

# Yoga+Fitness-Übungen

Ihre neuen Multifunktions-Pads helfen Knie, Hände, Handgelenke, Füße und Hüfte bei Ihrem Training zu schützen und bieten dank guter Rutschfestigkeit optimalen Halt.

## 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

Die Pads sind als Unterlage beim Training im häuslichen Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz im Sportbereich oder in medizinisch-therapeutischen Einrichtungen ist sie nicht geeignet.

## 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 am besten barfuß. Legen Sie Uhr und Schmuck ab.
- Warten Sie nach einer kleinen Mahlzeit 1-2 Stunden bis zum Übungsbeginn, nach einer großen Mahlzeit 3-4 Stunden.
- Richten Sie die Übungen nach Ihrer persönlichen Körperverfassung. 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.
- Führen Sie die Übungen immer zu beiden Seiten aus.
- Führen Sie die Übungen konzentriert aus. Lassen Sie sich bei den Übungen 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.

**i** 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 Yoga-Trainer zeigen zu lassen.

## 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 Pads beschädigen.
- 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 hineinragen.
- Prüfen Sie die Pads vor jeder Anwendung. Falls sie Schäden aufweisen, benutzen Sie sie nicht mehr.

## Pflege

- ▷ Wischen Sie die Pads bei Bedarf feucht ab.
- ▷ Lassen Sie die Pads 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 Pads kühl und trocken auf. Schützen Sie sie vor Sonnenlicht sowie vor spitzen, scharfen oder rauen Gegenständen und Oberflächen.

- 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.

**i** 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!

Material: PU-Schaum  
Größe: ca. 240 x 180 x 22 mm (L x B x H)  
Gewicht: jeweils ca. 110 g



[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)

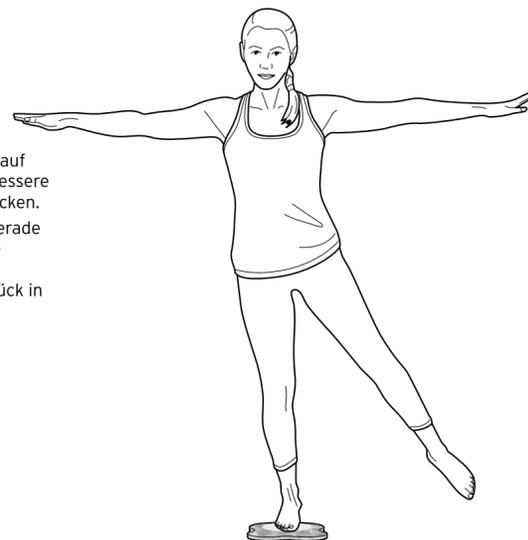
Artikelnummer: 614 738

## Äußerer Oberschenkel

**Ausgangsposition:** Einbeinig auf das Pad stellen und für eine bessere Balance Arme seitlich ausstrecken.

**Ausführung:** Das freie Bein gerade halten und seitlich so weit wie möglich abspreizen. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

**Seitenwechsel.**



## Unterschenkel

**Ausgangsposition:** Im Stand, die Beine leicht gebeugt, den Rücken gerade - kein Hohlkreuz! Po und Bauch angespannt. Brustbein heben, Schultern tief ziehen, die Fußspitzen etwas nach außen drehen. Füße etwa schulterbreit nebeneinander, Arme hängen herab.

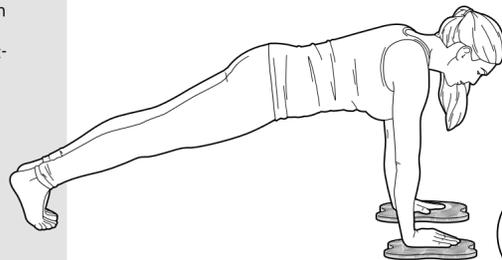
**Ausführung:** Fußgelenke strecken und Körpergewicht auf die Fußballen verlagern. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition. Danach Fußgelenke beugen und Körpergewicht auf die Fersen verlagern. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.



