

## Dehnübungen



### Liebe Kundin, lieber Kunde!

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 Artikel ist zur Unterstützung des Ausdauer- und Schnellkrafttrainings oder für das Aufwärmtraining vorgesehen. Die beschriebenen Übungen trainieren und optimieren Technik, Koordination, Laufgeschwindigkeit und Wendigkeit.

Der Artikel ist für den Gebrauch im privaten Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und therapeutischen Einrichtungen o.Ä. ist er nicht geeignet.

### GEFAHR für Kinder

- Halten Sie Kinder vom Verpackungsmaterial fern. Die Tüten und Folien sind kein Spielzeug. Achten Sie darauf, dass diese nicht über den Kopf gestülpt oder Teile davon verschluckt werden. Erstickungsgefahr!
- Die einzelnen Komponenten des Artikels sind nicht als Spielgerät geeignet und müssen bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kleinkinder gelagert werden. Kleinkinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen. Der Artikel ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene oder Jugendliche mit entsprechender physischer und psychischer Entwicklung bestimmt. Wenn Sie Kindern das Training mit dem Artikel erlauben, müssen diese von Erwachsenen beaufsichtigt werden. 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 Artikel nicht gebaut ist. Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass der Artikel kein Spielzeug ist.

### 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, Schmerzen in der Brust oder andere Unregelmäßigkeiten.
- Nicht für therapeutisches Training geeignet!

### Was Sie beim Training beachten müssen

- Atmen Sie während des Trainings gleichmäßig ein und aus. Nicht den Atem anhalten!
- Wenn Sie es nicht gewohnt sind, sich körperlich zu betätigen, beginnen Sie anfangs ganz langsam. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden bemerken.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Nehmen Sie während des Trainings ausreichend Flüssigkeit zu sich.
- Tragen Sie beim Training komfortable Kleidung. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings irgendwo hängenbleiben kann. Tragen Sie feste Sportschuhe.
- Achten Sie auf genügend Bewegungsfreiraum beim Trainieren. Es dürfen keine Gegenstände in den Trainingsbereich hineinragen. Trainieren Sie mit ausreichendem Abstand zu anderen Personen.
- Weitere Trainingsmöglichkeiten finden Sie z.B. im Internet.

### Nach dem Training: Dehnen

- Um bestmögliche Trainingsresultate zu erzielen und Verletzungen vorzubeugen, planen Sie unbedingt nach dem Training eine Entspannungsphase mit Dehnübungen in Ihr Training ein.
- 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.

### Zur Pflege

Verwenden Sie zum Reinigen keine scheuernden oder ätzenden Mittel bzw. harte Bürsten etc. Reinigen Sie die Oberflächen mit einem leicht angefeuchteten Tuch und wischen Sie mit einem trockenen Tuch nach.

Wir wünschen Ihnen ein abwechslungsreiches Training und viel Erfolg!

### Ihr Tchibo Team



[www.tchibo.de/anleitungen](http://www.tchibo.de/anleitungen)

Made exclusively for:  
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany  
[www.tchibo.de](http://www.tchibo.de)

