

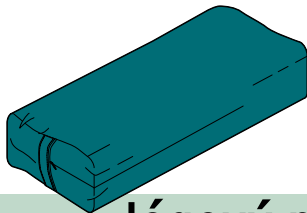


Vážení zákazníci,

Váš nový jógový polštář Vás podpoří při provádění uvolňovacích a protahovacích cviků. Popsané polohy se někdy liší jen v nepatrných rozsazích, které se však mohou ve svalectech hned projevit různými pocity protažení a rozevření. V příslušných polohách setrvejte jen tak dlouho, dokud je Vám to příjemné, a přitom se snažte své svaly více uvolnit a protáhnout.

Přejeme Vám spoustu příjemných zážitků při používání nového jógového polštáře!

Váš tým Tchibo



Jógový polštář

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 135032ABOX1IV · 2023-05

www.tchibo.cz/navody



Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.cz

Číslo výrobku: 673 553

Pro Vaši bezpečnost

Před cvičením bezpodmínečně dodržte následující pokyny týkající se bezpečnosti a provádění cviků, aby nedošlo k poraněním nebo škodám na zdraví. Tento návod si případně stáhněte pro pozdější potřebu.

Upozorněte na tento návod také ostatní uživatele.

Účel použití

Jógový polštář Vás podpoří při provádění uvolňovacích a protahovacích cviků. Není určen pro lékařské nebo terapeutické účely.

Výrobek je koncipován k používání v domácím prostředí.

Není vhodný pro komerční použití ve sportovních a terapeutických zařízeních.

Zeptejte se svého lékaře!

- **Než začnete se cvičením, poradte se se svým lékařem. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu jsou pro Vás cviky přiměřené.**
- Jakmile pocítíte bolest nebo začnete mít jakékoli obtíže, okamžitě cvičení ukončete.
- V případě zvláštních omezení, jako jsou např. nošení kardiostimulátoru, těhotenství, zánětlivá onemocnění kloubů nebo vazů, hromadění vody v pažích nebo nohách, ortopedické nebo pooperační obtíže apod., je nutno cvičení konzultovat s lékařem.
- Cvičení okamžitě ukončete a vyhledejte lékaře, pokud pocítíte některý z následujících symptomů: nevolnost, závratě, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou. Cvičení okamžitě ukončete také při bolestech kloubů a svalů.
- Nevhodné k terapeutickým účelům!

Pár tipů ke cvičení

- Cvičte na teplém, klidném místě, na kterém Vás nic nerozptyluje.
 - Noste volné, pohodlné oblečení. Cvičení provádějte pokud možno bosí nebo ve sportovních ponožkách. 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 a po něm pijte dostatečné množství tekutin.
 - Cvičení s výdrží v poloze provádějte pouze tak dlouho, dokud to zvládnete bez křečí. Cviky mají sloužit k uvolnění.
 - Naslouchejte svému tělu! Provádějte pouze takové cviky, které jsou pro Vás příjemné a prospěšné. Požadované cviky provádějte jen tak dlouho, dokud se přitom cítíte dobře. Stačí pár minut - nepřehánějte to.
 - Cvičení okamžitě ukončete, pokud pocítíte bolesti nebo budete mít jakékoliv obtíže, které přesahují míru normální bolesti svalů.
- 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. Pamatujte: Nadměrné cvičení může vést k poškození zdraví.
 - 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.
 - Zajistěte, aby byl cvičební prostor dobře větraný. Vyvarujte se však průvanu.

Před uvolněním: 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.

Cviky

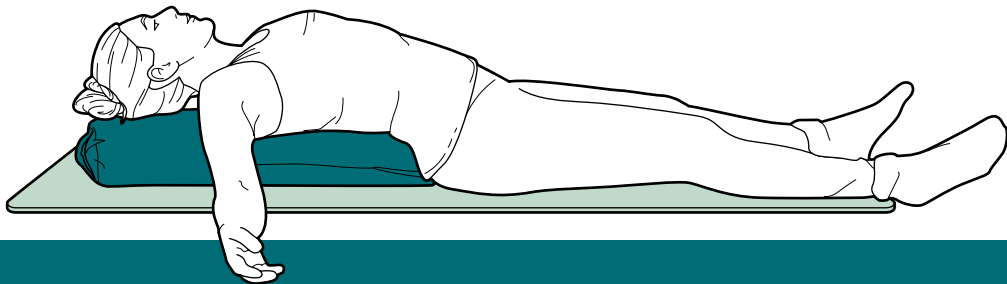
- | | |
|---|--------------|
| • Cviky pro roztažení hrudníku, protažení trupu a ramen... | 1-6 |
| • Cviky pro uvolnění zad... | 7-8 |
| • Cviky vsedě s podporou... | 9-10 |
| • Jógové cviky s podporou... | 11-14 |

1

Cviky pro roztažení hrudníku, protažení trupu a ramen

Posad'te se zády před podélně položený jógový polštář a horní částí těla si lehněte dozadu na polštář. Nohy volně natáhněte, ruce nechte volně spadnout do stran.

