

Blok do jogi

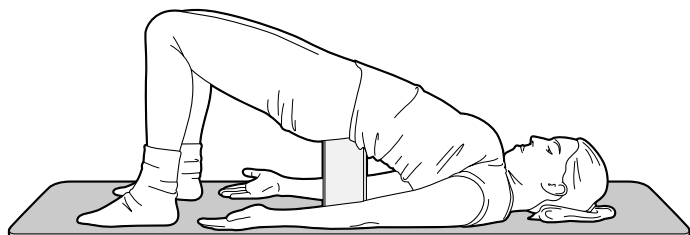
Plakat treningowy

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 126692AB6XII · 2022-04

Rozciąganie bioder

Leżąc na plecach, rozstawić nogi na szerokość bioder, tak aby stopy znajdowały się pod kolanami, a następnie podciągnąć pośladki ku górze, tak aby tułów i uda utworzyły ukośną linię. Ciężar ciała opiera się na barkach i stopach. Położyć głowę luźno na macie, a rozluźnione ręce wyprostować wzdłuż tułowia. Aby wspomóc rozciąganie bioder, umieścić blok w pozycji pionowej wprost pod kością krzyżową.

Wariant: Rozpoczynając od tej pozycji, wyprostować jedną nogę ku górze. Powoduje to dodatkowe rozciąganie mięśni tylnej części nogi.

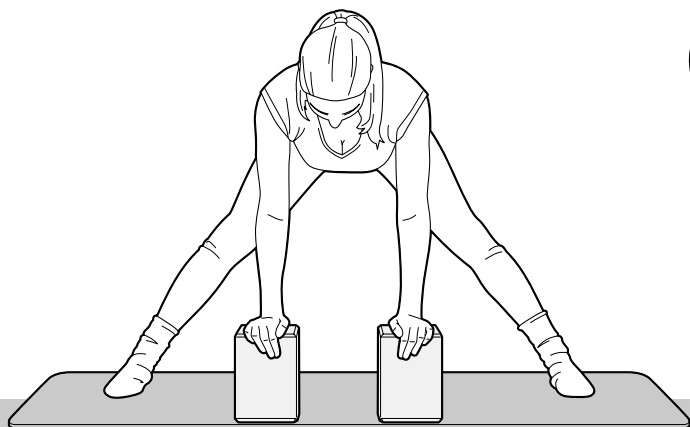


Rozciąganie wewnętrznej i tylnej strony nóg

Wykonanie ćwiczenia z dwoma blokami do jogi

Ustawić oba bloki na podłodze przed matą. Czy będzie to ustawienie pionowe, poziome, czy pozycja leżąca, zależy od długości rąk oraz wielkości rozkroku. Ważne jest, aby w przyjętej pozycji plecy były proste i ustawione równolegle do podłogi i aby ręce i plecy oraz nogi i plecy widziane z boku tworzyły kąt prosty.

Wykonać taki rozkrok, aby wyraźnie odczuwalne było rozciąganie wewnętrznych oraz tylnych części nóg. Pochylić się do przodu i oprzeć ręce na blokach. Bloki powinny być przy tym rozstawione na szerokość barków i znajdować się bezpośrednio pod stawami barkowymi. Trzymać plecy prosto, wzrok skierowany na podłogę. Nie odchylać głowy w stronę karku! Rozłożyć ciężar ciała równomiernie na obie nogi i ręce.

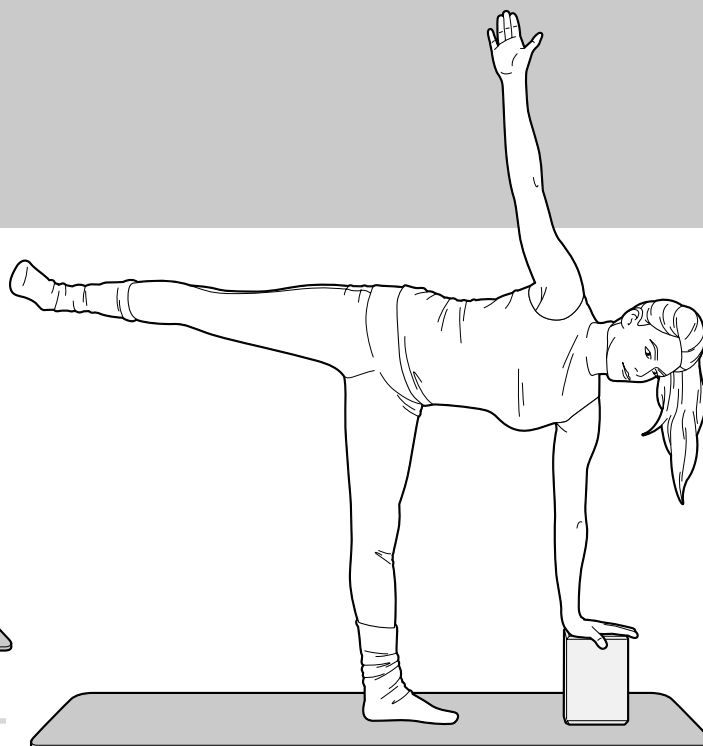


Rozciąganie bocznych mięśni tułowia i nóg

Ważne: Ciało powinno pozostać w jednej płaszczyźnie, tak jakby było zakleszczone między dwoma szybami.

