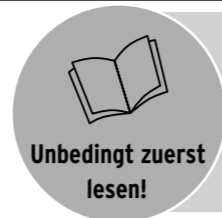


de Trainingsanleitung Gymnastikball



Liebe Kundin, lieber Kunde!

Ihr neuer Gymnastikball ist ideal zur Förderung des Gleichgewichts und für das Training verschiedener Muskelgruppen.

Sie können den Gymnastikball zuhause auch als zwischenzeitliches Sitzmöbel nutzen. So unterstützt er eine aufrechte Sitzhaltung – beispielsweise am Schreibtisch –, stärkt durch die nötigen Ausgleichsbewegungen die Tiefenmuskulatur und fördert das Balancegefühl.

Achtung: Der Gymnastikball ist hauptsächlich als Gymnastik- und Sportgerät vorgesehen und nicht zum dauerhaften Sitzen geeignet. Nutzen Sie ihn immer nur für kurze Zeit zum Sitzen. Wechseln Sie wieder auf einen normalen Schreibtischstuhl, bevor sich Ihr Rücken verkrampft.

Der Gymnastikball ist dank der praktischen 2-Wege-Pumpe besonders schnell aufzupumpen.

Aus Anti-Burst-Material: Verhindert ein plötzliches, gefährliches Bersten des Artikels bei zu starkem Aufpumpen oder Überlastung.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Training.

Ihr Tchibo Team

Zu Ihrer Sicherheit

Verwendungszweck

Der Gymnastikball ist als Sportgerät und als Sitzball für den häuslichen Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und zu therapeutischen Zwecken ist er nicht geeignet. Der Gymnastikball entspricht nicht den Arbeitsstättenrichtlinien. Er darf deshalb im Büro nur für die Gymnastik, jedoch nicht als Sitzmöbel benutzt werden.

Der Gymnastikball ist belastbar bis max. 120 kg. Er darf nur von einer Person gleichzeitig verwendet werden. Der Gymnastikball darf nur wie in dieser Anleitung beschrieben verwendet werden.

Nur für den Gebrauch in trockenen Innenräumen.

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, Herzschwäche, Schwangerschaft, entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen, orthopädische 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.**

• 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 Gymnastikball nicht sicher benutzen können. Dies gilt besonders für Personen mit Gleichgewichtsstörungen.

• Der bestimmungsgemäße Gebrauch des Gymnastikballs ist ausschließlich der Gebrauch durch Erwachsene oder Jugendliche mit entsprechender physischer und psychischer Entwicklung. Es ist sicherzustellen, dass jeder Benutzer mit der Bedienung und Handhabung des Balls 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 der Ball nicht gebaut ist. Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass der Ball kein Spielzeug ist.

• Sollten Sie Kindern die Benutzung des Gymnastikballs 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.

• Kinder erkennen nicht die Gefahr, die von dem Gymnastikball ausgehen kann. Halten Sie daher Kinder davon fern. Bewahren Sie ihn für Kinder unzugänglich auf.

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

GEFAHR von Verletzungen

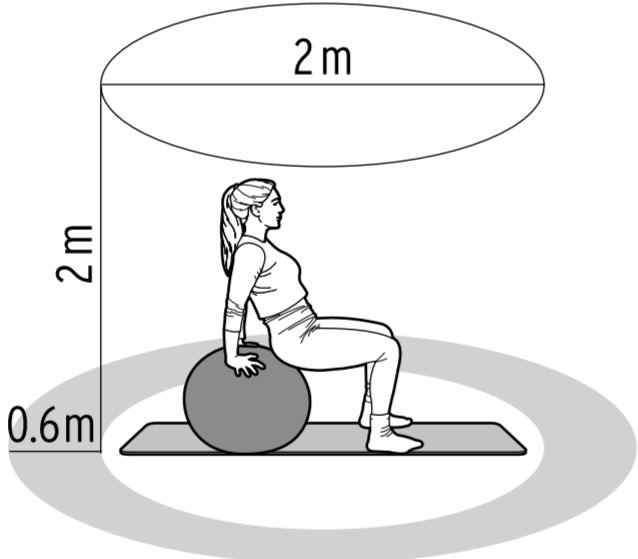
• Einige Übungen erfordern viel Kraft und Geschicklichkeit. Lassen Sie sich anfangs ggf. von einer zweiten Person helfen, damit Sie nicht die Kontrolle über den Ball verlieren und stürzen.

