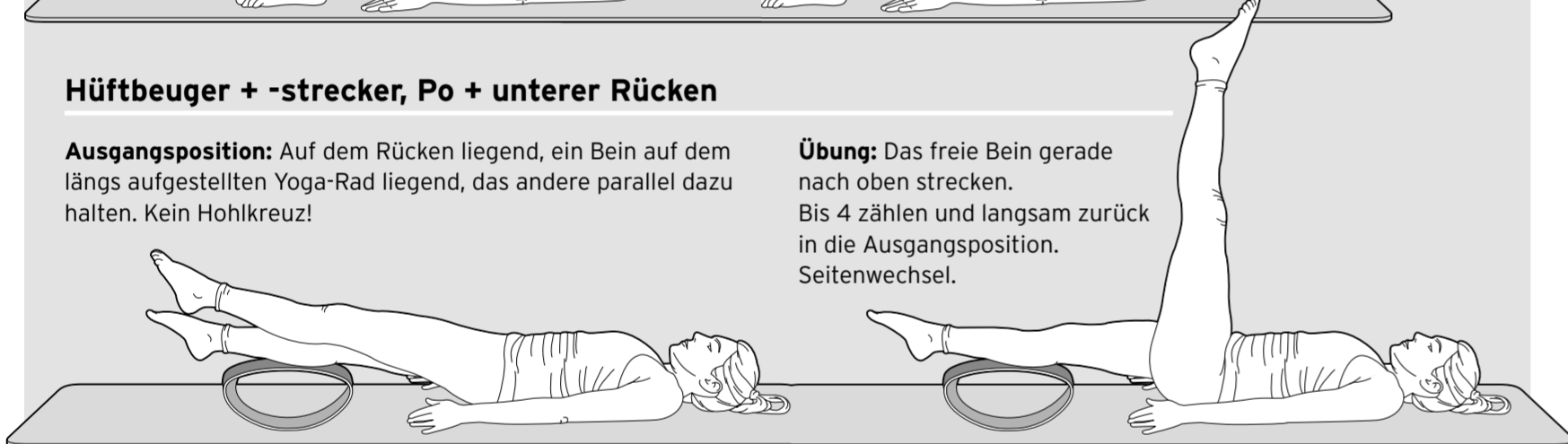
Übung: Das angehobene Bein langsam absenken, bis Oberkörper und Bein eine Linie bilden. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition. Seitenwechsel.



Hüftbeuger + -strecker, Po + unterer Rücken

Ausgangsposition: Auf dem Rücken liegend, ein Bein auf dem längs aufgestellten Yoga-Rad liegend, das andere parallel dazu halten. Kein Hohlkreuz!

Übung: Das freie Bein gerade nach oben strecken. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition. Seitenwechsel.



Variante 1

Ausgangsposition: Auf dem Rücken liegend, beide Füße auf dem quergestellten Yoga-Rad, die Hüfte nach oben drücken, bis Rumpf und Oberschenkel eine Linie bilden. Als Halte-Übung ausführen oder ...

Variante 2

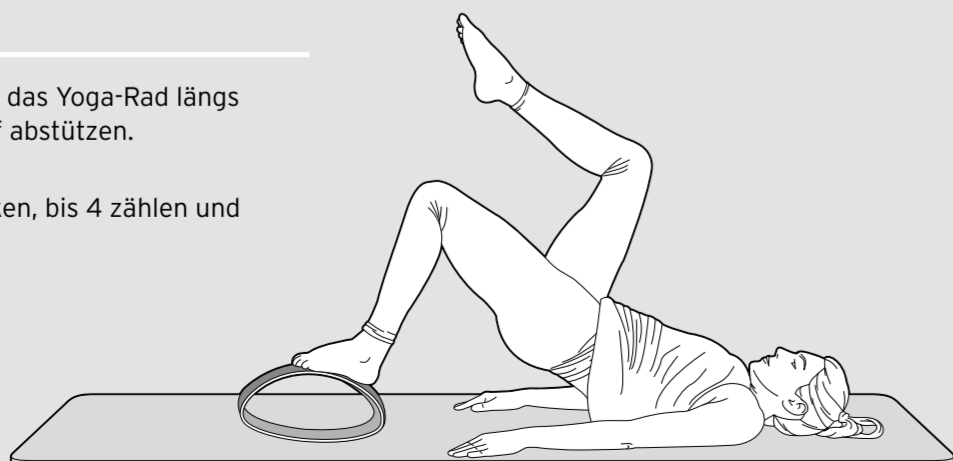
Übung: Einen Fuß zur Mitte des Yoga-Rads verschieben und das Gewicht darauf verlagern, das andere Bein anheben. Bis 4 zählen und die Hüfte auf den Boden absenken. Bis 4 zählen, die Hüfte wieder anheben. Seitenwechsel.



