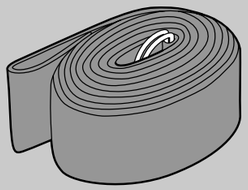
Tchibo

de



Yoga-Gurt

Trainingsposter

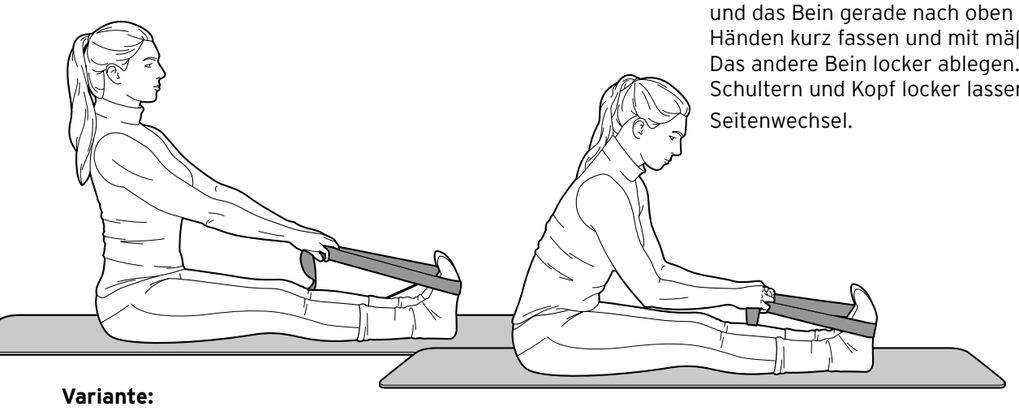
Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 111351AB4X4XI · 2021-02

Tipp:
Den Yoga-Block gibt es unter Artikelnummer 614 740 bei Tchibo – oder im Fachhandel.

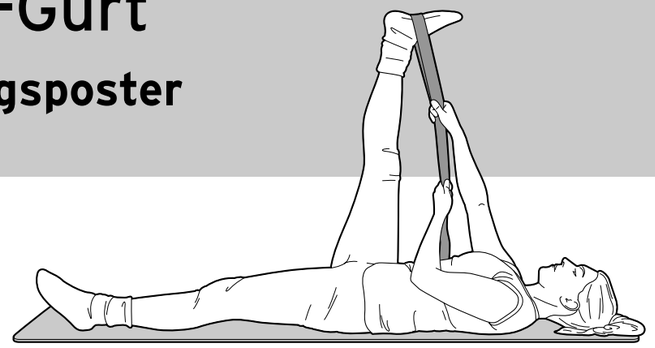
Dehnung Po + Beinrückseiten

Mit gestreckten Beinen auf dem Boden sitzen. Rücken gerade, Brust hoch, Blick geradeaus. Bauch und Po angepannt.
Den Gurt um die Füße führen und mit gestreckten Armen kurz fassen.

Durch Beugen der Arme den Rumpf nach vorne ziehen, ohne dabei die Knie zu beugen. Den Rücken geradelassen. Kopf und Nacken bleiben in einer Linie mit dem Rücken.



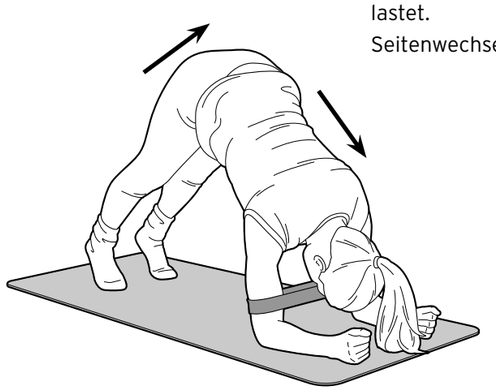
Variante:
Um die **Arm- und Rückenmuskeln** zu kräftigen, ziehen Sie sich abwechselnd mit den Armen gegen den Widerstand der Rückenmuskulatur nach vorne und dann mit der Rückenmuskulatur gegen den Widerstand der Arme wieder nach hinten.



Dehnung der Beinrückseite

In Rückenlage einen Fuß in die Schlaufe des Gurts stecken und das Bein gerade nach oben strecken. Den Gurt mit beiden Händen kurz fassen und mit mäßigem Zug halten.
Das andere Bein locker ablegen. Das Gesäß bleibt auf dem Boden. Schultern und Kopf locker lassen, den Kopf nicht anheben.

Seitenwechsel.



