

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 Slider-Pads sind für ein Training zur Kräftigung von Arm-, Bein-, Bauch- und Rückenmuskulatur vorgesehen.

Die Slider-Pads sind als Sportgerät für den häuslichen Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz in Fitness-Studios und therapeutischen Einrichtungen sind sie nicht geeignet.

Die Slider-Pads sind ausgelegt für den Einsatz auf ...
... glatten Böden (Fliesen, Parkett) mit der Schaumstoff-Seite nach unten.
... niedrigflorigen Teppichböden mit der glatten Seite nach unten.

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!

GEFAHR für Kinder und Personen mit körperlichen Einschränkungen

• Die Trainingsgeräte sind nicht als Spielgerät geeignet und müssen bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kleinkinder gelagert werden. Kleinkinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite der Geräte befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen. Die Trainingsgeräte sind ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene oder Jugendliche mit entsprechender physischer und psychischer Entwicklung bestimmt.

Sollten Sie Kindern die Benutzung der Trainingsgeräte erlauben, weisen Sie auf den richtigen Gebrauch hin und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf. Eltern und andere Aufsichtspersonen müssen sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit von Kindern mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die Trainingsgeräte nicht gebaut sind. Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass die Geräte kein Spielzeug sind.

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

WARNUNG – Verletzungsgefahr

• Konsultieren Sie vor Beginn eines Übungsprogrammes Ihren Arzt und klären Sie mit ihm, ob und welche Übungen für Sie geeignet sind.

• Um bestmögliche Trainingsresultate zu erzielen und Verletzungen vorzubeugen, planen Sie unbedingt vor Trainingsbeginn eine Aufwärmphase und nach dem Training eine Entspannungsphase in Ihr Training ein.

• Wenn Sie es nicht gewohnt sind, sich körperlich zu betätigen, beginnen Sie anfangs ganz langsam. Beenden Sie die Übungen sofort, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden bemerken.

• Prüfen Sie die Trainingsgeräte vor jeder Anwendung. Falls Sie sichtbare Schäden feststellen, benutzen Sie die Geräte nicht weiter.

• Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder unkonzentriert sind. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten. Nehmen Sie während des Trainings ausreichend Flüssigkeit zu sich.

• 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.

• Tragen Sie komfortable Kleidung. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) zu Bewegungseinschränkungen führt oder während des Trainings irgendwo hängenbleiben kann.

• Trainieren Sie vorzugsweise barfuß. Trockene Füße bieten die optimale Kraftübertragung auf die Slider-Pads und den besten Halt. Trocknen Sie Ihre Füße während des Trainings zwischendurch

sorgfältig ab, wenn Sie ins Schwitzen kommen. Wenn Sie zu starkem Schwitzen neigen, tragen Sie ggf. Sportschuhe mit rutschfester Sohle.

• Achten Sie auf genügend Bewegungsfreiraum beim Trainieren (2,0 m Trainingsbereich + 0,6 m Freiraum ringsum). Trainieren Sie mit ausreichendem Abstand zu anderen Personen.

• Die Trainingsgeräte dürfen nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden.

• Die Trainingsgeräte dürfen in ihrer Konstruktion nicht verändert werden.

• Verwenden Sie die Trainingsgeräte nicht für andere Zwecke, stellen Sie keine Gegenstände darauf ab o.Ä.

Was Sie bei den einzelnen Übungen beachten müssen

• **Die Übungen mit den Slider-Pads erfordern Kraft und Konzentration. Führen Sie die Übungen anfangs nicht bis zur dargestellten Endposition aus, sondern nur soweit, dass Sie sicher wieder in die Ausgangsposition zurückkehren können. Überfordern Sie sich nicht! Steigern Sie den Schwierigkeitsgrad erst mit zunehmender Kraft. Beenden Sie die Übung, wenn Sie merken, dass Kraft und/oder Konzentration nachlässt!**

• Nehmen Sie sich anfangs nur wenige Übungen für verschiedene Muskelgruppen vor. Wiederholen Sie diese Übungen, je nach körperlicher Verfassung, nur wenige Male. Legen Sie zwischen den Übungen jeweils eine Pause von mindestens einer Minute ein. Steigern Sie sich langsam auf etwa 15 bis 20 Wiederholungen. Üben Sie niemals bis zur Erschöpfung.

• Führen Sie die Übungen mit gleichmäßigem Tempo aus. Machen Sie keine ruckartigen Bewegungen.

• Atmen Sie während der Übungen gleichmäßig weiter. Nicht den Atem anhalten!

