



# Yoga+Fitness-Übungen

de

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg • 97426AB6X6VIII • 2018-05

Ihre neuen Multifunktions-Pads helfen Knie, Hände, Handgelenke, Füße und Hüfte bei Ihrem Training zu schützen und bieten dank guter Rutschfestigkeit optimalen Halt.

## 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 mitzubringen.

## Verwendungszweck

Die Pads sind als Unterlage beim Training im häuslichen Bereich konzipiert.

Für den gewerblichen Einsatz im Sportbereich oder in medizinisch-therapeutischen Einrichtungen ist sie nicht geeignet.

## Ein paar Anregungen zu Yoga

- Üben Sie an einem warmen, ruhigen Ort ohne Ablenkungen, aber nicht direkt in der Sonne.
- Tragen Sie lockere, bequeme Kleidung. Machen Sie Ihre Übungen immer barfuß. Legen Sie Uhr und Schmuck ab.
- Warten Sie nach einer kleinen Mahlzeit 1-2 Stunden bis zum Übungsbeginn, nach einer großen Mahlzeit 3-4 Stunden.
- Richten Sie die Übungen nach Ihrer persönlichen Körperverfassung. Wenn Sie es nicht gewohnt sind, sich körperlich zu betätigen, beginnen Sie anfangs mit wenigen Wiederholungen. Führen Sie alle Übungen langsam und bewusst aus.
- Üben Sie 2-5 Mal pro Woche.
- Wärmen Sie sich mit Aufwärmübungen auf, bevor Sie mit Yoga-Übungen beginnen. Beenden Sie Ihre Übungen immer mit einer Entspannungsphase von 5-15 Minuten.
- Erzwingen Sie niemals eine Dehnung. Gehen Sie nur so tief in die Haltung, wie Sie es noch als angenehm empfinden. Ein leichtes Dehnungsgefühl gehört dazu.
- Beenden Sie die Übungen jedoch sofort, wenn Sie Schwindel, Schmerzen oder Beschwerden bemerken. Die Übungen wirken auch dann, wenn man sie noch nicht vollständig beherrscht.
- Achten Sie auf Ihre Atmung: Atmen Sie tief gegen die Rippen. Atmen Sie vermehrt in den Brustkorb und weniger in den Bauch. Schöpfen Sie die Lungenkapazität intensiv aus. Ein- und Ausatmung sind gleich lang. Legen Sie unbedingt eine Pause ein, sobald Sie nicht mehr gleichmäßig atmen. Dies ist ein Zeichen dafür, dass die Konzentration nachlässt. Beim Yoga kommt es nicht auf Leistung an. Bestimmen Sie Tempo und Grad der Anstrengung selbst.
- Führen Sie die Übungen immer zu beiden Seiten aus.
- Führen Sie die Übungen konzentriert aus. Lassen Sie sich bei den Übungen nicht ablenken.
- 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.

**i** Wenn Sie das erste Mal eine Übung ausführen, sollten Sie dies vor einem Spiegel tun, damit Sie Ihre Haltung besser kontrollieren können.

- 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 Yoga-Trainer zeigen zu lassen.

## 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 von Verletzungen

- 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 die Pads beschädigen.
- 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 hineingragen.
- Prüfen Sie die Pads vor jeder Anwendung. Falls sie Schäden aufweisen, benutzen Sie sie nicht mehr.

### Pflege

- Die Pads können bei Bedarf feucht abgewischt werden.
- Lassen Sie die Pads nach der Reinigung bei Raumtemperatur an der Luft trocknen. Legen Sie sie nicht auf die Heizung, verwenden Sie auch keinen Fön o.Ä.
- Bewahren Sie die Pads kühl und trocken auf. Schützen Sie sie vor Sonnenlicht sowie vor spitzen, scharfen oder rauen Gegenständen und Oberflächen.
- Manche Lacke, Kunststoffe oder Bodenpflegemittel können 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.