• Prüfen Sie den Gymnastikball vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Wenn er offensichtlich beschädigt ist, dürfen Sie ihn nicht benutzen. Lassen Sie Reparaturen am Gymnastikball nur von einer Fachwerkstatt oder von einer ähnlich qualifizierten Person durchführen. Durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen.

• Tragen Sie beim Training komfortable, jedoch nicht zu lose Kleidung, um ein „Hängenbleiben“ zu verhindern. Trainieren Sie vorzugsweise in Sportsocken. Achten Sie aber unbedingt auf einen festen und sicheren Stand. Trainieren Sie nicht in Socken auf einem glatten Untergrund, da Sie sonst ausrutschen und sich verletzen können. Verwenden Sie z.B. eine rutschhemmende Fitnessmatte.

• 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 mit Ihrem Trainingsgerät (siehe Abbildung). Es dürfen auch keine Gegenstände in den Trainingsbereich hineinragen. Trainieren Sie mit ausreichendem Abstand zu anderen Personen.



• Der Gymnastikball darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.

• 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.

• Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.

• 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.

• 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 keinen Schmuck wie Ringe oder Armbänder. Sie können sich verletzen und den Gymnastikball beschädigen.

• Nicht mit dem Mund aufpusten. Gefahr von Schwindel!

VORSICHT – Sachschäden

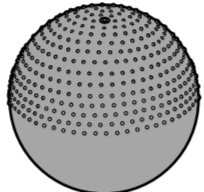
• Schützen Sie den Gymnastikball vor hohen Temperaturschwankungen, direkter Sonneneinstrahlung über längere Zeit, hoher Feuchtigkeit und Wasser.

• Pumpen Sie den Gymnastikball nicht mit Drucklufteinrichtungen oder an Tankstellen auf. Der Ball könnte zu stark aufgepumpt werden oder bersten.

• Als Füllmedium darf nur Luft verwendet werden.

• Nicht in kaltem Zustand aufpumpen. Lassen Sie ihn mindestens eine Stunde bei Raumtemperatur liegen. Das Material braucht diese Zeit, um die volle Dehnfähigkeit zu erlangen.

• Pumpen Sie den Ball nicht über seine Nenngröße von 65 cm hinaus auf. Der Ball darf nicht völlig stramm aufgepumpt sein, sondern muss sich noch leicht mit dem Daumen eindrücken lassen.



max 650 mm

• Schützen Sie den Ball vor scharfen, spitzen oder heißen Gegenständen und Flächen. Halten Sie ihn fern von offenen Flammen.

Vor dem Training

- Prüfen Sie den Gymnastikball auf Beschädigungen.
- Tragen Sie leichte, sportliche Kleidung.
- Tragen Sie Schuhe mit einer rutschfesten Sohle oder Sportsocken.
- 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.

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.

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.

