

## Liebe Kundin, lieber Kunde!

Schmerzen und Verspannungen in der Muskulatur lassen sich häufig auf verklebte oder verhärtete Faszien zurückführen.

### Was sind Faszien?

Faszien sind Bindegewebe, die den ganzen Körper durchziehen und verbinden und alle Teile wie Knochen, Muskeln und Organe umhüllen. Schmerzen verursachen in erster Linie die elastischen Faszien, die unsere Muskeln umhüllen und die Fasern zusammenhalten. Verhärten oder verkleben diese, kann sich der Muskel nicht mehr richtig dehnen und wird in seiner Beweglichkeit beschränkt.

Um diese Faszien wieder zu lockern und ihnen Elastizität zurück zu geben, kann beispielsweise eine Selbstmassage mit den Massagebällen helfen. Die Muskeln werden entspannt und gedehnt, die Durchblutung und damit die Sauerstoffversorgung gefördert, Ihr Wohlbefinden steigert sich. Die Selbstmassage mit speziellen Faszien-Massagegeräten wird mittlerweile auch zum Aufwärmen vor dem Sport und zur Entspannung nach dem Sport eingesetzt.

Der Duo-Massageball eignet sich besonders für die Massage entlang der Wirbelsäule und im Nackenbereich. Mit dem Single-Massageball können Sie einzelne Triggerpunkte gezielt aktivieren, die Sie ansonsten schlecht erreichen.

Wir wünschen Ihnen viele entspannte Momente und ein gutes Wohlbefinden!

### 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 Massagebälle sind zur Selbstmassage zur Steigerung des Wohlbefindens im Alltag vorgesehen. Sie sind **nicht** für medizinische oder therapeutische Zwecke ausgelegt.

Die Massagebälle sind für den häuslichen Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz im Sportbereich oder in medizinisch-therapeutischen Einrichtungen sind sie nicht geeignet.

### GEFAHR für Kinder

- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht u.a. Erstickungsgefahr!
- Die Massagebälle sind kein Spielzeug und müssen Kleinkindern unzugänglich sein.

### Was Sie bei den einzelnen Übungen beachten müssen

- Halten Sie sich bei allen Übungen gerade und ausbalanciert - machen Sie kein Hohlkreuz! Halten Sie im Stand die Beine leicht gebeugt. Achten Sie darauf, nicht zu verkrampfen! Die Übungen sollen der Entspannung dienen.
- Führen Sie die Übungen mit gleichmäßigem, ruhigem Tempo aus.
- Atmen Sie während der Übungen gleichmäßig weiter.
- Hören Sie auf Ihren Körper! Führen Sie Ihre Muskeln so über den Massageball, dass der Druck angenehm und wohltuend für Sie ist. Verwenden Sie ihn nicht an Körperstellen, an denen es Ihnen unangenehm ist. Besonders im Nackenbereich sollten Sie vorsichtig sein!
- Ob Sie den Duo-Massageball mit Noppen oder den Single-Massageball ohne Noppen verwenden, sollten Sie danach entscheiden, was für Sie an der jeweiligen Körperstelle angenehm ist. Wir geben Ihnen dafür Empfehlungen an die Hand. Hören Sie aber unbedingt auf Ihren Körper.
- Führen Sie die gewünschten Übungen nur solange aus, wie es für Sie angenehm ist. Wenige Minuten reichen - übertreiben Sie es nicht.
- Tipp: Weitere Übungen und Informationen finden Sie ggf. im Internet.

### Wichtige Hinweise

- Sollten Sie Kindern die Benutzung der Massagebälle erlauben, weisen Sie diese auf den richtigen Gebrauch hin und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf. Die Massagebälle sind kein Spielzeug. Bei unsachgemäßem Training lassen sich gesundheitliche Schäden nicht ausschließen.
- Tragen Sie komfortable Kleidung.
- Für einen festen und sicheren Stand führen Sie die stehenden Übungen nicht in Socken aus, sondern tragen Sie feste Schuhe mit rutschfesten Sohlen.



[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)

Artikelnummer: 378 087



## 1. Nacken

Lehnen Sie sich mit dem Duo-Ball **beidseitig neben der Wirbelsäule** im Nacken an eine Wand.

Massieren Sie die Nackenmuskulatur, indem Sie sich an der Wand aus den Beinen heraus auf und ab bewegen. Ziehen Sie dabei nicht die Schultern hoch.

**Achtung!** Massieren Sie nicht direkt auf der Wirbelsäule!

Alternativ können Sie sich auch auf den Rücken legen und den Duo-Ball unter Ihren Nacken legen.

