



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 Balance-Pads bewirkt Ausgleichsbewegungen des Körpers, die die Muskulatur – insbesondere die Halte- und Tiefenmuskulatur – und damit die Körperspannung fördern.

Sie können das Balance-Pad 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.



Fitness-Übungen

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 142389ABOX1XV · 2024-07

www.tchibo.de/anleitungen



Made exclusively for:

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

Artikelnummer: 691 259

Zu Ihrer Sicherheit

Verwendungszweck

Das Balance-Pad ist vorgesehen für Yoga-, Meditations- und Balanceübungen, mit denen Sie die Muskulatur kräftigen und den Gleichgewichtssinn fördern. Die Instabilität des Balance-Pads erfordert Ausgleichsbewegungen, die die Muskulatur und damit die Körperspannung fordern.

Im weiteren finden Sie einige Übungen, die Sie mit dem Balance-Pad durchführen können. Trainiert wird hauptsächlich die Halte- und Tiefenmuskulatur. Koordination und Gleichgewicht werden gefördert.

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.

Wichtige Hinweise

Fragen Sie Ihren Arzt!

- Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang die Übungen für Sie angemessen sind.
- Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. Tragen eines Herzschrittmachers, Schwangerschaft, Kreislaufbeschwerden, 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!

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 Balance-Pad.
- Durch Schweiß kann die Oberfläche rutschig werden. Wischen Sie das Balance-Pad dann trocken. Tragen Sie ggf. Sportsocken.
- Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.

- Tragen Sie keinen Schmuck wie Ringe oder Armbänder. Sie können sich verletzen und den Artikel beschädigen.
- Tragen Sie beim Training komfortable Kleidung.
- Der Untergrund muss eben und gerade sein.
- Achten Sie auf genügend Bewegungsfreiraum beim Trainieren. Trainieren Sie mit ausreichendem Abstand zu anderen Personen. Es dürfen auch keine Gegenstände in den Trainingsbereich hineinragen.
- Prüfen Sie den Artikel vor jeder Anwendung. Falls er Schäden aufweist, benutzen Sie ihn nicht mehr.

Was Sie beim Training beachten müssen

- 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 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.

- Trainieren Sie vorzugsweise barfuß. Durch die Ausgleichsbewegungen auf dem Balance-Pad werden so insbesondere auch die Muskeln in Ihren Füßen angeregt.
- Nehmen Sie sich anfangs nur drei bis sechs Übungen für verschiedene Muskelgruppen vor. Wiederholen Sie diese Übungen, je nach körperlicher Verfassung, nur wenige Male. Legen Sie zwischen den Übungen jeweils eine Pause von mindestens einer Minute ein. Steigern Sie sich langsam auf etwa 10 bis 20 Wiederholungen. Üben Sie niemals bis zur Erschöpfung.
- Führen Sie die Übungen mit gleichmäßigem Tempo aus. Machen Sie keine ruckartigen Bewegungen.
- 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.
- Führen Sie die Übungen stets zu beiden Seiten aus.
- Führen Sie die Übungen konzentriert aus. Lassen Sie sich nicht ablenken.



Grundstellung

- Halten Sie bei allen Übungen den Rücken gerade - kein Hohlkreuz! Spannen Sie Po und Bauch an. Halten Sie bei Übungen im Stand die Beine leicht gebeugt (siehe Abbildung).
- 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.
- Es ist ratsam, sich die korrekte Ausführung der Übungen von einem erfahrenen Fitness-Trainer zeigen zu lassen.

- 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.

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.

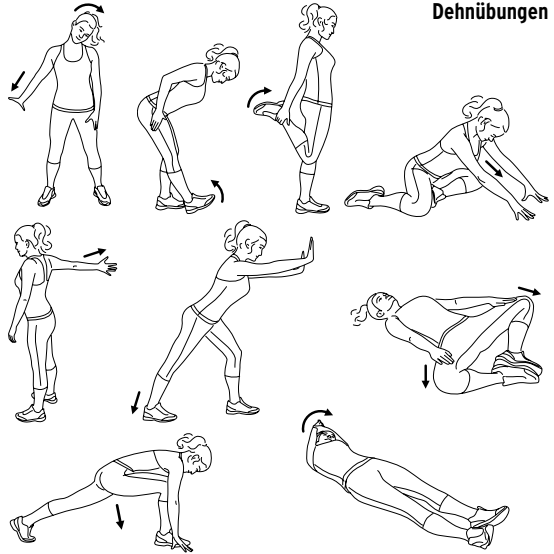
Nach dem Training: Dehnen

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.