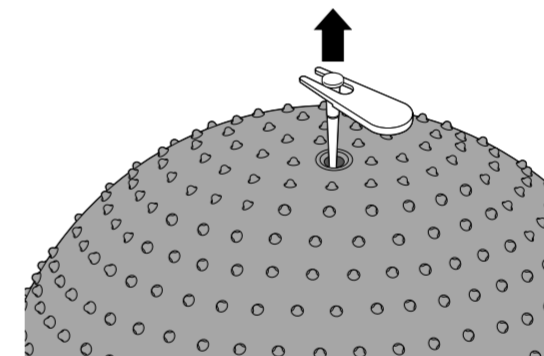
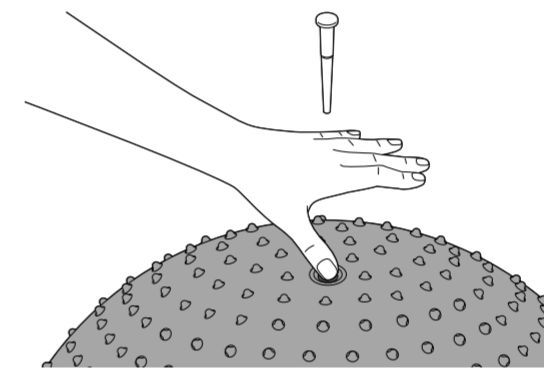
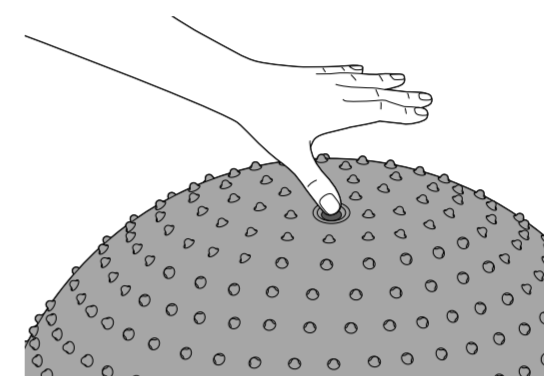
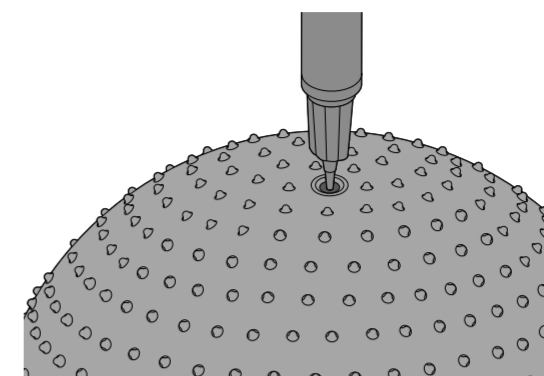
• **Überfordern Sie sich nicht. Führen Sie eine Übung nur solange aus, wie es Ihrer körperlichen Fitness entspricht. Treten während einer Übung Schmerzen auf, brechen Sie die Übung sofort ab.**

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.



Pflege

- ▷ Wischen Sie den Gymnastikball bei Bedarf mit einem weichen, leicht mit Wasser angefeuchteten Lappen sauber.

Verstauen

- Zum platzsparenden Verstauen sollten Sie die Luft aus dem Gymnastikball lassen:
- Ziehen Sie den Verschluss-Stöpsel mit dem beiliegenden Werkzeug aus dem Ventil heraus. (Ersatzstöpsel liegt bei.)
- Bewahren Sie den Gymnastikball auf keinen Fall in der Nähe einer Heizung oder anderen Wärmequellen auf.
- Die heutigen Böden und Möbel sind mit einer Vielfalt von Lacken und Kunststoffen beschichtet und werden mit den unterschiedlichsten Pflegemitteln behandelt. Es kann daher nicht völlig ausgeschlossen werden, dass der Gymnastikball nach längerem Kontakt mit empfindlichen Oberflächen Spuren hinterlässt. Lagern Sie ihn entweder auf einer rutschfesten Unterlage oder lassen Sie die Luft raus und verwahren Sie ihn in einer geeigneten Box o.Ä.

Gymnastikball aufpumpen

- ▷ Ziehen Sie ggf. den Verschluss-Stöpsel mit dem beiliegenden Werkzeug aus dem Ventil heraus.

1. Stecken Sie die Tülle der Luftpumpe in das Ventil.
2. Pumpen Sie den Ball auf.

Die Luftpumpe pumpt sowohl beim Ausziehen als auch beim Einschieben des Kolbens Luft in den Ball.

Der Ball ist ausreichend aufgepumpt, wenn er nur noch wenig nachgibt, wenn Sie mit der Hand darauf drücken.

3. Ziehen Sie die Luftpumpe aus dem Ventil und sichern Sie dabei die Öffnung mit dem Daumen, damit keine Luft entweicht.
4. Stecken Sie den Verschluss-Stöpsel ein. Gehen Sie dabei zügig vor, da ansonsten zu viel der eingepumpten Luft entweicht.
5. Drücken Sie Ventil und Stöpsel in den Ball hinein.

Luft ablassen

- ▷ Ziehen Sie den Verschluss-Stöpsel mit dem beiliegenden Werkzeug aus dem Ventil heraus und drücken Sie die Luft aus dem Ball.

