



Państwa nowa mata treningowa do jogi jest idealna do uprawiania jogi, gimnastyki oraz ćwiczeń fitness. Wysokoelastyczny materiał zapewnia optymalną amortyzację.

### Wskazówki bezpieczeństwa

Przed rozpoczęciem treningu należy zapoznać się ze wszystkimi informacjami podanymi na kolejnych stronach.

Zaleca się poproszenie doświadczonego trenera jogi o to, aby zaprezentował prawidłowe wykonywanie ćwiczeń.

## Ćwiczenia fitness

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 111352AB3X4XI · 2021-02

[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: 612 502**

## **Dla bezpieczeństwa użytkownika**

### **Przeznaczenie**

Matą treningową do jogi jest przeznaczona do użytku prywatnego. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych w branży sportowej ani w ośrodkach medyczno-terapeutycznych.

### **Ważne wskazówki**

#### **Zaleca się konsultację z lekarzem!**

- Przed rozpoczęciem ćwiczeń użytkownik powinien 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 udać się do lekarza, jeśli wystąpi któryś z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, nadmierne duszności lub ból 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 wentylowane. Unikać jednak przeciągów.
- Nie należy nosić żadnej biżuterii (np. pierścionków, bransoletek). Może ona spowodować obrażenia ciała lub uszkodzić matę treningową.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież.
- Podłóże 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 maty treningowej. Jeżeli wykazuje ona uszkodzenia, należy zaprzestać jej używania.

## Na co trzeba zwrócić uwagę podczas treningu

- Nie należy ćwiczyć bezpośrednio po jedzeniu.  
Należy odczekać pewien czas - w zależności od rodzaju posiłku i indywidualnych predyspozycji fizycznych - ale co najmniej 30 minut przed przystąpieniem do ćwiczeń.  
Użytkownik nie powinien rozpoczynać ćwiczeń, jeśli czuje się źle, jest chory lub zmęczony lub jeśli występują inne czynniki znacząco utrudniające koncentrację podczas treningu. Podczas treningu należy pić wystarczające ilości płynów.
- Aby osiągnąć najlepsze rezultaty treningu i jednocześnie uniknąć urazów ciała, należy koniecznie przed rozpoczęciem każdego treningu zaplanować fazę rozgrzewkową, a po zakończeniu treningu - fazę rozluźniania mięśni.
- Na początku należy wykonywać tylko trzy do sześciu ćwiczeń na różne grupy mięśni. Powtarzać te ćwiczenia jedynie kilka razy, w zależności od dyspozycji i kondycji fizycznej.  
Pomiędzy ćwiczeniami należy robić przerwy trwające co najmniej 1 minutę. Powoli, sukcesywnie należy podwyższać liczbę powtórzeń do ok. 10-20. Nigdy nie ćwiczyć aż do wyczerpania.
- Ćwiczenia należy wykonywać w równomiernym tempie.  
Nie wykonywać gwałtownych ruchów.

- Podczas wykonywania ćwiczeń należy równomiernie oddychać. Nie wstrzymywać oddechu! Na początku każdego ćwiczenia wziąć wdech. W momencie wymagającym największego wysiłku wypuścić powietrze.
  - 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 zbyt 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 fitnessu o to, aby zaprezentował prawidłowe wykonywanie ćwiczeń.