Variante 3

Ausgangsposition: wie vor, aber das Yoga-Rad längs stellen und mit einem Fuß darauf abstützen.

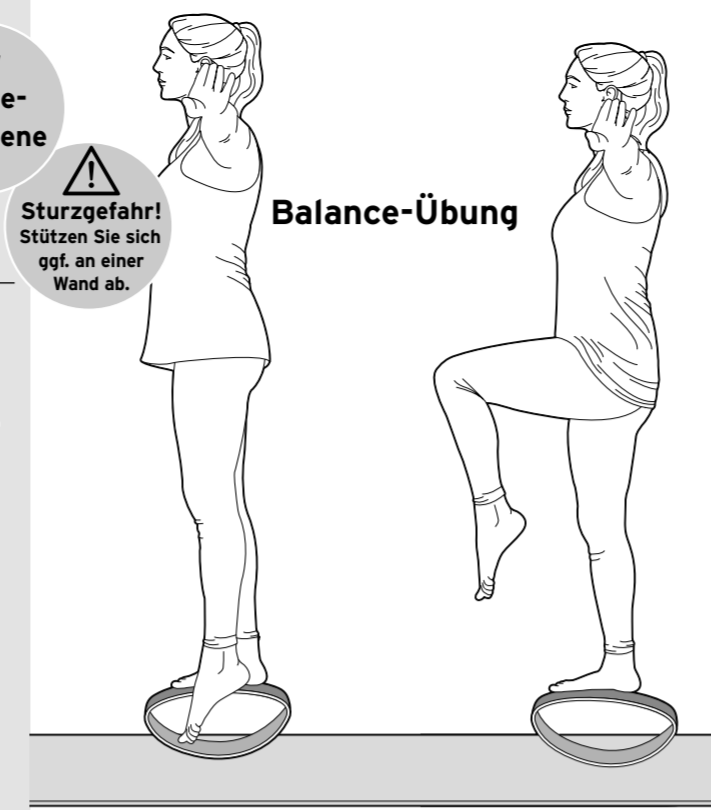
Übung: wie vor, die Hüfte absenken, bis 4 zählen und wieder anheben. Seitenwechsel.



Für Fortgeschrittene

⚠️ Sturzgefahr! Stützen Sie sich ggf. an einer Wand ab.

Balance-Übung



Rumpf- und Beinmuskulatur

In der **Ausgangsposition** stehen Sie mit einem Fuß auf dem Yoga-Rad, das Knie leicht gebeugt, Rücken gerade, Brust hoch, die Schultern nach unten, Blick nach vorne, Bauch und Po angespannt.

Hier wirkt das Yoga-Rad besonders auf die stabilisierenden Muskeln an den Fußgelenken ein. Zusätzlich wird die tiefliegende Rumpfmuskulatur aktiviert.

Als Halte-Übung ausführen oder ...

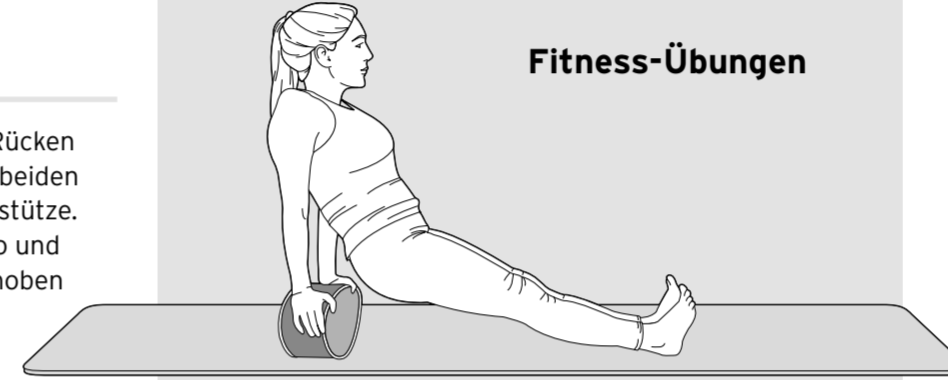
Übung: Ein Bein anheben, bis 4 zählen und langsam wieder absenken. Die Arme können zum besseren Ausbalancieren seitlich angehoben werden.

