

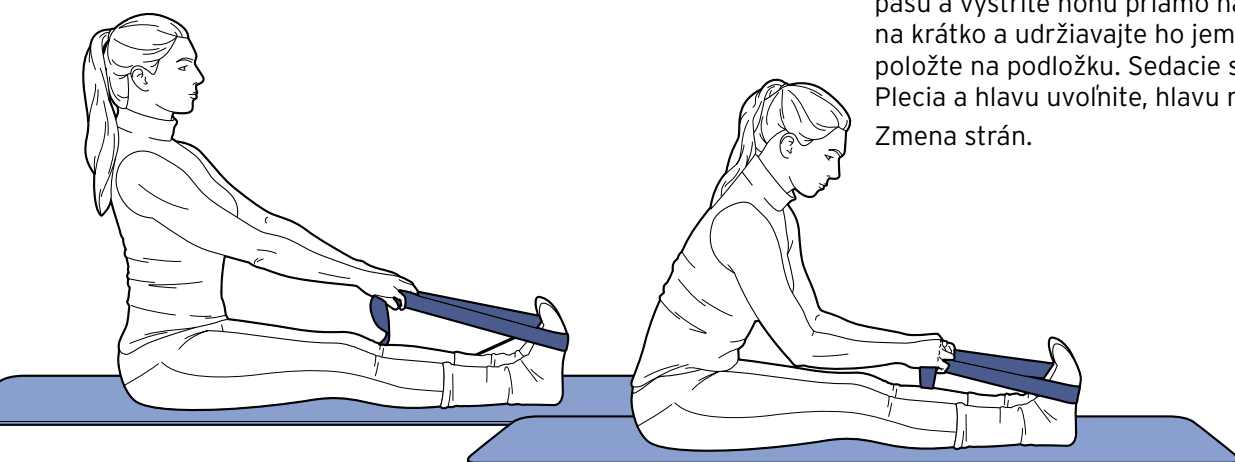
Súprava na jogu

Plagát s cvikmi

Naťahovanie sedacích svalov + zadných partií nôh

Posaďte sa na podložku a vystrite nohy. Vystrite chrbát, vypnite hrud', pozerajte sa pred seba. Napnite brušné a sedacie svaly. Založte si pás okolo chodidiel a uchopte ho vystretými pažami nakrátko.

Ohýbaním paží ťahajte trup dopredu bez ohýbania kolien. Chrbát udržiavajte vystretý. Hlava a záhlavie zostávajú v jednej línii s chrbtom.



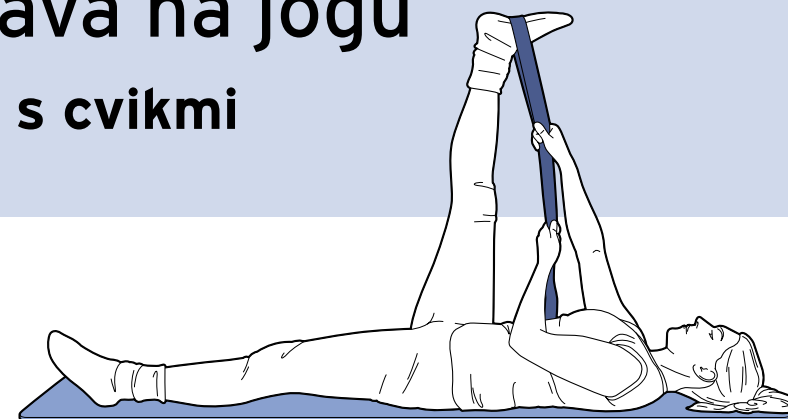
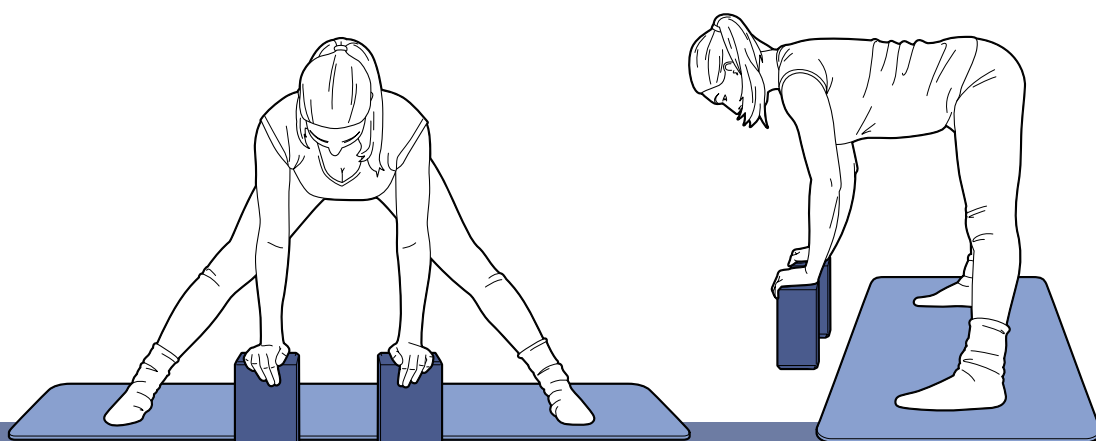
Variant:

Na posilnenie **ramenných a chrbtových svalov** sa striedavo ťahajte pažami proti odporu chrbtových svalov dopredu a potom sa zase nakláňajte pomocou chrbtových svalov proti pôsobeniu paží dozadu.

Naťahovanie vnútorných a zadných partií svalov na nohách

Postavte oba bloky na podklad pred podložku. Poloha na výšku, na šírku alebo poležiačky závisí od dĺžky paží a stoja rozkročmo. Dôležité je, aby ste mali chrbát vystretý a rovno-bežne s podkladom, a aby paže, chrbát a nohy zvierali pri pohľade z boku pravý uhol.

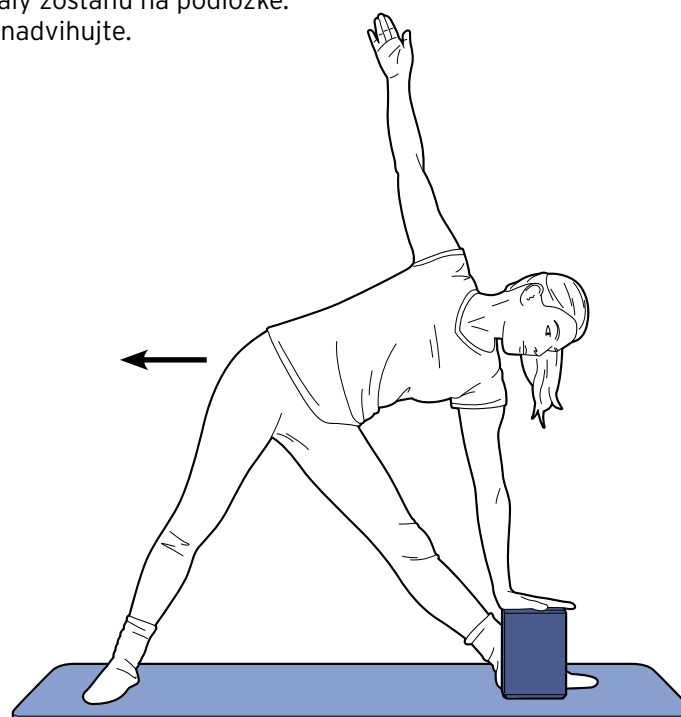
Postavte sa do stoja rozkročmo tak, aby ste na vnútorných a zadných svalových partiách na nohách cítili ťah. Predkloňte sa a oprite sa o bloky. Bloky sa pritom nachádzajú vo vzájomnej vzdialenosti na šírku pliec presne pod ramennými kĺbmi. Udržiavajte chrbát vystretý a pozerajte sa do podkladu. Nezakláňajte hlavu na šiju! Telesnú hmotnosť rozložte rovnomerne na obe nohy aj paže.



Naťahovanie zadných partií nôh

V polohe ležmo na chrbte zakliesnite jedno chodidlo do slučky pásu a vystrite nohu priamo nahor. Pás uchopte oboma rukami na krátko a udržiavajte ho jemne napnutý. Druhú nohu si voľne položte na podložku. Sedacie svaly zostanú na podložke. Plecia a hlavu uvoľnite, hlavu nenadvihujte.

Zmena strán.



Trojuholník - naťahovanie bočného svalstva trupu a nôh

Dôležité pri tomto cviku: Telo má zostať v jednej línii, ako keby sa nachádzalo medzi dvoma sklami.

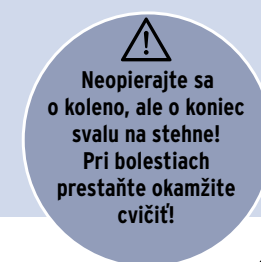
Postavte sa do stoja rozkročmo, hranou chodidla vonkajšej nohy sa zaprite do podkladu a vystrčte bok smerom von. Panvové kosti sú rovnobežne nad sebou - neprehýbajte sa v oblasti panvy!

