



## Drodzy Klienci!

Joga korzystnie wpływa na wytrzymałość, ruchliwość, koordynację ruchową, siłę mięśni, poczucie równowagi oraz koncentrację. Działa również równoważąco na układ krążenia. Ponadto znacząco zwiększa przyswajanie 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 pas do jogi pomoże Państwu w wykonywaniu ćwiczeń jogi, stabilizując części ciała i umożliwiając w ten sposób dłuższe i bezpieczniejsze utrzymywanie wymagających pozycji.

**Zespół Tchibo**



## Pas do jogi

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 131343AB4X4XIII · 2022-12

[www.tchibo.pl/instrukcje](http://www.tchibo.pl/instrukcje)



Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany; [www.tchibo.pl](http://www.tchibo.pl)

**Numer artykułu: 661 362**

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 okiem certyfikowanych trenerów, aby zawczasu uniknąć niebezpiecznych dla zdrowia schematów ćwiczeniowych!

## Wskazówki bezpieczeństwa

Przed rozpoczęciem treningu należy koniecznie zapoznać się ze wszystkimi wskazówkami bezpieczeństwa oraz dotyczącymi wykonywania ćwiczeń na kolejnych stronach, aby uniknąć niezamierzonych urazów ciała lub uszkodzeń sprzętu. W razie potrzeby pobrać instrukcję, aby móc ją później przeczytać.

Poinformować również innych użytkowników o tej instrukcji.

### Przeznaczenie

Pas do jogi przeznaczony jest do wspomagania ćwiczeń gimnastycznych wykonywanych w warunkach domowych. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych na siłowniach / w klubach fitness ani w ośrodkach terapeutycznych.

Maksymalne dopuszczalne obciążenie pasa wynosi 100 kg. Nie należy go przeciążać!

### Ważne wskazówki

#### Zaleca się konsultację z lekarzem!

- **Przed rozpoczęciem ćwiczeń użytkownik winien skonsultować się z lekarzem. Należy zapytać o zalecaną intensywność ćwiczeń.**
- 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 skontaktować się z lekarzem, jeśli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, nadmierne 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!

## **NIEBEZPIECZEŃSTWO - zagrożenie dla dzieci i osób niepełnosprawnych**

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

## **NIEBEZPIECZEŃSTWO odniesienia 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.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan pasa do jogi. Jeżeli jest on uszkodzony, naderwany lub pęknięty, nie wolno kontynuować jego użytkowania.
- Nie używać pasa do jogi do innych celów (nie wiązać nim innych przedmiotów, nie wykorzystywać go do zawieszania itp.).

---

## **Kilka informacji na temat ćwiczeń jogi**

- Ćwiczenia należy wykonywać w ciepłym, spokojnym miejscu pozbawionym czynników odwracających uwagę.
- Do ćwiczenia należy zakładać luźną, wygodną odzież. Ćwiczenia najlepiej jest wykonywać boso. Zaleca się też podłożenie maty do jogi itp. 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.
- Nie rozpoczynać treningu w stanie zmęczenia lub gdy użytkownik nie jest skoncentrowany. Zarówno przed przystąpieniem do ćwiczeń, jak i po ich zakończeniu należy przyjmować wystarczającą ilość płynów.
- 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 świadomie. 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 przystępują Państwo do jakiegoś ćwiczenia po raz pierwszy, należy je wykonać przed lustrem, aby lepiej kontrolować swoją postawę i ułożenie ciała podczas ćwiczenia.

- 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 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.

- 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 klatką 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 ćwiczenie 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, z którego wykonany został pas do jogi jest odporny na działanie potu, należy go jednak od czasu do czasu wyczyścić, aby zapewnić higieniczny trening.

▷ Pas można prać ręcznie w maks. temperaturze 30°C.

