

Ćwiczenia jogi i fitness

Państwa nowe podkładki wielofunkcyjne pomagają chronić kolana, dłonie, nadgarstki, stopy oraz biodra podczas treningu, a dzięki dobrym właściwościom antypoślizgowym zapewniają optymalną przyczepność.

Dla bezpieczeństwa użytkownika

Dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i użytkować produkt wyłącznie w sposób opisany w tej instrukcji, aby uniknąć niezamierzonych urazów ciała lub uszkodzeń sprzętu.

Zachować instrukcję do późniejszego wykorzystania. W razie zmiany właściwości produktu przekazać również tę instrukcję.

Przeznaczenie

Podkładki służą jako podłoże podczas ćwiczeń w warunkach domowych. Nie nadają się do zastosowań komercyjnych w branży sportowej ani w ośrodkach medyczno-terapeutycznych.

Kilka informacji na temat ćwiczenia jogi

- Ćwiczenia należy wykonywać w ciepłym, cichym i spokojnym miejscu, jednak nie bezpośrednio na słońcu.
- Do ćwiczenia należy zawsze zakładać luźną, wygodną odzież. Ćwiczenia wykonywać zawsze boso. Zdjąć zegarek oraz biżuterię.
- Po niewielkim posiłku należy odczekać od 1 do 2 godzin i dopiero rozpoczynać ćwiczenia. W przypadku większego posiłku czas między posiłkiem a początkiem ćwiczeń powinien wynosić od 3 do 4 godzin.
- Intensywność ćwiczeń należy dostosować do własnych możliwości fizycznych. Jeśli użytkownik nie jest przyzwyczajony do wysiłku fizycznego, na początku należy ograniczyć się jedynie do kilku powtórzeń. Wszystkie ćwiczenia należy wykonywać powoli i świadomie. Jogę należy ćwiczyć od 2 do 5 razy w tygodniu.
- Przed przystąpieniem do właściwych ćwiczeń należy przeprowadzić rozgrzewkę. Ćwiczenia zawsze kończyć fazą odprężenia, trwającą od 5 do 15 minut.
- Nie należy rozciągać mięśni na siłę. Podczas ćwiczeń pogłębiać pozycje tak długo, jak są one jeszcze odczuwane jako przyjemne. Zalicza się do tego również lekkie uczucie rozciągania. Należy jednak natychmiast zakończyć ćwiczenie, jeżeli wystąpią zawroty głowy, ból lub inne dolegliwości. Ćwiczenia przynoszą efekt nawet wówczas, gdy ćwiczący ich jeszcze w pełni nie opanował.
- Należy pamiętać o właściwym oddechu i oddychać głęboko, tak aby rozszerzyły się żebra. Starać się przy tym wciągać powietrze bardziej do klatki piersiowej niż do brzucha. Starać się intensywnie wykorzystać pojemność płuc. Wdech oraz wydech powinny trwać tak samo długo. W przypadku stwierdzenia nierównomiernego oddechu należy koniecznie zrobić przerwę w ćwiczeniach. Niemiarowy oddech jest oznaką spadku ogólnej koncentracji. Należy pamiętać, że w jodze nie chodzi o osiągnięcie wyników i bicie rekordów. Użytkownik powinien sam określić sobie tempo oraz stopień wysiłku podczas ćwiczeń.
- Ćwiczenia należy wykonywać zawsze z obu stron ciała.
- Ćwiczenia należy wykonywać w skupieniu. Podczas wykonywania ćwiczeń nie rozpraszać się.
- Podczas wykonywania wszystkich ćwiczeń należy trzymać plecy prosto - nie wyginać kręgosłupa w stronę brzuszną! Naprężyć pośladki i brzuch. Podczas wykonywania ćwiczeń w pozycji stojącej nogi powinny być lekko ugięte w kolanach.

Jeżeli przystępują Państwo do jakiegoś ćwiczenia po raz pierwszy, należy je wykonać przed lustrem, aby lepiej kontrolować swoją postawę i ułożenie ciała podczas ćwiczenia.

- **Nie należy się zbyttnio forsować. Każde ćwiczenie należy wykonywać tak długo, na ile pozwala Państwa kondycja fizyczna. Jeśli podczas wykonywania danego ćwiczenia wystąpią jakiegokolwiek dolegliwości lub ból, należy natychmiast przerwać to ćwiczenie.**
- Zaleca się poproszenie doświadzonego trenera jogi o to, aby zaprezentował prawidłowe wykonywanie ćwiczeń.

