

Liebe Kundin, lieber Kunde!

Ihre neuen Balance- und Massagepads sind ideal zur Förderung des Gleichgewichts und für das Training verschiedener Muskelgruppen. Die Instabilität der Pads bewirkt Ausgleichsbewegungen des Körpers, die die Muskulatur – insbesondere die Halte- und Tiefenmuskulatur – und damit die Körperspannung fördern. Dank der Noppen auf der Oberseite sind die Pads auch für wohltuende Fußmassagen geeignet.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Training und beim Entspannen.

Ihr Tchibo Team

Zu Ihrer Sicherheit

Verwendungszweck

Die Balance- und Massagepads sind für das Fitness-training und die Selbstmassage im häuslichen Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und zu therapeutischen Zwecken sind sie nicht geeignet.

Die Pads sind belastbar bis max. 120 kg/Pad. Die Pads dürfen nur von einer Person gleichzeitig verwendet werden.

Nur für den Gebrauch in trockenen Innenräumen.

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, Herzschwäche, Schwangerschaft, entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen, orthopädische 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.**

• Nicht für therapeutische/s Massage/Training geeignet! Nicht für Lymphmassagen vorgesehen.

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 den Artikel nicht sicher benutzen können. Dies gilt besonders für Personen mit Gleichgewichtsstörungen.

• Die bestimmungsgemäße Benutzung des Artikels ist ausschließlich der Gebrauch durch Erwachsene oder Jugendliche mit entsprechender physischer und psychischer Entwicklung.

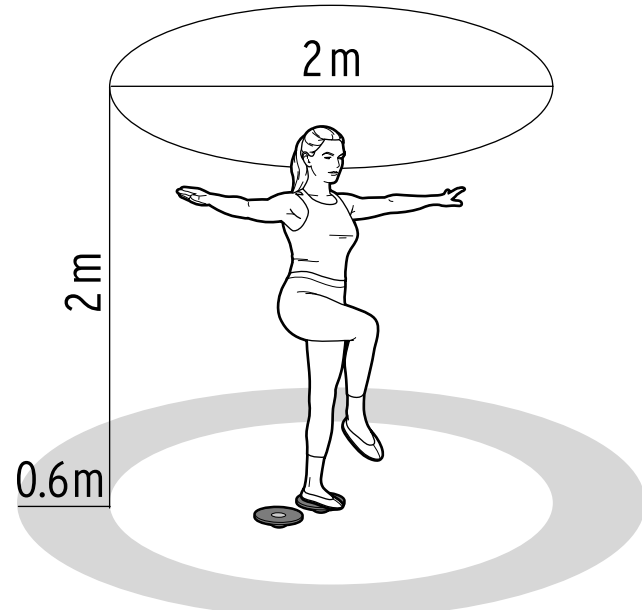
Es ist sicherzustellen, dass jeder Benutzer mit der Handhabung des Artikels vertraut ist oder beaufsichtigt wird. Eltern und andere Aufsichtspersonen sollen sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die der Artikel nicht gebaut ist. Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass der Artikel kein Spielzeug ist.

• Sollten Sie Kindern die Benutzung des Artikels erlauben, weisen Sie diese auf den richtigen Gebrauch hin und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf. Bei unsachgemäßem oder übersteigertem Training lassen sich gesundheitliche Schäden nicht ausschließen.

- Kinder erkennen nicht die Gefahren, die von dem Artikel ausgehen können. Halten Sie daher Kinder davon fern. Bewahren Sie den Artikel für Kinder unzugänglich auf.
- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht u.a. Erstickungsgefahr!

