

Din nya yogamatta är extra hållbar och ligger plant på golvet när du har rullat ut den tack vara det tunna, men tunga materialet.

Säkerhetsanvisningar

Läs noga igenom alla instruktioner på baksidan innan du börjar träna.

Det är viktigt att du har tillgång till en erfaren yoga-tränare som kan visa dig hur övningarna ska utföras.



Surya Namaskar

Solhälsningen



0. Tadasana - Bergspositionen

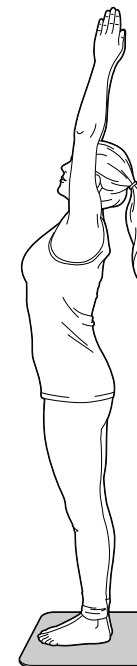
Utgångsposition: Stå upprätt med blicken riktad framåt. Stå fötterna ihop, kroppsvikten är jämnt fördelad på båda fötter. Låren och smalbenen är lätt vridna inåt. Räta på ryggen, spänn magen, höj bröstkorgen, släpp ner axlarna.

Andas jämnt.



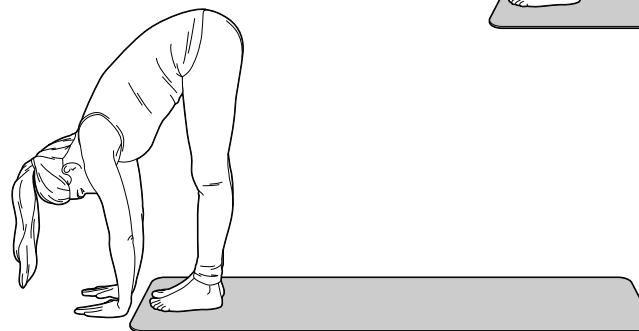
1. Namaste - Hälsningsposition

Andas ut. Placera handflatorna mot varandra framför bröstet, armbågarna vilar mot kroppen.



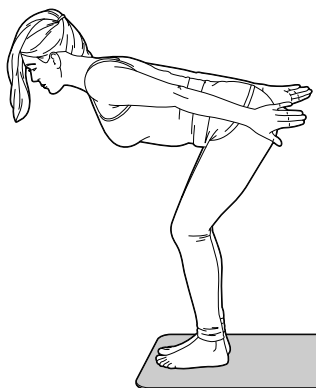
2. Samasthiti - Bergsposition med upplyfta händer

Andas in. Sträck upp armarna med handflatorna ihop, blicken följer händerna, axlarna är avslappnade.



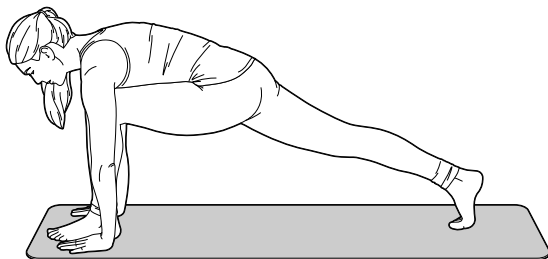
3. Uttanasana - Stående framåtfällning

Andas ut. För händerna mot golvet, placera handflatorna på golvet om det går (alternativt: vidrör golvet med fingertopparna), knäna är raka.



4. Ardha Uttanasana - Halv stående framåtfällning

Andas in. Lyft överkroppen framåt tills den är parallell med golvet, håll blicken riktad nedåt, ryggen är rak, knäna något böjda.

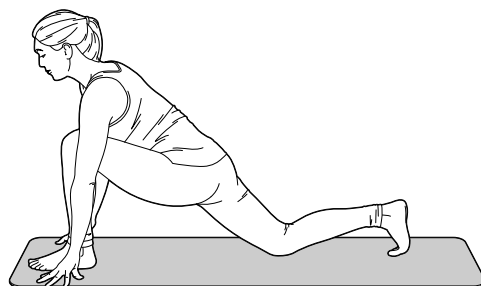


6. Ashva Sanchalanasana - Högt utfall

Andas in. Sträck höger fot bakåt. Luta överkroppen framåt. Dra försiktigt axlarna neråt och bakåt, axlarna befinner sig rakt ovanför handlederna, handflatorna ligger bredvid främre foten.

