

Vaša nová podložka na jogu a fitness je obzvlášť robustná a vďaka tenkému, ale ťažkému materiálu sa po odvinutí hladko uloží na podlahe.

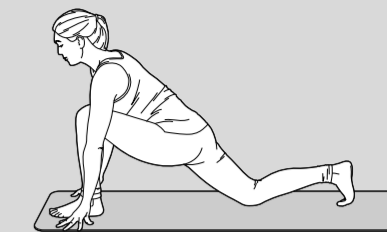
Bezpečnostné upozornenia

Pred cvičením bezpodmienečne zohľadnite upozornenia na oboch stranách.

Odporúčame vám, aby ste si správnu realizáciu cvikov nechali ukázať skúseným cvičiteľom jogy.

6a. Variant - vykročenie ...

Pravé koleno položte na podložku. Z tejto polohy prejdite do polohy dosky so zníženými kolenami ...



1. Namasté - poloha pozdravu

Výdych. Ruky spojte pred hrudníkom, lakty zostávajú priložené.

0. Tadásana - poloha hory

Východisková poloha: Stojte rovno, pohľad dopredu. Chodidlá sú zatvorené, hmotnosť je rovnomerne rozdelená na obe chodidlá. Stehná a holene sú mierne vytočené dovnútra. Vystrite chrbát, napnite brušné svaly, vypnite hrud', plecía sú uvoľnené nadol.

Dýchajte rovnomerne.



3. Uttanásana - hlboký predklon

Výdych. Ruky smerujú k podložke, podľa možnosti položte dlane na podložku, (alternatívne: končekmi prstov sa dotknite podložky), kolená zostávajú napnuté.

2. Samasthiti - poloha hory so zdvihnutými rukami

Nádych. Paže vystrite nahor, dlane zostávajú spolu, pohľad smeruje na dlane, plecía zostávajú uvoľnené.



4. Ardha Uttanásana - polovičný predklon

Nádych. Zdvihnite trup tak, aby prebiehal paralelne s podložkou, pohľad smeruje k podložke, chrbát je vystretý, kolená sú mierne ohnuté.



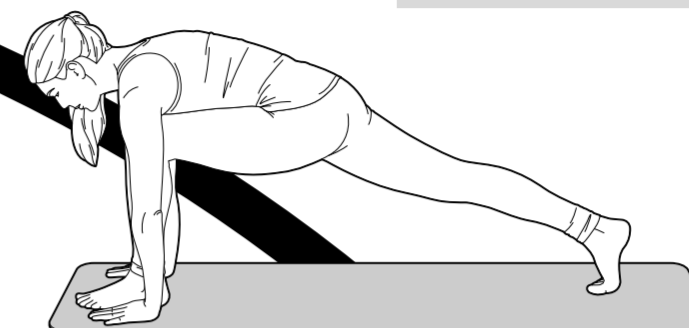
5. Uttanásana - hlboký predklon

Výdych. Návrat do hlbokého predklonu.



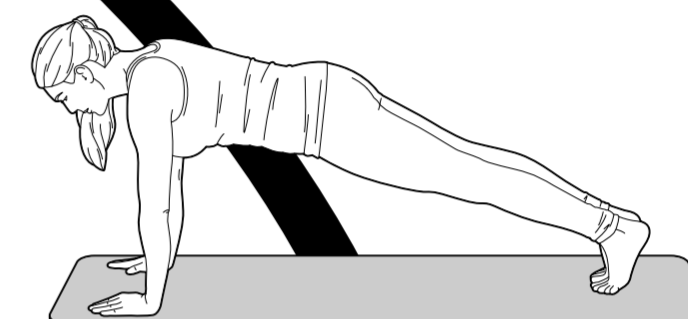
6. Ashva Sanchalanásana - vykročenie

Nádych. Pravú nohu vystrite dozadu. Hrud' vypnite dopredu. Plecía ťahajte nadol a dozadu, plecía ležia nad zápästiami, dlane sú vedľa predného chodidla.



7. Phalakásana - poloha dosky

Zadržte dych. Ľavú nohu takisto vystrite dozadu. Chrbát je vystretý, brucho je napnuté.



