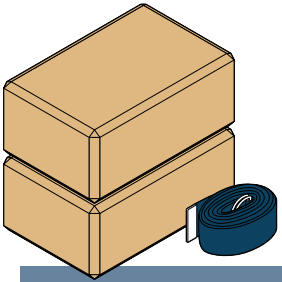
Tchibo



Sada pomůcek na jógu

Vážení zákazníci,

jóga podporuje vytrvalost, pohyblivost, koordinaci, sílu, rovnováhu a soustředění. Má stabilizační účinek na krevní oběh, zvyšuje příjem kyslíku a posiluje imunitní systém. Jóga uvolňuje napětí a navozuje vnitřní klid. Jóga působí na tělo, ducha i duši.

Vaše nová sada pomůcek na jógu Vás podpoří při provádění jógových cviků, neboť Vám zajistí stabilitu, a tím Vám umožní delší a bezpečnější setrvání v náročných pozicích.

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!

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 146957AB4X4XV · 2025-03

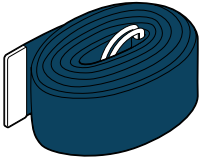
www.tchibo.cz/navody

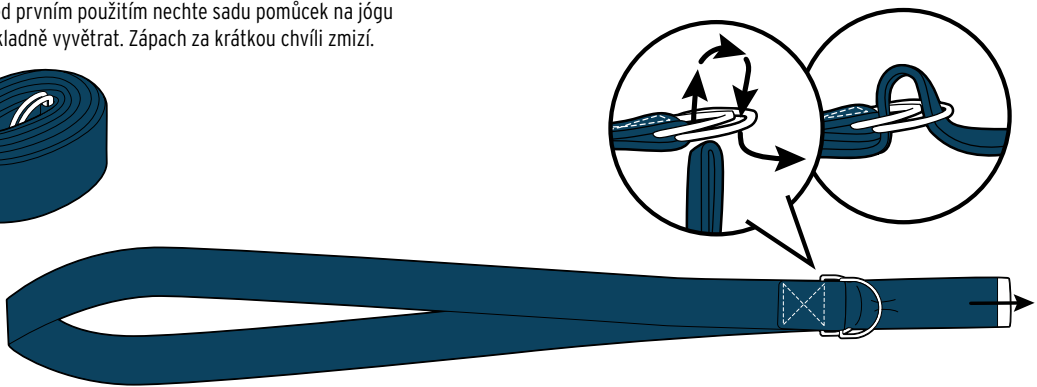
Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.cz

Číslo výrobku: 713 674

Vytvoření smyčky pásu

Z výrobně technických důvodů může být při prvním rozbalení sady pomůcek na jógu cítit mírný zápach. Je naprosto neškodný.
Před prvním použitím nechte sadu pomůcek na jógu důkladně vyvětrat. Zápach za krátkou chvíli zmizí.





Pro Vaši bezpečnost

Přečtěte si pozorně bezpečnostní pokyny a používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, aby nedopatřením nedošlo k poranění nebo škodám.
Uschovejte si tento návod pro pozdější potřebu. Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

Účel použití

Sada pomůcek na jógu je koncipována jako podpora při gymnastických cvicích v domácím prostředí. Není vhodná k použití ve fitness studiích ani v terapeutických zařízeních.

Jógový blok je určen pro osoby s tělesnou hmotností maximálně do 100 kg. Pás umožňuje zatížení hmotností maximálně do 100 kg. Nepřetěžujte jednotlivé součásti sady!

Důležitá upozornění

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, 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

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

VÝSTRAHA před poraněním

- Zajistěte, aby byl cvičební prostor dobře větrán. Vyvarujte se však průvanu.
- Podklad musí být vodorovný a plochý.
- Při cvičení dbejte na dostatek volného prostoru pro pohyb. Do oblasti cvičení nesmí vyčnívat žádné předměty. Cvičte v dostatečném odstupu od ostatních osob.
- Při cvičení nenoste žádné šperky jako prsteny nebo náramky. Můžete se zranit a poškodit sadu pomůcek na jógu.
- Na cvičení si oblékněte pohodlné oblečení.
- Před každým použitím pás a bloky zkontrolujte. Pokud se zdá, že je některá součást poškozená, natržená nebo zlomená, neměli byste ji používat.
- Nepoužívejte pás pro jiné účely, jako je upevnění nebo zavěšení předmětů apod. Ani bloky se nesmí používat k jinému než stanovenému účelu.

