

Tchibo

Entspannungsübungen

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

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

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.

Wichtige Hinweise

- Tragen Sie komfortable Kleidung.

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, muss 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 therapeutische/s Training geeignet!

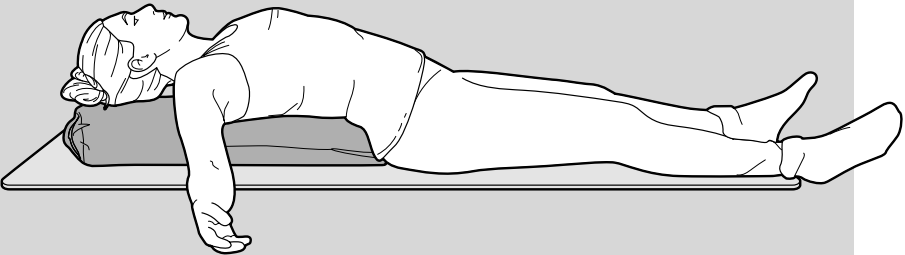
Was Sie bei den einzelnen Übungen beachten müssen

- Halten Sie sich bei allen Übungen gerade und ausbalanciert - machen Sie kein Hohlkreuz! Achten Sie darauf, nicht zu verkrampfen! Die Übungen sollen der Entspannung dienen.
- Führen Sie dynamische Übungen mit gleichmäßigem, ruhigem Tempo aus. Halten Sie Halteübungen nur so lange, wie es Ihnen möglich ist, ohne zu verkrampfen.
- 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.
- Atmen Sie während der Übungen gleichmäßig weiter.

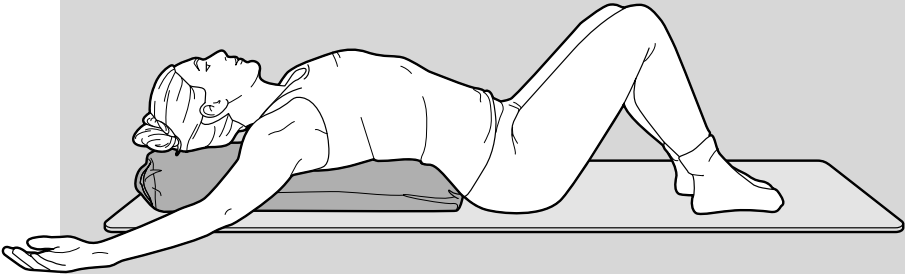
Pflege

- 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.

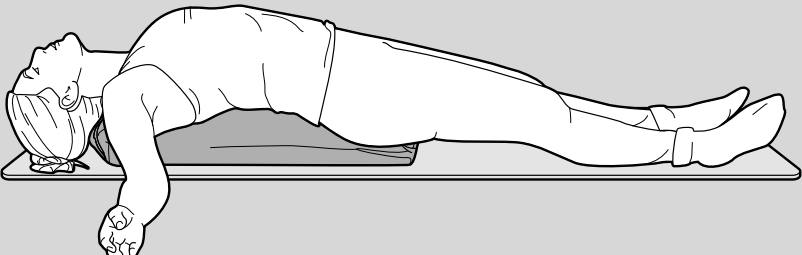
Übungen zum Öffnen der Brust, Dehnen des Rumpfes und der Schultern



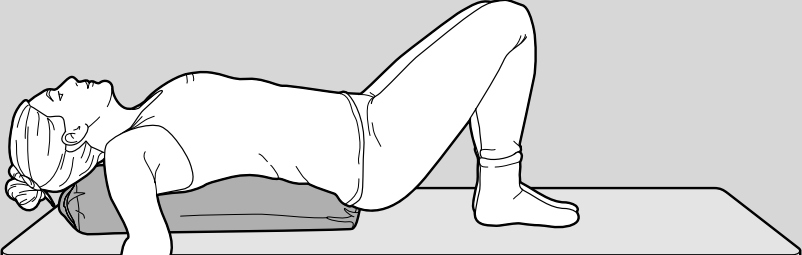
Variante 1: Setzen Sie sich vor das Bolster und legen Sie Ihren Oberkörper nach hinten längs auf dem Bolster ab. Die Beine locker ausstrecken, die Arme entspannt zur Seite fallen lassen. Spüren Sie die Öffnung der Brust.



