

Az Ön új jóga- és fitnessmatraca különösen strapabíró, és vékony, de nehéz anyagának köszönhetően a kitekerés után teljesen simán terül el a padlón.

Biztonsági előírások

Az edzés előtt feltétlenül vegye figyelembe a túlóldalon található tudnivalókat.

Ajánlatos megkérni egy tapasztalt fitnesszedzőt, hogy mutassa meg a gyakorlatok helyes kivitelezését.



1. Namaszté - Üdvözlő póz

Kilégzés. Tenyereit mellkasa előtt tegye össze, könyökei simuljanak az oldalához.

0. Tádászana - Hegyállás

Kiinduló pozíció: Álljon egyenesen, nézzen előre. Lábfejek összezárva, súly egyenletesen elosztva mindkét lábra. A felsőcombok és a sípcsontok enyhén befelé fordulnak. A hát egyenes, a has megfeszítve, a mellkas fent, a vállak lazán leengedve.

Lélegezzen egyenletesen.

12. Uttánászana - Előrehajlás

Kilégzés. Bal lábát húzza előre, és álljon be az előrehajlás pózba. Az előrehajlás pózból álljon fel a **Tádászana** kiindulási pozícióba.

... felsőtestét egyenesítse ki, nézzen egyenesen előre, kinyújtott karjait húzza felfelé, tenyereit tegye össze. Hátsó lábát tartsa enyhén ferdén.

11. Virabhadrászana I - Harcos 1

Belégzés. Jobb lábát helyezze előre keze mellé, hátsó lába kinyújtva marad. Közben felsőtestét nyomja előre, miközben lefelé néz. Ujjai szétnyitva a talajon, karjai is ki vannak nyújtva ...

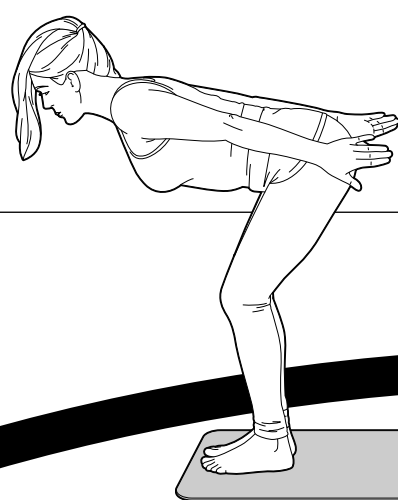


2. Samasthiti - Hegyállás felemelt kezekkel

Belégzés. Kezeit nyújtsa felfelé, a tenyerek maradjanak összezárva, pillantása kövesse kezeit, vállait tartsa lazán.

3. Uttánászana - Előrehajlás

Kilégzés. Kezeivel érintse meg a talajt, lehetőség szerint teljes tenyerét helyezze a talajra, (változat: az ujjai hegyével érintse meg a talajt), térdei kinyújtva maradnak.



4. Ardha Uttánászana - Asztaltartás

Belégzés. Emelje meg felsőtestét, míg a talajjal párhuzamos nem lesz. Nézzon lefelé. A hát egyenes, a térdék kissé behajlítva.

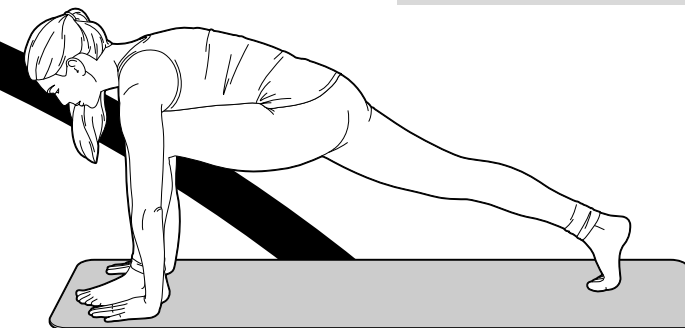
5. Uttánászana - Előrehajlás

Kilégzés. Térjen vissza az előrehajlás pozícióba.



