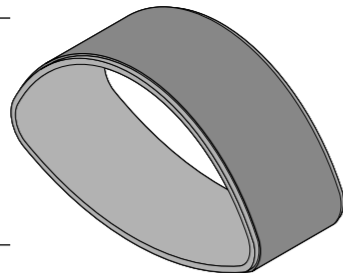




cs Návod na cvičení Kruh na jógu



Vážení zákazníci,

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

Se svým novým kruhem na jógu zvýšíte intenzitu a obtížnost cvičení jógy, protože umožňuje náročné polohy se zvýšenou nestabilitou, které posilují svalstvo.

Kruh na jógu je určen především zkušeným a tělesně zdatným cvičícím. Většina cvičení s kruhem na jógu je pro začátečníka příliš obtížná, protože kruh se může překlopit na bok, pokud není správně vyvážený nebo pokud nemáte dostatečně silné svaly. Nebezpečí zranění!

Našli jsme několik cviků, které jsou v základní poloze vhodné také pro začátečníky. Nepřeceňujte však pro sílu své síly! Začínajte opatrně. Zatížení zvyšujte až se vzrůstající silou svalů, lepším cítem pro rovnováhu a jistotou. Novou polohu zaujměte až když se Vám podařilo bez problémů provést předchozí cvik. !

Mějte na paměti následující: U jógy velmi záleží na správném držení těla a přesném provádění cviků. Zde Vám můžeme ukázat pouze několik příkladů. Jógu byste se měli učit bezpodmínečně pod vedením školených trenérů, abyste se hned ze začátku vyvarovali takového cvičení, které by ohrozilo Vaše zdraví!

Přejeme Vám hodně zábavy při cvičení.

Váš tým Tchibo

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. Uchovajte si tento návod pro pozdější potřebu. Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

Účel použití

Kruh na jógu je určen jako pomůcka při gymnastických cvičeních v domácím prostředí. Není vhodný pro komerční použití ve fitness centrech ani v terapeutických zařízeních.

Kruh na jógu může používat současně pouze 1 osoba s maximální tělesnou hmotností 85 kg. Kruh nepřetěžujte!

NEBEZPEČÍ pro děti a osoby s tělesným postižením
Obalový materiál udržujte mimo dosah dětí. Mimo jiné hrozí i nebezpečí udušení!

Kruh na jógu není hračka a je nutno jej uchovávat mimo dosah malých dětí.

• Tento výrobek nesmí používat osoby, jejichž tělesné, duševní nebo ostatní schopnosti jsou natolik omezené, že by kruh na jógu nemohly používat bezpečně. To platí zejména pro osoby s poruchami rovnováhy.

• Kruh na jógu se musí používat výhradně k určenému účelu a smí jej používat jen dospělé osoby nebo mladiství s odpovídajícími fyzickými a psychickými schopnostmi.

Je nutno zajistit, aby se každý uživatel seznámil s obsluhou výrobku nebo byl pod stálým dohledem. Rodiče a jiné dohlížející osoby si musí být vědomi své odpovědnosti, protože je třeba počítat s tím, že děti ve své vrozené touze hrát si a experimentovat nebudou s kruhem na jógu zacházet v souladu s účelem, ke kterému je určen.

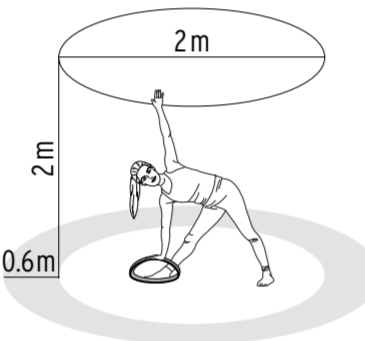
Děti upozorněte hlavně na to, že kruh na jógu není hračka.

• Pokud dětem dovolíte, aby tento kruh na jógu používaly, vysvětlte jim jeho správné použití a dohlédněte na průběh cvičení. V případě nesprávného nebo nadměrného cvičení nelze vyloučit poškození zdraví.

NEBEZPEČÍ poranění

• Některé cviky vyžadují hodně síly a šikovnosti. Na začátku si případně nechte pomoci druhou osobou nebo se opřete o zeď, abyste neztratili kontrolu a nespádli.