## Rumpf, Bauch, Schultern + Arme

**Ausgangsposition:** Im Liegestütz mit nicht ganz durchgestreckten Armen. Kopf, Rücken und Beine bilden eine Linie. Bauch und Po angespannt.

**Ausführung:** Solange wie möglich halten.

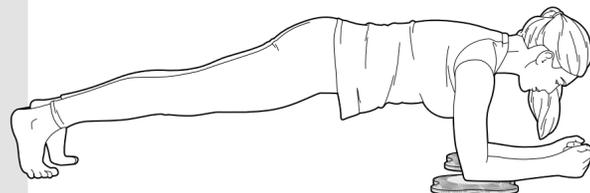


Variante:  
Abwechselnd ein Bein nach vorne führen

## Rumpf, Bauch, Schultern + Arme

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

**Ausführung:** Solange wie möglich halten.



## Surya Namaskar

### Der Sonnengruß

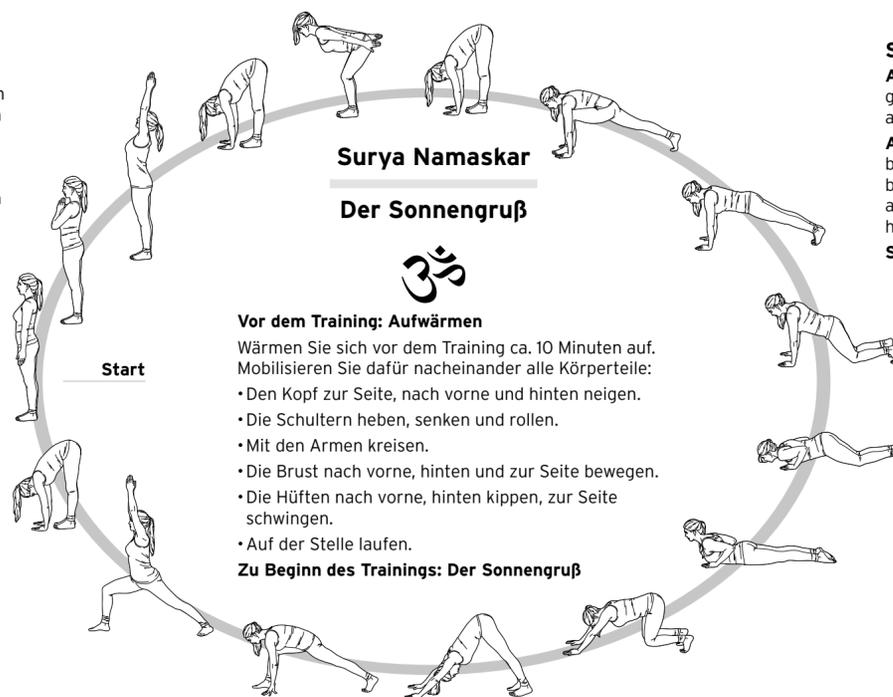


#### Vor dem Training: Aufwärmen

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.

#### Zu Beginn des Trainings: Der Sonnengruß



## Brust + Trizeps

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



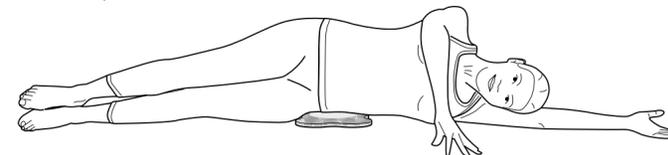
**Ausführung:** Den Oberkörper absenken, der Rücken bleibt gerade. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

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



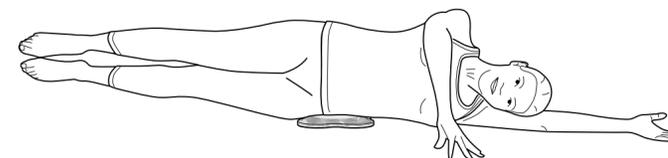
## Äußerer+ innerer Oberschenkel, Bauchmuskeln

**Ausgangsposition:** In Seitlage mit der Hüfte auf das Pad legen und den Körper strecken. Unteren Arm nach oben ausstrecken und den Kopf auf dem Oberarm ruhen lassen. Die andere Hand vor dem Körper abstützen.