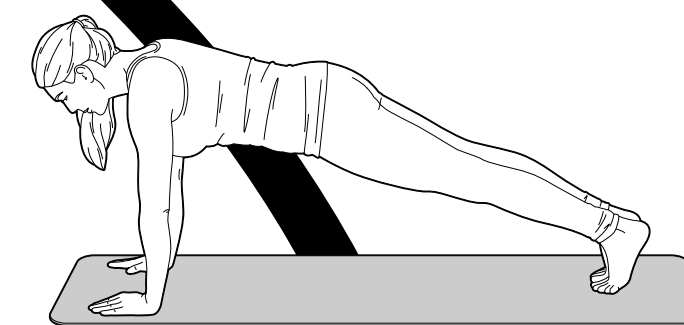
6. Ashva Sanchalanászana - Támadóállás

Belégzés. Jobb lábát nyújtsa ki hátra. A mellkasát húzza előre. Vállait húzza lefelé és hátra, míg a csuklóit fölé kerülnek, tenyereit helyezze le az első láb mellé.



7. Phalakászana - deszka póz

Tartsa vissza a lélegzetét. A bal lábát is nyújtsa hátra. A hát egyenes, a has megfeszítve.



Átmenet a bottartáshoz letett térdekkel: Térdüket érintse a talajhoz ...

i (Haladók felsőtestüket a deszka pózból rögtön bottartásba engedik le, térdletétel nélkül.)

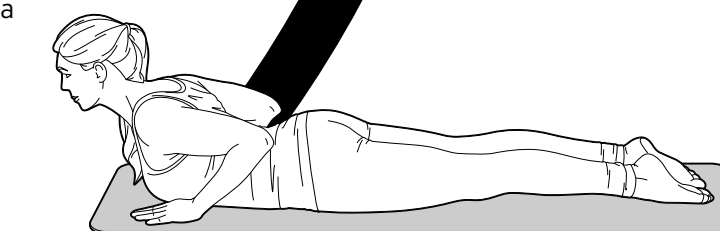
8. Csaturanga dandászana- Bottartás

... karjait hajlítsa be és felsőtestét eresse le a talajra. Kilégzés. A karok közben szorosan a test mellett maradnak, a könyökök hátrafelé néznek. Lefelé nézzen.



9. Bhujangászana - Kobra

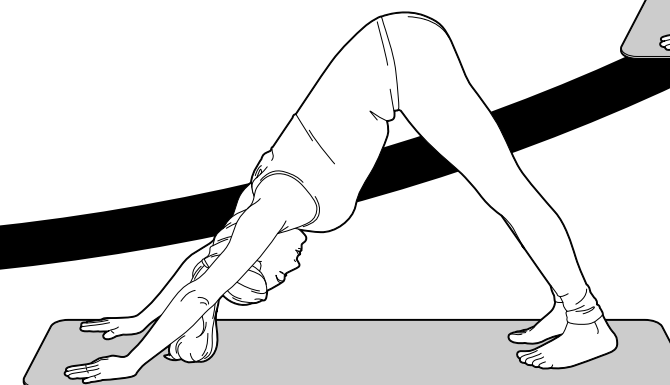
Belégzés. Lábai kinyújtva, a medencéje belesimul a matracba. Felsőtestét emelje meg, a mellkasát húzza előre, vállait húzza hátra. Nézzon egyenesen előre.



10. Adho Mukha Shvanászana - Lefelé néző kutya

Kilégzés. Lábfejein álljon, térdeit emelje fel a talajról. Nézzon lefelé. KARBÓL nyomja fel magát hátrafelé ...

... farkcsontját nyomja felfelé, sarkait lefelé, lábait addig nyújtsa, míg felsőteste és lábai háromszöget alkotnak. Fejét tartsa karjai között egy vonalban felsőtestével. A lábfejeire nézzon. Ujjait nyújtsa ki.



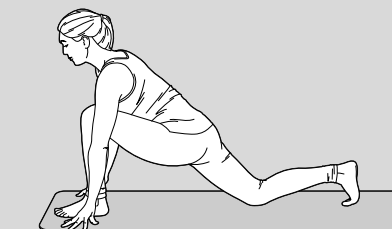
11a. Változat - Harcos 1

Bal térdét engedje le a talajra, majd ezen pózból álljon be felsőtestével harcos állásba.