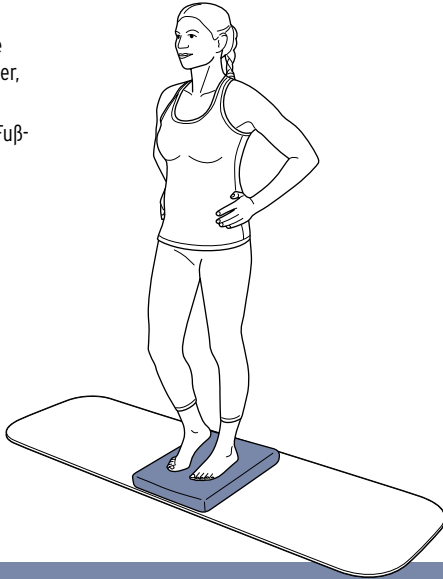
Dehnübungen



1. Unterschenkel

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

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



Variante 1a. Unterschenkel

Grundstellung 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 1b. Unterschenkel

Grundstellung einnehmen.

Nur mit den Fersen auf das Balance-Pad stellen.

Füße etwa schulterbreit nebeneinander, Arme hängen herab.

Fußspitzen hochziehen.

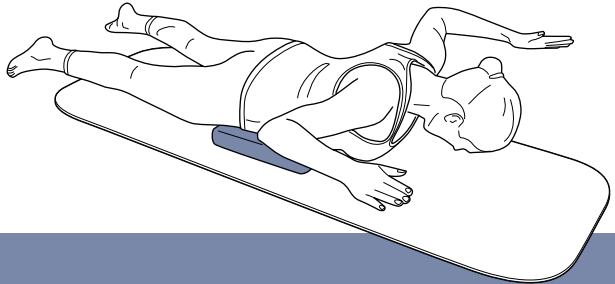
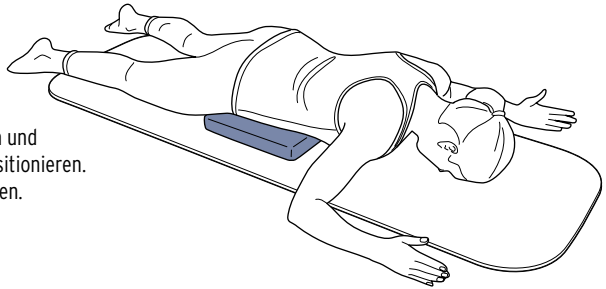
Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.



2. 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.

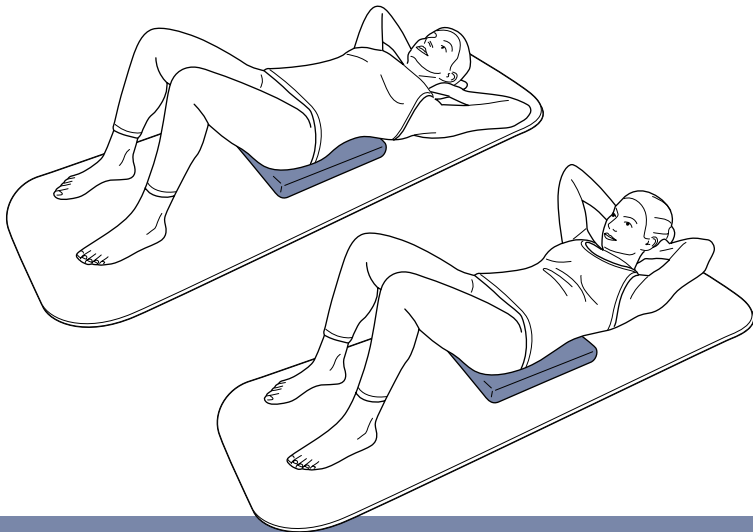


3. Bauchmuskeln

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.

