



# Gebrauchs- und Trainingsanleitung Sitzkissen

Liebe Kundin, lieber Kunde!

Ihr neues Sitzkissen ist vielseitig einsetzbar - vorbeugend für ein rückengerechtes, dynamisches Sitzen, für ein gezieltes Training der Rückenmuskulatur und des Beckenbodens sowie zur Verbesserung des Gleichgewichts. Das Sitzen auf dem Sitzkissen unterstützt eine aufrechte Sitzhaltung.

Mit dem Sitzkissen lassen sich kleine, aber wirkungsvolle Übungen durchführen, die den Rücken trainieren, die Muskulatur kräftigen und die Balance fördern.

Bei regelmäßigem Training sind die Trainingserfolge schnell sichtbar; selbst wenn die Übungen anfangs nur kurz ausgeführt werden. Denn die Instabilität des Kissens erfordert Ausgleichsbewegungen, die die Muskulatur und damit die Körperspannung fördern.

Auf dem umseitigen Übungsposter finden Sie einige Übungen, die Sie mit dem Sitzkissen durchführen können.

Trainiert wird hauptsächlich die Halte- und Tiefenmuskulatur. Koordination und Gleichgewicht werden verbessert.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit Ihrem neuen Sitzkissen!

## Ihr Tchibo Team



Lesen Sie die Sicherheitshinweise und benutzen Sie den Artikel nur wie hier 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.

## Sicherheitshinweise



### Verwendungszweck

Das Sitzkissen ist als Sitzhilfe und Sportgerät für den häuslichen Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und therapeutischen Einrichtungen ist es nicht geeignet. Die Tragkraft beträgt max. 150 kg.

### 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 das Sitzkissen nicht sicher benutzen können. Dies gilt besonders für Personen mit Gleichgewichtsstörungen.
- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht u.a. Erstickungsgefahr!
- Halten Sie unbeaufsichtigte Kinder vom Artikel fern und bewahren Sie ihn außerhalb deren Reichweite auf.

### GEFAHR von Verletzungen

- Prüfen Sie das Sitzkissen vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Wenn das Sitzkissen offensichtlich beschädigt ist, dürfen Sie es nicht benutzen.
- Die glatte Seite des Sitzkissens ist mit rutschhemmenden Noppen ausgestattet. Trotzdem kann das Sitzkissen auf glatten Oberflächen insbesondere bei seitlicher Druckbelastung wegrutschen. Legen Sie daher für die Übungen immer eine rutschfeste Unterlage - z.B. eine Gymnastikmatte - unter das Sitzkissen.
- Nicht mit dem Mund aufpusten - Gefahr von Schwindel.

### VORSICHT - Sachschäden

- Benutzen Sie keine Druckluftkompressoren oder andere Drucklufteinrichtungen, z.B. an Tankstellen, um das Sitzkissen aufzupumpen. Das Sitzkissen könnte zu stark aufgepumpt und dabei beschädigt werden. Maximale Kissenhöhe = 6,5 cm.
- Schützen Sie das Sitzkissen vor scharfen, spitzen oder heißen Gegenständen und Flächen.

### 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.

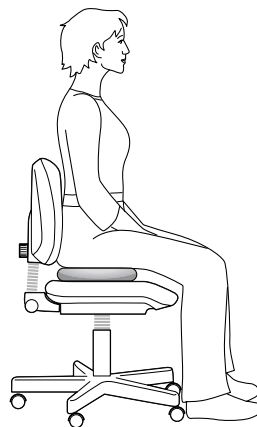
- Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen. Beenden Sie das Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf, wenn eines der folgenden Symptome auftreten sollte: Übelkeit, Schwindel, übermäßige Atemnot, Schmerzen in der Brust oder andere Unregelmäßigkeiten.