• Toto tréninkové náčiní používejte pouze na stabilním, vodorovném a hladkém podkladu. Podložka musí být bez špičatých a hranatých předmětů.



Při cvičení dbejte na dostatek volného místa pro pohyb. Do oblasti cvičení nesmí vyčnívat žádné předměty. Cvičte v dostatečném odstupu od ostatních osob.

• Před každým používáním kruh na jógu zkontrolujte. Pokud je poškozený, natržený nebo nalomený, nepoužívejte jej.

• Konstrukci kruhu na jógu nesmíte měnit. Na kruh nic nepokládejte a nadměrně jej nezatěžujte. Kruh na jógu se nesmí používat k jiným než k určeným účelům.

POZOR na věcné škody

• Chraňte kruh na jógu před velkým kolísáním teploty, přímým slunečním zářením po delší dobu, vysokou vlhkostí a vodou.

• Chraňte kruh na jógu před ostrými, špičatými nebo horkými předměty a plochami. Chraňte jej před otevřeným ohněm.

• Nepoužívejte kruh na jógu na citlivých podlahách. Vysoké bodové zatížení by mohlo mít za následek vznik otisků. Než začnete cvičit, položte si pod sebe případně fitness podložku.

Pár tipů k józe

• Cvičte na teplém, klidném místě, na kterém Vás nic nerozptyluje.

• Noste volné, pohodlné oblečení. Cviky provádějte přednostně bosí. Bezpodmínečně dbejte na to, abyste vždy stáli pevně a bezpečně. Necvičte bosí nebo v ponožkách na kluzkém povrchu, protože jinak hrozí riziko uklouznutí a poranění. Použijte protiskluzovou podložku na jógu apod. Odložte si hodinky a šperky.

• Po menším jídle vyčkejte 1-2 hodiny, než začnete cvičit, po větším nebo těžším jídle 3-4 hodiny.

• Před cvičením jógy se nejdřív rozcvičte a zahřejte svaly. Cvičení vždy zakončete fází uvolnění v trvání minimálně 5 minut.

• Přizpůsobte cviky své osobní fyzické kondici. Cviky vyžadují hodně síly k udržení kruhu ve správné poloze. V každé poloze vydržte jen tak dlouho, dokud ji dokážete provádět čistě a bezpečně. Cvik ihned ukončete, jakmile začnete ztrácet sílu nebo soustředění a již nemůžete bezpečně udržet rovnováhu.

• Nikdy neprovádějte protahovací cviky silou. Provádějte je pouze do té míry, do jaké Vám to bude ještě příjemné. Pociť lehkého protažení je přitom normální. Jakmile však pociťte bolest nebo obtíže, okamžitě cvik ukončete.

• 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, pokud jste unavení nebo nesoustředění. Před cvičením a po něm pijte dostatečné množství tekutin.

• Zajistěte, aby byl cvičební prostor dobře větraný. Vyvarujte se však průvanu.

• Cviky provádějte vždy na obě strany.

• Pokud nejste zvyklí cvičit, začněte zpočátku velmi pomalu. Jakmile pociťte bolest nebo začnete mít jakékoli obtíže, okamžitě cvičení ukončete.

• Při cvičení nenoste žádné šperky, jako jsou prsteny nebo náramky. Mohli byste se poranit.

• Kvůli potu může být povrch kluzký. V takovém případě kruh na jógu utřete.

Před cvičením

• Zkontrolujte, jestli není kruh na jógu poškozený.

• Oblékněte si lehké, sportovní oblečení.

• Cvičte bosí, ve sportovních ponožkách nebo sportovních botách s neklouzavou podrážkou

• Nezačínajte cvičit bezprostředně po jídle. Po jídle vyčkejte vždy minimálně 30 minut, než začnete cvičit. Necvičte, pokud se necítíte dobře, jste nemocní nebo unavení, nebo pokud existují jiné faktory, které by mohly ovlivnit soustředěné cvičení.

Tip: Když položíte pod kruh na jógu fitness podložku, zmírní se tak jeho nestabilita a udržování rovnováhy bude o něco jednodušší.

Průběh cvičení

• Ke cvičení připočítejte 5-10 minut na zahřívací fázi a minimálně 5 minut na uvolňovací fázi.

Tak dáte svému tělu čas, aby si zvyklo na zatížení a zabránilo poranění.

