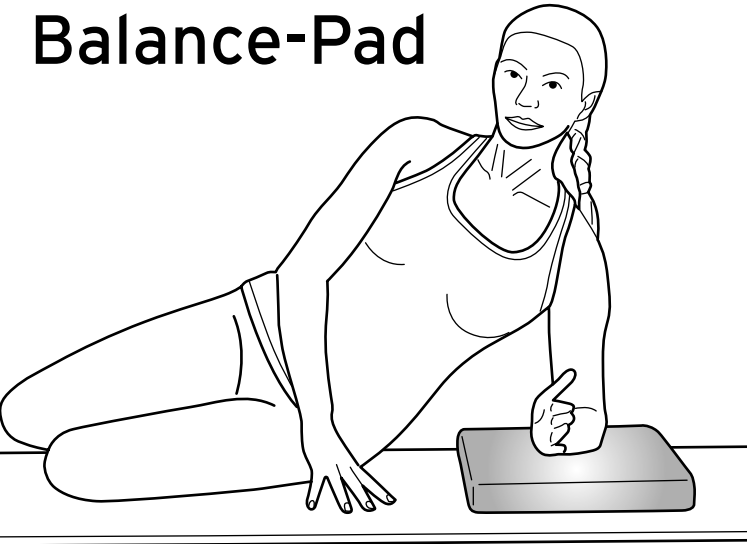


Balance-Pad



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

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!

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.

Unten 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

Was Sie bei den einzelnen Übungen beachten müssen

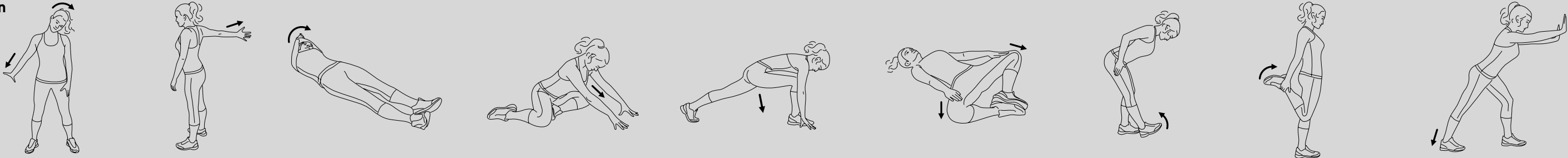
- Halten Sie bei allen Übungen den Rücken gerade – kein Hohlkreuz! Halten Sie im Stand die Beine leicht gebeugt. Spannen Sie Po und Bauch an. Brustbein heben, Schultern tief ziehen, Knie leicht beugen, die Fußspitzen etwas nach außen drehen!
- Führen Sie die Übungen mit gleichmäßigem Tempo aus. Machen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



Ausgangsposition

- 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.

Dehnübungen



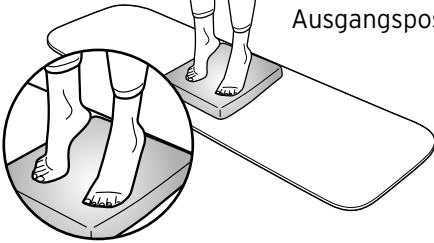
Unterschenkel

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 schulterbreit 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.



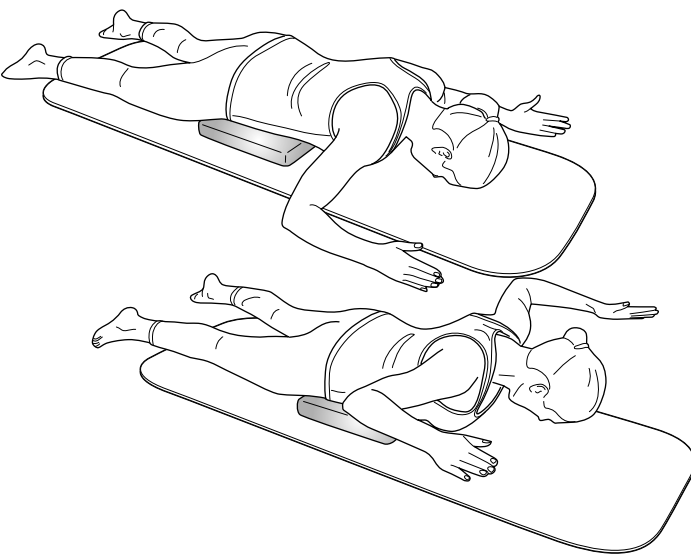
Variante:
Nur mit den Fersen auf das Balance-Pad stellen. Fußspitzen hochziehen.



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.

