

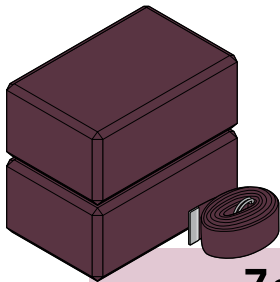


Drodzy Klienci!

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 psychikę. Zestaw do jogi pomoże Państwu w wykonywaniu ćwiczeń jogi, stabilizując części ciała i umożliwiając w ten sposób dłuższe i bezpieczniejsze utrzymywanie wymagających pozycji.

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 wykształconych trenerów, aby zawczasu uniknąć niebezpiecznych dla zdrowia schematów ćwiczeniowych!



Zestaw do jogi

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 155268AB4X4XVI · 2026-02

www.tchibo.pl/instrukcje



Made exclusively for:

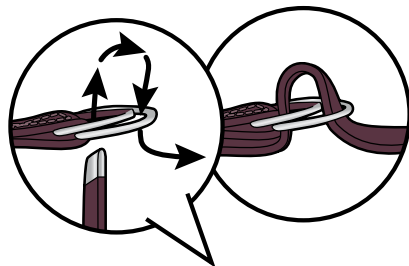
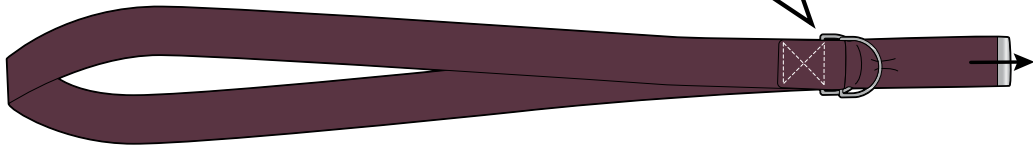
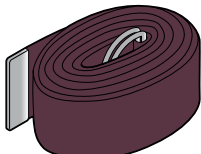
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.pl

Numer artykułu: 737 255

Tworzenie pętli z paska



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



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

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

Klocek do jogi przewidziany jest dla osób o wadze ciała nieprzekraczającej 100 kg. Maksymalne dopuszczalne obciążenie pasa wynosi 100 kg. Nie przeciążać zestawu do jogi!

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, zaburzenia 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 – zagrożenie dla dzieci

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

OSTRZEŻENIE przed obrażeniami ciała

- Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie wietrzone. Unikać jednak przeciągów.
- Podłóżę musi być płaskie i równe.
- Podczas treningu należy zwrócić uwagę na wystarczającą przestrzeń do ćwiczeń. W przestrzeni treningowej nie mogą się znajdować żadne przedmioty. Ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem odpowiedniej odległości od innych osób.
- Nie należy nosić żadnej biżuterii (np. pierścionków, bransoletek). Może ona spowodować obrażenia ciała lub uszkodzić zestaw do jogi.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić pasek oraz klocki pod kątem uszkodzeń. Jeżeli któraś z części zestawu jest naruszona, naderwana lub pęknięta/złamana, to nie wolno jej więcej używać.

- Nie należy używać paska do celów niezgodnych z przeznaczeniem (jak na przykład mocowanie lub zawieszanie przedmiotów itp). Również klocki nie mogą być używane niezgodnie z ich przeznaczeniem.

Kilka informacji na temat ćwiczenia jogi

- Ćwiczenia należy wykonywać w ciepłym, spokojnym miejscu pozbawionym czynników odwracających uwagę.
- Ćwiczenia najlepiej jest wykonywać boso. Zaleca się też podłożenie maty do jogi itp.
- 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.

Jeśli użytkownik nie jest przyzwyczajony do wysiłku fizycznego, na początku należy ograniczyć się jedynie do kilku ćwiczeń. Wszystkie ćwiczenia należy wykonywać powoli i ze świadomością ich celu. 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 rozciągania. Jeśli użytkownik zaczyna odczuwać 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 - 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 trwać tak samo długo.

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 rozpoczynać treningu w stanie zmęczenia lub gdy użytkownik nie jest skoncentrowany. Zarówno przed treningiem, jak i po nim należy przyjmować wystarczającą ilość płynów.

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.

1. Rozciąganie bioder

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach na podłodze, nogi ugięte w kolanach, stopy postawione na podłodze 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.