6a. Változat - Támadóállás ...

Tegye le a jobb térdét a talajra. Ebből a pozícióból váltszon a deszka pózba leengedett térdekkel.



Néhány javaslat a jógával kapcsolatban

- Meleg, de nem közvetlenül naps, nyugodt, zavartalan helyen gyakoroljon.
- Viseljen laza, kényelmes ruházatot.
- A gyakorlatokat mindig mezítábor végezze. Vegye le az óráját és az ékszereit.
- Kiseb étkezések után várjon 1-2 órát a gyakorlatok elkezdésével, főétkezés után akár 3-4 órát is.
- A gyakorlatokat saját testi adottságaihoz igazítsa. Ha nincs hozzászokva a fizikai megterheléshez, az edzést kezdetben néhány ismétléssel végezze. Minden gyakorlatot lassan és tudatosan hajtson végre. Hetente 2-5 alkalommal végezze a gyakorlatokat.
- A jógagyakorlatok megkezdése előtt melegítsen be bemelegítő gyakorlatokkal. A gyakorlatokat mindig egy legalább 5-15 perces lazító szakasszal fejezze be.
- Soha ne erőltesse a nyújtást. Mindig csak olyan mélyre menjen az adott tartásban, ameddig azt kellemesnek érzi. Ebben az enyhe húzóerő érzése még beletartozik. Amennyiben azonban szédül, fájdalmat érez, vagy egyéb panaszok lépnek fel, azonnal hagyja abba a gyakorlatokat.
- A gyakorlatok akkor is hatásosak, ha még nem tökéletesen hajtja végre azokat.
- Ügyeljen a légzésére: lélegezzen mélyen a bordák közé. Lélegezzen inkább a mellkasba, és ne a hasba. Használja ki erőteljesen a tüdőkapacitását. A be- és kilégzés egyformán hosszú legyen. Ha nem egyenletesen lélegzik, okvetlenül iktasson be szünetet. Ez annak a jele, hogy csökkent a koncentrációja. A jógánál nem a teljesítmény a lényeg. Saját maga határozza meg a tempót és az erőfeszítés mértékét.

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 megválnak a terméktől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

Rendeltetés

A jóga- és fitnessmatrac alátétként szolgál az otthon végzett edzés során. A sport területén vagy gyógyászati-terápiás célú intézményekben történő, üzleti jellegű felhasználásra nem alkalmas.

Edzés közben ügyeljen a következőkre

- Ne végezzen fitnessz gyakorlatokat közvetlenül étkezés után. Várjon legalább 30 percet, mielőtt elkezdené 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.
- Az optimális edzési eredmények elérése és a sérülések elkerülése érdekében mindenképpen iktasson be az edzéstervbe bemelegítést az edzés megkezdése előtt, majd levezető gyakorlatokat az edzést követően.
- Kezdetben csak 3-6 gyakorlatot végezzen különböző izomcsoportonként. A gyakorlatokat - testi állapottól függően - csak néhányszor ismételje meg. A gyakorlatok között iktasson be mindig legalább egy egyperces szünetet. Lassan növelje a gyakorlatok ismétlésének számát kb. 10-20 ismétlésre. Soha ne tornázzon kimerülésig.
- Egyenletes sebességgel végezze a gyakorlatokat. Kerülje a hirtelen mozdulatokat.
- 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 homorítson! Feszítse meg fenekét és hasát. Térdeit álló helyzetben enyhén hajlítsa be.

i 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, azonnal hagyja abba az edzést.**
- Ajánlatos megkérni tapasztalt fitnesszedzőt, hogy mutassa meg a gyakorlatok helyes kivitelezését.

Fontos tudnivalók

Kérdezze meg orvosát!