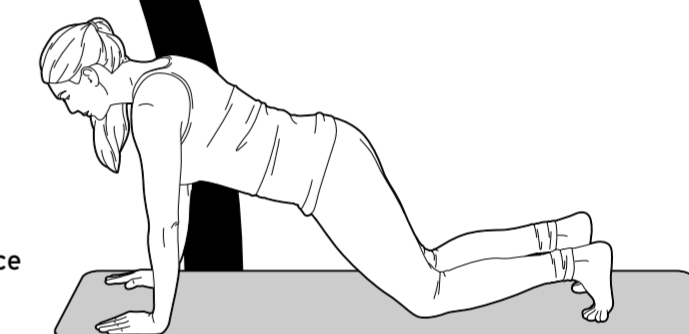
Prechod do polohy palice s položenými kolenami: Kolená položte na podložku ...

i (Pokročilí spustia trup z polohy dosky do polohy palice bez toho, aby ukladali kolená.)

8. Chaturanga Dandásana - poloha palice

... ohnite paže a trup spustite k podložke.

Výdych. Paže zostanú pritom tesne pri tele, lakty smerujú dozadu. Pohľad smeruje k podložke.



9. Bhujangásana - poloha kobry

Nádych. Nohy sú vystreté dozadu, bedrá sú pritlačené k podložke. Nadvihnite trup, hrud' sa vypne dopredu, plecía dozadu. Pohľad smeruje rovno.



10. Adho Mukha Shavanásana - poloha psa tvárou dolu

Výdych. Chodidlá položte, kolená nadvihnite z podložky. Pohľad smeruje nadol. Pomocou paží sa vytlačte dozadu nahor ...



Surya Namaskar

Pozdrav slnku

12. Uttanásana - hlboký predklon

Výdych. Ľavú nohu prisuňte dopredu a prejdite do hlbokého predklonu.

Z hlbokého predklonu sa vystrite do východiskovej polohy **Tadásana**.



... vystrite trup, pohľad smeruje rovno, vystreté paže ťahajte nahor, dlane priložené k sebe. Zadné chodidlo položte mierne šikmo.

11. Virabhadrásana I - poloha bojovníka I

Nádych. Pravú nohu položte dopredu vedľa dlane, zadná noha zostáva vystretá. Trup pritom presuňte dopredu, s pohľadom k podložke. Prsty sú rozťahané na podložke, paže vystreté ...



11a. Variant - poloha bojovníka I

Ľavé koleno spustíte na podložku a z tejto polohy preveďte trup do polohy bojovníka.



Niekoľko poznámok k joge

- Cvičte na teplom, pokojnom mieste bez rušivých vplyvov, avšak nie priamo na slnku.
- Noste voľný, pohodlný odev. Cvičte vždy 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 nízkym počtom cvikov. Cviky vykonávajte pomaly a cielavedome. Cvičte 2 - 5 krát týždenne.
- Pred cvičením jogy sa rozohrejte zahrievacími cvikmi. Cvičenie ukončíte strečingovou fázou trvajúcou 5 - 15 minút.
- Nesnažte sa o nafaňovanie za každú cenu. Polohy zaujímate iba s takou intenzitou, aby vám to bolo príjemné. K tomu patrí aj mierny pocit ľahosti. Len čo ucítite závrate, bolesti alebo ťažkosti, okamžite prerušte cvičenie. Cviky pôsobia, aj keď ich ešte nezvládnete dokonale.
- Dbajte na dýchanie: Nadychnite 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.



Pre vašu bezpečnosť

Pozorne si prečítajte bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte iba podľa opisu 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

Podložka na jogu a fitnes je určená ako podložka pri cvičení v domácom prostredí.

Nie je vhodná na komerčné použitie v oblasti športu alebo v zdravotníckych či terapeutických zariadeniach.

Čo musíte zohľadniť pred cvičením

- Nezačínajte cvičiť fitnes cvičenia bezprostredne po jedle. Počkajte po ňom pred začiatkom cvičenia minimálne 30 minút. Necvičte, ak sa necítite dobre, pri chorobe alebo únave, alebo ak je koncentrované cvičenie obmedzované inými faktormi. Počas cvičenia pite dostatočné množstvo tekutín.

- Na dosiahnutie najlepších možných výsledkov cvičenia a na prevenciu voči poraneniam si pred začiatkom cvičenia bezpodmienečne naplánujte zahrievaciu fázu a po cvičení fázu na uvoľnenie.

- Spočiatku vykonávajte pre rôzne svalové skupiny len tri až šesť cvikov. Podľa telesnej kondície vykonávajte len niekoľko opakovaní týchto cvikov. Medzi jednotlivé cviky zaradte aspoň minútovú prestávku. Počet opakovaní zvyšujte pomaly až na približne 10 až 20. Nikdy necvičte až do vyčerpania.

