

Blok na jógu

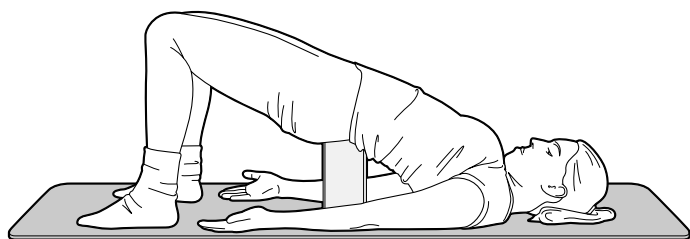
Plakát s návodem na cvičení

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 126692AB6XII · 2022-04

Protážení boků

V poloze na zádech rozkročte nohy na šířku boků - chodidla se nacházejí pod kolena - a vysuňte pánev směrem nahoru tak, aby horní část těla a stehna tvořily diagonální linii. Váha spočívá na ramenou a chodidlech. Hlavu položte volně, ruce nechte ležet volně vedle těla. Postavte blok na výšku přímo pod křížovou kost - poskytnete Vám oporu při protahování boků.

Varianta: Z této pozice natáhněte jednu nohu směrem nahoru. Takto se protahuje i zadní strana nohy.



Procvičení postranních svalů trupu a svalů nohou

Důležité: Tělo musí zůstat v jedné linii, jako by bylo sevřené dvěma deskami.

Postavte se s nohama mírně od sebe. Posouvejte hranu chodidla vnější nohy po podlaze. Pánev se rovněž posouvá směrem ven. Pánevní kost zůstává rovnoběžně - pánev nevytácejte!

Vytáhněte záda do strany, pohled směřuje k zemi. Spodní rukou se opřete o blok, druhou paži natáhněte nahoru tak, aby obě paže tvořily jednu linii.

Cvičení provádějte i na druhou stranu.



Posílení bočních břišních svalů a svalů nohou / balanční cvičení

Jednou nohou se postavte na podložku, druhou unožte do strany tak, aby noha, horní část těla a hlava byly v jedné linii. Pánevní kosti leží paralelně nad sebou - pánev nevytácejte!

Spodní rukou se opřete o blok, druhou paži natáhněte nahoru tak, aby obě paže tvořily jednu linii.

Cvičení provádějte i na druhou stranu.



Posílení stehenních svalů / balanční cvičení

Postavte se s rozkročenýma nohama na podložku, váha spočívá na přední noze. Zadní noha a horní část těla jsou v diagonální poloze. Natočte ramena/prsa, pánev zůstává ve stabilní poloze. Spodní rukou se opřete o blok, druhou paži natáhněte nahoru tak, aby obě paže tvořily jednu linii.

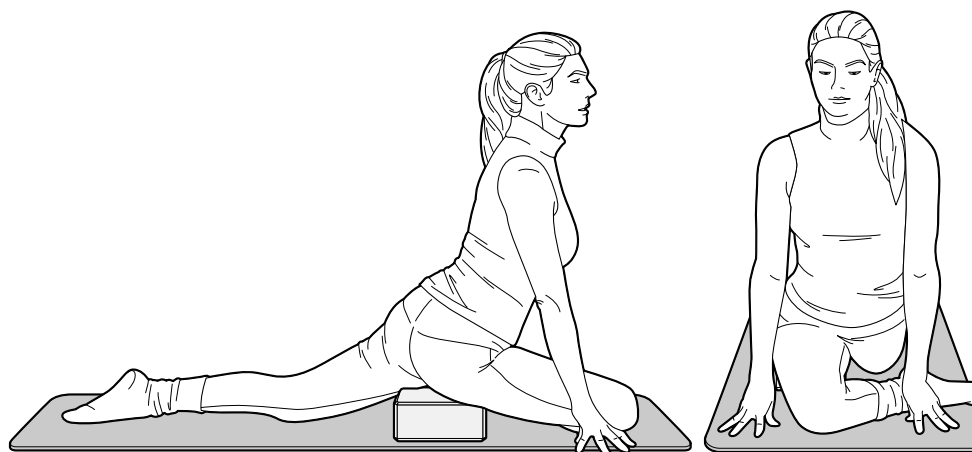
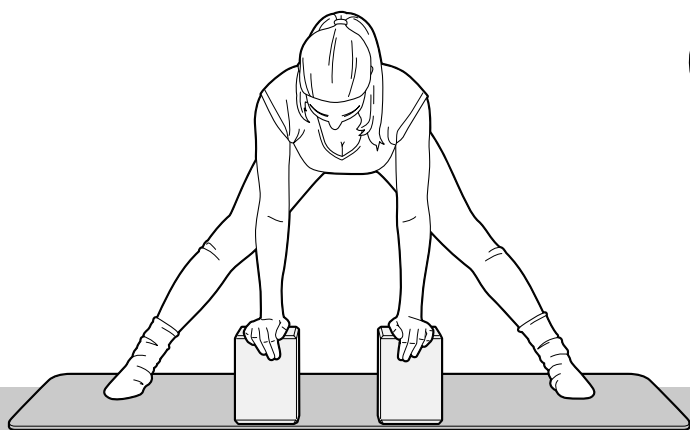
Cvičení provádějte i na druhou stranu.