### Lieferumfang

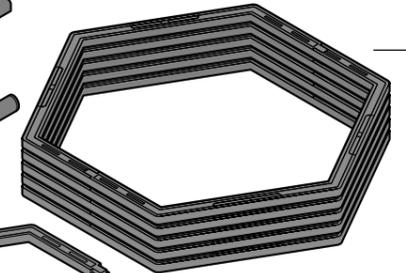
Hütchen



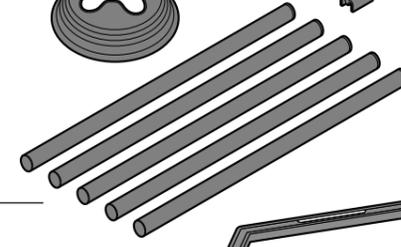
Verbinder-Clips



Hexagone

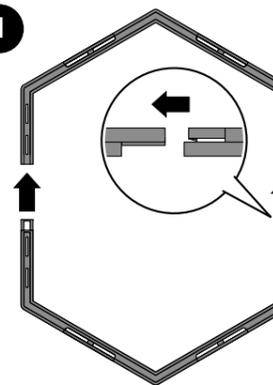


Hürdenstangen



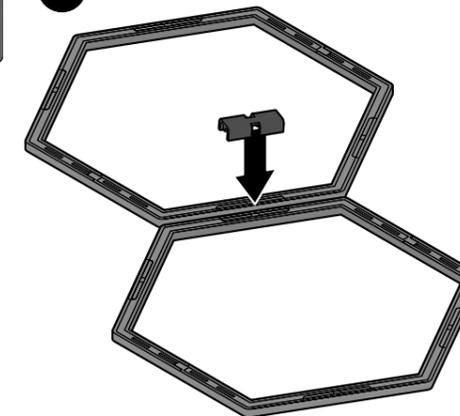
### Hexagon-Parcours aufbauen

1



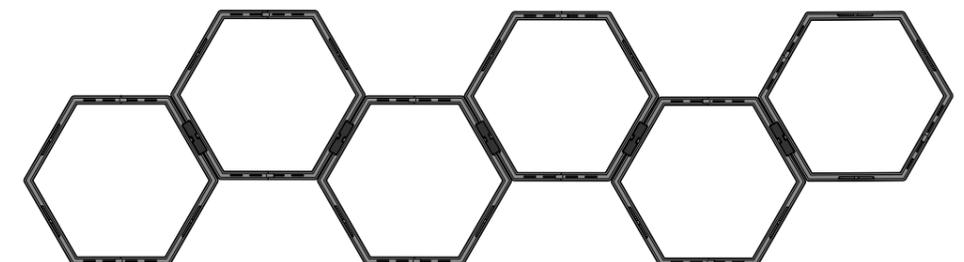
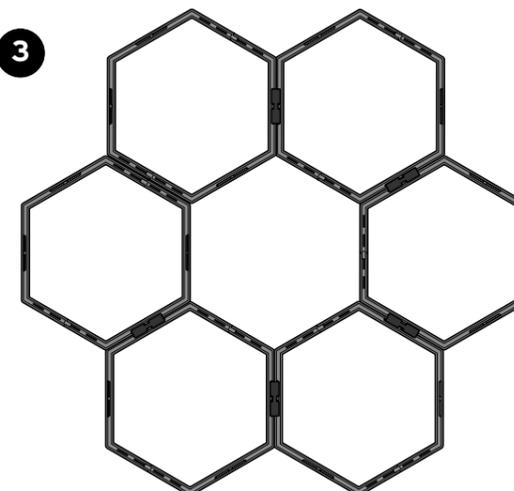
1. Stecken Sie jeweils 2 Teile zu einem Hexagon zusammen.
  2. Legen Sie 2 Hexagone nebeneinander und verbinden Sie sie mit einem der Verbinder-Clips.
- i** Bei den ersten Malen ist das Verbinden noch recht schwergängig. Mit dem Gebrauch werden die Teile geschmeidiger und das Auf- und Abbauen geht leichter von der Hand.

2



3. Legen Sie beliebige Formen aus: Unten und umseitig sehen Sie einige Beispiele.
4. Zum Abbauen können Sie die verbundenen Hexagone einfach zusammenklappen ... oder Sie ziehen die Verbinder nach oben ab und biegen die zusammengesteckten Enden der Hexagone nur leicht entgegengesetzt, um sie auseinander zu ziehen.

