

Poduszka do jogi

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 142195ABOX1XV · 2025-01

www.tchibo.pl/instrukcje

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

Numer artykułu: 691 236

Drodzy Klienci!

Państwa nowa prostokątna poduszka do jogi pomaga przy wykonywaniu ćwiczeń rozluźniających i rozciągających. Poszczególne warianty opisanych ćwiczeń różnią się od siebie czasami jedynie w niewielkim stopniu, co jednak od razu przekłada się na różne odczucia rozciągania i otwierania mięśni. Opisane pozycje należy utrzymywać dopóty, dopóki jest to odczuwane jako przyjemne, starając się przy tym wprowadzić swoje mięśnie w stan jak największego rozluźnienia i rozciągnięcia.

Życzymy Państwu wielu przyjemnych chwil relaksu z nową poduszką do jogi.

Zespół Tchibo

Dla bezpieczeństwa użytkownika

Przed rozpoczęciem treningu należy koniecznie zapoznać się ze wszystkimi wskazówkami bezpieczeństwa oraz dotyczącymi wykonania ćwiczeń na kolejnych stronach, aby uniknąć niezamierzonych obrażeń ciała lub uszkodzeń sprzętu. W razie potrzeby pobrać instrukcję, aby móc ją później przeczytać.
Poinformować również innych użytkowników o tej instrukcji.

Przeznaczenie

Poduszka do jogi służy do podpierania części ciała podczas wykonywania ćwiczeń rozluźniających i rozciągających. Nie nadaje się ona do celów medycznych ani terapeutycznych.

Produkt zaprojektowano do użytku domowego.
Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych w branży sportowej ani w ośrodkach medyczno-terapeutycznych.

Zaleca się konsultację z lekarzem!

- **Przed rozpoczęciem ćwiczeń użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem, aby dowiedzieć się, jak intensywny trening będzie dla niego odpowiedni.**
- W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenia.
- W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. wszczepiony rozrusznik serca, ciąża, choroby zapalne stawów lub ścięgien, zatrzymanie płynów w rękach lub nogach, czy też dolegliwości ortopedyczne, a także po operacjach chirurgicznych należy skonsultować ćwiczenia z lekarzem.
- Należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skontaktować się z lekarzem, jeśli wystąpi jeden z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, nadmierne duszności lub bóle w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie ćwiczeń konieczne jest również w przypadku bólu w stawach i mięśniach.
- Produkt nie nadaje się do treningu terapeutycznego!

Kilka informacji na temat ćwiczeń

- Ćwiczenia należy wykonywać w ciepłym, spokojnym miejscu pozbawionym czynników odwracających uwagę.
- Do ćwiczenia należy zakładać luźną, wygodną odzież. Ćwiczenia wykonywać najlepiej na boso lub w sportowych skarpetkach. 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.
- Zarówno przed przystąpieniem do ćwiczeń, jak i po ich zakończeniu należy przyjmować wystarczającą ilość płynów.
- Ćwiczenia związane z utrzymywaniem pozycji należy wykonywać tak długo jak to możliwe bez spinania mięśni. Ćwiczenia mają służyć rozluźnieniu mięśni.
- Należy wsłuchać się w swój organizm! Wykonywać tylko takie ćwiczenia, które są odczuwane jako przyjemne i mają dobroczynne działanie. Dane ćwiczenie należy wykonywać dopóty, dopóki jest ono odczuwane jako przyjemne. Nie należy przesadzać z ćwiczeniami – kilka minut wystarczy.
- W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości wykraczających poza normalny ból obciążonych mięśni należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenia.
- Intensywność ćwiczeń należy dostosować do osobistych możliwości fizycznych. Jeśli użytkownik nie jest przyzwyczajony do regularnego wysiłku fizycznego, należy na początku ograniczyć się jedynie do kilku ćwiczeń. Wszystkie ćwiczenia należy wykonywać powoli i świadomie. Należy ćwiczyć od 2 do 5 razy w tygodniu. Należy pamiętać o tym, że zbyt intensywny trening może doprowadzić do powstania szkód zdrowotnych.
- Należy pamiętać o właściwym oddechu – oddychać tak głęboko, aby rozszerzały się żebra. Starać się przy tym wciągać powietrze bardziej do klatki piersiowej niż do brzucha. Starać się jak najlepiej wykorzystywać dostępną pojemność płuc. Wdech oraz wydech powinny mieć jednakową długość.
- Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie przewietrzane. Unikać jednak przeciągów.

