



Liebe Kundin, lieber Kunde!

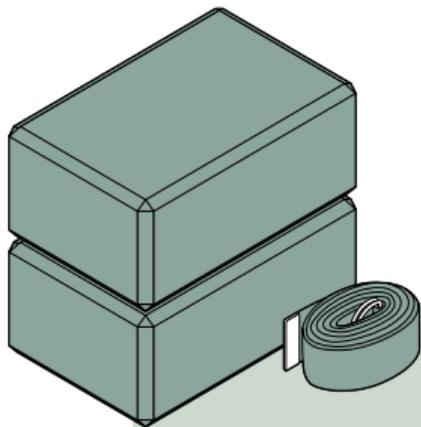
Yoga fördert Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Kraft, Gleichgewicht und Konzentration. Es wirkt ausgleichend auf den Blutkreislauf, die Sauerstoffaufnahme wird vermehrt und das Immunsystem wird gestärkt. Yoga entspannt und führt zu innerer Ruhe. Yoga wirkt auf Körper, Geist und Seele.

Ihr neues Yoga-Set unterstützt Sie bei der Ausführung Ihrer Yoga-Übungen, indem es Sie stabilisiert und so ein längeres und sichereres Halten von anspruchsvollen Positionen ermöglicht.

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!



Yoga-Set

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 137655AB3X4XIV · 2024-01

www.tchibo.de/anleitungen



Made exclusively for:

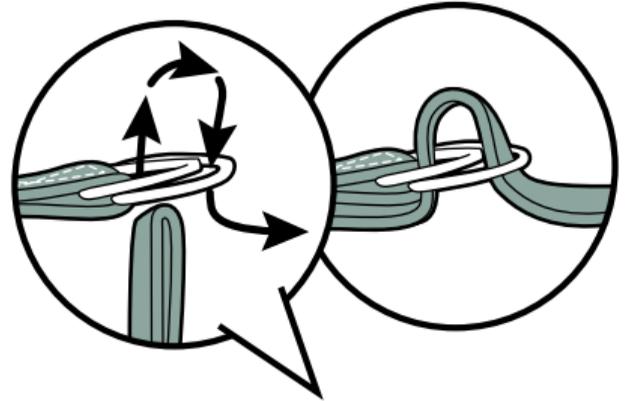
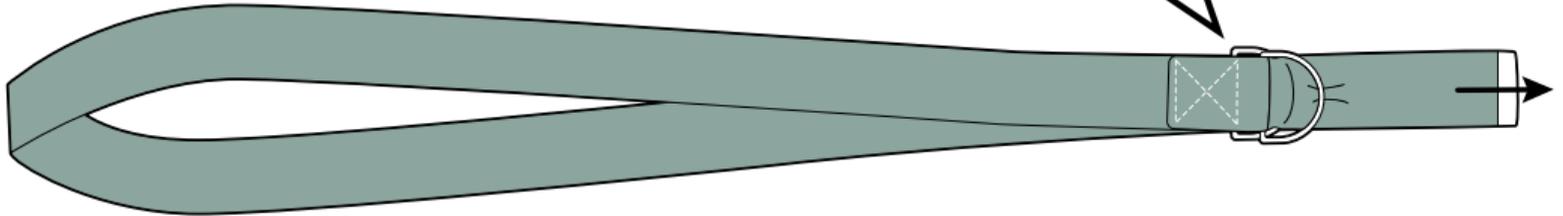
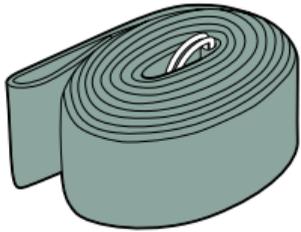
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.de

Artikelnummer: 684 175

Gurtschleife bilden



Aus produktionstechnischen Gründen kann es beim ersten Auspacken des **Yoga-Sets** zu einer leichten Geruchsentwicklung kommen. Diese ist vollkommen ungefährlich. Lassen Sie das **Yoga-Set** vor dem ersten Gebrauch gut auslüften. Der Geruch verschwindet nach kurzer Zeit.



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

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

Ein Yoga-Block ist für Personen bis max. 100 kg Körpergewicht ausgelegt. Der Gurt ist mit max. 100 kg belastbar. Überlasten Sie das Set nicht!