## 2. Schulter und Arme

Rollen Sie den Ball mit leichtem Druck über Schultern und über die Ober- und Unterseiten Ihrer Oberarme.



### 4./5.

Beispiel:

Lehnen Sie sich an eine Wand. Bringen Sie den Duo-Massageball in Position knapp unter dem Schulterblatt bzw. im Lendenbereich, **beidseitig neben der Wirbelsäule**.

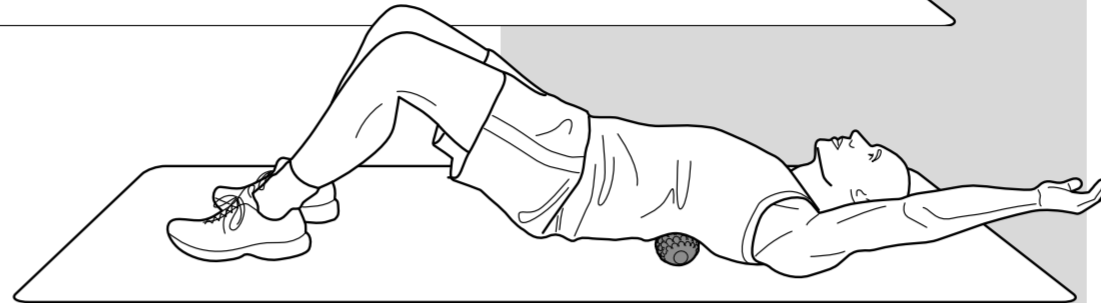
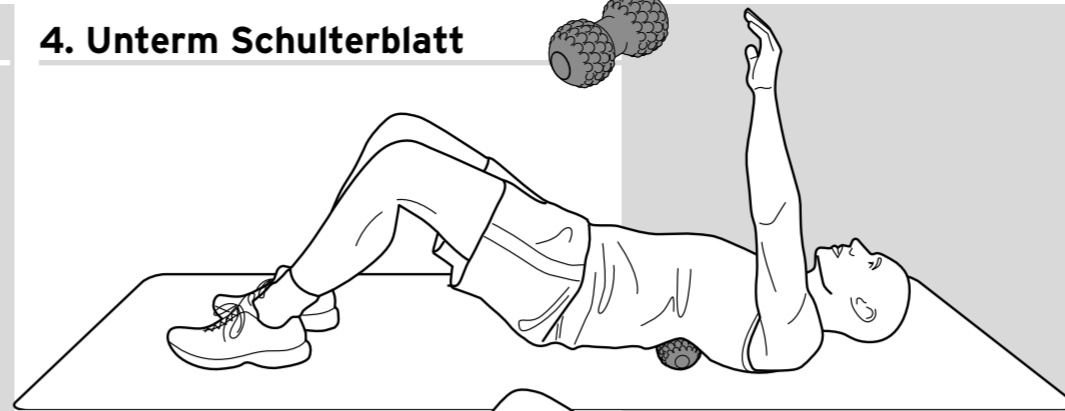
Massieren Sie die Muskulatur, indem Sie sich an der Wand aus den Beinen heraus auf und ab bewegen.

## 3. Unterarm

Rollen Sie den Ball mit leichtem Druck über die Ober- und Unterseiten Ihrer Unterarme oder legen Sie alternativ den Duo-Ball auf einen Tisch und rollen den Unterarm darüber.



## 4. Unterm Schulterblatt



Legen Sie den Duo-Ball mittig unter Ihren oberen Rücken. Finden Sie eine Position, die für Sie angenehm ist. Gehen Sie nicht zu sehr ins Hohlkreuz.

Rollen Sie Ihren Oberkörper langsam vor und zurück über den Duo-Ball. Variieren Sie den Druck, indem Sie die Arme abwechselnd zur Seite, nach oben und über Kopf strecken.

**Achtung!** Massieren Sie nicht direkt auf der Wirbelsäule!

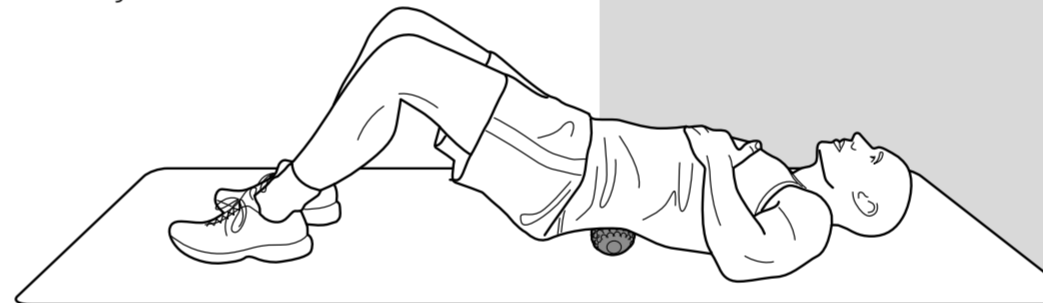
Alternativ können Sie sich auch mit dem Duo-Ball an eine Wand stellen und sich dort auf und ab bewegen (siehe Bild links unter „Gebrauch“).

