



Ihre neue Yoga-Fitnessmatte ist optimal für Yoga,  
Gymnastik und Workout.  
Sie ist besonders leicht und daher ideal für unterwegs.

### Sicherheitshinweise

Beachten Sie unbedingt vor dem Training alle folgenden  
Hinweise.

Es ist ratsam, sich die korrekte Ausführung der Übungen  
von einem erfahrenen Yoga-Trainer zeigen zu lassen.

# Fitness-Übungen

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 114228AB4X4XI · 2021-03

[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: 614 721**

## Zu Ihrer Sicherheit

### Verwendungszweck

Die Yoga-Fitnessmatte ist für den privaten Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz im Sportbereich oder in medizinisch-therapeutischen Einrichtungen ist sie nicht geeignet.

### Wichtige Hinweise

#### Fragen Sie Ihren Arzt!

- Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang die Übungen für Sie angemessen sind.
- Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. Tragen eines Herzschrittmachers, Schwangerschaft, Kreislaufbeschwerden, 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!

#### GEFAHR von Verletzungen

- Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.
- Tragen Sie keinen Schmuck wie Ringe oder Armbänder. Sie können sich verletzen und die Fitnessmatte beschädigen.
- Tragen Sie beim Training komfortable Kleidung.
- Der Untergrund muss eben und gerade sein.
- Achten Sie auf genügend Bewegungsfreiraum beim Trainieren. Trainieren Sie mit ausreichendem Abstand zu anderen Personen. Es dürfen auch keine Gegenstände in den Trainingsbereich hineingetragen.
- Prüfen Sie die Fitnessmatte vor jeder Anwendung. Falls sie Schäden aufweist, benutzen Sie sie nicht mehr.

## Was Sie beim Training beachten müssen

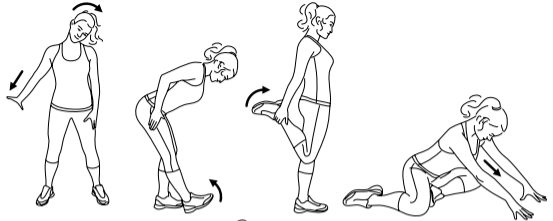
- Beginnen Sie Ihre Übungen nicht direkt nach dem Essen. Warten Sie danach - abhängig von der Art der Mahlzeit und Ihrer individuellen körperlichen Veranlagung - aber mindestens 30 Minuten, bevor Sie anfangen. Trainieren Sie nicht, wenn Sie sich unwohl fühlen, Sie krank oder müde sind oder andere Faktoren gegen ein konzentriertes Training sprechen. Nehmen Sie während des Trainings ausreichend Flüssigkeit zu sich.
- 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.
- Nehmen Sie sich anfangs nur drei bis sechs Übungen für verschiedene Muskelgruppen vor. Wiederholen Sie diese Übungen, je nach körperlicher Verfassung, nur wenige Male. Legen Sie zwischen den Übungen jeweils eine Pause von mindestens einer Minute ein. Steigern Sie sich langsam auf etwa 10 bis 20 Wiederholungen. Üben Sie niemals bis zur Erschöpfung.
- Führen Sie die Übungen mit gleichmäßigem Tempo aus. Machen Sie keine ruckartigen Bewegungen.

- Atmen Sie während der Übungen gleichmäßig weiter. Nicht den Atem anhalten! Zu Beginn jeder Übung atmen Sie ein. Am anstrengendsten Punkt der Übung atmen Sie aus.
  - Führen Sie die Übungen stets zu beiden Seiten aus.
  - Führen Sie die Übungen konzentriert aus. Lassen Sie sich nicht ablenken.
  - Halten Sie bei allen Übungen den Rücken gerade - kein Hohlkreuz! Spannen Sie Po und Bauch an. Halten Sie bei Übungen im Stand die Beine leicht gebeugt.
-  Wenn Sie das erste Mal eine Übung ausführen, sollten Sie dies vor einem Spiegel tun, damit Sie Ihre Haltung besser kontrollieren können.
- 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.
  - Es ist ratsam, sich die korrekte Ausführung der Übungen von einem erfahrenen Fitness-Trainer zeigen zu lassen.

