

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 mitzugeben.
- 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!



www.tchibo.de/anleitungen

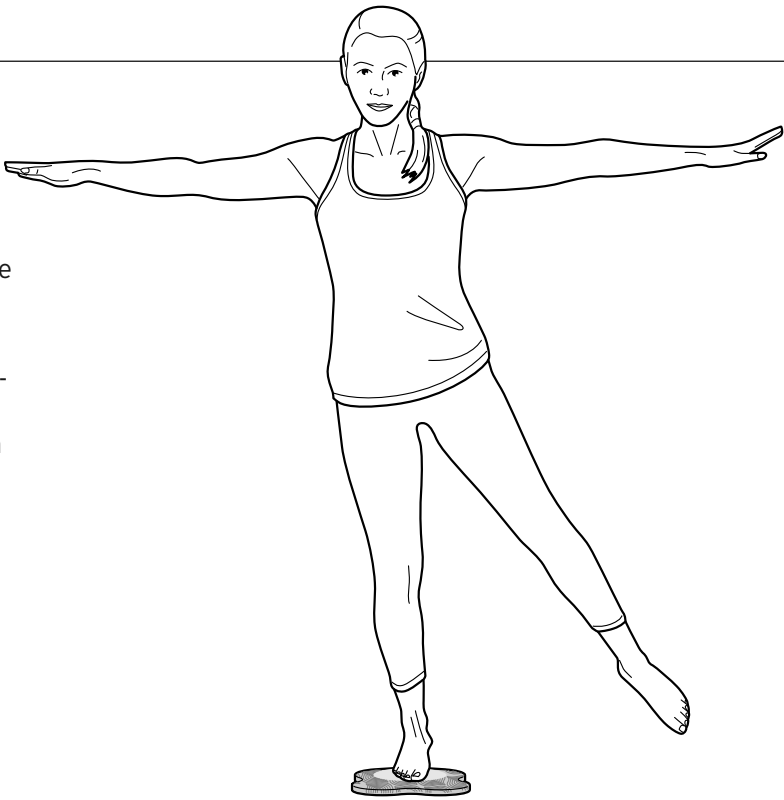
Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany
www.tchibo.de

Artikelnummer: 366 594

Äußerer Oberschenkel

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

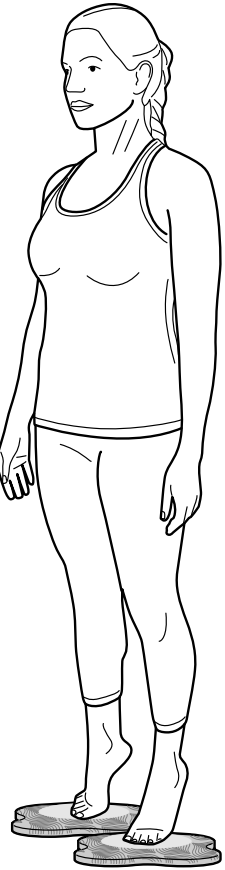
Ausführung: Das freie Bein gerade halten und seitlich so weit wie möglich abspreizen. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition. Seitenwechsel.



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.

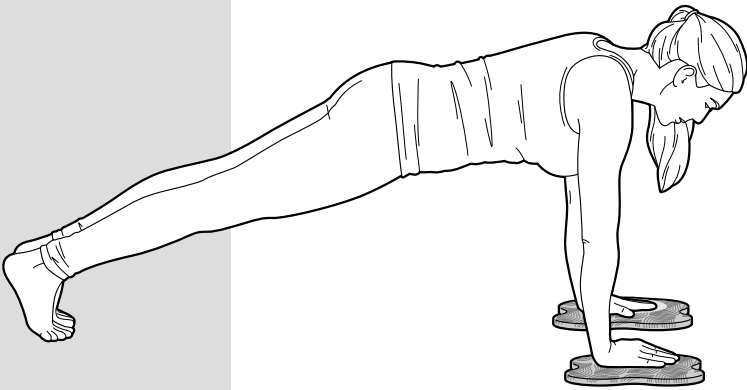
Ausführung: Fußgelenke strecken und Körpergewicht auf die Fußballen verlagern. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition. Danach Fußgelenke beugen und Körpergewicht auf die Fersen verlagern. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.



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.

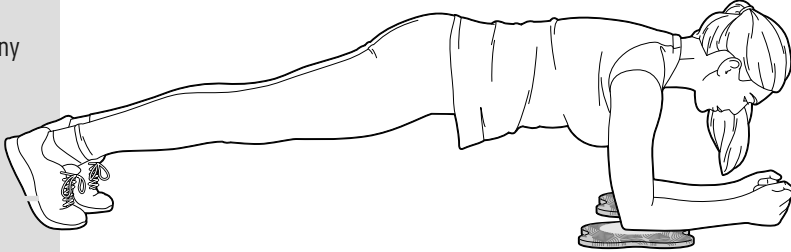


Variante:
Abwechselnd ein Bein nach vorne führen

Rumpf, Bauch, Schultern + Arme

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

Ausführung: Solange wie möglich halten.



