



Új jóga és fitnessmatraca optimálisan használható jóga-, gimnasztikai és erősítő gyakorlatokhoz.

A matrac különösen könnyű, optimális, ha magával szeretné vinni.

---

## Biztonsági előírások

Az edzés előtt feltétlenül vegye figyelembe a következő tudnivalókat.

Ajánlatos megkérni tapasztalt jógatanárt, hogy mutassa meg a gyakorlatok helyes kivitelezését.

# Fitnesz gyakorlatok

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 124771AB5X5XII · 2022-04

[www.tchibo.hu/utmutatok](http://www.tchibo.hu/utmutatok)



Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, [www.tchibo.hu](http://www.tchibo.hu)

**Cikkszám: 641 003**

## **Biztonsága érdekében**

### **Rendeltetés**

A jóga- és fitneszmatracot magánjellegű használatra tervezték. A sport területén vagy gyógyászati-terápiás célú intézményekben történő, üzleti jellegű felhasználásra nem alkalmas.

### **Fontos tudnivalók**

#### **Kérje ki orvosa véleményét!**

- Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Kérdezze meg tőle, hogy milyen mértékben végezheti gyakorlatokat.
- Bizonyos egészségügyi állapotok esetén, pl. szívritmus-szabályzó, terhesség, gyulladással járó ízületi vagy ínbetegségek, illetve ortopédiai eredetű panaszok esetén az edzéssel kapcsolatban egyeztetnie kell kezelőorvosával. A szakszerűtlen vagy túlzott mértékű edzés veszélyeztetheti az egészségét!
- 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 mindazonáltal kerülje.
- Ne viseljen ékszert, például gyűrűt vagy karkötőt, mivel ezekkel megsértheti magát, illetve megrongálódhat a matrac.
- Az edzés során viseljen kényelmes ruházatot.
- A talaj legyen sima és egyenes.
- Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgástere, amikor a sportszerrel edz. Edzés közben tartson kellő távolságot másoktól. Semmilyen tárgynak nem szabad benyúlnia az edzési területbe.
- Minden használat előtt ellenőrizze a matracot. Ne használja tovább, ha sérüléseket észlel rajta.

## **Edzés közben ügyeljen a következőkre**

- Ne edzen közvetlenül étkezés után. Étkezés után - a mennyiség-től és testi adottságaitól függően - várjon legalább 30 percet, mielőtt hozzálátna a gyakorlatokhoz. Ne edzen, ha nem érzi jól magát, beteg vagy fáradt, illetve egyéb tényezők szólnak egy koncentrált edzés ellen. Az edzés alatt fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.
- Az optimális edzési eredmények elérése és a sérülések elkerülése érdekében mindenképpen iktasson be az edzéstervbe bemelegítést az edzés megkezdése előtt, majd levezető gyakorlatokat az edzést követően.
- Kezdetben csak 3 - 6 gyakorlatot végezzen izomcsoportonként. A gyakorlatokat - testi állapottól függően - csak néhányszor ismételje meg. A gyakorlatok között iktasson be mindig legalább egy egyperces szünetet. Lassan növelje a gyakorlatok ismétlésének számát tíz és húsz közé. Soha ne tornázzon kimerüléssel.
- Egyenletes, nyugodt tempóban végezze a gyakorlatokat. Kerülje a hirtelen mozdulatokat.

- A gyakorlatok közben egyenletesen lélegezzen tovább. Ne tartsa vissza lélegzetét! A gyakorlat megkezdésekor lélegezzen be. A gyakorlat legmegterhelőbb pontján fújja ki a levegőt.
- Mindig végezze el a gyakorlatokat mindkét oldalon.
- A gyakorlatokat odafigyelve hajtsa végre. Ne engedje, hogy valami elterelje a figyelmét.
- A gyakorlatok közben tartsa egyenesen a hátát, ne homorítson! Feszítse meg fenekét és hasát. Térdeit álló helyzetben enyhén hajlítsa be.



