

### Vážení zákazníci!

Váš nový strečingový kruh na jogu vám poskytuje podporu pri cvičení jogy, fitness a strečingu, tým že pomáha kontrolovať držanie tela a napr. uľahčuje dlhšie a intenzívnejšie natiahnutie.

### 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 postúpíte inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

#### Účel použitia

Strečingový kruh na jogu je navrhnutý na podporu gymnastických cvičení v domácom prostredí. Nie je vhodný na komerčné používanie vo fitness štúdiách a zdravotnícko-terapeutických zariadeniach.

#### NEBEZPEČENSTVO pre deti

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

#### 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 poraďte 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. Tu vám môžeme predstaviť iba niekoľko cvikov. 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 vždy 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 ukončite 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: Nadychujte sa hlboko „do rebier“. Skôr dýchajte 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.
- Opisujte kruhy pažami.
- Nakláňajte trup dopredu, dozadu a do strán.
- Pohybujte bedrami dopredu, dozadu a do strán.
- Bežte na mieste.
- Cvičenie jogy začnite pozdravom slnku.

### Ošetrovanie

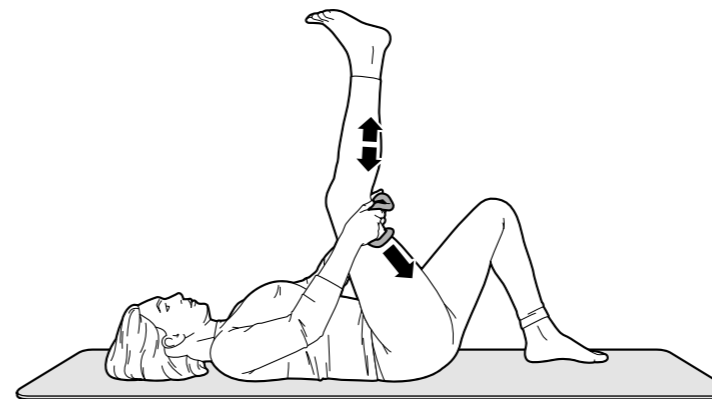
Nenechávajte výrobok položený na citlivom nábytku alebo podlahách. Nedá sa úplne vylúčiť, že niektoré laky, plasty alebo ošetrovacie prostriedky na nábytok/podlahu rozleptajú alebo zmäkčia materiál výrobku. Aby ste zabránili nepekým škvrnám, uschovajte výrobok napr. vo vhodnej škatuli.

▷ V prípade potreby utrite výrobok vlhkou utierkou. V prípade potreby použite dezinfekčný prostriedok.

#### POKYN - Vecné škody:

- Na čistenie nepoužívajte žiadne 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.

### Masáže



### Balančné cvičenie



### Strečingový kruh na jogu je vhodný aj na masáž fascií.

- Pri oslabených žilách a spojivovom tkanive, rozšírených žilkách alebo kŕčových žilách by sa masáž nôh mala vykonávať len malým tlakom a nie po celej dĺžke svalov, ale iba v menších odsekoch. Druh a rozsah masáže prekonzultujte s vaším lekárom.
- Načúvajte svojmu telu! Strečingovým kruhom na jogu pohybujte po svaloch tak, aby ste jeho tlak vnímali ako príjemný a blahodarný. Neaplikujte na miestach, kde je vám to nepríjemné. Mimoriadne opatrne postupujte v oblasti šije! Neaplikujte priamo na kostiach (píšťala, hrudná kosť, chrbtica atď.).
- Nie je vhodné na terapeutickú masáž!

### Masírovanie

Vhodné na...

... horné/dolné/vnútorne a vonkajšie strany stehien.

... spodné/vnútorne a vonkajšie strany stehien. Nepoužívajte priamo na píšťale.

... horné hrudné svalstvo. Nepoužívajte priamo na hrudnej kosti.

▷ Jemným tlakom hladkajte svaly.



### Naťahuje ramená a spodné strany nôh/precvičuje rovnováhu

Prestrčte chodidlá cez strečingový kruh.