### Przed rozpoczęciem treningu: rozgrzewka

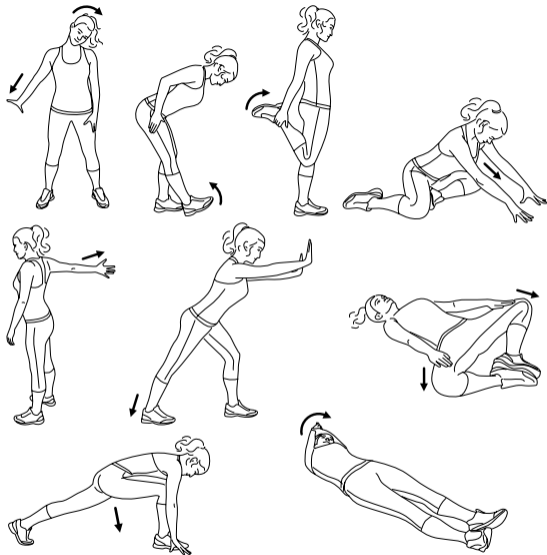
Przed rozpoczęciem treningu należy przeprowadzić ok. 10-minutową rozgrzewkę. W ramach rozgrzewki należy kolejno uaktywnić wszystkie części ciała:

- 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

Pozycja podstawowa 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.

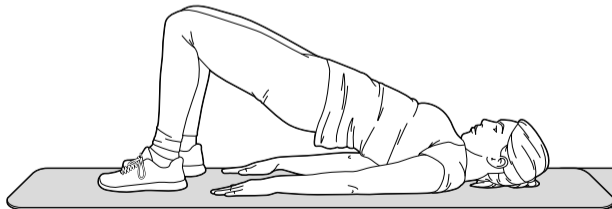


## 1. Pośladki + tylne mięśnie nóg

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach na podłodze, nogi ugięte w kolanach, stopy postawione podłódze i rozstawione mniej więcej na szerokość bioder.

Ręce po bokach tułowia. Brzuch i pośladki napięte.

Sposób wykonania: Biodra wypchnąć do góry, tak aby tułów i uda były w jednej linii. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



## Wariant 1a. + dolna część pleców

Pozycja wyjściowa: Utrzymywać pozycję końcową 1.

Wykonanie ćwiczenia:

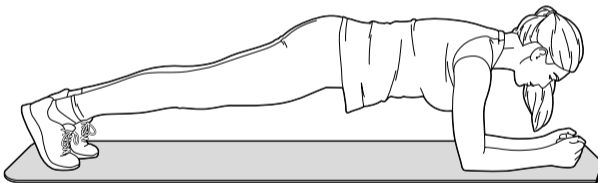
Jedną nogę wyprostować do góry. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Zmiana stron.



## 2. Tułów, brzuch, barki + ramiona

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

Sposób wykonania: Utrzymać tę pozycję możliwie jak najdłużej.



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

### 3. Ukośne mięśnie brzucha

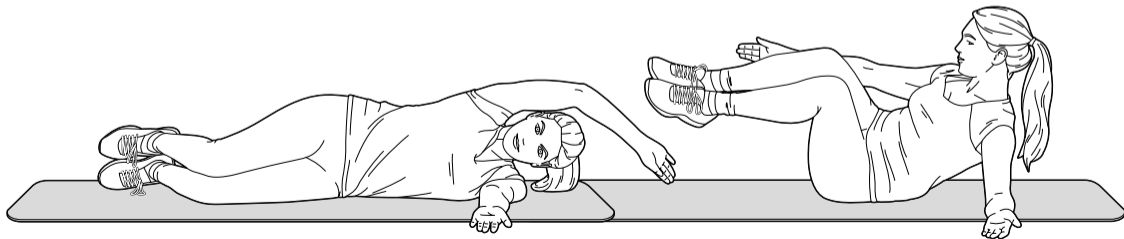
Pozycja wyjściowa: Leżenie na boku, nogi zgięte w kolanach. Dolna ręka wyciągnięta do przodu, górna ręka wyciągnięta nad głowę.

Sposób wykonania: Wyprowadzając ruch z mięśni brzucha, unieść tułów oraz nogi w ruchu obrotowym - górną rękę poprowadzić przy tym do przodu.

Nie naciągać karku!

Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

Zmiana stron.