• Halten Sie bei allen Übungen den Rücken gerade – kein Hohlkreuz! Halten Sie im Stand die Beine leicht gebeugt. Spannen Sie Po und Bauch an.

Achtung:
Führen Sie die Übungen anfangs nicht ganz bis zur dargestellten Endposition aus, sondern nur soweit, dass Sie sicher wieder in die Ausgangsposition zurückkehren können. Überfordern Sie sich nicht!

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 unten 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

▷ Wischen Sie die Slider-Pads bei Bedarf mit einem weichen, leicht mit Wasser angefeuchteten Tuch - ohne Reinigungsmittel - ab.

VORSICHT – Sachschaden:

• Verwenden Sie zum Reinigen keine Reinigungsmittel.

• Lagern Sie die Trainingsgeräte geschützt vor direktem Sonnenlicht. Setzen Sie sie keinen Temperaturen unter -10 °C oder über +50 °C aus.

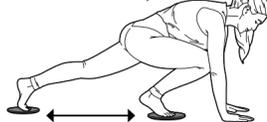
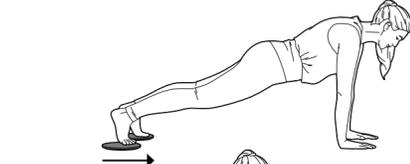
• Schützen Sie die Trainingsgeräte vor großen Temperaturschwankungen, hoher Feuchtigkeit und Wasser.

• Es kann nicht völlig ausgeschlossen werden, dass manche Lacke, Kunststoffe oder Bodenpflegemittel 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.



1. Untere Bauchmuskeln + Oberschenkel

Ausgangsposition: Liegestützposition auf Händen und Füßen, die Füße auf den Pads. Die Beine nach hinten gestreckt, Rücken und Nacken gerade in einer Linie, Blick zu Boden – den Kopf nicht in den Nacken legen. Bauch und Po angespannt.



Übung: In schnellem Wechsel jeweils einen Fuß nach vorne ziehen und den anderen nach hinten schieben.



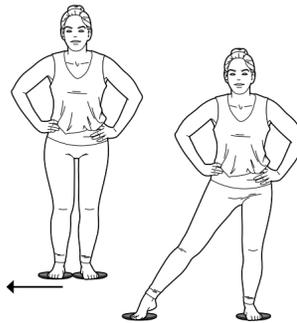
2. Untere Bauchmuskeln + Oberschenkel (Steigerung zu 1.)

Übung: Beide Füße gleichzeitig anziehen und wieder zurück in die Ausgangsposition führen.



6. Innerer + äußerer Oberschenkelmuskel

Ausgangsposition: Locker stehend, die Füße auf den Pads. Rücken gerade, Brust hoch, Blick geradeaus. Bauch und Po angespannt.



Übung: Mit einem Bein zur Seite gleiten, bis das Bein gestreckt ist, das Standbein dabei leicht beugen. Dann das Pad wieder zurück in die Ausgangsposition ziehen. Den Oberkörper leicht nach vorne gebeugt, aber gerade, in einer Linie mit Nacken und Kopf. Beinwechsel.

Diese Übung können Sie auch dynamisch ausführen (wie Schlittschuhlaufen).

7. Vorderer + hinterer Oberschenkelmuskel

Ausgangsposition: Stehend, ein Fuß auf einem Pad. Rücken gerade, Brust hoch, Blick geradeaus. Bauch und Po angespannt.

Übung A: Mit gestrecktem Bein mit dem Pad soweit nach hinten gleiten, bis das vordere Standbein einen Winkel von ca. 90° bildet. Der Oberkörper bleibt dabei gerade, Blick geradeaus. Das Pad wieder zurück in die Ausgangsposition ziehen. Beinwechsel.

Übung B: Mit dem Pad soweit nach vorne gleiten, bis das vordere Bein einen Winkel von ca. 90° bildet. Das hintere Bein bleibt gestreckt, der Oberkörper bleibt gerade, Blick geradeaus.

Das Pad wieder zurück in die Ausgangsposition ziehen. Beinwechsel.



9. Trizeps + Schulter- + Rumpfmuskulatur



Ausgangsposition: Vierfüßlerstand, die Hände auf den Pads. Rücken und Nacken gerade in einer Linie, Blick zu Boden – den Kopf nicht in den Nacken legen. Bauch und Po angespannt.

Übung: Mit beiden Armen soweit wie möglich nach vorne gleiten, dann das Pad wieder zurück in die Ausgangsposition ziehen. Rücken gerade lassen. Kopf und Nacken bleiben in einer Linie mit dem Rücken.