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 für Kinder

- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern.
Es besteht u.a. Erstickungsgefahr!
- Das **Yoga-Set** ist kein Spielzeug und muss Kleinkindern unzugänglich sein.

WARNUNG vor Verletzungen

- Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist.
Vermeiden Sie jedoch Zugluft.
- Der Untergrund muss eben und gerade sein.
- Achten Sie auf genügend Bewegungsfreiraum beim Trainieren.
Es dürfen keine Gegenstände in den Trainingsbereich hineinragen.
Trainieren Sie mit ausreichendem Abstand zu anderen Personen.
- Tragen Sie keinen Schmuck wie Ringe oder Armbänder.
Sie können sich verletzen und das **Yoga-Set** beschädigen.
- Tragen Sie beim Training komfortable Kleidung.
- Prüfen Sie vor jeder Anwendung Gurt und Blöcke. Falls ein Teil angegriffen, angerissen oder gebrochen erscheint, sollten Sie es nicht benutzen.

- Verwenden Sie den Gurt nicht für andere Zwecke, wie zum Befestigen oder Aufhängen von Gegenständen o.Ä. Auch die Blöcke dürfen nicht zweckentfremdet werden.

Ein paar Anregungen zu Yoga

- Üben Sie an einem warmen, ruhigen Ort ohne Ablenkungen.
- Machen Sie Ihre Übungen vorzugsweise barfuß.
Legen Sie eine Yoga-Matte o.Ä. unter.
- 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.
- Die Übungen wirken auch dann, wenn man sie noch nicht vollständig beherrscht.



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. 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.

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.

1. Streckung der Hüfte

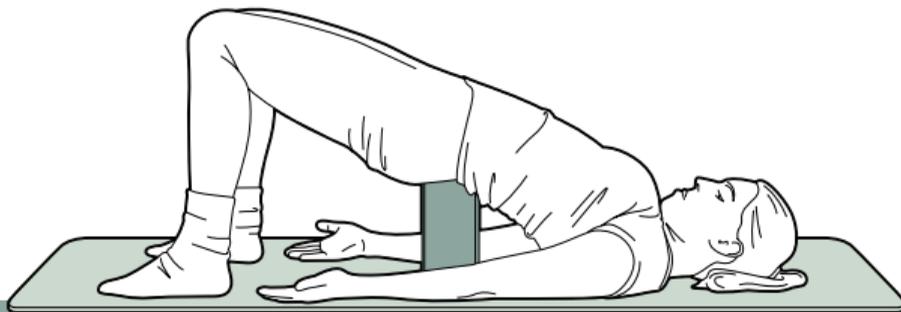
Ausgangsposition: In Rückenlage auf dem Boden liegend, die Beine aufgestellt, die Füße etwa hüftbreit auseinander. Die Arme seitlich vom Körper. Bauch und Po angespannt.

Ausführung: Die Hüfte nach oben drücken, bis Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition.

Variante 1a. + unterer Rücken

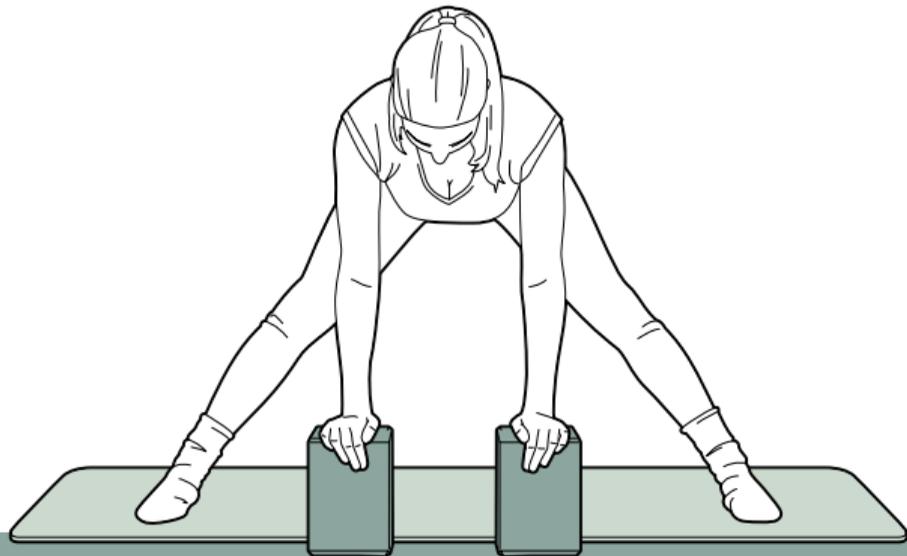
Ausgangsposition: Endposition 1. halten.

