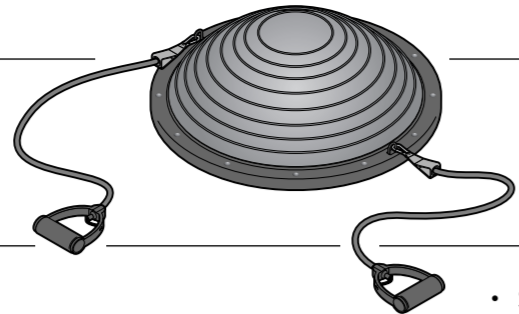
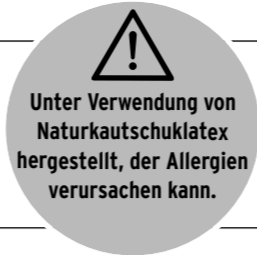




# de Trainingsanleitung Balance-Ball



Unbedingt zuerst lesen!



## Liebe Kundin, lieber Kunde!

Ihr neuer Balance-Ball ist ideal zur Förderung des Gleichgewichts und für das Training verschiedener Muskelgruppen. Dank der praktischen 2-Wege-Pumpe ist er besonders schnell aufzupumpen und schnell wieder zu entlüften.

Wir wünschen Ihnen viel Freude damit.

## Ihr Tchibo Team

### Verwendungszweck

Der Balance-Ball ist als Sportgerät für den häuslichen Bereich konzipiert (Klasse H, Heimgebrauch), nach DIN 32935 – A. Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und zu therapeutischen Zwecken ist er nicht geeignet.

Nicht als Sitzmöbel / zum längeren darauf Sitzen geeignet.

Der Balance-Ball ist belastbar bis max. 120 kg.

Der Balance-Ball darf nur von einer Person gleichzeitig verwendet werden.

Die Teile des Balance-Balls dürfen nur wie in dieser Anleitung beschrieben zusammengebaut und verwendet werden. Andere Kombinationen sowie die Kombination mit anderen Teilen oder Sportgeräten sind nicht zulässig.

Nur für den Gebrauch in trockenen Innenräumen.

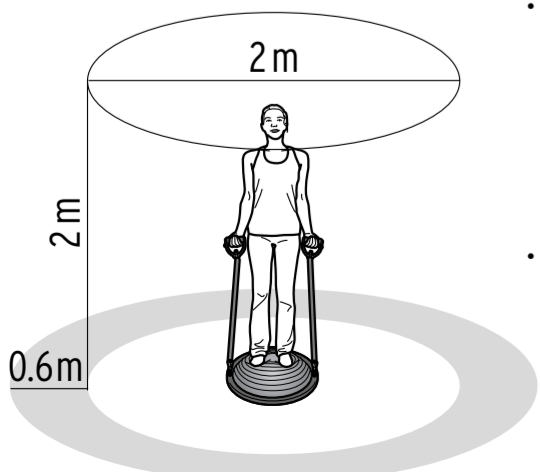
### GEFAHR für Kinder und Personen mit körperlichen Einschränkungen

- Dieser Artikel darf nicht von Personen benutzt werden, deren körperliche, geistige oder sonstige Fähigkeiten so eingeschränkt sind, dass sie den Balance-Ball nicht sicher benutzen können. Dies gilt besonders für Personen mit Gleichgewichtsstörungen.
- Die bestimmungsgemäße Benutzung des Balance-Balls ist ausschließlich der Gebrauch durch Erwachsene oder Jugendliche mit entsprechender physischer und psychischer Entwicklung. Es ist sicherzustellen, dass jeder Benutzer mit der Handhabung des Balance-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 Balance-Ball nicht gebaut ist. Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass der Balance-Ball kein Spielzeug ist.
- Sollten Sie Kindern die Benutzung des Balance-Balls 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 Gefahren, die von dem Balance-Ball ausgehen können. Halten Sie daher Kinder davon fern, insbesondere auch von den Bändern. Strangulationsgefahr! Bewahren Sie Balance-Ball 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. Stützen Sie sich ggf. an einer Wand oder auf dem Boden ab, damit Sie nicht die Kontrolle verlieren und stürzen.
- Prüfen Sie den Balance-Ball vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Wenn er offensichtlich beschädigt ist oder z.B. die Bänder angegriffen, porös oder angerissen erscheinen, dürfen Sie den Balance-Ball bzw. die Bänder nicht benutzen. Lassen Sie Reparaturen am Balance-Ball 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. Schuhe müssen dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
- Stellen Sie das Trainingsgerät auf einen stabilen, waagerechten und ebenen Untergrund.