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

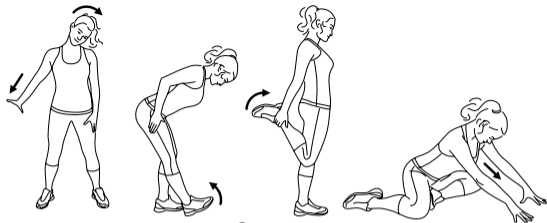
- Ne terhelje túl magát. Csak annyi ideig végezzen egy gyakorlatot, ameddig az az Ön erőnléti állapotának megfelelő. Amennyiben fájdalmat érez, vagy egyéb panaszok lépnének fel egy gyakorlat során, azonnal hagyja abba az edzést.
- Ajánlatos megkérni tapasztalt fitneszedzőt, hogy mutassa meg a gyakorlatok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

## Edzés előtt: Bemelegítés

Az edzés előtt kb. 10 perces bemelegítés ajánlott.

Egymás után mozgassa át a testrészeit:

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



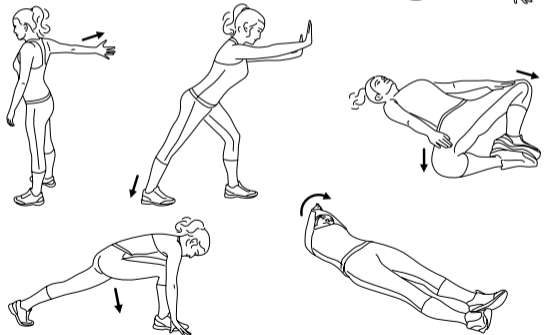
## Edzés után: Nyújtógyakorlatok

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.



## 1. Fenék + hátsó lábizomzat

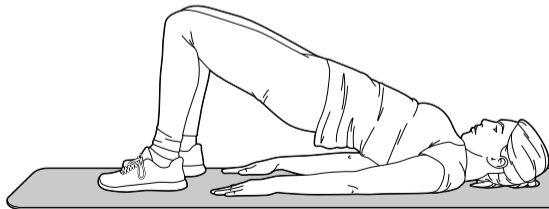
Kiindulási pozíció: Háton fekvő helyzetben hajlítsa be lábait és mindkét talpát csípőszélességben helyezze a padlóra.

Karok a test mellett. Has- és farizmok megfeszítve.

Gyakorlat végzése:

Tolja fel csípőjét, amíg felsőteste és combja egy vonalat képez.

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

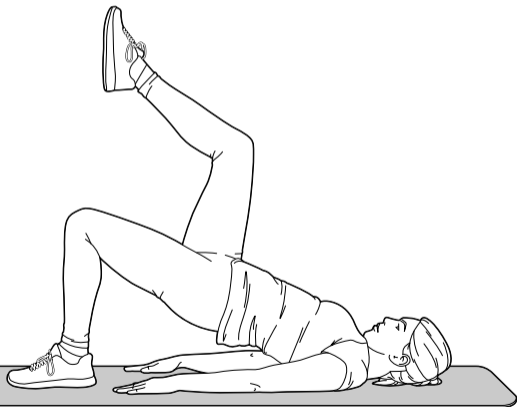


## 1a. változat + hát alsó része

Kiinduló pozíció: Tartsa meg az 1. végpozíciót.

Gyakorlat végzése:

Egyik lábát nyújtsa ki felfelé. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Oldalcseré.



## 2. Törzs, has, vállak + karok

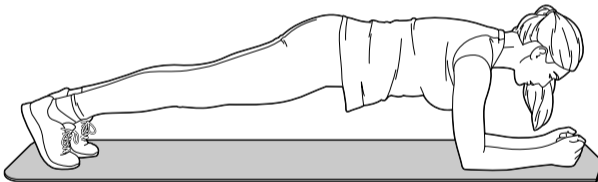
Kiindulási pozíció: Alkarmász.

Feje, háta és lábai képezzenek egy vonalat.

Has- és farizmok megfeszítve.

Gyakorlat végzése:

Tartsa meg a pozíciót, ameddig bírja.



