



Gewichtsbälle



Tchibo GmbH D-22290 Hamburg • 102030ABOX1X • 2019-06

Artikelnummer: 381 438

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



www.tchibo.de/anleitungen

Liebe Kundin, lieber Kunde!

Ihre neuen Gewichtsbälle sind ideal zur Förderung des Gleichgewichts und für das Training verschiedener Muskelgruppen. Die Instabilität der Gewichtsbälle bewirkt Ausgleichsbewegungen des Körpers, die die Muskulatur – insbesondere die Halte- und Tiefenmuskulatur – und damit die Körperspannung fördern. Durch das Eigengewicht der Gewichtsbälle lassen sich Kraftübungen intensivieren.

Wir wünschen Ihnen viel Freude damit.

Ihr Tchibo Team

Zu Ihrer Sicherheit

Verwendungszweck

Die Gewichtsbälle sind als Sportgeräte für den häuslichen Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und zu therapeutischen Zwecken sind sie nicht geeignet.

Die Gewichtsbälle wiegen jeweils 500 g und sind belastbar bis max. 100 kg.

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, Herzschwäche, Schwangerschaft, entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen, orthopädischen Beschwerden etc., 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!

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 die Gewichtsbälle nicht sicher benutzen können. **Dies gilt besonders für Personen mit Gleichgewichtsstörungen.**
- Die bestimmungsgemäße Benutzung des Artikels ist ausschließlich der Gebrauch durch Erwachsene oder Jugendliche mit entsprechender physischer und psychischer Entwicklung. Es ist sicherzustellen, dass jeder Benutzer mit der Handhabung des Artikels 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 Artikels nicht gebaut ist. Bei unsachgemäßem oder übersteigertem Training lassen sich gesundheitliche Schäden nicht ausschließen.
- Sollten Sie Kindern die Benutzung der Gewichtsbälle erlauben, weisen Sie sie auf den richtigen Gebrauch hin und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf. Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass die Gewichtsbälle kein Spielzeug sind.
- Bewahren Sie die Gewichtsbälle 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 die Gewichtsbälle vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Wenn sie offensichtlich beschädigt sind, dürfen Sie die Gewichtsbälle nicht benutzen.
- Tragen Sie beim Training komfortable, jedoch nicht zu lose Kleidung, um ein „Hängenbleiben“ zu verhindern. Trainieren Sie vorzugsweise barfuß oder in Sportsocken mit rutschfester Sohle. Achten Sie unbedingt auf einen festen und sicheren Stand. Trainieren Sie nicht in normalen Socken auf einem glatten Untergrund, da Sie ausrutschen und sich verletzen können. Verwenden Sie ggf. eine rutschhemmende Fitnessmatte.
- Durch Schweiß kann die Oberfläche der Gewichtsbälle rutschig werden. Wischen Sie die Gewichtsbälle dann trocken.
- Achten Sie auf genügend Bewegungsfreiraum beim Trainieren mit Ihren Gewichtsbällen. Es dürfen auch keine Gegenstände in den Trainingsbereich hineinragen. Trainieren Sie mit ausreichendem Abstand zu anderen Personen. 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 oder wenn Sie Alkohol oder konzentrationshemmende Medikamente zu sich genommen haben.
- 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.

VORSICHT – Sachschäden

- Schützen Sie die Gewichtsbälle vor hohen Temperaturschwankungen, direkter Sonneneinstrahlung über längere Zeit, hoher Feuchtigkeit und Wasser.
- Schützen Sie die Gewichtsbälle vor scharfen, spitzen oder heißen Gegenständen und Flächen. Halten Sie sie fern von offenen Flammen.

Untergrund / Bodenbelag

- Benutzen Sie die Gewichtsbälle auf einem stabilen, waagerechten und ebenen Untergrund.

Harte Böden

- Harte Böden wie Fliesen, Holz oder Laminat sind effizienter für das Training, da die Bewegung der Gewichtsbälle nicht gedämpft wird. Nachteil: Die Gewichtsbälle sind aus rutschhemmendem Material gefertigt. Trotzdem können sie auf glatten Oberflächen – insbesondere bei seitlicher Druckbelastung – wegrutschen.