- Achten Sie auf genügend Bewegungs-freiraum beim Trainieren mit Ihrem Trainingsgerät. Es dürfen auch keine Gegenstände in den Trainingsbereich hineinragen. Trainieren Sie mit ausreichendem Abstand zu anderen Personen.
- Der Balance-Ball darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.



## Dehnübungen



- Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.
- 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.
- 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 Balance-Ball beschädigen.
- Der Balance-Ball darf in seiner Konstruktion nicht verändert werden.
- Die Bänder sind ausschließlich zum Trainieren mit dem Balance-Ball konzipiert. Verwenden Sie sie nicht separat ohne Balance-Ball.
- Nicht mit dem Mund aufpusten. Gefahr von Schwindel!

### Beachten Sie beim Umgang mit den Zugbändern:

- Unter Verwendung von Naturkautschuklatex hergestellt, der Allergien verursachen kann.**
- Verletzungsgefahr! Achten Sie darauf, dass die Bänder immer korrekt eingesetzt und verschraubt sind, so dass sie sich nicht von dem Gestell lösen können. Kontrollieren Sie den festen Sitz der Bänder vor jedem Gebrauch.**

- Halten Sie die Griffe so, dass die Bänder bereits in der Ausgangsstellung leicht gedehnt sind.
- Lassen Sie die Griffe nie zurückschnellen, sondern führen Sie sie immer in kontrolliertem Tempo in die Ausgangsposition zurück.
- Um die Handgelenke nicht zu überdehnen, halten Sie sie stets in direkter Verlängerung zum Unterarm.
- Warnung! Die Bänder dürfen nicht überdehnt werden:** max. Strecklänge = 185 cm / max. Streckkraft = 75 N

Strecklänge cm	185
Zugkraft N	75

### VORSICHT - Sachschäden

- Schützen Sie den Balance-Ball vor hohen Temperaturschwankungen, direkter Sonneneinstrahlung über längere Zeit, hoher Feuchtigkeit und Wasser.
- Benutzen Sie keine Drucklufteinrichtungen an Tankstellen, um den Balance-Ball aufzupumpen. Der Ball könnte zu stark aufgepumpt werden oder bersten.
- Nicht in kaltem Zustand aufpumpen.
- Als Füllmedium darf nur Luft verwendet werden.
- Pumpen Sie den Balance-Ball nur mit der mitgelieferten Pumpe auf.
- Schützen Sie den Balance-Ball vor scharfen, spitzen oder heißen Gegenständen und Flächen. Halten Sie ihn fern von offenen Flammen.

### 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.**
- Nicht für therapeutisches Training geeignet!

### Für Fortgeschrittene:

Sie können den Balance-Ball auch umdrehen und die meisten der umseitigen Übungen auf der Unterseite ausführen (siehe Markierung „Übung für Fortgeschrittene“. Der Balance-Ball ist dann noch instabiler, die Übungen schwieriger.



**WARNUNG - Verletzungsgefahr: Beim umgedrehten Balance-Ball dürfen die Bänder nicht eingesetzt werden. Durch die Reibung an der Korpus-Kante könnten die Bänder sonst beschädigt werden und reißen.**

## Vor dem Training

- Prüfen Sie den Balance-Ball auf Beschädigungen.
- Tragen Sie leichte, sportliche Kleidung.
- Tragen Sie Sportsocken oder -schuhe mit einer rutschfesten Sohle.
- 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

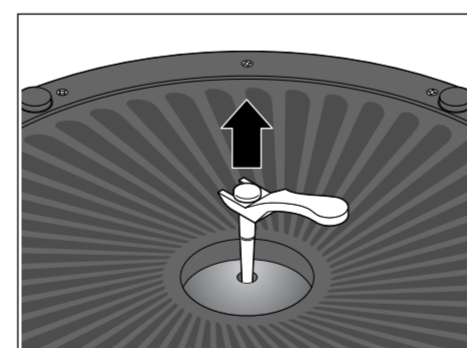
- Beginnen Sie die Übungen langsam. Machen Sie keine ruckartigen Bewegungen. Atmen Sie auch während der Übungen ruhig und gleichmäßig.
- Führen Sie die Übungen konzentriert aus. Lassen Sie sich bei den Übungen nicht ablenken.
- Überfordern Sie sich nicht. Führen Sie eine Übung nur solange aus, wie es Ihrer körperlichen Fitness entspricht. Treten während einer Übung Schmerzen auf, brechen Sie die Übung sofort ab.**

