

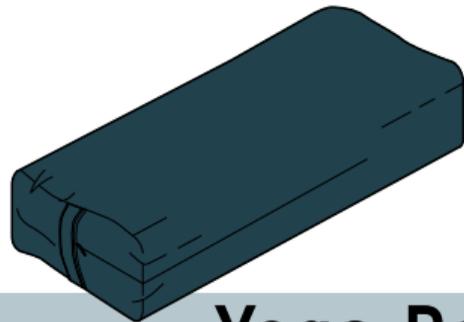


Liebe Kundin, lieber Kunde!

Ihr neues Bolster hilft Ihnen bei der Ausführung von Entspannungs- und Dehnübungen. Die beschriebenen Positionen variieren manchmal nur in kleinen Bereichen, die sich aber sofort in unterschiedlichen Dehn- und Öffnungsgefühlen in den Muskeln auswirken. Bleiben Sie in den Positionen, solange es Ihnen angenehm ist und versuchen Sie dabei, Ihre Muskeln mehr in die Entspannung und in die Dehnung zu führen.

Wir wünschen Ihnen viele entspannte Momente mit Ihrem neuen Bolster!

Ihr Tchibo Team



Yoga-Bolster

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 142195ABOX1XV · 2025-01

www.tchibo.de/anleitungen



Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.de

Artikelnummer: 691 236

Zu Ihrer Sicherheit

Beachten Sie unbedingt vor dem Training alle folgenden Hinweise zur Sicherheit und zur Ausführung der Übungen, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt. Laden Sie sich ggf. die Anleitung zum späteren Nachlesen herunter. Weisen Sie auch andere Benutzer auf diese Anleitung hin.

Verwendungszweck

Das Bolster ist zur Unterstützung bei der Ausführung von Entspannungs- und Dehnübungen vorgesehen. Er ist nicht für medizinische oder therapeutische Zwecke ausgelegt.

Der Artikel ist für den häuslichen Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz im Sportbereich oder in medizinisch-therapeutischen Einrichtungen ist er nicht geeignet.

Fragen Sie Ihren Arzt!

- **Bevor Sie mit den Übungen beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang die Übungen für Sie angemessen sind.**
- Beenden Sie die Übungen sofort, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden bemerken.
- Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. Tragen eines Herzschrittmachers, Schwangerschaft, entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen, Wassereinlagerungen in Armen oder Beinen, orthopädischen Beschwerden oder nach einer Operation, müssen die Übungen mit dem Arzt abgestimmt sein.
- Beenden Sie die Übungen 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 die Übungen sofort.
- Nicht für therapeutisches Training geeignet!

Ein paar Anregungen zu Ihren Übungen

- Üben Sie an einem warmen, ruhigen Ort ohne Ablenkungen.
- Tragen Sie lockere, bequeme Kleidung. Machen Sie Ihre Übungen vorzugsweise barfuß oder in Sportsocken. 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.
- Nehmen Sie vor und nach dem Training ausreichend Flüssigkeit zu sich.
- Halten Sie Halteübungen nur so lange, wie es Ihnen möglich ist, ohne zu verkrampfen. Die Übungen sollen der Entspannung dienen.
- Hören Sie auf Ihren Körper! Führen Sie nur Übungen aus, die für Sie angenehm und wohltuend sind. Führen Sie die gewünschten Übungen nur solange aus, wie es für Sie angenehm ist. Wenige Minuten reichen - übertreiben Sie es nicht.
- Beenden Sie die Übungen sofort, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden bemerken, die über den normalen Muskelschmerz hinausgehen.
- 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. Beachten Sie: Übermäßiges Training kann zu gesundheitlichen Schäden führen.
- 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.
- Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.

Vorm Entspannen: 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.