• Dělejte si mezi jednotlivými cviky vždy alespoň minutovou přestávku. Pomalu zvyšujte počet opakování cviků přibližně na 15 až 20. Nikdy necvičte až do vyčerpání.

Před cvičením: zahřívání

Před začátkem cvičení se přibližně 10 minut zahřívajte. Postupně zmobilizujte všechny části těla:

• Nakláňajte hlavu do stran, dopředu a dozadu.

• Zvedajte ramena, spouštějte je dolů a kruzte jimi.

• Provádějte pažemi kruživé pohyby.

• Pohybujte hrudníkem dopředu, dozadu a do stran.

• Pohybujte boky dopředu, sklápějte je dozadu a pohybujte jimi do stran.

• Chodte na místě.

• **Cvičení jógy začínejte pozdravem slunci.**

Na co je třeba dbát při jednotlivých cvicích

• Provádějte cviky ze začátku pomalu. Vyvarujte se prudkých pohybů. I během provádění cviků dýchejte klidně a pravidelně.

• Cviky provádějte soustředěně. Nenechte se při provádění cviků rozptýlit.

• **Nepřepínejte se. Provádějte každý cvik pouze tak dlouho, jak to Vaše fyzická kondice dovolí. Pokud byste během nějakého cviku pociťli bolest, okamžitě přestaňte cvičit.**

• **Protahovací cviky provádějte na konci cvičení a následně zařadte fázi uvolnění.**

Po cvičení: uvolnění

Cvičení zakončete asi 5 minutami hlubokého uvolnění. Položte se na záda, zavřete oči a vědomě vnímejte vlastní dech. V myšlenkách cestujte tělem. Pociťujte svoje svaly a potom je opět uvolňujte.

Ošetřování

• Kruh na jógu lze otírat vlhkým hadříkem.

POZOR na věcné škody:

• K čištění kruhu na jógu nepoužívejte žádné čisticí prostředky.

• Kruh na jógu skladujte tak, aby byl chráněný před přímým slunečním zářením. Nevystavujte jej teplotám nižším než -10 °C ani vyšším než +50 °C. Chraňte jej před velkými výkyvy teplot, vysokou vlhkostí vzduchu a vodou.

i Z výrobně technických důvodů může být při prvním rozbalování kruhu na jógu cítit zápach. Ten je naprosto neškodný. Před prvním použitím nechte kruh na jógu dobře vyvětrat. Zápach za chvíli zmizí.

• Nelze zcela vyloučit, že některé laky, plasty nebo prostředky k ošetřování nábytku / podlahových krytin naruší a nezměkčí materiál, ze kterého je kruh na jógu vyroben. Abyste zabránili nepříjemným stopám, neskladujte kruh na jógu bezprostředně na citlivém nábytku ani podlahách, ale v úložném boxu apod.

Likvidace

▷ Obal roztříďte a zlikvidujte. Pokud budete chtít výrobek vyhodit, zlikvidujte jej v souladu s místními předpisy.

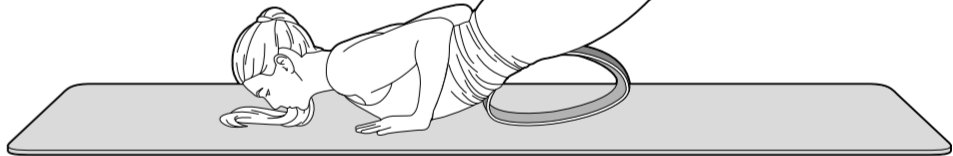
Technické parametry

Hmotnost: cca 1170 g

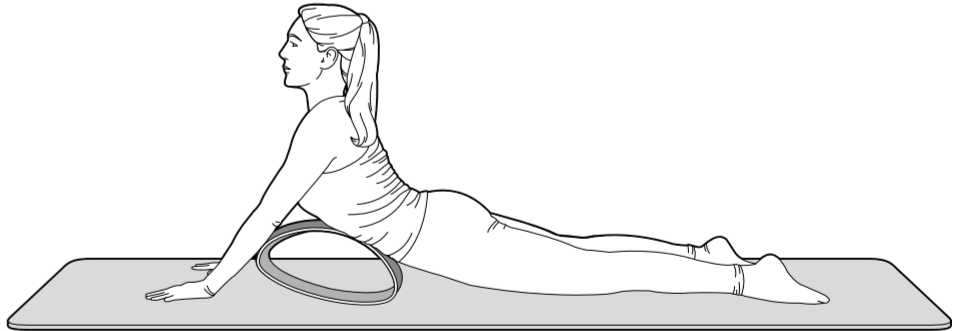
Velikost: cca 380 mm x 130 mm x 204 mm (d x h x v)