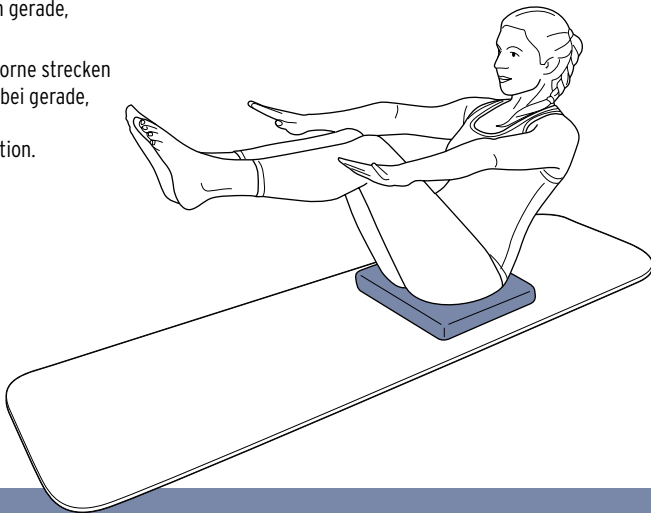


4. Bauch

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.



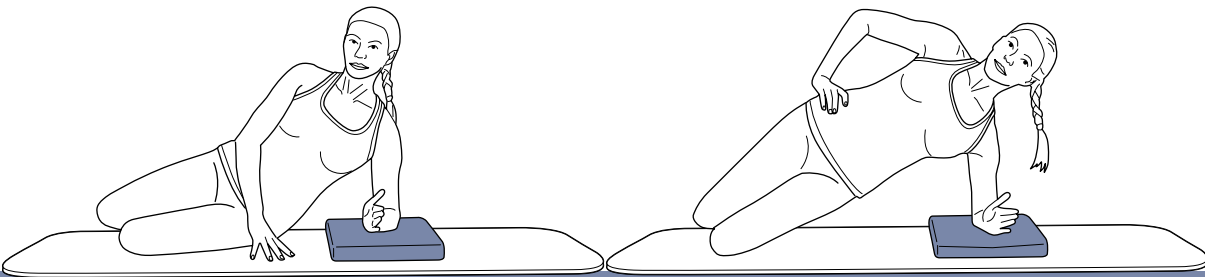
5. Seitliche Bauchmuskeln

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.



6. 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 6a. Schulter, Rücken, Po + hintere Oberschenkel

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



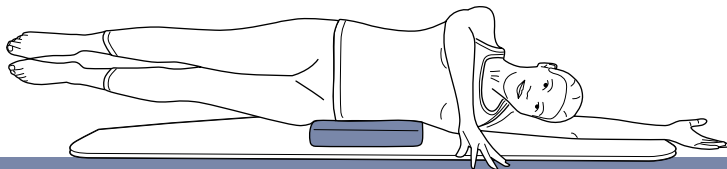
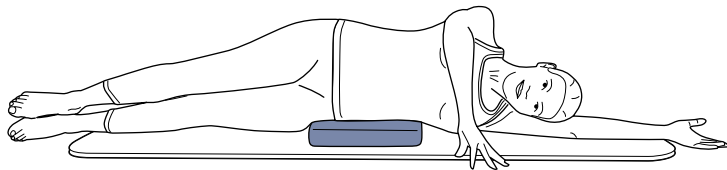
7. Abduktoren, Adduktoren, Bauchmuskeln

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.



8. 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.

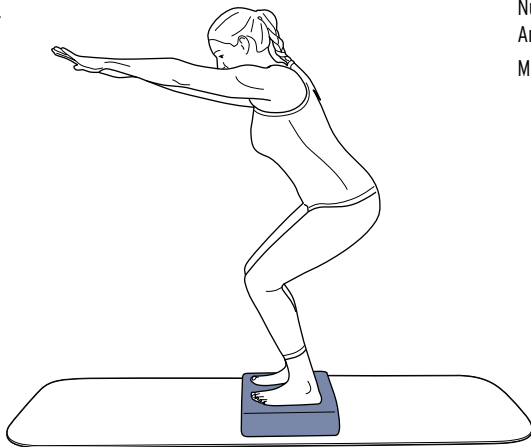
Seitenwechsel.