Ważne wskazówki

Zaleca się konsultację z lekarzem!

- **Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultować się z lekarzem i zapytać o zalecaną intensywność ćwiczeń.**
- W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. wszczepiony rozrusznik serca, ciąża, dolegliwości układu krążenia, choroby zapalne stawów lub ścięgien czy dolegliwości ortopedyczne, ćwiczenia muszą być uzgodnione z lekarzem. Nieprawidłowo wykonywany lub zbyt intensywny trening może zagrażać zdrowiu użytkownika!
- Należy natychmiast przerwać trening i udać się do lekarza, jeśli wystąpi któryś z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, duszności lub ból w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie treningu konieczne jest również w przypadku pojawienia się bólu w stawach i mięśniach.
- Produkt nie nadaje się do treningu terapeutycznego!

NIEBEZPIECZEŃSTWO obrażeń ciała

- Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie przewietrzane. Unikać jednak przeciągów.
- Nie nosić żadnej biżuterii (np. pierścionków, bransoletek). Może ona spowodować obrażenia ciała lub uszkodzić podkładki.
- Podłoże musi być płaskie i równe.
- Podczas treningu należy zwrócić uwagę na wystarczającą przestrzeń do ćwiczeń. Ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem odpowiedniej odległości od innych osób. W przestrzeni treningowej nie mogą się też znajdować żadne przedmioty.
- Przed każdym użyciem sprawdzić stan podkładek. Jeżeli wykazują one uszkodzenia, należy zaprzestać ich używania.

Pielęgnacja

- ▷ W razie potrzeby przetrzeć podkładki wilgotną ściereczką.
- ▷ Po umyciu odłożyć podkładki do wyschnięcia na powietrzu w temperaturze pokojowej. Nie kłaść podkładek na grzejniku/kaloryferze ani nie suszyć za pomocą suszarki do włosów itp.!
- ▷ Przechowywać podkładki w chłodnym i suchym miejscu. Chronić je przed działaniem promieni słonecznych oraz przed spiczastymi, ostrymi i szorstkimi przedmiotami i powierzchniami.
- Niektóre lakiery, tworzywa sztuczne lub środki do pielęgnacji podłóg mogą wejść w agresywne reakcje z produktem i rozmiękczyć go. Aby uniknąć niepożądanych śladów na podłogach, należy w razie potrzeby umieścić pod produktem antypoślizgową podkładkę i przechowywać produkt np. w odpowiednim pudełku.

Ze względów produkcyjno-technicznych przy pierwszym rozpakowaniu produktu może wydzielać się lekki zapach. Zjawisko to jest całkowicie nieszkodliwe. Rozpakować produkt i odczekać, aż się wywietrzy. Po niedługim czasie zapach zniknie. Należy zadbać o wystarczającą wentylację pomieszczenia!

Materiał: pianka poliuretanowa
Wymiary: ok. 240 x 180 x 22 mm (dł. x szer. x wys.)
Masa: ok. 110 g każda



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

Numer artykułu: 614 738

Zewnętrzna część ud

Pozycja wyjściowa: Jedna noga stoi na podkładce, ręce wyprostowane na boki dla lepszej równowagi.