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

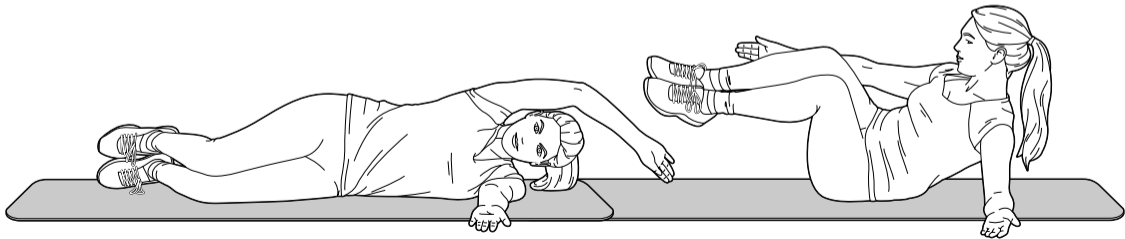
### 3. Ferde hasizom

Kiindulási pozíció: Oldalfekvés, lábak behajlítva.  
Az alsó kar előre, a felső kar a fej felett kinyújtva.

Gyakorlat végzése: Emelje meg a felsőtestét és a lábait  
hasizomból egy forduló mozdulattal - közben húzza  
előre a felső karját.

Ne nyakból húzza!

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



#### 4. Mellkas + tricepsz

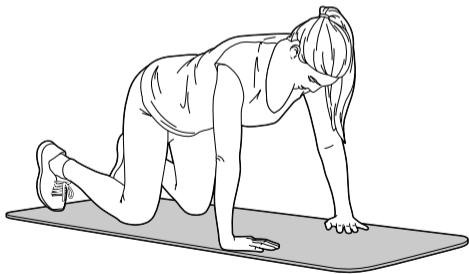
Kiindulási pozíció: A talajon térdelve, kezek vállszélességben letámasztva, a karokat ne nyújtsa ki teljesen.

Egyenes a hát, a has- és farizmok megfeszítve, a tekintet lefelé néz.

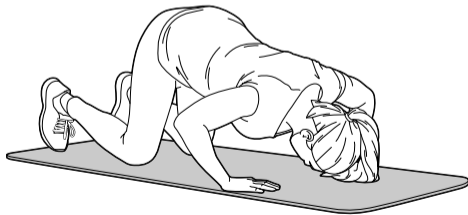
Gyakorlat végzése:

Engedje le a felsőtestét, a hát egyenes marad.

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



**Gyakorlatváltozat:  
az intenzívebb  
edzés érdekében  
helyezze egymáshoz  
közelebb  
a kezeit**



**Amennyiben térdai  
fájának, azonnal  
fejezze be a gyakorlatot**



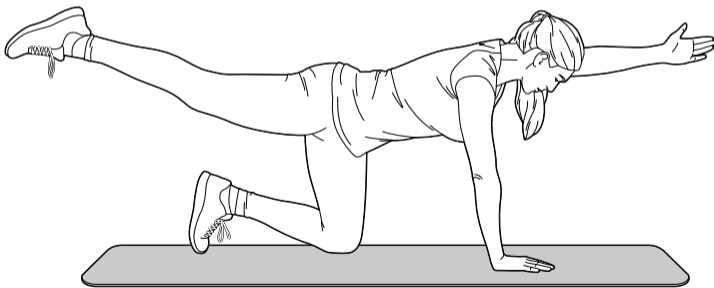
## 5. Vállak, karok, törzs, has, fenék + hátsó lábizomzat

Kiindulási pozíció: Négykézláb, kezek vállszélességben letámasztva, a karokat ne nyújtsa ki teljesen. Egyenes a hát, has- és farizmok megfeszítve, tekintet lefelé néz.

Gyakorlat végzése:

Egyik lábát nyújtsa hátra, ellenkező oldali karját nyújtsa előre. Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

Oldalcsere.



