



Podkładki do jogi i fitnessu

Drodzy Klienci!

Państwa nowe podkładki do jogi i fitnessu pomagają chronić kolana, dłonie, nadgarstki, stopy oraz biodra podczas treningu, a dzięki dobrym właściwościom antypoślizgowym zapewniają optymalną przyczepność.

Zespół Tchibo

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

www.tchibo.pl/instrukcje



Made exclusively for:

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

Numer artykułu: 669 545

Dla bezpieczeństwa użytkownika

Należy dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i użytkować produkt wyłącznie w sposób opisany w tej instrukcji, aby uniknąć niezamierzonych obrażeń ciała lub uszkodzeń sprzętu.

Zachować instrukcję do późniejszego wykorzystania.

W razie zmiany właściciela produktu należy przekazać również tę instrukcję.

Przeznaczenie

Podkładki służą jako podłozę podczas ćwiczeń w warunkach domowych. Nie nadają się do zastosowań komercyjnych w branży sportowej ani w ośrodkach medyczno-terapeutycznych.

Kilka informacji na temat ćwiczeń jogi

- Ćwiczenia należy wykonywać w ciepłym, cichym i spokojnym miejscu, jednak nie bezpośrednio na słońcu.
- Do ćwiczenia należy zakładać luźną, wygodną odzież. Ćwiczenia wykonywać najlepiej boso. Zdjąć zegarek oraz biżuterię.

- Po niewielkim posiłku należy odczekać od 1 do 2 godzin i dopiero rozpoczynać ćwiczenia. W przypadku większego posiłku czas między posiłkiem a początkiem ćwiczeń powinien wynosić od 3 do 4 godzin.
- Intensywność ćwiczeń należy dostosować do osobistych możliwości fizycznych. Jeśli użytkownik nie jest przyzwyczajony do wysiłku fizycznego, na początku należy ograniczyć się jedynie do kilku powtórzeń. Wszystkie ćwiczenia należy wykonywać powoli i świadomie. Należy ćwiczyć od 2 do 5 razy w tygodniu.
- Przed przystąpieniem do ćwiczenia jogi należy przeprowadzić rozgrzewkę. Ćwiczenia zawsze kończyć fazą rozluźniania mięśni, trwającą od 5 do 15 minut.
- Nie należy rozciągać mięśni na siłę. Podczas ćwiczeń należy przyjmować tylko takie pozycje, które są jeszcze odczuwane jako przyjemne. Zalicza się do tego również lekkie uczucie rozciągnięcia. Należy jednak natychmiast zakończyć ćwiczenie, jeżeli wystąpią zawroty głowy, ból lub inne dolegliwości. Ćwiczenia przynoszą efekt nawet wówczas, gdy użytkownik ich jeszcze w pełni nie opanował.

- Należy pamiętać o właściwym oddechu – oddychać tak głęboko, aby rozszerzały się żebra. Należy przy tym starać się wciągać powietrze bardziej do klatki piersiowej, a mniej do brzucha. Starać się intensywnie wykorzystywać dostępną pojemność płuc. Wdech oraz wydech powinny mieć jednakową długość. W przypadku stwierdzenia nierównomiernego oddechu należy koniecznie zrobić przerwę w ćwiczeniach. Niemierny oddech jest oznaką spadku ogólnej koncentracji. Należy pamiętać, że joga nie jest sportem wyczynowym. Użytkownik powinien sam określić sobie tempo oraz stopień wysiłku podczas ćwiczeń.
- Ćwiczenia należy wykonywać zawsze z obu stron ciała.
- Ćwiczenia należy wykonywać w skupieniu. Podczas wykonywania ćwiczeń nie rozpraszać się.
- Podczas wykonywania wszystkich ćwiczeń należy trzymać plecy prosto – nie wyginać kręgosłupa w stronę brzuszną! Naprężyć pośladki i brzuch. Podczas wykonywania ćwiczeń w pozycji stojącej nogi powinny być lekko ugięte w kolanach.



Jeżeli przystępują Państwo do jakiegoś ćwiczenia po raz pierwszy, należy je wykonać przed lustrem, aby lepiej kontrolować swoją postawę i ułożenie ciała podczas ćwiczenia.