Variante 2: 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.

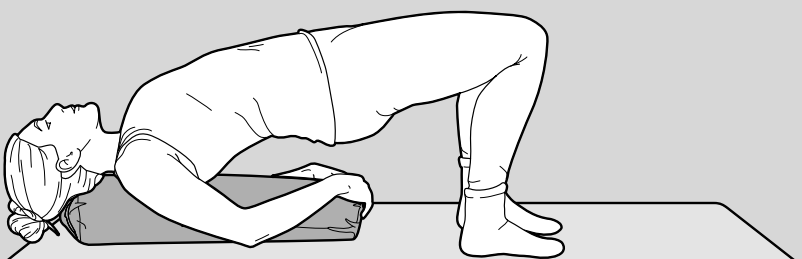


Variante 3: Setzen Sie sich auf die vordere Kante des Bolsters und legen Sie Ihren Oberkörper nach hinten längs auf dem Bolster ab, bis Ihr Nacken am Bolsterrand aufliegt. Die Beine locker ausstrecken, die Arme entspannt zur Seite fallen lassen. Senken Sie den Kopf vorsichtig zum Boden ab und spüren Sie die erweiterte Dehnung der Brust.

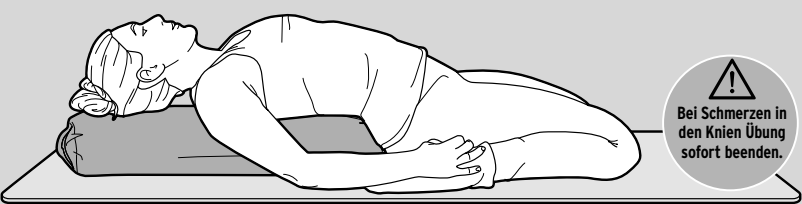


Variante 4: Setzen Sie sich auf die vordere Kante des Bolsters und legen Sie Ihren Oberkörper nach hinten längs auf dem Bolster ab, bis Ihr Nacken am Bolsterrand aufliegt. Die Beine aufstellen, die Arme entspannt zur Seite fallen lassen.

Vorbereitung zu **Variante 5.**

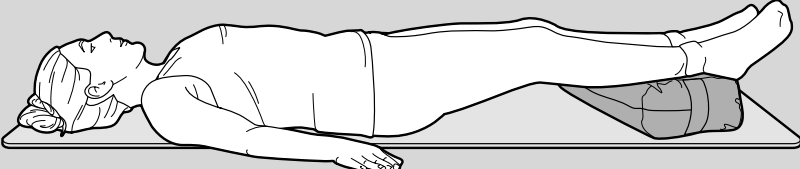


Variante 5: Die Schulterbrücke. Grundposition wie in **Variante 4.** Fassen Sie das Bolster mit beiden Händen und drücken Sie das Becken nach oben, bis Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden. Halten Sie die Position mehrere Sekunden. Stärkt die Rückenmuskulatur.



Variante 6: Knien Sie sich vor das Bolster und legen Sie Ihren Oberkörper nach hinten längs auf dem Bolster ab. Schulern und Arme entspannt fallen lassen. Dehnt die Oberschenkel.

Übungen zur Rückenentspannung



Position 1: 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.