## 5. Lendenbereich

Legen Sie den Duo-Ball mittig im Lendenbereich unter Ihren Rücken. Finden Sie eine Position, die für Sie angenehm ist. Gehen Sie nicht zu sehr ins Hohlkreuz.

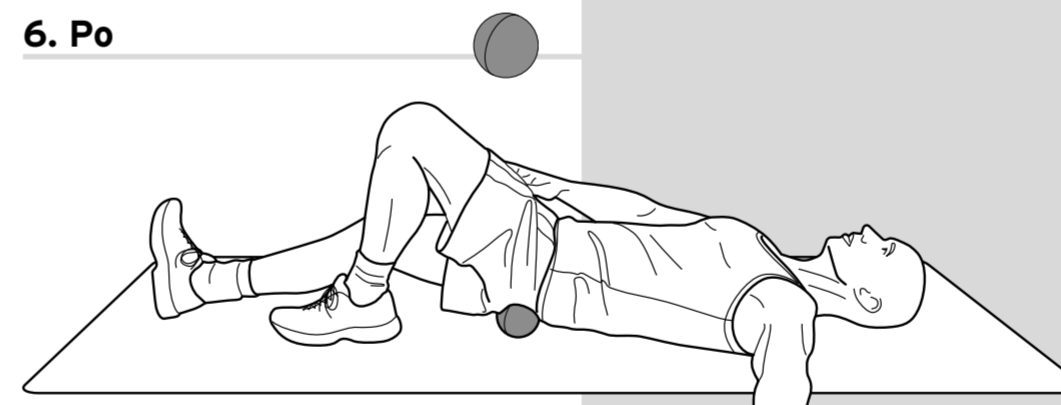
Massieren Sie die Lendenmuskulatur, indem Sie Ihren Oberkörper langsam vor und zurück über den Duo-Ball rollen.

**Achtung!** Massieren Sie nicht direkt auf der Wirbelsäule!



Alternativ können Sie sich auch mit dem Duo-Ball an eine Wand stellen und sich dort auf und ab bewegen (siehe Bild links unter „Gebrauch“).

## 6. Po



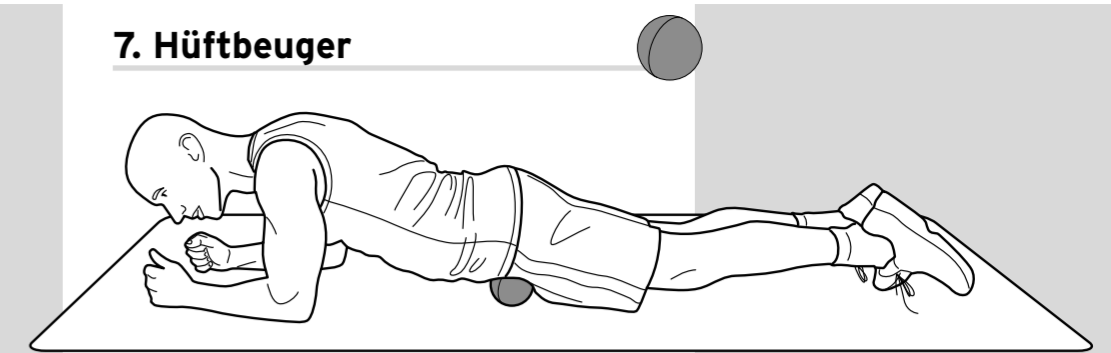
Legen Sie sich mit dem Po auf den Ball. Gehen Sie nicht ins Hohlkreuz.

Massieren Sie die Muskulatur am Po, indem Sie mit der Hüfte in leicht kreisenden Bewegungen langsam über den Ball rollen.

Alternativ setzen Sie sich wie abgebildet auf den Duo-Ball und bewegen sich vor und zurück.



