



Fitness podložky na jógu

Vážení zákazníci!

Vaše nové fitness podložky na jógu pomáhají chránit kolena, ruce, zápěstí, chodidla a boky během cvičení a díky dobré protiskluzovosti nabízejí optimální oporu.

Váš tým Tchibo

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 134507AB0X1XIV · 2023-07

www.tchibo.cz/navody



Made exclusively for:

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

Číslo výrobku: 669 545

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

Podložky jsou určeny k použití jako základna při domácím cvičení. Nejsou vhodné pro komerční použití ve sportovních, zdravotnických a terapeutických zařízeních.

Pár tipů k józe

- Cvičte na teplém, klidném místě, kde Vás nic nerozptyluje, ale nikdy na přímém slunci.
- Noste volné, pohodlné oblečení. Nejlepší je cvičit naboso. Odložte hodinky a šperky.

- Po menším jídle vyčkejte 1-2 hodiny, než začnete cvičit, po větším nebo těžším jídle 3-4 hodiny.
- 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 2-5krát týdně.
- Před cvičením se nejdříve rozcvičte a zahřejte svaly. 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. Pocit 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 přestane 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.

- Cviky provádějte vždy na obě strany.
- Cviky provádějte soustředěně. Nenechte se při cvičení rozptýlit.
- U všech cviků držte záda rovně - neprohýbejte se! Vždy zpevněte hýždě a břicho. Při cvičení vestoje udržujte nohy mírně pokrčené.



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

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, 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 poranění

- Zajistěte, aby byl cvičební prostor dobře větrán. Vyvarujte se však průvanu.
- Při cvičení nenoste žádné šperky jako prsteny nebo náramky. Můžete se zranit a poškodit podložky.
- Podklad musí být vodorovný a plochý.
- Dbejte na to, aby byl při cvičení dostatek volného prostoru pro pohyb. Trénujte v dostatečném odstupu od ostatních osob. Do oblasti cvičení nesmí vyčnívat žádné předměty.
- Před každým použitím podložky zkontrolujte. Pokud vykazují poškození, nepoužívejte je.

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.

Po cvičení: protahování

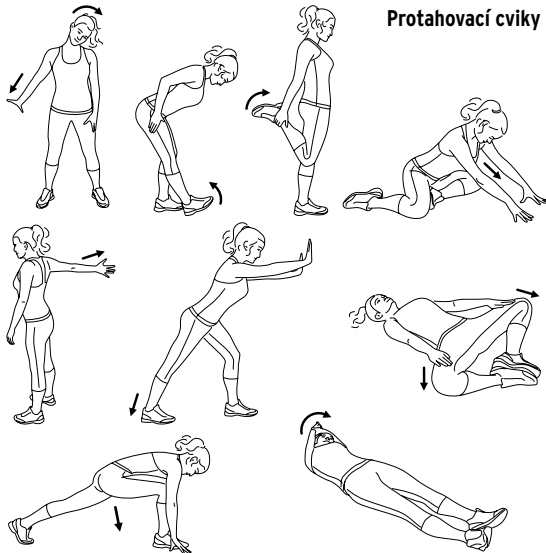
Základní poloha u všech protahovacích cviků:

Vypněte hrudník, ramena tlačte dolů, mírně pokrčte kolena, špičky chodidel mírně vytočte směrem ven.

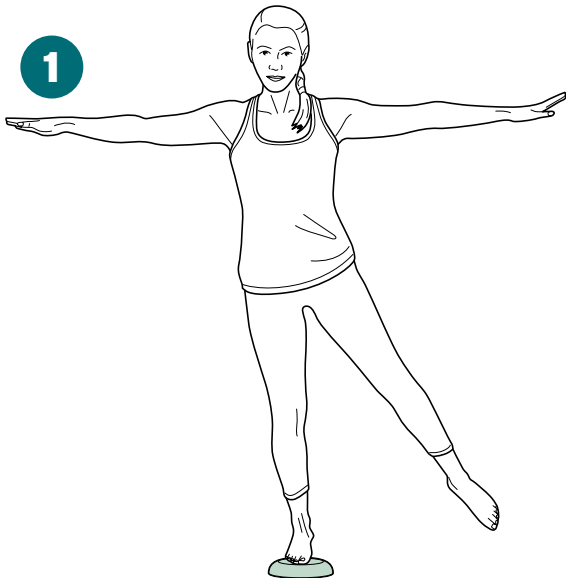
Záda udržujte rovná!

Polohy u jednotlivých cviků držte vždy přibližně 20-35 sekund.

Protahovací cviky



1



Vnější stehno

Poloha: Postavte se jednou nohou na podložku a pro lepší rovnováhu natáhněte ruce do stran.

Cvik: Volnou nohu držte rovně a co nejvíce ji rozkročte do strany. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

Vyměňte strany.

Bérce

Poloha: Stůjte s mírně pokrčenýma nohama, záda rovná - neprohýbejte bederní páteř!
Bříško i zadeček jsou stažené. Zvedněte hrudní kost, ramena stáhněte dolů, špičky chodidel vytočte mírně ven. Chodidla jsou od sebe zhruba na šířku ramen, paže svěšené dolů.