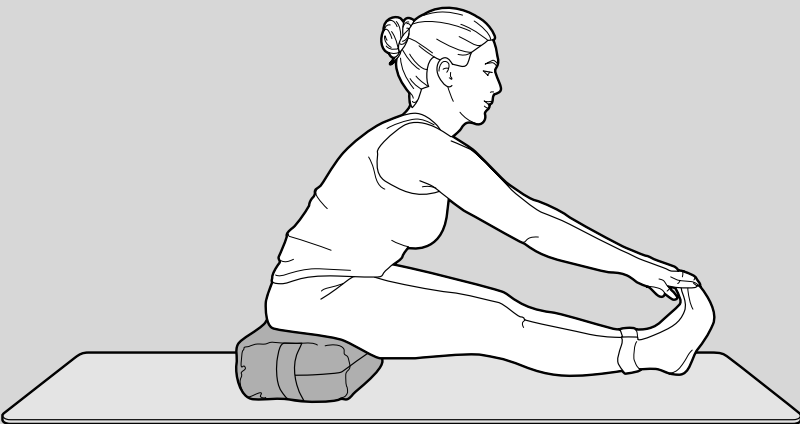
Position 2: Kindhaltung. Knie Sie sich vor das Bolster und legen Sie Ihren Kopf auf dem Bolster ab. Hände neben den Füßen ablegen, die Schultern locker lassen. Entspannt Rücken, Schultern, Nacken, entlastet den Bauch, beruhigt den Körper.

Sitzende Übungen mit Unterstützung



Alternative zum aufrechten Sitz oder Lotussitz

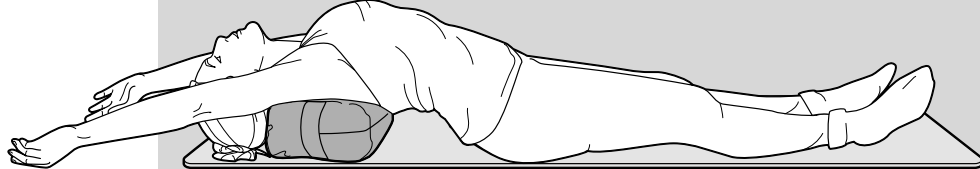
Setzen Sie sich mit unterschlagenen Beinen auf das Bolster. Arme und Schultern locker hängen lassen. Richten Sie den Oberkörper bewusst auf, achten Sie auf einen geraden Rücken. Spannen Sie Bauch und Po leicht an, der Blick geht gerade aus. Atmen Sie bewusst ein und aus. Das Bolster entlastet die Knie, erleichtert die richtige Haltung für eine gute Atmung.



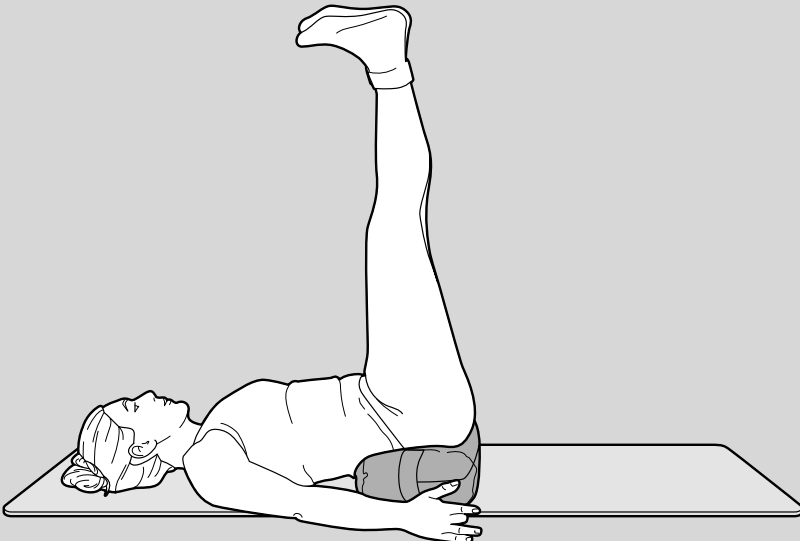
Unterstützung bei der sitzenden Vorwärtsbeuge mit gestreckten Beinen zur Dehnung der Beinunterseite

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.