Pár tipů k józe

- Cvičte na teplém, klidném místě, na kterém Vás nic nerozptyluje.
- Cvičení provádějte přednostně naboso. Položte si pod sebe podložku na jógu.
- 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.
- 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.
- Necvičte, když jste unavení nebo nesoustředění.
  Před cvičením a po něm pijte dostatečné množství tekutin.

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.
- 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.

1. Protažení boků

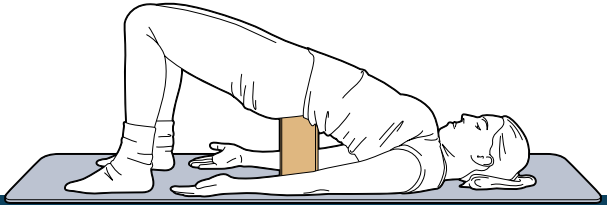
Výchozí poloha: Položte se na záda, nohy pokrčené a rozkročené přibližně do šířky boků.
Paže podél těla. Bříško i hýždě jsou stažené.

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: Vydržte v koncové poloze cviku 1.

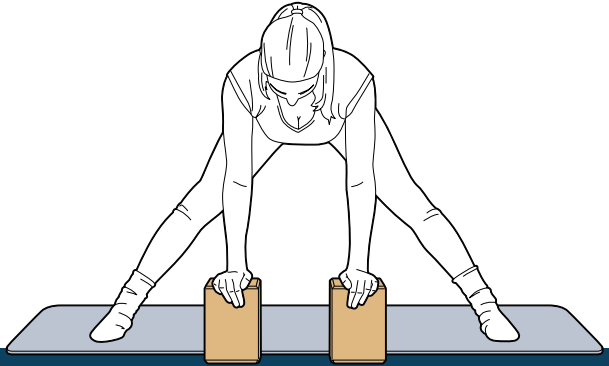
Provedení:
Jednu nohu zvedněte nataženou nahoru. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Vyměňte strany.

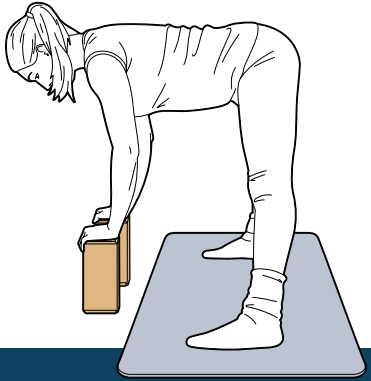


2. Protažení vnitřních a zadních stran nohou

Postavte oba bloky na zem před podložku na jógu. V závislosti na délce rukou a stoji rozkročném zvolte polohu bloku na výšku, na šířku nebo naležato. Důležité je, aby se záda nacházela v rovné poloze a rovnoběžně s podlahou a aby ruce, záda a nohy při pohledu z boku svíraly pravý úhel.

Stoupněte si do tak širokého stoje rozkročného, abyste cítili protažení na vnitřních a zadních stranách nohou. Předkloňte se a opřete se o bloky. Bloky přitom stojí na šířku paží přímo pod ramenními klouby. Držte záda rovná, pohled směřujte k podlaze. Nezaklánějte hlavu! Rovnoměrně rozložte hmotnost mezi obě nohy a paže.



