

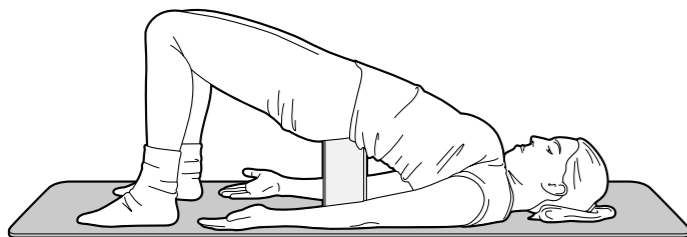
Blok na jogu Plagát s cvikmi

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 126692AB6X6XII · 2022-04

Naťahovanie bokov

V polohe na chrbte rozkročte nohy na šírku bokov - chodidlá pod kolenami - a sedacie svaly posúvajte nahor, takže trup a stehná vytvárajú diagonálu. Hmotnosť je na pleciah a chodidlách. Voľne položte hlavu, paže sú položené uvoľnene vedľa tela. Na podporu naťahovania bokov postavte blok na výšku priamo pod krížovú kosť.

Variant: Z tejto polohy vystríte jednu nohu rovno nahor. Súčasne sa naťahuje aj zadná časť nohy.



Naťahovanie bočného svalstva trupu a nôh

Dôležité: Telo by malo zostať v jednej línii, ako keby bolo zaseknuté medzi dvoma doskami. Nohy rozkročmo, okraj chodidla vonkajšej nohy sa posúva do podkladu, boky sa posúvajú takisto smerom von. Panvové kosti sú paralelne nad sebou - panvu nepreklopujte! Chrbát ohnite hlboko do boku, pozerajte sa na zem. Spodnou pažou sa opierajte na bloku, druhú pažu vystríte rovno nahor, takže obe paže vytvárajú líniu. Opakujte cvik aj na druhej strane.



Posilnenie bočného brušného svalstva a svalstva nôh / balančné cvičenie

V stojí na jednej nohe, druhá noha je zdvihnutá bočne, takže noha, trup a hlava tvoria vodorovnú líniu. Panvové kosti sú paralelne nad sebou - panvu nepreklopujte! Spodnou pažou sa opierajte na bloku, druhú pažu vystríte rovno nahor, takže obe paže vytvárajú líniu. Opakujte cvik aj na druhej strane.



Posilnenie stehien / balančné cvičenie

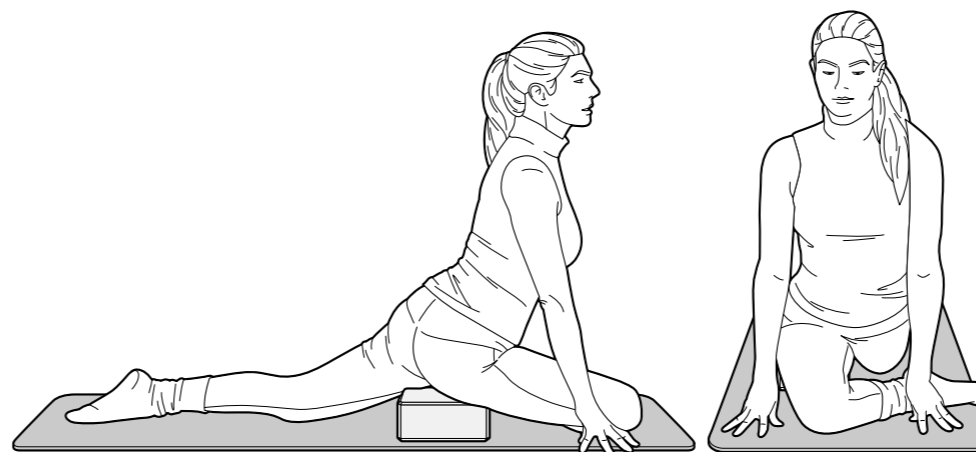
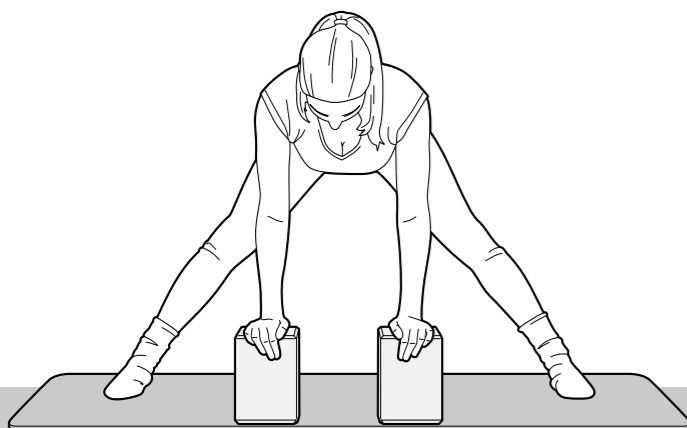
Vykročte jednou nohou, hmotnosť je na prednej nohe. Zadná noha a trup vytvárajú diagonálu. Otočte partiu pliec/hrudníka, panva zostáva stabilná! Spodnou pažou sa opierajte na bloku, druhú pažu vystríte rovno nahor, takže obe paže vytvárajú líniu. Opakujte cvik aj na druhej strane.