Übungen

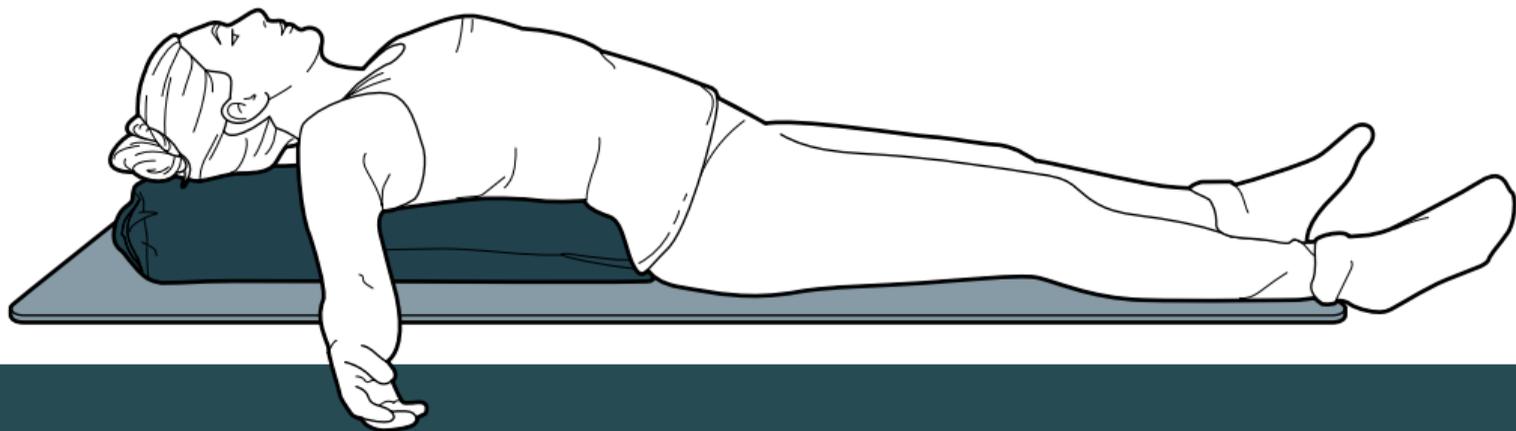
- **Übungen zum Öffnen der Brust, Dehnen des Rumpfes und der Schultern ...** 1 - 6
- **Übungen zur Rückenentspannung ...** 7 - 8
- **Sitzende Übungen mit Unterstützung ...** 9 - 10
- **Yoga-Übungen mit Unterstützung ...** 11 - 14

1

Übungen zum Öffnen der Brust, Dehnen des Rumpfes und der Schultern

Setzen Sie sich vor das Bolster und legen Sie Ihren Oberkörper nach hinten längs auf dem Bolster ab. Die Beine locker ausstrecken, die Arme entspannt zur Seite fallen lassen.

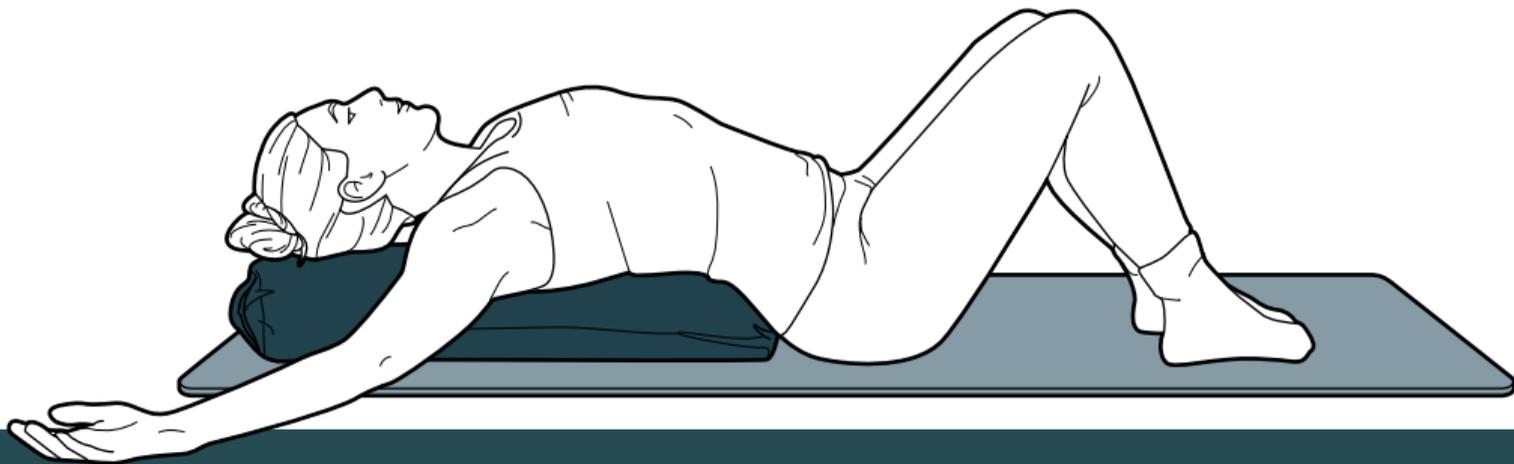
Spüren Sie die Öffnung der Brust.