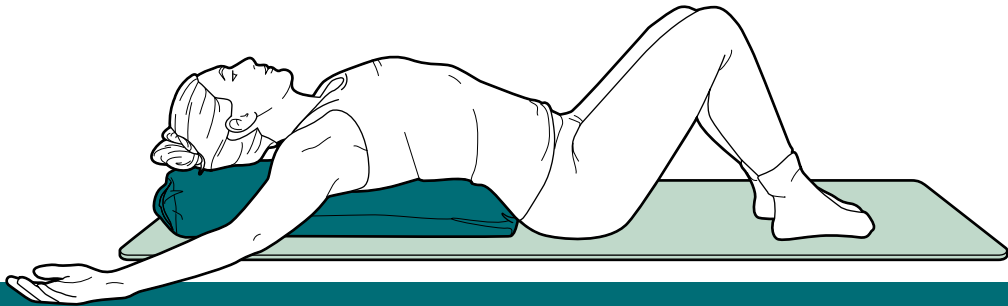
Vnímejte roztažení hrudníku.



2

Cviky pro roztažení hrudníku, protažení trupu a ramen

Posad'te se zády před podélně položený jógový polštář a horní částí těla si lehněte dozadu na polštář. Pokrčte nohy a natáhněte ruce nad hlavu tak, abyste cítili protažení ramen.



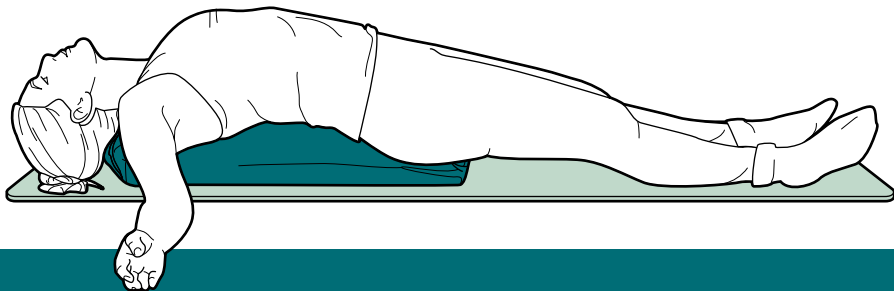
3

Cviky pro roztažení hrudníku, protažení trupu a ramen

Posad'te se na přední okraj podélně položeného jógového polštáře a horní částí těla si lehněte dozadu na polštář tak, aby Vaše šíje ležela na okraji polštáře.

Nohy volně natáhněte, ruce nechte volně spadnout do stran.

Opatrně spusťte hlavu na zem a vnímejte rozšířené protažení hrudi.

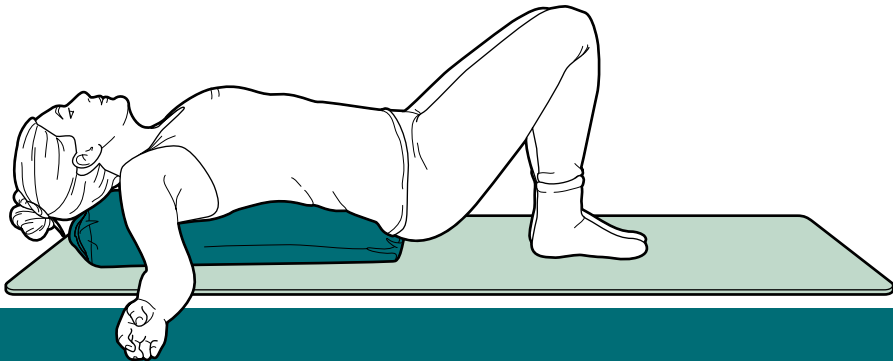


4

Cviky pro roztažení hrudníku, protažení trupu a ramen

Posadíte se na přední okraj podélně položeného jógového polštáře a horní částí těla si lehněte dozadu na polštář tak, aby Vaše šíje ležela na okraji polštáře. Pokrčte nohy, ruce nechte volně spadnout do stran.

