

Liebe Kundin, lieber Kunde!

Mit Ihrer neuen Yoga- und Fitness-Rolle können Sie vielfältige Übungen durchführen, um Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Kraft, Gleichgewicht und Konzentration zu fördern.

Mit Ihrer neuen Yoga- und Fitness-Rolle steigern Sie die Intensität und Schwierigkeit Ihrer Übungen, da die erhöhte Instabilität einen hohen Anspruch an die Muskulatur stellt.

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!

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

Die Yoga- und Fitness-Rolle ist für ein Training zur Förderung des Gleichgewichts und zur Stärkung der Muskulatur vorgesehen.

Die Yoga- und Fitness-Rolle ist nicht dazu vorgesehen, als Sitzgelegenheit, Kissen oder Ähnliches benutzt werden.

Die Yoga- und Fitness-Rolle ist als Sportgerät für den häuslichen Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und therapeutischen Einrichtungen ist sie nicht geeignet.

Die Yoga- und Fitness-Rolle ist belastbar bis max. **100 kg**. Sie 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 Zähltakten 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 Yoga- oder 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 die Rolle 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 die Rolle 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 die Rolle vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Wenn es offensichtlich beschädigt ist, dürfen Sie sie nicht benutzen.
- Die Rolle darf in seiner Konstruktion nicht verändert werden. Die Rolle darf auch nicht auf sonstige Art zweckentfremdet werden.

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.**

Nach dem Training: Dehnen ...

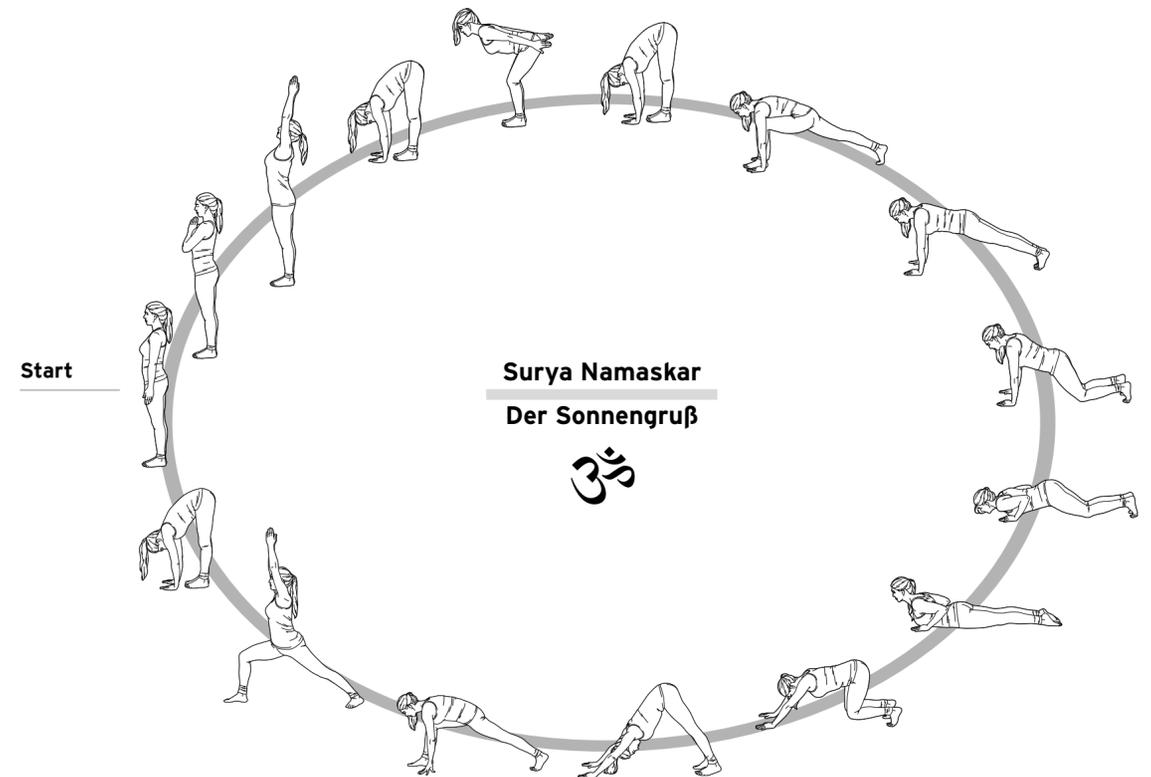
Einige Dehnübungen finden Sie unten abgebildet.

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

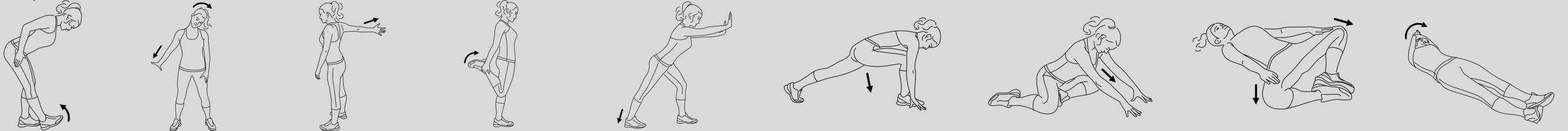
Halten Sie die Positionen in den Übungen jeweils ca. 20-35 Sekunden.