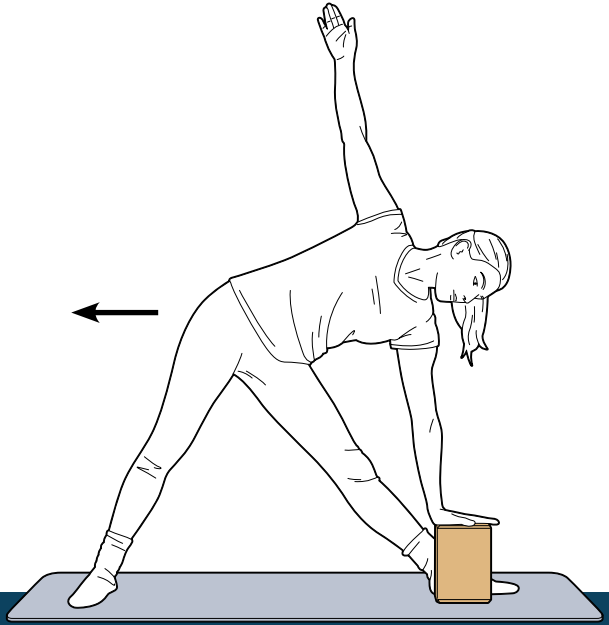


3. Protažení bočního svalstva trupu a nohou

Zde je důležité: Tělo má zůstat v jedné rovině, jako by bylo sevřené mezi dvěma deskami.

Nohy ve stoji rozkročném, hrana chodidla vnější nohy tlačí do země, boky tlačí rovněž směrem ven. Pánevní kosti leží paralelně nad sebou – nevychylujte pánev!
Protahujte záda směrem do strany, pohled směřujte k podlaze. Spodní rukou se opírejte o blok, druhou ruku natáhněte rovně nahoru, aby obě ruce tvořily jednu linii.

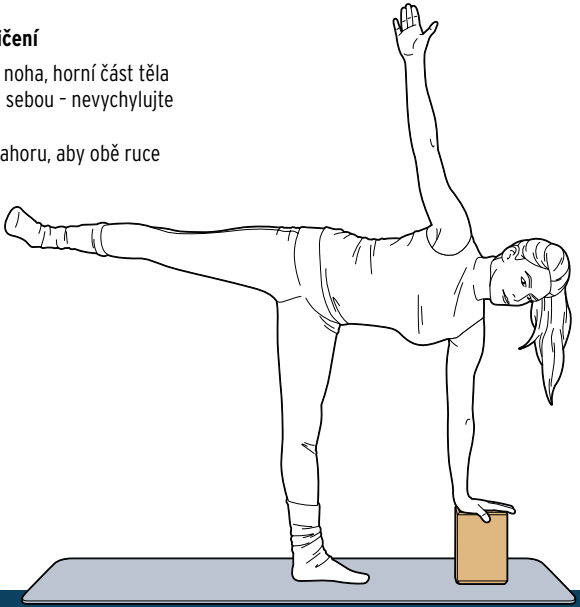
Tento cvik provádějte také na druhou stranu.



4. Posilování bočního svalstva břicha a nohou / balanční cvičení

Ve stoji na jedné noze zvedněte druhou nohu do strany tak, aby noha, horní část těla a hlava tvořily vodorovnou linii. Pánevní kosti leží paralelně nad sebou – nevychylujte pánev!
Spodní rukou se opírejte o blok, druhou ruku natáhněte rovně nahoru, aby obě ruce tvořily jednu linii.

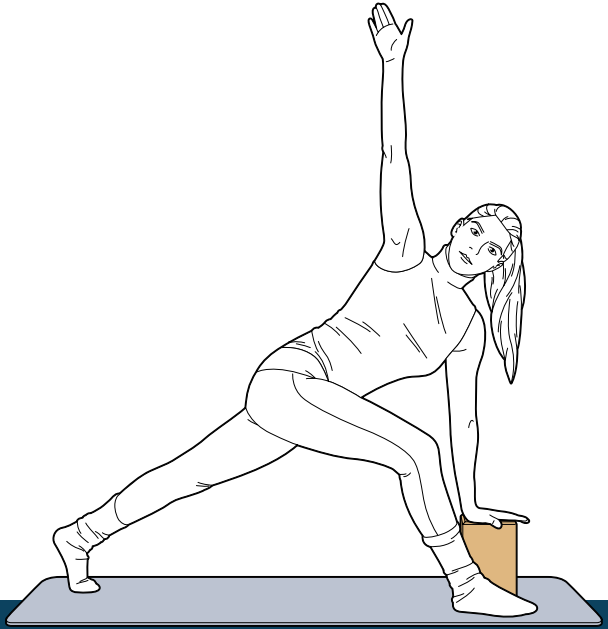
Tento cvik provádějte také na druhou stranu.