2

Übungen zum Öffnen der Brust, Dehnen des Rumpfes und der Schultern

Setzen Sie sich vor das Bolster und legen Sie Ihren Oberkörper nach hinten längs auf dem Bolster ab. Stellen Sie die Beine auf und ziehen Sie die Arme über Kopf, um die Dehnung der Schultern zu spüren.



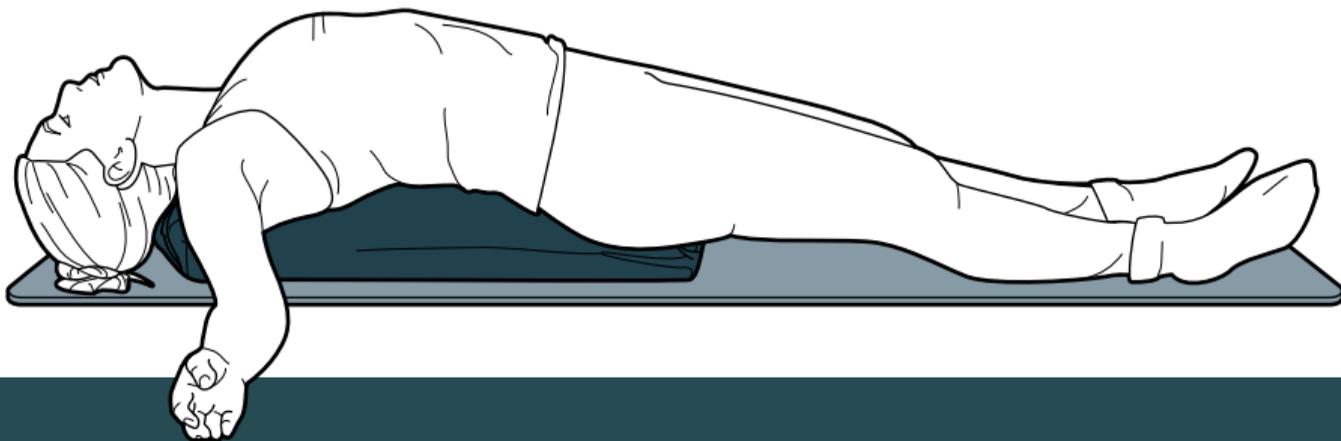
3

Übungen zum Öffnen der Brust, Dehnen des Rumpfes und der Schultern

Setzen Sie sich auf die vordere Kante des Bolsters und legen Sie Ihren Oberkörper nach hinten längs auf dem Bolster ab, bis Ihr Nacken am Bolsterrand aufliegt.

Die Beine locker ausstrecken, die Arme entspannt zur Seite fallen lassen.

Senken Sie den Kopf vorsichtig zum Boden ab und spüren Sie die erweiterte Dehnung der Brust.



