

Az Ön biztonsága érdekében

Figyelmesen olvassa el a biztonsági előírásokat, és az esetleges sérülések és károk elkerülése érdekében, csak az útmutatóban leírt módon használja a terméket.

Őrizze meg az útmutatót, hogy szükség esetén később ismét át tudja olvasni. Amennyiben megvált a terméktől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

Rendeltetés

A jógapárnát az egyensúlyérzék edzéséhez és az izomzat erősítéséhez tervezték.

A jógapárna nem használható ülőalkalmatosságként, párnaként vagy hasonlóként.

A jógapárna otthoni használatra tervezett sportszer. Fitneszsalonokban és terápiás célú intézményekben történő, üzleti jellegű felhasználásra nem alkalmas.

A jógapárna legfeljebb 100 kg-ig terhelhető.

A jógapárnát egyszerre csak egy személy használhatja.

Amire az egyes gyakorlatoknál ügyelni kell

- Ne edzzen közvetlenül étkezés után. Legalább 30 percet várjon, mielőtt elkezdene az edzést. Ne edzzen, ha nem érzi jól magát, beteg vagy fáradt, illetve egyéb tényezők szólnak egy koncentrált edzés ellen. Az edzés alatt fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.
- A lehető legjobb edzési eredmények eléréséhez és a sérülések elkerülése érdekében az edzés kezdete előtt mindenképpen tervezzen be egy bemelegítési fázist, a végén pedig egy lazítási fázist az edzéstervebe.
- Kezdetben csak 3 - 6 gyakorlatot végezzen különböző izomcsoportonként. A gyakorlatokat - testi állapottól függően - csak néhányszor ismételje meg. A gyakorlatok között iktasson be mindig egy legalább egyperces szünetet. Lassan növelje a gyakorlatok ismétlésének számát kb. 10 - 20 ismétlésre. Soha ne tornázzon kimerültségig.
- Egyenletes sebességgel végezze a gyakorlatokat. Kerülje a hirtelen mozdulatokat. A legegyszerűbb, ha a gyakorlatokat számszerűsen ütemben végzi, például 2 ütem húzás, 1 ütem tartás és 2 ütem leeresztés. Próbálkozzon többféleképpen, amíg ki nem alakítja saját egyenletes ritmusát.
- A gyakorlatok közben egyenletesen lélegezzen tovább. Ne tartsa vissza lélegzetét! A gyakorlat megkezdésekor lélegezzen be. A gyakorlat legmegterhelőbb pontján fújja ki a levegőt.
- Mindig végezze el a gyakorlatokat mindkét oldalon.
- A gyakorlatokat odafigyelve hajtsa végre. Ne hagyja, hogy a gyakorlatok során elterelődjön a figyelme.
- A gyakorlatok közben tartsa egyenesen a hátát, ne homorítsa! Térdeit álló helyzetben enyhén hajlítsa be. Feszítse meg a fenékét és a hasát.**

Ha először végez egy gyakorlatot, azt tükör előtt tegye, hogy a testtartást jobban tudja ellenőrizni.

- Ne terhelje túl magát. Csak annyi ideig végezzen egy gyakorlatot, ameddig az az Ön erőnléti állapotának megfelelő.** Amennyiben fájdalmat érez, vagy egyéb panaszok lépnének fel a gyakorlatok végzése közben, azonnal hagyja abba az edzést.
- Ajánlatos megkérni egy tapasztalt fitneszedzőt, hogy mutassa meg a gyakorlatok helyes kivitelezését.**

Fontos tudnivalók

Kérje ki orvosa véleményét!

- Az edzés megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától. Kérdezze meg tőle, hogy az Ön számára milyen mértékű edzés javasolt, és milyen gyakorlatok ajánlottak.**
- Bizonyos esetekben, pl.: szívritmus-szabályzó használata, terhesség, keringési zavarok, gyulladással járó ízületi vagy inbetegségek, illetve az ortopédia területét érintő panaszok esetén az edzéssel kapcsolatban egyeztetnie kell kezelőorvosával. A szakszerűtlen vagy túlzott mértékű edzés veszélyeztetheti az egészségét!
- Azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz, ha az alábbi tünetek valamelyikét észleli: rosszullet, szédülés, erős légszomj vagy mellkasi fájdalom. Izom- vagy ízületi fájdalom esetén is azonnal fejezze be az edzést.
- Az eszköz nem alkalmas terápiás célú edzéshez!

VESZÉLY gyermekek és mozgásukban korlátozott személyek esetében

- A terméket nem használhatja olyan személy, akinek fizikai, szellemi vagy egyéb képességei oly mértékben korlátozottak, hogy nem tudja biztonságosan használni a terméket. Ez különösen érvényes azon személyekre, akik egyensúlyproblémával küzdenek.
- Ha gyerekeknek engedélyezi a termék használatát, mutassa meg nekik a megfelelő használati módot, és felügyelje őket. A szakszerűtlen vagy megerőltető edzés egészségügyi károsodást okozhat. A szülőknek és a felügyelettel megbízott más személyeknek tisztában kell lenniük felelősségükkel, mivel a gyermekek természetes játékosztöne és kísérletező kedve miatt olyan helyzetek is előállhatnak, amelyekre a sportszer nem feltétlenül alkalmas. Különösen arra kell felhívni a gyermekek figyelmét, hogy a termék nem játék. Olyan helyen tárolja, ahol gyermekek nem férnek hozzá.

