

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

Před tréninkem nutně dodržujte všechny pokyny na druhé straně návodu.

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



1. Namaste – pozdrav

Vydechněte. Sepněte dlaně před hrudí, 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.

2. Samasthiti – vzpřímený stoj

Nadechněte se. Propněte paže směrem nahoru, dlaně zůstávají spojené, pohled směruje na ruce, ramena jsou uvolněná.

3. Uttanasana – hluboký předklon

Vydechněte. Rukama se dotkněte podlahy – pokud můžete, položte dlaně na podlahu, (alternativa: dotkněte se podlahy konečky prstů), kolena zůstávají propnutá.

4. Ardha Uttanasana – rovný předklon

Nadechněte se. Zvedejte trup, dokud nebude rovnoběžně 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 koleny: Opřete kolena o podlahu ...

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

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.

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 stojí roztažené na podlaze, paže napnuté ...

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

11a. Varianta – bojovník 1

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

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.

Provádějte cviky vždy bosí. Odložte hodinky a šperky.

- Po jídle se začátkem cvičení počkejte - v závislosti na druhu pokrmu a Vašich individuálních tělesných schopnostech - minimálně 30 minut.

- 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 - 5 krát 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. Pociťte 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, 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.



Fitness cvičení

Pro Vaši bezpečnost

Přečtěte si pozorně bezpečnostní pokyny a použijte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, aby nedopatřením nedošlo k poranění nebo škodám. Uchovejte 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 soukromém prostředí. Není vhodný pro komerční použití ve sportovních, zdravotnických a terapeutických zařízeních.

Důležité pokyny

Zeptejte se svého lékaře!

- Než začnete se cvičením, poraďte 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, závažná 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!

NEBEZPEČÍ poranění

- Obalový materiál udržujte mimo dosah dětí. 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 byl cvičební prostor dobře větrán. Vyvarujte se však průvanu.
- Při cvičení nenoste žádné šperky, jako 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. Cvičte v dostatečném odstupu od ostatních osob. Do oblasti cvičení nesmí vyčnívat žádné předměty.
- Před každým použitím podložku zkontrolujte. Pokud vykazuje poškození, přestaňte ho používat.

Co je nutno při tréninku dodržovat

- Nezačínajte cvičit bezprostředně po jídle. Po jídle - v závislosti na druhu jídla a Vaší tělesné konstituci - však vyčkejte před cvičením vždy nejméně 30 minut. Necvičte, pokud se necítíte dobře, jste nemocní nebo unavení, nebo pokud existují jiné faktory, které by mohly ovlivnit soustředěné cvičení. Během cvičení pijte dostatečné množství tekutin.
- K docílení co nejlepších výsledků při cvičení a k předcházení poranění si před zahájením cvičení bezpodmínečně naplánujte zahřívací fázi a po cvičení 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.

- Nezapomínejte během cvičení pravidelně dýchat. Nezdržujte dech! Na začátku každého cviku se nadechněte. V nejnamáhavějším bodě cviku vydechněte.
- Cviky provádějte vždy na obě strany.
- Cviky provádějte soustředěně. Nenechte si odvést pozornost.
- U všech cviků držte záda rovně - neprohýbejte se! Vždy stáhněte zadeček a bříško. Při cvičení vestoje udržujte nohy mírně pokrčené.

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 dovolí. Pokud byste během cvičení pocítili bolest, okamžitě cvičení přerušete.
- Je dobré si nechat ukázat správné provádění cviků od zkušeného trenéra.

Před cvičením: zahřívání

- Před začátkem cvičení se přibližně 10 minut zahřívajte. Postupně zmobilizujte všechny části těla:
- Naklánějte hlavu do stran, dopředu a dozadu.
 - Zvedte 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.

