



## Vážení zákazníci,

joga podporuje výdrž, pohyblivosť, koordináciu, silu, rovnováhu a koncentráciu. Má vyvažujúci účinok na krvný obeh, zlepšuje absorpciu kyslíka a posilňuje imunitný systém.

Joga má uvoľňujúci účinok a prispieva k vnútornej rovnováhe. Pôsobí na telo, ducha a dušu.

Váš nový pás na jogu vás podporí pri realizácii vášho cvičenia jogy stabilizáciou vašej osoby a umožní vám dlhšie a bezpečnejšie udržanie náročných polôh.

**Váš tím Tchibo**



## Pás na jogu

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 131343AB4X4XIII · 2022-12

[www.tchibo.sk/navody](http://www.tchibo.sk/navody)



Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, [www.tchibo.sk](http://www.tchibo.sk)

**Číslo výrobku: 661 362**

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

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

---

## Bezpečnostné upozornenia

Pred cvičením zohľadnite všetky nasledujúce bezpečnostné a cvičebné pokyny, aby ste predišli náhodnému zraneniu alebo poškodeniu. Príp. si návod stiahnite na neskoršie použitie. Na tento návod upozornite aj ostatných používateľov.

### Účel použitia

Pás na jogu je navrhnutý na podporu gymnastických cvičení v domácom prostredí. Nie je vhodný na komerčné používanie vo fitnes štúdiách a terapeutických zariadeniach.

Pás umožňuje zaťaženie max. 100 kg. Nepreťažujte ho!

## Dôležité upozornenia

### 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 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.
- Nevhodné na terapeutické cvičenia!

## **NEBEZPEČENSTVO hroziace deťom a osobám s telesnými obmedzeniami**

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

## **NEBEZPEČENSTVO poranení**


- Pri cvičení dbajte na dostatok voľného priestoru na pohyby. Do priestoru cvičenia nesmú zasahovať žiadne predmety. Cvičte v dostatočnej vzdialenosti od iných osôb.
- Skontrolujte pás na jogu pred každým použitím. Ak je poškodený, natrhnutý alebo zlomený, nepoužívajte ho.
- Pás na jogu nepoužívajte na iné účely, napríklad na pripevnenie alebo zavesenie predmetov a pod.

---

## **Pár tipov k joge**

- Cvičte na teplom, pokojnom mieste bez rušivých vplyvov.
- Noste voľný, pohodlný odev. Uprednostňujte cvičenie 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.
- Necvičte, ak ste unavení, alebo ak je vaša koncentrácia narušená. Pred cvičením a po ňom pite dostatok tekutín.
- 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. Všetky cviky vykonávajte pomaly a uvedomelo. 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 mierny pocit ťahu. Hneď ako ucítite bolesti alebo ťažkosti, okamžite prerušte cvičenie.
- Cviky pôsobia, aj keď ich ešte nezvládáte 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. 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 určite tempo a stupeň námahy.
- 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.
- Sériu cvikov jogy začnite pozdravom slnku.

---

### **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

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

▷ Pás možno prať ručne pri teplote max. 30 °C.

**POZOR** - Vecné škody:

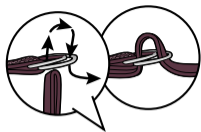
- Na čistenie pásu na jogu nepoužívajte žiadne čistiace prostriedky.
- Pri uskladnení nesmie byť pás na jogu vystavený priamemu slnečnému žiareniu.

Nevystavujte ho teplotám nižším ako -10 °C alebo vyšším ako +50 °C. Chráňte ho aj pred intenzívnymi teplotnými výkyvmi, vysokou vlhkosťou vzduchu a vodou.

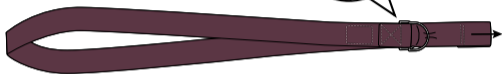


Z výrobných dôvodov môžete pri prvom vybalení pásu na jogu zacítiť mierny zápach. Je úplne neškodný. Pred prvým použitím nechajte pás na jogu dobre vyvetrať. Zápach sa stratí zakrátko.