- Az edzés megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától. Kérdezze meg tőle, hogy Ön milyen mértékben végezheti a gyakorlatokat.**
- Bizonyos esetekben, pl. szívritmus-szabályzó használata, terhesség, vérkeringési zavarok, gyulladással járó ízületi vagy ínbetegségek, 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 - sérülésveszély

- Ne engedje, hogy a csomagolóanyag gyermekek kezébe kerüljön. Többek között fulladásveszély áll fenn!
- A matrac és a hordozópánt nem játék, olyan helyen tárolja, ahol kisgyermekek nem férhetnek hozzá. Többek között megfojtás veszélye áll fenn!
- Gondoskodjon az edzés helyszínének megfelelő szellőzéséről, a huzatot mindazonáltal kerülje.
- Ne viseljen ékszert, például gyűrűt vagy karkötőt, mivel ezekkel megsérítheti magát, illetve megrongálódhat a matrac.
- Az edzés során viseljen kényelmes ruházatot.
- A padló legyen sima és egyenes.
- Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgáster, amikor a sportszerrrel edz. Edzés közben tartson kellő távolságot más személyektől. Semmilyen tárgynak nem szabad benyúlnia az edzési területbe.
- Minden használat előtt ellenőrizze a matracot. Ne használja tovább, ha sérüléseket észlel rajta.

Edzés előtt: Bemelegítés

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

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

Edzés után: Nyújtás

(lásd a jobb szélén található nyújtógyakorlatokat)

Tisztítás

- ▷ A matrac szükség esetén nedves ruhával letörölhető.
- ▷ Hagyja a fitnessmatracot a tisztítás után szobahőmérsékleten a levegőn száradni. Ne tegye fűtőtestre, ne használjon hajszárítót vagy hasonlót!
- ▷ A matracot mindig összetekerve tárolja. Ne törje meg és ne is hajtsa össze a matracot.
- ▷ A fitnessmatracot hűvös, száraz helyen tárolja. Óvja napfénytől, valamint hegyes, éles vagy durva tárgyaktól és felületektől.
- ▷ Ne hagyja a terméket kényes bútorokon vagy padlón. Nem teljesen kizárt, hogy egyes lakkok, műanyagok vagy különböző bútorápoló szerek a termék anyagát felpuhítják és károsítják. A nemkívánatos nyomok elkerülése érdekében, a terméket pl. egy arra alkalmas dobozban tárolja.

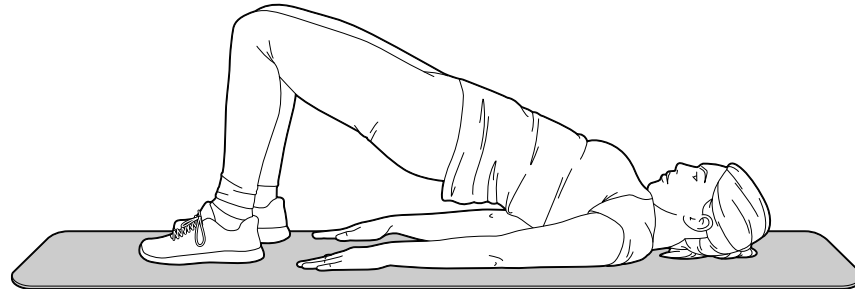
Anyaga: kiváló minőségű, nagy sűrűségű műanyag (PVC), különösen strapabíró és hosszan használható.
Méret: kb. 1700 x 600 x 3,5 mm (ho x szé x ma)
Súly: kb. 1400 g

i Gyártástechnikai okokból a termék első kicsomagolásánál enyhe szagképződés előfordulhat. Ez teljesen veszélytelen. Csomagolja ki a terméket és hagyja jól kiszellőzni. A szag rövid idő alatt eltűnik. Szellőztesse ki jól a helyiséget. A matrac a szállítás miatt hosszabb időn keresztül szorosan fel volt tekerve. Ezért a kicsomagolás után hagyja kb. 24 órán keresztül kiterítve.

1. Fenék + hátsó lábizomzat

Kiinduló pozíció: Háton fekve hajlítsa be lábait és mindkét talpát csípőszélességben helyezze a padlóra. Karok oldalra 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 kiinduló pozícióba.



1a. változat + hát alsó része

Kiinduló pozíció: Tartsa meg az 1. végpozíciót.

