

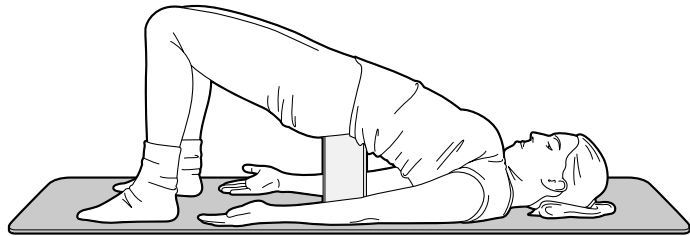
Jógatégla Edzésposzter

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 126692AB6XII · 2022-04

Csípőnyújtás

Háton fekvő állítsa lábait csípőszélességben a talajra - talpak a térdek alatt - fenékét tolja fel úgy, hogy felsőteste és combja egy átlós vonalat képezzen. A súly a vállakon és a talpakon. Fejét lazán tegye le, a karok lazán a test mellett. A csípőnyújtás segítéséhez helyezze a téglát élére állítva közvetlenül a keresztcsont alá.

Gyakorlatváltozat: Ebből a pozícióból kiindulva nyújtsa ki a lábát felfelé. Így még jobban nyújtja a comb hátoldalát.

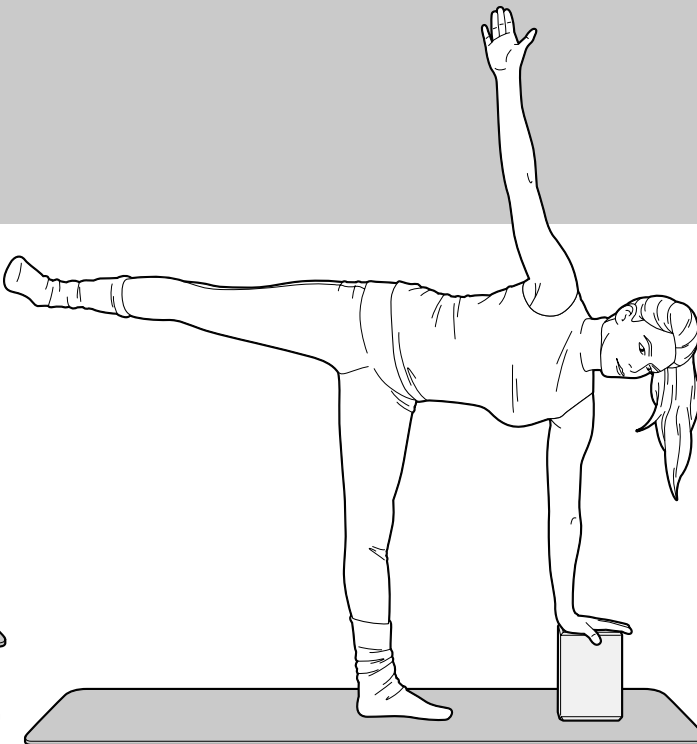


Az oldalsó törzs- és lábizomzat nyújtása

Fontos: Teste maradjon egy vonalban, mintha két korong közé szorult volna.

Álljon terpeszállásba, a láb külső részének a talpélét nyomja a talajba, csípőjét szintén tolja kifelé. A medencecsontok párhuzamosak - ne döntse meg medencéjét! Hátát oldalra nyújtsa ki hosszán, tekintete a talajra nézzen. Alul lévő karjával támaszkodjon a téglára, másik karját nyújtsa egyenesen felfelé, hogy karjai egy vonalat képezzenek.

Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.



Az oldalsó has- és lábizomzat erősítése / Egyensúly gyakorlat

Álljon egy lábon, a másik lábat emelje oldalra úgy, hogy a láb, a felsőtest és a fej egy vízszintes vonalat képezzenek. A medencecsontok egymással párhuzamosak - ne döntse meg medencéjét!

Alul lévő karjával támaszkodjon a téglára, másik karját nyújtsa egyenesen felfelé, hogy karjai egy vonalat képezzenek.

Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.



