

Vážení zákazníci,

Váš nový kruh na jógu usnadňuje provádění jógových, fitness a protahovacích cviků tím, že pomáhá kontrolovat držení těla a příp. usnadňuje delší a intenzivnější protahování.

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

Tento kruh na jógu je koncipován jako pomůcka k provádění gymnastických cviků v domácím prostředí. Není vhodný k použití ve fitness studiích ani v medicínsko-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 se hned na začátku 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 zahřívajte. Postupně zmobilizujte všechny části těla:

- Naklánějte hlavu do stran, dopředu a dozadu.
- Zvedejte ramena, spouštějte je dolů a kružte jimi.
- Kružte pažemi.
- Pohybuje hrudníkem dopředu, dozadu a do stran.
- Pohybuje boky dopředu, sklápějte je dozadu a pohybuje jimi do stran.
- Běhejte na místě.
- Jógu začínějte pozdravem slunci.

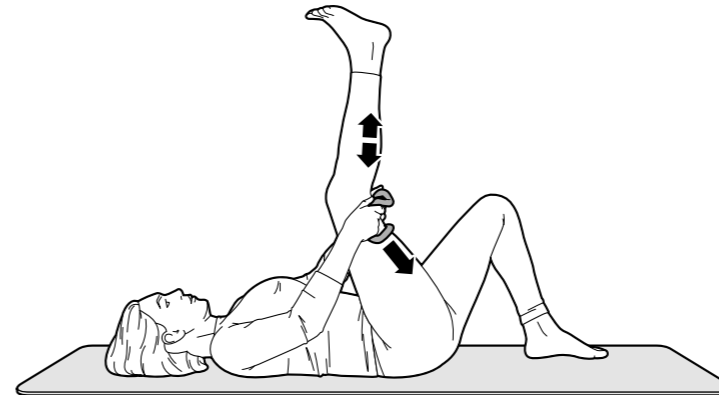
Ošetřování

- Výrobek nenechte ležet na citlivém nábytku nebo podlaze. Nelze zcela vyloučit, že některé laky, plasty nebo prostředky na ošetřování nábytku / podlahové krytiny nepoškodí nebo nezměkčí materiál výrobku. Abyste zabránili nežádoucím stopám, skladujte výrobek ve vhodném obalu.
- ▷ Pokud bude třeba, otřete výrobek navlhčeným hadříkem. Případně můžete použít také dezinfekční prostředek.

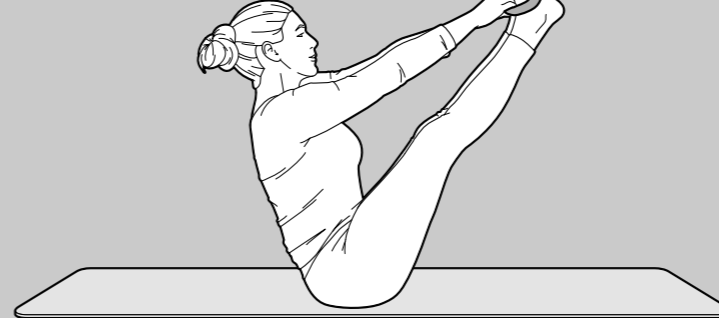
POKYN - věcné škody:

- K čištění výrobku nepoužívejte žádné čisticí prostředky.
- Výrobek skladujte tak, aby byl chráněn 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.

Masáž



Cvičení rovnováhy



Tento kruh na jógu je vhodný také k masáži fascií.

- V případě ochablosti žil/pojivové tkáně nebo u metličkovitých a křečových žil byste měli provádět masáže nohou jen s minimálním tlakem a ne přes celou délku svalu, ale vždy po menších úsecích. Typ a rozsah masáže projednejte se svým lékařem.
- Poslouchejte své tělo! Kruhem na jógu masírujte svaly tak, aby Vám byl tlak příjemný a působil blahodárně. Nepoužívejte jej na těch částech těla, kde je to nepříjemné. Buďte zvláště opatrní v oblasti šjíje! Nepoužívejte přímo na kostech (holeň, hrudní kost, páteř apod.).
- Pomůcka není vhodná pro terapeutickou masáž!

