



Liebe Kundin, lieber Kunde!

Ihr neuer Fitnessball ist ideal zur Förderung des Gleichgewichts und für das Training verschiedener Muskelgruppen. Er ist auch für Wurf- und Fangspiele u.Ä. geeignet. Wir wünschen Ihnen viel Freude damit.

Ihr Tchibo Team

Zu Ihrer Sicherheit

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 Fitnessball ist als Sportgerät für den häuslichen Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios, beim Ballsport und zu therapeutischen Zwecken ist er nicht geeignet.

Der Fitnessball ist belastbar bis max. 120 kg. Der Fitnessball darf nur wie in dieser Anleitung beschrieben verwendet werden. Setzen Sie sich nicht für längere Zeit darauf.

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!

WARNUNG – Verletzungsgefahr

• Konsultieren Sie vor Beginn eines Übungsprogrammes Ihren Arzt und klären mit ihm, ob und welche Übungen für Sie geeignet sind.

• Wärmen Sie sich auf, bevor Sie mit den Übungen beginnen.

• 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.**

• Der Fitnessball ist kein Spielzeug und muss für Kinder unzugänglich sein!

• Dieser Artikel darf nicht von Personen benutzt werden, deren körperliche, geistige oder sonstige Fähigkeiten so eingeschränkt sind, dass sie den Fitnessball nicht sicher benutzen können.

• Sollten Sie Kindern die Benutzung des Fitnessballs 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. 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.

• 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.

• Pusten Sie den Fitnessball nicht mit dem Mund auf. Gefahr von Schwindel.

• Prüfen Sie den Fitnessball vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Wenn er offensichtlich beschädigt ist, dürfen Sie ihn nicht benutzen.

• Tragen Sie keinen Schmuck wie Ringe oder Armbänder.

• Sie können sich verletzen und den Ball beschädigen.

• Tragen Sie beim Training komfortable Kleidung.

• Trainieren Sie vorzugsweise 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.

• Achten Sie auf genügend Bewegungsfreiraum beim Trainieren (2,0 m Trainingsbereich + 0,6 m Freiraum ringsum). Trainieren Sie mit ausreichendem Abstand zu anderen Personen.

• Der Fitnessball darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden (außer bei Wurfspielen u.Ä.).

• Der Fitnessball darf in seiner Konstruktion nicht verändert werden. Zweckentfremden Sie ihn nicht!

VORSICHT – Sachschäden

• Pumpen Sie den Fitnessball nicht über seine Nenngröße von 20 cm hinaus auf. Der Ball darf nicht völlig stramm aufgepumpt sein, sonst muss sich noch leicht mit dem Daumen eindrücken lassen.



max 200 mm

• Nicht in kaltem Zustand aufpumpen. Lassen Sie ihn mindestens eine Stunde bei Raumtemperatur liegen. Das Material braucht diese Zeit, um die volle Dehnfähigkeit zu erlangen.

• Schützen Sie den Fitnessball vor hohen Temperaturschwankungen, direkter Sonneneinstrahlung über längere Zeit, hoher Feuchtigkeit und Wasser.

• Benutzen Sie keine Drucklufteinrichtungen an Tankstellen, um den Fitnessball aufzupumpen. Der Ball könnte zu stark aufgepumpt werden oder bersten.

• Als Füllmedium darf nur Luft verwendet werden.

• Schützen Sie den Fitnessball vor scharfen, spitzen oder heißen Gegenständen und Flächen. Halten Sie ihn fern von offenen Flammen.

Fitnessball aufpumpen

- 

Schrauben Sie die Nadeldüse auf die Luftpumpe. Feuchten Sie die Nadel vor dem Aufpumpen mit mildem Seifenwasser an, damit das Ventil nicht beschädigt wird.
- 

Stecken Sie die Nadeldüse in das Ventil des Fitnessballs. Stecken Sie sie soweit hinein, **bis der Nadelkopf vollständig auf der Balloberfläche aufliegt**. Wenn der Ball noch platt ist, halten Sie die Pumpe ggf. etwas schräg, um ganz einzudringen.

i Das vollständige Einstecken der Nadeldüse ist insbesondere beim ersten Aufpumpen wichtig, da die Ventilmembrane durchstoßen werden muss. Lässt sich der Fitnessball 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.