- **Nie należy się zbytnio forsować. Każde ćwiczenie należy wykonywać tak długo, na ile pozwala Państwa kondycja fizyczna. Jeśli podczas wykonywania danego ćwiczenia wystąpią jakiegokolwiek dolegliwości lub ból, należy natychmiast przerwać to ćwiczenie.**
- Zaleca się poproszenie doświadczonego trenera jogi o to, aby zaprezentował prawidłowe wykonywanie ćwiczeń.

Ważne wskazówki

Zaleca się konsultację z lekarzem!

- **Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem, aby dowiedzieć się, jak intensywny trening będzie dla Państwa odpowiedni.**
- W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. wszczepiony rozrusznik serca, ciąża, dolegliwości układu krążenia,

choroby zapalne stawów lub ścięgien czy dolegliwości ortopedyczne, ćwiczenia muszą być uzgodnione z lekarzem. Nieprawidłowo wykonywany lub zbyt intensywny trening może zagrażać zdrowiu użytkownika!

- Należy natychmiast przerwać trening i udać się do lekarza, jeśli wystąpi któryś z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, nadmierne duszności lub bóle w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie treningu konieczne jest również w przypadku wystąpienia bólu w stawach i mięśniach.
- Produkt nie nadaje się do treningu terapeutycznego!

NIEBEZPIECZEŃSTWO odniesienia obrażeń ciała

- Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie przewietrzone. Unikać jednak przeciągów.
- Nie nosić żadnej biżuterii (np. pierścionków, bransoletek). Może ona spowodować obrażenia ciała lub uszkodzić podkładki.
- Podłóżę musi być płaskie i równe.
- Podczas treningu należy zwrócić uwagę na wystarczającą przestrzeń do ćwiczeń. Ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem odpowiedniej odległości od innych osób. W przestrzeni treningowej nie mogą się też znajdować żadne przedmioty.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan podkładek. Jeżeli wykazują one uszkodzenia, należy zaprzestać ich używania.

Przed rozpoczęciem treningu: rozgrzewka

Przed rozpoczęciem treningu należy przeprowadzić ok. 10-minutową rozgrzewkę. W ramach rozgrzewki należy kolejno uaktywnić wszystkie części ciała:

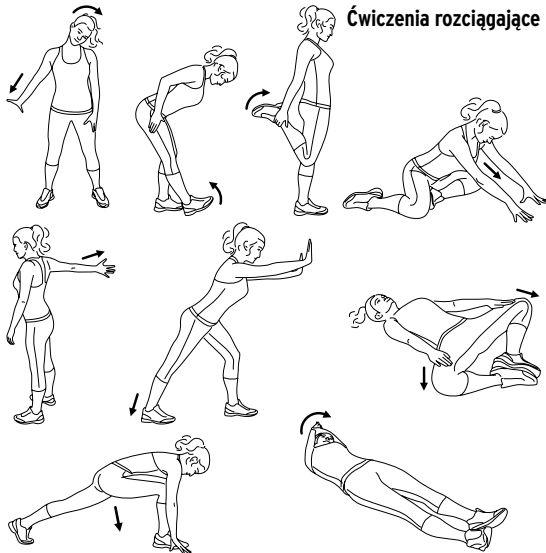
- Przechylać głowę na boki, do przodu i do tyłu.
- Podnosić i opuszczać barki oraz wykonać krążenia.
- Wykonać krążenia ramion.
- Poruszać klatką piersiową do przodu, do tyłu i na boki.
- Wychylać biodra do przodu, do tyłu i na boki.
- Biegać w miejscu.