GEFAHR von Verletzungen

- Einige Übungen erfordern viel Kraft und Geschicklichkeit. Lassen Sie sich anfangs ggf. von einer zweiten Person helfen, damit Sie nicht die Kontrolle verlieren und stürzen.
- Prüfen Sie den Artikel vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Wenn er offensichtlich beschädigt ist, dürfen Sie den Artikel nicht benutzen. Lassen Sie Reparaturen am Artikel nur von einer Fachwerkstatt oder von einer ähnlich qualifizierten Person durchführen. Durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen.
- Tragen Sie beim Training komfortable, jedoch nicht zu lose Kleidung, um ein „Hängenbleiben“ zu verhindern. Trainieren Sie vorzugsweise barfuß oder in Sportsocken. Achten Sie aber unbedingt auf einen festen und sicheren Stand. Trainieren Sie nicht in Socken auf einem glatten Untergrund, da Sie sonst ausrutschen und sich verletzen können. Verwenden Sie z.B. eine rutschhemmende Fitnessmatte. Schuhe müssen dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
- Verwenden Sie den Artikel auf einem stabilen, waagerechten und ebenen Untergrund. Der Boden muss frei von spitzen oder scharfkantigen Gegenständen sein.
- Achten Sie auf genügend Bewegungsfreiraum beim Trainieren mit dem Artikel (siehe Abbildung). Es dürfen auch keine Gegenstände in den Trainingsbereich hineinragen. Trainieren Sie mit ausreichendem Abstand zu anderen Personen.

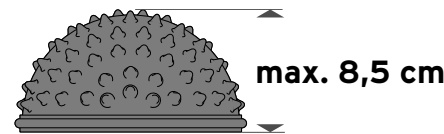


- Um bestmögliche Trainingsresultate zu erzielen und Verletzungen vorzubeugen, planen Sie unbedingt vor Trainingsbeginn eine Aufwärmphase und nach dem Training eine Entspannungsphase in Ihr Training ein.
- Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.

- 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.
- Tragen Sie keinen Schmuck wie Ringe oder Armbänder. Sie können sich verletzen.
- Der Artikel darf in seiner Konstruktion nicht verändert werden.
- Die Boden-Kontaktfläche des Artikels ist aus rutschhemmendem Material gefertigt. Trotzdem kann er auf glatten Oberflächen – insbesondere bei seitlicher Druckbelastung – wegrutschen. Legen Sie daher für die Übungen ggf. eine rutschfeste Unterlage – z.B. eine Fitnessmatte – unter den Artikel.
- Durch Schweiß kann die Oberfläche rutschig werden. Wischen Sie den Artikel dann trocken. Tragen Sie ggf. Sportsocken mit rutschfesten Sohlen.
- Pusten Sie den Artikel nicht mit dem Mund auf. Gefahr von Schwindel.

VORSICHT - Sachschäden

- Pumpen Sie den Artikel nicht über seine Nennggröße von 8,5 cm hinaus auf. Der Artikel darf nicht völlig stramm aufgepumpt sein, sondern muss sich noch leicht mit dem Daumen eindrücken lassen.



- Nicht in kaltem Zustand aufpumpen. Lassen Sie den Artikel mindestens eine Stunde bei Raumtemperatur liegen. Das Material braucht diese Zeit, um die volle Dehnfähigkeit zu erlangen.
- Benutzen Sie keine Drucklufteinrichtungen an Tankstellen, um den Artikel aufzupumpen. Der Artikel könnte zu stark aufgepumpt werden oder bersten.
- Als Füllmedium darf nur Luft verwendet werden.
- Schützen Sie den Artikel vor hohen Temperaturschwankungen, direkter Sonneneinstrahlung über längere Zeit, hoher Feuchtigkeit und Wasser.
- Schützen Sie den Artikel vor scharfen, spitzen oder heißen Gegenständen und Flächen. Halten Sie ihn fern von offenen Flammen.

Vor dem Training

- Prüfen Sie die Pads auf Beschädigungen.
- Tragen Sie leichte, sportliche Kleidung.
- Trainieren Sie barfuß oder tragen Sie Sportsocken oder -schuhe mit einer rutschfesten Sohle
- Beginnen Sie Ihre Übungen nicht direkt nach dem Essen. Warten Sie danach mindestens 30 Minuten, bevor Sie anfangen. Trainieren Sie nicht, wenn Sie sich unwohl fühlen, Sie krank oder müde sind oder andere Faktoren gegen ein konzentriertes Training sprechen.

Tipp: Wenn Sie eine Fitnessmatte unter die Pads legen, ist die Instabilität nicht ganz so groß und das Balancieren etwas einfacher.

