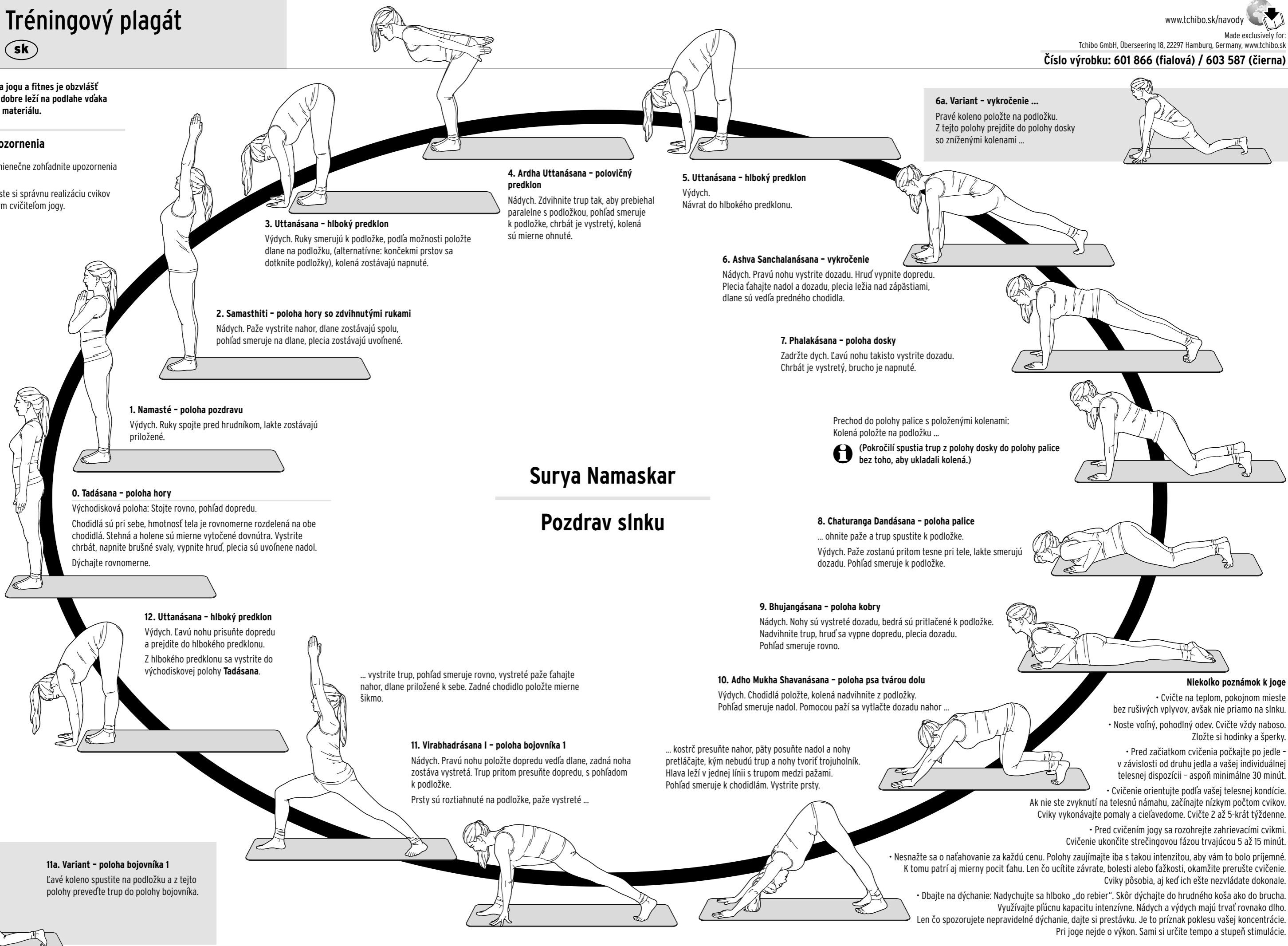


Vaša nová podložka na jogu a fitness je obzvlášť odolná a po rozvinutí dobre leží na podlahe vďaka tenkému ale ťažkému materiálu.

Bezpečnostné upozornenia

Pred cvičením bezpodmienečne zohľadnite upozornenia na oboch stranách.

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



1. Namasté - poloha pozdravu

Výdych. Ruky spojte pred hrudníkom, lakte zostávajú priložené.

0. Tadásana - poloha hory

Východisková poloha: Stoje 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 uvoľnene nadol.

Dýchajte rovnomerne.

2. Samasthiti - poloha hory so zdvihnutými rukami

Nádych. Paže vystrite 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.

Prechod do polohy palice s položenými kolienami:
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 zstanú pritom tesne pri tele, lakte smerujú dozadu. Pohľad smeruje k podložke.