## Richtiges Sitzen

### • Als Sitzkissen mit oder ohne Bezug verwendbar.



Auch mit dem Sitzkissen ist das aufrechte Sitzen auf Dauer anstrengend. Nutzen Sie es deshalb nur maximal 2 Stunden täglich als Sitzhilfe.



Das Sitzkissen sorgt dafür, dass die Hüfte gestreckt und die Wirbelsäule stabilisiert wird. Sie können es z.B. für Ihre Arbeit am Computer oder Schreibtisch nutzen.

So sitzen Sie richtig:

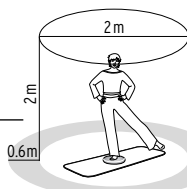
- Setzen Sie sich in die Mitte des Sitzkissens.
- Öffnen Sie die Knie etwas mehr als hüftbreit.
- Ober- und Unterschenkel bilden fast einen rechten Winkel.
- Stellen Sie die Füße direkt unter die Knie. Die Fußspitzen zeigen leicht nach außen.
- Halten Sie den Oberkörper aufrecht.

Die Seite mit den Noppen dient zur sanften Massage und fördert so die Durchblutung. Außerdem kann die Luft zirkulieren.

## Training

### • Als Trainingsgerät ohne Bezug verwenden.

- Tragen Sie leichte, sportliche Kleidung.
- Damit Sie nicht wegrutschen, benutzen Sie das Sitzkissen nur barfuß oder tragen Sie Schuhe mit einer rutschfesten Sohle.
- Beginnen Sie die Übungen langsam. Machen Sie keine ruckartigen Bewegungen. Atmen Sie auch während der Übungen ruhig und gleichmäßig.
- Beginnen Sie Ihre Übungen nicht direkt nach dem Essen. Warten Sie danach mindestens 30 Minuten, bevor Sie anfangen.
- 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 diese sofort ab.
- Die Übungen sind einfacher, wenn das Kissen stärker aufgepumpt wird (max. Kissenhöhe von 6,5 cm nicht überschreiten!). Nach kurzer Zeit werden Sie sich an die Instabilität des Sitzkissens gewöhnen haben.
- Wiederholen Sie die Übungen anfangs nur 3 mal. Wenn Sie geübt sind, bis maximal 12 mal.

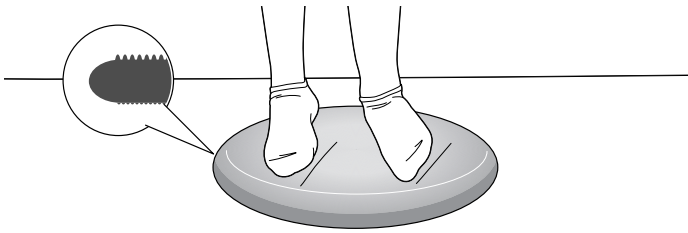


- Der Übungsplatz muss rundum ausreichenden Bewegungsfreiraum bieten (min. 60 cm zu allen Seiten). Es dürfen sich keine anderen Gegenstände im Trainingsbereich befinden. Verwenden Sie das Kissen zum Trainieren auf einem stabilen, ebenen Untergrund.

## Balance halten

**Ziel: Aufwärmen - Verbesserung des Gleichgewichts**

**Haltung:** Stehen Sie aufrecht, halten Sie den Rücken gerade, richten Sie den Brustkorb auf. Ziehen Sie die Schultern leicht nach hinten und unten. Spannen Sie Bauch- und Gesäßmuskulatur an. Beugen Sie leicht die Knie.