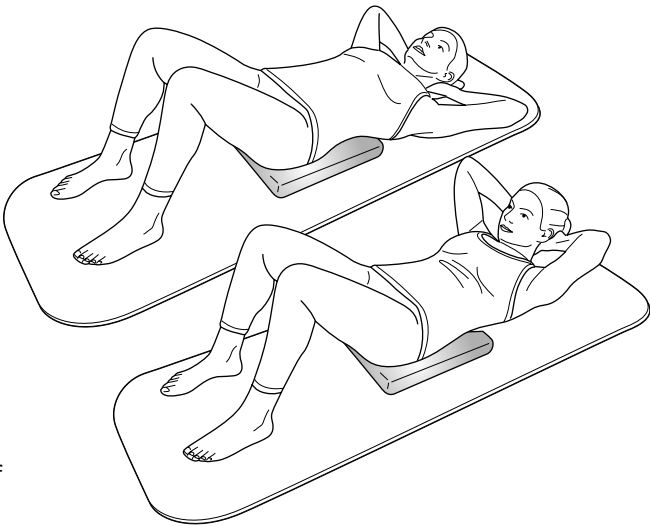
Unteren Rücken anspannen und Oberkörper anheben. Blick bleibt nach unten gerichtet. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.



Bauchmuskeln

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

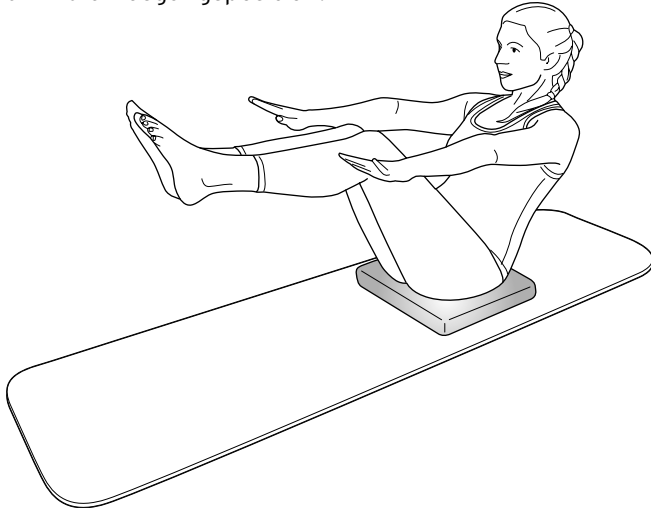
Bauch anspannen und Oberkörper so weit wie möglich aufrollen. Der untere Rücken bleibt auf dem Balance-Pad. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.



Bauch

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

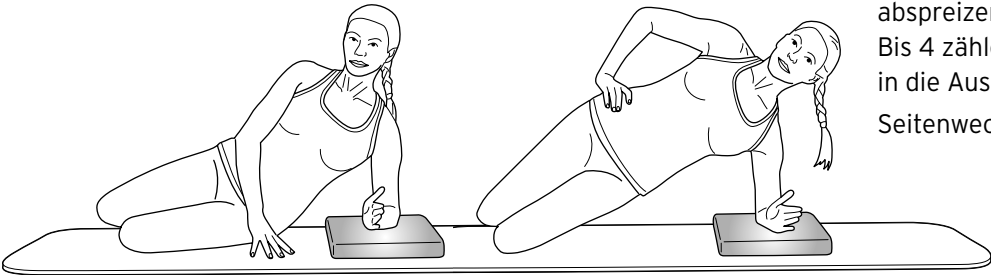
Beine angewinkelt anheben, gleichzeitig Arme nach vorne strecken und Oberkörper nach hinten neigen. Rücken bleibt dabei gerade, Blick geradeaus. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.



Seitliche Bauchmuskeln

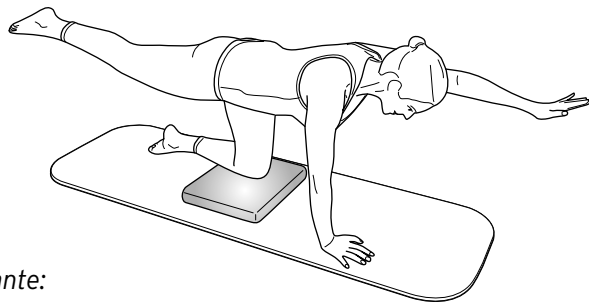
Seitlich neben das Balance-Pad setzen, Oberschenkel übereinander, Unterschenkel hinter dem Körper angezogen. Mit dem Unterarm auf dem Balance-Pad abstützen. Oberschenkel und Oberkörper liegen in einer Ebene.

