

Vaše nová podložka na jógu a fitness je obzvlášť odolná a leží po rozbalení díky svému tenkému, ale těžkému materiálu hladce na podlaze.

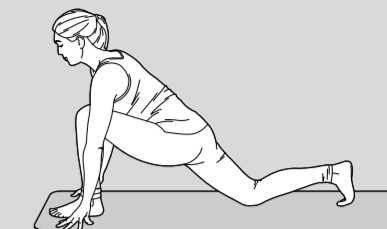
Bezpečnostní pokyny

Bezpodmínečně před tréninkem dodržujte pokyny na druhé straně tohoto plakátu.

Je dobré si nechat ukázat správné provádění cviků od zkušeného cvičitele jógy.

6a. Varianta - výpad jednou nohou vpřed ...

Pravé koleno položte na podlahu. Z této polohy přejděte do vzporu ležmo vpřed s položenými kolena ...



1. Namaste - pozdrav

Vydechněte. Sepněte dlaně před hrudi, lokty zůstávají u těla.

0. Tadasana - hora

Výchozí poloha: Stůjte vzpřímeně, pohled směruje dopředu. Nohy u sebe, váha rovnoměrně rozložená na obě nohy. Stehna a holeně vytočené dovnitř. Záda rovná, zatažené břicho, vypnutá hrud, ramena uvolněně spuštěná dolů.

Dýchejte rovnoměrně.



12. Uttanasana - hluboký předklon

Vydechněte. Levou nohu posuňte dopředu a přejděte do hlubokého předklonu.

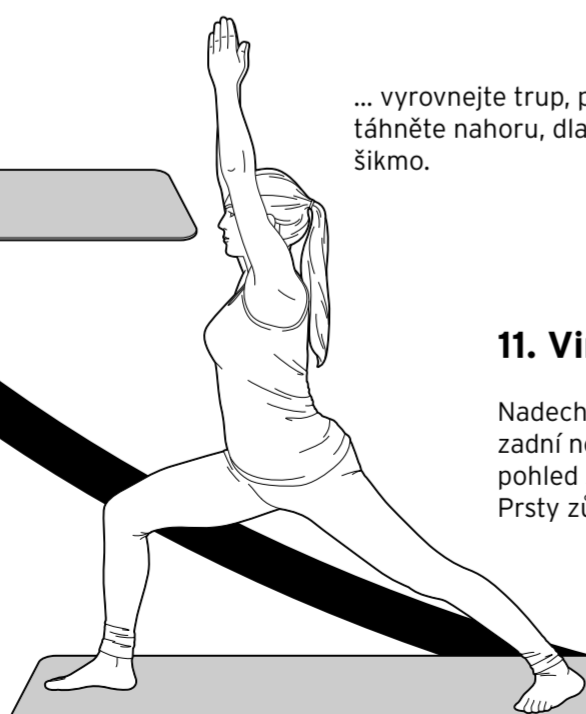
Z hlubokého předklonu se postavte do výchozí pozice **Tadasana**.



... vyrovnejte trup, pohled směruje rovně, napnuté paže natáhněte nahoru, dlaně spojené. Zadní nohu postavte mírně šikmo.

11. Virabhadrasana I - bojovník 1

Nadechněte se. Posuňte pravou nohu dopředu mezi ruce, zadní noha zůstává napnutá. Trup přitom posouvajte dopředu, pohled směruje na podlahu. Prsty zůstávají roztažené na podlaze, paže napnuté ...



11a. Varianta - bojovník 1

Levé koleno spusťte na podlahu a z této pozice přesuňte trup do polohy bojovníka.



4. Ardha Uttanasana - rovný předklon

Nadechněte se. Zvedejte trup, dokud nebude rovnoběžná s podlahou. Pohled směruje na zem, záda rovná, kolena lehce pokrčená.



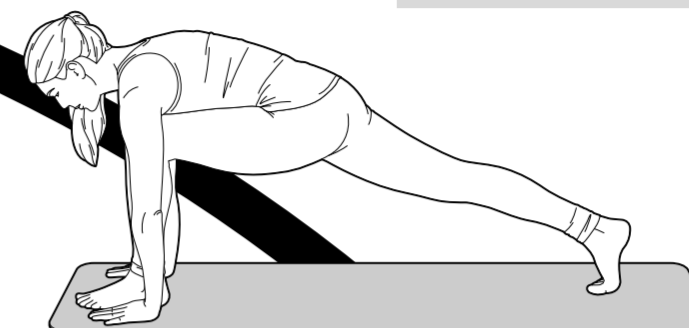
5. Uttanasana - hluboký předklon

Vydechněte. Zpátky do hlubokého předklonu.



