

Jóga + fitness cvičení

Vaše nové multifunkční podložky pomáhají při Vašem tréninku chránit kolena, ruce, zápěstí, nohy a boky a díky své neklouzavosti poskytují optimální oporu.

Pro Vaši bezpečnost

Pozorně si přečtěte bezpečnostní pokyny a použijte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, aby nedopatřením nedošlo ke zranění nebo škodám.

Uchovejte si tento návod pro pozdější potřebu. Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

Účel použití

Podložky jsou koncipovány jako podklad při cvičení v domácím prostředí. Nejsou vhodné pro komerční použití ve sportovních, zdravotnických a terapeutických zařízeních.

Pár tipů k józe

- Cvičte na teplém, klidném místě, kde Vás nic nerozptyluje, ale nikdy na přímém slunci.
- Noste volné, pohodlné oblečení. Provádějte cviky 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 a zahřejte svaly. 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 námahy si určujete sami.
- 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 břicho. Při cvičení vestoje udržujte nohy mírně pokrčené.

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

- Nepřepínajte se. Provádějte každý cvik pouze tak dlouho, jak to Vaše fyzická kondice dovolí. Pocítíte-li během cvičení bolest, okamžitě cvičení přerušte.**
- Je dobré si nechat ukázat správné provádění cviků od zkušeného trenéra jógy.

Důležité pokyny

Kontaktujte svého lékaře!

- Než začnete se cvičením, 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 vést k poškození Vašeho 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

- 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 podložky poškodit.
- 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 podložky zkontrolujte. Pokud vykazují poškození, přestaňte je používat.

Ošetřování

- Podložky lze v případě potřeby otřít vlhkým hadříkem.
- Po očištění nechte podložky oschnout na vzduchu při pokojové teplotě. Nepokládejte je na topení a nepoužívejte ani vysoušeč vlasů nebo podobné pomůcky!
- Podložky uchovávejte na chladném a suchém místě. Chraňte je před slunečním zářením, špičatými, ostrými nebo drsnými předměty a drsnými povrchy.

- Některé laky, plasty nebo prostředky na ošetřování podlahy mohou materiál výrobku napadat a změkčovat. Aby se zamezilo nežádoucím stopám na podlaze, pokládejte v případě potřeby pod výrobek protiskluzovou podložku a uchovávejte výrobek např. ve vhodné krabici.

- I** Z výrobně technických důvodů může být při prvním rozbalení výrobku cítit mírný zápach. Je naprosto neškodný. Vybalte výrobek a nechte jej dobře vyvětrat. Zápach za krátkou chvíli zmizí. Zajistěte přitom dostatečné větrání!

Materiál: PU pěna
Rozměry: cca 240 x 180 x 22 mm (d x š x v)
Hmotnost: každá cca 110 g



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

Číslo výrobku: 614 738

Vnější část stehen

Výchozí poloha: Jednou nohou stůjte na podložce a pro lepší rovnováhu rozpažte natažené paže.