Protážení vnitřní a zadní strany nohou

Provedení se dvěma bloky na jógu

Postavte oba bloky před podložku na podlahu. Polohu bloků - na výšku, na šířku nebo položené - zvolte podle délky paží a šířky roznožení. Důležité je, aby byla záda rovná a rovnoběžná s podlahou, a aby paže, záda a nohy při pohledu ze strany svíraly vždy pravý úhel.

Roznožení provedte tak, abyste cítili protážení vnitřní a zadní strany nohou. Předkloňte se a opřete se o bloky. Bloky jsou umístěny na šířku ramen přímo pod ramenními klouby. Udržujte záda rovná, pohled směřuje k zemi. Nezaklánějte hlavu! Rozložte váhu rovnoměrně na obě nohy i paže.



Protážení předních stehenních svalů a hýžděvého svalstva / zvyšování pohyblivosti v kyčlích a nohou

Sedněte si na blok, jednu nohu skrčte před sebe do „polovičního“ tureckého sedu, druhá noha je natažená dozadu. Pozor! Neopírejte se o zadní koleno! Trup držte zpříma, pohled vpřed. Lehce se vpředu opírejte rukama. Váha spočívá převážně na hýždích.

Cvičení provádějte i na druhou stranu.

Protážení ramenních a pažních svalů

Sedněte si na blok do tureckého sedu, kolena tlačte směrem dolů. Popruh na jógu / fitness popruh chyťte za zády co nejvíce nakrátko - cílem je, aby se ruce nakonec dotkly. Obě ruce by se měly překrývat v linii páteře. Hlavu držte rovně, pohled směřuje dopředu.



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 blok na jógu Vám pomůže s prováděním cviků jógy a současně umožňuje lepší stabilitu a delší a bezpečnější setrvávání v náročných polohách.

Mějte na paměti: Při józe je velmi důležité dodržovat správné držení těla a přesné provádění cviků. Tento návod obsahuje jen pár příkladů použití. Jógu byste se měli bezpodmínečně učit pod vedením kvalifikovaných trenérů, abyste se od samého začátku vyvarovali špatných cvičebních návyků, které by mohly ohrozit Vaše zdraví!

Váš tým Tchibo

Bezpečnostní pokyny

Pozorně si přečtete bezpečnostní pokyny a používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, aby nedopatřením nedošlo ke zranění nebo škodám.

Uschovejte si tento návod pro pozdější potřebu.

Při předávání výrobku s ním předejte společně i tento návod.


Účel použití

Blok na jógu je koncipován jako pomůcka pro provádění gymnastických cviků v domácím prostředí. Není vhodná k používání ve fitness centrech ani v terapeutických zařízeních.

Blok na jógu je určen pro osoby s tělesnou hmotností max. 100 kg. Nepřetěžujte jej!