VESZÉLY - sérülésveszély

- Néhány gyakorlat nagy erőt és ügyességet kíván. Kezdetben kérjen segítséget egy másik személytől, hogy ne veszítse el az ellenőrzést a jógapárna felett és ne essen le róla.
- Ha nincs hozzászokva a fizikai megterheléshez, a gyakorlatokat kezdetben egészen lassan végezze. Amennyiben fájdalmat észlel vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba a gyakorlatot.
- Gondoskodjon az edzés helyszínének megfelelő szellőzéséről, a huzatot azonban kerülje.
- Ne viseljen ékszert, például gyűrűt vagy karkötőt, Ön megsérülhet illetve megrongálódhat a jógapárna.
- Az edzés során viseljen kényelmes ruházatot.
- A padló legyen sima és egyenes. Feltétlenül ügyeljen arra, hogy szilárdan és stabilan álljon. Ne edzzen meztelb vagy zokniban sima felületen, mivel könnyen megcsúszhat és megsérülhet. Használjon pl. csúszásgátló tornaszőnyeget. Ez különösen a talajon végzett gyakorlatok esetén ajánlatos.
- Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgástere, amikor a sportszerrel edz. Edzés közben tartson kellő távolságot más személyektől. Semmilyen tárgynak nem szabad benyúlnia az edzési területbe.
- Minden használat előtt ellenőrizze a jógapárna kifogástalan állapotát. Nem szabad tovább használni, ha szemmel láthatóan meg van rongálódva. A jógapárna szükséges javítását bízza szakszervizre vagy képzett szakemberre. A szakszerűtlenül végzett javítások jelentős veszélyforrássá válhatnak az eszközt használó személyre nézve.
- A sporteszköz szerkezetét módosítani tilos. A jógapárnát más, rendeltetésétől eltérő célra használni tilos.
- Ne fújja fel szájjal. Szédülésveszély!**

Edzés előtt: Bemelegítés

Az edzés előtt kb. 10 perces bemelegítés ajánlott. Egymás után mozgassa át minden testrészét:

- Fejdöntés jobbra, balra, előre, hátra.
- Váll felemelése, leeresztése és vállkörzés.
- Karkörzés.
- A mellkas előre, hátra és oldalra mozgatása.
- A csípő előre, hátra és oldalra tolása.
- Helyben futás.

Edzés után: Nyújtás

Alul talál néhány nyújtógyakorlatot.

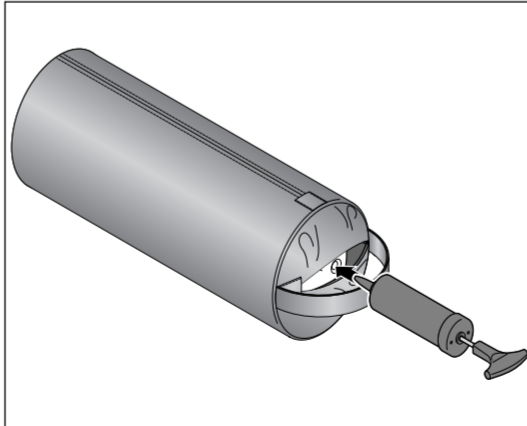
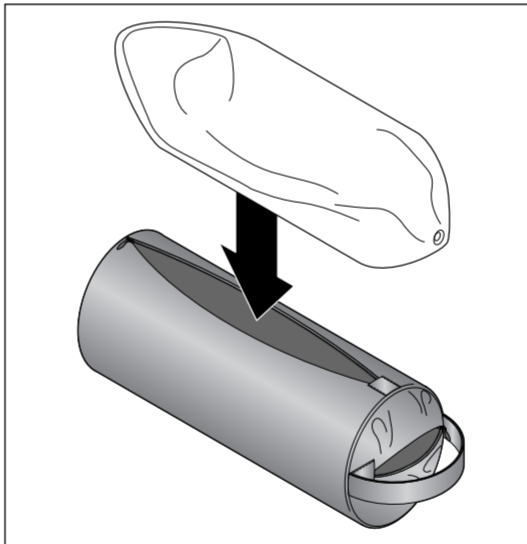
Kiinduló pozíció az összes nyújtógyakorlathoz:

Szegycsont megemelve, vállak mélyen leengedve, térd enyhén behajlítva, a lábfej kissé kifelé fordítva. Hátát tartsa egyenesen!

A pozíciókat gyakorlatonként kb. 20-35 másodpercig tartsa meg.