Masáž

Vhodná na ...

... horní / spodní / vnější a vnitřní stranu stehen.

... spodní / vnitřní / vnější stranu lýtek. Nemasírujte přímo na holenní kosti.

... horní prsní svalstvo. Nepoužívejte přímo na hrudní kosti.

▷ Masírujte svaly jemným tlakem.



Protahuje ramena a spodní stranu nohou / trénuje rovnováhu

Nárty jsou provlečené kruhem

Výchozí poloha: V sedě provlečte nárty kruhem.

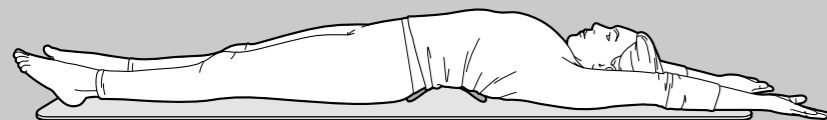
Provedení: natažené nohy umístěné v kruhu protahujte směrem nahoru. Několik sekund držte rovnováhu a poté pomalu vraťte zpět do výchozí polohy.

Účinek: • posiluje hluboké svalstvo

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. Vnímejte své svaly a potom je opět uvolněte.

Protahovací a posilovací cviky

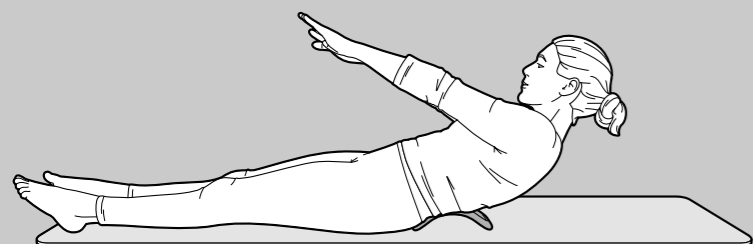


Protahuje spodní část zad

Kruh je pod spodní částí zad

Výchozí poloha: Lehněte si na kruh umístěný pod zády.

Zůstaňte v poloze



Posiluje břišní svalstvo

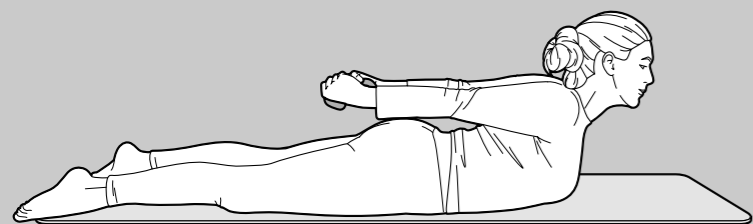
Kruh pod spodní částí zad

Výchozí poloha: Posad'te se před kruh.

Provedení: Horní část těla pomalu pokládejte dozadu až do úhlu přibližně 45°.

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

Důležité: Vycházejte z břišního svalstva, nekývejte rukama, nenatahujte hlavu.