Material: PU-Schaum  
Größe: ca. 240 x 180 x 22 mm (L x B x H)  
Gewicht: jeweils ca. 140 g

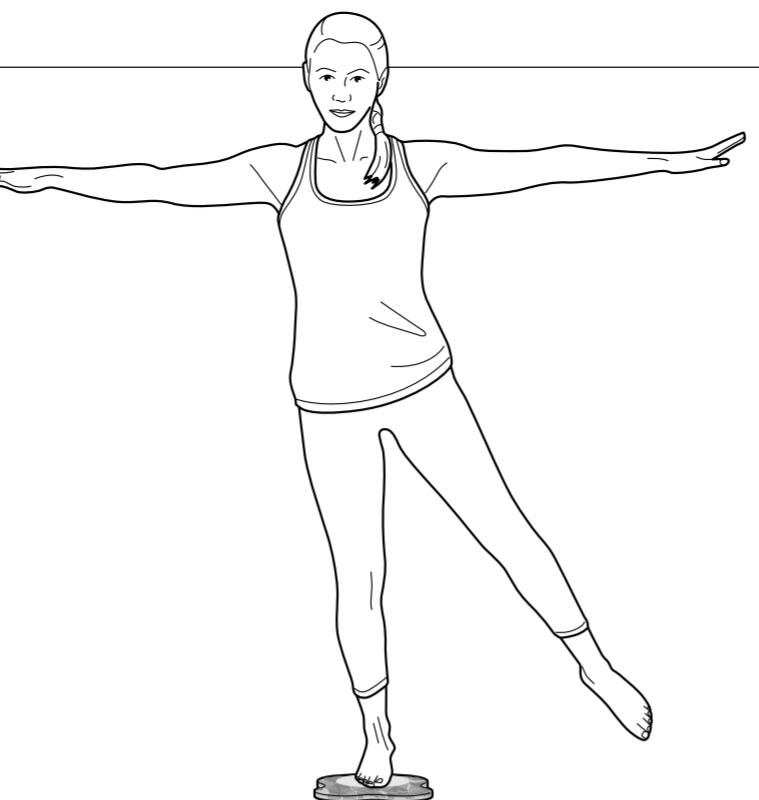
**i** Aus produktionstechnischen Gründen kann es beim ersten Auspacken des Artikels zu einer leichten Geruchsentwicklung kommen. Diese ist vollkommen ungefährlich. Packen Sie den Artikel aus und lassen Sie ihn gut auslüften. Der Geruch verschwindet nach kurzer Zeit. Sorgen Sie für ausreichende Belüftung!

## Äußerer Oberschenkel

**Ausgangsposition:** Einbeinig auf das Pad stellen und für eine bessere Balance Arme seitlich ausstrecken.

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

Seitenwechsel.



## Unterschenkel

**Ausgangsposition:** Im Stand, die Beine leicht gebeugt, den Rücken gerade - kein Hohlkreuz! Po und Bauch angespannt. Brustbein heben, Schultern tief ziehen, die Fußspitzen etwas nach außen drehen. Füße etwa Schulterbreit nebeneinander, Arme hängen herab.

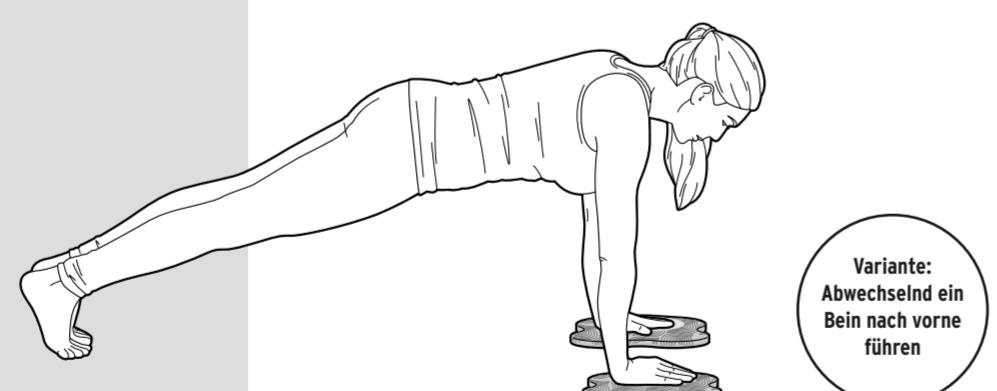
**Ausführung:** Fußgelenke strecken und Körpergewicht auf die Fußballen verlagern. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition. Danach Fußgelenke beugen und Körpergewicht auf die Fersen verlagern. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.