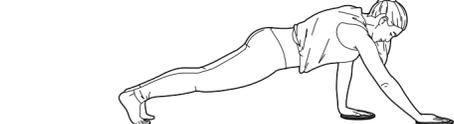


10. Trizeps + Schulter- + Rumpfmuskulatur



Ausgangsposition: Liegestützposition, die Hände auf den Pads. Rücken und Nacken gerade in einer Linie, Blick zu Boden – den Kopf nicht in den Nacken legen. Bauch und Po angespannt.

Übung: Mit einem Arm soweit wie möglich nach vorne gleiten, dann das Pad wieder zurück in die Ausgangsposition ziehen. Rücken gerade lassen. Kopf und Nacken bleiben in einer Linie mit dem Rücken. Armwechsel.



11. Brustmuskulatur

Ausgangsposition: Gekniete Liegestützposition, die Hände auf den Pads. Oberschenkel, Rücken und Nacken gerade in einer Linie, Blick zu Boden – den Kopf nicht in den Nacken legen. Bauch und Po angespannt.

Übung: Mit den Armen zur Seite gleiten, bis die Ellenbogen einen rechten Winkel bilden, dann die Pads wieder zurück in die Ausgangsposition ziehen. Rücken gerade lassen. Kopf und Nacken bleiben in einer Linie mit dem Rücken. Sehr wichtig: Die Schultern nicht hochziehen, sondern bewusst unten belassen. Zur Steigerung: In der Endposition den Oberkörper langsam bis dicht über den Boden absenken.



12. Seitliche Bauchmuskulatur

Ausgangsposition: Seitlich auf dem Boden sitzend, Oberschenkel übereinander, Unterschenkel nach hinten angewinkelt, mit der äußeren Hand auf einem Pad abstützen.

Übung: Das Pad soweit wie möglich kontrolliert zur Seite schieben, in einer Linie mit Oberkörper und Oberschenkel, ohne sich abzulegen. Wieder zurück in die Ausgangsposition führen.



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



www.tchibo.de/anleitungen

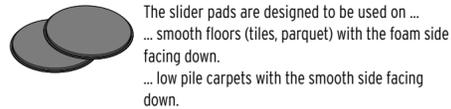
For your safety

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 slider pads are a workout aid designed for strengthening the arm, leg, abdominal and back muscles.

The slider pads are designed for private household use and are not suitable for commercial use in fitness centres and therapeutic institutions.



Consult your doctor!

- Before you start exercising, consult your doctor and ask how much exercise is right for you.
- If you are pregnant or if you are significantly physically impaired, e.g. if you wear a pacemaker, suffer from inflammation of the joints or tendons or from orthopaedic complaints, then you must have the exercises that you do approved by your doctor. Incorrect or excessive exercising can endanger your health!
- Stop exercising 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!

DANGER to children and persons with physical impairments

- The product is not a toy and, when not in use, must be kept out of the reach of infants. To exclude the risk of injury, infants must not be within range of the product while you exercise. The product is intended for use exclusively by adults or young persons with appropriate physical and mental capabilities. If you allow children to use the product, instruct them on how to use it correctly and supervise their use. Parents and other supervising persons should be aware of their responsibility and must allow for the fact that, since children have a natural drive to play and experiment, situations and behaviour may arise for which the product is not suitable. In particular, you should point out to children that the slider pads are not a toy.
- Keep the packaging materials out of the reach of children. They pose several risks, including the risk of suffocation!

WARNING – risk of injury

- Before starting an exercise programme, consult your doctor to check which exercises are suitable for you.
- To achieve the best possible exercise results and avoid injuries, always plan a warm-up phase before you start exercising and a cool-down phase afterwards as part of your workout.
- If you are not accustomed to physical exercise, take it very slowly to begin with. Stop the exercises immediately if you begin to feel pain or discomfort.
- Always inspect the slider pads before every use. If you notice visible signs of damage, refrain from using the slider pads.
- Do not exercise if you are tired or unable to concentrate. Do not exercise immediately after meals. Drink plenty of fluids as you exercise.
- Ensure that the room in which you exercise is well-ventilated. However, make sure to avoid draughts.
- Do not wear jewellery such as rings or bracelets. You could injure yourself.
- Wear comfortable clothing. Clothing must be of a design and length that cannot constrict movement or get caught on anything as you exercise.
- It is best to be barefoot when exercising. Dry feet provide the best grip and facilitate optimal transfer of power to the slider pads. Dry your feet carefully in between workouts if you start to sweat. If you tend to sweat a lot, you can if necessary wear sports shoes with non-slip soles.

• Ensure you have enough room to move around while exercising (2.0 m for exercising + 0.6 m space around that). Leave enough space between yourself and other people.