Ausführung:
Ein Bein nach oben strecken. Bis 4 zählen und langsam zurück in die Ausgangsposition. Seitenwechsel.



2. Dehnung der Beininnen- und Beinrückseiten

Die beiden Blöcke vor die Matte auf den Boden stellen. Ob hochkant, quer oder liegend hängt von der Länge der Arme und der Grätschstellung ab. Wichtig ist, dass der Rücken in der Position gerade und parallel zum Boden verläuft und dass Arme, Rücken und Beine von der Seite gesehen jeweils einen rechten Winkel bilden.



Gehen Sie soweit in Grätschstellung, dass Sie die Dehnung an den Innen- und Rückseiten der Beine spüren. Beugen Sie sich vor und stützen Sie sich auf den Blöcken ab. Die Blöcke stehen dabei schulterbreit direkt unter den Schultergelenken.

Halten Sie den Rücken gerade, den Blick zu Boden gerichtet. Den Kopf nicht in den Nacken legen! Verteilen Sie das Gewicht gleichmäßig auf beide Beine und Arme.



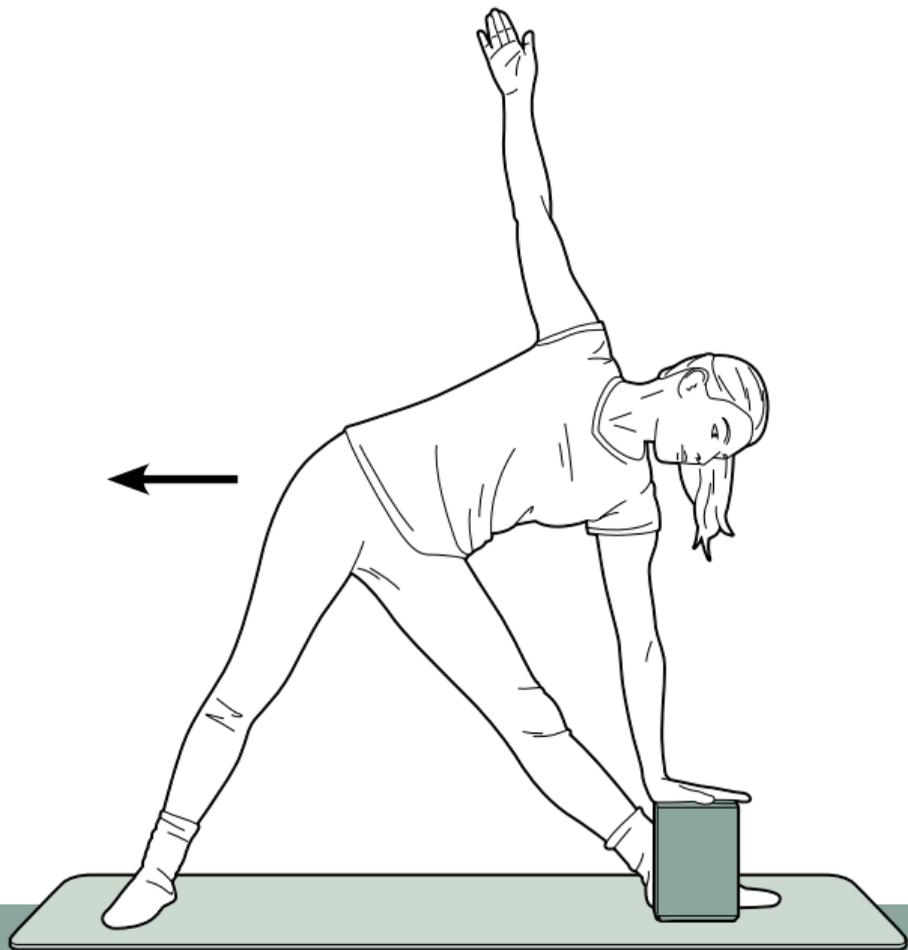
3. Dehnung der seitlichen Rumpf- und Beinmuskulatur

Wichtig hier: Der Körper soll auf einer Linie bleiben, so als wäre er zwischen zwei Scheiben eingeklemmt.