## Rumpf, Bauch, Schultern + Arme

**Ausgangsposition:** Im Liegestütz mit nicht ganz durchgestreckten Armen. Kopf, Rücken und Beine bilden eine Linie. Bauch und Po angespannt.

**Ausführung:** Solange wie möglich halten.

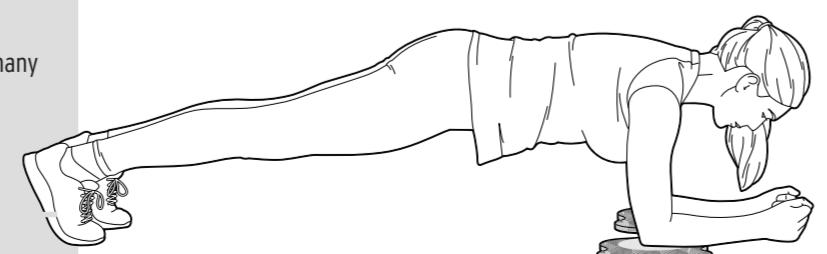


Variante:  
Abwechselnd ein  
Bein nach vorne  
führen

## Rumpf, Bauch, Schultern + Arme

**Ausgangsposition:** Im Unterarm-Stütz. Kopf, Rücken und Beine bilden eine Linie. Bauch und Po angespannt.

**Ausführung:** Solange wie möglich halten.



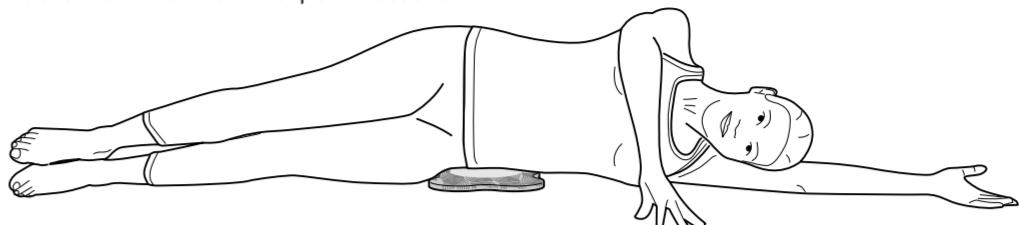
[www.tchibo.de/anleitungen](http://www.tchibo.de/anleitungen)

Made exclusively for:  
Tchibo GmbH, Überseeiring 18, 22297 Hamburg, Germany  
[www.tchibo.de](http://www.tchibo.de)

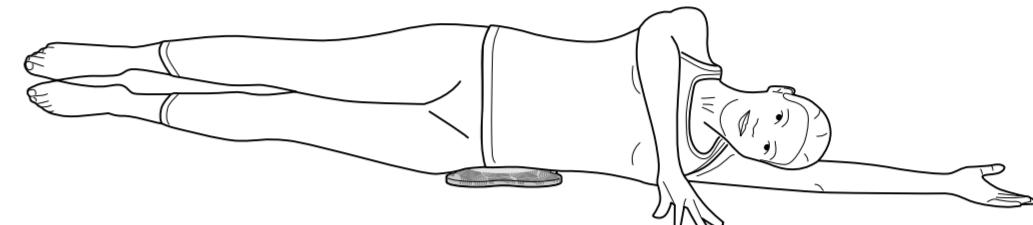
Artikelnummer: 366 594

## Äußerer+ innerer Oberschenkel, Bauchmusken

**Ausgangsposition:** In Seitenlage mit der Hüfte auf das Pad legen und den Körper strecken. Unteren Arm nach oben ausstrecken und den Kopf auf dem Oberarm ruhen lassen. Die andere Hand vor dem Körper abstützen.