5. Posilování stehna / balanční cvičení

Jednou nohou udělejte výpad dopředu, přesuňte váhu na přední nohu. Zadní noha a horní část těla tvoří úhlopříčku.
Otáčejte oblastí ramen/hrudníku, pánev zůstává na místě!
Spodní rukou se opírejte o blok, druhou ruku natáhněte rovně nahoru, aby obě ruce tvořily jednu linii.

Tento cvik provádějte také na druhou stranu.

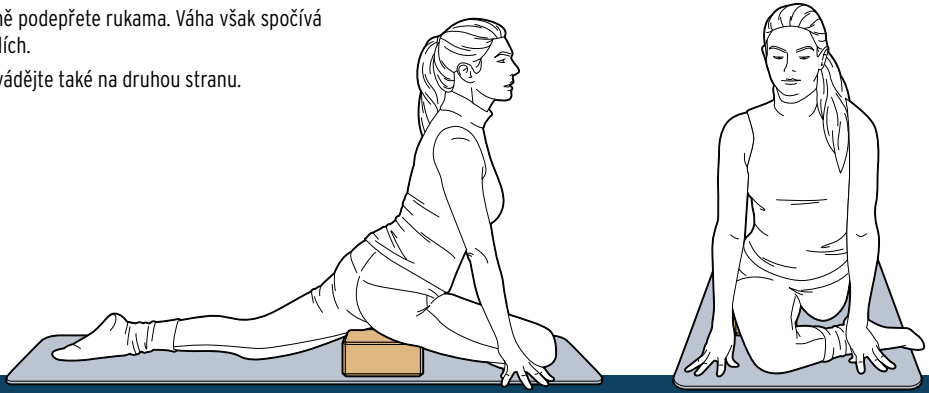


6. Protažení předních stehenních a hýžďových svalů / zvýšení pohyblivosti hýždí a nohou

Posaďte se na blok, jedna noha je před tělem v „polovičním“ tureckém sedu, druhá noha je natažená dozadu. Pozor! Neopírejte se o zadní koleno! Horní část těla držte zpříma, pohled upřený rovně dopředu.
Vpředu se mírně podepřete rukama. Váha však spočívá hlavně na hýždích.

Tento cvik provádějte také na druhou stranu.

Pokud Vás začnou bolet kolena, cvičení okamžitě ukončete.



7. Protažení svalstva ramen a paží

Posaďte se na blok do tureckého sedu, kolena zatáhněte dolů. Pokud to zvládnete, spojte ruce úhlopříčně za zády.
Obě ruce by měly ležet nad sebou v jedné linii s páteří.
Hlavu držte zpříma, pohled upřený rovně dopředu.

Tento cvik provádějte také na druhou stranu.

Tip:
Jako podporu použijte jógový pás:
Uchopte pás za zády na co nejkratší délce – konečným cílem je, aby se ruce dotýkaly.

8. Protažení hýždí a stehen

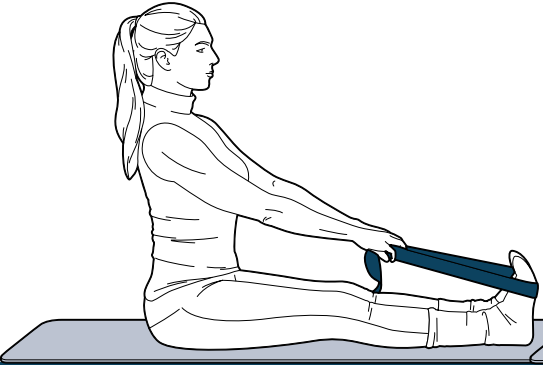
Z kleku na podlaze vztyčte jednu nohu tak, aby se chodidlo nacházelo přímo pod kolenním kloubem, blok postavte vedle chodidla.
Druhou nohu zasuňte do poutka pásu, koleno by mělo být vytaženo co nejvíce dozadu a vytahujte špičku chodidla směrem nahoru.
Váha by neměla být přenášena na kolenní čéšku, nýbrž na spodní konec stehenního svalstva!
Pás držte protější rukou nad hlavou, druhou rukou se opírejte o blok, ramena přitom volně stahujte dolů.
Záda jsou vzpřímená a natažená, pohled směřuje rovně dopředu, pánev je tlačena dopředu, aby váha ležela na přední noze.

