

Din nye yoga fitnessmåtte er særlig robust. Takket være det tynde, men stærke materiale ligger den helt glat på gulvet, når den er rullet ud.

Sikkerhedsoplysninger

Læs alle anvisninger, inden du begynder på træningen.

Det er en god idé at få en erfaren yogatræner til at vise, hvordan øvelserne udføres korrekt.



Surya Namaskar

Solhilsen



0. Tadasana - bjergstilling

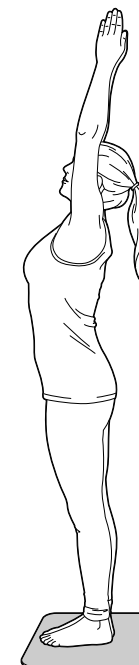
Udgangsstilling: Stå oprejst med blikket lige frem. Stå med samlede fødder, og fordel vægten ligeligt på begge fødder. Drej lårene og skinnebenene lidt indad. Ret ryggen, spænd i maven, løft brystkassen, hold skuldrene nede.

Træk vejret jævnt.



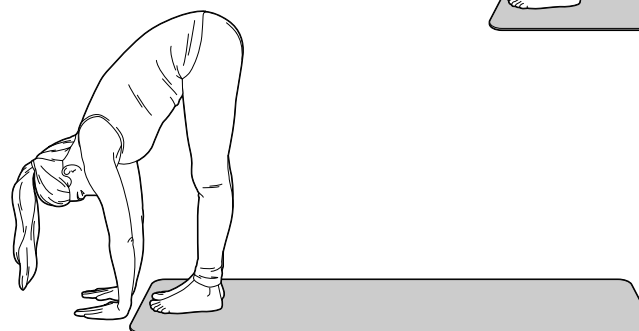
1. Namaste - hilsen

Ånd ud. Læg håndfladerne mod hinanden foran brystet, og hold albuerne ind mod kroppen.



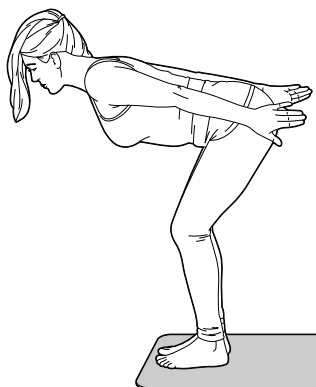
2. Samasthiti - bjergstilling med armene oppe

Ånd ind. Stræk armene op med håndfladerne mod hinanden. Blikket følger hænderne, skuldrene bliver nede.



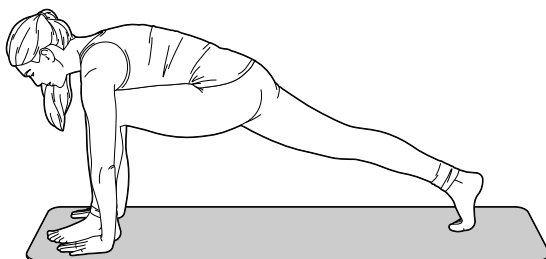
3. Uttanasana - foroverbøjning

Ånd ud. Før hænderne ned til gulvet, og placer så vidt muligt håndfladerne på gulvet, (alternativ: rør gulvet med fingerspidserne), knæene forbliver strakte.



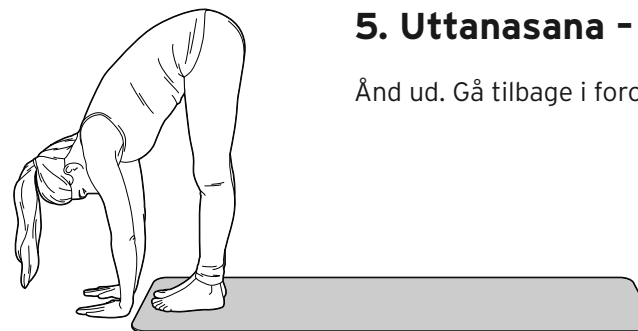
4. Ardha Uttanasana - stående foroverbøjning

Ånd ind. Løft overkroppen op, indtil den peger i en lige linje parallelt til gulvet. Ret blikket mod gulvet, og stå med ret ryg og let bøjede knæ.