Nachgiebige Böden

- Nachgiebige, weiche Böden wie Teppichböden dämpfen die Bewegung der Gewichtsbälle – gerade für Anfänger auch ein Vorteil. Zudem rutschen die Gewichtsbälle nicht so leicht weg.
 - ▷ Legen Sie ggf. eine dünne rutschfeste Fitnessmatte o.Ä. unter.

Training

Vor jedem Training beachten

- Prüfen Sie die Gewichtsbälle auf Beschädigungen.
- Tragen Sie leichte, sportliche Kleidung.
- Trainieren Sie barfuß oder tragen Sie Sportssocken 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.
- Tipp: Wenn Sie eine dünne, stabile Fitnessmatte unter die Gewichtsbälle legen, ist die Instabilität der Bälle nicht ganz so groß und das Balancieren etwas einfacher.

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. 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 und hinten kippen, zur Seite schwingen.
- ▷ Auf der Stelle laufen.

Was Sie bei den einzelnen Übungen beachten müssen

- ▷ Halten Sie bei allen Übungen den Rücken gerade – kein Hohlkreuz! Halten Sie im Stand die Beine leicht gebeugt. Spannen Sie Po und Bauch an. Brustbein heben, Schultern tief ziehen, Knie leicht beugen, die Fußspitzen etwas nach außen drehen!
- ▷ 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.

Pflege

- ▷ Wischen Sie die Gewichtsbälle bei Bedarf mit einem weichen, leicht mit Wasser angefeuchteten Tuch sauber.

Verstauen

- Bewahren Sie die Gewichtsbälle nicht in der Nähe einer Heizung oder anderen Wärmequellen auf. Lagern Sie sie trocken, kühl und vor Sonneneinstrahlung geschützt.
- 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.

Luft nachpumpen

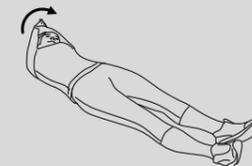
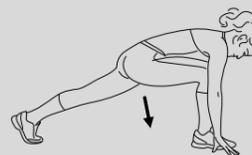
Die Gewichtsbälle sind mit Sand und Luft gefüllt. Es ist nicht vorgesehen, dass sie prall gefüllt sind, damit sie bei den Stabilitätsübungen ausreichend nachgeben und so einen sicheren Stand ermöglichen. Mit der Zeit entweicht aber nach und nach etwas Luft. Sie können die Gewichtsbälle dann mit einer handelsüblichen Nadelluftpumpe wieder aufpumpen. **Pumpen Sie die Bälle aber nicht prall auf!** Beachten Sie:

- Pumpen Sie einen Artikel nie mit unzulässig hohem Druck auf; platzende Gegenstände können schwere Verletzungen verursachen. Benutzen Sie keine Druckluftkompressoren oder andere Drucklufteinrichtungen, z.B. an Tankstellen, um die Gewichtsbälle aufzupumpen.
- Feuchten Sie die Nadel vor dem Aufpumpen mit mildem Seifenwasser an, damit das Ventil nicht beschädigt wird.

Entsorgen

Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Wenn Sie sich einmal von dem Artikel trennen sollten, entsorgen Sie ihn gemäß der örtlichen Bestimmungen.

Dehnübungen



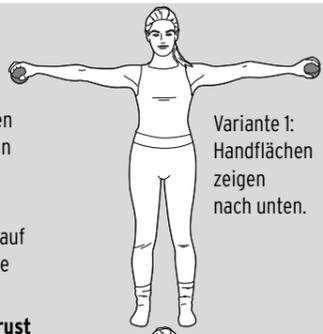
Dehnübungen
Grundposition bei allen Dehnübungen:
Brustbein heben, Schultern tief ziehen, Knie leicht beugen, die Fußspitzen etwas nach außen drehen. Halten Sie Ihren Rücken gerade!
Halten Sie die Positionen in den Übungen jeweils ca. 20-35 Sekunden.

Halteübung

Ausgangsposition:
Gerade stehen mit leicht gebeugten Knien, Bauch und Po angespannt. In jeder Hand einen Ball halten.

Übung:
Die gestreckten Arme zu Seite bis auf Schulterhöhe anheben und solange wie möglich halten.

Für: **Rücken, Schultern, Arme, Brust**



Variante 1:
Handflächen zeigen nach unten.



Variante 2:
Handflächen zeigen nach oben.

Kraftübungen

Nicht vergessen: Rücken gerade! Gleichmäßig weiteratmen!