Otevírá hrudník / posiluje záda

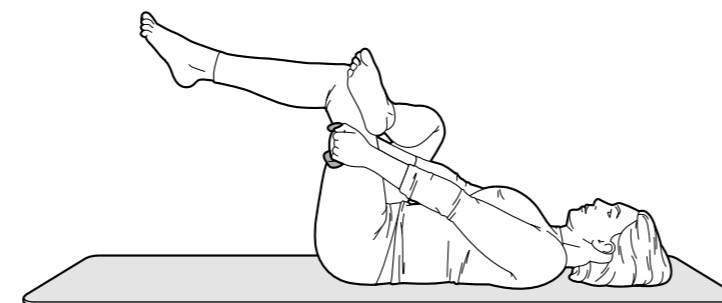
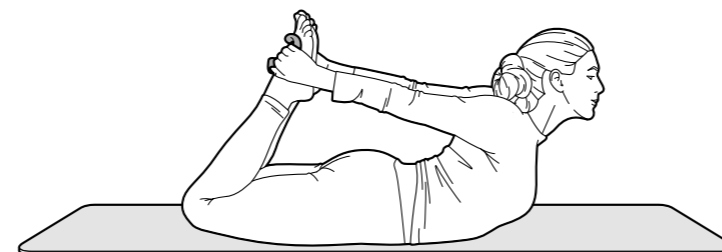
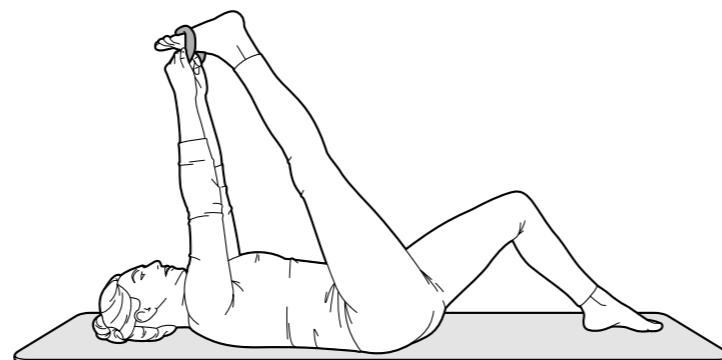
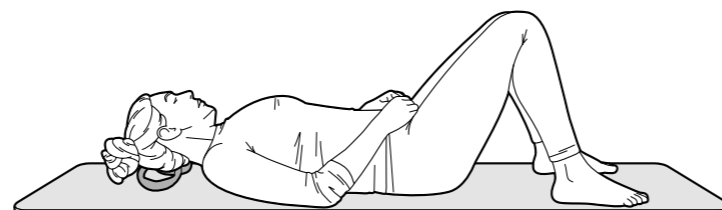
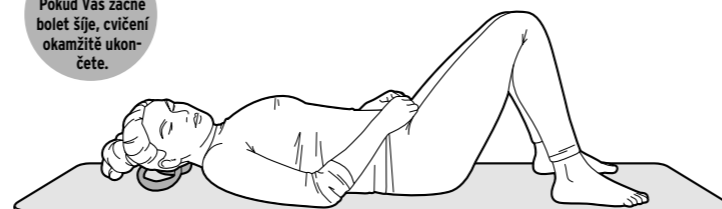
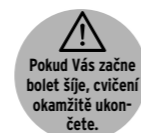
Kruh uchopte za zády

Výchozí poloha: V lehu na břiše, paže jsou za zády.

Provedení: Zvedněte hlavu a ramena, paže natahujte dozadu. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

Důležité: Vycházejte ze zádového svalstva, nekývejte rukama, nenatahujte hlavu.

Protahovací cviky



Protahuje šijové svaly

Kruh je pod hlavou

Výchozí poloha: Ležte v uvolněné poloze na zádech, nohy jsou natažené, hlavu položte na kruh.

Provedení: Opatrně otáčejte hlavou sem a tam, přitom vyvíjejte lehký tlak na krční svlastvo.

Protahuje hýžděvé svaly a zadní stranu nohou

Noha je protažená kruhem

Výchozí poloha: Ležte v uvolněné poloze na zádech, nohy jsou natažené, jednu nohu protáhněte kruhem a nataženou ji zvedejte.

Provedení: Nataženou nohu v kruhu přitahujte směrem k horní části těla až do protažení. Vyměňte strany.

Protahuje prsní a břišní svalstvo a svaly přední strany nohou

Provlečte nártu kruhem

Výchozí poloha: V lehu na břiše, nohy jsou pokrčené v kolenou, kruh uchopte za zády.

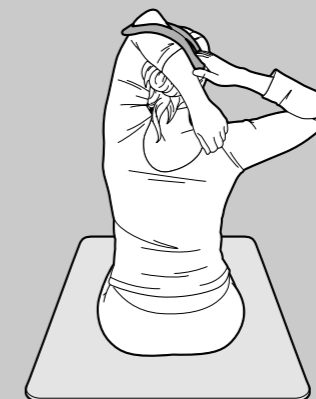
Provedení: Zatlačte nohama do kruhu a současně zvedejte hlavu a ramena. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

Protahuje hýžděvé svaly a zadní stranu stehen

Kruh umístěte pod stehno

Výchozí poloha: Ležte v uvolněné poloze na zádech, noha s kruhem pod stehnem je zvednutá v pravém úhlu, druhá noha je přes ni překřížená.