3. Pumpen Sie den Fitnessball langsam und stetig auf, bis er den gewünschten Härtegrad erreicht hat. Den Fitnessball nur bis zu einem maximalen Durchmesser von 20 cm aufpumpen, da er sonst Schaden nehmen kann.

- Das Ventil schließt luftdicht ab, sobald Sie die Luftpumpe herausziehen.
- Bewahren Sie die Nadeldüse im Griff der Luftpumpe auf.

Luft ablassen

Ist der Fitnessball für Ihre Zwecke zu hart, ist zuviel Luft darin.

- Um etwas Luft abzulassen, schrauben Sie die Nadeldüse von der Luftpumpe und feuchten sie mit etwas Seifenwasser an.
- 

Stecken Sie die Nadeldüse in das Ventil.
- Drücken Sie auf den Fitnessball. Die Luft entweicht durch die Nadeldüse.
- Ziehen Sie die Nadeldüse heraus, sobald der gewünschte Härtegrad erreicht ist.

Pflege

▷ Wischen Sie den Fitnessball bei Bedarf mit einem weichen, leicht mit Wasser angefeuchteten Tuch sauber.

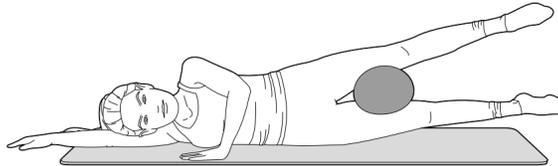
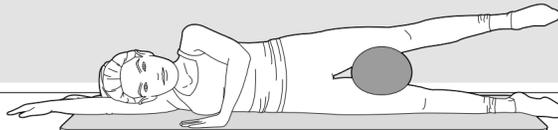
Verstauen

▷ Zum platzsparenden Verstauen können Sie wie oben beschrieben die Luft aus dem Fitnessball lassen.

• Bewahren Sie den Fitnessball 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.

1. Seitliche Bauchmuskulatur



Ausgangsposition:

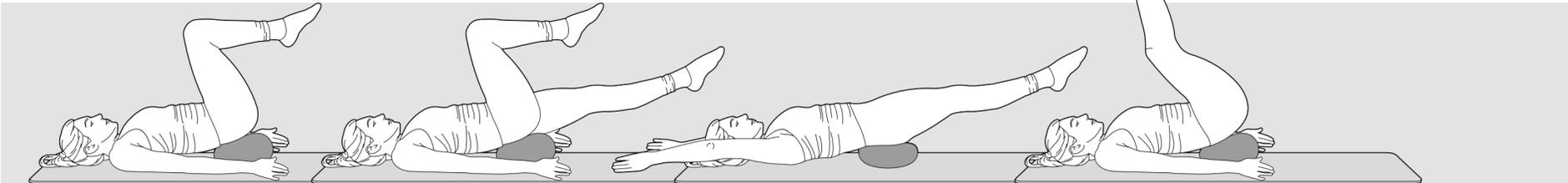
In Seitenlage, Beine gestreckt, den Kopf auf den unteren Arm ablegen, mit der anderen Hand vorm Körper abstützen. Bauch und Po angespannt. Den Fitnessball zwischen den Knien halten.

Ausführung:

Die gestreckten Beine so weit wie möglich anheben, mindestens 4 Sekunden halten, langsam bis knapp über den Boden absenken.

Zur anderen Seite wiederholen.

4. Bauchmuskeln



Ausgangsposition:

In Rückenlage mit dem Lendenbereich über den Fitnessball legen, Arme locker seitlich ablegen. Beine nach oben anwinkeln. Bauch und Po anspannen.

Ausführung Variante 1:

Ein Bein gestreckt nach unten führen und parallel zum Boden halten. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition. Zur anderen Seite wiederholen.

