

 Tchibo

## Vážení zákazníci,

jóga podporuje výdrž, pohyblivost, koordinaci pohybů, sílu, rovnováhu a soustředění. Má příznivý vliv na krevní oběh, zlepšuje okysličování tkání a posiluje imunitní systém. Má také uvolňující a uklidňující účinky. Jóga působí na tělo, mysl i duši.

Váš nový popruh na jógu Vás podpoří při provádění jógových cvičení tím, že Vás stabilizuje a umožní Vám déle a bezpečněji udržet náročné pozice.

## Váš tým Tchibo



# Popruh na jógu

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 131343AB4X4XIII · 2022-12

[www.tchibo.cz/navody](http://www.tchibo.cz/navody)



Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, [www.tchibo.cz](http://www.tchibo.cz)

**Číslo výrobku: 661 362**

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 zkraje vyvarovali cvičebních sestav, které by ohrozily Vaše zdraví!

---

## Bezpečnostní pokyny

Před cvičením se ujistěte, že dodržíte všechny následující bezpečnostní pokyny a pokyny pro cvičení, abyste předešli náhodnému zranění nebo poškození. V případě potřeby si stáhněte pokyny pro pozdější použití.

Na tyto pokyny upozorněte i ostatní uživatele.

### Účel použití

Popruh na jógu je koncipován jako pomůcka při gymnastických cvičeních v domácím prostředí. Není vhodný k použití ve fitness studiích ani v terapeutických zařízeních.

Max. zatížení popruhu činí 100 kg. Nepřetěžujte jej!

## Důležité pokyny

### Zeptejte se 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 pro děti a osoby s tělesným postižením**

- Obalový materiál udržujte mimo dosah dětí.  
Mimo jiné hrozí i nebezpečí udušení!
- Popruh na jógu není hračka a je nutné ho uchovávat mimo dosah malých dětí. Mimo jiné hrozí i nebezpečí uškrcení!

## **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.
- Před každým použitím popruh na jógu zkontrolujte.  
Pokud vykazuje známky poškození, natržení nebo prasknutí, neměli byste jej už dále používat.
- Nepoužívejte popruh na jógu k jiným účelům, jako je připevnění nebo zavěšení předmětů apod.


---

## **Pár tipů k józe**

- Cvičte na teplém, klidném místě, na kterém Vás nic nerozptyluje.
- Noste volné, pohodlné oblečení. Cvičení provádějte přednostně bosi. 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.
- Necvičte, když jste unavení nebo nesoustředění.  
Před cvičením a po něm pijte dostatečné množství tekutin.
- Před cvičením se nejdříve 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.

- Cviky jsou účinné i tehdy, když je člověk ještě plně neovládá.

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

- 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.
- Zajistěte, aby cvičební prostor byl dobře větraný. 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.
- Kružte pažemi.
- 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

Materiál popruhu je odolný proti potu. Pro zachování hygieny při cvičení je však třeba jej čas od času vyčistit.

▷ Popruh lze prát ručně při teplotě max. 30 °C.

**POZOR** na věcné škody:

- K čištění popruhu na jógu nepoužívejte žádné čisticí prostředky.
- Popruh na jógu skladujte mimo přímé sluneční záření.  
Nevystavujte jej teplotám nižším než -10 °C ani vyšším než +50 °C. Chraňte jej také před velkými teplotními výkyvy, vysokou vlhkostí a vodou.

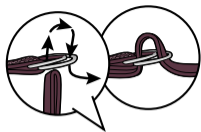


Z výrobně technických důvodů se může při prvním rozbalování popruhu na jógu uvolnit zápach.

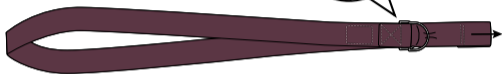
Tento zápach je naprosto neškodný.

Nechte popruh na jógu před prvním použitím důkladně vyvětrat. Zápach za krátkou chvíli zmizí.

## Použití jako popruh na nošení



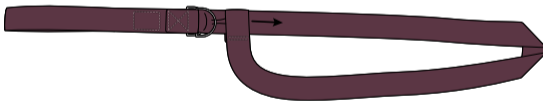
1.



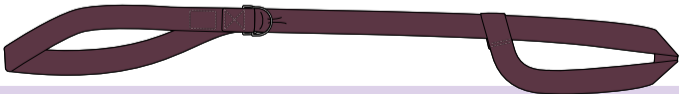
2.



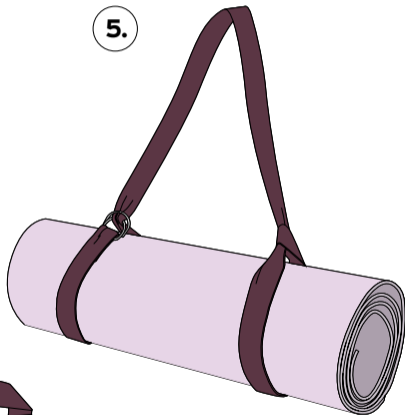
3.