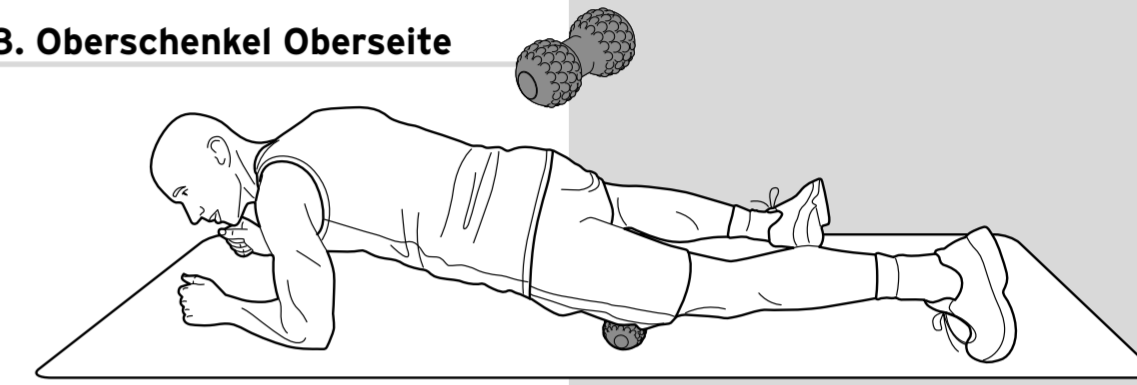
## 7. Hüftbeuger



Legen Sie sich mit der Hüftbeuge auf den Ball. Gehen Sie nicht ins Hohlkreuz.

Massieren Sie den Hüftbeuger, indem Sie Ihre Hüfte in leicht kreisenden Bewegungen langsam über den Ball rollen.

## 8. Oberschenkel Oberseite

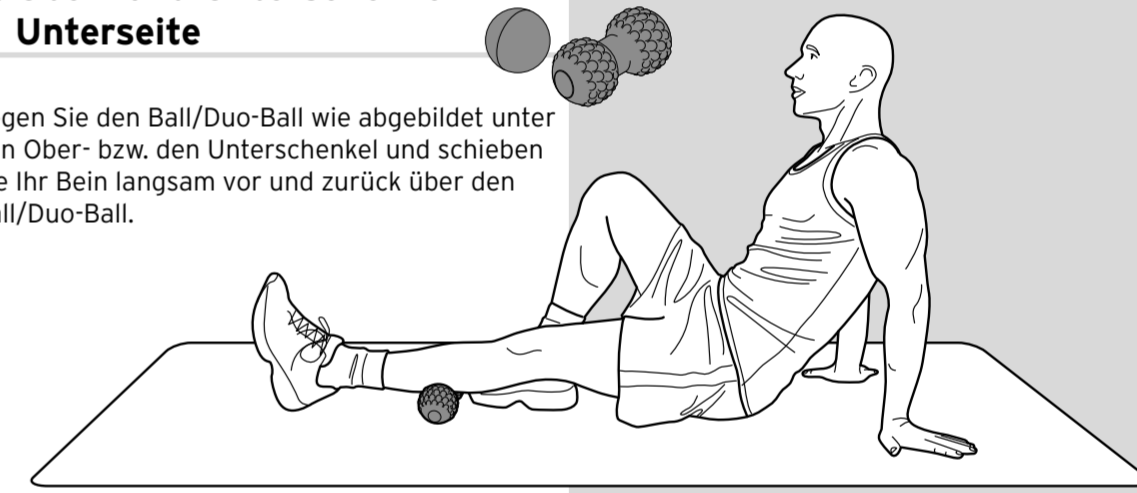


Legen Sie sich mit dem Oberschenkel auf den Duo-Ball. Gehen Sie nicht ins Hohlkreuz.

Massieren Sie den Oberschenkel, indem Sie langsam vor und zurück über den Duo-Ball rollen.

## 9. Ober- und Unterschenkel Unterseite

Legen Sie den Ball/Duo-Ball wie abgebildet unter den Ober- bzw. den Unterschenkel und schieben Sie Ihr Bein langsam vor und zurück über den Ball/Duo-Ball.



## 10. Unterschenkel Innenseite

Rollen Sie den Ball mit leichtem Druck über die Innenseite Ihres Unterschenkels.

**Achtung!** Massieren Sie nicht direkt auf dem Schienbeinknochen!



## 11. Fuß

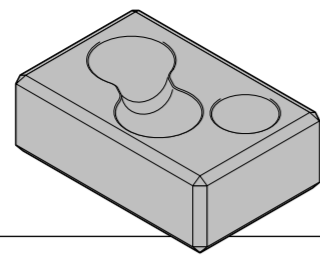
Stellen Sie im Stehen oder Sitzen Ihren Fuß auf den Ball und rollen Sie ihn in langsam kreisenden Bewegungen über den Ball.