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



## Seitliche Rumpfmuskulatur

**Ausgangsposition:** In Seitenlage, Beine gestreckt übereinanderliegend, auf dem angewinkelten Arm aufgestützt.

**Ausführung:** Die Hüfte anheben, bis Beine und Oberkörper eine Linien bilden. Rücken gerade, Bauch und Po angespannt. Solange wie möglich halten. Seitenwechsel.



## Schultern, Arme, Rumpf, Bauch, Po + hintere Beinmuskulatur

**Ausgangsposition:** Im 4-Füßer-Stand, die Hände schulterbreit, die Arme nicht ganz durchgedrückt. Rücken gerade, Bauch und Po angespannt, den Blick zu Boden.

**Ausführung:** Ein Bein nach hinten strecken, den gegenüberliegenden Arm nach vorne. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition. Seitenwechsel.



## Brust + Trizeps

**Ausgangsposition:** Auf den Pads kniend, die Hände Schulterbreit abgestützt, die Arme nicht ganz durchgedrückt. Rücken gerade, Bauch und Po angespannt, den Blick zu Boden.

**Ausführung:** Den Oberkörper absenken, der Rücken bleibt gerade, die Ellbogen am Körper. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.



Variante:  
Um intensiver zu  
trainieren, stellen  
Sie die Hände dichter  
zusammen



! Sollten dennoch  
Schmerzen auftreten,  
Übung sofort beenden.

**Nach dem Training: Dehnübungen**  
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.





# Exercices de yoga et fitness

fr

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg • 97426AB6X6VIII • 2018-05

Vos nouveaux coussins multifonctions aident à protéger vos genoux, vos mains, vos poignets, vos pieds et vos hanches lors de l'entraînement. Ils permettent également un bon ancrage et un maintien optimal grâce à leur forte capacité antidérapante.

## Pour votre sécurité

Lisez soigneusement les consignes de sécurité et n'utilisez le présent article que de la façon décrite dans ce mode d'emploi afin d'éviter tout risque de détérioration ou de blessure. Conservez ce mode d'emploi en lieu sûr pour pouvoir le consulter en cas de besoin. Si vous donnez, prêtez ou vendez cet article, remettez ce mode d'emploi en même temps que l'article.

## Domaine d'utilisation

Les coussins sont conçus pour une utilisation domestique. Ils ne sont pas adaptés à un usage professionnel dans les centres sportifs ou les établissements médico-thérapeutiques.

## Quelques conseils pour la pratique du yoga

- Faites vos exercices dans un endroit assez chaud, calme et où vous ne serez pas distraite(s), sans vous exposer aux rayons directs du soleil.
- Portez des vêtements amples et confortables. Faites vos exercices toujours pieds nus. Enlevez votre montre et vos bijoux.
- Après une légère collation, attendez 1 à 2 heures avant de commencer les exercices, après un gros repas 3 à 4 heures.
- Choisissez les exercices en fonction de votre condition physique. Si vous n'êtes pas habitué(e) à vous déplacer physiquement, commencez l'entraînement par un petit nombre de répétitions. Faites toujours les exercices lentement et en restant concentré(e).
- Entraînez-vous 2 à 5 fois par semaine.
- N'oubliez pas de vous échauffer avec des exercices adéquats avant de commencer les exercices de yoga. Terminez toujours les exercices par une phase de relaxation de 5 à 15 minutes.
- Ne forcez jamais un étirement. N'insistez que jusqu'au point où vous trouvez la posture encore agréable. Une légère sensation d'étirement est normale. Interrompez toutefois l'exercice dès que vous ressentez des vertiges, des douleurs ou des troubles.
- Les exercices restent efficaces même si vous ne les maîtrisez pas encore complètement.
- Surveillez votre respiration: respirez profondément en faisant remonter vos côtes. Respirez plus dans le thorax et moins dans le ventre. Exploitez au maximum votre volume respiratoire. Veillez à ce que votre inspiration et votre expiration soient de même durée. Faites impérativement une pause dès que vous ne respirez plus de manière homogène. Ceci est en effet le signe que vous n'êtes plus concentré(e). Au yoga, l'important n'est pas la performance. C'est vous qui décidez du rythme et du degré d'effort.
- Effectuez toujours les exercices des deux côtés.
- Concentrez-vous lorsque vous effectuez les exercices et ne vous laissez pas distraire.
- Faites tous les exercices en gardant le dos droit, sans le cambrer! Contractez les abdominaux et les fessiers. En position debout, gardez les jambes légèrement fléchies.