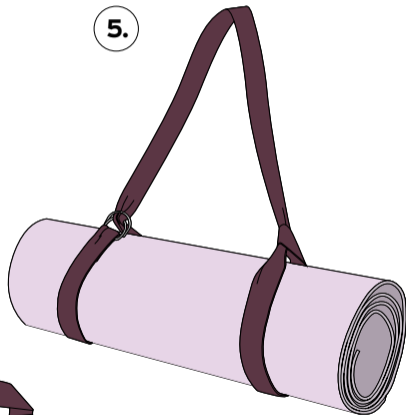
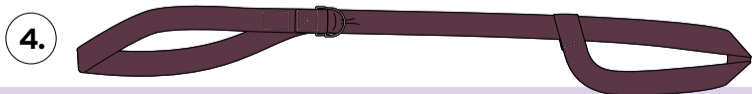
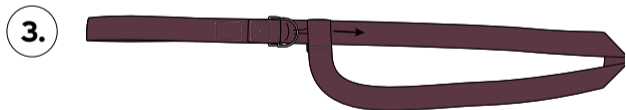
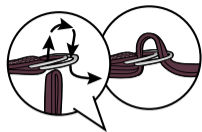
**UWAGA** - ryzyko szkód materialnych

- Do czyszczenia pasa do jogi nie używać żadnych środków czyszczących.
- Przechowywać pas 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 również przed dużymi wahaniami temperatur, wysoką wilgotnością powietrza oraz wodą.



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

## Użycie jako pasa do noszenia maty do jogi



## Rozciąganie mięśni tylnej części nóg

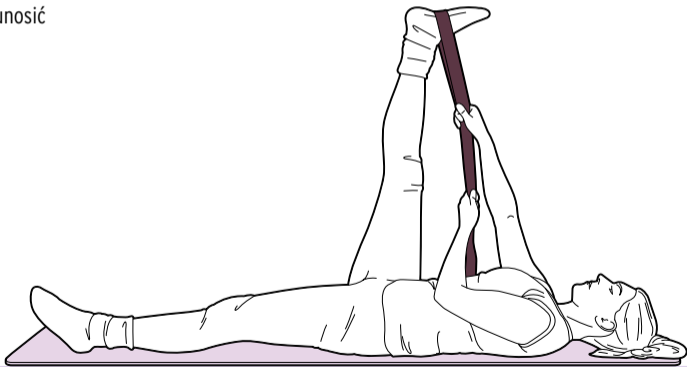
Leżąc na plecach, włożyć jedną stopę w pętlę paska i wyprostować nogę pionowo do góry.

Chwycić pasek obiema rękami i przytrzymywać z umiarkowanym napięciem.

Druga noga spoczywa luźno na macie. Pośladki również pozostają na macie. Rozluźnić barki oraz głowę - nie unosić głowy.

Zmiana stron.

1



2

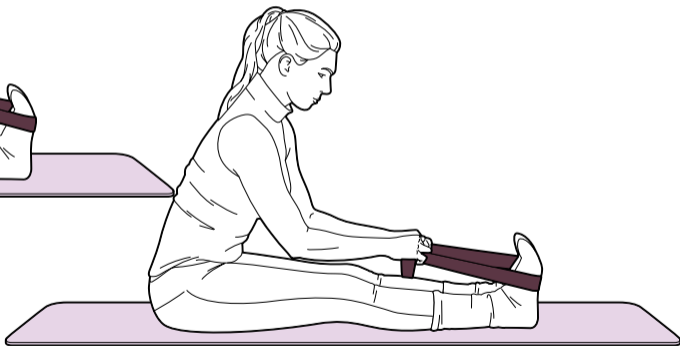
## Rozciąganie mięśni pośladków i tylnej części nóg

Usiąść na podłodze z wyprostowanymi nogami. Plecy wyprostowane, klatka piersiowa uniesiona, spojrzenie skierowane na wprost. Brzuch i pośladki napięte. Zacześć pasek o stopy i przytrzymać w lekkim napięciu wyprostowanymi rękami. Zginając ręce, przeciągać tułów do przodu, nie uginając przy tym nóg w kolanach. Plecy pozostają wyprostowane. Głowa i kark tworzą jedną linię z plecami.



### Wariant ćwiczenia:

Aby wzmocnić **mięśnie rąk oraz pleców**, przeciągać się na zmianę: przy użyciu rąk, pokonując opór mięśni pleców (do przodu) oraz przy użyciu mięśni pleców, pokonując opór rąk (do tyłu).