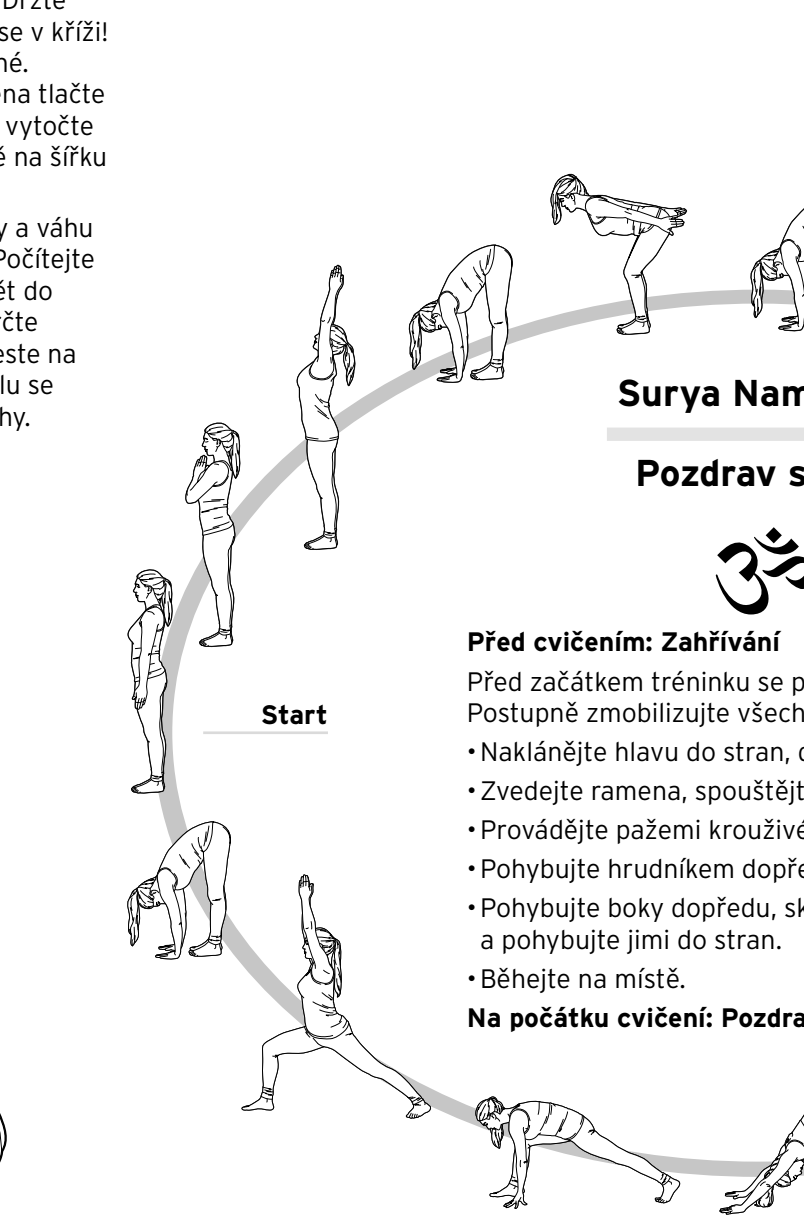
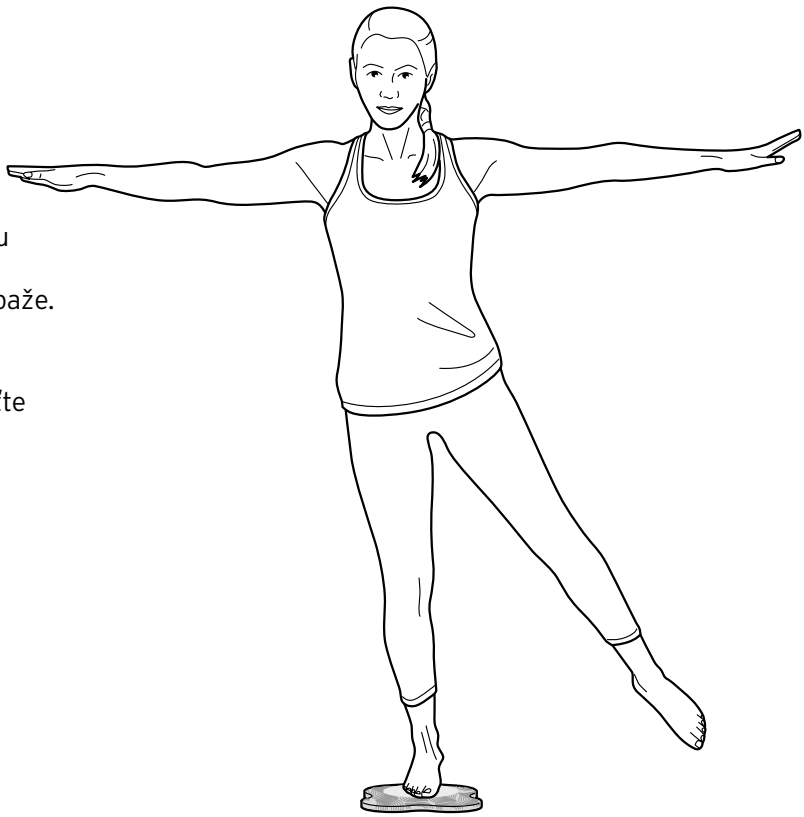
Provedení: Volnou nohu držte rovně a co nejdále unožte. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

Vyměňte strany.