Beine in Grätschstellung, die Fußkante des äußeren Beines schiebt in den Boden, die Hüfte schiebt ebenfalls nach außen. Die Beckenknochen liegen parallel übereinander - das Becken nicht kippen!

Den Rücken lang zur Seite ziehen, den Blick zu Boden. Mit dem unteren Arm auf dem Block abstützen, den anderen Arm gerade nach oben strecken, sodass beide Arme eine Linie bilden.

Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.

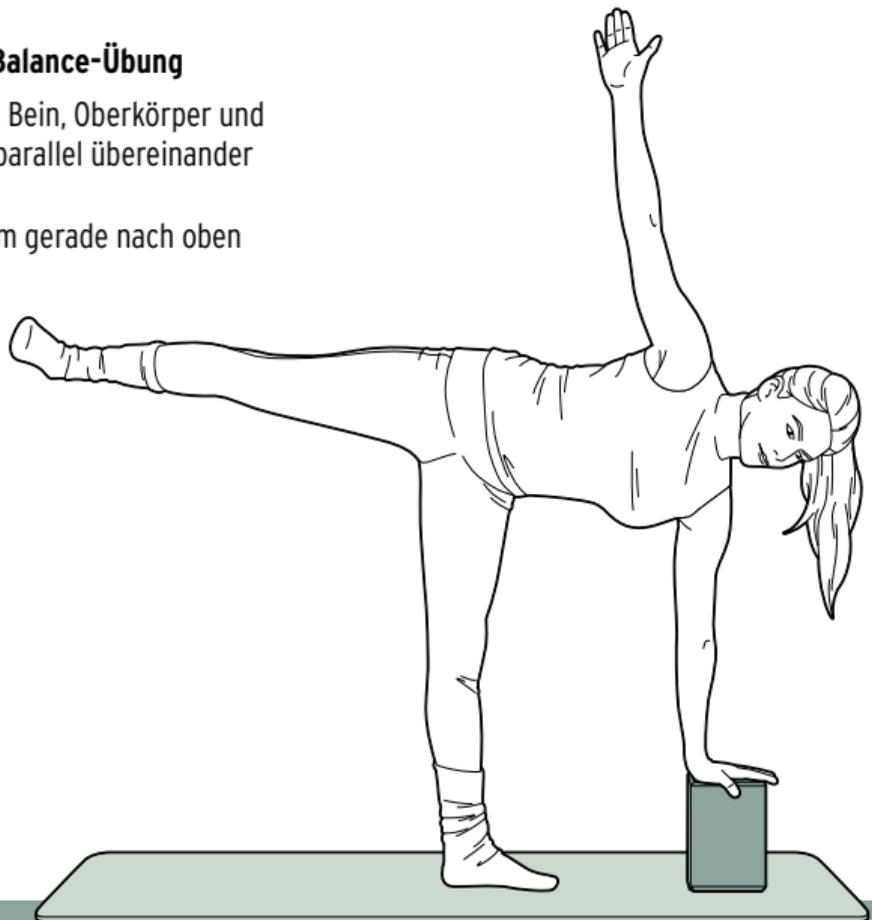


4. Kräftigung der seitlichen Bauch- und Beinmuskulatur / Balance-Übung

Auf einem Bein stehend, das andere seitlich angehoben, sodass Bein, Oberkörper und Kopf eine waagerechte Linie bilden. Die Beckenknochen liegen parallel übereinander - das Becken nicht kippen!

Mit dem unteren Arm auf dem Block abstützen, den anderen Arm gerade nach oben strecken, sodass beide Arme eine Linie bilden.

Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.