## Použitie ako pás na nosenie



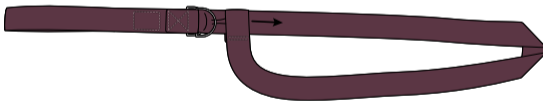
1.



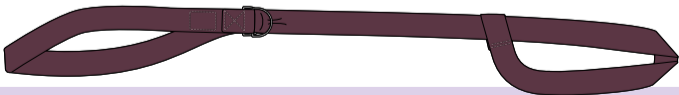
2.



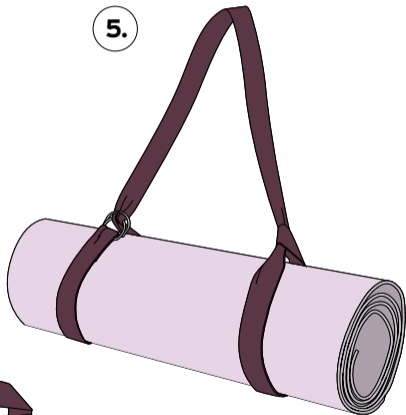
3.



4.



5.



## Naťahovanie zadných svalových partií nôh

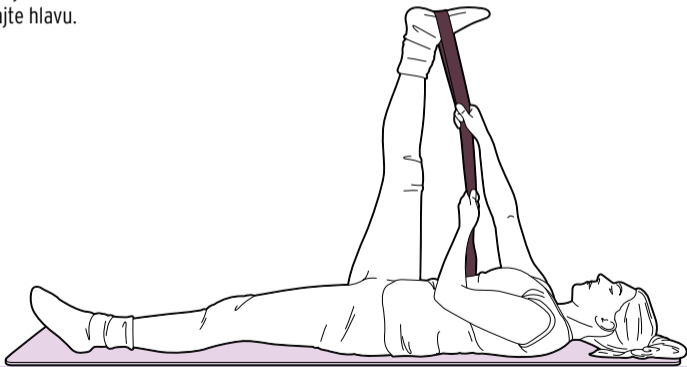
V polohe ležmo na chrbte zasuniete jedno chodidlo do slučky pása a vystríte nohu rovno nahor.

Uchopíte pás nakrátko oboma rukami a pridržiate ho miernym ťahom.

Druhú nohu nechajte voľne ležať. Sedacie svaly zostávajú na podklade. Plecia aj hlava zostávajú voľné. Nezdvíhajte hlavu.

Zmena strán.

1



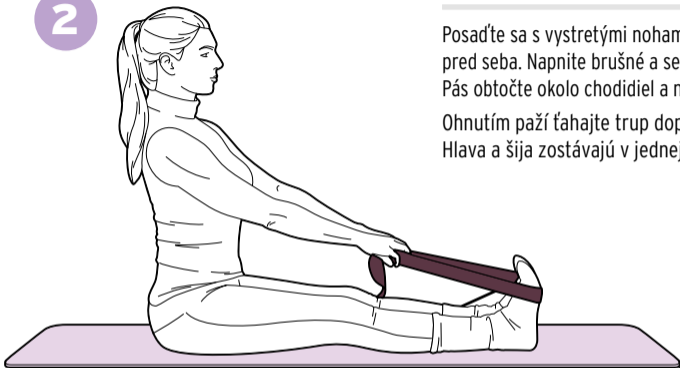
2

## Naťahovanie sedacích svalov + zadnej strany nôh

Posaďte sa s vystretými nohami na podlahu. Vystrite chrbát, vypnite hrud', pozerajte sa pred seba. Napnite brušné a sedacie svaly.

