Tchibo GmbH D-22290 Hamburg • 102135AB6X6IX • 2019-07

Plakat treningowy

pl

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

Numer artykułu: 382 003

Państwa nowa mata do jogi jest wyjątkowo wytrzymała i dzięki zastosowaniu cienkiego, ale jednocześnie ciężkiego materiału po rozwinięciu dobrze przylega do podłogi.

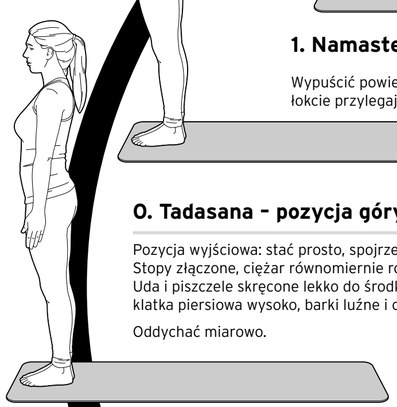
Wskazówki bezpieczeństwa

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

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

Surya Namaskar

Powitanie słońca



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.

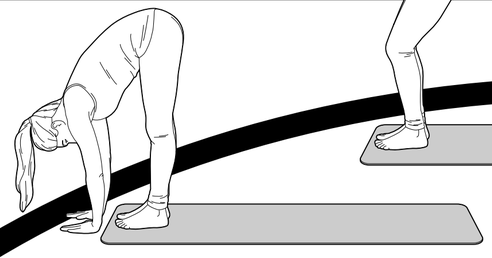


1. Namaste – pozycja powitania

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

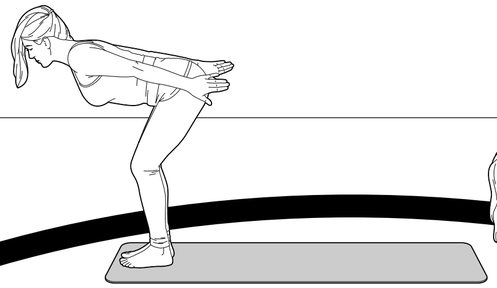
2. Samasthiti – pozycja góry z uniesionymi dłońmi

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



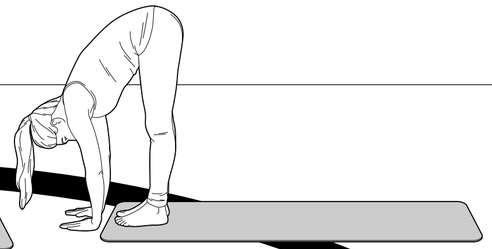
3. Uttanasana – skłon w przód

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



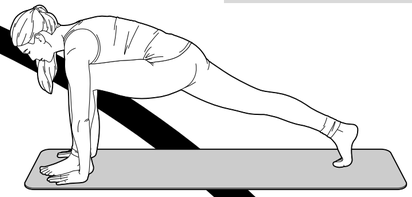
4. Ardha Uttanasana – pozycja stołu

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



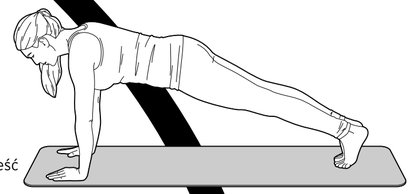
5. Uttanasana – skłon w przód

Wypuścić powietrze.
Powrócić do skłonu w przód.



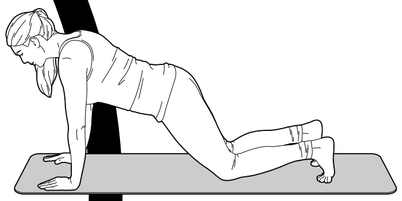
6. Ashva Sanchalanasana – pozycja wykroku

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.



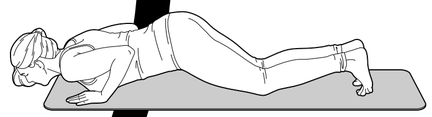
7. Phalakasana – deska

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



Przejście do pozycji kija z kolanami postawionymi na podłodze:
Postawić kolana na podłodze...

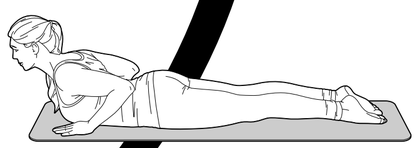
(Zaawansowani mogą opuścić tułów, przechodząc z deski do pozycji kija, bez opuszczania kolan na podłodze.)