Entsorgen

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

Technische Daten

Modell:	633 612
Maße:	max. ca. 650 mm Durchmesser
Gewicht:	ca. 1200 g
Material:	Ball: PVC
Füllmedium:	„Luft“
max. Nennlast auf Ober- und Unterseite des Balls: 120 kg	

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

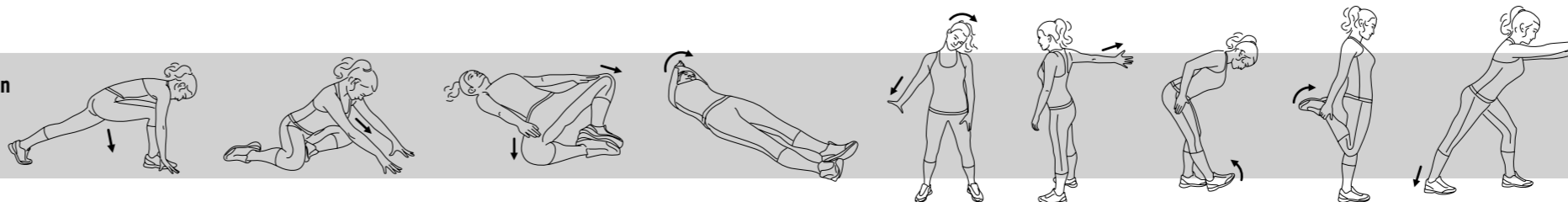


03/2022

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

Artikelnummer:
633 612

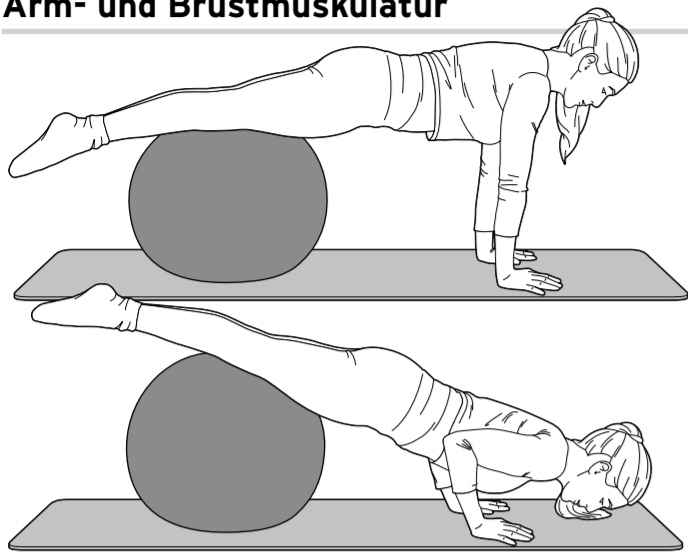
Dehnübungen



Übungen

Tipp:
Einige Übungen erfordern viel Kraft und Geschicklichkeit. Lassen Sie sich anfangs von einer zweiten Person helfen. Diese kann den Ball gegen Wegrollen sichern und Sie unterstützen, wenn Sie die Balance verlieren. Hilfreich kann es auch sein, etwas Luft aus dem Ball herauszulassen. Dadurch verliert er etwas an Umfang und Spannung und lässt sich leichter kontrollieren.

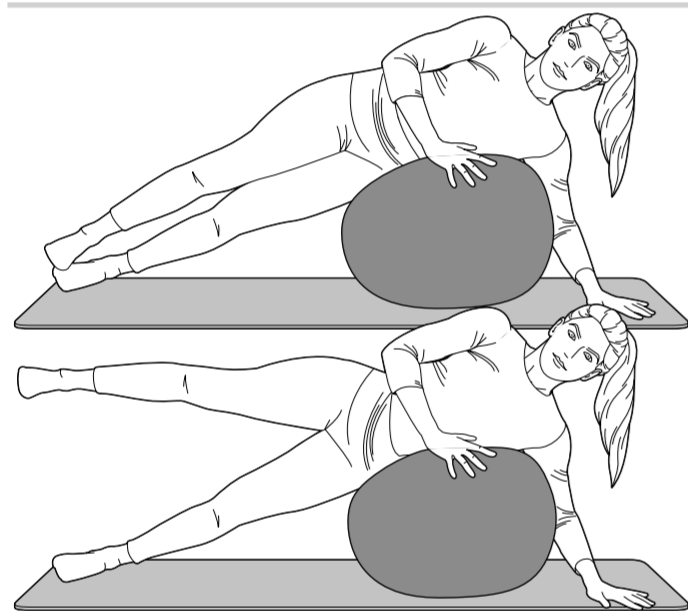
Arm- und Brustmuskulatur



Ausgangsposition: Vor dem Ball in 4-Füßler-Position gehen. Die Beine gestreckt nach hinten auf den Ball legen. Oberkörper und Beine bilden eine Linie.