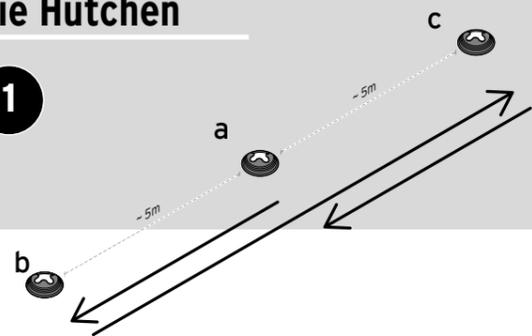
3



Artikelnummer: 383 637

## Die Hütchen

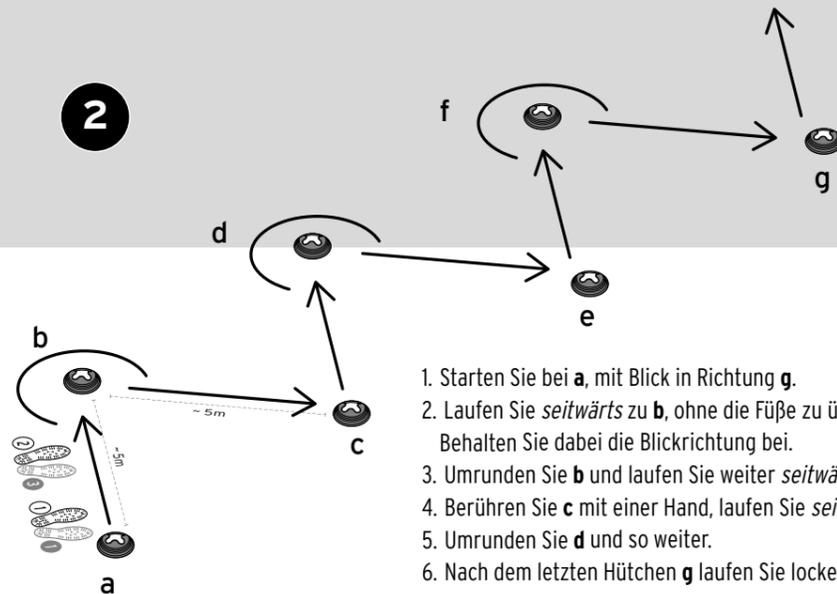
1



1. Starten Sie bei **a**.
2. Sprinten Sie zu **b**, gehen Sie dort etwas in die Knie und berühren Sie **b** mit einer Hand.
3. Drehen Sie sich so schnell wie möglich um und sprinten Sie zu **c**.
4. Berühren Sie **c** mit einer Hand, drehen Sie sich so schnell wie möglich um und sprinten Sie zurück zu **a**.
5. Wiederholen Sie.

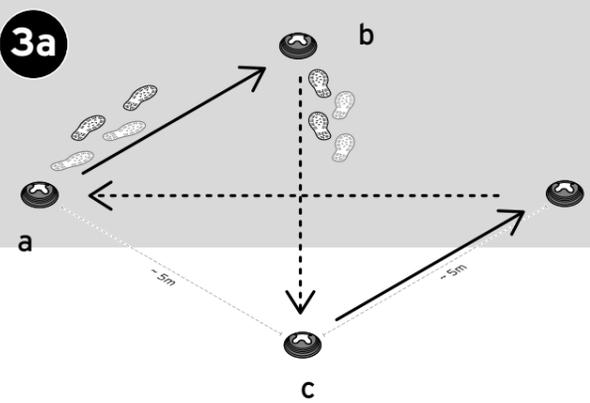
Variante: Laufen Sie rückwärts.

2



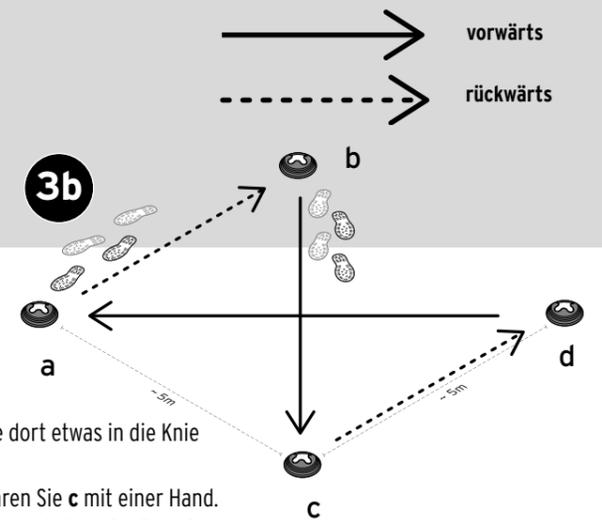
1. Starten Sie bei **a**, mit Blick in Richtung **g**.
2. Laufen Sie *seitwärts* zu **b**, ohne die Füße zu überkreuzen. Behalten Sie dabei die Blickrichtung bei.
3. Umrunden Sie **b** und laufen Sie weiter *seitwärts* zu **c**.
4. Berühren Sie **c** mit einer Hand, laufen Sie *seitwärts* zu **d**.
5. Umrunden Sie **d** und so weiter.
6. Nach dem letzten Hütchen **g** laufen Sie locker aus.

3a



1. Sprinten Sie *vorwärts* von **a** nach **b**, gehen Sie dort etwas in die Knie und berühren Sie **b** mit einer Hand.
2. Laufen Sie *rückwärts* von **b** nach **c** und berühren Sie **c** mit einer Hand.
3. Sprinten Sie *vorwärts* von **c** nach **d**, gehen Sie dort etwas in die Knie und berühren Sie **d** mit einer Hand.
4. Laufen Sie *rückwärts* von **d** nach **a** und berühren Sie **a** mit einer Hand.
5. Wiederholen Sie.

