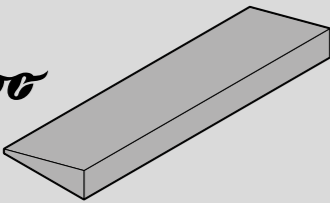


Tchibo

CS



Klín na jógu

Tréninkový plakát

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 124740AB5X5XII · 2022-04

Vážení zákazníci,

Váš nový klín na jógu Vás podpoří při provádění cvičení jogistických, posilovacích a protahovacích cviků, neboť stabilizuje, optimalizuje držení např. při podřepu, a odlehčuje klouby nohou a rukou.

Váš tým Tchibo

Bezpečnostní pokyny

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

Účel použití

Klínek na jógu je určeno jako pomůcka při gymnastických cvičeních v domácím prostředí. Není vhodný pro komerční použití ve fitness studiích a terapeutických zařízeních.

NEBEZPEČÍ pro děti

- Obalový materiál udržujte mimo dosah dětí. Mimo jiné hrozí i nebezpečí udušení!

VÝSTRAHA - nebezpečí poranění

- Při cvičení dbejte na dostatek volného prostoru pro pohyb. Do oblasti cvičení nesmí vyčnívat žádné předměty. Cvičte v dostatečném odstupu od ostatních osob.

Zeptejte se svého lékaře!

- Než začnete s tréninkem, poradte se se svým lékařem. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu je pro Vás cvičení vhodné.**
- U zvláštních omezení, jako jsou např. používání kardiostimulátoru, těhotenství, 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, závrať, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou. Cvičení okamžitě ukončete také při bolestech kloubů a svalů.
- Nevhodné k terapeutickým účelům!

Pár tipů k józe

Mějte na paměti následující: U jógy velmi záleží na správném držení těla a přesném provádění cvičení. Zde Vám můžeme ukázat pouze několik příkladů. Jógu byste se měli učit pod vedením školených trenérů, abyste hned zkraje se vyvarovali cvičebních sestav, které by ohrozily Vaše zdraví!

- Cvičte na teplém, klidném místě, na kterém Vás nic nerozptyluje.
- Noste volné, pohodlné oblečení. Cvičení provádějte přednostně bosí. Položte si pod sebe podložku na jógu. Odložte hodinky a šperky.
- Po menším jídle vyčkejte 1 - 2 hodiny, než začnete cvičit, po větším nebo těžším jídle 3 - 4 hodiny.
- Před cvičením se nejdřív rozcvičte a zahřejte svaly. Cvičení vždy zakončete fází uvolnění v trvání minimálně 5 minut.

- Přizpůsobte cvičení své osobní fyzické kondici. Pokud nejste zvyklí se fyzicky namáhat, provádějte zpočátku jen pár cviků. Provádějte všechny cviky pomalu a vědomě. Cvičte 2-5krát týdně.
- 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 bolest nebo obtíže, okamžitě cvičení ukončete.
- 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, okamžitě si udělejte přestávku. Je to známkou toho, že Vaše soustředěnost klesá. U jógy nejde o lámání rekordů. Tempo a stupeň námahy si určujete sami.
- Necvičte, když jste unavení nebo nesoustředění. Před cvičením a po něm pijte dostatečné množství tekutin.
- Zajistěte, aby byl cvičební prostor dobře větrán. Vyvarujte se však průvanu.

Před cvičením: zahřívání


Před začátkem cvičení se přibližně 10 minut zahřívejte. Postupně zmobilizujte všechny části těla:

- Naklánějte hlavu do stran, dopředu a dozadu.
- Zvedejte ramena, spouštějte je dolů a kružte 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.
- Jógu začínejte pozdravem slunci.

Po cvičení: uvolnění

Trénink zakončete asi 5 minutami hlubokého uvolnění. Položte se na záda, zavřete oči a vědomě pozorujte vlastní dech. V myšlenkách cestujte tělem. Pociťujte svoje svaly a potom je opět uvolněte.