4.



5.



## Protažení zadní části nohy

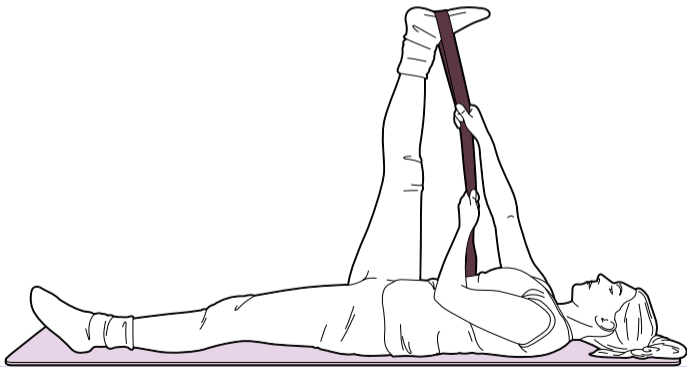
V poloze na zádech vložte jednu nohu do smyčky pásu a natáhněte ji rovně nahoru.

Uchopte popruh nakrátko oběma rukama a držte jej mírně napnutý.

Druhou nohu položte volně dolů. Hýždě zůstávají na podlaze. Uvolněte ramena a hlavu, hlavu nezvedejte.

Vyměňte strany.

1



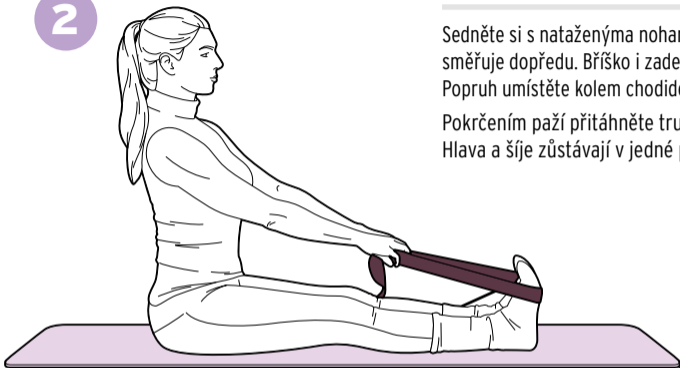
2

## Protahování hýždí + zadní části nohou

Sedněte si s nataženýma nohama na podlahu. Záda rovná, prsa vypnutá nahoru, pohled směruje dopředu. Bříško i zadeček stažené.

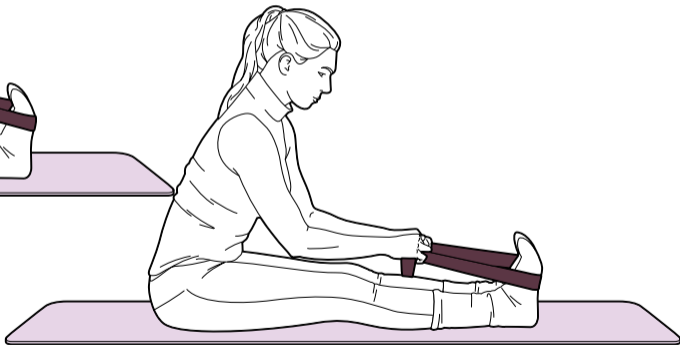
Popruh umístěte kolem chodidel a uchopte jej nakrátko nataženýma rukama.

Pokrčením paží přitáhněte trup dopředu, aniž byste pokrčili kolena. Záda nechte rovná. Hlava a šíje zůstávají v jedné přímce se zády.



### Varianta:

Pro posílení **svalů paží a zad** se střídavě přitahujte dopředu pažemi proti odporu zádových svalů a pak se vraťte zpět silou zádových svalů proti odporu paží.



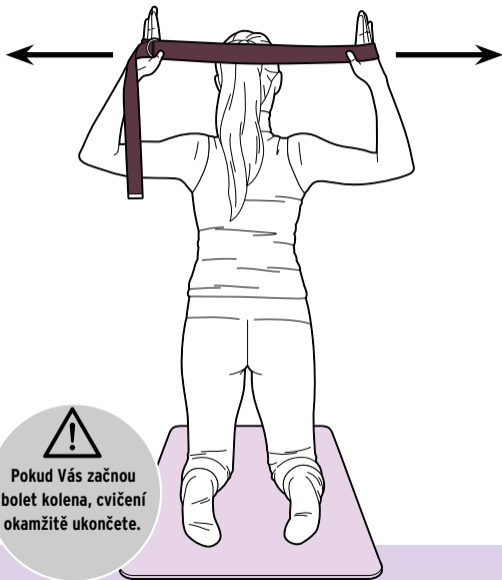


## Posilování tricepsů a ramenních svalů

Klekněte si na podlahu na šířku boků. Záda rovná, prsa vypnutá nahoru, pohled směruje dopředu. Bříško i hýždě jsou stažené.