Przed odprężeniem: 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.

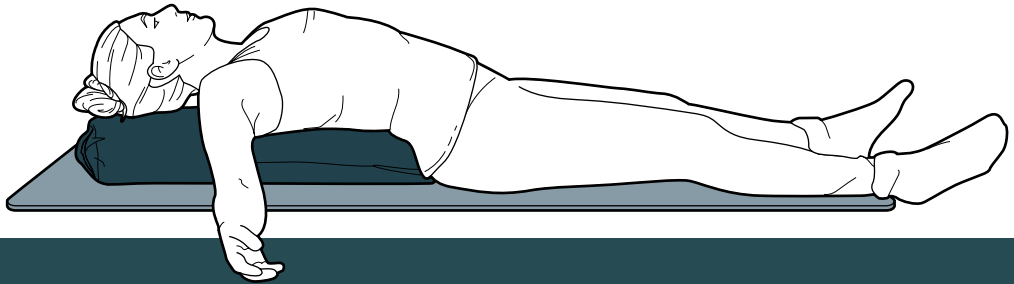
Ćwiczenia

- **Ćwiczenia na otwarcie klatki piersiowej, rozciąganie tułowia i ramion ... 1–6**
- **Ćwiczenia na rozluźnienie pleców ... 7–8**
- **Ćwiczenia na siedząco z podparciem ... 9–10**
- **Ćwiczenia jogi z podparciem ... 11–14**

1 Ćwiczenia na otwarcie klatki piersiowej, rozciąganie tułowia i ramion

Usiąść przed poduszką do jogi, a następnie odchylić do tyłu tułów, opierając go na wzdłużnie ułożonej poduszce do jogi.
Nogi luźno wyprostowane, ręce rozluźnione i rozłożone na boki.

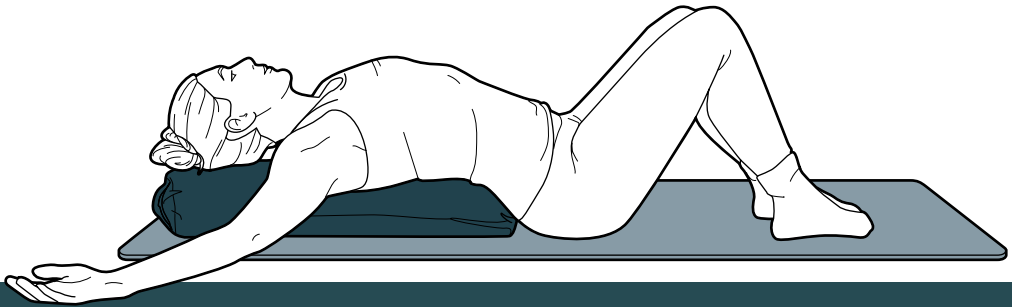
Poczuć otwarcie klatki piersiowej.



2 Ćwiczenia na otwarcie klatki piersiowej, rozciąganie tułowia i ramion

Usiąść przed poduszką do jogi, a następnie odchylić do tyłu tułów, opierając go na wzdłużnie ułożonej poduszce do jogi.

Zgiąć nogi w kolanach, stawiając stopy na podłożu i wyciągnąć ręce nad głowę, tak aby poczuć rozciągnięcie barków/ramion.