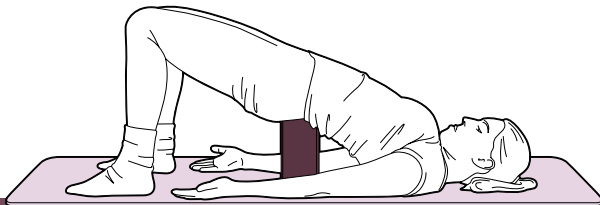
Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

Wariant 1a. + dolna część pleców

Pozycja wyjściowa: Utrzymywać pozycję końcową 1.

Wykonanie ćwiczenia:

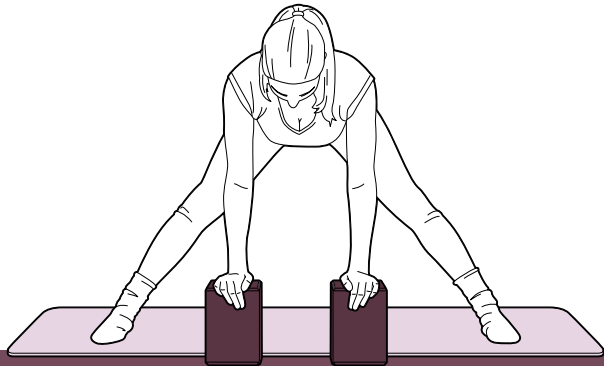
Jedną nogę wyprostować do góry. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Zmiana stron.



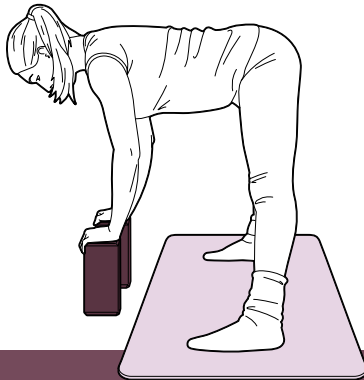
2. Rozciąganie wewnętrznej oraz tylnej strony nóg

Ustawić oba klocki 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 równoległe do podłogi i aby ręce i plecy oraz nogi i plecy widziane z boku tworzyły kąt prosty.



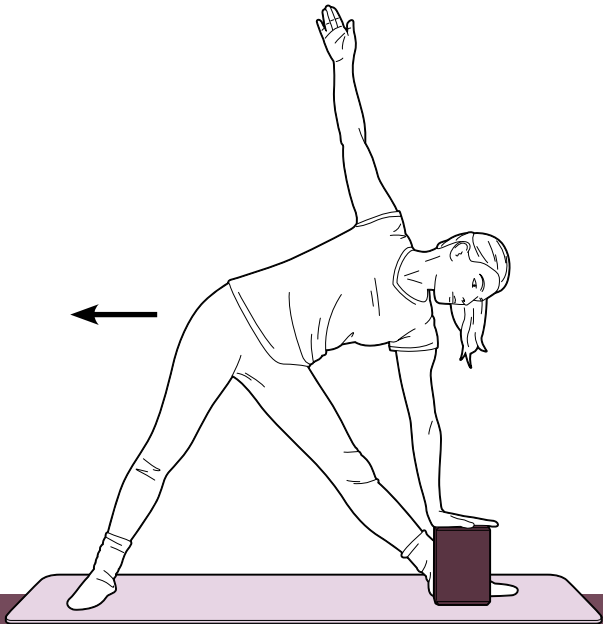
Wykonać taki rozkrok, aby wyraźnie odczuwalne było rozciąganie wewnętrznych oraz tylnych części nóg. Pochylić się do przodu i oprzeć ręce na klockach. Klocki powinny być przy tym rozstawione na szerokość barków i znajdować się bezpośrednio pod stawami barkowymi. Trzymać plecy prosto, wzrok skierowany na podłogę. Nie odchylać głowy w stronę karku! Rozłożyć ciężar ciała równomiernie na obie nogi i ręce.



3. 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, biodro wypychane jest 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 rękę wyciągnąć prosto do góry, tak aby obie kończyny górne tworzyły linię. Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.