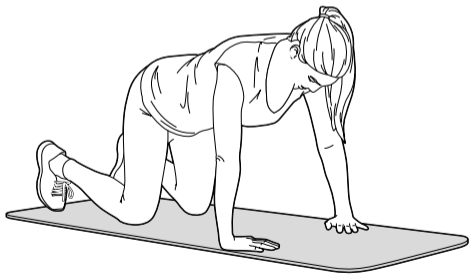
#### 4. Klatka piersiowa + tricepsy

Pozycja wyjściowa: Klęczenie na podłodze, dłonie rozstawione na szerokość barków i oparte na podłożu, ręce bez przeprostu. Plecy proste, brzuch i pośladki napięte, spojrzenie na podłogę.

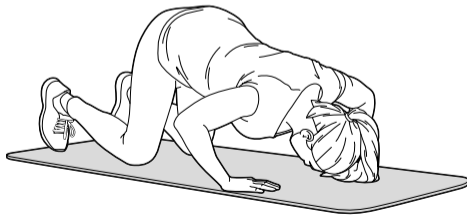
Wykonanie ćwiczenia:

Obniżyć tułów, plecy pozostają proste.

Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



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



**W przypadku odczuwania bólu kolan należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.**



## 5. Barki, ramiona, tułów, brzuch, pośladki + tylne mięśnie nóg

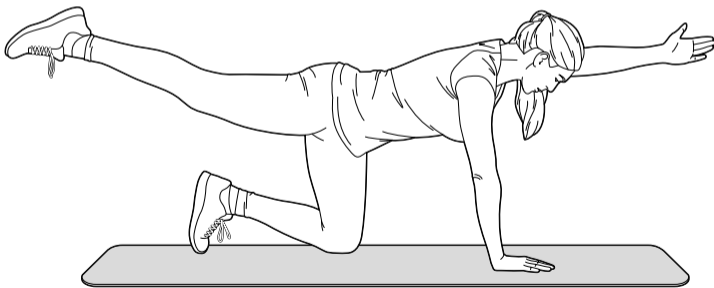
Pozycja wyjściowa: Klęk podparty, ręce rozstawione na szerokość barków, bez przeprostu. Plecy proste, brzuch i pośladki napięte, spojrzenie na podłogę.

Wykonanie ćwiczenia:

Wyprostować jedną nogę do tyłu i dodatkowo wyprostować przeciwległą rękę do przodu.

Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

Zmiana stron.



**W przypadku odczuwania bólu kolan należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.**

## 6. Boczne mięśnie tułowia

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

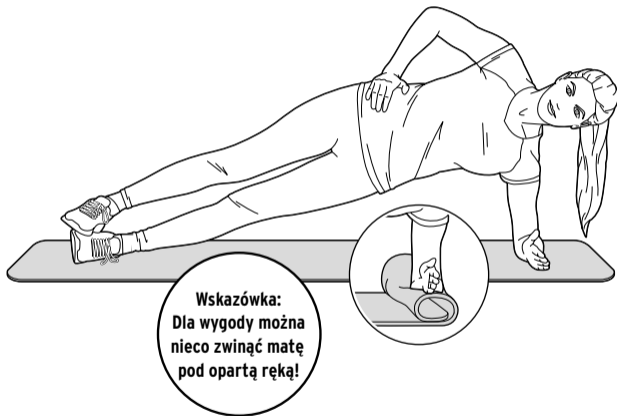
Wykonanie ćwiczenia:

Unieść biodra, tak aby nogi i tułów tworzyły jedną linię.

Plecy proste, brzuch i pośladki napięte.

Utrzymać tę pozycję możliwie jak najdłużej.

Zmiana stron.



## 7. Podbrzusze + mięśnie przednie ud

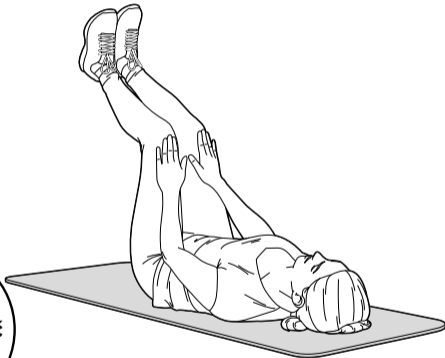
Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach na podłodze,  
nogi uniesione do góry.