Ausführung: Die Arme beugen und den Oberkörper langsam bis kurz über den Boden absenken, sodass die gerade Linie bleibt - nicht in der Hüfte abknicken. Aus den Armen heraus wieder hochdrücken.

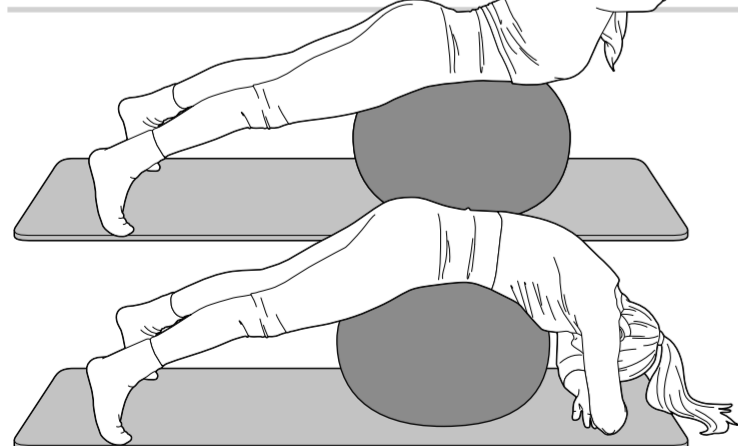
Äußere Beinmuskeln und Po



Ausgangsposition: Seitlich auf den Ball legen, der untere Fuß bleibt auf dem Boden. Mit dem unteren Arm auf dem Boden, mit dem oberen Arm auf dem Ball abstützen. Oberkörper und Beine bilden eine Linie. Rumpf und Beine auf Spannung halten.

Ausführung: Das obere Bein gestreckt anheben, kurz halten und wieder absenken. Seitenwechsel.

Lendenmuskulatur

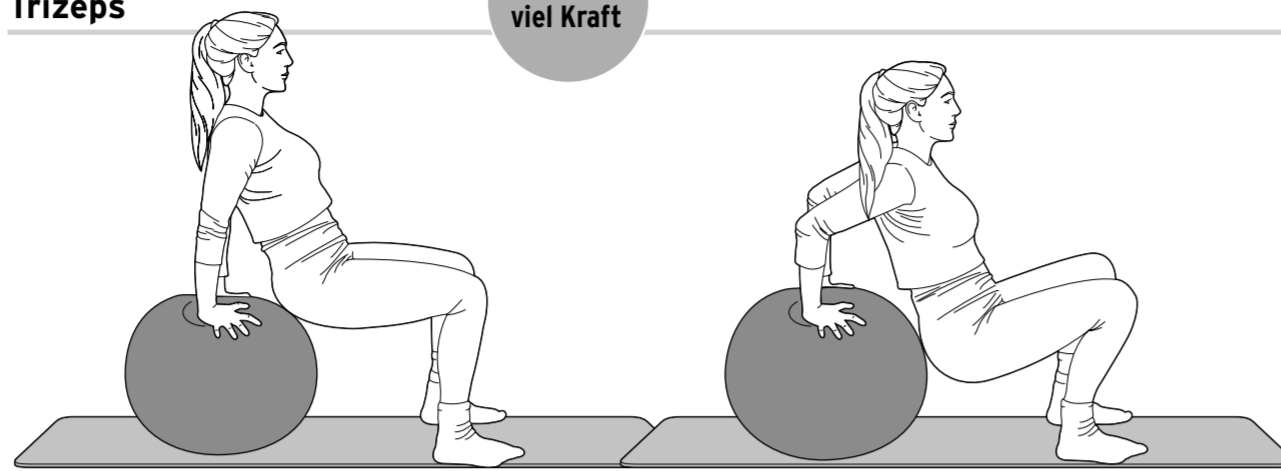


Ausgangsposition: Bäuchlings auf den Ball legen, die Beine strecken, sodass Oberkörper und Beine eine Linie bilden, Bauch und Po anspannen, die Zehen fest aufdrücken. Die Hände seitlich am Kopf halten, Ellenbogen nach außen. Kopf nicht in den Nacken legen, den Blick nach unten richten.

