Tchibo

Fitnes cvičenia

Vaša nová podložka na jogu a fitnes je optimálna na jogu, gymnastiku a tréning.
Je obzvlášť ľahká a preto ideálna na cesty.

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 · 155267AB4X4XVI · 2026-01

www.tchibo.sk/navody



Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.sk

Číslo výrobku: 737 254

Pre vašu bezpečnosť

Účel použitia

Podložka na jogu a fitnes 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 ukončite cvičenie a vyhľadajte lekára: nevoľnosť, závrat, nadmerná dýchavičnosť alebo bolesti v hrudi. Aj pri bolestiach kĺbov a svalov okamžite ukončite 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 fitnes.
- 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 fitnes 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 zaraďte 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! Napnite 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

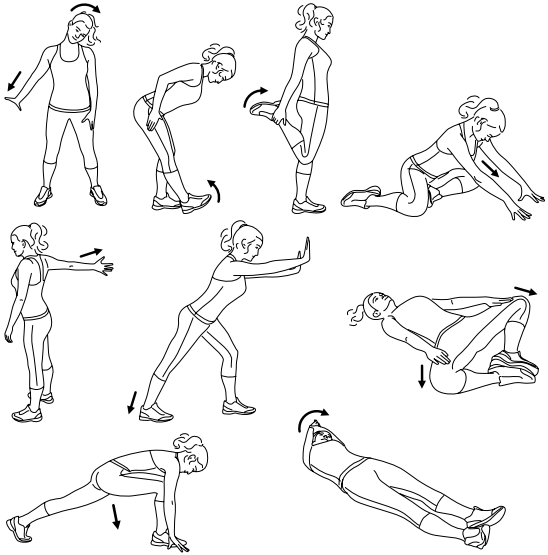
Rozohrejte sa pred cvičením cca 10 minút.
Na to postupne zmobilizujte všetky časti tela:

- 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 hruď, hlboko zatiahnite plecia, mierne pokrčte kolená, vytočte špičky chodidiel mierne von. Vystrite chrbát!

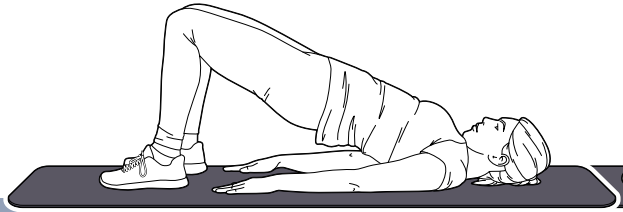
Vydržte v polohách pri cvičeniach vždy cca 20 – 35 sekúnd.



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.

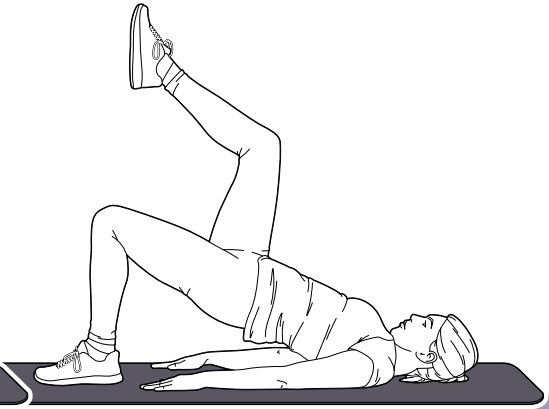
Realizácia: Boky vytláčajte nahor, kým nebudú trup a stehná v jednej rovine.
Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.



Variant 1a. + spodné partie chrbta

Východisková poloha: Vydržte v koncovej polohe 1.

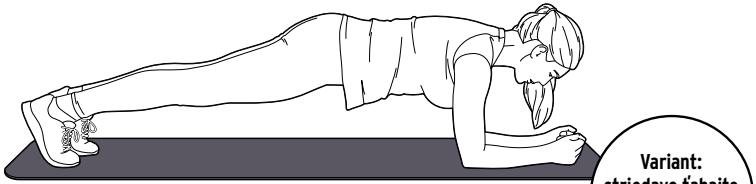
Realizácia:
Jednu nohu vystrite nahor. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Zmena strán.



