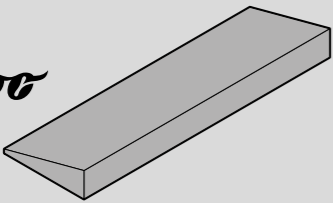


**Tchibo**

sk

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 124740AB5X5XII · 2022-04



# Jogový klin

## Plagát s cvikmi



www.tchibo.sk/havody

Číslo výrobku  
641 005

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

### Vážení zákazníci!

Váš nový jogový klin vás podporí pri cvičení jogy, fitness a strečingu tým, že vás stabilizuje, optimalizuje vaše držanie tela napr. pri drepoch, a odbremeňuje vaše členky a zápästia.

### Váš tím Tchibo

### Bezpečnostné upozornenia

Prečítajte si pozorne bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte len spôsobom opísaným v tomto návode, aby nedopatrením nedošlo k poraneniám alebo škodám. Uschovajte si tento návod na neskoršie použitie. Ak výrobok postúpite inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

#### Účel použitia

Jogový klin je navrhnutý na podporu gymnastických cvičení v domácom prostredí. Nie je vhodný na komerčné používanie vo fitnessštúdiách a terapeutických zariadeniach.

#### NEBEZPEČENSTVO pre deti

- Zabráňte prístupu detí k obalovému materiálu. Okrem iného hrozí nebezpečenstvo udusení!

#### VAROVANIE - Nebezpečenstvo poranenia

- Pri cvičení dbajte na dostatok voľného priestoru na pohyby. Do priestoru cvičenia nesmú zasahovať žiadne predmety. Cvičte v dostatočnej vzdialenosti od iných osôb.

### Spýtajte sa svojho lekára!

- **Pred začiatkom cvičenia sa poradte so svojím lekárom. Spýtajte sa ho, aký rozsah cvičenia je pre vás primeraný.**
- Pri špecifických obmedzeniach, ku ktorým patria napr. používanie kardiostimulátora, 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. Aj pri bolestiach kĺbov a svalov okamžite ukončíte tréning.
- Náčinie nie je vhodné na terapeutické cvičenia!

### Pár tipov k joge

Rešpektujte: Pri cvičení jogy sa dôraz kladie na správne držanie tela a presné vykonávanie cvikov. Môžeme vám tu ukázať len niekoľko príkladov použitia. Jogu by ste sa mali naučiť pod vedením vyškoleného trénera, pretože tak sa už od začiatku vyhnete zdraviu škodlivým cvičebným návykom!

- Cvičte na teplom, pokojnom mieste bez rušivých vplyvov.
- Noste voľný, pohodlný odev. Cvičte najlepšie 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 cielavedome. Cvičte 2 - 5 krát týždenne.
- Nesnažte sa o naťahovanie za každú cenu. Polohy zaujímate iba s takou intenzitou, aby vám to bolo príjemné. K tomu patrí aj mierny pocit ťahu. Hneď ako ucítite bolesti alebo ťažkosti, okamžite prerušte cvičenie.
- Dbajte na dýchanie: Nádychujte sa hlboko „do rebier“. Skôr dýčajte do hrudného koša ako do brucha. Využívajte pľúcnu kapacitu intenzívne. Nádych 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 plecía 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 pozdravom slnka.

### Po cvičení: uvoľnenie

Cvičenie ukončíte hlbokým uvoľnením trvajúcim cca 5 minút. Lahnite si na chrbát, zatvorte oči a vedome vnímajte svoj dych. Prechádzajte v myšlienkach po svojom tele. Vnímajte svoje svaly a potom ich uvoľnite.