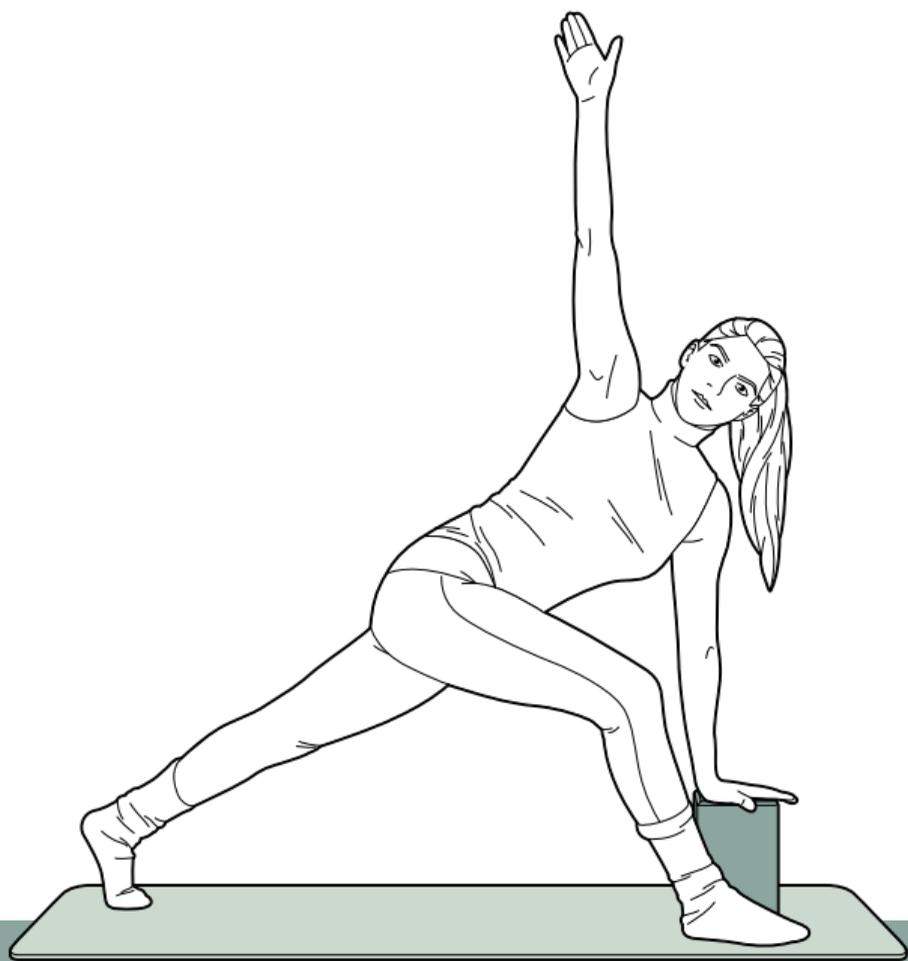
5. Kräftigung des Oberschenkels / Balance-Übung

Beine im Ausfallschritt, das Gewicht auf dem vorderen Fuß. Das hintere Bein und der Oberkörper bilden eine Diagonale.

Den Schulter-/Brustbereich drehen, das Becken bleibt stabil!

Mit dem unteren Arm auf dem Block abstützen, den anderen Arm gerade nach oben strecken, sodass beide Arme eine Linie bilden.

Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.



6. Dehnung der vorderen Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur / Steigerung der Beweglichkeit in Hüfte und Beinen

Auf den Block setzen, das eine Bein vor dem Körper im „halben“ Schneidersitz, das andere lang nach hinten gestreckt. Achtung! Nicht auf dem hinteren Knie abstützen!

Den Oberkörper gerade halten, Blick geradeaus. Mit den Händen vorne leicht abstützen. Das Gewicht ruht aber hauptsächlich auf dem Gesäß.

Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.



Bei Schmerzen in den Knien Übung sofort beenden.

7. Dehnung der Schulter- und Armmuskulatur

Im Schneidersitz auf den Block setzen, die Knie nach unten ziehen. Die Hände - wenn möglich - diagonal hinterm Rücken zusammenführen.

Beide Hände sollen übereinander auf einer Linie mit der Wirbelsäule liegen.

Den Kopf gerade halten, Blick geradeaus.

Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.

Tipp:
Verwenden Sie zur
Unterstützung den Yoga-Gurt:
Den Gurt hinter dem Rücken so kurz wie
möglich fassen - Ziel ist es letztendlich,
dass die Hände sich berühren.



