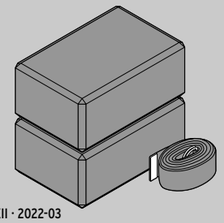
Tchibo

cs



Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 127207AB5X5XII · 2022-03

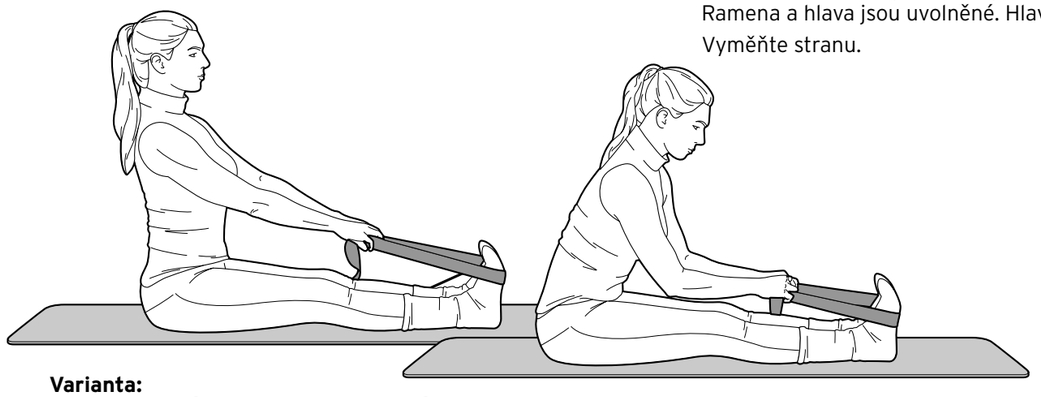
Sada na jógu

Plakát s návodem na cvičení

Protažení hýždí + zadní strany nohou

Sedněte si s nataženýma nohama na zem. Záda jsou rovná, prsa vypnutá, pohled směřuje dopředu. Břicho a hýždě jsou stažené. Popruh veďte přes chodidla a napnutýma rukama jej držte nakrátko.

Pokrčením paží táhněte trup dopředu, kolena přitom nepokrčujte. Záda udržujte rovná. Hlava, krk a záda tvoří jednu linii.

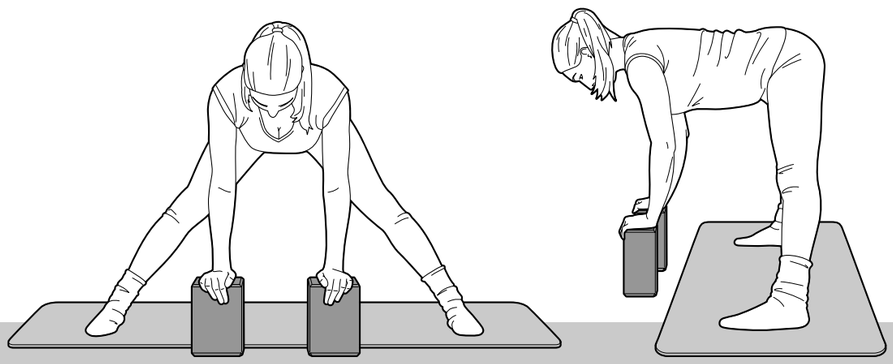


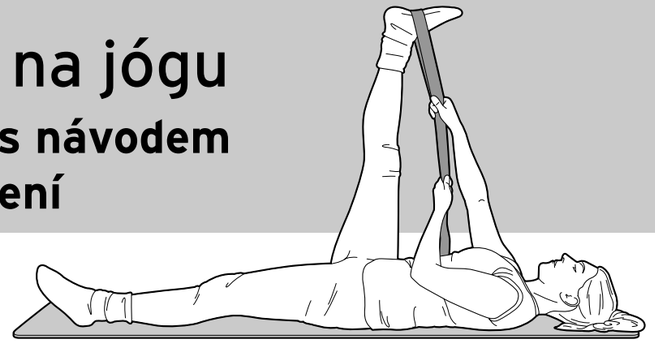
Varianta:
K posílení **svalů paží a zádových svalů** střídavě protahujte paže dopředu tak, abyste cítili odpor zádových svalů, a potom naopak tlačte zádové svaly dozadu tak, abyste cítili odpor svalů paže.

