



## Liebe Kundin, lieber Kunde!

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

Ihr Tchibo Team

# Yoga-Fitness-Pads

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 134507AB0X1XIV · 2023-07

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



Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, [www.tchibo.de](https://www.tchibo.de)

**Artikelnummer: 669 545**

---

## 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 am besten 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.



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

## Vor dem Training: Aufwärmen

Wärmen Sie sich vor dem Training ca. 10 Minuten auf. Mobilisieren Sie dafür nacheinander alle Körperteile:

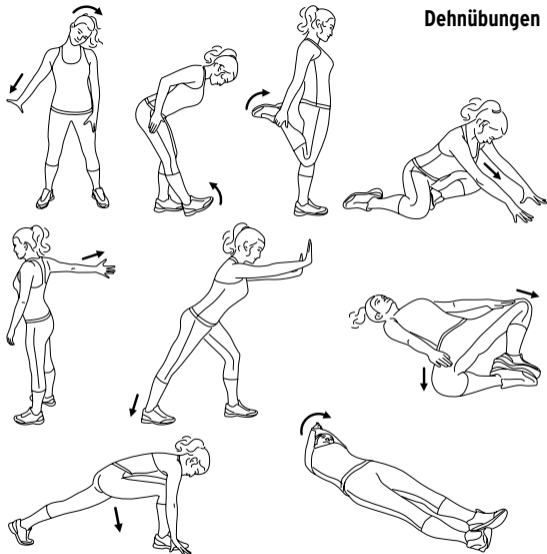
- Den Kopf zur Seite, nach vorne und hinten neigen.
- Die Schultern heben, senken und rollen.
- Mit den Armen kreisen.
- Die Brust nach vorne, hinten und zur Seite bewegen.
- Die Hüften nach vorne, hinten kippen, zur Seite schwingen.
- Auf der Stelle laufen.

## Nach dem Training: Dehnen

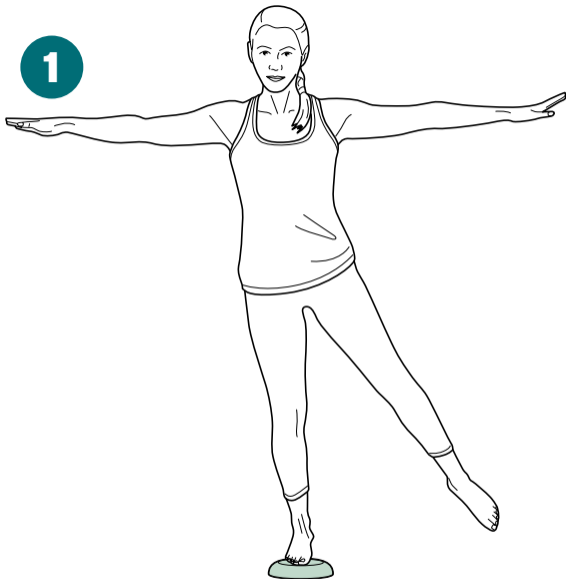
Grundposition bei allen Dehnübungen:

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.



1



## Äußerer Oberschenkel

---

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

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

**Seitenwechsel.**

## Unterschenkel

---

- Position:** 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.
- Übung:** 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.

2



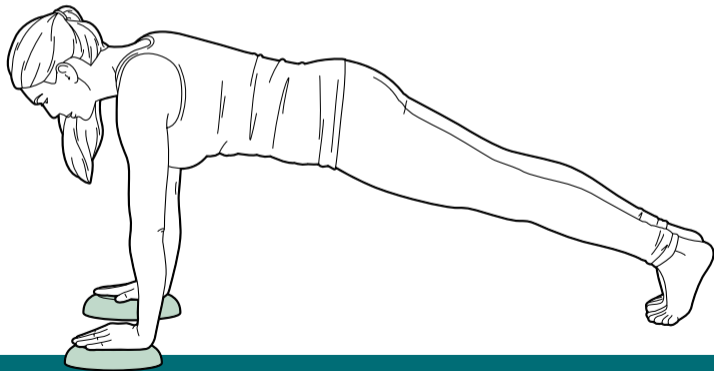
3

## Rumpf, Bauch, Schultern + Arme

---

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

**Übung:** Solange wie möglich halten.



**Variante:**  
Abwechselnd ein  
Bein nach vorne  
führen

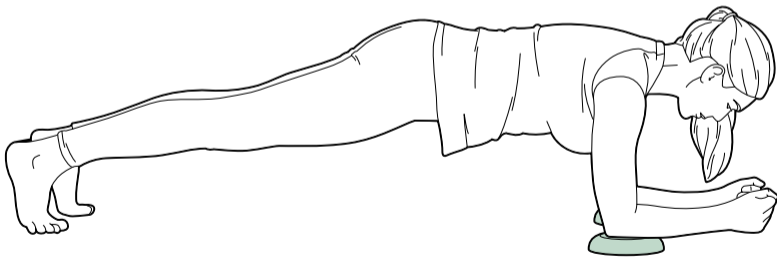


## Rumpf, Bauch, Schultern + Arme

---

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

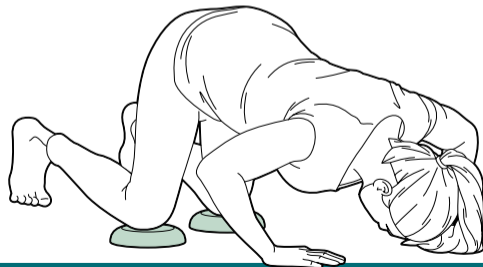
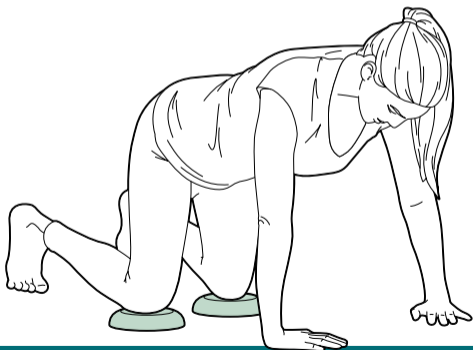
**Übung:** Solange wie möglich halten.