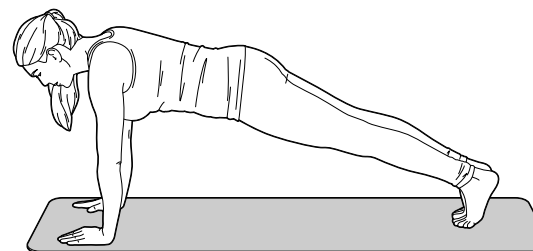
6a. Variant - utfall ...

Sänk ned höger knä mot golvet. Gå ner i plankan utifrån detta läge med båda knäna mot golvet ...



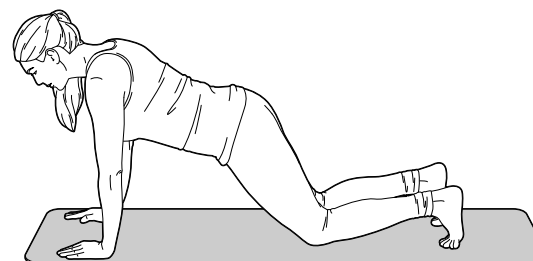
5. Uttanasana - Stående framåtfällning

Andas ut. Tillbaks till stående framåtböjning.



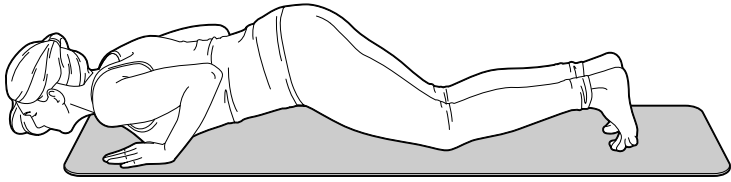
7. Phalakasana - Plankan

Håll andan. Sträck även vänster fot bakåt. Ryggen är rak, magen är indragen.



Övergång till firsidig stavposition på knä:
Ställ dig på knä ...

i (Om du har tränat yoga en längre tid sänker du överkroppen från plankan till firsidig stavposition utan att stå på knä.)



8. Chaturanga Dandasana - Fyrsidig stavposition

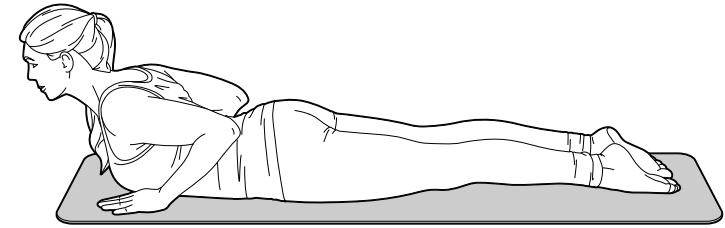
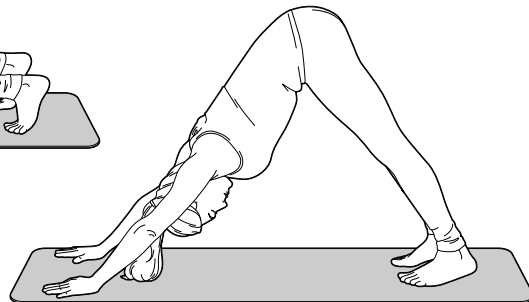
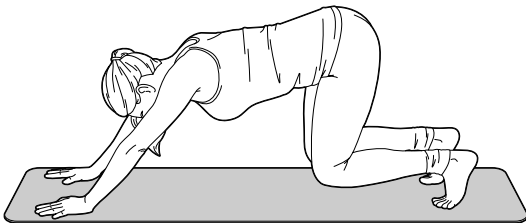
... böj armarna och sänk överkroppen långsamt mot golvet.

Andas ut. Håll armbågarna tätt intill överkroppen, armbågarna pekar bakåt. Blicken är riktad ned mot golvet.

10. Adho Mukha Shvanasana - Nedåtgående hund

Andas ut. Kom ner på alla fyra på golvet med raka knän. Blicken är riktad nedåt. Pressa bakåt med hjälp av armarna ...

... Skjut svanskotan uppåt, tryck ner hämlarna och räta på benen tills överkroppen och benen bildar en triangel. Huvudet är i linje med överkroppen mellan armarna. Blicken är riktad mot fötterna. Spreta med fingrarna.