Jógapárna felpumpálásán

- Óvja a terméket nagy hőmérséklet-ingadozásoktól, hosszabb ideig tartó közvetlen napsütéstől, nagy mennyiségű nedvességtől vagy víztől.
- A termék felpumpálásához ne használjon benzinkúton található sűrített levegővel működő készüléket. A termék ugyanis túlságosan felfújódhat vagy szétdurranhat.
- Töltőközegként csak levegő használható.
- Soha ne pumpálja fel a párnát hideg állapotban.
- A párnát ne pumpálja fel a névleges méreténél (kb. 210 x 600 mm (Ø x h)) nagyobbra.
- Óvja a terméket éles, hegyes és forró tárgyaktól, illetve felületektől. Tartsa távol nyílt lángtól.

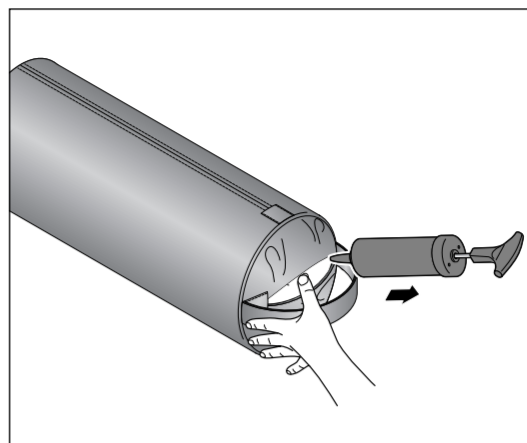


1. Dugja be a még nem felpumpált párnát a huzatba - a szelep nyílása a huzat fejrésznél található cipzár felé nézzen -, és húzza össze a huzat hosszanti oldalán található cipzárt.

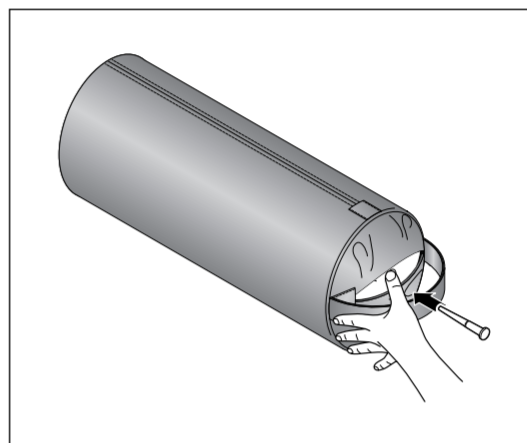
2. Nyissa szét a huzat fejrésznél található cipzárt, dugja be a pumpa hegyét a szelepbe.

3. Pumpálja fel a párnát. A pumpa a fej kihúzása és betolása közben is levegőt pumpál a felfújható párnába.

Soha ne pumpálja fel teljesen feszesre a párnát. A gyakorlatoktól függően jobban vagy kevésé kell felpumpálni, azonban legalább 5-10 cm-nyit be lehessen nyomni.



4. Húzza ki a pumpát a szelepből és zárja le a nyílást hüvelykujjával, hogy ne távozhasson el levegő.



5. Helyezze vissza a a szelepet lezáró dugót. Gyorsan járjon el, különben túl sok levegő távozhat.
6. Húzza össze a huzat fejrésznél található cipzárt.

Ápolás

- Szükség esetén puha, enyhén nedves ruhával törölje át a felfújható párnát.
- ▷ A huzata 30 °C-on a mosógépben mosható. Vegye figyelembe a bevarrt címkén található utasításokat is.
- ▷ Ne hagyja a felfújható párnát kényes bútorokon vagy padlókon. Nem teljesen kizárt, hogy egyes lakkok, műanyagok vagy különböző bútorápoló szerek a felfújható párna anyagát felpuhítják és károsítják. A kellemetlen nyomok elkerülése érdekében, a felfújható párnát nem felfújva is a huzatában tárolja.

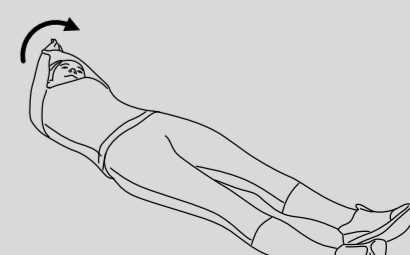
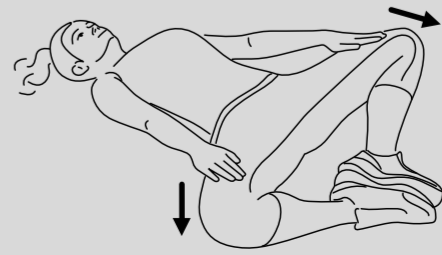
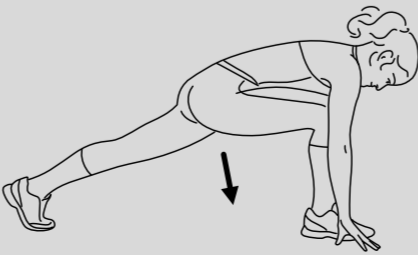
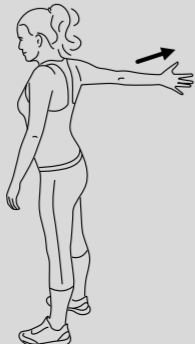
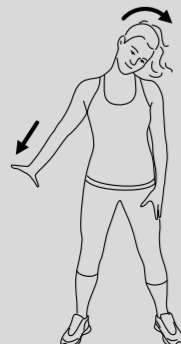
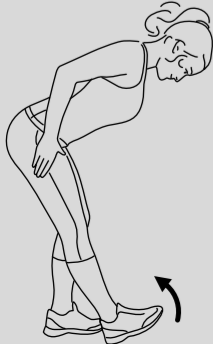
Anyaga Felfújható párna: 100% PVC
Huzata: 80% pamut, 20% poliészter