Ausführung Variante 2:

Beide Beine gestreckt nach unten führen und parallel zum Boden halten, die Arme gleichzeitig über Kopf strecken. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

3. Seitliche Bauchmuskulatur

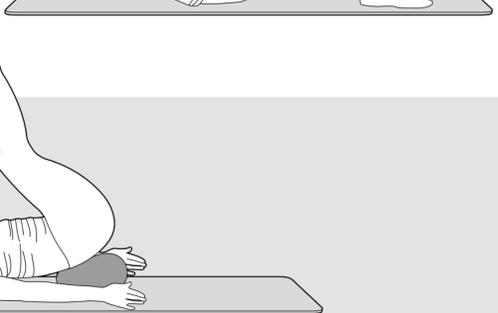
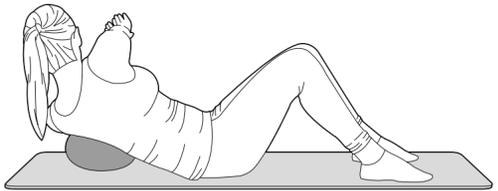
Ausgangsposition:

Vor den Fitnessball setzen, den Oberkörper auf ihm abstützen. (= Endposition Übung 2)

Ausführung:

Mit vorgestreckten Armen den Oberkörper auf dem Ball seitlich drehen, ca. 4 Sekunden halten, zur anderen Seite drehen, halten usw.

Auch sehr angenehm zur Rückenmassage!



Ausführung Variante 3:

Beide Beine gestreckt nach oben führen. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

Tipp:
Je weniger Luft sich im Fitnessball befindet, desto mehr müssen Ihre Muskeln arbeiten, um die Balance zu halten. Pumpen Sie daher den Ball anfangs maximal auf. Mit zunehmender Fitness und Sicherheit, lassen Sie dann etwas Luft aus dem Ball heraus, um das Training zu steigern.

5. Unterer Rücken, Po + hintere Oberschenkelmuskeln



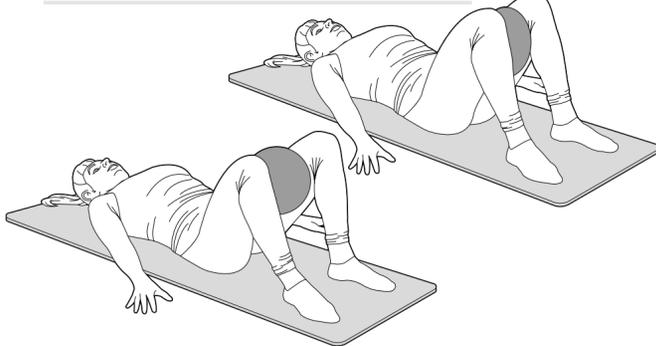
Ausgangsposition:

In Rückenlage auf dem Boden, die Beine aufgestellt, die Füße etwa hüftbreit auseinander. Die Arme seitlich vom Körper. Den Fitnessball zwischen die Knie klemmen. Bauch und Po anspannen.

Ausführung:

Die Hüfte aus der Bauchmuskulatur heraus nach oben anheben. Oberkörper und Arme bleiben in Position. Ca. 4 Sekunden halten. Langsam zurück in die Ausgangsposition.

6. Innere Oberschenkelmuskeln



Ausgangsposition:

Auf dem Rücken liegend die Beine aufgestellt, die Füße hüftbreit auseinander. Bauch und Po angespannt, Arme locker seitlich neben dem Körper. Den Fitnessball zwischen die Oberschenkel nehmen.

Ausführung:

Den Fitnessball mit den Beinen zusammendrücken, mindestens 4 Sekunden halten, langsam lösen.

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

Dehnübungen



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.

• Führen Sie die Übungen mit gleichmäßigem Tempo aus. Machen Sie keine ruckartigen Bewegungen. Am einfachsten ist es, wenn Sie die Übungen in Zähltakten ausführen, z.B. 2 Takte ziehen, 1 Takt halten und 2 Takte zurückführen. Probieren Sie es aus, bis Sie Ihren eigenen gleichmäßigen Rhythmus gefunden haben.

• Atmen Sie während der Übungen gleichmäßig weiter. Nicht den Atem anhalten! Zu Beginn jeder Übung atmen Sie ein. Am anstrengendsten Punkt der Übung atmen Sie aus.

• Nehmen Sie sich anfangs nur **drei bis sechs Übungen** für verschiedene Muskelgruppen vor. Wiederholen Sie diese Übungen, je nach körperlicher Verfassung, nur wenige Male (**ca. 3-4x**). Legen Sie zwischen den Übungen jeweils eine Pause von ca. einer Minute ein. Steigern Sie sich langsam auf etwa **10 bis 20 Wiederholungen**. Üben Sie niemals bis zur Erschöpfung. Führen Sie die Übungen immer zu beiden Seiten aus. Wenn Sie das erste Mal eine Übung ausführen, sollten Sie dies vor einem Spiegel tun, damit Sie Ihre Haltung besser kontrollieren können.