Kniebeuge

Ausgangsposition:
Gerade stehen mit leicht gebeugten Knien, Bauch und Po angespannt. In jeder Hand einen Ball halten.

Übung:
In die Kniebeuge gehen, die Arme dabei nach vorne in Verlängerung des Oberkörpers ziehen, dabei die Schultern unten lassen. Position solange wie möglich halten.

Für: **Rücken, Arme, Po und Oberschenkel**



Klappmesser

Ausgangsposition:
Auf dem Rücken liegend, Arme und Beine nach oben gestreckt. Einen Ball zwischen die flachen Hände klemmen, den anderen zwischen die Füße.

Übung:
Die gestreckten Arme und Beine langsam bis kurz über den Boden absenken, bis 4 zählen und langsam wieder anheben.

Für: **Brust, Bauch und vordere Beinmuskeln**

Variante: Einen Ball zwischen die Knie klemmen.

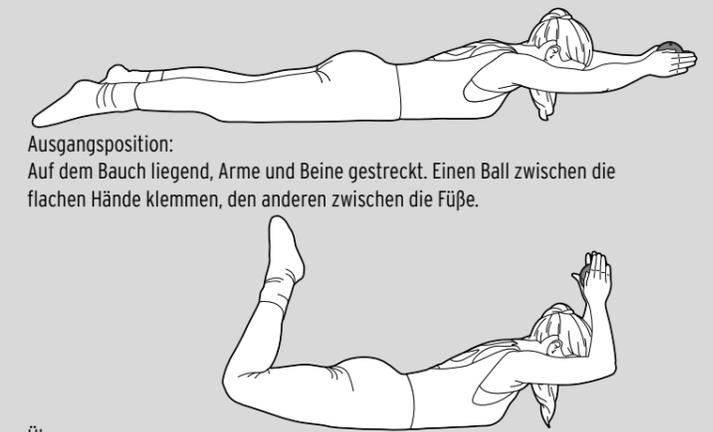


Sternenfänger

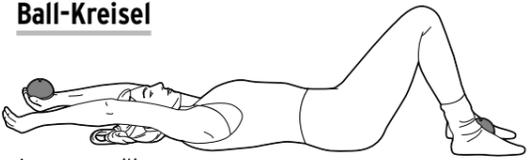
Ausgangsposition:
Auf dem Bauch liegend, Arme und Beine gestreckt. Einen Ball zwischen die flachen Hände klemmen, den anderen zwischen die Füße.

Übung:
Arme und Beine anheben, bis 4 zählen und langsam wieder absenken.

Für: **Rücken, Schultern, Po und hintere Beinmuskeln**



Ball-Kreisel



Ausgangsposition:
Auf dem Rücken liegend, Beine angewinkelt, Arme über Kopf gestreckt. Einen Ball in eine Hand nehmen, den anderen zwischen die Füße klemmen.



Übung:
Die Arme nach vorne führen, dabei den Oberkörper leicht anheben. Die Beine anheben und den Ball hinter den Beinen herum in die andere Hand übergeben.

Langsam zurück in die Ausgangsposition.

In die andere Richtung wiederholen.

Für: **Brust, Bauch und vordere Beinmuskeln**



Variante:
Auf dem Bauch liegend, ...



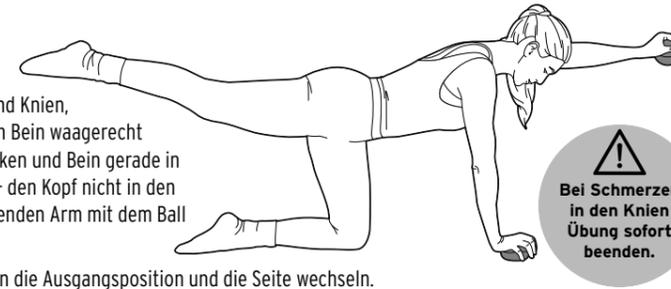
... den Ball hinterm Rücken übergeben.

Vierfüßler-Stand

Ausgangsposition:
Im Vierfüßler-Stand auf Händen und Knien, mit den Händen auf den Bällen. Ein Bein waagrecht nach hinten anheben, so dass Rücken und Bein gerade in einer Linie liegen, Blick zu Boden - den Kopf nicht in den Nacken legen! Den gegenüberliegenden Arm mit dem Ball in der Hand ebenfalls anheben.