Protažení vnitřní a zadní strany nohou

Postavte oba bloky před podložku na podlahu. Zda na výšku, na šířku nebo položené závisí na délce paží a šířce 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.

Proveďte roznožení tak, aby bylo cítit protažení 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, podhled směřuje na zem. Nezaklánějte hlavu! Rozložte hmotnost rovnoměrně na obě nohy i paže.

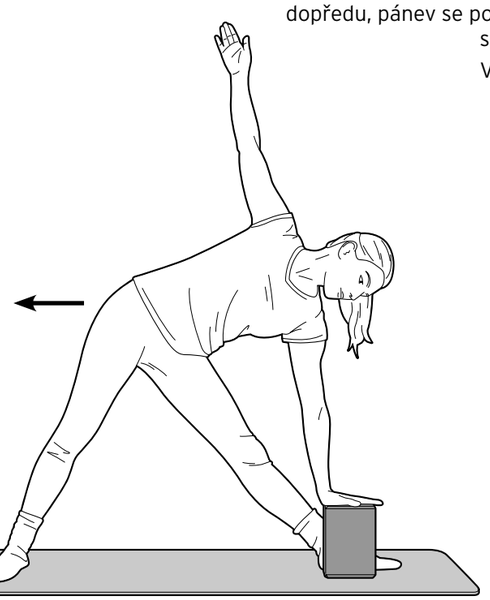




Protažení zadní strany nohou

Lehněte si na záda, jednu nohu strčte do smyčky popruhu a natáhněte nohu směrem nahoru. Chytněte popruh nakrátko oběma rukama a udržujte přiměřený tah.
Druhou nohu volně položte. Hýždě zůstávají na podlaze. Ramena a hlava jsou uvolněné. Hlavu nezvedejte.

Vyměňte stranu.



Trojúhelník – procvičte si postranní svaly trupu a svaly na 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 rov noběžně – pánev nevytáčejte!
Vytáhněte záda do strany, podhled směřuje na podlahu. Spodní rukou se opřete o blok, druhou paži natáhněte nahoru tak, aby obě paže tvořily jednu linii.

Protažení boků a stehen

Klekněte si jednou nohou na podlahu tak, aby se chodidlo nacházelo přímo pod kolenem, a vedle chodidla postavte blok.
Druhou nohu strčte do smyčky popruhu. Koleno protáhněte co nejvíce dozadu a špičku chodidla táhněte směrem nahoru.
Váha nesmí spočívat na čéšce, ale musí se opírat o spodní konec stehenního svalu!
Popruh přidržujte protilehlou rukou nad hlavou, druhou rukou se opírejte o blok, ramena spusťte volně dolů.
Záda jsou rovná a napnutá, pohled směřuje rovně dopředu, pánev se posouvá dopředu tak, aby váha spočívala na předním chodidle.

Vyměňte stranu.

Neopírejte se přímo o koleno, opěrným bodem je spodní konec stehenního svalu! Při bolesti kolene cvičení okamžitě ukončete!

Protažení ramenních a svalů paží

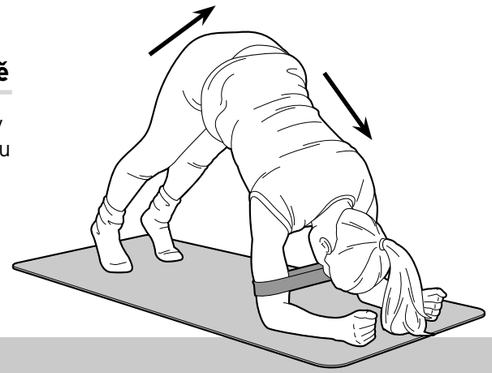
Sedněte si na blok do tureckého sedu, kolena tlačte směrem dolů.
Popruh chyťte za zády co nejvíce nakrátko – cílem je, aby se ruce nakonec dotkly.
Obě ruce by se měly překrývat v linii páteře.
Hlavu udržujte rovně, dívejte se dopředu.

