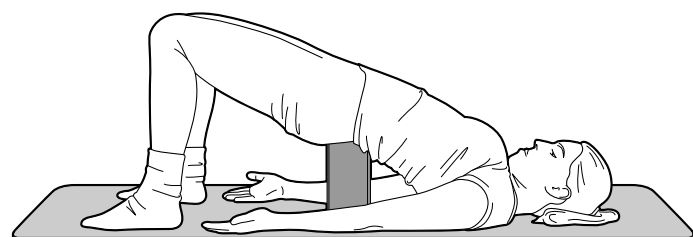


Rozciąganie bioder

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.

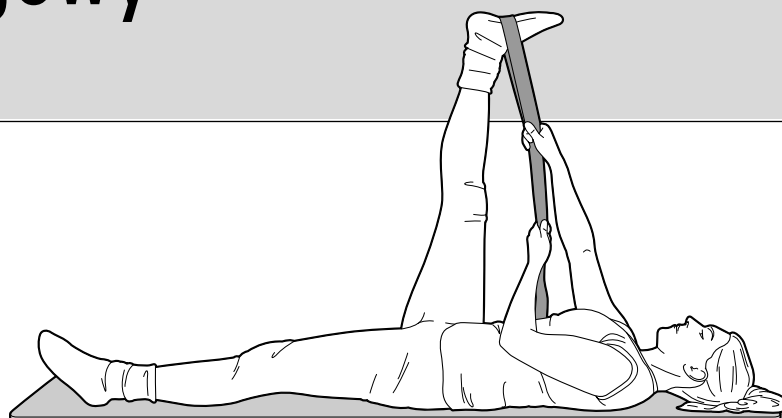
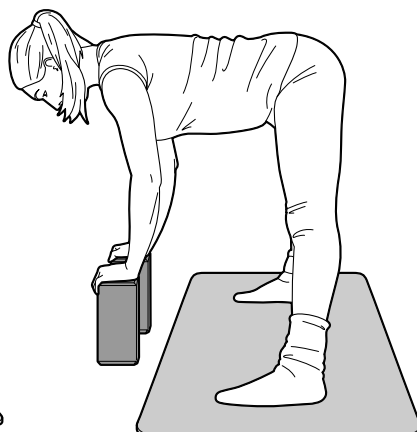
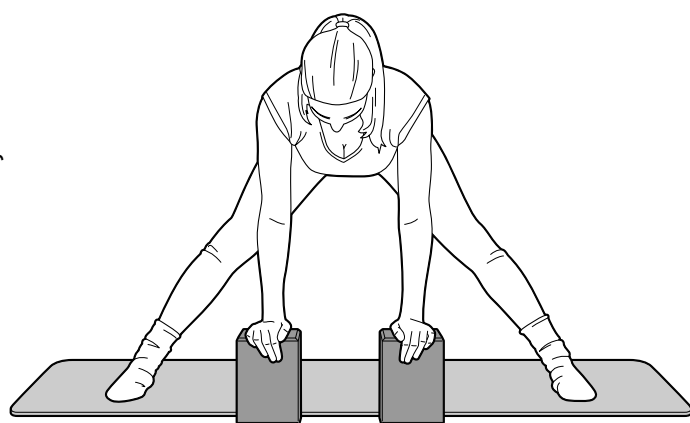
Wariant: Rozpoczynając od tej pozycji, wyprostować jedną nogę ku górze. Powoduje to dodatkowe rozciąganie mięśni tylnej części nogi.



Rozciąganie wewnętrznej i tylnej strony nóg

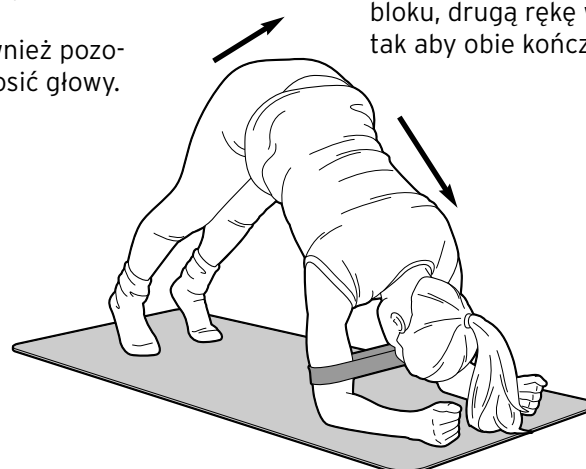
Ustawić oba bloki na podłodze przed matą. Czy będzie to ustawienie pionowe, poziome, czy pozycja leżąca, zależy od długości rąk oraz wielkości rozkroku. Ważne jest, aby w przyjętej pozycji plecy były proste i ustawione równolegle do podłogi i aby ręce i plecy oraz nogi i plecy widziane z boku tworzyły kąt prosty.

Wykonać taki rozkrok, aby wyraźnie odczuwalne było rozciąganie wewnętrznych oraz tylnych części nóg. Pochylić się do przodu i oprzeć ręce na blokach. Bloki 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.



