

Liebe Kundin, lieber Kunde!

Ihr neues Yoga-Wedge unterstützt Sie bei der Ausführung von Yoga-, Fitness- und Dehn-Übungen, indem es Sie stabilisiert, die Haltung z.B. bei Kniebeugen optimiert und Fuß- und Handgelenke entlastet.

Ihr Tchibo Team

Sicherheitshinweise

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 Yoga-Wedge ist zur Unterstützung von gymnastischen Übungen im häuslichen Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und therapeutischen Einrichtungen ist es nicht geeignet.

GEFAHR für Kinder

- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht u.a. Erstickungsgefahr!

WARNUNG – Verletzungsrisiko

- Achten Sie auf genügend Bewegungsfreiraum beim Trainieren. Es dürfen keine Gegenstände in den Trainingsbereich hineinragen. Trainieren Sie mit ausreichendem Abstand zu anderen Personen.

Fragen Sie Ihren Arzt!

- **Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist.**
- Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. Tragen eines Herzschrittmachers, Schwangerschaft, 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!

Ein paar Anregungen zu Yoga

Bitte beachten Sie: Bei Yoga kommt es sehr auf die richtige Körperhaltung und genaue Ausführung der Übungen an. Wir können Ihnen hier nur einige Anwendungsbeispiele zeigen. Yoga sollte unbedingt unter Anleitung geschulter Trainer erlernt werden, um von vornherein gesundheitsgefährdende Übungsmuster zu vermeiden!

- Üben Sie an einem warmen, ruhigen Ort ohne Ablenkungen.
- Tragen Sie lockere, bequeme Kleidung. Machen Sie Ihre Übungen vorzugsweise barfuß. Legen Sie eine Yoga-Matte o.Ä. unter. 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.

- Wärmen Sie sich mit Aufwärmübungen auf, bevor Sie mit Yoga-Übungen beginnen. Beenden Sie Ihre Übungen immer mit einer Entspannungsphase von mindestens 5 Minuten.
- Richten Sie die Übungen nach Ihrer persönlichen Körperverfassung. Wenn Sie es nicht gewohnt sind, sich körperlich zu betätigen, beginnen Sie anfangs mit wenigen Übungen. Führen Sie alle Übungen langsam und bewusst aus. Üben Sie 2-5 Mal pro Woche.
- 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 Schmerzen oder Beschwerden bemerken.
- 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.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Nehmen Sie vor und nach dem Training ausreichend Flüssigkeit zu sich.
- Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.

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.
- Beginnen Sie Ihre Yoga-Übungen mit dem Sonnengruß.

Nach dem Training: Entspannen

Schließen Sie Ihr Training mit ca. 5 Minuten Tiefenentspannung. Legen Sie sich auf den Rücken, schließen Sie die Augen und spüren Sie bewusst Ihren Atem. Wandern Sie in den Gedanken durch Ihren Körper. Spüren Sie Ihre Muskeln und lassen Sie sie dann los.