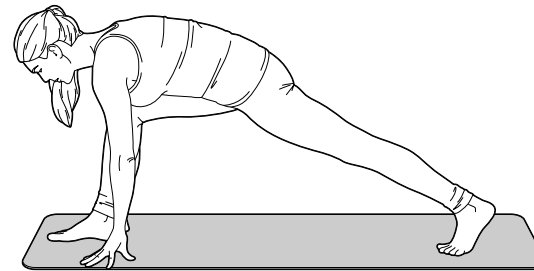


9. Bhujangasana - Kobran

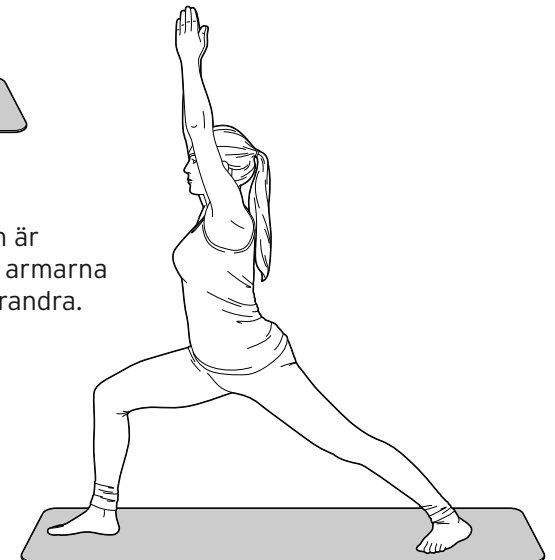
Andas in. Sträck på benen och för ner bäckenet mot mattan. Lyft överkroppen, bröstet pekar framåt, skjut bak axlarna. Blicken är riktad rakt fram.

11. Virabhadrasana I - Krigaren 1

Andas in. För fram höger ben till handen, fortsätt sträcka på det bakre benet. Skjut fram överkroppen med blicken riktad mot golvet. Fingrarna vilar spretande mot golvet, armarna är sträckta ...



... Räta upp överkroppen, blicken är riktad rakt fram, dra de sträckta armarna uppåt med handflatorna mot varandra. Vrid vänster fot lite utåt.





11a. Variant - Krigaren 1

Gå ner på knä med vänster ben och för fram överkroppen till krigarens position från detta läge.



12. Uttanasana - Stående framåtfällning

Andas ut. För fram vänster ben och fäll överkroppen framåt.

Kom långsamt tillbaka från den stående framåtfällningen till utgångspositionen **Tadasana**.

Några tips om yoga

- Välj en plats där det är tyst och behagligt varmt och där du inte blir störd, aldrig direkt i solen.
- Använd löst sittande kläder som känns bekväma. Gör alltid övningarna barfota. Ta av dig klocka och smycken.
- Vänta 1-2 timmar efter en mindre måltid och 3-4 timmar efter en större måltid innan du börjar träna.
- Rätta övningarna efter hur du känner dig. Följ kroppens signaler.
Gör färre övningar i början och upprepa dessa, om du inte är van att vara fysiskt aktiv. Utför alla övningar långsamt och medvetet. Träna 2-5 gånger i veckan.
- Värm upp ordentligt innan du börjar med yogaövningarna.
Avsluta alltid övningarna med en avslappningsfas på 5-15 minuter.
- Tvinga dig aldrig till att göra en stretchövning. Gå aldrig djupare i en position än att det fortfarande känns behagligt.
En lätt stretchkänsla hör till. Sluta träna omedelbart om du märker av yrsel, smärta eller obehag. Övningarna är effektiva även om man inte behärskar dem helt.
- Var uppmärksam på hur du andas: Ta långa djupa andetag mot revbenen. Andas mer i bröstkorgen och mindre i magen. Utnyttja lungkapaciteten fullt ut. Inandningen är lika lång som utandningen. Var noga med att ta en paus så fort du inte andas jämnt. Detta är ett tecken på att koncentrationen avtar. Yoga handlar inte om prestanda. Du bestämmer själv tempot och graden av ansträngning.



www.tchibo.se/bruksanvisningar

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

Artikelnummer: 381 437 (lila) / 384 900 (svart)



Motionsövningar

Säkerhetsinformation

Läs igenom säkerhetsanvisningarna noggrant! För att förhindra att person- eller materialskador kan uppstå av misstag får produkten endast användas på det sätt som beskrivs i bruksanvisningen.

Spara bruksanvisningen för framtida bruk.

Om du ger produkten till en annan person ska bruksanvisningen också följa med.

Användningsområde

Yoga-träningsmattan är avsedd att användas som underlag vid privat träning.

Den är inte lämplig för kommersiell användning på gym eller medicinska behandlingsanläggningar.