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 oben 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.



Training with the exercise ball

en



www.tchibo.de/instructions
(Please enter the product number in the box labelled "Bedienungsanleitungssuche" and click on "Suchen")

Dear Customer

Your new exercise ball is ideal for boosting your balance and for exercising different muscle groups. It is also suitable for throwing and catching games, etc. We hope you enjoy using this product.

Your Tchibo Team

For your safety

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 give this product to another person, remember to also include these instructions.

Intended use

The exercise ball is intended as an exercise device for home use. It is not suitable for commercial use in fitness centres or for therapeutic purposes.

The exercise ball has a maximum load-bearing capacity of 120 kg. The exercise ball must only be used as described in these instructions. Do not sit on the exercise ball for an extended period of time.

Consult your doctor!

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

• If you have any special physical impairments, for example if you have a pacemaker, if you are pregnant, or if you suffer from inflammation of the joints or tendons or any orthopaedic conditions, you must agree on an exercise programme beforehand with your doctor. 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 or chest pain. You should also stop exercising immediately if you experience pain in joints and muscles.

• Not suitable for therapeutic exercise!

WARNING – risk of injury

• Before starting an exercise programme, consult your doctor to check which exercises are suitable for you.

• Warm up before starting to exercise.

• If you are not accustomed to physical exercise, take it very slowly to begin with. **Stop the exercises immediately if you begin to feel pain or discomfort.**

• The exercise ball is not a toy and must be kept out of the reach of children.

• This product may not be used by persons whose reduced physical, mental, or other capabilities make them unable to use the product safely.

• If you allow children to use the exercise ball, instruct them on how to use it correctly and supervise their sessions. Misuse of the product or excessive training may result in damage to health. Parents and other supervising persons should be aware of their responsibility and must consider that, since children have a natural drive to play and experiment, situations and behaviour may arise for which the product is not suitable.

• Do not exercise if you are tired or unable to concentrate. Do not exercise immediately after meals. Drink plenty of fluids as you exercise.

• Ensure that the room in which you exercise is well-ventilated. However, make sure to avoid draughts.

• Do not inflate the exercise ball by blowing into it. Risk of dizziness/fainting!

• Always check that the exercise ball is in good working condition before using it. You must not use the exercise ball if it shows obvious signs of damage.

• Do not wear jewellery such as rings or bracelets. You could injure yourself or damage the exercise ball.

• Wear clothing that is comfortable to exercise in.

• Preferably, you should exercise in gym socks. It is vital that you have a firm and secure footing. Do not exercise in normal socks on a smooth floor or surface, as you could slip and injure yourself. Use a non-slip exercise mat, for example.

• Ensure you have enough room to move around while exercising (2.0 m for exercising + 0.6 m space around that). Leave enough space between yourself and other people.

• The exercise ball must not be used by more than one person at a time (except in the case of games that involve catching the ball, etc.).

• The design of the exercise ball must not be modified. Use the exercise ball for its intended purpose only!

CAUTION – material damage

• Do not inflate the exercise ball to a size greater than 20 cm as specified. The ball must not be inflated completely until there is no give; you should still be able to squeeze the surface of the ball slightly with your thumb



• Do not inflate the exercise ball when cold. Allow it to rest for at least one hour until it reaches room temperature. The material needs this much time to achieve full elasticity.

• Protect the exercise ball from extreme fluctuations in temperature, direct sunlight over long periods of time, high levels of humidity and water.

• Do not use any pressurised air pumps (e.g. at petrol stations) to inflate the exercise ball. The ball could overinflate or burst.

• Use only air to inflate the exercise ball.

• Protect the exercise ball from sharp, pointed or hot objects and surfaces. Keep it away from open flames.

Inflating the exercise ball

-
-

i It is especially important to insert the needle nozzle all the way when inflating the ball for the first time, as the membrane of the valve needs to be punctured. If the exercise ball is particularly difficult to inflate, the membrane has not been properly punctured. In this case, remove the needle nozzle and insert it again until it is all the way inside the valve.

3. Pump up the exercise ball slowly and steadily until it is as full as you wish. However, only inflate the exercise ball up to a maximum diameter of 20 cm as it may otherwise become damaged.