### Nach dem Training: Dehnen

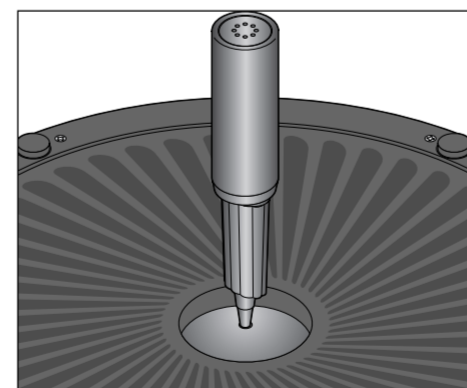
Einige Dehnübungen finden Sie unten abgebildet. Grundposition bei allen Dehnübungen: Brustbein heben, Schultern tief ziehen, Knie leicht beugen, die Fußspitzen etwas nach außen drehen. Halten Sie Ihren Rücken gerade!

Halten Sie die Positionen in den Übungen jeweils ca. 20-35 Sekunden.

## Balance-Ball aufpumpen

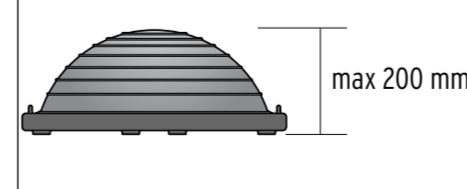


- Ziehen Sie den Verschluss-Stöpsel, auf der Unterseite des Balance-Balls, mit dem beiliegenden Werkzeug aus dem Ventil heraus.



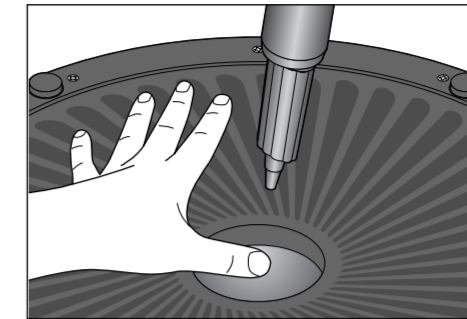
- Stecken Sie die Tülle der Luftpumpe in das Ventil.
- Pumpen Sie den Balance-Ball auf.

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

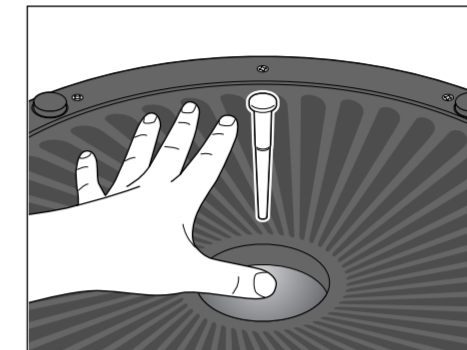


**ACHTUNG! Der Ball darf nur bis zu einer bestimmten Höhe aufgepumpt werden = 200 mm inkl. der Bodenplatte.**

Artikelnummer: 601 859



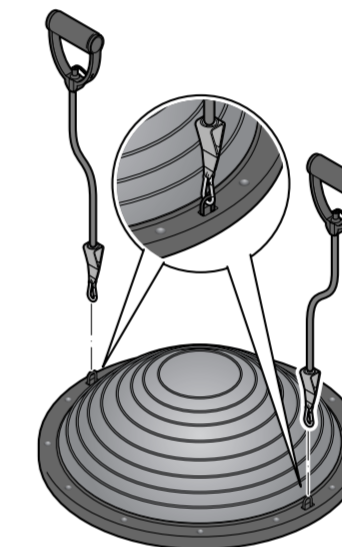
- Ziehen Sie die Luftpumpe aus dem Ventil und sichern Sie die Öffnung mit dem Daumen, damit keine Luft entweicht.



- Stecken Sie den Verschluss-Stöpsel ein. Gehen Sie dabei zügig vor, da ansonsten zu viel der eingepumpten Luft entweicht.

## Bänder befestigen

- Befestigen Sie die Bänder wie abgebildet am Gestell. Achten Sie darauf, dass sie fest verschraubt sind.



## Pflege

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

## Verstauen

Zum platzsparenden Verstauen sollten Sie die Luft aus dem Balance-Ball lassen:  
Ziehen Sie den Verschluss-Stöpsel, auf der Unterseite des Balance-Balls, mit dem beiliegenden Werkzeug aus dem Ventil heraus. (Ersatzstöpsel liegt bei.)