**Übung:** Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf das Sitzkissen.

Bewegen Sie die Füße in alle Richtungen:

- Fußspitzen nach unten drücken
- Fersen nach unten drücken
- Füße nach links und nach rechts kippen

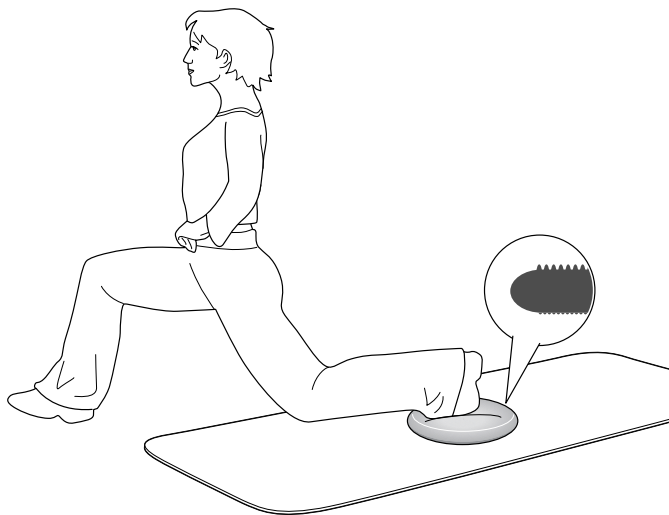
Mit etwas Training können Sie diese Übung auch abwechselnd auf einem Bein stehend durchführen.

**Tipp:** Führen Sie diese Übung ohne Schuhe aus. Die Noppen des Sitzkissens massieren Ihre Fußsohlen und fördern die Durchblutung.

## Ausfallschritt

**Ziel: Training der Beinmuskulatur (vorderer Oberschenkel) und Gesäß (bei kürzerem Schritt)**

**Haltung:** Halten Sie den Oberkörper gerade. Vorderes Knie muss hinter der Fußspitze sein (auch während der Übung). Verdrehen Sie das Knie nicht seitlich!



**Ausgangsstellung:** Stellen Sie einen Fuß auf das Sitzkissen und den anderen davor - wie abgebildet.

**Übung:** Drücken Sie sich aus den Beinen ganz langsam gerade nach oben und langsam wieder zurück. Das Knie dabei nicht aufsetzen.

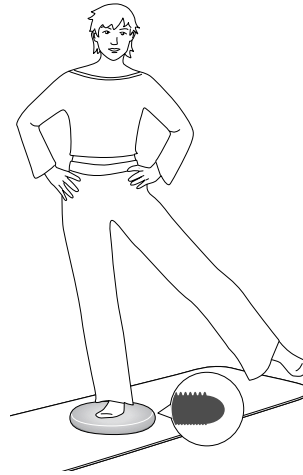
Wiederholen Sie die Übung mehrmals, wechseln Sie dann das Bein.

**Tipp:** Mit der Schrittlänge bestimmen Sie, welche Muskeln trainiert werden. Fangen Sie vorsichtig an, steigern Sie die Belastung erst allmählich.

## Beinheber

**Ziel: Training der Gesäßmuskulatur und der Oberschenkel**

**Haltung:** Halten Sie Becken und Oberkörper gerade (stolze Haltung). Legen Sie die Hände auf die Hüften, spreizen Sie die Ellbogen ab. (Leichter geht es, wenn Sie die Arme lang zu den Seiten ausstrecken.) Beugen Sie das Standbein leicht. Knie und Fußspitze müssen von oben gesehen eine Linie bilden. Verdrehen Sie das Knie nicht seitlich!



**Übung:** Stellen Sie sich mit einem Fuß auf das Sitzkissen.

Heben Sie das andere Bein einige Zentimeter an und spannen Sie dabei die Gesäßmuskeln fest an.

Zählen Sie bis 4.

Wenn Sie die Intensität steigern möchten, bewegen Sie das Bein leicht auf und ab.

Senken Sie das Bein dann wieder ab, tippen Sie kurz mit der Fußspitze auf den Boden, heben Sie dann das Bein erneut an.

