

Liebe Kundin, lieber Kunde!

Ihr neuer Rückenentspanner hilft Ihnen bei der Ausführung von Entspannungs- und Dehnübungen. Durch die kombinierbaren Teile können Sie Ihren Körper sanft in die Dehnung führen und diese nach und nach steigern.

Bleiben Sie jeweils in den Positionen, solange es Ihnen angenehm ist, und versuchen Sie dabei, Ihre Muskeln mehr in die Entspannung und in die Dehnung zu führen. Wenn Sie die beschriebenen Positionen manchmal nur in kleinen Bereichen variieren, wirkt sich das sofort in unterschiedlichen Dehn- und Öffnungsgefühlen in den Muskeln aus.

Wir wünschen Ihnen viele Wohlfühl-Momente mit Ihrem neuen Rückenentspanner!

Ihr Tchibo Team

Zu Ihrer Sicherheit

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 Rückenentspanner ist zur Unterstützung bei der Ausführung von Entspannungs- und Dehnübungen vorgesehen. Er ist nicht für medizinische oder therapeutische Zwecke ausgelegt.

Der Artikel ist für den häuslichen Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz im Sportbereich oder in medizinisch-therapeutischen Einrichtungen ist er nicht geeignet.

Max. Belastung des Artikels: 100 kg

Fragen Sie Ihren Arzt!

• **Bevor Sie mit den Übungen beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang die Übungen für Sie angemessen sind.**

• Beenden Sie die Übungen sofort, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden bemerken.

• Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. Tragen eines Herzschrittmachers, Schwangerschaft, Bandscheibenvorfall, orthopädischen Beschwerden, Rückenschmerzen ungeklärter Ursache oder nach einer Operation, müssen die Übungen mit dem Arzt abgestimmt sein.

• Beenden Sie die Übungen 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 Taubheitsgefühlen in den Gliedmaßen oder Schmerzen in Gelenken und Muskeln beenden Sie die Übungen sofort.

• Nicht für therapeutisches Training geeignet!

Was Sie bei den einzelnen Übungen beachten müssen **Pflege**

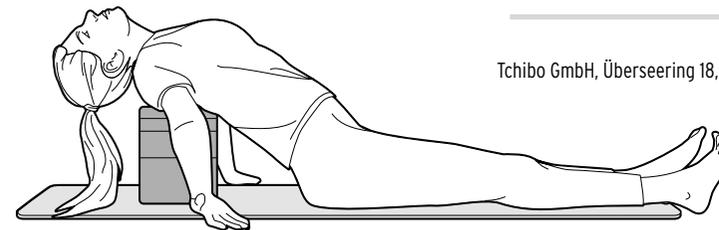
- Tragen Sie komfortable Kleidung.
- Dehnübungen sollen nur mit aufgewärmter Muskulatur ausgeführt werden – also nach dem Sport, einem warmem Bad oder dem Saunagang.
- Hören Sie auf Ihren Körper! Führen Sie nur Übungen aus, die für Sie angenehm und wohltuend sind. Führen Sie die gewünschten Übungen nur solange aus, wie es für Sie angenehm ist. Wenige Minuten reichen – übertreiben Sie es nicht. Achten Sie darauf, nicht zu verkrampfen! Die Übungen sollen der Entspannung dienen.
- Begeben Sie sich immer langsam und vorsichtig in Position und in die Dehnung. Die Muskeln müssen sich dem in Ruhe anpassen können.
- Atmen Sie während der Übungen gleichmäßig weiter.
- Beginnen Sie immer mit der kleinsten Kombination und nur leichter Dehnung. Stapeln Sie die einzelnen Teile nach und nach höher, um die Dehnung zu intensivieren – **aber nur soweit es Ihnen angenehm ist.**

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

▷ Wischen Sie den Artikel bei Bedarf feucht ab.