Po cvičení: protahování

- (viz sloupec docela vpravo)

Ošetřování

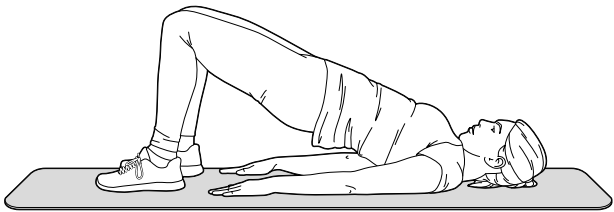
- Podložku lze v případě potřeby otírat vlhkým hadříkem. Po očištění nechte podložku oschnout na vzduchu při pokojové teplotě. Nepokládejte ji na topení a nepoužívejte ani vysoušeč vlasů nebo podobné pomůcky!
- Uchovávejte podložku vždy ve srolovaném stavu. Nepřehýbejte ji, ani ji neskládejte.
- Podložku 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 4,0 mm (d x š x v)
- Hmotnost: cca 1400 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:
Vydrtě v koncové poloze cviku 1.

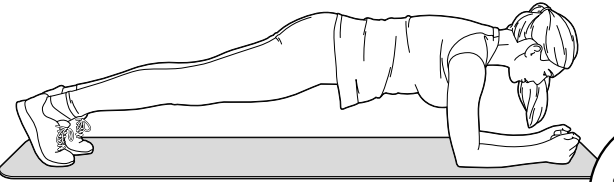
Provedení:
Jednu nohu zvedněte nataženou nahoru. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Vyměňte strany.



2. Trup, bříško, ramena + paže

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

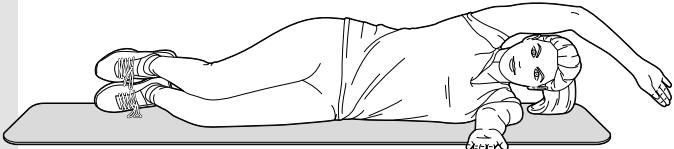
Provedení: Držte tak dlouho, jak je to možné.



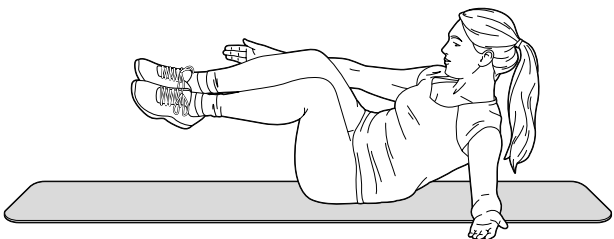
Varianta:
Střídavě vedte vždy jednu nohu dopředu

3. Šikmé břišní svaly

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

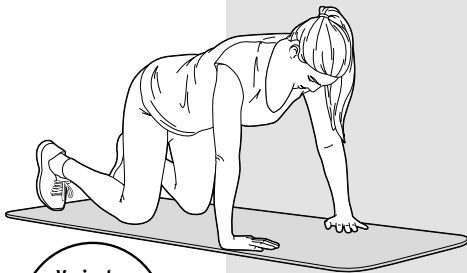


Provedení: Zvedněte trup a nohy otáčivým pohybem pomocí břišních svalů - horní paži přitom vytahujte dopředu. Netahejte za šíji! Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Vyměňte strany.



4. Prsa + triceps

Výchozí poloha: Klekněte si, ruce opřené na šířku ramen, paže nejsou úplně propnuté. Záda rovná, břicho a hýždě zatažené, pohled směřuje k zemi.



Varianta:
Pro intenzivnější trénink dejte ruce blíže k sobě

!
Pokud Vás začnou bolet kolena, cvičení okamžitě ukončete.

