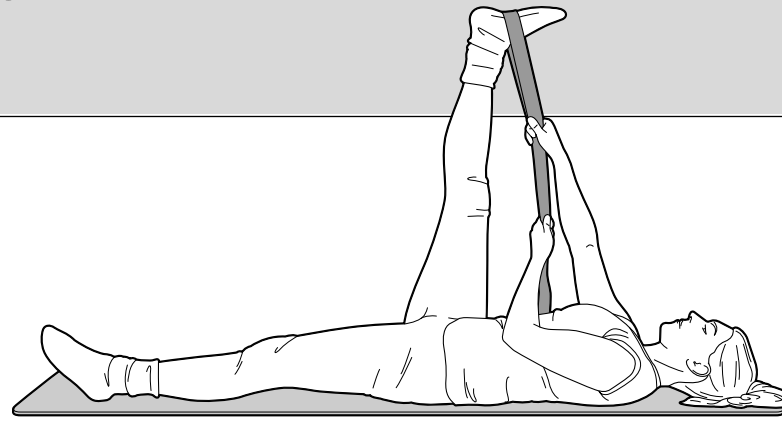
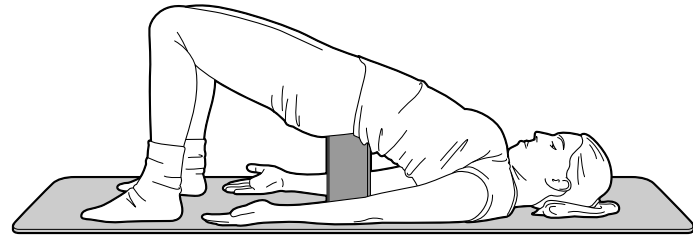


## Streckung der Hüfte

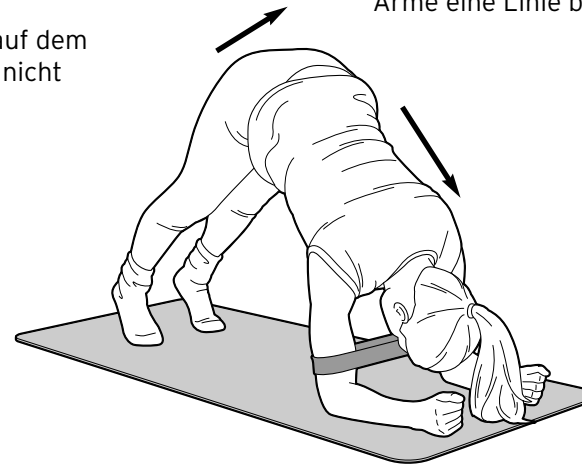
In Rückenlage die Beine hüftbreit aufstellen - Füße unter den Knien - und das Gesäß nach oben schieben, sodass Oberkörper und Oberschenkel eine diagonale Linie bilden. Das Gewicht liegt auf Schultern und Füßen. Den Kopf locker ablegen, die Arme entspannt neben den Körper legen.  
Zur Unterstützung der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