VORSICHT - Sachschaden:

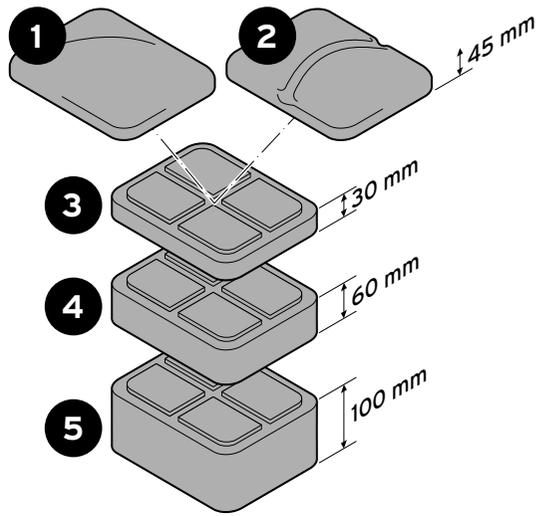
- Verwenden Sie zum Reinigen des Artikels keine Reinigungsmittel.
- Lagern Sie den Artikel geschützt vor direktem Sonnenlicht. Setzen Sie ihn keinen Temperaturen unter -10 °C oder über +50 °C aus. Schützen Sie ihn auch vor großen Temperaturschwankungen, hoher Luftfeuchtigkeit und Wasser.
- Manche Lacke, Kunststoffe oder Bodenpflegemittel können das Material des Artikels angreifen und aufweichen. Um unliebsame Spuren auf den Böden zu vermeiden, legen Sie deshalb ggf. eine rutschfeste Unterlage unter den Artikel und bewahren Sie den Artikel z.B. in einer geeigneten Box auf.



Artikelnummer: 653 828

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

Gebrauch



Die einzelnen Elemente des Artikels sind stapelbar, sodass Sie durch die Höhe des Rückenentspanners die Intensität der Dehnung steigern können.

Die Elemente 1 + 2 sind die Oberteile, auf denen Sie direkt aufliegen. Oberteil 1 hat eine leicht abgerundete Oberseite, während Oberteil 2 eine Kerbe zur Aufnahme der Wirbelsäulen-Dorne hat. Dies verhindert unangenehmen Druck auf die Wirbelsäule.

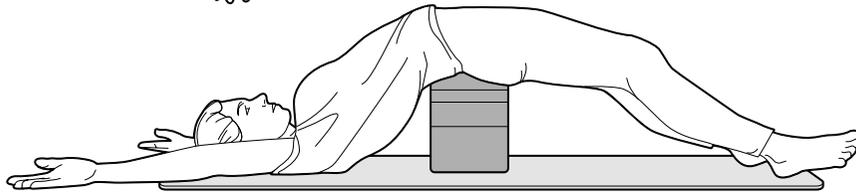
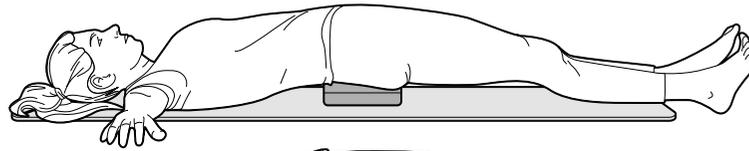
Mit den Elementen 3-5 können Sie die Höhe variieren.

Warum dehnen?

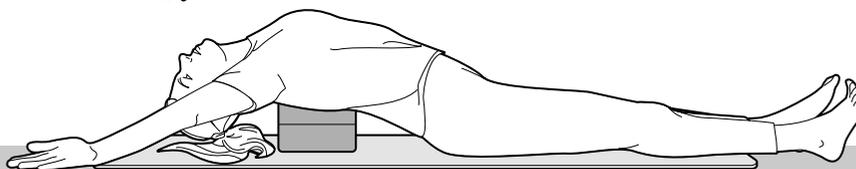
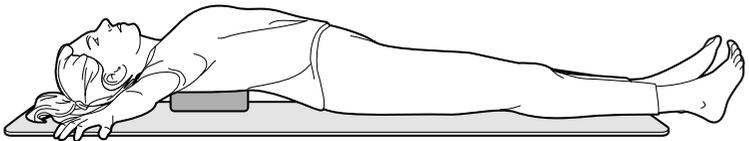
Die meisten von uns sitzen heutzutage den ganzen Tag im Büro, vor dem Computer oder führen ähnliche, hauptsächlich sitzende Tätigkeiten aus. Meist führt das zu einer nach vorne gebeugten Körperhaltung, die Rückenmuskulatur ist in ständig leichter Dehnung, die vordere Rumpfmuskulatur wird kaum beansprucht und verkürzt sich auf Dauer. Das Gleichgewicht aus Beugen und Strecken der Muskeln gerät aus den Fugen, die Folge sind eine schlechte Haltung und häufige Rückenschmerzen.

Um dem entgegenzuwirken, muss die vordere Rumpfmuskulatur gestärkt und gedehnt werden.