Ręce oparte na udach.

Brzuch i pośladki napięte.

Sposób wykonania: Nacisnąć rękami na nogi  
i jednocześnie zrównoważyć nacisk nogami.  
Utrzymać tę pozycję możliwie jak najdłużej.

**Wariant  
ćwiczenia:  
Powoli wykonywać  
nogami  
„rowerek”.**

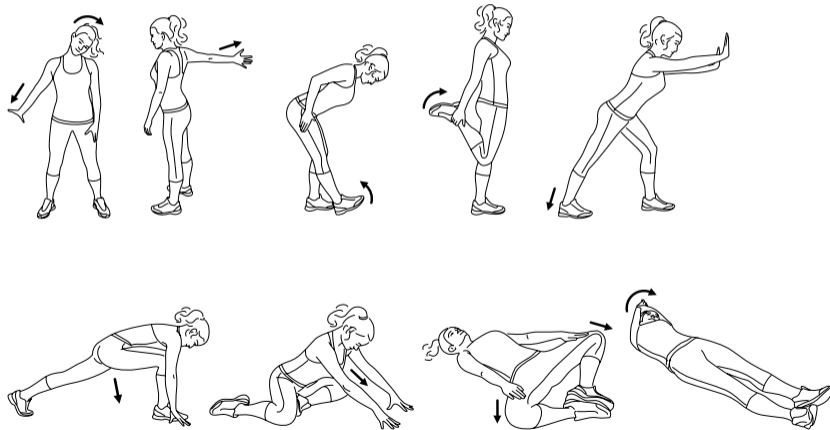


**Po treningu:  
ćwiczenia rozciągające**

Pozycja podstawowa przy  
wszystkich ćwiczeniach  
rozciągających:

Mostek uniesiony, barki  
nisko, nogi lekko ugięte  
w kolanach, stopy skiero-  
wane lekko na zewnątrz.  
Trzymać plecy prosto!