Surya Namaskar Der Sonnengruß

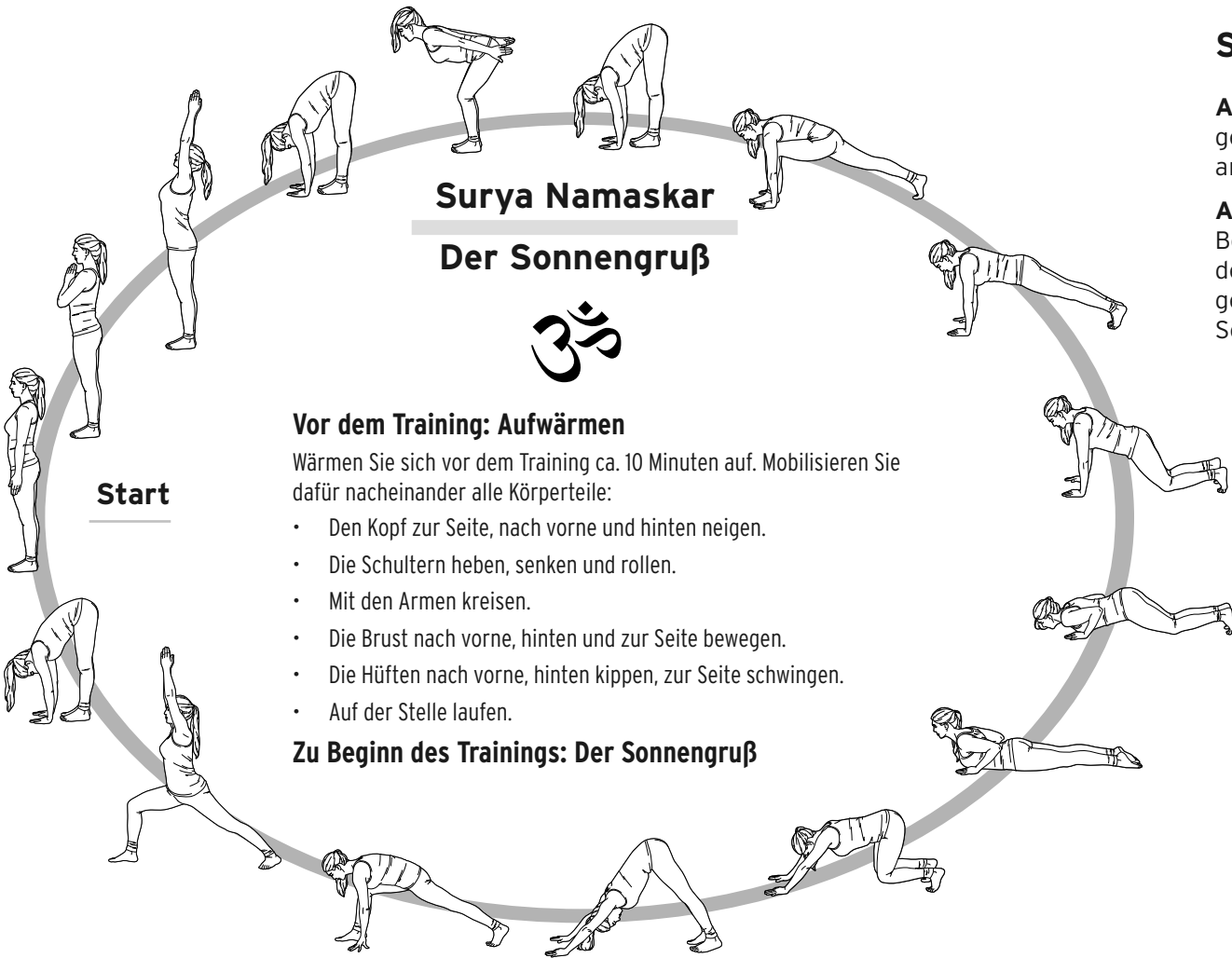


Vor dem Training: Aufwärmen

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.