Ošetřování

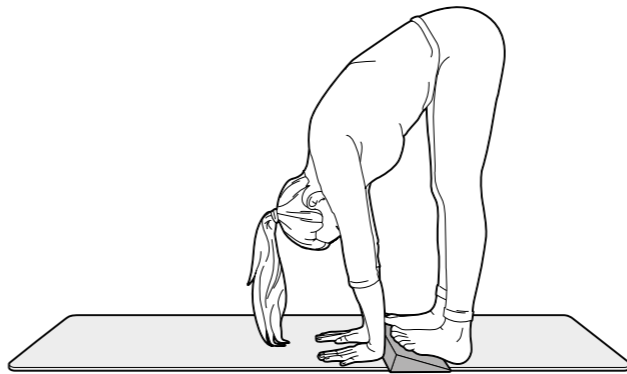
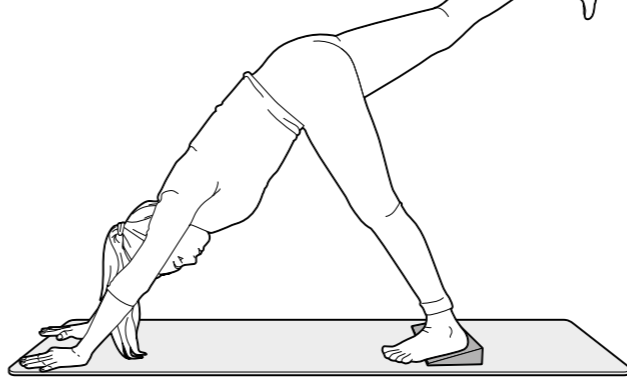
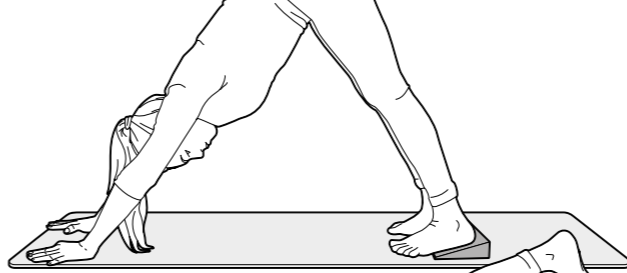
 Z výrobně technických důvodů může být při prvním rozbalení výrobku cítit mírný zápach. Je naprosto neškodný. Nechte výrobek před prvním použitím důkladně vyvětrat. Zápach za krátkou chvíli zmizí.

▷ Výrobek lze otírat vlhkým hadříkem.

POKYN - věcné škody:

- K čištění výrobku nepoužívejte žádné čisticí prostředky.
- Výrobek skladujte tak, aby byl chráněný před přímým slunečním zářením. Nevystavujte jej teplotám nižším než -10 °C ani vyšším než +50 °C. Chraňte jej také před velkými teplotními výkyvy, vysokou vlhkostí a vodou.

Jóga cviky



Pes hlavou dolů - odlehčení kotníků

Klín pod patami

Výchozí poloha: Poloha na všech čtyřech, ruce pod rameny, kolena pod boky. Paže propněte a prsty roztáhněte. K odlehčení zápěstí je hmotnost rozložena mezi dlaněmi a prsty.

Zaujmutí polohy: Prsty u nohou postavte na zem, kolena zvedněte a pomalu propněte nohy. Zadeček zvedněte směrem nahoru/dozadu. Rukama tlačte do země a paty táhněte k zemi.

Paže vytočte směrem ven. Hlava zůstává v prodloužení horní poloviny těla mezi pažemi.

V této poloze klidně dýchejte a vydržte 1-3 minuty.

Účinek: • posílení nohou, zad, paží a rukou
• protáhnutí hrudní páteře
• protáhnutí a strečink celé zadní partie těla, obzvláště zadní partie stehen a lýtek

Varianta: S rovnými zády a nataženými pažemi se předkloňte dopředu a jednu nohu zvedněte rovně dozadu.

Účinek: • posílení svalů zadečku

Velbloud - odlehčení chodidel / kolenou

Klín pod holeněmi, pod kolenem

Výchozí poloha: V sedu na patách, kolena na šířku boků, nártý doléhají na podlahu. Ruce spočívají na nohách.

Horní část těla a stehna vyrovnejte do svislé polohy. Ramena zatáhněte dozadu, tak aby se rozšířil hrudní koš. Pohled směřuje rovně vpřed, ruce jsou volně po stranách.

Zaujmutí polohy: Nejprve položte dlaně vzadu na zadeček, prsty ukazují dolů, lokty dozadu.

Pomalou se zaklánějte vzad: Při každém nádechu se obratel po obratli zaklánějte dozadu, hrudník se přitom vytahuje nahoru. Nyní položte dlaně dozadu na paty.

Aktivně udržujte polohu břišními svaly, neprohýbejte záda.

Několikrát prodýchejte v této poloze.

Opusťte polohu: Pomocí břišních svalů se obratel po obratli vytáhněte nahoru, hlava až nakonec.

