

# Klin do jogi

## Plakat treningowy



### Droży Klienci!

Państwa nowy klin do jogi ułatwia wykonywanie ćwiczeń jogi, fitnessu i stretchingu, stabilizując Państwa, optymalizując postawę, np. przy przysiadach, i odciążając kostki i nadgarstki.

### 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

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

### NIEBEZPIECZEŃSTWO – zagrożenie dla dzieci

- Dzieci nie mogą mieć dostępu do materiałów opakowaniowych. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo uduszenia!

### OSTRZEŻENIE – ryzyko obrażeń ciała

- 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.

### Zaleca się konsultację z lekarzem!

- **Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem, aby dowiedzieć się, jak intensywny trening będzie dla niego odpowiedni.**
- W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. wszczepiony rozrusznik 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, 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!

### Kilka informacji na temat ćwiczeń jogi

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 przyrządu. Jogi należy się uczyć koniecznie pod nadzorem doświadczonych trenerów, aby zawnoczu uniknąć niebezpiecznych dla zdrowia schematów ćwiczeniowych!

- Ćwiczenia należy wykonywać w ciepłym, spokojnym miejscu pozbawionym czynników odwracających uwagę.
- Do ćwiczenia należy zawsze zakładać luźną, wygodną odzież. Ćwiczenia najlepiej jest wykonywać boso i na podłożonej macie do jogi itp. Zdjąć zegarek oraz biżuterię.
- Po niewielkim posiłku należy odczekać od 1 do 2 godzin i dopiero rozpocząć ćwiczenia. W przypadku większego posiłku czas między posiłkiem a początkiem ćwiczeń powinien wynosić od 3 do 4 godzin.

- Przed przystąpieniem do ćwiczenia jogi należy przeprowadzić 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.
- Należy pamiętać o właściwym oddechu – stosować głębokie oddychanie płucne. Należy przy tym starać się wciągać powietrze bardziej do klatki piersiowej, 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. 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.
- Nie rozpoczynaj 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.
- Podnosić i opuszczać barki oraz wykonać krążenia.
- Wykonać krążenia ramion.
- Poruszać 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 trening 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

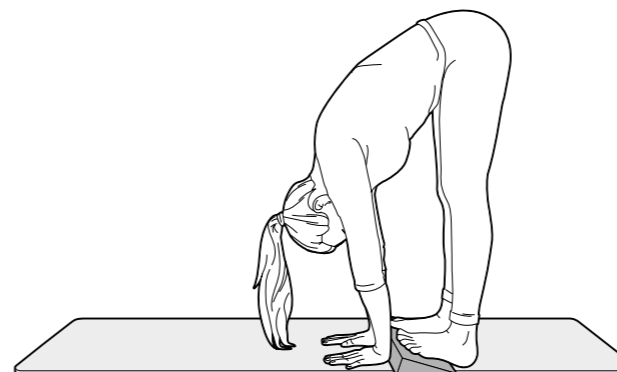
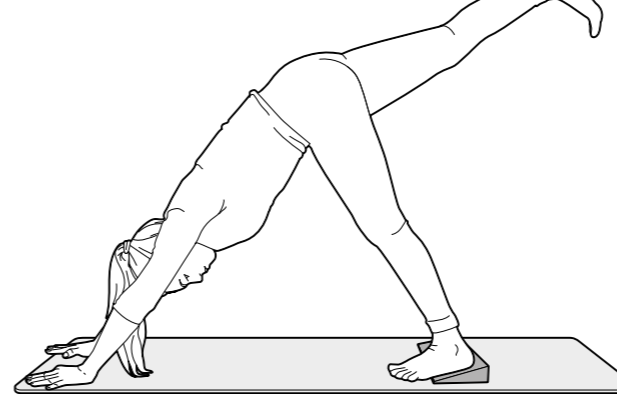
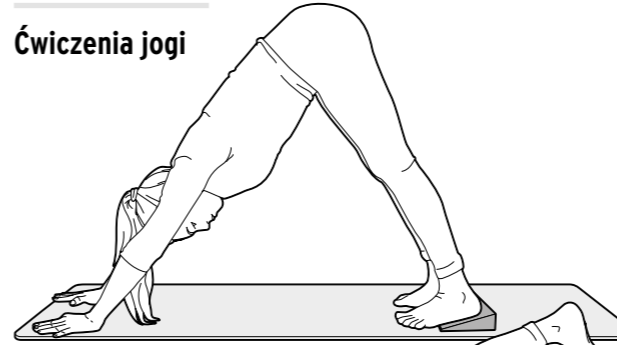
 Ze względów produkcyjno-technicznych przy pierwszym rozpakowaniu produktu może wydzielać się lekki zapach. Zjawisko to jest całkowicie nieszkodliwe. Przed pierwszym użyciem pozostawić produkt do wywietrzenia. Po niedługim czasie zapach zniknie.