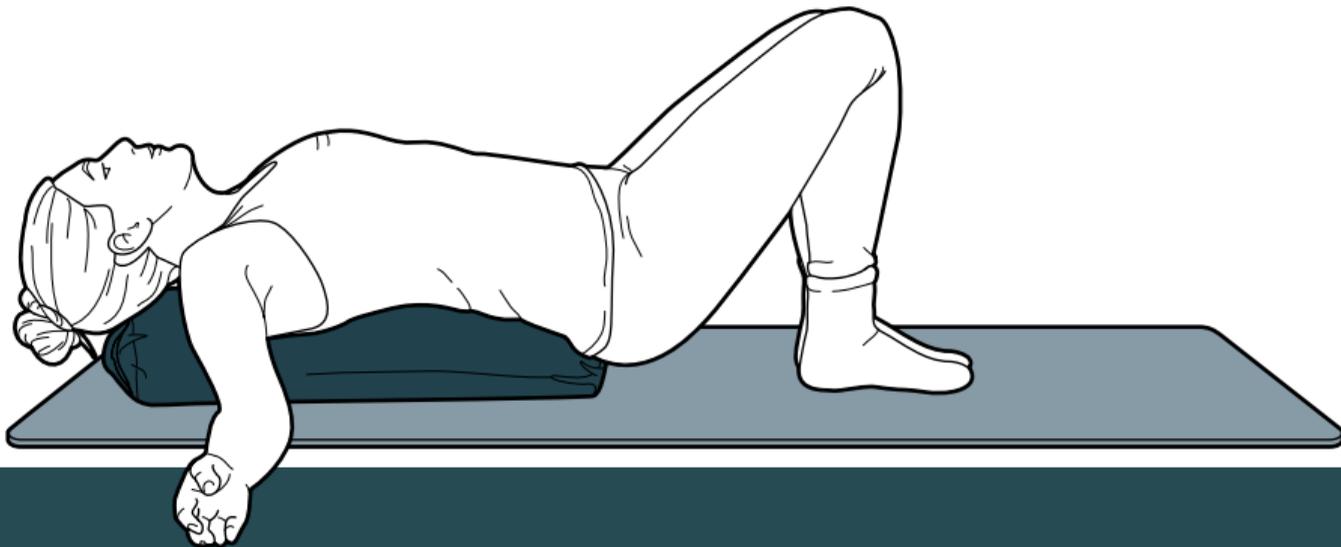
4

Übungen zum Öffnen der Brust, Dehnen des Rumpfes und der Schultern

Setzen Sie sich auf die vordere Kante des Bolsters und legen Sie Ihren Oberkörper nach hinten längs auf dem Bolster ab, bis Ihr Nacken am Bolsterrand aufliegt.

Die Beine aufstellen, die Arme entspannt zur Seite fallen lassen.

Vorbereitung zu **Variante 5**

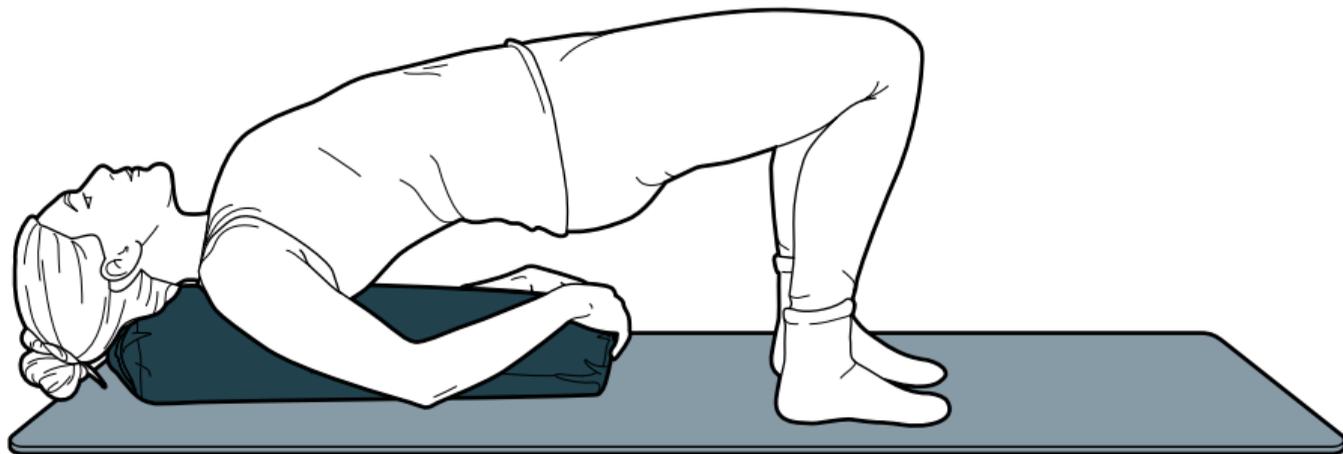


5

Übungen zum Öffnen der Brust, Dehnen des Rumpfes und der Schultern

Die Schulterbrücke. Grundposition wie in Variante 4.

Fassen Sie das Bolster mit beiden Händen und drücken Sie das Becken nach oben, bis Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden. Halten Sie die Position mehrere Sekunden. Stärkt die Rückenmuskulatur.