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.



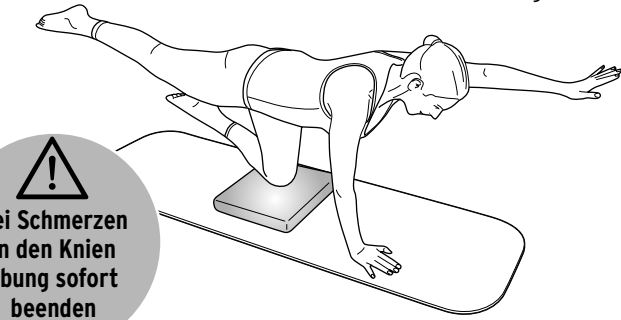
Schulter, Rücken, Po + hintere Oberschenkel

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:

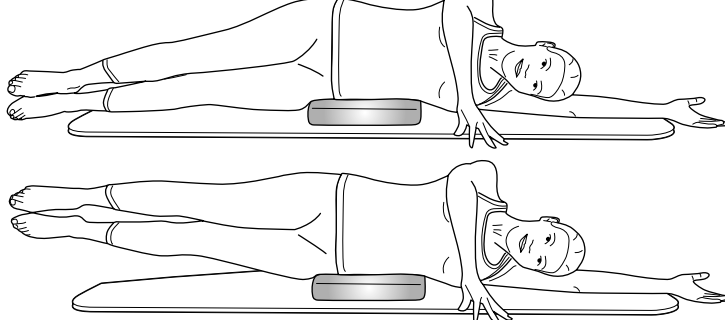
Bei dem aufgestützten Bein den Unterschenkel anheben, so dass nur noch das Knie auf dem Balance-Pad aufliegt.



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.

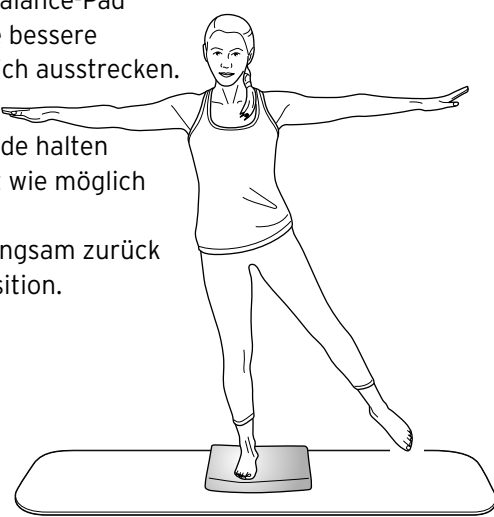
Beide Beine seitlich so weit wie möglich anheben. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition. Seitenwechsel.



Abduktoren

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

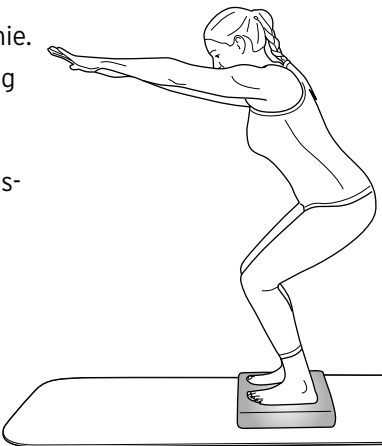
Das freie Bein gerade halten und seitlich so weit wie möglich abspreizen. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition. Seitenwechsel.



Po + Oberschenkel

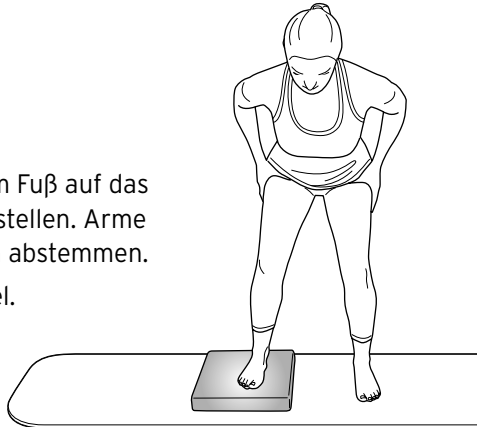
Ausgangsposition einnehmen. Füße etwa schulterweit nebeneinander, Arme waagrecht nach vorne zeigend.