- Cviky vykonávajte rovnomerným tempom. Vyhýbajte sa trhavým pohybom.

- Počas cvičení dýchajte ďalej rovnomerne. Nezadržujte dych! Na začiatku každého cviku sa nadýchnite.

V najnamáhavejšom bode cviku vydýchnite.

- Cviky vykonávajte vždy na obe strany.

- Cviky vykonávajte koncentrovane. Pri cvikoch sa nerozptyľujte.

- Pri všetkých cvikoch držte chrbát vystretý - neprehýňajte sa! Napnite sedacie a brušné svaly. Pri cvikoch v stoji majte nohy mierne pokrčené.

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

- **Nepresilujte sa. Cvičenie vykonávajte len dovtedy, kým to zodpovedá vašej telesnej kondícii. Ak ucítite počas cvičenia bolesť, okamžite prerušte cvičenie.**

- Odporúčame, aby ste si konkrétne vykonávanie cvikov nechali predviesť skúseným cvičiteľom.

Dôležité upozornenia

Spýtajte sa svojho lekára!

- **Pred začiatkom cvičenia sa poraďte so svojim 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 odsúhlasíť lekár. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže ohroziť vaše zdravie!

- Ak by ste pozorovali niektorý z nasledujúcich symptómov, okamžite ukončíte cvičenie a vyhľadajte lekára: nevoľnosť, závrat, nadmerná dýchavičnosť alebo bolesť v hrudi.

- Aj pri bolestiach kĺbov a svalov okamžite ukončíte tréning.

- Nevhodné na terapeutické cvičenia!

NEBEZPEČENSTVO poranenia

- Zabráňte prístupu detí k obalovému materiálu. Okrem iného hrozí nebezpečenstvo udusení!
- Podložka a prenosná šnúra nie sú hračky a musia sa uschovať mimo dosahu malých detí. Hrozí nebezpečenstvo uškrtienia.
- Dbajte na dobré vetranie tréningovej miestnosti. Zabráňte však prievanu.
- Nenoste šperky ako prstene alebo náramky. Pri cvičení sa môžete poraniť a poškodiť podložku.
- Pri cvičení noste voľný, pohodlný odev.
- 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 podložku na jogu a fitnes pred každým použitím. Ak zistíte poškodenia, nepoužívajte ju 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.
- Opisujte kruhy pažami.
- Nakláňajte trup dopredu, dozadu a do strán.
- Pohybujte bedrami dopredu, dozadu a do strán.
- Bežte na mieste.

Po cvičení: strečingové cviky

(pozri stĺpec celkom vpravo)

Ošetrovanie

- ▷ Podložka na jogu a fitnes sa môže v prípade potreby utierať navlhko.
- ▷ Po vyčistení nechajte podložku schnúť voľne na vzduchu pri izbovej teplote. Neukladajte ju na vykurovacie telesá a nepožívajte ani fén a pod!
- ▷ Podložku na jogu a fitnes uschovajte vždy zrolovanú. Neohýbajte ju, a ani ju neskladajte.
- ▷ Podložku na jogu a fitnes uschovajte na chladnom a suchom mieste. Chráňte ju pred slnečným žiarením, ako aj špicatými, ostrými alebo drsnými predmetmi a povrchmi.
- ▷ Nenechajte výrobok ležať na citlivých podlahách alebo nábytku. Nedá sa úplne vylúčiť, že niektoré laky, umelé hmoty alebo ošetrovacie prostriedky na nábytok/podlahy môžu napadnúť a zmäkčiť materiál výrobku. Aby ste zabránili neželaným stopám, uložte výrobok napr. do vhodnej krabice a pod.