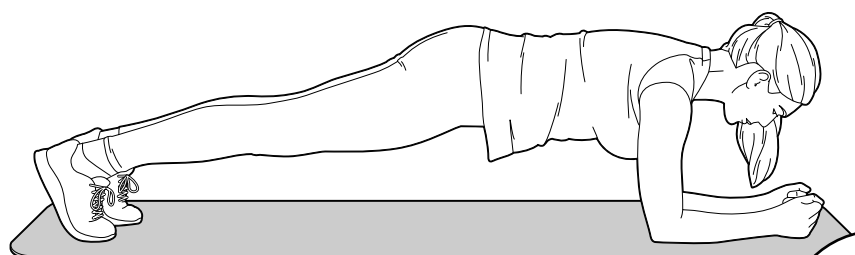
Gyakorlat végzése: Egyik lábát nyújtsa ki felfelé. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Oldalcseré.



2. Törzs, has, vállak + karok

Kiinduló pozíció: Alkartzámasz. Nyaka, háta és lábái középenek egy vonalat. Has- és farizmok megfeszítve.

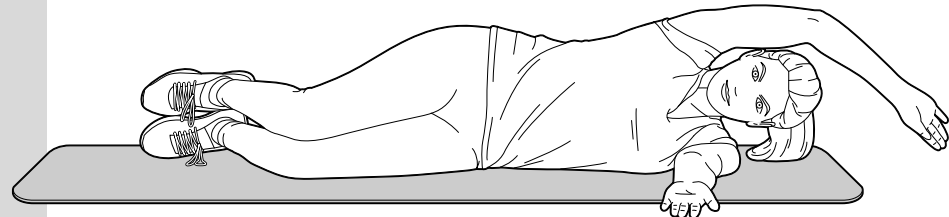
Gyakorlat végzése: Tartsa meg a pozíciót, ameddig bírja.



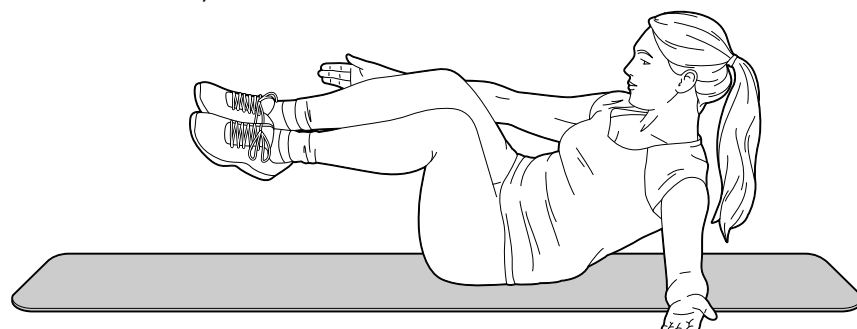
Gyakorlat-változat: Váltakozva húzza előre az egyik lábát

3. Kereszt hasizom

Kiinduló pozíció: Oldalfekvésben lábak behajlítva. Az alsó kar előre, a felső kar a fej felett kinyújtva.



Gyakorlat végzése: A felsőtestet és a lábakat emelje meg hasizomból egy forduló mozdulattal - közben húzza előre a felső karját. Ne húzza a nyakát! Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Oldalcseré.



4. Mellkas + tricepsz



Gyakorlat-változat: Az intenzívebb edzés érdekében helyezze egymáshoz közelebb a kezeit.