### Ošetrovanie

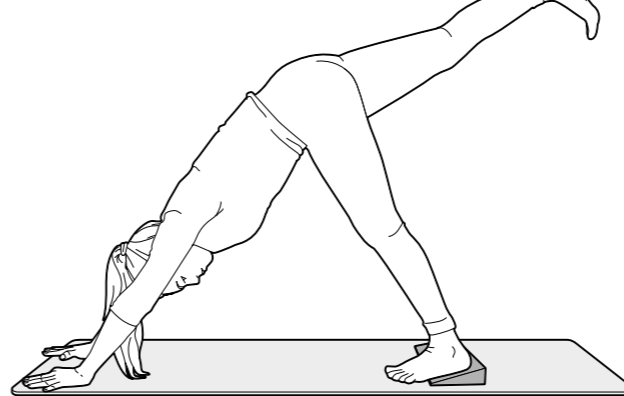
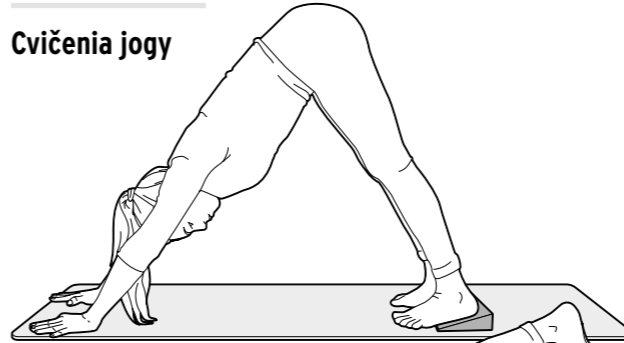
 Z výrobných dôvodov môžete pri prvom vybalení výrobku ucítiť mierny zápach. Je úplne neškodný. Pred prvým použitím nechajte výrobok dobre vyvetrať. Zápach sa stratí zakrátko.

▷ Výrobok možno utierať vlhkou handričkou.

#### POKYN - Vecné škody:

- Na čistenie nepoužívajte čistiace prostriedky.
- Pri uskladnení nesmie byť výrobok 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.

### Cvičenia jogy



### Pohľad dolu - úľava pre členky

klin pod päťami

**Východisková poloha:** V polohe na štyroch, ruky sú pod ramenami, kolená pod bokmi. Natiahnite ruky a roziahnite prsty. Rozložte váhu na dlane a prsty, aby ste odľahčili zápästia.

**Prejdite do polohy:** Položte prsty chodidiel na zem, zdvihnite kolená a pomaly narovnajete nohy. Zdvihnite zadok ďaleko dozadu/nahor. Tlačte rukami do zeme a ťahajte päty k podlahe. Otočte ramená smerom von. Hlava zostáva v predĺžení hornej časti tela medzi ramenami.

Pokojne dýčajte a vydržte v tejto polohe 1 - 3 minúty.

**Pôsobenie:**

- posilňuje nohy, chrbát, paže a ruky
- naťahuje hrudnú chrbticu
- naťahuje a predlžuje celú zadnú časť tela, najmä zadnú časť stehien a lýtok

**Variant:** Striedavo zdvíhajte jednu nohu rovno dozadu/nahor.

**Pôsobenie:** • posilňuje sedacie svaly

### Ťava - úľava pre chodidlá/kolená

klin pod holeňami, pod kolenami

**Východisková poloha:** V sede na päťách, kolená sú na šírku bokov, chrbty chodidiel sa opierajú o podlahu. Ruky odpočívajú na nohách. Trup a stehná vzpriamene vystríte. Plecía ťahajte dozadu, aby sa hrudník rozšíril. Pohľad smeruje rovno, ramená sú uvoľnené po bokoch.

**Prejdite do polohy:** Najprv položte ruky vzadu na boky, prsty smerujú nadol, lakte dozadu. Pomaly sa opríte dozadu: S každým nádychom sa ohýbajte dozadu stavec po stavci a vyťahujte hrudník nahor. Teraz položte dlane dozadu na päty. Polohu držte aktívne pomocou brušných svalov, chrbát neprehýbajte.

V tejto polohe zotrvať niekoľko dychov.

**Opustite polohu:** Brušnými svalmi vyťahujte stavec po stavci nahor, hlavu na konci.

**Pôsobenie:**

- posilňuje sedacie svaly a stehná
- naťahuje celú chrbticu, prsné a brušné svaly, boky
- otvára hrudník a brucho
- trénuje panvové dno

### Predklon v stoj - zintenzívňuje natiahnutie zadnej časti nôh

klin pod chodidlami

**Východisková poloha:** Postavte sa vzpriamene, chodidlá k sebe, ruky po bokoch tela. **Prejdite do polohy:** Nakloňte sa dopredu nad nohy. S nádychom a výdychom stále viac predlžujte chrbát. Nechajte hornú časť tela hýbať sa s dychom. Hlavu a šiju nechajte vedome voľne visieť.