# Trainingsposter

de



## Liebe Kundin, lieber Kunde!

Yoga ist ursprünglich eine aus Indien stammende philosophische Lehre, die als ganzheitliches Konzept sowohl geistige als auch körperliche Übungen umfasst. Es gibt zahlreiche verschiedene Yoga-Schulen mit unterschiedlichen Schwerpunkten - Meditation, geistige Konzentration und Spiritualität, wie sie im Hinduismus und im Buddhismus gelehrt werden, - oder mit mehr Betonung auf die körperlichen Übungen in Verbindung mit Atmung und westlich geprägter Psychologie, wie Yoga oft in hiesigen Kursen praktiziert wird.

Einig sind sich alle Lehren, dass Yoga auf Körper, Geist und Seele wirkt. Yoga entspannt und führt zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Neben den unmittelbaren Auswirkungen der körperlichen Übungen (Asanas) - die Übungen fördern die Beweglichkeit, Koordination, Kraft, Gleichgewicht und Konzentration - soll Yoga als ganzheitliches System auch ausgleichend und beruhigend wirken und so den Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken.

Ihr neuer Yoga-Block unterstützt Sie bei der Ausführung Ihrer Yoga-Übungen, indem er Sie stabilisiert und so ein längeres und sichereres Halten von anspruchsvollen Positionen ermöglicht.

Wir können Ihnen hier nur eine kurze Anleitung zu jeder Haltung bieten. **Yoga sollte unbedingt unter Anleitung geschulter Yoga-Lehrer 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

Der Yoga-Block ist zur Unterstützung von gymnastischen Übungen im häuslichen Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und therapeutischen Einrichtungen ist er nicht geeignet. Die Übungen sind zur Entspannung, Steigerung der Fitness und des Wohlbefindens gedacht. Sie stellen keine medizinische oder therapeutische Empfehlung dar.

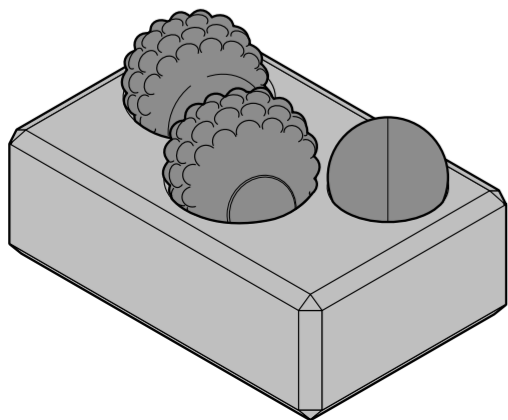
Der Yoga-Block ist für Personen bis max. **100 kg Körpergewicht** ausgelegt. Überlasten Sie ihn nicht!

### 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.
- Prüfen Sie den Yoga-Block vor jeder Anwendung. Falls er angegriffen, angerissen oder gebrochen erscheint, sollten Sie ihn nicht benutzen.
- Verwenden Sie den Yoga-Block nicht für andere Zwecke wie zum Abstellen oder Abstützen von Gegenständen o.Ä.

### 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, Problemen mit dem Blutdruck, 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!



## 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. Üben 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. Einige Übungen erfordern Kraft und /oder Beweglichkeit. Halten Sie eine Position nur so lange, wie Sie sie sauber und sicher ausführen können. Beenden Sie die Übung, 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 ruhig, versuchen Sie die Atmung - besonders die Ausatmung - zu verlängern. Halten Sie nicht die Luft an! Schöpfen Sie die Lungenkapazität intensiv aus. Legen Sie unbedingt eine Pause ein, sobald Sie nicht mehr gleichmäßig atmen. Dies ist ein Zeichen dafür, dass die Belastung zu hoch ist. 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.

### 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: 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 Material des Yoga-Blocks ist schweißecht, er muss aber von Zeit zu Zeit gereinigt werden, um ein hygienisches Training zu ermöglichen.

▷ Der Yoga-Block ist feucht abwischbar.

**VORSICHT** - Sachschaden:

- Verwenden Sie zum Reinigen des Yoga-Blocks keine Reinigungsmittel.
- Lagern Sie den Yoga-Block 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.

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

▷ Zur Aufbewahrung und Transport setzen Sie die Massagebälle in die Aussparungen am Yoga-Block.



