



Jóga és fitness párnák

Kedves Vásárlónk!

Új jóga és fitness párnái az edzés során kímélik térdét, kezét, csuklóját, lábfejét és csípőjét, és csúszásgátló anyaguknak köszönhetően optimális tartást biztosítanak.

A Tchibo csapata

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 134507AB0X1XIV · 2023-07

www.tchibo.hu/utmutatok



Made exclusively for:

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

Cikkszám: 669 545

Biztonsága érdekében

Olvassa el figyelmesen a biztonsági előírásokat, és az esetleges sérülések és károk elkerülése érdekében csak az útmutatóban leírt módon használja a terméket.

Őrizze meg az útmutatót, hogy esetleg később is át tudja olvasni. Amennyiben megválnak a terméktől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

Rendeltetés

A párnák alátétként szolgálnak az otthoni edzés során. A sport területén vagy gyógyászati, terápiás célú intézményekben történő, üzleti jellegű felhasználásra nem alkalmasak.

Néhány javaslat a jógázáshoz

- Meleg, de nem közvetlenül napos, nyugodt, zavartalan helyen gyakoroljon.
- Laza, kényelmes ruházatot viseljen. Lehetőleg mezítláb végezze a gyakorlatokat. Vegye le óráját és ékszereit.

- Kisebb étkezés után várjon 1-2 órát a gyakorlatok elkezdésével, főétkezés után 3-4 órát.
- A gyakorlatokat saját testi adottságaihoz igazítsa. Ha nincs hozzászokva a fizikai megterheléshez, az edzést kezdetben néhány ismétléssel végezze. Minden gyakorlatot lassan és tudatosan hajtson végre. Hetente 2-5 alkalommal gyakoroljon.
- A jógagyakorlatok megkezdése előtt melegítsen be bemelegítő gyakorlatokkal. A gyakorlatokat mindig egy legalább 5-15 perces lazító szakasszal fejezze be.
- Soha ne erőltesse a nyújtást. Mindig csak olyan mélyre menjen az adott tartásban, ameddig azt kellemesnek érzi. Ebbe az enyhe húzódás érzése még beletartozik. Amennyiben azonban szédül, fájdalmat észlel, vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba a gyakorlatokat. A gyakorlatok akkor is hatásosak, ha még nem tökéletesen hajtja végre azokat
- Ügyeljen a légzésre: Lélegezzen mélyen a bordák közé. Nagyobbrészt mellkasi légzéssel lélegezzen, és kismértékben hasi légzéssel. Használja ki erőteljesen a tüdőkapacitását.

A be- és kilégzés egyformán hosszú legyen. Ha nem egyenletesen lélegzik, okvetlenül iktasson be szünetet. Ez annak a jele, hogy csökkent a koncentrációja. A jógánál nem a teljesítmény a lényeg. Saját maga határozza meg a tempót és az erőfeszítés mértékét.

- Mindig végezze el a gyakorlatokat mindkét oldalon.
- A gyakorlatokat odafigyelve hajtsa végre. Ne hagyja, hogy a gyakorlatok során elterelődjön a figyelme.
- A gyakorlatok közben tartsa egyenesen a hátát, ne homorítson! Feszítse meg fenekét és hasát. Térdeit álló helyzetben kissé hajlítsa be.



Ha először végez egy gyakorlatot, azt tükör előtt tegye, hogy a testtartást jobban tudja ellenőrizni.

- **Ne terhelje túl magát. Csak annyi ideig végezzen egy gyakorlatot, ameddig az Ön erőnléti állapotának megfelelő. Amennyiben fájdalmat érez, vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba az edzést.**
- Ajánlatos megkérni egy tapasztalt jógaoktatót, hogy mutassa meg a gyakorlatok helyes kivitelezését.

Fontos tudnivalók

Kérje ki orvosa véleményét!