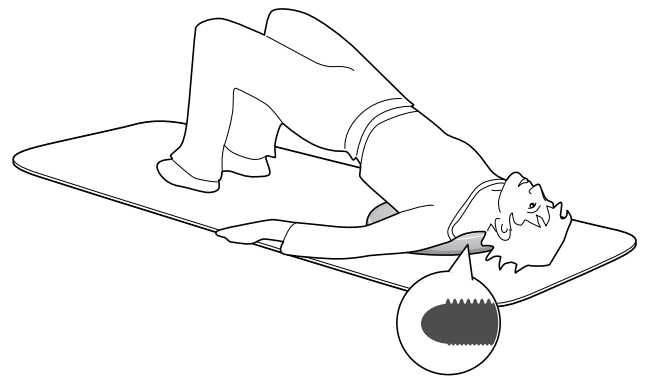
Wiederholen Sie die Übung mehrmals, wechseln Sie dann das Bein.

**Tipp:** Bei dieser ungewohnten Übung verkrampfen die seitlichen Gesäßmuskeln leicht. Beginnen Sie daher am Anfang mit nur wenigen Wiederholungen, wechseln Sie dafür die Seite öfter.

## Beckenlift in Rückenlage

**Ziel: Training der Gesäß- und Rückenmuskulatur und der Oberschenkel-Rückseite**

**Haltung:** Legen Sie sich mit den Schultern auf das Sitzkissen. Stellen Sie die Beine angewinkelt auf, Füße etwa hüftbreit auseinander, die Fußspitzen zeigen nach vorne.



**Übung:** Spannen Sie die Gesäßmuskulatur an und heben Sie das Becken an, bis Ihr Körper von den Knien bis zum Schultergürtel eine diagonale Linie bildet.

Senken Sie anschließend das Becken wieder ab, indem Sie Wirbel für Wirbel den Rücken abrollen.

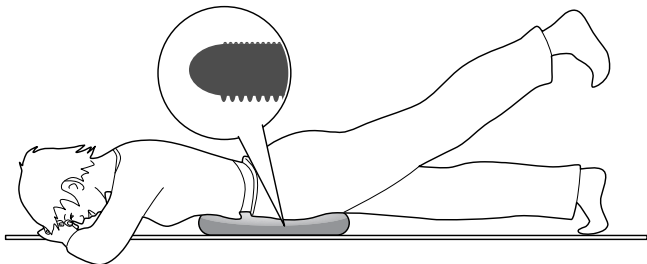
**Tipp:** Sollten Sie Druck im Lendenwirbelbereich spüren, legen Sie sich eine Zeitlang in Seitlage und ziehen Sie dabei die Beine an, um den Bereich zu entlasten.

**Variante:** Für Fortgeschrittene: Legen Sie sich auf den Boden und stellen Sie die Füße bei angewinkelten Beinen auf das Sitzkissen. Führen Sie dann die Übung wie beschrieben durch.

### Beinheber in Bauchlage

**Ziel:** Training der Gesäßmuskulatur, des unteren Rückens und der Oberschenkel-Rückseite

**Haltung:** Legen Sie sich mit Hüfte und Bauch auf das Sitzkissen. Der Kopf liegt entspannt auf den Unterarmen. Die Beine sind etwa hüftbreit gespreizt, die Fußspitzen leicht angezogen. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an, sodass der Rücken gerade bleibt und nicht durchhängt.



**Übung:** Spannen Sie die Bauchmuskulatur fest an und heben Sie ein Bein gestreckt nach oben (kein Hohlkreuz machen!). Zählen Sie bis 4, senken Sie anschließend das Bein wieder ab. Wiederholen Sie die Übung mehrmals, wechseln Sie dann das Bein.

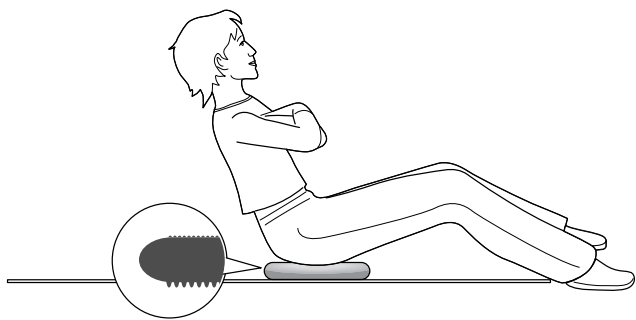
**Tipp:** Heben Sie das Bein nur so weit an, dass kein starker Druck auf den Lendenwirbelbereich zu spüren ist. Legen Sie sich zwischendurch immer mal wieder in Rücken- oder Seitlage und ziehen Sie dabei die Beine an, um den Lendenwirbelbereich zu entlasten.