Comb erősítése / Egyensúly gyakorlat

A lábak támadóállásban, a súly az előlő lábon. A hátsó láb és a felsőtest átlót képeznek. Forgassa el a vállakat/mellkast, a medence stabil marad! Alul lévő karjával támaszkodjon a téglára, másik karját nyújtsa egyenesen felfelé, hogy karjai egy vonalat képezzenek.

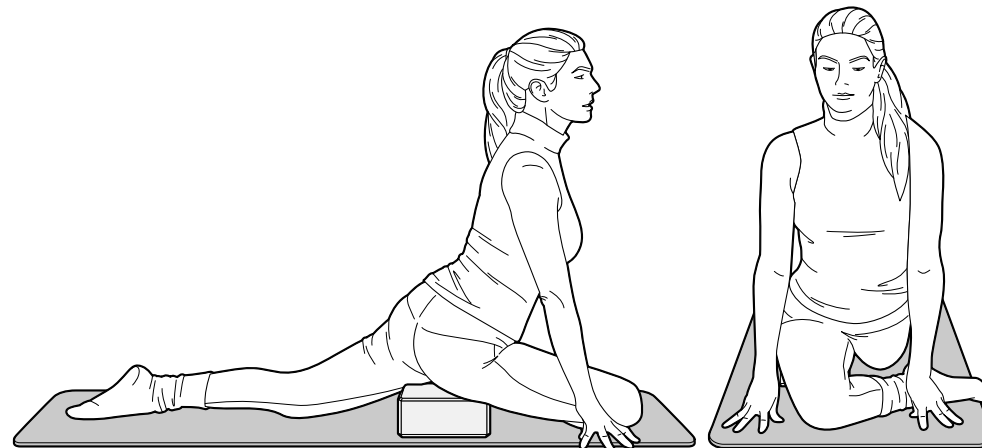
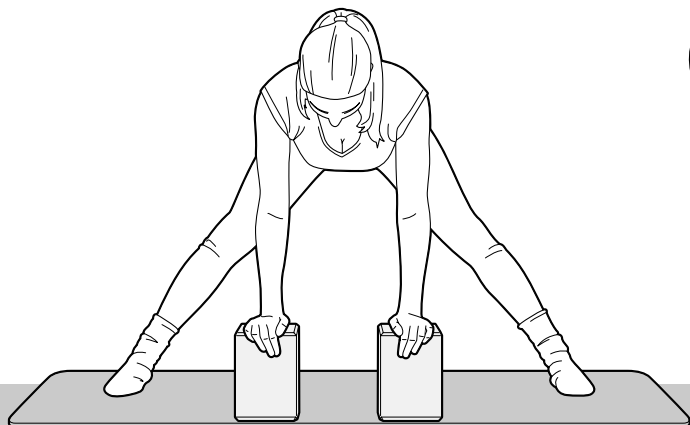
Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.

Láb belső oldalának és hátoldalának nyújtása

Kivitelezés 2 jógatéglával

Állítsa a két téglát a matrac elé a talajra. Állítsa élükre, keresztbe vagy fektesse le őket, attól függően, hogy milyen hosszúak karjai vagy mekkora a terpesz. Az a fontos, hogy gerince ebben a pozícióban egyenes és a talajjal párhuzamos legyen, valamint hogy karjai, háta és lábai oldalról nézve derékszöget képezzenek.

Álljon akkora terpeszbe, hogy érezze a nyújtást a lábak belső és a hátoldalán. Hajoljon előre és támaszkodjon a téglákra. A téglák legyenek vállszélességben elhelyezve, közvetlenül a vállízületek alatt. Hátát tartsa egyenesen, nézzen a talajra. Ne hajtsa hátra a fejét! Súlyát egyenletesen oszlassa el lábain és karjain.