Lýtka

Výchozí poloha: Pokud stojíte, mějte vždy mírně pokrčené nohy. Držte záda rovná - neprohýbejte se v kříži! Bříško i zadeček jsou stažené. Zvedněte hrudní kost, ramena tlačte dolů, špičky chodidel mírně vytočte směrem ven. Nohy přibližně na šířku ramen, paže visí dolů.

Provedení: Napněte kotníky a váhu přeneste na bříška nohou. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Potom pokrčte kotníky a váhu nohou přeneste na paty. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



Surya Namaskar

Pozdrav slunci



Před cvičením: Zahřívání

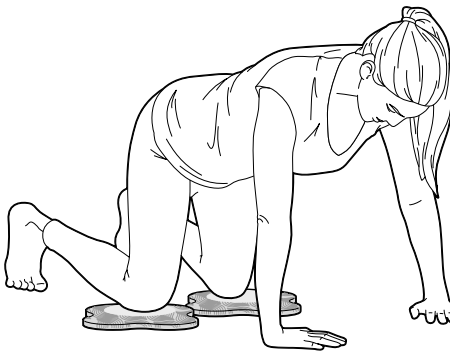
Před začátkem tréninku se přibližně 10 minut zahřívajte. Postupně zmobilizujte všechny části těla:

- Nakláňěte hlavu do stran, dopředu a dozadu.
- Zvedejte ramena, spouštějte je dolů a kroužte 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.

Na počátku cvičení: Pozdrav slunci

Prsa + triceps

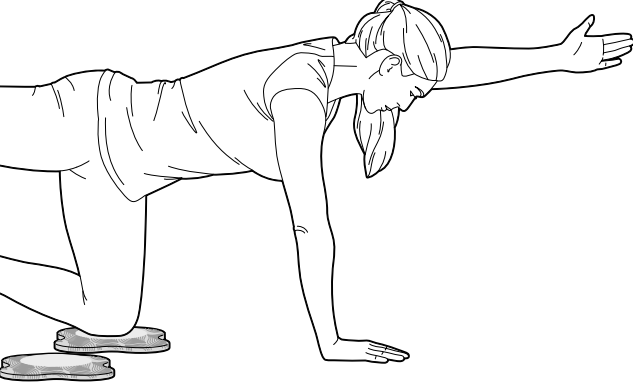
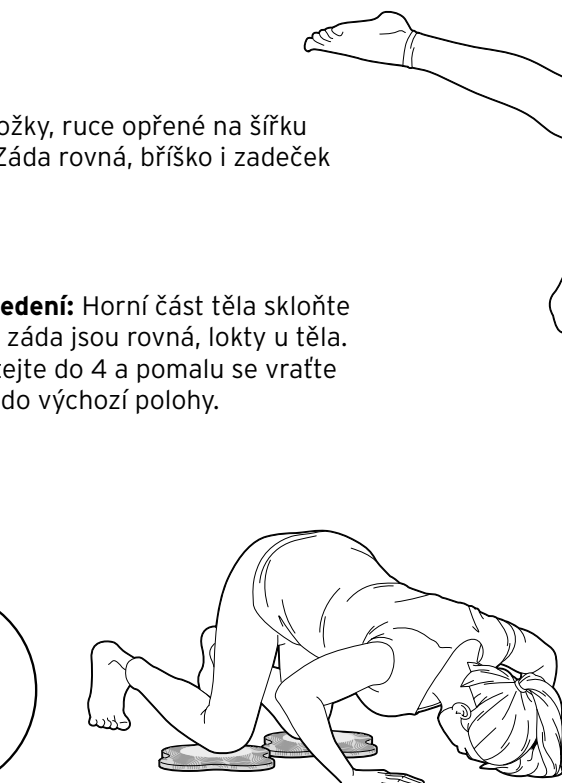
Výchozí poloha: Klekněte si na podložky, ruce opřené na šířku ramen,paže nejsou úplně propnuté. Záda rovná, bříško i zadeček jsou stažené, pohled směřuje k zemi.