Mérete (felfújt állapotban): kb. 210 x 600 mm (Ø x hosszúság)

Gyártástechnikai okokból a termék első kicsomagolásánál enyhe szagképződés előfordulhat. Ez teljesen veszélytelen. Hagyja a terméket jól kiszellőzni. A szag rövid idő alatt eltűnik. Szellőztesse ki jól a helyiséget.

Tipp:
Minél kevesebb a levegő a jógapárnában, annál több izom-munkára van szüksége, hogy megtartsa az egyensúlyát. Ezért a kezdetekben jobban pumpálja fel a jógapárnát. Növekvő erőnléttel és biztonságérzettel már kiengedhet egy kevés levegőt a jógapárnából, hogy növelje az edzés nehézségi fokát.

Nyújtógyakorlatok

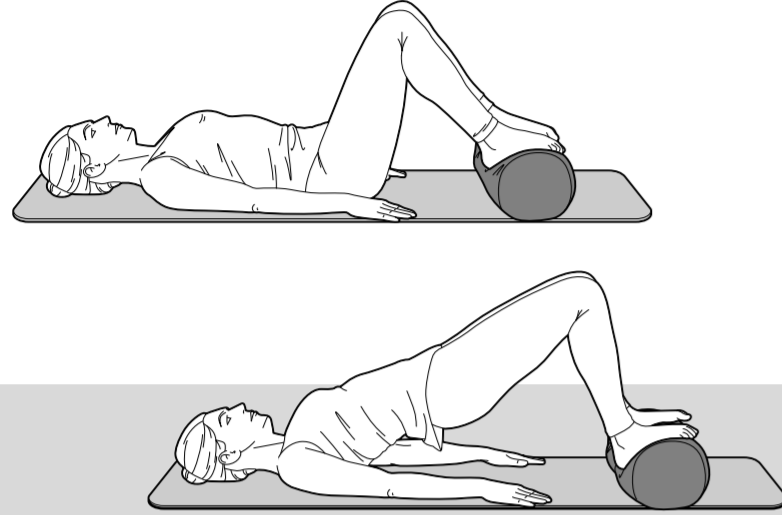


Edzés a jógapárnával

1. Fenék + hátsó lábizomzat

Kiinduló pozíció: Háton fekvő a talajon hajlítsa be a lábait és helyezze mindkét talpát csípőszélességben a jógapárnára. Karok a test mellett. Has- és farizmok megfeszítve.

Gyakorlat végzése: Tolja fel csípőjét, amíg felsőteste és combja egy vonalat nem képez. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiindulási pozícióba.



1a. változat + hát alsó része

Kiinduló pozíció: Tartsa meg az 1. végpozíciót.

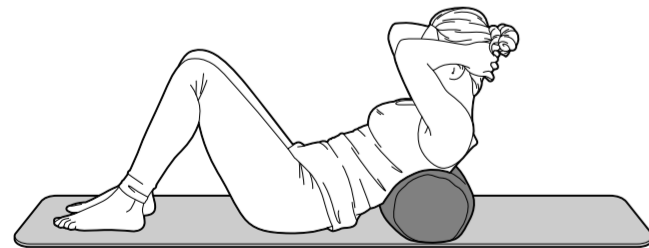
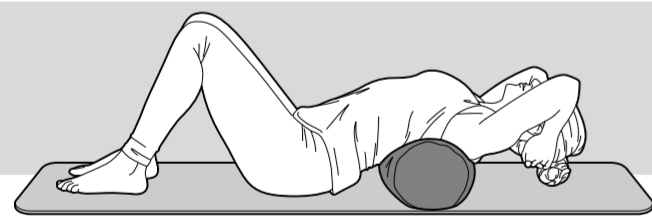
Gyakorlat végzése: Egyik lábát nyújtsa ki felfelé. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiindulási pozícióba. Oldalcseré.



2. Felső egyenes hasizom

Kiinduló pozíció: Háttal feküdjön a jógapárnára, kezét kulcsolja össze a tarkóján, lábak csípőszéles terpeszben behajlítva.