Ak je to možné, položte ruky na podlahu pred alebo vedľa chodidiel.

Vydržte v polohe 30 - 60 sekúnd.

**Opustite polohu:** Pomaly sa vyťahnite nahor a vystríte sa.

**Pôsobenie:**

- posilňuje nohy
- naťahuje lýtku a zadnú časť stehien
- spružňuje chrbticu, predlžuje a naťahuje chrbát
- uvoľňuje napätie v chrbte a šiji

## Drepy - optimalizácia držania tela/úlava pre členky

klin pod päťami

**Východisková poloha:** Postavte sa vzpriamene, nohy sú od seba na šírku ramien, chodidlá sú rovnobežné, brušné a sedacie svaly sú napnuté.

**Prejdite do polohy:** Spustite zadok dozadu, kým kolená nevytvoria uhol 90°. Zároveň napnite trup, stiahnite ramená dozadu a pohybom vysuňte ramená dopredu.

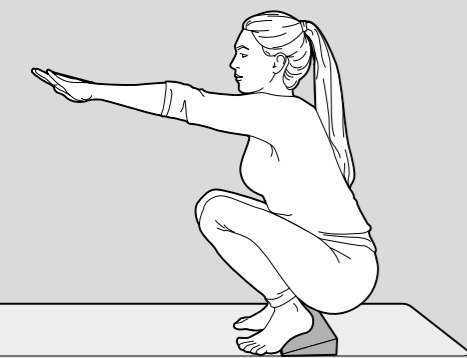
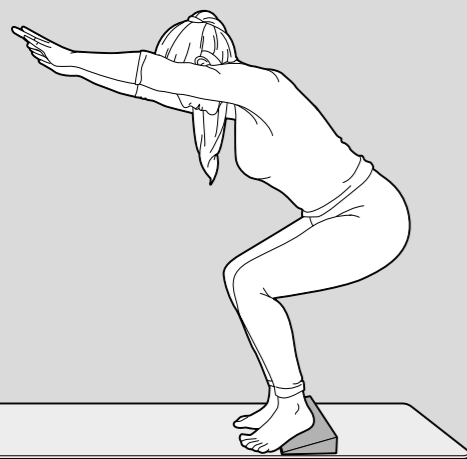
V najnižšom bode sa z nôh vytlačte späť nahor.

Počas pohybu vráťte ramená späť.

Tip: Pohyby nevykonávajte príliš rýchlo. Lepšie trochu viac kontrolovane a bez dynamiky.

**Pôsobenie:**

- posilňuje svaly nôh a sedacie svaly
- podporuje rovnováhu



**Variant:** Hlboký podrep, vydržte v polohe.

**Pôsobenie:**

- naťahuje a uvoľňuje spodnú časť chrbta
- naťahuje lýtku

## Stoj na špičkách - zosilnenie účinku

klin pod chodidlami

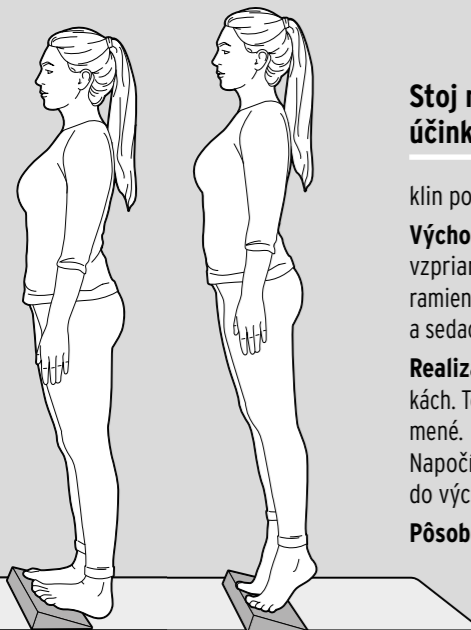
**Východisková poloha:** Postavte sa vzpriamene, nohy sú od seba na šírku ramien, chodidlá sú rovnobežné, brušné a sedacie svaly sú napnuté.