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



Varianta:
Pro intenzivnější trénink dejte ruce blíže k sobě



!
Pokud by Vás i přes podložku začala bolet kolena, cvičení ihned ukončete.

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.



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 i 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.

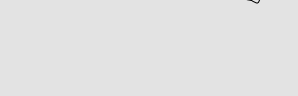
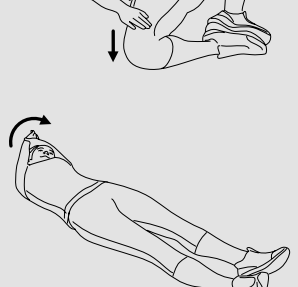
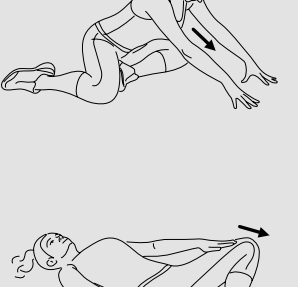
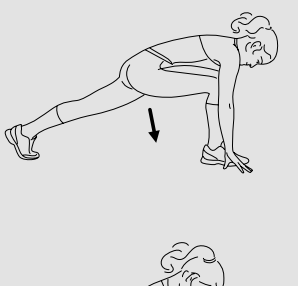
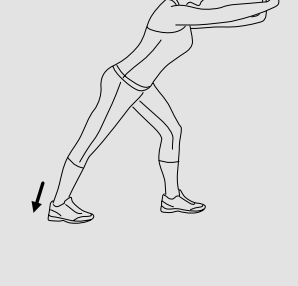
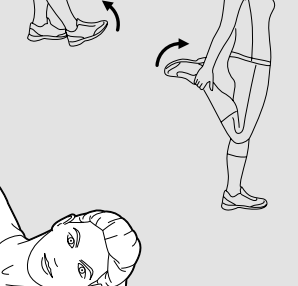
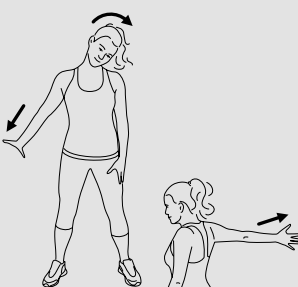
Vyměňte strany.

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 cca 20-35 sekund.



Cvičenia jogy a fitness

Vaše nové multifunkčné podložky vám pomôžu ochrániť kolená, ruky, zápästia, nohy a boky a vďaka svojej neklzavosti poskytnú dobrú stabilitu pri cvičení.

Pre vašu bezpečnosť

Pozorne si prečítajte bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte iba podľa opisu v tomto návode, aby nedopatrením nedošlo k poraneniám alebo škodám.

Uchovajte si tento návod na neskoršie použitie. Ak výrobok postúpíte inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

Účel použitia

Podložky sú určené ako podklad pri cvičení v domacom prostredí. Nie sú vhodné na komerčné použitie v zdravotníckych alebo terapeutických zariadeniach.