Ukloňte sa do boku a pozerajte sa na podklad. Spodnou pažou sa oprite o blok, druhú pažu držte vystretú nahor tak, aby obe paže tvorili jednu líniu.

Stoj podporný na predlaktiach ako predstupeň stojky

V polohe na štyroch si založte pás okolo ramien tak, aby ste paže dokázali roztiahnuť na šírku pliec. Chodidlá sú rozkročené na šírku bokov. Z tejto polohy sa vyťahujte kostrčou nahor, kým nedosiahnete stoj na špičkách - chrbát a nohy sú rovné a vystreté - hmotnosť sa preniesie na paže.

Pás stabilizuje ramená, takže nebudete padať nabok. Z tejto polohy môžete prejsť aj do stojky (Pozor! Len pre pokročilých).



Neopierajte sa o koleno, ale o koniec svalu na stehne! Pri bolestiach prestaňte okamžite cvičiť!

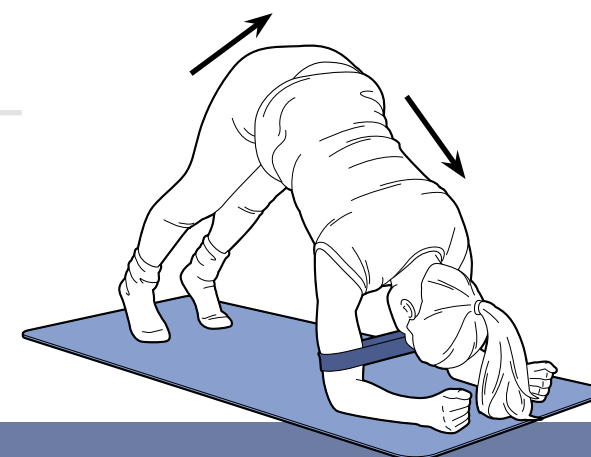
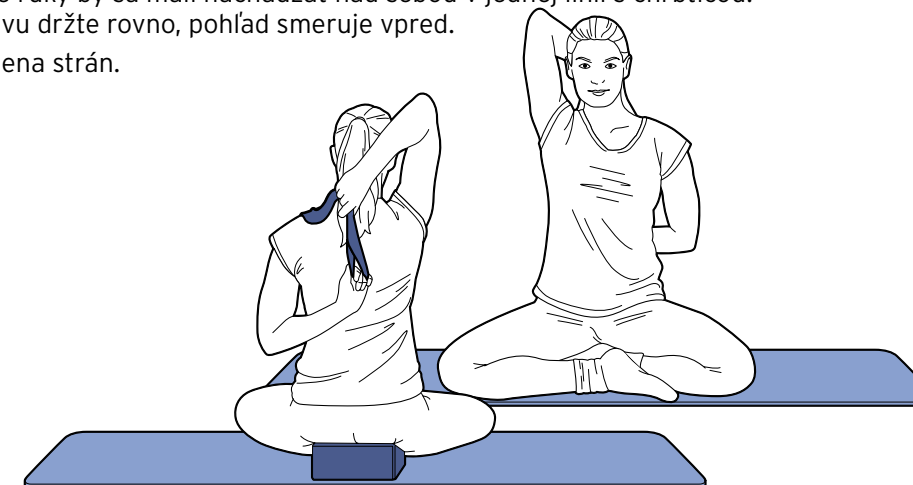


Naťahovanie lopatkových a ramenných svalov

Sadnite si v tureckom sede na blok, kolená smerujú nadol. Uchopte pás za chrbtom čo najkratšie - v konečnom dôsledku by ste mali dosiahnuť dotyk rúk.

Obe ruky by sa mali nachádzať nad sebou v jednej línii s chrbticou. Hlavu držte rovno, pohľad smeruje vpred.

Zmena strán.



Vážení zákazníci!

Joga stimuluje vytrvalost', pohyblivost', koordináciu, silu, rovnováhu a koncentráciu. Má vyrovnávajúci účinok na krvný obeh, zlepšuje príjem kyslíka a posilňuje imunitný systém. Joga uvoľňuje a prispieva k vnútornému pokoji. Pôsobí na telo, ducha aj dušu.

Vaša nová súprava na jogu vám poskytne oporu pri vašich cvičeniach jogy tým, že vás stabilizuje a umožní vám tak dlhšie a bezpečnejšie zachovanie cvičebných polôh.

