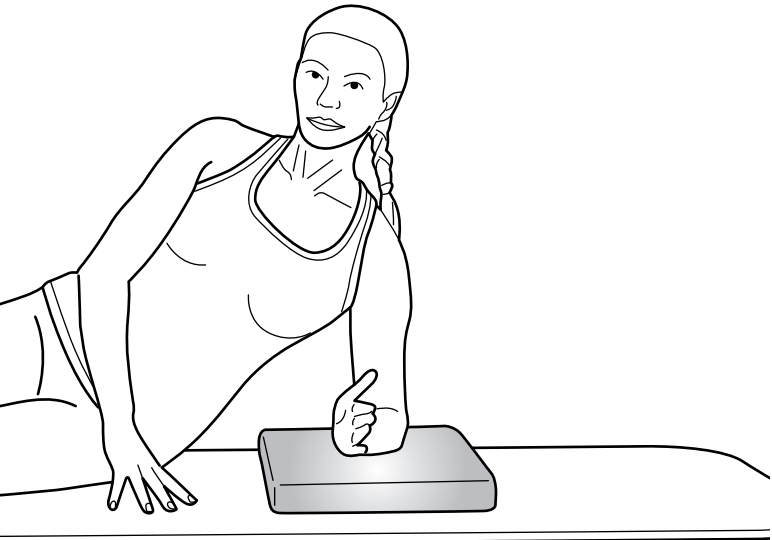


Balance-Pad



Trainingsanleitung

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg • 105200A83X4x • 2020-03

Liebe Kundin, lieber Kunde!

Ihr neues Balance-Pad ist ideal für Yoga-, Meditations- und Balanceübungen. Als Trainingsgerät bei Ihren Fitnessübungen ist es ebenso einfach wie effektiv: Die Instabilität des Kissens bewirkt Ausgleichsbewegungen des Körpers, die die Muskulatur – insbesondere die Halte- und Tiefenmuskulatur – und damit die Körperspannung fördern. Sie können das Kissen auch einfach als Sitzkissen, Kopfkissen oder als knieschonende Unterlage bei entsprechenden Übungen am Boden benutzen. Und bei Yoga- und Meditationsübungen bietet es Ihnen einen einfachen aber angenehmen Ort zur körperlichen und gedanklichen Konzentration.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit Ihrem neuen Balance-Pad.

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

Das Balance-Pad ist ideal für Yoga-, Meditations- und Balanceübungen, mit denen Sie die Muskulatur kräftigen und den Gleichgewichtssinn fördern. Bei regelmäßigem Training sind die Trainingserfolge schnell sichtbar, selbst wenn die Übungen anfangs nur kurz ausgeführt werden. Denn die Instabilität des Kissens erfordert Ausgleichsbewegungen, die die Muskulatur und damit die Körperspannung fördern.

Auf den folgenden Seiten finden Sie einige Übungen, die Sie mit dem Balance-Pad durchführen können. Trainiert wird hauptsächlich die Halte- und Tiefenmuskulatur. Koordination und Gleichgewicht werden verbessert.

Das Balance-Pad ist als Trainingsgerät für den häuslichen Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und therapeutischen Einrichtungen ist es nicht 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 das Balance-Pad nicht sicher benutzen können. Dies gilt besonders für Personen mit Gleichgewichtsstörungen.
- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht u.a. Erstickungsgefahr!

GEFAHR von Verletzungen

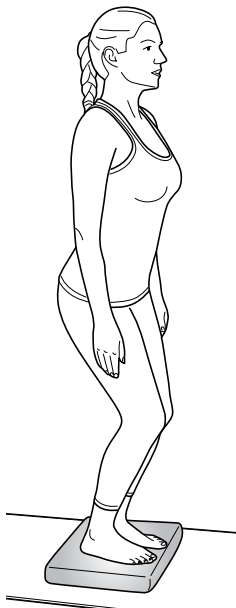
- Das Balance-Pad ist aus rutschhemmenden Material gefertigt. Trotzdem kann es auf glatten Oberflächen insbesondere bei seitlicher Druckbelastung wegrutschen. Legen Sie daher für die Übungen ggf. eine rutschfeste Unterlage – z.B. eine Gymnastikmatte – unter das Kissen.
- Durch Schweiß kann die Oberfläche rutschig werden. Wischen Sie das Kissen dann trocken. Tragen Sie ggf. Sportsocken.

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.

- Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen. Beenden Sie das Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf, wenn eines der folgenden Symptome auftreten sollte: Übelkeit, Schwindel, übermäßige Atemnot, Schmerzen in der Brust oder andere Unregelmäßigkeiten.

Training



Ausgangsposition

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!
- Führen Sie die Übungen mit gleichmäßigem Tempo aus. Machen Sie keine ruckartigen Bewegungen.
- Atmen Sie während der Übungen gleichmäßig weiter. Nicht den Atem anhalten!
- 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. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Nehmen Sie während des Trainings ausreichend Flüssigkeit zu sich.
- Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.
- Tragen Sie beim Training komfortable Kleidung. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings irgendwo hängenbleiben kann.

Artikelnummer: 392 936

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

- Trainieren Sie vorzugsweise barfuß. Durch die Ausgleichsbewegungen auf dem Kissen werden so insbesondere auch die Muskeln in Ihren Füßen angeregt.
- Achten Sie auf genügend Bewegungsfreiraum beim Trainieren. Es dürfen keine Gegenstände in den Trainingsbereich hineinragen. Trainieren Sie mit ausreichendem Abstand zu anderen Personen.

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

Einige Dehnübungen finden Sie hier abgebildet.

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.

