



Fitnes cvičenia

Vaša nová podložka na jogu a fitnes je optimálna na jogu, gymnastiku a tréning. Je obzvlášť ľahká a malá, a preto ideálna na cesty. Zloženú podložku môžete výborne použiť ako vankúš na sedenie alebo pod kolená.

Bezpečnostné upozornenia

Rešpektujte bezpodmienečne pred cvičením všetky nasledujúce pokyny.

Odporúčame, aby ste si konkrétne vykonávanie cvikov nechali predviesť skúseným učiteľom jogy.

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 110369AB2X1X1 · 2020-09

www.tchibo.sk/navody



Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.sk

Číslo výrobku: 607 021

Pre vašu bezpečnosť

Účel použitia

Podložka na jogu a fitness je koncipovaná na súkromné použitie. Nie je vhodná na komerčné použitie v zdravotníckych alebo terapeutických zariadeniach.

Dôležité upozornenia

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, 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.
- Náčinie nie je vhodné na terapeutické cvičenia!

NEBEZPEČENSTVO poranení

- Dbajte na dobré vetranie tréningovej miestnosti. Zabráňte však prievanu.
- Pri cvičení nenoste žiadne šperky, ako sú prstene alebo náramky. Pri cvičení sa môžete poraniť a poškodiť podložku na jogu a fitness.
- Pri cvičení noste 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 fitness pred každým použitím. Ak zistíte poškodenia, nepoužívajte ju viac.

Čo musíte rešpektovať pri cvičení

- Nezačínajte cvičiť bezprostredne po jedle.
Po jedle počkajte - v závislosti od druhu jedla a vašej individuálnej telesnej schopnosti - ale minimálne 30 minút, kým začnete cvičiť.
Necvičte, keď sa necítite dobre, keď ste chorí alebo unavení alebo iné faktory znemožňujú koncentrovaný tréning.
Počas cvičenia pite dostatok 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.
- Na začiatok si naplánujte len tri až šesť cvikov na rôzne skupiny svalstva. Opakujte tieto cvičenia, podľa telesnej kondície, len niekoľkokrát. Medzi jednotlivé cviky zaradte aspoň minútovú prestávku. Pomaly zvyšujte počet opakovaní na približne 10 až 20. Nikdy necvičte až do vyčerpania.
- Cviky vykonávajte rovnomerným, pokojným tempom. Vyhýbajte sa trhavým pohybom.

- Počas cvikov dýchajte ďalej rovnomerne.
Nezadržiavajte dych! Na začiatku každého cviku sa nadýchnite.
V najnamáhavejšom bode cviku vydýchnite.
 - Cviky vykonávajte vždy na obe strany.
 - Cviky vykonávajte koncentrovane. Nenechajte sa rozptyľovať.
 - Pri všetkých cvikoch držte chrbát vystretý - neprehýnajte sa!
Napiňte sedacie a brušné svaly. Pri cvikoch v stoji majte nohy mierne pokrčené.
-  Cviky by ste mali spočiatku vykonávať pred zrkadlom, aby ste dokázali lepšie kontrolovať držanie tela.
- Nepreťažujte sa. Cvičenie vykonávajte len dovtedy, kým to zodpovedá vašej telesnej kondícii.
Ak ucítite počas cvičenia bolesti, okamžite prerušte cvičenie.
 - Odporúčame, aby ste si konkrétne vykonávanie cvikov nechali predviesť skúseným fitnestrénerom.

Pred cvičením: zahriatie

Rozohrejte sa pred cvičením cca 10 minút.

Na to postupne zmobilizujte všetky časti tela:

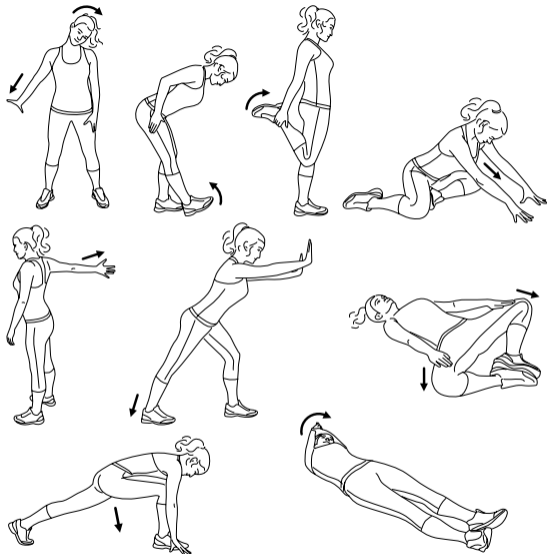
- Nakláňajte hlavu nabok, dopredu a dozadu.
- Zdvíhajte a spúšťajte plecia a krúžte nimi.
- Opisujte kruhy pažami.
- Nakláňajte trup dopredu, dozadu a do strán.
- Pohybujte bedrami dopredu, dozadu a do strán.
- Bežte na mieste.