## 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.

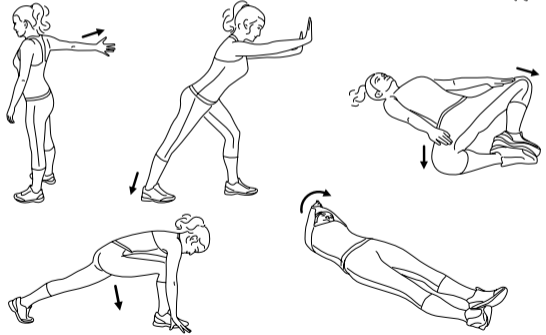


## Nach dem Training: Dehnen

Grundposition bei allen Dehnübungen:

Brustbein heben, Schultern tief ziehen, Knie leicht beugen, die Fußspitzen etwas nach außen drehen. Halten Sie Ihren Rücken gerade!

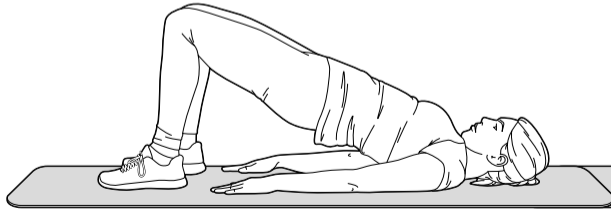
Halten Sie die Positionen in den Übungen jeweils ca. 20-35 Sekunden.



## 1. Po + hintere Beinmuskulatur

Ausgangsposition: In Rückenlage auf dem Boden liegend, die Beine aufgestellt, die Füße etwa hüftbreit auseinander. Die Arme seitlich vom Körper. Bauch und Po angespannt.

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

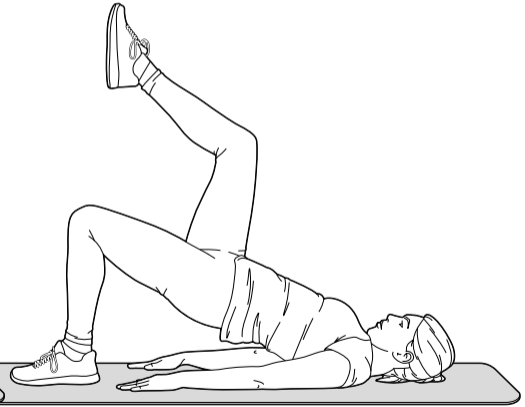


## Variante 1a. + unterer Rücken

Ausgangsposition: Endposition 1. halten.

Ausführung:

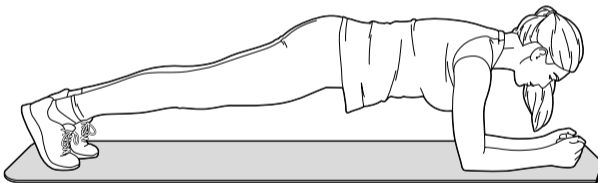
Ein Bein nach oben strecken. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition. Seitenwechsel.



## 2. Rumpf, Bauch, Schultern + Arme

Ausgangsposition: Im Unterarm-Stütz.  
Kopf, Rücken und Beine bilden eine Linie. Bauch und Po  
angespannt.

Ausführung: Solange wie möglich halten.

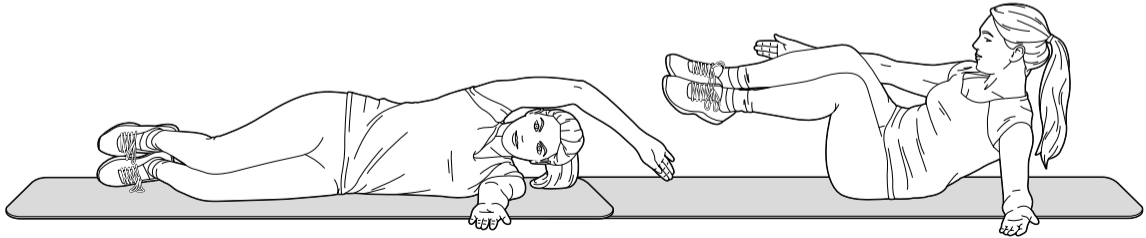


**Variante:  
Abwechselnd ein  
Bein nach vorne  
führen**

### 3. Schräge Bauchmuskulatur

Ausgangsposition: In Seitenlage, Beine angewinkelt.  
Der untere Arm nach vorne,  
der obere Arm über Kopf gestreckt.