▷ Produkt można przetrzeć wilgotną szmatką.

**UWAGA** – ryzyko szkód materialnych:

- Do czyszczenia produktu nie stosować żadnych środków czyszczących.
- Przechowywać produkt w miejscu osłoniętym przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych. Nie wystawiać go na działanie temperatur poniżej -10°C lub powyżej +50°C. Chronić go również przed dużymi wahaniami temperatur, wysoką wilgotnością powietrza oraz wodą.

### Ćwiczenia jogi



### Pies z głową w dół – odciążenie stawów skokowych

Klin pod piętami

**Pozycja wyjściowa:** Klęk podparty na kolanach, dłonie rozstawione na szerokość ramion, kolana pod biodrami. Wyprostować ręce i rozstawić palce. Ciężar ciała spoczywa na dłoniach i palcach, aby odciążyć nadgarstki.

**Wejście do pozycji:** Oprzeć palce stóp na podłodze, unieść kolana i powoli wyprostować nogi. Unieść pośladki wysoko do tyłu / w górę. Docisnąć dłonie do podłogi i przyciągnąć pięty do podłogi. Obrócić ramiona na zewnątrz. Głowa pozostaje w przedłużeniu tułowia pomiędzy ramionami. Oddychać spokojnie i utrzymać pozycję przez 1-3 minuty.

**Efekt:**

- wzmacnia nogi, plecy, ramiona i ręce
- rozciąga kręgosłup piersiowy
- rozciąga i wydłuża całą tylną część ciała, szczególnie tylną część ud i łydki

**Wariant ćwiczenia:** Unosić naprzemiennie wyprostowaną nogę do tyłu / w górę.

**Efekt:**

- wzmacnia pośladki

### Wielbłąd – odciążenie stóp/kolan

Klin pod gołeniami, poniżej kolan

**Pozycja wyjściowa:** Siad na piętach, kolana rozstawione na szerokość bioder, grzbiety stóp oparte na podłodze. Ręce spoczywają na nogach.

Unieść tułów i uda z siadu na piętach do pozycji pionowej. Wyciągnąć ramiona do tyłu, otwierając klatkę piersiową. Wzrok skierowany jest prosto przed siebie, ręce luźno po bokach.

**Wejście do pozycji:** Początkowo oprzeć dłonie z tyłu bioder, palce skierowane w dół, łokcie do tyłu. Powoli odchylić się do tyłu: Z każdym oddechem odchyłać się kręgiem po kręgu do tyłu, wypinając klatkę piersiową do góry. Położyć ręce z tyłu na piętach. Utrzymać pozycję aktywnie za pomocą mięśni brzucha, nie wyginać kręgosłupa w stronę brzuszną.

Pozostać w tej pozycji przez kilka oddechów.

**Wyjście z pozycji:** Napinając mięśnie brzucha, unieść tułów kręgiem po kręgu do góry, na końcu unosząc głowę.

**Efekt:**

- wzmacnia pośladki i uda
- rozciąga cały kręgosłup, mięśnie klatki piersiowej i brzucha, biodra
- otwiera klatkę piersiową i brzuch
- ćwiczy dno miednicy

