

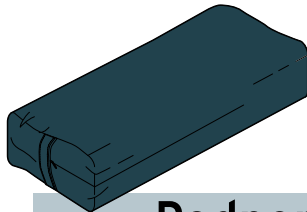


Vážení zákazníci,

vaša nová podpera na jogu (bolster) vám pomôže vykonávať relaxačné a strečingové cvičenia. Opísané polohy sa niekedy líšia len v malých oblastiach, ktoré však majú okamžitý vplyv na rôzne pocity natiahnutia a otvorenia svalov. Zostaňte v polohách tak dlho, ako je vám to príjemné, a snažte sa svaly viac uvoľniť a natiahnuť.

Prajeme vám veľa relaxačných chvíľ s vašou novou podperou na jogu!

Váš tím Tchibo



Podpera na jogu

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 142195AB0X1XV · 2025-01

www.tchibo.sk/navody



Made exclusively for:

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

Číslo výrobku: 691 236

Pre vašu bezpečnosť

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

Účel použitia

Bolster je určený na pomoc pri vykonávaní relaxačných a strečingových cvičení. Nie je navrhnutý na lekárske alebo terapeutické účely.

Výrobok je navrhnutý na domáce použitie. Nie je vhodný na komerčné použitie v zdravotníckych alebo terapeutických zariadeniach.

Spýtajte sa svojho lekára!

- **Skôr ako začnete s cvičením, poraďte sa so svojím lekárom. Spýtajte sa ho, aký rozsah cvičenia je pre vás primeraný.**
- Len čo ucítite bolesti alebo ťažkosti, okamžite prerušte cvičenie.
- Pri špecifických obmedzeniach, ku ktorým patria napr. používanie kardiostimulátora, srdcová slabosť, tehotenstvo, zápalové ochorenia kĺbov alebo šliach, hromadenie vody v ramenách alebo nohách, ortopedické ťažkosti alebo pooperačné stavy, musí cvičenie odsúhlasiť lekár.
- Ak by ste spozorovali niektorý z nasledujúcich symptómov, okamžite ukončíte cvičenie a vyhľadajte lekára: nevoľnosť, závrat, nadmerná dýchavičnosť alebo bolesti v hrudi. Cvičenie okamžite ukončíte aj pri bolestiach kĺbov a svalov.
- Náčinie nie je vhodné na terapeutické cvičenia!

Pár tipov k vašim cvičeniam

- Cvičte na teplom, pokojnom mieste bez rušivých vplyvov.
 - Noste voľný, pohodlný odev. Uprednostňujte cvičenie naboso alebo v športových ponožkách. 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 a po ňom pite dostatok tekutín.
 - Cvičenie vykonávajte len tak dlho, ako ste schopní bez kŕčov. Cvičením sa má dosiahnuť uvoľnenie.
 - Načúvajte svojmu telu! Vykonávajte len cvičenia, ktoré sú pre vás príjemné a prospešné. Želané cvičenia vykonávajte len tak dlho, ako je to pre vás príjemné. Niekoľko minút stačí - nepreháňajte to.
 - Akonáhle ucítite bolesti alebo ťažkosti, ktoré presahujú bežnú bolesť svalov, okamžite prerušte cvičenie.
- 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. Rešpektujte: Nadmerný tréning môže spôsobiť poškodenie zdravia.
 - Dbajte na dýchanie: Nadychujte sa hlboko „do rebier“. Skôr dýchajte do hrudného koša ako do brucha. Využívajte pľúcnu kapacitu intenzívne. Nádychy a výdychy musia byť rovnako dlhé.
 - 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.