Seitenwechsel.

Trizeps

Ausgangsposition: Mit dem Rücken zum Yoga-Rad sitzen und mit beiden Händen auf dem Yoga-Rad abstütze. Nach oben drücken, sodass Po und Oberkörper vom Boden angehoben werden.

Als Halte-Übung ausführen.

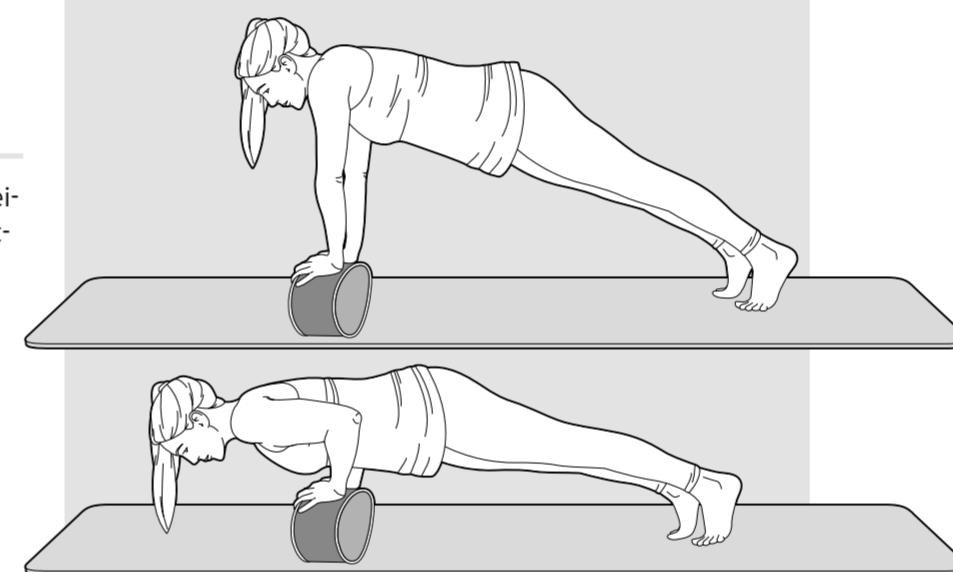


Bauch-, Brust, Arm- + Beinmuskulatur

Ausgangsposition: Liegestütz, mit beiden Händen auf dem Yoga-Rad abstützen. Rücken geradehalten, in einer Linie mit dem Nacken, Blick geht zu Boden.

Als Halte-Übung ausführen oder ...

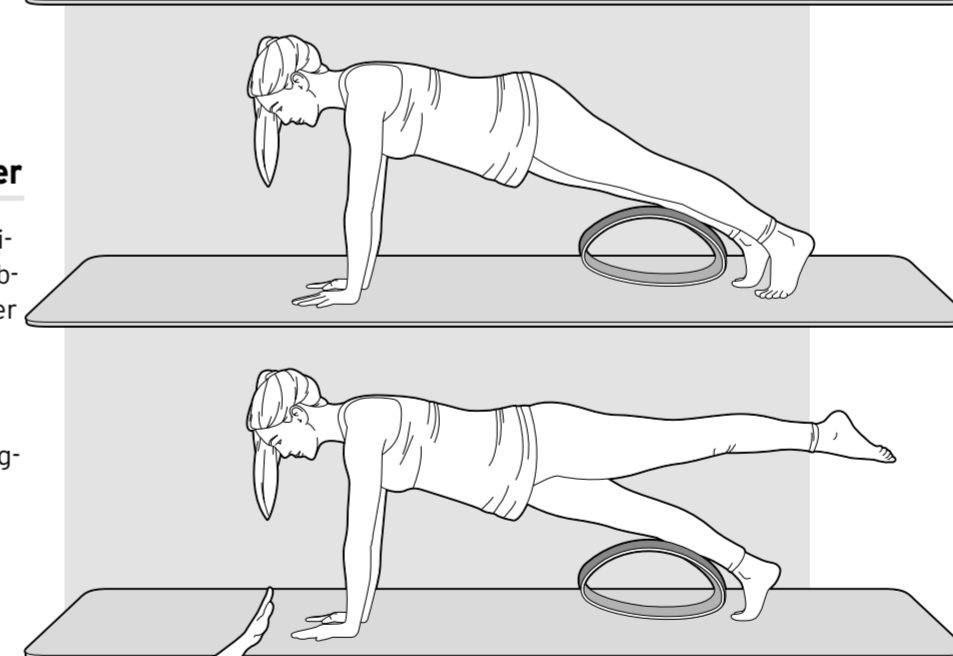
Übung: Oberkörper bis kurz über das Yoga-Rad absenken, bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.