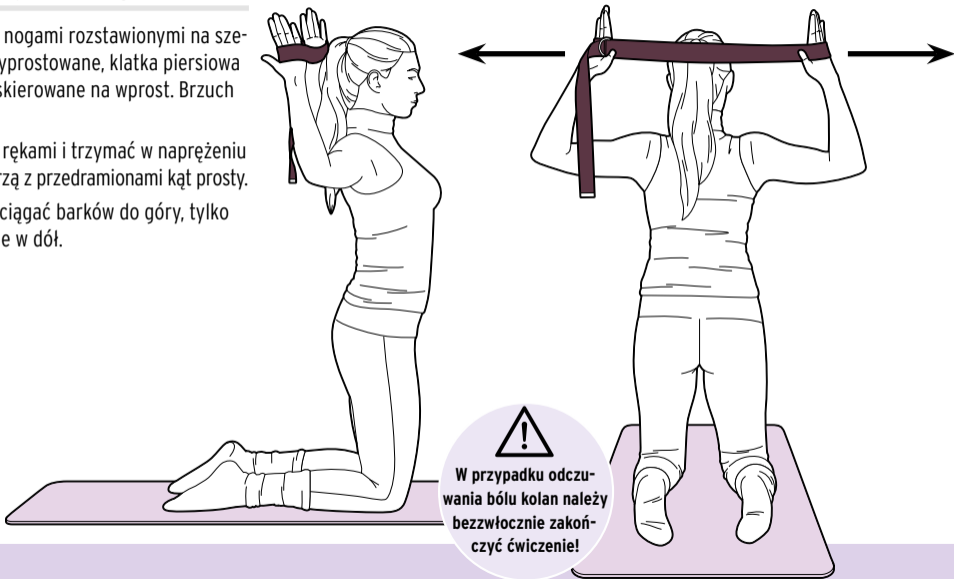


## Wzmocnienie tricepsów i mięśni barków

Klęknąć na podłodze z nogami rozstawionymi na szerokość bioder. Plecy wyprostowane, klatka piersiowa uniesiona, spojrzenie skierowane na wprost. Brzuch i pośladki napięte.

Chwycić pasek obiema rękami i trzymać w napięciu za głową. Ramiona tworzą z przedramionami kąt prosty.

Bardzo ważne: nie podciągać barków do góry, tylko świadomie prowadzić je w dół.

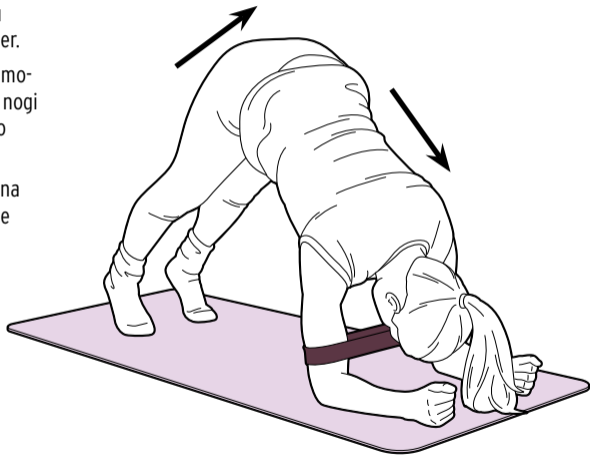


## Podparcie na przedramionach jako wstęp do stania na głowie

Przyjąć pozycję klęku podpartego i owinąć pasek wokół ramion, tak aby przez cały czas były one utrzymywane w rozstawieniu na szerokość barków. Stopy rozstawione są na szerokość bioder.

Wychodząc z tej pozycji, przesunąć kość ogonową do góry do momentu opierania się o podłoże końcami palców u stóp. Plecy i nogi są rozciągnięte i wyprostowane, a ciężar ciała przesuwa się do przodu na ramiona.

Pasek stabilizuje ramiona, uniemożliwiając im rozsuwanie się na boki. Z tej pozycji można następnie przejść do stania na głowie (**Uwaga! Tylko dla zaawansowanych**).