5. Uttanasana - foroverbøjning

Ånd ud. Gå tilbage i foroverbøjet stilling.

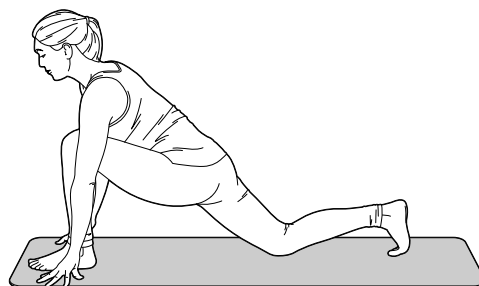


6. Ashva Sanchalanasana - rytterstillingen

Ånd ind. Stræk højre fod tilbage. Skub brystet fremad. Træk skuldrene ned og tilbage, skuldrene befinder sig over håndleddene, håndfladerne ligger ved siden af forreste fod.

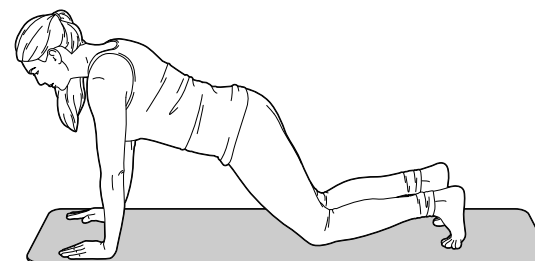
6a. Variant - rytterstillingen ...

Sæt højre knæ i gulvet. Stil dig i planken fra denne stilling, og hold knæene løftet fra gulvet ...



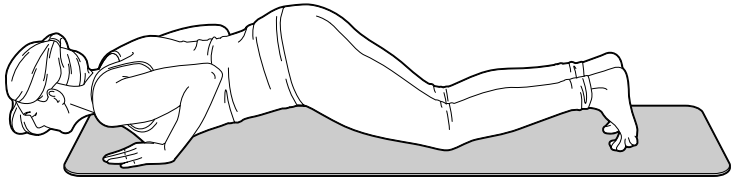
7. Phalakasana - planken

Hold vejret. Stræk også den venstre fod tilbage. Ret ryggen, og spænd i maven.



Overgang til lav planke med knæene i gulvet: Sæt knæene i gulvet ...

i (Øvede sænker overkroppen fra planken til lav planke uden at sætte knæene i gulvet.)



8. Chaturanga Dandasana - lav planke

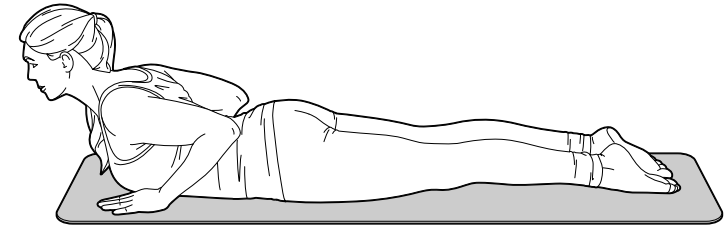
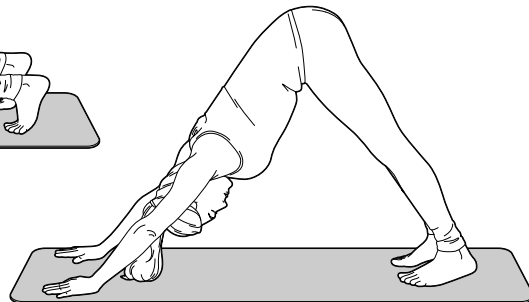
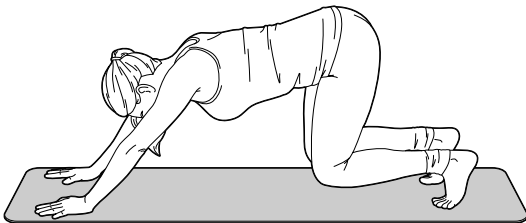
... bøj armene, og sænk overkroppen ned til jorden.