- **Az edzés megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától. Kérdezze meg tőle, hogy Ön milyen mértékben végezheti a gyakorlatokat.**
- Bizonyos esetekben, pl. szívritmus-szabályzó viselése, terhesség, vérkeringési zavarok, gyulladással járó ízületi vagy ínbetegségek, illetve az ortopédia területét érintő panaszok esetén az edzéssel kapcsolatban egyeztetnie kell kezelőorvosával. A szakszerűtlen vagy túlzott mértékű edzés veszélyeztetheti az egészséget!
- Azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz, ha az alábbi tünetek valamelyikét észleli: rosszullet, szédülés, erős légszomj vagy mellkasi fájdalom. Izom- vagy ízületi fájdalom esetén is azonnal fejezze be az edzést.
- Az eszköz nem alkalmas terápiás célú edzéshez!

VESZÉLY - sérülésveszély

- Gondoskodjon az edzés helyszínének megfelelő szellőzéséről, a huzatot azonban kerülje.
- Ne viseljen ékszert, például gyűrűt vagy karkötőt, mivel ezekkel megsértheti magát, illetve megrongálódhatnak a párnák.
- A talaj legyen sima és egyenes.
- Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgástere, amikor edz. Edzés közben tartson kellő távolságot más személyektől. Semmilyen tárgynak nem szabad benyúlnia az edzési területbe.
- Minden használat előtt ellenőrizze a párnákat. Ne használja tovább őket, ha sérüléseket észlel rajtuk.

Edzés előtt: Bemelegítés

Az edzés előtt kb. 10 perces bemelegítés ajánlott.

Egymás után mozgassa át testrészeit:

- Fejdöntés előre, hátra és oldalra.
- Váll felemelése, leeresztése és vállkörzés.
- Karkörzés.
- A felsőtest előre, hátra, jobbra, balra mozgatása.
- A csípő előre, hátra, jobbra, balra tolása.
- Helyben futás.

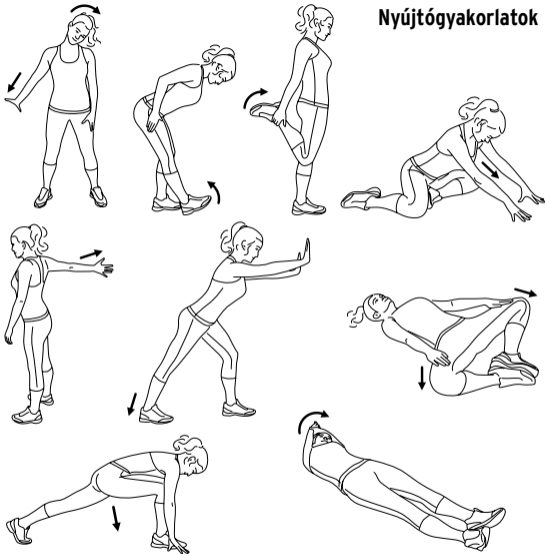
Edzés után: Nyújtás

Kiinduló pozíció az összes nyújtógyakorlathoz:

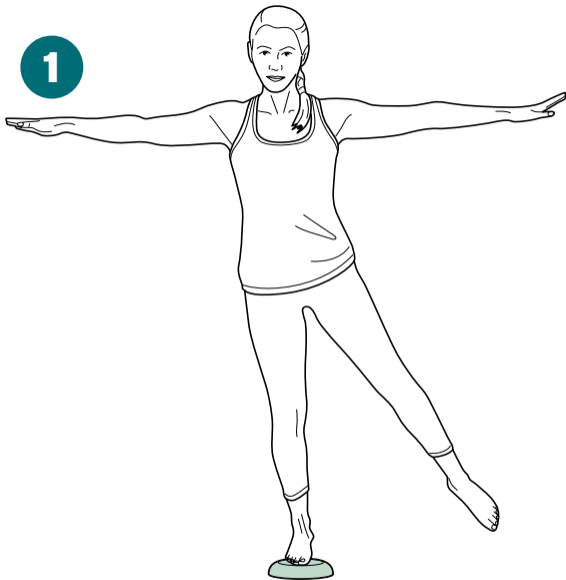
Emelje meg a mellkasát, vállát engedje le, térdét kissé hajlítsa be, enyhén fordítsa kifelé a lábfejét. Hátát tartsa egyenesen!