Materiál: kvalitný plast (PVC) s vysokou hustotou, obzvlášť robustný a trvácny

Rozmer: cca 1700 x 600 x 3,5 mm (d x š x v)

Hmotnosť: cca 1400 g

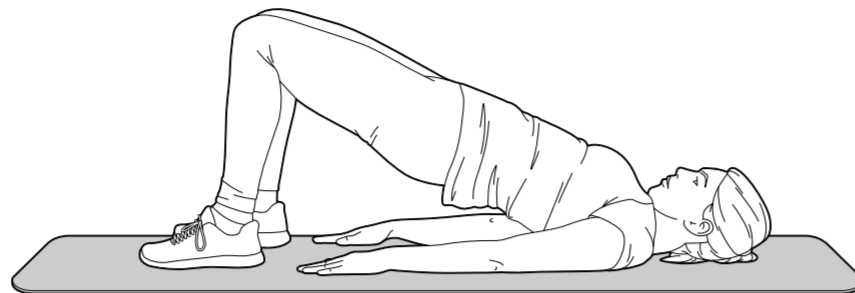
- **i** Z výrobných dôvodov môžete pri prvom vybalení výrobku ucítiť mierny zápach. Je úplne neškodný. Vybalte výrobok a nechajte ho dobre vyvetrať. Zápach sa stratí zakrátko. Zabezpečte dostatočné vetranie!

Z transportných dôvodov je podložka dlhší čas veľmi úzko zvinutá. Preto ju po vybalení nechajte cca 24 hodín vyrovať.

1. Sedacie svaly + zadné svalstvo nôh

Východisková poloha: Lah na chrbte, nohy sú pokrčené, chodidlá rozkročené približne na šírku bokov položené na podložke. Paže sú položené vedľa tela. Napnite brušné a sedacie svaly.

Realizácia: Boky vytláčajte nahor, kým nebudú trup a stehná v jednej rovine. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

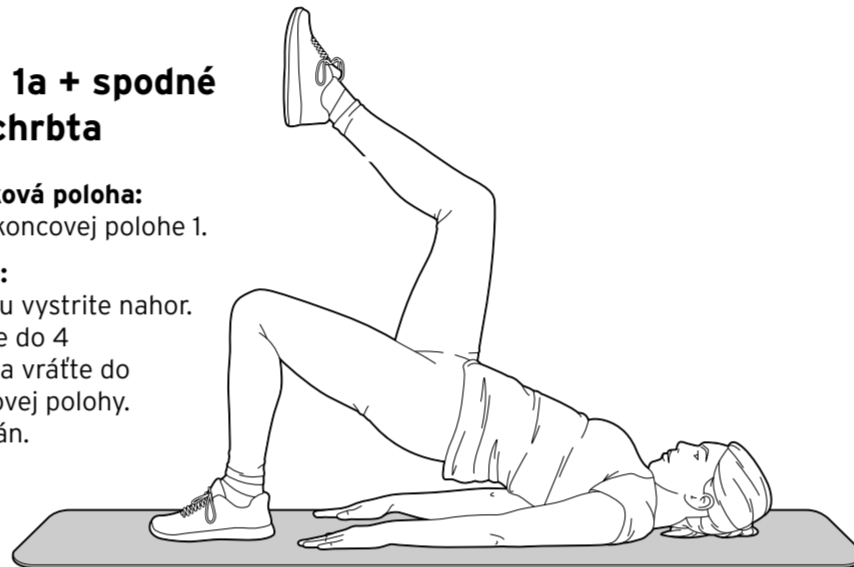


Variant 1a + spodné partie chrbta

Východisková poloha: Vydržte v koncovej polohe 1.

Realizácia:

Jednu nohu vystríte nahor. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Zmena strán.



4. Hrud' + triceps

Východisková poloha: Zaujmite polohu v kľaku na podložke, ruky podoprite na šírku ramien, paže nenapínajte úplne. Chrbát vystretý, napnite brušné a sedacie svaly, pozerajte sa k podložke.



Variant: Na zintenzívenie cvičenia dajte ruky trochu tesnejšie k sebe.

! Pri bolestiach v kolennách okamžite ukončíte cvičenie.

Realizácia:

Spustíte trup, chrbát zostáva vystretý, lakte sú pri tele. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