Ånd ud. Hold armene tæt ind til kroppen, med albuerne pegende bagud. Ret blikket mod gulvet.

10. Adho Mukha Shvanasana - hunden med hovedet nedad

Ånd ud. Stil dig på tæerne, løft knæene op fra gulvet. Ret blikket nedad. Pres dig bagud og op med armene ...

... løft halebenet op, skub hælene mod gulvet, og stræk benene, indtil overkroppen og benene danner en trekant. Hold hovedet på linje med overkroppen mellem armene. Ret blikket mod fødderne. Spred fingrene.

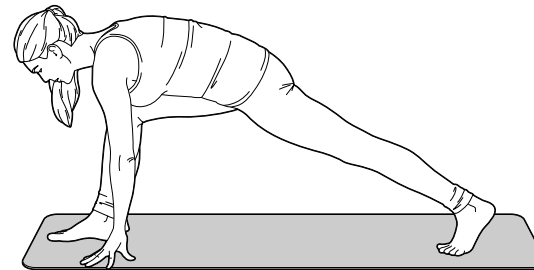


9. Bhujangasana - cobraen

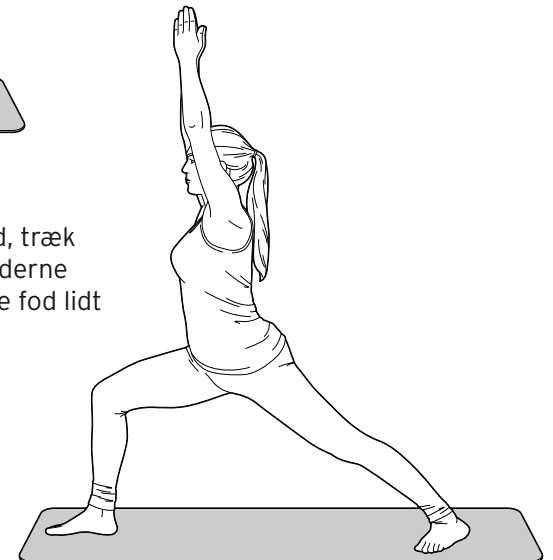
Ånd ind. Lig med strakte ben, og pres bækkenet ned mod måtten. Løft overkroppen, skub brystet fremad, og træk skuldrene bagud. Kig lige frem.

11. Virabhadrasana I - kriger 1

Ånd ind. Sæt højre ben frem mellem hænderne, og hold det bagerste ben strakt. Skub overkroppen frem, ret blikket mod gulvet. Hænderne ligger med spredte fingre på gulvet, armene er strakte ...



... ret overkroppen op, kig lige ud, træk de strakte arme op med håndfladerne mod hinanden. Sæt den bagerste fod lidt skråt til siden.





11a. Variant - kriger 1

Sænk det venstre knæ ned til jorden, og bring overkroppen i krigerstilling fra denne stilling.



12. Uttanasana - foroverbøjning

Ånd ud. Før venstre ben frem, og bøj dig forover. Ret dig op til udgangsstillingen **Tadasana**.

Tips og gode råd om yoga

- Træn på et varmt og roligt sted, hvor du ikke bliver forstyrret, dog ikke i direkte sol.
- Bær løst og behageligt tøj. Træn altid med bare fødder. Tag ur og smykker af.
- Afhængig af madtypen og din individuelle fysiske formåen skal du altid vente mindst 30 minutter efter et måltid, inden du begynder på øvelserne.
- Tag hensyn til din fysiske tilstand, når du udfører øvelserne.
Hvis du ikke er vant til fysisk udfoldelse, bør du starte med få gentagelser. Udfør alle øvelser langsomt og kontrolleret. Træn 2-5 gange om ugen.
- Varm op med opvarmingsøvelser, inden du starter med yogaøvelserne.
Afslut altid træningen med 5-15 minutters afspænding.
- Undgå at forcere stræk. Du skal kun gå så langt ind i stillingen, at det stadig føles behageligt. Du må gerne kunne mærke et let stræk. Stop straks træningen ved svimmelhed, smerter eller ubehag. Øvelserne virker også, selvom du ikke behersker dem fuldt ud endnu.
- Vær opmærksom på din vejrtrækning: Træk vejret dybt ind, så brystkassen hæver sig. Koncentrer dig om at trække vejret mere med brystkassen og mindre med maven. Fyld lungerne helt. Ånd ind og ud i lige lang tid. Hold altid en pause, hvis din vejrtrækning begynder at blive uregelmæssig. Det er et tegn på, at koncentrationen falder. Yoga handler ikke om at præstere. Du bestemmer selv tempoet, og hvor meget du anstrenger dig.