### Skłon do przodu w pozycji stojącej – intensywne rozciąganie tylnej części nóg

Klin pod przedstopiem

**Pozycja wyjściowa:** Stanąc prosto, stopy złączone, ramiona po bokach tułowia.

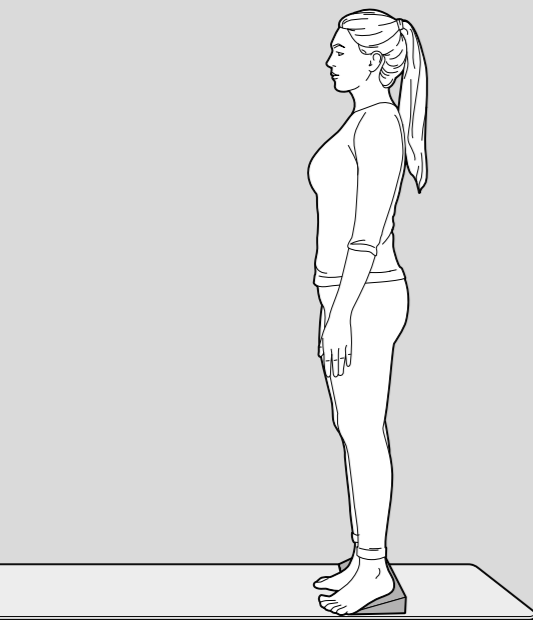
**Wejście do pozycji:** Pochylić się do przodu. Z wdechem i wydechem coraz bardziej wydłużać kręgosłup. Pozwolić, aby tułów poruszał się wraz z oddechem. Świadomie pozwolić, aby głowa i szyja luźno zwiślały. Jeśli to możliwe, położyć dłonie na podłodze z przodu lub z boku stóp.

Utrzymać pozycję przez 30-60 sekund.

**Wyjście z pozycji:** Powoli unieść tułów kręgiem po kręgu z powrotem do góry i wyprostować się.

**Efekt:**

- wzmacnia nogi
- rozciąga łydki i tylną część ud
- uelastycznia kręgosłup, wydłuża i rozciąga plecy
- łągodzi napięcie pleców i szyi



## Przysiady – poprawa postawy ciała / odciążenie stawów skokowych

Klin pod piętami

**Pozycja wyjściowa:** Stań w pozycji wyprostowanej, nogi rozstawione na szerokość barków, stopy równoległe, brzuch i pośladki napięte.

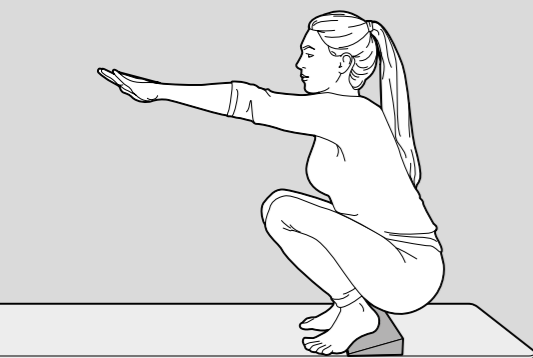
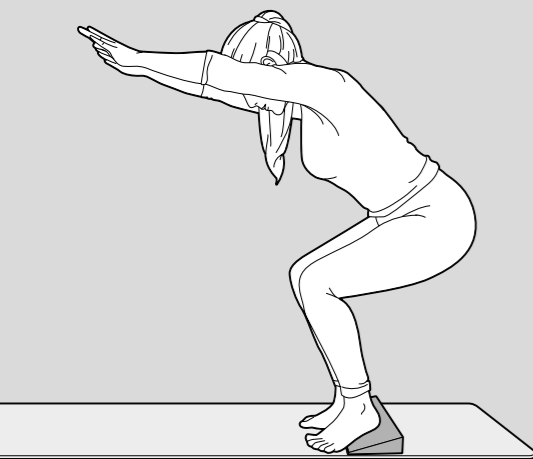
**Wejście do pozycji:** Uginając nogi w kolanach, wypychaj pośladki do tyłu do momentu, aż kolana utworzą kąt 90°. Jednocześnie napiąć tułów, ściągnąć łopatki do tyłu, ręce wyciągnąć przed siebie.

Będąc w najniższym punkcie, wyprostować się z powrotem, wyprowadzając ruch z nóg.

Podczas ruchu cofnąć ramiona.

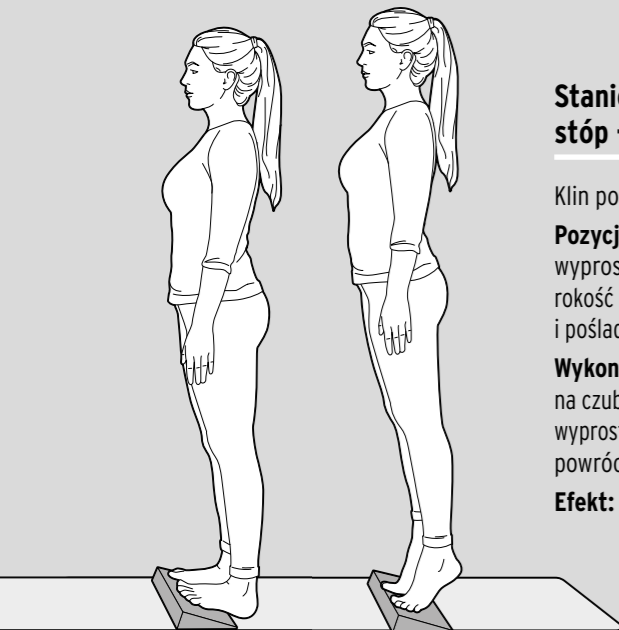
Rada: Nie należy wykonywać ruchów zbyt szybko. Lepiej wykonywać ćwiczenie z wyczuciem zaangażowanej grupy mięśniowej i bez rozpędu.

