



Podložky na jogu a fitness

Vážení zákazníci,

vaše nové podložky na jogu a fitness pomáhajú chrániť kolenná, ruky, zápästia, chodidlá a boky počas cvičenia a poskytujú optimálnu oporu, pretože sa nešmýkajú na podklade.

Váš tím Tchibo

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

www.tchibo.sk/navody



Made exclusively for:

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

Číslo výrobku: 669 545

Pre vašu bezpečnosť

Prečítajte si pozorne bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte len spôsobom opísaným v tomto návode, aby nedopatrením nedošlo k poraneniam alebo škodám.

Uschovajte si tento návod na neskoršie použitie.

Ak výrobok postúpite inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

Účel použitia

Podložky sú určené ako podklad pri cvičení v domácom prostredí. Nie sú vhodné na komerčné použitie v zdravotníckych alebo terapeutických zariadeniach.

Pár tipov k joge

- Cvičte na teplom, pokojnom mieste bez rušivých vplyvov, avšak nie priamo na slnku.
- Noste voľný, pohodlný odev. Najlepšie je cvičiť naboso. Zložte si hodinky a šperky.

- Pred začiatkom cvičenia počkajte po menšom jedle 1 - 2 hodiny, po väčšom jedle 3 - 4 hodiny.
- Cvičenie orientujte podľa vašej telesnej kondície. Ak nie ste zvyknutí na telesnú námahu, začínajte s nízkym počtom cvikov. Všetky cviky vykonávajte pomaly a uvedomelo. Cvičte 2 - 5 krát týždenne.
- Pred cvičením jogy sa rozohrejte zahrievacími cvikmi. Cvičenie ukončite strečingovou fázou trvajúcou 5 - 15 minút.
- Nesnažte sa o naťahovanie za každú cenu. Polohy zaujímajte iba s takou intenzitou, aby vám to bolo príjemné. K tomu patrí aj mierny pocit ťahu. Len čo ucítite závrate, bolesti alebo ťažkosti, okamžite prerušte cvičenie. Cviky pôsobia, aj keď ich ešte nezvládnete dokonale.
- Dbajte na dýchanie: Nadychujte sa hlboko „do rebier“. Skôr dýchajte do hrudného koša ako do brucha. Využívajte pľúcnu kapacitu intenzívne. Nádychy a výdychy musia byť rovnako dlhé. Len čo spozorujete nepravidelné dýchanie, dajte si prestávku. Je to príznak poklesu vašej koncentrácie. Pri joge nejde o výkon. Sami si určíte tempo a stupeň stimulácie.

- Cviky vykonávajte vždy na obe strany.
- Cviky vykonávajte koncentrovane. Pri cvikoch sa nerozptyľujte.
- Pri všetkých cvikoch držte chrbát vystretý - neprehýnajte sa! Napnite sedacie a brušné svaly. Pri cvikoch v stoji majte nohy mierne pokrčené.



Cviky by ste mali spočiatku vykonávať pred zrkadlom, aby ste dokázali lepšie kontrolovať držanie tela.

- **Nepreťažujte sa. Cvičenie vykonávajte len dovedy, kým to zodpovedá vašej telesnej kondícii. Ak ucítite počas cvičenia bolesti, okamžite prerušte cvičenie.**
- Odporúčame, aby ste si konkrétne vykonávanie cvikov nechali predviesť skúseným učiteľom jogy.

Dôležité upozornenia

Spýtajte sa svojho lekára!

- **Pred začiatkom cvičenia sa poradte s vaším lekárom. Spýtajte sa ho, aký rozsah cvičenia je pre vás primeraný.**
- Pri špecifických obmedzeniach, ku ktorým patria napr. používanie kardiostimulátora, tehotenstvo, problémy s krvným obehom, zápalové ochorenia kĺbov alebo šliach, ortopedické ťažkosti, musí cvičenie odsúhlasiť lekár. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže ohroziť vaše zdravie!
- Ak by ste spozorovali niektorý z nasledujúcich symptómov, okamžite ukončíte cvičenie a vyhľadajte lekára: nevoľnosť, závrat, nadmerná dýchavičnosť alebo bolesti v hrudi. Pri bolestiach kĺbov a svalov okamžite ukončíte tréning.
- Náčinie nie je vhodné na terapeutické cvičenia!

NEBEZPEČENSTVO poranenia

- Dbajte na dobré vetranie tréningovej miestnosti.
Zabráňte však prievanu.
- Nenoste šperky ako prstene alebo náramky. Pri cvičení sa môžete poraniť a poškodiť podložky na jogu a fitnes.
- Podklad musí byť plochý a rovný.
- Pri cvičení dbajte na dostatok voľného priestoru na pohyby.
Cvičte v dostatočnej vzdialenosti od iných osôb.
Do priestoru cvičenia nesmú zasahovať ani žiadne predmety.
- Skontrolujte podložky pred každým použitím.
Ak zistíte poškodenia, nepoužívajte ich viac.