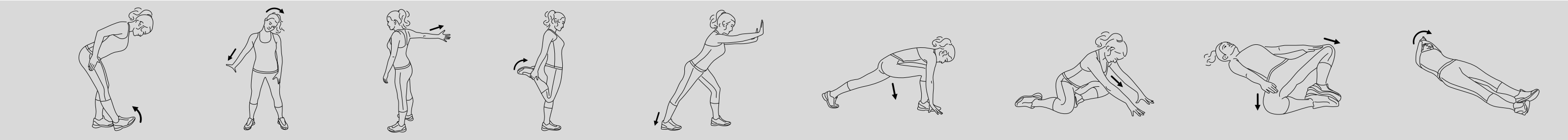
Pflege und Aufbewahrung

Das Balance-Pad besteht aus 100% hoch-elastischem TPE-Schaum mit abgedichteten Poren. Das Material ist schweißverträglich. Wischen Sie es aus hygienischen Gründen bei Bedarf mit einem weichen, leicht mit Wasser angefeuchteten Tuch – ohne Reinigungsmittel – ab.

Setzen Sie das Balance-Pad keiner direkten Sonneneinstrahlung aus. Lagern Sie es flach und legen Sie keine schweren Gegenstände darauf ab.

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.

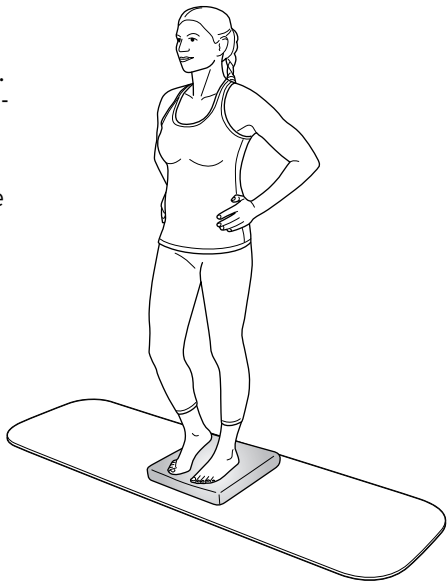
i Aus produktionstechnischen Gründen kann es beim ersten Auspacken des Balance-Pads zu einer leichten Geruchsentwicklung kommen. Diese ist vollkommen ungefährlich. Lassen Sie vor Gebrauch das Balance-Pad gut auslüften. Der Geruch verschwindet nach kurzer Zeit. Sorgen Sie für ausreichende Belüftung!



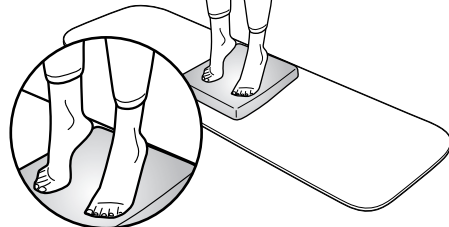
Unterschenkel

Ausgangsposition einnehmen. Füße etwa schulterweit nebeneinander, Hände in die Taille legen.

Auf der Stelle gehen, ohne die Fußspitzen vom Boden zu nehmen. Füße gut abrollen.



Ausgangsposition einnehmen. Füße etwa schulterweit nebeneinander, Arme hängen herab. 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.

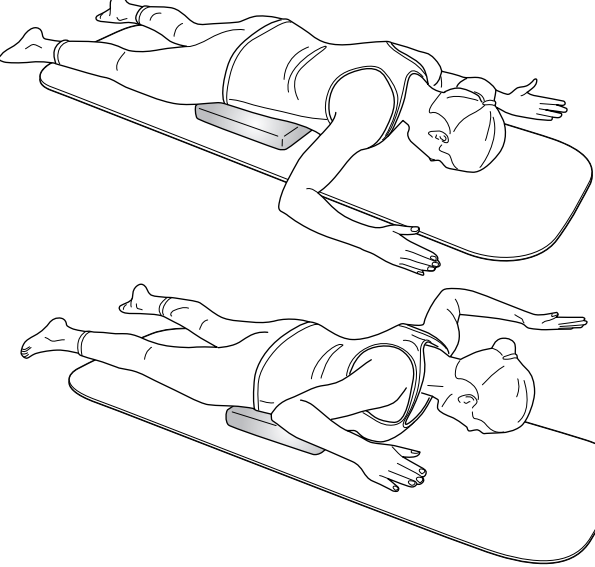


Variante:
Nur mit den Fersen auf das Balance-Pad stellen. Fußspitzen hochziehen.



Rückenstrecker

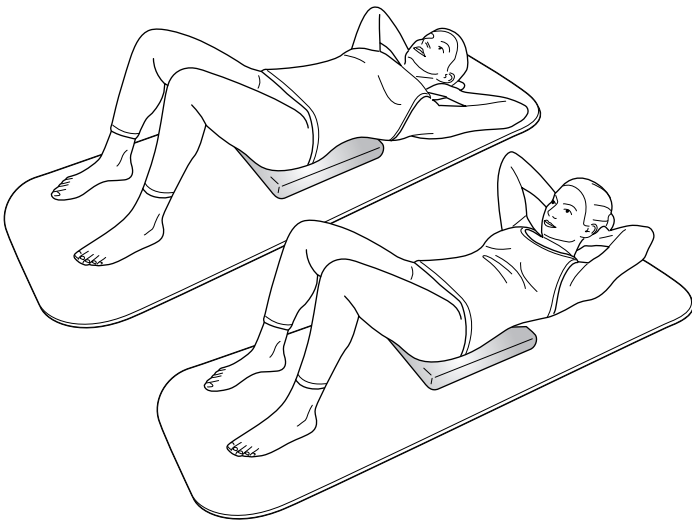
In Bauchlage auf das Balance-Pad legen, Körper strecken und Fußspitzen schulterbreit auseinander auf dem Boden positionieren. Arme anheben und Ellenbogen neben den Schultern halten. Unterarme zeigen nach vorn. Blick nach unten richten. Unteren Rücken anspannen und Oberkörper anheben. Blick bleibt nach unten gerichtet. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.