**Východisková poloha:** V sede položte strečingový kruh okolo chodidiel.

**Realizácia:** Pomocou strečingového kruhu ťahajte vystreté nohy nahor. Udržte rovnováhu niekoľko sekúnd a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

**Pôsobenie:** • posilňuje hlboké svalstvo

### Po cvičení: uvoľnenie

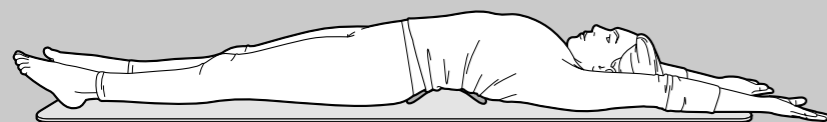
Cvičenie ukončíte cca 5-minútovým hlbokým uvoľnením.

Lahnite si na chrbát, zatvorte oči a vedome vnímajte svoj dych.

Prechádzajte v myšlienkach po svojom tele.

Vnímajte svoje svaly a potom ich uvoľnite.

## Strečingové a posilňovacie cviky



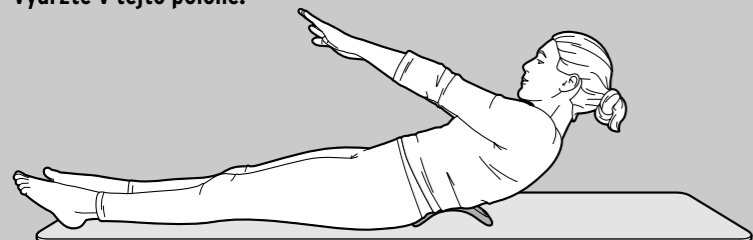
### Naťahuje dolnú časť chrbta

Strečingový kruh je pod dolnou časťou chrbta.

#### Východisková poloha:

Ľahnite si na strečingový kruh.

Vydržte v tejto polohe.



### Posilňuje brušné svalstvo

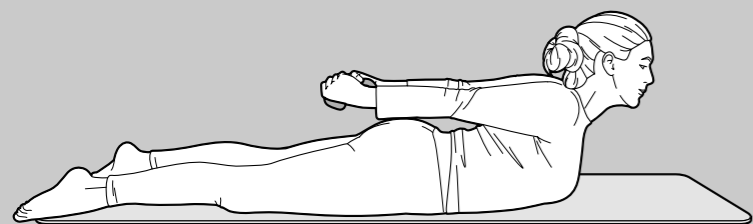
Strečingový kruh je pod dolnou časťou chrbta.

**Východisková poloha:** Sadnite si pred strečingový kruh.

**Realizácia:** Spustite trup pomaly dozadu, na cca 45°.

Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

**Dôležité:** Pracujte brušnými svalmi, nešvihajte pažami, neťahajte hlavou.



### Otvorí hrudník/posilní chrbát

Strečingový kruh uchopte za chrbtom.