Účinek: • posílení svalů zadečku a stehen
• protažení celé páteře, prsních a břišních svalů, boků
• otevření hrudního koše a břicha
• trénink pánevního dna

Stoj v předklonu - zintenzivňuje protažení zadní strany nohou

Klín pod bříšky nohou

Výchozí poloha: stoj vzpřímený, nohy u sebe, ruce podél těla.

Zaujmutí polohy: Předkloňte se a opřete se rukama o zem. Při nádechu a výdechu vždy o něco více prodlužte záda. Nechte trup pohybovat spolu s dýcháním. Hlavu a šíji nechte volně viset dolů.

Pokud je to možné, nechte položte ruce na podlahu před chodidla nebo vedle nich.

V této poloze vydržte 30-60 sekund.

Opusťte polohu: pomalu se opět vytáhněte a narovnejte nahoru.

Účinek: • posílení nohou
• protažení lýtek a zadní partie stehen
• zlepšení pohyblivosti páteře, protažení zad
• uvolnění napětí zádočných svalů a svalů šíje

Podřep – optimalizace držení těla / odlehčení patních kloubů

Klín pod patami

Výchozí poloha: Stoj vzpřímený, nohy na šířku boků, chodidla paralelně, břicho a zadeček zpevněné.

Zaujmutí polohy: Vysuňte zadeček dozadu a dolů, dokud kolena nesvírají úhel 90°. Zároveň napínejte tělo, zatahujte ramena dozadu a vytahujte ruce dopředu.

V nejnižším bodě se pohybem vycházejícím z nohou opět tlakem vraťte do stoje.

Během tohoto pohybu ved'te ruce zpět do výchozí polohy.

Tip: Neprovádějte pohyby příliš rychle. Raději pomaleji a bez švihů.

Účinek: • posílení svalů nohou a zadečku
• podporuje rovnováhu

Varianta: Spusťte se do hlubokého podřepu, udržujte polohu.

Účinek: • protažení a uvolnění spodní partie zad
• protažení lýtek

Stoj na špičkách nohou – zvýšení účinku

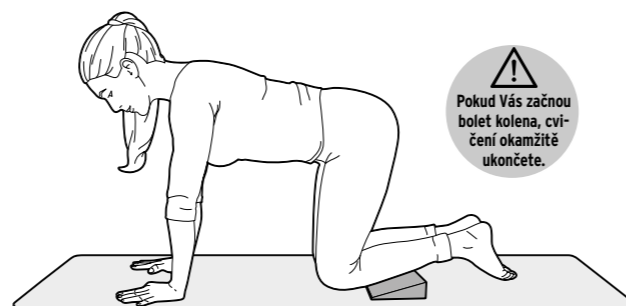
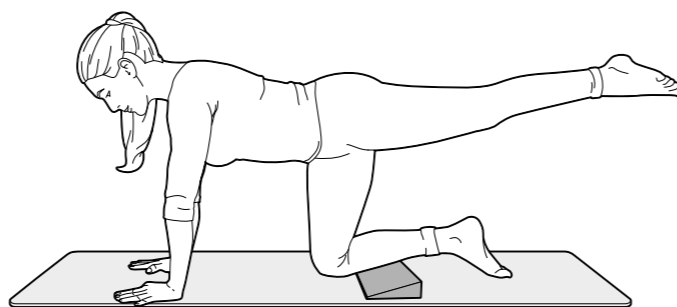
Klín pod bříšky nohou

Výchozí poloha: Stoj vzpřímený, nohy na šířku boků, chodidla paralelně, břicho a zadeček zpevněné.