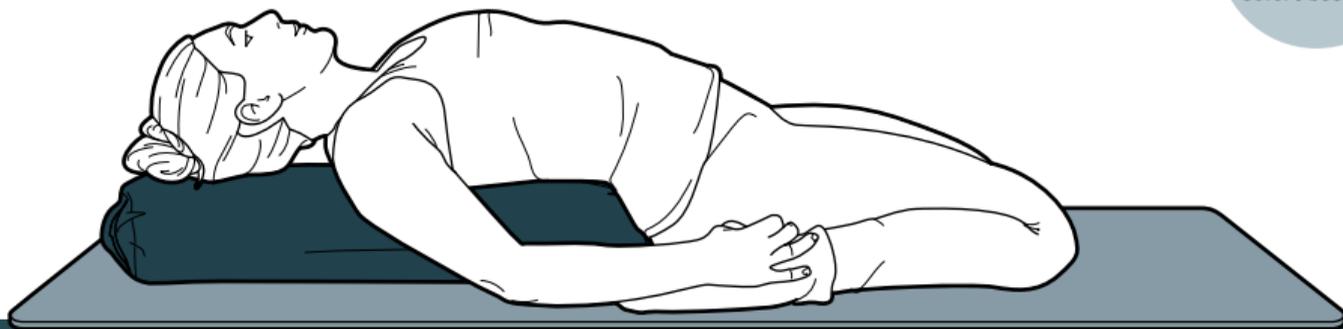


6

Übungen zum Öffnen der Brust, Dehnen des Rumpfes und der Schultern

Knien Sie sich vor das Bolster und legen Sie Ihren Oberkörper nach hinten längs auf dem Bolster ab. Schultern und Arme entspannt fallen lassen.

Dehnt die Oberschenkel.



Bei Schmerzen in
den Knien Übung
sofort beenden.

Übungen zur Rückenentspannung

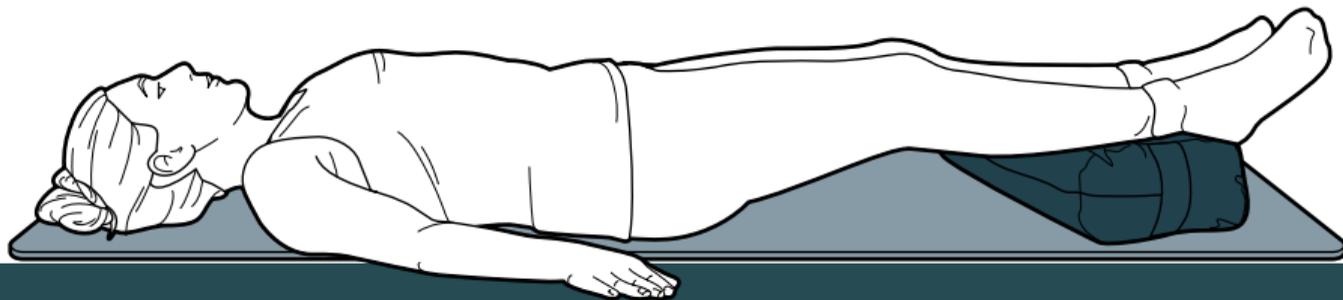
7

Legen Sie sich vor das Bolster auf den Rücken und legen Sie Ihre Beine auf dem Bolster ab.
Arme und Schultern locker ablegen.

Achten Sie darauf, kein Hohlkreuz zu machen.

Spüren Sie bewusst den Boden unter Ihrem unteren Rücken.

Entspannt den Rücken und entlastet die Beine.



Übungen zur Rückenentspannung

8

Kindhaltung. Knien Sie sich vor das Bolster und legen Sie Ihren Kopf auf dem Bolster ab. Hände neben den Füßen ablegen, die Schultern locker lassen.

Entspannt Rücken, Schultern, Nacken, entlastet den Bauch, beruhigt den Körper.



Bei Schmerzen in
den Knien Übung
sofort beenden.



Sitzende Übungen mit Unterstützung

Alternative zum aufrechten Sitz oder Lotussitz

Setzen Sie sich mit untergeschlagenen Beinen auf das Bolster. Arme und Schultern locker hängen lassen.

Richten Sie den Oberkörper bewusst auf, achten Sie auf einen geraden Rücken. Spannen Sie Bauch und Po leicht an, der Blick geht gerade aus. Atmen Sie bewusst ein und aus.

Das Bolster entlastet die Knie, erleichtert die richtige Haltung für eine gute Atmung.



Bei Schmerzen in
den Knien Übung
sofort beenden.

Sitzende Übungen mit Unterstützung

Unterstützung bei der sitzenden Vorwärtsbeuge mit gestreckten Beinen zur Dehnung der Beinunterseite

Setzen Sie sich mit gestreckten Beinen auf das querliegende Bolster. Richten Sie den Oberkörper bewusst auf, achten Sie auf einen geraden Rücken. Spannen Sie Bauch und Po leicht an, der Blick geht gerade aus. Beugen Sie den - geraden - Oberkörper vor, bis Sie Ihre Zehen greifen können.

Das Bolster erleichtert die richtige Körperhaltung.



