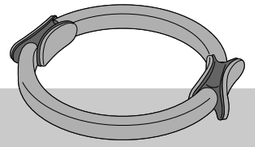
Tchibo

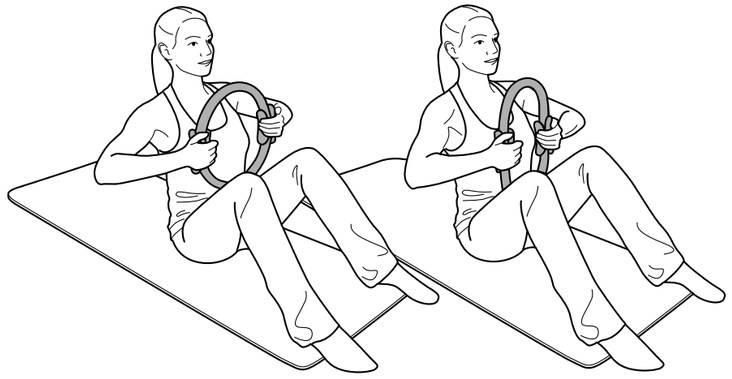


Pilatesring

de

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 126989AB0X1XIII · 2022-04

Trainingsposter

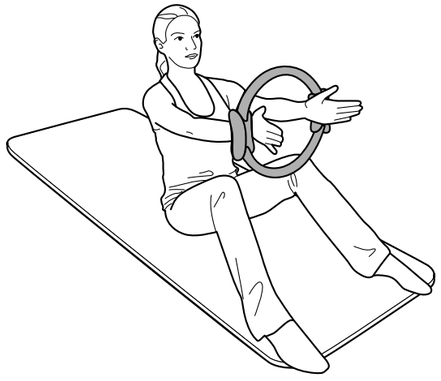


Brustmuskulatur

Position: Aufrecht sitzend, die Beine hüftbreit aufstellen.
Rücken gerade, den Blick geradeaus.
Bauch und Po angespannt.
Den Pilatesring von außen fassen, in Brusthöhe dicht vorm Körper halten.

Übung: Beim Ausatmen Pilatesring zusammendrücken, mindestens 4 Sekunden halten, langsam lösen.

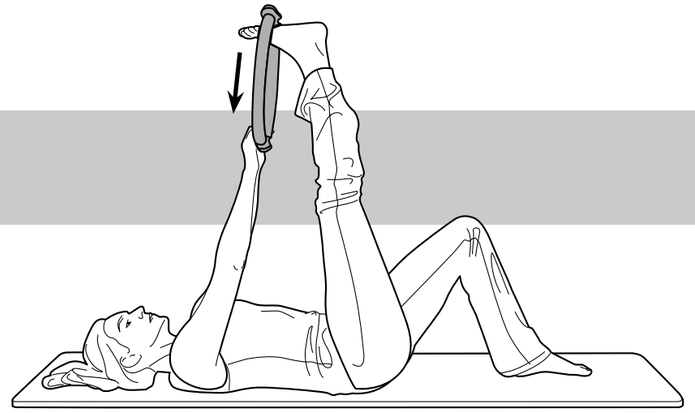
Variante: Pilatesring auseinanderziehen
-> trainiert die **hintere Schultermuskulatur**.



Schultermuskulatur + Trizeps

Position: Aufrecht sitzend, die Beine hüftbreit aufstellen.
Rücken gerade, den Blick geradeaus.
Bauch und Po angespannt.
Arme gestreckt, den Pilatesring in Brusthöhe von innen mit den Handrücken leicht auf Spannung halten.

Übung: Beim Ausatmen Pilatesring auseinanderdrücken, mindestens 4 Sekunden halten, langsam lösen.

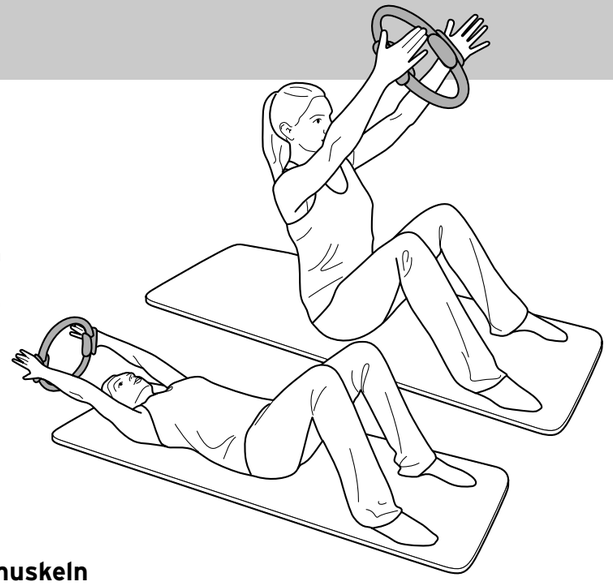


Dehnung der Beinrückseite

Position: In Rückenlage, ein Bein aufgestellt.
Den Pilatesring mit beiden Händen fassen und mit dem Fuß des anderen Beines von innen leicht auf Spannung halten.