- i**
- The valve forms an airtight seal as soon as the pump is pulled out.
 - Store the needle nozzle in the handle of the pump.

Letting the air out

If the exercise ball is too hard for your liking, then there is too much air inside.

1. To let some of the air out, unscrew the needle nozzle from the pump and moisten it with a little soapy water.
-
3. Press down onto the exercise ball. The air is then released through the needle nozzle.
4. Pull the needle nozzle out again once the ball has been deflated to your liking.

Care

▷ Wipe the exercise ball clean as necessary with a soft cloth that has been slightly dampened with water.

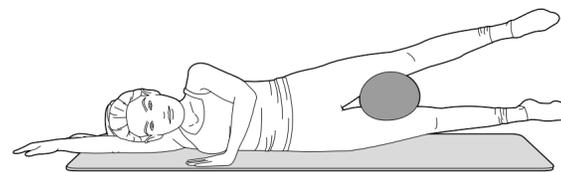
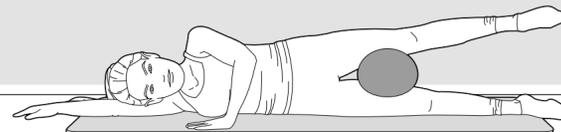
Storage

▷ Deflate the exercise ball as described above to store it away and save space.

• Never store the exercise ball next to a radiator or any other source of heat.

• Some varnishes, synthetic substances and floor care products may react adversely with the material of the product and soften it. To avoid unwanted marks on floors, place a non-slip mat underneath the product and store it in a suitable box.

1. Oblique abdominal muscles



Starting position:

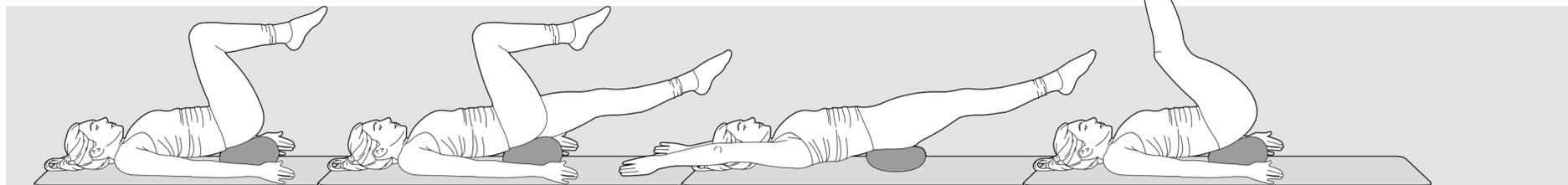
Lie on your side, with your legs outstretched, rest your head on your lower arm, and support your body by placing your other hand on the floor in front of you. Keep your stomach and bottom tensed. Hold the exercise ball between your knees.

Exercise:

Lift your legs as high as possible, keeping them extended, hold for at least 4 seconds, then bring them slowly back into position just above the floor.

Repeat on the other side.

4. Abdominal muscles



Starting position:

Lie on your back with your lumbar region over the exercise ball and lay your arms to the sides. Bend both legs at the knee. Keep your stomach and bottom tensed.

Exercise - Variation 1:

Move one leg down and hold it in position, parallel to the floor. Count to 4 and slowly return to the starting position. Repeat on the other side.

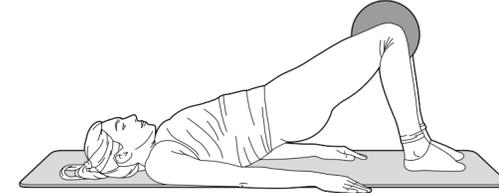
Exercise - Variation 2:

Move both legs down and hold them in position, parallel to the floor, and extend both arms out behind your head. Count to 4 and slowly return to the starting position.

Exercise - Variation 3:

Bring both legs upwards. Count to 4 and slowly return to the starting position.

5. Lower back, bottom and rear thigh muscles



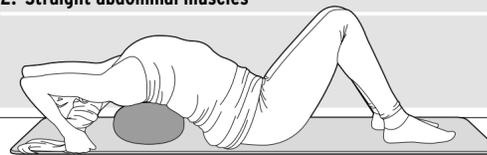
Starting position:

Lie on your back with your legs propped up and your feet roughly hip-width apart. Lay your arms to the side of your body. Hold the exercise ball between your knees. Keep your stomach and bottom tensed.