Pflege

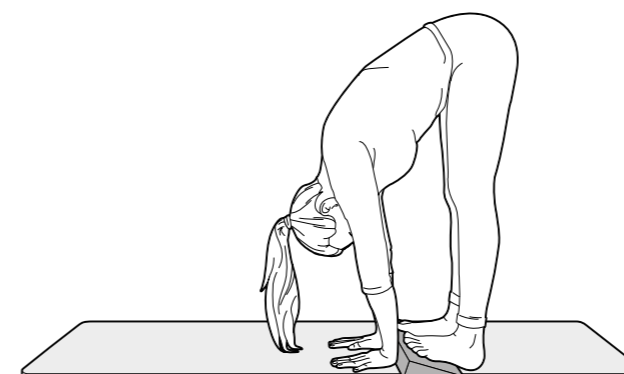
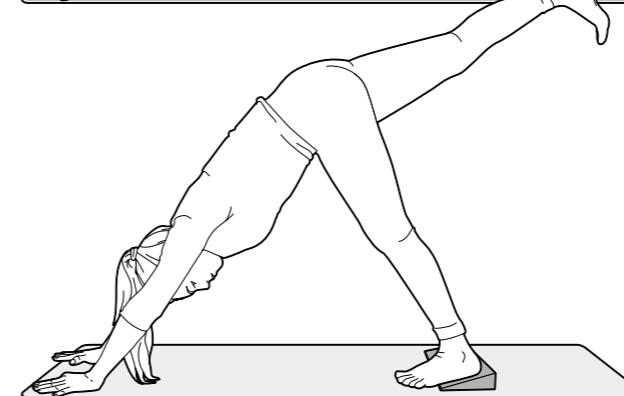
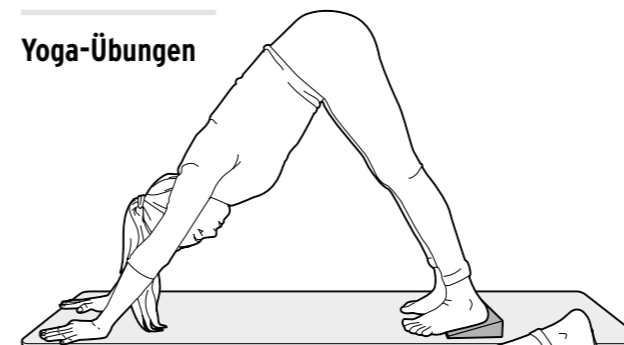
Aus produktionstechnischen Gründen kann es beim ersten Auspacken des Artikels zu einer leichten Geruchsentwicklung kommen. Diese ist vollkommen ungefährlich. Lassen Sie den Artikel vor dem ersten Gebrauch gut auslüften. Der Geruch verschwindet nach kurzer Zeit.

▷ Der Artikel ist feucht abwischbar.

HINWEIS – Sachschaden:

- Verwenden Sie zum Reinigen des Artikels keine Reinigungsmittel.
- Lagern Sie den Artikel geschützt vor direktem Sonnenlicht. Setzen Sie ihn keinen Temperaturen unter -10 °C oder über +50 °C aus. Schützen Sie ihn auch vor großen Temperaturschwankungen, hoher Luftfeuchtigkeit und Wasser.

Yoga-Übungen



Herabschauender Hund – Entlastung der Fußgelenke

Wedge unter den Fersen

Ausgangsposition: Im 4-Füßler-Stand, Hände unter den Schultern, Knie unter den Hüften.

Die Arme strecken und die Finger spreizen. Das Gewicht auf Handflächen und Finger verteilen, um die Handgelenke zu entlasten.

In Position gehen: Die Zehen auf den Boden stellen, die Knie anheben und langsam die Beine strecken. Den Po weit nach hinten/oben heben.

Mit den Händen in den Boden drücken und die Fersen zum Boden ziehen. Oberarme nach außen drehen. Der Kopf bleibt in Verlängerung des Oberkörpers zwischen den Armen.

Ruhig atmen und Position 1-3 Minuten halten.

- Wirkung:**
- stärkt Beine, Rücken, Arme und Hände
 - streckt die Brustwirbelsäule
 - streckt und dehnt die gesamte Körperrückseite, vor allem Oberschenkelrückseiten und Waden

Variante: Abwechselnd ein Bein gerade nach hinten/oben anheben.

Wirkung: • [stärkt Po](#)

Kamel – Entlastung Füße / Knie

Wedge unter den Schienbeinen, unterhalb der Knie

Ausgangsposition: Im Fersensitz, Knie hüftbreit, die Fußrücken liegen auf dem Boden auf. Die Hände ruhen auf den Beinen.

Oberkörper und Oberschenkel senkrecht aufrichten. Schultern nach hinten ziehen, so dass sich der Brustkorb weitet. Der Blick geht geradeaus, die Arme locker an den Seiten.