Příprava na **variantu 5**



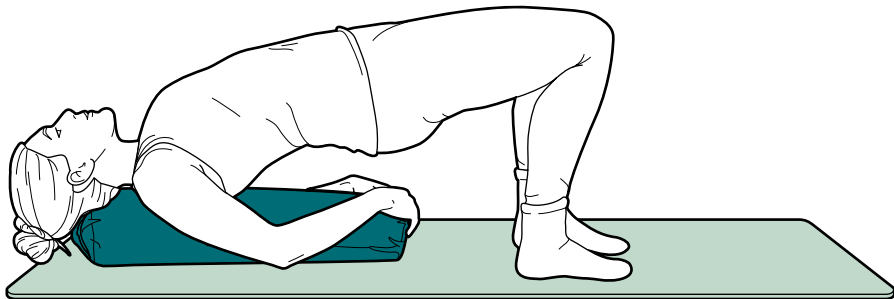
5

Cviky pro roztažení hrudníku, protažení trupu a ramen

Most na ramenou. Základní poloha jako u varianty 4.

Uchopte jógový polštář oběma rukama a tlakem zvedněte pánev nahoru tak, aby horní část těla a stehna tvořily jednu linii. V této poloze vydržte několik sekund.

Posiluje zádové svalstvo.

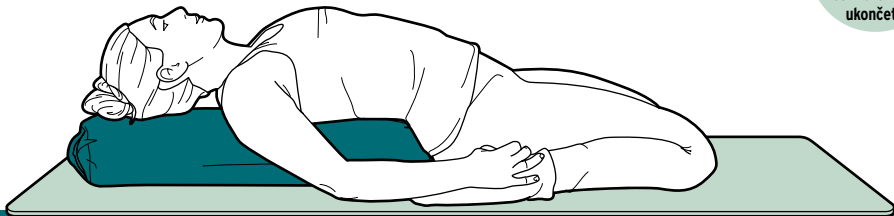


6

Cviky pro roztažení hrudníku, protažení trupu a ramen

Klekněte si zády před podélně položený jógový polštář a horní část těla si lehněte dozadu na polštář. Ramena a paže nechte volně spadnout.

Protahuje stehna.



Pokud Vás začnou
bolet kolena, cvi-
čení okamžitě
ukončete.

Cviky pro uvolnění zad

7

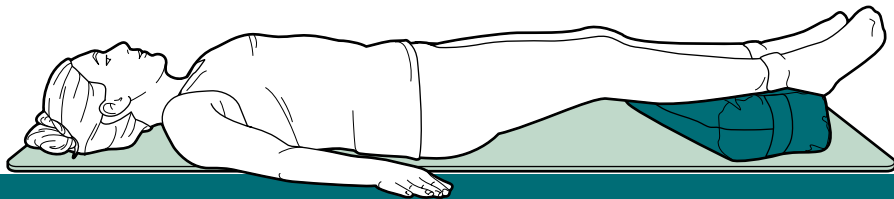
Lehněte si na záda před jógový polštář a položte nohy na polštář.

Paže a ramena položte volně podél těla.

Dbejte na to, abyste neprohýbali páteř.

Soustřed'te se na to, abyste cítili zem pod Vašimi zády.

Uvolňuje záda a zmírňuje zátěž nohou.



Cviky pro uvolnění zad

8

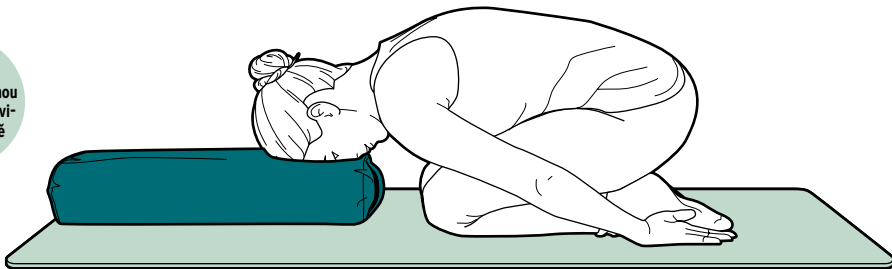
Pozice dítěte. Klekněte si před jógový polštář a položte hlavu na polštář.

Položte obě ruce podél nohou, ramena nechte uvolněná.

Uvolňuje záda, ramena, šíji, zmírňuje zátěž břicha, zklidňuje tělo.



Pokud Vás začnou
bolet kolena, cvi-
čení okamžitě
ukončete.



Cviky v sedě s podporou

Alternativa ke vzpřímenému sedu nebo k lotosovému sedu

Sedněte si na paty tak, abyste měli polštář na jógu mezi nohama. Ruce a ramena nechte volně viset.