Trainingsablauf

- Rechnen Sie für Ihr Training 5-10 Minuten für eine Aufwärmphase und mindestens 5 Minuten für eine Entspannungsphase ein. So geben Sie Ihrem Körper Zeit, sich an die Belastung zu gewöhnen und vermeiden Verletzungen.
- Legen Sie zwischen den Übungen jeweils eine Pause von mindestens einer Minute ein. Steigern Sie sich langsam auf etwa 15 bis 20 Wiederholungen. Üben Sie niemals bis zur Erschöpfung.

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.

Was Sie bei den Übungen beachten müssen

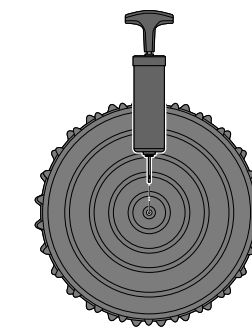
- Beginnen Sie die Übungen langsam. Machen Sie keine ruckartigen Bewegungen. Atmen Sie auch während der Übungen ruhig und gleichmäßig.
- Führen Sie die Übungen konzentriert aus. Lassen Sie sich bei den Übungen nicht ablenken.
- **Überfordern Sie sich nicht. Führen Sie eine Übung nur solange aus, wie es Ihrer körperlichen Fitness entspricht. Treten während einer Übung Schmerzen auf, brechen Sie die Übung sofort ab.**

Was Sie bei der Massage beachten müssen

- Hören Sie auf Ihren Körper! Führen Sie Ihre Füße so über den Artikel, dass der Druck angenehm und wohltuend für Sie ist.

Nach dem Training: Dehnen

Einige Dehnübungen finden Sie unten 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.



Pads aufpumpen

1. Nehmen Sie die Nadeldüse aus der Aufbewahrung an der Luftpumpe.
2. Schrauben Sie die Nadeldüse auf die Luftpumpe. Feuchten Sie die Nadel vor dem Aufpumpen mit mildem Seifenwasser an, damit das Ventil nicht beschädigt wird.
3. Stecken Sie die Nadeldüse in das Ventil des Pads. Stecken Sie sie soweit hinein, **bis der Nadelpfosten vollständig auf der Padoberfläche aufliegt**. Wenn das Pad noch platt ist, halten Sie die Pumpe ggf. etwas schräg, um ganz einzudringen.

Das vollständige Einstecken der Nadeldüse ist insbesondere beim ersten Aufpumpen wichtig, da die Ventilmembrane durchstoßen werden muss. Lässt sich das Pad nicht leichtgängig aufpumpen, ist die Membrane nicht durchstoßen. In dem Fall ziehen Sie die Nadeldüse heraus und stecken Sie sie erneut bis zum Anschlag in das Ventil.

4. Pumpen Sie das Pad langsam und stetig auf, bis es den gewünschten Härtegrad erreicht hat. Das Pad nur bis zu einer maximalen Höhe von 8,5 cm aufpumpen, da es sonst Schaden nehmen kann.

- Das Ventil schließt luftdicht ab, sobald Sie die Luftpumpe herausziehen.
- Bewahren Sie die Nadeldüse in der Aufbewahrung an der Luftpumpe auf.

Luft ablassen

Sind die Pads für Ihre Zwecke zu hart, ist zuviel Luft darin.

1. Um etwas Luft abzulassen, schrauben Sie die Nadeldüse von der Luftpumpe und feuchten sie mit etwas Seifenwasser an.
2. Stecken Sie die Nadeldüse in das Ventil. Drücken Sie auf das Pad. Die Luft entweicht durch die Nadeldüse.
3. Ziehen Sie die Nadeldüse heraus, sobald der gewünschte Härtegrad erreicht ist.

Pflege

Reinigen

- ▷ Wischen Sie die Pads bei Bedarf mit einem weichen, leicht mit Wasser angefeuchteten Tuch sauber.