8. Hüftstreckung und Oberschenkeldehnung

Auf dem Boden kniend einen Fuß aufstellen, sodass der Fuß direkt unter dem Kniegelenk steht, den Block neben den Fuß stellen.

Den anderen Fuß in die Schlaufe des Gurts stecken, das Knie soweit wie möglich nach hinten strecken und die Fußspitze nach oben ziehen.

Das Gewicht soll nicht auf der Kniescheibe lasten, sondern auf dem unteren Ende des Oberschenkelmuskels!

Den Gurt mit der gegenläufigen Hand über Kopf halten, mit der anderen Hand auf dem Block abstützen, die Schultern dabei locker nach unten ziehen.

Der Rücken ist aufrecht und gestreckt, der Blick geht geradeaus, das Becken schiebt nach vorne, sodass das Gewicht auf dem vorderen Fuß lastet.

Führen Sie die Übung auch zur anderen Seite aus.



**Nicht direkt auf dem Knie abstützen, sondern auf dem Muskelende des Oberschenkels!
Bei Schmerzen im Knie Übung sofort beenden!**

9. Dehnung Po + Beinrückseiten

Mit gestreckten Beinen auf dem Boden sitzen. Rücken gerade, Brust hoch, Blick geradeaus. Bauch und Po angepannt.

Den Gurt um die Füße führen und mit gestreckten Armen kurz fassen.

Durch Beugen der Arme den Rumpf nach vorne ziehen, ohne dabei die Knie zu beugen. Den Rücken geradelassen. Kopf und Nacken bleiben in einer Linie mit dem Rücken.



Variante 9a. + Kräftigung der Arm- und Rückenmuskeln:

Ziehen Sie sich abwechselnd mit den Armen gegen den Widerstand der Rückenmuskulatur nach vorne und dann mit der Rückenmuskulatur gegen den Widerstand der Arme wieder nach hinten.

10. Dehnung Beinrückseiten

In Rückenlage einen Fuß in die Schlaufe des Gurts stecken und das Bein gerade nach oben strecken.

Den Gurt mit beiden Händen kurz fassen und mit mäßigem Zug halten.

Das andere Bein locker ablegen.

Das Gesäß bleibt auf dem Boden.

Schultern und Kopf locker lassen, den Kopf nicht anheben.

Seitenwechsel.

Variante 10a. Dehnung Beinrück- und -innenseiten

In Seitenlage einen Fuß in die Schlaufe des Gurts stecken und das Bein gerade nach oben strecken. Den Gurt mit einer Hand kurz fassen und mit mäßigem Zug halten.

Das andere Bein locker angewinkelt ablegen.

Kopf locker auf dem unteren Arm ablegen.

Seitenwechsel.



11. Unterarmstütz als Vorstufe zum Kopfstand

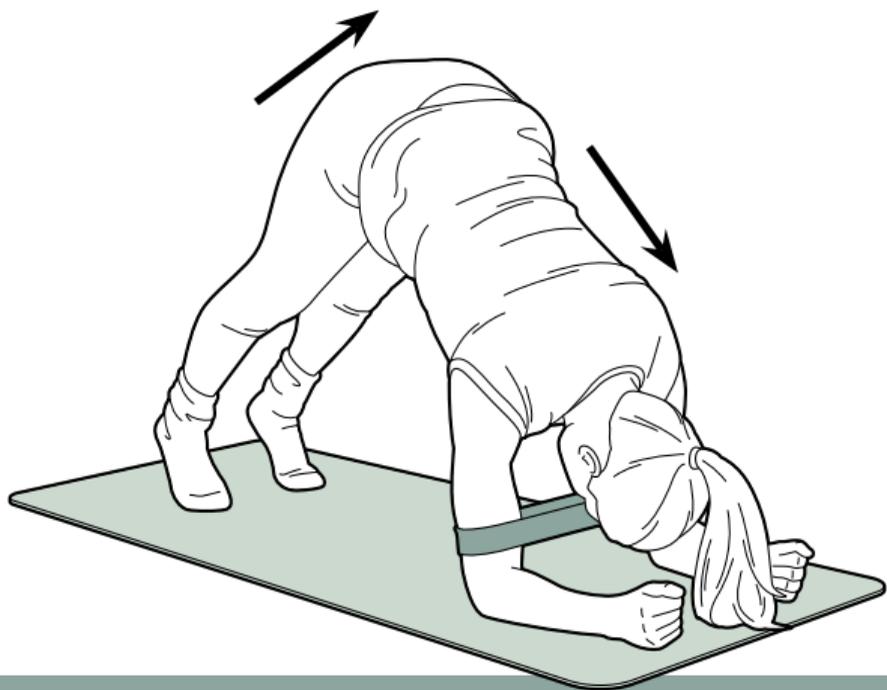
Im Vierfüßlerstand den Gurt um die Oberarme legen, sodass die Arme schulterbreit gehalten werden.