Ausführung: Oberkörper und Beine aus der  
Bauchmuskulatur heraus mit einer Drehbewegung  
anheben - den oberen Arm dabei nach vorne führen.  
Nicht im Nacken ziehen!  
Bis 4 zählen und langsam zurück in die  
Ausgangsposition. Seitenwechsel.



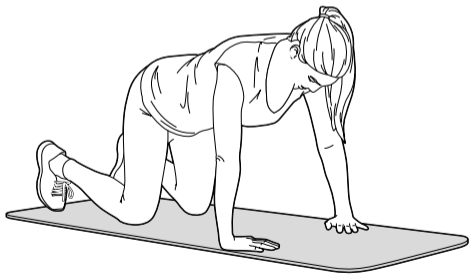
#### 4. Brust + Trizeps

Ausgangsposition: Auf dem Boden kniend, die Hände schulterbreit abgestützt, die Arme nicht ganz durchgedrückt. Rücken gerade, Bauch und Po angespannt, den Blick zu Boden.

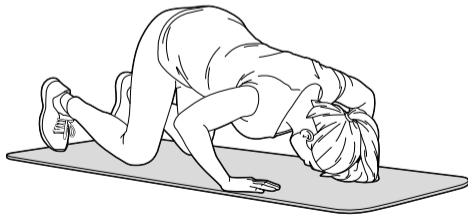
Ausführung:

Den Oberkörper absenken,  
der Rücken bleibt gerade.

Bis 4 zählen und langsam zurück in die  
Ausgangsposition.



**Variante:**  
Um intensiver  
zu trainieren,  
stellen Sie die  
Hände dichter  
zusammen



**Bei Schmerzen in  
den Knien Übung  
sofort beenden.**

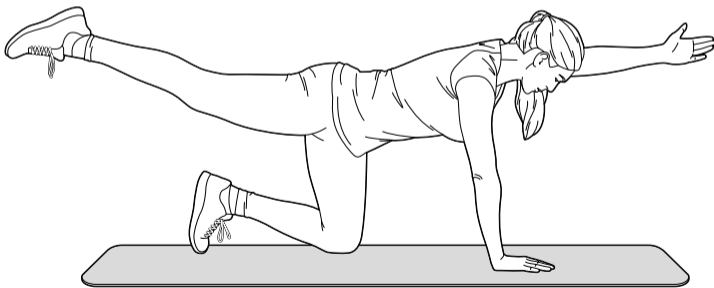


## 5. Schultern, Arme, Rumpf, Bauch, Po + hintere Beinmuskulatur

Ausgangsposition: Im 4-Füßler-Stand, die Hände schulterbreit, die Arme nicht ganz durchgedrückt. Rücken gerade, Bauch und Po angespannt, den Blick zu Boden.

Ausführung:

Ein Bein nach hinten strecken,  
den gegenüberliegenden Arm nach vorne.  
Bis 4 zählen und langsam zurück in die  
Ausgangsposition.  
Seitenwechsel.



**Bei Schmerzen in  
den Knien Übung  
sofort beenden.**

## 6. Seitliche Rumpfmuskulatur

Ausgangsposition: In Seitenlage, Beine gestreckt übereinanderliegend, auf dem angewinkelten Arm aufgestützt.