2. Driek, brušné svaly, plecia + paže

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

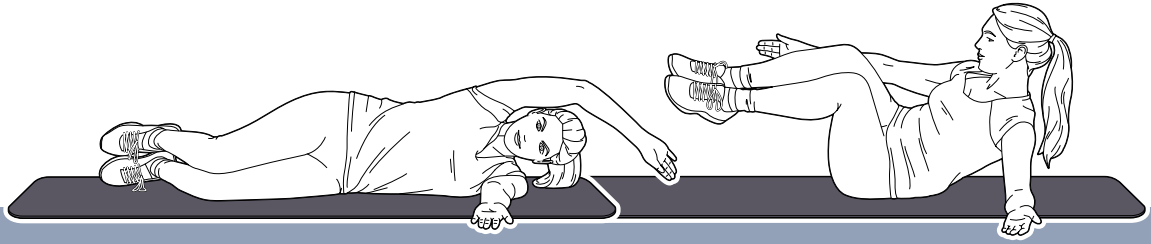
Realizácia: Vydržte čo najviac.



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.



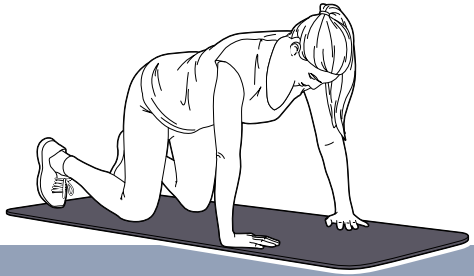
4. Hruď + triceps

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.

Realizácia:
Spustite trup, chrbát zostáva vystretý. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

Pri bolestiach v kolenách okamžite ukončite cvičenie.

Variant: na zintenzívnenie cvičenia dajte ruky trocha tesnejšie k sebe



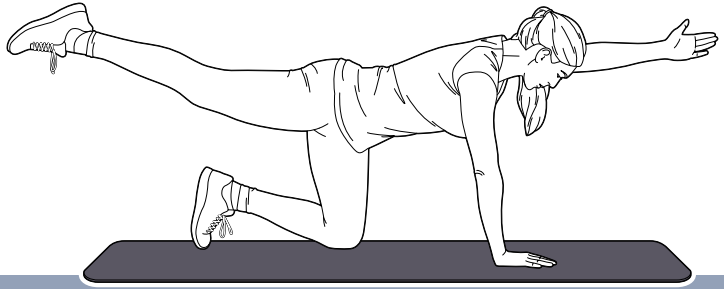


5. Plecia, paže, driek, brušné svaly, sedacie svalstvo + zadné svalstvo nôh

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.

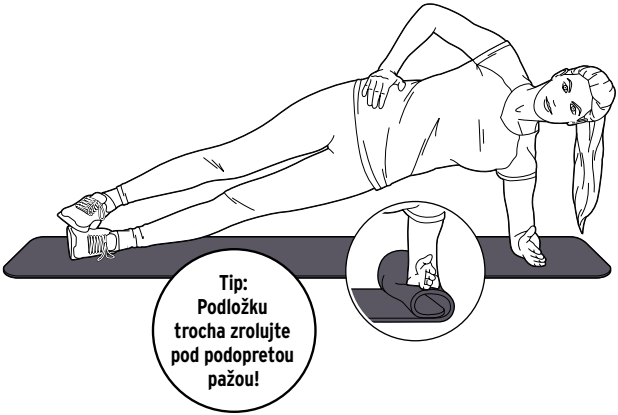
Pri bolestiach v kolenách okamžite ukončite cvičenie.



