

Ćwiczenia automasażu

Drodzy Klienci!

Przyczyną bólów i skurczy mięśni są często sklejone lub stwardniałe powięzi.

Co to są powięzi?

Powięzi to błony zbudowane z tkanki łącznej, które utrzymują w jedności całe ciało, tworząc sieć otulającą i napinającą poszczególne jego elementy (kości, mięśnie i organy). Bóle powodują w pierwszej linii elastyczne powięzi, które otulają nasze mięśnie i konsolidują ich włókna. Jeżeli powięzi te ulegną sklejeniu lub stwardnieniu, wówczas mięsień nie może się prawidłowo rozciągać, gdyż zakres jego ruchu jest ograniczony.

W rozluźnieniu powięzi i przywróceniu im właściwej elastyczności może na przykład pomóc automasaż z użyciem piłek do masażu. Mięśnie zostają wówczas rozluźnione i rozciągnięte, poprawia się ich ukrwienie, a tym samym zaopatrzenie w tlen, a ponadto poprawia się samopoczucie użytkownika. Automasaż z użyciem specjalnych przyrządów do masażu powięzi może być też stosowany w ramach rozgrzewki przed uprawianiem sportu, a także rozluźnienia po zakończeniu treningu.

Podwójna piłka do masażu (duoball) doskonale nadaje się do masażu mięśni wzdłuż kręgosłupa i okolic szyi. Pojedyncza piłka do masażu umożliwia celową aktywację poszczególnych punktów spustowych, które normalnie są trudno dostępne.

Życzymy Państwu wielu chwil relaksu i dobrego samopoczucia!

Zespół Tchibo

Dla bezpieczeństwa użytkownika

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

Piłki do masażu są przeznaczone do automasażu, zapewniającego poprawę samopoczucia na co dzień. **Nie** są one przeznaczone do celów medycznych ani terapeutycznych.

Piłki do masażu są przeznaczone do użytku domowego. Nie nadają się do zastosowań komercyjnych w branży sportowej ani w ośrodkach medyczno-terapeutycznych.

NIEBEZPIECZEŃSTWO dla dzieci

- Materiały opakowaniowe trzymać z dala od dzieci. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo uduszenia!
- Piłki do masażu nie są zabawką i muszą być przechowywane w miejscu niedostępnym dla małych dzieci.

Na co trzeba zwrócić uwagę podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń

- Podczas wszystkich ćwiczeń należy zachować wyprostowaną postawę i równowagę – nie wyginać kręgosłupa w stronę brzuszną! W pozycji stojącej nogi powinny być lekko ugięte w kolanach. Zwrócić uwagę na to, aby nie napinać mięśni. Ćwiczenia mają służyć ich rozluźnieniu.
- Ćwiczenia należy wykonywać w równomiernym, spokojnym tempie.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy równomiernie oddychać.
- Należy wsłuchać się w swój organizm! Prowadzić piłkę po swoich mięśniach w taki sposób, aby jej nacisk był odczuwany jako przyjemny i poprawiający samopoczucie. Nie używać jej w obszarach ciała, w których użytkownik odczuwa dyskomfort podczas rolowania piłki. Należy zachować szczególną ostrożność podczas rolowania piłki w okolicy szyi!
- Użytkownik powinien uzależnić wybór piłki do masażu (podwójna z wypustkami lub pojedyncza bez wypustek) od tego, która piłka jest odczuwana jako bardziej przyjemna podczas użycia na danym obszarze ciała. Poniżej przedstawiamy jedynie zalecenia. Należy wsłuchać się w swój organizm.
- Dane ćwiczenie należy wykonywać dopóty, dopóki jest ono odczuwane jako przyjemne. Nie należy przesadzać z ćwiczeniami – kilka minut wystarczy.
- Wskazówka: W razie potrzeby więcej różnych ćwiczeń i informacji można znaleźć w internecie.

Ważne wskazówki

- Jeśli dzieci mają zostać dopuszczone do użytkowania piłek do masażu, należy je poinstruować w zakresie prawidłowego użycia tego produktu i nadzorować przebieg ćwiczeń dziecka. Piłki do masażu nie są zabawką. Nieprawidłowo prowadzony trening może spowodować urazy ciała.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież.
- Aby zapewnić sobie stabilną i bezpieczną pozycję, nie należy wykonywać ćwiczeń na stojąco w skarpetach, tylko w twardym obuwiu sportowym z antypoślizgową podeszwą.
- Ćwiczenia na podłodze należy wykonywać na twardym i gładkim podłożu, które się nie ugina i na którym piłka do masażu dobrze się toczy. Nie do końca sprawdzają się tu grube dywany, miękkie maty do fitnessu itp. W razie potrzeby należy podłożyć cienką matę do jogi.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan piłek do masażu. Jeżeli wykazują one uszkodzenia, należy zaprzestać ich użycia.

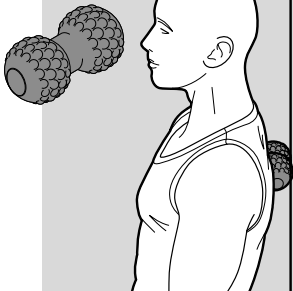
Zaleca się konsultację z lekarzem!