Naťahovanie vnútornej a zadnej strany nôh

Realizácia s 2 blokmi na jogu

Postavte oba bloky na zem pred podložku. Na výšku, priečne alebo naležato - podľa dĺžky pliec a polohy rozkroku. Dôležité je, aby chrbát bol v polohe rovno a paralelne k podkladu, a aby paže, chrbát a nohy pri pohľade z boku vždy vytvárali pravý uhol.

Prechádzajte do polohy rozkročmo, pokiaľ nepocítite napínanie na vnútorných a zadných stranách nôh. Predkloňte sa a oprite sa na blokoch. Bloky sú pritom na šírku pliec priamo pod ramennými kĺbmi. Udržujte chrbát rovno, pozerajte sa na zem. Nezakláňajte hlavu na šiju! Rovnomerne rozložte svoju hmotnosť na obe nohy a paže.



Naťahovanie predného svalstva stehien a sedacieho svalstva / zvýšenie pohyblivosti v bokoch a nohách

Sadnite si na blok, jedna noha je pred telom v „polovičnom“ tureckom sede, druhá noha je vystretá dozadu. Pozor! Neopierajte sa na zadnom kolene! Držte trup rovno, pozerajte sa pred seba. Rukami sa ľahko podopierajte vpredu. Hmotnosť je však hlavne na sedacej časti tela. Opakujte cvik aj na druhej strane.



Naťahovanie lopatkových a ramenných svalov

Sadnite si v tureckom sede na blok, kolená ťahajte nadol. Uchopte pás na jogu/fitness pás a pod. za chrbtom čo najkratšie - v konečnom dôsledku by ste mali dosiahnuť dotyk rúk. Obe ruky by sa mali nachádzať nad sebou v jednej línii s chrbticou. Držte hlavu priamo, pozerajte sa pred seba.

Vážení zákazníci!

Joga stimuluje vytrvalosť, pohyblivosť, koordináciu, silu, rovnováhu a koncentráciu. Má vyrovnávajúci účinok na krvný obeh, zlepšuje príjem kyslíka a posilňuje imunitný systém. Joga uvoľňuje a prispieva k vnútornému pokoju. Pôsobí na telo, ducha aj dušu.

Váš nový blok na jogu vám poskytne oporu pri vašich cvičeniach jogy tým, že vás stabilizuje a umožní vám dlhšie a bezpečnejšie zachovanie cvičebných polôh.

Rešpektujte: Pri joge sa dôraz kladie na správne držanie tela a presné vykonávanie cvikov. Na tomto mieste vám dokážeme ukázať iba niekoľko príkladov použitia.

Jogu by ste sa mali naučiť pod vedením vyškoleného trénera, pretože sa tak už od začiatku vyhnete zdraviu škodlivým cvičebným návykom!

Váš tím Tchibo

Bezpečnostné upozornenia

Pozorne si prečítajte bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte len podľa popisu v tomto návode, aby nedopatrením nedošlo k poraneniám alebo škodám.

Uschovajte si tento návod na neskoršie použitie.

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


Účel použitia

Blok na jogu je navrhnutý na podporu pri gymnastických cvičeniach v domácom prostredí. Nie je vhodný na komerčné používanie vo fitnesštúdiách a terapeutických zariadeniach.

Blok na jogu je dimenzovaný pre osoby s telesnou hmotnosťou do max. 100 kg. Nepreťažujte ho!

NEBEZPEČENSTVO pre deti

- Zabráňte prístupu detí k obalovému materiálu. Okrem iného hrozí nebezpečenstvo udusenía!
- Blok na jogu nie je hračka a nesmie byť v dosahu malých detí.

