

Popruh na jógu

Plakát s návodem na cvičení

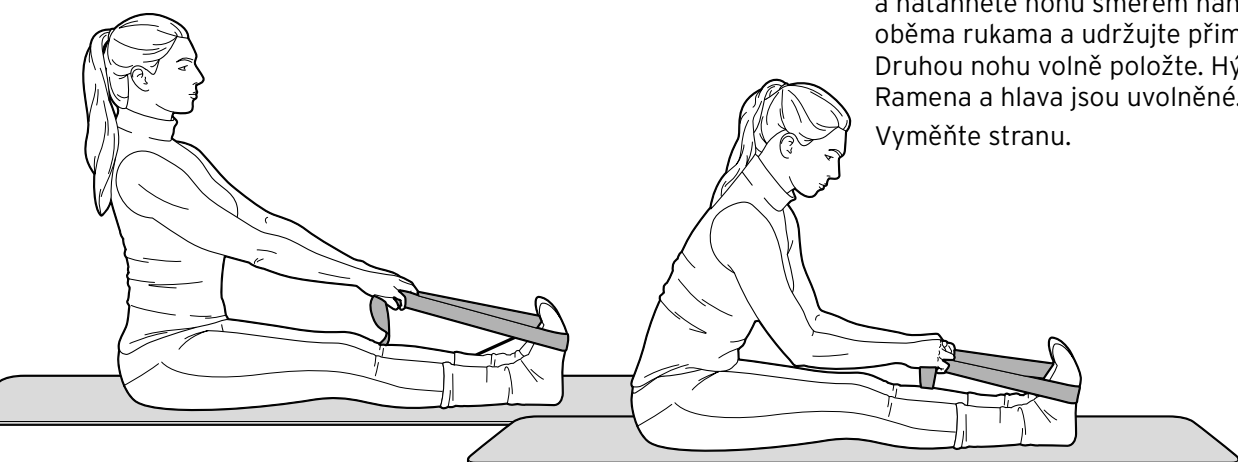
Tip:

Blok na jógu je k dostání pod číslem výrobku 614 740 v Tchibo nebo ve specializovaných prodejnách.

Protažení hýždí + zadní strany nohou

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

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



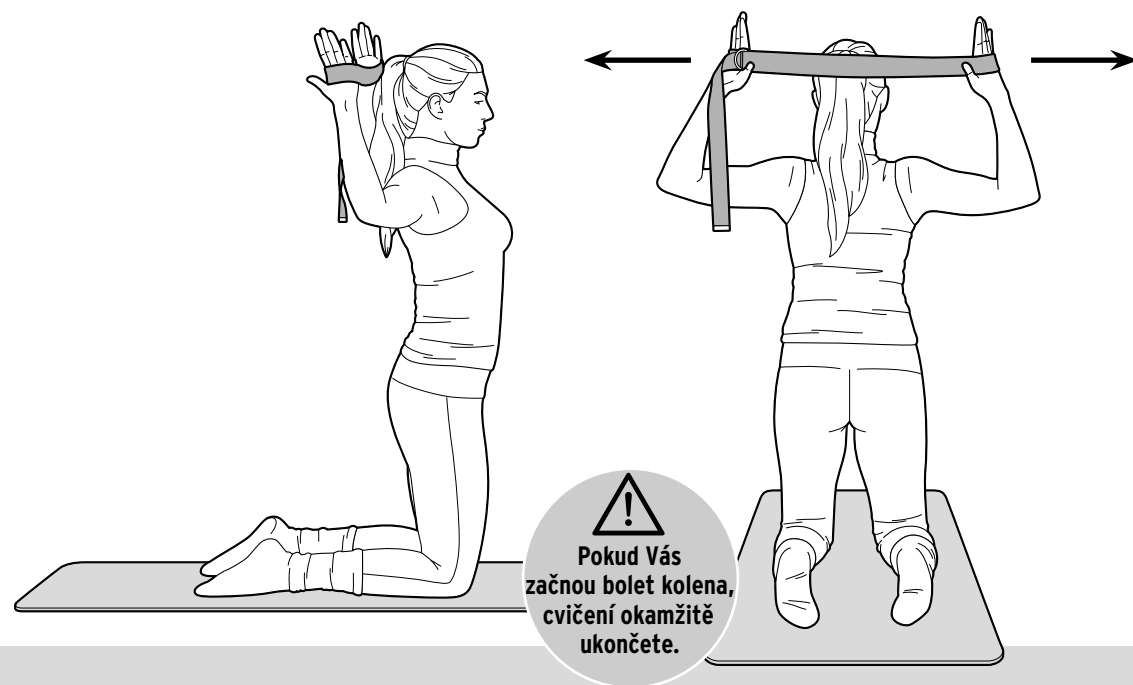
Varianta:

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.

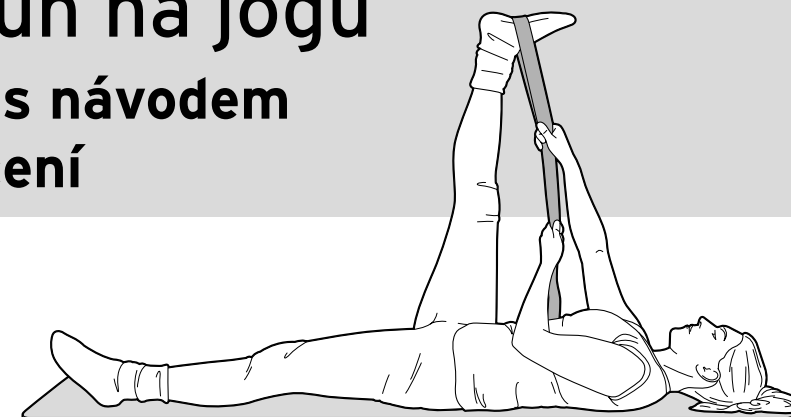
Posílení tricepsů a ramenních svalů

Klekněte si na zem, kolena v šířce boků. Záda jsou rovná, prsa vypnutá, pohled směřuje dopředu. Břicho a hýždě jsou stažené. Uchopte popruh oběma rukama a držte jej napnutý za hlavou. Horní část paží a předloktí svírají pravý úhel.

Velmi důležité: Ramena nezvedejte, ale vědomě je spusťte dolů.

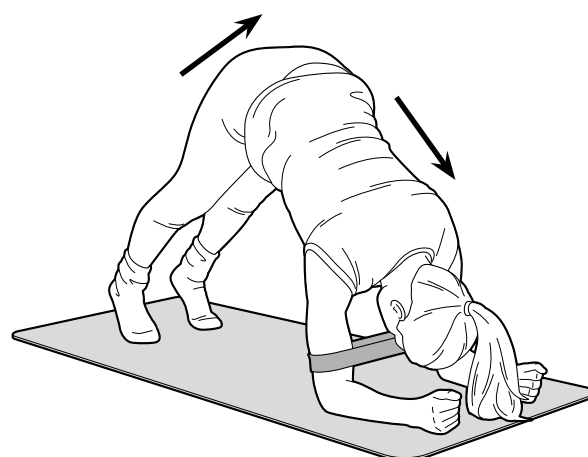


! Pokud Vás začnou bolet kolena, cvičení okamžitě ukončete.



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 udržíte přiměřený tah. Druhou nohu volně položte. Hýždě zůstávají na podlaze. Ramena a hlava jsou uvolněné. Hlavu nezvedejte. 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).

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. Koleni protáhněte co nejvíce dozadu a špičku chodidla táhněte směrem nahoru. **Váha nesmí spočívat na česce, ale musí se opírat o spodní konec stehenního svalu!** Popruh přidržíte 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!