9. Bhujangásana - poloha kobry

Nádych. Nohy sú vystreté dozadu, bedrá sú prítlačené k podložke. Nadvihnite trup, hrud' sa vypne dopredu, plecia 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 ...

... kostrč presuňte nahor, päty posuňte nadol a nohy pretlačte, kým nebudú trup a nohy tvoriť trojuholník. Hlava leží v jednej línii s trupom medzi pažami. Pohľad smeruje k chodidlám. Vystrite prsty.

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 rozťahnuté na podložke, paže vystreté ...

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.

11a. Variant - poloha bojovníka 1

Ľavé koleno spustite na podložku a z tejto polohy prevedte trup do polohy bojovníka.

6a. Variant - vykročenie ...

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

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 jedle - v závislosti od druhu jedla a vašej individuálnej telesnej dispozície - aspoň minimálne 30 minút.

- Cvičenie orientujte podľa vašej telesnej kondície. Ak nie ste zvyknutí na telesnú námahu, začínajte nízkym počtom cvikov. Cviky vykonávajte pomaly a cieľavedome. Cvičte 2 až 5-krát týždenne.

- Pred cvičením jogy sa rozohrejte zahrievacími cvikmi. Cvičenie ukončíte strečingovou fázou trvajúcou 5 až 15 minút.

- Nesnažte sa o nafahovanie za každú cenu. Polohy zaujímate 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 nevládáte dokonale.

- Dbajte na dýchanie: Nadychnúť 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 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. Uchovajte 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 súkromnom prostredí. Nie je vhodná na komerčné použitie v oblasti športu alebo v zdravotníckych či terapeutických zariadeniach.

Dôležité upozornenia

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, 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. 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 uchovávať mimo dosahu malých detí. Hrozí nebezpečenstvo usmrtenia.
- 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.

Čo musíte zohľadniť pri cvičení

- Nezačínajte cvičiť bezprostredne po jedle. Pred začiatkom cvičenia počkajte po jedle - v závislosti od druhu jedla a vašej individuálnej telesnej dispozície - aspoň 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 zaraďte 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 stojaci polohe nohy pokrčené.
- 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.

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 sušič na vlasy 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.

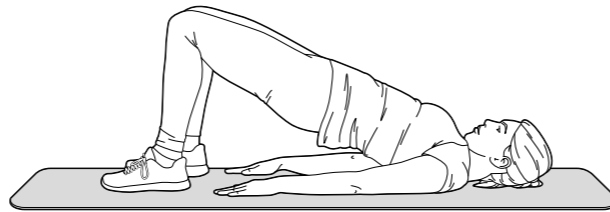
- materiál: kvalitný plast (PVC) s veľmi vysokou hustotou, obzvlášť robustný a dlhoveký
- rozmery: cca 1700 x 600 x 4,0 mm (d x š x v)
- hmotnosť: cca 1400 g

i Z výrobných dôvodov môžete pri prvom vybalení výrobku ucítiť mierny zápach. Je úplne neškodný. Vybaľte 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 vyrovnáť.

1. Sedacie svaly + zadné svalstvo nôh

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

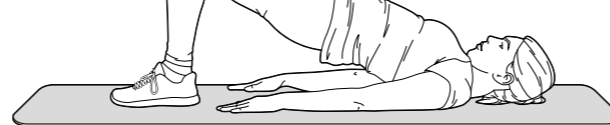
Realizácia: Boky vytlačte nahor, kým nebudú trup a stehná v jednej rovine. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



Variant 1a. + spodné partie chrbta

Východisková poloha: Vydrzte v koncovej polohe 1.

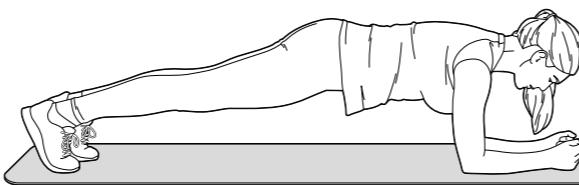
Realizácia: Jednu nohu vystrite nahor. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Zmena strán.



2. Driek, brušné svaly, plecia + paže

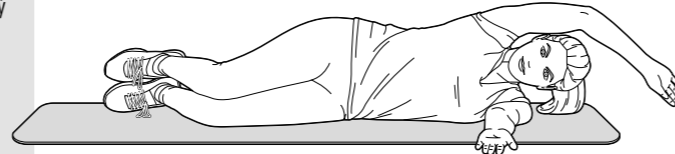
Východisková poloha: Podpor ležmo na predlaktiach. Hlava, chrbát a nohy vytvárajú líniu. Napnite brušné a sedacie svaly.

Realizácia: Vydrzte čo najviac.