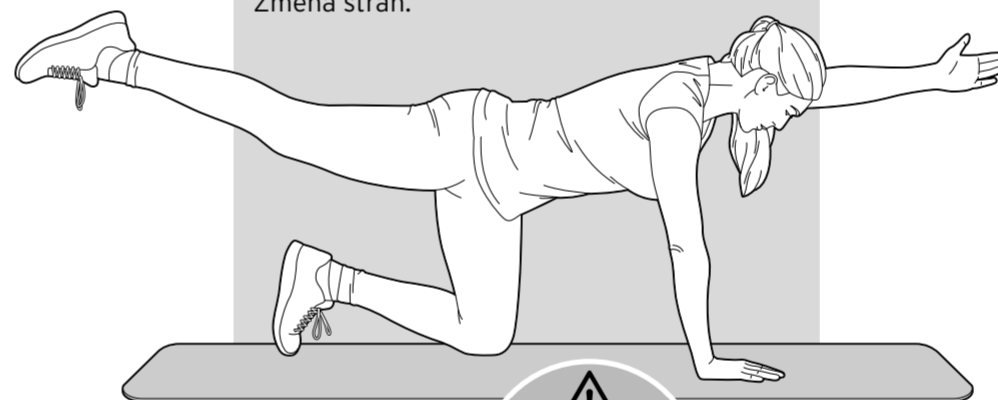


5. Plecia, paže, driek, brušné svaly, sedacie svalstvo + zadné svalstvo nôh

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:

Vystríte jednu nohu dozadu, predpažte protiahľú pažu. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Zmena strán.

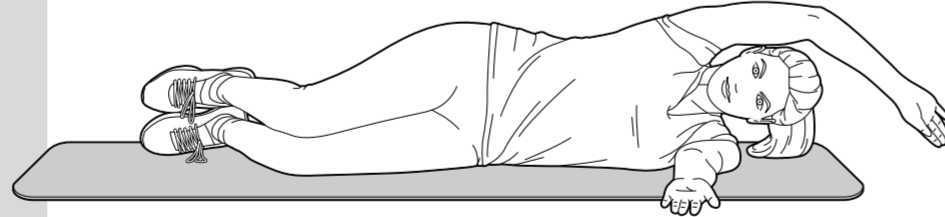


! Pri bolestiach v kolennách okamžite ukončíte cvičenie.

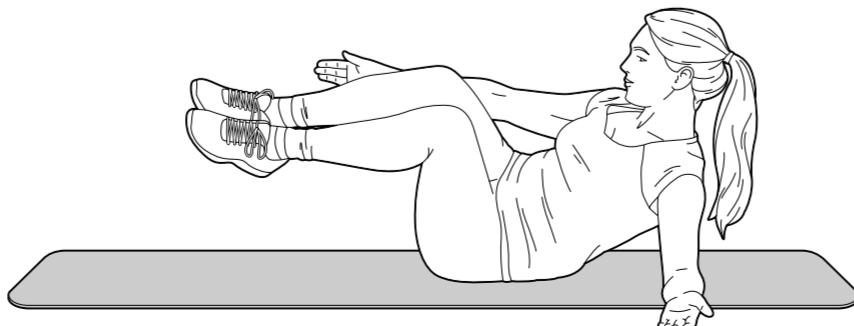
Variant: Striedavo ťahajte jednu nohu dopredu.

3. Šikmé brušné svalstvo

Východisková poloha: V ľahu na boku, nohy sú pokrčené. Spodná paža je vystretá dopredu, horná paža nad hlavu.

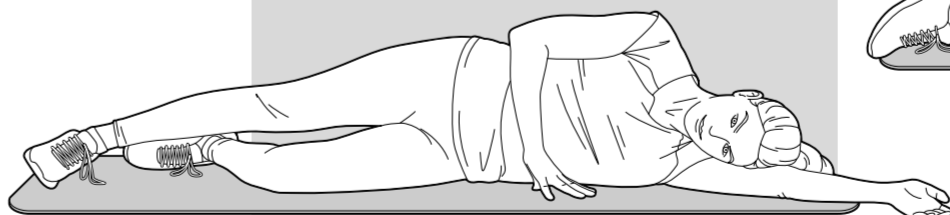


Realizácia: Trup a nohy nadvihnute pomocou brušného svalstva otočným pohybom - hornú pažu pritom ťahajte dopredu. Neťahajte za šiju! Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Zmena strán.

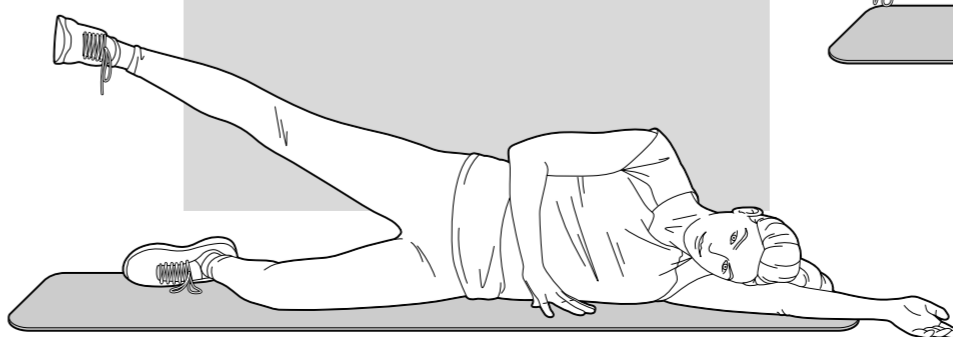


6. Vonkajšie partie stehien

Východisková poloha: Zaujmite polohu v ľahu na boku na podložke, jednou rukou sa podoprite pred telom. Vystríte chrbát, napnite brušné a sedacie svaly.