Bauchmuskeln

In Rückenlage auf das Balance-Pad legen, Beine aufstellen, Fersen auf dem Boden, Hände im Nacken.

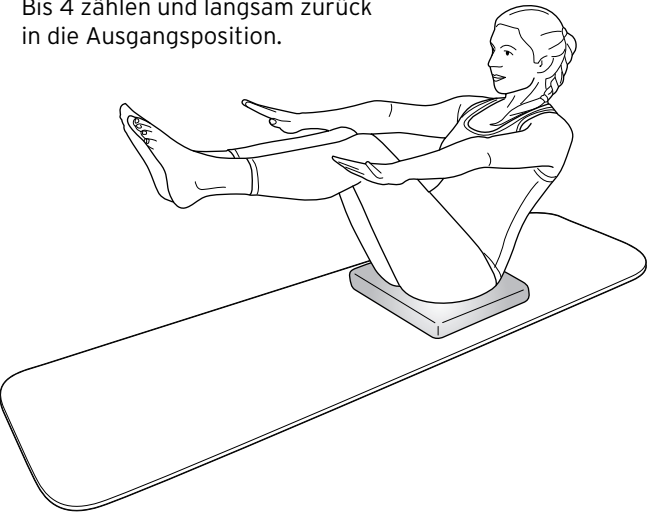
Bauch anspannen und Oberkörper so weit wie möglich aufrollen. Der untere Rücken bleibt auf dem Balance-Pad. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.



Bauch

Auf das Balance-Pad setzen, Beine aufgestellt, Rücken gerade, mit den Armen neben dem Körper abstützen.

Beine angewinkelt anheben, gleichzeitig Arme nach vorne strecken und Oberkörper nach hinten neigen. Rücken bleibt dabei gerade, Blick geradeaus. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

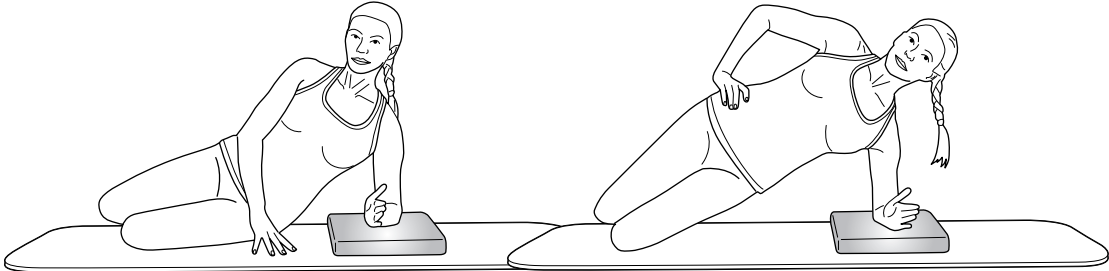


Seitliche Bauchmuskeln

Seitlich neben das Balance-Pad setzen, Oberschenkel übereinander, Unterschenkel hinter dem Körper angezogen. Mit dem Unterarm auf dem Balance-Pad abstützen. Oberschenkel und Oberkörper liegen in einer Ebene.

Die Hüfte seitlich nach oben strecken – der Rücken bleibt dabei gerade –, bis Oberschenkel, Oberkörper und Kopf eine Linie bilden. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

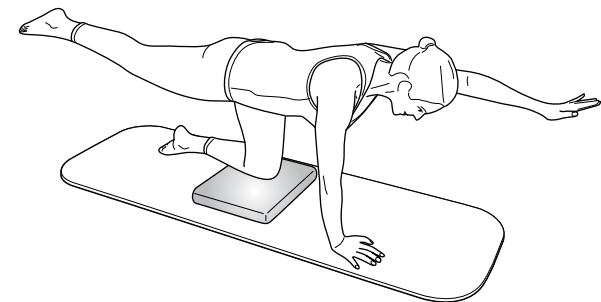
Seitenwechsel.



Schulter, Rücken, Po + hintere Oberschenkel

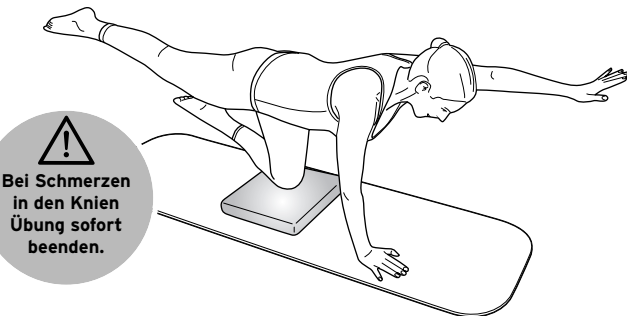
In den 4-Füßler-Stand, Knie auf dem Balance-Pad. Rücken gerade, Blick nach unten – Rücken und Kopf bilden eine Linie.

Ein Bein anheben und nach hinten strecken und gleichzeitig den gegenüberliegenden Arm anheben und nach vorne strecken. Rücken bleibt gerade, Blick bleibt nach unten gerichtet. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition. Seitenwechsel.



