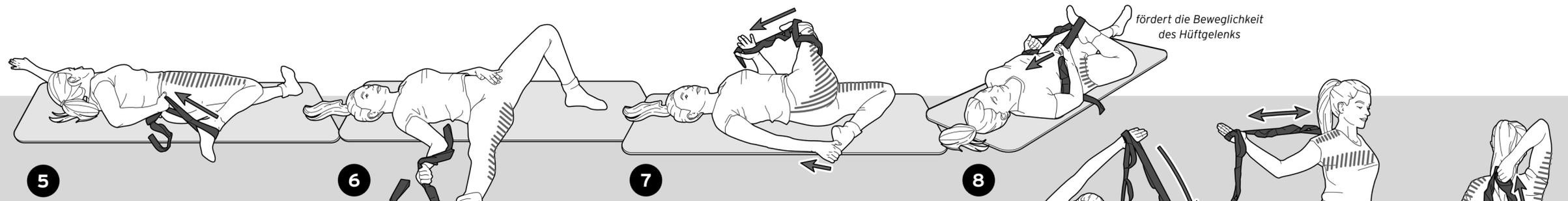
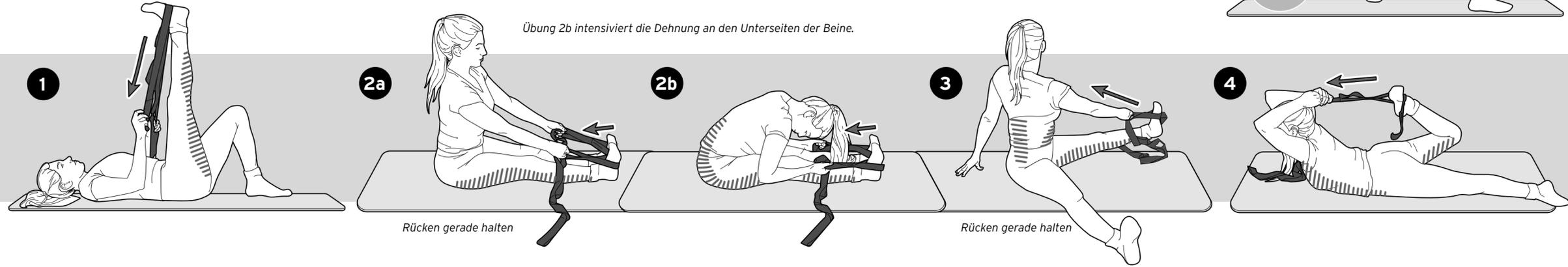




**Für alle Dehnübungen gilt:**

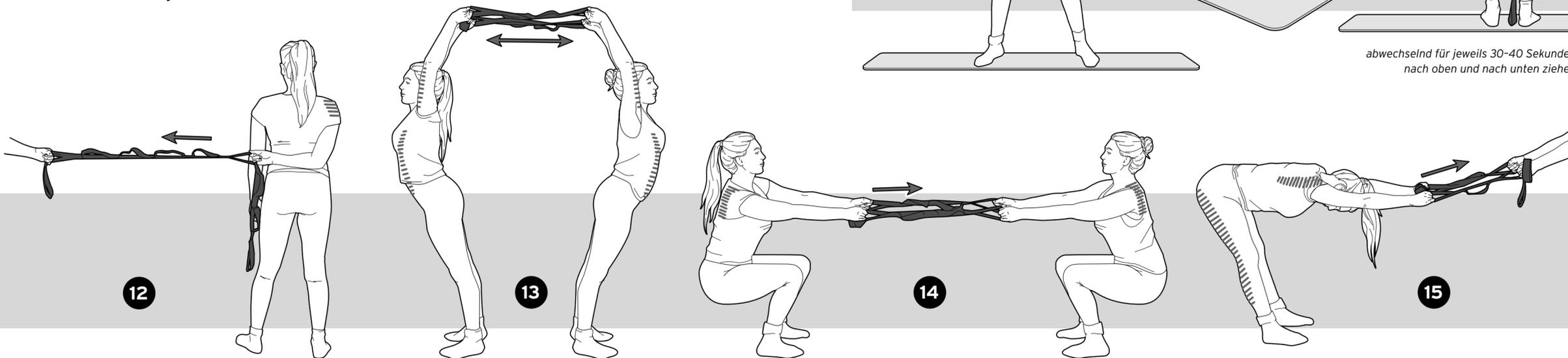
Ziehen Sie die Muskeln sanft in einen Dehnschmerz. Achtung: Übertreiben Sie es nicht, der Dehnschmerz darf nicht zu stark sein, sondern noch angenehm für Sie.