## Rozciąganie bioder i mięśni ud

Klękając na jednym kolanie. Drugą stopę postawić tak, aby znalazła się ona bezpośrednio pod stawem kolanowym. Ustawić blok obok postawionej stopy.

Drugą stopę włożyć w pętlę paska, kolano wyciągnąć jak najdalej do tyłu, a przód stopy skierować do góry.

**Ciążar ciała nie powinien spoczywać na rzepce kolana, tylko na dolnym końcu mięśnia uda!**

Przeciwną ręką trzymać nad głową pasek z zaczepioną stopą, a drugą ręką oprzeć się na bloku, ściągając przy tym barki luźno w dół.

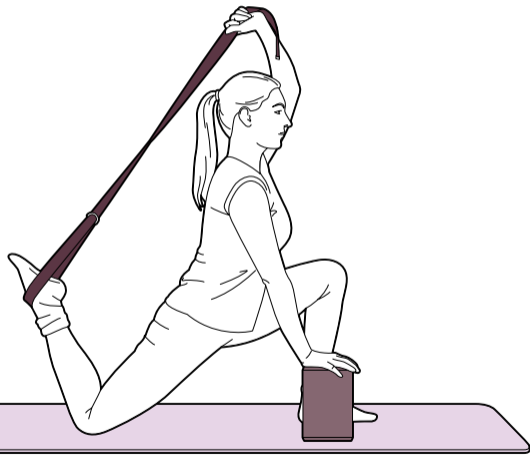
Plecy są wyprostowane w pionie, spojrzenie skierowane do przodu, miednica przesuwa się do przodu, tak aby ciężar ciała spoczywał na przedniej stopie.

Zmiana stron.



**Nie opierać się bezpośrednio na kolanie, tylko na dolnym końcu mięśnia uda! W razie bólu w kolanie natychmiast przerwać ćwiczenie!**

5



## Rozciąganie mięśni barków i rąk

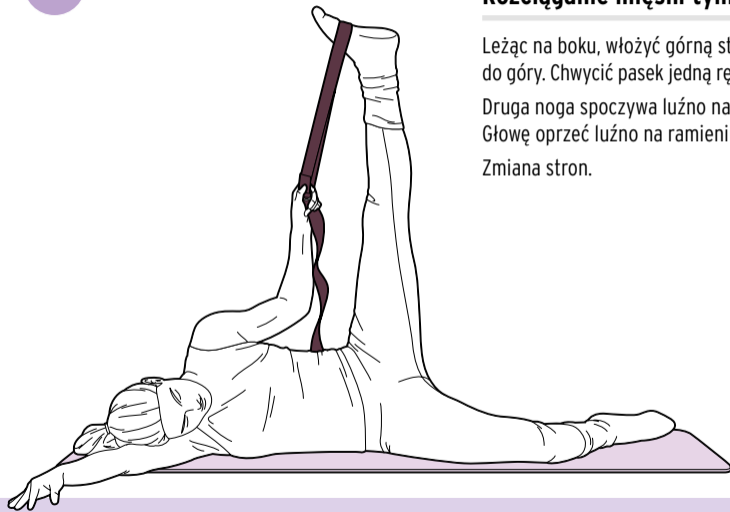
Usiąść na bloku po turecku, kolana skierować w dół. Chwycić jak najkrótszy pasek za plecami - ostatecznym celem jest zetknięcie się obu rąk.

Obie dłonie powinny znajdować się jedna nad drugą w jednej linii z kręgosłupem. Głowę trzymać prosto, spojrzenie na wprost.

Zmiana stron.



7



## Rozciąganie mięśni tylnej/wewnętrznej części nóg

Leżąc na boku, włożyć górną stopę w pętlę paska i wyprostować nogę pionowo do góry. Chwycić pasek jedną ręką i przytrzymywać z umiarkowanym napięciem.

Druga noga spoczywa luźno na macie. Biodra i tułów pozostają na podłodze. Głowę oprzeć luźno na ramieniu drugiej ręki, nie podnosić głowy.

Zmiana stron.