**Efekt:** • wzmacnia mięśnie nóg i pośladków  
• poprawia równowagę



**Wariant ćwiczenia:** Przykucnąć nisko i utrzymać pozycję.

**Efekt:** • rozciąga i odpręża dolną część pleców  
• rozciąga łydki



## Stanie na czubkach palców stóp – wzmacnione działanie

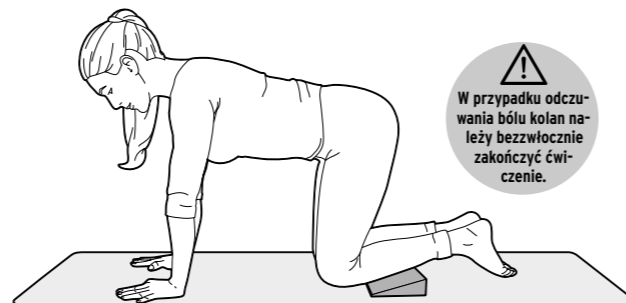
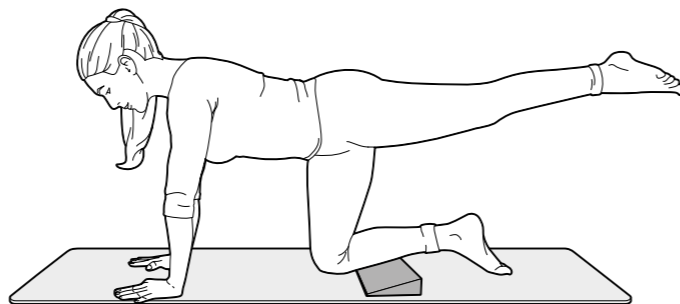
Klin pod przedstopiem

**Pozycja wyjściowa:** Stań w pozycji wyprostowanej, nogi rozstawione na szerokość barków, stopy równoległe, brzuch i pośladki napięte.

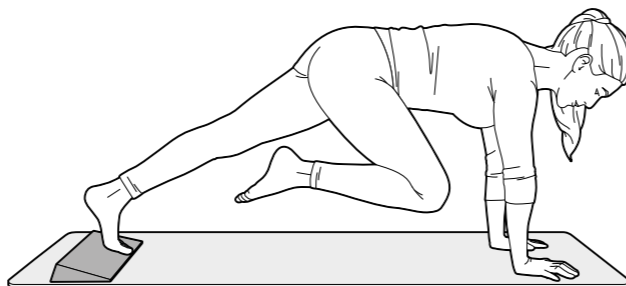
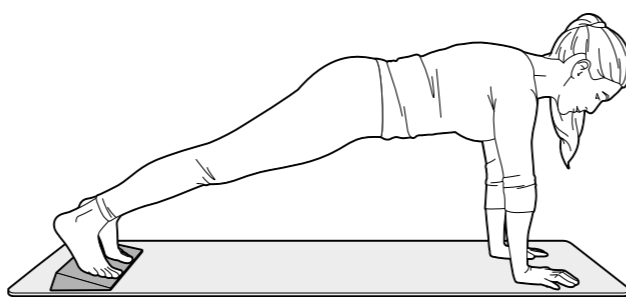
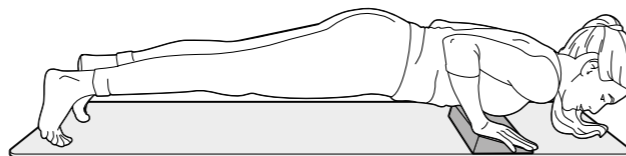
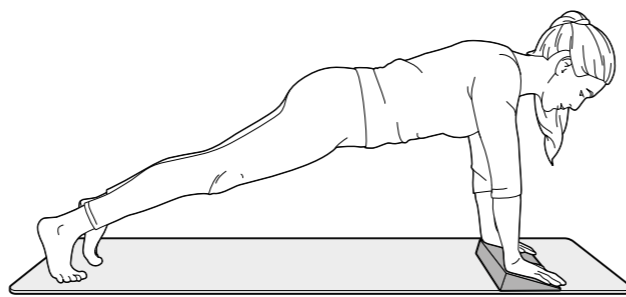
**Wykonanie ćwiczenia:** Wspiąć się na czubki palców stóp. Ciało pozostaje wyprostowane. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