Realizácia: Vystretú hornú nohu pomaly nadvihujte čo najviac. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Nohu pritom nepokladajte. Zmena strán.



7. Bočné svalstvo trupu

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

Realizácia:

Nadvihnute boky, kým nebudú nohy a trup v jednej rovine. Vystríte chrbát, napnite brušné a sedacie svaly. Vydržte čo najviac. Zmena strán.



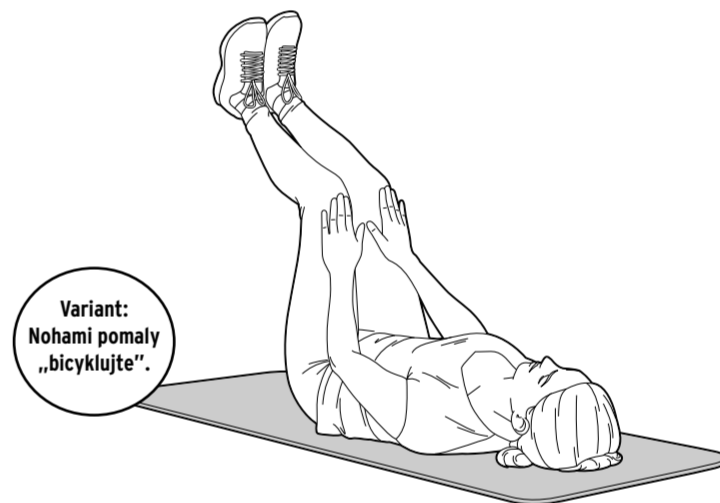
Tip: Podložku trochu zrolujte pod podpreťou pažou!

8. Spodné brušné svalstvo + predné stehenné svalstvo

Východisková poloha: V ľahu na chrbte na podložke, nohy vystríte nahor. Ruky sú podporené na stehnách. Napnite brušné a sedacie svaly.

Realizácia:

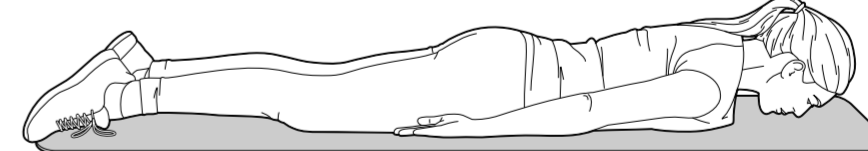
Tlačte rukami proti nohám a odtlačajte nohami. Vydržte čo najviac.



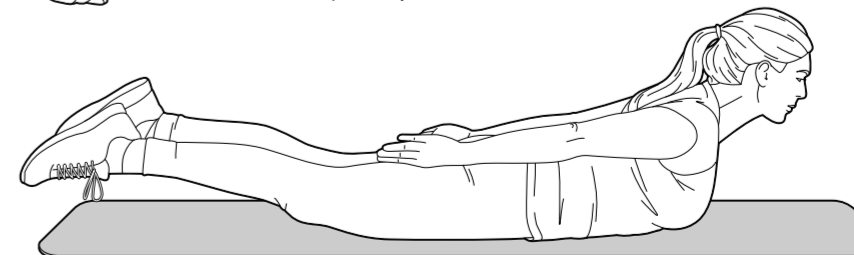
Variant: Nohami pomaly „bicyklujte“.

9. Chrbát

Východisková poloha: V ľahu na bruchu vystrete na podlahe, paže sú pripažené vedľa tela. Napnite brušné a sedacie svaly.



Realizácia: Trup, nohy a paže nadvihnute čo najviac - neťahajte za šiju! Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



Po cvičení: strečingové cviky

Základná poloha pri všetkých strečingových cvikoch: Vypnite hrud', hlboko zatiahnite plecia, mierne pokrčte kolená, vytočte špičky chodidiel mierne von. Vystríte chrbát!

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