**Variante:** Für Fortgeschrittene: Senken Sie das Bein nur bis kurz über den Boden ab. Zählen Sie bis 4, heben Sie das Bein dann wieder an.

### Bauchtraining

**Ziel:** Training der geraden und schrägen Bauchmuskulatur

**Haltung:** Setzen Sie sich auf das Sitzkissen. Stellen Sie die Beine angewinkelt auf, Füße etwa hüftbreit auseinander, die Fußspitzen zeigen nach vorne. Verschränken Sie die Arme über der Brust. Ziehen Sie die Schulterblätter nach hinten und lassen dabei die Schultern unten.



**Übung:** Spannen Sie die Bauchmuskulatur fest an. Halten Sie den Oberkörper möglichst gerade.

Lehnen Sie sich ein kleines Stück zurück, zählen Sie bis 4, kommen Sie wieder nach vorn.

Wiederholen Sie die Übung mehrmals.

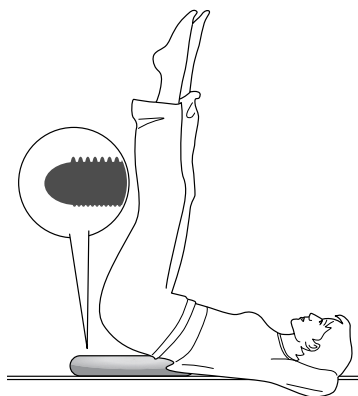
**Tipp:** Achten Sie bewusst auf Ihre Atmung. Halten Sie nicht den Atem an, sondern atmen Sie ruhig und tief ein und aus.

Sollten Ihre Nackenmuskeln bei der Übung verspannen, machen Sie eine Pause und lockern Sie Ihre Nackenmuskeln durch leichtes Bewegen von Kopf und Schultern.

### Kerze

**Ziel:** Training der geraden unteren Bauchmuskulatur und der Beckenbodenmuskulatur

**Haltung:** Legen Sie sich mit Gesäß und unterem Rücken auf das Sitzkissen. Der obere Rücken und der Kopf liegen auf dem Boden. Verschränken Sie die Arme unter dem Nacken.



**Übung:** Heben Sie die gestreckten Beine nach oben.

Spannen Sie die Bauchmuskulatur fest an. Heben Sie das Becken ca. 1 cm an (ohne Schwungholen!).

Zählen Sie bis 4, senken Sie dann das Becken wieder ab.

Wiederholen Sie die Übung mehrmals.

**Tipp:** Achten Sie bewusst auf Ihre Atmung. Halten Sie nicht den Atem an, sondern atmen Sie ruhig und tief ein und aus.

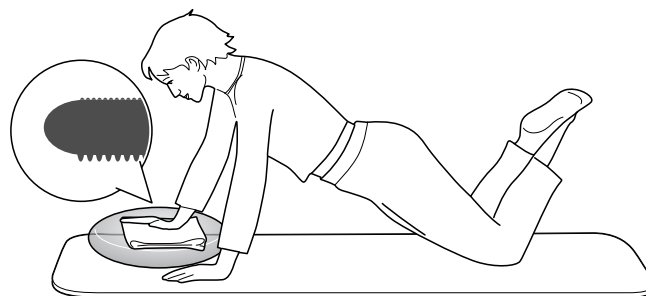
Lassen Sie den Kopf und Oberkörper entspannt liegen.