**Ausführung:** Beide Beine seitlich so weit wie möglich anheben. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

**Seitenwechsel.**

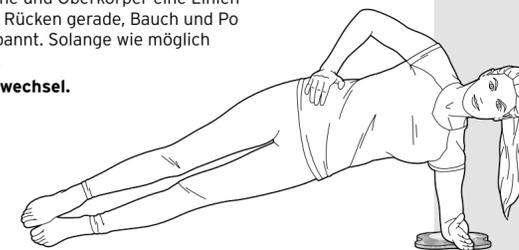


## Seitliche Rumpfmuskulatur

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

**Ausführung:** Die Hüfte anheben, bis Beine und Oberkörper eine Linie bilden. Rücken gerade, Bauch und Po angespannt. Solange wie möglich halten.

**Seitenwechsel.**



## 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.**

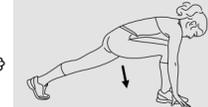
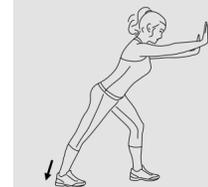


**! Soliten trotz Pads Schmerzen in den Knien auftreten, Übung sofort beenden.**

## 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.



# Yoga + Fitness Exercises

Your new multifunctional pads help protect your knees, hands, wrists, feet and hips when exercising and have an excellent grip thanks to their slip resistance.

## For your safety

Read the safety warnings carefully and only use the product as described in these instructions to avoid accidental injury or damage.

Keep these instructions for future reference. If you pass this product on to another person, remember to give them these instructions.

## Intended use

The pads are designed to be used as a mat while exercising in private homes. They are not suitable for commercial use in fitness centres or therapeutic institutions.

## A few tips for yoga

- Exercise in a warm, quiet spot without any distractions, but not directly in the sun.
- Wear loose, comfortable clothing. It is best to do the exercises barefoot. Remove your watch and any jewellery.
- Wait for 1-2 hours after eating a light meal, and for 3-4 hours after a large meal, before starting your yoga exercises.
- Adjust the exercises to your body and abilities. If you are not accustomed to physical exercise, only do a few repetitions to begin with. Carry out the exercises slowly and attentively. Practise 2-5 times a week.
- Warm up by doing the warming up exercises before starting the yoga exercises. Always end your exercises with a relaxation phase of 5-15 minutes.
- Never force yourself into a position. Only go as deep into the position as is still comfortable for you. You should feel a light stretching. However, discontinue the exercises immediately if you begin to feel dizzy or in pain or discomfort. The exercises are effective even if you cannot fully master the position yet.
- Pay attention to your breathing: breathe deeply into your ribcage. Breathe more in your chest and less in your stomach. Use the full capacity in your lungs. Inhaling and exhaling should take the same amount of time. Always take a break if you find you are no longer breathing evenly. This is a sign of waning concentration. Yoga is not about output or performance. Decide the speed and level yourself.

- Always do the exercises on both sides.
- Concentrate while performing the exercises. Do not let yourself be distracted while exercising.
- During all exercises keep your back straight and do not arch it! Keep your bottom and stomach tense. For exercises performed while standing, keep your legs slightly bent.

**i** When you do the exercises for the first time you should perform them in front of a mirror so that you can check your posture.

- **Do not overexert yourself. Carry out the exercise only as long as your physical fitness levels allow. If you experience pain while performing an exercise, discontinue the exercise immediately.**

- We suggest you ask an experienced yoga instructor to show you how to perform the exercises correctly.

## Important notes

### Consult your doctor!

- **Before you start exercising, consult your doctor and ask how much exercise you should be undertaking.**
- If you have special physical impairments, such as wearing a pacemaker, if you are pregnant, or if you suffer from circulatory problems, inflammation of the joints or tendons or orthopaedic complaints, you must arrange an exercise programme in accordance with your doctor. Incorrect or excessive exercising can endanger your health!
- Stop exercising immediately and see your doctor if any of the following symptoms occur: nausea, dizziness, excessive shortness of breath or pain in the chest region. You should also stop exercising immediately if you experience pain in joints and muscles.
- Not suitable for therapeutic exercising!