Ausführung: Position einige Sekunden halten. Wenn möglich versuchen, den Oberkörper noch weiter zu heben. Dann den Oberkörper vollständig absenken, einige Sekunden entspannen. Den Oberkörper wieder anheben.

Trizeps

Erfordert viel Kraft

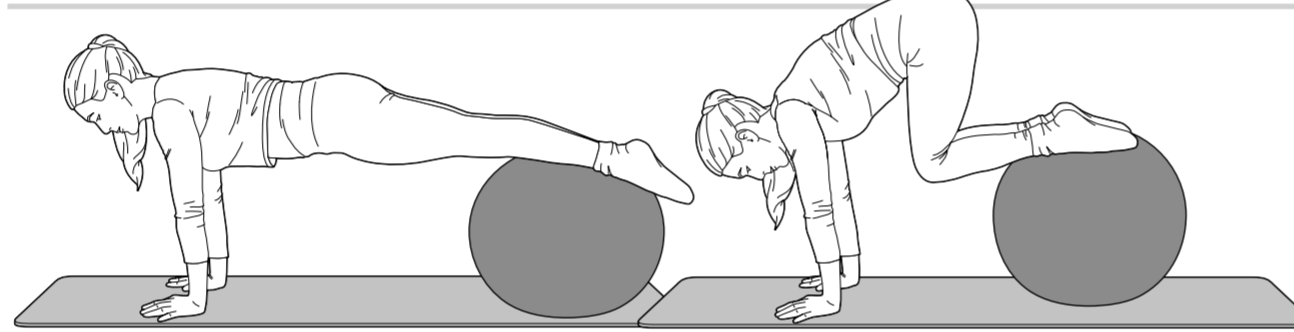


Ausgangsposition: Auf den Ball setzen, Füße aufgestellt. Mit den Händen neben dem Po aufstützen, die Finger zeigen nach vorne. Die Arme durchstrecken und den Po nach oben drücken. So halten.

Ausführung: Den Po vor dem Ball absenken, dabei die Arme stark beugen. Die Ellenbogen nicht nach außen klappen, die Schultern bleiben tief. Den Körper wieder nach oben drücken. Mehrmals wiederholen.

Zum Beenden der Übung wieder auf den Ball setzen.

Unterer Rücken, Po und Oberschenkel



Ausgangsposition: Vor dem Ball in 4-Füßler-Position gehen. Die Beine gestreckt nach hinten auf den Ball legen. Oberkörper und Beine bilden eine Linie. Blick nach unten richten.

Ausführung: Die Unterschenkel über den Ball rollen und die Beine anwinkeln, sodass der Ball in Richtung Körper rollt. Po dabei weiter anheben, sodass der Rücken gerade bleibt. Beine wieder nach hinten strecken und den Ball dabei mit den Unterschenkeln in Ausgangsstellung rollen.

Zum Beenden der Übung den Oberkörper langsam absenken.

Rumpfstabilität

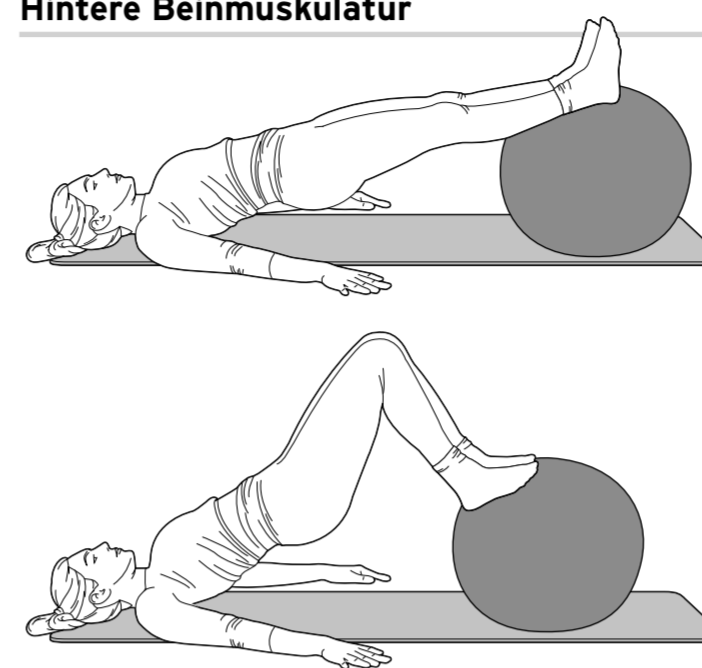
Erfordert viel Kraft



Ausgangsposition: Mit den Händen schulterbreit auf den Ball stützen, die Schultern direkt über den Ellbogen. Bauch und Po fest anspannen und die Beine hüftbreit gestreckt nach hinten setzen, sodass Oberkörper und Beine eine Linie bilden.