Att tänka på under träningen

- Börja aldrig träna direkt en måltid. Beroende på måltiden - och hur du känner dig - bör du vänta minst 30 minuter innan du börjar med övningarna. Träna inte om du inte mår bra, är sjuk eller trött eller om det finns andra faktorer som talar emot koncentrerad träning. Drink ordentligt medan du tränar.
- För att uppnå bästa möjliga träningsresultat och förebygga skador är det viktigt att planera in en uppvärmningsfas före och en avslappningsfas efter träningspasset.
- Gör inte mer än tre till sex övningar per muskelgrupp i början. Upprepa dessa övningar bara några gånger, beroende på ditt fysiska tillstånd. Ta en paus på minst en minut mellan varje övning. Öka långsamt till ungefär 10 till 20 repetitioner. Träna aldrig så hårt att du blir utmattad.
- Utför övningarna i jämn takt. Gör inga ryckiga rörelser.
- Fortsätt andas jämnt under övningarna. Håll inte andan! Andas in i början av varje övning. Andas ut under den jobbigaste delen av övningen.
- Gör alltid övningarna med både vänster och höger sida.
- Träna koncentrerat. Låt inte övningarna distrahera dig.
- Håll ryggen rak under alla övningarna - undvik svankrygg! Spänn rumpa och mage. Ha benen något böjda när du gör stående övningar.



När du gör en övning första gången bör du göra den framför en spegel. Då har du bättre möjlighet att kontrollera din hållning.

- **Undvik att överanstränga dig. Gör bara en övning så länge den passar din fysiska kondition. Sluta träna omedelbart om du känner att det gör ont.**
- Det är viktigt att du har tillgång till en erfaren yogatränare som kan visa dig hur övningarna ska utföras.

Viktig information

Fråga din läkare!

- **Innan du börjar träna bör du kontakta din läkare. Fråga honom eller henne i vilken utsträckning övningarna är lämpliga för dig.**
- Särskilda hinder kan göra att träningen måste samordnas med läkaren, t.ex. om du har en pacemaker, är gravid, har problem med blodcirkulationen, lider av reumatiska inflammationssjukdomar i muskler eller senor eller upplever obehag i skelett och leder. Felaktig eller överdriven träning kan äventyra din hälsa!
- Sluta träna omedelbart och kontakta en läkare om något av följande symtom uppkommer: illamående, yrsel, överdriven andfåddhet eller smärtor i bröstet. Även vid smärta i leder och muskler ska du omedelbart sluta träna.
- Produkten är ej lämplig för terapeutisk träning!

FARA för personskadorna

- Se till att barn inte kommer åt förpackningsmaterialet. Det utgör en kvävningsrisk!
- Mattan och bärremmen är inga leksaker, utan ska förvaras oåtkomliga för barn. Dessutom utgör de en kvävningsrisk.
- Se till att rummet du tränar i har god ventilation, men undvik drag.
- Använd inga smycken som ringar eller armband under träningen. Du kan skada dig samtidigt som träningsmattan kan gå sönder.
- Använd bekväma kläder när du tränar.
- Underlaget ska vara jämt och slätt.
- Se till att du har gott om rörelseutrymme när du ska träna. Träna med tillräckligt avstånd till andra personer. Det får inte heller förekomma några föremål inom träningsområdet som stör träningen.
- Kontrollera träningsmattan varje gång innan du använder den. Om den uppvisar skador ska du inte använda den längre.

Före träningen: Uppvärmning

Värm upp i cirka 10 minuter före träningen. Se till att du mobiliserar alla kroppsdelarna i tur och ordning:

- Böj huvudet åt sidan, framåt och bakåt.
- Dra upp axlarna mot öronen och sänk dem igen.
- Roterar armarna.
- Skjut fram bröstkorgen, sedan bakåt och åt sidan.
- Skjut fram höfterna, sedan bakåt och åt sidan.
- Spring på stället.

Efter träningen: Stretching

(se spalten till höger)

Skötsel

- ▷ Träningsmattan kan torkas av med en fuktig trasa vid behov.
- ▷ Låt träningsmattan torka fritt i rumstemperatur efter rengöringen.
Lägg inte mattan på ett värmeelement och använd inte heller hårtork eller liknande!
- ▷ Träningsmattan ska alltid förvaras ihoprullad.
Mattan får inte vikas.
- ▷ Förvara träningsmattan svalt och torrt.
Skydda den mot solljus och spetsiga, vassa eller skrovliga föremål och ytor.
- ▷ Låt inte mattan ligga på känsliga möbler eller golv. Det är inte helt uteslutet att vissa färger, plaster eller möbel-/golvvårdsprodukter kan angripa material i produkten och mjuka upp det. För att undvika fula märken kan du därför förvara produkten t.ex. i en passande låda.