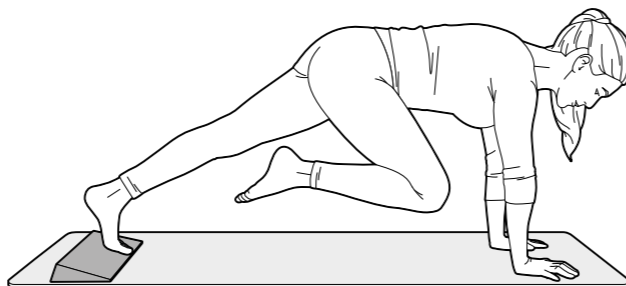
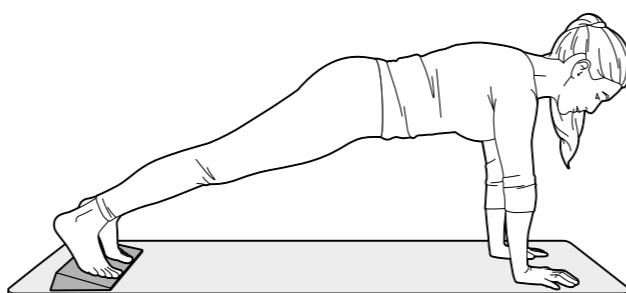
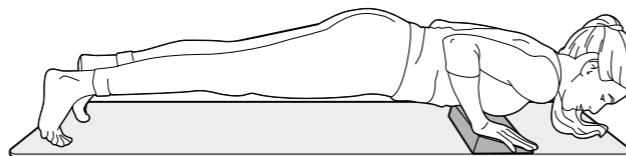
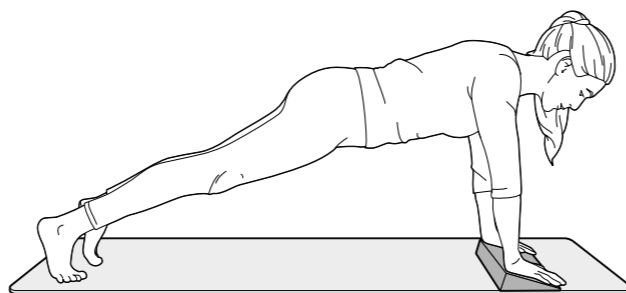
Provedení: zvedněte se na špičky prstů nohou. Tělo držte pokud možno rovné. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

Účinek: • posílení svalů nohou
• protažení lýtek

Fitness cviky



Pokud Vás začnou bolet kolena, cvičení okamžitě ukončete.



Zanožování – odlehčení holení / chodidel

Klín pod holeněmi

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

Provedení: Jednu nohu natáhněte dozadu. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Vyměňte strany.

Účinek: • posílení ramen, paží, trupu, bříska, zadečku a zadních svalů na nohou

Varianta: Současně ved'te protilehlou paži dopředu

Klik – odlehčení zápěstních kloubů

Klín pod rukama

Výchozí poloha: tělo podepřené ve čtyřech bodech, na rukou a kolenou nebo natažených nohou (prkno), tak aby tělo od hlavy až po nohy tvořilo rovnou linii. Ruce na šířku ramen přímo pod rameny. Záda rovná, břicho a zadeček zatažené, pohled směřuje k zemi.

Provedení: pokrčte lokty a spusťte trup až těsně nad podlahu, záda zůstává rovná.

Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

Účinek: • posílení prsních svalů a svalů ramen a tricepsu

Horolezec – odlehčení kloubů prstů na nohou

Klín pod bříšky nohou

Výchozí poloha: tělo podepřené ve čtyřech bodech s nohama nataženýma dozadu (prkno), tak aby tělo od hlavy až po nohy tvořilo rovnou linii. Ruce na šířku ramen přímo pod rameny. Záda rovná, břicho a zadeček zatažené, pohled směřuje k zemi.

Provedení: Střídavě přitahujte kolena ke středu těla směrem k loktům. Záda držte pokud možno rovná.

Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Vyměňte strany.

Účinek: • posílení ramen, paží, trupu, bříska, zadečku a zadních svalů na nohou

Sklopovačky – podpora pánve

Posad'te se před klín

Výchozí poloha: sed vzpřímený, nohy pokrčené do úhlu 90°, ruce natažené dopředu. Záda rovná, břicho a zadeček zpevněné, pohled směřuje dopředu.

Provedení: pomalu spouštějte trup dozadu, cca do úhlu 45°. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

Důležité: pracujte břišními svaly, nepohybujte se švihem rukou, netahejte za hlavu.

Účinek: • posílení břišních svalů

Sklopovačky – podpora zad

Klín pod zády v oblasti hrudní páteře

Výchozí poloha: Leh rovně na zádech, nohy natažené, ruce zkřížené za hlavou. Nakloňte pánev, abyste se vyhnuli prohnutí.

Provedení: Zatáhněte pupík a zpevněte trup, přitom přitáhněte bradu k hrudi. Ruce, hlavu a ramena zvedněte cca 20-30 cm nahoru, bradu přitáhněte směrem k hltanu. Zároveň zvedněte natažené nohy. Chodidla zůstávají natažená.

Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

Důležité: Pracujte břišními svaly, netahejte za hlavu!

Účinek: • posílení břišních svalů
• posílení svalů trupu, zad, ramen a nohou

Varianta 1: Nadzvednutýma nohama napodobujte „jízdu na kole“.

Varianta 2: Střídavě natahujte nohu nahoru, podržte a opět krátce spusťte nad podlahu.

Varianta 3: Natáhněte obě nohy rovně nahoru, podržte a opět spusťte krátce nad podlahu.

Účinek: • dodatečný vliv na ohýbač kyčlí