**Realizácia:** Vytlačte sa nahor na špičkách. Telo držte podľa možnosti vzpriamené.

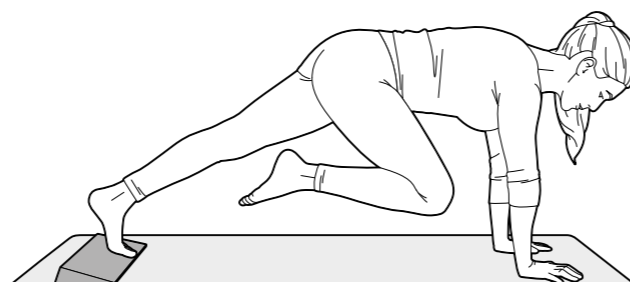
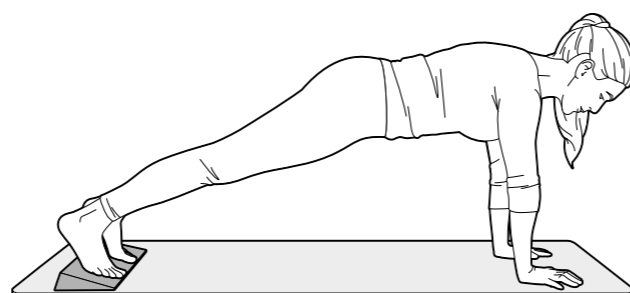
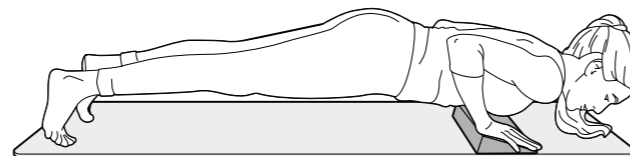
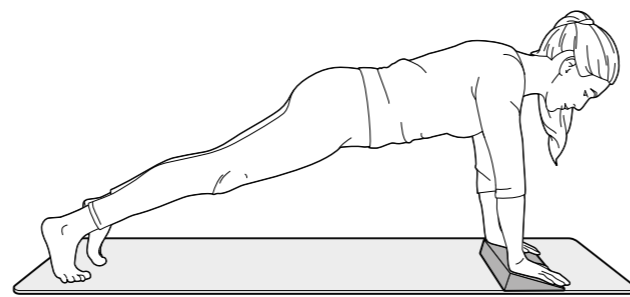
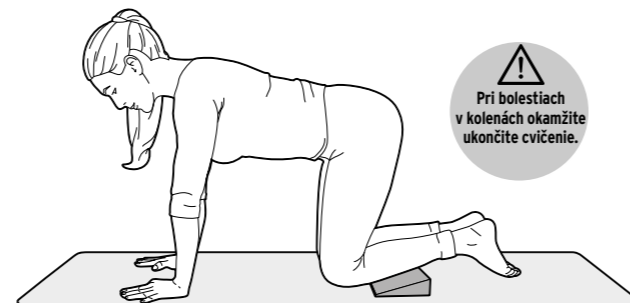
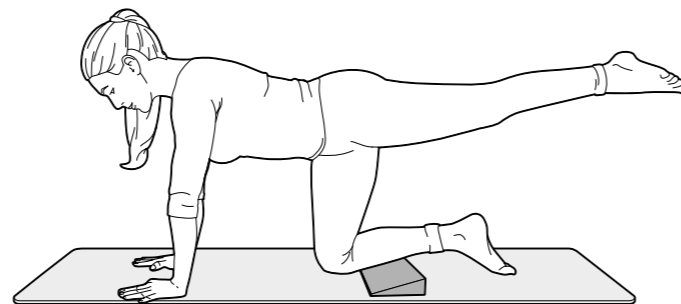
Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

**Pôsobenie:**

- posilňuje svalstvo nôh
- naťahuje lýtku



## Fitness cvičenia



## Zdvihák nôh - úľava pre holene/chodidlá

klin pod holeňami

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

**Realizácia:** Jednu nohu vystríte dozadu. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Zmena strán.

**Pôsobenie:**

- posilňuje plecia, paže, driek, brušné svaly, sedacie svalstvo a zadné svalstvo nôh

**Variant:** Súčasne vystríte protilahlé rameno dopredu.

## Klúk - úľava pre zápästia

klin pod rukami

**Východisková poloha:** Postoj na štyroch na kolenách alebo s nohami vystretými dozadu (plank), telo tvorí od hlavy po päty priamku. Ruky na šírku ramien priamo pod plecami. Chrbát vystretý, napnite brušné a sedacie svaly, pozerajte sa k podložke.

