

# Pierścień rozciągający do jogi

## Plakat treningowy



### Drodzy Klienci!

Państwa nowy pierścień rozciągający do jogi ułatwia wykonywanie ćwiczeń jogi, fitnessu oraz ćwiczeń rozciągających, pomagając kontrolować postawę i wspomagając np. dłuższe i bardziej intensywne rozciąganie.

### Zespół Tchibo

### Wskazówki bezpieczeństwa

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

Pierścień rozciągający 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 medyczno-terapeutycznych.

### NIEBEZPIECZEŃSTWO - zagrożenie dla dzieci

- Dzieci nie mogą mieć dostępu do materiałów opakowaniowych. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo uduszenia!

### OSTRZEŻENIE - ryzyko obrażeń ciała

- 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.

### Zaleca się konsultację z lekarzem!

- **Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem, aby dowiedzieć się, jaki trening będzie dla niego odpowiedni.**
- W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. wszczepiony rozrusznik serca, ciąża, schorzenia 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, nadmierna duszność 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!

### Kilka informacji na temat ćwiczenia jogi

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 z wczesną uniknąć niebezpiecznych dla zdrowia schematów ćwiczeniowych!

- 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.
- 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 świadomie. 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 zaczyna być odczuwany ból lub inne dolegliwości, należy natychmiast przerwać 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.
- Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie wietrzne. 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”.

### Czyszczenie

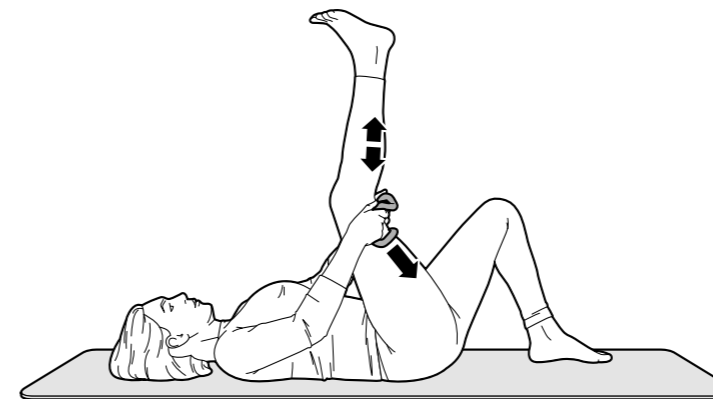
• Nie kłaść produktu na delikatnych meblach lub podłogach. Nie można całkowicie wykluczyć, że niektóre lakiery, tworzywa sztuczne lub środki do pielęgnacji mebli lub podłogi mogą wejść w agresywną reakcję z tworzywem produktu i rozmiękczyć je. Aby uniknąć niepożądanych śladów, należy przechowywać produkt np. w odpowiednim pojemniku.

▷ W razie potrzeby przetrzeć produkt wilgotną ściereczką. Można też użyć środka dezynfekcyjnego.

### WSKAZÓWKA - ryzyko szkód materialnych:

- Do czyszczenia produktu nie używać żadnych środków czyszczących.
- Przechowywać produkt w miejscu osłoniętym przed bezpośrednim działaniem 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.

### Masaż



### Ćwiczenie równowagi



### Pierścień rozciągający do jogi nadaje się również do masażu powięziowego.

- W przypadku osłabienia żył/schorzeń tkanki łącznej, pajączków naczyń i żyłaków masaż nóg powinien być wykonywany tylko z niewielkim naciskiem i nie na całej długości mięśnia, lecz w mniejszych odcinkach. Rodzaj i zakres masażu należy skonsultować ze swoim lekarzem.
- Należy wsłuchać się w swój organizm! Prowadzić pierścień rozciągający do jogi po swoich mięśniach w taki sposób, aby jego nacisk był odczuwany jako przyjemny i poprawiający samopoczucie. Nie stosować go w miejscach, w których masaż odczuwany jest jako nieprzyjemny. Szczególną ostrożność należy zachować podczas masażu okolic karku! Nie stosować bezpośrednio na kościach (piszczelowej, mostku, kręgosłupie itd.).
- Produkt nie nadaje się do masażu leczniczego!

### Masaż

Odpowiedni dla ...

... górnej/dolnej/wewnętrznej i zewnętrznej części ud.

... dolnej/wewnętrznej i zewnętrznej części ud. Nie masować bezpośrednio na kości piszczelowej.

... górnych mięśni klatki piersiowej. Nie masować bezpośrednio na mostku.

▷ Głaskać mięśnie, delikatnie je uciskając.