Variante:

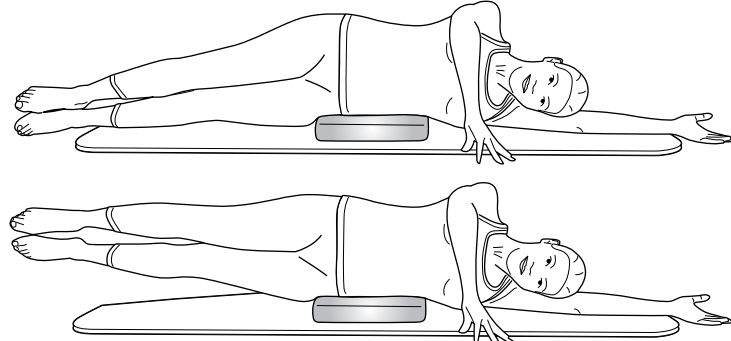
Bei dem aufgestützten Bein den Unterschenkel anheben, so dass nur noch das Knie auf dem Balance-Pad aufliegt.



Abduktoren, Adduktoren, Bauchmuskeln

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

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



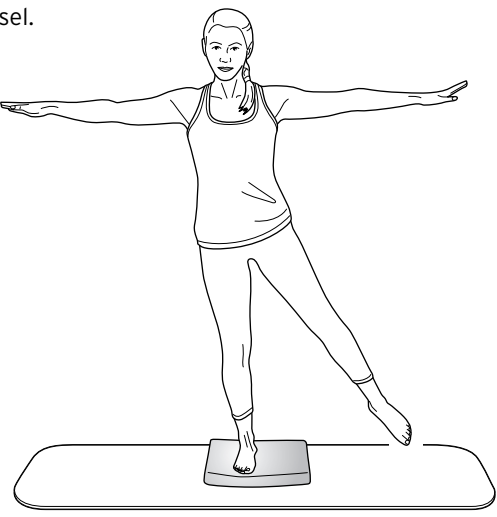
Abduktoren

Einbeinig auf das Balance-Pad stellen und für eine bessere Balance Arme seitlich ausstrecken.

Das freie Bein gerade halten und seitlich so weit wie möglich abspreizen.

Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

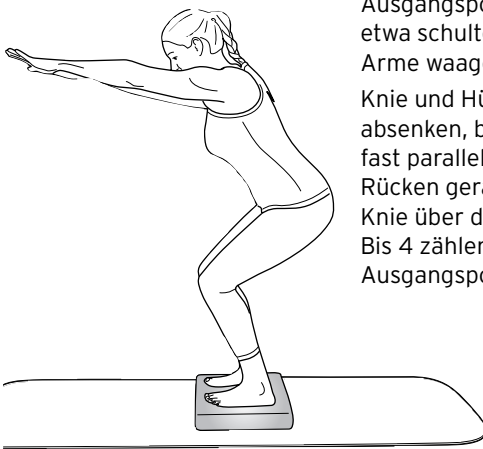
Seitenwechsel.



Po + Oberschenkel

Ausgangsposition einnehmen. Füße etwa schulterweit nebeneinander, Arme waagrecht nach vorne zeigend.

Knie und Hüfte beugen und Körper absenken, bis sich die Oberschenkel fast parallel zum Boden befinden. Rücken gerade halten. Knie über den Fußspitzen. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.



Variante:

Nur mit einem Fuß auf das Balance-Pad stellen. Arme in den Hüften abstemmen.

Seitenwechsel.

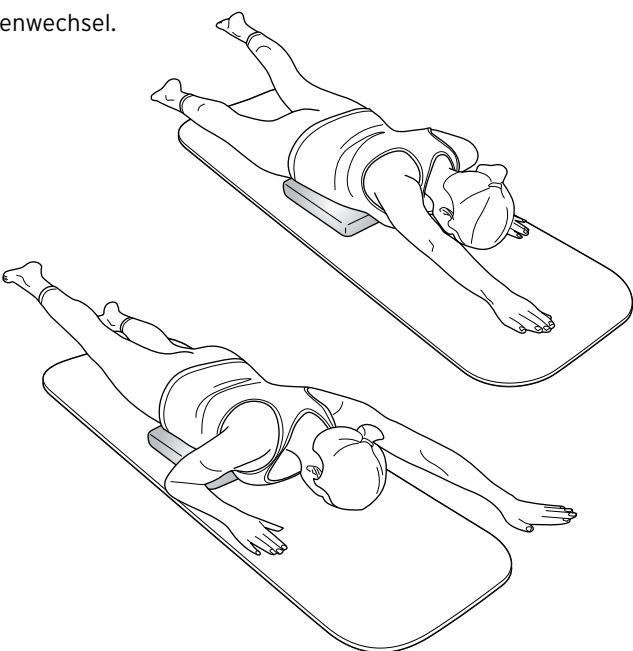


Rücken, Po + hintere Oberschenkel

In Bauchlage auf das Balance-Pad legen, Körper strecken und Fußspitzen etwa schulterbreit auseinander auf dem Boden positionieren. Arme angewinkelt, Ellenbogen neben den Schultern, Unterarme zeigen nach vorn. Blick nach unten.

Ein Bein anheben und gleichzeitig den gegenüberliegenden Arm anheben und nach vorne strecken. Blick bleibt nach unten gerichtet. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

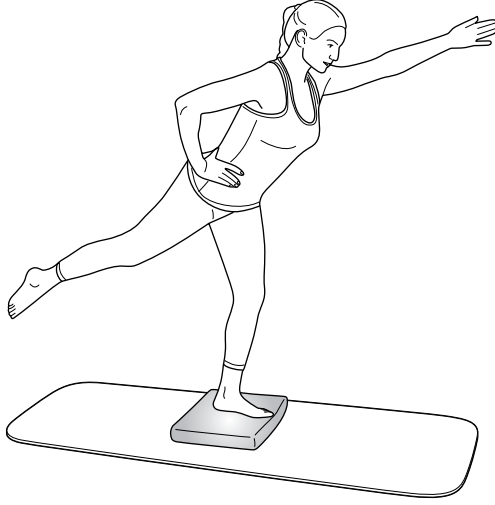
Seitenwechsel.