- **Przed rozpoczęciem automasażu użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem. Należy zapytać o zalecaną intensywność ćwiczeń.**
- W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.
- W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. noszenie rozrusznika serca, ciąża, choroby zapalne stawów lub ścięgien, zatrzymanie płynów w rękach lub nogach, czy też dolegliwości ortopedyczne, a także po operacjach chirurgicznych należy skonsultować automasaż z lekarzem.
- W przypadku osłabienia żył/schorzeń tkanki łącznej, pajączków naczyńowych lub zylaków masaż nóg **8/9/10** powinny być wykonywane tylko z niewielkim naciskiem i nie na całej długości mięśnia, lecz w mniejszych odcinkach. W takich przypadkach zaleca się masaż tylko **w kierunku serca**, a nie w przeciwnym kierunku. Rodzaj i zakres masażu należy omówić z lekarzem.
- Należy natychmiast przerwać masaż i skontaktować się z lekarzem, jeśli wystąpi jeden z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, duszności lub ból w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie ćwiczeń konieczne jest również w przypadku bólu w stawach i mięśniach.
- Produkt nie nadaje się do masażu/treningu terapeutycznego!

Użytkowanie

Wiele ćwiczeń można wykonywać zarówno w pozycji stojącej, jak i leżącej. Warto wypróbować, która pozycja jest dla użytkownika bardziej komfortowa.

4./5.



Przykład:
Oprzeć się o ścianę.
Umieścić podwójną piłkę do masażu tuż poniżej łopatkki lub w okolicy lędźwiowej, **po obu stronach kręgosłupa**.
Masować mięśnie, poruszając tułowiem w górę i w dół po ścianie (ruch powinien być wyprowadzony z nóg).

Pielęgnacja

- ▷ W razie potrzeby przetrzeć piłki do masażu wilgotną szmatką. Nie używać ostrych środków czyszczących ani ostrych lub rysujących powierzchnię przedmiotów.
- ▷ Po umyciu pozostawić piłki do masażu do wyschnięcia na powietrzu w temperaturze pokojowej. Nie kłaść ich na grzejniku/kaloryferze ani nie suszyć za pomocą suszarki do włosów itp.!
- ▷ Piłki do masażu przechowywać w chłodnym i suchym miejscu. Chronić je przed działaniem promieni słonecznych oraz spiczastymi, ostrymi i szorstkimi przedmiotami i powierzchniami.



www.tchibo.pl/instrukcje

Made exclusively for:

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

1. Kark

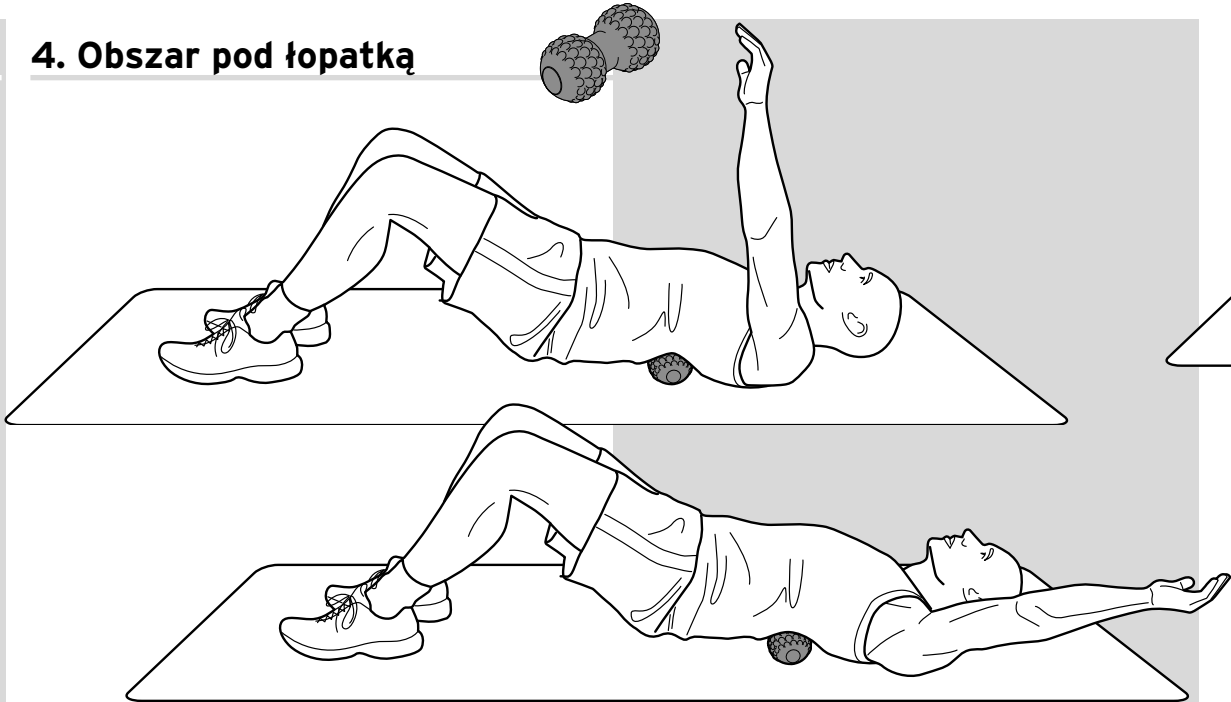
Oprzeć się o ścianę, tak aby podwójna piłka do masażu znajdowała się na wysokości karku **po obu stronach kręgosłupa**.

Masować mięśnie karku, rolując tułów na piłce w górę i w dół (ruch powinien być wyprowadzony z nóg). Nie podciągać przy tym barków do góry.