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

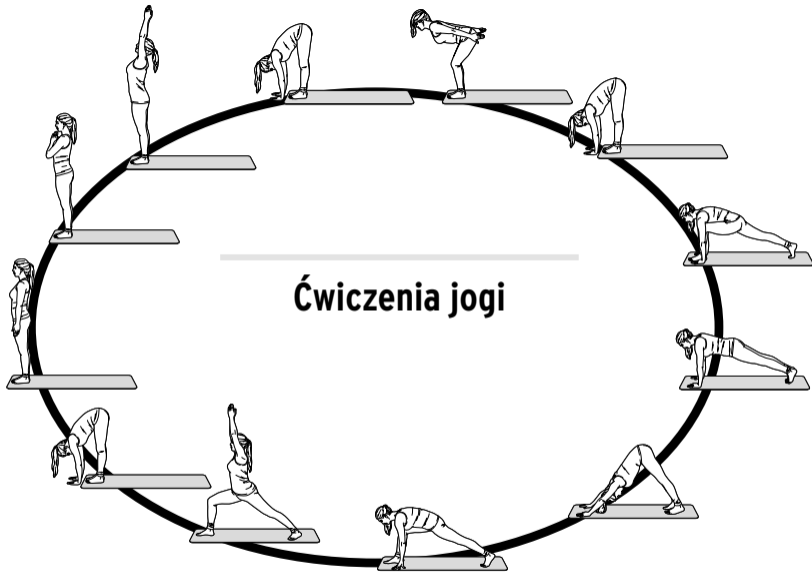


## Kilka informacji na temat ćwiczenia jogi

- Ćwiczenia należy wykonywać w ciepłym, cichym i spokojnym miejscu, jednak nie bezpośrednio na słońcu.
- Do ćwiczenia należy zakładać luźną, wygodną odzież. Ćwiczenia wykonywać zawsze boso. Zdjąć zegarek oraz biżuterię.
- W zależności od rodzaju posiłku i indywidualnych predyspozycji fizycznych, przed rozpoczęciem ćwiczeń należy odczekać co najmniej 30 minut po jedzeniu.
- Intensywność ćwiczeń należy dostosować do swoich 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 ze świadomością ich celu.  
Jogę 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 pogłębiać pozycje tylko tak długo, jak są one jeszcze odczuwane jako przyjemne. Zalicza się do tego również lekkie uczucie rozciągania. 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 trwać tak samo długo.  
W przypadku stwierdzenia nierównomiernego oddechu należy koniecznie zrobić przerwę w ćwiczeniach. Niemiarowy oddech jest oznaką spadku ogólnej koncentracji. Należy pamiętać, że w jodze nie chodzi o osiągnięcie wyników i bicie rekordów. Użytkownik powinien sam określić sobie tempo oraz stopień wysiłku podczas ćwiczeń.

ॐ





## **0. Tadasana - pozycja góry**

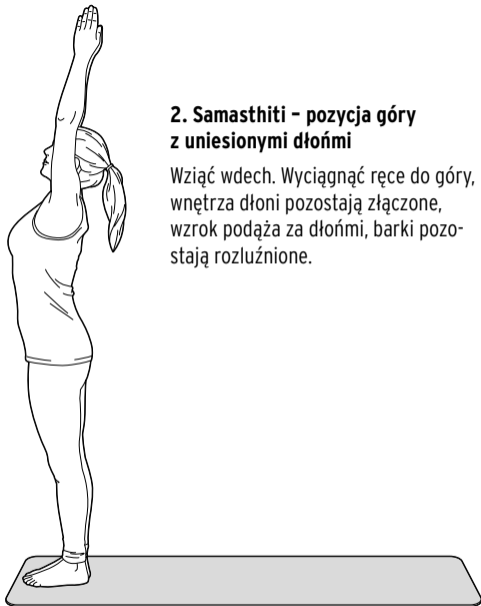
Pozycja wyjściowa: stać prosto, spojrzenie skierowane w przód. Stopy złączone, ciężar równomiernie rozłożony na obydwu stopach.

Uda i piszczele skręcone lekko do środka. Plecy proste, brzuch napięty, klatka piersiowa wysoko, barki luźne i opuszczone. Oddychać miarowo.



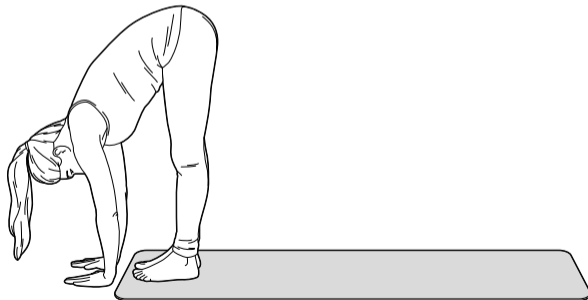
## **1. Namaste - pozycja powitania**

Wypuścić powietrze. Złożyć dłonie przed klatką piersiową, łokcie przylegają do tułowia.



## 2. Samasthiti – pozycja góry z uniesionymi dłońmi

Wziąć wdech. Wyciągnąć ręce do góry, wnętrza dłoni pozostają złączone, wzrok podąża za dłońmi, barki pozostają rozluźnione.



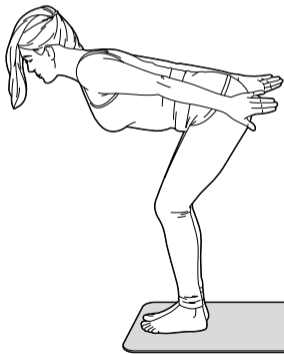
## 3. Uttanasana – skłon w przód

Wypuścić powietrze. Przenieść dłonie na podłogę, w miarę możliwości położyć je całą powierzchnią na podłożu (alternatywnie: dotknąć podłogi czubkami palców), kolana pozostają maksymalnie wyprostowane.