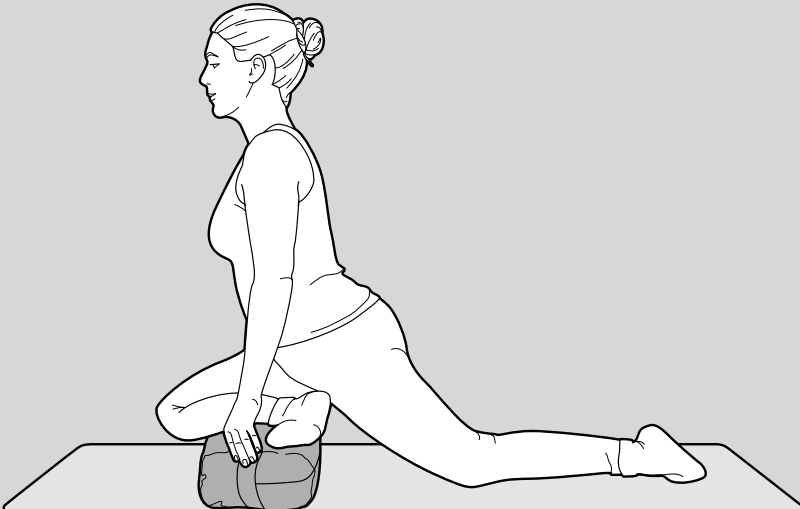
Yoga-Übungen mit Unterstützung



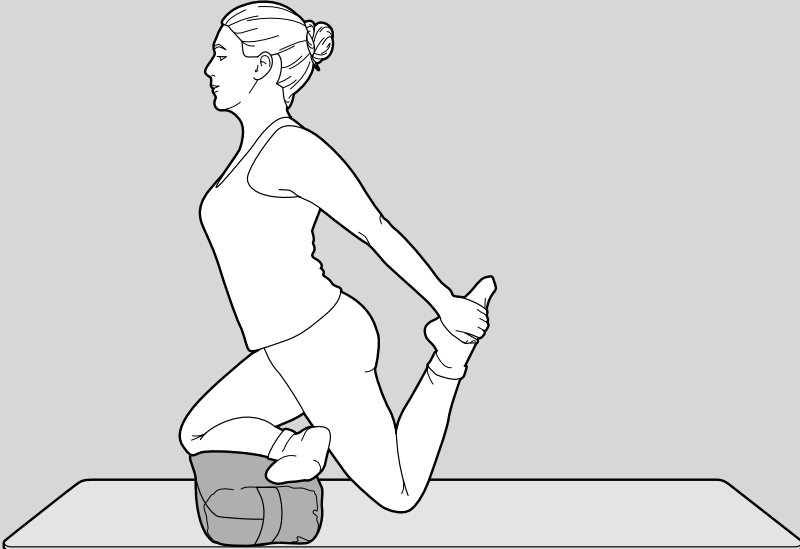
Der Fisch: Legen Sie das Bolster quer und legen Sie sich in Schulterhöhe darüber. Beine und Arme möglichst lang strecken. Dehnt Brust-, Hals- und Bauchmuskeln, streckt die Hals- und Brustwirbelsäule. Das Bolster entlastet die Rücken- und Schultermuskulatur.



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.



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.**

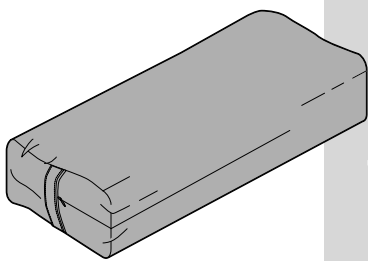


Die Taube 2: Grundposition wie in **Taube 1.** Winkeln Sie das hintere Bein nach oben an, bis Sie es mit einer Hand greifen können. Dehnt zusätzlich die Oberschenkel-Vorderseite, den Arm und die Körpervorderseite. Das Bolster erleichtert die Position und mildert die extreme Dehnung.



www.tchibo.de/anleitungen

Artikelnummer:
641 826



Tchibo

Relaxation exercises

Dear Customer

Your new bolster will help you achieve a variety of relaxing postures and stretches. Although some of the positions described here vary only slightly, they will all stretch and open different muscle groups. Stay in each position for as long as is comfortable for you, allowing your muscles to relax and stretch deeper into the pose.

We hope you enjoy many moments of relaxation with your new bolster!

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 pass this product on to another person, remember to give them these instructions.

Intended use

This bolster is designed to act as a support during relaxation and stretching exercises. It is not suitable for medical or therapeutic purposes.

The product is designed for home use.

It is not suitable for commercial use in fitness centres or in medical or therapeutic institutions.

Important notes

- Wear comfortable clothing.