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:

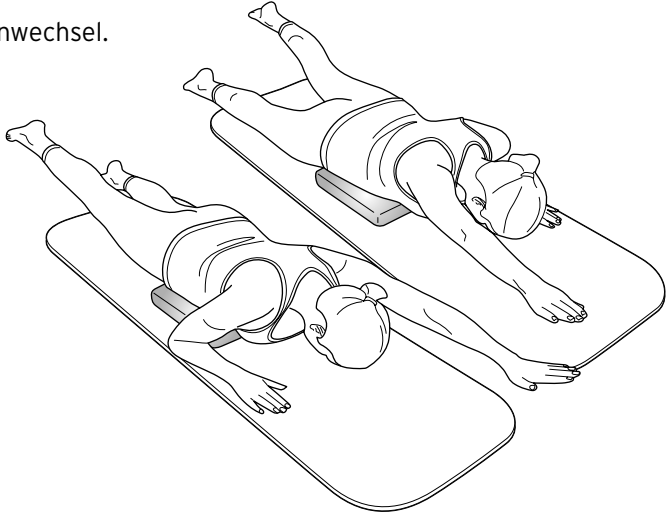
Nur mit einem Fuß auf das Balance-Pad stellen. Arme in den Hüften abstemmen. Seitenwechsel.



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.

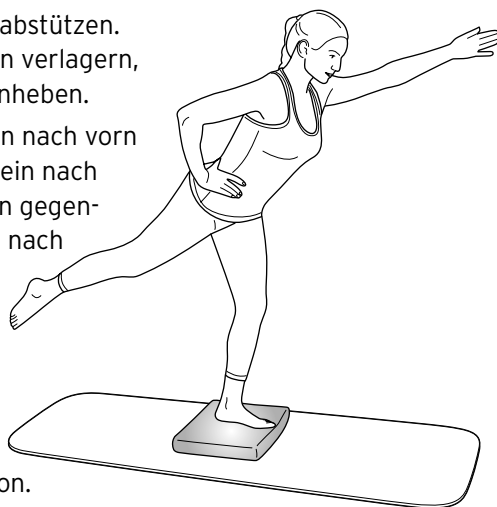
Ein Bein anheben und gleichzeitig den gegenüberliegenden Arm anheben und nach vorne strecken. Blick bleibt nach unten gerichtet. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition. Seitenwechsel.



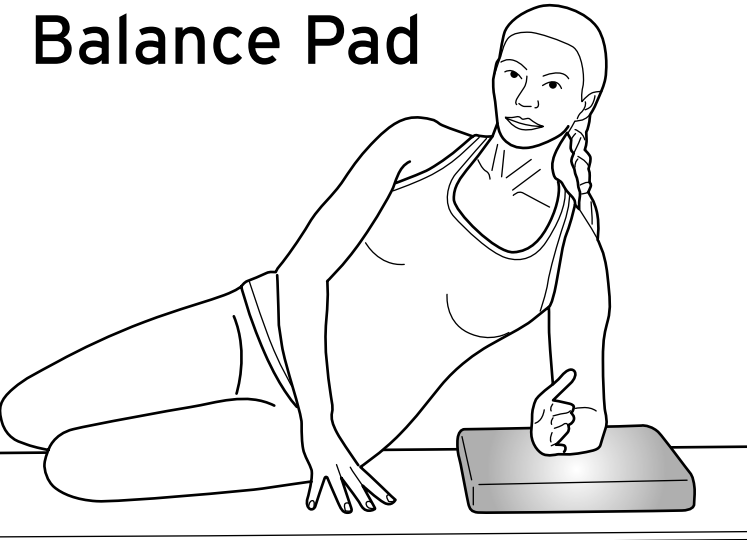
Rückenstrecker, Po, Deltamuskeln

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.



Balance Pad



Dear Customer

Your new balance pad is ideal for yoga, meditation and balance exercises. This training device is also a simple and effective addition to your fitness exercises, as the instability of the pad requires your body to make active balancing movements, which strengthens your muscles – especially your postural and core muscles – and body tension. You can also use the pad as a seating cushion, a pillow or to put under your knees when doing floor exercises. For yoga and meditation exercises the balance pad provides a simple but enjoyable place for you to engage in bodily and mental concentration.

We hope you enjoy using your new balance pad.

Your Tchibo Team

i Due to manufacturing processes, there may be a slight odour when you first remove the balance pad from its packaging. However, this is completely harmless. Leave the balance pad to air in a well-ventilated area before using it. The odour will disappear after a short time. Make sure there is sufficient ventilation!

Safety warnings



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 balance pad is ideal for yoga, meditation and balance exercises that strengthen your muscles and boost your sense of balance. Results can be seen very quickly if you exercise regularly, even when the exercises are only short to begin with. This is because the instability of the pad requires your body to make active balancing movements, which helps strengthen your muscles and body tension.

Below you will find several exercises which you can do with your balance pad. They work the postural and core muscles in particular, and your coordination and balance will be improved.