### Rozciąga ramiona i tylne części nóg / ćwiczy równowagę

Przełożyć stopy przez pierścień rozciągający

**Pozycja wyjściowa:** W pozycji siedzącej umieścić pierścień jogi wokół stóp.

**Ćwiczenie:** Podciągnąć wyprostowane nogi do góry, trzymając za pierścień rozciągający.

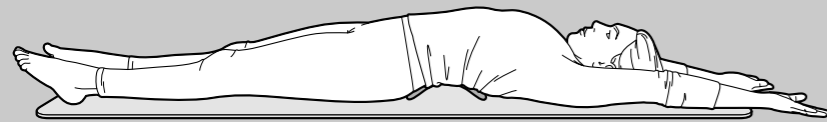
Utrzymać równowagę przez kilka sekund i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

**Efekt:** • wzmocnienie mięśni głębokich

### Po treningu: rozluźnienie

Zakończyć trening 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.

## Ćwiczenia rozciągające i wzmacniające

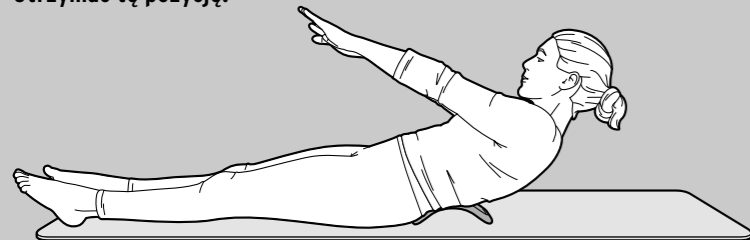


### Rozciąga dolną część pleców

Pierścień rozciągający umieszczony pod dolną częścią pleców

**Pozycja wyjściowa:** Położyć się na plecach na pierścieniu rozciągającym.

**Utrzymać tę pozycję.**



### Wzmacnia mięśnie brzucha

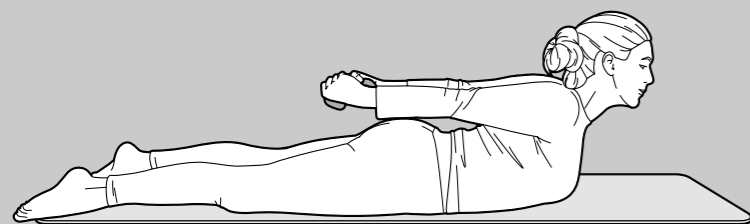
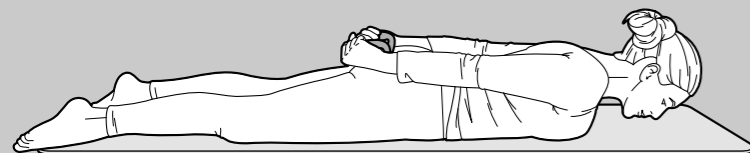
Pierścień rozciągający umieszczony pod dolną częścią pleców

**Pozycja wyjściowa:** Usiąść przed pierścieniem rozciągającym.

**Ćwiczenie:** Powoli opuścić tułów do tyłu, do kąta około 45°.

Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

Ważne: do uniesienia górnej części ciała należy wykorzystywać mięśnie brzucha; nie należy angażować ramion, nie przyciągać głowy do klatki piersiowej.