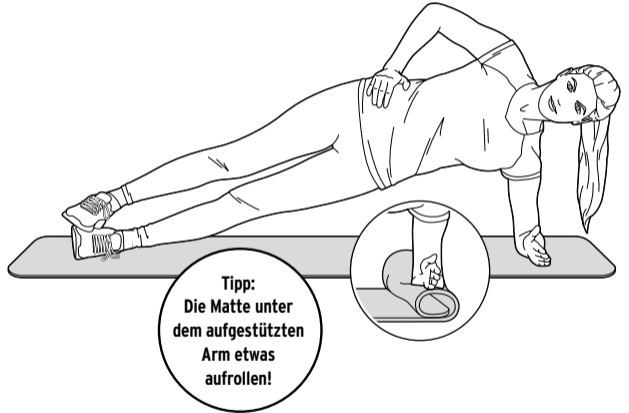
Ausführung:

Die Hüfte anheben, bis Beine und Oberkörper eine Linien bilden.

Rücken gerade, Bauch und Po angespannt.

Solange wie möglich halten.

Seitenwechsel.



## 7. Untere Bauch- + vordere Oberschenkelmuskeln

Ausgangsposition: In Rückenlage auf dem Boden liegend, die Beine in die Luft gestreckt.

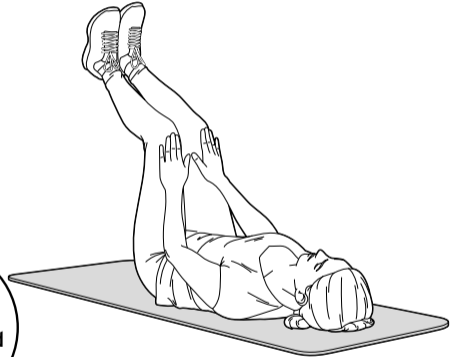
Die Hände auf den Oberschenkeln abgestützt.

Bauch und Po angespannt.

Ausführung: Mit den Händen gegen die Beine drücken und mit den Beinen dagegenhalten.

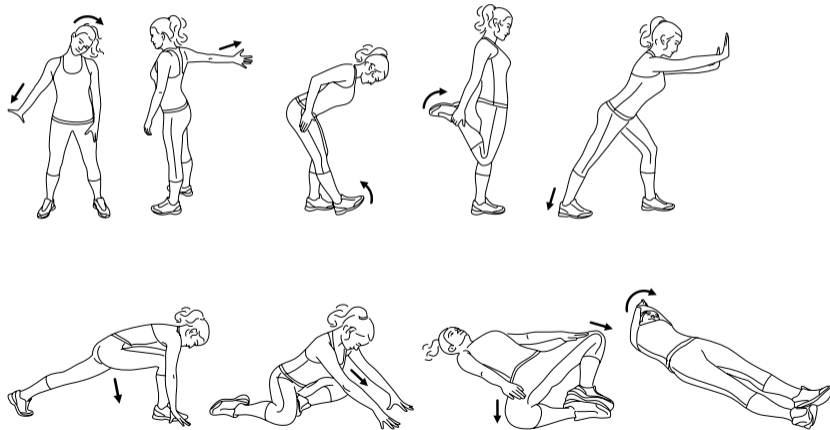
Solange wie möglich halten.

**Variante:  
Mit den Beinen  
langsam „Fahrrad  
fahren“**



## Nach dem Training: Dehnübungen

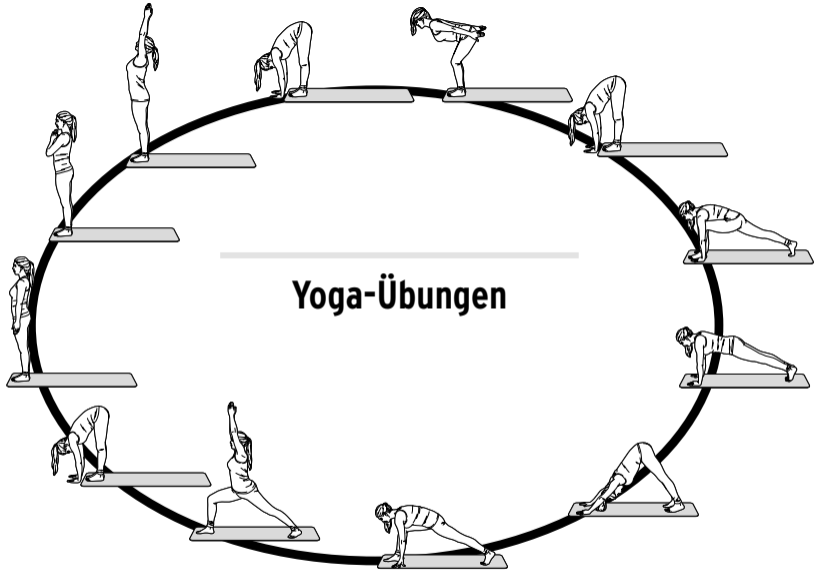
Grundposition bei allen  
Dehnübungen:  
Brustbein heben,  
Schultern tief ziehen,  
Knie leicht beugen,  
die Fußspitzen etwas nach  
außen drehen.  
Halten Sie Ihren Rücken  
gerade!  
Halten Sie die Positionen  
in den Übungen jeweils  
ca. 20-35 Sekunden.