Gyakorlatonként kb. 20-35 másodpercig maradjon a pozícióban.

Nyújtógyakorlatok



1



Comb külső része

Pozíció: Egy lábbal álljon a párnára, és az egyensúly megtartása érdekében karjait nyújtsa ki oldalra.

Gyakorlat: A másik lábát tartsa egyenesen, és amennyire lehetséges nyújtsa ki oldalra.

Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

Oldalcsere.

Lábszár

- Pozíció:** Álló helyzetben, a lábak kissé behajlítva. A hát egyenes - ne homorítson!
Feszítse meg has- és farizmait. Emelje meg a mellkasát, vállait engedje le, enyhén fordítsa kifelé a lábfejét. A lábak kb. vállszélességben egymás mellett, a karok leengedve.
- Gyakorlat:** Nyújtsa ki bokáját, és testsúlyát helyezze a lábujjhegyeire. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Ezután helyezze át testsúlyát a sarkaira. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

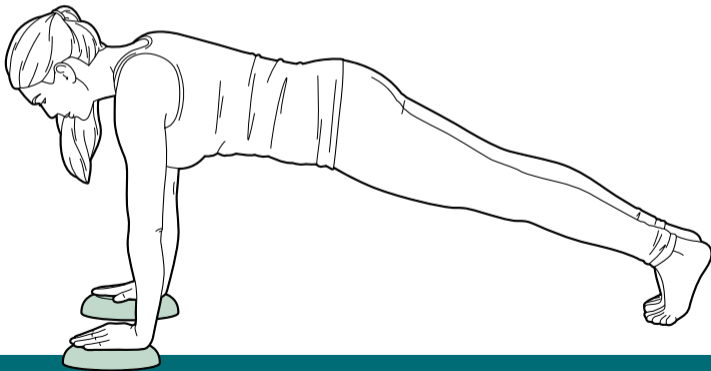


3

Törzs, has, vállak + karok

Pozíció: Fekvőtámasz nem teljesen kinyújtott karokkal. Feje, háta és lábai képezzenek egy vonalat.
Has- és farizmok megfeszítve.

Gyakorlat: Tartsa meg a pozíciót, ameddig bírja.

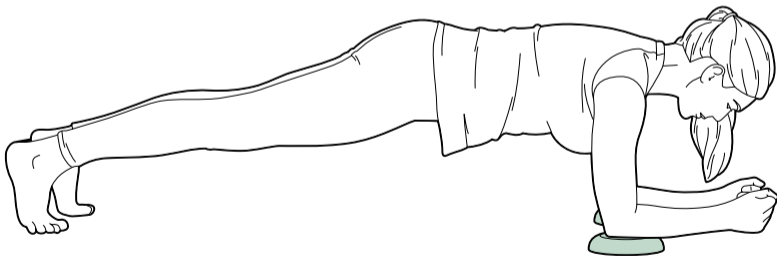


**Gyakorlat-
változat:**
Váltakozva húzza
előre az egyik
lábát

Törzs, has, vállak + karok

Pozíció: Alkartámasz.
Feje, háta és lábai képezzenek egy vonalat.
Feszítse meg has- és farizmait.