### Otwiera klatkę piersiową / wzmacnia plecy

Chwycić pierścień rozciągający za plecami

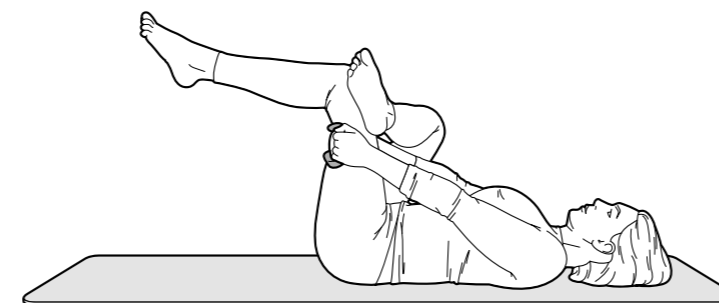
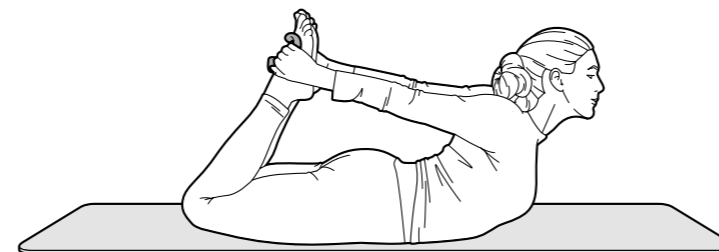
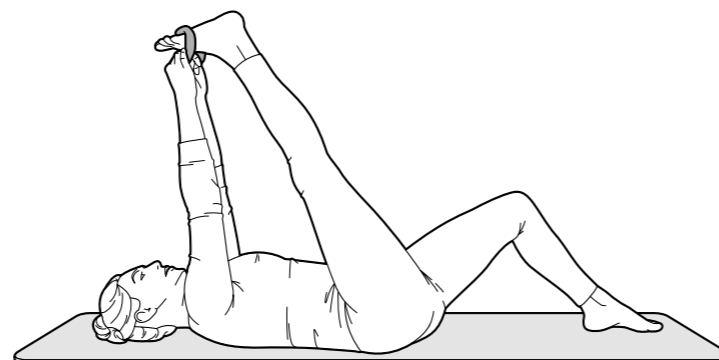
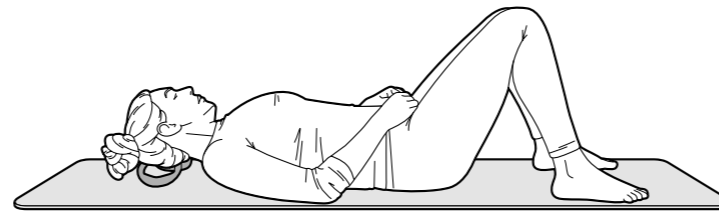
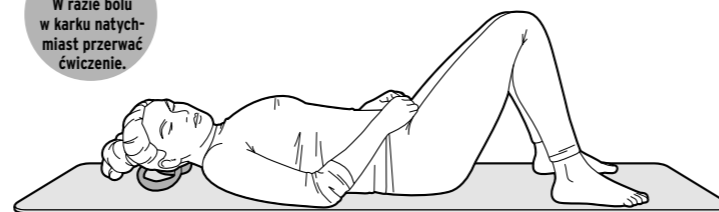
**Pozycja wyjściowa:** Pozycja leżąca, ręce za plecami.

**Ćwiczenie:** Unieść głowę i ramiona, ściągając ramiona do tyłu.

Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

Ważne: do uniesienia górnej części ciała należy wykorzystywać mięśnie pleców; nie należy angażować ramion, nie ciągnąć głowy do tyłu.

## Ćwiczenia rozciągające



### Rozciąga kark

Pierścień rozciągający umieszczony pod szyją

**Pozycja wyjściowa:** Leżenie swobodne na plecach, nogi ugięte w kolanach, stopy oparte o podłoże, głowa spoczywa na pierścieniu rozciągającym.

**Ćwiczenie:** Ostrożnie i powoli obracać głowę w jedną i drugą stronę, wywierając maksymalnie lekki nacisk na mięśnie karku.

### Rozciąga mięśnie pośladków i tyły nóg

Przełożyć stopę przez pierścień rozciągający

**Pozycja wyjściowa:** Leżenie swobodne na plecach, nogi ugięte w kolanach, stopy oparte o podłoże, umieścić pierścień rozciągający wokół jednej stopy i unieść wyprostowaną nogę.

**Ćwiczenie:** Pociągnąć wyprostowaną nogę za pierścień rozciągający w kierunku tułowia, aż odczuwalne będzie rozciąganie. Zmiana stron.

### Rozciąga mięśnie klatki piersiowej, brzucha i przody nóg

Umieścić pierścień rozciągający wokół stóp

**Pozycja wyjściowa:** W pozycji leżącej na brzuchu zgiąć nogi w kierunku pośladków, chwycić pierścień rozciągający za plecami.

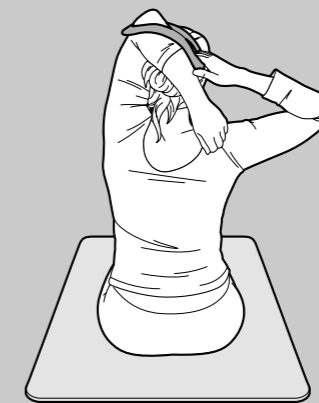
**Ćwiczenie:** Docisnąć stopy do pierścienia rozciągającego, unosząc głowę i ramiona. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

### Rozciąga mięśnie pośladków i tyły ud

Umieścić pierścień rozciągający wokół ud

**Pozycja wyjściowa:** Leżenie swobodne na plecach, zgiąć jedną nogę w kolanie pod kątem 90 stopni, przytrzymać ją w tej pozycji za pomocą pierścienia rozciągającego, skrzyżować z nią drugą nogę.