Po, hintere Beinmuskulatur, unterer Rücken + Hüftstrecker

Ausgangsposition: Liegestütz, mit einem Schienbein auf dem Yoga-Rad abstützen. Rücken geradehalten, in einer Linie mit dem Nacken, Blick geht zu Boden.

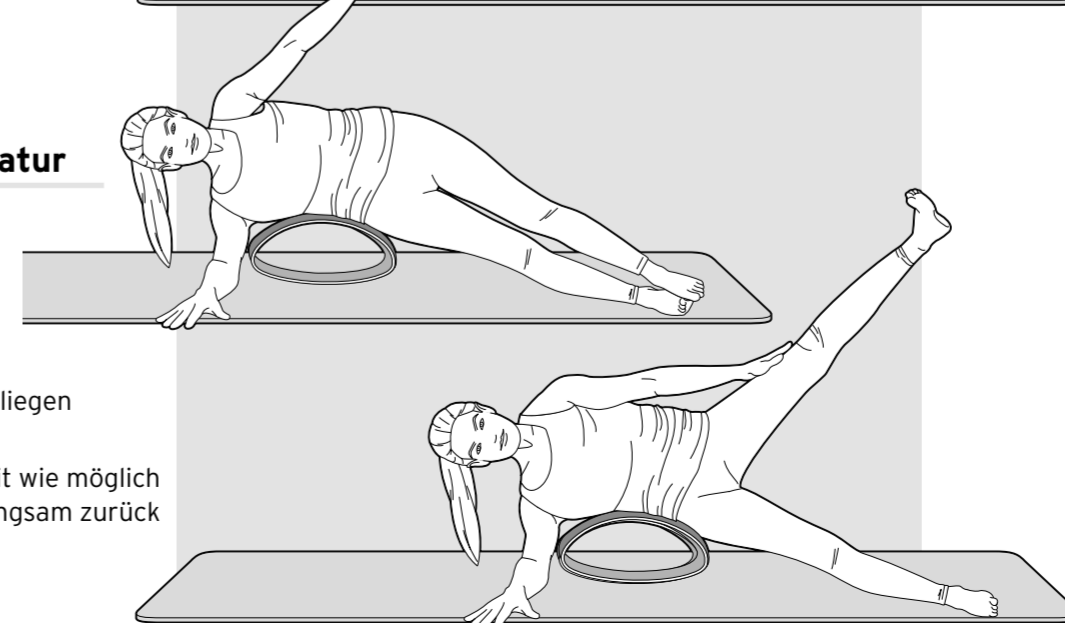
Übung: Das freie Bein gerade nach hinten strecken. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition. Seitenwechsel.