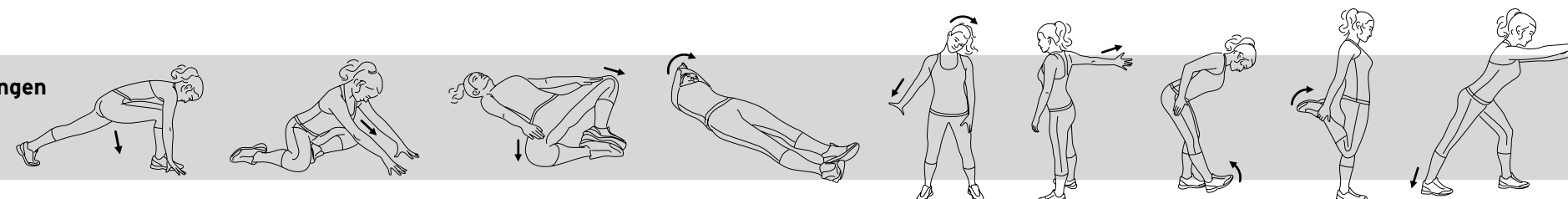
Verstauen

- ▷ Zum platzsparenden Verstauen können Sie wie oben beschrieben die Luft aus den Pads lassen.
- Bewahren Sie den Artikel auf keinen Fall in der Nähe einer Heizung oder anderen Wärmequellen auf.
- Es kann nicht völlig ausgeschlossen werden, dass manche Lacke, Kunststoffe oder Bodenpflegemittel 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.

Entsorgen

- ▷ Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Wenn Sie sich einmal von dem Artikel trennen sollten, entsorgen Sie ihn gemäß der örtlichen Bestimmungen.

Dehnübungen



Übungen

Tiefenmuskulatur

Durch den instabilen Untergrund wird bei jeder Übung auch die Tiefenmuskulatur angeregt, die unwillkürlich arbeitet, um den Körper in Balance zu halten.

In der Grundstellung legen Sie die Balance-Pads etwa hüftbreit auseinander und stellen sich mit den Füßen darauf - die Knie leicht gebeugt, Rücken gerade, Brust hoch, die Schultern nach unten, Blick nach vorne, Bauch und Po angespannt.

Nur durch Halten der Position wirken die Balance-Pads bereits auf die stabilisierenden Muskeln - besonders auch an den Fußgelenken - ein.

Grundstellung

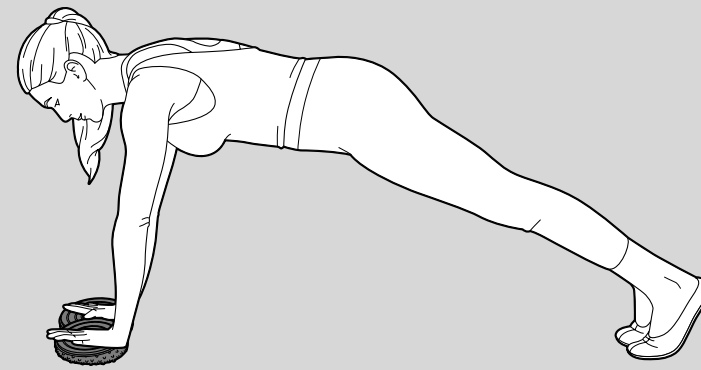


Kniebeuge

Ausgangsposition: Grundstellung.

Übung: In die Kniebeuge gehen, die Arme dabei nach vorne in Verlängerung des Oberkörpers ziehen, dabei die Schultern unten lassen. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

Für: **Rücken, Arme, Po und Oberschenkel**



Halteübungen

Bei diesen Übungen versuchen Sie, die abgebildete Position so lange wie möglich zu halten.