6. Bočné svalstvo trupu

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

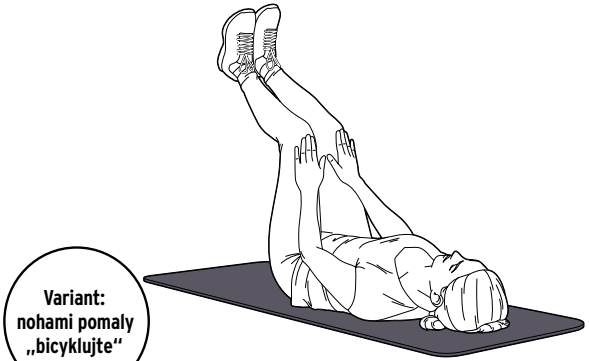
Realizácia:
Nadvihnite boky, kým nebudú nohy a trup v jednej rovine.
Vystrite chrbát, napnite brušné a sedacie svaly.
Vydržte čo najviac.
Zmena strán.



7. Spodné brušné svalstvo + predné stehenné svalstvo

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

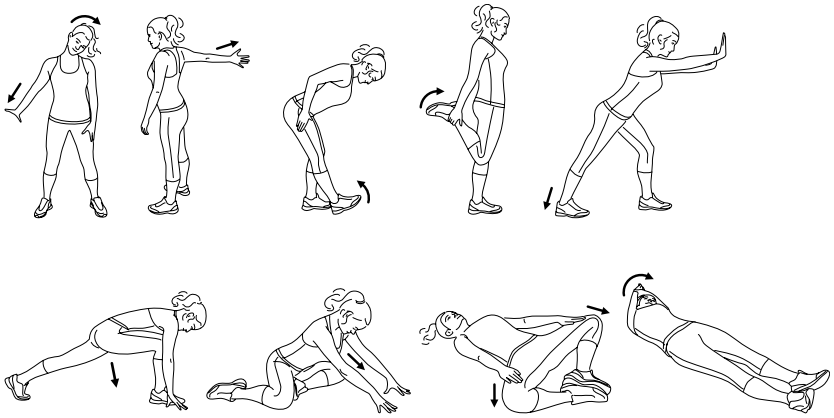
Realizácia: Tlačte rukami proti nohám a odtláčajte nohami.
Vydržte čo najviac.



Po cvičení: strečing

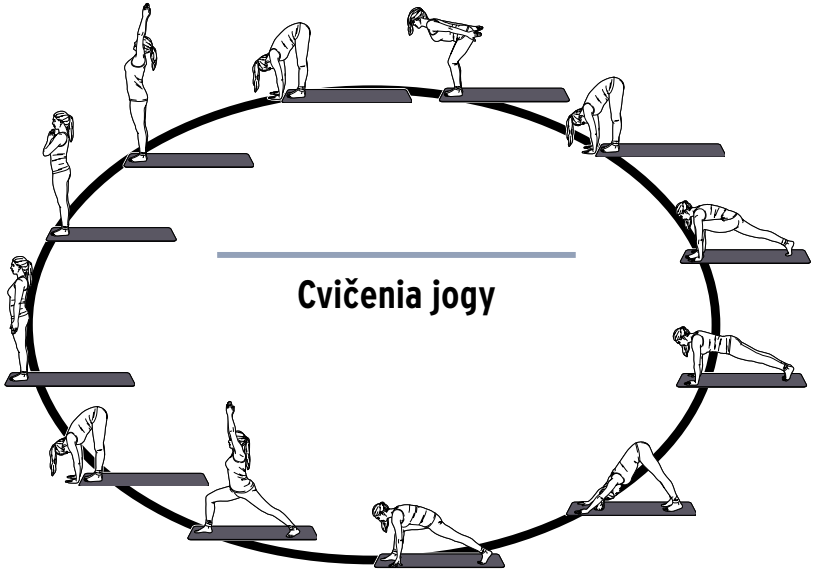
Základná poloha pri všetkých strečingových cvikoch:
Vypnite hruď, hlboko zatiahnite plecia, mierne pokrčte kolená, vytočte špičky chodidiel mierne von. Vystrite chrbát!

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 nezvládate dokonale.
- 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 stimulácie.