Pred cvičením: zahriatie

Rozohrejte sa pred cvičením cca 10 minút.

Na to postupne zmobilizujte všetky časti tela:

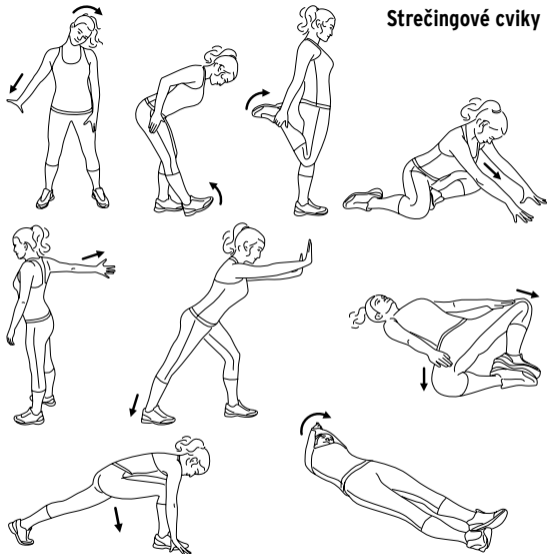
- Nakláňajte hlavu nabok, dopredu a dozadu.
- Zdvíhajte a spúšťajte plecia a krúžte nimi.
- Krúžte pažami.
- Nakláňajte trup dopredu, dozadu a do strán.
- Pohybujte bedrami dopredu, dozadu a do strán.
- Bežte na mieste.

Po cvičení: strečing

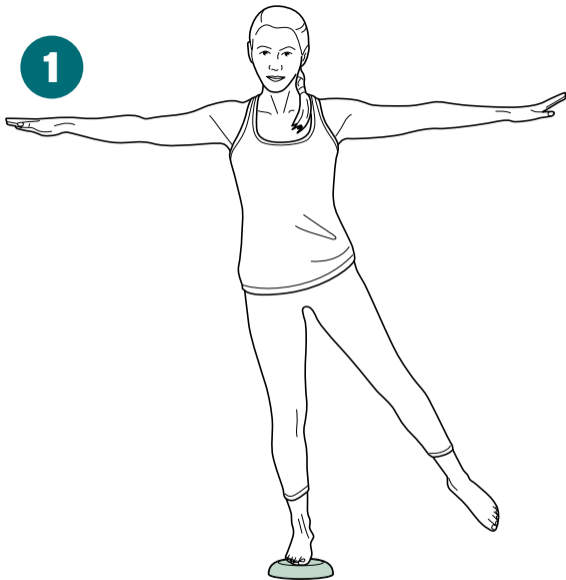
Základná poloha pri všetkých strečingových cvikoch:

Vypnite hrud', hlboko zatahnite plecia, mierne pokrčte kolená, vytočte špičky chodidiel mierne von. Vystrite chrbát!

Vydržte v polohách pri cvičeniach vždy cca 20 - 35 sekúnd.



1



Vonkajšie partie stehien

Poloha: Postavte sa na podložku jednou nohou a na dosiahnutie lepšej stability upažte paže.

Cvik: Udržiavajte voľnú nohu vystretú a zdvihnite ju čo najviac bokom. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

Zmena strán.

Predkolenia

Poloha: Stoj s mierne ohnutými nohami, chrbát je rovný - neprehýbajte sa!

Napnite sedacie a brušné svaly. Nadvihnite hrud', ramená ťahajte nadol, špičky chodidiel vytočte mierne von. Rozkročte chodidlá na šírku pliec, spustite paže pozdĺž tela.

Cvik: Napnite sa v pätných kĺboch a preneste telesnú hmotnosť na brušká chodidiel. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Následne sa ohnite v pätných kĺboch a preneste telesnú hmotnosť na päty. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

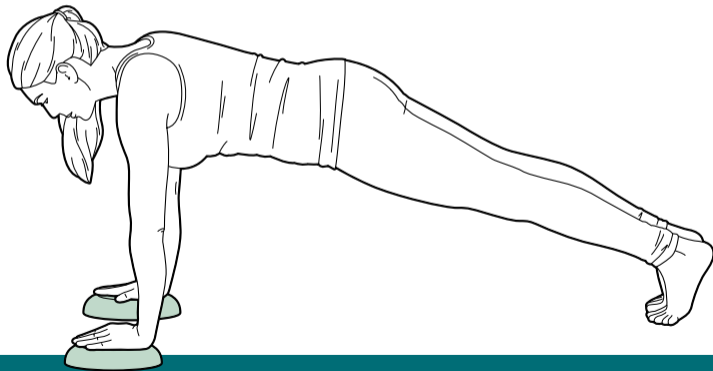


3

Trup, brušné svaly, plecia + paže

Poloha: V kliku s mierne ohnutými pažami.
Hlava, chrbát a nohy vytvárajú líniu.
Napnite brušné a sedacie svaly.