Ausführung: Die Zehen fest auf den Boden drücken. Ein Bein anwinkeln und langsam in Richtung Ball führen. Wieder nach hinten absetzen und das andere Bein nach vorne führen.

Hintere Beinmuskulatur

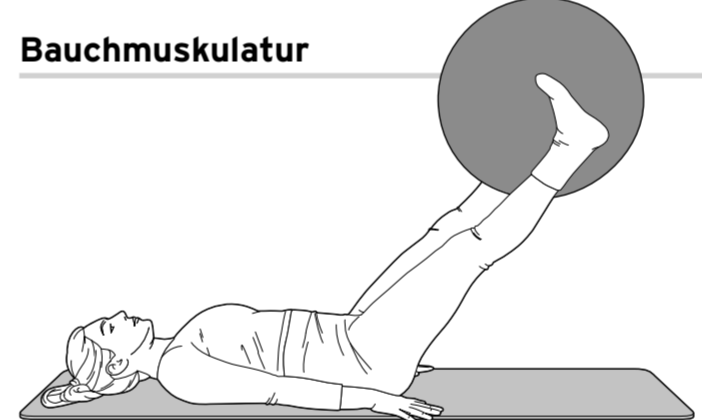


Ausgangsposition: Auf den Rücken legen, die Arme lang in V-Form neben dem Körper. Die Fersen auf den Ball legen, Po anheben, sodass Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden. Auf Spannung halten.

Ausführung: Die Fußsohlen über den Ball rollen und die Unterschenkel anwinkeln, sodass der Ball dicht zum Körper rollt. Po dabei weiter anheben, sodass die gerade Linie bleibt - nicht in der Hüfte abknicken. Beine wieder nach vorne strecken und den Ball dabei mit den Fußsohlen in Ausgangsstellung rollen.

Zum Beenden der Übung den Po langsam absenken.

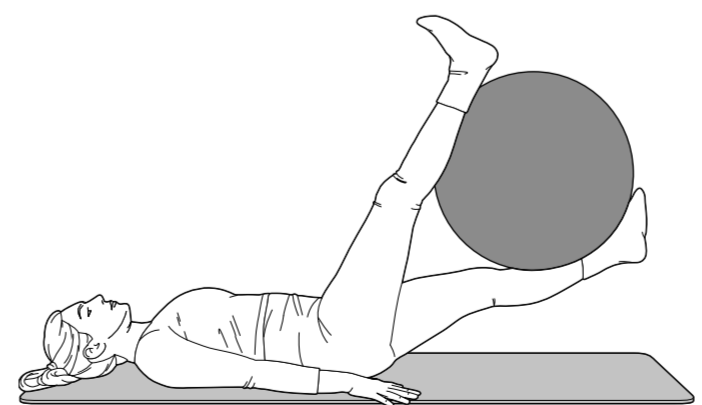
Bauchmuskulatur



Ausgangsposition: Auf den Rücken legen, die Arme lang neben dem Körper. Den Ball zwischen die Unterschenkel nehmen und bis ca. 60° über Boden anheben. Der untere Rücken bleibt dabei am Boden - kein Hohlkreuz!