www.tchibo.dk/vejledninger

Made exclusively for:

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

Varenummer: 381 437 (lilla) / 384 900 (sort)



Fitness-øvelser

Sikkerhedsoplysninger

Læs sikkerhedsoplysningerne omhyggeligt igennem, og brug kun produktet som beskrevet i denne vejledning for at undgå skader på personer eller ting.

Gem vejledningen til senere brug.

Ved videregivelse af produktet til tredjemand skal vejledningen følge med.

Anvendelse

Yoga-fitnessmåtten er designet til at blive brugt som underlag til træning i hjemmet.

Den er ikke egnet til professionel brug i fitnesscentre eller i medicinske og terapeutiske behandlingscentre.

Vær opmærksom på følgende under træningen

- Start aldrig på øvelserne direkte efter et måltid. Afhængig af madtypen og din individuelle fysiske formåen skal du altid vente mindst 30 minutter efter et måltid, inden du starter. Træn aldrig, hvis du føler dig utilpas, er syg eller træt, eller hvis der er andre faktorer, der taler imod en koncentreret træning. Husk at drikke rigeligt, mens du træner.
- Start altid træningen med en opvarmingsfase, og slut af med en afspændingsfase. Det giver de bedste træningsresultater og forebygger skader.
- Start med kun at lave tre til seks øvelser, der er rettet mod forskellige muskelgrupper. Gentag kun øvelserne få gange, afhængigt af din fysiske form. Hold en pause på mindst et minut mellem de enkelte øvelser. Øg antallet af gentagelser lidt efter lidt, indtil du når op på ca. 10 til 20 gentagelser. Træn aldrig i så lang tid, at du bliver helt udmattet.
- Udfør øvelserne i jævnt og regelmæssigt tempo. Undgå hurtige ryk og pludselige bevægelser.
- Fortsæt altid med at trække vejret regelmæssigt under øvelserne. Undgå at holde vejret! Tag en indånding, hver gang du starter på en øvelse, og ånd ud på det mest anstrengende tidspunkt.
- Udfør altid øvelserne til begge sider.
- Hav fokus på øvelserne, mens du udfører dem. Lad dig ikke distrahere.
- Ret ryggen under alle øvelserne - undgå at svaje i lænden! Spænd sæde- og mavemusklerne. Hold benene let bøjet under øvelser, hvor du står op.



Når du udfører en øvelse første gang, er det en god idé at gøre det foran et spejl, så du bedre kan kontrollere din holdning.

- **Undgå overanstrengelser. Afpas altid varigheden af en øvelse efter din fysiske form. Stop straks, hvis du får smerter under en øvelse.**
- Det er en god idé at få en erfaren fitnessinstruktør til at vise, hvordan øvelserne udføres korrekt.

Vigtige oplysninger

Spørg din læge til råds!

- **Tal med din læge, før du begynder at træne. Spørg lægen, om øvelserne er egnet til dig.**
- I særlige tilfælde, fx hvis du har pacemaker, er gravid, har kredsløbsproblemer, betændelsessygdomme i led eller sener eller ortopædiske problemer, skal træningen tilrettelægges i samråd med lægen. Forkert eller overdreven træning kan være sundhedsskadelig!
- Afbryd omgående træningen og søg læge, hvis du oplever et eller flere af følgende symptomer: kvalme, svimmelhed, kraftig åndenød eller smerter i brystet. Afbryd også træningen med det samme, hvis du får led- eller muskelsmerter.
- Produktet er ikke egnet til terapeutisk træning!