Cvičenia jogy



0. Tadásana – 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 spojte pred hrudníkom, lakte zostávajú priložené.

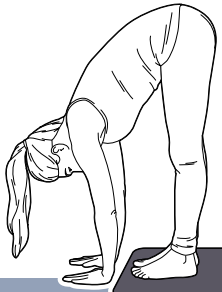


2. Samasthiti – poloha hory so zdvihnutými rukami

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.

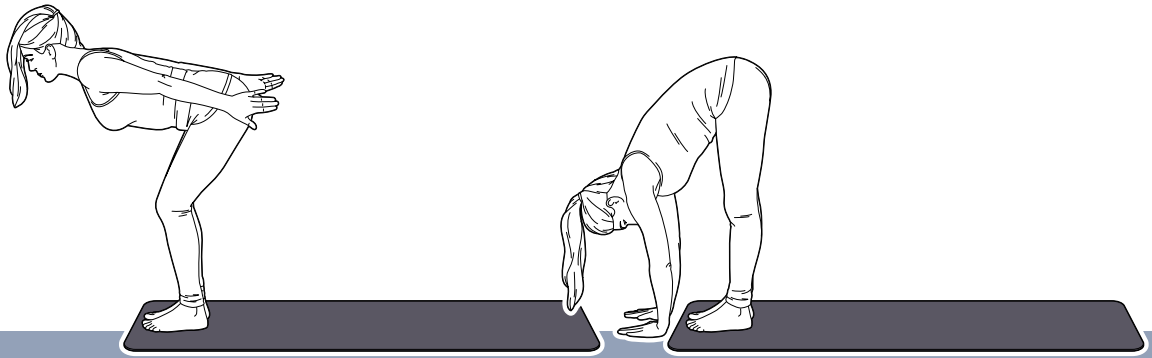


4. Ardha Uttanásana – polovičný predklon

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

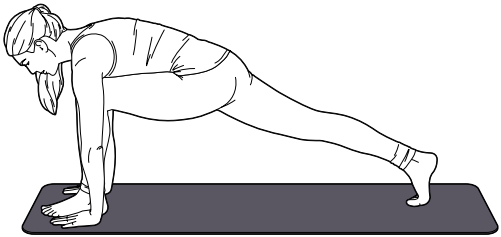
5. Uttanásana – hlboký predklon

Výdych. Návrat do hlbokého predklonu.



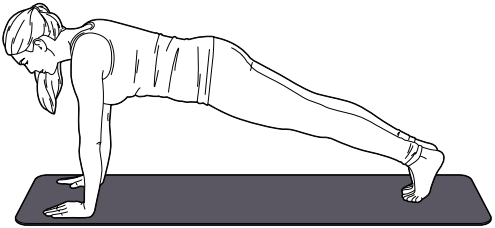
6. Ashva Sanchalanásana – vykročenie

Nádych.
Pravú nohu vystrite dozadu. Hruď vypnite dopredu.
Plecia ťahajte nadol a dozadu, plecia ležia nad zápästiami, dlane sú vedľa predného chodidla.



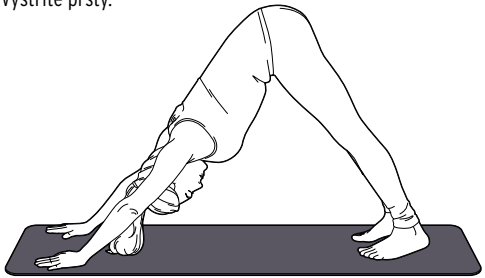
7. Phalakásana – poloha dosky

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



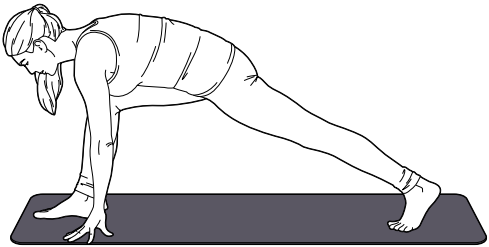
8. Adho Mukha Shvanásana – poloha psa tvárou dolu