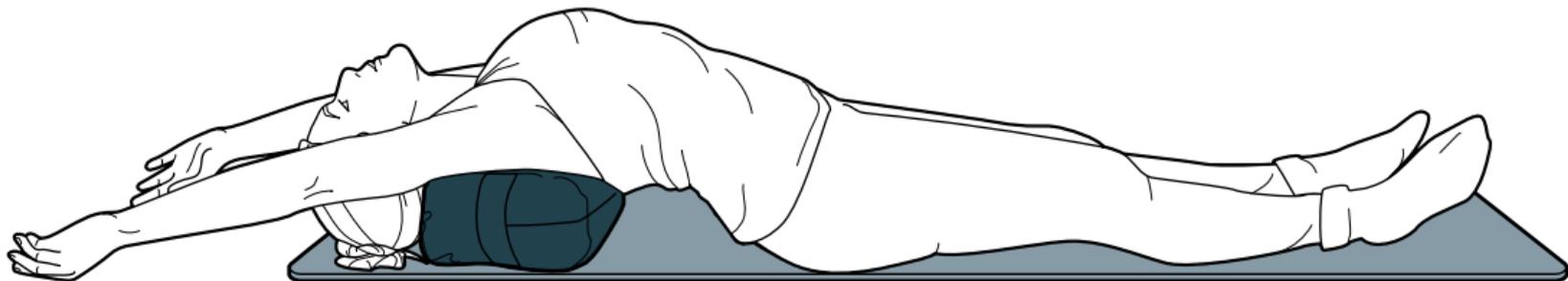
Yoga-Übungen mit Unterstützung

11

Der Fisch:

Legen Sie das Bolster quer und legen Sie sich in Schulterhöhe darüber.
Beine und Arme möglichst lang strecken.

Dehnt Brust-, Hals- und Bauchmuskeln, streckt die Hals- und Brustwirbelsäule.
Das Bolster entlastet die Rücken- und Schultermuskulatur.