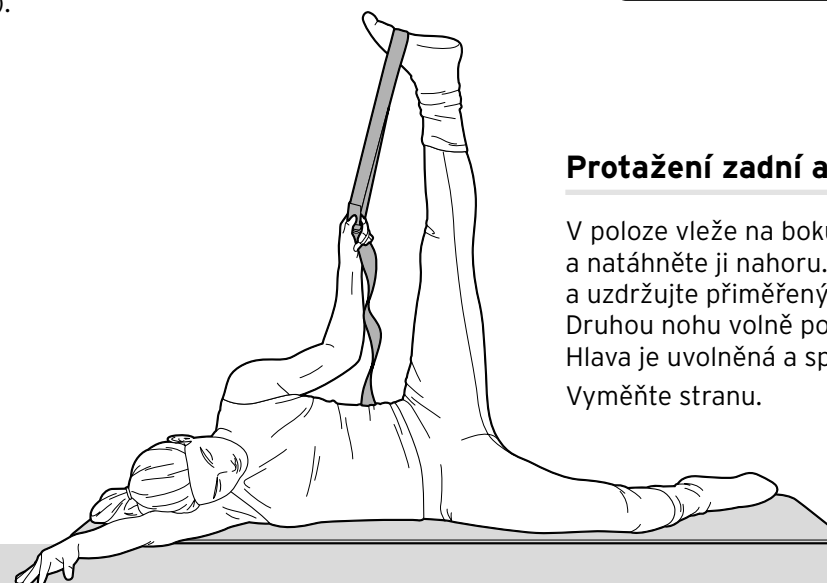
Protažení ramenních a svalů paží

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 udržíte rovně, dívejte se dopředu. Vyměňte stranu.



Protažení zadní a vnitřní strany nohou

V poloze vleže na boku zasuňte jednu nohu do smyčky popruhu a natáhněte ji nahoru. Chytněte popruh nakrátko jednou rukou a udržíte přiměřený tah. Druhou nohu volně položte. Boky a horní část těla leží na zemi. Hlava je uvolněná a spočívá na rameni. Hlavu nezvedejte. Vyměňte stranu.



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.

Váš nový popruh 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 přečtete bezpečnostní pokyny a používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, aby nedopatřením nedošlo ke zranění nebo škodám. Uchovejte si tento návod pro pozdější potřebu. Při předávání výrobku s ním předejte společně i tento návod.

Účel použití

Popruh na jógu je koncipován jako pomůcka pro provádění gymnastických cviků v domácím prostředí. Není vhodný k používání ve fitness centrech ani v terapeutických zařízeních.

Popruh lze zatížit hmotností max. 100 kg. Nepřetěžujte jej!

NEBEZPEČÍ pro děti

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

i Z technických, výrobně podmíněných důvodů může být při prvním rozbalení popruhu na jógu cítit mírný zápach. To je naprosto neškodné. Před prvním použitím nechte popruh 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 na jógu zkontrolujte. Pokud vykazuje známky poškození, roztržení nebo prasknutí, nelze jej používat.
- Nepoužívejte popruh na jógu pro jiné účely, např. upevňování nebo zavěšování předmětů apod.

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.

i 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 zahřívajte. K tomuto účelu postupně zmobilizujte všechny části těla:

- Naklánějte hlavu do stran, dopředu a dozadu.
- Zvedte 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.
- Chodte 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 soustředte se na dýchání. V myšlenkách putujte svým tělem. Uvědomujte si své svaly a uvolňujte je.