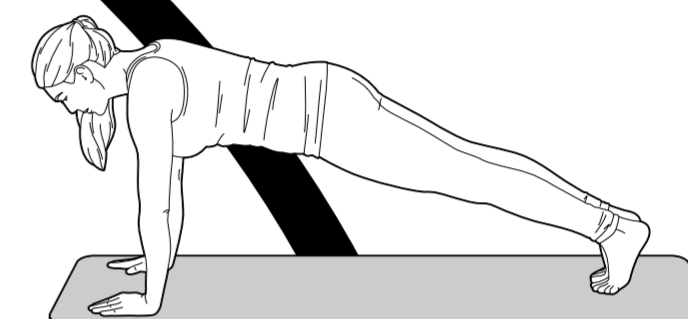
6. Ashva Sanchalanasana - nízký výpad

Nadechněte se. Pravou nohu natáhněte dozadu. Hrud' vytáhněte dopředu. Ramena tlačte dolů a dozadu, udržujte ramena nad zápěstími, dlaně položte vedle nohy, která je vepředu.



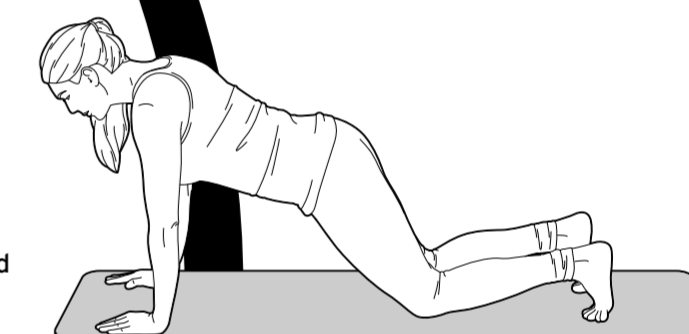
7. Phalakasana - vzpor ležmo vpřed

Zadržte dech. Levou nohu rovněž napněte dozadu. Záda rovná, zpevněné břicho.



Přechod do polohy na všech čtyřech s opřenými kolena: Opřete kolena o podlahu ...

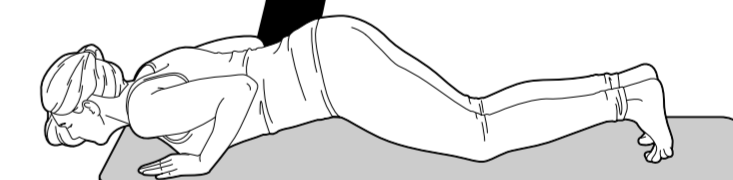
i (Pokročilí spouštějí trup z polohy vzporu ležmo vpřed do polohy na všech čtyřech bez opření kolena.)



8. Chaturanga Dandasana - poloha na všech čtyřech

... pokrčte paže a spusťte trup na podlahu.

Vydechněte. Paže zůstávají přitisknuté k tělu, lokty směrují dozadu. Pohled směruje na podlahu.



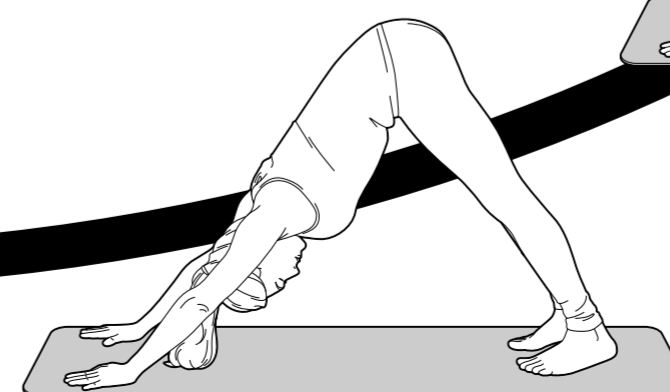
9. Bhujangasana - kobra

Nadechněte se. Nohy jsou natažené dozadu, pánev tlačí na podložku. Zvedněte trup, hrudník vytáhněte dopředu a ramena tlačte dozadu. Pohled směruje dopředu.