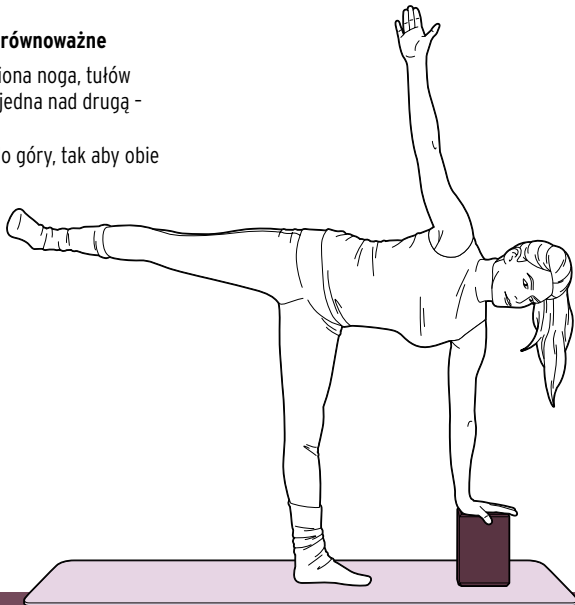


4. Wzmacnianie bocznych mięśni brzucha i nóg / ćwiczenie równoważne

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 rękę wyciągnąć prosto do góry, tak aby obie kończyny górne tworzyły linię.

Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.



5. Wzmocnienie mięśni ud / ćwiczenie równoważne

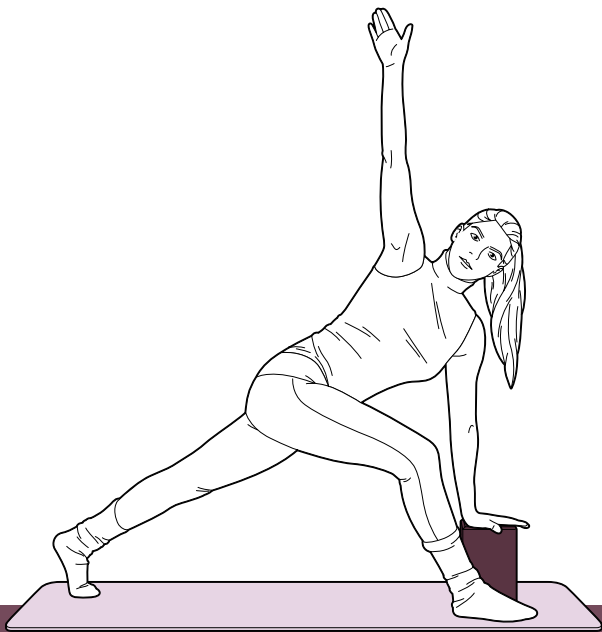
Nogi w wykroku, ciężar na przedniej stopie.

Tylna noga i tułów tworzą linię ukośną.

Obrócić obszar barku/klatki piersiowej, miednica pozostaje nieruchoma.

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

Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.



6. 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.

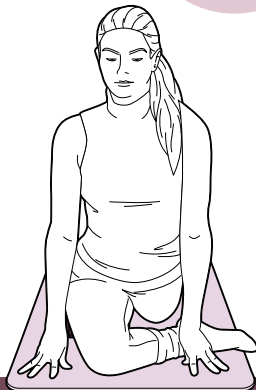
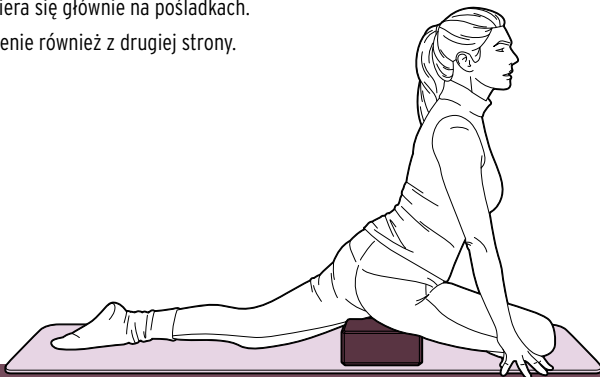
Uwaga! Nie opierać się na tylnym kolanie!

Tułów wyprostowany, spojrzenie na wprost.

Lekko podeprzeć się z przodu rękoma.

Ciężar ciała opiera się głównie na pośladkach.

Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.



W przypadku odczuwania bólu w kolanach należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.

7. Rozciąganie mięśni barków i rąk

Usiąść na klocek po turecku, kolana skierować w dół.
Jeśli to możliwe, połączyć dłonie po przekątnej za plecami.