## Dehnung der seitlichen Rumpf- und Beinmuskulatur

Wichtig hier: Der Körper soll auf einer Linie bleiben, so als wäre er zwischen zwei Scheiben eingeklemmt.

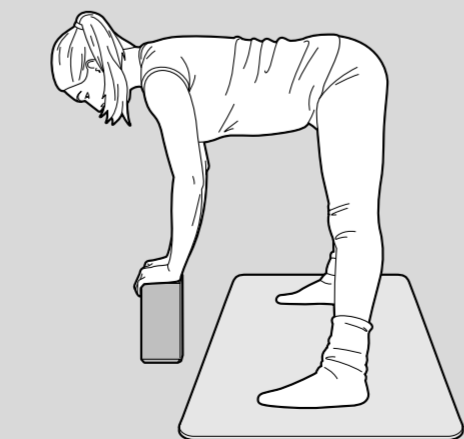
Beine in Grätschstellung, die Fußkante des äußeren Beines schiebt in den Boden, die Hüfte schiebt ebenfalls nach außen. Die Beckenknochen liegen parallel übereinander - das Becken nicht kippen! Den Rücken lang zur Seite ziehen, den Blick zu Boden. Mit dem unteren Arm auf dem Block abstützen, den anderen Arm gerade nach oben strecken, sodass beide Arme eine Linie bilden.

Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.

## Dehnung der Beininnen- und Beinrückseiten

Den Block vor die Matte auf den Boden stellen. Ob hochkant, quer oder liegend hängt von der Länge der Arme und der Grätschstellung ab. Wichtig ist, dass der Rücken in der Position gerade und parallel zum Boden verläuft und dass Arme, Rücken und Beine von der Seite gesehen jeweils einen rechten Winkel bilden.