Trojúhelník



Kobylka



Kobra

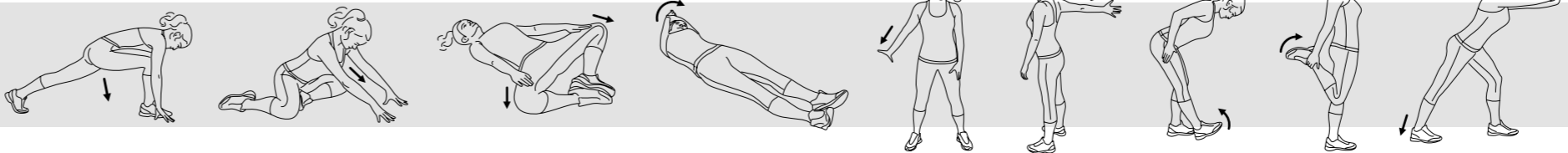


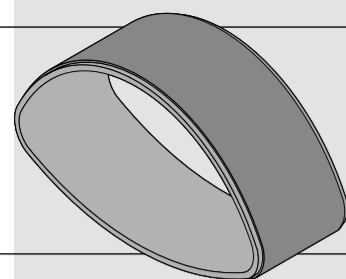
Luk

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

Číslo výrobku:
396 163

Protahovací cviky





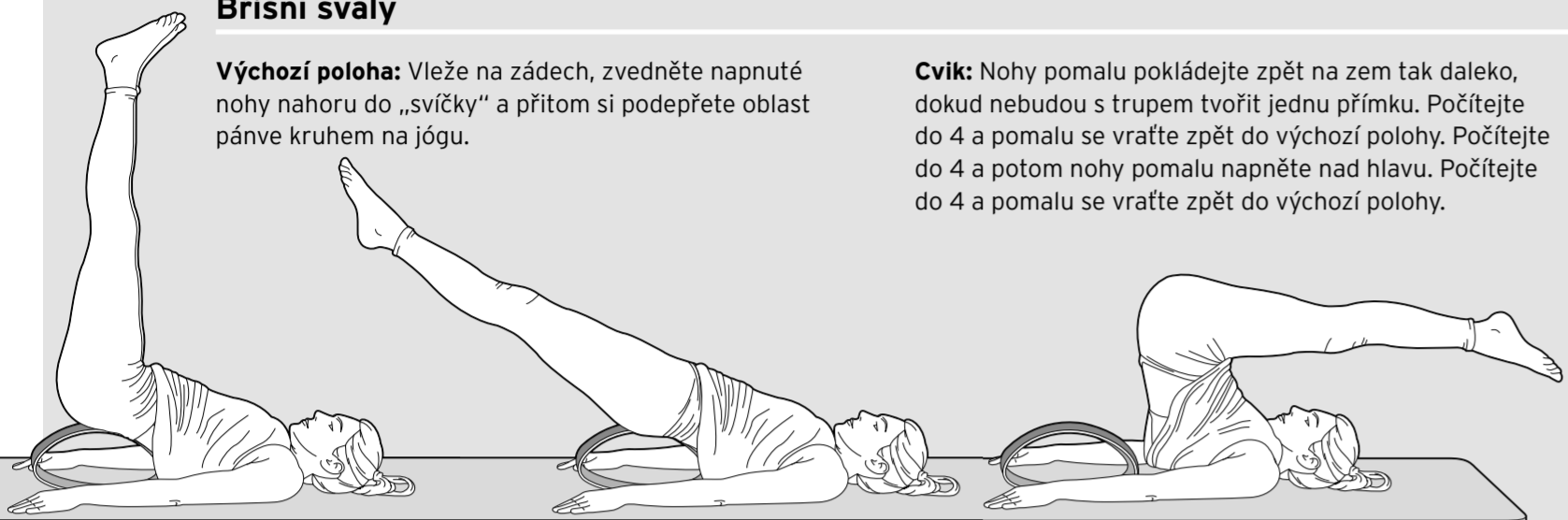
Cviky

Fitness cviky

Břišní svaly

Výchozí poloha: Vleže na zádech, zvedněte napnuté nohy nahoru do „svičky“ a přitom si podepřete oblast pánve kruhem na jógu.