Dehnung: Das erhobene Bein ganz durchstrecken und in Richtung Decke schieben. Dabei mit den Armen gegenhalten und den Fuß nach unten ziehen.
Die Spannung muss auf der Rückseite des Oberschenkels zu spüren sein.

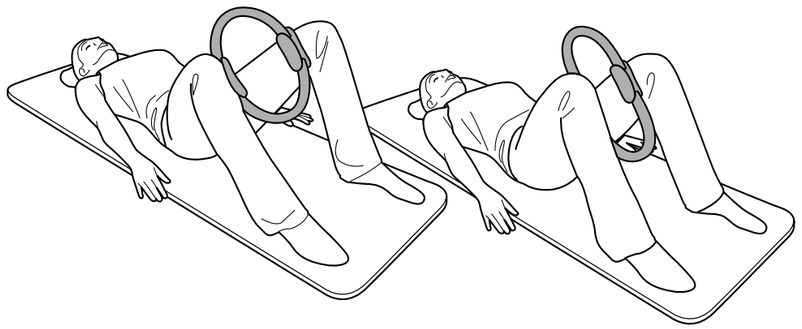
Seitenwechsel.



Gerade Bauchmuskeln

Position: In Rückenlage, die Beine hüftbreit aufstellen.
Bauch und Po angespannt.
Arme über Kopf gestreckt. Den Pilatesring von außen fassen.

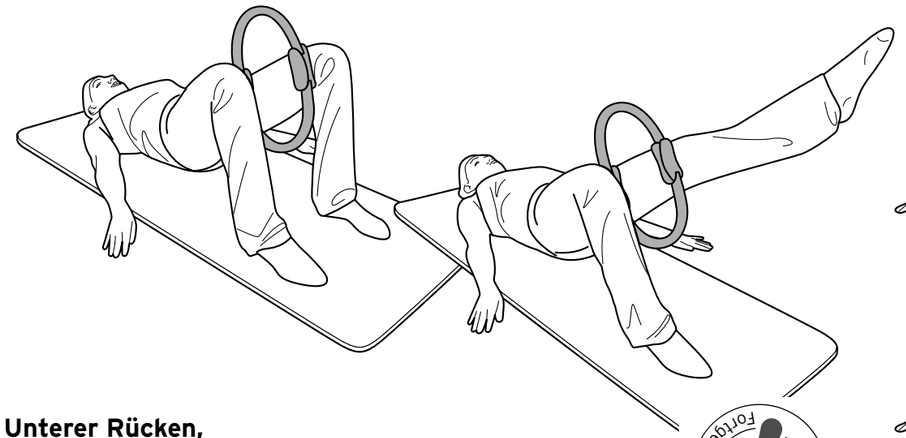
Übung: Beim Ausatmen Oberkörper mit der Bauchmuskulatur aufrichten – nicht den Kopf/Nacken nach vorne ziehen!
Mindestens 4 Sekunden halten, langsam wieder auf den Boden abrollen.



Innere Oberschenkelmuskeln

Position: In Rückenlage, die Beine hüftbreit aufstellen.
Bauch und Po angespannt. Arme entspannt seitlich neben dem Körper.
Den Pilatesring zwischen die Oberschenkel nehmen.

Übung: Beim Ausatmen Pilatesring mit den Beinen zusammendrücken, mindestens 4 Sekunden halten, langsam lösen.

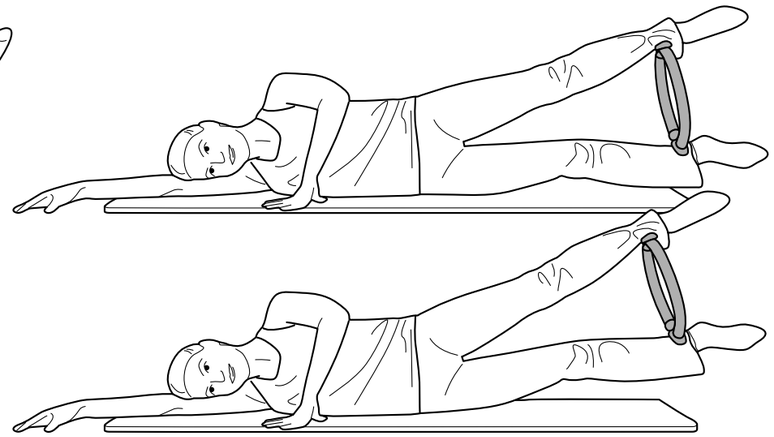


Fortgeschrittene
Übung für

Unterer Rücken, innere + hintere Oberschenkelmuskulatur

Position: In Rückenlage, die Beine hüftbreit aufstellen.
Arme entspannt seitlich neben dem Körper.
Den Pilatesring zwischen den Oberschenkeln zusammendrücken.
Hüfte anheben, bis Rücken und Oberschenkel eine Linie bilden.