Uwaga! Nie należy masować bezpośrednio na kręgosłupie!

Alternatywnie można położyć się na plecach i podłożyć piłkę duoball pod kark.

4. Obszar pod łopatką



Umieścić podwójną piłkę do masażu centralnie pod górną częścią pleców. Znaleźć pozycję, która będzie odczuwana jako przyjemna. Nie wyginać przy tym za bardzo kręgosłupa w stronę brzuszną.

Powoli rolować tułów do tyłu i do przodu na podwójnej piłce do masażu. Zmieniać nacisk poprzez naprzemienne wyciąganie ramion w bok, do góry i nad głowę.

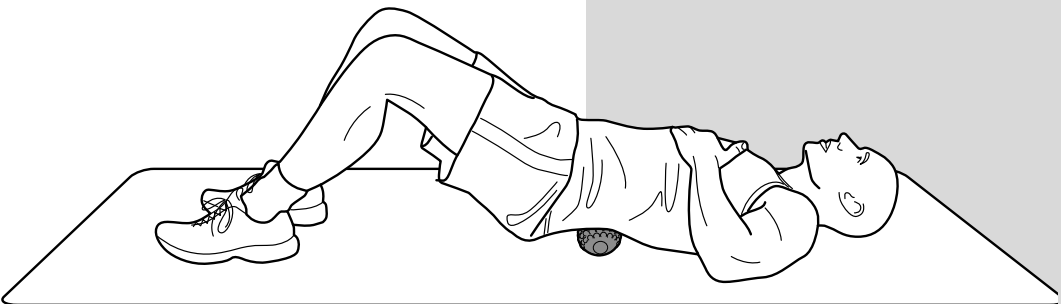
Uwaga! Nie należy masować bezpośrednio na kręgosłupie!

Ćwiczenie to można również wykonać w pozycji stojącej – stanąć przy ścianie z podwójną piłką do masażu i poruszać tułowiem w górę i w dół (patrz rysunek z lewej strony w rozdziale „Użytkowanie”).

5. Okolice lędźwi

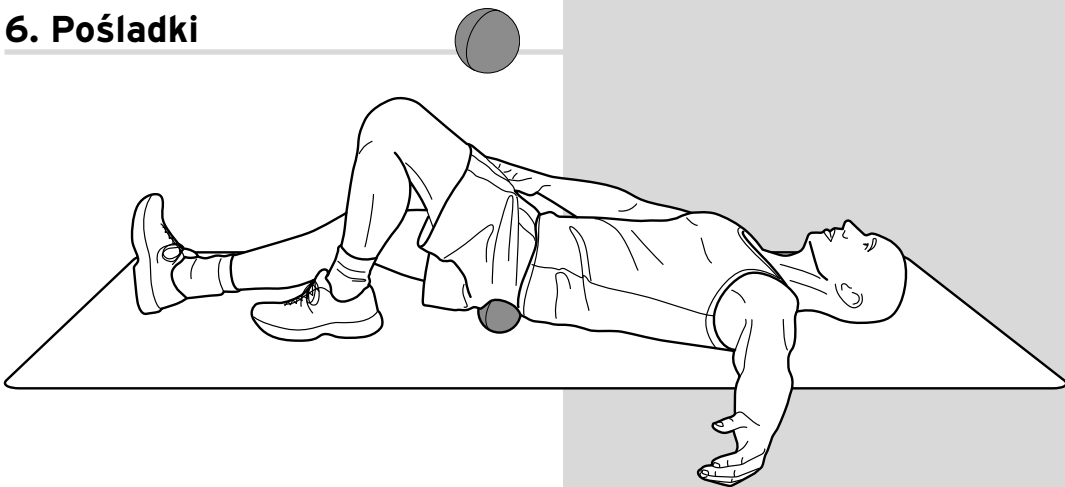
Umieścić podwójną piłkę do masażu centralnie pod plecami w okolicy lędźwiowej kręgosłupa. Znaleźć przy tym pozycję, która będzie odczuwana jako przyjemna. Nie wyginać za bardzo kręgosłupa w stronę brzuszną. Masować mięśnie okolicy lędźwiowej, powoli rolując tułów do tyłu i do przodu na podwójnej piłce do masażu.

Uwaga! Nie należy masować bezpośrednio na kręgosłupie!



Ćwiczenie to można również wykonać w pozycji stojącej – stanąć przy ścianie z podwójną piłką do masażu i poruszać tułowiem w górę i w dół (patrz rysunek z lewej strony w rozdziale „Użytkowanie”).

6. Pośladki



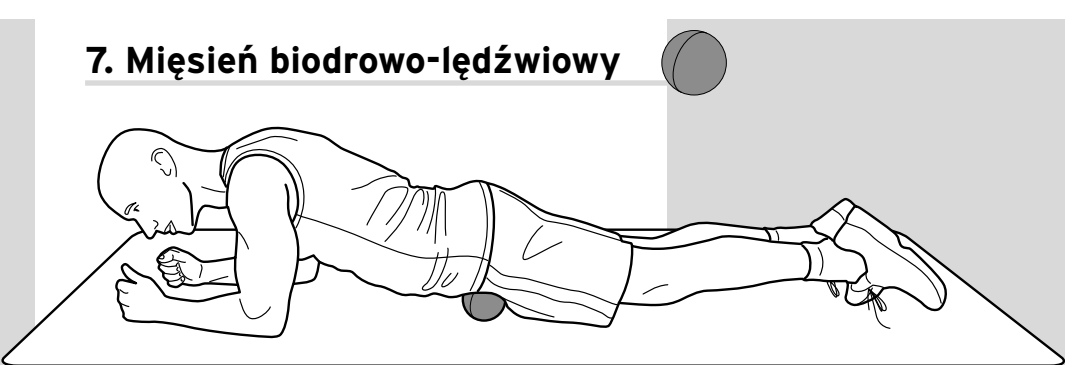
Położyć się pośladkami na piłce. Nie wyginać przy tym kręgosłupa w stronę brzuszną.