Exercise:

Lift your hips upwards using your abdominal muscles. Keep your upper body and arms in position. Hold for approx. 4 seconds. Slowly move your body back to the starting position.

2. Straight abdominal muscles



Starting position:

Lie with your back on the exercise ball and place your hands behind your neck, bend your knees and keep your feet on the floor, hip-width apart.

Exercise:

Using your abdominal muscles, lift your upper body upwards as far as possible without bringing your elbows forwards. Do not strain your neck! Count to 4 and slowly return to the starting position.

3. Oblique abdominal muscles

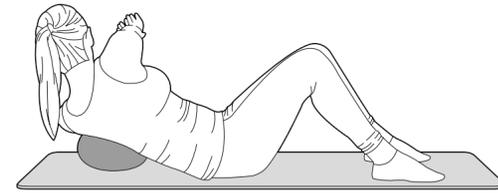
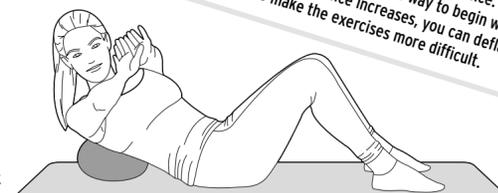
Starting position:

Sit on the floor in front of the exercise ball and rest your upper body on the ball. (= End position of exercise 2)

Exercise:

With your arms outstretched, twist your upper body to the side along the ball, hold for approx. 4 seconds, rotate it to the other side, hold, etc.

This also feels great as a back massage!



Tip:
The less air there is inside the exercise ball, the more your muscles will need to work to maintain your balance. Therefore pump up the exercise ball all the way to begin with. As your fitness level and confidence increases, you can deflate the ball slightly to make the exercises more difficult.

7. Lateral core muscles

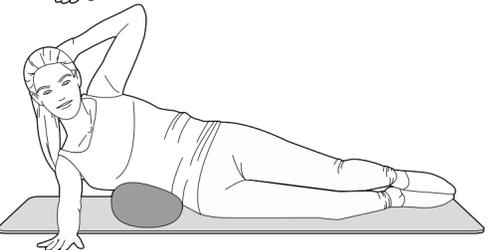
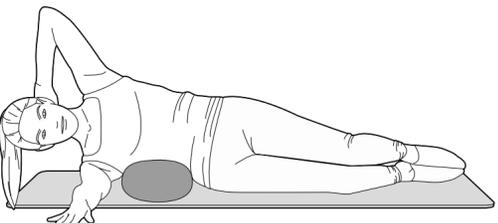
Starting position:

Support your body in a sideways plank position over the exercise ball so that your upper body and legs form a straight line.

Exercise:

Bring your upper body into an upright position. Count to 4 and slowly return to the starting position.

Repeat on the other side.



Stretching exercises



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 tensed.

• Carry out all exercises at an even pace. Do not make any jerking movements. The easiest way to do the exercises is to count out a rhythm, for example tense for 2 beats, hold for 1 beat and bring back to the starting position for another 2 beats. Try it out until you have established your own even rhythm.

• Keep on breathing evenly during the exercises. Do not hold your breath! At the beginning of each exercise, breathe in. At the most strenuous point of the exercise, breathe out.

• At the beginning, do only **three to six exercises** for different groups of muscles. Depending on your physical fitness, repeat these exercises just a few times each (**approx. 3-4 times**). Take a break of at least one minute between exercises. Slowly increase the number of repetitions up to about **10 to 20**. Never exercise to the point of exhaustion. Always do the exercises on both sides.

When you do the exercises for the first time, you should perform them in front of a mirror so that you can check your posture.

Before exercising: warm-up

• Warm up for about 10 minutes before exercising, moving all the following body parts in succession as listed here:

- Tilt your head to the side, to the front and to the back.
- Raise, lower and make circular movements with your shoulders.
- Make circular movements with your arms.
- Move your chest to the front, back and to the side.
- Tilt your hips forwards, backwards and swing them to the side.
- Jog on the spot.

After exercising: stretching

• You will find some stretching exercises illustrated above.

• Basic position for all stretching exercises:

Raise your chest, pull your shoulders down, bend your knees slightly and turn your toes slightly outwards. Keep your back straight!

• Hold each of the positions in the exercises for about 20-35 seconds.

Product number:
624 508