- The slider pads must not be used by more than one person at a time.
- The design of the slider pads must not be modified.
- Do not use the slider pads for anything other than their designated purpose; do not, for example, place objects on top of them.

What to consider when doing the different exercises

• The slider pad exercises require strength and concentration. When starting out, do not attempt to reach the final positions shown in the poster; rather perform the exercises only up to the point from which you can comfortably return to the starting position. Do not overexert yourself! Increase the level of difficulty only as you gain in strength. Stop exercising if you notice that your strength and/or concentration is waning!

- At the beginning, do only a few exercises for different groups of muscles. Repeat these exercises only a few times, according to your physical condition. Take a break of at least one minute between exercises. Slowly increase the number of repetitions up to about 15 to 20. Never exercise to the point of exhaustion.
- Carry out all exercises at an even pace. Do not make any jerking movements.
- Keep on breathing evenly during the exercises. Do not hold your breath!
- During all exercises, keep your back straight and do not arch it! When standing, keep your legs slightly bent. Keep your bottom and stomach tensed.

Warning:

When starting out, do not attempt to reach the final positions shown in the poster; rather perform the exercises only up to the point from which you can comfortably return to the starting position. Do not overexert yourself!

Before exercising: Warming up

Warm up for about 10 minutes before exercising, moving all the following body parts in succession as listed here:

- Tilt your head to the side, to the front and to the back.
- Raise, lower and make circular movements with your shoulders.
- Make circular movements with your arms.
- Move your chest to the front, back and to the side.
- Tilt your hips forwards, backwards and swing them to the side.
- Jog on the spot.

After exercising: stretching

You will find some stretching exercises illustrated below.

Basic position for all stretching exercises: Raise your chest, pull your shoulders down, bend your knees slightly and turn your toes slightly outwards.

Keep your back straight!

Hold each of the positions in the exercises for about 20-35 seconds.

Care

▷ Wipe the slider pads clean as necessary with a soft cloth that has been slightly dampened with water (without detergent).

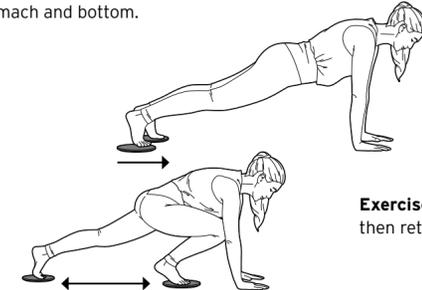
CAUTION – material damage:

- Do not use any cleaning agents to clean the product.
- Store the slider pads out of direct sunlight. Do not expose them to temperatures under -10 °C or over +50 °C.
- You should also protect them from water, extreme fluctuations in temperature, and high levels of moisture in the air.
- Some varnishes, synthetic substances and floor care products may react adversely with the material of the product and soften it. To avoid unwanted marks on floors, place a non-slip mat underneath the product if necessary and store it in a suitable box.



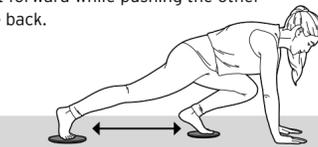
1. Lower abdominal muscles + thigh muscles

Starting position: Push-up position, on your hands and feet, with your feet on the pads. Your legs are extended out behind you, your back and neck form a straight line and your gaze is directed at the floor. Make sure not to rest your head in the nape of your neck! Tense your stomach and bottom.



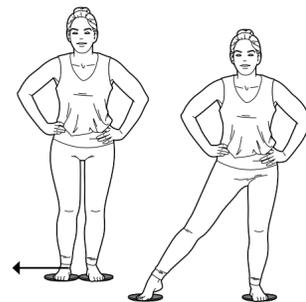
Exercise: Pull both feet up, then return to the starting position.

Exercise: In quick alternation, pull one foot forward while pushing the other one back.



6. Inner + outer thigh muscles

Starting position: Standing relaxed, with your feet on the pads. Your back is straight, your chest high, your gaze directed straight ahead. Tense your stomach and bottom.



Exercise: Slide one leg to the side until it is extended, bending your supporting leg slightly as you do so. Pull the pad back into the starting position. Your upper body is bent forward slightly, but straight, in line with your neck and head. Change legs.

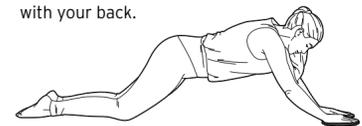
You can also perform this exercise dynamically (like ice skating).