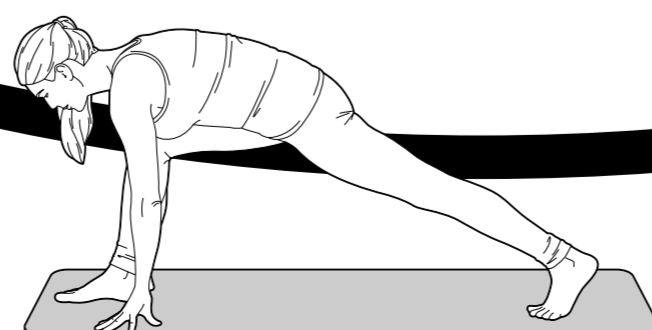


10. Adho Mukha Shvanasana - střecha

Vydechněte. Napněte nohy, kolena se zvedají z podlahy. Dívejte se dolů. Na pažích se vysuňte dozadu a nahoru ...



... kostrč zvedejte nahoru, paty tlačte dolů a propínejte nohy, dokud trup a nohy nevytvoří trojúhelník. Hlava je v jedné linii s trupem mezi pažemi. Pohled směruje na nohy. Roztáhněte prsty.



Surya Namaskar Pozdrav slunci

Pár tipů k józe

- Cvičte na teplém, klidném místě, kde Vás nic nerozptyluje, ale nikdy na přímém slunci.
- Noste volné, pohodlné oblečení. Cviky provádějte vždy bosí. Odložte hodinky a šperky.
- Po menším jídle vyčkejte 1 - 2 hodiny, než začnete cvičit, po větším nebo těžším jídle 3 - 4 hodiny.
- Přizpůsobte cvičení své osobní fyzické kondici. Pokud nejste zvyklí se fyzicky namáhat, omezte ze začátku počet opakování jednotlivých cviků. Provádějte všechny cviky pomalu a vědomě. Cvičte 2 - 5krát týdně.
- Před cvičením se nejprve rozcvičte k zahřátí svalů. Cvičení ukončete vždy fází uvolnění v trvání 5 - 15 minut.
- Nikdy neprovádějte protahovací cviky silou. Provádějte je pouze do té míry, do jaké Vám to bude ještě příjemné. Pocit lehkého protažení je přitom normální. Jakmile však pocítíte závratě, bolest nebo obtíže, okamžitě cvičení ukončete. Cviky jsou účinné i tehdy, když je člověk ještě plně neovládá.
- Dbejte na správné dýchání. Dýchejte zhluboka. Dýchejte více do hrudního koše a méně do břicha. Využijte plně kapacitu plic. Nádech a výdech by měly trvat stejně dlouho. Jakmile přestanete rovnoměrně dýchat, udělejte si okamžitě přestávku. Je to známkou toho, že Vaše soustředěnost klesá. Při józe nejde o lámání rekordů. Tempo a stupeň námáhy si určujete sami.

Pro Vaši bezpečnost

Pozorně si prosím přečtěte bezpečnostní pokyny a používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, aby nedopatřením nedošlo k poranění nebo škodám. Uschovejte si tento návod pro pozdější potřebu. Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

Účel použití

Podložka na jógu a fitness je koncipována jako podložka pro trénink v domácím prostředí. Nemí vhodná pro komerční použití v sportovní oblasti nebo ve zdravotnických a terapeutických zařízeních.