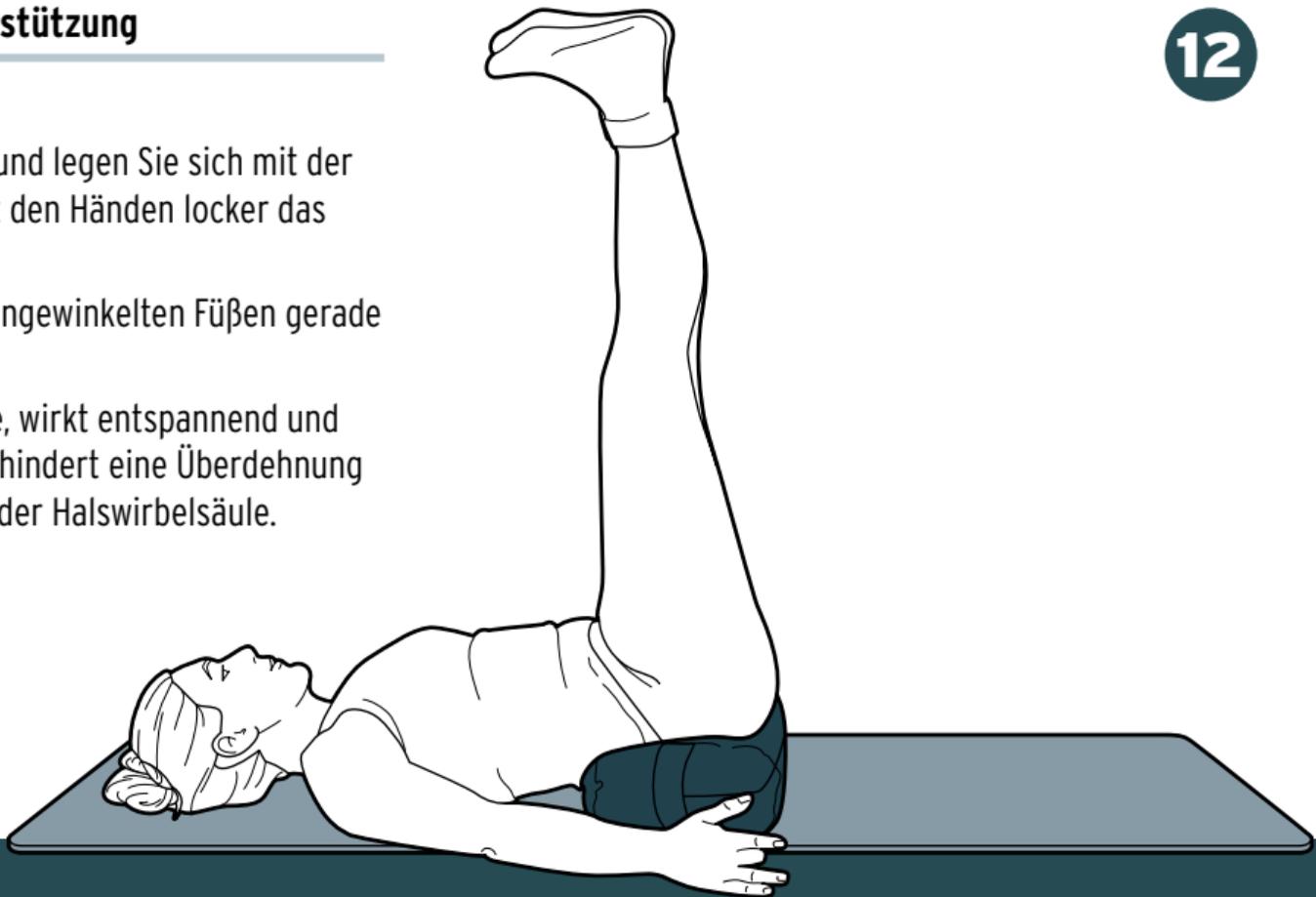
Yoga-Übungen mit Unterstützung

Der Schulterstand:

Legen Sie das Bolster quer und legen Sie sich mit der Hüfte darauf. Fassen Sie mit den Händen locker das Bolster an den Seiten.

Strecken Sie die Beine mit angewinkelten Füßen gerade nach oben.

Dehnt die obere Wirbelsäule, wirkt entspannend und beruhigend. Das Bolster verhindert eine Überdehnung der Nackenmuskulatur und der Halswirbelsäule.