9. Triceps + shoulder + torso muscles

Starting position: Down on your hands and knees, your hands on the pads. Your back and neck form a straight line and your gaze is directed at the floor. Make sure not to rest your head in the nape of your neck! Tense your stomach and bottom.

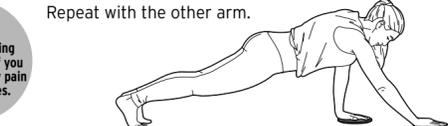
Exercise: Slide both arms as far forward as possible, then pull pad back into the starting position. Keep your back straight! Keep your head and neck in line with your back.



10. Triceps + shoulder + torso muscles

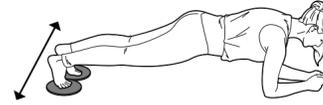
Starting position: Push-up position, with your hands on the pads, back and neck in a straight line, gaze directed at the floor. Make sure not to rest your head in the nape of your neck! Tense your stomach and bottom.

Exercise: Slide one arm as far forward as possible, then pull the pad back into the starting position. Keep your back straight! Keep your head and neck in line with your back. Repeat with the other arm.

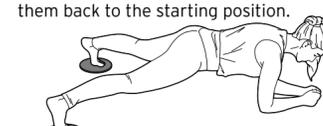


3. Leg muscles + lower abdominal muscles

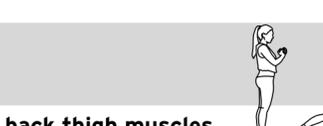
Starting position: In the plank position, on your forearms and feet, with your feet on the pads. Your legs are extended out behind you, your back and neck form a straight line and your gaze is directed at the floor. Make sure not to rest your head in the nape of your neck! Tense your stomach and bottom.



Exercise: Spread both legs out then pull them back to the starting position.



Easier version: Extend only one leg to the side and then back again.



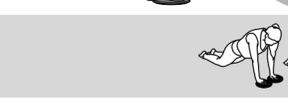
7. Front + back thigh muscles

Starting position: Standing, with one foot on a pad. Your back is straight, your chest high, your gaze directed straight ahead. Tense your stomach and bottom.

Exercise A: With your leg extended, slide the pad backward until your front supporting leg forms an angle of about 90°. Keep your upper body straight and your gaze directed straight ahead. Pull the pad back into the starting position. Change legs.

Exercise B: Slide the pad forward until your front leg forms an angle of about 90°. Keep your back leg extended, your upper body straight, your gaze directed straight ahead.

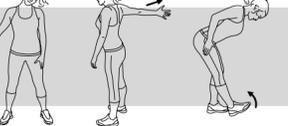
Pull the pad back into the starting position. Change legs.



11. Chest muscles

Starting position: Kneeling push-up position, with your hands on the pads. Your upper thighs, back and neck form a straight line, your gaze is directed at the floor. Make sure not to rest your head in the nape of your neck! Tense your stomach and bottom.

Exercise: Slide your arms to sides until your elbows form a right angle, then pull the pads back into the starting position. Keep your back straight! Keep your head and neck in line with your shoulders; consciously keep them down. Advanced version: In the final position, slowly lower your the upper body to just above the floor.



4. Arms + back + bottom + legs

Starting position: Reverse push up position, on your hands and feet, with your feet on the pads. Your legs are extended out in front you, your back and neck are in a straight line and your gaze is directed straight ahead.



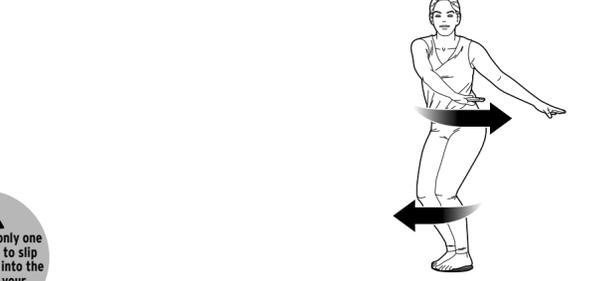
Exercise: With your legs extended, pull your upper body and buttocks between your arms, then - **without sitting down on the floor to rest** - return to the starting position.



8. Torso + leg muscles

Starting position: Standing with both feet on one pad. Your back is straight, your chest high, your gaze directed straight ahead. Tense your stomach and bottom. Keep your legs slightly bent.

Exercise: Dynamically rotate your upper body and legs back and forth in opposite directions.



12. Oblique abdominal muscles

Starting position: Sitting sideways on the floor, your thighs on top of each other, your lower legs bent backwards, supporting yourself with your outer hand, which is placed on a pad.

Exercise: In a controlled manner, push the pad to the side in line with your the upper body and thigh, extending as far as you can, but without lying down. Return to the starting position.