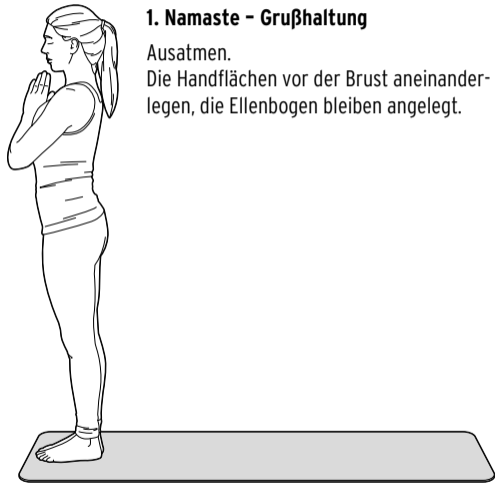
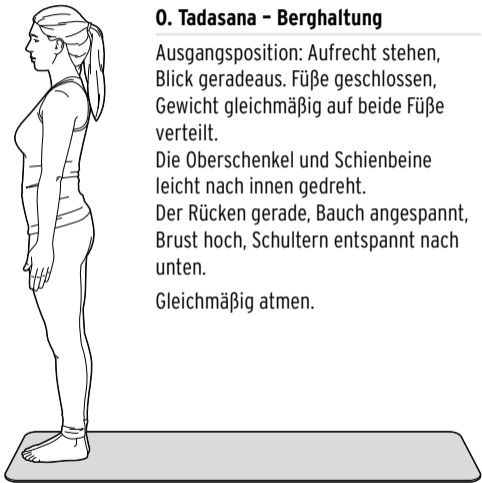