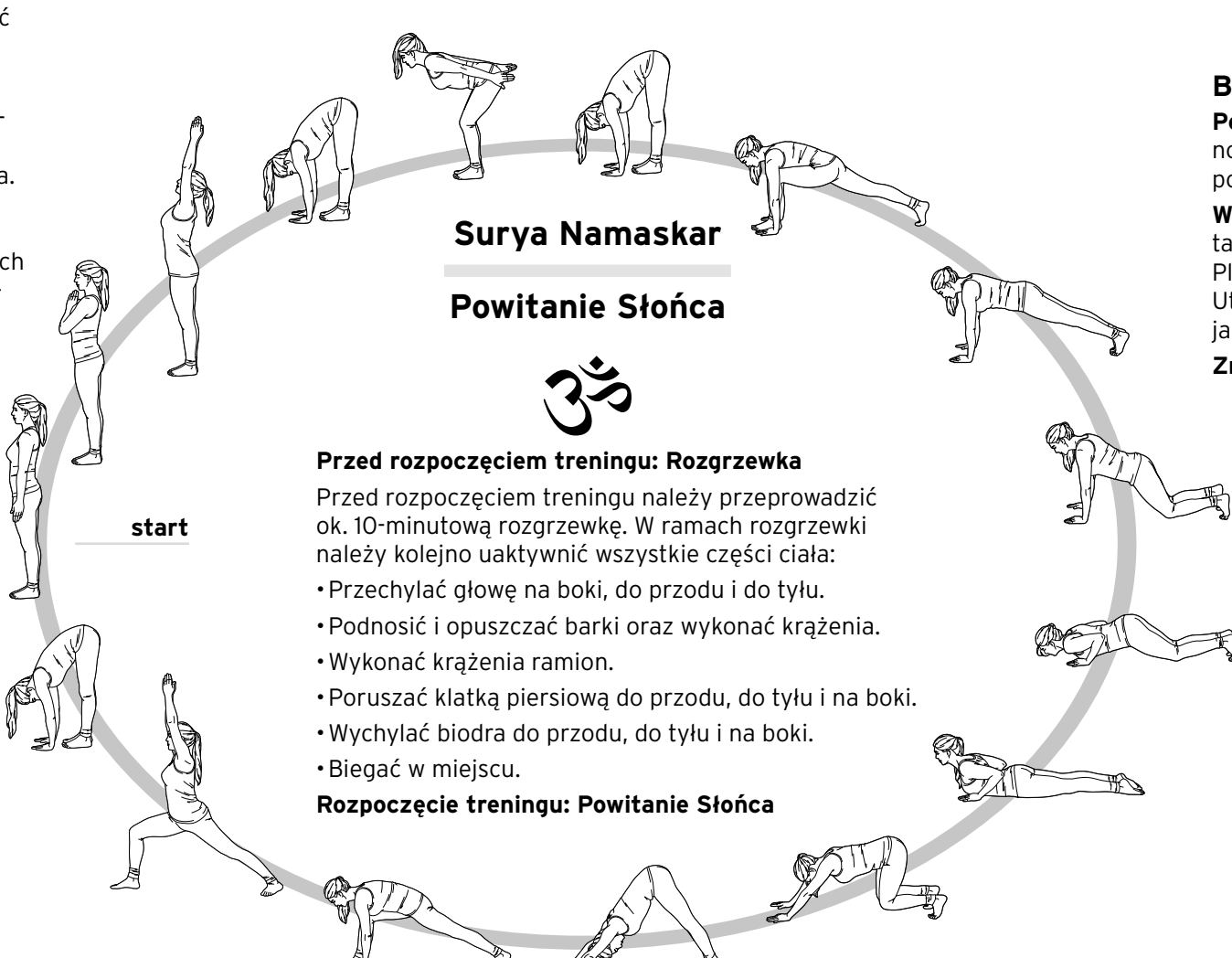
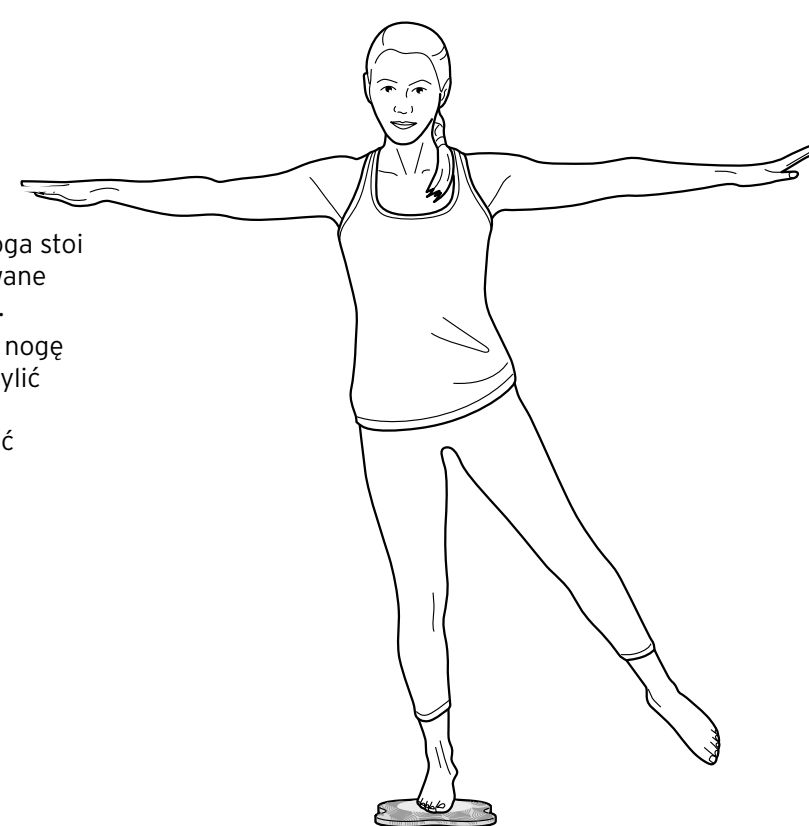
Wykonanie ćwiczenia: Wolną nogę trzymać wyprostowaną i odchylić jak najdalej w bok. Policzć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

Zmiana stron.