**Amennyiben térded  
fájdának, azonnal  
fejezze be a gyakor-  
latot**

## 6. Oldalsó törzsizomzat

Kiindulási pozíció: Oldalfekvésben, a lábak egymáson kinyújtva, a behajtott karra támaszkodva.

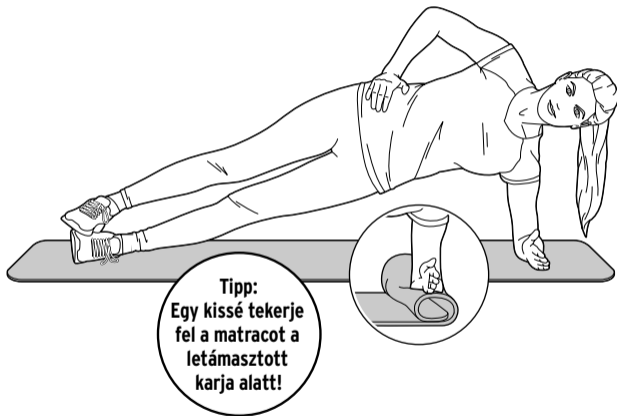
Gyakorlat végzése:

Emelje meg a csípőjét, amíg a lábak és a felsőtest egy vonalat nem képez.

Hátát tartsa egyenesen, has- és farizmok megfeszítve!

Tartsa meg a pozíciót, ameddig bírja.

Oldalcseré.



## 7. Alsó hasizmok + elülső combizomzat

Kiindulási pozíció: Háton fekvő a talajon, lábak kinyújtva a levegőbe.

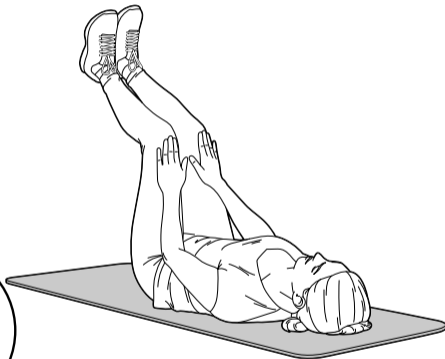
A kezeit támassza le a felső combokra.

Has- és farizmok megfeszítve.

Gyakorlat végzése:

A kezeivel nyomja a lábait, a lábaival pedig tartson ellen. Tartsa a pozíciót, ameddig bírja.

Gyakorlat-  
változat:  
Lassan „kerék-  
pározzon”  
a lábaival

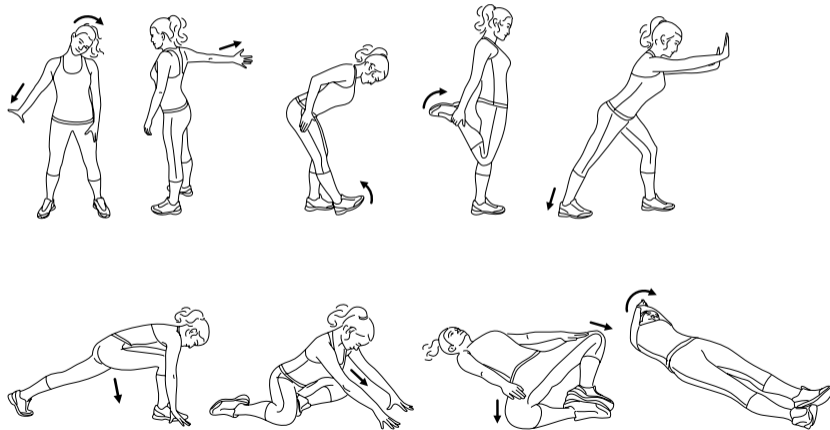


## Edzés után: Nyújtás

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.