FARE - risiko for personskade

- Emballeringsmaterialer skal opbevares utilgængeligt for børn. Der er bl.a. risiko for kvælning!
- Måtten og bæreremmen er ikke legetøj og skal opbevares utilgængeligt for småbørn. Der er bl.a. fare for strangulering!
- Sørg for god ventilation i træningsrummet, men undgå træk.
- Tag dine smykker af, især ringe og armbånd. Du kan komme til skade og ødelægge fitnessmåtten.
- Tag behageligt tøj på, der ikke generer, når du træner.
- Underlaget skal være jævnt og uden hældning.
- Sørg altid for, at du har nok bevægelsesfrihed, når du træner. Du skal holde tilstrækkelig afstand til andre personer, mens du træner. Træningsområdet skal være helt frit for genstande.
- Kontrollér fitnessmåtten hver gang inden brug. Undlad at bruge den, hvis der er tegn på skader.

Før træningen: Varm op

Varm op i ca. 10 minutter, før du begynder med øvelserne. Gå systematisk frem, så du får bevæget alle dele af kroppen:

- Læg hovedet til siden, og bøj det fremover og bagover.
- Løft, sænk, og rul med skuldrene.
- Lav store cirkler med armene.
- Skub brystkassen frem, tilbage og ud til siderne.
- Skyd hofterne frem, tilbage og ud til siderne.
- Løb på stedet.

Efter træningen: Stræk ud

(se yderste højre spalte)

Rengøring og pleje

- ▷ Fitnessmåtten kan efter behov rengøres med en fugtig klud.
- ▷ Lad fitnessmåtten lufttørre ved rumtemperatur efter rengøringen. Læg ikke fitnessmåtten på radiatoren, brug heller ikke hårtørrer e.l.!
- ▷ Opbevar altid fitnessmåtten sammenrullet. Pak eller fold ikke måtten sammen.
- ▷ Fitnessmåtten skal opbevares på et køligt og tørt sted. Beskyt den mod sollys og spidse, skarpe eller ru genstande og overflader.
- ▷ Lad ikke produktet ligge på sarte møbler eller gulve. Det kan ikke fuldstændigt udelukkes, at visse typer lak, kunststoffer og møbel-/gulvplejemidler angriber og opløder materialet på produktet. For at undgå uønskede spor er det en god idé at opbevare produktet i en egnet boks.

Materiale: plaststof (PVC) med meget høj tæthed, ekstra robust og med lang levetid

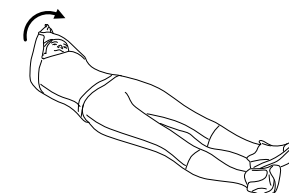
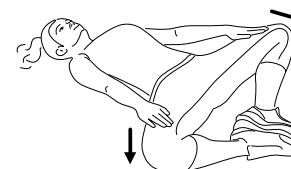
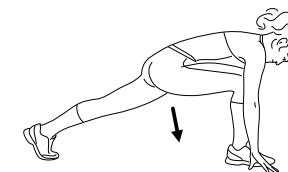
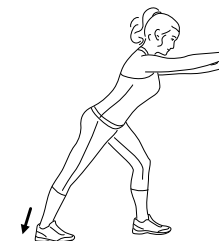
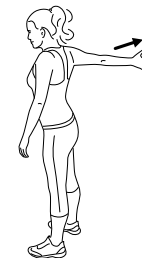
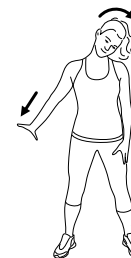
Størrelse: ca. 1700 x 600 x 3,5 mm (L x B x H)

Vægt: ca. 1400 g

i Af produktionstekniske årsager kan produktet lugte lidt, når det tages ud af emballagen. Det er normalt og fuldstændig ufarligt. Pak produktet ud, og lad det få godt med luft. Lugten forsvinder efter kort tid. Sørg for god udluftning! Måtten har været sammenrullet i en længere periode pga. transport. Derfor skal du vente ca. 24 timer med at tage den i brug efter udpakningen.