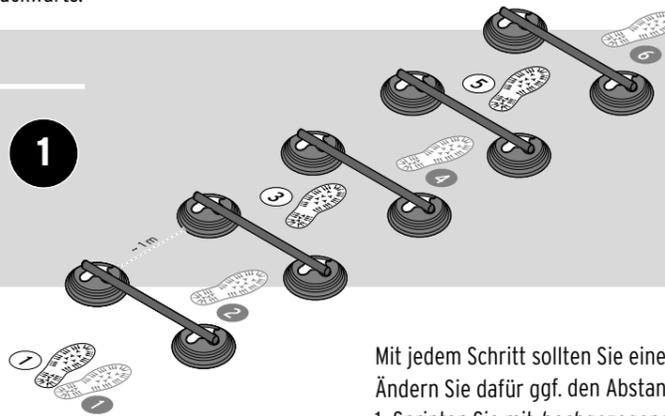
3b



## Die Hürden

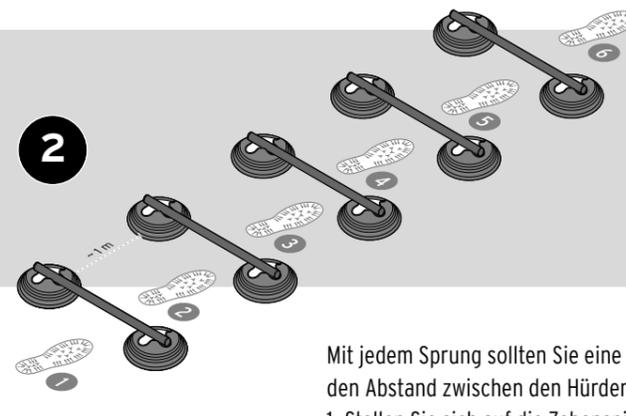


1



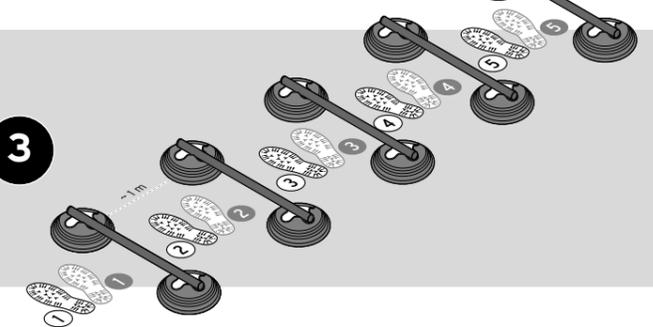
- Mit jedem Schritt sollten Sie eine Hürde überqueren. Ändern Sie dafür ggf. den Abstand zwischen den Hürden.
1. Sprinten Sie mit *hochgezogenen Knien* über die Hürden. Laufen Sie dabei auf den Zehenspitzen. Ziehen Sie die Knie so hoch wie möglich. Führen Sie die angewinkelten, angespannten Arme mit.
  2. Laufen Sie nach der letzten Hürde locker aus.
  3. Wiederholen Sie.

2



- Mit jedem Sprung sollten Sie eine Hürde überqueren. Ändern Sie dafür ggf. den Abstand zwischen den Hürden.
1. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen, Hüfte und Knie leicht gebeugt.
  2. Springen Sie *auf einem Bein* über die Hürden. Zur Schwungunterstützung schwingen Sie die Arme und das andere Bein mit. Federn Sie das Aufsetzen ab, indem Sie etwas in die Knie gehen. **Achten Sie darauf, dass das Knie immer in Richtung Zehen zeigt!**
  3. Laufen Sie nach der letzten Hürde locker aus.
  4. Wiederholen Sie mit dem anderen Bein.

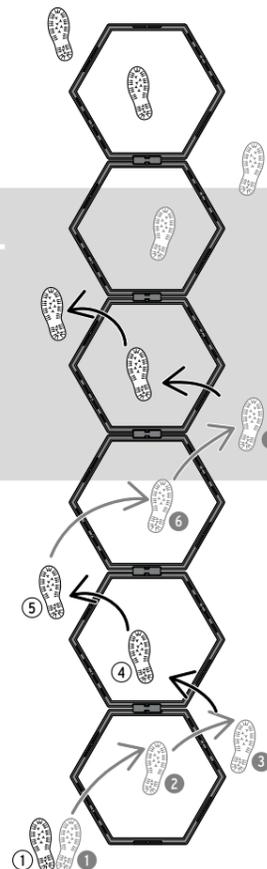
3



- Mit jedem Sprung sollten Sie eine Hürde überqueren. Ändern Sie dafür ggf. den Abstand zwischen den Hürden.
1. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen, Hüfte und Knie leicht gebeugt.
  2. Springen Sie mit *beiden Beinen gleichzeitig* über die Hürden. Zur Schwungunterstützung schwingen Sie die Arme mit. Federn Sie das Aufsetzen ab, indem Sie etwas in die Knie gehen. **Achten Sie darauf, dass die Knie immer in Richtung Zehen zeigen!**
  3. Laufen Sie nach der letzten Hürde locker aus.
- Variante: Gehen Sie nach jedem Sprung kurz in die Hocke und springen Sie aus der Hocke heraus über die nächste Hürde.