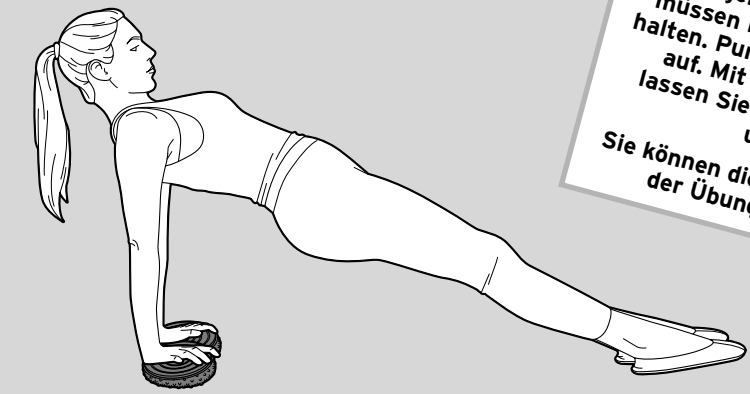
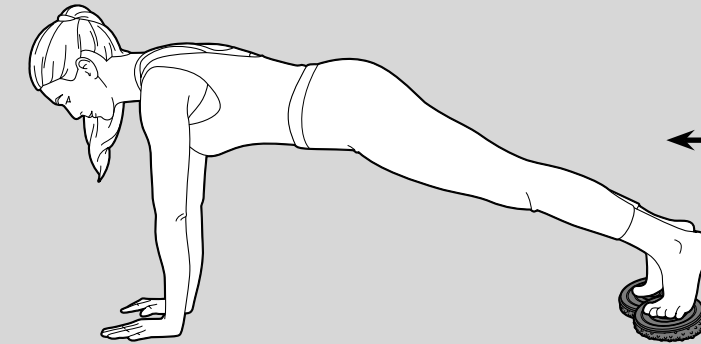
Nicht vergessen: Rücken gerade! Gleichmäßig weiteratmen!

Planke und umgekehrte Planke

Mit den Händen bzw. den Füßen auf den Balance-Pads abstützen, Oberkörper und Beine bilden eine Linie. Kopf nicht in den Nacken legen!

Für: **Bauch, Beine und Schulterstabilisatoren**

Für: **Po und hintere Oberschenkelmuskeln**



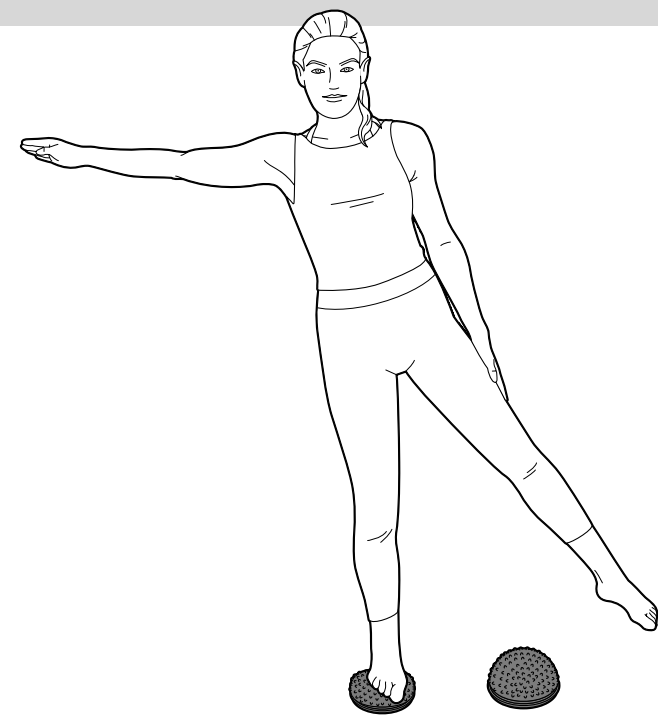
Tipp:
Je weniger Luft sich in den Pads befindet, desto mehr müssen Ihre Muskeln arbeiten, um die Balance zu halten. Pumpen Sie daher die Pads anfangs maximal auf. Mit zunehmender Fitness und Sicherheit lassen Sie dann etwas Luft aus den Pads heraus, um das Training zu steigern.
Sie können die Pads auch umdrehen und die meisten der Übungen auf der Unterseite ausführen.



Ein-Bein-Stand

Ausgangsposition: Grundstellung.