Rozciąganie mięśni tylnej części nóg

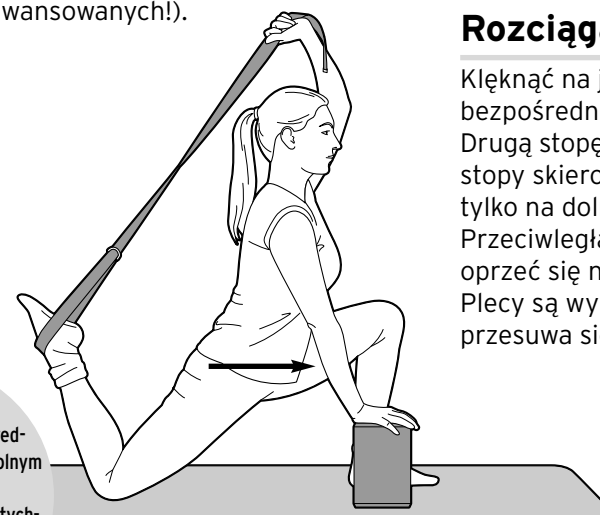
Leżąc na plecach, włożyć jedną stopę w pętlę paska i wyprostować nogę pionowo do góry. Chwycić pasek obiema rękami i przytrzymać z umiarkowanym napięciem. Druga noga spoczywa luźno na macie. Pośladki również pozostają na macie. Rozluźnić barki oraz głowę - nie unosić głowy.



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 podłogę 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!).

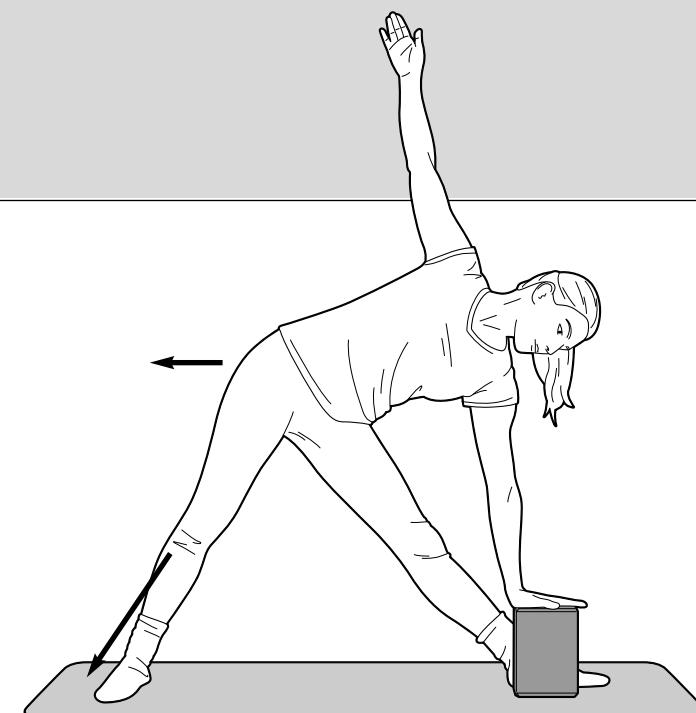


! Nie opierać się bezpośrednio na kolanie, tylko na dolnym końcu mięśnia uda! W razie bólu w kolanie natychmiast przerwać ćwiczenie!

Trójkąt - 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 bloku, drugą rękę wyciągnąć prosto do góry, tak aby obie kończyny górne tworzyły linię.



Rozciąganie mięśni barków i rąk

Usiąść na bloku po turecku, kolana skierować w dół. Chwycić jak najkrótszy pasek za plecami - ostatecznym celem jest zetknięcie się obu rąk. Obie dłonie powinny znajdować się jedna nad drugą w jednej linii z kręgosłupem. Głowę trzymać prosto, spojrzenie na wprost.



Rozciąganie bioder i mięśni ud

Klęknąć na jednym kolanie. Drugą stopę postawić tak, aby znalazła się ona bezpośrednio pod stawem kolanowym. Ustawić blok 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 bloku, 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.

Drodzy Klienci!

Joga korzystnie wpływa na wytrzymałość, ruchliwość, koordynację ruchową, siłę mięśni, poczucie równowagi oraz koncentrację. Joga działa również równo-ważąco na układ krążenia. Ponadto znacząco zwiększa wchłanianie tlenu oraz wzmacnia układ odpornościowy. Uprawianie jogi pozwala się odprężyć i osiągnąć wewnętrzny spokój. Joga pozytywnie oddziałuje zarówno na ciało, jak i na duszę.

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 zestawu. **Jogi należy się uczyć koniecznie pod nadzorem doświadczonych trenerów, aby zawczasu uniknąć niebezpiecznych dla zdrowia schematów ćwiczeniowych!**

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

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

Zestaw nadaje się dla osób o masie ciała nieprzekraczającej 100 kg. Maksymalne dopuszczalne obciążenie paska wynosi 100 kg. Nie przeciążać zestawu do jogi!