Cvik: Nohy pomalu pokládejte zpět na zem tak daleko, dokud nebudou s trupem tvořit jednu přímku. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Počítejte do 4 a potom nohy pomalu napněte nad hlavu. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



Spodní břišní svaly, přední

Výchozí poloha: Vleže na zádech, nohu a postavte ji na zem, druhou přednožte a přitom si podepřete kruhem na jógu.

pokrčte jednu nohu napnutou oblast pánve

stehenní svaly + ohýbače kyčlí

Cvik: Přednoženou nohu pomalu pokládejte zpět na zem tak daleko, dokud nebude s trupem tvořit jednu přímku. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Vyměňte strany.



Ohýbače + napínače kyčlí, zadeček + spodní část zad

Výchozí poloha: Leh na zádech, jedna noha položená na podélně postaveném kruhu na jógu, druhou nohu držte zvednutou vedle první nohy. Neprohýbejte se v zádech!

Cvik: Zvedněte volnou nohu napnutou rovně vzhůru. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Vyměňte strany.



Varianta 1

Výchozí poloha: Leh na zádech, obě dvě chodidla položená na kruhu na jógu, postaveném na šířku, zvedněte zadeček a tlačte jej směrem nahoru tak daleko, dokud nebudou trup a stehna tvořit jednu přímku. Můžete provádět jako cvik na výdrž nebo ...

Varianta 2

Cvik: Jedno chodidlo posuňte ke středu kruhu na jógu a přeneste na něj hmotnost, druhou nohu nadzvedněte. Počítejte do 4 a potom zadeček opět položte na zem. Počítejte do 4 a potom zadeček opět nadzvedněte. Vyměňte strany.



Varianta 3

Výchozí poloha: jako předtím, ale kruh na jógu postavte podélně a opřete si o něj jedno chodidlo.

Cvik: jako předtím, zadeček spusťte dolů, počítejte do 4 a potom jej opět nadzvedněte. Vyměňte strany.



Pro pokročilé

Nebezpečí pádu!
V případě potřeby se opřete o stěnu.

Cvik k udržování rovnováhy



Tricepsy

Výchozí poloha: Sed zády ke kruhu na jógu, oběma rukama se o něj opíráte. Vzepřete se na rukou tak, abyste zadeček a trup nadzvedli ze země. Můžete provádět jako cvik na výdrž.

Svalstvo břicha, prsou, ramen + nohou

Výchozí poloha: Klik, při kterém se opíráte oběma rukama o kruh na jógu. Záda držte rovná, v jedné přímce s šíjí, pohled směřuje k zemi.

Můžete provádět jako cvik na výdrž nebo ...

Cvik: Trupem pohybujte směrem dolů až kousek nad kruh na jógu, počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

Zadeček, zadní svaly na nohou, spodní část zad + napínače kyčlí

Výchozí poloha: Klik, při kterém se opíráte holení o kruh na jógu. Záda držte rovná, v jedné přímce s šíjí, pohled směřuje k zemi.

Cvik: Volnou nohu propínejte rovně směrem dozadu. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Vyměňte strany.

Boční svalstvo nohou

Výchozí poloha: Lehněte si bokem na kruh na jógu, opřete se o spodní paži, horní paži použijte k vyrovnání rovnováhy. Nohy jsou napnuté a leží nad sebou.

Cvik: Horní nohu nadzvedněte tak vysoko jak je to jen možné, počítejte do 4 a pomalu ji vraťte zpět do výchozí polohy. Vyměňte strany.