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

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

Váš tím Tchibo

Bezpečnostné upozornenia



Prečítajte si pozorne bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte len spôsobom opísaným v tomto návode, aby nedopatrením nedošlo k poraneniám alebo škodám. Uchovajte si tento návod na neskoršie použitie. Ak výrobok postúpíte inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

Účel použitia

Súprava na jogu je navrhnutá na podporu gymnastických cvičení v domácom prostredí. Nie je vhodná na komerčné používanie vo fitnes štúdiách a terapeutických zariadeniach.

Hodí sa pre osoby s telesnou hmotnosťou do max. 100 kg. Popruh umožňuje zaťaženie max. 100 kg. Nepreťažujte súpravu!

NEBEZPEČENSTVO pre deti

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

i Z výrobných dôvodov môžete pri prvom vybalení súpravy na jogu začítiť mierny zápach. Je úplne neškodný. Pred prvým použitím nechajte súpravu na jogu dobre vyvetrať. Zápach sa stratí zakrátko.

VAROVANIE - Nebezpečenstvo poranenia

- Pri cvičení dbajte na dostatok voľného priestoru na pohyby. Do priestoru cvičenia nesmú zasahovať žiadne predmety. Cvičte v dostatočnej vzdialenosti od iných osôb.
- Skontrolujte popruh a bloky pred každým použitím. Pri narušení, natrhnutí alebo zlomení niektorého z dielov by ste ho už viac nemali používať.
- Nepoužívajte popruh na iné účely, napr. na upevnenie alebo vešanie predmetov a pod. Ani bloky nepoužívajte inak ako na stanovený účel.

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, 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. Pri bolestiach kĺbov a svalov okamžite ukončite tréning.
- Náčinie nie je vhodné na terapeutické cvičenia!

Pár tipov k joge

- Cvičte na teplom, pokojnom mieste bez rušivých vplyvov.
- Noste voľný, pohodlný odev. Cvičte najlepšie 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.
- 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. Cviky vykonávajte pomaly a cieľavedome. 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 nevládате dokonale.
- i** 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. Nádyh 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.
- Necvičte, ak ste unavení, alebo ak je vaša koncentrácia narušená. Pred cvičením a po ňom pite dostatok tekutín.
- 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.
- Opisujte kruhy pažami.
- Nakláňajte trup dopredu, dozadu a do strán.
- Pohybujte bedrami dopredu, dozadu a do strán.
- Bežte na mieste.
- Cvičenie jogy začnite pozdravmi slnka.

Po cvičení: uvoľnenie

Cvičenie ukončite 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.

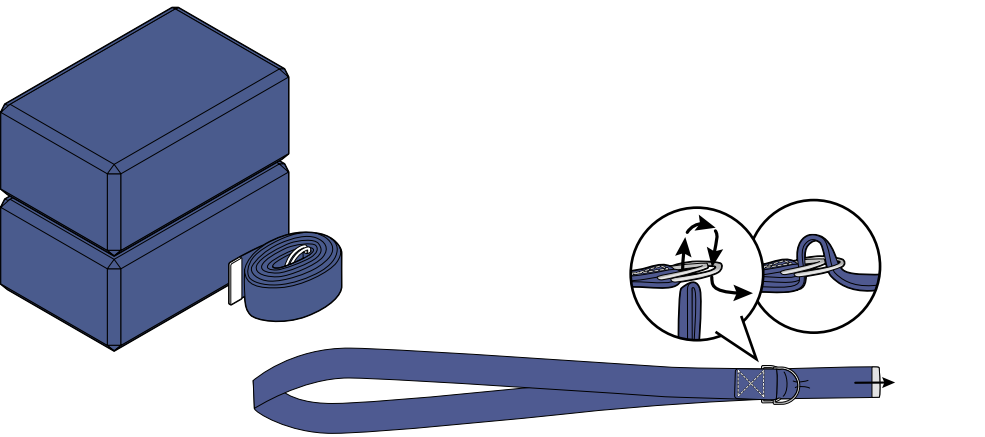
Ošetrovanie

Materiály súpravy na jogu sú odolné proti potu, ale z času na čas ich musíte vyčistiť na zaistenie hygienického cvičenia.

▷ Bloky poutierajte vlhkou handričkou. Pás možno oprasť ručne pri max. 30 °C (pozri našitú etiketu).

POZOR – Vecné škody

- Na čistenie súpravy na jogu nepoužívajte čistiace prostriedky.
- Pri uskladnení nesmie byť súprava na jogu vystavená priamemu slnečnému žiareniu. Nevystavujte ju teplotám nižším ako -10 °C alebo vyšším ako +50 °C. Chráňte ju aj pred intenzívnymi teplotnými výkyvmi, vysokou vlhkosťou vzduchu a vodou.



www.tchibo.sk/navody

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