Co je nutno při tréninku dodržovat

- Nezačínajte cvičit bezprostředně po jídle. Po jídle vyčkejte před cvičením vždy nejméně 30 minut. Necvičte, pokud se necítíte dobře, jste-li nemocní nebo unavení, nebo nastanou-li další faktory, které nejsou v souladu s koncentrovaným cvičením. Během cvičení pijte dostatečné množství tekutin.
- K docílení co nejlepších výsledků při tréninku a k předcházení poranění si před zahájením tréninku bezpodmínečně naplánujte zahřívací fázi a po tréninku uvolňovací fázi.
- Nejprve proveďte vždy pouze tři až šest cviků pro různé svalové skupiny. Cviky opakujte, v závislosti na Vaší tělesné kondici, pouze několikrát. Dělejte si mezi jednotlivými cviky vždy alespoň minutovou přestávku. Počet pomalu zvyšujte na asi 10 až 20 opakování. Nikdy necvičte až do vyčerpání.
- Cviky provádějte rovnoměrným tempem. Vyvarujte se prudkých pohybů.
- Během cvičení nezapomínejte pravidelně dýchat. Nezadržujte dech! Na začátku každého cviku se nadechněte. V nejnámáhavějším bodě cviku vydechněte.
- Cviky provádějte vždy na obě strany.
- Cviky provádějte soustředěně. Nenechte se při cvičení rozptýlit.
- U všech cviků držte záda rovně - neprohýbejte se! Vždy stáhněte zadeček a bříško. U cviků vestoje, mějte vždy mírně pokrčené nohy.

i Když cvik provádíte poprvé, měli byste cvičit před zrcadlem, abyste mohli lépe kontrolovat držení těla.

• **Nepřepínejte se. Provádějte každý cvik pouze tak dlouho, jak to Vaše fyzická kondice dovoluje. Pociťte-li během cvičení bolest, okamžitě cvičení přerušete.**

- Je dobré si nechat ukázat správné provádění cviků od zkušeného fitness trenéra.

Důležité pokyny

Konzultujte lékaře!

- **Než začnete s tréninkem, poradte se se svým lékařem. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu jsou pro Vás cviky přiměřené.**
- U zvláštních omezení, jako je např. používání kardiostimulátoru, těhotenství, poruchy oběhového systému, zánětlivá onemocnění kloubů nebo vazů, ortopedické potíže apod., je nutno cvičení konzultovat s lékařem. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může ohrozit Vaše zdraví!
- Pokud by se objevil některý z následujících příznaků, cvičení ihned ukončete a vyhledejte lékaře: nevolnost, závratě, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou. Cvičení okamžitě ukončete také při bolestech kloubů a svalů.
- Nevhodné k terapeutickým účelům!

NEBEZPEČÍ poranění

- Obalový materiál se nesmí dostat do rukou dětem. Mimo jiné hrozí i nebezpečí udušení!
- Podložka a šňůrka na přenášení nejsou hračka a musí se uchovávat mimo dosah malých dětí. Mimo jiné hrozí i nebezpečí uškrcení!
- Zajistěte, aby cvičební prostor byl dobře větráný. Vyvarujte se však průvanu.
- Při cvičení nenoste žádné šperky, jako např. prsteny nebo náramky. Mohli byste se poranit a podložku poškodit.
- Na cvičení si oblékněte pohodlné oblečení.
- Podklad musí být vodorovný a plochý.
- Dbejte na to, aby byl při cvičení dostatek volného prostoru pro pohyb. Trénujte v dostatečném odstupu od ostatních osob. Do oblasti cvičení nesmí vyčnívat žádné předměty.
- Před každým použitím podložku zkontrolujte. Pokud vykazuje poškození, přestaňte ji používat.

Před tréninkem: Zahřívání

Před začátkem tréninku se přibližně 10 minut zahřívajte. Postupně zmobilizujte všechny části těla:

- Naklánejte hlavu do stran, dopředu a dozadu.
- Zvedejte ramena, spouštějte je dolů a kružíte jimi.
- Provádějte pažemi krouživé pohyby.
- Pohybujte hrudníkem dopředu, dozadu a do stran.
- Pohybujte boky dopředu, sklápějte je dozadu a pohybujte jimi do stran.
- Běhejte na místě.

Po cvičení: Protahování

(viz sloupec docela vpravo)

Ošetřování

- ▷ Podložku lze v případě potřeby otírat vlhkým hadříkem.
- ▷ Po očištění nechte podložku oschnout na vzduchu při pokojové teplotě. Nepokládejte ji na topení a nepoužívejte ani vysoušeč vlasů nebo podobné pomůcky.
- ▷ Uchovávejte podložku vždy ve srolovaném stavu. Nepřehýbejte ji, ani ji neskládejte.
- ▷ Podložku uchovávejte na chladném a suchém místě. Chraňte ji před slunečním zářením, špičatými, ostrými nebo drsnými předměty a drsnými povrchy.
- ▷ Výrobek nenechte ležet na citlivém nábytku nebo podlaze. Nelze zcela vyloučit, že některé laky, plasty nebo prostředky na péči o nábytek / podlahové krytiny poškodí nebo změkčí materiál výrobku. Chcete-li zamezit nežádoucím stopám, skladujte výrobek ve vhodném obalu.