The balance pad is a sports device intended for private household use. It is not suitable for commercial use in fitness centres or therapeutic institutions.

DANGER for children and persons with physical impairments

- This device may not be used by persons whose reduced physical, mental, or other capabilities make them unable to use the balance pad safely. This applies particularly to people with an impaired sense of balance.
- Keep the packaging material out of the reach of children. There is a risk of suffocation!

DANGER - risk of injury

- The balance pad is made from anti-slip material. However, it may still slip on smooth surfaces, particularly if all the pressure is located on one side. Therefore, place a non-slip mat, e.g. an exercise mat, under the pad if necessary.
- Sweat can also cause the surface to become slippery. In this case, wipe the pad dry and wear sports socks, if necessary.

Consult your doctor!

Before you start exercising, consult your doctor and ask how much exercise is right for you.

- 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, pain in the chest region or any other irregularities.

Exercising

What to consider when doing the different exercises

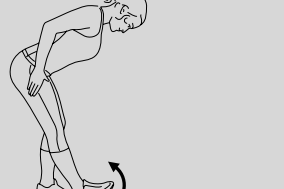
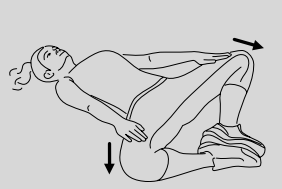
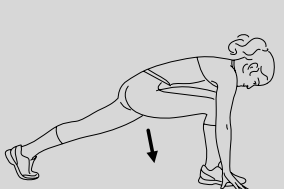
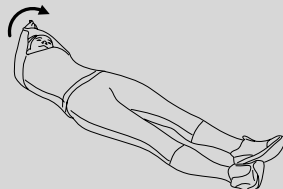
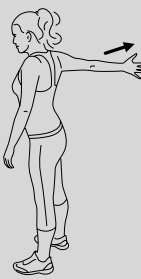
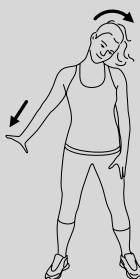
- During all exercises, keep your back straight and do not arch it! When standing, keep your legs slightly bent. Keep your bottom and stomach tense. Lift your chest, pull your shoulders down, bend your knees slightly and turn your toes slightly outwards.
- Carry out all exercises at an even speed. Do not make any jerking movements.
- Continue to breathe evenly during the exercises. Do not hold your breath!
- To achieve the best possible exercising results and avoid injuries, always plan a warm-up phase before you start exercising and a cool-down phase afterwards as part of your workout.



Starting position

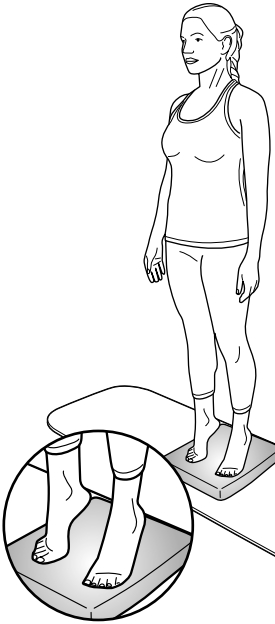
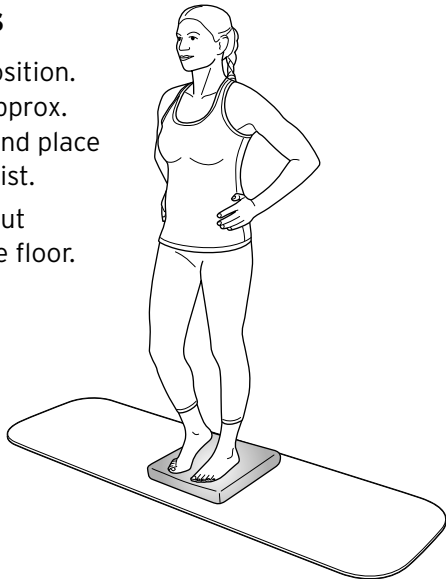
- If you are not accustomed to physical exercise, take it very slowly to begin with. Discontinue the exercises immediately if you begin to feel pain or have difficulties.
- Do not exercise if you are tired or unable to concentrate. Do not exercise immediately after meals. Drink plenty of fluids when you exercise.
- Ensure that the room in which you exercise is well ventilated. However, you should avoid draughts.
- Wear comfortable clothing to exercise in. The design and length of your clothing must ensure that it cannot get caught on anything while you exercise.