Zu Beginn des Trainings: Der Sonnengruß



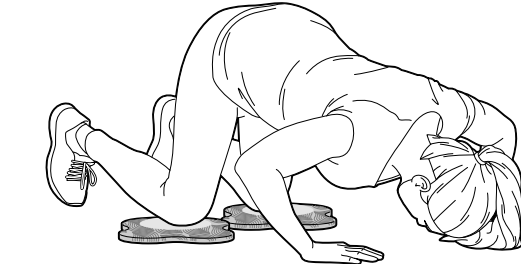
Brust + Trizeps

Ausgangsposition: Auf den Pads knieend, 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 Ellenbogen am Körper. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

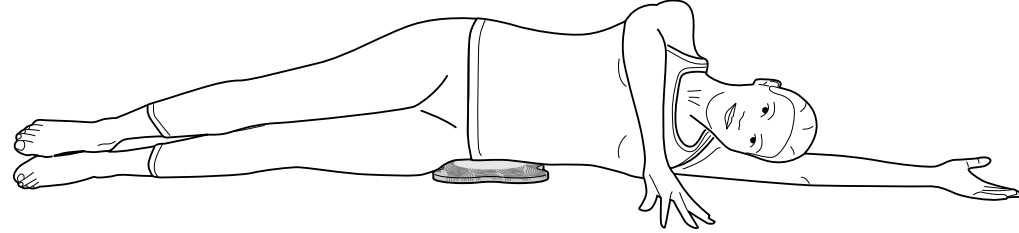


Variante:
Um intensiver zu trainieren, stellen Sie die Hände dichter zusammen

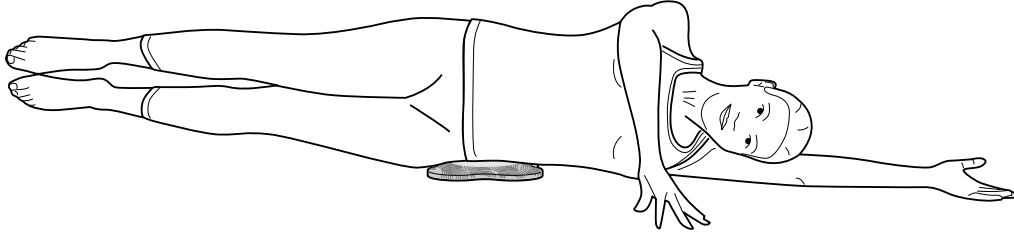


Äußerer+ innerer Oberschenkel, Bauch-muskeln

Ausgangsposition: In Seitlage 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.



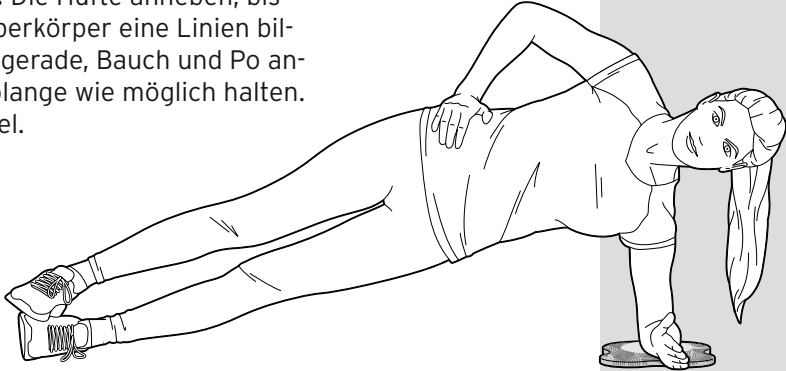
Ausführung: Beide Beine seitlich so weit wie möglich anheben. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition. Seitenwechsel.



Seitliche Rumpfmuskulatur

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

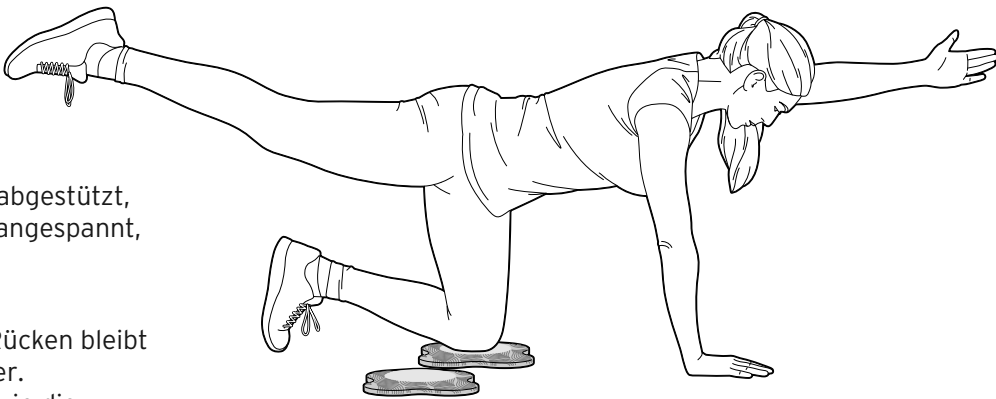
Ausführung: Die Hüfte anheben, bis Beine und Oberkörper eine Linie bilden. Rücken gerade, Bauch und Po angespannt. Solange wie möglich halten. Seitenwechsel.



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

Ausgangsposition: Im 4-Füßler-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.



! 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.