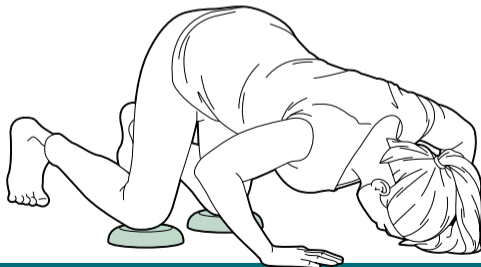
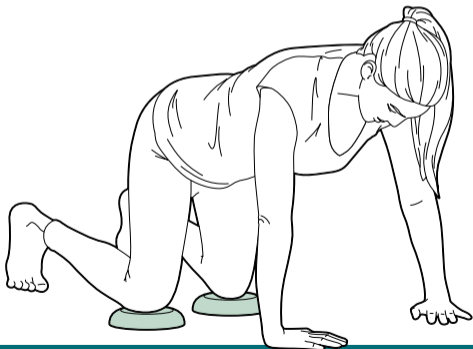
Gyakorlat: Tartsa meg a pozíciót, ameddig bírja.



Mellkas + tricepsz

Pozíció: Térdeljen a párnákra, kezeit vállszélességben támassza le, a karok kissé behajlítva. Egyenes a hát, a has- és farizmok megfeszítve, a tekintet lefelé néz.

Gyakorlat: Engedje le a felsőtestét, a hát egyenes marad. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



**Gyakorlat-
változat:**
Az intenzívebb edzés
érdekében helyezze
a kezeit egymáshoz
közelebb


Ha a párnák ellenére
is fájdalmat érezne,
azonnal fejezze be
a gyakorlatot.

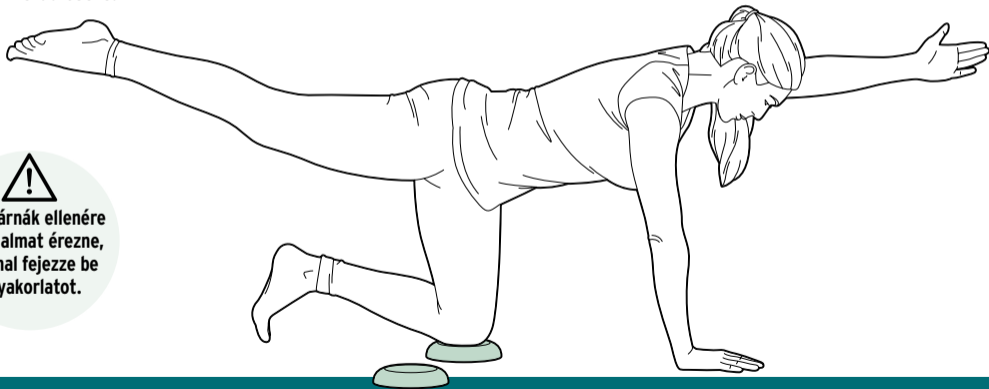
6

Vállak, karok, törzs, has, fenék + hátsó lábizomzat

Pozíció: Négykézláb, kezek vállszélességben a talajon, a karok enyhén behajlítva. Egyenes a hát, a has- és farizmok megfeszítve, a tekintet lefelé néz.

Gyakorlat: Egyik lábát nyújtsa hátra, ellenkező oldali karját nyújtsa előre addig, amíg lába, felsőtteste és karja egy vonalat nem képeznek. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

Oldalcseré.



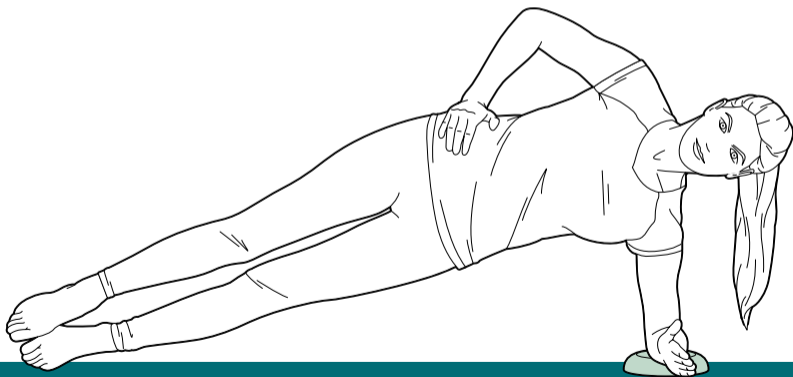
Ha a párnák ellenére is fájdalmat érezne, azonnal fejezze be a gyakorlatot.