### DANGER - risk of injury

- Ensure that the room in which you exercise is well ventilated. However, you should avoid draughts.
- Do not wear jewellery such as rings or bracelets. You could injure yourself or damage the pads.
- The ground must be level and flat.
- Ensure you have enough room to move around while exercising. Leave enough space between yourself and other people. No objects must protrude into the exercise area.
- Always inspect the pads before every use. Do not use them if they show any signs of damage.

### Care

- ▷ Wipe down the pads with a damp cloth as required.
- ▷ After cleaning, let the pads air-dry at room temperature. Do not place them on a heater and do not use a hairdryer or anything similar!
- ▷ Store the pads in a cool, dry place. Protect them from sunlight and pointed, sharp or rough objects and surfaces.
- Some varnishes, synthetic substances and furniture/floor care products may react adversely with the material of the product and soften it. To avoid unwanted marks on floors, place a non-slip mat underneath the product and store it in a suitable box if necessary.

**i** Due to manufacturing processes, there may be a slight odour when you first remove the product from its packaging. This is completely harmless. Remove the product from its packaging and leave it to air out. The odour will disappear after a short while. Make sure there is sufficient ventilation!

Material: PU foam  
Size: approx. 240 x 180 x 22 mm (L x W x H)  
Weight: approx. 110 g each



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

(Please enter the product number in the box labelled „Bedienungsanleitungssuche“ and click on „Suchen“)

Made exclusively for:  
Tchibo GmbH, Überseering 18,  
22297 Hamburg, Germany

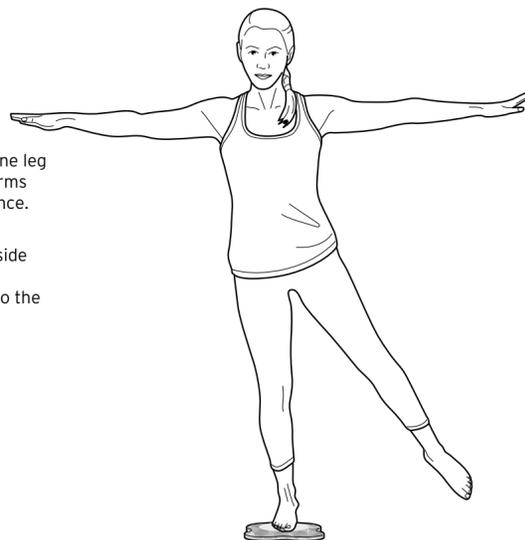
**Product number: 614 738**

## Outer thighs

**Starting position:** Stand on one leg on the pad and stretch your arms out to the side for better balance.

**Exercise:** Hold your free leg straight and as far out to the side as possible. Count to 4 and slowly return to the starting position.

**Change sides.**



## Lower legs

**Starting position:** Stand up, legs slightly bent, back straight - do not arch your back! Keep your bottom and stomach tensed. Lift your chest, pull your shoulders down and turn your toes slightly outwards. Feet approx. shoulder-width apart and your arms hanging by your sides.

**Exercise:** Raise yourself onto your toes and shift your body weight onto the balls of your feet. Count to 4 and slowly return to the starting position. Then bend your ankles and shift your body weight onto your heels. Count to 4 and slowly return to the starting position.

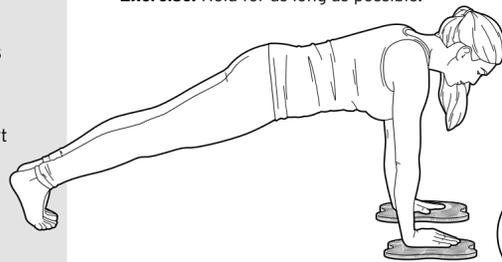


## Torso, stomach, shoulders + arms

### Starting position:

In a press-up position with your arms slightly bent. Your head, back and legs form a line. Tense your stomach and bottom.