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



## Dehnung der Beinrückseite

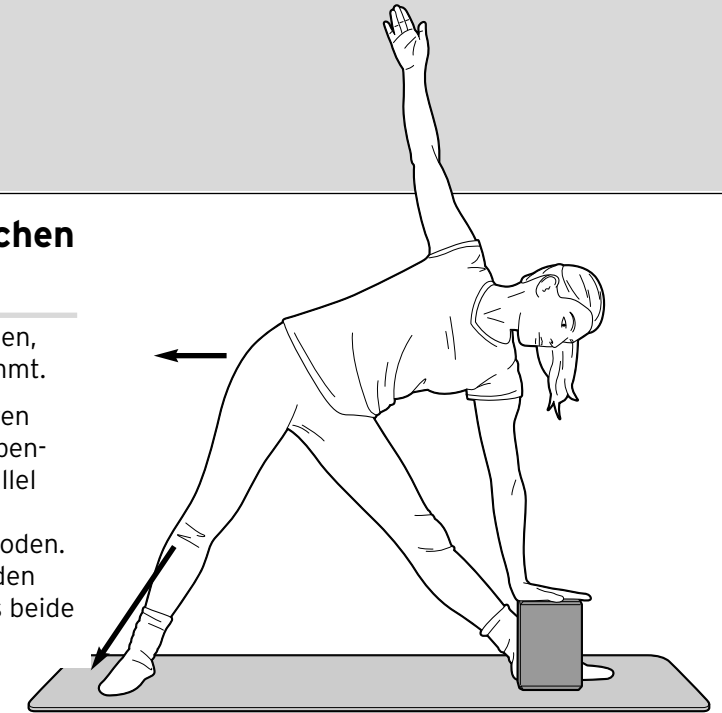
In Rückenlage einen Fuß in die Schlaufe des Gurts stecken und das Bein gerade nach oben strecken. Den Gurt mit beiden Händen kurz fassen und mit mäßigem Zug halten. Das andere Bein locker ablegen. Das Gesäß bleibt auf dem Boden. Schultern und Kopf locker lassen, den Kopf nicht anheben.



## Das Dreieck - 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.



## Dehnung der Schulter- und Armmuskulatur

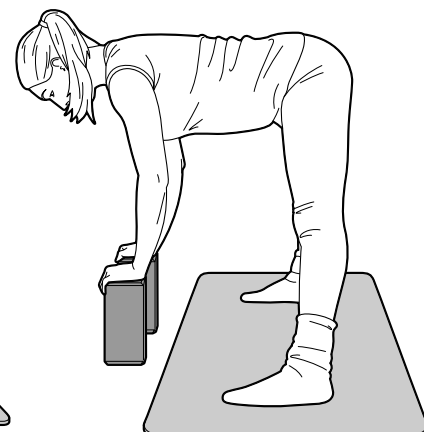
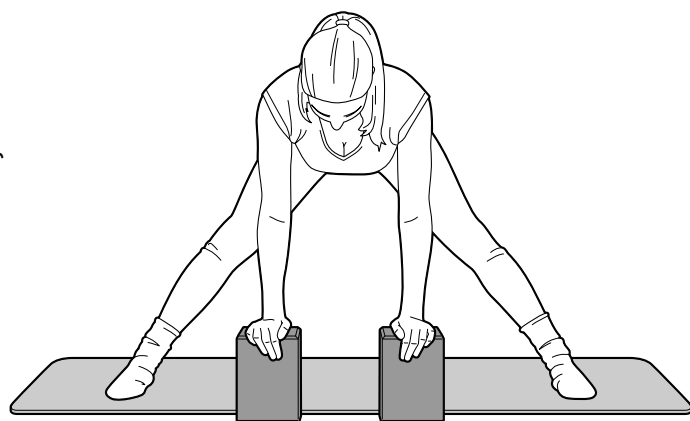
Im Schneidersitz auf den Block setzen, die Knie nach unten ziehen. Den Gurt hinter dem Rücken so kurz wie möglich fassen - Ziel ist es letztendlich, dass sich die Hände berühren. Beide Hände sollen übereinander auf einer Linie mit der Wirbelsäule liegen. Den Kopf gerade halten, Blick geradeaus.



## Dehnung der Beininnen- und Beinrückseiten

Die beiden Blöcke 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 den Blöcken ab. Die Blöcke stehen dabei schulterbreit direkt unter den Schultergelenken. 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.



## Unterarmstütz als Vorstufe zum Kopfstand

Im Vierfüßlerstand den Gurt um die Oberarme legen, sodass die Arme schulterbreit gehalten werden. Die Füße sind hüftbreit. Aus dieser Position das Steißbein nach oben schieben, bis Sie auf den Zehenspitzen stehen - Rücken und Beine sind gerade und gestreckt - das Gewicht schiebt nach vorne auf die Arme.

Der Gurt stabilisiert die Arme, sodass sie nicht seitlich ausweichen können. Aus dieser Position kann man dann auch in den Kopfstand gehen (Achtung! Nur für Fortgeschrittene).