NIEBEZPIECZEŃSTWO - zagrożenie dla dzieci

- Materiały opakowaniowe trzymać z dala od dzieci. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo uduszenia!
- Zestaw do jogi nie jest zabawką i musi być przechowywany w miejscu niedostępnym dla małych dzieci. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo owinięcia się paską wokół szyi i uduszenia.



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

OSTRZEŻENIE - ryzyko obrażeń ciała

- Podczas ćwiczeń należy zwrócić uwagę na wystarczającą ilość miejsca do wykonywania swobodnych ruchów. W przestrzeni treningowej nie mogą się znajdować żadne przedmioty. Ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem odpowiedniej odległości od innych osób.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić pasek oraz bloki 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 bloki nie mogą być używane niezgodnie z ich przeznaczeniem.

Zaleca się konsultację z lekarzem!

- **Przed rozpoczęciem ćwiczeń użytkownik winien skonsultować się z lekarzem, aby dowiedzieć się, jak intensywny trening będzie dla niego odpowiedni.**
- W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. noszenie rozrusznika serca, ciąża, 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 skontaktować się z lekarzem, jeśli wystąpi któryś z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, duszności lub ból w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie treningu konieczne jest również w przypadku bólu w stawach i mięśniach.**
- Produkt nie nadaje się do treningu terapeutycznego!

Kilka informacji na temat ćwiczeń jogi

- Ćwiczenia należy wykonywać w ciepłym, spokojnym miejscu pozbawionym czynników odwracających uwagę.
- Do ćwiczenia należy zawsze zakładać luźną, wygodną odzież. Ćwiczenia wykonywać najlepiej na boso i na podłożonej macie do jogi itp. Zdjąć i odłożyć zegarek oraz biżuterię.
- Po niewielkim posiłku należy odczekać 1 do 2 godzin i dopiero rozpoczynać ćwiczenia. W przypadku większego posiłku czas między posiłkiem a początkiem ćwiczeń powinien wynosić 3 do 4 godzin.
- Przed przystąpieniem do właściwych ćwiczeń należy przeprowadzić krótką rozgrzewkę. Ćwiczenia należy zawsze kończyć fazą odprężenia, trwającą przynajmniej 5 minut.
- 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 ze świadomością ich celu. Jogę należy 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 rozciągnięcia. Jeśli zaczyna być odczuwany ból lub inne dolegliwości, należy natychmiast przerwać ćwiczenia.
- Ćwiczenia przynoszą efekt nawet wówczas, gdy użytkownik ich jeszcze w pełni nie opanował.



Jeżeli jakieś ćwiczenie wykonywane jest po raz pierwszy, należy je przeprowadzać 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 mieć jednakową długość. W przypadku stwierdzenia nierównomiernego oddechu należy koniecznie zrobić przerwę w ćwiczeniach. Niemiarowy 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, jak i po ćwiczeniach jogi należy przyjmować wystarczającą ilość płynów.
- Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie przewietrzone. 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.
- Podnieść i opuścić barki oraz nimi pokręcić.
- Wykonać krążenia ramion.
- Przemieszczać klatkę 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.

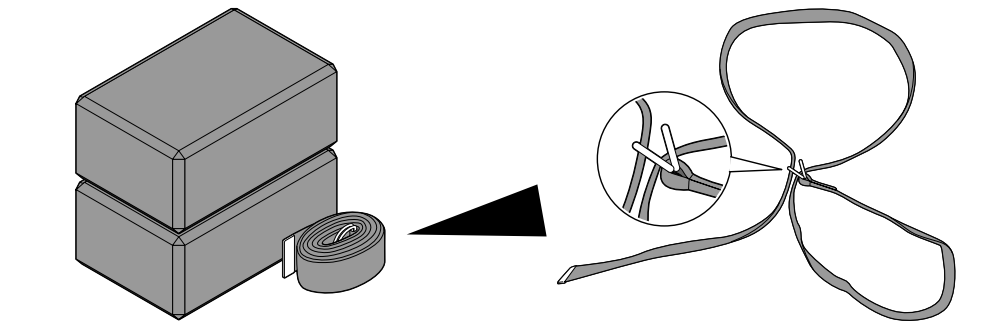
Pielęgnacja

Materiały zestawu do jogi są odporne na działanie potu, należy je jednak od czasu do czasu wyczyścić, aby zapewnić higieniczny trening.

➤ Bloki można przecierać wilgotną ściereczką. Pasek można prać ręcznie w maks. temperaturze 30°C (patrz wszyta etykieta).

UWAGA - ryzyko szkód materialnych

- Do czyszczenia bloków nie używać żadnych środków czyszczących.
- Przechowywać zestaw do jogi w miejscu osłoniętym od bezpośredniego działania promieni słonecznych. Nie wystawiać zestawu na działanie temperatur poniżej -10°C lub powyżej +50°C. Chronić zestaw przed dużymi wahaniami temperatur, wysoką wilgotnością powietrza oraz wodą.





www.tchibo.pl/instrukcje

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