Consult your doctor!

- **Before you start exercising, consult your doctor and ask how much exercise is right for you.**
- Stop the exercises immediately if you begin to feel pain or discomfort.
- If you are significantly physically impaired (e.g. if you wear a pace-maker), if you are pregnant, if you suffer from inflammation of the joints or tendons, if you have water retention in your arms or legs, if you have an orthopaedic condition, or if you have recently undergone surgery, then you must have any exercise programme you embark on approved by your doctor.
- 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!

What to consider when doing the different exercises

- During all exercises, stay upright and balanced - never arch your back! Do not tense your muscles! The exercises should make you feel relaxed.
- Carry out all exercises at a slow and even pace. Stay in each pose for as long as is comfortable, and move out of the pose if you start to experience cramping.
- Listen to your body! Only perform exercises that feel pleasant and beneficial for you. Perform the exercises only for as long as feels comfortable for you. A few minutes will suffice - do not exercise excessively.
- Keep on breathing evenly during the exercises.

Care

- The outer cover is made from 100% cotton and can be washed on a gentle cycle at 40 °C. Remove the inner bolster cushion before washing. The inner cushion is not washable. Also take note of the care instructions on the sewn-in label.



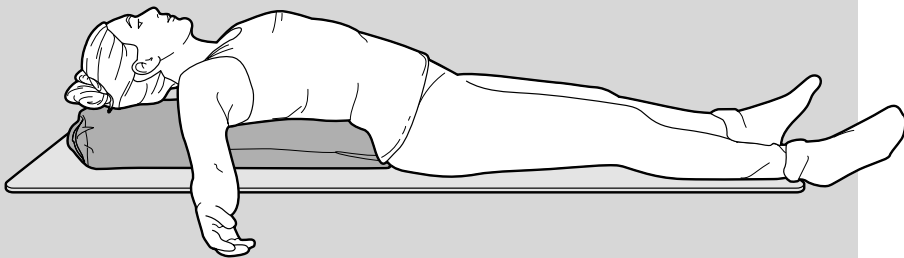
www.tchibo.de/instructions

(Please enter the product number in the box labelled "Bedienungsanleitungssuche" and click on "Suchen")

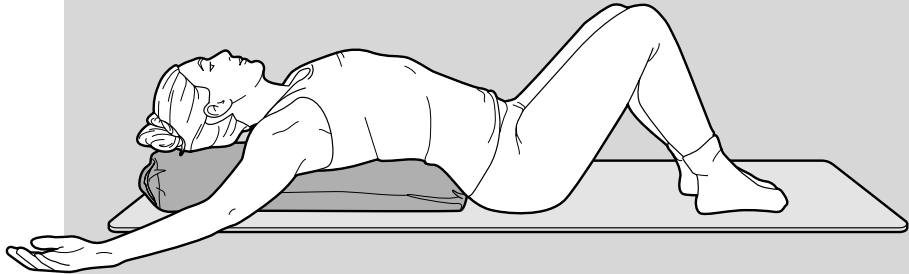
Product number:
641 826

Made exclusively for: Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany

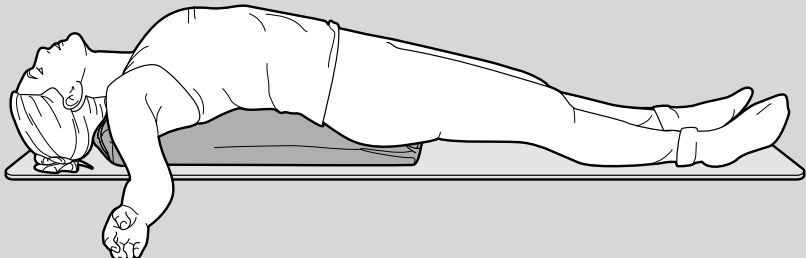
Exercises to open the chest and stretch the torso and shoulders