Cviky

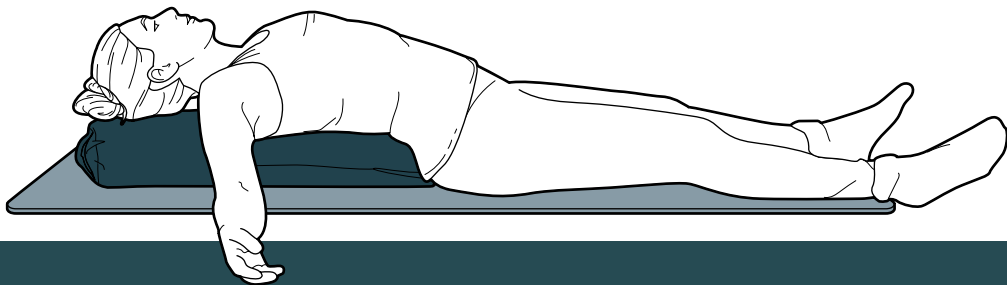
- **Cvičenia na otvorenie hrudníka,
natiahnutie trupu a ramien...** 1 – 6
- **Cvičenia na uvoľnenie chrbta...** 7 – 8
- **Cvičenia v sede s podperou...** 9 – 10
- **Cvičenia jogy v sede s podperou...** 11 – 14

1

Cvičenia na otvorenie hrudníka, natiahnutie trupu a ramien

Posaďte sa pred podperu a hornú časť tela položte na podperu pozdĺžne dozadu.
Nohy voľne natiahnite, ruky nechajte uvoľnené na stranu.

Vnímajte otvorenie hrudníka.

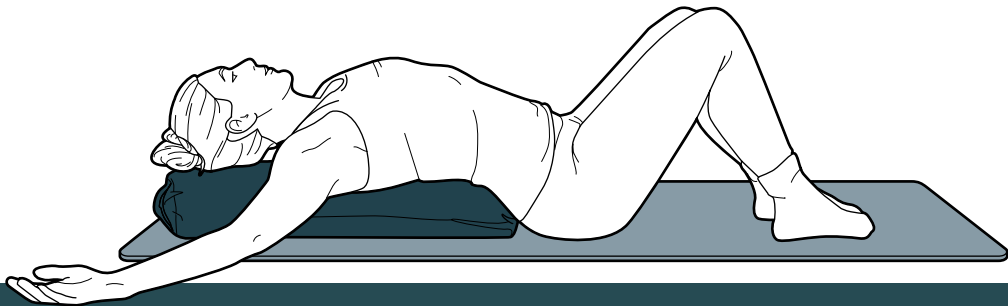


2

Cvičenia na otvorenie hrudníka, natiahnutie trupu a ramien

Posaďte sa pred podperu a hornú časť tela položte na podperu pozdĺžne dozadu.

Pokrčte nohy v kolenách a vytiahnite ruky nad hlavu, aby ste pocítili natiahnutie ramien.

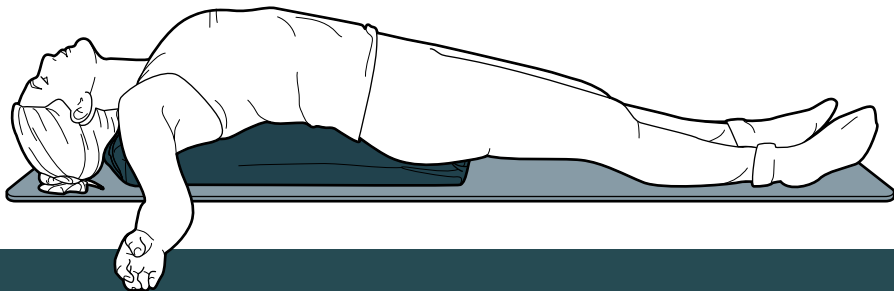


3

Cvičenia na otvorenie hrudníka, natiahnutie trupu a ramien

Posadíte sa na predný okraj podpery a hornú časť tela položíte na podperu pozdĺžne dozadu, kým sa šija neoprie o okraj podpery. Nohy voľne natiahnite, ruky nechajte uvoľnené na stranu.

Jemne spustíte hlavu k podlahe a pocíťte rozšírené rozpätie hrudníka.