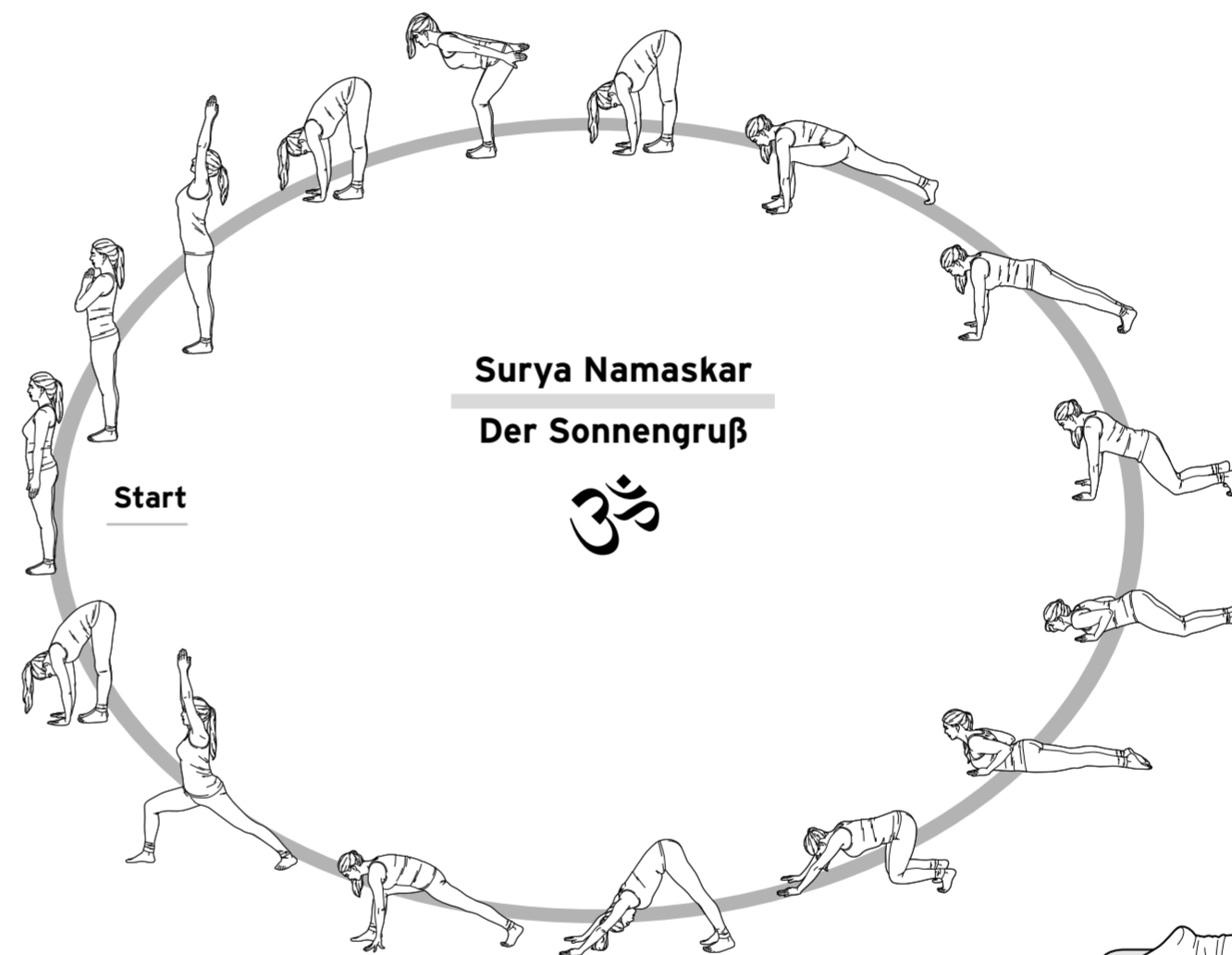
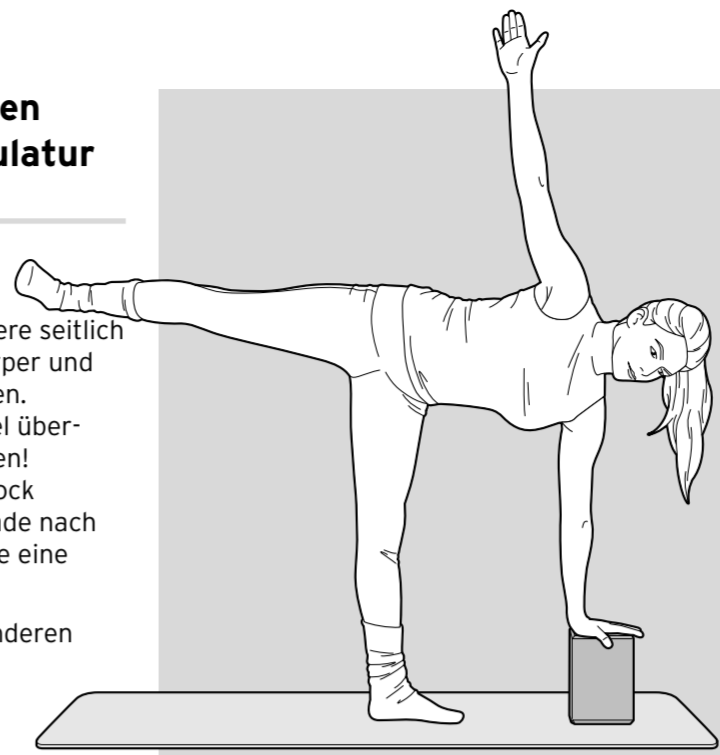
Gehen Sie soweit in Grätschstellung, dass Sie die Dehnung an den Innen- und Rückseiten der Beine spüren. Beugen Sie sich vor und stützen Sie sich auf dem Block ab. Halten Sie den Rücken gerade, den Blick zu Boden gerichtet. Den Kopf nicht in den Nacken legen! Verteilen Sie das Gewicht gleichmäßig auf beide Beine und Arme.



## Kräftigung der seitlichen Bauch- und Beinmuskulatur - Balance-Übung

Auf einem Bein stehend, das andere seitlich angehoben, sodass Bein, Oberkörper und Kopf eine waagerechte Linie bilden. Die Beckenknochen liegen parallel übereinander - das Becken nicht kippen! Mit dem unteren Arm auf dem Block abstützen, den anderen Arm gerade nach oben strecken, sodass beide Arme eine Linie bilden.

Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.



## Surya Namaskar Der Sonnengruß



## Streckung der Hüfte

In Rückenlage die Beine hüftbreit aufstellen - Füße unter den Knien - und das Gesäß nach oben schieben, sodass Oberkörper und Oberschenkel eine diagonale Linie bilden. Das Gewicht liegt auf Schultern und Füßen. Den Kopf locker ablegen, die Arme entspannt neben den Körper legen. Zur Unterstützung der Hüftstreckung den Block hochkant direkt unter das Kreuzbein stellen.