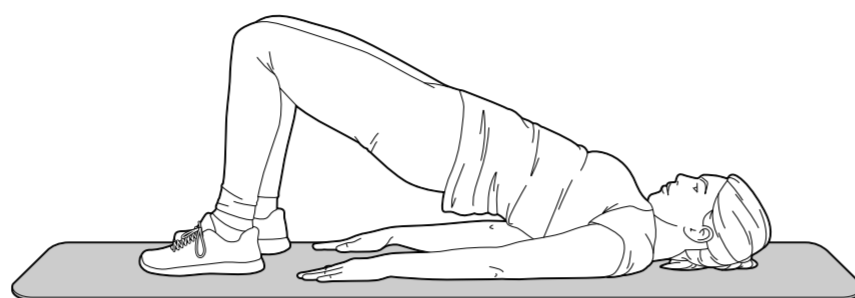
Materiál: hodnotný plast (PVC) o vysoké hustotě, obzvláště robustní a s dlouhou životností
Velikost: cca 1700 x 600 x 6,0 mm (d x š x v)
Hmotnost: cca 2400 g

i Z výrobně technických důvodů může být při prvním rozbalení výrobku cítit mírný zápach. To je naprosto neškodné. Vybalte výrobek a nechte jej dobře vyvětrat. Zápach za krátkou chvíli zmizí. Zajistěte přitom dostatečné větrání! Z důvodů transportu byla podložka delší dobu velmi těsně srolovaná. Proto ji po rozbalení nechte cca 24 hodin rozležet.

1. Zadeček + zadní svaly nohou

Výchozí poloha: Položte se na záda, nohy pokrčené a rozkročené přibližně do šířky boků. Paže podél těla. Bříško i zadeček jsou stažené.

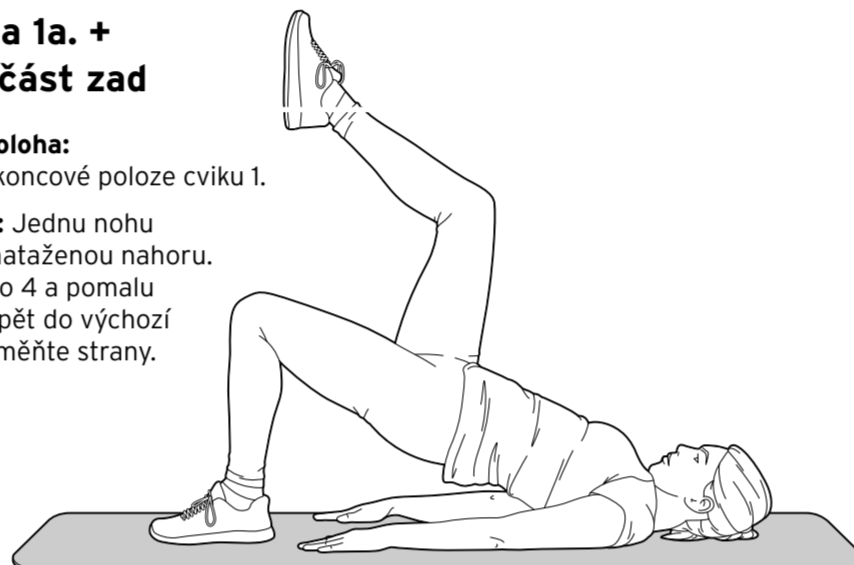
Provedení: Boky tlačte nahoru, dokud nebudou horní část těla a stehna v jedné linii. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



Varianta 1a. + spodní část zad

Výchozí poloha: Vydržte v koncové poloze cviku 1.

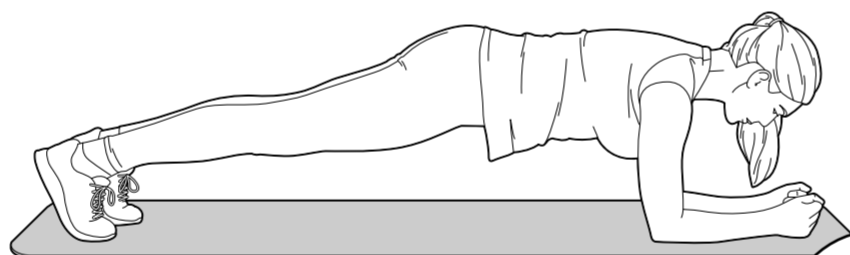
Provedení: Jednu nohu zvedněte nataženou nahoru. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Vyměňte strany.