**i** Lorsque vous faites un exercice pour la première fois, mettez-vous devant une glace pour mieux contrôler la position de votre corps.

- Ne vous surmenez pas. Votre entraînement doit correspondre à votre condition physique. Si vous ressentez des douleurs pendant les exercices, arrêtez immédiatement l'entraînement.**
- Nous vous conseillons de demander à un professeur de yoga expérimenté de vous montrer comment bien effectuer les exercices.

## Consignes importantes

Consultez votre médecin!

- Avant de commencer l'entraînement, consultez votre médecin. Demandez-lui dans quelle mesure ces exercices vous conviennent.

En cas de problèmes particuliers tels que port d'un stimulateur cardiaque, grossesse, troubles circulatoires, maladies inflammatoires des articulations ou des tendons, ou problèmes orthopédiques, l'entraînement doit être soumis à l'avis d'un médecin. Tout entraînement non approprié ou excessif peut avoir un effet néfaste sur votre santé.

Arrêtez immédiatement votre séance et consultez un médecin si vous ressentez l'un des symptômes suivants: nausées, étourdissements, essoufflement excessif ou douleur à la poitrine. Cessez également immédiatement l'entraînement en cas de douleurs articulaires ou musculaires.

Ne convient pas à l'entraînement thérapeutique!

### DANGER: risque de blessure

- Veillez à bien aérer la pièce où vous vous entraînez, mais évitez les courants d'air.
- Retirez les bijoux tels que les bagues ou les bracelets. Vous risqueriez de vous blesser et d'abîmer les coussins.
- Le sol doit être plan et régulier.
- Veillez à disposer d'une liberté de mouvement suffisante lorsque vous vous entraînez. Aucun objet ne doit se trouver dans la zone avoisinante. Entraînez-vous en gardant une distance suffisante par rapport aux autres personnes.
- Contrôlez les coussins avant chaque utilisation. Ne les utilisez plus s'ils sont endommagés.

### Entretien

- À votre besoin, les coussins peuvent être essuyés avec un chiffon humide.
- Après le nettoyage, laissez les coussins sécher à l'air libre à température ambiante. Ne les posez pas sur le chauffage, et n'utilisez jamais de séche-cheveux ou autre objet similaire pour les sécher.
- Rangez les coussins dans un endroit frais et sec, à l'abri des rayons du soleil, ainsi qu'à l'écart de surfaces ou d'objets pointus, coupants ou rugueux.
- Certains vernis ou produits d'entretien ainsi que certaines matières plastiques risquent d'attaquer et de ramollir le matériau de l'article. Pour éviter les traces inesthétiques sur le sol, intercalez éventuellement un support non glissant entre le sol et l'article et rangez l'article, par ex. dans une boîte adaptée.

Matériau: mousse PU  
Dimensions: env. 240 x 180 x 22 mm (L x l x h)  
Poids: chaque coussin env. 140 g

**i** Pour des raisons liées à la production, il se peut que l'article dégage une légère odeur lorsque vous le déballez pour la première fois. Cette odeur est sans aucun danger. Déballez l'article et laissez-le bien s'aérer avant de l'utiliser. L'odeur disparaîtra rapidement. Veillez à assurer une aération suffisante!

## Tronc, abdominaux, épaules + bras

**Position initiale:** en appui sur les avant-bras. La tête, le dos et les jambes sont alignés. Les abdominaux et les fessiers sont contractés.

**Mouvement:** maintenez la position le plus longtemps possible.

**Position initiale:** en appui sur les avant-bras. La tête, le dos et les jambes sont alignés. Les abdominaux et les fessiers sont contractés.