8. Chaturanga Dandasana – pozycja kija

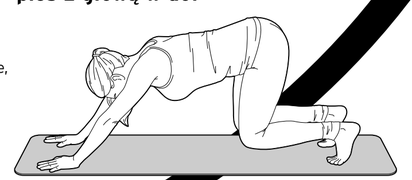
... zgiąć ręce w łokciach i opuścić tułów do podłodze.

Wypuścić powietrze. Ramiona ściśle przylegają do tułowia, łokcie są skierowane do tyłu. Spojrzenie skierować na podłogę.



9. Bhujangasana – kobra

Wziąć wdech. Nogi z tyłu wyprostowane, miednica osiada na macie. Podnieść tułów, klatka piersiowa ciągnie do przodu, a barki do tyłu.
Spojrzenie skierować w przód.

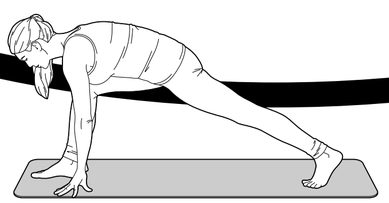


10. Adho Mukha Shvanasana – pies z głową w dół

Wypuścić powietrze. Postawić stopy na palcach, kolana unoszą się z podłogi. Spojrzenie przenieść w dół. Prostując łokcie, wypchnąć ciało w górę i do tyłu...

... kość guziczną 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. Rozpostrzeć palce u rąk.

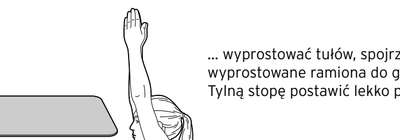




11. Virabhadrasana I – pozycja wojownika I

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, łokcie wyprostowane...

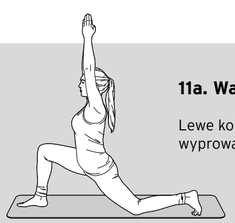
... wyprostować tułów, spojrzenie w przód, wyciągnąć wyprostowane ramiona do góry, wnętrza dłoni stykają się. Tylną stopę postawić lekko pod kątem.



12. 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, **Tadasany**.



11a. Wariant – pozycja wojownika I

Lewe kolano opuścić na podłogę i z tej pozycji wyprowadzić tułów do pozycji wojownika.

Kilka informacji na temat ćwiczenia jogi

- Ćwiczenia należy wykonywać w ciepłym, cichym i spokojnym miejscu, jednak nie bezpośrednio na słońcu.
- Do ćwiczenia należy zawsze zakładać luźną, wygodną odzież. Ćwiczenia wykonywać zawsze boso. Zdjąć i odłożyć zegarek oraz biżuterię.
- Po niewielkim posiłku 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.
- Intensywność ćwiczeń należy dostosować do własnych 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 świadomie. Jogę należy ćwiczyć od 2 do 5 razy w tygodniu.
- Przed przystąpieniem do właściwych ćwiczeń należy przeprowadzić rozgrzewkę. Ćwiczenia zawsze kończyć fazą odprężenia, trwającą od 5 do 15 minut.
- 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. Należy jednak natychmiast zakończyć ćwiczenie, jeżeli wystąpią zawroty głowy, ból lub inne dolegliwości. Ćwiczenia przynoszą efekt nawet wówczas, gdy ćwiczący ich jeszcze w pełni nie opanował.
- Należy pamiętać o właściwym oddechu i 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. Niemiarowy oddech jest oznaką spadku ogólnej koncentracji. Pamiętać, że joga nie jest sportem wyczynowym. Użytkownik powinien sam określić sobie tempo oraz stopień wysiłku podczas ćwiczeń.

Ćwiczenia fitnes

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

Mata do jogi służy jako podłoże podczas ćwiczeń w warunkach domowych. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych w branży sportowej ani w ośrodkach medyczno-terapeutycznych.

Na co trzeba zwrócić uwagę podczas treningu

- Nie należy ćwiczyć bezpośrednio po jedzeniu. Po posiłku odczekać 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 zwiększać liczbę powtórzeń do 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 zrobić wdech. W momencie wymagającym największego wysiłku należy zrobić wydech.
- 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 zbytnio forsować. Każde ćwiczenie należy wykonywać tak długo, na ile pozwala Państwa kondycja fizyczna. Jeśli podczas wykonywania danego ćwiczenia wystąpią jakiekolwiek dolegliwości lub ból, należy natychmiast przerwać to ćwiczenie.**
- Zaleca się poproszenie doświadczonego trenera fitnesu o to, aby zaprezentował prawidłowe wykonywanie ćwiczeń.