Efter træningen: Strækøvelser

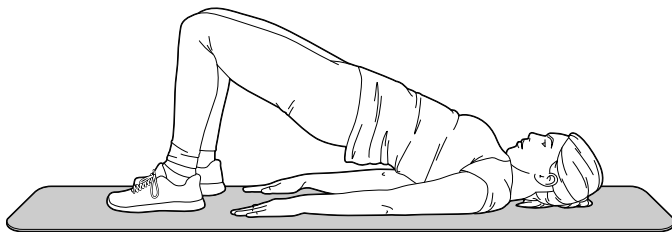
Udgangsstilling for alle strækøvelser:
Løft brystbenet, hold skuldrene nede, bøj let i knæene, og lad fødderne pege let udad.
Hold ryggen lige!
Hold stillingen i ca. 20-35 sekunder i hver strækøvelse.



1. Baller + baglår

Udgangsstilling: Lig på ryggen, bøj benene, og sæt fødderne i gulvet ca. i hoftebredde. Lad armene ligge langs med kroppen. Spænd i maven og ballerne.

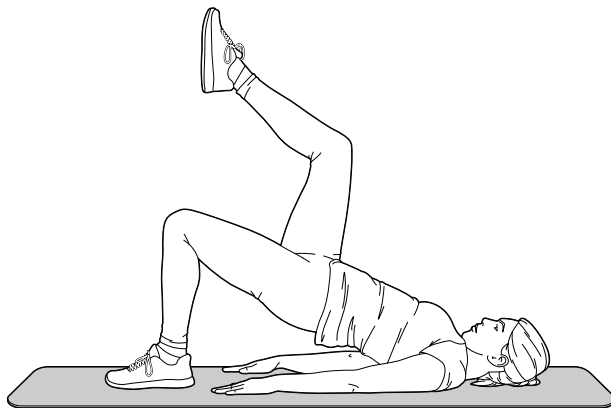
Udførelse af øvelsen: Skub bækkenet opad, indtil overkroppen og lårene danner en lige linje. Tæl til 4, og gå langsomt tilbage i udgangsposition.



Variant 1a + den nederste del af ryggen

Udgangsposition:
Hold slutpositionen fra 1.

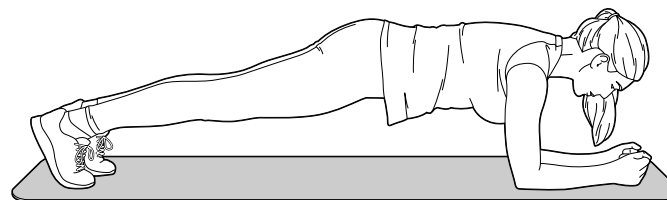
Udførelse af øvelsen:
Stræk det ene ben opad. Tæl til 4, og gå langsomt tilbage i udgangsposition. Skift side.



2. Overkrop, mave, skuldre + arme

Udgangsstilling: Støt på underarmene. Hovedet, ryggen og benene skal danne en lige linje. Spænd i maven og ballerne.

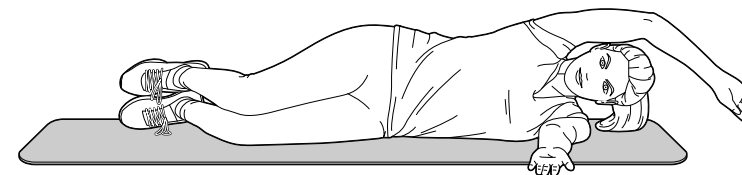
Variant:
Træk benene frem på skift.



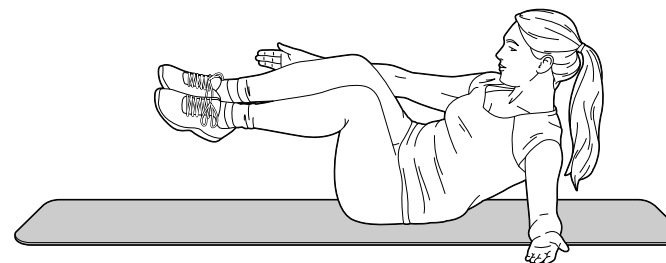
Udførelse af øvelsen:
Hold denne position så længe som muligt.