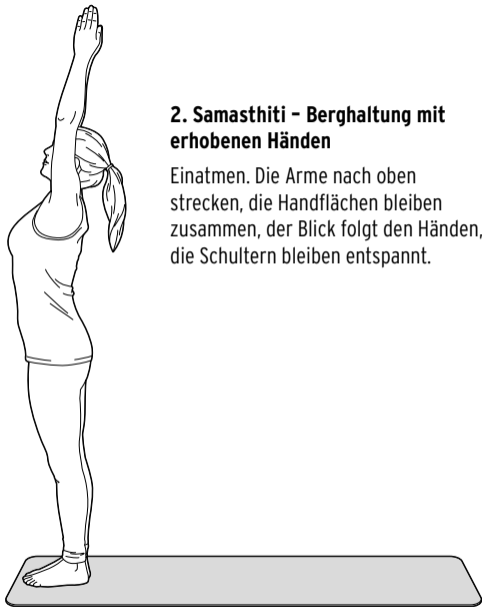
## Ein paar Anregungen zu Yoga

- Üben Sie an einem warmen, ruhigen Ort ohne Ablenkungen, aber nicht direkt in der Sonne.
  - Tragen Sie lockere, bequeme Kleidung. Machen Sie Ihre Übungen immer barfuß. Legen Sie Uhr und Schmuck ab.
  - Warten Sie nach dem Essen - abhängig von der Art der Mahlzeit und Ihrer individuellen körperlichen Veranlagung - aber mindestens 30 Minuten, bevor Sie mit Ihren Übungen beginnen.
  - Richten Sie die Übungen nach Ihrer persönlichen Körperversfassung. Wenn Sie es nicht gewohnt sind, sich körperlich zu betätigen, beginnen Sie anfangs mit wenigen Wiederholungen. Führen Sie alle Übungen langsam und bewusst aus. Üben Sie 2-5 Mal pro Woche.
  - Wärmen Sie sich mit Aufwärmübungen auf, bevor Sie mit Yoga-Übungen beginnen. Beenden Sie Ihre Übungen immer mit einer Entspannungsphase von 5-15 Minuten.
- 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 Schwindel, Schmerzen oder Beschwerden bemerken. Die Übungen wirken auch dann, wenn man sie noch nicht vollständig beherrscht.
  - 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.

ॐ

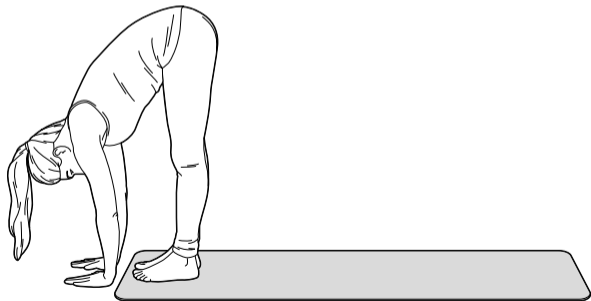






## 2. Samasthiti - Berghaltung mit erhobenen Händen

Einatmen. Die Arme nach oben strecken, die Handflächen bleiben zusammen, der Blick folgt den Händen, die Schultern bleiben entspannt.



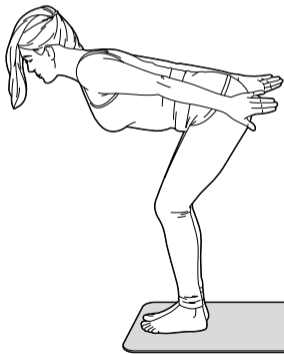
## 3. Uttanasana - Vorwärtsbeuge

Ausatmen. Die Hände zum Boden führen, möglichst die Handflächen auf dem Boden ablegen, (alternativ: mit den Fingerspitzen den Boden berühren), die Knie bleiben durchgedrückt.



#### 4. Ardha Uttanasana - Tischhaltung

Einatmen. Den Oberkörper anheben, bis er parallel zum Boden verläuft, den Blick zu Boden gerichtet, der Rücken gerade, die Knie leicht gebeugt.



#### 5. Uttanasana - Vorwärtsbeuge

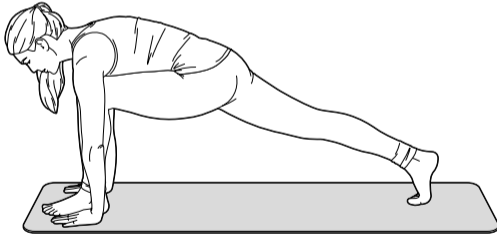
Ausatmen.  
Zurück in die Vorwärtsbeuge.



## 6. Ashva Sanchalanasana - Ausfallschritt

Einatmen.

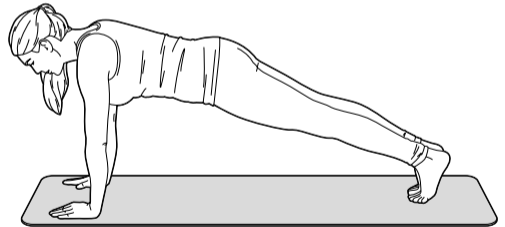
Den rechten Fuß nach hinten strecken. Brust nach vorne ziehen.  
Schultern nach unten und hinten ziehen,  
die Schultern liegen über den Handgelenken,  
die Handflächen liegen neben dem vorderen Fuß.



## 7. Phalakasana - Planke

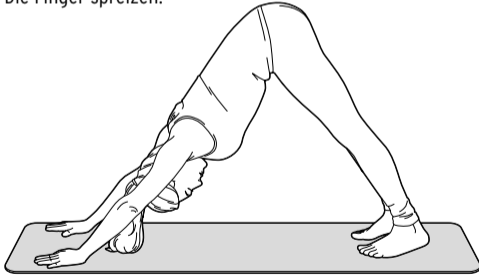
Atem anhalten.