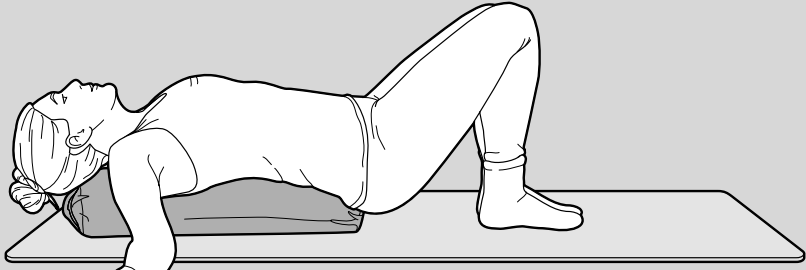
Variation 1: Sit in front of the bolster and lie back, resting your upper body lengthways along the bolster. Stretch your legs along the floor and relax, allowing your arms to relax at your sides. Allow your chest to open up.



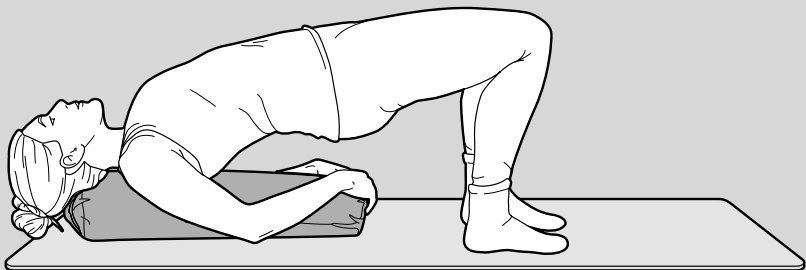
Variation 2: Sit in front of the bolster and lie back, resting your upper body lengthways along the bolster. Bend your knees and reach your arms up and behind your head to feel a stretch in your shoulders.



Variation 3: Sit on the front end of the bolster and lie back, resting your upper body lengthways along the bolster until your neck rests on the opposite end of the bolster. Stretch your legs along the floor and relax, allowing your arms to rest at your sides. Carefully lower your head to the floor and feel the deeper stretch across your chest.

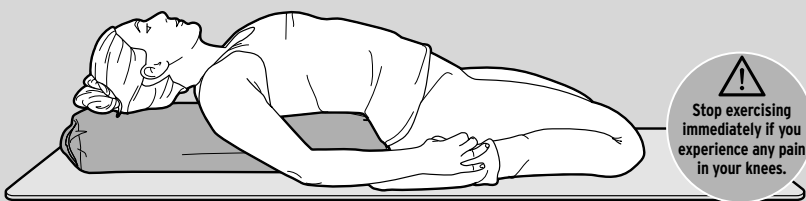


Variation 4: Sit on the front end of the bolster and lie back, resting your upper body lengthways along the bolster until your neck rests on the opposite end of the bolster. Bend your knees and allow your arms to relax at your sides. Preparatory step for **variation 5**.



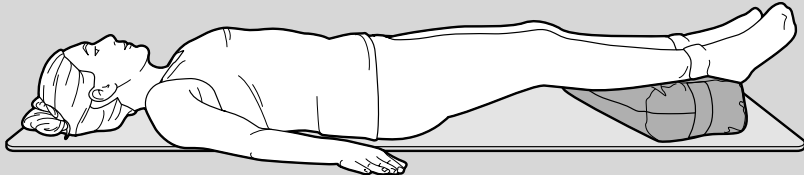
Variation 5: Shoulder bridge. Starting position as described for **variation 4**.

Grip the bolster with both hands and push your hips upwards so that your upper body and thighs are in line. Hold the position for a few seconds. Strengthens the muscles in your back.



Variation 6: Kneel in front of the bolster and lie back, resting your upper body lengthways along the bolster. Allow your shoulders to relax and your arms to rest at your sides. Stretches the thighs.

Exercises to relax the back



Position 1: Lie down on your back with the bolster at your feet and rest your legs on the bolster. Relax your shoulders and let your arms rest by your sides. Make sure that your back is not arched. Bring your awareness to the solid floor beneath your back. Relaxes the back and takes the strain off the legs.



Position 2: Child's pose. Kneel down in front of the bolster and place your head on the bolster. Place your hands on the floor next to your feet and allow your shoulders to relax. Relaxes your back, shoulders and neck, takes the strain off the stomach muscles and brings a sense of calm to the body.