Vědomě narovnejte horní část těla, dbejte přitom na rovná záda. Mírně zpevněte břicho a zadeček, pohled upřete rovně před sebe. Vědomě se nadechujte a vydechujte.

Jógový polštář zmírňuje zatížení kolen, usnadňuje správné držení těla pro dobré dýchání.



Pokud Vás začnou bolet kolena, cvičení okamžitě ukončete.

Cviky vsedě s podporou

Podpora při úklonu vpřed ze sedu s nataženými nohama pro protažení spodní strany nohou

Sedněte si s nataženými nohama na příčně položený jógový polštář. Vědomě narovnejte horní část těla, dbejte přitom na rovná záda. Mírně zpevněte břicho a zadeček, pohled upřete rovně před sebe.

Předkloňte narovnanou horní část těla dopředu a uchopte prsty nohou.

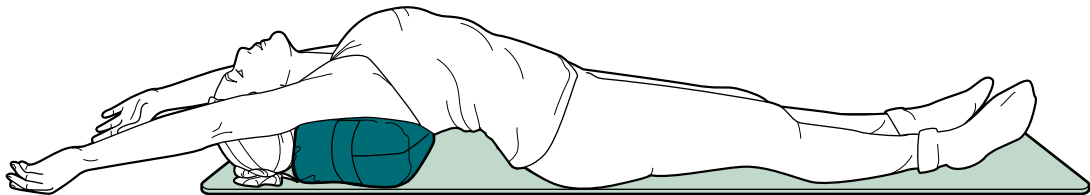
Jógový polštář usnadňuje správné držení těla.



Ryba:

Lehněte si na příčně položený jógový polštář tak, abyste na něm leželi v úrovni ramen.
Co nejvíce vytáhněte nohy a ruce do délky.

Protahuje hrudní, krční a břišní svaly, prodlužuje krční a hrudní páteř.
Jógový polštář zmírňuje zatížení zádového a ramenního svalstva.



Jógové cviky s podporou

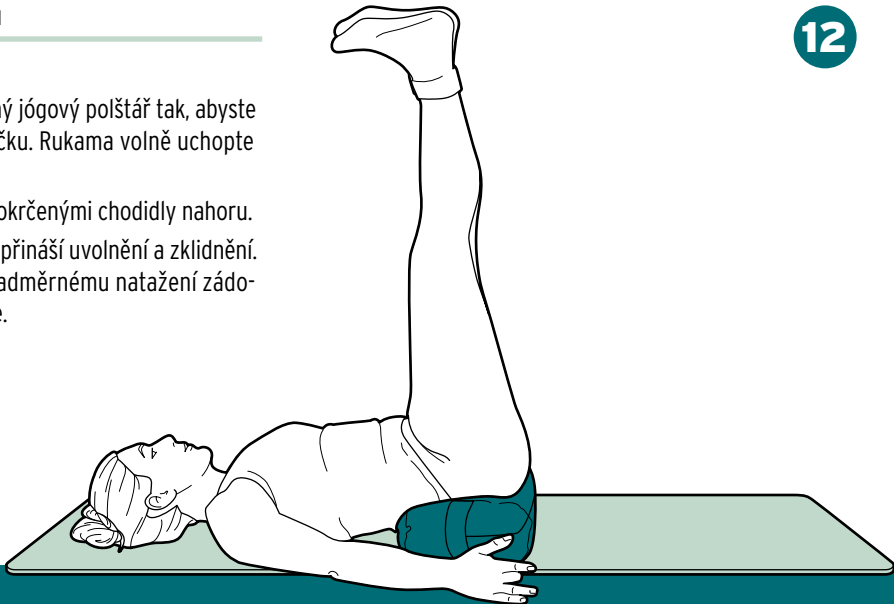
Stoj na ramenou:

Lehněte si na příčně položený jógový polštář tak, abyste na něm leželi v úrovni zadečku. Rukama volně uchopte po stranách jógový polštář.

Zvedněte natažené nohy s pokrčenými chodidly nahoru.

Protahuje horní část páteře, přináší uvolnění a zklidnění.

Jógový polštář zabraňuje nadměrnému natažení zádového svalstva a krční páteře.