2. Trup, bříško, ramena + paže

Výchozí poloha: Vzpor na předloktí. Nohy, záda a hlava tvoří jednu linii. Bříško i zadeček jsou stažené.

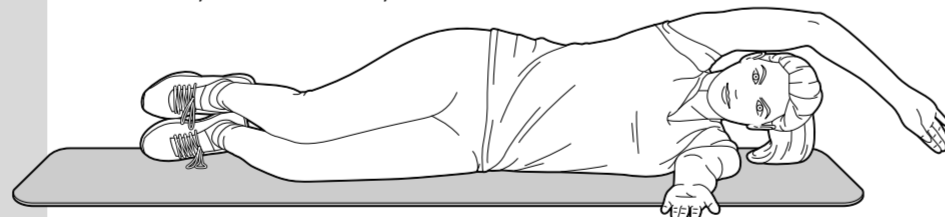
Provedení: Držte tak dlouho, jak je to možné.



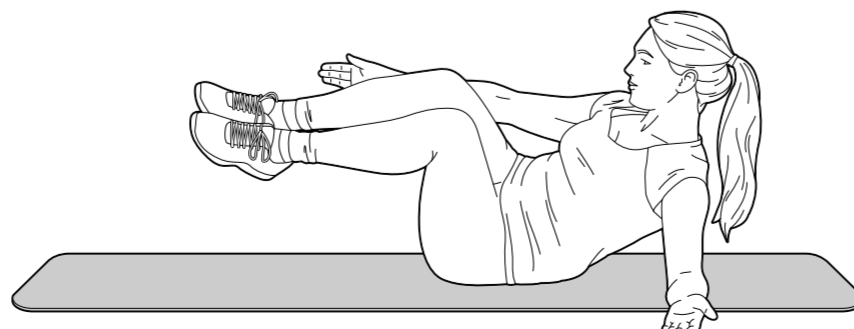
Varianta: Střídavě vedte vždy jednu nohu dopředu.

3. Šikmé břišní svaly

Výchozí poloha: Lehněte si na bok, pokrčte nohy. Spodní paži posuňte dopředu, horní paži natáhněte přes hlavu.



Provedení: Zvedejte trup a nohy otáčivým pohybem pomocí břišních svalů - horní paži přitom vytahujte dopředu. Nenatahujte krk! Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Vyměňte strany.



4. Prsa + tricepsy

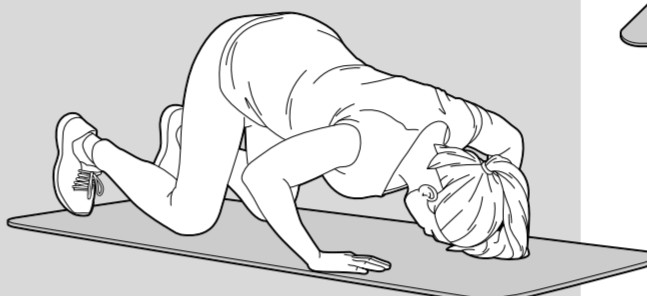
Výchozí poloha: Klekněte si, ruce opřené na šířku ramen, paže nejsou úplně propnuté. Záda rovná, bříško a zadeček jsou stažené, pohled směřuje k zemi.