Übung: Ein Bein anheben, bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

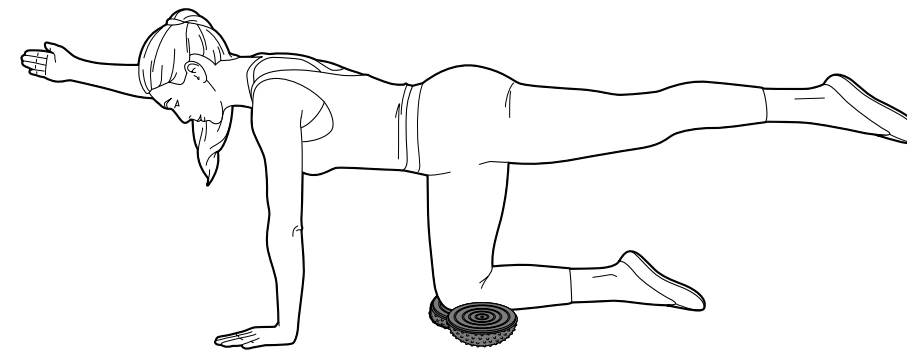


Die Arme können zum besseren Ausbalancieren seitlich angehoben werden.

Mit dem anderen Bein wiederholen.

Den Ein-Bein-Stand können Sie nach vorne und zur Seite durchführen.

Für: **tief liegende Rumpfmuskulatur, Beinmuskulatur**



Vierfüßler-Stand

Position: Im Vierfüßler-Stand auf Händen und Knien, mit den Knien auf den Balance-Pads. Ein Bein waagrecht nach hinten anheben, so dass Rücken und Bein gerade in einer Linie liegen, Blick zu Boden - den Kopf nicht in den Nacken legen! Den gegenüberliegenden Arm ebenfalls anheben.

Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition, dann die Seite wechseln.

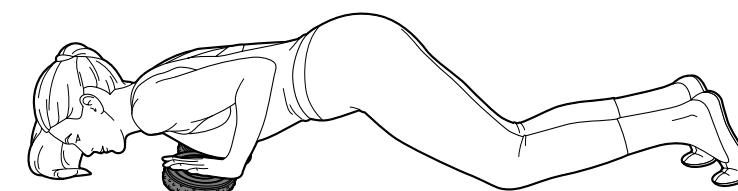
Für: **Po und hintere Oberschenkelmuskeln, Schultern**

!
Bei Schmerzen in den Knien Übung sofort beenden.



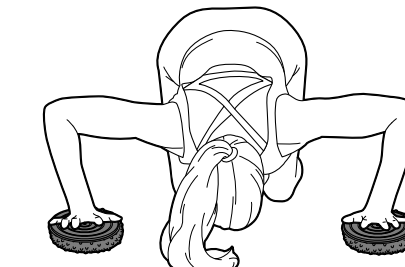
Liegestütz

Ausgangsposition: Im Kniestütz, mit den Händen schulterbreit auf den Balance-Pads abstützen.



Übung: Den Oberkörper absenken bis kurz über die Balance-Pads. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

Für: **Bauch, Beine und Trizeps**

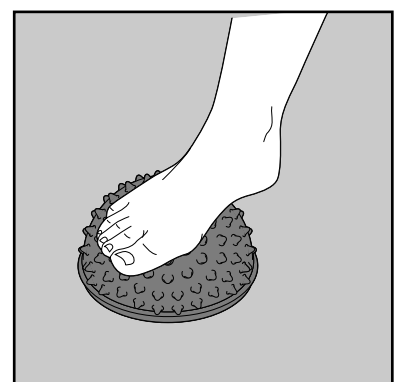


Variante: Die Balance-Pads weiter auseinander legen und die Liegestütze dazwischen ausführen.

Für: **Brustmuskulatur / Erfordert mehr Kraft**

Fußmassage

Die Pads sind auch zur Fußmassage geeignet: Im Sitzen oder Stehen **mit den Füßen über die Noppen wippen**.



Ausfallschritt

Ausgangsposition: In Schrittstellung mit einem Fuß auf einem der Balance-Pads, der andere auf dem Boden, die Knie leicht gebeugt, Rücken gerade, Brust hoch, die Schultern nach unten, Blick nach vorne, Bauch und Po angespannt.