... und 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.



Dehnübungen



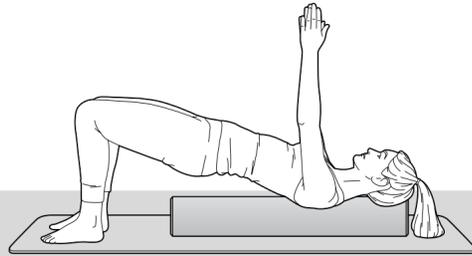
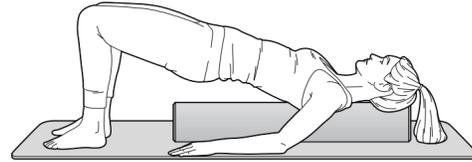
Training mit der Yoga- und Fitness-Rolle

1. Po + hintere Beinmuskulatur / Rumpfmuskeln

Ausgangsposition: In Rückenlage auf der Rolle liegend, die Beine aufgestellt, die Füße etwa hüftbreit auseinander. 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: In der oberen Position zusätzlich die Arme nach oben führen. Steigert die Instabilität und damit die Intensität der Übung für die Rumpfmuskulatur.



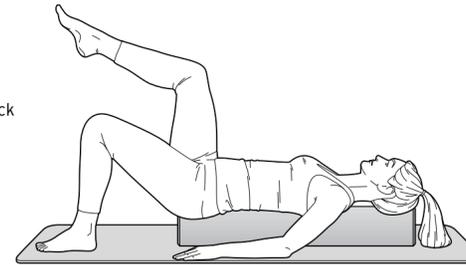
Tiefenmuskulatur

i Das Yoga- und Fitness-Rolle 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 Sie mit dem Rücken auf der Rolle liegen, aktivieren die gesamte Rumpfmuskulatur.

2. Po + hintere Beinmuskulatur + unterer Rücken

Ausgangsposition: Wie 1.

Ausführung: Ein Bein anheben. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition. Seitenwechsel.



3. Untere Bauchmuskeln

Ausgangsposition: In Rückenlage auf der Rolle liegend, die Beine in der Luft angewinkelt. Die Arme seitlich vom Körper. Bauch und Po angespannt.

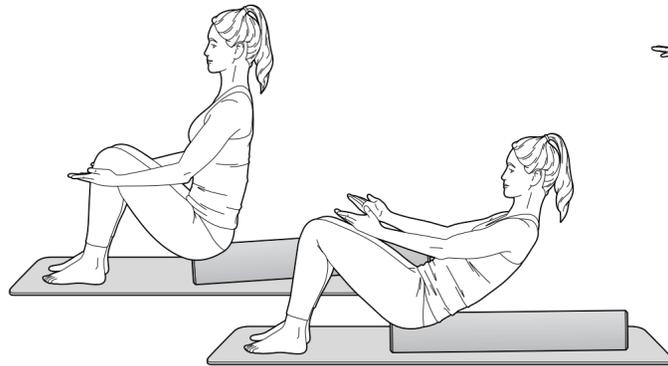
Ausführung: Die Beine langsam in Richtung Boden absenken, aber nicht absetzen. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.



4. Obere gerade Bauchmuskulatur

Ausgangsposition: Auf der Rolle sitzend, Beine aufgestellt, Arme angewinkelt, Rücken gerade.

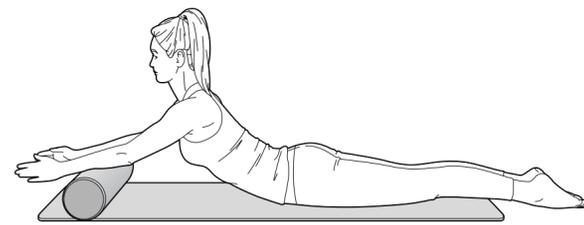
Ausführung: Den Oberkörper aus der Bauchmuskulatur heraus nach hinten absenken, aber nicht ablegen. Mit den Armen das Gleichgewicht halten. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition. Nicht im Nacken ziehen!



5. Schultern, Rücken, Po + hintere Oberschenkel

Ausgangsposition: In Bauchlage vor der Rolle liegend, die Arme über die Rolle gestreckt. Beine gestreckt, Bauch und Po angespannt.

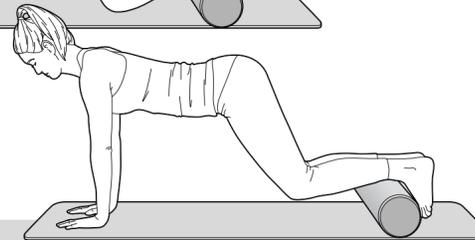
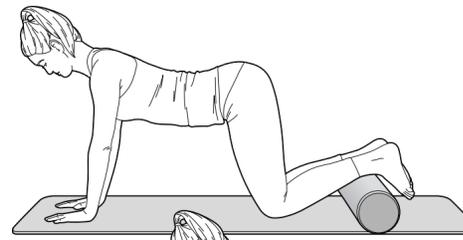
Ausführung: Den Oberkörper soweit wie möglich anheben, dabei mit den Unterarmen auf der Rolle abstützen. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.