Den linken Fuß ebenfalls nach hinten strecken.  
Den Rücken gerade, der Bauch fest.



## 8. Adho Mukha Shvanasana - Herabschauender Hund

Ausatmen. Die Füße heranholen. Aus den Armen nach hinten hochdrücken. Das Steißbein nach oben schieben, die Fersen nach unten schieben und die Beine durchdrücken, bis Oberkörper und Beine ein Dreieck bilden. Der Kopf liegt in einer Linie mit dem Oberkörper zwischen den Armen. Der Blick geht zu den Füßen. Die Finger spreizen.



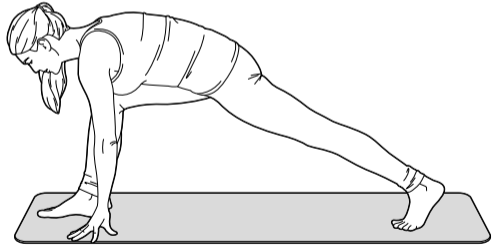
## 9. Virabhadrasana I - Krieger 1

Einatmen.

Das rechte Bein nach vorne neben die Hand setzen, das hintere Bein bleibt gestreckt.

Den Oberkörper dabei nach vorne schieben, mit Blick zu Boden.

Die Finger stehen gespreizt auf dem Boden, Arme gestreckt ...





... den Oberkörper aufrichten, Blick geradeaus,  
die gestreckten Arme nach oben ziehen,  
die Handflächen aneinander gelegt.  
Den hinteren Fuß leicht schräg stellen.



## 10. Uttanasana - Vorwärtsbeuge

Ausatmen.

Das linke Bein nach vorne führen und in die Vorwärtsbeuge gehen.

Aus der Vorwärtsbeuge aufrichten in die Ausgangsposition **Tadasana**.



## 0. Tadasana - Berghaltung

Ausgangsposition:

Aufrecht stehen, Blick geradeaus.  
Füße geschlossen, Gewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilt.

Die Oberschenkel und Schienbeine leicht nach innen gedreht.

Der Rücken gerade,  
Bauch angespannt, Brust hoch,  
Schultern entspannt nach unten.

Gleichmäßig atmen.

## Pflege

- Die Fitnessmatte kann bei Bedarf feucht abgewischt werden. Lassen Sie die Fitnessmatte nach der Reinigung bei Raumtemperatur an der Luft trocknen. Legen Sie sie nicht auf die Heizung, verwenden Sie auch keinen Haartrockner o.Ä.!
- Bewahren Sie die Fitnessmatte kühl und trocken auf. Schützen Sie sie vor Sonnenlicht sowie vor spitzen, scharfen oder rauen Gegenständen und Oberflächen.
- Lassen Sie den Artikel nicht auf empfindlichen Möbeln oder Böden liegen. Es kann nicht völlig ausgeschlossen werden, dass manche Lacke, Kunststoffe oder Möbel-/Bodenpflegemittel das Material des Artikels angreifen und aufweichen. Um unliebsame Spuren zu vermeiden, bewahren Sie den Artikel z.B. in einer geeigneten Box auf.

• Material:	Hochwertiger Kunststoff (PVC)
• Größe:	ca. 1700 x 600 x 2 mm (L x B x H)
zusammengeklappt:	ca. 250 x 300 x 55 mm
Gewicht:	ca. 750 g



Aus produktionstechnischen Gründen kann es beim ersten Auspacken des Artikels zu einer leichten Geruchsentwicklung kommen. Diese ist vollkommen ungefährlich. Packen Sie den Artikel aus und lassen Sie ihn gut auslüften. Der Geruch verschwindet nach kurzer Zeit. Sorgen Sie für ausreichende Belüftung!  
Die Matte war transportbedingt über einen längeren Zeitraum sehr eng gefaltet. Lassen Sie sie daher nach dem Auspacken ca. 24 Stunden ausliegen.