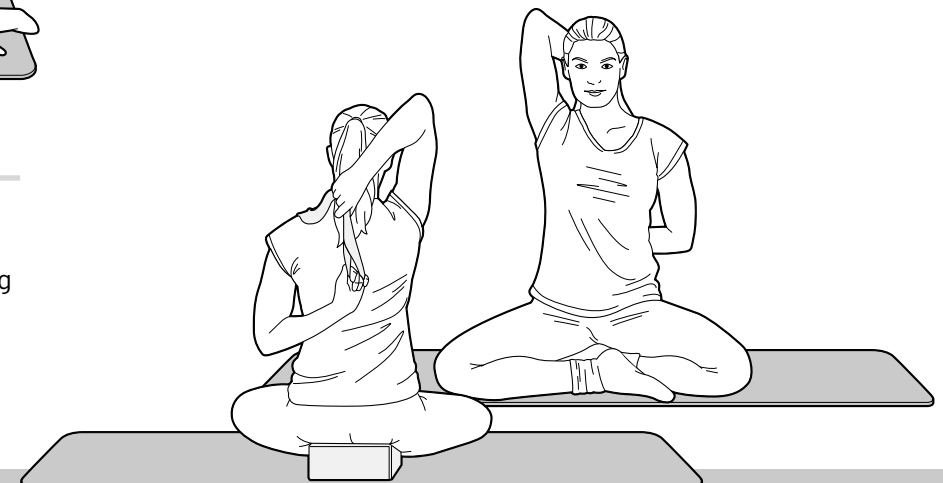


A comb előlő részének és a farizomzat nyújtása / A csípő és a lábak mozgékonyságának növelése

Üljön rá a téglára, az egyik láb a test előtt „fél” törökülésben, a másik láb hátra kinyújtva. Figyelem! Ne támaszkodjon a hátsó térdére!

Fejét tartsa egyenesen, és nézzen előre. A kezeivel egy kissé támaszkodjon meg elől. A súly azonban főként a fenéken van.

Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.



Váll- és karizmok nyújtása

Üljön törökülésben a téglára, térdeit húzza lefelé. Egy jógaövet/fitnessszalagot fogjon a lehető legrövidebbre a háta mögött - a végső cél, hogy kezei összeérjenek. Kezei legyenek egymás fölött, a gerinccel egyvonalban. Fejét tartsa egyenesen, és nézzen előre.

Kedves Vásárlónk!

A jóga fejleszti az állóképességet, a mozgékonytságot, a koordinációt, az erőt, az egyensúlyérzékét és a koncentrációt. Harmonizálja a vérkeringést, növeli az oxigénfelvételt, és erősíti az immunrendszert. A jóga ellazít és belső békéhez vezet. A jóga egyszerre hat a testre, a szellemre és a lélekre.

Új jógateglája segíti a jóga gyakorlatok kivitelezését azáltal, hogy stabilizálja Önt, és így lehetővé teszi a nehéz pozíciók hosszabb és biztosabb kitartását.

Kérjük, vegye figyelembe: A jógánál nagyon fontos a helyes testtartás és a gyakorlatok pontos kivitelezése. Mi ebben az útmutatóban csak néhány alkalmazási példát tudunk bemutatni. A jógát feltétlenül egy képzett oktató vezetésével célszerű elsajátítani, hogy eleve elkerülje az egészséget veszélyeztető gyakorlati mintákat!

A Tchibo csapata

Biztonsági előírások

Figyelmesen olvassa el a biztonsági előírásokat. Az esetleges sérülések és károk elkerülése érdekében, csak az útmutatóban leírt módon használja a terméket. Órizza meg az útmutatót, hogy szükség esetén később ismét át tudja olvasni. Amennyiben megválnak a terméktől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

Rendeltetés

A jógateglát az otthon végezhető gimnasztikai gyakorlatok segítéséhez tervezték. Fitneszszalonokban és terápiás célú intézményekben történő, kereskedelmi jellegű felhasználásra nem alkalmas.

A jógategla max. 100 kg testsúlyú személyek számára alkalmas. Ne terhelje túl a terméket!

VESZÉLY gyermekek esetében

- Ne engedje, hogy a csomagolóanyag gyermekek kezébe kerüljön. Többek között fulladásveszély áll fenn!
- A jógategla nem játék, ezért olyan helyen tárolja, ahol a kisgyerekek nem férnek hozzá.

 Gyártástechnikai okokból a termék első kicsomagolásánál enyhe szagképződés előfordulhat. Ez teljesen veszélytelen. Az első használat előtt jól szellőztesse ki a jógateglát. A szag rövid idő alatt eltűnik.