Po treningu: rozciąganie

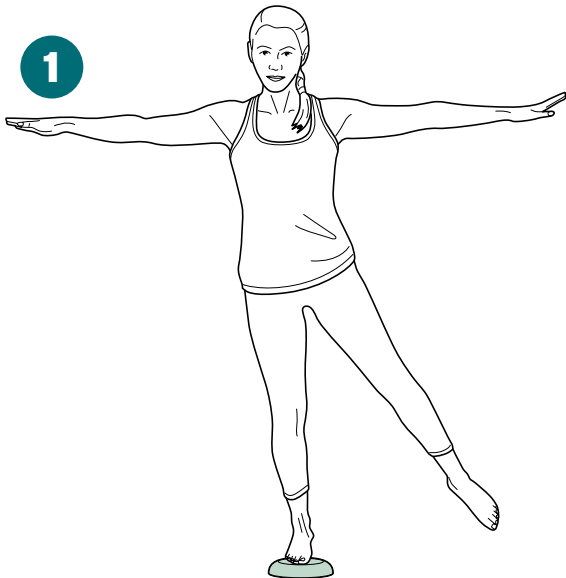
Postawa zasadnicza przy wszystkich ćwiczeniach rozciągających: mostek uniesiony, barki nisko, nogi lekko ugięte w kolanach, stopy skierowane lekko na zewnątrz. Trzymać plecy prosto!

Pozycje określone w ćwiczeniach należy utrzymywać każdorazowo przez ok. 20-35 sekund.

Ćwiczenia rozciągające



1



Zewnętrzne mięśnie ud

Pozycja: Stać jedną nogą na podkładce i dla lepszej równowagi wyciągnąć ręce na boki.

Ćwiczenie: Wolną nogę trzymać prosto i odchylić jak najdalej w bok. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

Zmiana stron.

Łydki

Pozycja: Stojąca, nogi lekko zgięte. Plecy proste - nie wyginać kręgosłupa w stronę brzuszną! Pośladki i brzuch napięte. Unieść mostek, opuścić ramiona, końce stóp obrócić nieco na zewnątrz. Stopy rozstawione mniej więcej na szerokość ramion, ręce zwisają luźno.

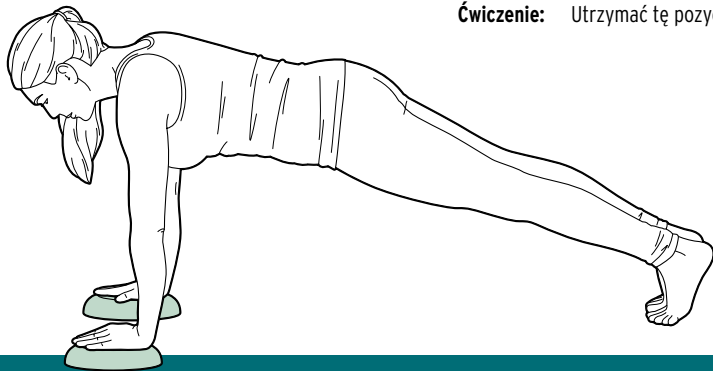
Ćwiczenie: Rozciągnąć (wyprostować) stawy skokowe i przenieść ciężar ciała na przedstopia. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Następnie zgiąć stawy skokowe i przenieść ciężar ciała na pięty. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



Tułów, brzuch, barki + ramiona

Pozycja: Podpór przodem (pozycja pompki) z nie całkiem wyprostowanymi rękami.
Głowa, plecy i nogi tworzą jedną linię.
Brzuch i pośladki napięte.

Ćwiczenie: Utrzymać tę pozycję możliwie jak najdłużej.

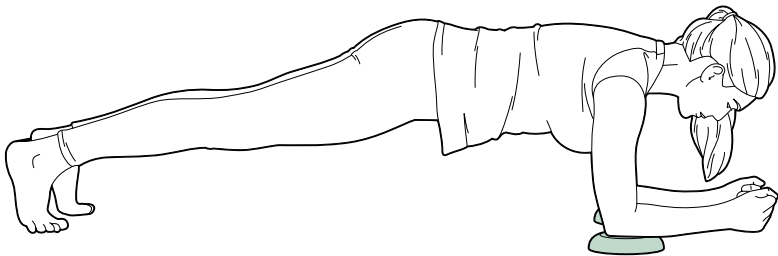


**Wariant
ćwiczenia:**
Jedną nogę prowa-
dzić na zmianę
do przodu.

Tułów, brzuch, barki + ramiona

Pozycja: Podparcie na przedramionach.
Głowa, plecy i nogi tworzą jedną linię. Brzuch i pośladki napięte.

Ćwiczenie: Utrzymać tę pozycję możliwie jak najdłużej.