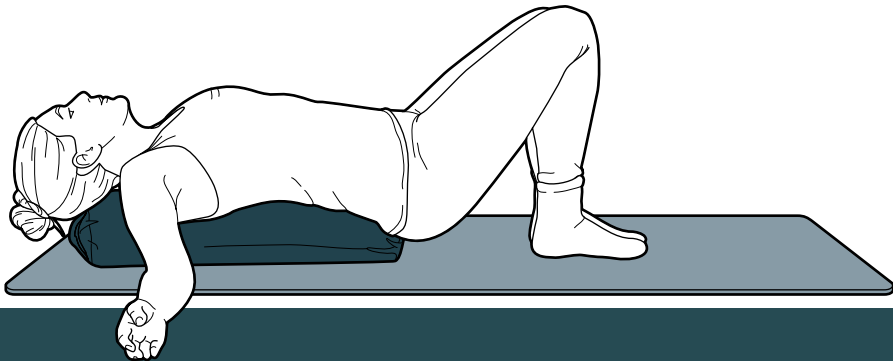


4

Cvičenia na otvorenie hrudníka, natiahnutie trupu a ramien

Posaďte sa na predný okraj podpery a hornú časť tela položte na podperu pozdĺžne dozadu, kým sa šija neoprie o okraj podpery. Pokrčte nohy v kolenách, ruky nechajte uvoľnene klesnúť na stranu.

Príprava k **variantu 5**.



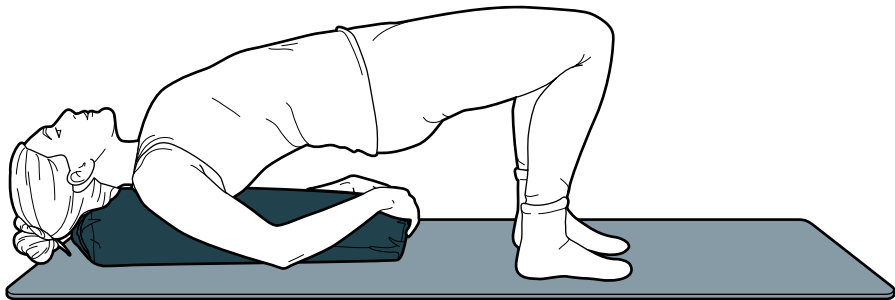
5

Cvičenia na otvorenie hrudníka, natiahnutie trupu a ramien

Mostík. Základná poloha ako pri variante 4.

Uchopte podperu oboma rukami a tlačte panvu nahor, kým horná časť tela a stehná nevytvoria jednu líniu. Vydržte v tejto polohe niekoľko sekúnd.

Posilňuje chrbtové svalstvo.

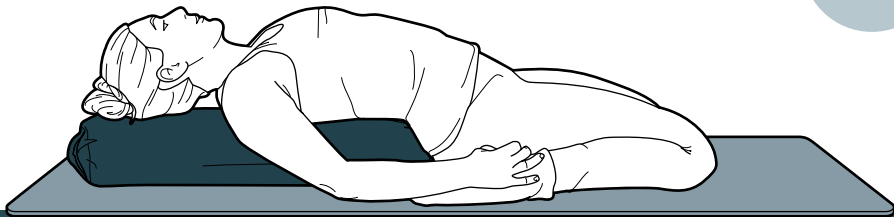


6

Cvičenia na otvorenie hrudníka, natiahnutie trupu a ramien

Kľaknite si pred podperu a hornú časť tela položte pozdĺžne na podperu. Uvoľnene spustite ramená a paže.

Naťahuje stehenné svaly.



Pri bolestiach
v kolenách okamžite
ukončíte cvičenie.

Cvičenia na uvoľnenie chrbta

7

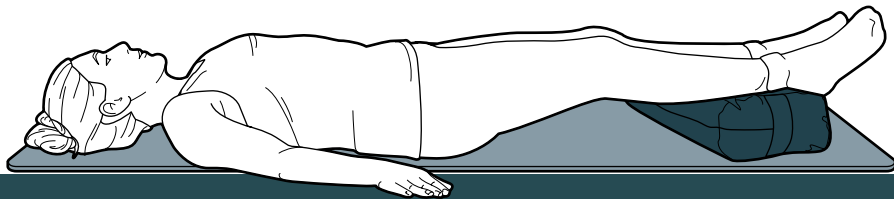
Ľahnite si na chrbát pred podperu a nohy položte na ňu.

Voľne položte ruky a ramená.