#### Východisková poloha:

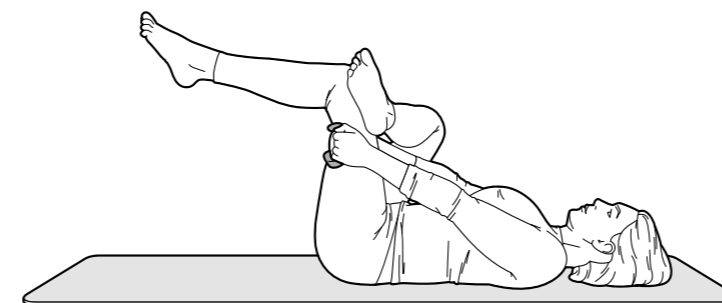
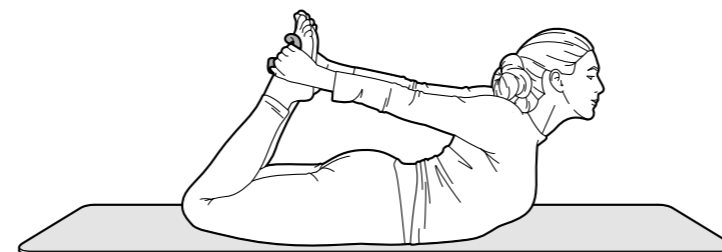
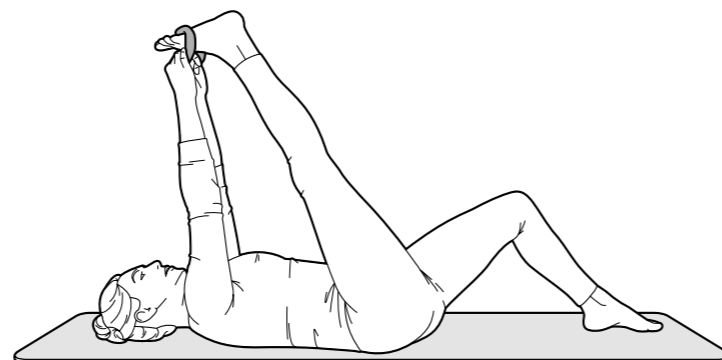
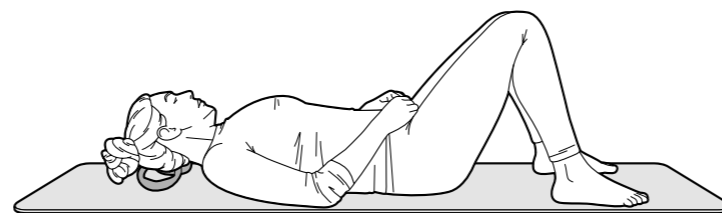
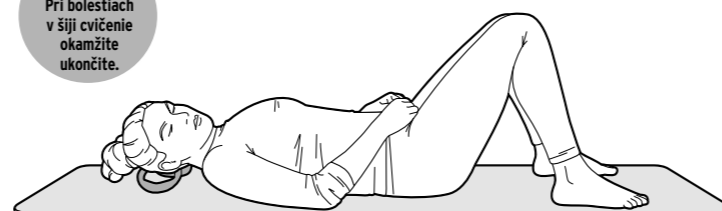
V ľahu na bruchu, paže za chrbtom.

**Realizácia:** Zdvihnite hlavu a plecía, ťahajte paže dozadu.

Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

**Dôležité:** Pracujte chrbtovými svalmi, nešvihajte pažami, neťahajte hlavou.

## Strečingové cviky



### Naťahuje šiju

Strečingový kruh je pod šijou.

#### Východisková poloha:

Ľahnite si uvoľnene na chrbát, nohy ohnuté v kolenách, hlavu položte na strečingový kruh.

**Realizácia:** Hlavu opatrne a pomaly otáčajte do jednej a druhej strany, pritom vyvíjajte maximálne ľahký tlak na svalstvo šije.

### Naťahuje sedacie svalstvo a zadné svalstvo nôh

Chodidlo je prestrčené cez strečingový kruh.

**Východisková poloha:** Uvoľnene si ľahnite na chrbát, vystrite nohy, položte strečingový kruh okolo jednej nohy a zdvihnite vystretú nohu.

**Realizácia:** Ťahaním strečingového kruhu ťahajte vystretú nohu smerom k trupu, kým je citeľné natiahnutie. Zmena strán.

### Naťahuje hrudné, brušné svalstvo a predné svalstvo nôh

Strečingový kruh je okolo chodidiel.

#### Východisková poloha:

V ľahu na bruchu ohnite nohy k zadku, uchopte strečingový kruh za chrbtom.

**Realizácia:** Tlačte chodidlá proti strečingovému kruhu a tak zdvihnite hlavu a plecía. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

### Naťahuje sedacie svalstvo a zadné svalstvo stehien

Strečingový kruh je okolo stehien.

**Východisková poloha:** Uvoľnene si ľahnite na chrbát, jedna noha ohnutá, pomocou strečingového kruhu udržiavajte polohu, pritom prekrižte druhú nohu.