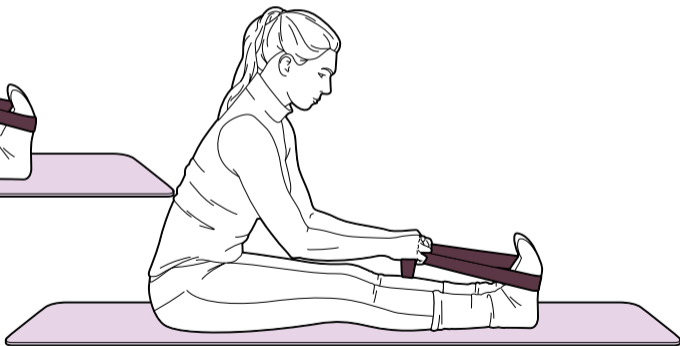
Pás obtočte okolo chodidiel a na krátko ho uchopte s vystretými rukami.

Ohnutím paží ťahajte trup dopredu - bez pokrčenia kolien. Chrbát nechajte rovný. Hlava a šija zostávajú v jednej línii s chrbtom.



### Variant:

Ak chcete posilniť **svalstvo rúk a chrbta**, striedavo sa ťahajte rukami dopredu proti odporu chrbtových svalov a potom naspäť dozadu chrbtovými svalmi proti odporu rúk.



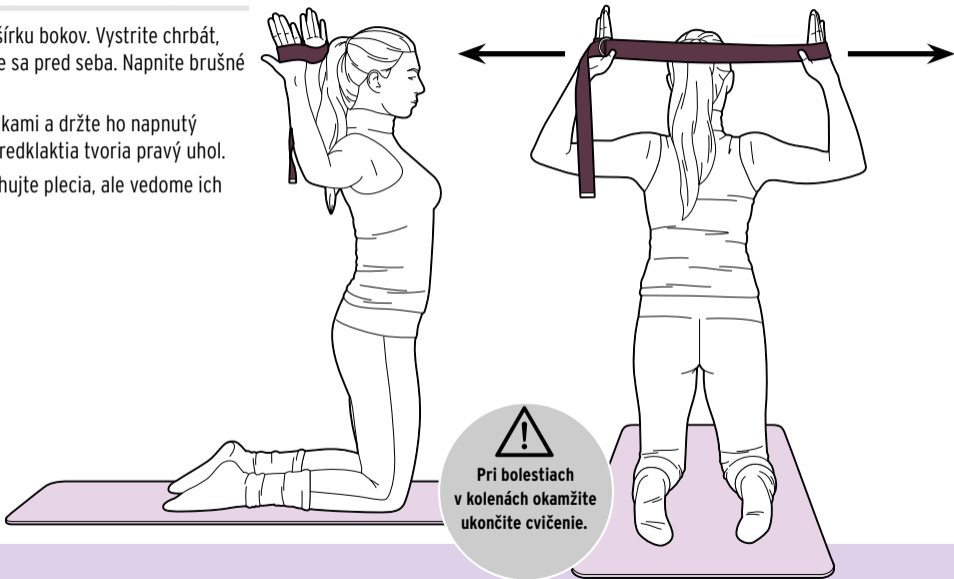


## Posilňovanie tricepsu a svalstva pliec

Kľáknite si na zem na šírku bokov. Vystrite chrbát, vypnite hrud', pozerajte sa pred seba. Napnite brušné a sedacie svaly.

Uchopte pás oboma rukami a držte ho napnutý za hlavou. Ramená a predklaktia tvoria pravý uhol.

Veľmi dôležité: Nevyťahujte plecia, ale vedome ich ťahajte nadol.

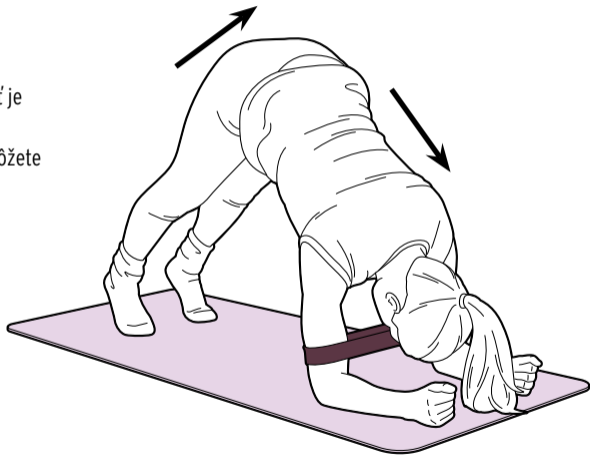


## Podpor na lakťoch ako predstupeň stojky

V polohe na štyroch si založte popruh okolo ramien tak, aby ste udržali paže rozťahnuté na šírku pliec. Rozkročte nohy na šírku bokov.