- Bewahren Sie den Balance-Ball 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 Balance-Ball nach längerem Kontakt mit empfindlichen Oberflächen Spuren hinterlässt. Legen Sie deshalb gegebenenfalls eine rutschfeste Unterlage unter den Balance-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:	601 859
Maße (Durchmesser):	ca. 525 mm
Umfang:	ca. 1400 mm
Gewicht:	ca. 4,1 kg
Made exclusively for:	Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany www.tchibo.de



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



# Übungen

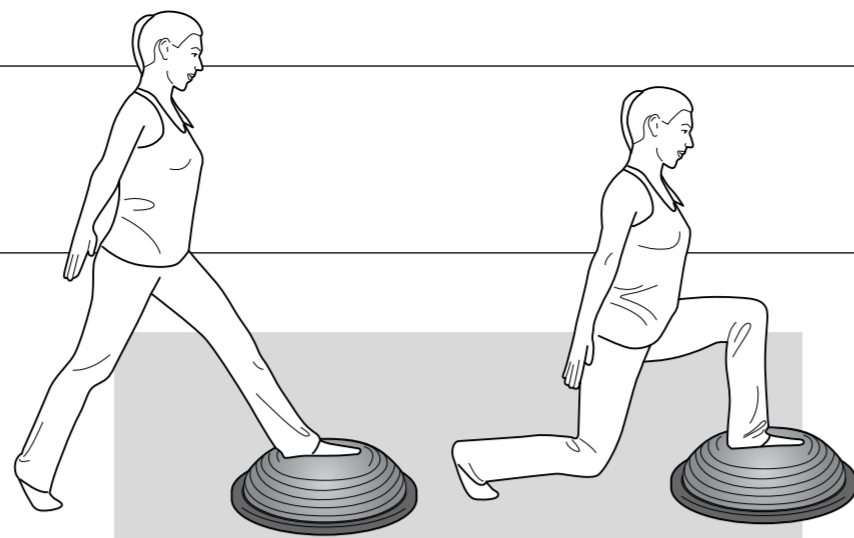
## Tiefenmuskulatur

Durch den instabilen Untergrund wird bei jeder Übung auch die Tiefenmuskulatur angeregt, die unwillkürlich arbeitet, um den Körper in Balance zu halten.

In der **Grundstellung** stehen Sie mit beiden Füßen auf dem Balance-Ball, Füße etwa hüftbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt, Rücken gerade, Brust hoch, die Schultern nach unten, Blick nach vorne, Bauch und Po angespannt.

Hier wirkt der Balance-Ball besonders auf die stabilisierenden Muskeln an den Fußgelenken ein.

Im **Ein-Bein-Stand** wird zusätzlich die tiefliegende Rumpfmuskulatur aktiviert.



## Oberschenkel + Po

**Ausgangsposition:** In Schrittstellung mit einem Fuß auf dem Balance-Ball, der andere auf dem Boden, die Knie leicht gebeugt, Rücken gerade, Brust hoch, die Schultern nach unten, Blick nach vorne, Bauch und Po angespannt. Die Arme leicht seitlich anheben zum Ausbalancieren.

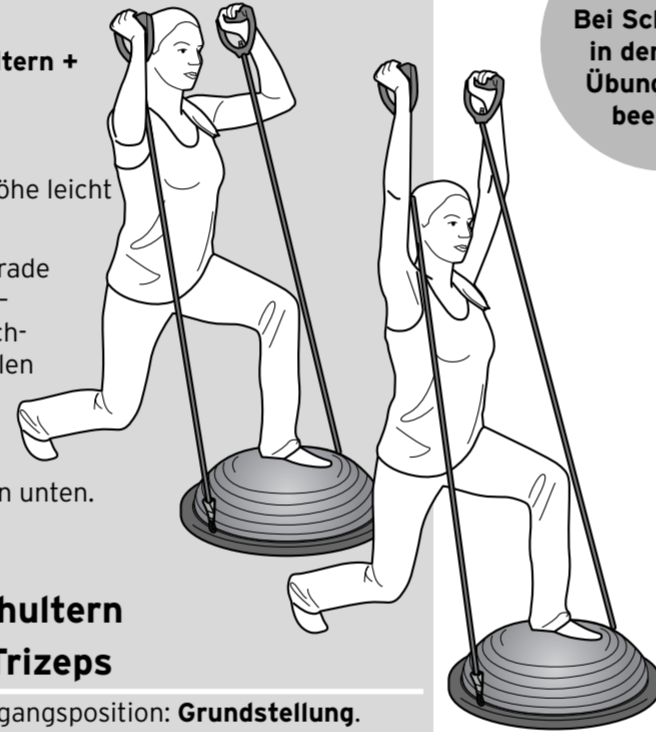
**Übung:** Den Oberkörper gerade nach unten absenken, bis beide Knie ca. 90° gebeugt sind, bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition. Das hintere Knie darf nicht den Boden berühren. (= **Ausfallschrittposition**)

Mit dem anderen Bein wiederholen.