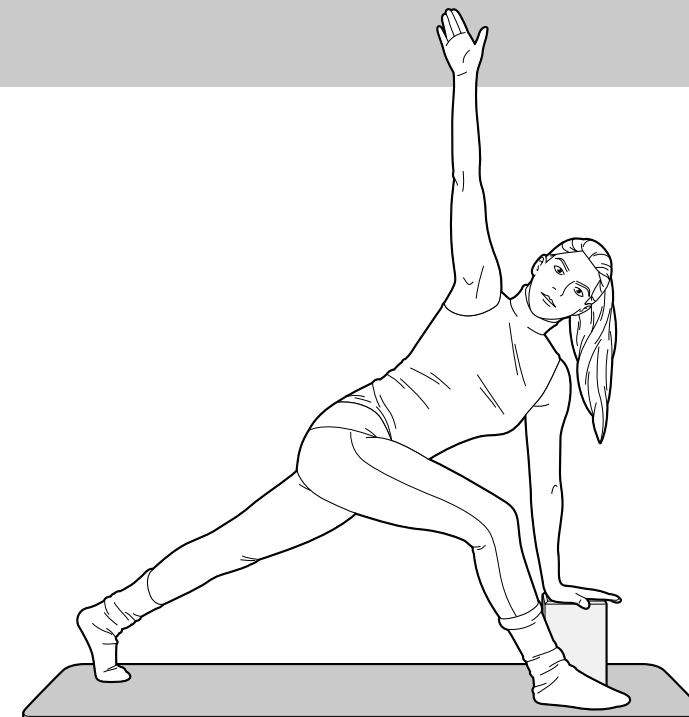
Nogi w rozkroku, krawędź stopy zewnętrznej nogi wsuwa się w podłogę, biodra wypychane są na zewnątrz. Kości miednicy leżą równolegle jedna nad drugą - nie przechylać miednicy! Rozciągnąć tułów przechylając go w bok, patrzeć na podłogę. Dolną rękę oprzeć się na bloku, drugą rękę wyciągnąć prosto do góry, tak aby obie kończyny górne tworzyły linię.

Ćwiczenie wykonać również po zmianie stron.



Wzmocnienie bocznych mięśni brzucha i nóg / ćwiczenie równowagi

Stanąc na jednej nodze, a drugą nogę unieść do poziomu, tak aby uniesiona noga, tułów i głowa leżały w jednej poziomej linii. Kości miednicy leżą równolegle jedna nad drugą - nie przechylać miednicy! Dolną rękę oprzeć na bloku, drugą rękę wyprostować pionowo do góry, tak aby obie ręce tworzyły jedną linię. Ćwiczenie wykonać również po zmianie stron.



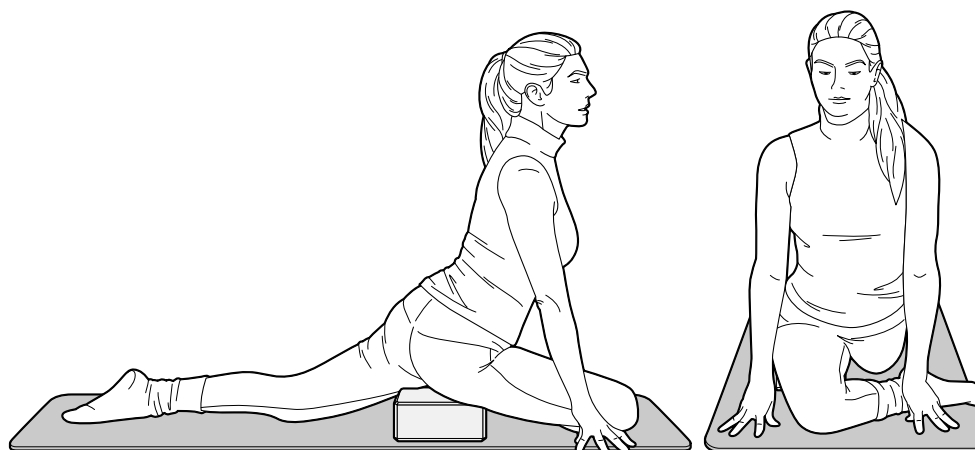
Wzmocnienie mięśni ud / ćwiczenie równowagi

Nogi w pozycji wykroku, ciężar ciała przeniesiony na przednią nogę. Tylna noga i tułów ułożone w linii przekątnej. Obrócić pas barkowy/klatkę piersiową, miednica pozostaje przy tym stabilna! Dolną rękę oprzeć na bloku, drugą rękę wyprostować pionowo do góry, tak aby obie ręce tworzyły jedną linię.