Varianta: Pro intenzivnější trénink dejte ruce blíže k sobě

Provedení: Horní část těla skloňte dolů, záda jsou rovná, lokty u těla. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

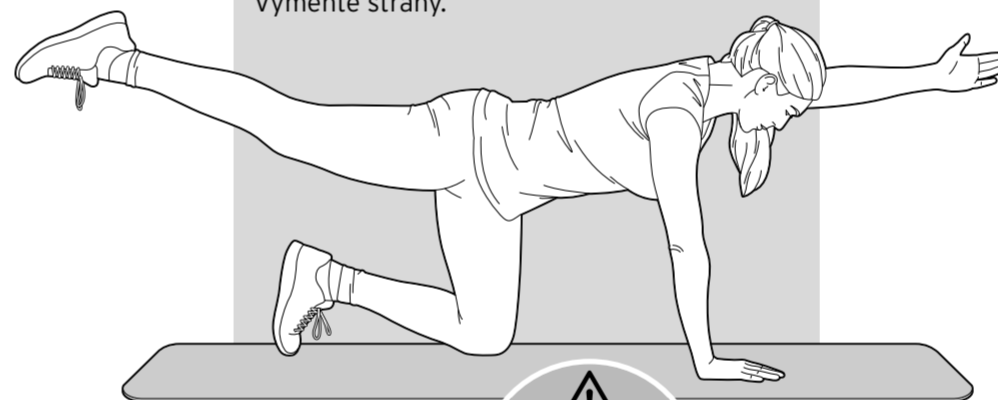
! Pokud Vás začnou bolet kolena, cvičení okamžitě ukončete.



5. Ramena, paže, trup, bříško, zadeček + zadní svaly na nohou

Výchozí poloha: Klekněte na všechny čtyři, ruce na šířku ramen, paže nejsou úplně propnuté. Záda rovná, bříško a zadeček jsou stažené, pohled směřuje k zemi.

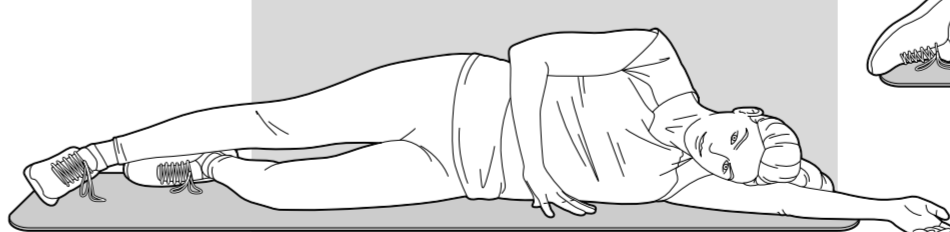
Provedení: Jednu nohu natáhněte dozadu, paži na opačné straně pak dopředu. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Vyměňte strany.



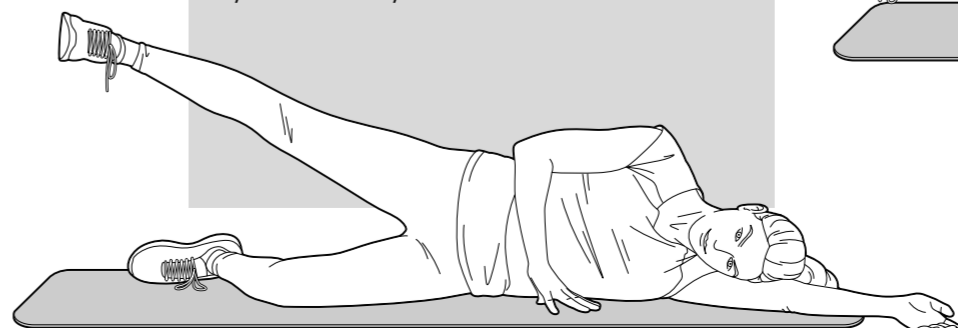
! Pokud Vás začnou bolet kolena, cvičení okamžitě ukončete.

6. Vnější část stehen

Výchozí poloha: Lehněte si na bok, jedna ruka je opřená před tělem. Záda držte rovná, bříško a zadeček stažené.



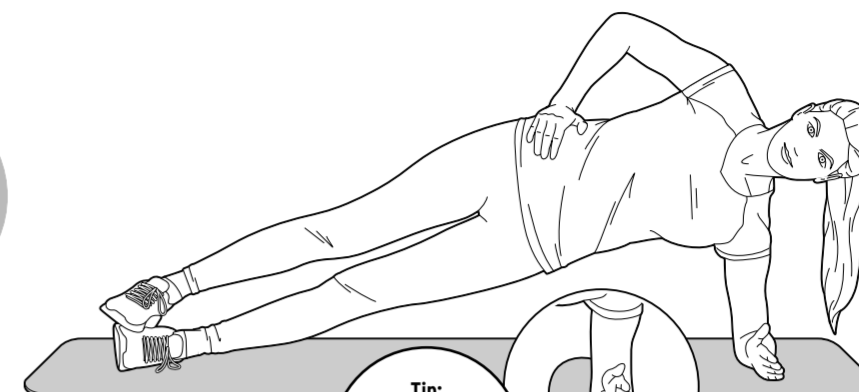
Provedení: Nataženou horní nohu co nejpomaleji zvedejte nahoru. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy, aniž byste ji položili. Vyměňte strany.