Masować mięśnie pośladków, rolując biodra na piłce wolnymi, lekko okrężnymi ruchami.



Wariant ćwiczenia: usiąść na podwójnej piłce do masażu, jak pokazano na rysunku, i poruszać się do przodu i do tyłu.

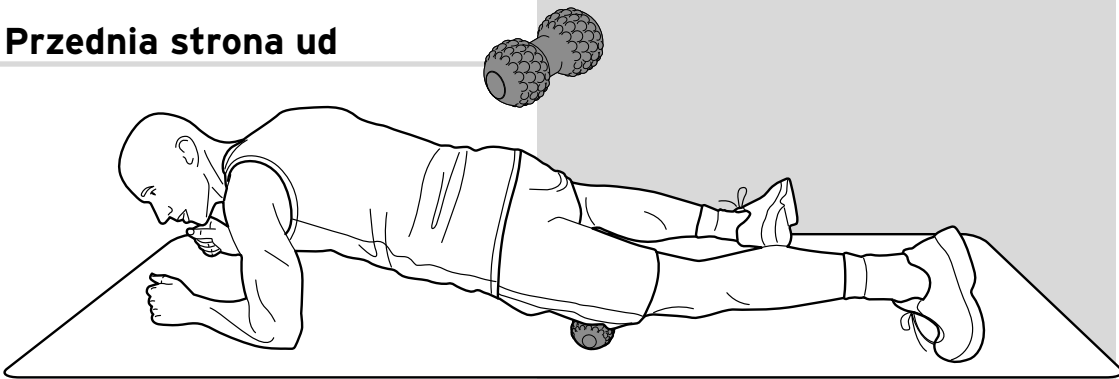
7. Mięsień biodrowo-lędźwiowy



Położyć się pachwiną na piłce. Nie wyginać przy tym kręgosłupa w stronę brzuszną.

Masować mięsień biodrowo-lędźwiowy, rolując biodra na piłce wolnymi, lekko okrężnymi ruchami.

8. Przednia strona ud



Położyć się udem na podwójnej piłce do masażu. Nie wyginać przy tym kręgosłupa w stronę brzuszną.

Masować udo, powoli rolując podwójną piłkę do masażu do tyłu i do przodu.

9. Tylna strona uda i goleni



Umieścić pojedynczą/podwójną piłkę do masażu pod udem lub goleniem, jak pokazano na rysunku, i powoli przesuwając nogę do przodu i do tyłu na piłce do masażu.

10. Wewnętrzna strona goleni

Toczyć piłkę z lekkim naciskiem po wewnętrznej stronie goleni.

Uwaga! Nie należy masować bezpośrednio na kości piszczelowej!

11. Stopa

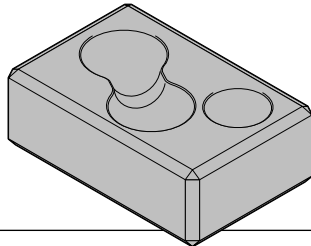
W pozycji stojącej lub siedzącej postawić stopę na piłce i rolować ją do przodu i do tyłu, wykonując lekko okrężne ruchy.





Plakat treningowy

pl



Drodzy Klienci!

Joga to pierwotnie jeden z systemów filozofii indyjskiej, który obejmuje zarówno ćwiczenia duchowe, jak i fizyczne, tworzące całościową koncepcję. Istnieje wiele różnych szkół jogi, kładących nacisk na różne aspekty – medytację, koncentrację umysłową i duchowość według nauczania hinduizmu i buddyzmu lub na ćwiczenia fizyczne w połączeniu z praktykami oddechowymi i psychologią zachodnią – taka joga jest praktykowana w ramach większości oferowanych kursów jogi. Wszystkie szkoły są zgodne co do tego, że joga oddziałuje na ciało, umysł i duszę. Praktykowanie jogi pozwala się odprężyć i osiągnąć wewnętrzny spokój. Oprócz bezpośrednich efektów ćwiczeń fizycznych (asan), poprawiających mobilność, koordynację ruchową, siłę, równowagę i koncentrację, joga jako system holistyczny ma również działanie równoważące i uspokajające, a tym samym przeciwdziała skutkom stresu.

Państwa nowy klocek do jogi pomoże Państwu w wykonywaniu ćwiczeń jogi, stabilizując części ciała i umożliwiając w ten sposób dłuższe i bezpieczniejsze utrzymywanie wymagających pozycji. Niniejsza broszura zawiera jedynie krótką instrukcję wykonania przedstawionych pozycji jogi. **Jogi należy się uczyć koniecznie pod okiem wykształconych nauczycieli jogi, aby zawsze uniknąć niebezpiecznych dla zdrowia schematów ćwiczeniowych.** Zespół Tchibo

Dla bezpieczeństwa użytkownika

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

Klocek 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. Ćwiczenia mają na celu odprężenie, poprawę kondycji i samopoczucia. Nie stanowią one zaleceń lekariskich ani terapeutycznych.