Tento cvik provádějte také na druhou stranu.

Neopírejte se o koleno, nýbrž o koncové svalstvo stehna! Pokud Vás začnou bolet kolena, cvičení okamžitě ukončete!

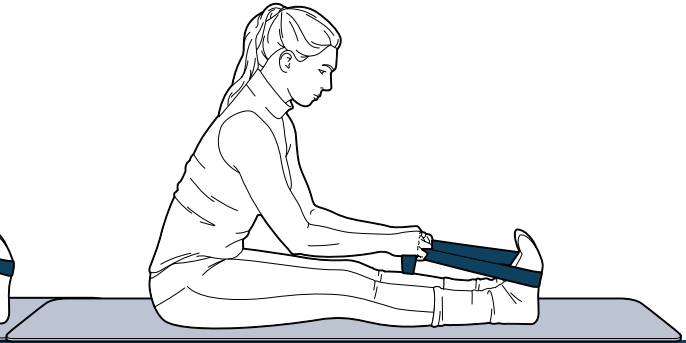
9. Protažení hýždí a zadních stran nohou

Posaďte se na podlahu s nataženýma nohama. Záda rovná, hruď zvednutá, pohled směřuje rovně dopředu. Bříško i hýždě jsou stažené. Omotejte pás kolem chodidel a uchopte ho nakrátko do natažených rukou. Ohnutím paží přitáhněte trup dopředu, aniž byste přitom ohýbali kolena. Záda nechte rovná. Hlava a šíje zůstávají v jedné linii se zády.



Varianta 9a. + posílení svalstva paží a zad:

Vytahujte střídavě paže proti odporu zádového svalstva směrem dopředu a poté opět zádové svalstvo proti odporu paží směrem dozadu.



10. Protažení zadních stran nohou

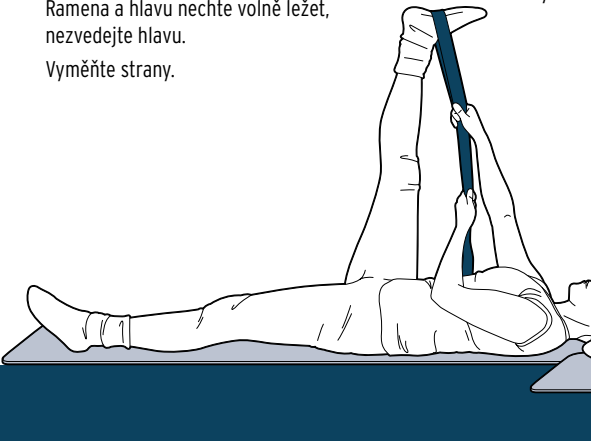
V leže na zádech zasuňte jednu nohu do poutka pásu a natáhněte ji kolmo nahoru. Pás uchopte oběma rukama nakrátko a přidržujte ho mírným tahem.
Druhou nohu nechte volně položenou.
Hýždě zůstávají na podlaze.
Ramena a hlavu nechte volně ležet, nezvedejte hlavu.

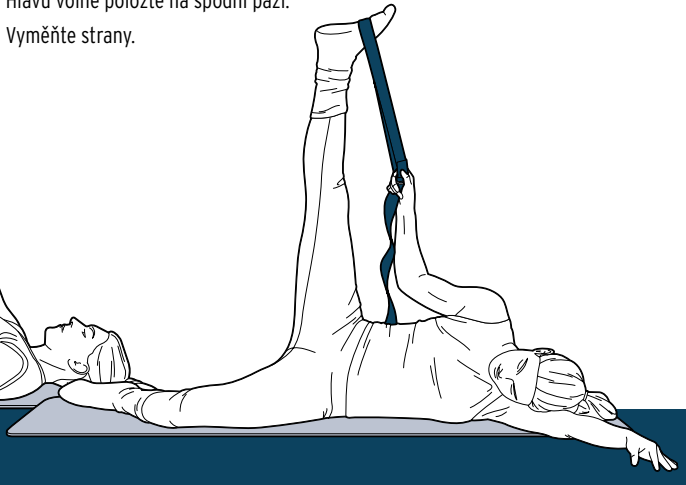
Vyměňte strany.