Provedení: Nohu s kruhem pod stehnem přitahujte směrem k horní části těla, čímž se protahuje druhá překřížená noha. Vyměňte strany.

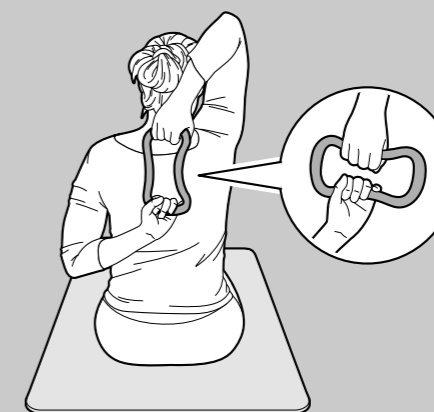


Protahuje tricepsy a deltové svaly

Ruka je prostrčená kruhem až po loket

Výchozí poloha: Sed'te v uvolněné poloze, nohy jsou natažené, jednu ruku ohněte za hlavu.

Provedení: Ruku protáhněte kruhem až po loket a zatáhněte paži do protažení. Vyměňte strany.

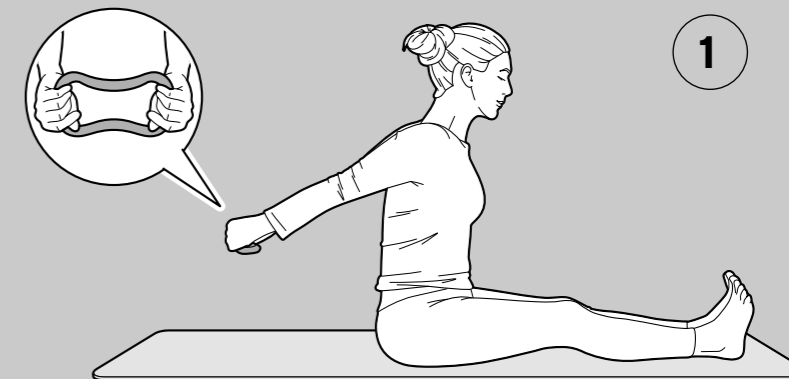


Protahuje svaly paží

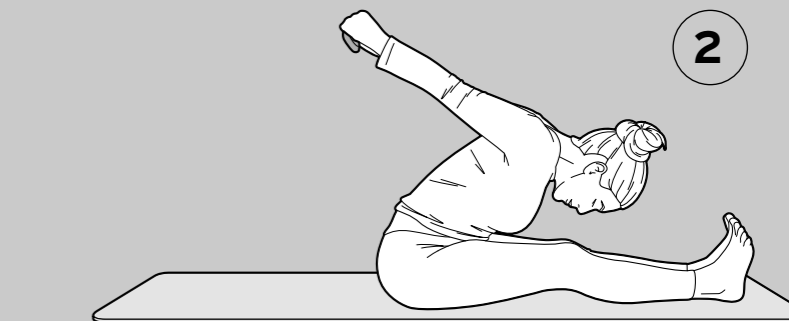
Kruh uchopte za zády - dle možností podélně nebo příčně

Výchozí poloha: Sed'te v uvolněné poloze, nohy jsou natažené, jednou rukou uchopte kruh za zády zespodu, druhou shora.

Provedení: Střídatě natahujte spodní a horní paži až do protažení. Vyměňte strany.



1



2

Posiluje svaly na přední straně ramen, prsní svalstvo a svaly paží (1)/ posiluje zádové svalstvo (2)

Kruh uchopte za zády

Výchozí poloha: V sedě, záda jsou narovnaná, nohy mírně pokrčené, kruh uchopený za zády.

Provedení 1: Natažené paže zvedněte co možná nejvýše, přitom nevytahujte ramena!

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

Provedení 2: V závěrečné poloze z provedení 1 ohněte horní část těla s rovnými zády co možná nejvíc dopředu. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.