## Die Hexagone

1

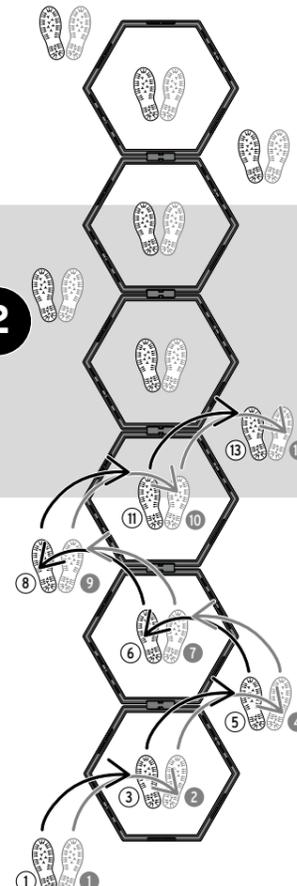


▷ Verbinden Sie die Hexagone zu einer Reihe.

1. Stellen Sie sich links an den Anfang der Reihe. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf die Fußballen.
2. Stoßen Sie sich mit dem *linken* Fuß ab und landen Sie auf dem *rechten* Fuß im ersten Hexagon. Setzen Sie den linken Fuß nicht auf.
3. Stoßen Sie sich mit dem *rechten* Fuß ab und landen Sie auf dem *rechten* Fuß rechts neben dem Hexagon. Setzen Sie den linken Fuß nicht auf.
4. Stoßen Sie sich mit dem *rechten* Fuß ab und landen Sie auf dem *linken* Fuß im nächsten Hexagon. Setzen Sie den rechten Fuß nicht auf.
5. Stoßen Sie sich mit dem *linken* Fuß ab und landen Sie auf dem *linken* Fuß links neben dem Hexagon. Setzen Sie den rechten Fuß nicht auf.
6. Fahren Sie so fort, bis Sie die gesamte Reihe der Hexagone durchlaufen haben.
7. Laufen Sie nach dem letzten Hexagon locker aus.

**i** Sie können die Hexagone auch zu beliebigen anderen Formen verbinden (Beispiele finden Sie umseitig).

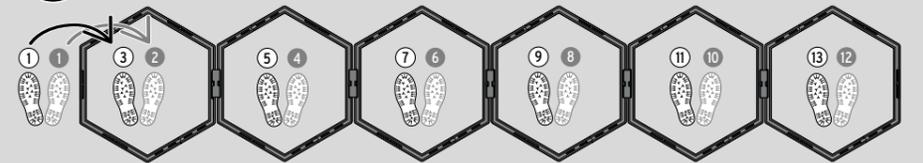
2



▷ Verbinden Sie die Hexagone zu einer Reihe.

1. Stellen Sie sich links an den Anfang der Reihe. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf die Fußballen.
2. Setzen Sie zuerst den *rechten* Fuß in das erste Hexagon, führen Sie den linken Fuß sofort nach.
3. Setzen Sie dann den *rechten* Fuß rechts neben das Hexagon, führen Sie den linken Fuß sofort nach.
4. In das nächste Hexagon setzen Sie jetzt zuerst den *linken* Fuß und führen den rechten nach und so weiter, bis Sie die gesamte Reihe der Hexagone im Zickzack durchlaufen haben.
5. Laufen Sie nach dem letzten Hexagon locker aus.

3



1. Stellen Sie sich links an den Anfang der Reihe, Füße etwa schulterbreit auseinander.
2. Setzen Sie zuerst den *rechten* Fuß in das erste Hexagon, führen Sie den linken Fuß sofort nach.
3. Setzen Sie dann den *rechten* Fuß in das nächste Hexagon und führen Sie den linken Fuß nach.
4. Fahren Sie so fort, bis Sie die gesamte Reihe der Hexagone durchlaufen haben.
5. Wiederholen Sie dann das ganze in die andere Richtung, wobei Sie mit dem *linken* Fuß beginnen.
6. Laufen Sie nach dem letzten Hexagon locker aus.