Hüftstreckung und Oberschenkeldehnung

Auf dem Boden kniend einen Fuß aufstellen, sodass der Fuß direkt unter dem Kniegelenk steht, den Block neben den Fuß stellen.
Den anderen Fuß in die Schlaufe des Gurts stecken, das Knie soweit wie möglich nach hinten strecken und die Fußspitze nach oben ziehen.
Das Gewicht soll nicht auf der Kniescheibe lasten, sondern auf dem unteren Ende des Oberschenkelmuskels!
Den Gurt mit der gegenläufigen Hand über Kopf halten, mit der anderen Hand auf dem Block abstützen, die Schultern dabei locker nach unten ziehen.
Der Rücken ist aufrecht und gestreckt, der Blick geht geradeaus, das Becken schiebt nach vorne, sodass das Gewicht auf dem vorderen Fuß lastet.

Seitenwechsel.

Nicht direkt auf dem Knie abstützen, sondern auf dem Muskelende des Oberschenkels! Bei Schmerzen im Knie Übung sofort beenden!

Dehnung der Schulter- und Armmuskulatur

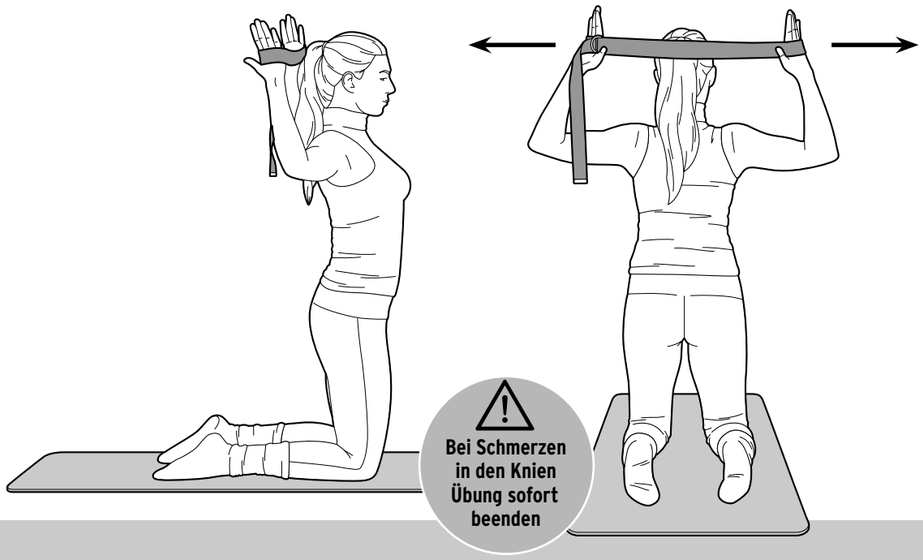
Im Schneidersitz auf den Block setzen, die Knie nach unten ziehen.
Den Gurt hinter dem Rücken so kurz wie möglich fassen – Ziel ist es letztendlich, dass sich die Hände berühren.
Beide Hände sollen übereinander auf einer Linie mit der Wirbelsäule liegen.
Den Kopf gerade halten, Blick geradeaus.

Seitenwechsel.

Kräftigung der Trizeps und Schultermuskulatur

Hüftbreit auf dem Boden knien. Rücken gerade, Brust hoch, Blick geradeaus. Bauch und Po angespannt. Den Gurt mit beiden Händen fassen und hinter dem Kopf auf Spannung halten. Ober- und Unterarme bilden einen rechten Winkel.

Sehr wichtig: Die Schultern nicht hochziehen, sondern bewusst nach unten führen.