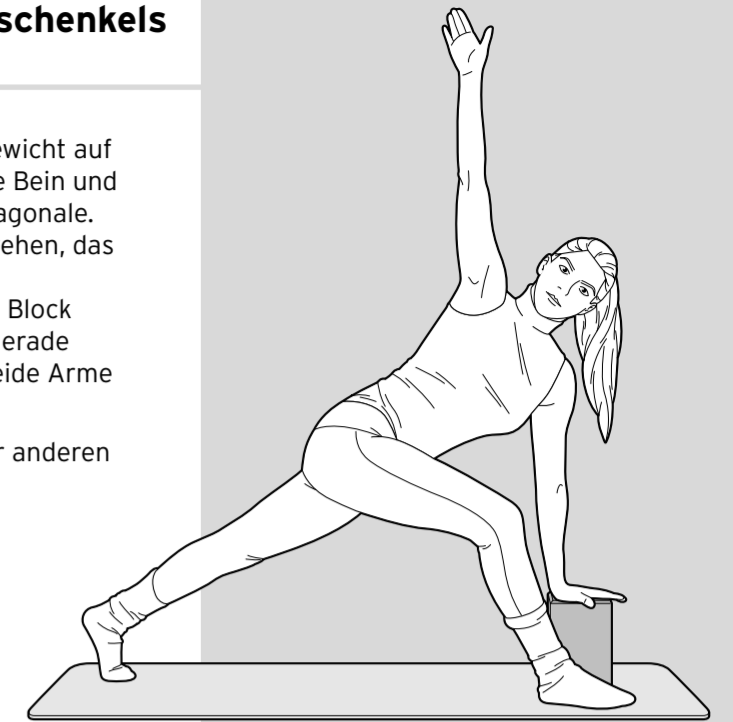
Variante: Aus dieser Position ein Bein gerade nach oben strecken. Dehnt zusätzlich die Beinrückseite.



## Kräftigung des Oberschenkels - Balance-Übung

Beine im Ausfallschritt, das Gewicht auf dem vorderen Fuß. Das hintere Bein und der Oberkörper bilden eine Diagonale. Den Schulter-/Brustbereich drehen, das Becken bleibt stabil! Mit dem unteren Arm auf dem Block abstützen, den anderen Arm gerade nach oben strecken, sodass beide Arme eine Linie bilden.

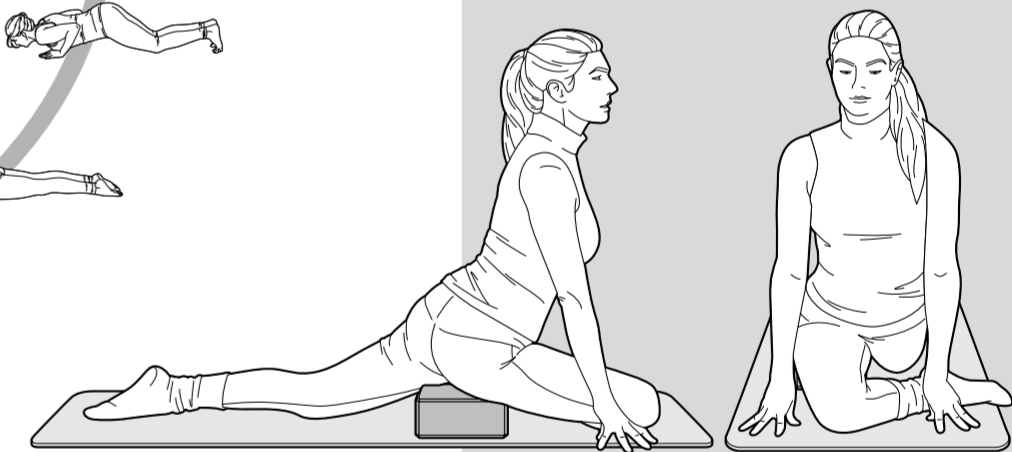
Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.



## Dehnung der vorderen Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur / Steigerung der Beweglichkeit in Hüfte und Beinen

Auf den Block setzen, das eine Bein vor dem Körper im „halben“ Schneidersitz, das andere lang nach hinten gestreckt. Achtung! Nicht auf dem hinteren Knie abstützen! Den Oberkörper gerade halten, Blick geradeaus. Mit den Händen vorne leicht abstützen. Das Gewicht ruht aber hauptsächlich auf dem Gesäß.

Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.



## Dehnung der Schulter- und Armmuskulatur

Im Schneidersitz auf den Block setzen, die Knie nach unten ziehen. Die Hände hinter dem Rücken zusammenführen, mit den Fingern einhaken. Beide Hände sollen übereinander auf einer Linie mit der Wirbelsäule liegen. Den Kopf gerade halten, Blick geradeaus.

**Tipp:** Wenn Sie die Hände nicht zusammenführen können, verwenden Sie einen Yoga-Gurt oder einen normalen Gürtel, einen Koffergurt o.Ä.