Varianta 10a. Protažení zadních a vnitřních stran nohou

Vleže na boku zasuňte jednu nohu do poutka pásu a natáhněte nohu kolmo nahoru. Pás uchopte oběma rukama nakrátko a přidržujte ho mírným tahem. Druhou nohu nechte volně ležet mírně pokrčenou.
Hlavu volně položte na spodní paži.

Vyměňte strany.

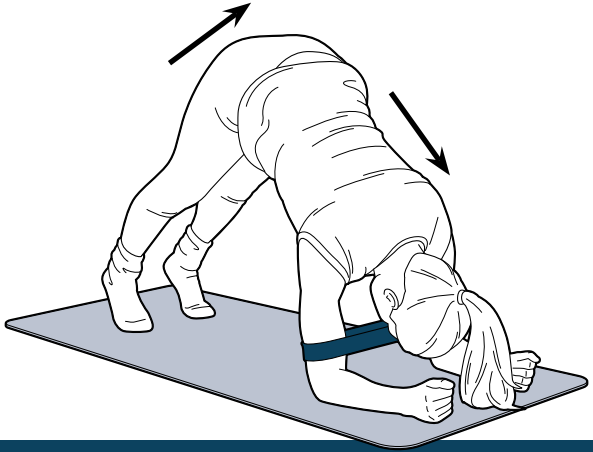




11. Stoj na čtyřech s oporou na předloktích jako předstupeň stoje na hlavě

Ve stoji na čtyřech omotejte pás kolem horních částí paží tak, abyste drželi paže na šířku ramen. Chodidla jsou rozkročená na šířku boků.
Z této polohy vytahujte kostrč nahoru, až budete stát na špičkách prstů nohou
- záda a nohy jsou rovné a natažené
- váha se přesune dopředu na paže.

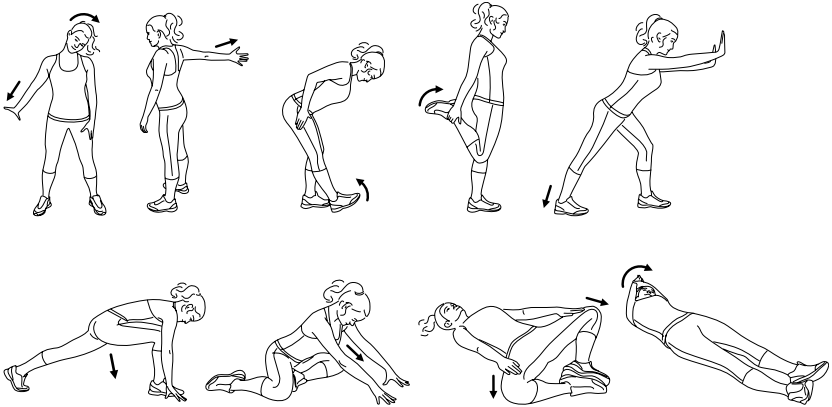
Pás stabilizuje paže, aby se nemohly vychylovat do strany.
Z této polohy se pak můžete také vztyčit do stoje na hlavě (Pozor! Pouze pro pokročilé).



Po cvičení:
protahovací cviky

Základní poloha u všech protahovacích cviků: Vypněte hrudník, 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.



Ošetřování

Materiály sady jsou odolné proti potu, čas od času však vyžadují čištění, aby bylo umožněno hygienické cvičení.

▷ Bloky lze otírat vlhkým hadříkem. Pás umožňuje ruční praní při teplotě maximálně 30 °C (viz našitá etiketa).

POKYN – věcné škody:

- K čištění sady pomůcek na jógu nepoužívejte žádné čisticí prostředky.
- Sadu pomůcek na jógu skladujte na místě chráněném před přímým slunečním zářením.
  Nevystavujte ji teplotám pod -10 °C nebo přes +50 °C. Chraňte ji také před velkými teplotními výkyvy, vysokou vlhkostí a vodou.