Podudzia

Pozycja wyjściowa: Stojąca, nogi lekko zgięte. Plecy proste - nie wyginać kręgosłupa w stronę brzuszną! Pośladki i brzuch napięte. Unieść mostek, opuścić ramiona, końce stóp obrócić nieco na zewnątrz. Stopy rozstawione mniej więcej na szerokość barków, ręce zwisają luźno.

Wykonanie ćwiczenia: Stając na palcach (wyprostować stawy skokowe) i przenieść ciężar ciała na przedstopia. Policzć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Następnie powrócić do stania na całych stopach (zgiąć stawy skokowe) i przenieść ciężar ciała na pięty. Policzć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



Surya Namaskar

Powitanie Słońca



Przed rozpoczęciem treningu: Rozgrzewka

Przed rozpoczęciem treningu należy przeprowadzić ok. 10-minutową rozgrzewkę. W ramach rozgrzewki należy kolejno uaktywnić wszystkie części ciała:

- Przechylać głowę na boki, do przodu i do tyłu.
- Podnosić i opuszczać barki oraz wykonać krążenia.
- Wykonać krążenia ramion.
- Poruszać klatką piersiową do przodu, do tyłu i na boki.
- Wychylać biodra do przodu, do tyłu i na boki.
- Biegać w miejscu.

Rozpoczęcie treningu: Powitanie Słońca

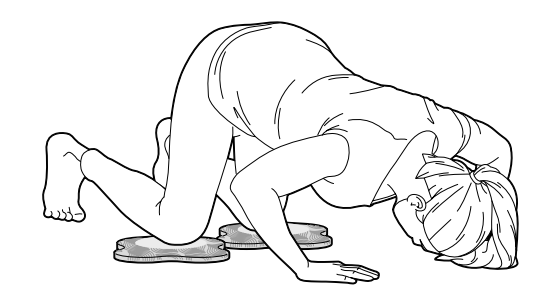
Klatka piersiowa + tricepsy

Pozycja wyjściowa: Klęczenie na podkładkach, dłonie rozstawione na szerokość barków i oparte na podłożu, ręce bez przeprostu. Plecy proste, brzuch i pośladki napięte, spojrzenie skierowane na podłogę.

Wykonanie ćwiczenia: Obniżyć tułów, plecy pozostają proste, łokcie przy ciele. Policzć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

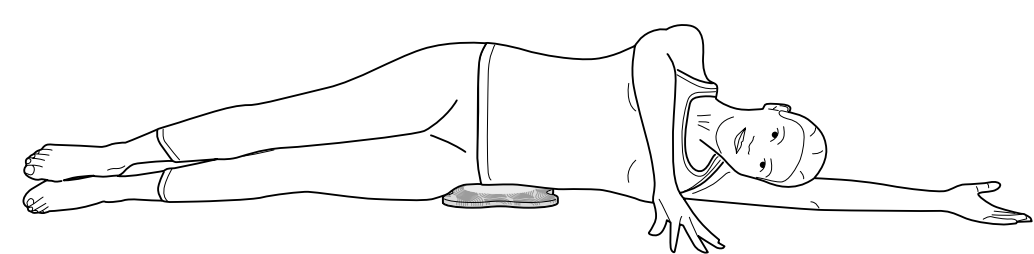


Wariant ćwiczenia: Aby ćwiczyć intensywniej, należy zbliżyć dłonie do siebie.