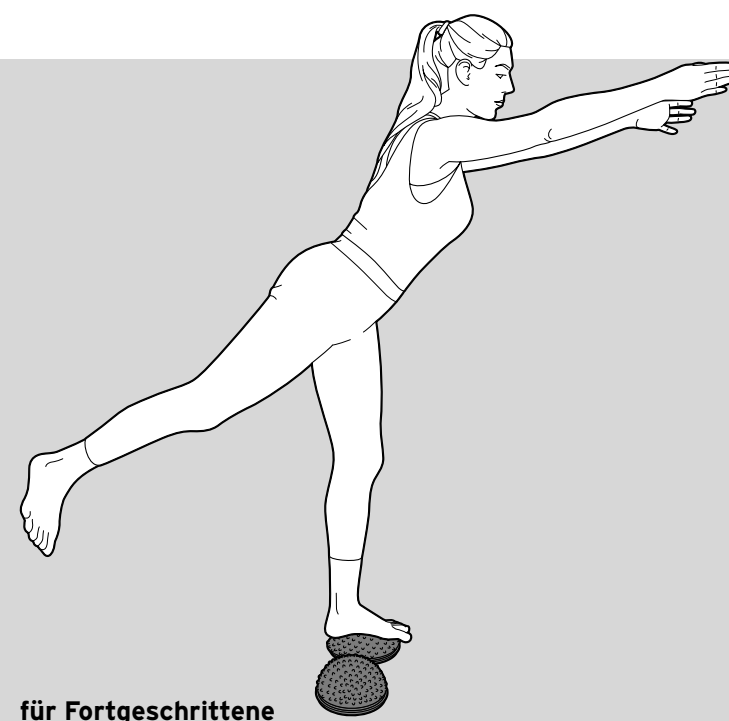
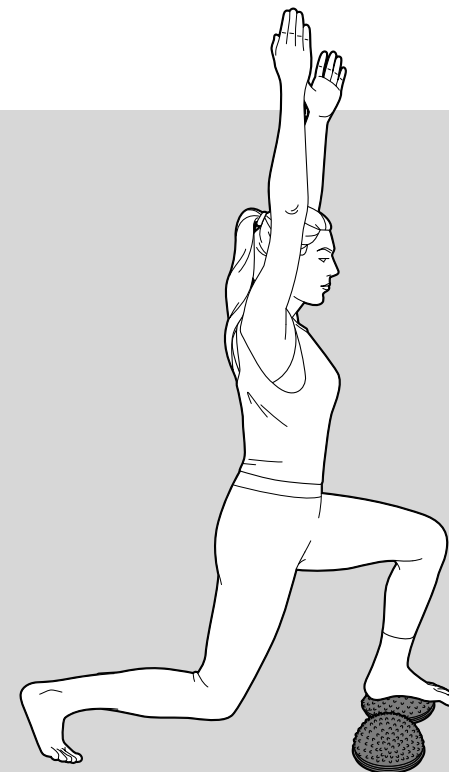
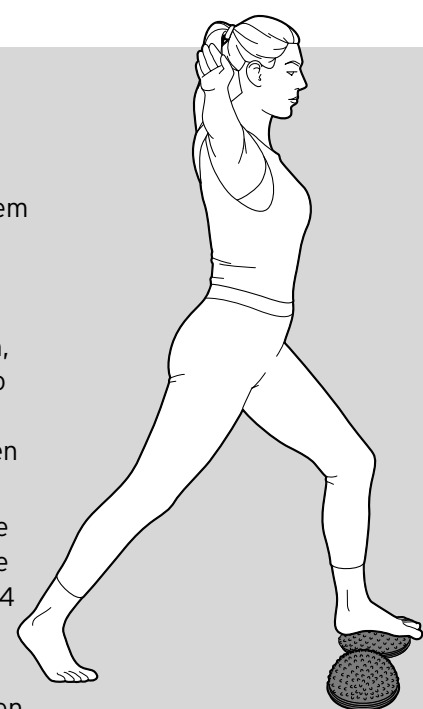
Die Arme leicht seitlich anheben zum Ausbalancieren.