Po cvičení: strečing

Základná poloha pri všetkých strečingových cvikoch:

Vypnite hrud', hlboko zatahnite plecia, mierne pokrčte kolená, vytočte špičky chodidiel mierne von. Vystrite chrbát!

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



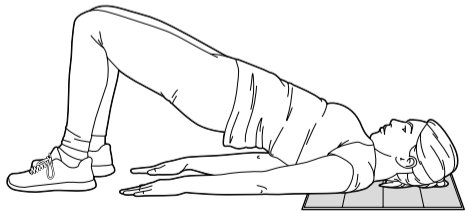
1. Sedacie svaly + zadné svalstvo nôh

Východisková poloha: Ľah na chrbte, nohy sú pokrčené, chodidlá rozkročené približne na šírku bokov položené na podložke.

Podoprenie na pažiach na boku 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:

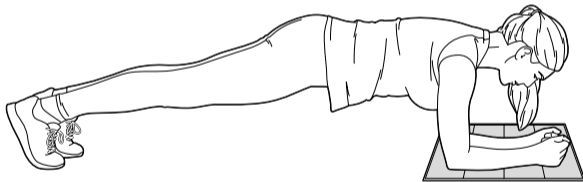
Jednu nohu vystríte nahor. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Zmena strán.



2. Driek, brušné svaly, plecia + paže

Východisková poloha: Podpor ležmo na predlaktiach.
Hlava, chrbát a nohy vytvárajú líniu. Napnite brušné
a sedacie svaly.

Realizácia: Vydržte čo najviac.



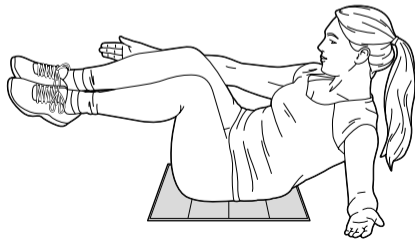
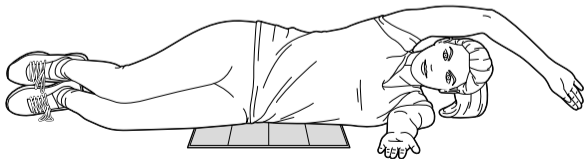
**Variant:
striedavo ťahajte
jednu nohu
dopredu**

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 nadvihnite 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.



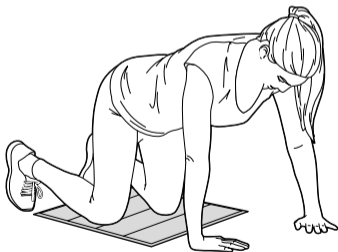
4. Hrud' + triceps

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

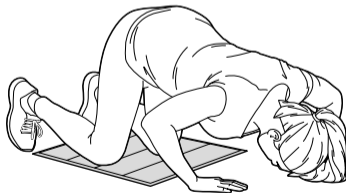
Realizácia:

Spustíte trup, chrbát zostáva vystretý.

Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



**Variant:
na zintenzívnenie
cvičenia dajte ruky
trocha tesnejšie
k sebe**



**Pri bolestiach
v kolenách okamžite
ukončíte
cvičenie.**

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

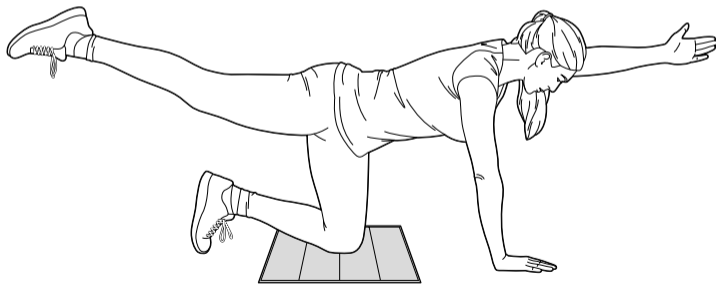
Východisková poloha: V polohe na štyroch, ruky na šírku ramien, paže nenapínajte úplne. Chrbát vystretý, napnite brušné a sedacie svaly, pozerajte sa k podložke.