**Variante:** Fällt Ihnen die Übung so zu schwer, können Sie sie auch mit angewinkelten Beinen durchführen.

### Liegestütze

**Ziel:** Training der Brustmuskulatur und der Armstrecker

**Haltung:** Legen Sie ein Handtuch auf das Sitzkissen. Knien Sie sich mit überkreuzten Unterschenkeln vor das Sitzkissen. Eine Hand stützt sich auf dem Sitzkissen, die andere auf dem Boden ab. Die Hände sollten dabei leicht nach innen gedreht sein. Die Arme sind etwas mehr als schulterbreit auseinander.



**Übung:** Schieben Sie die Hüfte nach vorne, bis der Körper von den Schultern zu den Knien eine diagonale Linie bildet. Die Unterschenkel verlassen dabei den Boden (kein Hohlkreuz machen!).

Beugen Sie die Arme so tief wie möglich und strecken Sie sie dann wieder.

Wiederholen Sie die Übung mehrmals, wechseln Sie dann die Arme.

**Tipp:** Achten Sie darauf, dass der Rücken wirklich in einer geraden Linie mit Hüften und Schultern bleibt und nicht durchhängt.

**Variante:** Zur Steigerung führen Sie die Übung als „richtige“ Liegestütze mit gestreckten Beinen und dem Gewicht auf den Füßen durch.

## Sitzkissen aufpumpen

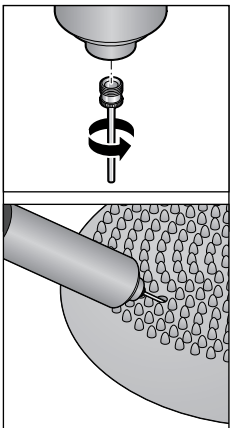
**i** Das Sitzkissen ist bei Anlieferung standardmäßig befüllt.

### VORSICHT - Sachschaden

- Benutzen Sie keine Druckluftkompressoren oder andere Drucklufterrichtungen, z.B. an Tankstellen, um das Sitzkissen aufzupumpen. Das Sitzkissen könnte zu stark aufgepumpt und dabei beschädigt werden.

Bevor Sie das Sitzkissen aufpumpen, lassen Sie es mindestens eine Stunde bei Raumtemperatur liegen. Das Material braucht diese Zeit, um die volle Dehnfähigkeit zu erlangen.

▷ Nehmen Sie ggf. den Bezug ab.



1. Schrauben Sie die Nadeldüse auf die Luftpumpe.  
Feuchten Sie die Nadel vor dem Aufpumpen mit mildem Seifenwasser an, damit das Ventil nicht beschädigt wird.
2. Stecken Sie die Nadeldüse in das Ventil des Sitzkissens. Halten Sie die Pumpe schräg - wie abgebildet - und stecken Sie sie soweit hinein, **bis der Nadelskopf vollständig auf dem Kissenrand aufliegt**.

**i** **Das vollständige Einstecken der Nadeldüse** ist insbesondere beim ersten Aufpumpen wichtig, da die Ventilmembrane durchstoßen werden muss. Lässt sich das Sitzkissen nicht leichtgängig aufpumpen, ist die Membrane nicht durchstoßen. In dem Fall ziehen Sie die Nadeldüse heraus und stecken Sie sie erneut bis zum Anschlag in das Ventil.

3. Pumpen Sie das Sitzkissen langsam und stetig auf, bis es den gewünschten Härtegrad erreicht hat. Das Kissen nur bis zu einer maximalen Höhe von 6,5 cm aufpumpen, da es sonst Schaden nehmen kann.

- Das Ventil schließt luftdicht ab, sobald Sie die Luftpumpe herausziehen.
- Bewahren Sie die Nadeldüse im Griff der Luftpumpe auf.