Pár tipov k joge

- Cvičte na teplom, pokojnom mieste bez rušivých vplyvov, avšak nie priamo na slnku.
- Noste voľný, pohodlný odev. Cvičte vždy naboso. Zložte si hodinky a šperky
- Pred začiatkom cvičenia počkajte po menšom jedle 1 - 2 hodiny, po väčšom jedle 3 - 4 hodiny.
- Cvičenie orientujte podľa vašej telesnej kondície. Ak nie ste zvyknutí na telesnú námahu, začínajte nízkym počtom cvikov. Cviky vykonávajte pomaly a cielavedome. Cvičte 2 - 5 krát týždenne.
- Pred cvičením jogy sa rozohrejte zahrievacími cvikmi. Cvičenie ukončite strečingovou fázou trvajúcou 5 - 15 minút.
- Nesnažte sa o naťahovanie za každú cenu. Polohy zaujímajte iba s takou intenzitou, aby vám to bolo príjemné. K tomu patrí aj mierny pocit ťahu. Len čo ucítite závrate, bolesti alebo ťažkosti, okamžite prerušte cvičenie. Cviky pôsobia, aj keď ich ešte nezvládnete dokonale.
- Dbajte na dýchanie: Nádychujte sa hlboko „do rebier“. Skôr dýchajte do hrudného koša ako do brucha. Intenzívne využívajte pľúcnu kapacitu. Nádych a výdych majú trvať rovnako dlho. Len čo spozorujete nepravidelné dýchanie, dajte si prestávku. Je to príznak poklesu vašej koncentrácie. Pri joge nejde o výkon. Sami si určíte tempo a stupeň námahy.
- Cviky vykonávajte vždy na obe strany.
- Cviky vykonávajte koncentrovane. Pri cvikoch sa nerozpätľujte.
- Pri všetkých cvikoch držte chrbát vystretý - neprehýňajte sa! Napnite sedacie a brušné svaly. Pri cvikoch v stojí majte nohy mierne pokrčené.

i Cviky by ste mali spočiatku vykonávať pred zrkadlom, aby ste dokázali lepšie kontrolovať držanie tela.

Nepresilujte sa. Cvičenie vykonávajte len dovtedy, kým to zodpovedá vašej telesnej kondícii. Ak ucítite počas cvičenia bolesť, okamžite prerušte cvičenie.

• Odporúčame, aby ste si konkrétne vykonávanie cvikov nechali predviesť skúseným učiteľom jogy.

Dôležité upozornenia

Spýtajte sa svojho lekára!

- Pred začiatkom cvičenia sa poradte so svojím lekárom. Spýtajte sa ho, aký rozsah cvičenia je pre vás primeraný.**
- Pri špecifických obmedzeniach, ku ktorým patria napr. používanie kardiostimulátora, tehotenstvo, problémy s krvným obehom, zápalové ochorenia kĺbov alebo šliach, ortopedické ťažkosti, musí cvičenie odsúhlasiť lekár. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže ohroziť vaše zdravie!
- Ak by ste spozorovali niektorý z nasledujúcich symptómov, okamžite ukončite cvičenie a vyhľadajte lekára: nevoľnosť, závrat, nadmerná dýchavičnosť alebo bolesti v hrudi. Pri bolestiach kĺbov a svalov okamžite ukončite tréning.
- Náčinié nie je vhodné na terapeutické cvičenia!

NEBEZPEČENSTVO poranení

- Dbajte na dobré vetranie tréningovej miestnosti. Zabráňte však prievanu.
- Nenoste šperky ako prstene alebo náramky. Pri cvičení sa môžete poraniť a poškodiť podložky.
- Podklad musí byť plochý a rovný.
- Pri cvičení dbajte na dostatok voľného priestoru na pohyby. Cvičte v dostatočnej vzdialenosti od iných osôb. Do priestoru cvičenia nesmú zasahovať ani žiadne predmety.
- Skontrolujte podložky pred každým použitím. Ak zistíte poškodenia, nepoužívajte ich viac.