**Efekt:** • wzmacnia mięśnie nóg  
• rozciąga łydki

## Ćwiczenia sprawnościowe



!  
W przypadku odczuwania bólu kolan należy bezwzględnie zakończyć ćwiczenie.



## Unoszenie nóg – odciąża podudzia / stopy

Klin pod gołeniami

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

**Wykonanie ćwiczenia:** Wyprostować nogę do tyłu. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Zmiana stron.

**Efekt:** • wzmacnia barki, ramiona, tułów, brzuch, pośladki i tylne mięśnie nóg

**Wariant ćwiczenia:** Jednocześnie unieść przeciwległe ramię do przodu.

## Pompki – odciążenie nadgarstków

Klin pod dłońmi

**Pozycja wyjściowa:** Klęk podparty na kolanach lub z nogami wyciągniętymi do tyłu (deska), tak aby ciało tworzyło linię prostą od stóp do głów. Ręce na szerokość barków bezpośrednio pod barkami. Plecy proste, brzuch i pośladki napięte, spojrzenie skierowane na podłogę.

**Wykonanie ćwiczenia:** Zgiąć łokcie i opuścić górną część ciała tuż nad podłogę, utrzymując plecy wyprostowane. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

**Efekt:** • wzmacnia mięśnie klatki piersiowej/ramion i triceps

## Mountain climber – odciążenie dla stawów palców stóp

Klin pod przedstopiem

**Pozycja wyjściowa:** Klęk podparty z nogami wyciągniętymi do tyłu (deska), tak aby ciało tworzyło linię prostą od stóp do głów. Ręce na szerokość barków bezpośrednio pod barkami. Plecy proste, brzuch i pośladki napięte, spojrzenie skierowane na podłogę.

**Wykonanie ćwiczenia:** Przyciągać kolana na przemian do klatki piersiowej w kierunku łokci. Plecy pozostają wyprostowane. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Zmiana stron.

**Efekt:** • wzmacnia barki, ramiona, tułów, brzuch, pośladki i mięśnie nóg

## Brzuszki – wzmocnienie mięśni dna miednicy

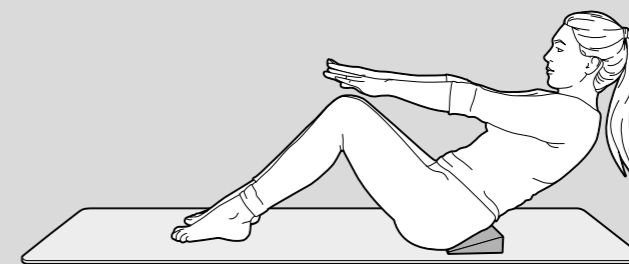
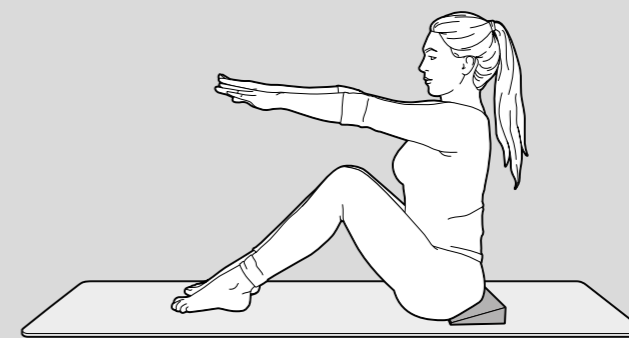
Usiąść przed klinem

**Pozycja wyjściowa:** Siedzenie w pozycji wyprostowanej, nogi ustawione pod kątem 90°, ręce wyciągnięte przed siebie. Plecy proste, brzuch i pośladki napięte, wzrok skierowany prosto przed siebie.

**Wykonanie ćwiczenia:** Powoli opuścić tułów do tyłu do kąta około 45°. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

Ważne: do uniesienia górnej części ciała należy wykorzystywać mięśnie brzucha; nie należy angażować ramion, nie przyciągać głowy do klatki piersiowej.