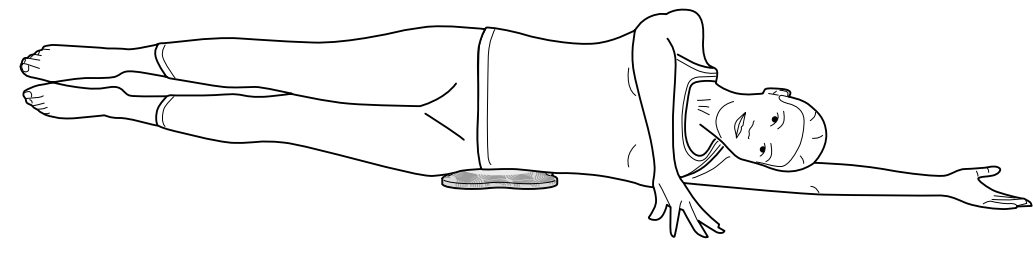
Zewnętrzna + wewnętrzna część ud, mięśnie brzucha

Pozycja wyjściowa: Leżenie bokiem z biodrem opartym na podkładce. Dolna ręka wyprostowana do góry, głowa spoczywa na jej ramieniu. Druga ręka oparta przed sobą.



Wykonanie ćwiczenia: Unieść obie nogi jak najwyżej w bok. Policzć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

Zmiana stron.

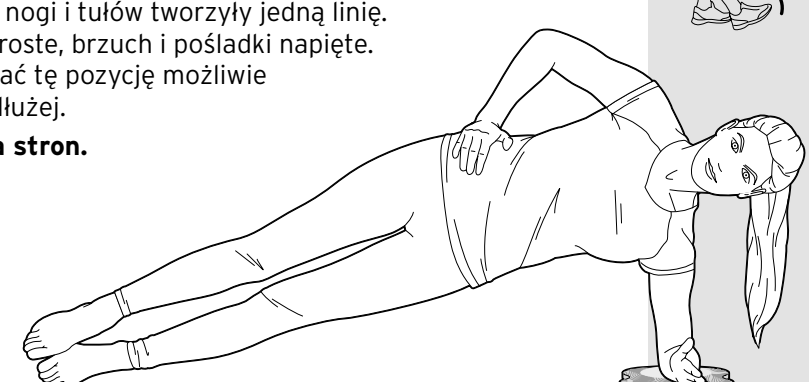


Boczne mięśnie tułowia

Pozycja wyjściowa: Leżenie na boku, nogi wyprostowane jedna na drugiej, podparcie na zgiętej w łokciu ręce.

Wykonanie ćwiczenia: Unieść biodra, tak aby nogi i tułów tworzyły jedną linię. Plecy proste, brzuch i pośladki napięte. Utrzymać tę pozycję możliwie jak najdłużej.

Zmiana stron.

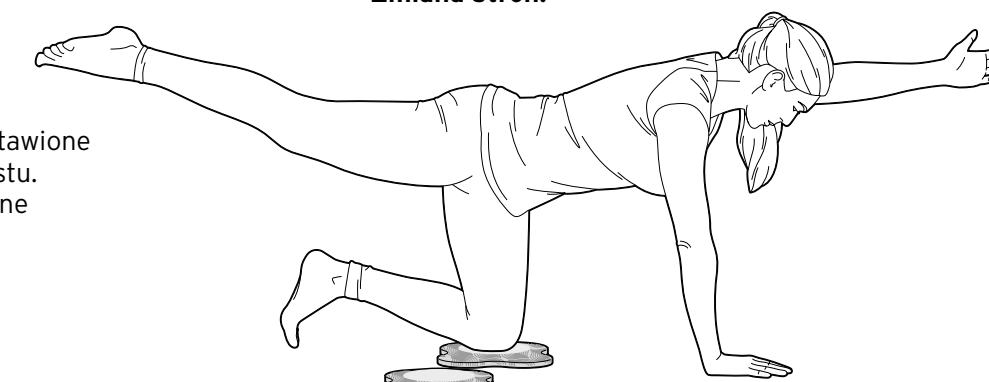


Barki, ramiona, tułów, brzuch, pośladki + tylne mięśnie nóg

Pozycja wyjściowa: Pozycja klęku podpartego, ręce rozstawione na szerokość barków, bez przeprostu. Plecy proste, brzuch i pośladki napięte, spojrzenie skierowane na podłogę.

Wykonanie ćwiczenia: Wyprostować jedną nogę do tyłu i dodatkowo wyprostować przeciwległą rękę do przodu. Policzć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

Zmiana stron.



Jeśli mimo użycia podkładek wystąpią bóle, należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.

Po treningu: ćwiczenia rozciągające

Pozycja podstawowa przy wszystkich ćwiczeniach rozciągających: Mostek uniesiony, barki nisko, nogi lekko ugięte w kolanach, stopy skierowane lekko na zewnątrz. Trzymać plecy prosto!

Pozycje określone w ćwiczeniach należy utrzymywać każdorazowo przez ok. 20-35 sekund.