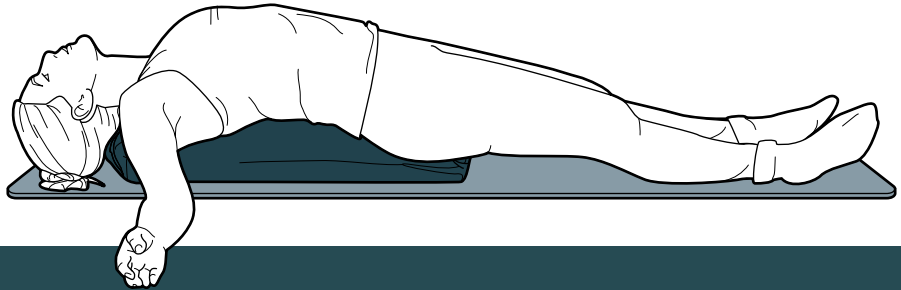


3

Ćwiczenia na otwarcie klatki piersiowej, rozciąganie tułowia i ramion

Usiąść na przedniej krawędzi wzdłużnie ułożonej poduszki do jogi, a następnie odchylić do tyłu tułów, opierając kark na tylnej krawędzi poduszki.
Nogi luźno wyprostowane, ręce rozluźnione i rozłożone na boki.

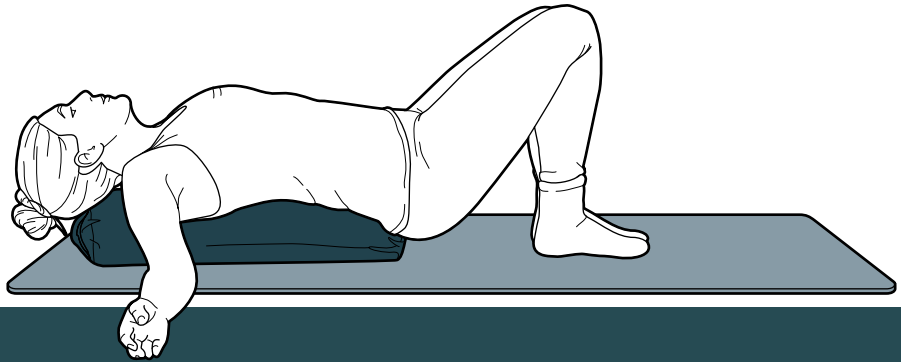
Ostrożnie opuścić głowę na podłogę, czując zwiększone rozciągnięcie mięśni klatki piersiowej.



4 Ćwiczenia na otwarcie klatki piersiowej, rozciąganie tułowia i ramion

Usiąść na przedniej krawędzi wzdłużnie ułożonej poduszki do jogi, a następnie odchylić do tyłu tułów, opierając kark na tylnej krawędzi poduszki.
Nogi zgięte w kolanach i oparte na podłodze, ręce rozluźnione i rozłożone na boki.

Przygotowanie do **wariantu 5**.

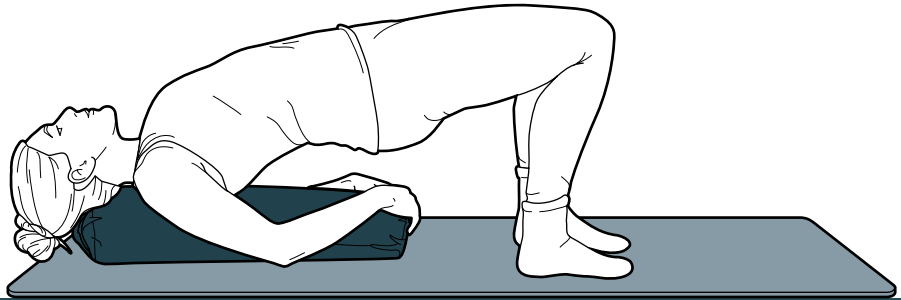


5 Ćwiczenia na otwarcie klatki piersiowej, rozciąganie tułowia i ramion

Półmostek. Pozycja podstawowa jak w wariancie 4.

Chwycić poduszkę do jogi obiema rękami, a następnie wypchnąć miednicę do góry, tak aby tułów utworzył wraz z udami jedną linię. Utrzymać tę pozycję przez kilka-kilkanaście sekund.