Ošetřování

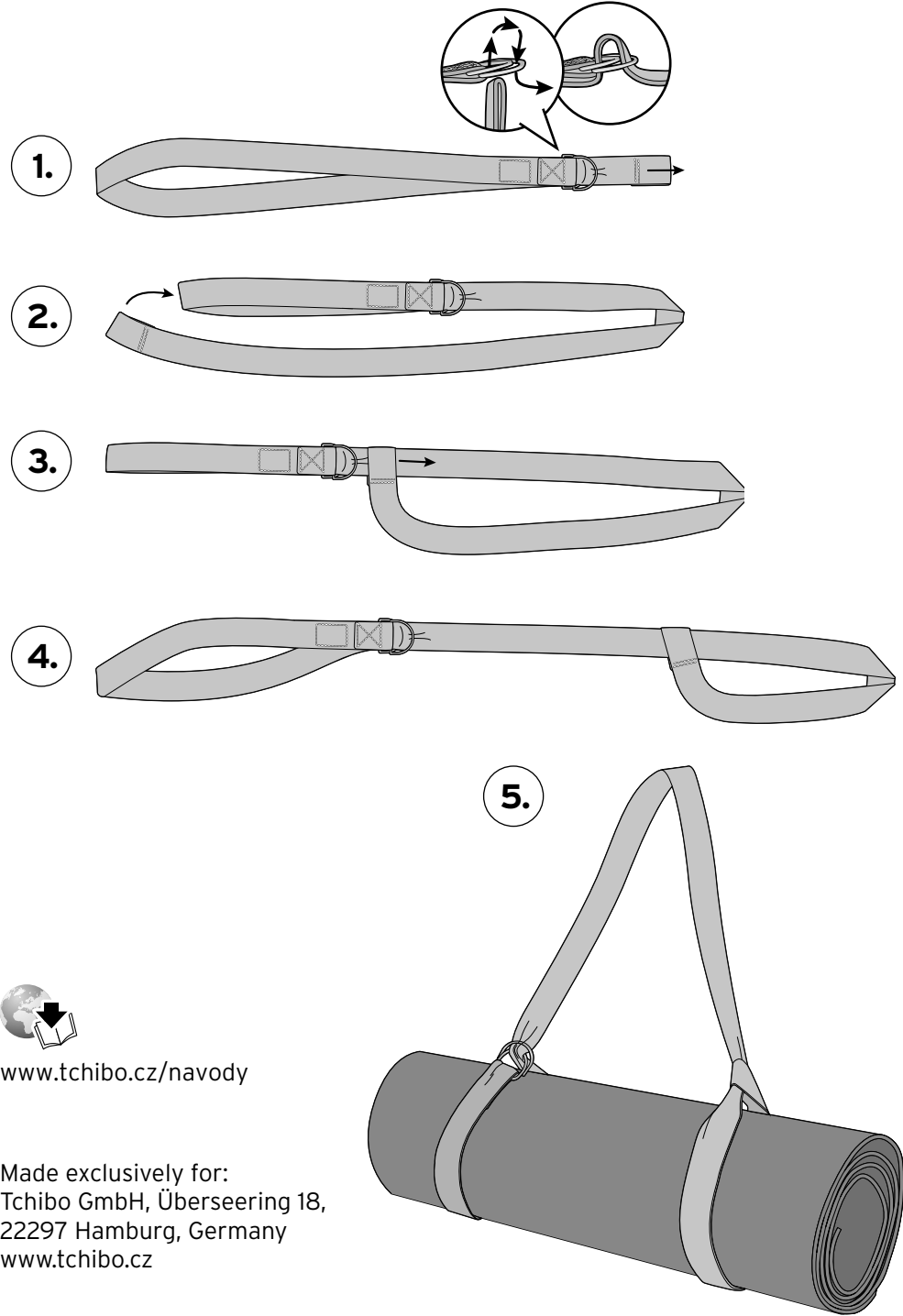
Materiál popruhu na jógu je odolný proti potu, ale musí se občas vyčistit, aby byl zajištěn hygienický trénink.

- Popruh můžete vyprat ručně při teplotě max. 30 °C.

POZOR na věcné škody:

- Nepoužívejte k čištění popruhu na jógu žádné čisticí prostředky.
- Popruh 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 i před velkými teplotními výkyvy, vysokou vlhkostí a vodou.

Používání popruhu k nošení



www.tchibo.cz/navody

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