VIGYÁZAT - sérülésveszély

- Mindig használjon egy jógamatracot vagy hasonlót alátétként, hogy a jógategla ne csússzon el.
- Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgástere edzés közben. Az edzési területre semmilyen tárgy ne lógjon be. Edzés közben tartson kellő távolságot másoktól.
- Minden használat előtt ellenőrizze a jógateglát. Ha az elhasználnak tűnik, megrongálódott vagy megtört, ne használja tovább.
- Ne használja a jógateglát más célokra, pl. tárgyak ráhelyezésére, megtámasztására vagy hasonlóra.

Kérje ki orvosa véleményét!

- Az edzés megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától. Kérdezze meg tőle, hogy milyen mértékű edzés javasolt az Ön számára.**
- Bizonyos esetekben, pl. szívritmus-szabályzó használata, terhesség, gyulladás-sal járó ízületi vagy ínbetegségek, illetve az 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: rosszullét, szédülés, erős légszomj vagy mellkasi fájdalom. Izom- vagy ízületi fájdalom esetén is azonnal fejezze be az edzést.
- Az eszköz nem alkalmas terápiás célú edzéshez!

Néhány javaslat a jógázáshoz

- Meleg, nyugodt, zavartalan helyen gyakoroljon.
- Viseljen laza, kényelmes ruházatot. Lehetőleg mezítláb végezze a gyakorlatokat. Terítsen le egy jógamatracot vagy hasonlót. Vegye le az óráját és az ékszereit.
- Kisebb étkezés után a gyakorlatok elkezdésével várjon 1-2 órát, főétkezés után akár 3-4 órát is.
- A jóga gyakorlatok megkezdése előtt melegítsen be bemelegítő gyakorlatokkal. A gyakorlatokat mindig egy legalább 5 perces lazító szakasszal fejezze be.
- A gyakorlatokat saját testi adottságaihoz igazítsa. Ha nincs hozzászokva a fizikai megterheléshez, az edzést kezdetben kevés gyakorlattal végezze. Minden gyakorlatot lassan és tudatosan hajtson végre. Hetente 2-5 alkalommal gyakoroljon.
- Soha ne erőltesse a nyújtást. Mindig csak addig nyújtson az adott pozícióban, ameddig azt kellemesnek érzi. Ebbe az enyhe húzódás érzése még beletartozik. Amennyiben azonban fájdalmat érez le vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba a gyakorlatokat.
- A gyakorlatok akkor is hatásosak, ha még nem tökéletesen hajtja végre azokat.
-  Ha először végez egy gyakorlatot, azt tükör előtt tegye, hogy jobban ellenőrizhesse a testtartást.
- Ügyeljen a légzésre: Lélegezzen mélyen a bordák közé. Nagyonbrészt 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.
- Ne eddzen, ha fáradt vagy nem tud koncentrálni. Az edzés előtt és után fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.
- Gondoskodjon az edzés helyszínének megfelelő szellőzéséről, a huzatot azonban kerülje.

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, jobbra, balra tolása.
- Helyben futás.
- A jóga gyakorlatait a napüdvözlettel kezdje.

Edzés után: Lazítás

Az edzést kb. 5 perc mély relaxációval zárja. Feküdjön a hátára, csukja be szemét és tudatosan figyeljen légzésére. Gondolatban menjen végig a testén. Érezze izmait, majd lazítsa el őket.

Ápolás

A jógategla anyaga izzadságálló, de időnként meg kell tisztítani, hogy az edzés higiénikus maradjon.

➤ A jógateglát egy nedves kendővel le lehet törölni. Ezután várja meg, hogy teljesen megszáradjon, csak ezután használja ismét (csúszásveszély!) vagy pakolja el (penészedés veszélye!).

FIGYELEM - anyagi károk:

- A jógategla tisztításához ne használjon tisztítószereket.
- Tároláskor óvja a terméket a közvetlen napsugárzástól. Ne tegye ki -10 °C alatti vagy +50 °C feletti hőmérsékletnek. Óvja a szélsőséges hőmérséklet-ingadozástól, magas páratartalomtól és víztől.



www.tchibo.hu/utmutatok

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