9. Po + Oberschenkel

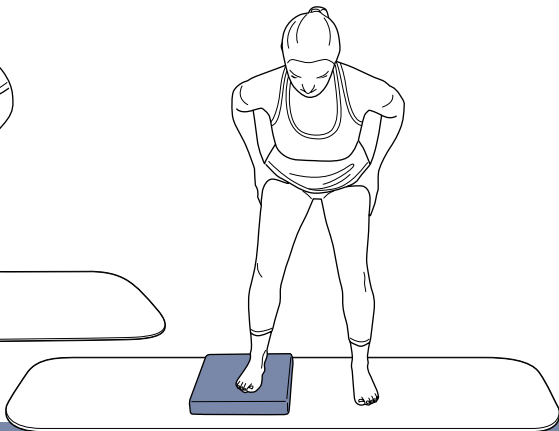
Grundstellung einnehmen.
Füße etwa schulterweit
nebeneinander, Arme
waagrecht nach vorne
zeigend.

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 Ausgangs-
position.



Variante 9a. Po + Oberschenkel

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



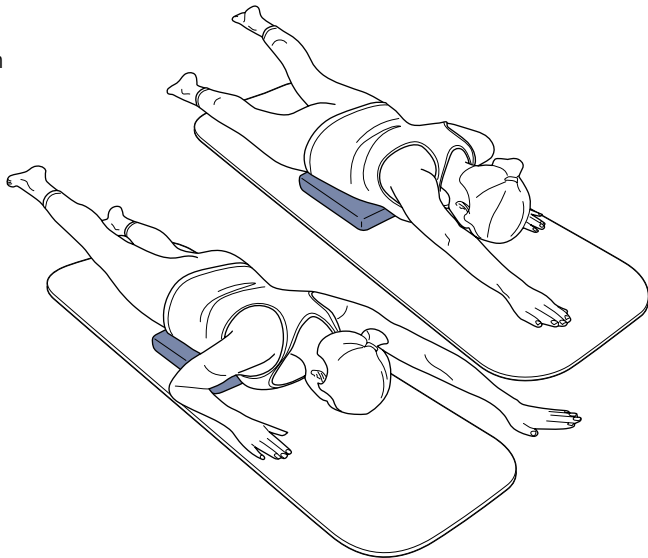
10. Rücken, Po + hintere Oberschenkel

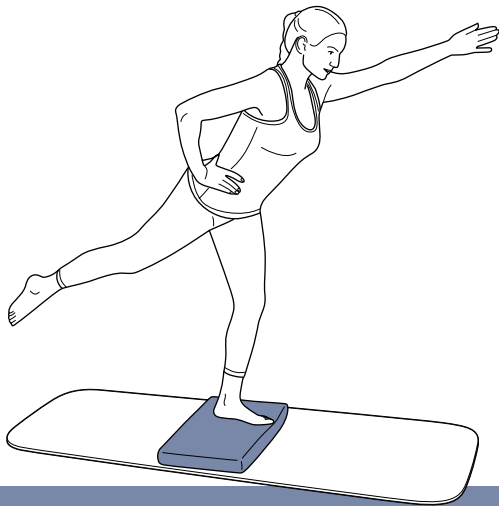
In Bauchlage auf das Balance-Pad legen, Körper strecken und Fußspitzen etwa schulterbreit auseinander auf dem Boden positionieren.

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.





11. 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.

Pflege

- Der Artikel kann bei Bedarf feucht abgewischt werden. Lassen Sie den Artikel nach der Reinigung bei Raumtemperatur an der Luft trocknen. Legen Sie ihn nicht auf die Heizung, verwenden Sie auch keinen Haartrockner o.Ä.!
- Bewahren Sie den Artikel kühl und trocken auf. Schützen Sie ihn vor Sonnenlicht sowie vor spitzen, scharfen oder rauen Gegenständen und Oberflächen.
- Lassen Sie den Artikel nicht auf empfindlichen Möbeln oder Böden liegen. Es kann nicht völlig ausgeschlossen werden, dass manche Lacke, Kunststoffe oder Möbel-/Bodenpflegemittel das Material des Artikels angreifen und aufweichen. Um unliebsame Spuren zu vermeiden, bewahren Sie den Artikel z.B. in einer geeigneten Box auf.

- | | |
|-------------|-----------------------------------|
| • Material: | Hochwertiger Kunststoff: TPE |
| • Größe: | ca. 400 x 250 x 50 mm (L x B x H) |
| • Gewicht: | ca. 204 g |



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