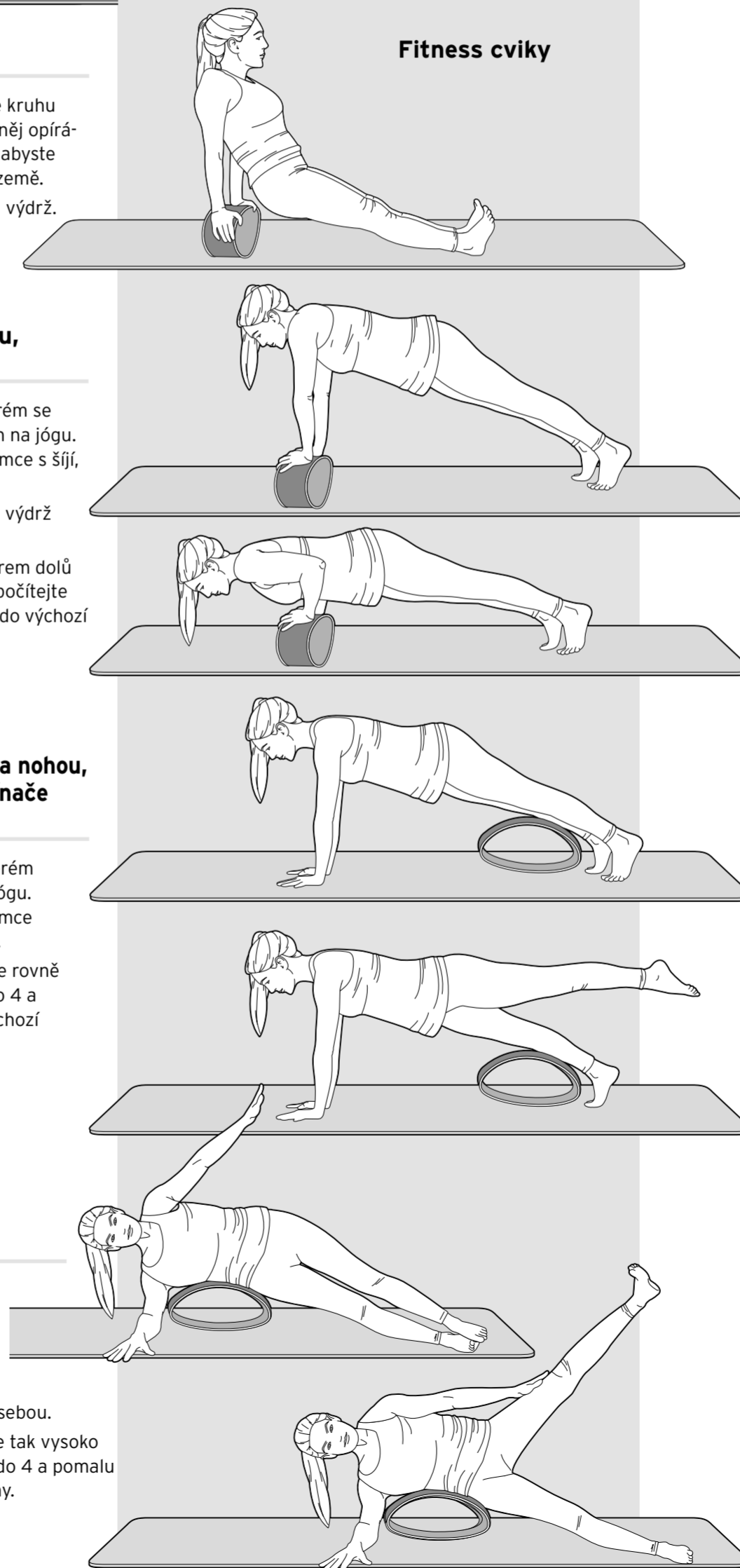
Svalstvo trupu a nohou

Ve **výchozí poloze** stojíte jednou nohou na kruhu na jógu, koleno mírně pokrčené, záda rovná, prsa vypnutá, ramena tlačte dolů, pohled směřuje dopředu, břicho a zadeček jsou stažené. Kruh na jógu přitom působí především na stabilizační svaly kotníků. Přitom se aktivuje navíc také hluboké svalstvo trupu.

Můžete provádět jako cvik na výdrž nebo ...