In Position gehen: Die Hände zunächst hinten an die Hüften legen, die Finger zeigen nach unten, die Ellbogen nach hinten.

Langsam zurücklehnen: Bei jedem Atemzug Wirbel für Wirbel nach hinten beugen, der Brustkorb streckt sich dabei nach oben. Die Hände nun nach hinten auf die Fersen legen. Position aktiv mit den Bauchmuskeln halten, nicht ins Hohlkreuz gehen.

Einige Atemzüge in der Position bleiben.

Position verlassen: Mit den Bauchmuskeln Wirbel für Wirbel wieder nach oben ziehen, den Kopf zum Schluss.

- Wirkung:**
- kräftigt Po und Oberschenkel
 - dehnt die gesamte Wirbelsäule, Brust- und Bauchmuskeln, Hüfte
 - öffnet Brustkorb und Bauch
 - trainiert den Beckenboden

Stehende Vorwärtsbeuge – Intensiviert die Dehnung der Beinrückseite

Wedge unter den Fußballen

Ausgangsposition: Aufrecht stehen, Füße zusammen, die Arme seitlich am Körper.

In Position gehen: Über die Beine nach vorne beugen. Beim Ein- und Ausatmen den Rücken immer mehr verlängern. Den Oberkörper mit der Atmung mitschwingen lassen. Kopf und Nacken bewusst locker hängen lassen.

Wenn möglich die Hände auf dem Boden vor oder neben den Füßen ablegen.

Position 30-60 Sekunden halten.

Position verlassen: Langsam wieder nach oben aufrollen und aufrichten.

- Wirkung:**
- kräftigt die Beine
 - dehnt Waden und Oberschenkelrückseite
 - flexibilisiert die Wirbelsäule, längt und dehnt den Rücken
 - löst Verspannungen in Rücken und Nacken

Kniebeugen - Optimierung der Haltung / Entlastung der Fußgelenke

Wedge unter den Fersen

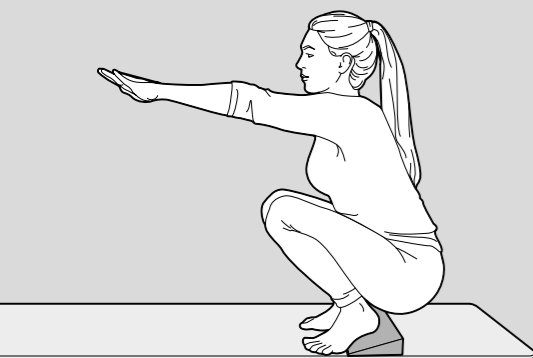
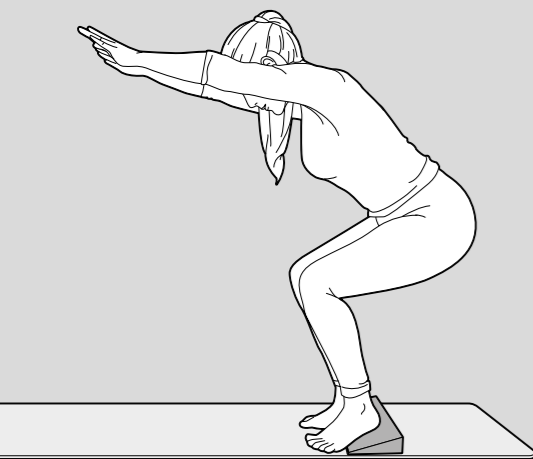
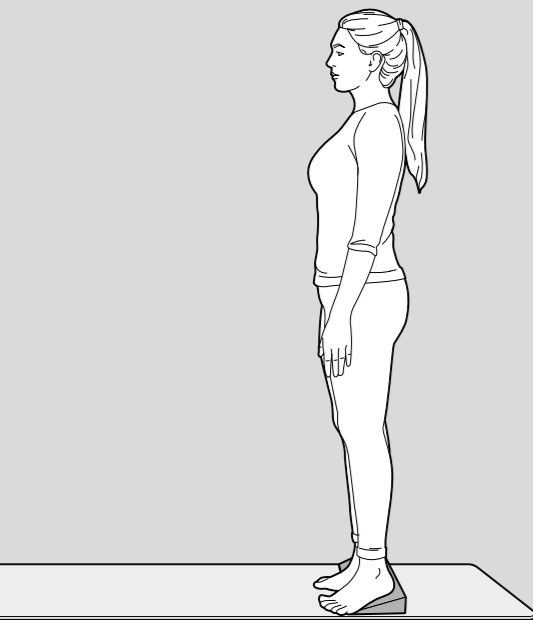
Ausgangsposition: Aufrecht stehend, Beine schulterbreit, Füße parallel, Bauch und Po angespannt.