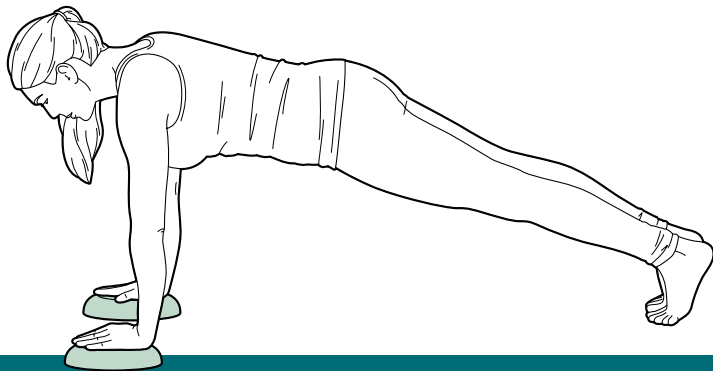
Cvik: Narovnejte kotníky a přeneste váhu těla na plosky nohou. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Poté pokrčte kotníky a přeneste váhu těla na paty. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

2



Trup, břicho, ramena + paže

- Poloha:** V kliku s ne zcela nataženýma rukama.
Nohy, záda a hlava tvoří jednu linii.
Břicho je zatažené a hýždě stažené.
- Cvik:** Držte tak dlouho, jak je to možné.

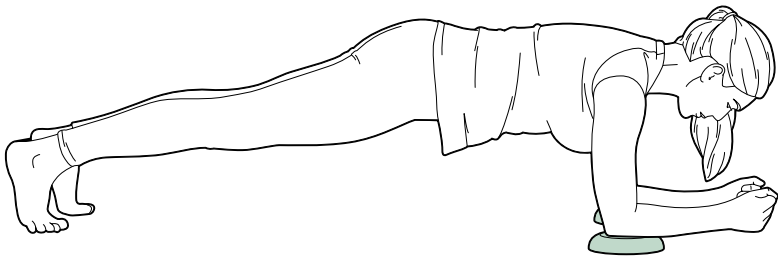


Varianta:
Střídavě vedte
vždy jednu nohu
dopředu

Trup, bříško, ramena + paže

Poloha: Vzpor na předloktí.
Nohy, záda a hlava tvoří jednu linii. Břicho je zatažené a hýždě stažené.

Cvik: Držte tak dlouho, jak je to možné.



Prsa + triceps

Poloha: Klečíte na podložkách, ruce jsou podepřeny na šířku ramen, paže nejsou zcela natažené. Záda rovná, břicho a zadeček zatažené, pohled směřuje k zemi.

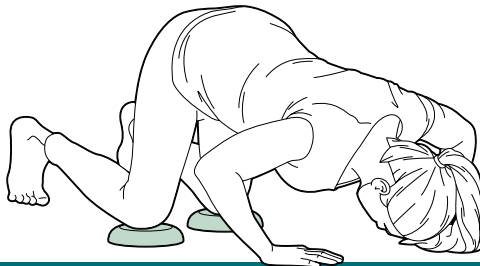
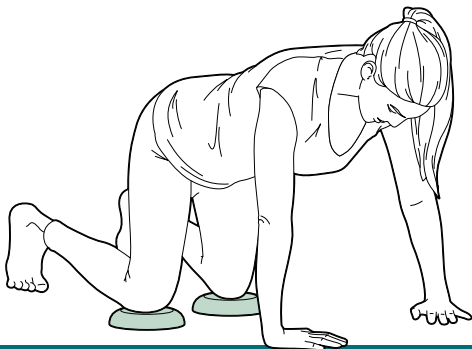
Cvik: Spustíte horní část těla, záda držte rovně. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

5

Varianta:
Pro intenzivnější
trénink dejte ruce
blíže k sobě



Pokud se i přes
podložky objeví bolest
v kolenou, okamžitě
přestaňte cvičit.



6

Ramena, paže, trup, břicho, zadeček + zadní svaly na nohou

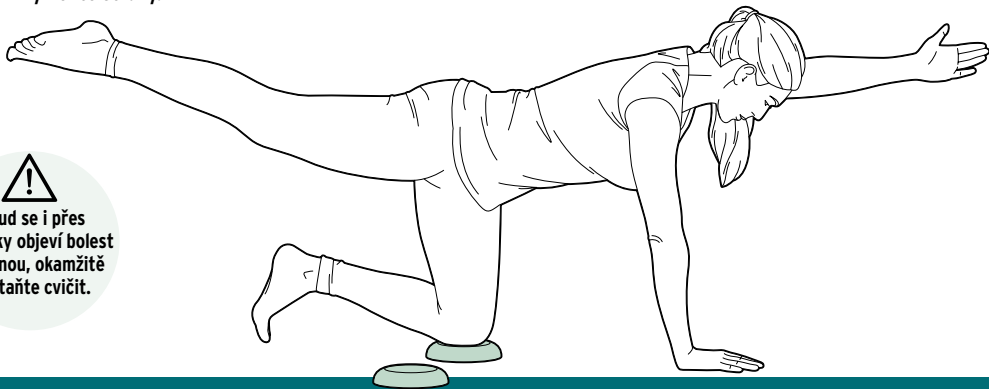
Poloha: Klekněte na všechny čtyři, ruce na šířku ramen, paže nejsou úplně propnuté. Záda rovná, břicho a zadeček zatažené, pohled směřuje k zemi.