Klatka piersiowa + tricepsy

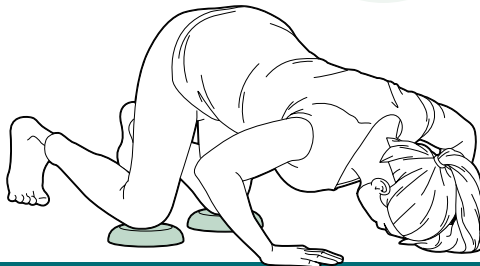
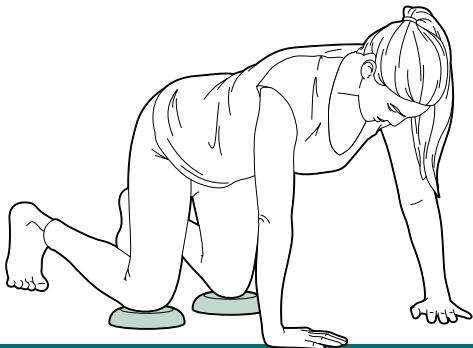
- Pozycja:** Klęczenie na podkładkach, dłonie rozstawione na szerokość barków i oparte na podłożu, ręce bez przeprostu. Plecy proste, brzuch i pośladki napięte, spojrzenie skierowane na podłogę.
- Ćwiczenie:** Opuścić tułów, nie wyginać przy tym kręgosłupa. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

5

Wariant ćwiczenia:
Aby ćwiczyć intensywniej, należy zbliżyć dłonie do siebie.



Jeżeli mimo podkładek, użytkownik odczuwa ból kolan należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.



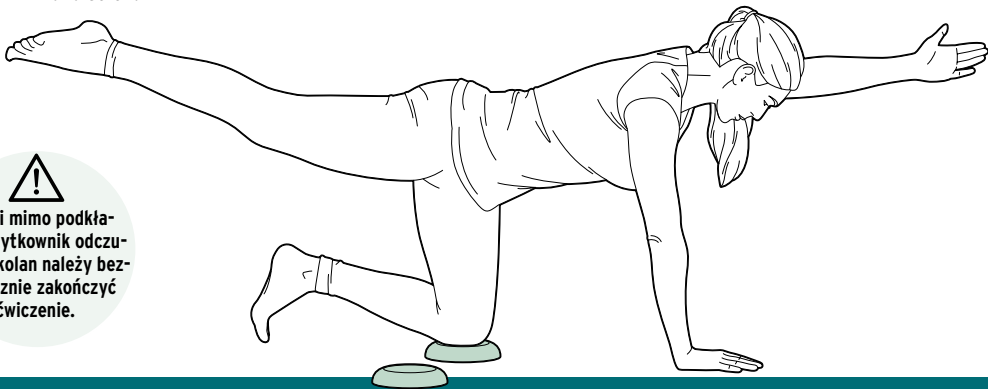
6

Tułów, brzuch, barki, ramiona, pośladki + tylne mięśnie nóg

Pozycja: Klęk podparty, ręce rozstawione na szerokość barków, bez przeprostu. Plecy proste, brzuch i pośladki napięte, spojrzenie skierowane na podłogę.

Ćwiczenie: Wyprostować jedną nogę do tyłu i dodatkowo wyprostować przeciwległą rękę do przodu. Policzyc do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

Zmiana stron.



Jeżeli mimo podkładek, użytkownik odczuwa ból kolan należy bezwzględnie zakończyć ćwiczenie.

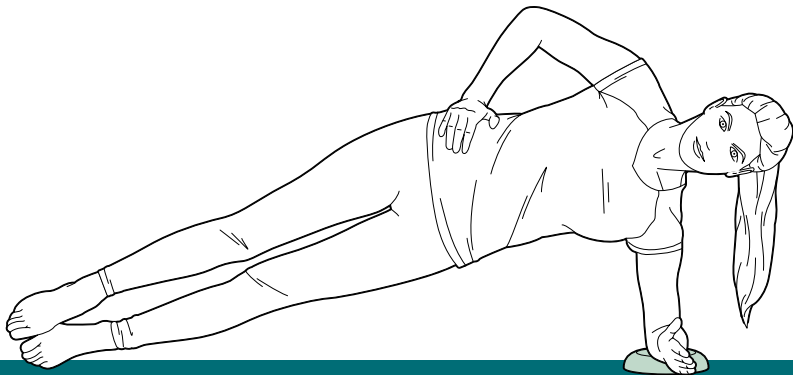
Boczne mięśnie tułowia

7

Pozycja: Leżenie na boku, nogi wyprostowane jedna na drugiej, podparcie na zgiętej w łokciu ręce.