Supported seated poses

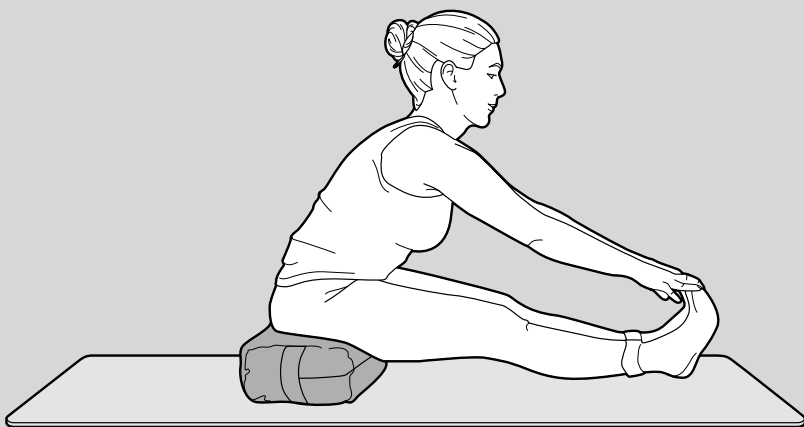


Alternative to sitting upright or in a lotus position

Rest on the bolster in a kneeling position. Allow your arms and shoulders to relax.

Sit up tall, keeping your back straight. Engage your core and bottom to maintain an upright posture, with your gaze straight ahead. Take slow, deep breaths.

The bolster takes the strain off the knees and makes it easier for you to achieve a good posture for breathing.



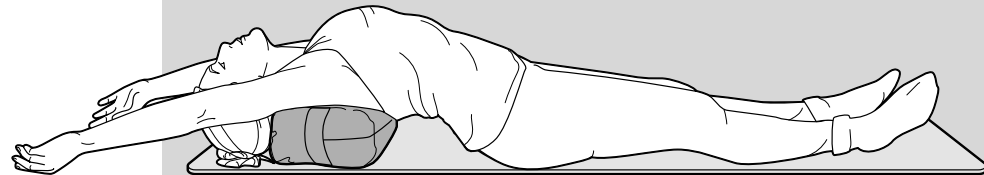
Supported seated forward fold with legs straight to stretch the back of the legs

Position the bolster horizontally and sit on it with your legs straight out in front of you.

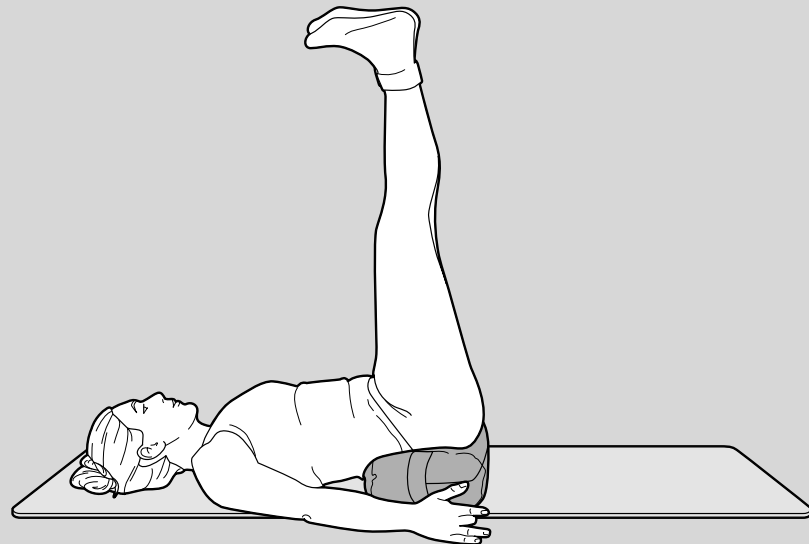
Sit up tall, keeping your back straight. Engage your core and bottom to maintain an upright posture, with your gaze straight ahead. Sit up tall, then fold forward until you can reach your toes, keeping your upper body straight.

The bolster will help you maintain the correct posture.