Die Füße sind hüftbreit.

Aus dieser Position das Steißbein nach oben schieben, bis Sie auf den Zehenspitzen stehen
- Rücken und Beine sind gerade und gestreckt
- das Gewicht schiebt nach vorne auf die Arme.

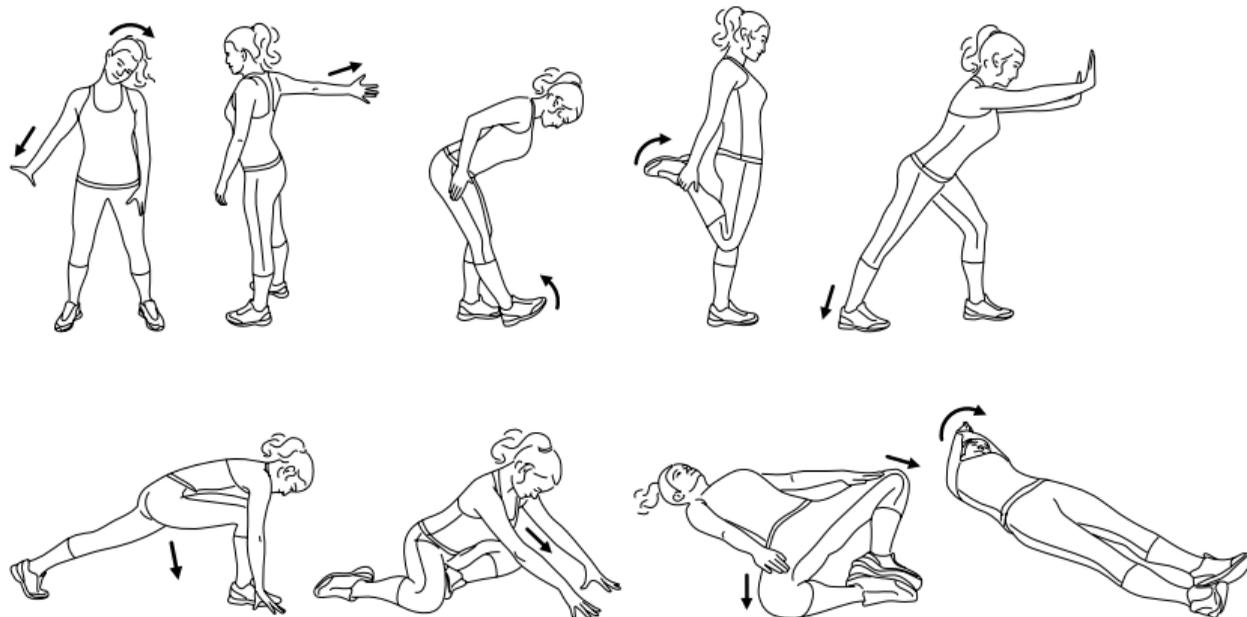
Der Gurt stabilisiert die Arme, sodass sie nicht seitlich ausweichen können.

Aus dieser Position kann man dann auch in den Kopfstand gehen (Achtung! Nur für Fortgeschrittene).



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.



Pflege

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

- ▷ Die Blöcke sind feucht abwischbar. Der Gurt ist von Hand bei max. 30 °C waschbar (siehe Einnähetikett).

HINWEIS - Sachschaden:

- Verwenden Sie zum Reinigen des Yoga-Sets keine Reinigungsmittel.
- Lagern Sie das Yoga-Set geschützt vor direktem Sonnenlicht. Setzen Sie es keinen Temperaturen unter -10 °C oder über +50 °C aus. Schützen Sie es auch vor großen Temperaturschwankungen, hoher Luftfeuchtigkeit und Wasser.