Halten Sie die Position möglichst 30- 40 Sekunden. Gehen Sie dann langsam aus der Position und lockern Sie die Muskeln. Wiederholen Sie die Übung mehrfach, so dass eine Längung des Muskels nach und nach erreicht wird.



**Für die Partnerübungen gilt:**

Die Muskulatur nicht anspannen - lassen Sie sich locker in die Dehnung fallen. Achten Sie auf ein Gleichgewicht zwischen den Partnern.



**Liebe Kundin, lieber Kunde!**

Das Dehnen vor allem nach dem Sport ...  
... erhöht die Beweglichkeit der Gelenke, festigt das Bindegewebe, stärkt Sehnen und Bänder, erwärmt die Muskulatur, steigert die Durchblutung und verbessert so die Versorgung der Muskeln mit Nährstoffen und Mineralien, entspannt den Körper und fördert so die Erholung.

Nach dem Sport sollten Sie zwei Minuten warten, bevor Sie mit dem abschließenden Dehnen beginnen.

Auch nach langen Arbeiten in einer bestimmten Haltung und/oder Position kommt es oft zu Verspannungen, die durch gezielte Dehnübungen gemindert werden können.

Wir wünschen Ihnen eine gute Erholung und viel Spaß bei Ihrem Sportprogramm!

**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 Stretch-Strap dient zur Unterstützung bei verschiedenen Dehnübungen zur Steigerung des Wohlbefindens, z.B. nach dem Sport. Der Stretch-Strap ist für den häuslichen Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz im Sportbereich oder in medizinisch-therapeutischen Einrichtungen ist er nicht geeignet. Der Stretch-Strap ist nicht für Kraftübungen vorgesehen.

**Fragen Sie Ihren Arzt!**

• **Bevor Sie die Dehnübungen erstmalig ausführen, 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, orthopädischen Beschwerden oder nach einer Operation, müssen 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 therapeutisches Training geeignet!

**WARNUNG – Verletzungsgefahr**

- Sollten Sie Kindern die Benutzung des Stretch-Straps erlauben, weisen Sie diese auf den richtigen Gebrauch hin und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf. Der Stretch-Strap ist kein Spielzeug.
- Bei unsachgemäßem Training lassen sich gesundheitliche Schäden nicht ausschließen.
- Legen Sie für die Bodenübungen eine Fitnessmatte o.Ä. unter.
- Prüfen Sie den Stretch-Strap vor jeder Anwendung. Falls er Schäden aufweist, benutzen Sie ihn nicht mehr.
- Wenn Sie das Band zum Üben befestigen: Achten Sie darauf, dass das Befestigungsobjekt stabil genug ist, um dem Zug des Bandes standzuhalten; also keine Tischbeine o.Ä.! Nicht an scharfkantigen Objekten befestigen! Nicht an Türen oder Fenstern befestigen.
- 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.

**Was Sie bei den einzelnen Übungen beachten müssen**

- **Dehnen Sie Ihre Muskeln nicht, wenn diese kalt sind. Dehnen Sie nur die gut aufgewärmten Muskeln nach dem Sport bzw. nach z.B. einer heißen Dusche. Verletzungsgefahr!**
- Halten Sie sich bei allen Übungen gerade und ausbalanciert - machen Sie kein Hohlkreuz! Achten Sie darauf, nicht zu verkrampen! Die Übungen sollen der Entspannung dienen.
- Ziehen Sie immer nur so stark an dem Band, wie es in den gedehnten Muskeln für Sie angenehm ist. Hören Sie auf Ihren Körper! Ein leichter ziehender Schmerz ist normal, übertreiben Sie es aber nicht.
- Atmen Sie während der Übungen gleichmäßig weiter.
- Halten Sie die Dehnposition maximal ca. 15 Sekunden.

**Pflege**

- ▷ Geeignet zum Waschen in der Maschine bis 40 °C.
- ▷ Lassen Sie den Stretch-Strap nach der Wäsche bei Raumtemperatur an der Luft trocknen. Geben Sie ihn nicht in den Trockner und legen Sie ihn auch nicht auf die Heizung o.Ä.!
- ▷ Bewahren Sie den Stretch-Strap kühl und trocken auf. Schützen Sie ihn vor Sonnenlicht sowie vor spitzen, scharfen oder rauen Gegenständen und Oberflächen.
- ▷ 100% Polyester / Länge: ca. 2000 mm