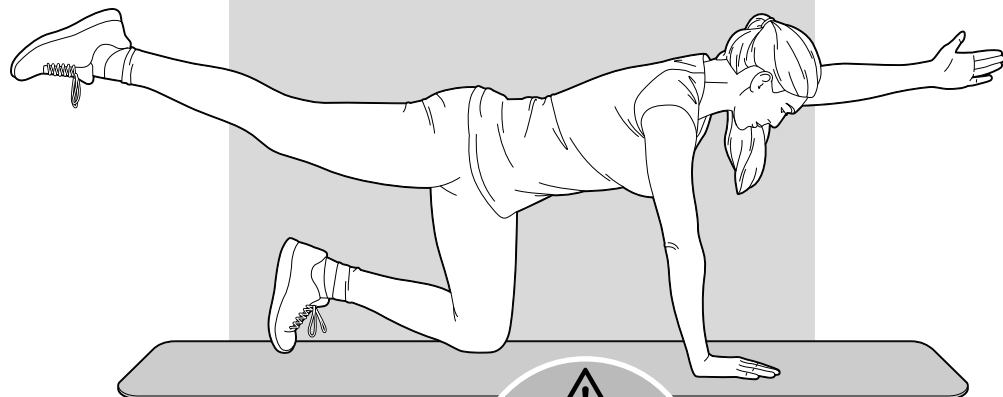
Gyakorlat végzése: Engedje le a felsőtestét, a hát egyenes maradjon, a könyökök a test mellett. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



5. Vállak, karok, törzs, has, fenék + hátsó lábizomzat

Kiinduló pozíció: Négykézláb, kezek vállszélességben letámasztva, a karokat ne nyújtsa ki teljesen. Egyenes a hát, a has- és farizmok megfeszítve, a tekintet lefelé néz.

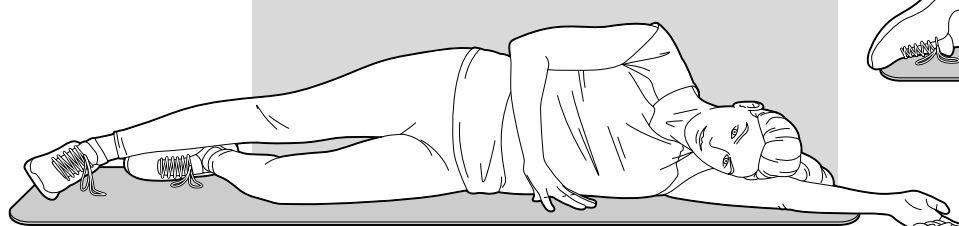
Gyakorlat végzése: Egyik lábát nyújtsa hátra, ellenkező oldali karját nyújtsa előre addig, amíg lába, felsőteste és karja egy vonalat nem képeznek. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Oldalcseré.



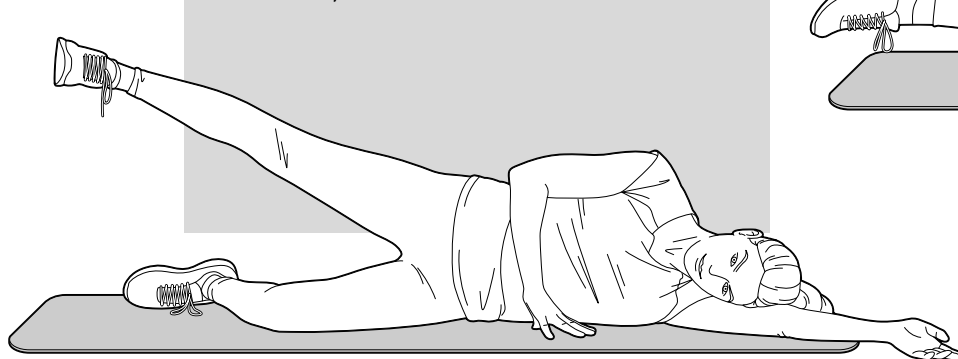
Gyakorlat-változat: Amennyiben térded fájna, azonnal fejezze be a gyakorlatot.

6. Külső comb

Kiinduló pozíció: Oldalfekvésben a padlón, egyik kezét támassza le a teste előtt. Hátát tartsa egyenesen, hasa és feneka megfeszítve!