Übung: Den Oberkörper gerade nach unten absenken, bis beide Knie ca. 90° gebeugt sind, bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

Das hintere Knie darf den Boden nicht berühren (= Ausfallschrittposition).

Mit dem anderen Bein wiederholen.

Für: **Po und Beinmuskulatur**



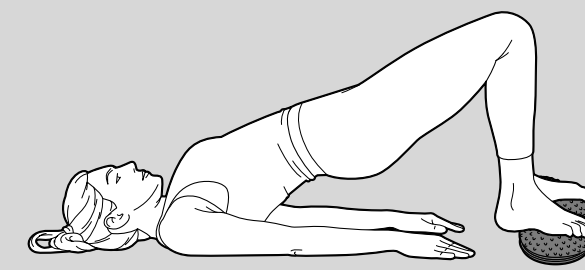
für Fortgeschrittene

Fügen Sie dem Ausfallschritt am Ende noch eine weitere Position hinzu:

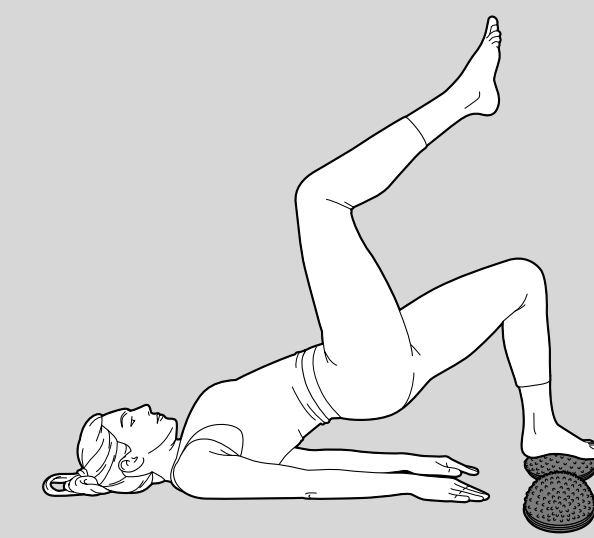
Drücken Sie sich wieder nach oben. Verlagern Sie dabei Ihr Gewicht nach vorne auf das Balance-Pad und strecken Sie zum Ausbalancieren die Arme nach vorne, während Sie das hintere Bein anheben.

Schulterbrücke

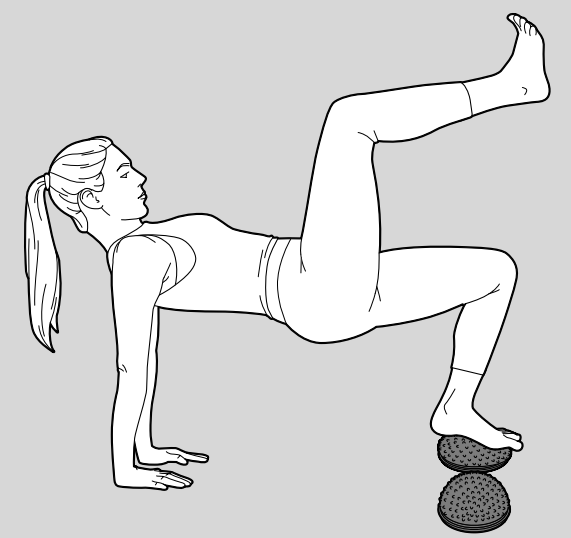
Ausgangsposition: Auf dem Rücken liegend, die Füße auf die Balance-Pads gestellt, die Beine aufgestellt.



Übung 1: Mit den Händen neben dem Körper abstützen und die Hüfte anheben, bis Oberkörper und Oberschenkel eine Diagonale bilden. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition. Der Po soll dabei nicht den Boden berühren.



Übung 2: Die Hüfte bleibt oben. Abwechselnd ein Bein nach oben strecken und wieder absenken.
Für: **Po, Beine, Rücken und Beckenboden**



Übung 3: In die Brücke gehen und halten. Wer kann, in dieser Position abwechselnd ein Bein nach oben strecken und wieder absenken. Zusätzlich: **Arme und Schulterstabilisatoren**