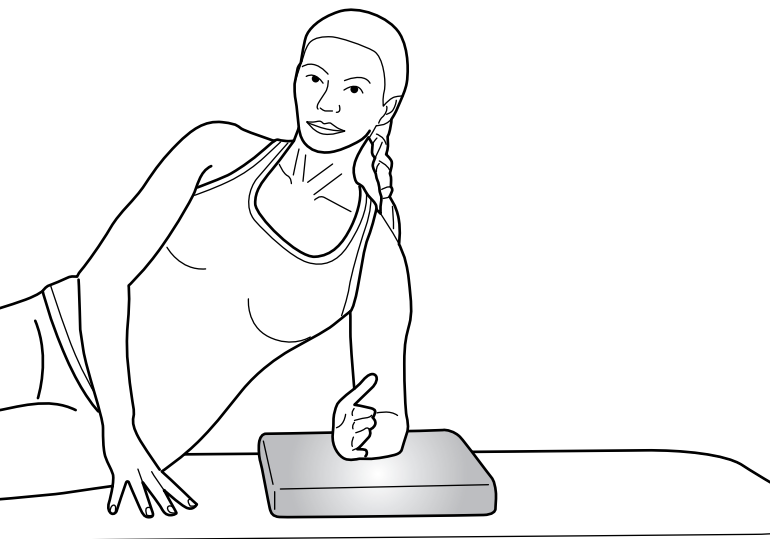
Rückenstrecker, Po, Deltamuskeln

Ausgangsposition einnehmen. Hände in der Taille abstützen. Gewicht auf ein Bein verlagern, das andere leicht anheben.

Mit geradem Rücken nach vorn beugen, das freie Bein nach hinten strecken, den gegenüberliegenden Arm nach vorne, bis Bein, Oberkörper und Arm in einer Linie ausgerichtet sind. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition. Seitenwechsel.



Coussin d'équilibre



Instructions pour l'entraînement

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg • 105200A83X4X • 2020-03

Chère cliente, cher client!

Votre nouveau coussin d'équilibre est idéal pour les exercices de yoga, de méditation et d'équilibre. Utilisé pour vos exercices de remise en forme, il est aussi simple qu'efficace: l'instabilité induite par le coussin vous oblige à effectuer des mouvements de compensation qui font travailler les muscles, en particulier la musculature posturale et profonde, et favorisent donc la tension de votre corps. Vous pouvez aussi utiliser le coussin pour vous asseoir, comme oreiller ou pour protéger vos genoux lors d'exercices au sol.

Pour les exercices de yoga et de méditation, il sera un lieu simple mais agréable pour pratiquer la concentration corporelle et mentale.

Nous vous souhaitons beaucoup d'agrément avec votre nouveau coussin d'équilibre.

L'équipe Tchibo

Consignes de sécurité

Lisez soigneusement les consignes de sécurité et n'utilisez le présent article que de la façon décrite dans ce mode d'emploi afin d'éviter tout risque de détérioration ou de blessure. Conservez ce mode d'emploi en lieu sûr pour pouvoir le consulter en cas de besoin. Si vous donnez, prêtez ou vendez cet article, remettez ce mode d'emploi en même temps que l'article.

Domaine d'utilisation

Le coussin d'équilibre est idéal pour les exercices de yoga, de méditation et d'équilibre qui renforcent la musculature et favorisent l'équilibre. Vous constaterez rapidement les bienfaits de votre entraînement en pratiquant régulièrement, même si vous n'y consacrez que peu de temps au début. L'instabilité du coussin vous oblige en effet à effectuer des mouvements de compensation qui sollicitent les muscles et entraînent une tension du corps.

Vous trouverez dans les pages suivantes quelques exercices à pratiquer avec le coussin d'équilibre. Ils font essentiellement travailler la musculature posturale et profonde et amélioreront ainsi votre coordination et votre équilibre.

Le coussin d'équilibre est conçu comme appareil d'entraînement destiné à un usage domestique. Il ne convient pas à un usage professionnel dans des centres de remise en forme ou des établissements thérapeutiques.

DANGER: risque pour les enfants et les personnes à mobilité réduite

- Cet article ne doit pas être utilisé par des personnes dont les capacités physiques, intellectuelles ou autres ne permettent pas d'utiliser le coussin d'équilibre en toute sécurité, et en particulier par les personnes présentant des troubles de l'équilibre.
- Tenez les emballages hors de portée des enfants. Il y a notamment risque d'étouffement!

DANGER: risque de blessure

- Le coussin d'équilibre est réalisé dans une matière antidérapante. Néanmoins, il peut glisser sur une surface lisse, en particulier si vous exercez une pression latérale. Pour vous entraîner, placez donc toujours le coussin sur un support non glissant, par exemple un tapis de gymnastique.
- La transpiration peut rendre la surface glissante. Essayez alors le coussin. Portez éventuellement des chaussettes de sport.

Consultez votre médecin!

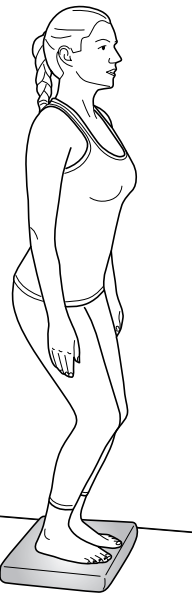
Avant de commencer l'entraînement, consultez votre médecin. Demandez-lui dans quelle mesure cet entraînement vous convient.