Stretches

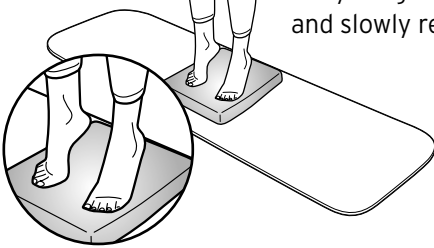


Lower legs

Take up the starting position. Stand with your feet approx. shoulder-width apart and place your hands on your waist. Walk on the spot without taking your toes off the floor. Roll your feet well.



Take up the starting position. Stand with your feet approx. shoulder-width apart and your arms hanging by your sides. 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.

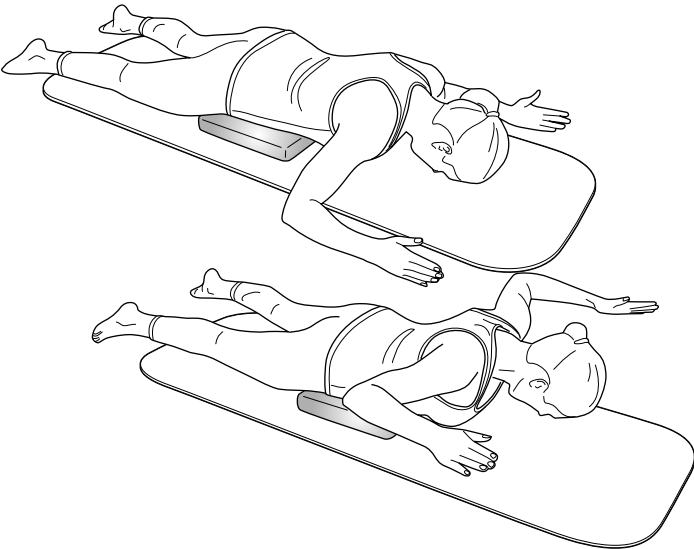


Variation:
Only stand on the balance pad on your heels.
Lift up the front of your feet.



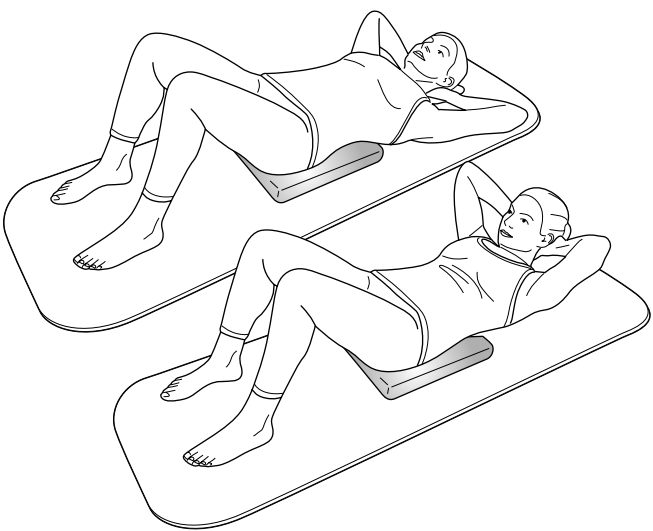
Stretching your back

Lie on your front on the balance pad and stretch your body. The tips of your feet are on the floor shoulder-width apart. Raise your arms and keep your elbows at the same level as your shoulders. Your lower arms are pointing forwards. Direct your gaze downwards. Tense your lower back and raise your upper body. Continue to direct your gaze downwards. Count to 4 and slowly return to the starting position.



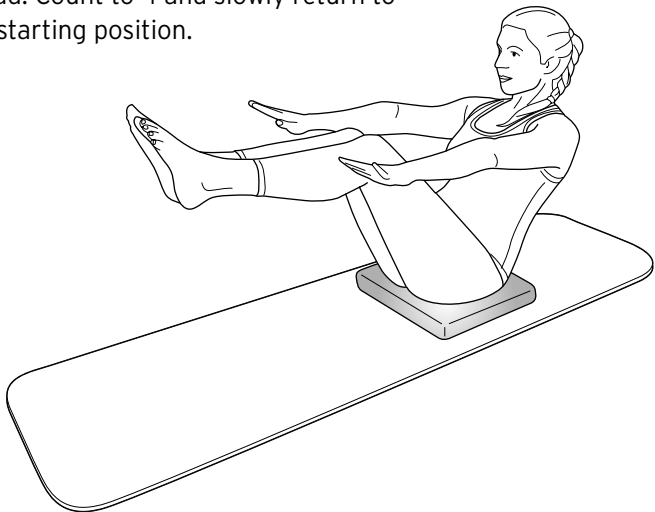
Stomach muscles

Lay on your back on the balance pad, bend your legs, put your heels on the floor and your hands on the back of your neck. Tense your stomach and roll your upper body as far as possible from the ground. Your lower back remains on the balance pad. Count to 4 and slowly return to the starting position.