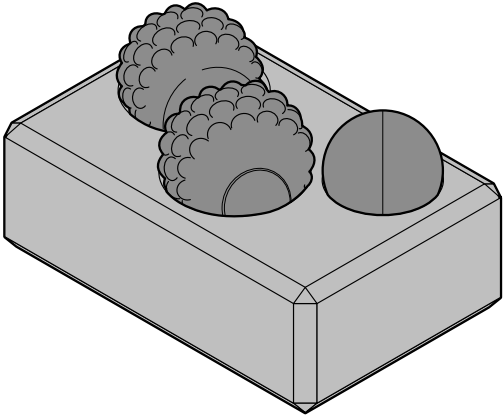
Klocek do jogi jest przeznaczony dla osób o masie ciała nieprzekraczającej 100 kg. Nie należy go przeciążać!

OSTRZEŻENIE – ryzyko obrażeń ciała

- Podczas treningu należy zapewnić sobie wystarczającą przestrzeń do ćwiczeń. 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 korka do jogi. Jeżeli jest on uszkodzony, naderwany lub pęknięty, nie wolno kontynuować jego użytkowania.
- Nie używać korka do jogi do innych celów (nie stawiać na nim innych przedmiotów, nie wykorzystywać go jako podpórki itp.).

Zaleca się konsultację z lekarzem!

- Przed rozpoczęciem ćwiczeń użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, jak intensywny trening będzie najbardziej odpowiedni.**
- W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. noszenie rozrusznika serca, ciąża, choroby zapalne stawów lub ścięgien, dolegliwości ortopedyczne, problemy z ciśnieniem krwi, 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, duszności lub ból w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie treningu konieczne jest również w przypadku pojawienia się bólu w stawach i mięśniach.**
- Produkt nie nadaje się do treningu terapeutycznego!



Kilka informacji na temat ćwiczenia jogi

- Ćwiczenia należy wykonywać w ciepłym, spokojnym miejscu pozbawionym czynników odwracających uwagę.
- Do ćwiczenia należy zakładać luźną, wygodną odzież. Ćwiczenia najlepiej jest wykonywać boso. Koniecznie zwracać przy tym uwagę na stabilną i bezpieczną pozycję stojącą. Nie ćwiczyć boso lub w skarpetach na śliskim podłożu, ponieważ można się poślizgnąć i doznać urazu. Najlepiej wykonywać ćwiczenia np. na antypoślizgowej macie do jogi. Zdejść 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.
- Przed przystąpieniem do ćwiczenia jogi należy przeprowadzić rozgrzewkę. Ćwiczenia należy zawsze kończyć fazą odprężenia, trwającą przynajmniej 5 minut.
- Intensywność ćwiczeń należy dostosować do swoich możliwości fizycznych. Niektóre ćwiczenia wymagają siły i/lub gibkości. Utrzymywać jedną pozycję tylko tak długo, jak udaje się ją wykonać prawidłowo i pewnie. W przypadku obniżenia siły i koncentracji oraz niemożności pewnego utrzymania równowagi należy zakończyć ćwiczenie.
- Nie należy rozciągać mięśni na siłę. Podczas ćwiczeń należy pogłębiać pozycję tylko tak długo, jak są one jeszcze odczuwane jako przyjemne. Zalicza się do tego również lekkie uczucie rozciągania. Jeśli zaczyna być odczuwany ból lub inne dolegliwości, należy natychmiast przerwać ćwiczenia.
- Należy pamiętać o właściwym oddechu – oddychać spokojnie, starać się wydłużyć oddech – zwłaszcza wydechy. Nie wstrzymywać oddechu. Starać się intensywnie wykorzystywać dostępną pojemność płuc. W przypadku stwierdzenia nierównomiernego oddechu należy koniecznie zrobić przerwę w ćwiczeniach. Jest to znak, że obciążenie jest zbyt duże. Należy pamiętać, że w jogie nie chodzi o osiąganie wyników i bicie rekordów. 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 ćwiczeniem jogi, jak i po nim 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:

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

➤ Klocek do jogi można przetrzeć wilgotną szmatką.

UWAGA – ryzyko szkód materialnych:

- Do czyszczenia korka do jogi nie używać żadnych środków czyszczących.
- Przechowywać klocek 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 korka do jogi może wydzielać się lekki zapach. Zjawisko to jest całkowicie nieszkodliwe. Przed pierwszym użyciem pozostawić klocek do wywietrzenia. Po niedługim czasie zapach zniknie.