Popruh uchopte oběma rukama a držte jej napnutý za hlavou. Horní a dolní část paží svírá pravý úhel.

Velmi důležité: Nezvedejte ramena, nýbrž je aktivně tlačte směrem dolů.



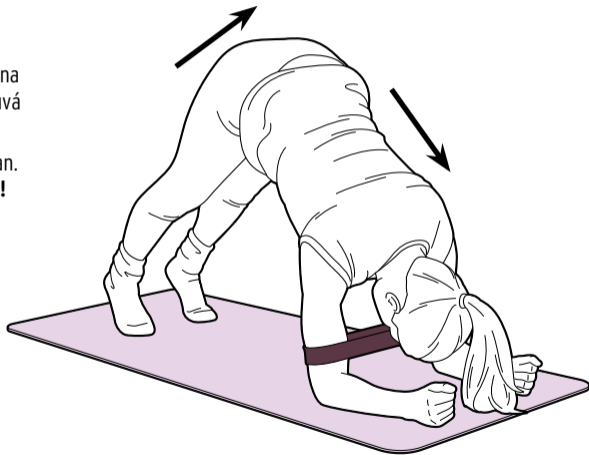
**!**  
Pokud Vás začnou  
bolet kolena, cvičení  
okamžitě ukončete.

## Vzpor na předloktí jako předstupeň ke stoji na hlavě

V pozici na všech čtyřech navlékněte popruh na nadloktí, aby byly paže udržovány v šířce ramen. Nohy jsou rozkročené na šířku boků.

Z této polohy vysouvejte nahoru kostrč, dokud nebudete stát na špičkách - záda a nohy jsou rovné a napnuté - váha se přesouvá dopředu na předloktí.

Pás stabilizuje ramena tak, aby se nemohla vychylovat do stran. Z této polohy pak můžete také přejít do stoje na hlavě (**Pozor! Pouze pro pokročilé**).



## Protažení kyčlí a stehen

Klekněte si na podlahu a položte jednu nohu tak, aby se chodidlo nacházelo přímo pod kolenem, vedle chodidla položte blok. Druhou nohu vložte do smyčky popruhu, koleno protáhněte co nejvíce dozadu a špičku chodidla táhněte nahoru.

**Váha nesmí spočívat na česce, ale musí se opírat o spodní konec stehenního svalu!**

Popruh držte opačnou rukou nad hlavou, druhou rukou se opřete o blok a ramena pusťte volně dolů.

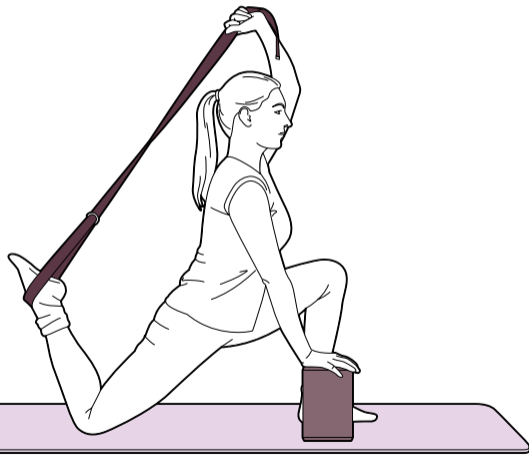
Záda jsou vzpřímená a napnutá, pohled směřuje dopředu, pánev se posouvá dopředu tak, aby váha spočívala na přední noze.

Vyměňte strany.



Neopírejte se přímo o koleno, ale o spodní konec stehenního svalu! Pokud pocítíte bolest v kolenu, okamžitě cvičení ukončete!

5



## Protahování svalů ramen a paží

Sedněte si na blok do tureckého sedu, kolena tlačte směrem dolů. Popruh uchopte za zády nakrátko - cílem je, aby se ruce nakonec dotýkaly.

Obě ruce by měly být nad sebou v jedné linii s páteří. Hlavu držte rovně, pohled směřuje dopředu.

Vyměňte strany.



7



## Protažení zadní/vnitřní strany nohou

V poloze na boku vložte horní chodidlo do smyčky popruhu a natáhněte ji rovně nahoru. Uchopte popruh nakrátko jednou rukou a držte jej mírně napnutý.

Druhou nohu položte volně dolů. Boky a horní polovina těla zůstávají na podlaze. Hlavu nechte volně položenou na rameni, nezvedejte ji.

Vyměňte strany.