Z tejto polohy vystrkujte kostrč nahor, kým nedosiahnete stoj na špičkách - chrbát a nohy sú vystreté a napnuté - hmotnosť je prenesená dopredu na paže.

Pás stabilizuje paže, takže neuhnú do bokov. Z tejto polohy môžete potom prejsť aj do stojky (**Pozor! Iba pre pokročilých**).



## Naťahovanie bedier a stehien

Kľáknite si na jedno koleno na podklad tak, aby sa vaše chodidlo nachádzalo priamo pod kolenným kĺbom a postavte blok vedľa chodidla. Vložte druhé chodidlo do slučky pása, koleno tejto nohy posuňte čo najviac dozadu a špičku chodidla nasmerujte nahor.

**Neprenášajte hmotnosť na jabíčkovo kolena, ale na spodnú časť stehenného svalu!**

Držte opačnou rukou pás nad hlavou, druhou rukou sa oprite o blok a ťahajte pritom plec zľahka nadol.

Udržiavajte chrbát vystretý a napnutý, pozerajte sa pred seba, posúvajte panvu dopredu tak, aby ste hmotnosť preniesli na prednú nohu.

Zmena strán.

5



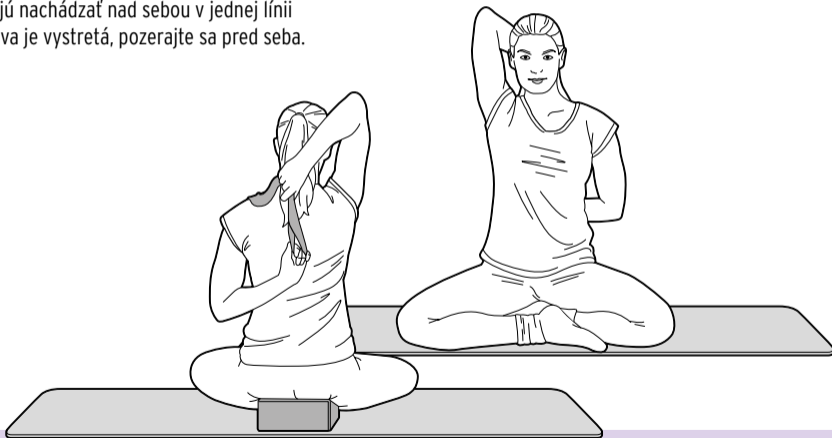
Neopierajte sa  
o koleno, ale o spodnú  
časť stehenného svalu!  
Pri bolesti v kolene  
okamžite prerušte  
cvičenie!

## Naťahovanie svalstva pliec a paží

Posaďte sa v tureckom sede na blok a stiahnite kolená pod seba. Uchopte pás za chrbtom na čo najkratšej dĺžke - cieľom je v konečnom dôsledku dotyk oboch rúk.

Obe ruky sa majú nachádzať nad sebou v jednej línii s chrbticou. Hlava je vystretá, pozerajte sa pred seba.

Zmena strán.



7

## Naťahovanie zadnej/vnútornej strany nôh

V polohe na boku vložte jedno chodidlo do slučky pásu a vystrite nohu rovno nahor. Uchopte pás na krátko jednou rukou a pridržujte ho miernym ťahom. Druhú nohu nechajte voľne ležať. Boky a trup tela zostávajú na podlahe. Hlavu nechajte voľne položenú na pleci, nezdvíhajte ju.

Zmena strán.