Obie dłonie powinny znajdować się jedna nad drugą
w jednej linii z kręgosłupem.

Głowę trzymać prosto, spojrzenie na wprost.

Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.

Wskazówka:

**Aby ułatwić sobie wykonanie
ćwiczenia, użyć paska do jogi:**

Chwycić jak najkrótszą część paska za plecami -
ostatecznym celem jest zetknięcie się
obu dłoni.



8. Rozciąganie bioder i mięśni ud

Kłękając na jednym kolanie. Drugą stopę postawić tak, aby znalazła się ona bezpośrednio pod stawem kolanowym.

Ustawić klocek obok postawionej stopy.

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

Ciężar 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 klocku, 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.

Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.



Nie opierać się bezpośrednio na kolanie, tylko na dolnym końcu mięśnia uda!

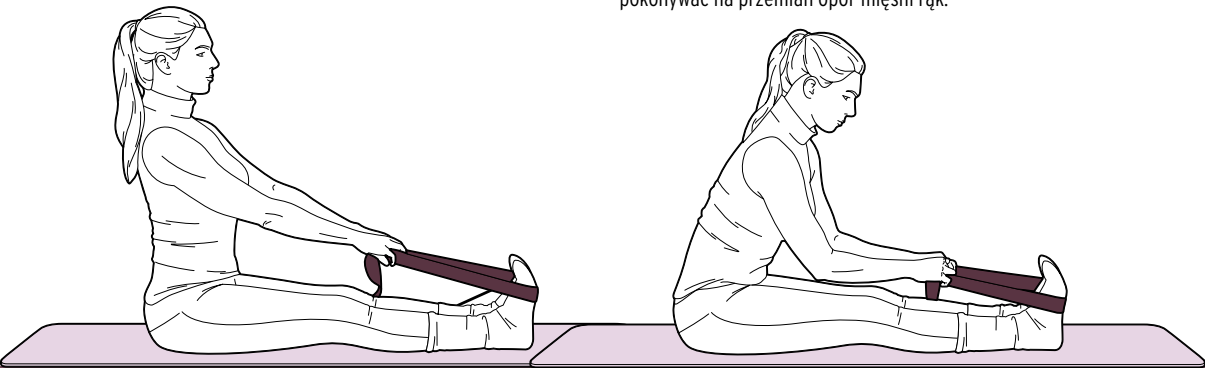
W razie bólu w kolanie natychmiast przerwać ćwiczenie!

9. Rozciąganie pośladków + tylnych mięśni nóg

Usiąść na podłodze z wyprostowanymi nogami.

Plecy prosto, klatka piersiowa uniesiona, spojrzenie skierowane na wprost. Brzuch i pośladki napięte.

Owinąć pasek wokół stóp i przytrzymać go krótko wyprostowanymi rękami.



Zginając ręce, przyciągnąć tułów do przodu, nie zginając przy tym kolan. Plecy powinny pozostać proste. Głowa i kark tworzą jedną linię z plecami.

Wariant 9a. + wzmocnienie mięśni rąk oraz pleców:

Ciągnąc na przemian rękami, podciągać się do przodu, pokonując opór mięśni pleców, a następnie wykonując ruch ciągnący z pleców, pokonywać na przemian opór mięśni rąk.