**Variante 1 (+ Rumpf- und Fußgelenkstabilisatoren):** Aus der **Ausfallschrittposition** in den **Ein-Bein-Stand**, bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

**Variante 2 (+ Schultern + Trizeps):** **Ausgangsposition:** **Ausfallschritt.** Die Bänder in Kopfhöhe leicht auf Zug halten.

**Übung:** Die Arme gerade nach oben strecken - aber nicht ganz durchstrecken -, bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition. Die Schultern bleiben unten.



## Schultern + Trizeps

**Ausgangsposition: Grundstellung.** Bändergriffe von **außen** greifen. Arme seitlich am Körper angewinkelt nach oben. Die Ellenbogen dicht an den Körper anlegen.

**Übung:** Die Bänder bis maximal auf Kopfhöhe nach oben ziehen und auf Spannung halten. Die Schultern bleiben unten. Langsam bis 30 zählen - entspannen.

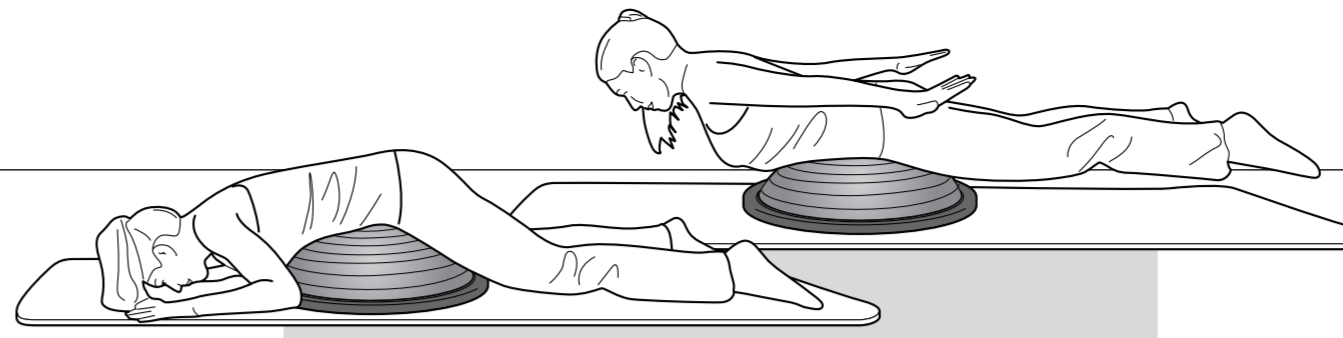


## Deltamuskeln

**Ausgangsposition: Grundstellung,** Beine in Spreizstellung, ein Fuß auf dem Balance-Ball, ein Fuß auf dem Boden. Bändergriffe von **außen** greifen, das äußere Band leicht auf Spannung halten.

**Übung:** Den äußeren Arm seitlich bis auf Schulterhöhe anheben, bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition. Die Schultern bleiben unten.

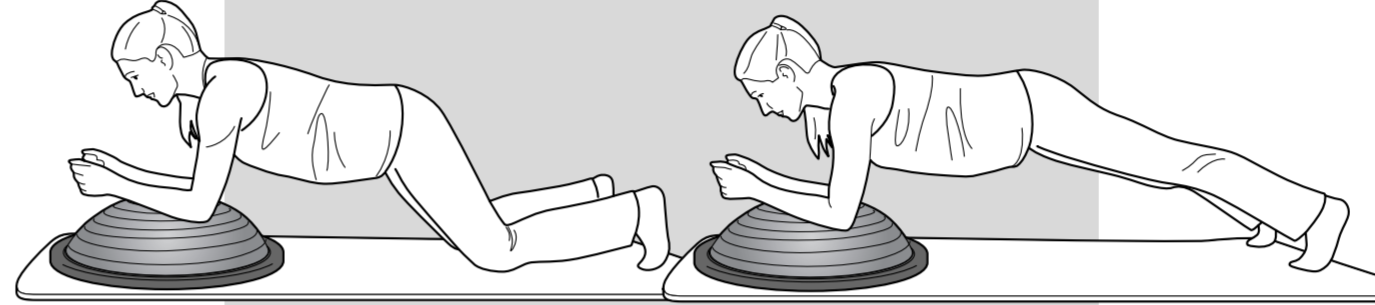
Mit dem anderen Arm und Bein wiederholen.