NEBEZPEČÍ pro děti

- Obalový materiál udržujte mimo dosah dětí. Mimo jiné hrozí i nebezpečí udušení!
- Blok na jógu není hračka a musí být uchovávána mimo dosah malých dětí.

 Z technických, výrobně podmíněných důvodů může být při prvním rozbalení výrobku cítit mírný zápach. To je naprosto neškodné. Před prvním použitím nechte výrobek dobře vyvětrat. Zápach za krátkou chvíli zmizí.


VÝSTRAHA - nebezpečí poranění

- Po celou dobu používejte podložku na jógu nebo podobnou podložku, aby Vám blok na jógu nevyklouzl.
- 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 jóga blok zkontrolujte. Pokud některý z dílů vykazuje známky poškození, roztržení nebo prasknutí, nelze jej používat.
- Nepoužívejte blok na jógu pro jiné účely, např. jako podstavec nebo k podepření různých předmětů apod.

Konzultujte lékaře!

- **Než začnete se cvičením, poraďte se se svým lékařem. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu je pro Vás cvičení přiměřené.**
- U zvláštních omezení, jako jsou např. používání kardiostimulátoru, těhotenství, zánětlivá onemocnění kloubů nebo vazů, ortopedické potíže apod., je nutno cvičení konzultovat s lékařem. Neodborné nebo nadměrné cvičení může vést k poškození Vašeho zdraví!
- Pokud by se objevil některý z následujících příznaků, ihned ukončete cvičení a vyhledejte lékaře: nevolnost, závratě, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou. Cvičení okamžitě ukončete také při bolestech kloubů a svalů.
- Nevhodné k terapeutickým účelům!

Několik tipů ke cvičení jógy

- Cvičte na teplém, klidném místě, kde Vás nic nerozptyluje.
- Noste volné, pohodlné oblečení. Cvičení provádějte pokud možno bosí. Podložte si pod sebe podložku na jógu apod. 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 nejprve rozcvičte k zahřátí svalů. Cvičení vždy zakončete fází uvolnění v délce 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 2-5 krát 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.
-  Pokud cvičení 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, udělejte si okamžitě přestávku. Je to známkou toho, že se přestáváte plně soustředit. Při józe nejde o lámání rekordů. Tempo a stupeň námahy si určujete sami.
- Necvičte, když jste unavení nebo nesoustředění. Před a po cvičení pijte dostatečné množství tekutin.
- Zajistěte, aby byl cvičební prostor dobře větraný. Zabraňte však průvanu.

Před cvičením: zahřívání

Před začátkem cvičení se po dobu přibližně 10 minut zahřívejte. K tomuto účelu postupně zmobilizujte všechny části těla:

- Naklánějte hlavu do stran, dopředu a dozadu.
- Zvedejte ramena, spouštějte je dolů a zakulacujte je.
- Kružte pažemi.
- Pohybujte hrudníkem dopředu, dozadu a do stran.
- Pohybujte boky dopředu, dozadu a do stran.
- Chodte na místě.
- Zahajte své cvičení jógy pozdravením slunce.

Po cvičení: uvolnění

Ukončete trénink hlubokým uvolněním v délce přibližně 5 minut.

Položte se na záda, zavřete oči a soustředte se na dýchání.

V myšlenkách putujte svým tělem. Uvědomujte si své svaly a uvolňujte je.

Ošetřování

Materiál bloku je odolný proti potu, ale musí se občas vyčistit, aby byl zajištěn hygienický trénink.

▷ Blok na jógu lze otřít vlhkým hadříkem. Nechte jej poté na vzduchu zcela uschnout, než jej opět použijete (nebezpečí sklouznutí!) nebo uschováte (nebezpečí tvorby plísní!).

POZOR na věcné škody:

- Nepoužívejte k čištění bloků na jógu žádné čisticí prostředky.
- Blok na jógu skladujte tak, aby byl chráněný před přímým slunečním zářením. Nevystavujte ji teplotám nižším než -10 °C ani vyšším než +50 °C. Chraňte jej i před velkými teplotními výkyvy, vysokou vlhkostí a vodou.



www.tchibo.cz/navody

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