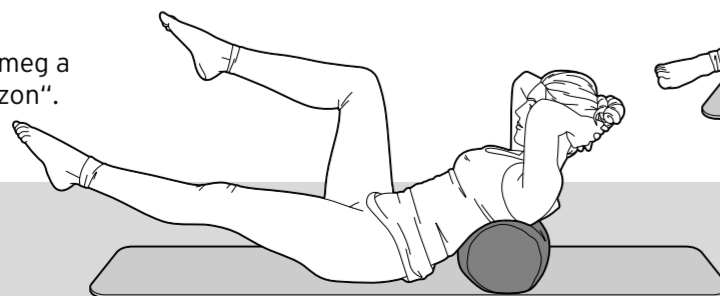
Gyakorlat végzése: Emelje meg felsőtestét a hasból kiindulva annyira, amennyire csak lehet – könyökét ne húzza közben előre. Ne húzza a nyakát! Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



2a. változat + comb elülső része

Kiinduló pozíció: Tartsa meg a 2. végpozíciót.

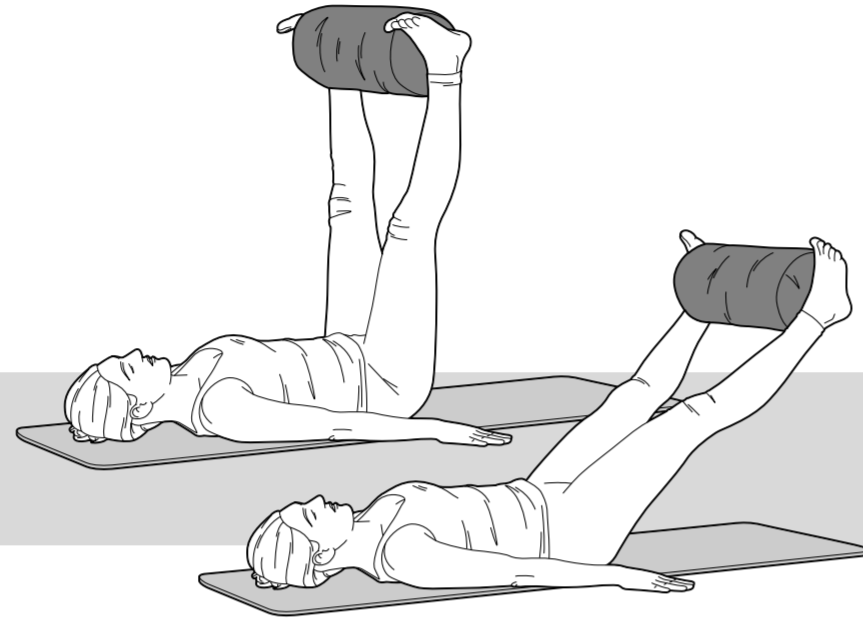
Gyakorlat végzése: Emelje meg a lábait és lassan „kerékpározzon”.



3. Has alsó része + belső combizomzat

Kiinduló pozíció: Háton fekvő a talajon, lábak kinyújtva a levegőbe, a lábfejei között tartsa meg a jógapárnát. Karok a test mellett. Has- és farizmok megfeszítve.

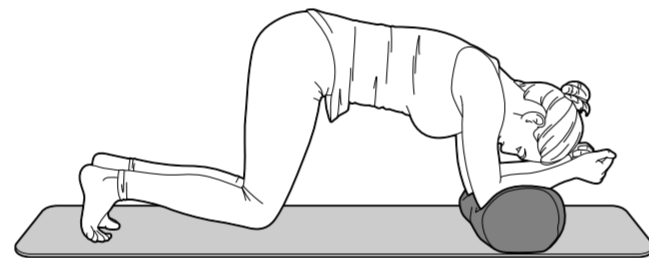
Gyakorlat végzése: Lassan engedje le a lábait kb. 45°-os szögig. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiindulási pozícióba.



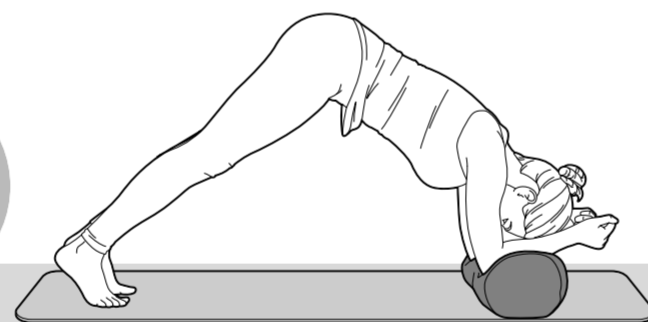
4. Comb, has, vállak + karok

Kiinduló pozíció: A talajon térdelve, az alsókarokkal támaszkodjon a jógapárnára, a könyök a vállak alatt.