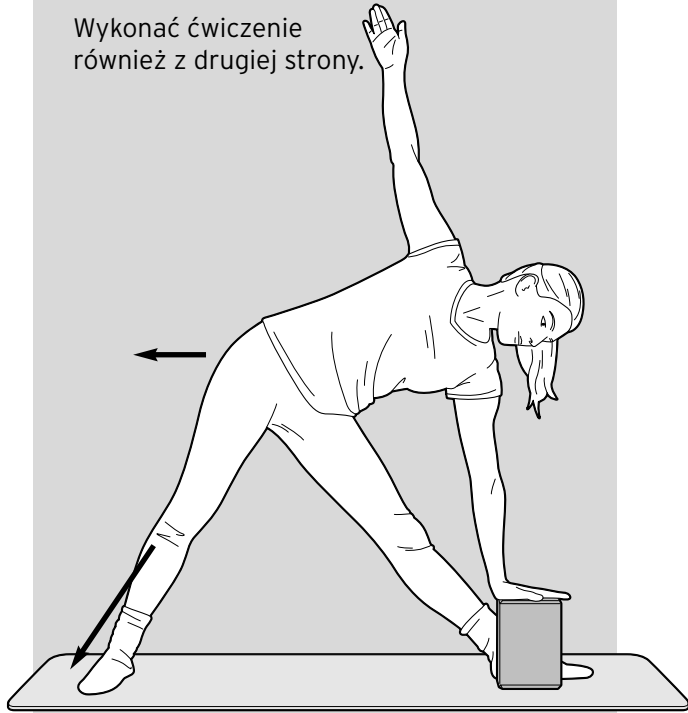
➤ Na czas przechowywania i transportu umieścić piłki do masażu w zagłębieniach korka do jogi.

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 ręką oprzeć się na klocku, drugą ręką wyciągnąć prosto do góry, tak aby obie kończyny górne tworzyły linię.

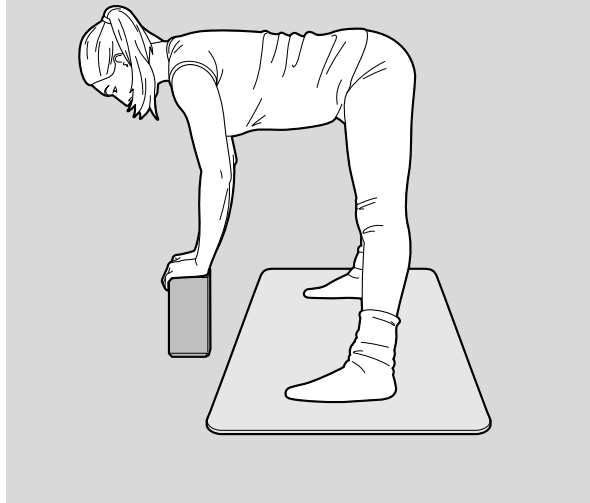
Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.



Rozciąganie wewnętrznej i tylnej strony nóg

Umieścić klocek 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.

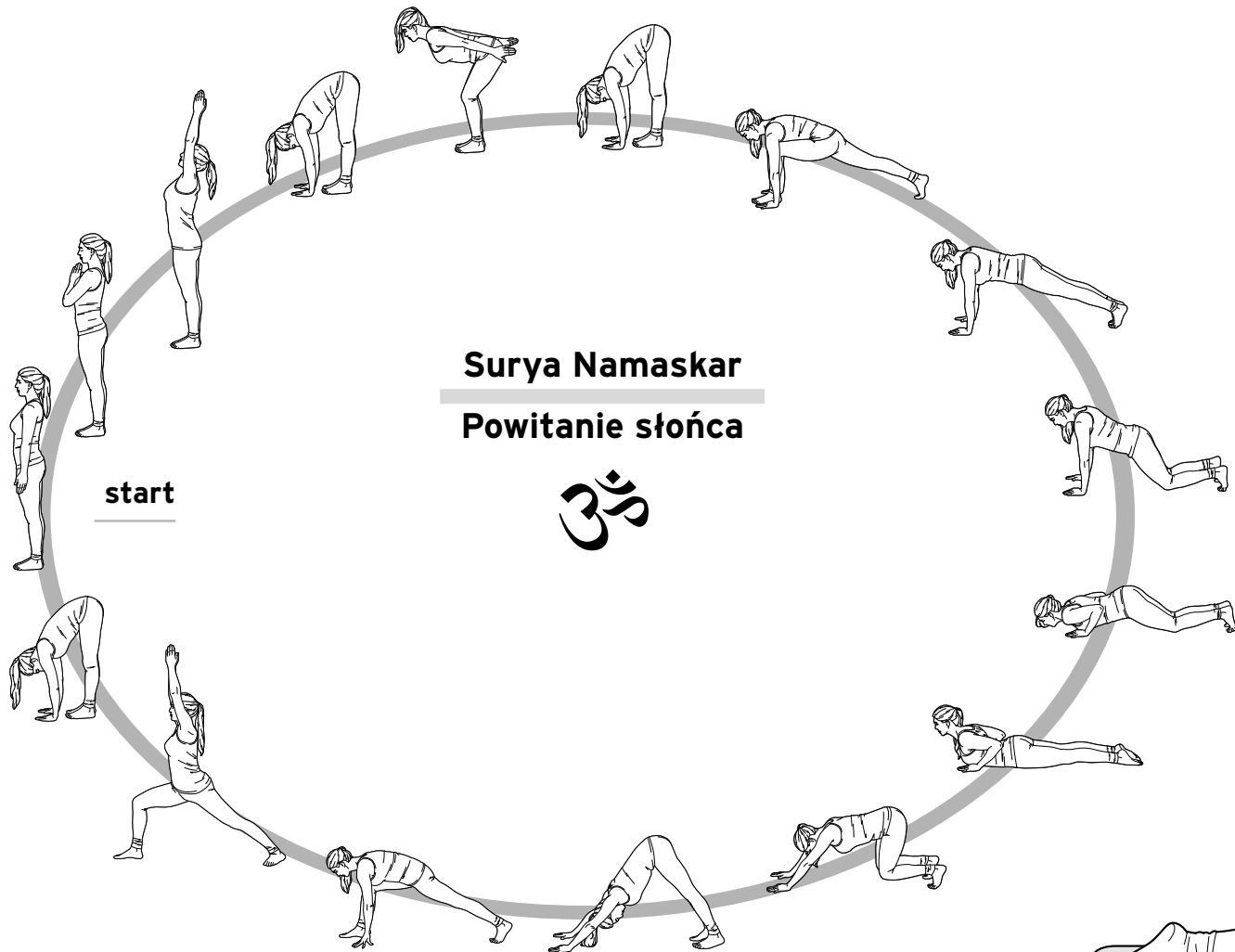
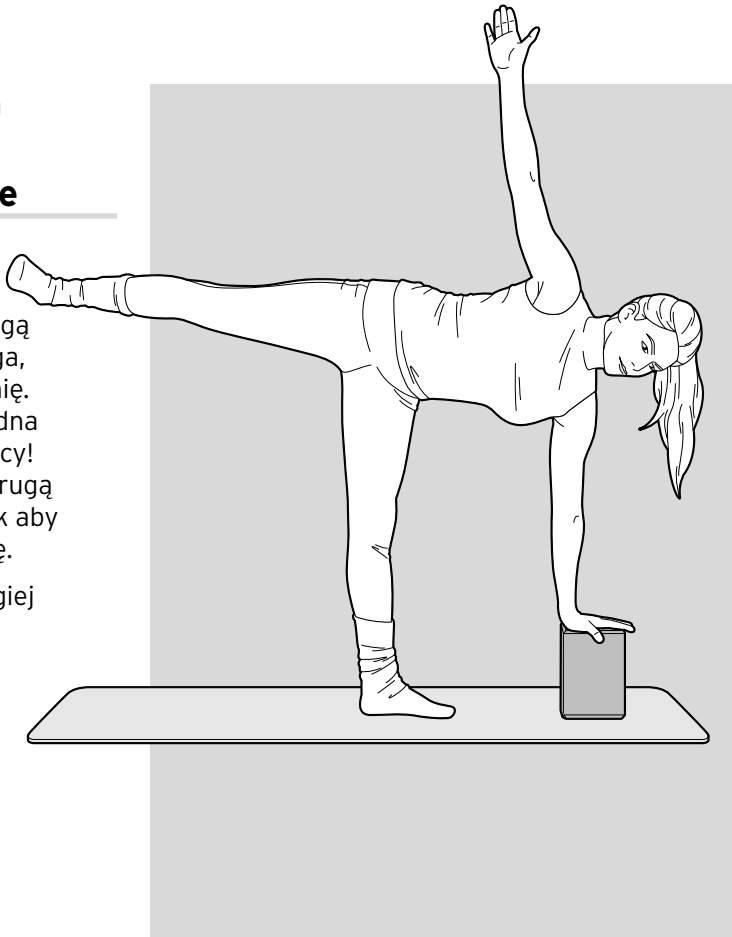
Wykonać taki rozkrok, aby wyraźnie odczuwalne było rozciąganie wewnętrznych oraz tylnych części nóg. Pochylić się do przodu i oprzeć ręce na klocku. Trzymać plecy prosto, wzrok skierowany na podłogę. Nie odchyłać głowy w stronę karku! Rozłożyć ciężar ciała równomiernie na obie nogi i ręce.