Übung: Beim Ausatmen ein Bein anheben, mindestens 4 Sekunden halten, langsam wieder absetzen, Beinwechsel.



Seitliche Bauchmuskeln

Position: In Seitenlage, Beine gestreckt, den Kopf auf den unteren Arm ablegen, mit der anderen Hand vorm Körper abstützen.
Bauch und Po angespannt.
Den Pilatesring zwischen den Unterschenkeln knapp über den Fußknöcheln halten.

Übung: Beim Ausatmen die gestreckten Beine so weit wie möglich anheben, mindestens 4 Sekunden halten, langsam bis knapp über den Boden absenken.

Seitenwechsel.

Liebe Kundin, lieber Kunde!

Die Pilates-Trainings-Methode wurde entwickelt, um gezielt die tieferliegenden, meist schwächeren Muskelgruppen anzusprechen.

Bitte beachten Sie: Bei Pilates kommt es sehr auf die richtige Körperhaltung, Atemtechnik und genaue Ausführung der Übungen an. Pilates sollte daher unbedingt unter Anleitung geschulter Trainer erlernt werden, um von vornherein gesundheitsgefährdende Übungsmuster zu vermeiden!

Die hier abgebildeten Übungsbeispiele können Sie aber gut alleine oder mit FreundInnen zu Hause nachtrainieren. Ihr neuer Pilatesring bietet Ihnen dabei ein intensives Widerstandstraining der Brust-, Arm-, Bein- und Rückenmuskulatur, indem er den tieferliegenden Muskeln einen Widerstand entgegensetzt und sichereres Halten der Positionen ermöglicht.

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

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

Der Pilatesring ist mit max. 25 kg belastbar. Überlasten Sie ihn nicht!

Trainingsgerät nach DIN 32935–F

GEFAHR für Kinder

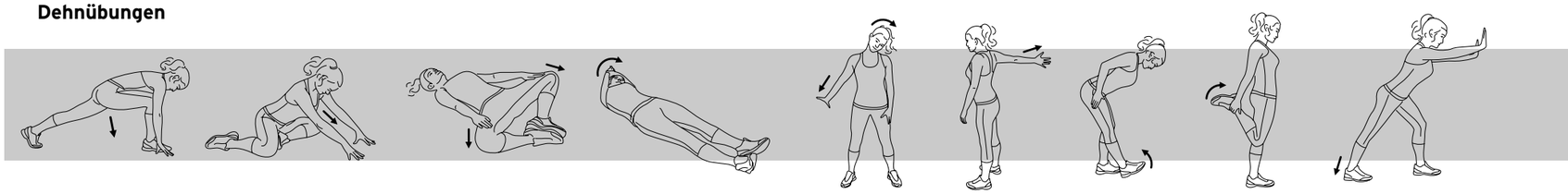
- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern.
  Es besteht u.a. Erstickungsgefahr!
- Der Pilatesring ist kein Spielzeug und muss Kleinkindern unzugänglich sein.

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

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.
- Prüfen Sie den Pilatesring vor jeder Anwendung. Falls er angegriffen, angerissen oder gebrochen erscheint, sollten Sie ihn nicht mehr benutzen.
- Verwenden Sie den Pilatesring nicht für andere Zwecke wie zum Aufhängen von Gegenständen o.Ä. Hängen Sie sich nicht daran, setzen oder stellen Sie sich auch nicht darauf.

Dehnübungen



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 zum Training

- Üben Sie an einem warmen, ruhigen Ort ohne Ablenkungen.
- Tragen Sie lockere, bequeme Kleidung. Machen Sie Ihre Übungen vorzugsweise barfuß oder in Sportsocken. 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 Pilates-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. Beachten Sie: Übermäßiges Training kann zu gesundheitlichen Schäden führen.
- Beenden Sie die Übungen sofort, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden bemerken, die über den normalen Muskelschmerz hinausgehen.

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

- 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.
- 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.

Nach dem Training: Dehnen

Einige Dehnübungen finden Sie oben abgebildet.

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.

Pflege

Die Materialien des Artikels sind schweißecht, müssen aber von Zeit zu Zeit gereinigt werden, um ein hygienisches Training zu ermöglichen.

▷ Wischen Sie den Pilatesring bei Bedarf feucht ab.

VORSICHT – Sachschaden:

- Verwenden Sie zum Reinigen des Pilatesrings keine Reinigungsmittel.
- Lagern Sie den Pilatesring 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.
- 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.

www.tchibo.de/anleitungen

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