Ważne wskazówki

Zaleca się konsultację z lekarzem!

- **Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy 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, 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!

NIEBEZPIECZEŃSTWO odniesienia obrażeń ciała

- Materiały opakowaniowe trzymać z dala od dzieci. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo uduszenia!
- Mata ani sznurek do przenoszenia nie są zabawkami i małe dzieci nie mogą mieć do nich dostępu. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo uduszenia.
- Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie przewietrzane. Unikać jednak przeciągów.
- Nie nosić żadnej biżuterii (np. pierścionków, bransoletek). Może ona spowodować obrażenia ciała lub uszkodzić matę do fitnesu.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież.
- Podłoże 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 do fitnesu. Jeżeli wykazuje ona uszkodzenia, należy zaprzestać ona używania.

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

(zobacz ostatnia kolumna z prawej strony)

Pielęgnacja

- ▷ 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.!
- ▷ Matę należy zawsze przechowywać w stanie zwiniętym. Nigdy jej nie zaginać ani nie składać.
- ▷ Przechowywać matę w chłodnym i suchym miejscu. Chronić ją przed działaniem promieni słonecznych oraz spiczastymi, ostrymi i szorstkimi przedmiotami i powierzchniami.
- ▷ 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 reakcję z tworzywem produktu i go rozmiękczyć. Aby uniknąć niepożądanych śladów, należy przechowywać produkt np. w odpowiednim pojemniku.

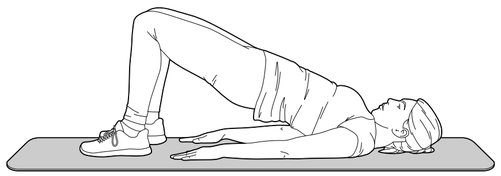
Materiał:	Wysokiej jakości tworzywo sztuczne (PVC) o bardzo dużej gęstości, wyjątkowo wytrzymałe i trwałe
Wymiary:	ok. 1700 x 600 x 6,0 mm (dł. x szer. x wys.)
Masa:	ok. 2400 g

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.

1. Pośladki + tylne mięśnie nóg

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach na podłodze, nogi ugięte w kolanach, stopy postawione na podłodze, stopy rozstawione mniej więcej na szerokość bioder. Ręce wzdłuż tułowia. Brzuch i pośladki napięte.

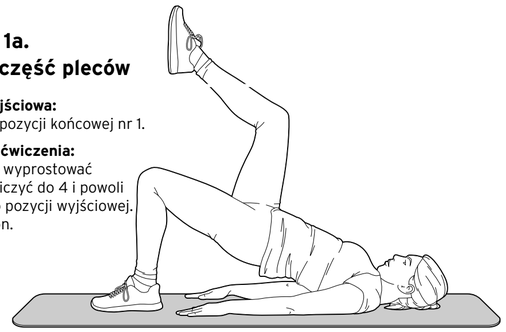
Wykonanie ćwiczenia:
Biodra wypchnąć do góry tak, aby tułów i uda były w jednej linii. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



Wariant 1a. + dolna część pleców

Pozycja wyjściowa:
Pozostać w pozycji końcowej nr 1.

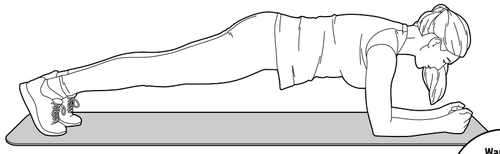
Wykonanie ćwiczenia:
Jedną nogę wyprostować do góry. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Zmiana stron.



2. Tułów, brzuch, barki + ręce

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

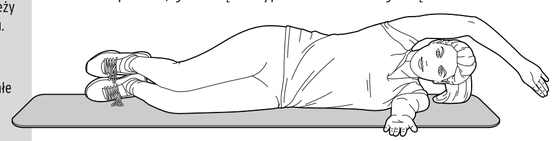
Wykonanie ćwiczenia:
Utrzymać tę pozycję możliwie jak najdłużej.



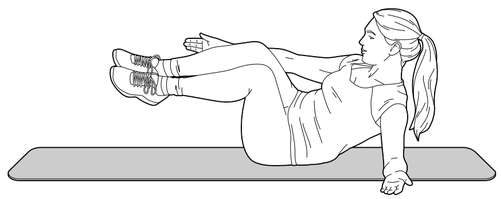
Wariant ćwiczenia: Jedną nogę prowadzić na zmianę do przodu.