**Mouvement:** maintenez la position le plus longtemps possible.



www.fr.tchibo.ch/notices

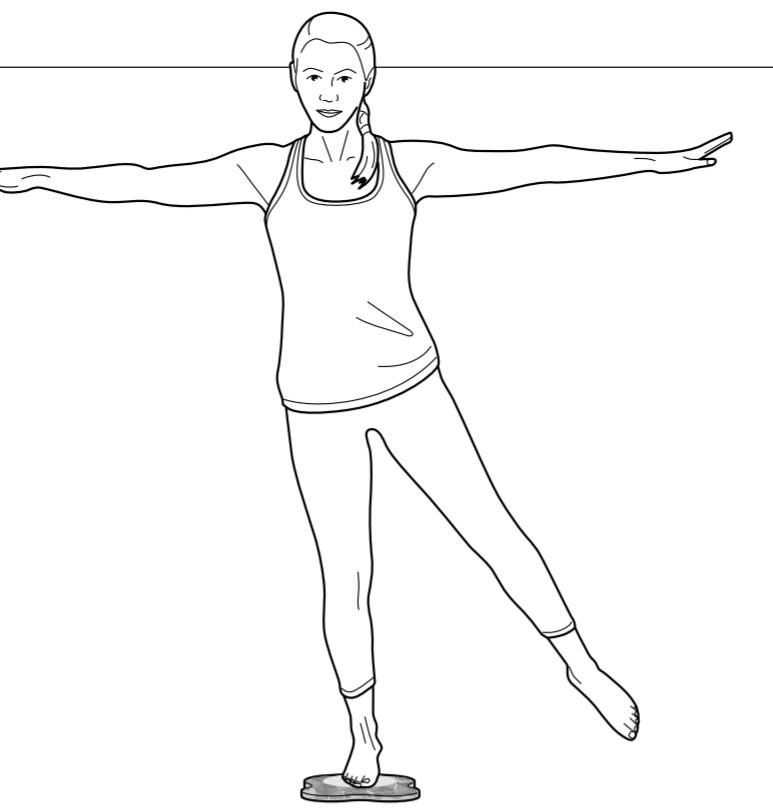
Made exclusively for:  
Tchibo GmbH, Überseeiring 18, 22297 Hamburg, Germany  
www.tchibo.ch

Référence: 366 594

## Extérieur des cuisses

**Position initiale:** debout sur une jambe sur le coussin, écartez les bras pour améliorer l'équilibre.

**Mouvement:** tendez la jambe libre et écartez-la le plus possible sur le côté. Comptez jusqu'à 4 et revenez lentement à la position initiale. Changez de côté.



## Mollets

**Position initiale:** debout, les jambes légèrement fléchies, le dos droit - ne cambrez pas! Abdominaux et fessiers contractés. Relevez le sternum, baissez les épaules, tournez les pointes de pied légèrement vers l'extérieur. Ecartez les jambes de la largeur des épaules, laissez les bras pendre librement sur les côtés.

**Mouvement:** levez les talons et faites passer le poids du corps sur l'avant-pied. Comptez jusqu'à 4 et revenez lentement à la position initiale.

Ensuite, relevez la pointe des pieds et faites passer le poids du corps sur les talons. Comptez jusqu'à 4 et revenez lentement à la position initiale.