Realizácia:

Vystrite jednu nohu dozadu, predpažte protiľahlú pažu.

Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

Zmena strán.



**Pri bolestiach
v kolenách okam-
žite ukončite
cvičenie.**

6. Bočné svalstvo trupu

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

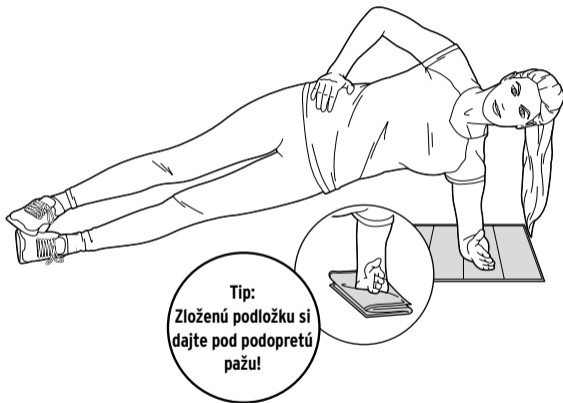
Realizácia:

Nadvihnite boky, kým nebudú nohy a trup v jednej rovine.

Vystrite chrbát, napnite brušné a sedacie svaly.

Vydržte čo najviac.

Zmena strán.



7. Spodné brušné svalstvo + predné stehenné svalstvo

Východisková poloha: V ľahu na chrbte na podložke, nohy vystríte nahor.

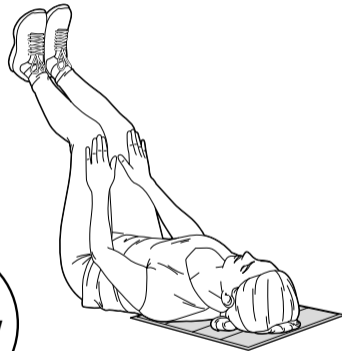
Ruky sú podopreté na stehnách.

Napnite brušné a sedacie svaly.

Realizácia: Tlačte rukami proti nohám a odtláčajte nohami.

Vydržte čo najviac.

**Variant:
nohami pomaly
„bicyklujte“**

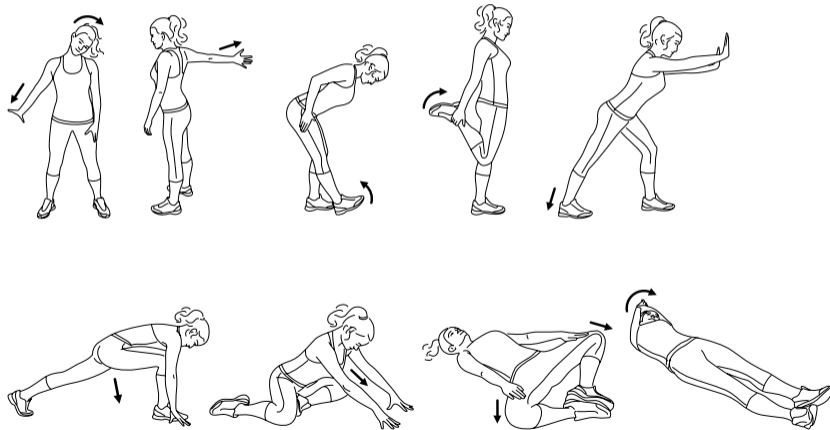


Po cvičení: strečing

Základná poloha pri
všetkých strečingových
cvikoch:

Vypnite hrud', hlboko
zatiehnite plecia, mierne
pokrčte kolená, vytočte
špičky chodidiel mierne
von. Vystrite chrbát!