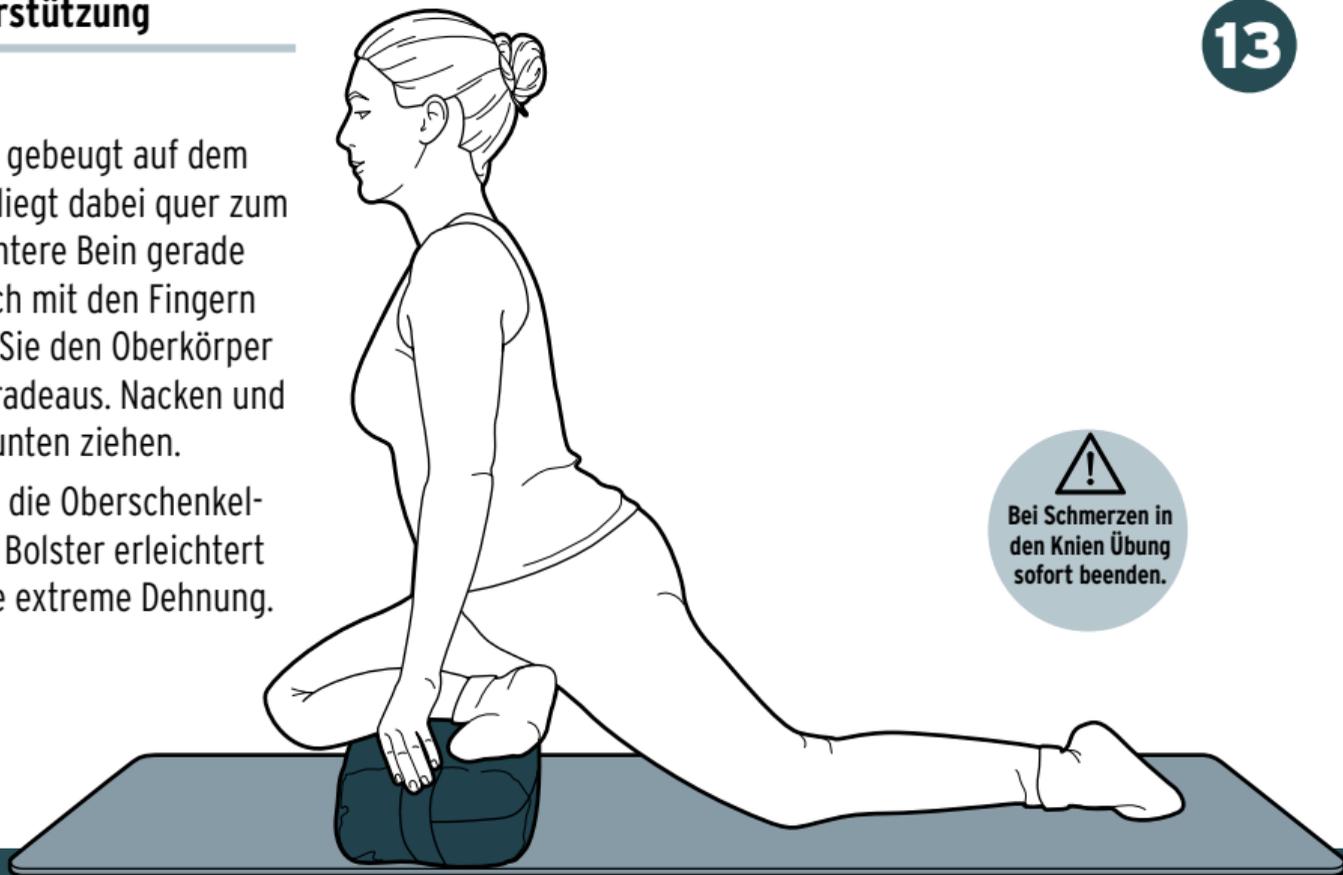
Yoga-Übungen mit Unterstützung

Die Taube 1:

Legen Sie das vordere Bein gebeugt auf dem Bolster ab, das Schienbein liegt dabei quer zum Körper. Strecken Sie das hintere Bein gerade nach hinten. Stützen Sie sich mit den Fingern auf dem Bolster ab. Halten Sie den Oberkörper aufrecht, der Blick geht geradeaus. Nacken und Schultern entspannt nach unten ziehen.

Dehnt und öffnet die Hüfte, die Oberschenkel-Innenseite und den Po. Das Bolster erleichtert die Position und mildert die extreme Dehnung.

Vorstufe zur *Taube 2*.



13



Bei Schmerzen in
den Knien Übung
sofort beenden.

Yoga-Übungen mit Unterstützung

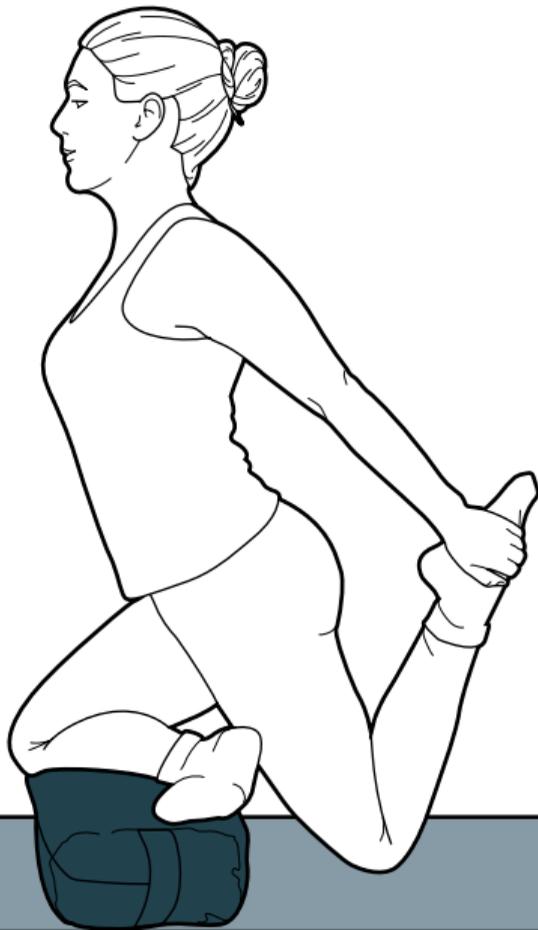
Die Taube 2:

Grundposition wie in *Taube 1*.

Winkeln Sie das hintere Bein nach oben an, bis Sie es mit einer Hand greifen können.

Dehnt zusätzlich die Oberschenkel-Vorderseite, den Arm und die Körpervorderseite.

Das Bolster erleichtert die Position und mildert die extreme Dehnung.



14



Bei Schmerzen in
den Knien Übung
sofort beenden.

Pflege

Der äußere Bezug aus 100% Baumwolle kann bei 40 °C im Schonwaschgang gewaschen werden.

Nehmen Sie dafür den Kern heraus. Dieser ist nicht waschbar.
Beachten Sie auch das Pflegeetikett am Artikel.