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

Vyměňte strany.



Pokud se i přes podložky objeví bolest v kolenou, okamžitě přestaňte cvičit.



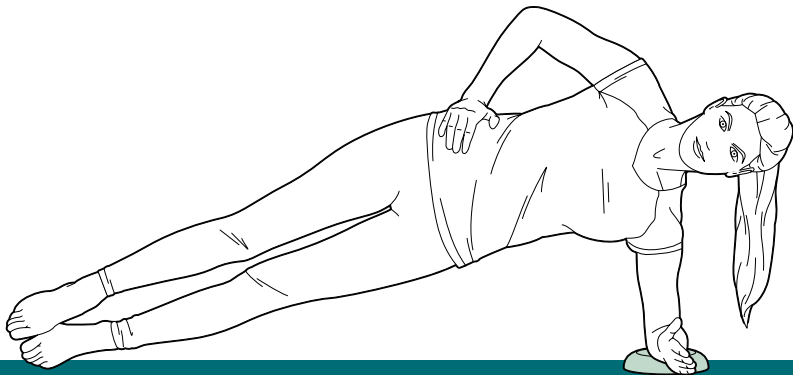
Boční svalstvo trupu

Poloha: Lehněte si na bok, nohy natažené a položené přes sebe, tělo opřené o pokrčenou paži.

Cvik: Zvedejte boky, dokud nohy a trup nevytvoří jednu linii. Záda držte rovná, břicho a hýždě stažené. Držte tak dlouho, jak je to možné.

Vyměňte strany.

7



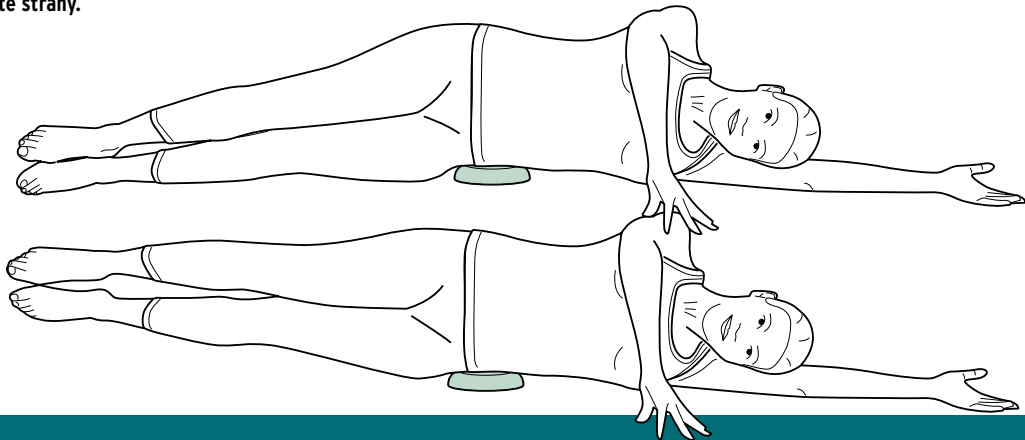
Vnější + vnitřní stehno, břišní svaly

8

Poloha: Lehněte si bokem na podložku a protáhněte tělo. Natáhněte spodní paži nahoru a opřete hlavu o horní paži. Druhou ruku si podepřete před tělem.

Cvik: Zvedněte obě nohy co nejvíce do strany. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

Vyměňte strany.



Ošetřování

- ▷ V případě potřeby otřete podložky vlhkým hadříkem.
- ▷ Po vyčištění nechte podložky vyschnout při pokojové teplotě. Nepokládejte je na topení a nepoužívejte ani vysoušeč vlasů nebo podobné pomůcky.
- ▷ Podložky skladujte na chladném a suchém místě. Chraňte je před slunečním zářením, špičatými, ostrými nebo drsnými předměty a drsnými povrchy.
- Některé laky, plasty nebo prostředky na ošetřování podlahy mohou materiál výrobku napadat a změkčovat. Aby se zamezilo nežádoucím stopám na podlaze, pokládejte v případě potřeby pod výrobek protiskluzovou podložku a uchovávejte výrobek např. ve vhodné krabici.



Z výrobně technických důvodů může být při prvním rozbalení výrobku cítit mírný zápach. Je naprosto neškodný. Vybalte výrobek a nechte jej dobře vyvětrat. Zápach za krátkou chvíli zmizí. Zajistěte přitom dostatečné větrání!

Materiál: pěna EVA

Velikost: cca 140 mm Ø

Hmotnost: cca 60 g na kus