#### 4. Ardha Uttanasana - pozycja stołu

Wziąć wdech. Unieść tułów, aż będzie ułożony równoległe do podłogi; spojrzenie skierowane na podłogę, plecy proste, kolana lekko ugięte.



#### 5. Uttanasana - skłon w przód

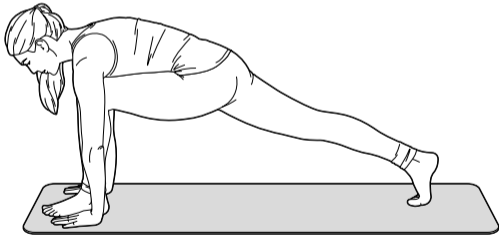
Wypuścić powietrze. Powrócić do skłonu w przód.



## 6. Ashva Sanchalanasana - pozycja wykroku

Wziąć wdech.

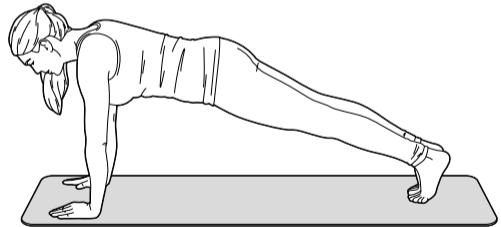
Prawą stopę przenieść jak najdalej do tyłu. Klatkę piersiową wyciągnąć do przodu. Barki ściągnąć w dół i do tyłu; barki znajdują się nad nadgarstkami, a dłonie leżą obok przedniej stopy.



## 7. Phalakasana - deska

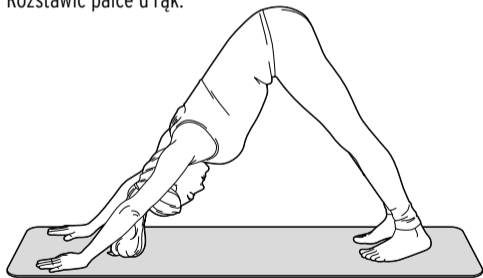
Wstrzymać oddech.

Lewą stopę również przenieść jak najdalej do tyłu. Plecy są proste, brzuch napięty.



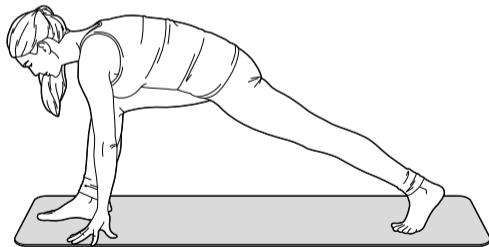
## 8. Adho Mukha Shvanasana – pies z głową w dół

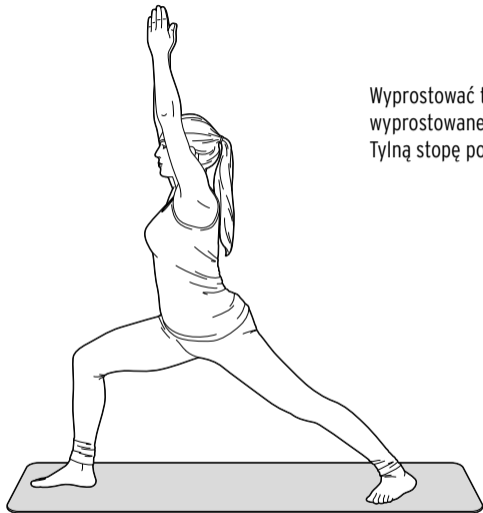
Wypuścić powietrze. Podciągnąć wyprostowane nogi. Prostując łokcie, wypchnąć ciało w górę i do tyłu. Kość ogonową przesunąć w górę, opuścić pięty i wyprostować nogi w kolanach, aż tułów i nogi utworzą trójkąt. Głowa znajduje się pomiędzy ramionami w jednej linii z tułowiem. Spojrzenie skierować na stopy. Rozstawić palce u rąk.