Seitliche Beinmuskulatur

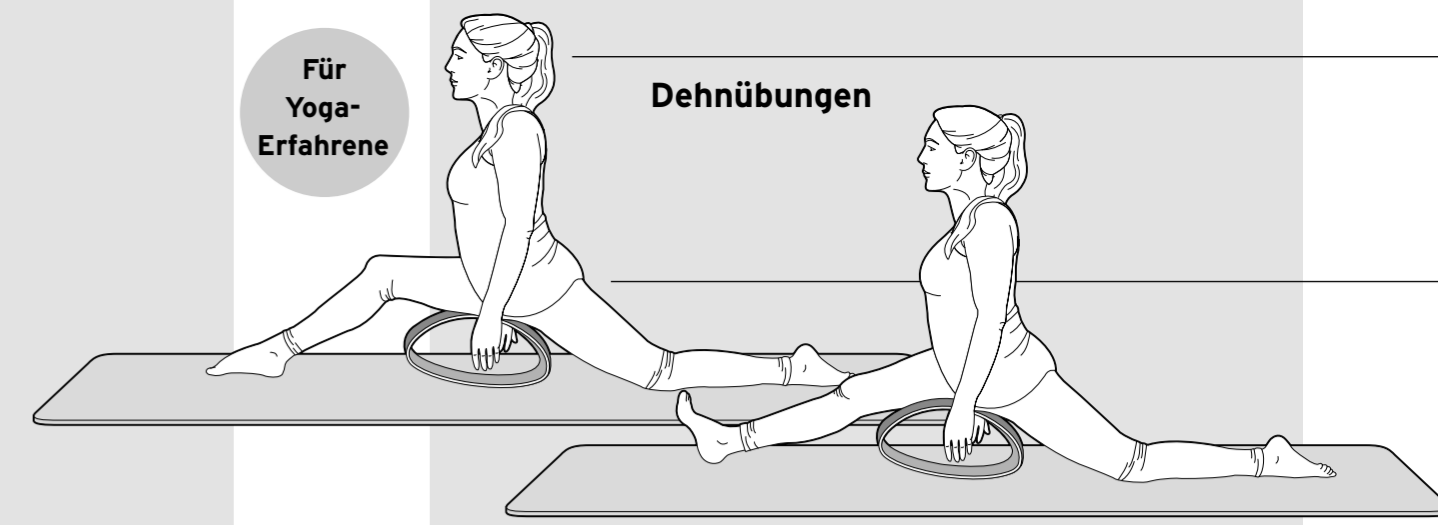
Ausgangsposition: Seitlich über das Yoga-Rad legen, mit dem unteren Arm abstützen, den oberen zum Ausbalancieren nutzen. Die Beine sind gestreckt und liegen übereinander.

Übung: Das obere Bein soweit wie möglich anheben, bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition. Seitenwechsel.



Für Yoga-Erfahrene

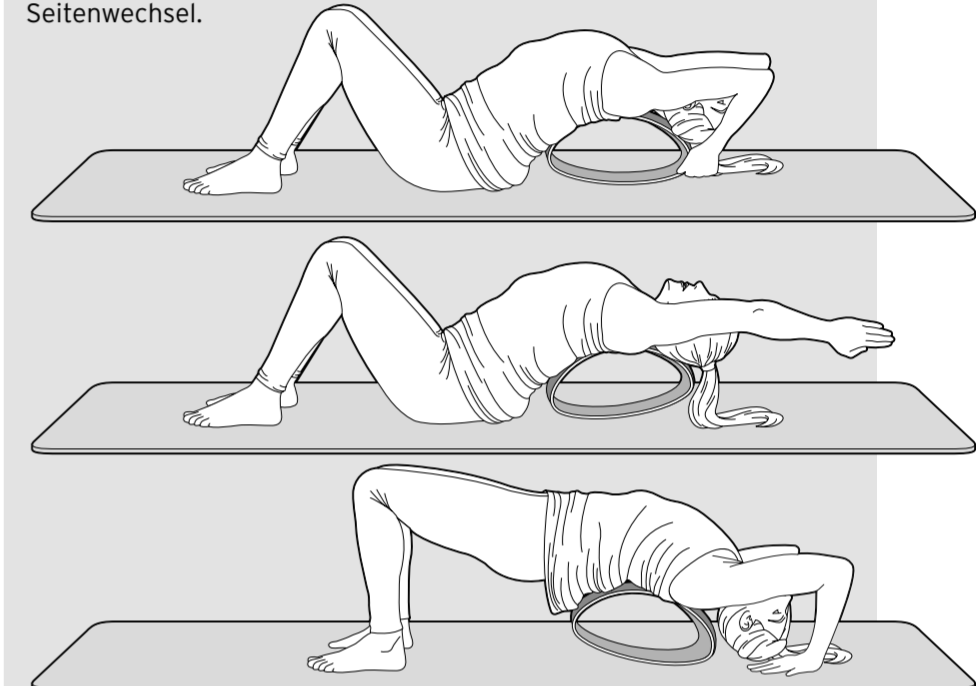
Dehnübungen



Beinmuskulatur, Hüftbeuger, -strecker + Po

Ausgangsposition: Vor dem Yoga-Rad kniend ein Bein nach vorne über das Yoga-Rad legen. Der vordere Fuß steht auf dem Boden, das Bein ist leicht gebeugt. Position halten. (**hinteres Bein: Oberschenkel, Hüftbeuger**)