## Rücken + hintere Beinmuskulatur

**Ausgangsposition:** In Bauchlage über den Balance-Ball legen. Füße und Knie hüftbreit, Arme leicht angewinkelt, Hände auf Kopfhöhe. Kopf locker ablegen.

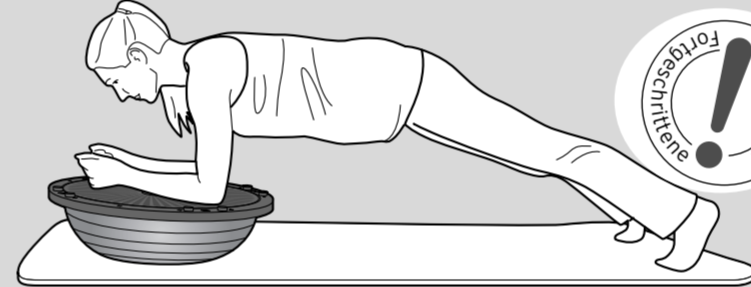
**Übung:** Oberkörper und Beine anheben, bis Nacken, Rücken und Beine eine Linie bilden, Blick zu Boden - den Kopf nicht in den Nacken legen. Die Arme dabei nach hinten strecken. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.



## Bauch, Beine + Schulterstabilisatoren

**Ausgangsposition:** Im Kniestütz, mit den Unterarmen auf dem Balance-Ball.

**Übung:** Die Knie anheben, bis die Beine eine gerade Linie bilden. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.



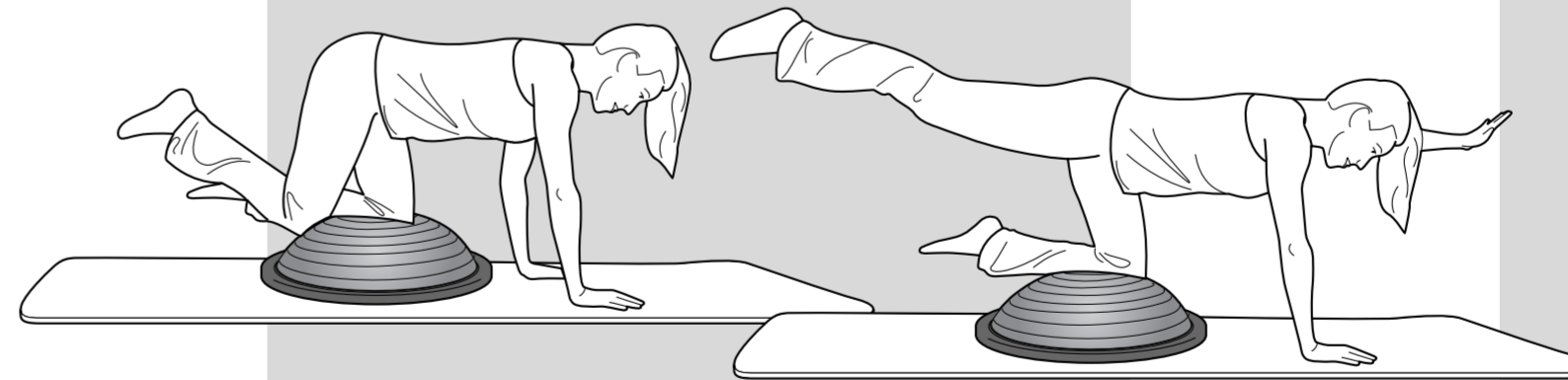
## Hinterer Oberschenkel + Po

**Ausgangsposition:** Vierfüßler-Stand auf Händen und Knien, die Knie auf dem Balance-Ball. Rücken und Nacken gerade in einer Linie, Blick zu Boden - den Kopf nicht in den Nacken legen. Bauch und Po angespannt.

**Übung:** Ein Bein waagrecht nach hinten anheben, bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

Mit dem anderen Bein wiederholen.

**Variante (+ Schultern):** Zusätzlich den gegenüberliegenden Arm nach vorne strecken.



## Rücken, Po und hintere Oberschenkel

**Ausgangsposition:** Auf der Ball-Unterseite sitzend, die Basis mit beiden Händen seitlich greifen. Die Hüfte hochdrücken und die Beine strecken, bis Beine und Oberkörper eine Linie bilden.