6. Rumpf, Bauch, Schultern + Arme

Ausgangsposition: Im Vierfüßlerstand, die Füße über die Rolle gelegt. Kopf und Rücken gerade. Bauch und Po angespannt.

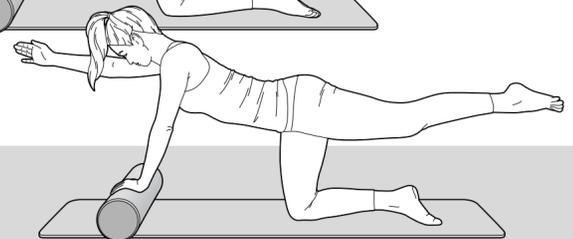
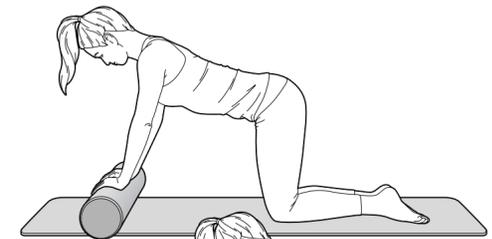
Ausführung: Den Po nach oben drücken, dabei mit den Unterschenkeln auf der Rolle abstützen. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.



7. Rumpf, Bauch, Schultern, Arme, Po + hintere Beinmuskulatur

Ausgangsposition: Im Vierfüßlerstand, mit den Händen auf der Rolle abgestützt. Kopf und Rücken gerade. Bauch und Po angespannt.

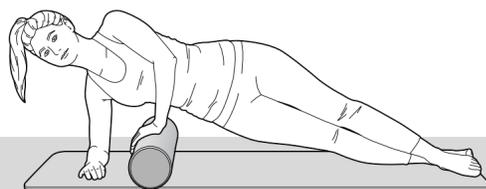
Ausführung: Ein Bein nach hinten und den diagonalen Arm nach vorne strecken. Arm, Kopf, Rücken und Bein bilden eine Linie. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition. Seitenwechsel.



8. Seitliche Bauchmuskulatur + Hüfte

Ausgangsposition: Seitlich über die Rolle legen, Beine gestreckt übereinander. Auf den unteren gebeugten Arm abstützen, die obere Hand locker auf der Rolle liegend. Bauch und Po angespannt.

Ausführung: Mit beiden Armen abstützen, den Oberkörper aus der Bauchmuskulatur heraus soweit wie möglich anheben. Nicht im Nacken ziehen! Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition. Seitenwechsel.

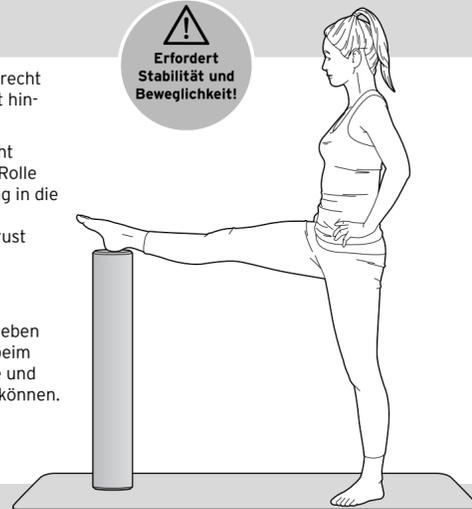


9. Dehnung - Beinunterseite

Ausgangsposition: Die Rolle aufrecht ungefähr eine Beinlänge entfernt hinstellen.

Ausführung: Einen Fuß mit - nicht ganz - gestrecktem Bein auf die Rolle legen. Die Arme zur Stabilisierung in die Taille stemmen. Schultern tief. Rücken gerade, Brust hoch, Bauch und Po angespannt. Ca. 10-15 Sekunden halten. Seitenwechsel.

Tipp: Führen Sie die Übung z.B. neben einer Wand aus, an der Sie sich beim Ablegen des Beines auf der Rolle und ggf. zwischendurch stabilisieren können.



10. Dehnung - Nacken, Schultern, Rücken, Beinunterseite

Ausgangsposition: Auf der Rolle sitzend, Beine gestreckt, Arme angewinkelt, Rücken gerade.

Ausführung: Nach vorne beugen und den Oberkörper soweit wie möglich in Richtung Fußspitzen ziehen. Ca. 10-15 Sekunden halten.



11. Dehnung - Brust- + vordere Schultermuskeln

Ausgangsposition: In Rückenlage auf der Rolle liegend, die Beine angewinkelt auf dem Boden abgestellt. Die Arme zur Seite gestreckt auf dem Boden ablegen. Bauch und Po angespannt.

Ausführung: Die Schultern in Richtung Boden ziehen. Ca. 10-15 Sekunden halten.