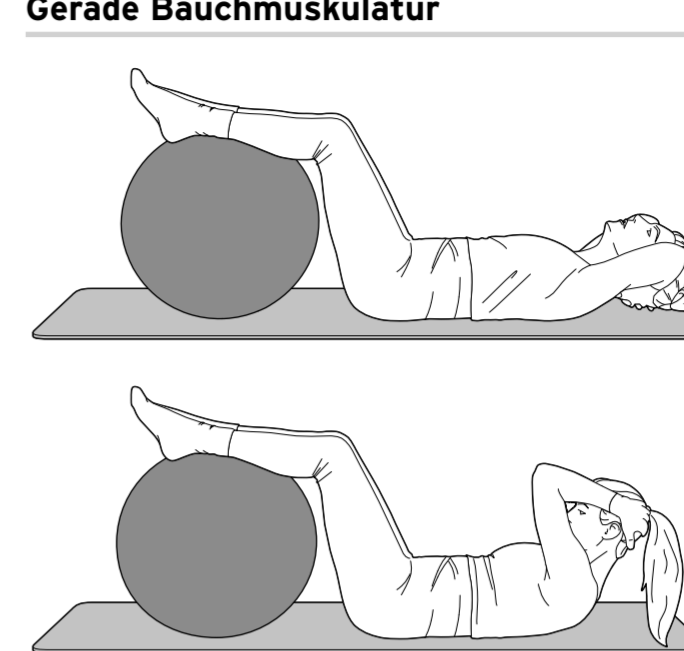
Gerade Bauchmuskeln - Ausführung: Die Beine gestreckt absenken bis kurz über den Boden. Halten, dann wieder anheben. Der untere Rücken bleibt weiter am Boden - kein Hohlkreuz!



Schräge Bauchmuskeln - Ausführung: Die Beine aus der Hüfte abwechselnd nach links drehen, wieder gerade und dann nach rechts drehen, ohne den Boden zu berühren.

Zum Beenden der Übung die Beine langsam absenken.

Gerade Bauchmuskulatur

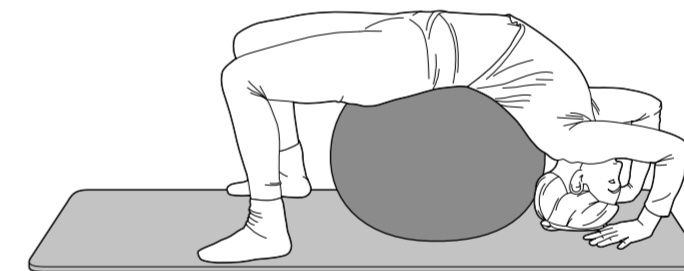


Ausgangsposition: Auf den Rücken legen, die Hände seitlich an den Kopf halten. Die Unterschenkel auf den Ball legen, sodass Körper, Ober- und Unterschenkel jeweils ca. einen 90°-Winkel bilden.

Ausführung: Kopf und Oberkörper aus dem Bauch heraus leicht nach oben heben, etwas halten und wieder absenken. Der untere Rücken bleibt dabei am Boden - kein Hohlkreuz! Den Kopf nicht mit den Händen nach oben ziehen!

Variante für die schrägen Bauchmuskeln: Kopf und Oberkörper aus dem Bauch heraus schräg nach oben heben, etwas halten und wieder absenken.

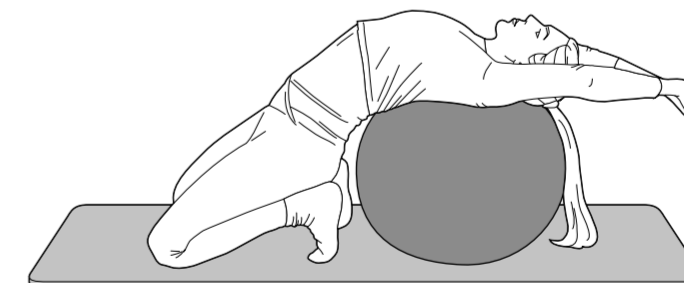
Dehnübung - vordere Rumpfmuskulatur



Für Fortgeschrittene

Übung 1: Mit dem Rücken auf den Ball legen, die Beine aufgestellt, sodass die Beine ungefähr einen rechten Winkel bilden. Vorsichtig nach hintenüber lehnen, bis Sie mit den Händen den Boden berühren können.

So lange halten, wie es angenehm ist. Dann den Bauch anspannen und langsam wieder aufsetzen.



Für Fortgeschrittene

Übung 2: Mit dem Rücken zum Ball vor dem Ball knien, die Knie aufgestellt. Vorsichtig hintenüber lehnen, bis Sie mit dem Rücken auf dem Ball liegen. Arme über Kopf strecken.

So lange halten, wie es angenehm ist. Dann den Bauch anspannen und langsam wieder aufsetzen.