Ćwiczenie wykonać również po zmianie stron.

Rozciąganie mięśni barków i rąk

Usiąść na bloku po turecku, kolana skierować w dół. Chwycić jak najkrótszy pas do jogi / taśmę do ćwiczeń itp. za plecami - ostatecznym celem jest zetknięcie się obu rąk. Obie dłonie powinny znajdować się jedna nad drugą w jednej linii z kręgosłupem. Głowę trzymać prosto, spojrzenie na wprost.



Rozciąganie przednich mięśni ud i mięśni pośladków / poprawa ruchliwości bioder i nóg

Usiąść na bloku, jedna noga z przodu w pozycji „po turecku”, druga noga wyprostowana do tyłu. Uwaga! Nie opierać się na tylnym kolanie! Tułów wyprostowany, spojrzenie na wprost. Podeprzeć się lekko rękami z przodu. Ciężar ciała spoczywa głównie na pośladkach. Ćwiczenie wykonać również po zmianie stron.

Drodzy Klienci!

Joga korzystnie wpływa na wytrzymałość, ruchliwość, koordynację ruchową, siłę mięśni, poczucie równowagi oraz koncentrację. Joga działa również równo-ważąco na układ krążenia. Ponadto znacząco zwiększa wchłanianie tlenu oraz wzmacnia układ odpornościowy. Uprawianie jogi pozwala się odprężyć i osiągnąć wewnętrzny spokój. Joga pozytywnie oddziałuje zarówno na ciało, jak i na duszę.

Państwa nowy blok do jogi pomoże w wykonywaniu ćwiczeń jogi, stabilizując części ciała i umożliwiając w ten sposób dłuższe i bezpieczniejsze utrzymywanie wymagających pozycji.

Należy pamiętać o tym, że w przypadku jogi niezwykle istotna jest właściwa postawa i dokładne wykonywanie ćwiczeń. W niniejszej instrukcji możemy pokazać Państwu jedynie kilka przykładów zastosowania tego zestawu. Jogi należy się uczyć koniecznie pod nadzorem doświadczonych trenerów, aby zawczasu uniknąć niebezpiecznych dla zdrowia schematów ćwiczeniowych!

Zespół Tchibo

Wskazówki bezpieczeństwa ⚠

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

Zachować instrukcję do późniejszego wykorzystania. W razie zmiany właściciela produktu należy przekazać również tę instrukcję.

Przeznaczenie

Blok do jogi przeznaczony jest do wspomagania ćwiczeń gimnastycznych w warunkach domowych. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych w klubach fitness ani w ośrodkach terapeutycznych.

Blok do jogi nadaje się dla osób o masie ciała nieprzekraczającej 100 kg. Nie przeciążać bloku do jogi!

NIEBEZPIECZEŃSTWO - zagrożenie dla dzieci

- Dzieci nie mogą mieć dostępu do materiałów opakowaniowych. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo uduszenia!
- Blok do jogi nie jest zabawką i musi być przechowywany w miejscu niedostępnym dla małych dzieci.

Ze względów produkcyjno-technicznych przy pierwszym rozpakowaniu bloku do jogi może się wydzielać lekki zapach. Zjawisko to jest całkowicie bezpieczne. Przed pierwszym użyciem pozostawić blok do jogi do wywietrzenia. Po niedługim czasie zapach zniknie.

OSTRZEŻENIE - ryzyko obrażeń ciała

- Podkładać zawsze matę treningową itp., aby blok nie mógł się przesunąć.
- Podczas ćwiczeń należy zwrócić uwagę na wystarczającą ilość miejsca do wykonywania swobodnych ruchów. W przestrzeni treningowej nie mogą się znajdować żadne przedmioty. Ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem odpowiedniej odległości od innych osób.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić blok do jogi pod kątem uszkodzeń. Jeżeli jest naruszony, naderwany lub pęknięty/ złamany, to nie wolno go więcej używać.
- Nie należy używać bloku do jogi do celów niezgodnych z przeznaczeniem (np. do ustawiania lub podpierania przedmiotów itp.).