Lendenwirbel



Brustwirbel



Ausführung

1. Wärmen Sie zuerst Ihre Muskeln ausreichend auf. Sind die Muskeln noch kalt und unbeweglich, besteht die Gefahr von unangenehmen Schmerzen, Verletzungen von Muskeln, Sehnen und Bändern bis hin zu einem Bandscheibenvorfall.

Einige Sport- und Aufwärmübungen, ein entspanntes heißes Bad oder ein ausgiebiger Saunagang helfen, die Muskeln warm und geschmeidig zu machen.

2. Legen Sie sich zunächst **ohne** den Rückenentspanner flach auf den Rücken - vorzugsweise auf eine Yoga-Matte o.Ä. -, die Beine lang, die Arme entspannt zur Seite gestreckt.

Wenn Sie wenig geübt sind, spüren Sie schon jetzt eine Dehnung in der Muskulatur.

Spüren Sie der Dehnung nach, strecken Sie die Arme über Kopf und machen Sie sich so lang wie möglich.

Dauer: 1-2 Minuten

3. Wenn Sie ein nachlassendes Dehngefühl verspüren, nehmen Sie das Oberteil 1 (oder 2 - probieren Sie aus, welches Ihnen angenehmer ist). Stellen Sie die Beine auf, drücken Sie die Hüfte ein wenig nach oben und legen Sie das Oberteil unter Ihr Kreuzbein (nicht unter die Lendenwirbel). Senken Sie die Hüfte langsam ab auf das Oberteil, strecken Sie dann langsam und vorsichtig die Beine aus und spüren Sie, wie Ihre Muskeln sich strecken. Lassen Sie Ihren Körper los, atmen Sie bewusst und spüren Sie der Dehnung nach.

Dauer: 1-2 Minuten

4. Sie können jetzt auch nach und nach einige Übungen in dieser Position machen.

- Öffnen Sie die gestreckten Beine zur Seite.
- Heben Sie abwechselnd die Beine ganz leicht an, ohne aber den Bodenkontakt zu verlieren.
- Heben Sie dann beide Beine gleichzeitig - fast - an. Spannen Sie zusätzlich den Oberkörper an, so dass er - fast - abhebt.

Lassen Sie dann wieder los. Tief atmen.

Dauer: 1-2 Minuten

5. Stellen Sie die Beine auf, heben Sie die Hüfte an, nehmen Sie den Rückenentspanner heraus und senken Sie die Hüfte auf den Boden ab.

▷ Wenn Sie sich wohl fühlen und keine unangenehmen Schmerzen haben, können Sie jetzt auf die gleiche Weise nach und nach die Höhe des Rückenentspanners (mit den Elementen 3-5) und somit die Intensität steigern. Überfordern Sie sich aber nicht! Hören Sie auf Ihren Körper.

6. Wenn Sie die unteren Rumpfmuskeln, Hüftbeuger und Oberschenkel ausreichend gedehnt haben, setzen Sie sich vor den Rückenentspanner (zunächst nur das Oberteil 2) und lehnen Sie sich langsam und vorsichtig mit den Brustwirbeln über den Rückenentspanner. Halten Sie Ihren Kopf mit verschränkten Händen oder senken Sie ihn vorsichtig auf den Boden ab. Strecken Sie die Arme entspannt zur Seite und fühlen Sie sich in die Dehnung.

Atmen Sie tief und gleichmäßig weiter.

Variieren Sie gelegentlich die genaue Position des Rückenentspanners entlang Ihrer Wirbelsäule und finden Sie die für Sie angenehmste Position heraus.

Dauer: 1-2 Minuten

▷ Wenn Sie sich wohl fühlen und keine unangenehmen Schmerzen haben, können Sie die Höhe des Rückenentspanners (mit den Elementen 3-5) und somit die Intensität steigern. Beachten Sie aber: Die Lendenwirbelsäule toleriert in der Regel eher eine größere Höhe des Rückenentspanners als die Brustwirbelsäule. Wenn Sie bei der Brustwirbelsäule immer nur ein oder zwei Elemente verwenden, ist das völlig in Ordnung.

7. Verlassen Sie die Position ganz langsam und vorsichtig. Rollen Sie sich ggf. zunächst zur Seite und stehen dann wieder auf.

Auch gut:

1. Legen Sie sich entspannt auf den Boden, mit dem Kopf auf Oberteil 1.
2. Drehen Sie nun langsam den Kopf von links nach rechts und zurück.

Kann den Nacken entspannen.