Cvik: Vydržte čo najviac.

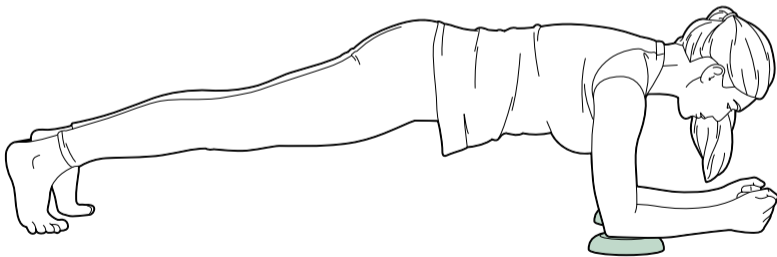


Variant:
striedavo ťahajte
jednu nohu
dopredu

Trup, brušné svaly, plecia + paže

Poloha: Podpor ležmo na predlaktiach.
Hlava, chrbát a nohy vytvárajú líniu. Napnite brušné a sedacie svaly.

Cvik: Vydržte čo najviac.



Hrud' + triceps

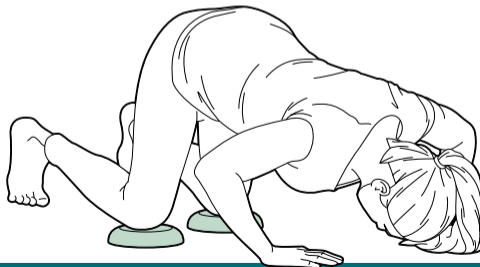
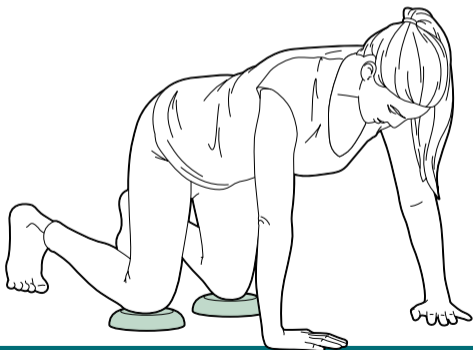
Poloha: V kláku na podložkách, ruky sú na šírku ramien, paže nie sú úplne vystreté. Chrbát vystretý, napnite brušné a sedacie svaly, pozerajte sa k podložke.

Cvik: Spustite trup, chrbát držte rovno. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

5

Variant:
Na zintenzívnenie
cvičenia dajte ruky
trocha tesnejšie
k sebe.


Ak sa napriek
podložkám objaví
bolesť v kolenách,
cvičenie okamžite
prerušite.



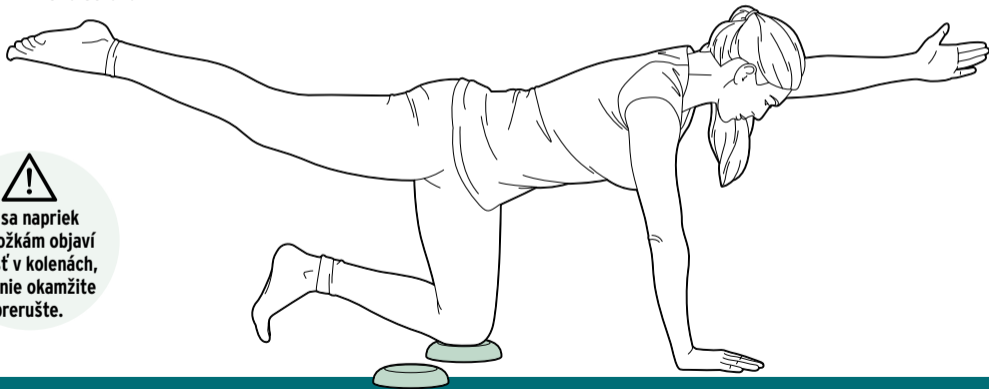
6

Plecia, paže, trup, brušné svaly, sedacie svalstvo + zadné svalstvo nôh

Poloha: V polohe na štyroch, ruky na šírku ramien, paže nenapínajte úplne. Chrbát vystretý, napnite brušné a sedacie svaly, pozerajte sa k podložke.