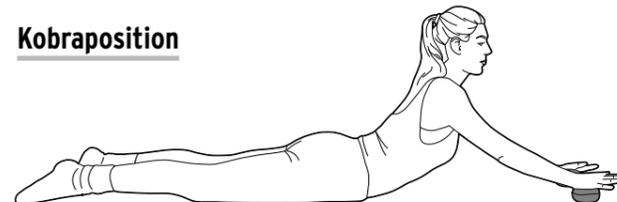
Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition und die Seite wechseln.

Für: **Po und hintere Oberschenkelmuskeln, Schultern, Arme**



Kobra-Position

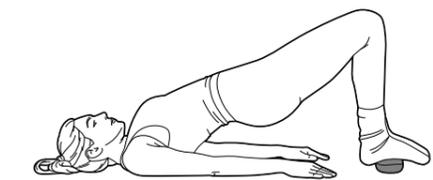
Ausgangsposition:
Auf dem Bauch liegend, Oberkörper angehoben, mit den Händen schulterbreit auf den Bällen abstützen.



Übung:
Den Oberkörper absenken, dabei mit den Armen über die Bälle rollen. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

Für: **Rücken und Schultern**

Schulterbrücke



Ausgangsposition:
Auf dem Rücken liegend, die Füße auf die Bälle gestellt, die Beine aufgestellt.



Übung 1:
Mit den Händen neben dem Körper abstützen und die Hüfte anheben, bis Oberkörper und Oberschenkel eine Diagonale bilden. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition. Der Po soll dabei nicht den Boden berühren.

Übung 2:
Die Hüfte bleibt oben. Abwechselnd ein Bein nach oben strecken und wieder absenken.

Für: **Po, Beine, Rücken und Beckenboden**

Balanceübungen

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

Kniebeugen

Ausgangsposition:
Gerade stehen mit den Fersen auf den Bällen, die Fußspitzen auf dem Boden. Die Knie leicht gebeugt, Bauch und Po angespannt.



Übung:
Den Körper absenken, bis beide Knie ca. 90° gebeugt sind, bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

Für: **Po und Beinmuskulatur**

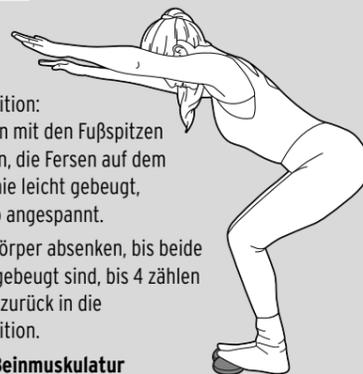


Kniebeugen

Ausgangsposition:
Gerade stehen mit den Fußspitzen auf den Bällen, die Fersen auf dem Boden. Die Knie leicht gebeugt, Bauch und Po angespannt.

Übung:
Den Körper absenken, bis beide Knie ca. 90° gebeugt sind, bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

Für: **Po und Beinmuskulatur**

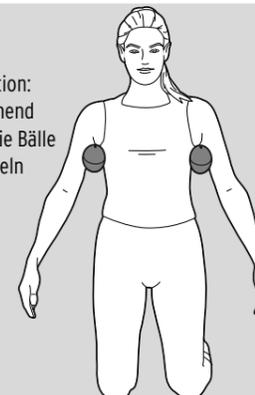


Dehnübungen

Entspannen Sie sich. Dehnen Sie nur soweit, wie es für Sie angenehm ist.

Schultern und Brustkorb dehnen

Ausgangsposition:
Entspannt stehend oder kniend, die Bälle unter die Achseln geklemmt.



Übung:
Die Arme schwer nach unten hängen lassen, Schultern tief ziehen, den Brustkorb öffnen.

Zur Intensivierung die Arme in Richtung Körper drücken.

Rücken und Brustkorb dehnen



Ausgangsposition:
Flach auf dem Rücken liegend, die Arme über Kopf gestreckt. Die Bälle in Höhe der Schulterblätter unter den Rücken legen.

Übung:
Lang ziehen und die Dehnung spüren.

Tipp: Die Bälle können Sie an beliebigen Stellen entlang der Wirbelsäule platzieren - wo es für Sie am angenehmsten ist. Da die Bälle weich und nachgiebig sind, können Sie auch direkt mit der Wirbelsäule darauf liegen.