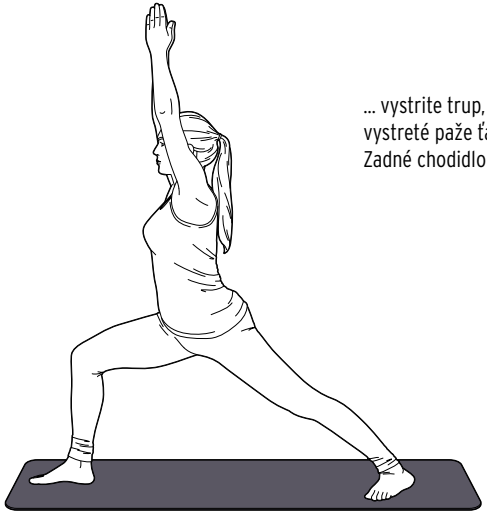
Výdych. Chodidlá položte, kolená nadvihnite z podložky.
Pomocou paží sa vytlačte dozadu nahor. Kostrč presuňte nahor, päty posuňte nadol a nohy pretláčajte, kým nebudú trup a nohy tvoriť trojuholník.
Hlava leží v jednej línii s trupom medzi pažami.
Pohľad smeruje k chodidlám.
Vystrite prsty.



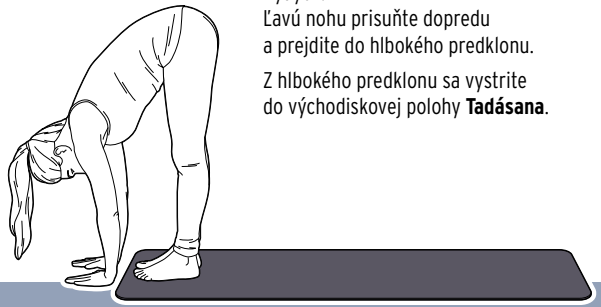
9. Virabhadrásana I – poloha bojovníka 1

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





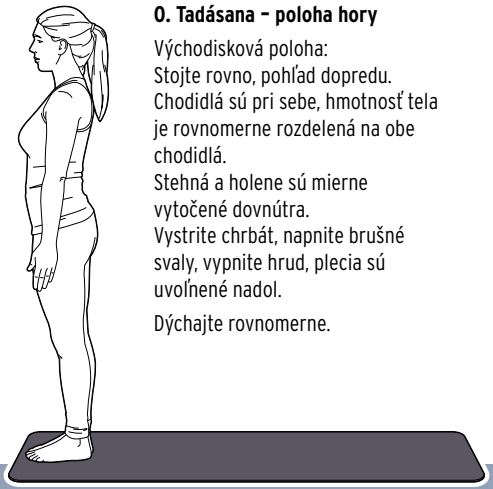
... vystrite trup, pohľad smeruje rovno,
vystreté paže ťahajte nahor, dlane priložené k sebe.
Zadné chodidlo položte mierne šikmo.



10. Uttanásana – hlboký predklon

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

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



0. Tadásana – 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 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 nepoužívajte ani sušič vlasov a pod.!
- 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.
- Podložku na jogu a fitnes uschovajte vždy zrolovanú. Neprehýbajte ju, ani ju neskladajte.
- Nenechávajte výrobok položený na citlivom nábytku alebo podlahách. Nedá sa úplne vylúčiť, že niektoré laky, plasty alebo ošetrovacie prostriedky na nábytok/podlahu rozleptajú alebo zmäkčia materiál výrobku. Aby ste zabránili nepekným škvrnám, uschovajte výrobok napr. vo vhodnej škatuli.

- Materiál: EVA
- Rozmer: cca 1800 x 600 x 5 mm (d x š x v)
- Hmotnosť: cca 550 g

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!
Podložka bola z dôvodu transportu dlhší čas veľmi tesne zrolovaná. Preto ju po rozbalení nechajte cca 24 hodín odležať.