Cvik: Vystrite jednu nohu dozadu, predpažte protiľahlú pažu. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

Zmena strán.



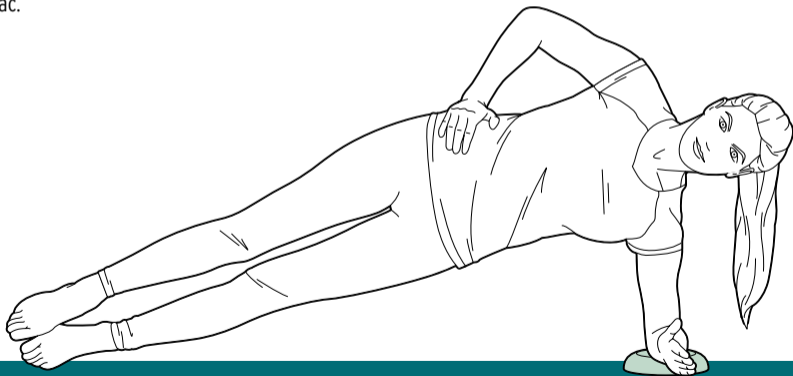
Ak sa napriek podložkám objaví bolesť v kolenách, cvičenie okamžite prerušte.

Bočné svalstvo trupu

Poloha: Zaujmite polohu v ľahu na boku, nohy sú vystreté, položené na sebe, oprite sa o pokrčenú pažu.

Cvik: Nadvihnite boky, kým nebudú nohy a trup v jednej rovine.
Vystrite chrbát, napnite brušné a sedacie svaly.
Vydržte čo najviac.

Zmena strán.



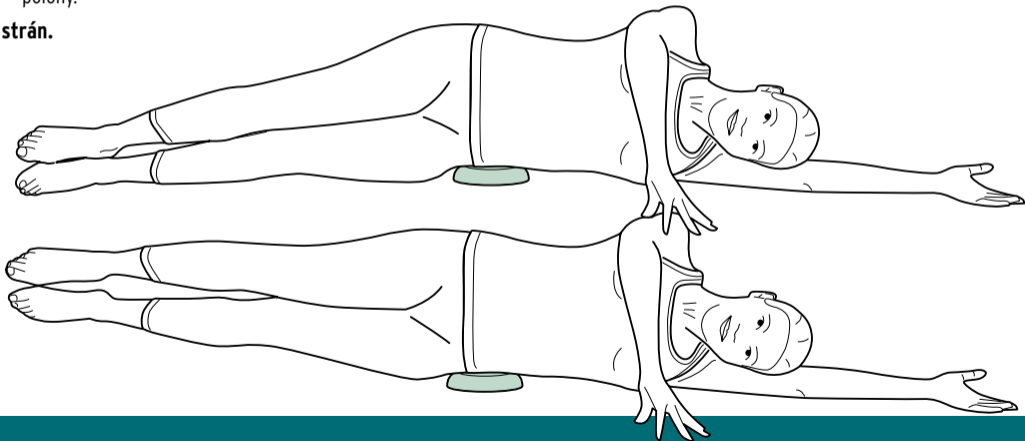
Vonkajšie + vnútorné stehenné svaly, brušné svaly

8

Poloha: Ľahnite si bokom na podložku a vystrite telo. Vystrite spodnú pažu nahor a hlavu nechajte spočívať na ramene. Druhou rukou sa oprite pred telom.

Cvik: V polohe ležmo na boku zdvihnite nohy čo najviac nahor. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

Zmena strán.



Ošetrovanie

- ▷ V prípade potreby podložky utrite navlhko.
- ▷ Po vyčistení nechajte podložky schnúť voľne na vzduchu pri izbovej teplote. Neukladajte ich na vykurovacie telesá a nepožívajte ani sušič vlasov a pod.!
- ▷ Podložky uschovajte na chladnom a suchom mieste. Chráňte ich pred slnečným žiarením, ako aj špicatými, ostrými alebo drsnými predmetmi a povrchmi.
- Niektoré laky, plasty alebo ošetrovacie prostriedky na podlahy môžu rozleptať alebo zmäkčiť materiál výrobku. Aby ste predišli nepekným šmuhám na podkladoch, položte pod výrobok prípadne protišmykovú podložku a uschovajte výrobok napr. vo vhodnej krabici.



Z výrobných dôvodov môžete pri prvom vybalení výrobku ucítiť mierny zápach. Je úplne neškodný. Vybalte výrobok a nechajte ho dobre vyvetrať. Zápach sa stratí zakrátko. Zabezpečte dostatočné vetranie!

Materiál: pena EVA

Rozmer: cca 140 mm Ø

Hmotnosť: každá cca 60 g