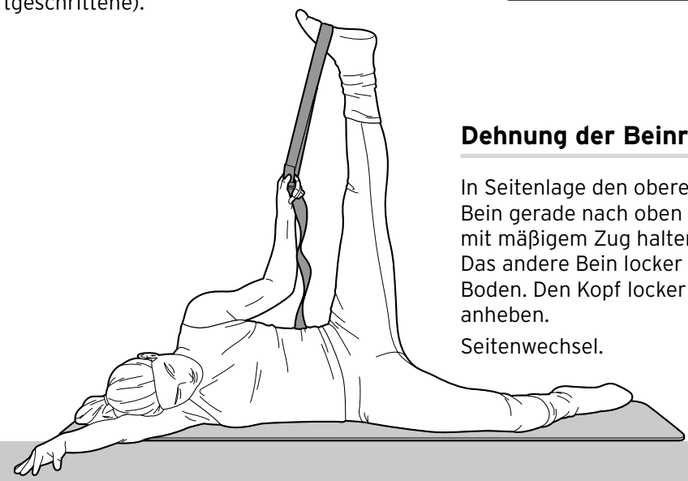


Bei Schmerzen in den Knien Übung sofort beenden

Unterarmstütz als Vorstufe zum Kopfstand

Im Vierfüßlerstand den Gurt um die Oberarme legen, sodass die Arme schulterbreit gehalten werden. Die Füße sind hüftbreit.
Aus dieser Position das Steißbein nach oben schieben, bis Sie auf den Zehenspitzen stehen – Rücken und Beine sind gerade und gestreckt – das Gewicht schiebt nach vorne auf die Arme.

Der Gurt stabilisiert die Arme, sodass sie nicht seitlich ausweichen können. Aus dieser Position kann man dann auch in den Kopfstand gehen (Achtung! Nur für Fortgeschrittene).



Dehnung der Beinrück-/-innenseite

In Seitenlage den oberen Fuß in die Schlaufe des Gurts stecken und das Bein gerade nach oben strecken. Den Gurt mit einer Hand kurz fassen und mit mäßigem Zug halten.
Das andere Bein locker ablegen. Hüfte und Oberkörper bleiben auf dem Boden. Den Kopf locker auf der Schulter ruhen lassen, den Kopf nicht anheben.

Seitenwechsel.

Liebe Kundin, lieber Kunde!

Yoga fördert Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Kraft, Gleichgewicht und Konzentration. Es wirkt ausgleichend auf den Blutkreislauf, die Sauerstoffaufnahme wird vermehrt und das Immunsystem wird gestärkt. Yoga entspannt und führt zu innerer Ruhe. Yoga wirkt auf Körper, Geist und Seele.

Ihr neuer Yoga-Gurt unterstützt Sie bei der Ausführung Ihrer Yoga-Übungen, indem er Sie stabilisiert und so ein längeres und sichereres Halten von anspruchsvollen Positionen ermöglicht.

Bitte beachten Sie: Bei Yoga kommt es sehr auf die richtige Körperhaltung und genaue Ausführung der Übungen an. Wir können Ihnen hier nur einige Anwendungsbeispiele zeigen.
Yoga sollte unbedingt unter Anleitung geschulter Trainer erlernt werden, um von vornherein gesundheitsgefährdende Übungsmuster zu vermeiden!

Ihr Tchibo Team

Sicherheitshinweise ⚠

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 Yoga-Gurt ist zur Unterstützung von gymnastischen Übungen im häuslichen Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und therapeutischen Einrichtungen ist er nicht geeignet.

Der Gurt ist mit max. 100 kg belastbar. Überlasten Sie ihn nicht!

GEFAHR für Kinder

- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern.
  Es besteht u.a. Erstickungsgefahr!
- Der Yoga-Gurt ist kein Spielzeug und muss Kleinkindern unzugänglich sein.
  Es besteht u.a. Strangulationsgefahr.

Aus produktionstechnischen Gründen kann es beim ersten Auspacken des Yoga-Gurts zu einer leichten Geruchsentwicklung kommen. Diese ist vollkommen ungefährlich.
Lassen Sie den Yoga-Gurt vor dem ersten Gebrauch gut auslüften.
Der Geruch verschwindet nach kurzer Zeit.

WARNUNG – Verletzungsrisiko

- Achten Sie auf genügend Bewegungsfreiraum beim Trainieren.
  Es dürfen keine Gegenstände in den Trainingsbereich hineinragen.
  Trainieren Sie mit ausreichendem Abstand zu anderen Personen.
- Prüfen Sie den Yoga-Gurt vor jeder Anwendung. Falls er angegriffen, angerissen oder gebrochen erscheint, sollten Sie ihn nicht benutzen.
- Verwenden Sie den Yoga-Gurt nicht für andere Zwecke wie zum Befestigen oder Aufhängen von Gegenständen o.Ä.

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. Auch bei Schmerzen in Gelenken und Muskeln beenden Sie das Training sofort.
- Nicht für therapeutisches Training geeignet!