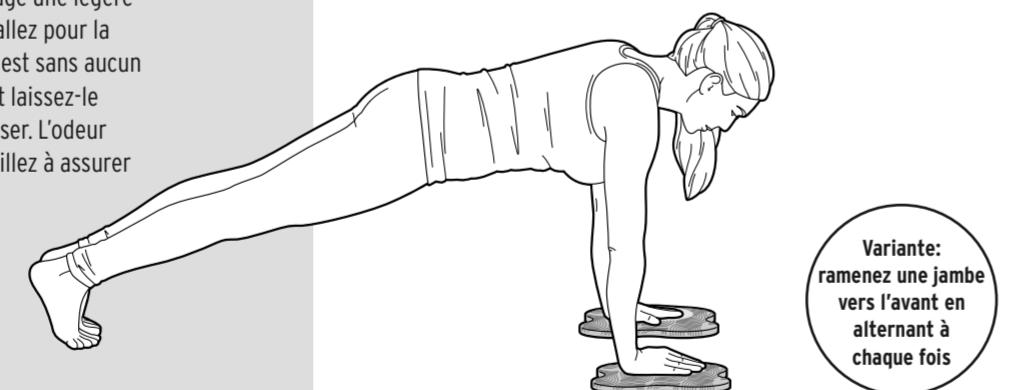
## Tronc, abdominaux, épaules + bras

**Position initiale:** en appui sur les avant-bras, bras très légèrement fléchis.

La tête, le dos et les jambes sont alignés.

Les abdominaux et les fessiers sont contractés.

**Mouvement:** maintenez la position le plus longtemps possible.



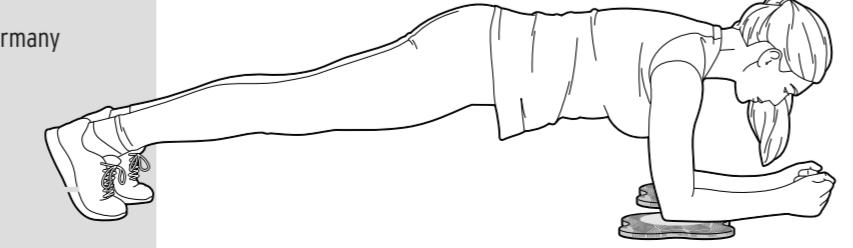
**Variante:**  
ramenez une jambe vers l'avant en alternant à chaque fois

## Tronc, abdominaux, épaules + bras

**Position initiale:** en appui sur les avant-bras. La tête, le dos et les jambes sont alignés.

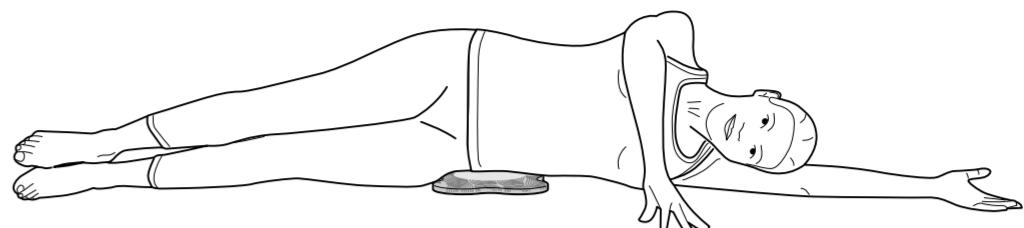
Les abdominaux et les fessiers sont contractés.

**Mouvement:** maintenez la position le plus longtemps possible.

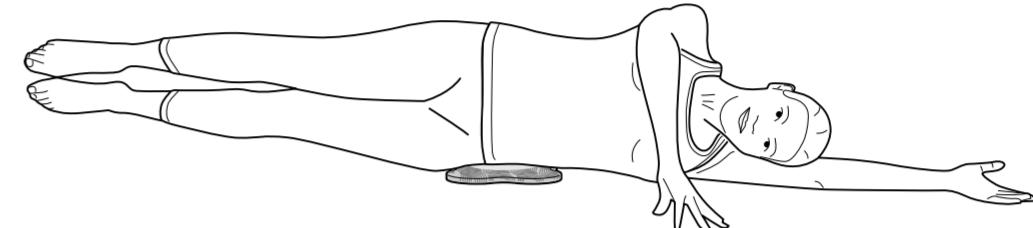


## Intérieur et extérieur des cuisses, abdominaux

**Position initiale:** sur le côté, la hanche sur le coussin, allongez le corps. Tendez le bras en contact avec le sol et posez la tête sur le bras. Appuyez-vous au sol de l'autre main.