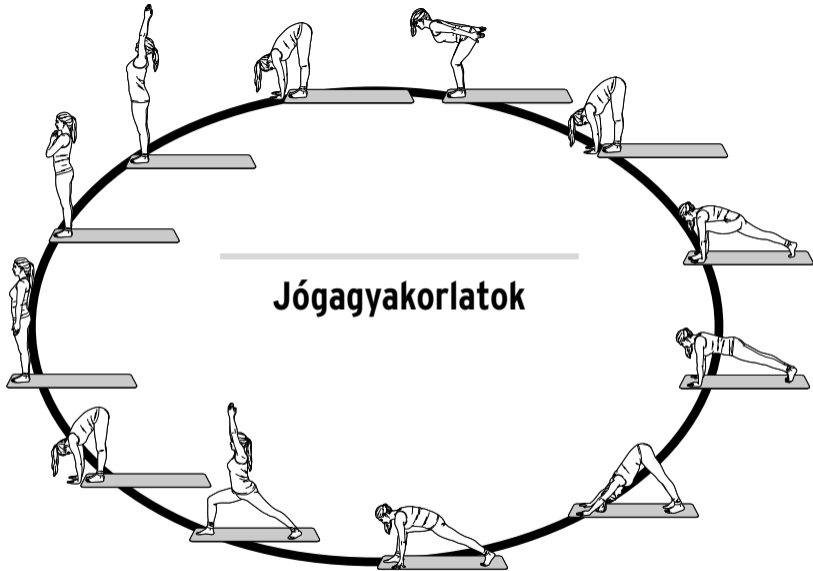
## Néhány javaslat a jógával kapcsolatban

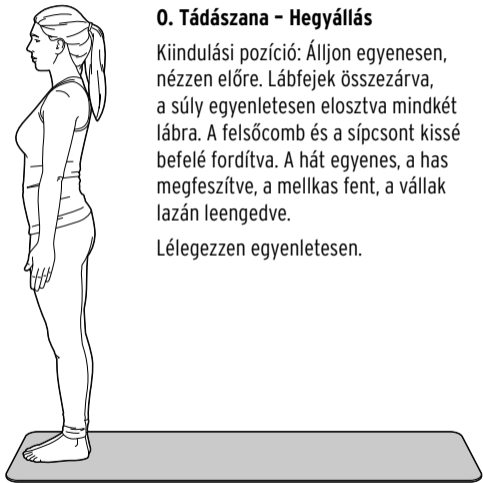
- Meleg, nyugodt helyen eddzen, ahol nem tereli el semmi a figyelmét, de ne közvetlen a napon.
- Laza, kényelmes ruházatot viseljen. Mindig mezítláb végezze a gyakorlatokat. Vegye le az óráját és az ékszereit.
- Étkezés után - a mennyiségtől és testi adottságaitól függően - várjon legalább 30 percet, mielőtt ismét edzene.
- A gyakorlatokat saját testi adottságaihoz igazítsa. Ha nincs hozzászokva a fizikai megterheléshez, a gyakorlatokat kezdetben kevés 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 a tartásban, ameddig azt kellemesnek érzi. Ebbe az enyhe nyújtásérzet 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 légzésére: Lélegezzen mélyen a bordák közé. Nagyrészt 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 a csökkent koncentráció jele. A jógánál nem a teljesítmény a lényeg. Saját maga határozza meg a tempót és az erőfeszítés mértékét.

ॐ





## **0. Tadászana - Hegyállás**

Kiindulási pozíció: Álljon egyenesen, nézzen előre. Lábfejek összezárva, a súly egyenletesen elosztva mindkét lábra. A felsőcomb és a sípcsont kissé befelé fordítva. A hát egyenes, a has megfeszítve, a mellkas fent, a vállak lazán leengedve.

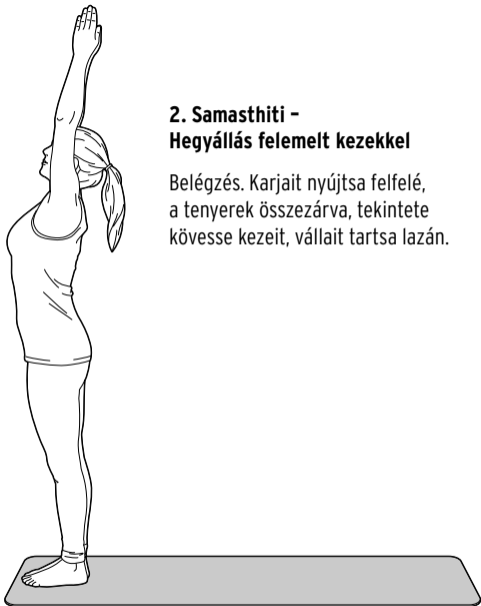
Lélegezzen egyenletesen.