Vyměňte stranu.

Vzpor na předloktí jako předstupeň ke stoji na hlavě

V pozici na všech čtyřech navlékněte popruh na nadloktí tak, aby byly ruce udržovány v šířce ramen. Nohy jsou rozkročené na šířku boků. Z této polohy vysouvejte nahoru kostrč, dokud nebudete stát na špičkách – záda a nohy jsou rovné a napnuté – váha se přesouvá dopředu na dolní část paže.

Popruh stabilizuje paže tak, aby se nemohly vychylovat do strany. Z této polohy můžete přejít i do stoje na hlavě (Pozor! Pouze pro pokročilé).



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.

Vaše nová sada 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 přečtěte 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

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

Sada je určena pro osoby s tělesnou hmotností max. 100 kg. Popruh lze zatížit hmotností max. 100 kg. Nepřetěžujte jej!

NEBEZPEČÍ pro děti

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

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

VÝSTRAHA – nebezpečí poranění

- 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 popruh a bloky zkontrolujte. Pokud vykazují známky poškození, roztržení nebo prasknutí, nelze je používat.
- Nepoužívejte popruh na jógu pro jiné účely, např. upevňování nebo zavěšování předmětů apod. Bloky rovněž nesmějí být používány pro jiné účely.

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 rad 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: fáze 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.
- Provádějte rameny krouživé pohyby.
- Pohybujte hrudníkem dopředu, dozadu a do stran.
- Pohybujte boky dopředu, dozadu a do stran.
- Choďte na místě.
- Zahajte své cvičení jógy pozdravením slunce.

Po cvičení: fáze uvolnění

Ukončete trénink hlubokým uvolněním v délce přibližně 5 minut.
Položte se na záda, zavřete oči a soustřeďte se na dýchání. V myšlenkách putujte svým tělem. Uvědomujte si své svaly a uvolňujte je.

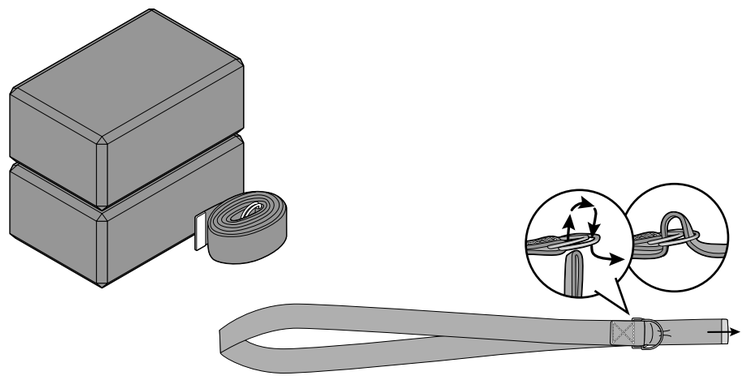
Ošetřování

Materiály v sadě jsou odolné proti potu, ale musí se občas vyčistit, aby byl zajištěn hygienický trénink.

▷ Bloky lze otřít vlhkým hadříkem. Popruh můžete vyprat ručně při teplotě max. 30 °C (viz všitý štítek).

POZOR na věcné škody:

- Nepoužívejte k čištění sady na jógu žádné čisticí prostředky.
- Sadu na jógu skladujte tak, aby byla chráněna před přímým slunečním zářením. Nevystavujte ji teplotám nižším než –10 °C ani vyšším než +50 °C. Chraňte ji 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