3. Skrå mavemuskler

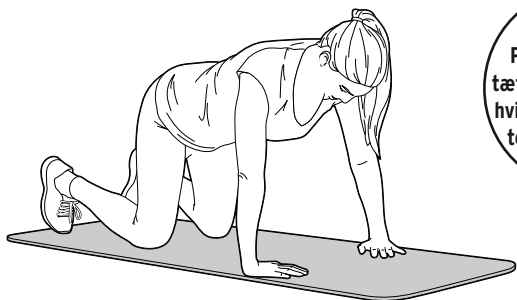
Udgangsstilling: Lig på siden, og bøj i knæene. Hold den nederste arm strakt ud foran dig, den øverste arm skal strækkes op over hovedet.



Udførelse af øvelsen:
Brug mavemusklene til at løfte overkroppen og benene med en drejende bevægelse - før samtidig den øverste arm fremad. Træk ikke i nakken! Tæl til 4, og gå langsomt tilbage i udgangsposition. Skift side.



4. Bryst + triceps

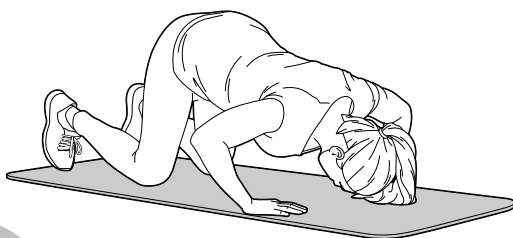


Variant:
Placer hænderne tættere på hinanden, hvis du ønsker at intensivere træningen.

Udgangsstilling: Læg dig på knæ på gulvet, støt hænderne i skulderbredde, armene skal ikke være helt strakt. Ret ryggen, spænd i maven og ballerne, og kig ned i gulvet.

Udførelse af øvelsen:

Sænk langsomt overkroppen mod gulvet, ryggen bliver ved med at være lige, albuerne ligger ind til kroppen. Tæl til 4, og gå langsomt tilbage i udgangsposition.



Afbryd straks øvelsen, hvis du får ondt i knæene.

5. Skuldre, arme, overkrop, mave, baller + baglår

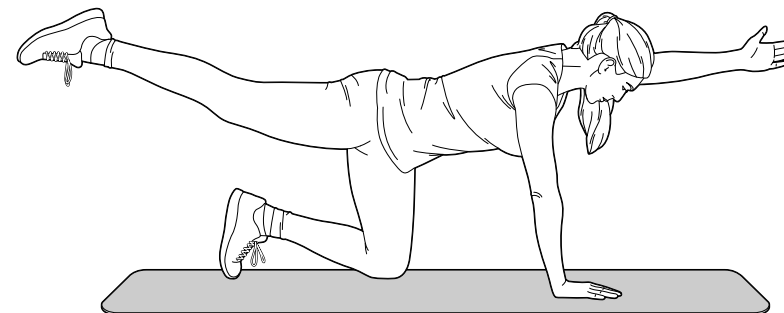
Udgangsstilling: Stil dig på alle fire med hænderne i skulderbredde, armene skal ikke være helt strakt. Ret ryggen, spænd i maven og ballerne, og kig ned i gulvet.

Udførelse af øvelsen:

Stræk det ene ben bagud og den modsatte arm frem. Tæl til 4, og gå langsomt tilbage i udgangsposition. Skift side.