Dávajte pozor, aby chrbát nebol prehnutý.

Vedome vnímajte podlahu pod spodnou časťou chrbta.

Uvoľňuje chrbát a odľahčuje nohy.



Cvičenia na uvoľnenie chrbta

8

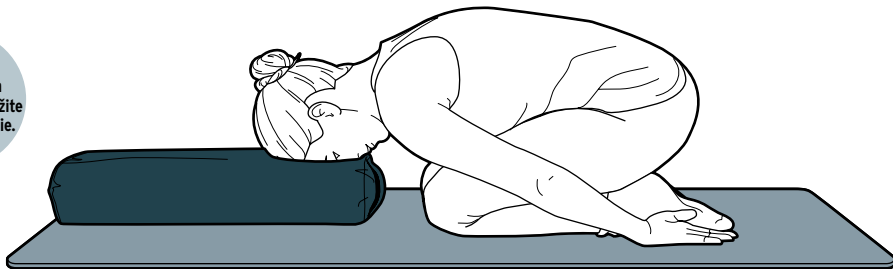
Poloha dieťaťa. Kláknite si pred podperu a položte si na ňu hlavu.

Ruky položte vedľa chodidiel, ramená nechajte uvoľnené.

Relaxuje chrbát, ramená, šiju, uvoľňuje brucho, upokojuje telo.



Pri bolestiach
v kolenách okamžite
ukončite cvičenie.



Cvičenia jogy v sede s podperou

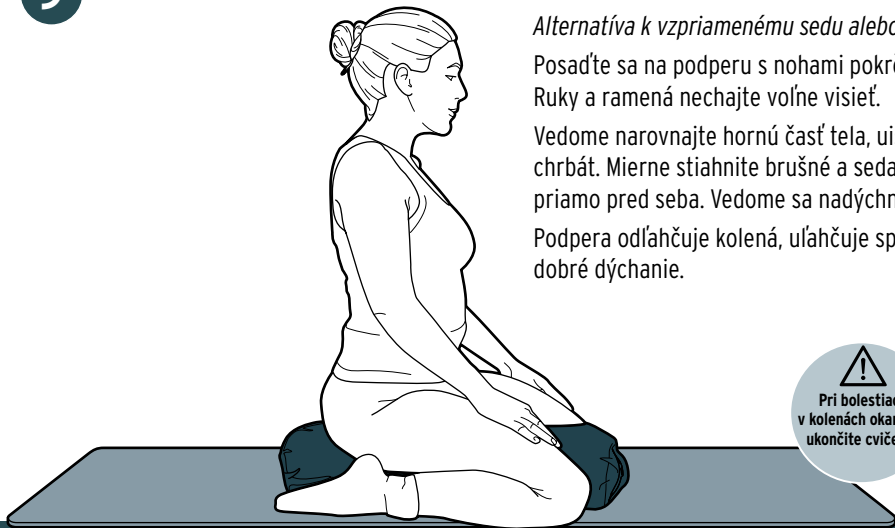
Alternatíva k vzpriamenému sedu alebo sedu v tvare lotosa

Posaďte sa na podperu s nohami pokrčenými pod ňou.

Ruky a ramená nechajte voľne visieť.

Vedome narovnajte hornú časť tela, uistite sa, že máte rovný chrbát. Mierne stiahnite brušné a sedacie svaly, pozerajte sa priamo pred seba. Vedome sa nadýchnite a vydýchnite.

Podpera odľahčuje kolená, uľahčuje správne držanie tela pre dobré dýchanie.



Pri bolestiach
v kolenách okamžite
ukončite cvičenie.

Cvičenia jogy v sede s podperou

Podpora pri predklone v sede s vystretými nohami na natiahnutie spodnej časti nôh

Posaďte sa s vyrovnanými nohami na priečne položenú podperu.

Vedome narovnajzte hornú časť tela, uistite sa, že máte rovný chrbát.

Mierne stiahnite brušné a sedacie svaly, pozerajte sa priamo pred seba.

Predkloňte - vzpriamenú - hornú časť tela dopredu, kým nebudete môcť uchopiť prsty na nohách.