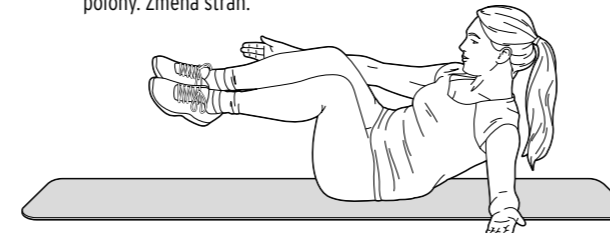


3. Šikmé brušné svalstvo

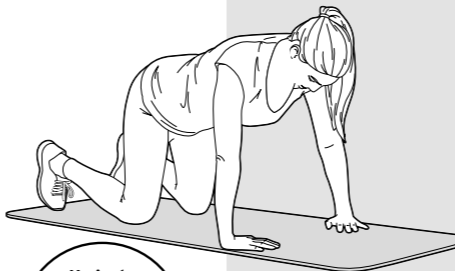
Východisková poloha: V ľahu na boku, nohy sú pokrčené. Spodná paža je vystretá dopredu, horná paža nad hlavou.



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.

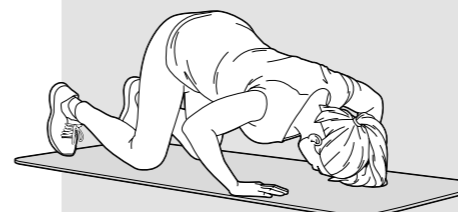


4. Hrud' + triceps



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

Realizácia: Spustite trup, chrbát zostáva vystretý, lakťe 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: Vystrite jednu nohu dozadu, predpažte protiľahlú pažu. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Zmena strán.

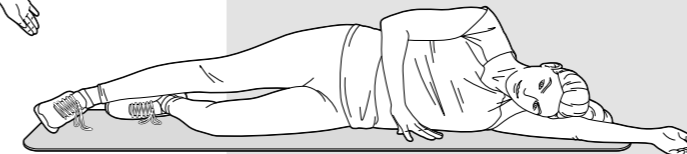


Variant: Striedavo ťahajte jednu nohu dopredu.

! Pri bolestiach v kolenách okamžite ukončíte cvičenie.

6. Vonkajšie partie stehien

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



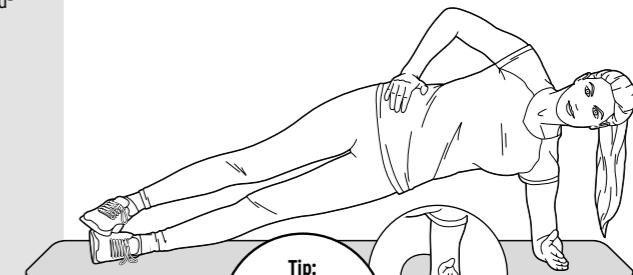
Realizácia: Vystretú hornú nohu pomaly nadvihujte čo najviac. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Nohu pritom nepokladajte. Zmena strán.



7. Bočné svalstvo trupu

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

Realizácia: Nadvihnite boky, kým nebudú nohy a trup v jednej rovine. Vystrite chrbát, napnite brušné a sedacie svaly. Vydrzte čo najviac. Zmena strán.

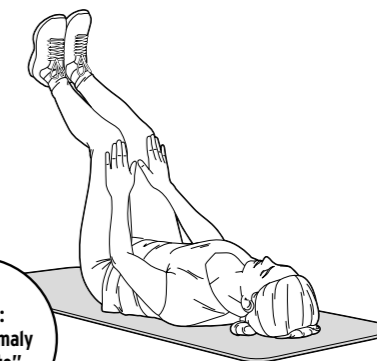


Tip: Podložku trochu zrolujte pod podporetou pažou!

8. Spodné brušné svalstvo + predné stehenné svalstvo

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

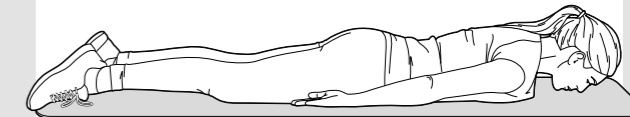
Realizácia: Tlačte rukami proti nohám a odtlačajte nohami. Vydrzte čo najviac.



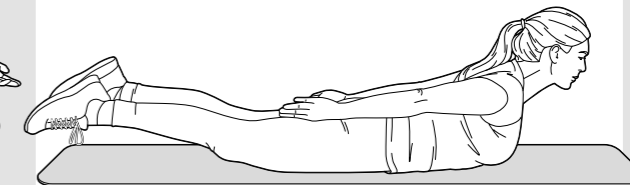
Variant: Nohami pomaly „bicyklujte“.

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 nadvihnite 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.

Vystrite chrbát!

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