In Position gehen: Po nach hinten unten führen, bis die Knie einen 90°-Winkel bilden. Gleichzeitig Rumpf anspannen, Schultern nach hinten ziehen und mit der Bewegung die Arme nach vorne führen. Im tiefsten Punkt sich aus den Beinen heraus wieder nach oben drücken. Die Arme während der Bewegung wieder zurück führen.

Tipp: Die Bewegungen nicht zu schnell ausführen. Lieber etwas kontrollierter und ohne Schwung.

Wirkung:

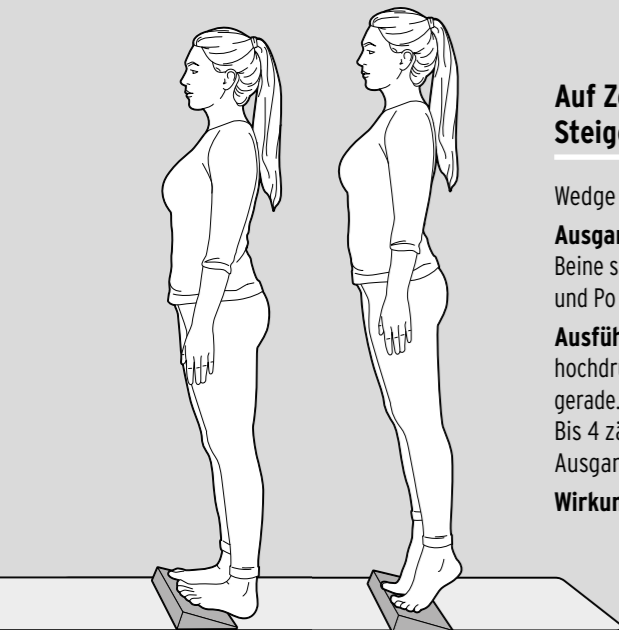
- stärkt Bein- und Pomuskulatur
- fördert das Gleichgewicht



Variante: In die tiefe Hocke gehen, Position halten.

Wirkung:

- dehnt und entspannt den unteren Rücken
- dehnt die Waden



Auf Zehenspitzen stellen - Steigerung der Wirkung

Wedge unter den Fußballen

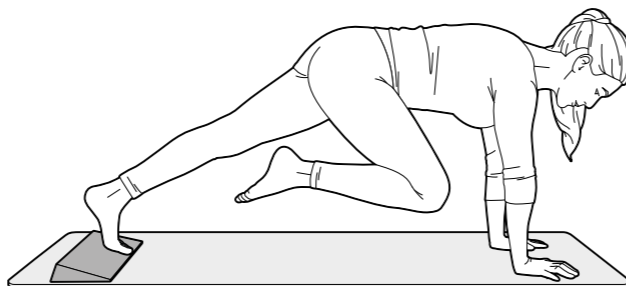
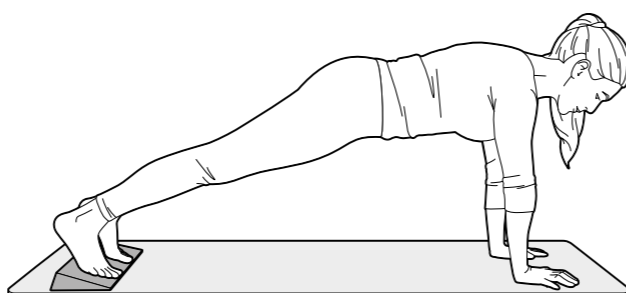
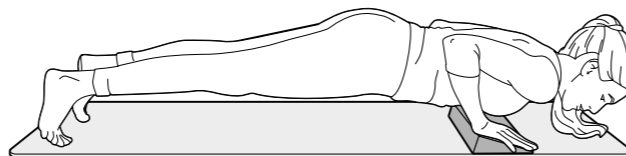
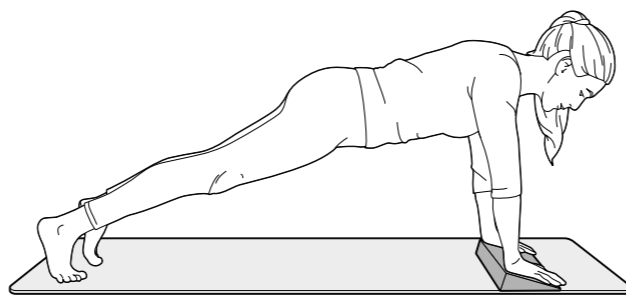
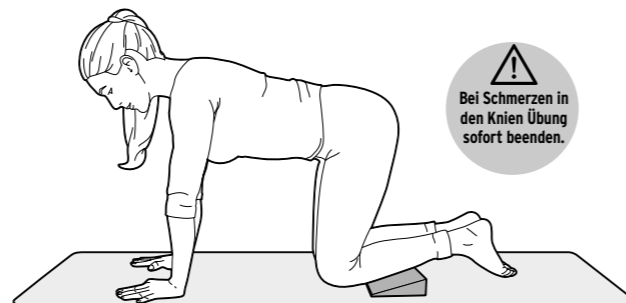
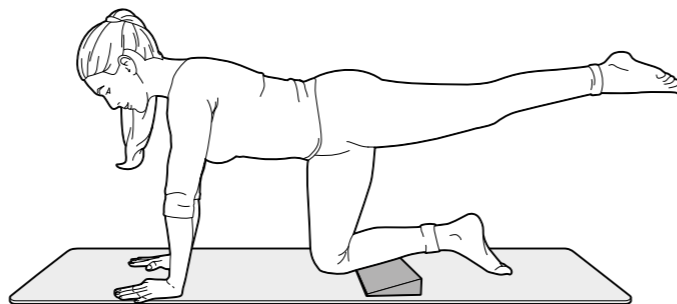
Ausgangsposition: Aufrecht stehend, Beine schulterbreit, Füße parallel, Bauch und Po angespannt.

Ausführung: Auf die Zehenspitzen hochdrücken. Der Körper bleibt möglichst gerade. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

Wirkung:

- stärkt die Beinmuskulatur
- dehnt die Waden

Fitnessübungen



Beinheber - Entlastung Schienbeine / Füße

Wedge unter den Schienbeinen

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. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition. Seitenwechsel.

Wirkung:

- stärkt Schultern, Arme, Rumpf, Bauch, Po und hintere Beinmuskulatur

Variante: Gleichzeitig den gegenüberliegenden Arm nach vorne führen

Liegestütz - Entlastung der Handgelenke

Wedge unter den Händen

Ausgangsposition: 4-Füßler-Stellung auf den Knien oder mit nach hinten gestreckten Beinen (Planke), so dass der Körper von Kopf bis Fuß eine gerade Linie bildet. Die Arme schulterbreit direkt unter den Schultern. Rücken gerade, Bauch und Po angespannt, den Blick zu Boden.