**Übung:** Solange wie möglich halten.



**Tipp:** Je weniger Luft sich im Balance-Ball befindet, desto mehr müssen Ihre Muskeln arbeiten, um die Balance zu halten. Pumpen Sie daher den Ball anfangs maximal auf (200 mm inkl. der Bodenplatte). Mit zunehmender Fitness und Sicherheit, lassen Sie dann etwas Luft aus dem Ball heraus, um das Training zu steigern.

## Gerade Bauchmuskulatur

**Ausgangsposition:** In Rückenlage über den Balance-Ball legen, Hände im Nacken verschränken, Beine aufgestellt, Füße hüftbreit.

**Übung:** Den Oberkörper aus der Bauchmuskulatur heraus soweit wie möglich anheben - die Ellenbogen dabei nicht nach vorne ziehen. Nicht im Nacken ziehen! Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.



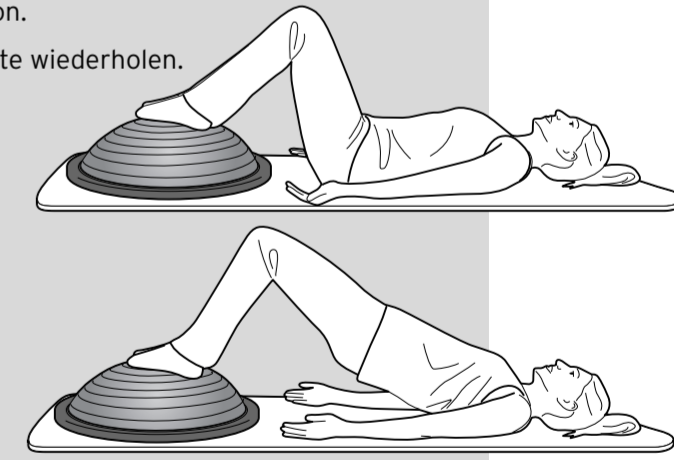
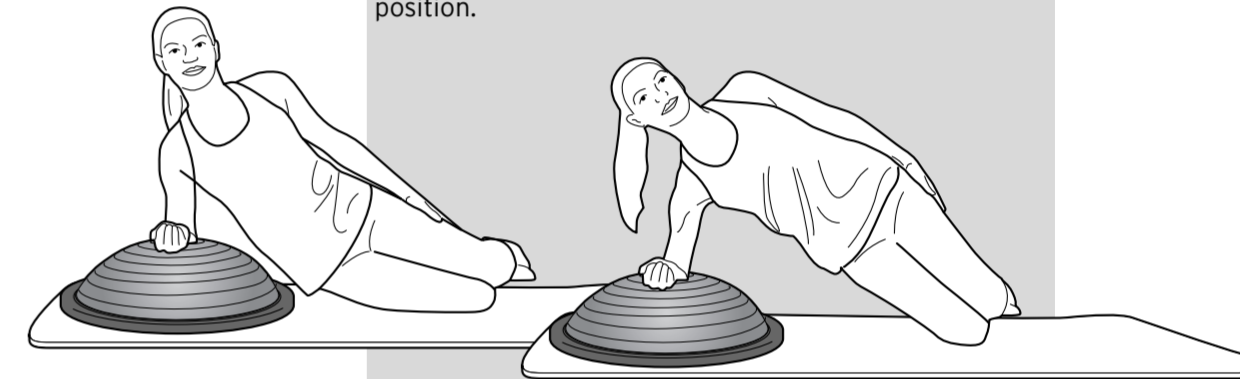
## Seitliche Bauchmuskulatur

**Ausgangsposition:** Seitlich neben dem Balance-Ball auf den Boden setzen, mit einem Unterarm auf den Balance-Ball aufstützen, Unterschenkel nach hinten abgewinkelt.

Oberkörper und Hüfte nicht verdrehen! Beides in einer Ebene mit den Oberschenkeln halten.

**Übung:** Den Oberkörper aus der Bauchmuskulatur seitlich anheben, bis Oberkörper und Oberschenkel in einer Linie liegen. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

Zur anderen Seite wiederholen.