- Un entraînement incorrect ou excessif peut conduire à des problèmes de santé. Cessez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin si vous ressentez l'un des symptômes suivants: nausées, étourdissements, détresse respiratoire, douleurs dans la poitrine ou autres inconforts.

Entraînement

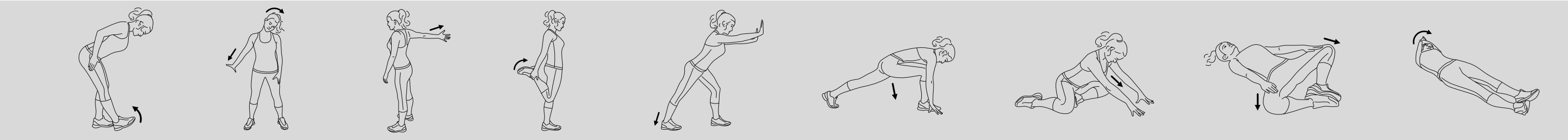
Remarques valables pour tous les exercices

- Gardez le dos droit dans tous les exercices, sans le creuser! Gardez les jambes légèrement fléchies en position debout. Contractez les abdominaux et les fessiers. Relevez le sternum, abaissez les épaules, fléchissez légèrement les genoux, tournez les pieds légèrement vers l'extérieur!
- Exécutez les exercices à une allure calme et régulière. Ne faites pas de mouvements brusques.
- Pendant les exercices, respirez de façon régulière. Ne retenez pas votre souffle!
- Pour obtenir les meilleurs résultats possibles et prévenir tout risque de blessure, intégrez impérativement à votre entraînement une phase d'échauffement (avant de commencer) et une phase de relaxation (après l'entraînement).
- Si vous n'avez pas l'habitude de pratiquer une activité physique, commencez très lentement. Interrompez l'exercice dès que vous ressentez des douleurs ou des troubles.



Position initiale

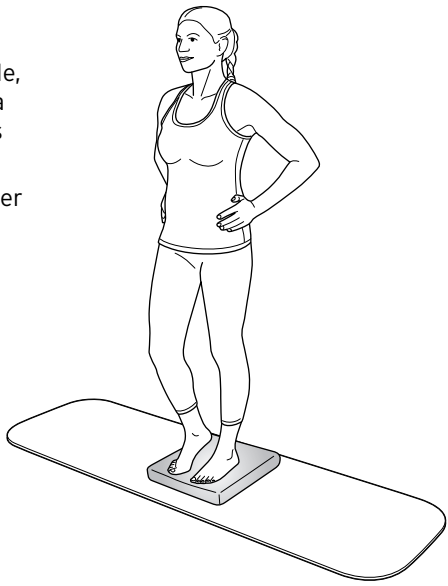
- Ne faites pas d'exercice en cas de fatigue ou de problèmes de concentration. Ne vous entraînez pas juste après les repas. Pensez à suffisamment vous désaltérer pendant l'entraînement.
- Veillez à bien aérer la pièce où vous vous entraînez, mais évitez les courants d'air.
- Pour vous entraîner, portez des vêtements de sport confortables. Choisissez des vêtements qui ne risquent pas de se coincer pendant les exercices (notamment s'ils sont trop longs).
- Entraînez-vous de préférence pieds nus. Ainsi, les mouvements de compensation sur le coussin feront plus travailler les muscles de vos pieds.



Jambes

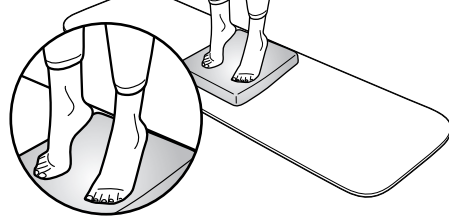
Mettez-vous en position initiale, les pieds écartés environ de la largeur des épaules, les mains sur la taille.

Marchez sur place sans décoller les pointes des pieds du sol. Déroulez bien les pieds.



Mettez-vous en position initiale, les pieds écartés environ de la largeur des épaules, les bras ballants. Levez les talons et faites passer le poids du corps sur l'avant-pied. Comptez jusqu'à 4 et revenez lentement à la position initiale.

Ensuite, relevez la pointe des pieds et faites passer le poids du corps sur les talons. Comptez jusqu'à 4 et revenez lentement à la position initiale.



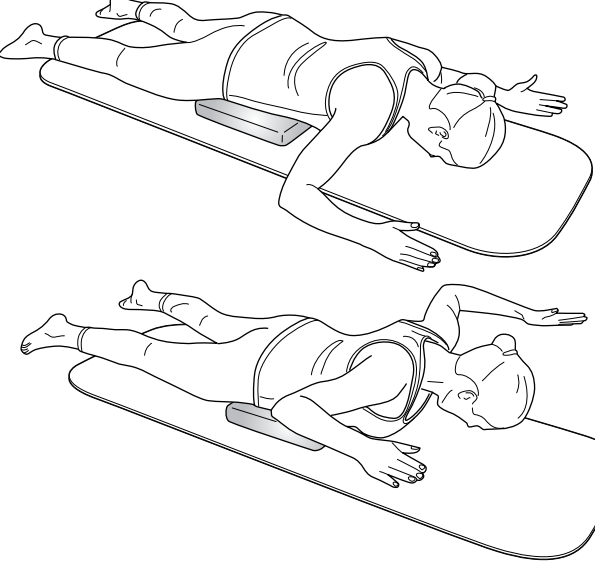
Variante:
Seuls les talons reposent sur le coussin d'équilibre. Relevez la pointe des pieds.