3. Ukośne mięśnie brzucha

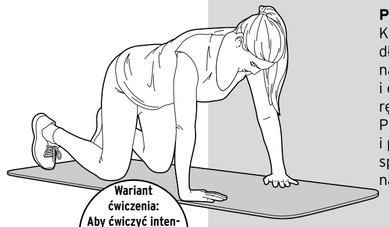
Pozycja wyjściowa: Leżenie na boku, nogi zgięte w kolanach. Dolna ręka wyciągnięta do przodu, górna ręka wyprostowana nad głową.



Wykonanie ćwiczenia:
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



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

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

W przypadku odczuwania bólu kolan należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.

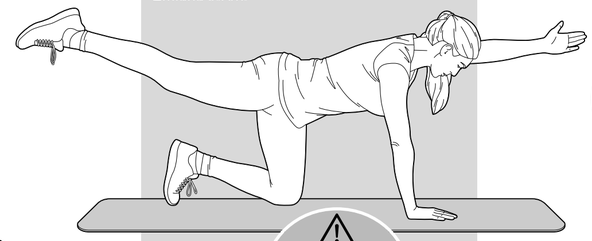
Wykonanie ćwiczenia:
Obniżyć tułów, plecy pozostają proste, łokcie blisko tułowia. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



5. Tułów, brzuch, barki, ramiona, pośladki + tylne mięśnie nóg

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



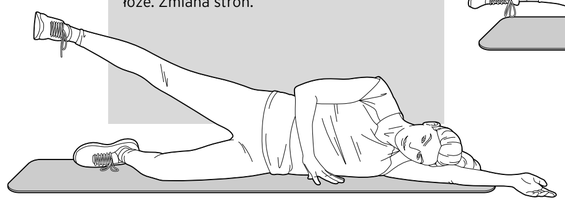
W przypadku odczuwania bólu kolan należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.

6. Zewnętrzne mięśnie ud

Pozycja wyjściowa: Leżenie na boku na podłodze, jedna ręka oparta na podłożu przed tułowiem. Plecy proste, brzuch i pośladki napięte.



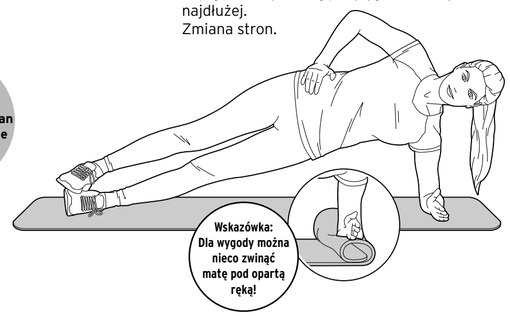
Wykonanie ćwiczenia:
Wyprostowaną górną nogę powoli unieść jak najwyżej. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej, bez opierania nogi o podłoże. Zmiana stron.



7. 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.

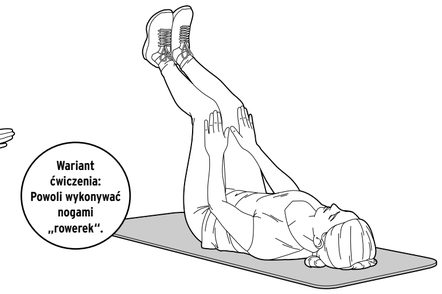


Wskazówka: Dla wygody można nieco zwinąć matę pod opartą ręką!

8. Podbrzusze + mięśnie przednie ud

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach na podłodze, nogi wyprostowane do góry.
Ręce oparte na udach. Brzuch i pośladki napięte.

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



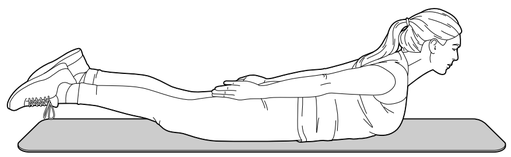
Wariant ćwiczenia: Powoli wykonywać nogami „rowerek".

9. Plecy

Pozycja wyjściowa: Leżenie wyprostowane na brzuchu na podłodze, ręce wyprostowane po bokach tułowia. Brzuch i pośladki napięte.



Wykonanie ćwiczenia:
Unieść tułów, nogi i ręce jak najwyżej – nie naciągać przy tym karku! Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



Po treningu: Ćwiczenia rozciągające

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.