Zaleca się konsultację z lekarzem!

- **Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultować się z lekarzem i zapytać o zalecaną intensywność ćwiczeń.**
- W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. noszenie rozrusznika serca, ciąża, 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 skontaktować się z lekarzem, jeśli wystąpi któryś z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, duszności lub ból w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie treningu konieczne jest również w przypadku bólu w stawach i mięśniach.
- Produkt nie nadaje się do treningu terapeutycznego!

Kilka informacji na temat ćwiczeń jogi

- Ćwiczenia należy wykonywać w ciepłym, spokojnym miejscu pozbawionym czynników odwracających uwagę.
- Do ćwiczenia należy zawsze zakładać luźną, wygodną odzież. Ćwiczenia wykonywać najlepiej na boso i na podłożonej macie do jogi itp. Zdjąć i odłożyć zegarek oraz biżuterię.
- Po niewielkim posiłku należy odczekać 1 do 2 godzin i dopiero rozpoczynać ćwiczenia. W przypadku większego posiłku czas między posiłkiem a początkiem ćwiczeń powinien wynosić 3 do 4 godzin.
- Przed przystąpieniem do właściwych ćwiczeń należy przeprowadzić krótką rozgrzewkę. Ćwiczenia należy zawsze kończyć fazą odprężenia, trwającą przynajmniej 5 minut.
- Intensywność ćwiczeń należy dostosować do osobistych możliwości fizycznych. Jeśli użytkownik nie jest przyzwyczajony do regularnego wysiłku fizycznego, należy na początku ograniczyć się jedynie do kilku ćwiczeń. Wszystkie ćwiczenia należy wykonywać powoli i ze świadomością ich celu. Jogę należy ćwiczyć od 2 do 5 razy w tygodniu.
- 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. Jeśli zaczyna być odczuwany ból lub inne dolegliwości, należy natychmiast przerwać ćwiczenia.
- Ćwiczenia przynoszą efekt nawet wówczas, gdy użytkownik ich jeszcze w pełni nie opanował.

Jeżeli jakieś ćwiczenie wykonywane jest po raz pierwszy, należy je przepro-wadzać przed lustrem, aby lepiej kontrolować swoją postawę i ułożenie ciała podczas ćwiczenia.

- Należy pamiętać o właściwym oddechu - stosować głębokie oddychanie płucne. Należy przy tym starać się wciągać powietrze bardziej do klatki pier-siowej, a mniej do brzucha. Starać się jak najlepiej wykorzystywać dostępną pojemność płuc. Wdech oraz wydech powinny mieć jednakową długość. W przypadku stwierdzenia nierównomiernego oddechu należy koniecznie zrobić przerwę w ćwiczeniach. Niemiarowy 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.
- Nie rozpoczynać treningu w stanie zmęczenia lub gdy użytkownik nie jest skoncentrowany. Zarówno przed, jak i po ćwiczeniach jogi należy przyjmować wystarczającą ilość płynów.
- Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie przewietrzane. Unikać jednak przeciągów.

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.
- Podnieść i opuścić barki oraz nimi pokręcić.
- Wykonać krążenia ramion.
- Przemieszczać klatkę piersiową do przodu, do tyłu i na boki.
- Wychylać biodra do przodu, do tyłu i na boki.
- Biegać w miejscu.
- Rozpocząć ćwiczenia jogi od „powitania słońca”.

Po treningu: rozluźnienie

Zakończyć ćwiczenia jogi ok. 5-minutowym, głębokim odprężeniem. Położyć się na plecach, zamknąć oczy i świadomie wczuć się w swój oddech. Wędrować w myślach przez swoje ciało. Wyczuwać swoje mięśnie, a następnie puszczać je.

Pielęgnacja

Materiał bloku do jogi jest odporny na działanie potu, należy go jednak od czasu do czasu wyczyścić, aby zapewnić higieniczny trening.

➤ Blok do jogi można przecierać wilgotną ściereczką. Następnie odłożyć go do całkowitego wyschnięcia na powietrzu, zanim zostanie ponownie użyty (niebezpieczeństwo poślizgnięcia!) lub schowany (niebezpieczeństwo powstania pleśni!)

UWAGA - ryzyko szkód materialnych:

- Do czyszczenia bloku do jogi nie używać żadnych środków czyszczących.
- Przechowywać blok do jogi w miejscu osłoniętym od bezpośredniego działania promieni słonecznych. Nie wystawiać go na działanie temperatur poniżej -10°C lub powyżej +50°C. Chronić go przed dużymi wahaniami temperatur, wysoką wilgotnością powietrza oraz wodą.



www.tchibo.pl/instrukcje

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