## **1. Namaszté - Üdvözlő póz**

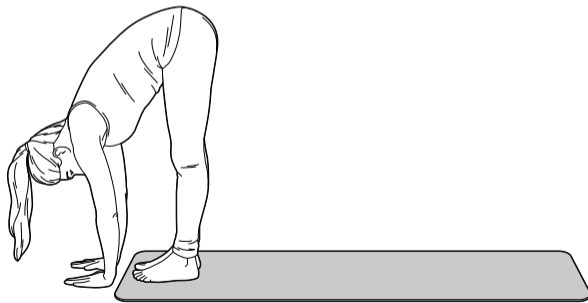
Kilégzés.

Tenyereit tegye össze a mellkasa előtt, könyökei simuljanak oldalához.



## 2. Samasthiti - Hegyállás felemelt kezekkel

Belégzés. Karjait nyújtsa felfelé,  
a tenyerek összezárva, tekintete  
kövesse kezeit, vállait tartsa lazán.



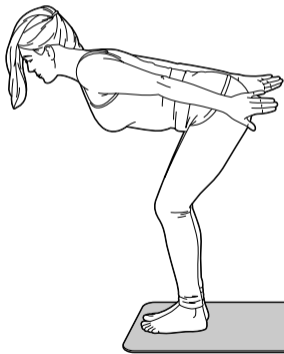
## 3. Uttanasana - Előrehajlás

Kilégzés. Kezeivel érintse meg a talajt, lehetőség szerint  
teljes tenyerét helyezze a talajra, (változat: az ujjai hegyé-  
vel érintse meg a talajt), térdei maradjanak kinyújtva.



#### 4. Ardha Uttanászana - Asztaltartás

Belégzés. Emelje meg felsőtestét, míg a talajjal párhuzamos nem lesz, nézzen lefelé, a hát egyenes, térd kissé behajlítva.



#### 5. Uttanászana - Előrehajlás

Kilégzés.  
Térjen vissza az előrehajlás pozícióba.

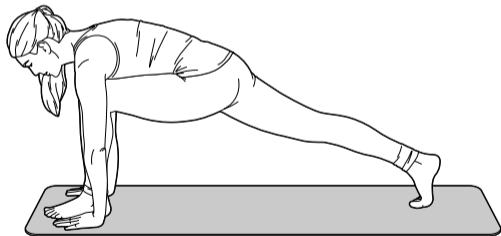


## 6. Ashva Sanchalanászana - Támadóállás

Belégzés.

Jobb lábát nyújtsa ki hátra. A mellkasát húzza előre.

Vállait húzza lefelé és hátra, míg azok a csuklói fölé kerülnek, tenyereit helyezze az elől lévő lába mellé.

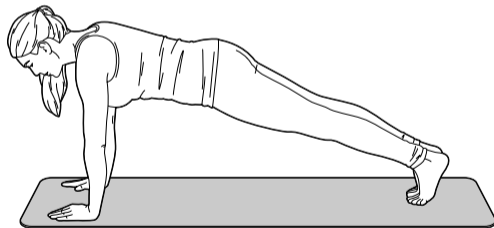


## 7. Phalakászana - Deszka póz

Tartsa vissza a lélegzetét.

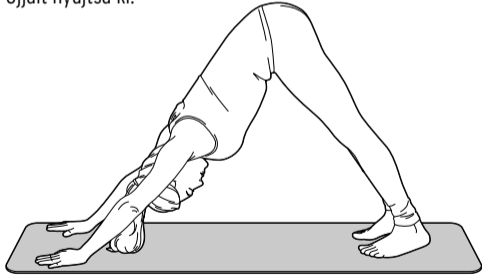
A bal lábát is nyújtsa hátra.