**Realizácia:** Ohnite lakty a spustite trup až tesne nad podlahu, chrbát zostáva vystretý.

Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

**Pôsobenie:**

- posilňuje prsné/ramenné svalstvo a triceps

## Horolezec - úľava pre kĺby prstov na nohách

klin pod chodidlami

**Východisková poloha:** Postoj na štyroch s nohami vystretými dozadu (plank), telo tvorí od hlavy po päty priamku. Ruky na šírku ramien priamo pod plecami. Chrbát vystretý, napnite brušné a sedacie svaly, pozerajte sa k podložke.

**Realizácia:** Striedavo priťahujte kolená k stredu tela v smere lakťov. Chrbát zostáva podľa možnosti vystretý. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Zmena strán.

**Pôsobenie:**

- posilňuje plecia, paže, driek, brušné svaly, sedacie svalstvo a svalstvo nôh

## Situps - podpora panvy

v sede pred klinom

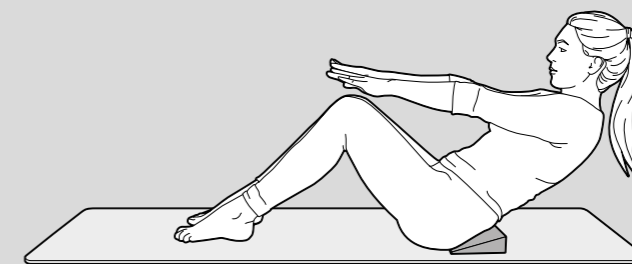
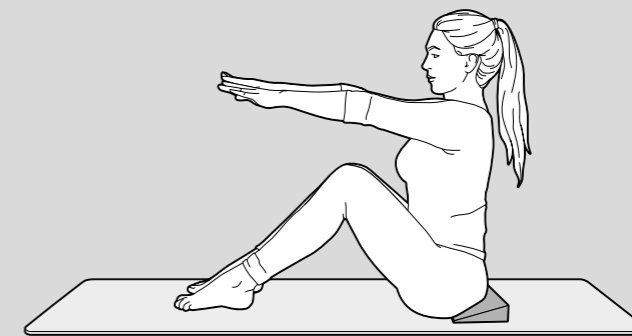
**Východisková poloha:** Vzpriamený sed, nohy sú v 90° uhle, ramená sú predpažené. Chrbát vystretý, napnite brušné a sedacie svaly, pozerajte sa rovno vpred.

**Realizácia:** Pomaly zakláňajte trup, do cca 45°.

Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Dôležité: Pracujte pomocou brušných svalov, nie švihom paží, neťahajte hlavou.

**Pôsobenie:**

- posilňuje brušné svalstvo



## Skracovačky - podpora chrbta

klin v oblasti hrudnej chrbtice

**Východisková poloha:** V polohe ležmo na chrbte, nohy vystreté, ruky skrížené za hlavou. Nakloňte panvu, aby ste sa neprehýbali v drieku.

**Realizácia:** Zatiahnite brucho a vytvorte napätie v trupe, bradu pritiahnite k hrudi. Zdvihnite paže, hlavu a plecia o cca 20 - 30 cm, bradu ťahajte smerom ku krčnej jamke. Súčasne nadvihnite vystreté nohy. Chodidlá zostávajú vystreté.

Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Dôležité: Pracujte pomocou brušných svalov, neťahajte za zátylok.

**Pôsobenie:**

- posilňuje brušné svalstvo
- posilňuje svalstvo trupu, chrbta, ramien a nôh

**Variant 1:** Bicyklujte s nadvihnutými nohami.

**Variant 2:** Striedavo vystierajte jednu nohu hore, podržte a opäť spustite tesne nad podlahu.

**Variant 3:** Vystríte obe nohy nahor, podržte a opäť spustite tesne nad podlahu.

**Pôsobenie:**

- dodatočne pôsobí na bedrové ohýbače