Material: Högkvalitativ plast (PVC), mycket tät, extra hållbar och långlivad

Storlek: ca. 1700 x 600 x 3,5 mm (längd x bredd x höjd)

Vikt: ca 1400 g

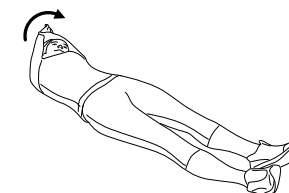
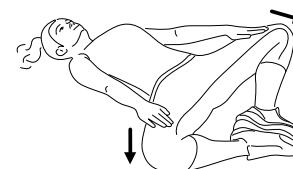
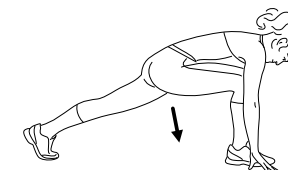
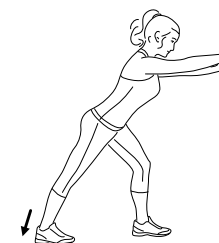
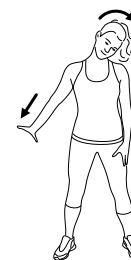
- i** Av produkttekniska skäl kan produkten utveckla en viss lukt när den packas upp första gången. Detta är helt ofarligt. Packa upp produkten och vädra den ordentligt. Lukten kommer att försvinna efter ett tag. Sörj för fullgod ventilation!
Av transportskäl har mattan varit hårt ihoprullad under en längre tid.
Låt den därför ligga utrullad i cirka 24 timmar efter att du packat upp den.

Efter träningen: Stretchövningar

Utgångsposition för alla stretch-övningar:
Lyft bröstkorgen, dra ner axlarna djupt,
böj knäna något, vrid tårna litet utåt.

Räta på ryggen!

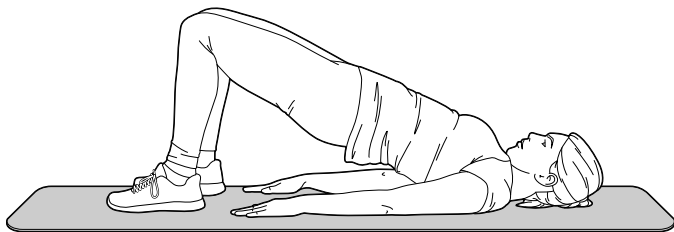
Håll varje ställning i cirka 20-35 sekunder.



1. Rumpa + bakre benmusklerna

Utgångsposition: Ligg på rygg med fötterna höftbrett isär på golvet, benen är uppställda. Armarna vilar utmed kroppen. Mage och rumpa är spända.

Övning: Lyft höften rakt upp tills överkropp och lår bildar en linje. Räkna till 4 och kom långsamt tillbaka till utgångspositionen.



Variant 1a. + nedre ryggen

Utgångsposition:
Håll slutposition 1.

Övning:
Sträck upp ett ben mot taket. Räkna till 4 och kom långsamt tillbaka till utgångspositionen. Byt sida.

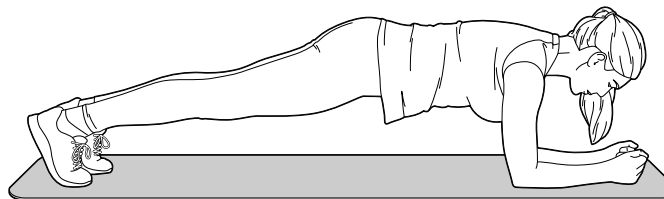


2. Bål, mage, axlar + armar

Utgångsposition: Stötta dig på underarmarna. Huvud, rygg och ben bildar en linje. Rumpa och mage är spända.

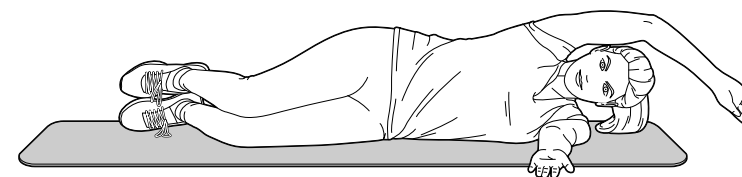
Övning:
Håll denna ställning så länge som möjligt.