**Efekt:** • wzmacnia mięśnie brzucha



## Crunches – wsparcie dla pleców

Klin w obszarze kręgosłupa piersiowego pod plecami

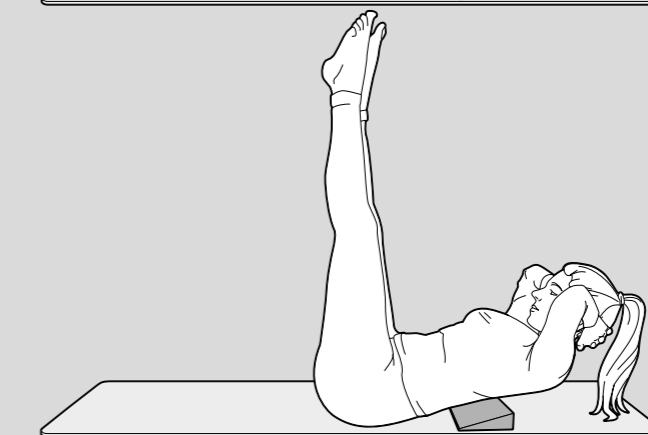
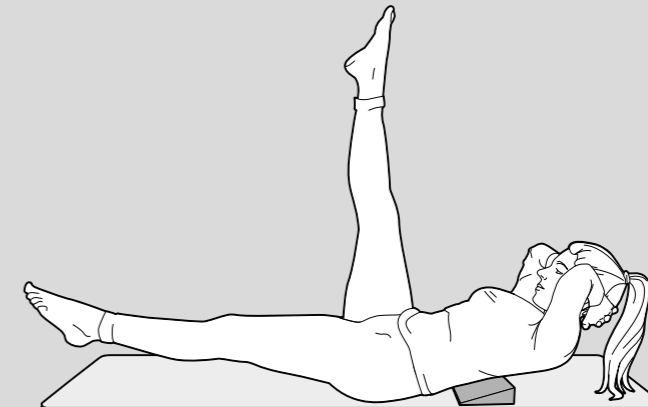
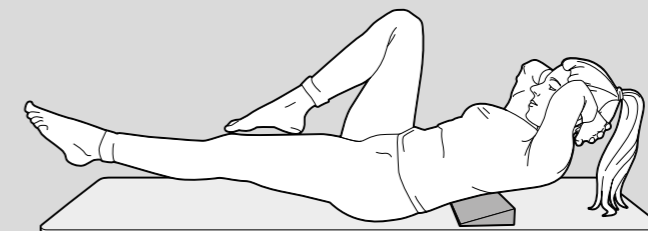
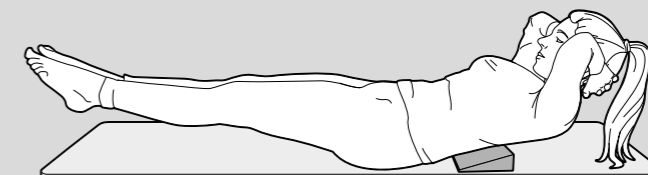
**Pozycja wyjściowa:** Leżenie na plecach, nogi wyprostowane, ręce skrzyżowane za głową. Podwinąć miednicę, aby uniknąć zbytecznego wygięcia kręgosłupa w stronę brzuszną.

**Wykonanie ćwiczenia:** Wciągnąć pępek w stronę kręgosłupa, napiąć mięśnie tułowia, przyciągnąć brodę do mostka. Unieść ramiona, głowę i barki ok. 20-30 cm w górę, przyciągnąć brodę do grdyki. Jednocześnie unieść wyprostowane nogi. Palce stóp pozostają naciągnięte.

Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

Ważne: Należy wykorzystywać mięśnie brzucha, nie naciągać szyi!

**Efekt:** • wzmacnia mięśnie brzucha  
• wzmacnia również mięśnie tułowia, pleców, ramion i nóg



**Wariant 1:** Wykonywać „rowerek” uniesionymi nogami.

**Wariant 2:** Naprzemiennie prostować jedną nogę do góry, przytrzymać i ponownie opuścić tuż nad podłogę.

**Wariant 3:** Wyprostować obydwie nogi do góry, przytrzymać i ponownie opuścić tuż nad podłogę.

**Efekt:** • dodatkowo działa na zginacze stawu biodrowego