Podpera uľahčuje správne držanie tela.



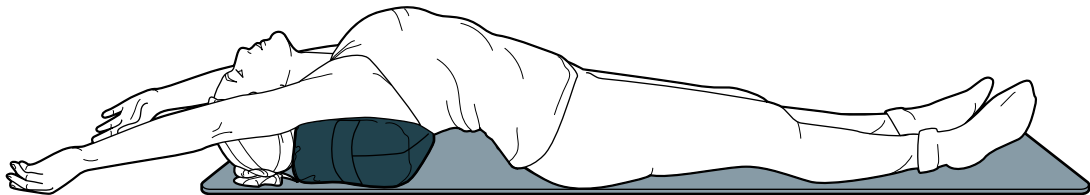
Ryba:

Podperu položte krížom a ľahnite si na ňu vo výške ramien.

Čo najviac natiahnite nohy a ruky do dĺžky.

Preťahuje svaly hrudníka, krku a brucha, natáhuje krčnú a hrudnú chrbticu.

Podpera uvoľňuje chrbtové a ramenné svaly.



Cvičenia jogy s podperou

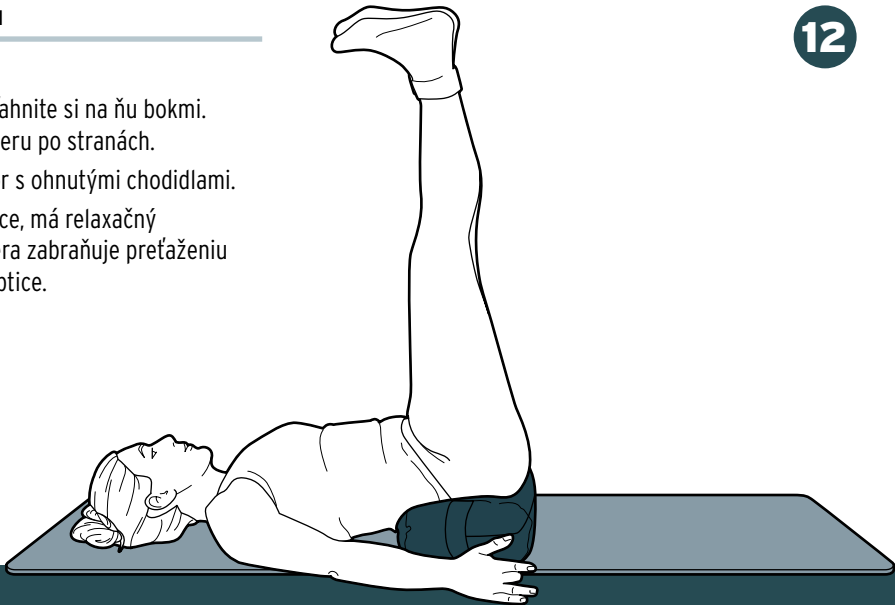
Poloha sviečky:

Podperu položte priečne a ľahnite si na ňu bokmi.

Rukami voľne uchopte podperu po stranách.

Natiahnite nohy rovno nahor s ohnutými chodidlami.

Preťahuje hornú časť chrbtice, má relaxačný a upokojujúci účinok. Podpera zabraňuje preťaženiu krčných svalov a krčnej chrbtice.