Gyakorlat végzése: Nyomja felfelé a fenekét a lábaiból a „híd jóga-pozícióba”: felsőteste és lábai egy háromszöget alkotnak. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



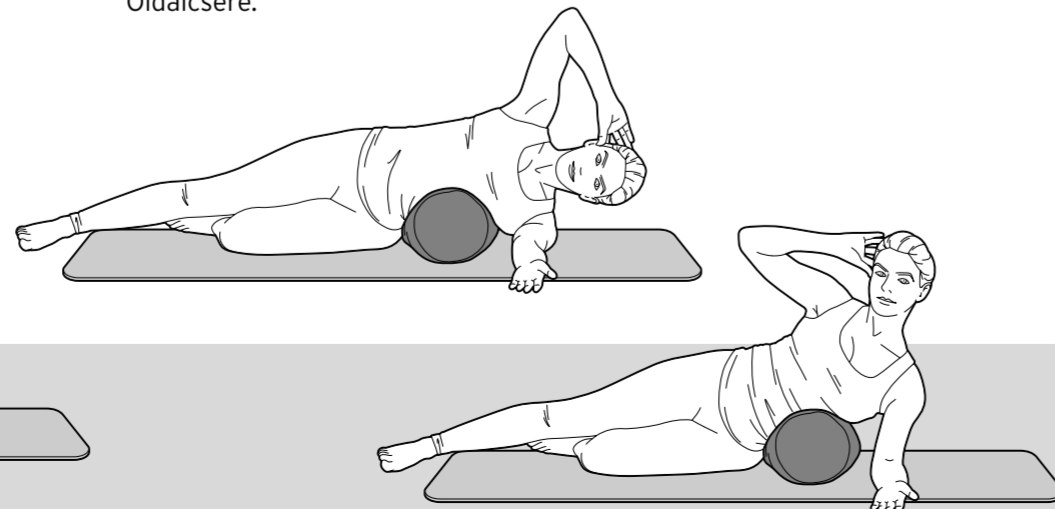
Azonnal fejezze be a gyakorlatot, ha szédül vagy rosszul érzi magát.



5. Oldalsó hasizom

Kiinduló pozíció: Feküdjön oldalsó pozícióban a jógapárnára, alul lévő lábát hajlítsa be hátrafelé, felül lévő lábát nyújtsa ki. Az alsó karját nyújtsa ki előre, a felső karját behajlítva tartsa felfelé. Has- és farizmok megfeszítve.

Gyakorlat végzése: Emelje meg felsőtestét a hasizomból kiindulva annyira, amennyire csak lehet. Ne húzza a nyakát! Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Oldalcseré.



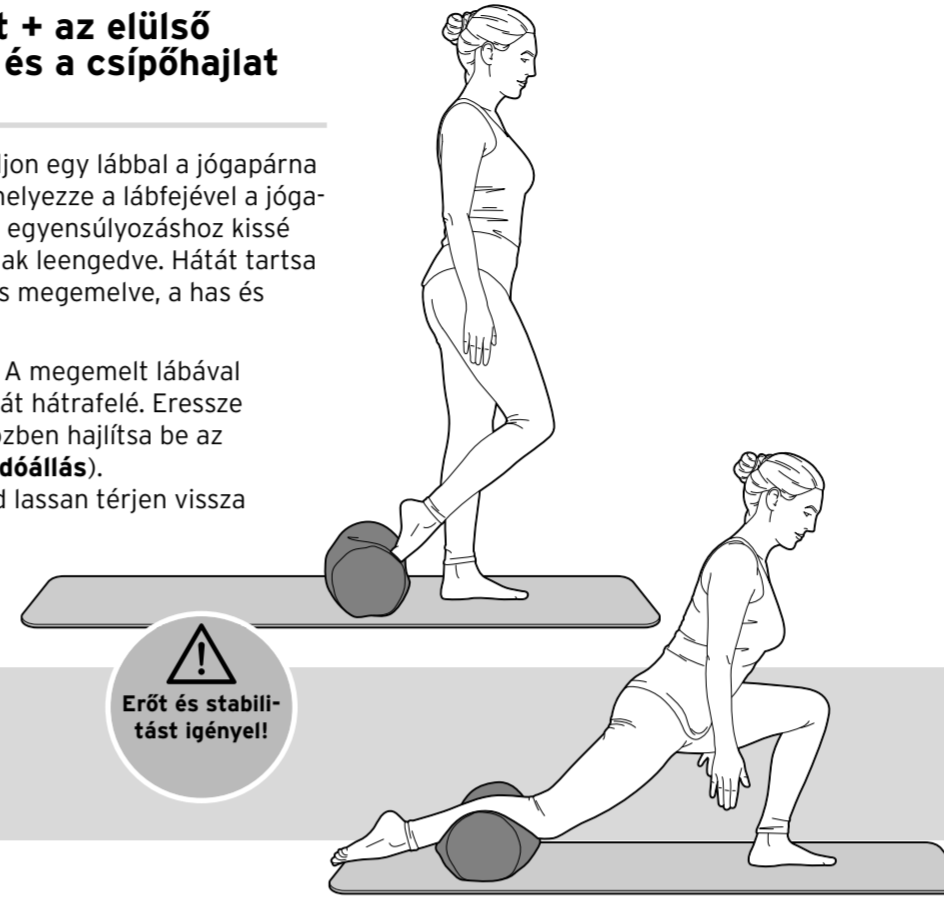
6. Lábizomzat + az elülső combizomzat és a csípőhajlat nyújtása

Kiinduló pozíció: Álljon egy lábbal a jógapárna előtt, a másik lábát helyezze a lábfejevel a jógapárnára. A karjait az egyensúlyozáshoz kissé emelje oldalra, a vállak leengedve. Hátát tartsa egyenesen, a mellkas megemelve, a has és fenék megfeszítve!