7. Boční svalstvo trupu

Výchozí poloha: Lehněte si na bok, nohy natažené, položené přes sebe, tělo opřené o pokrčenou paži.

Provedení: Zvedejte boky, dokud nohy a trup nevytvoří jednu linii. Záda držte rovná, bříško a zadeček stažené. Držte tak dlouho, jak je to možné. Vyměňte strany.

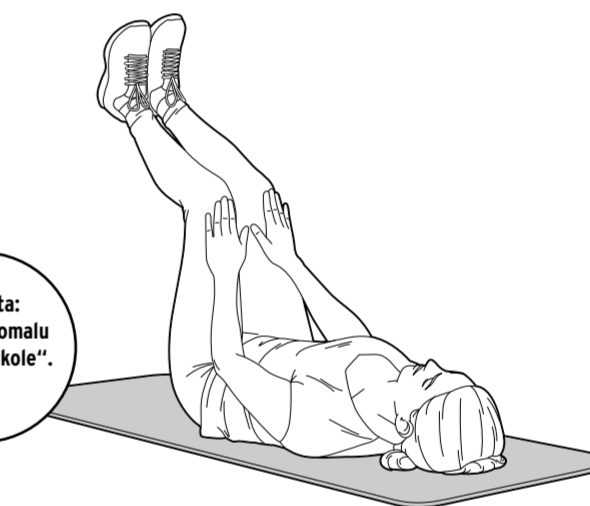


Tip: Podložku pod zapřenou paži mírně srolujte!

8. Spodní břišní svaly + přední stehenní svaly

Výchozí poloha: Položte se na záda, nohy zvedněte do vzduchu. Ruce položte na stehna. Bříško i zadeček jsou stažené.

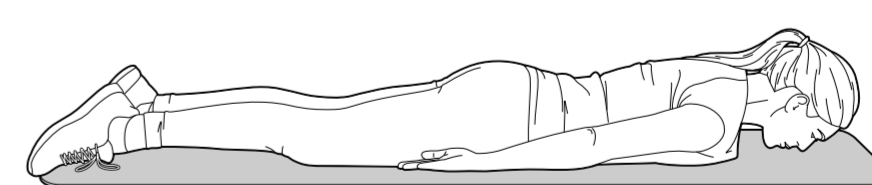
Provedení: Rukama tlačte na nohy a nohy tlačte proti rukám. Držte tak dlouho, jak je to možné.



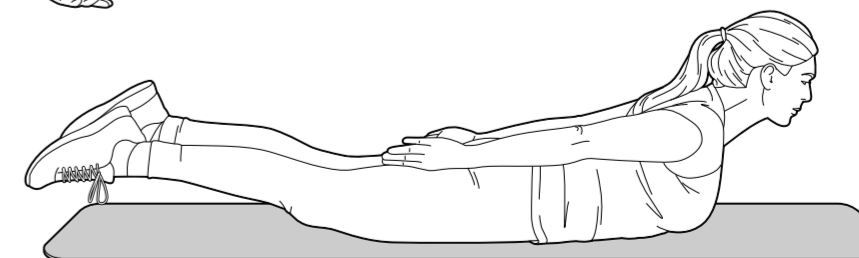
Varianta: Nohama pomalu „Jedte na kole“.

9. Záda

Výchozí poloha: Lehněte si rovně na břicho, paže leží podél těla. Bříško i zadeček jsou stažené.



Provedení: Trup, nohy a paže co nejvíce zvedejte - nenatahujte krk! Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



Po cvičení: Protahovací cviky

Základní poloha u všech protahovacích cviků: Vypněte hrudník, ramena tlačte dolů, mírně pokrčte kolena, špičky chodidel mírně vytočte směrem ven. Záda udržujte rovná! Polohy u jednotlivých cviků držte vždy přibližně 20-35 sekund.