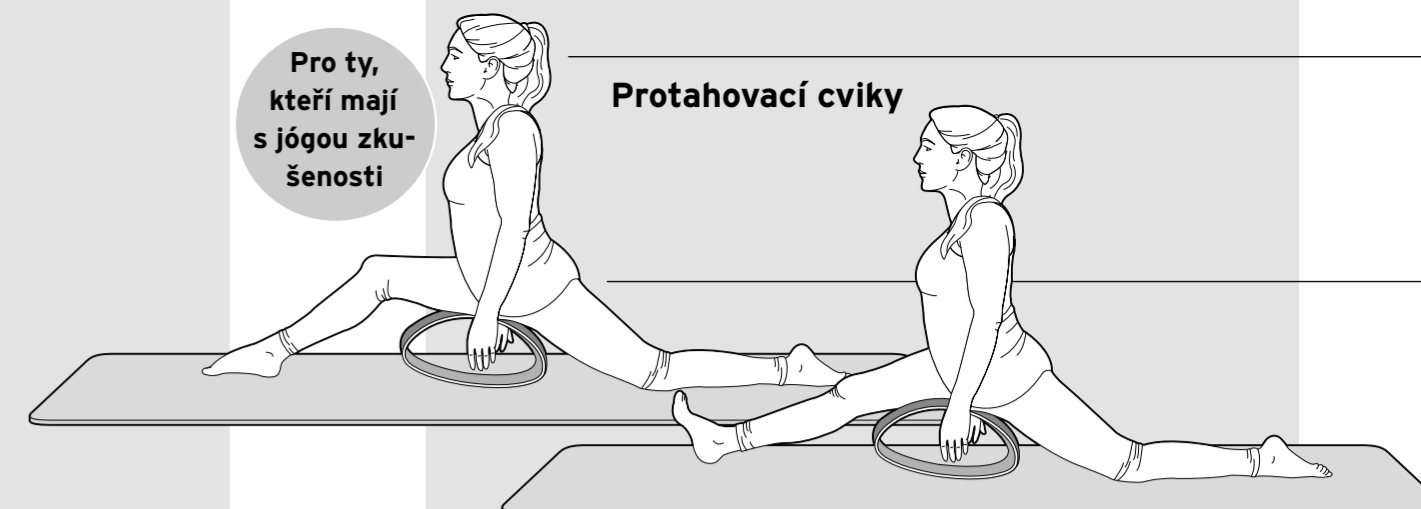
Cvik: Zvedněte jednu nohu, počítejte do 4 a potom ji pomalu vraťte zpět do výchozí polohy. Pro lepší rovnováhu můžete upažit. Vyměňte strany.

Fitness cviky



Pro ty, kteří mají s jógu zkušenosti

Protahovací cviky



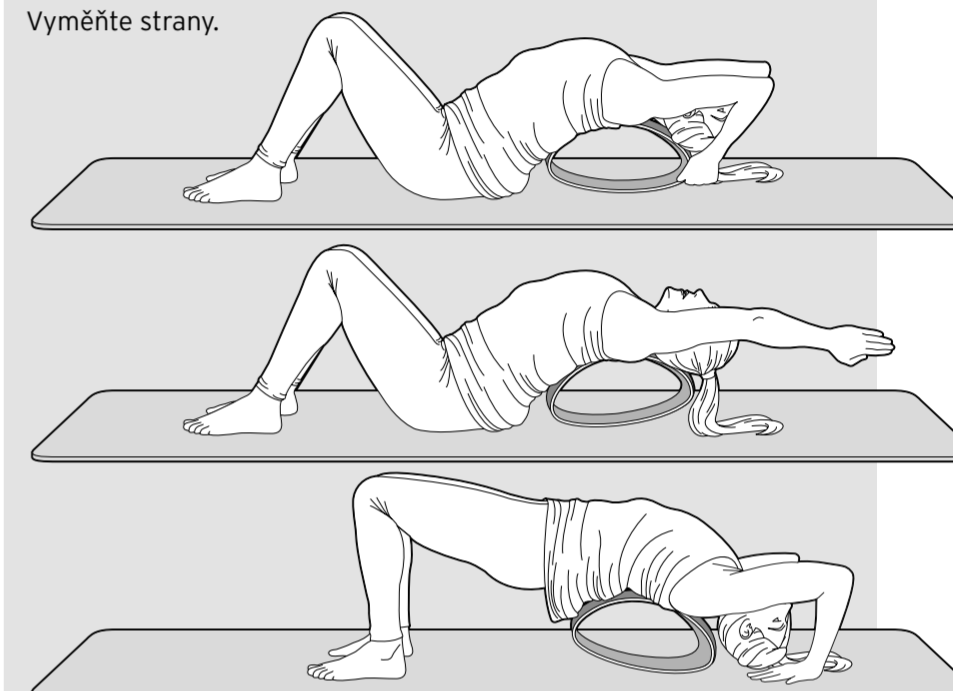
Svalstvo nohou, ohýbače a napínače kyčlí + zadeček

Výchozí poloha: Klekněte si před kruh na jógu a jednu nohu položte dopředu na něj. Přední chodidlo stojí na podlaze, noha je mírně pokrčená. Udržujte pozici.