10. Rozciąganie mięśni tylnej części nóg

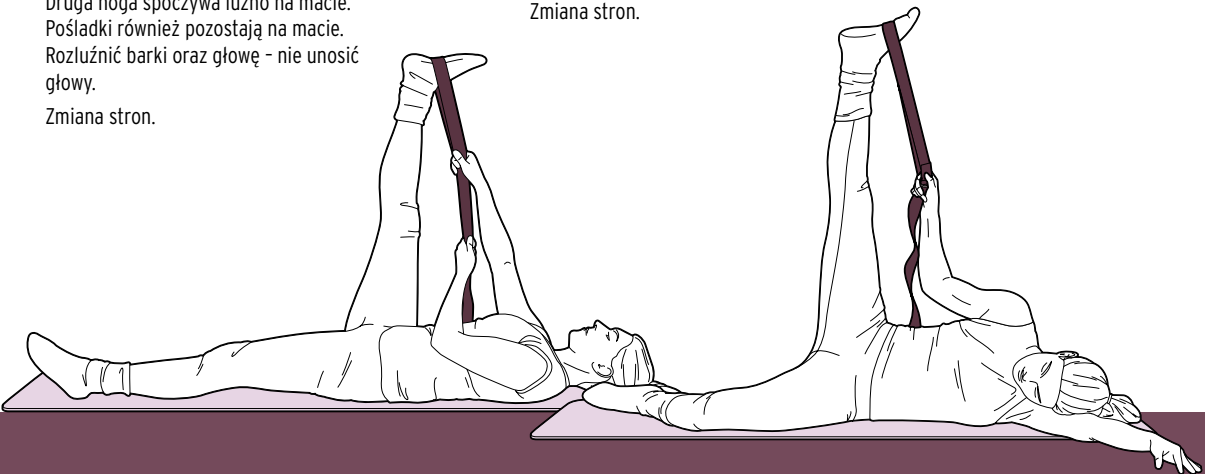
Leżąc na plecach, włożyć jedną stopę w pętlę paska i wyprostować nogę pionowo do góry. Chwycić pasek obiema rękami i przytrzymywać z umiarkowanym napięciem. Druga noga spoczywa luźno na macie. Pośladki również pozostają na macie. Rozluźnić barki oraz głowę - nie unosić głowy.

Zmiana stron.

Wariant 10a. Rozciąganie mięśni tylnej i wewnętrznej części nóg

Leżąc na boku, włożyć jedną stopę w pętlę paska i wyprostować nogę pionowo do góry. Chwycić pasek obiema rękami i przytrzymywać z umiarkowanym napięciem. Druga noga jest zgięta i spoczywa luźno na macie. Położyć głowę luźno na dolnej ręce.

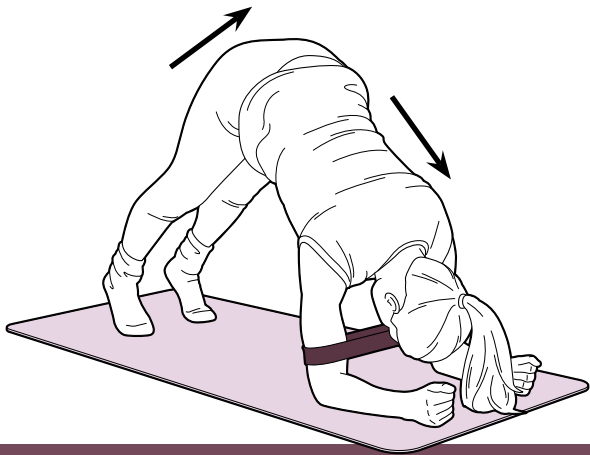
Zmiana stron.



11. 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!).



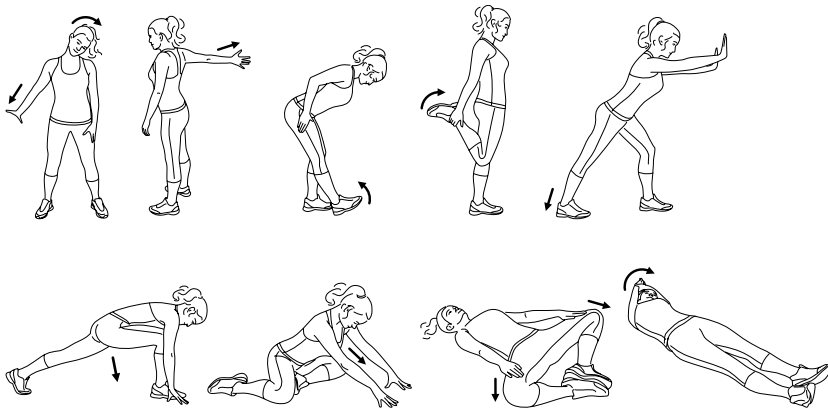
Po treningu:

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.



Pielęgnacja

Materiał produktu jest odporny na działanie potu, należy go jednak od czasu do czasu wyczyścić, aby zapewnić higieniczny trening.

▷ Klocki można przecierać wilgotną ściereczką.

Pasek można prać ręcznie w maks. temperaturze 30°C
(patrz wszyta etykieta).

WSKAZÓWKA - ryzyko szkód materialnych:

- Do czyszczenia zestawu do jogi nie używać żadnych środków czyszczących.
- Przechowywać zestaw 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.