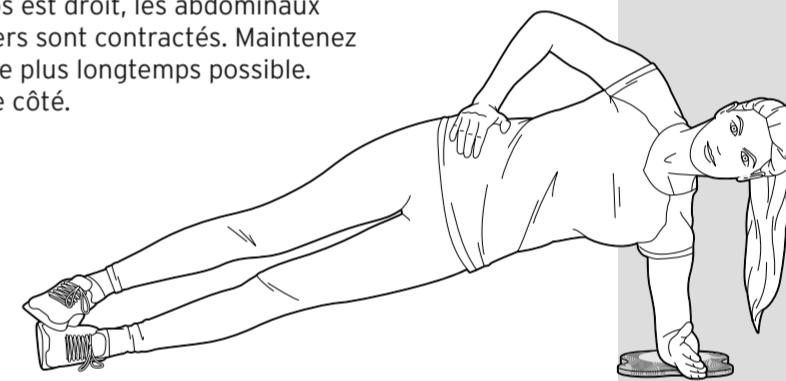
**Mouvement:** relevez les jambes jointes le plus haut possible sur le côté. Comptez jusqu'à 4 et revenez lentement à la position initiale.



## Muscles latéraux du tronc

**Position initiale:** allongé(e) sur le côté, jambes tendues l'une contre l'autre, prenez appui sur le bras plié.

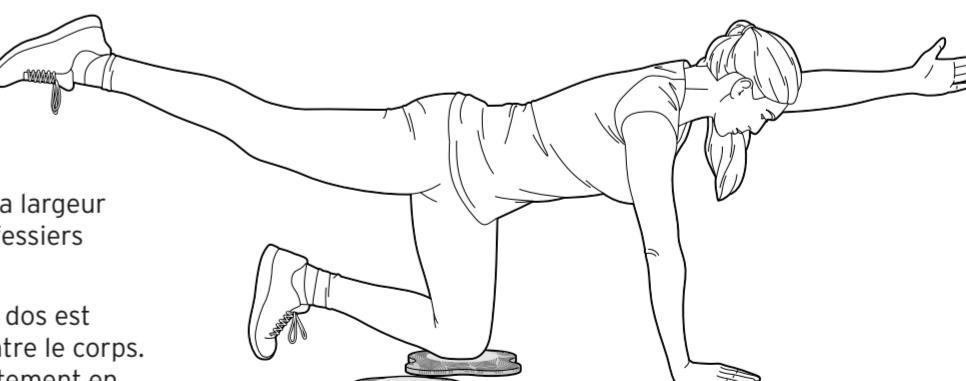
**Mouvement:** Soulevez les hanches jusqu'à ce que les jambes et le buste soient alignés. Le dos est droit, les abdominaux et les fessiers sont contractés. Maintenez la posture le plus longtemps possible. Changez de côté.



## Epaules, bras, tronc, abdominaux, fessiers + arrière des jambes

**Position initiale:** à quatre pattes, mains écartées de la largeur des épaules, les bras sont légèrement fléchis. Le dos est droit, les abdominaux et les fessiers sont contractés, le regard est dirigé vers le sol.

**Mouvement:** relevez une jambe tendue en arrière et tendre le bras opposé vers l'avant. Comptez jusqu'à 4 et revenez lentement en position initiale. Changez de côté.



## Pectoraux + triceps

**Position initiale:** agenouillé sur les coussins, les mains en appui de la largeur des épaules, bras très légèrement fléchis. Dos droit, abdominaux et fessiers contractés, regard dirigé vers le sol.

**Mouvement:** abaissez le buste, le dos est droit, les coudes sont plaqués contre le corps. Comptez jusqu'à 4 et revenez lentement en position initiale.



**Variante:**  
rapprochez vos mains pour intensifier l'exercice



Si, malgré tout,  
vous ressentez des  
douleurs pendant l'en-  
traînemt, arrêtez  
immédiatement  
l'exercice.

Après l'entraînement:  
étirements

Position de départ pour tous les exercices d'étirement:  
Relevez le sternum, abaissez les épaules, fléchissez légèrement les genoux, tournez les pieds légèrement vers l'extérieur. Gardez le dos bien droit!

Pendant ces exercices,  
gardez la position pendant  
20 à 35 secondes environ.