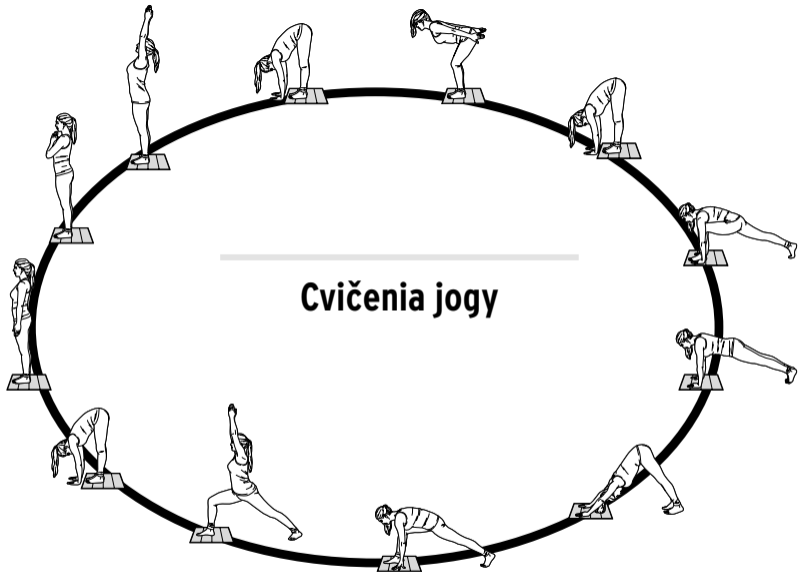
Vydržte v polohách
pri cvičeniach vždy
cca 20 - 35 sekúnd.



Pár tipov 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.
- Po jedle počkajte - v závislosti od druhu jedla a vašej individuálnej telesnej schopnosti - ale minimálne 30 minút, kým začnete so svojimi cvičeniami.
- 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.
- Pred cvičením jogy sa rozohrejte zahrievacími cvikmi. Cvičenie ukončite strečingovou fázou trvajúcou 5 - 15 minút.
- 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. 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. Nádech a výdech 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 stimulácie.





0. Tadasana - poloha hory

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



1. Namasté - poloha pozdravu

Výdych. Ruky spojíte pred hrudníkom, lakte zostávajú priložené.

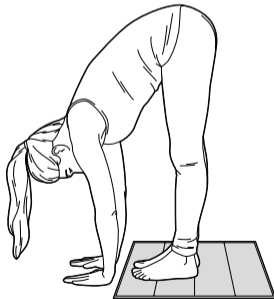


2. Samasthiti - poloha hory so zdvihnutými rukami

Nádych. Paže vystríte nahor, dlane zostávajú spolu, pohľad smeruje na dlane, plecia zostávajú uvoľnené.

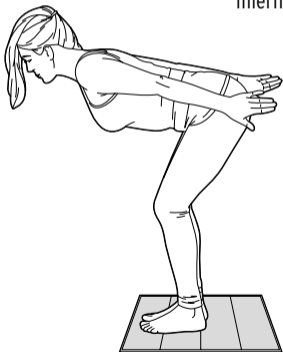
3. Uttanásana - hlboký predklon

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



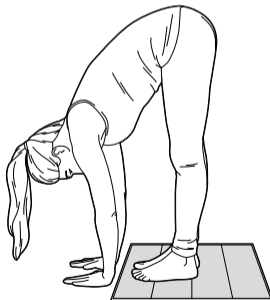
4. Ardha Uttanásana - polovičný predklon

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



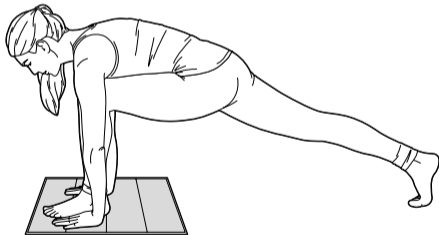
5. Uttanásana - hlboký predklon

Výdych. Návrat do hlbokého predklonu.



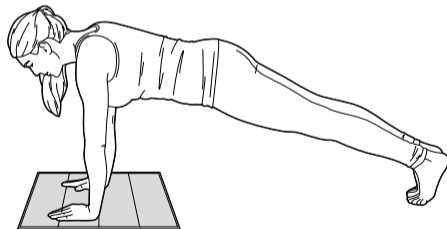
6. Ashva Sanchalanásana - vykročenie

Nádych. Pravú nohu vystrite dozadu. Hrud' vypnite dopredu. Plecia ťahajte nadol a dozadu, plecia 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.