**Ćwiczenie:** Trzymając za pierścień rozciągający, przyciągnąć zgiętą nogę w kierunku tułowia, rozciągając w ten sposób drugą, skrzyżowaną z przodu nogę. Zmiana stron.

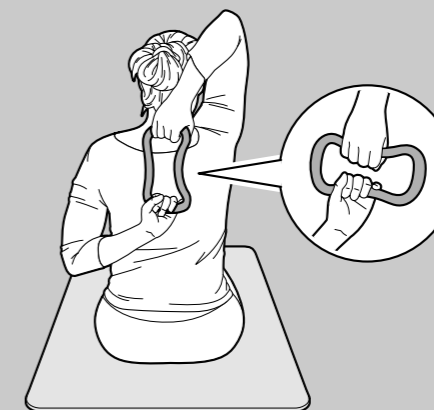


### Rozciąga triceps i mięsień naramienny

Pierścień rozciągający zaczepiony o łokieć

**Pozycja wyjściowa:** Usiąść swobodnie, nogi ugięte w kolanach, stopy oparte o podłoże, jedna ręka zgięta za głową.

**Ćwiczenie:** Założyć pierścień rozciągający na łokieć i rozciągnąć ramię, ciągnąc za pierścień. Zmiana stron.

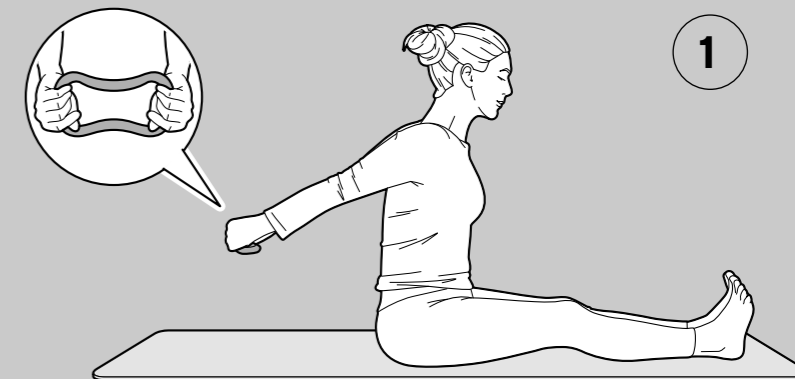


### Rozciąga mięśnie ramion

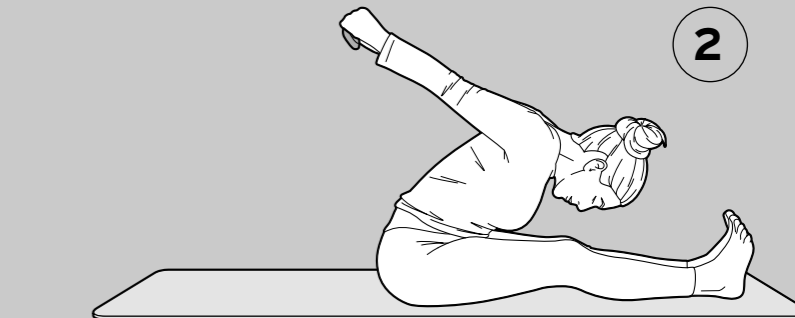
Chwycić pierścień rozciągający za plecami - za węższą lub szerszą część, w zależności od możliwości

**Pozycja wyjściowa:** Usiąść swobodnie, nogi ugięte w kolanach, stopy oparte o podłoże, jedną sięgnąć za plecy od dołu, drugą od góry i chwycić oburącz pierścień rozciągający.

**Ćwiczenie:** Rozciągać naprzemiennie górne i dolne ramię. Zmiana stron.



1



2

### Rozciąga przednie mięśnie barków, klatki piersiowej i ramion (1) / rozciąga mięśnie pleców (2)

Chwycić pierścień rozciągający za plecami

**Pozycja wyjściowa:** Pozycja siedząca, plecy proste, nogi luźno wyciągnięte, chwycić rękoma pierścień rozciągający za plecami.

**Ćwiczenie 1:** Unieść wyprostowane ramiona tak daleko, jak to możliwe, nie unosząc barków!

Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

**Ćwiczenie 2:** Z pozycji końcowej z ćwiczenia 1 pochylić tułów jak najdalej do przodu, utrzymując plecy wyprostowane. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.