Gyakorlat végzése: A megemelt lábával görgesse a jógapárnát hátrafelé. Eressze le a felsőtestét és közben hajlítsa be az elülső lábát (= **támadóállás**). Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Oldalcseré.



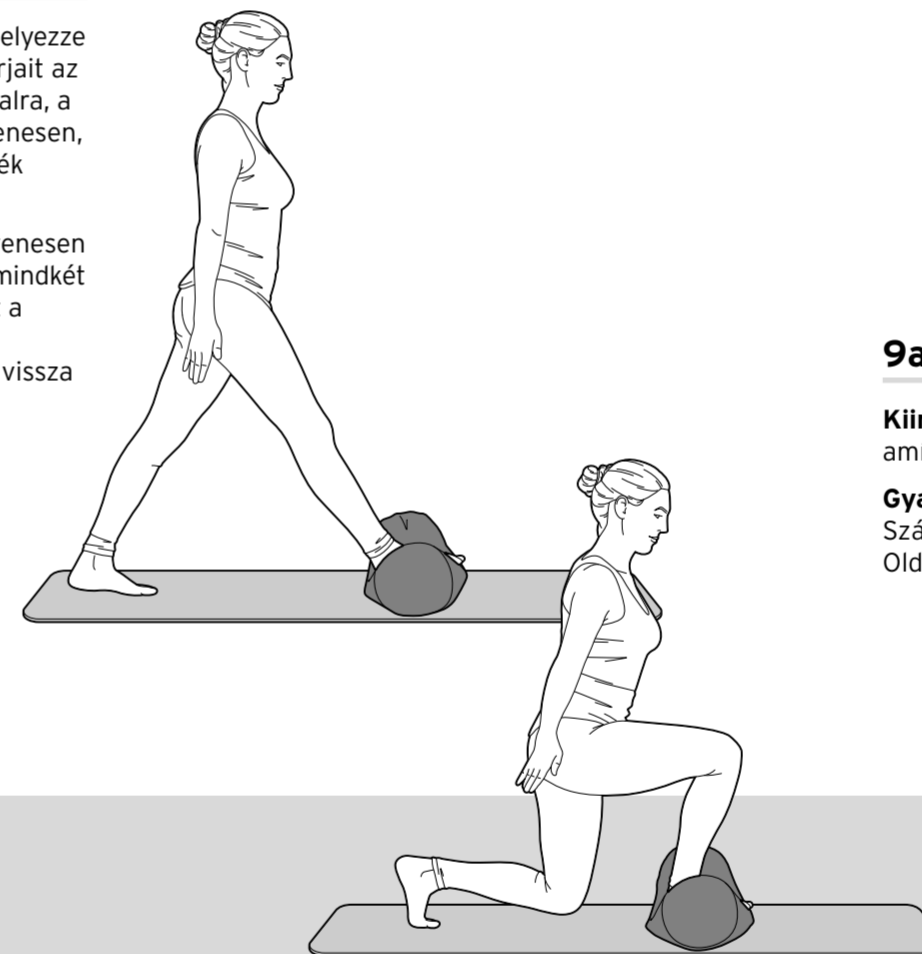
Erőt és stabilitást igényel!



7. Lábizomzat + fenék

Kiinduló pozíció: Támadóállásban helyezze az elülső lábát a jógapárnára. A karjait az egyensúlyozáshoz kissé emelje oldalra, a vállak leengedve. Hátát tartsa egyenesen, a mellkas megemelve, a has és fenék megfeszítve.

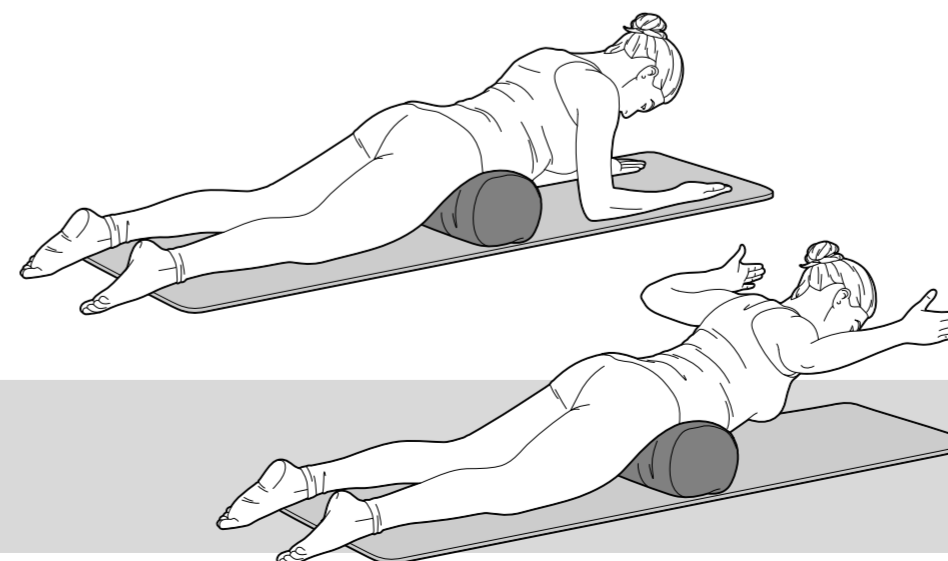
Gyakorlat végzése: Eressze le egyenesen a felsőtestét és közben hajlítsa be mindkét lábát. A hátul lévő térde nem érhet a talajhoz (= **támadóállás**). Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Oldalcseré.