Extenseurs du dos

Couché sur le ventre sur le coussin d'équilibre, allongez le corps, les pieds écartés de la largeur des épaules et posés au sol. Levez les bras en maintenant les coudes au niveau des épaules, les avant-bras vers l'avant, le regard vers le bas.

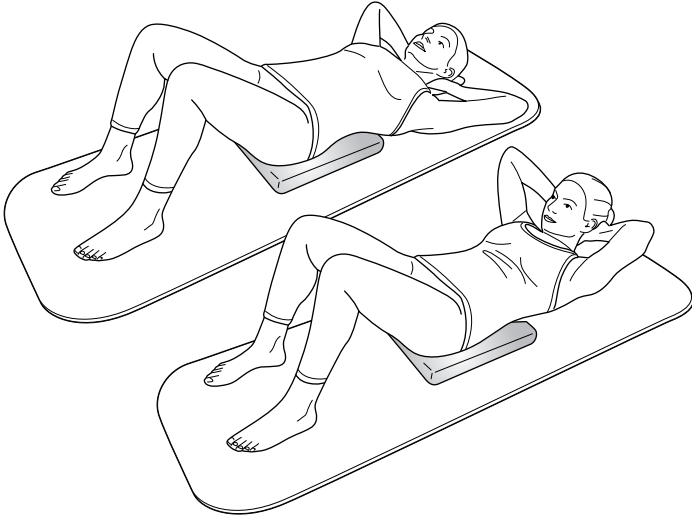
Contractez le bas du dos et décollez le buste du sol en gardant le regard vers le bas. Comptez jusqu'à 4 et revenez lentement à la position initiale.



Abdominaux

Allongé sur le dos sur le coussin d'équilibre, jambes fléchies, talons au sol, mains derrière la nuque.

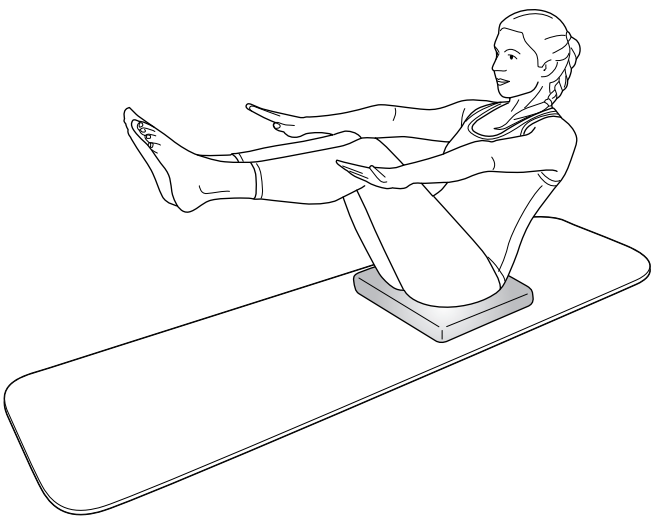
Contractez les abdominaux et enroulez le buste le plus haut possible sans décoller le bas du dos du coussin d'équilibre. Comptez jusqu'à 4 et revenez lentement à la position initiale.



Abdominaux

Assis sur le coussin d'équilibre, les jambes fléchies, le dos droit, appuyez-vous avec les bras près du corps.

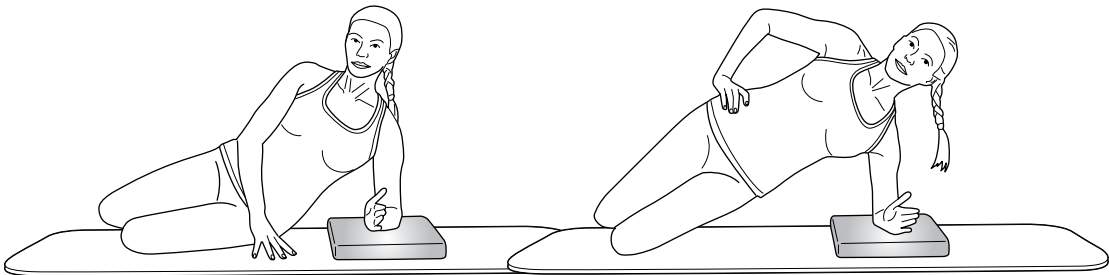
Relevez les jambes fléchies tout en tendant les bras vers l'avant et en inclinant le buste en arrière. Le dos reste droit, le regard droit vers l'avant. Comptez jusqu'à 4 et revenez lentement à la position initiale.



Muscles abdominaux latéraux

Assis à côté du coussin d'équilibre, les cuisses jointes, les jambes ramenées derrière le corps. Appuyez-vous avec l'avant-bras sur le coussin d'équilibre. Les cuisses et le buste sont alignés.

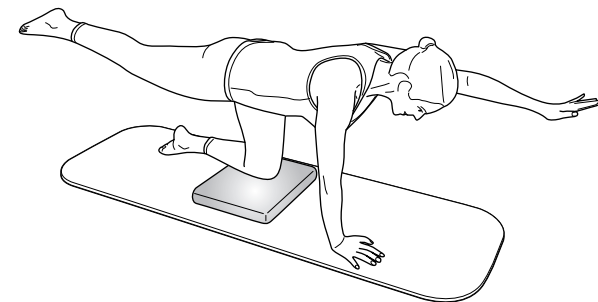
Relevez les hanches sur le côté tout en gardant le dos droit, jusqu'à ce que les cuisses, le buste et la tête soient alignés. Comptez jusqu'à 4 et revenez lentement à la position initiale. Changez de côté.