Ošetrovanie

- Podložky sa môžu v prípade potreby utierať navlhko.
- Po vyčistení nechajte podložky schnúť voľne na vzduchu pri izbovej teplote. Neukladajte ich na vykurovacie telesá a nepožívajte ani fén a pod.!
- Podložky uchovajte na chladnom a suchom mieste. Chráňte ich pred slnečným žiarením, ako aj špicatými, ostrými alebo drsnými predmetmi a povrchmi.
- Niektoré laky, plasty alebo ošetrovacie prostriedky na podlahy môžu rozleptať alebo zmäkčiť materiál výrobku. Aby ste predišli nepekným šmuhám na podkladoch, položte pod výrobok prípadne protišmykovú podložku a výrobok uchovajte napr. vo vhodnej škatuli.

i Z výrobných dôvodov môžete pri prvom vybalení výrobku ucítiť mierny zápach. Je úplne neškodný. Vybaľte výrobok a nechajte ho dobre vyvetrať. Zápach sa stratí zakrátko. Zabezpečte dostatočné vetranie!

Materiál: PU pena
Rozmer: cca 240 x 180 x 22 mm (d x š x h)
Hmotnosť: každá cca 110 g



www.tchibo.sk/navody

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

Číslo výrobku: 614 738

Vonkajšie partie stehien

Východisková poloha: Postavte sa na podložku jednou nohou a na dosiahnutie lepšej stability upažte paže.

Realizácia: Udržiavajte voľnú nohu vystretú a zdvihnite ju čo najviac bokom. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

Zmena strán.

Predkolenia

Východisková poloha:

V stojí, nohy mierne pokčené. Chrbát rovný - neprehýbajte sa! Napnite brušné a sedacie svaly. Vypnite hrud', stiahnite plecía, vytočte špičky chodidiel mierne von! Rozkročte chodidlá na šírku pliec, spustite paže pozdĺž tela.

Realizácia: Napnite sa v členkových kĺboch a preneste telesnú hmotnosť na brušká chodidiel. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Následne sa ohnite v členkových kĺboch a preneste telesnú hmotnosť na päty. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

Driek, brušné svaly, plecía + paže

Východisková poloha:

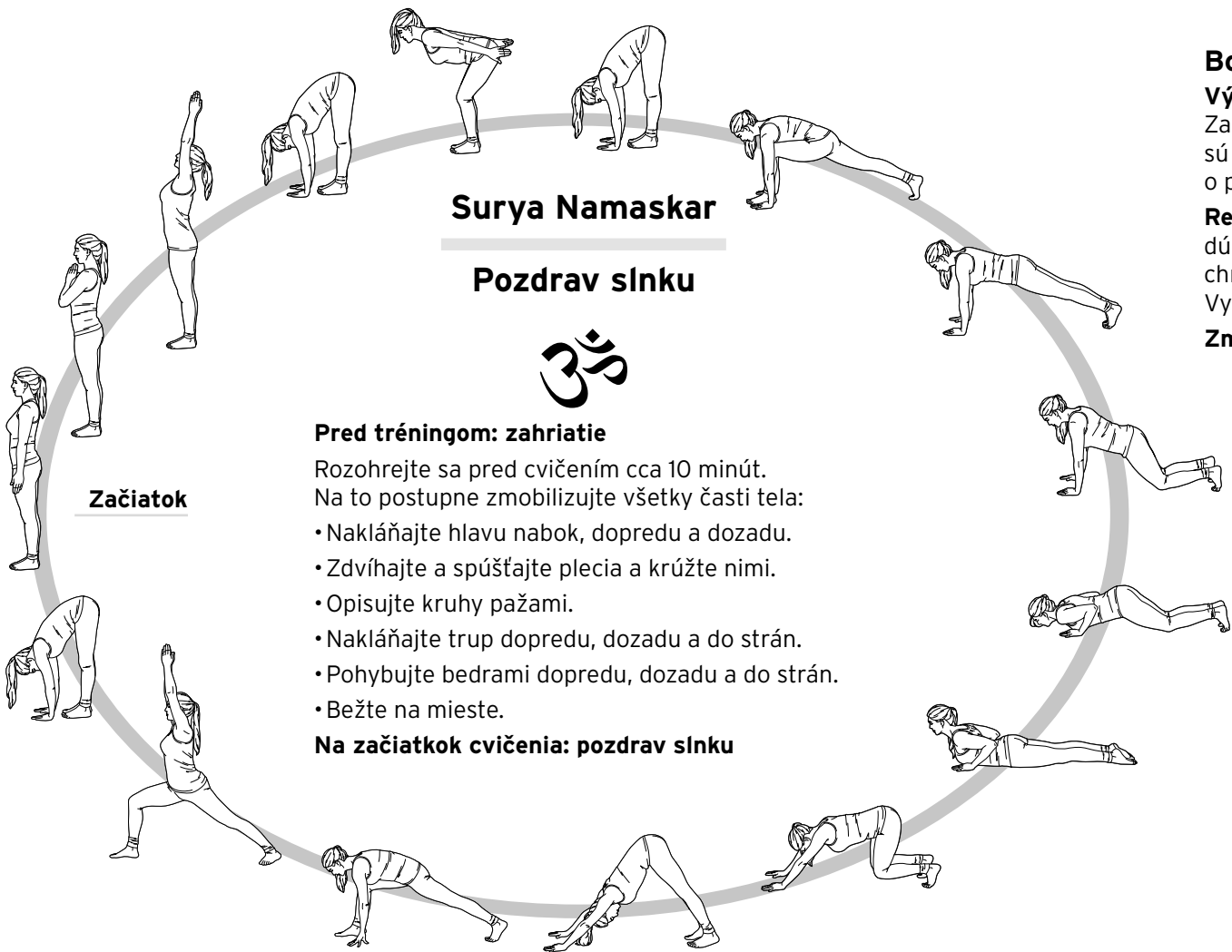
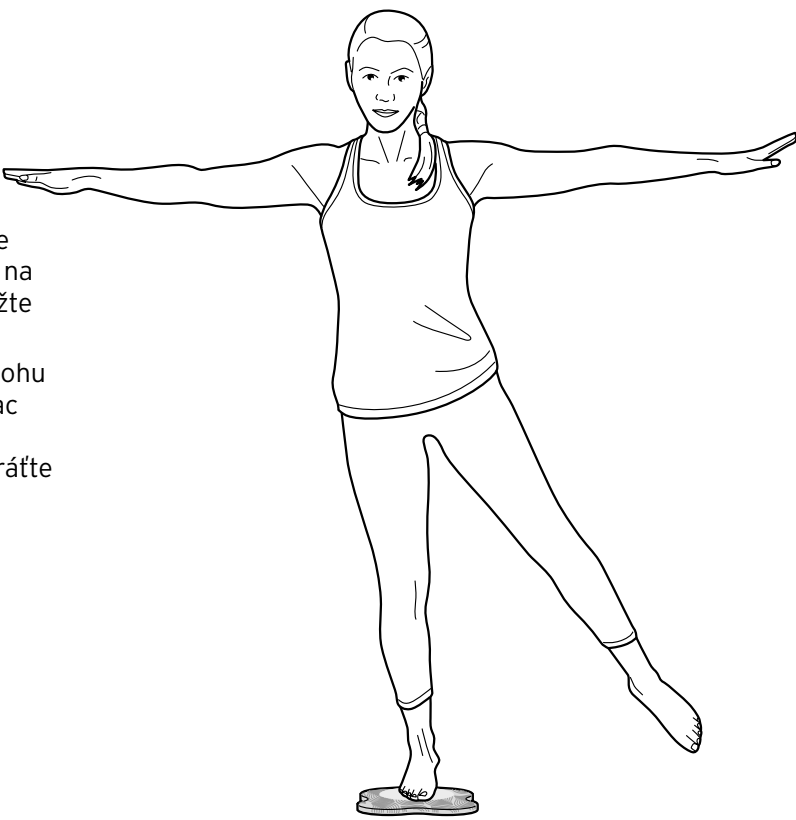
V podpore po ležiačky s nie celkom vystretými pažami. Hlava, chrbát a nohy vytvárajú líniu. Napnite brušné a sedacie svaly.