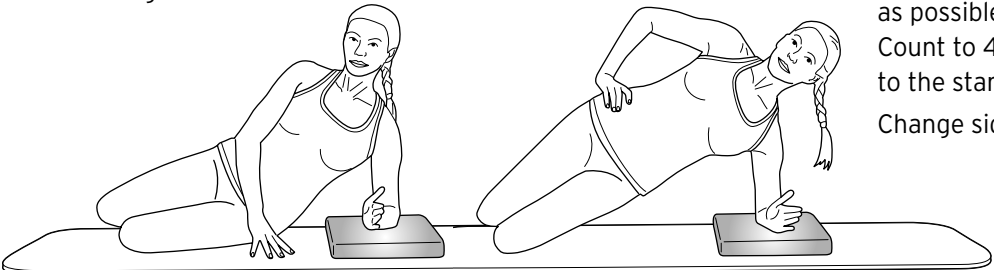
Stomach

Sit on the balance pad with your legs bent, your back straight and your arms by your sides supporting your body. Raise your legs, keeping them bent, and at the same time stretch your arms forwards and lean back with your upper body. Keep your back straight and your gaze directed straight ahead. Count to 4 and slowly return to the starting position.



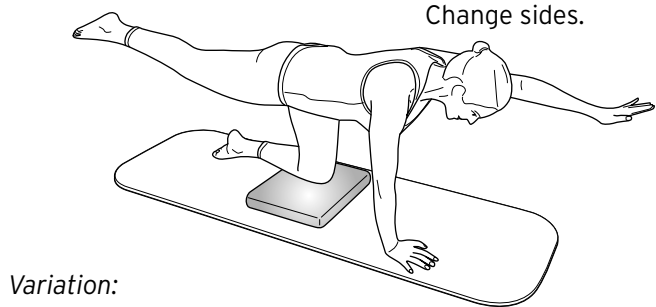
Side stomach muscles

Sit to one side of the balance pad with your upper thighs one on top of the other and your lower legs tucked behind your body. Support yourself on the balance pad with your lower arm. Your upper thighs and upper body are on the same level. Push your hips to the side and up – keeping your back straight – until your upper thighs, upper body and head form a line. Count to 4 and slowly return to the starting position. Change sides.

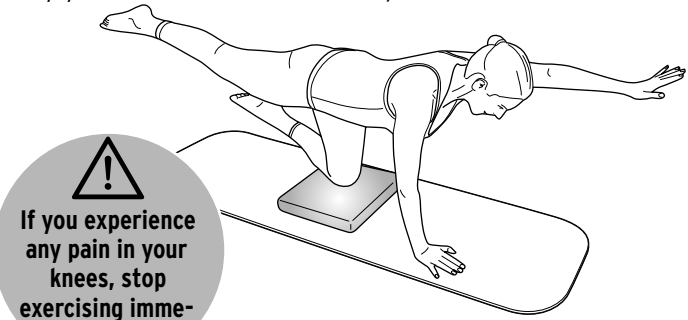


Shoulders, back, bottom + backs of thighs

Go on your hands and knees with your knees on the balance pad. Keep your back straight and look down – your back and head form a straight line. Raise one leg and stretch it out behind you, and at the same time raise the opposite arm and stretch it forwards. Keep your back straight and continue to direct your gaze downwards. Count to 4 and slowly return to the starting position. Change sides.

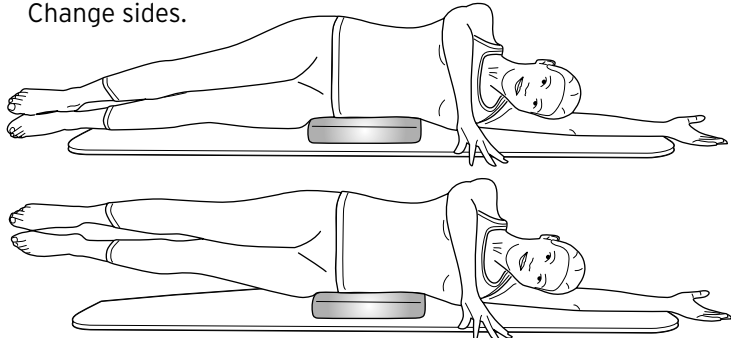


Variation:
Raise the lower leg of your supporting leg off the floor so that only your knee is on the balance pad.