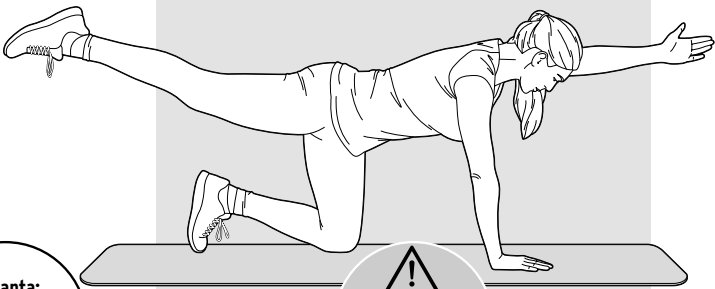
Provedení:
Horní část těla skloňte dolů, záda jsou rovná, lokty u těla. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



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, břicho a hýždě zatažené, pohled směřuje k zemi.

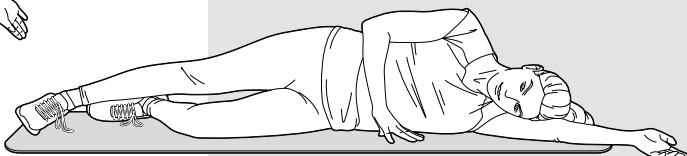
Provedení:
Jednu nohu natáhněte dozadu, paži na opačné straně pak dopředu. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Vyměňte strany.



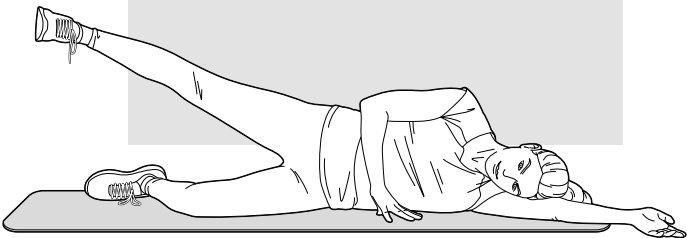
!
Pokud Vás začnou bolet kolena, cvičení okamžitě ukončete.

6. Vnější část stehén

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



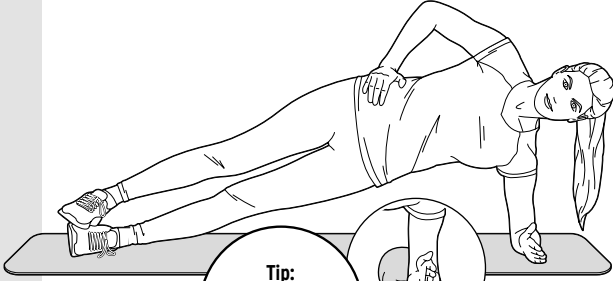
Provedení: Nataženou horní nohu co nej pomaleji zvedejte nahoru. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy, aniž byste ji položili. Vyměňte strany.



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.

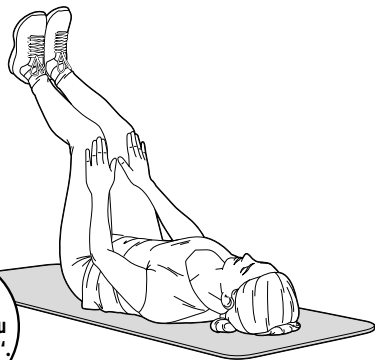


Tip:
Podložku pod zapřenou paži mírně srolujte!

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.

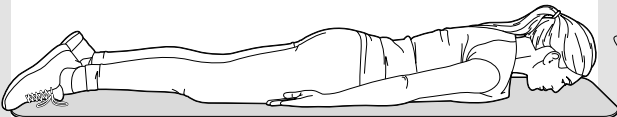
Provedení: Rukama tlačte na nohy a nohy tlačte proti rukám. Držte tak dlouho, jak je to možné.



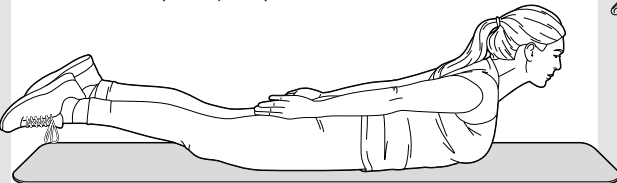
Varianta:
Nohama pomalu „Jedte na kole“.

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 prsa, 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.