(zadní noha: stehno, ohýbače kyčlí)

Varianta: Přední nohu propněte a položte patu na zem. Udržujte pozici. (+ přední noha: zadeček, zadní svalstvo nohy, napínač kyčlí + lýtko)

Vyměňte strany.



Svalstvo prsou, břicha + steh

Výchozí poloha: S nohama postavenýma do šířky boků se opřete zády o kruh na jógu. Trup zakloňte dozadu tak, abyste leželi na kruhu na jógu a rukama jej mohli uchopit za hlavou. Udržujte pozici.

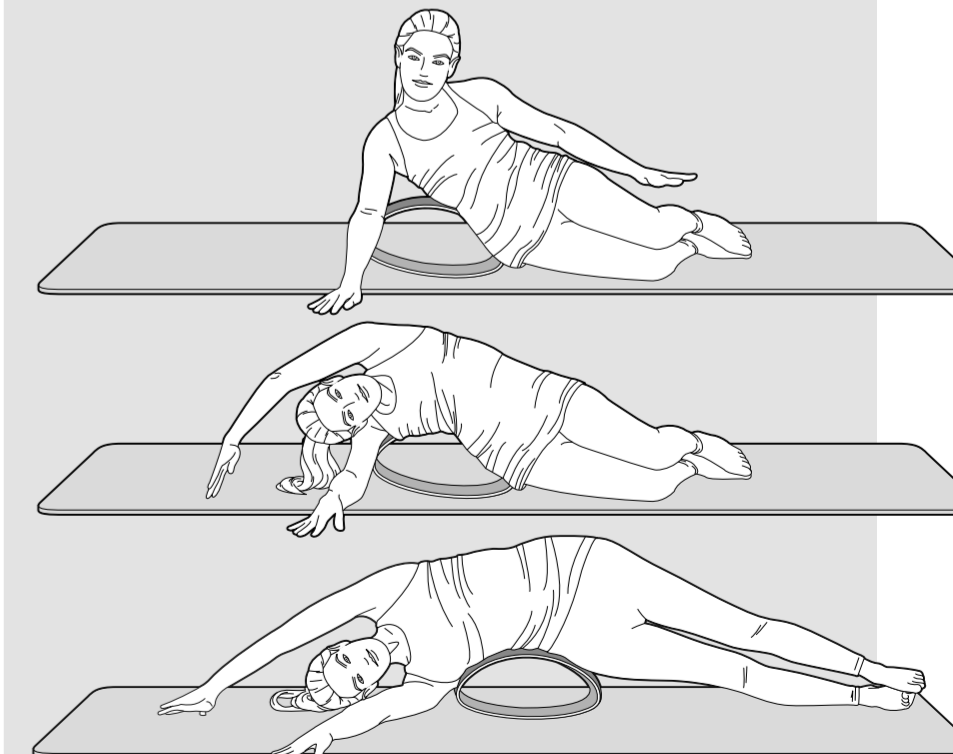
(protahování břicha)

Varianta 1: Ruce natáhněte dozadu nad hlavu. Udržujte pozici.

(protahování břicha a prsou)

Varianta 2: Nadzvedněte zadeček a trup zakloňte ještě víc dozadu. Stáhněte břicho a opřete se rukama o zem za hlavou. Udržujte pozici.

(protahování břicha, prsou a steh)



Boční svalstvo trupu, zad + nohou

Výchozí poloha: Klekněte si na bok vedle kruhu na jógu, trupem si přes něj lehněte. Jednou rukou se opřete. Horní paži natáhněte přes hlavu a trup přehněte přes kruh na jógu. Natáhněte nohy. Udržujte pozici. Vyměňte strany.