Wzmacnia mięśnie pleców.

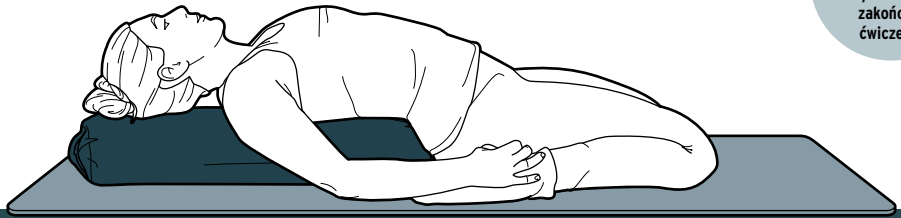


6 Ćwiczenia na otwarcie klatki piersiowej, rozciąganie tułowia i ramion

Uklęknąć przed poduszką do jogi, a następnie odchylić do tyłu tułów, opierając go na wzdłużnie ułożonej poduszce do jogi. Opuścić rozluźnione barki oraz ręce wzdłuż ciała na podłogę.

Rozciąga mięśnie ud.

W przypadku odczuwania bólu kolan należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.

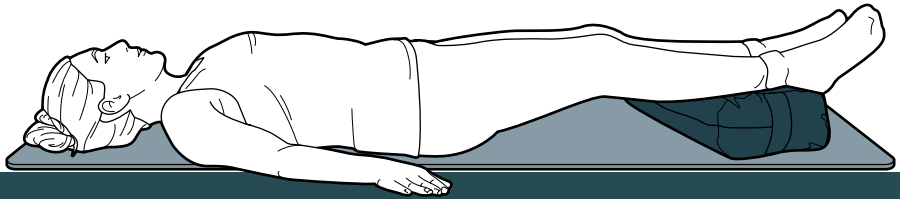


Ćwiczenia na rozluźnienie pleców

Położyć się na plecach przed poduszką do jogi, opierając nogi na tejże poduszce.
Ręce i barki oprzeć luźno na podłożu.

Zwrócić przy tym uwagę, aby nie wyginać kręgosłupa w stronę brzuszną.
Świadomie poczuć podłogę pod dolną częścią pleców.

Rozluźnia mięśnie pleców i odciąża nogi.

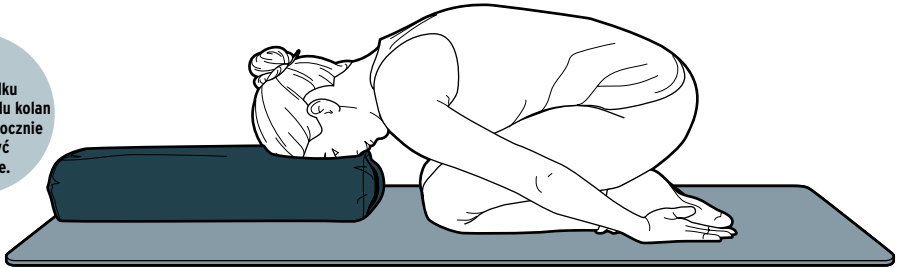


Ćwiczenia na rozluźnienie pleców

Pozycja dziecka. Uklęknąć przed poduszką do jogi, a następnie przechylić i oprzeć głowę na wzdłużnie ułożonej poduszce do jogi.
Położyć dłonie grzbietem do dołu obok stóp i rozluźnić barki.

Rozluźnia mięśnie pleców, barków i karku, odciąża brzuch, uspokaja ciało.

W przypadku odczuwania bólu kolan należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.



9

Ćwiczenia na siedząco z podparciem

Alternatywa do siadu prostego lub pozycji lotosu

Usiąść na poduszce do jogi z podwiniętymi nogami. Pozwolić rękom oraz barkom luźno zwisać.

Świadomie wyprostować tułów, zwracając szczególną uwagę na proste plecy. Naprężyć lekko mięśnie brzucha i pośladków. Spojrzenie skierowane na wprost. Świadomie wdychać i wydychać powietrze.