## Brust + Trizeps

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

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



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

  
Sollten trotz Pads  
Schmerzen in den  
Knien auftreten,  
Übung sofort  
beenden.

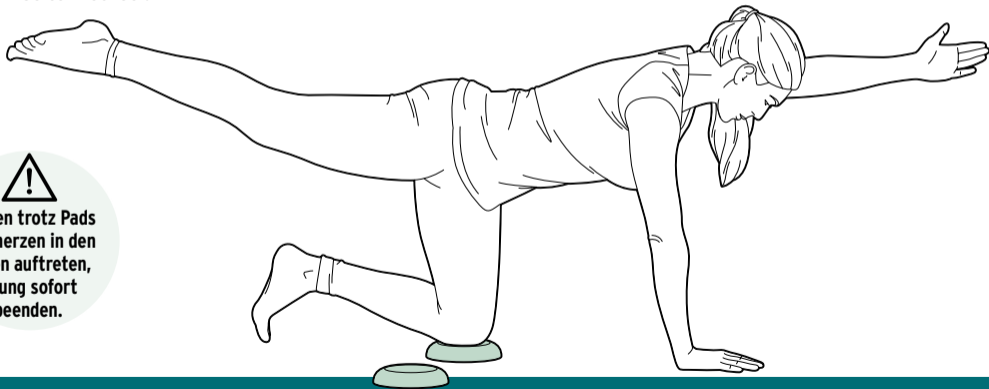
# 6

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

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

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

**Seitenwechsel.**



Sollten trotz Pads Schmerzen in den Knien auftreten, Übung sofort beenden.

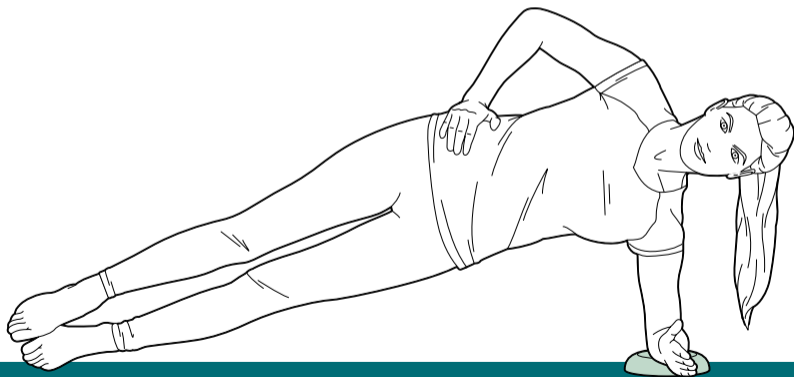
## Seitliche Rumpfmuskulatur

---

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

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

**Seitenwechsel.**



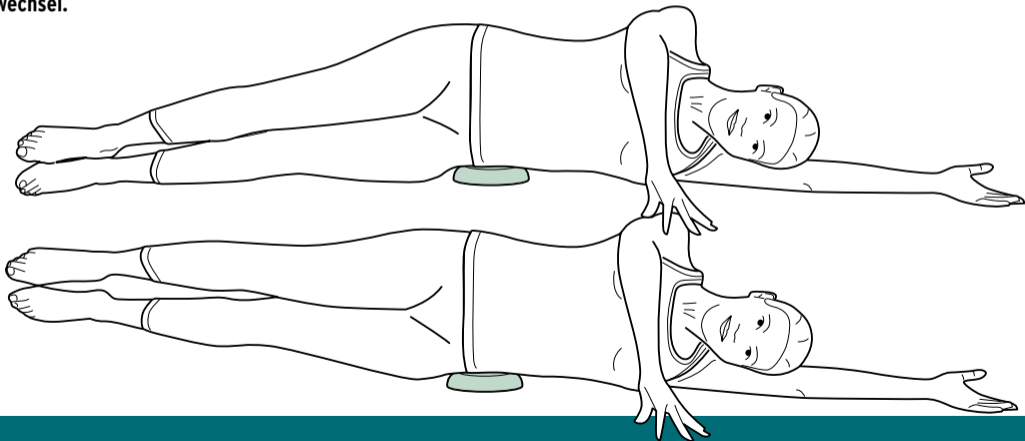
## Äußerer+ innerer Oberschenkel, Bauchmuskeln

8

**Position:** 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.

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

**Seitenwechsel.**



---

## Pflege

- ▷ Wischen Sie die Pads bei Bedarf feucht ab.
- ▷ Lassen Sie die Pads nach der Reinigung bei Raumtemperatur an der Luft trocknen. Legen Sie sie nicht auf die Heizung, verwenden Sie auch keinen Haartrockner 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.



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!

Material: EVA-Schaum

Größe: ca. 140 mm Ø

Gewicht: jeweils ca. 60 g