Ausführung: Die Ellenbogen beugen und den Oberkörper bis knapp über den Boden absenken, der Rücken bleibt gerade. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

Wirkung:

- stärkt Brust-/Schultermuskulatur und Trizeps

Bergsteiger - Entlastung der Zehngelenke

Wedge unter den Fußballen

Ausgangsposition: 4-Füßler-Stellung mit nach hinten gestreckten Beinen (Planke), so dass der Körper von Kopf bis Fuß eine gerade Linie bildet. Die Arme schulterbreit direkt unter den Schultern. Rücken gerade, Bauch und Po angespannt, den Blick zu Boden.

Ausführung: Die Knie abwechselnd zur Körpermitte in Richtung der Ellenbogen ziehen. Der Rücken bleibt möglichst gerade. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition. Seitenwechsel.

Wirkung:

- stärkt Schultern, Arme, Rumpf, Bauch, Po und Beinmuskulatur

Situps - Unterstützung des Beckens

Vor das Wedge setzen

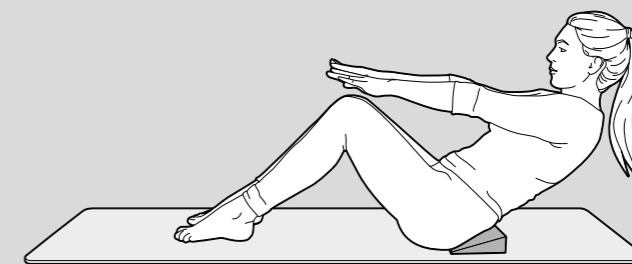
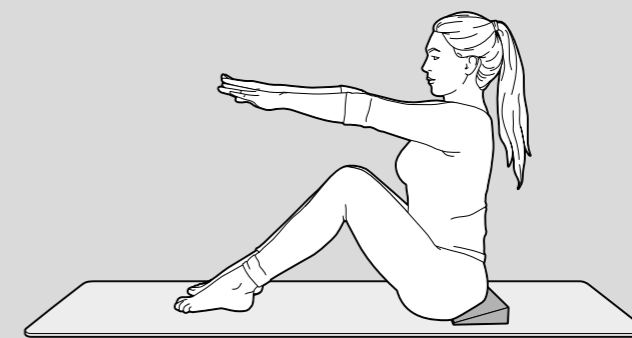
Ausgangsposition: Aufrecht sitzend, die Beine im 90°-Winkel aufgestellt, die Arme nach vorne gestreckt. Rücken gerade, Bauch und Po angespannt, den Blick geradeaus.

Ausführung: Den Oberkörper langsam nach hinten absenken, auf ca. 45°. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

Wichtig: Aus den Bauchmuskeln heraus arbeiten, nicht mit den Armen Schwung holen, nicht mit dem Kopf ziehen.

Wirkung:

- stärkt die Bauchmuskulatur



Crunches - Unterstützung im Rücken

Wedge im Brustwirbelbereich unterm Rücken

Ausgangsposition: Flach auf dem Rücken liegend, die Beine gestreckt, die Hände hinterm Kopf verschränkt. Becken kippen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

Ausführung: Den Bauchnabel einziehen und Spannung im Rumpf aufbauen, dabei Kinn zur Brust ziehen. Arme, Kopf und Schultern ca. 20-30 cm anheben, Kinn in Richtung Kehlgube ziehen. Zugleich die gestreckten Beine anheben. Die Füße bleiben gestreckt. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

Wichtig: Aus den Bauchmuskeln heraus arbeiten, nicht im Nacken ziehen!

Wirkung:

- stärkt die Bauchmuskulatur
- stärkt auch Rumpf-, Rücken-, Schulter- und Beinmuskulatur

Variante 1: Mit den angehobenen Beinen „Fahrrad fahren“.

Variante 2: Abwechselnd ein Bein gerade nach oben strecken, halten und wieder bis kurz über den Boden absenken.

Variante 3: Beide Beine gerade nach oben strecken, halten und wieder bis kurz über den Boden absenken.

Wirkung:

- wirkt zusätzlich auf die Hüftbeuger