Poduszka do jogi odciąża kolana, ułatwia utrzymanie właściwej pozycji dla dobrego oddychania.



W przypadku odczuwania bólu kolan należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.

10

Ćwiczenia na siedząco z podparciem

Podparcie przy skłonie w przód w siadzie z wyprostowanymi nogami w celu rozciągnięcia mięśni spodniej części nóg

Usiąść z wyprostowanymi nogami na ułożonej poprzecznie poduszce do jogi.

Świadomie wyprostować tułów, zwracając szczególną uwagę na proste plecy. Naprężyć lekko mięśnie brzucha i pośladków. Spojrzenie skierowane na wprost.

Przechylić prosty tułów do przodu, tak aby móc chwycić palce swoich stóp.

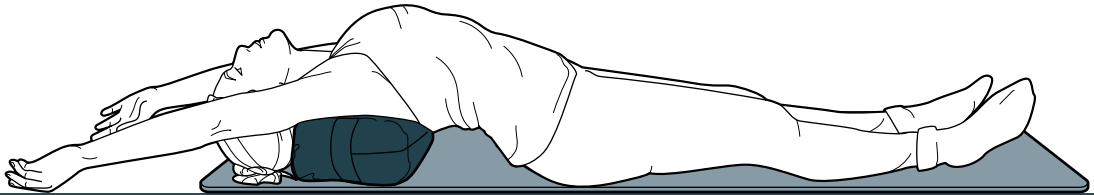
Poduszka do jogi ułatwia utrzymanie właściwej sylwetki podczas wykonywania tego ćwiczenia.



Pozycja ryby:

Ułożyć poduszkę do jogi w poprzek i położyć się na niej, opierając się na wysokości barków.
Wyciągnąć jak najdalej nogi oraz ręce.

Rozciąga mięśnie klatki piersiowej, szyi oraz brzucha, prostuje części szyjną i piersiową kręgosłupa.
Poduszka odciąża mięśnie pleców oraz barków.



Ćwiczenia jogi z podparciem

Świeca:

Ułożyć poduszkę do jogi w poprzek i położyć się na niej, opierając się na wysokości bioder. Obiema rękami dotykać luźno poduszki po bokach.

Wyprostować nogi ze stopami zgiętymi grzbietowo do góry.

Rozciąga górną część kręgosłupa, działa rozluźniająco i uspokajająco. Podłożona poduszka do jogi zapobiega nadmiernemu rozciągnięciu mięśni karku oraz odcinka szyjnego kręgosłupa.



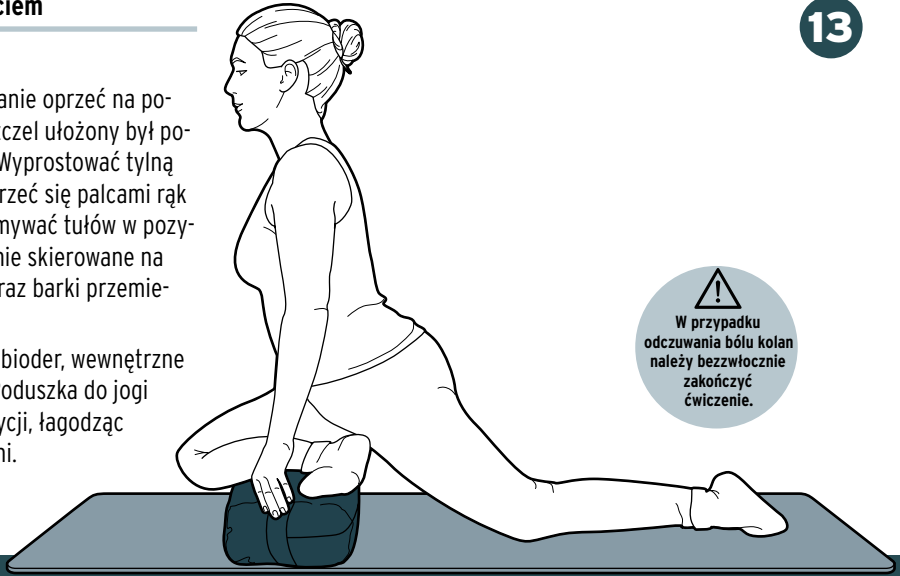
Ćwiczenia jogi z podparciem

Pozycja gołębia 1:

Przednią nogę zgiętą w kolanie oprzeć na poduszce do jogi, tak aby piszczel ułożony był poprzecznie względem ciała. Wyprostować tylną nogę prosto do tyłu. Podeprzeć się palcami rąk na poduszce do jogi. Utrzymywać tułów w pozycji wyprostowanej, spojrzenie skierowane na wprost. Rozluźniony kark oraz barki przemieścić w dół.

Rozciąga i otwiera mięśnie bioder, wewnętrzne mięśnie ud oraz pośladki. Poduszka do jogi ułatwia utrzymanie tej pozycji, łagodząc skrajne rozciągnięcie mięśni.

Wstęp do *pozycji gołębia 2.*



W przypadku odczuwania bólu kolan należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.

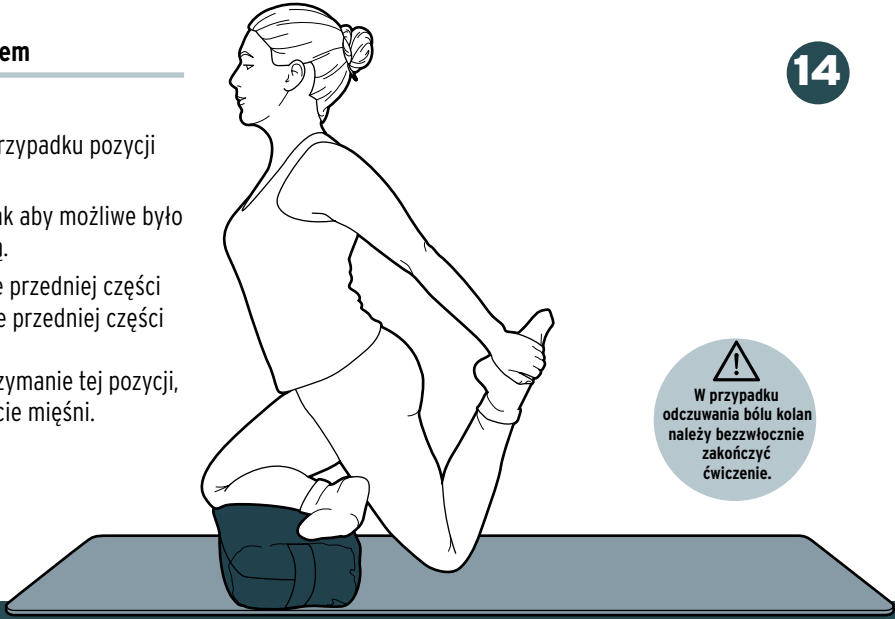
Ćwiczenia jogi z podparciem

Pozycja gołębia 2:

Pozycja podstawowa jak w przypadku pozycji *gołębia 1*.

Zgiąć tylną nogę ku górze, tak aby możliwe było uchwycenie stopy jedną ręką.

Rozciąga dodatkowo mięśnie przedniej części ud, mięśnie ręki oraz mięśnie przedniej części tułowia.
Poduszka do jogi ułatwia utrzymanie tej pozycji, łagodząc skrajne rozciągnięcie mięśni.



W przypadku odczuwania bólu kolan należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.

Pielęgnacja

Zewnętrzna poszewka wykonana jest w 100% z bawełny i może być prana w pralce w programie do delikatnych tkanin, w temperaturze 40°C. W celu wyprania poszewki należy wyjąć środek poduszki.
Nie nadaje się on do prania.
Stosować się również do zaleceń dotyczących pielęgnacji podanych na etykiecie produktu.