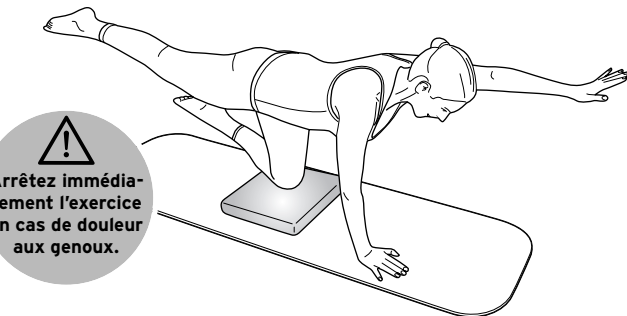
Epaules, dos, fessiers et arrière des cuisses

A quatre pattes, les genoux sur le coussin d'équilibre. Le dos est droit, le regard vers le bas, le dos et la tête sont alignés.

Levez une jambe et tendez-la en arrière tout en levant et tendant en avant le bras opposé. Gardez le dos droit et le regard vers le bas. Comptez jusqu'à 4 et revenez lentement à la position initiale. Changez de côté.



Variante:
Levez légèrement le pied de la jambe d'appui de sorte que seul le genou soit sur le coussin d'équilibre.

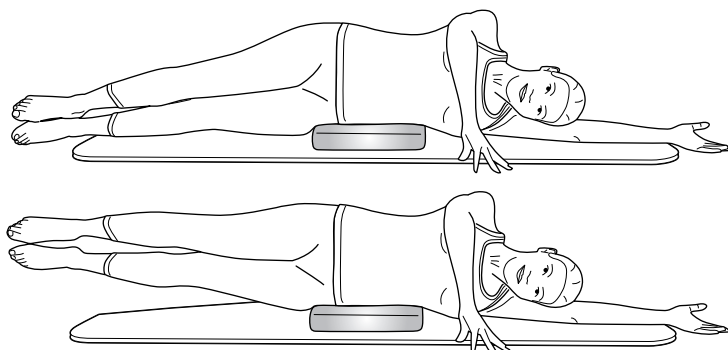



Arrêtez immédiatement l'exercice en cas de douleur aux genoux.

Abducteurs, adducteurs, abdominaux

Sur le côté, la hanche sur le coussin d'équilibre, allongez le corps. Tendez le bras inférieur et posez la tête sur le bras. Appuyez-vous au sol de l'autre main.

Relevez les jambes jointes le plus haut possible sur le côté. Comptez jusqu'à 4 et revenez lentement à la position initiale. Changez de côté.



Abducteurs

Debout sur une jambe sur le coussin d'équilibre, écartez les bras pour améliorer l'équilibre.

Tendez la jambe libre et écartez-la le plus possible sur le côté. Comptez jusqu'à 4 et revenez lentement à la position initiale. Changez de côté.



Fessiers et cuisses

Mettez-vous en position initiale, les pieds écartés environ de la largeur des épaules, les bras à l'horizontale, tendus vers l'avant.

Fléchissez les genoux et les hanches et descendez jusqu'à ce que les cuisses soient presque parallèles au sol. Gardez le dos droit, les genoux à l'aplomb des pointes des pieds. Comptez jusqu'à 4 et revenez lentement à la position initiale.



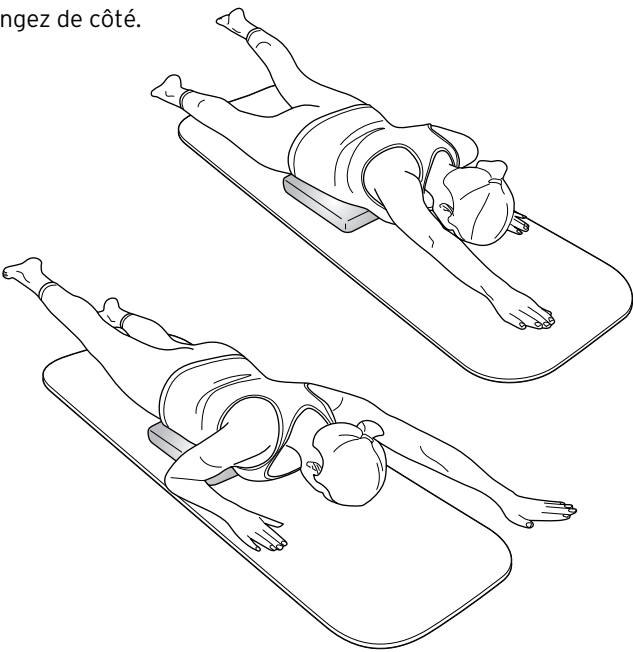
Variante:
Posez un seul pied sur le coussin d'équilibre. Mettez les mains sur les hanches. Changez de côté.



Dos, fessiers et arrière des cuisses

Couché sur le ventre sur le coussin d'équilibre, allongez le corps, les pieds écartés environ de la largeur des épaules et posés au sol. Les bras sont fléchis, les coudes au niveau des épaules, les avant-bras orientés vers l'avant, le regard vers le bas.

Levez une jambe tout en levant et tendant vers l'avant le bras opposé. Le regard reste orienté vers le bas. Comptez jusqu'à 4 et revenez lentement à la position initiale. Changez de côté.



Extenseurs du dos, fessiers, deltoïdes

Mettez-vous en position initiale, les mains sur la taille.

Faites passer le poids du corps sur une jambe et relevez légèrement l'autre.

Le dos droit, penchez-vous vers l'avant, tendez la jambe libre vers l'arrière et le bras opposé vers l'avant, jusqu'à ce que la jambe, le buste et le bras soient alignés. Comptez jusqu'à 4 et revenez lentement à la position initiale. Changez de côté.