## Technische Daten

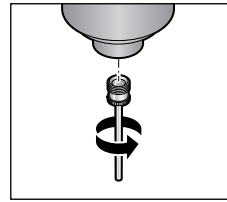
|                       |   |
|-----------------------|---|
| Max. Benutzergewicht: | 150 kg  |
| Max. Aufpumphöhe:     | 6,5 cm  |
| Produktgewicht:       | ca. 850 g (ohne Bezug)  |
| Produktdurchmesser:   | ca. 28,5 cm innen / ca. 33 cm außen   |
| Verwendungsbereich:   | Klasse H - Heimtrainer<br>EN ISO 20957-1:2013   |
| Inhalt:               | Sitzkissen,<br>Luftpumpe inkl. Nadel,<br>Bezug (ohne Abb.)<br>diese Gebrauchs-/Trainingsanleitung |
| Made exclusively for: | Tchibo GmbH, Überseering 18,<br>22297 Hamburg, Germany<br>www.tchibo.de                           |

**Artikelnummer: 381 756**

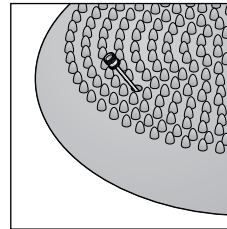
Im Zuge von Produktverbesserungen behalten wir uns technische und optische Veränderungen am Artikel vor.

## Luft ablassen

Ist das Sitzkissen für Ihre Zwecke zu hart, ist zuviel Luft darin.



1. Um etwas Luft abzulassen, schrauben Sie die Nadeldüse von der Luftpumpe und feuchten sie mit etwas Seifenwasser an.



2. Stecken Sie die Nadeldüse in das Ventil.
3. Drücken Sie auf das Sitzkissen. Die Luft entweicht durch die Nadeldüse.
4. Ziehen Sie die Nadeldüse heraus, sobald der gewünschte Härtegrad erreicht ist.

**i** Das Sitzkissen sollte immer mindestens soviel Luft enthalten, dass Sie durch das Sitzkissen hindurch den Boden nicht spüren.

## Lagerung und Pflege

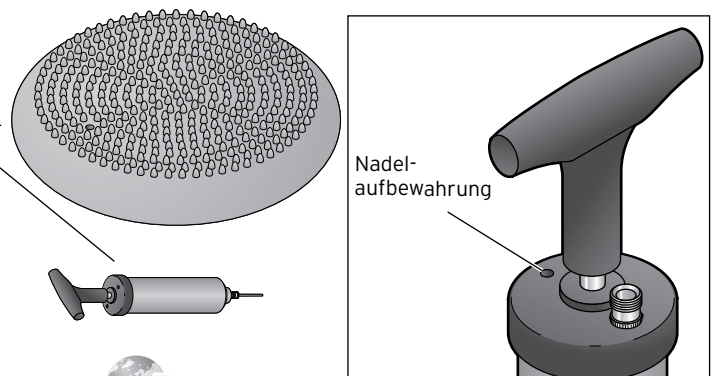
### VORSICHT - Sachschaden

- Verwenden Sie zum Reinigen keine scharfen Chemikalien, aggressive oder scheuernde Reinigungsmittel.
- Lagern Sie das Sitzkissen nicht im direkten Sonnenlicht. Setzen Sie es keinen Temperaturen über 45 °C aus.
- Lagern Sie das Sitzkissen immer im Bezug. Die heutigen 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 das Sitzkissen ohne Bezug nach längerem Kontakt mit empfindlichen Oberflächen Spuren hinterlässt.

- ▷ Wischen Sie das Sitzkissen bei Bedarf mit einem weichen, leicht mit Wasser angefeuchteten Tuch sauber.
- ▷ Der Bezug ist bei 30 °C Schonwaschgang maschinenwaschbar: Beachten Sie das Einnähetikett.

## Entsorgen

Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Wenn Sie sich vom Artikel trennen möchten, entsorgen Sie ihn zu den aktuellen Bestimmungen. Auskunft erteilt die kommunale Stelle.



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