A hát egyenes, a has megfeszítve.



## 8. Adho Mukha Shvanászana - Lefelé néző kutya

Kilégzés. Lábfejein álljon, térdeit emelje fel a talajról. Nézzon lefelé. Karból nyomja fel magát hátrafelé, farkcsontját tolja felfelé, sarkait lefelé, lábait addig nyújtsa, míg felsőteste és lábai háromszöget alkotnak. Fejét tartsa karjai között egy vonalban felsőtestével. Tekintetét a lábaira irányítsa. Ujjait nyújtsa ki.



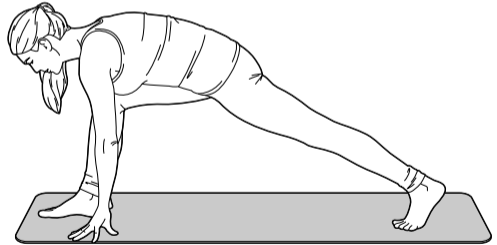
## 9. Virabhadrászana I - Harcos 1

Belégzés.

Jobb lábát helyezze előre a keze mellé, hátsó lába kinyújtva marad.

Közben felsőtestét nyomja előre, miközben lefelé néz.

Ujjai szétnyitva a talajon, a karok kinyújtva ...





... felsőtestét egyenesítse fel, nézzen egyenesen előre,  
kinyújtott karjait húzza felfelé,  
tenyereit helyezze egymásba.  
Hátsó lábfejét tartsa enyhén ferdén.



## 10. Uttanasana - Előrehajlás

Kilégzés.

Bal lábát helyezze előre, és álljon be az előrehajlás pózba.

Előrehajlás pózból álljon fel a **Tádásana** kiindulási pozícióba.



## 0. Tádásana - Hegyállás

Kiindulási pozíció:

Álljon egyenesen, nézzen előre.

Lábfejek összezárva, a súly egyenletesen elosztva mindkét lábra.

A felsőcomb és a sípcsont kissé befelé fordítva. A hát egyenes, a has megfeszítve, a mellkas fent, a vállak lazán leengedve.

Lélegezzen egyenletesen.

## Ápolás

- A matrac szükség esetén nedves ruhával letörölhető. Hagyja a fitnessmatracot a tisztítás után szobahőmérsékleten a levegőn megszáradni. Ne tegye fűtőtestre, ne használjon hajszárítót vagy hasonlót!
- A fitnessmatracot hűvös, száraz helyen tárolja. Óvja napfénytől, hegyes, éles vagy érdes tárgyaktól és felületektől.
- A fitnessmatracot mindig feltekerve tárolja. Ne hajtsa meg vagy hajtogassa össze.
- Ne hagyja a terméket kényes bútorokon vagy padlókon. Nem teljesen kizárt, hogy egyes lakkok, műanyagok vagy különböző bútor- és padlóápoló szerek a termék anyagát felpuhítják és károsítják. A nemkívánatos nyomok elkerülése érdekében, a terméket pl. egy arra alkalmas dobozban tárolja. Óvja a terméket napfénytől valamint éles, hegyes vagy durva felületű tárgyaktól és felületektől.

- Anyaga: EVA
- Mérete: kb. 1800 x 600 x 4,5 mm (h x sz x m)
- Súlya: kb. 550 g



Gyártástechnikai okokból a termék első kicsomagolásánál enyhe szagképződés fordulhat elő. Ez teljesen veszélytelen. Csomagolja ki a terméket, és hagyja jól kiszellőzni. A szag rövid idő múlva eltűnik. Szellőztesse ki jól a helyiséget! A matrac a szállítás miatt hosszabb időn keresztül nagyon szorosan fel volt tekerve. A kicsomagolás után hagyja kb. 24 órán át kiterítve.