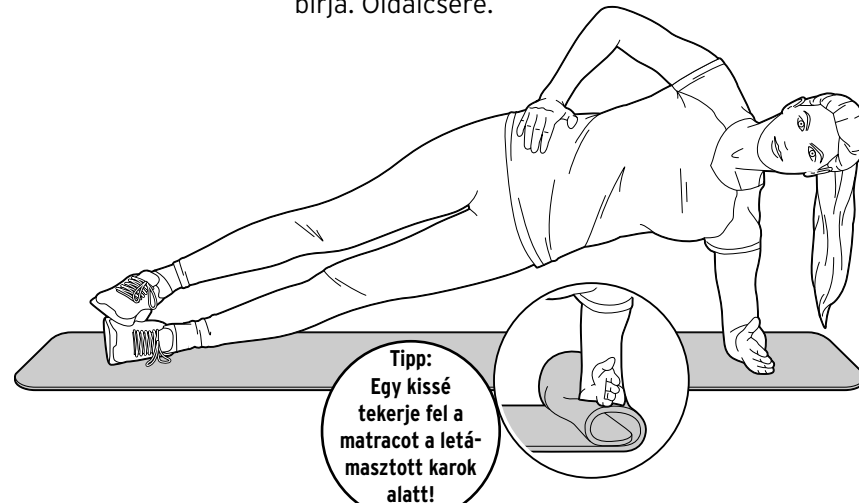
Gyakorlat végzése: Lassan emelje meg a kinyújtott lábát, amennyire lehetséges. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Oldalcseré.



7. Oldalsó törzsizomzat

Kiinduló pozíció: Oldalfekvésben, a lábak kinyújtva egymáson, a behajtott karra támaszkodva.

Gyakorlat végzése: Emelje meg a csípőjét, amíg a lábak és a felsőtest egy vonalat nem képez. Hátát tartsa egyenesen, a has- és farizmok megfeszítve. Tartsa a pozíciót, ameddig bírja. Oldalcseré.



Tipp: Egy kissé tekerje fel a matracot a letámasztott karok alatt!

8. Has alsó része + elülső combizomzat

Kiinduló pozíció: Háton fekve a talajon, lábak kinyújtva a levegőbe. A kezeit támassza le a felső combokra. Has- és farizmok megfeszítve.

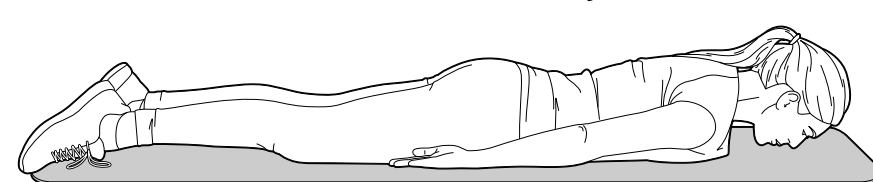
Gyakorlat végzése: A kezeivel nyomja le a lábait, a lábaival pedig tartson ellen. Tartsa meg a pozíciót, ameddig bírja.



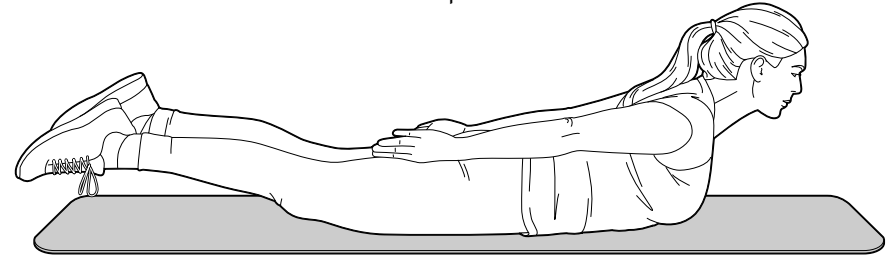
Gyakorlat-változat: Lassan „kerékpározzon” a lábaival.

9. Hát

Kiinduló pozíció: Hason fekve a padlón, a karok oldalra a test mellett. Has- és farizmok megfeszítve.



Gyakorlat végzése: Amennyire lehetséges emelje meg felsőtestét, lábait és karjait - ne nyakból emelje! Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



Edzés után: Nyújtógyakorlatok

Kiinduló pozíció az összes nyújtógyakorlathoz: Mellkas megemelve, vállak leengedve, térd enyhén behajlítva, a lábfej kissé kifelé fordítva. Hátát tartsa egyenesen! Gyakorlatonként kb. 20-35 másodpercig maradjon a pozícióban.