8. Vállak, hát, fenék + comb hátsó része

Kiinduló pozíció: Hason feküdjön rá a jógapárnára, az alsó karjaival támaszkodjon meg a talajon, lábak csípőszélességben kinyújtva. Has- és farizmok megfeszítve.

Gyakorlat végzése: A behajlított karokat emelje oldalra, eközben a felsőtest és a lábak maradjanak a pozícióban. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



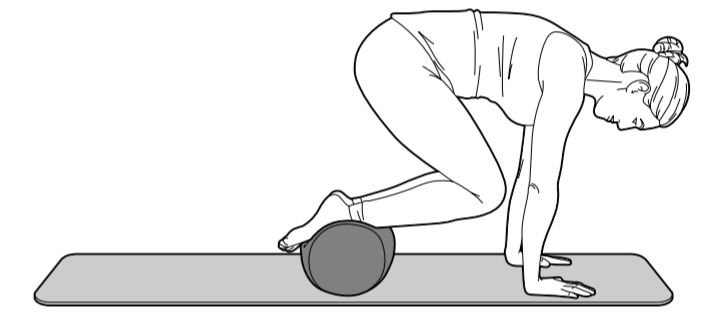
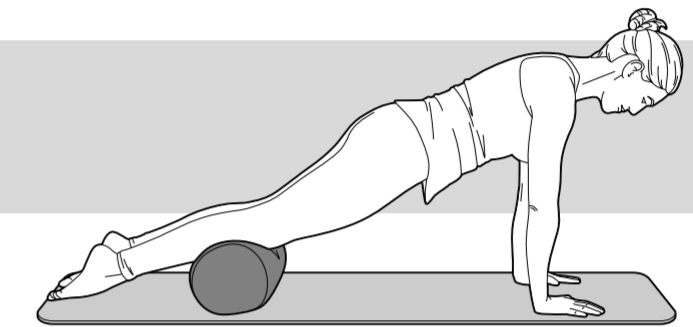
Mélyizomzat

i A jógapárna általi instabil felület minden gyakorlat során igénybe veszi a mélyizomzatot, amely akaratlanul is azon dolgozik, hogy megtartsa a test egyensúlyát. Azok a gyakorlatok, amelyeknél egy vagy mindkét lábát a párnára kell helyezni, különösen edzik a boka stabilitását.

9. Törzs, has, vállak + karok

Kiinduló pozíció: Fekvőtámasz, a jógapárna a sípcsontok alatt helyezkedik el. Nyaka, háta és lábai képezzenek egy vonalat. Has- és farizmok megfeszítve.

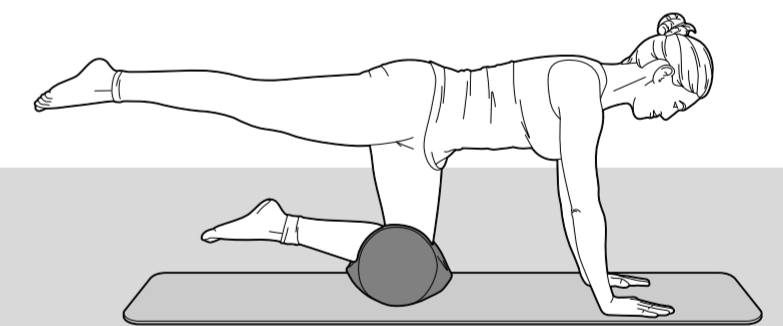
Gyakorlat végzése: Húzza előre a lábait a jógapárnán görgetve. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



9a. változat + fenék + hátsó lábizomzat

Kiinduló pozíció: A 9. gyakorlat végpozíciójából gördüljön addig vissza, amíg térdei a jógapárnára kerülnek.

Gyakorlat végzése: Egyik lábát nyújtsa ki hátrafelé. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Oldalcseré.



10. Karok, vállak, has + comb elülső része

Pozíció: Alkarmás, alkarok a jógapárnán. Feje, háta és lábai egyenesek. Has- és farizmok megfeszítve.

Tartsa ki a pozíciót.