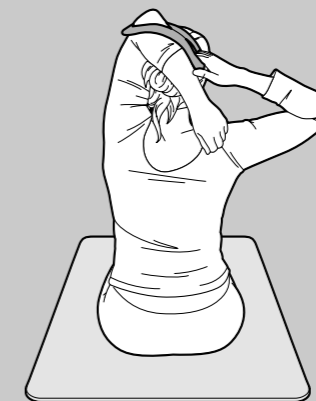
**Realizácia:** Ohnutú nohu ťahajte strečingovým kruhom smerom k trupu a tak natiahnite predtým prekriženú nohu. Zmena strán.

### Naťahuje triceps a deltový sval

Lakeť je prestrčený cez strečingový kruh.

**Východisková poloha:** Uvoľnene si sadnite, nohy sú vystreté, jedno rameno ohnite za hlavou.

**Realizácia:** Položte strečingový kruh okolo lakťa a jeho ťahaním natiahnite pažu. Zmena strán.



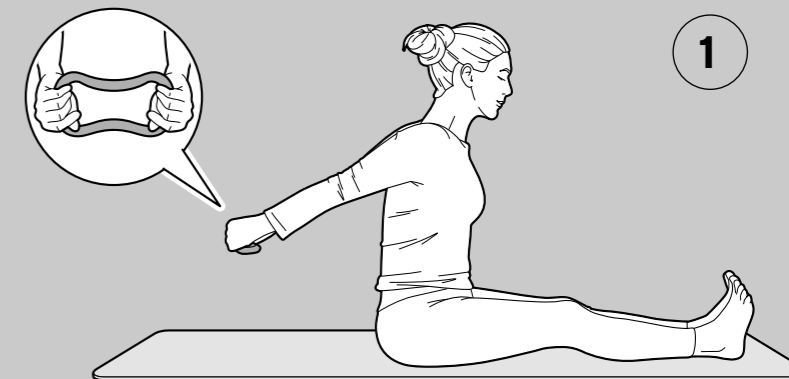
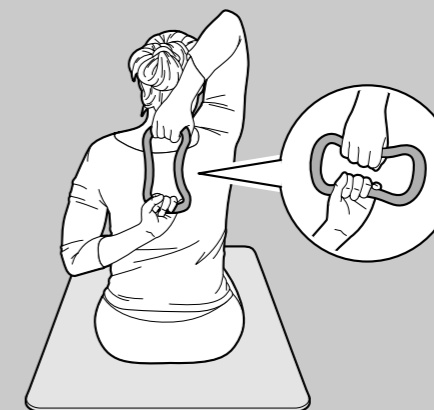
### Naťahuje svalstvo rúk

Uchopte strečingový kruh za chrbtom - podľa možnosti pozdĺžne alebo priečne.

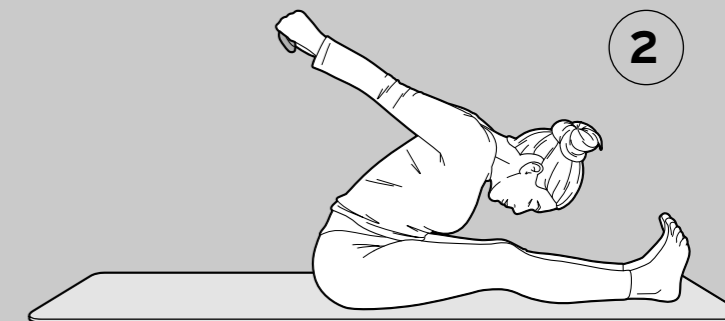
**Východisková poloha:** Uvoľnene si sadnite, nohy vystreté, jednu pažu vedte zdola, druhú zhora za chrbát a tam uchopte strečingový kruh.

#### Realizácia:

Striedavo naťahujte hornú a dolnú pažu. Zmena strán.



1



2

### Naťahuje predné svalstvo ramien, svalstvo hrudníka a paží (1)/naťahuje chrbtové svalstvo (2)

Strečingový kruh uchopte za chrbtom.

**Východisková poloha:** Sadnite si s vystretým chrbtom, nohy sú mierne vystreté, dlane uchopia strečingový kruh za chrbtom.

**Realizácia 1:** Zdvihnite vystreté paže čo najvyššie, plecía neťahajte nahor!

Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

**Realizácia 2:** Z koncovkej polohy realizácie 1 sa s rovným chrbtom čo najviac predkloňte. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.