Realizácia: Vydržte čo najviac.

Driek, brušné svaly, plecía + paže

Východisková poloha: Podpor ležmo na predlaktiach. Hlava, chrbát a nohy vytvárajú líniu. Napnite brušné a sedacie svaly.

Realizácia: Vydržte čo najviac.



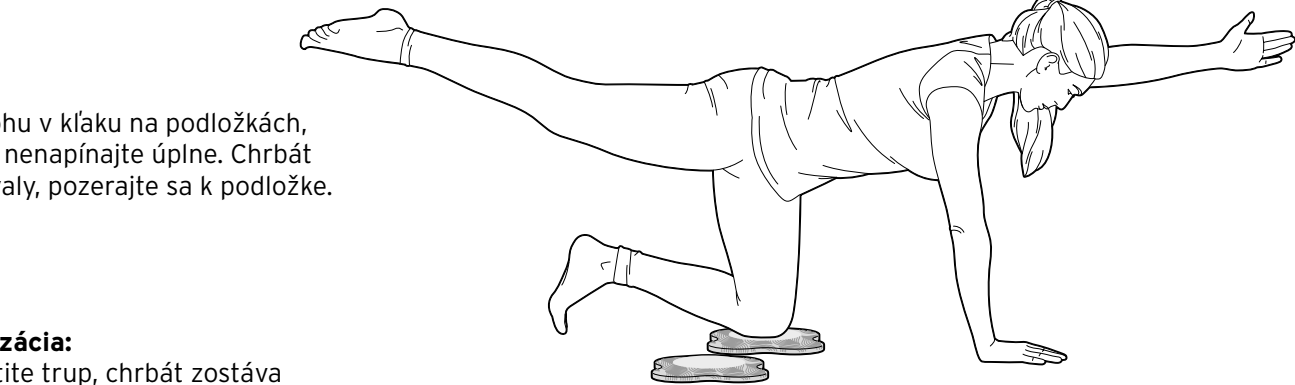
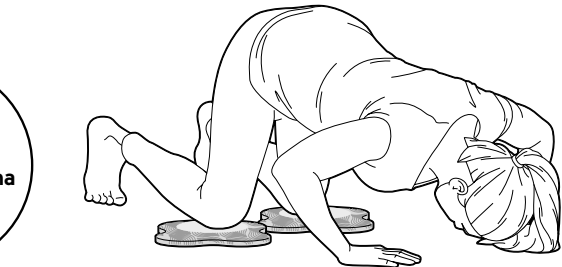
Hrud' + triceps

Východisková poloha: Zaujmite polohu v kláku na podložkách, ruky podoprite na šírku ramien, paže nenapínajte úplne. Chrbát vystretý, napnite brušné a sedacie svaly, pozerajte sa k podložke.

Realizácia:

Spustite trup, chrbát zostáva vystretý, lakťe sú pri tele. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

Variant: Na zintenzívnenie cvičenia dajte ruky trochu tesnejšie k sebe.



Realizácia: Vystrite jednu nohu dozadu, predpažte protiľahlú pažu. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

Zmena strán.

Plecía, paže, driek, brušné svaly, sedacie svalstvo + zadné svalstvo nôh

Východisková poloha: V polohe na štyroch, ruky na šírku ramien, paže nenapínajte úplne. Chrbát vystretý, napnite brušné a sedacie svaly, pozerajte sa k podložke.

Realizácia: Vystrite jednu nohu dozadu, predpažte protiľahlú pažu. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

Zmena strán.

! Ak sa napriek podložkám vyskytnú bolesti v kolenách, okamžite ukončite cvičenie.

Po cvičení: strečingové cviky

Základná poloha pri všetkých strečingových cvikoch: Vypnite hrud', hlboko zatahňte plecía, mierne pokrčte kolená, vytočte špičky chodidiel mierne von. Vystrite chrbát!

Vydržte v polohách pri cvičeniach vždy cca 20 - 35 sekúnd.