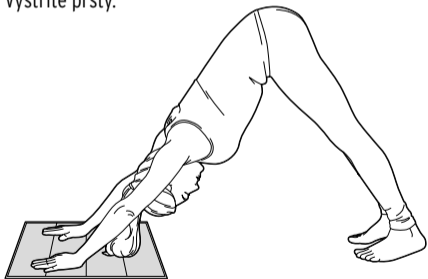
8. Adho Mukha Shvanásana - poloha psa tvárou dolu

Výdych. Chodidlá položte, kolená nadvihnite z podložky. Pomocou paží sa vytlačte dozadu nahor. Kostrč presuňte nahor, päty posuňte nadol a nohy pretláčajte, kým nebudú trup a nohy tvoriť trojuholník.

Hlava leží v jednej línii s trupom medzi pažami.

Pohľad smeruje k chodidlám.

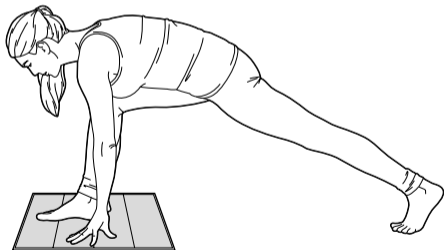
Vystrite prsty.

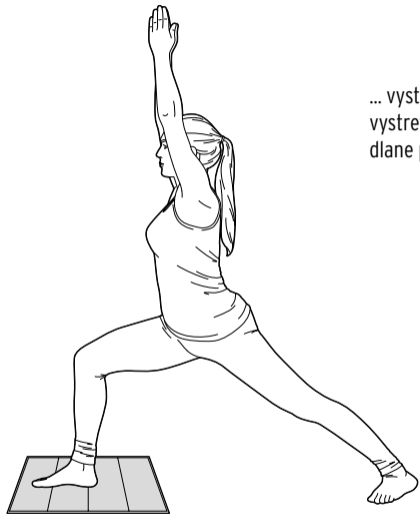


9. Virabhadrásana I - poloha bojovníka 1

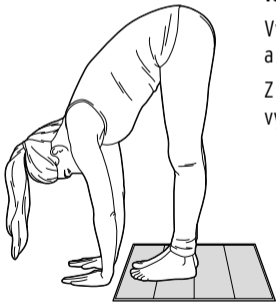
Nádyh. Pravú nohu položte dopredu vedľa dlane, zadná noha zostáva vystretá. Trup pritom presuňte dopredu, s pohľadom k podložke.

Prsty sú rozťahnuté na podložke, paže vystreté ...





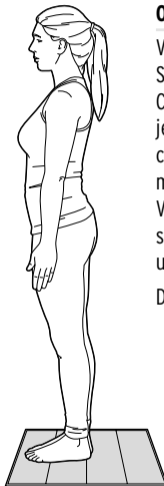
... vystrite trup, pohľad smeruje rovno,
vystreté paže ťahajte nahor,
dlane priložené k sebe. Zadné chodidlo položte mierne šikmo.



10. Uttanāsana - hlboký predklon

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

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



0. Tadāsana - poloha hory

Východisková poloha:

Stojte rovno, pohľad dopredu.

Chodidlá sú pri sebe, hmotnosť tela je rovnomerne rozdelená na obe chodidlá. Stehná a holene sú mierne vytočené dovnútra.

Vystrite chrbát, napnite brušné svaly, vypnite hrud, plecia sú uvoľnené nadol.

Dýchajte rovnomerne.

Ošetrovanie

- Podložka na jogu a fitness sa môže v prípade potreby utierať navlhko. Po vyčistení nechajte podložku schnúť voľne na vzduchu pri izbovej teplote. Neukladajte ju na vykurovacie telesá a nepoží- vajte ani sušič vlasov a pod.!
- Podložku na jogu a fitness uschovajte na chladnom a suchom mieste. Chráňte ju pred slnečným žiarením, ako aj špicatými, ostrými alebo drsnými predmetmi a povrchmi.
- Nenechávajte výrobok položený na citlivom nábytku alebo podlahách. Nedá sa úplne vylúčiť, že niektoré laky, plasty alebo ošetrovacie prostriedky na nábytok/podlahu rozleptajú alebo zmäknú materiál výrobku. Aby ste zabránili nepekným škvrnám, uschovajte výrobok napr. vo vhodnej škatuli.

- Materiál: kvalitný plast (PVC)
- Rozmer: cca 495 x 450 x 7,5 mm (d x š x v)
v zloženom stave: cca 125 x 450 x 34 mm



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