**Exercise:** Hold for as long as possible.



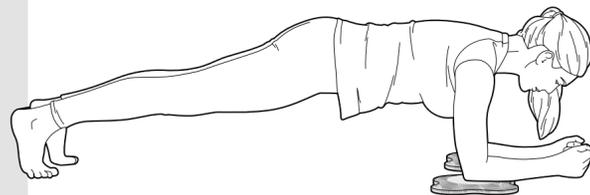
**Variation:** Bring your legs forward one at a time.

## Torso, stomach, shoulders + arms

### Starting position:

Plank. Your head, back and legs form a line. Keep your stomach and bottom tensed.

**Exercise:** Hold for as long as possible.



**Variation:** Increase the intensity by placing your hands closer together.

## Surya Namaskar

### Sun Salutation



### Before exercising: warming up

Warm up for about 10 minutes before exercising, moving all parts of your body in turn as follows:

- Tilt your head to the side, to the front and to the back.
- Raise, lower and make circular movements with your shoulders.
- Make circular movements with your arms.
- Move your chest to the front, back and to the side.
- Tilt your hips forwards, backwards and swing to the side.
- Run on the spot.

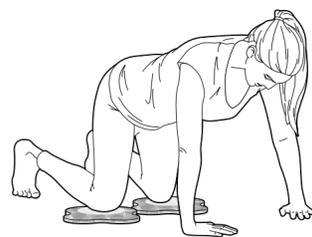
### At the start: Sun Salutation

## Chest + triceps

**Starting position:** Kneel on the pads, hands shoulder-width apart on the ground, arms slightly bent. Your back is straight, stomach and bottom are tensed, looking at the floor.

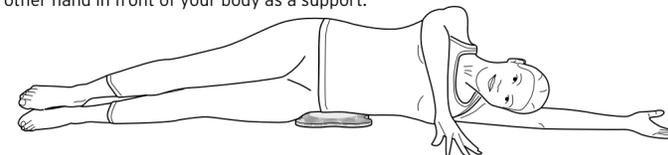
### Exercise:

Lower your upper body, keeping your back straight. Count to 4 and slowly return to the starting position.



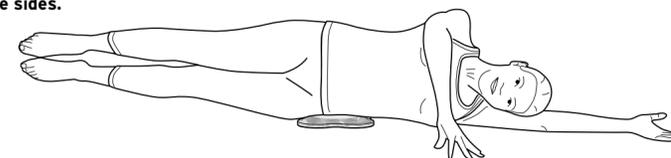
## Outer + inner thighs + stomach muscles

**Starting position:** Lay on your side with your hips on the pad and your body outstretched. Stretch your lower arm out and let your head rest on your upper arm. Place your other hand in front of your body as a support.



**Exercise:** Lift both legs to the side as high as possible. Count to 4 and slowly return to the starting position.

**Change sides.**

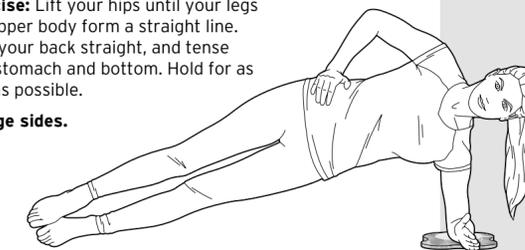


## Side core muscles

**Starting position:** Lying on your side, legs stretched out one on top of the other, body propped up on your bent arm.

**Exercise:** Lift your hips until your legs and upper body form a straight line. Keep your back straight, and tense your stomach and bottom. Hold for as long as possible.

**Change sides.**



## Shoulders, arms, torso, stomach, bottom + back leg muscles

**Starting position:** On your hands and knees, hands shoulder-width apart, arms slightly bent. Your back is straight, stomach and bottom are tensed, looking at the floor.

### Exercise:

Stretch one leg out backwards and raise the opposite arm in front of you. Count to 4 and slowly return to the starting position.

**Change sides.**



**!** Should you experience any pain in the knees despite using the pads, stop the exercise immediately.

## After exercising: Stretching exercises

Basic position for all stretching exercises: Lift your chest, pull your shoulders down, bend your knees slightly and turn the tips of your toes slightly outwards. Keep your back straight!

Hold each of the positions in the exercises for about 20-35 seconds.