Jógové cviky s podporou

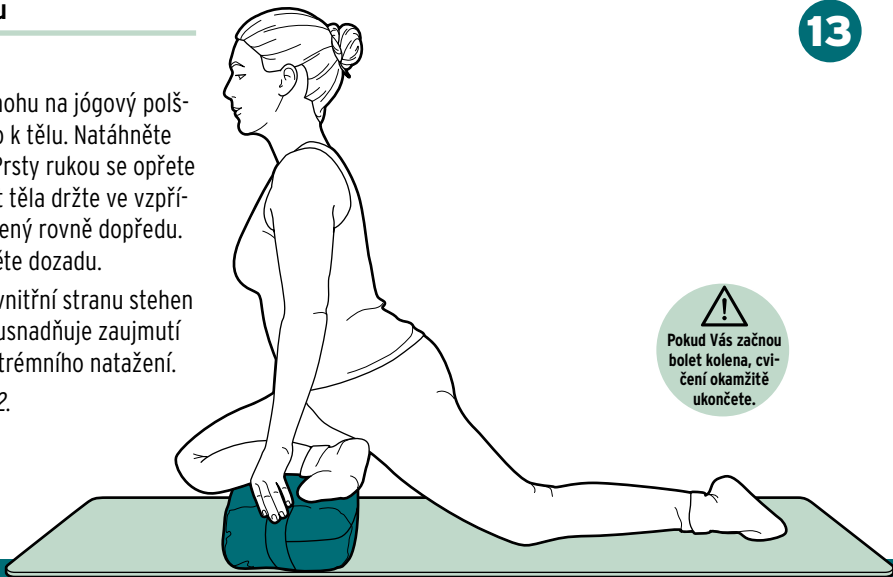
13

Holub 1:

Položte pokrčenou přední nohu na jógový polštář, hleň přitom leží kolmo k tělu. Natáhněte zadní nohu rovně dozadu. Prsty rukou se opřete o jógový polštář. Horní část těla držte ve vzpřímené poloze, pohled je upřený rovně dopředu. Šíji a ramena volně zatáhněte dozadu.

Protahuje a rozevírá boky, vnitřní stranu stehna a zadeček. Jógový polštář usnadňuje zaujmutí polohy a zmírňuje riziko extrémního natažení.

Předstupeň pro cvik *holub 2*.



Pokud Vás začnou
bolet kolena, cvi-
čení okamžitě
ukončete.

Jógové cviky s podporou

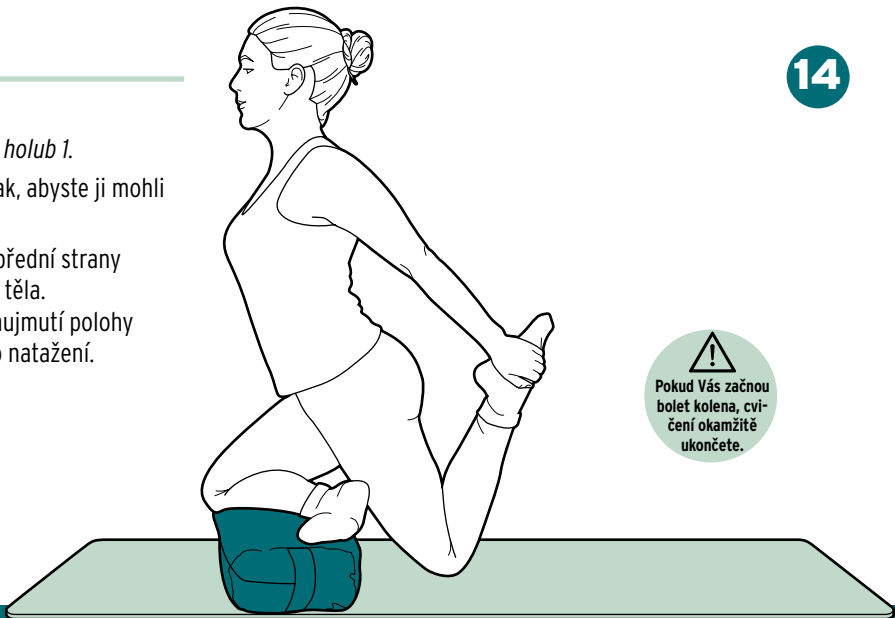
Holub 2:

Základní poloha jako u cviku *holub 1*.

Zadní nohu ohněte nahoru tak, abyste ji mohli uchopit rukou.

Zajistí dodatečné protažení přední strany stehna, paže a přední strany těla.

Jógový polštář usnadňuje zaujmutí polohy a zmírňuje riziko extrémního natažení.



14



Pokud Vás začnou
bolet kolena, cvi-
čení okamžitě
ukončete.

Ošetřování

Vnější potah ze 100% bavlny lze prát v pračce na šetrný program při teplotě 40 °C.

Za tím účelem vyjměte výplň. Tu nelze prát v pračce.

Dodržujte také pokyny k ošetřování uvedené na etiketě výrobku.