Variant:
Skjut fram
ett ben
i taget

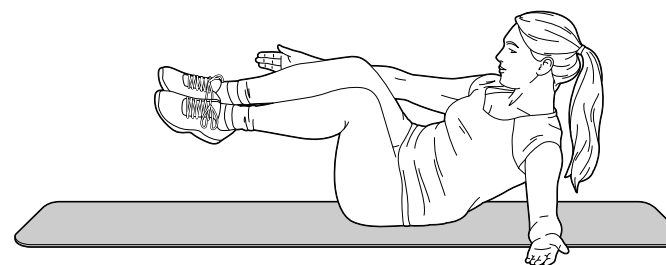


3. Sneda magmusklerna

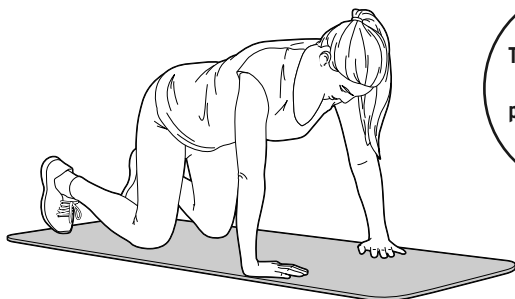
Utgångsposition: Ligg på sidan med benen i vinkel. Den undre arm är sträckt utåt, den övre armen är sträckt ovanför huvudet.



Övning: Lyft överkroppen och benen i en vridningsrörelse med hjälp av magmusklerna - samtidigt som du för fram den övre armen. Dra inte i nacken! Räkna till 4 och kom långsamt tillbaka till utgångspositionen. Byt sida.



4. Bröst + triceps

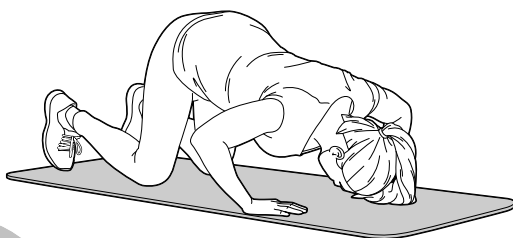


Variant:
Träna intensivare
genom att
placera händerna
tätare ihop

Utgångsposition: Ställ dig på knä på golvet, stötta dig på händerna med axelbrett avstånd. Armarna ska inte vara helt sträckta. Ryggen är rak, rumpa och mage spända, blicken är riktad mot golvet.

Övning:

Sänk överkroppen, ryggen ska vara rak, armbågarna mot kroppen. Räkna till 4 och kom långsamt tillbaka till utgångspositionen.



Avbryt övningen
genast om du
känner smärtor
i knäna.

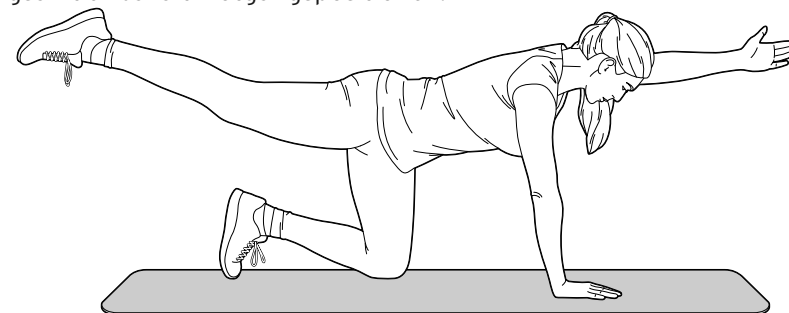
5. Axlar, armar, bål, mage, rumpa + bakre benmusklerna

Utgångsposition: Ställ dig på alla fyra med händerna axelbrett isär. Armarna är inte helt raka. Ryggen är rak, rumpa och mage spända, blicken är riktad mot golvet.

Övning: Sträck ett ben bakåt och motsatta armen framåt. Räkna till 4 och kom långsamt tillbaka till utgångspositionen. Byt sida.