 Z výrobných dôvodov môžete pri prvom vybalení bloku na jogu zacítiť mierny zápach. Je úplne neškodný. Pred prvým použitím nechajte blok na jogu dobre vyvetrať. Zápach sa stratí zakrátko.


VAROVANIE - Nebezpečenstvo poranenia

- Ako podložku vždy používajte rohožku na jogu alebo podobnú podložku, aby sa blok na jogu nemohol sklznúť.
- Pri cvičení dbajte na dostatok voľného priestoru na pohyby. Do priestoru cvičenia nesmú zasahovať žiadne predmety. Cvičte v dostatočnej vzdialenosti od iných osôb.
- Skontrolujte blok na jogu pred každým použitím. Ak zistíte jeho porušenie, natrhnutie alebo roztrhnutie, nemali by ste ho používať.
- Nepoužívajte blok na jogu na iné účely ako napr. na uloženie alebo podopretie predmetov alebo pod.

Spýtajte sa svojho lekára!

- **Pred začiatkom cvičenia sa poradte so svojim lekárom. Spýtajte sa ho, aký rozsah cvičenia je pre vás primeraný.**
- Pri špecifických obmedzeniach, ku ktorým patria napr. používanie kardio-stimulátora, tehotenstvo, 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!

Niekoľko poznámok k joge

- Cvičte na teplom, pokojnom mieste bez rušivých vplyvov.
- Noste voľný, pohodlný odev. Cvičte najmä naboso. Ako podložku použite rohožku na jogu a pod. Zložte si hodinky a šperky.
- Pred začiatkom cvičenia počkajte po menšom jedle 1-2 hodiny, po väčšom jedle 3-4 hodiny.
- Pred cvičením jogy sa rozohrejte zahrievacími cvikmi. Cvičenie ukončíte relaxačnou fázou trvajúcou minimálne 5 minút.
- Cvičenie orientujte podľa vašej telesnej kondície. Ak nie ste zvyknutí na telesnú námahu, začínajte nízkym počtom cvikov. Cviky vykonávajte pomaly a cieľavedome. Cvičte 2-5 krát týždenne.
- Nesnažte sa o naťahovanie za každú cenu. Polohy zaujímajte iba s takou intenzitou, aby vám to bolo príjemné. K tomu patrí aj jemný pocit ťahu. Len čo ucítite bolesti alebo ťažkosti, okamžite prerušte cvičenie.
- Cviky pôsobia, aj keď ich ešte nezvládnete dokonale.
-  Cviky by ste mali spočiatku vykonávať pred zrkadlom, aby ste dokázali lepšie kontrolovať držanie tela.
- Dbajte na dýchanie: Nadychujte sa hlboko „do rebier“. Skôr dýchajte do hrudného koša ako do brucha. Využívajte pľúcnu kapacitu intenzívne. Nádyh a výdych majú trvať rovnako dlho. 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.
- Necvičte, ak ste unavení, alebo ak je vaša koncentrácia narušená. Pred cvičením a po ňom pite dostatok tekutín.
- Dbajte na dobré vetranie tréningovej miestnosti. Zabráňte však prievanu.

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.
- Cvičenie jogy začnite pozdravmi slnka.

Po cvičení: uvoľnenie

Cvičenie ukončíte hlbokým uvoľnením trvajúcim cca 5 minút. Lahnite si na chrbát, zatvorte oči a vedome hlboko vnímajte svoje dýchanie. Vyberte sa v myšlienkach na trip po svojom tele. Vcíťte sa do svalov a potom ich opustite.

Ošetrovanie

Materiál bloku na jogu je odolný proti potu, ale z času na čas ho musíte vyčistiť na zaistenie hygienického cvičenia.

▷ Blok na jogu sa môže umývať namokro. Potom ho nechajte na vzduchu uschnúť, skôr než ho začnete znovu používať (riziko pošmyknutia!) alebo ho uschováte (riziko vzniku plesní!).

POZOR - Vecné škody:

- Na čistenie bloku na jogu nepoužívajte žiadne čistiace prostriedky.
- Pri uskladnení nesmie byť blok na jogu vystavený priamemu slnečnému žiareniu. Nevystavujte ho teplotám nižším ako -10 °C alebo vyšším ako +50 °C. Chráňte ho aj pred intenzívnymi teplotnými výkyvmi, vysokou vlhkosťou vzduchu a vodou.



www.tchibo.sk/navody

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