Variante: Das vordere Bein durchstrecken, mit der Ferse aufsetzen. Position halten. (**+ vorderes Bein: Po, hintere Beinmuskulatur, Hüftstrecker + Wade**)
Seitenwechsel.

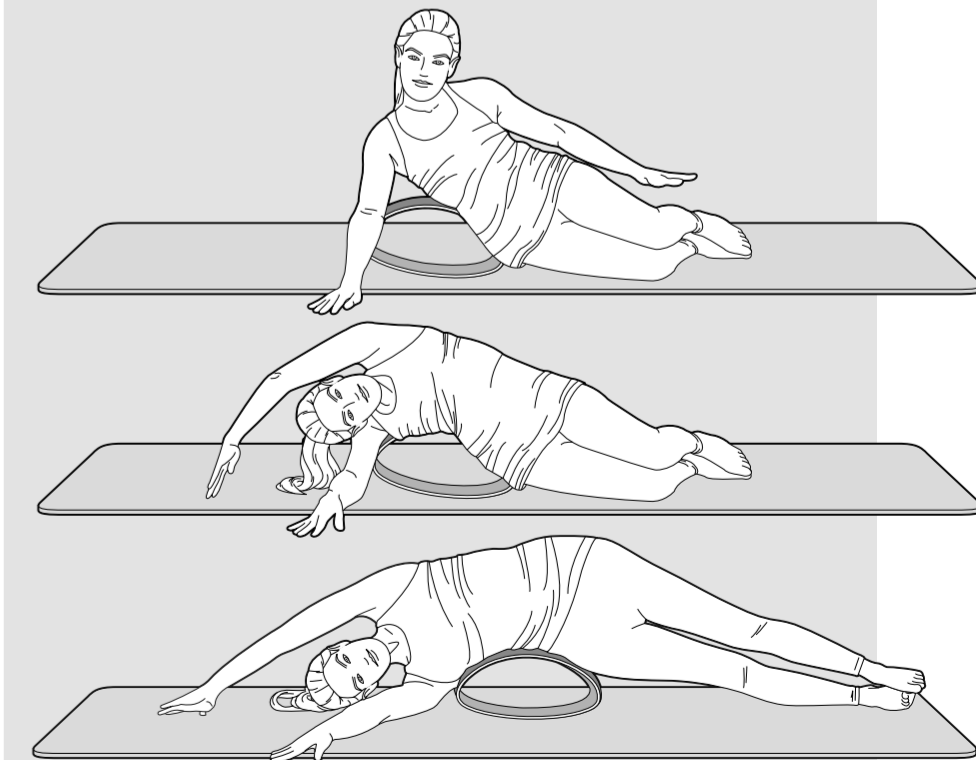


Brust-, Bauch- + Oberschenkelmuskulatur

Ausgangsposition: Mit hüftbreit aufgestellten Beinen mit dem Rücken zum Yoga-Rad setzen. Den Oberkörper nach hinten über das Yoga-Rad beugen, mit den Händen hinterm Kopf das Yoga-Rad greifen. Position halten. (**Bauchdehnung**)

Variante 1: Die Arme über Kopf nach hinten strecken. Position halten. (**Bauch- und Brustdehnung**)

Variante 2: Die Hüfte anheben und den Oberkörper weiter nach hinten beugen. Bauch anspannen, mit den Händen über Kopf auf dem Boden abstützen. Position halten. (**Bauch-, Brust- und Oberschenkeldehnung**)



Seitliche Rumpf-, Rücken- + Beinmuskulatur

Ausgangsposition: Seitlich neben das Yoga-Rad knien, den Oberkörper über das Yoga-Rad lehnen. Mit einer Hand abstützen. Den oberen Arm über Kopf strecken und den Rumpf über das Yoga-Rad beugen. Das Bein durchstrecken. Position halten. Seitenwechsel.