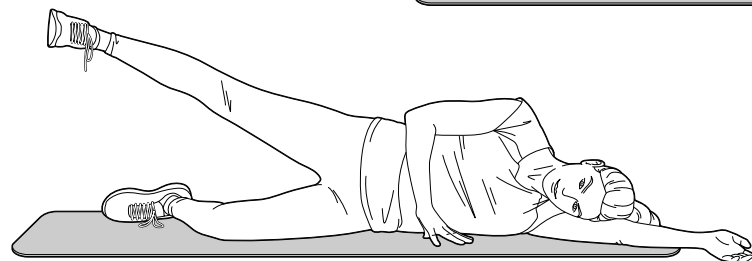
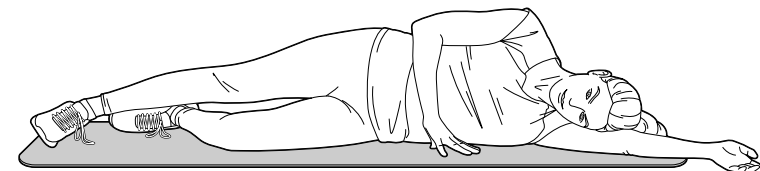
Avbryt övningen
genast om du
känner smärtor
i knäna.



6. Utsida lår

Utgångsposition: Ligg på sidan, stötta dig med en hand framför kroppen. Ryggen är rak, rumpa och mage spända.

Övning: Lyft det övre sträckta benet långsamt så mycket det går. Räkna till 4 och kom långsamt tillbaka till utgångspositionen utan att sänka ner benet helt till golvet. Byt sida.

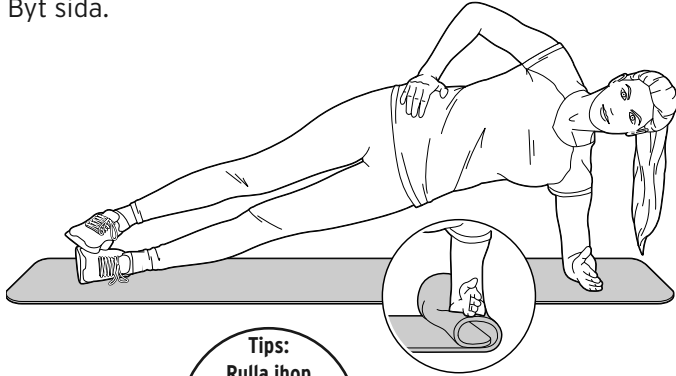


7. Sneda magmusklerna

Utgångsposition: Lägg dig på sidan med båda benen utsträckta över varandra och vila på underarmen.

Övning:

Lyft upp höfterna från underlaget tills benen och överkroppen bildar en linje. Ryggen är rak, rumpa och mage spända. Håll denna ställning så länge som möjligt. Byt sida.



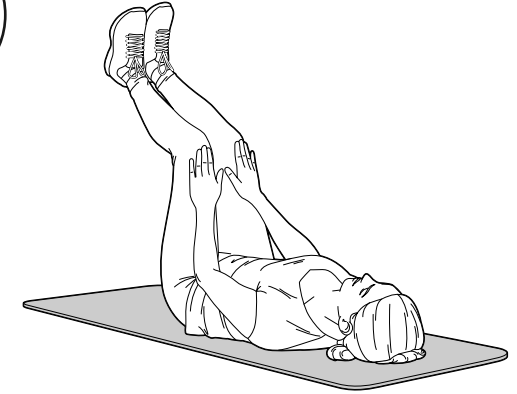
Tips:
Rulla ihop mattan under armbågen som du stöttar dig på.

8. Nedre mag- + främre lårmuskklerna

Utgångsposition: Ligg på rygg med uppsträckta ben. Lägg händerna på låren. Rumpa och mage är spända.

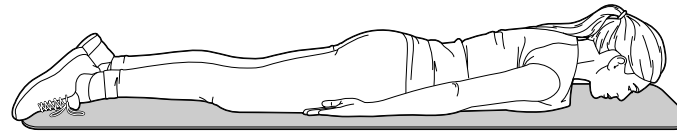
Övning: Tryck med händerna mot benen samtidigt som du håller emot med benen. Håll denna ställning så länge som möjligt.

Variant:
"Cykla" långsamt med benen



9. Rygg

Utgångsposition: Ligg på mage med sträckta ben. Armarna vilar utmed kroppen. Mage och rumpa är spända.



Övning: Lyft överkroppen, benen och armarna så mycket det går - dra inte upp nacken! Räkna till 4 och kom långsamt tillbaka till utgångspositionen.