Cvičenia jogy s podperou

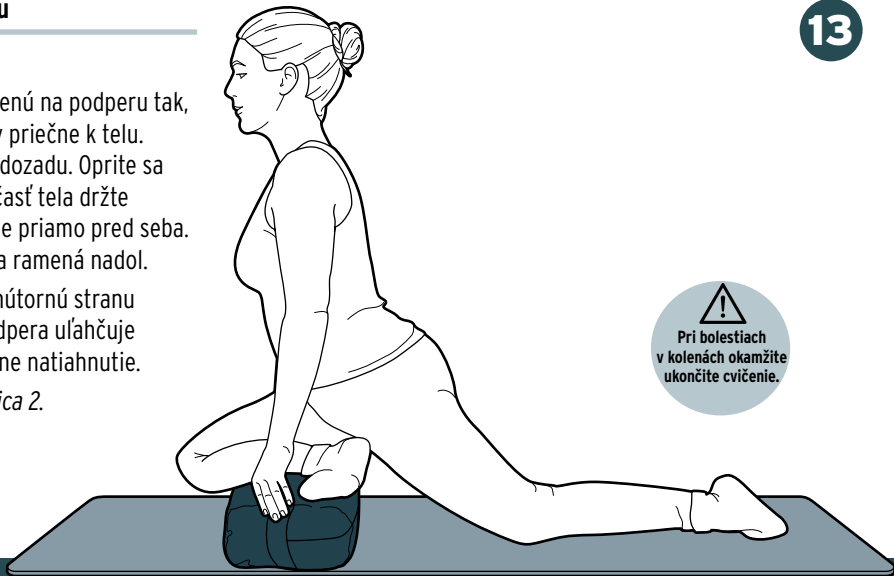
Holubica 1:

Prednú nohu položte pokrčenú na podperu tak, aby bola holenná časť nohy priečne k telu.

Vystrite zadnú nohu rovno dozadu. Oprite sa prstami o podperu. Hornú časť tela držte vzpriamenú, pohľad smeruje priamo pred seba. Uvoľnite sa a stiahnite krk a ramená nadol.

Rozťahuje a otvára boky, vnútornú stranu stehien a sedacie svaly. Podpera uľahčuje polohu a zmierňuje extrémne natiahnutie.

Predstupeň k polohe *holubica 2*.



13



Pri bolestiach
v kolenách okamžite
ukončite cvičenie.

Cvičenia jogy s podperou

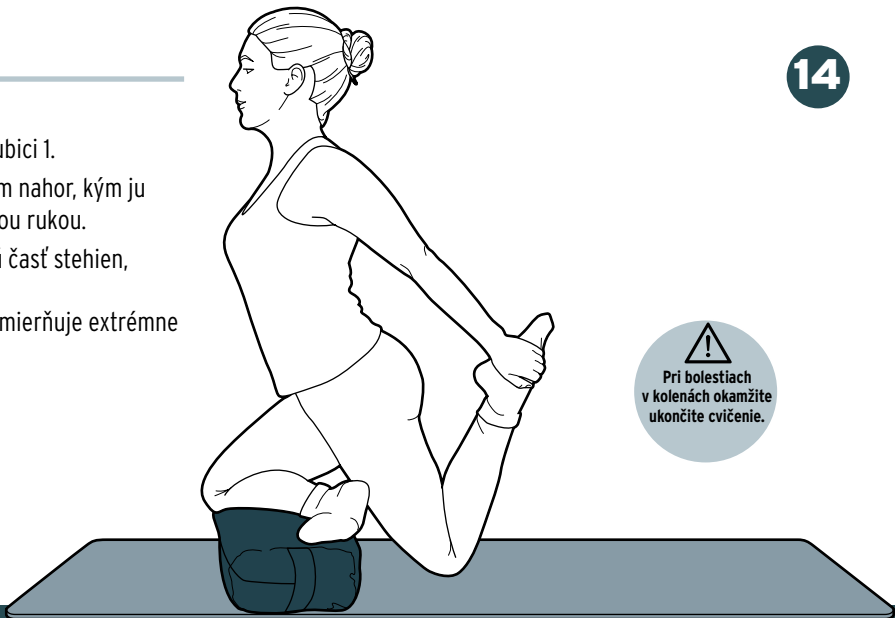
Holubica 2:

Základná poloha ako pri holubici 1.

Zadnú nohu nakloňte smerom nahor, kým ju nebudete môcť uchopiť jednou rukou.

Okrem toho ťahajte prednú časť stehien, ramená a prednú časť tela.

Podpera uľahčuje polohu a zmierňuje extrémne natiahnutie.



14



Pri bolestiach
v kolenách okamžite
ukončite cvičenie.

Ošetrovanie

Vonkajší potáh zo 100 % bavlny možno prať pri 40 °C so šetrným programom na citlivú bielizeň.

Pred praním vyberte jadro. To sa nesmie prať.

Rešpektujte aj údaje na etikete výrobku.