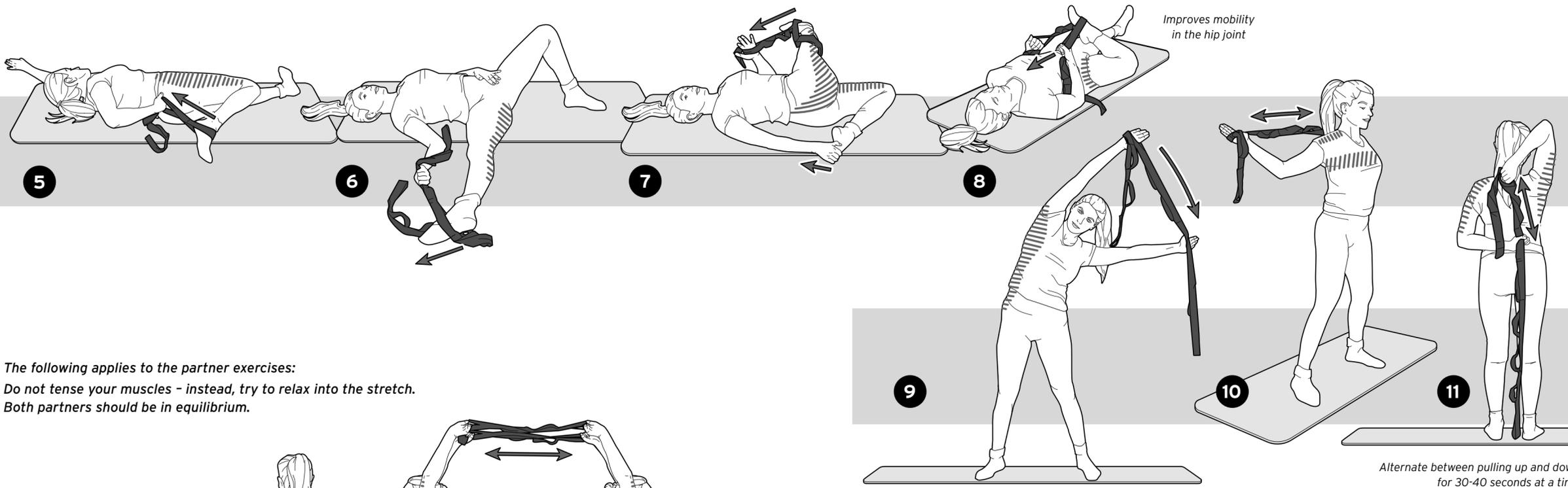
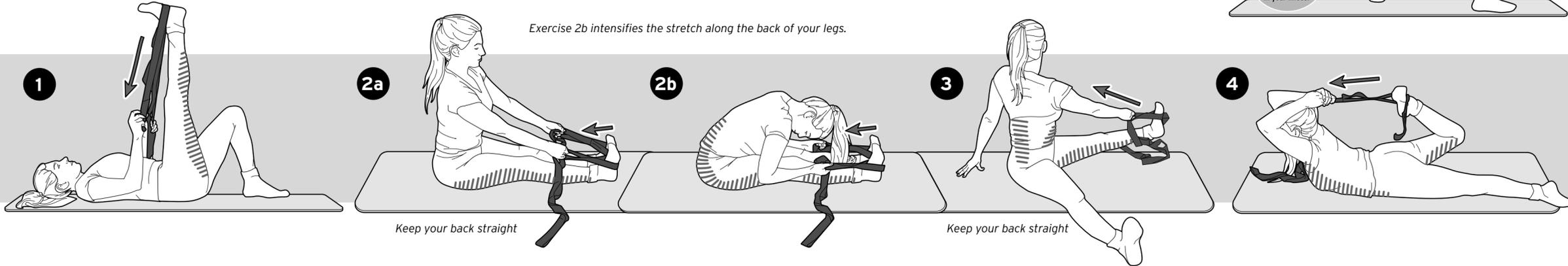
www.tchibo.de/instructions  
(Please enter the product number in the box labelled "Bedienungsanleitungs-suche" and click on "Suchen".)

Product number:  
647 258

The following applies to all stretching exercises:

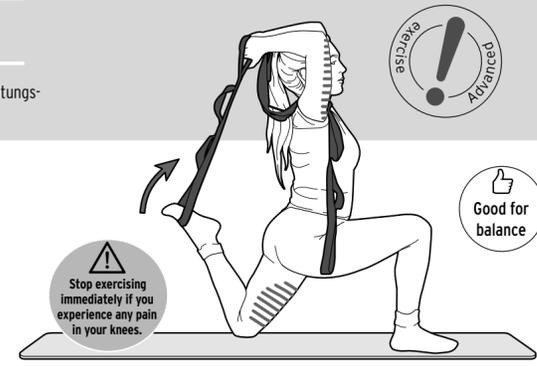
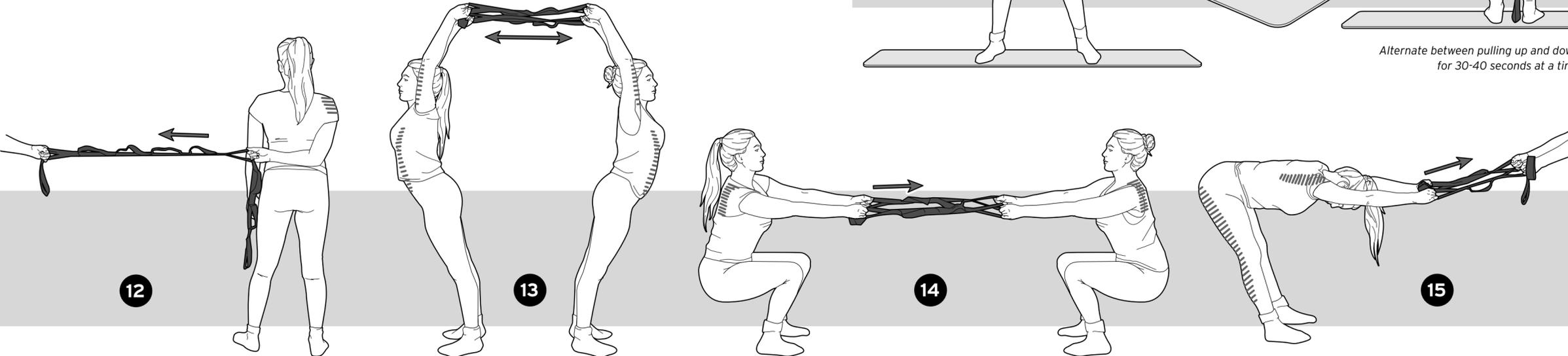
Gently pull your muscles into the stretch until you feel some discomfort. Warning: Be careful not to overdo it: the stretch should feel pleasant and not be too painful.

Hold each position for 30-40 seconds if possible. Then slowly get out of the position and relax your muscles. Repeat the stretch multiple times in order to gradually lengthen the muscle.



The following applies to the partner exercises:

Do not tense your muscles - instead, try to relax into the stretch. Both partners should be in equilibrium.



## Dear Customer

Stretching after exercising ...  
... increases flexibility in your joints, tightens connective tissue, strengthens sinews and ligaments, warms up your muscles, stimulates circulation and therefore improves the supply of nutrients and minerals to the muscles, relaxes your body and boosts your recovery.

After exercising it is best to wait for two minutes before starting to stretch.

Even working in a certain position or stance for a long time can often cause tense muscles, which can be reduced with effective stretching exercises.

We hope you enjoy using this product and reap its beneficial effects!

## 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 stretch strap supports you when performing various stretching exercises to increase your well-being, e.g. after exercising. The stretch strap is designed for home use. It is not suitable for commercial use in fitness centres or in medical/therapeutic institutions. The stretch strap is not intended for strength exercises.

### Consult your doctor!

• Before you do the stretching exercises for the first time, consult your doctor about the extent to which the exercises are suitable 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 pacemaker), if you are pregnant, if you suffer from inflammation of the joints or tendons or from orthopaedic complaints, or if you have recently undergone surgery, then you must arrange an exercise programme in accordance with your doctor.
- Stop the exercises 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

- If you allow children to use the stretch strap, instruct them on how to use it correctly and supervise their sessions. The stretch strap is not a toy. If it is misused or if you exercise too excessively, damage to health cannot be excluded.
- For the floor exercises, lay an exercise mat or something similar underneath.
- Always inspect the stretch strap before use. Do not use it if it shows any signs of damage.
- If securing the band before exercising: make sure that the object it is attached to is stable enough to withstand the pulling forces exerted by the band; do not use table legs or anything similar! Do not attach the band to objects with sharp or pointed edges! Do not attach it to doors or windows.
- 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.

### What to consider when doing the different exercises

- Do not stretch your muscles while they are cold. Only stretch muscles when they are thoroughly warmed up after exercising, or after a hot shower, for example. Risk of injury!
- During all exercises, stay upright and balanced - never arch your back! Do not tense your muscles! The exercises should make you feel relaxed.
- Only pull on the strap as much as is comfortable for your muscles. Listen to your body! A slight ache or pain is normal, but do not overdo it.
- Keep on breathing evenly during the exercises.
- Hold the stretching position for a maximum of 15 seconds.

### Care

- ▷ Suitable for machine washing up to 40°C.
- ▷ Leave the stretch strap to air-dry at room temperature after washing it. Do not put it in a dryer and do not place it on a heater or anything similar!
- ▷ Store the stretch strap in a cool, dry place. Protect it from sunlight and pointed, sharp or rough objects and surfaces.
- ▷ 100% polyester / Length: approx. 2000 mm

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