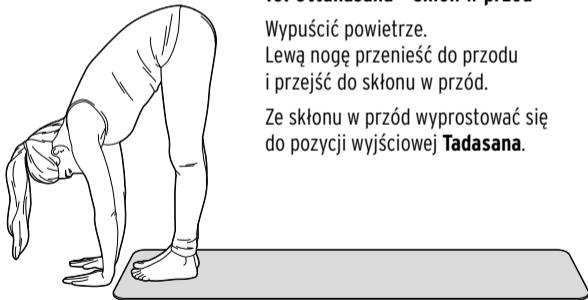
## 9. Virabhadrasana I – pozycja wojownika I

Wziąć wdech. Prawą nogę postawić z przodu obok dłoni, tylna noga pozostaje wyprostowana. Tułów przesunąć do przodu, wzrok skierować na podłogę. Rozpostarte palce rąk opierają się opuszkami na podłodze, ręce wyprostowane.





Wyprostować tułów, spojrzenie w przód, wyciągnąć wyprostowane ręce do góry, wnętrza dłoni stykają się. Tylną stopę postawić lekko pod kątem.



## 10. Uttanasana - skłon w przód

Wypuścić powietrze.

Lewą nogę przenieść do przodu i przejść do skłonu w przód.

Ze skłonu w przód wyprostować się do pozycji wyjściowej **Tadasana**.



## 0. Tadasana - pozycja góry

Pozycja wyjściowa:

stać prosto, spojrzenie skierowane w przód. Stopy złączone, ciężar równomiernie rozłożony na obydwu stopach.

Uda i piszczele skrzyżowane lekko do środka.

Plecys proste, brzuch napięty, klatka piersiowa wysoko, barki luźne i opuszczone.

Oddychać miarowo.

## Wskazówki dotyczące czyszczenia

- W razie potrzeby można przetrzeć matę wilgotną ściereczką. Po umyciu odłożyć matę treningową do wyschnięcia na powietrzu w temperaturze pokojowej. Nie kłaść maty na grzejniku/kaloryferze ani nie suszyć za pomocą suszarki do włosów itp.!
- Przechowywać matę w chłodnym i suchym miejscu. Chronić ją przed działaniem promieni słonecznych oraz spiczastymi, ostrymi i szorstkimi przedmiotami i powierzchniami.
- Matę należy zawsze przechowywać w stanie zwiniętym. Nigdy jej nie zaginać ani nie składać.
- Nie kłaść produktu na delikatnych meblach lub podłogach. Nie można całkowicie wykluczyć, że niektóre lakiery, tworzywa sztuczne lub środki do pielęgnacji mebli lub podłogi mogą wejść w agresywną reakcję z tworzywem produktu i rozmiękczyć je. Aby uniknąć niepożądanych śladów, należy przechowywać produkt np. w odpowiednim pojemniku.

- Materiał: wysokiej jakości tworzywo sztuczne (PCV)
- Wymiary: ok. 1700 x 600 x 4 mm (dł. x szer. x wys.)



Ze względów produkcyjno-technicznych przy pierwszym rozpakowaniu produktu może wydzielać się lekki zapach. Zjawisko to jest całkowicie nieszkodliwe. Rozpakować produkt i odczekać, aż się wywietrzy. Po niedługim czasie zapach zniknie. Należy zadbać o wystarczającą wentylację pomieszczenia! Podczas transportu mata była przez dłuższy czas bardzo ściśle zrolowana. Po rozpakowaniu należy pozostawić ją rozłożoną przez ok. 24 godziny.