Ćwiczenie: Unieść biodra, tak aby nogi i tułów tworzyły jedną linię. Plecy proste, brzuch i pośladki napięte. Utrzymać tę pozycję możliwie jak najdłużej.

Zmiana stron.



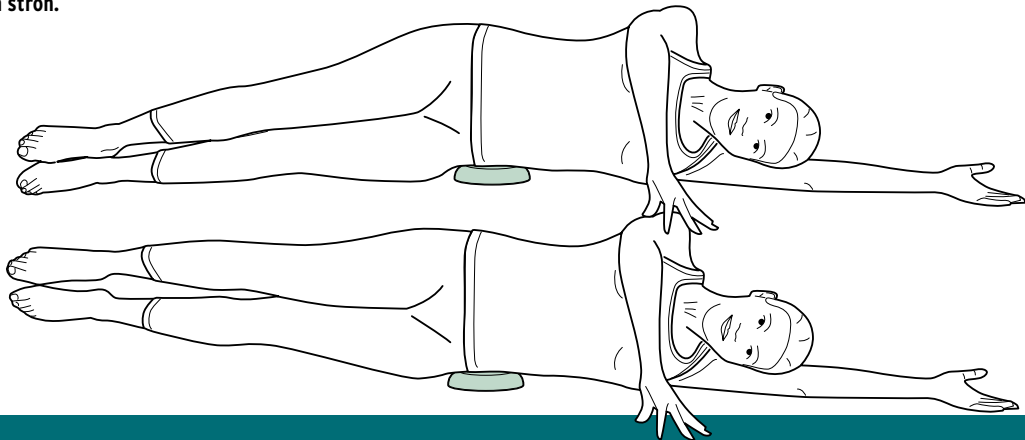
Zewnętrzna + wewnętrzna część ud, mięśnie brzucha

8

Pozycja: Położyć się na boku, tak aby biodro spoczywało na podkładce i wyprostować ciało. Dolną rękę wyprostować do góry i oprzeć głowę na ramieniu. Drugą rękę oprzeć na podłodze przed tułowiem.

Ćwiczenie: Unieść obie nogi jak najwyżej w bok. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

Zmiana stron.



Pielęgnacja

- ▷ W razie potrzeby przetrzeć podkładki wilgotną ściereczką.
- ▷ Po umyciu odłożyć podkładki do wyschnięcia na powietrzu w temperaturze pokojowej. Nie układać podkładek na grzejniku/kaloryferze ani nie suszyć za pomocą suszarki do włosów itp.!
- ▷ Przechowywać podkładki w chłodnym i suchym miejscu. Chronić je przed działaniem promieni słonecznych oraz spiczastymi, ostrymi i szorstkimi przedmiotami i powierzchniami.
- Nie można całkowicie wykluczyć, że niektóre lakiery, tworzywa sztuczne lub środki do pielęgnacji podłogi mogą wejść w agresywne reakcje z materiałem produktu i go rozmiękczyć. Aby uniknąć niepożądanych śladów na podłodze, należy w razie potrzeby umieścić pod produktem podkładkę antypoślizgową oraz przechowywać go np. w odpowiednim pojemniku.



Ze względów produkcyjno-technicznych przy pierwszym rozpakowaniu produktu może wydzielać się lekki zapach. Zjawisko to jest całkowicie bezpieczne. Rozpakować produkt i odczekać, aż się wywietrzy. Po niedługim czasie zapach zniknie. Należy zadbać o wystarczającą wentylację pomieszczenia!

Materiał: pianka EVA

Wymiary: Ø ok. 140 mm

Masa: po ok. 60 g