Oldalsó törzsizomzat

Pozíció: Oldalfekvés, lábak egymáson kinyújtva, a behajlított karra támaszkodva.

Gyakorlat: Emelje meg csípőjét, amíg lábai és felsőteste egy vonalat képeznek. Hátát tartsa egyenesen, hasa és fenéke megfeszítve! Tartsa meg a pozíciót, ameddig bírja.

Oldalcseré.



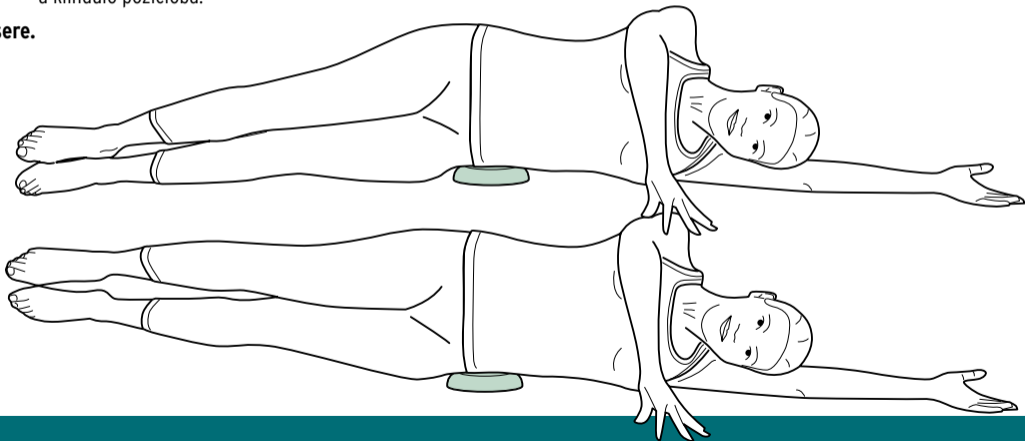
Comb külső + belső része, hasizmok

8

Pozíció: Oldalfekvésben helyezze a csípőjét a párnára, és nyújtsa ki a testét. Az alsó karját felfelé nyújtsa ki, és tegye a fejét a felkarra. A másik kezét támassza le a teste előtt.

Gyakorlat: Emelje meg mindkét lábát oldalra, amennyire csak lehetséges. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

Oldalcseré.



Tisztítás

- ▷ Szükség esetén nedves ruhával törölje le a párnákat.
- ▷ Hagyja a párnákat a tisztítás után szobahőmérsékleten a levegőn megszáradni. Ne tegye fűtőtestre, ne használjon hajszárítót vagy hasonlót!
- ▷ A párnákat hűvös és száraz helyen tárolja. Óvja őket napfénytől, valamint hegyes, éles vagy durva tárgyaktól és felületektől.
- Egyes lakkok, műanyagok vagy padlóápoló szerek megtámadhatják és felpuhíthatják a termék anyagát. Szükség esetén helyezzen a termék alá csúszásmentes alátétet, és tárolja pl. egy megfelelő dobozban, így elkerülhető, hogy kellemetlen nyomok maradjanak a padlón.



Gyártástechnikai okokból a termék első kicsomagolásánál enyhe szagképződés fordulhat elő. Ez teljességgel veszélytelen. Vegye ki a terméket a csomagolásból és alaposan szellőztesse ki. A szag rövid idő alatt eltűnik. Szellőztesse ki a helyiséget!

Anyaga: EVA-hab

Mérete: kb. 140 mm Ø

Súlya: egyenként kb. 60 g