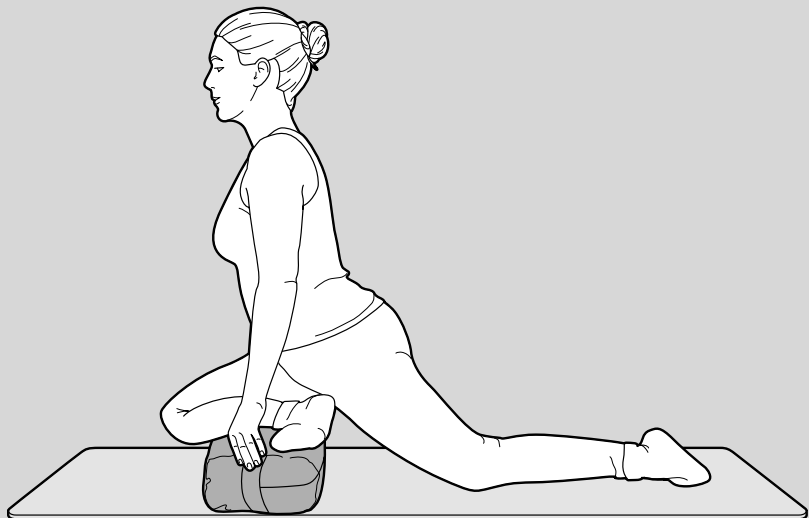
Supported yoga poses



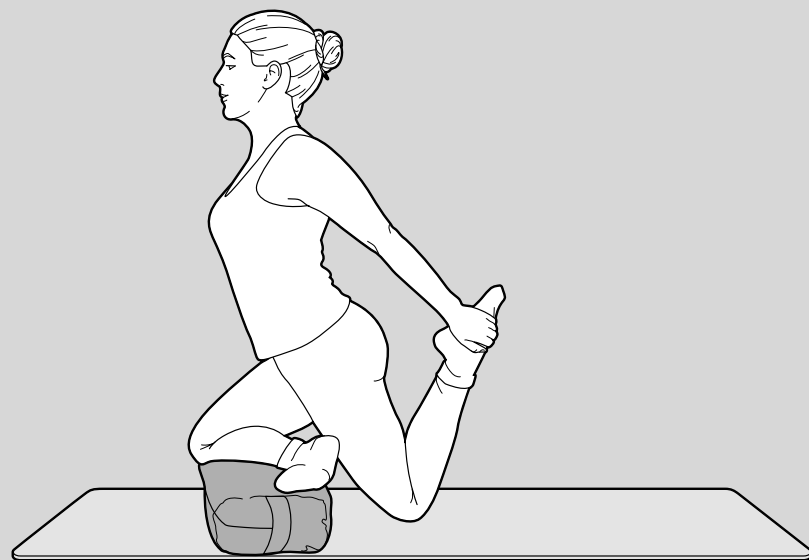
Fish pose: Position the bolster horizontally and lie on top of it with the bolster positioned under your shoulders. Stretch out your legs and reach your arms up and behind your head. Stretches the muscles in your chest, neck and stomach and elongates the cervical and thoracic spine. The bolster takes the strain off the muscles in your back and shoulders.



Shoulder stand: Position the bolster horizontally and lie down with the bolster under your hips. Grip the sides of the bolster lightly. Stretch your legs upwards, with the soles of your feet flat and facing the ceiling. Stretches the upper spine, has a relaxing and calming effect. The bolster prevents you from overstretching your neck muscles and cervical spine.



Pigeon 1: Fold your leg in front of you and place it on the bolster, with your shin positioned crossways on top of the bolster. Stretch the other leg out straight behind you. Rest your fingers on the bolster to support yourself. Sit up straight with your gaze forwards. Allow your neck and shoulders to relax. Stretches and opens the hips, the inner thighs and the bottom. The bolster makes this posture easier and makes the extreme stretch gentler on the body. Starting point for **pigeon 2**.



Pigeon 2: Starting position as described for **pigeon 1**. Bend the leg that is extended behind you and hold your foot in your hand. Also stretches the front of the thigh, the arm and the front of the body. The bolster makes this posture easier and makes the extreme stretch gentler on the body.