**!**  
Nicht direkt auf dem Knie abstützen, sondern auf dem Muskelende des Oberschenkels!  
Bei Schmerzen im Knie Übung sofort beenden!

## Hüftstreckung und Oberschenkeldehnung

Auf dem Boden knieend einen Fuß aufstellen, sodass der Fuß direkt unter dem Kniegelenk steht, den Block neben den Fuß stellen. Den anderen Fuß in die Schlaufe des Gurts stecken, das Knie soweit wie möglich nach hinten strecken und die Fußspitze nach oben ziehen. Das Gewicht soll **nicht** auf der Kniescheibe lasten, sondern auf dem unteren Ende des Oberschenkelmuskels!  
Den Gurt mit der gegenläufigen Hand über Kopf halten, mit der anderen Hand auf dem Block abstützen, die Schultern dabei locker nach unten ziehen. Der Rücken ist aufrecht und gestreckt, der Blick geht geradeaus, das Becken schiebt nach vorne, sodass das Gewicht auf dem vorderen Fuß lastet.

## 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.

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

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

## Sicherheitshinweise

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-Set 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 Set ist für Personen bis max. 100 kg Körpergewicht ausgelegt. Der Gurt ist mit max. 100 kg belastbar. Überlasten Sie das Set nicht!

### GEFAHR für Kinder

- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht u.a. Erstickungsgefahr!
- Das Yoga-Set ist kein Spielzeug und muss Kleinkindern unzugänglich sein. Es besteht u.a. Strangulationsgefahr.



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


### 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 vor jeder Anwendung Gurt und Blöcke. Falls ein Teil angegriffen, angerissen oder gebrochen erscheint, sollten Sie es nicht benutzen.
- Verwenden Sie den Gurt nicht für andere Zwecke wie zum Befestigen oder Aufhängen von Gegenständen o.Ä. Auch die Blöcke dürfen nicht zweckentfremdet werden.

### 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 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. Legen Sie eine 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. Wenn Sie es nicht gewohnt sind, sich körperlich zu betätigen, beginnen Sie anfangs mit wenigen Übungen. Führen Sie alle Übungen langsam und bewusst aus. Üben Sie 2-5 Mal pro Woche.
  - 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.
  - Die Übungen wirken auch dann, wenn man sie noch nicht vollständig beherrscht.
-  Wenn Sie das erste Mal eine Übung ausführen, sollten Sie dies vor einem Spiegel tun, damit Sie Ihre Haltung besser kontrollieren können.
- 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 Lungenkapazität 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.

### 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 den Sonnengrüßen.**

### 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.

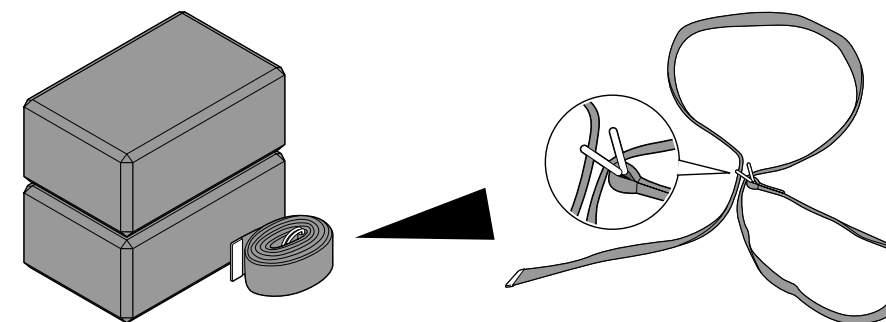
### Pflege

Die Materialien des Sets sind schweißecht, müssen aber von Zeit zu Zeit gereinigt werden, um ein hygienisches Training zu ermöglichen.

- ▷ Die Blöcke sind feucht abwischbar. Der Gurt ist von Hand bei max. 30 °C waschbar (siehe Einnähetikett).

### VORSICHT - Sachschaden:

- Verwenden Sie zum Reinigen der Blöcke keine Reinigungsmittel.
- Lagern Sie das Yoga-Set 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.



[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: 381 446**