Abductor, adductor and stomach muscles

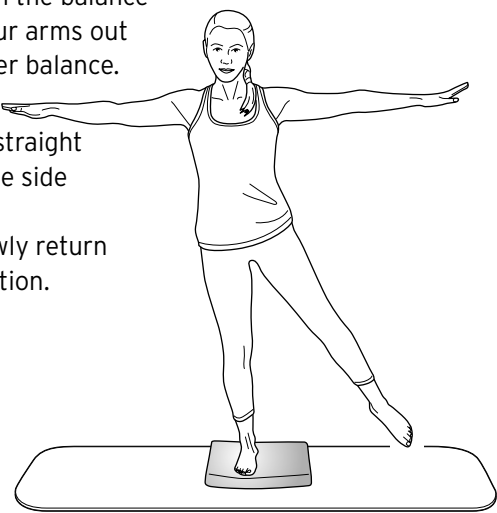
Lay on your side with your hips on the balance pad and your body outstretched. Stretch your lower arm out and let your head rest on your upper arm. Place your other hand in front of your body as a support. Lift both legs to the side as high as possible. Count to 4 and slowly return to the starting position. Change sides.



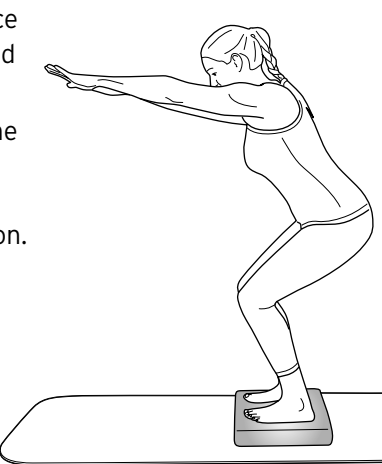
Abductor muscles

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

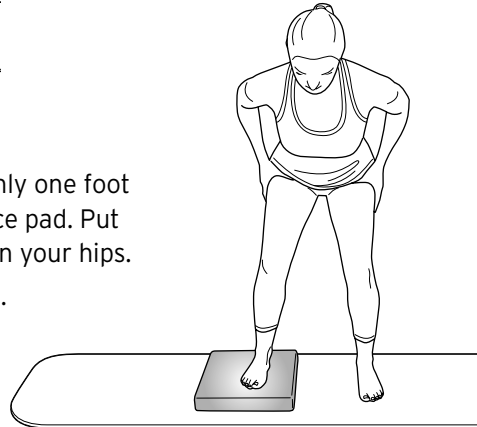
Hold your free leg straight and as far out to the side as possible. Count to 4 and slowly return to the starting position. Change sides.



Bottom + thighs



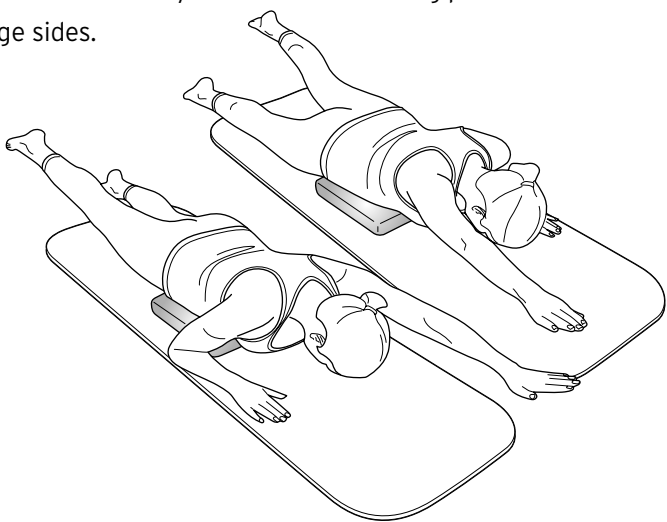
Variation:
Stand with only one foot on the balance pad. Put your hands on your hips. Change sides.



Back, bottom + backs of thighs

Lie on your front on the balance pad and stretch your body. The tips of your feet are on the floor about shoulder-width apart. Bend your arms, keep your elbows at the same level as your shoulders with your lower arms pointing forwards. Direct your gaze downwards.

Raise one leg and at the same time raise the opposite arm and stretch it forwards. Continue to direct your gaze downwards. Count to 4 and slowly return to the starting position. Change sides.



Stretching your back, bottom, deltoids

Take up the starting position. Put your hands on your waist. Move your weight onto one leg and raise the other one slightly. Keeping your back straight, bend forwards. Stretch your raised leg out behind you and raise the opposite arm out in front until your leg, upper body and arm form a line. Count to 4 and slowly return to the starting position. Change sides.