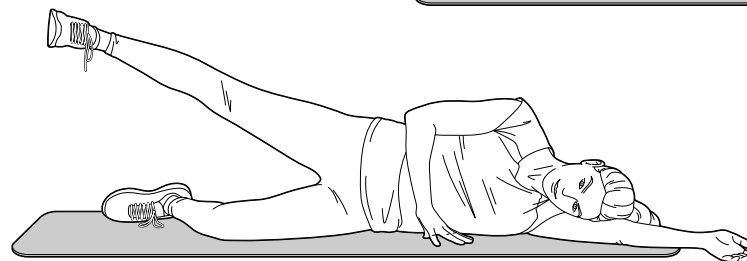
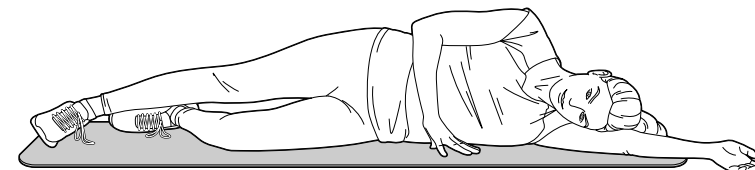
Afbryd straks øvelsen, hvis du får ondt i knæene.



6. Yderlår

Udgangsstilling: Læg dig på siden på gulvet, så den ene hånd støtter foran kroppen. Hold ryggen lige, og spænd mave og baller.

Udførelse af øvelsen: Løft det øverste, strakte ben så meget som muligt. Tæl til 4, og gå langsomt tilbage i udgangspositionen, uden at lægge benet ned. Skift side.

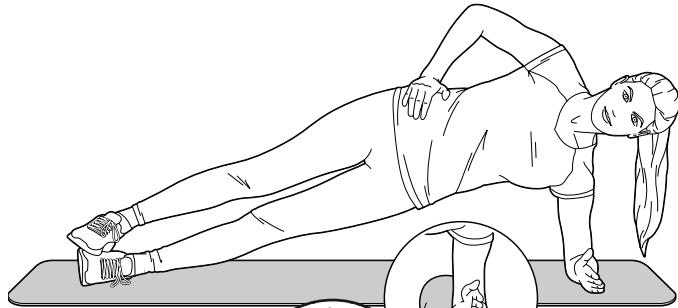


7. Torsomuskulaturen i siderne

Udgangsstilling: Læg dig på siden, læg benene strakte over hinanden, støt på den bøjede arm.

Udførelse af øvelsen:

Løft hoften, indtil benene og overkroppen danner en linje. Hold ryggen lige, og spænd mave og baller. Hold denne position så længe som muligt. Skift side.



Tip:
Rul måtten
lidt sammen
under den arm,
du støtter på.

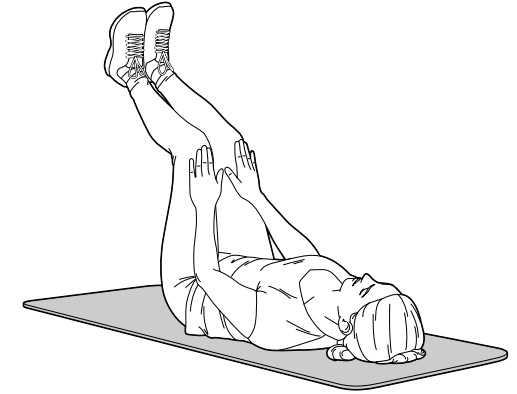
8. Nederste del af maven + forsiden af lårene

Udgangsstilling: Læg dig på ryggen, og stræk benene op i luften. Lad hænderne hvile på lårene. Spænd mave og baller.

Udførelse af øvelsen:

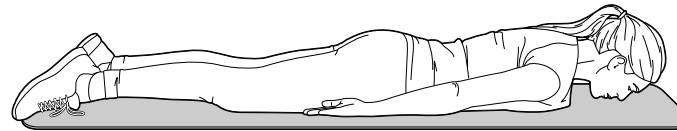
Tryk med hænderne mod benene, og hold imod med benene. Hold denne position så længe som muligt.

Variant:
Lav langsomme
cyklebevægelser
med benene.



9. Ryg

Udgangsstilling: Læg dig i strakt stilling på maven, armene skal ligge på siden langs med kroppen. Spænd i maven og ballerne.



Udførelse af øvelsen:

Løft overkroppen, benene og armene så meget som muligt - undgå at trække med nakken! Tæl til 4, og gå langsomt tilbage i udgangsposition.