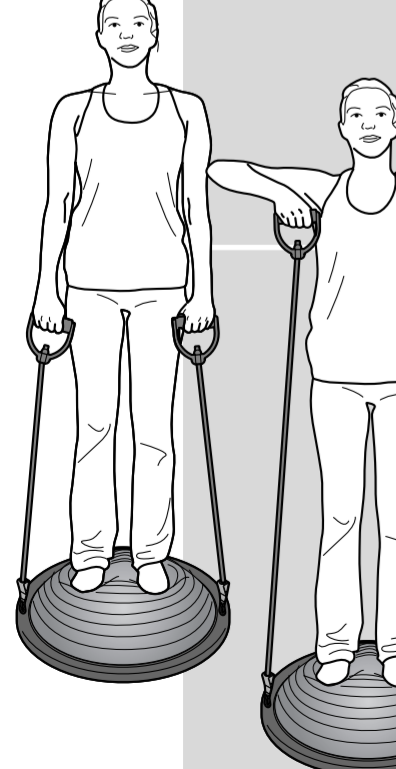
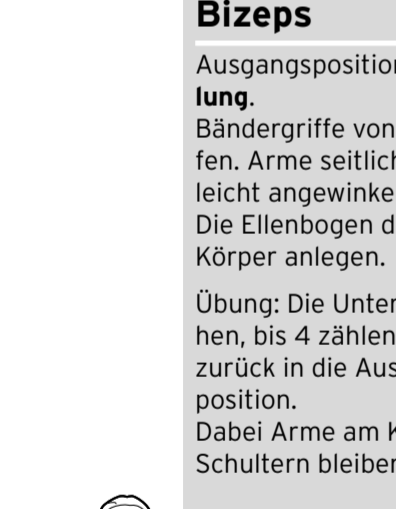
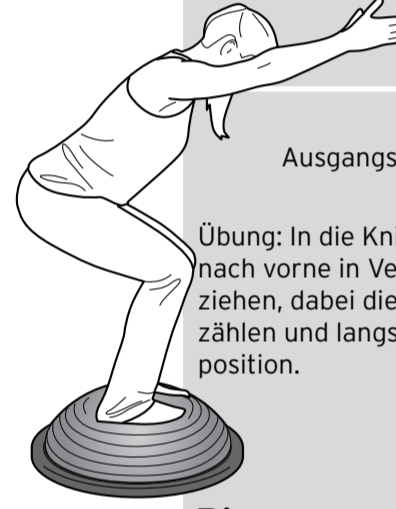


## Po + hintere Oberschenkelmuskeln

**Ausgangsposition:** In Rückenlage auf dem Boden, die Beine aufgestellt, mit den Füßen auf dem Balance-Ball. Die Arme seitlich vom Körper.

**Übung:** Die Hüfte nach oben drücken, bis Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden, bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

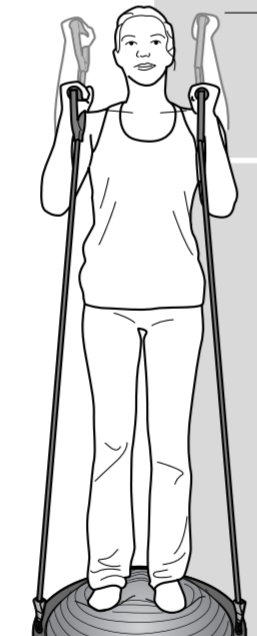
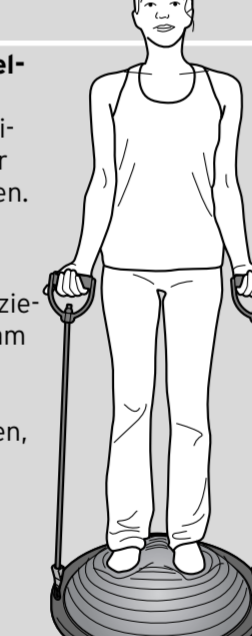
**Variante (+ unterer Rücken):** In der oberen Position bleiben, zusätzlich abwechselnd ein Bein nach oben strecken.



## Gesäß + vorderer Oberschenkel

**Ausgangsposition: Grundstellung.**

**Übung:** In die Kniebeuge gehen, die Arme dabei nach vorne in Verlängerung des Oberkörpers ziehen, dabei die Schultern unten lassen. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.



max 1850 mm

## Deltamuskeln

**Ausgangsposition: Grundstellung.** Bändergriffe von **vorne** greifen. Arme seitlich am Körper leicht angewinkelt nach unten.

**Übung:** Ellenbogen seitlich nach oben bis auf Schulterhöhe heben, die Hände bis auf Brusthöhe. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition. Die Schultern bleiben unten.