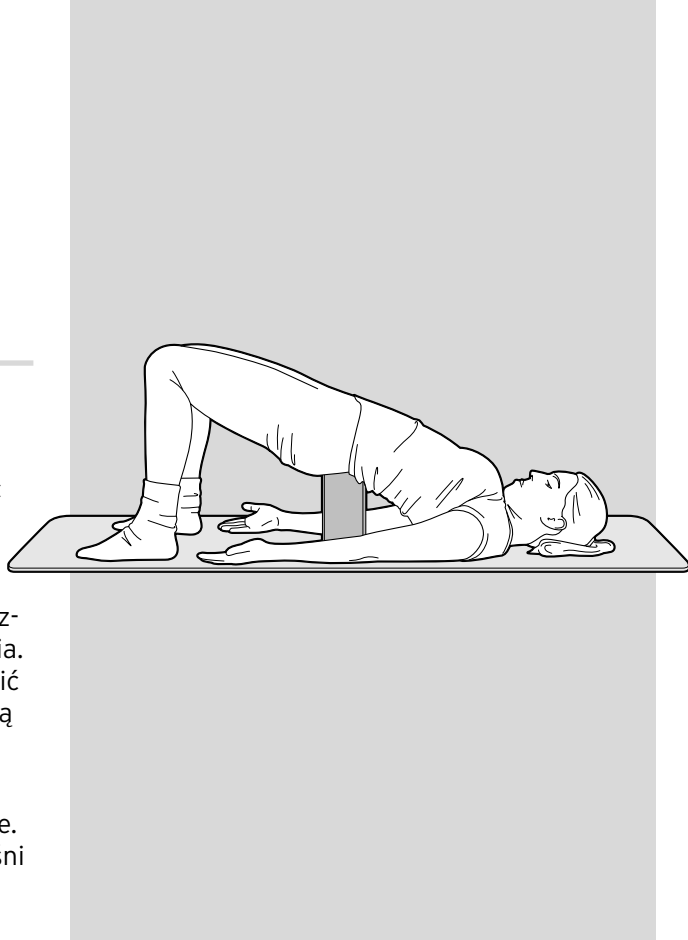
Wzmacnianie bocznych mięśni brzucha i nóg – ćwiczenie równoważne

Stojąc na jednej nodze, unieść drugą nogę w bok, tak aby uniesiona noga, tułów i głowa tworzyły poziomą linię. Kości miednicy leżą równolegle jedna nad drugą – nie przechylać miednicy! Dolną ręką oprzeć się na klocku, drugą ręką wyciągnąć prosto do góry, tak aby obie kończyny górne tworzyły linię.

Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.



Surya Namaskar Powitanie słońca



Rozciąganie bioder

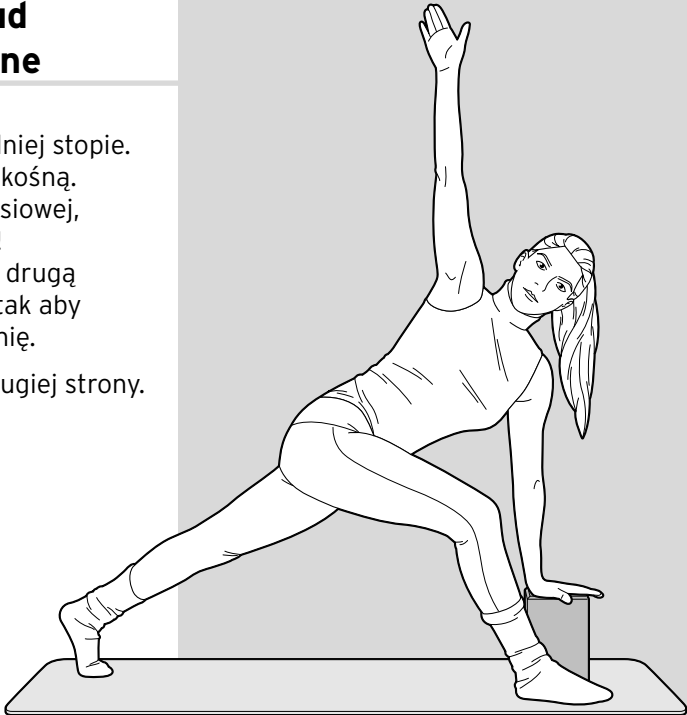
Leżąc na plecach, rozstawić nogi na szerokość bioder, tak aby stopy znajdowały się pod kolanami, a następnie podciągnąć pośladki ku górze, tak aby tułów i uda utworzyły ukośną linię. Ciężar ciała opiera się na barkach i stopach. Położyć głowę luźno na macie, a rozluźnione ręce wyprostować wzdłuż tułowia.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

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

Wzmocnienie mięśni ud – ćwiczenie równoważne

Nogi w wykroku, ciężar na przedniej stopie. Tylne noga i tułów tworzą linię ukośną. Obrócić obszar barku/klatki piersiowej, miednica pozostaje nieruchoma! Dolną ręką oprzeć się na klocku, drugą ręką wyciągnąć prosto do góry, tak aby obie kończyny górne tworzyły linię.

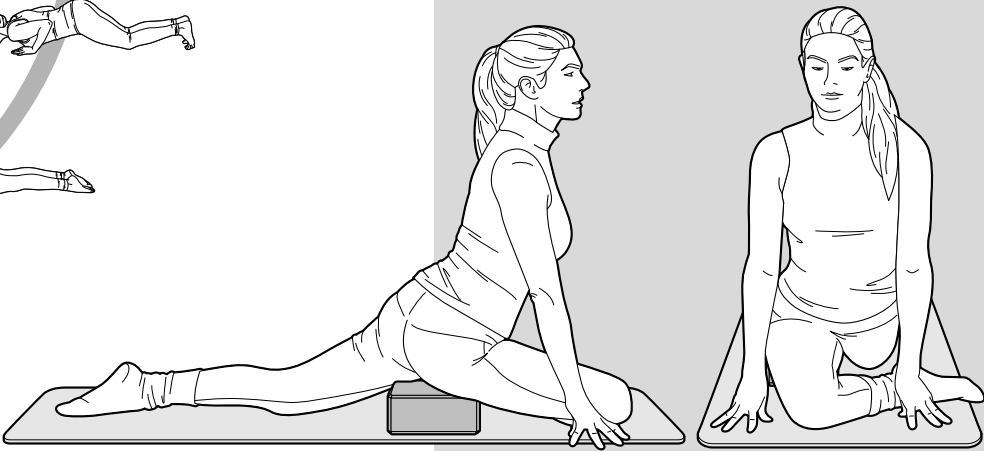
Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.



Rozciąganie przednich mięśni ud i pośladków / Zwiększenie mobilności bioder i nóg

Usiąść na klocku, jedna noga przed tułowiem w pozycji „siadu po turecku”, druga wyprostowana do tyłu. Uwaga! Nie opierać się na tylnym kolanie! Tułów wyprostowany, spojrzenie na wprost. Lekko podeprzeć się z przodu rękoma. Ciężar ciała opiera się głównie na pośladkach.

Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.



Rozciąganie mięśni barków i rąk

Usiąść na bloku po turecku, kolana skierować w dół. Spleść ręce za plecami, zahaczyć palce dłoni. Obie dłonie powinny znajdować się jedna nad drugą w jednej linii z kręgosłupem. Głowę trzymać prosto, spojrzenie na wprost.

Wskazówka:
Jeśli nie można spleść rąk, należy posłużyć się pasem do ćwiczeń jogi, zwykłym paskiem lub paskiem do walizek itp.