Ein paar Anregungen zu Yoga

- Üben Sie an einem warmen, ruhigen Ort ohne Ablenkungen.
- Tragen Sie lockere, bequeme Kleidung. Machen Sie Ihre Übungen vorzugsweise barfuß. Legen Sie eine Yoga-Matte o.Ä. unter. 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.
- Wärmen Sie sich mit Aufwärmübungen auf, bevor Sie mit Yoga-Übungen beginnen. Beenden Sie Ihre Übungen immer mit einer Entspannungsphase von mindestens 5 Minuten.
- Richten Sie die Übungen nach Ihrer persönlichen Körperverfassung. Wenn Sie es nicht gewohnt sind, sich körperlich zu betätigen, beginnen Sie anfangs mit wenigen Übungen. Führen Sie alle Übungen langsam und bewusst aus.
  Üben Sie 2–5 Mal pro Woche.
- 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 Schmerzen oder Beschwerden bemerken.
- Die Übungen wirken auch dann, wenn man sie noch nicht vollständig beherrscht.

Wenn Sie das erste Mal eine Übung ausführen, sollten Sie dies vor einem Spiegel tun, damit Sie Ihre Haltung besser kontrollieren können.

- 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.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind.
  Nehmen Sie vor und nach dem Training ausreichend Flüssigkeit zu sich.
- Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist.
  Vermeiden Sie jedoch Zugluft.

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.
- Beginnen Sie Ihre Yoga-Übungen mit den Sonnengrüßen.

Nach dem Training: Entspannen

Schließen Sie Ihr Training mit ca. 5 Minuten Tiefenentspannung.
Legen Sie sich auf den Rücken, schließen Sie die Augen und spüren Sie bewusst Ihren Atem. Wandern Sie in den Gedanken durch Ihren Körper.
Spüren Sie Ihre Muskeln und lassen Sie sie dann los.

Pflege

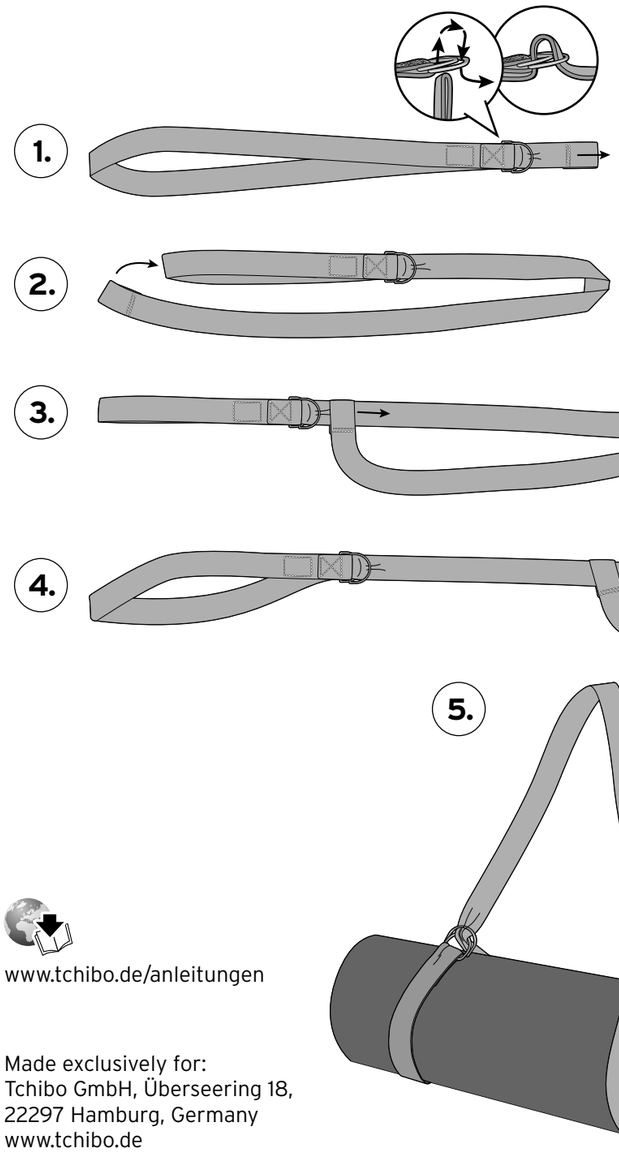
Das Material des Yoga-Gurts ist schweißecht, muss aber von Zeit zu Zeit gereinigt werden, um ein hygienisches Training zu ermöglichen.

▷ Der Gurt ist von Hand bei max. 30 °C waschbar.

VORSICHT – Sachschaden:

- Verwenden Sie zum Reinigen des Yoga-Gurts keine Reinigungsmittel.
- Lagern Sie den Yoga-Gurt 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.

Als Tragegurt verwenden



www.tchibo.de/anleitungen

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