

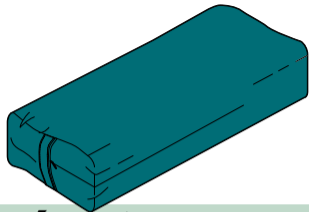


**Kedves Vásárlónk!**

Új hengerpárnája segít a relaxációs és nyújtógyakorlatok elvégzésében. A leírt pozíciók néha csak egy kis részletben különböznek egymástól, de azonnal más nyújtó- és nyitóhatást gyakorolnak az izmokra. Maradjon az egyes pozíciókban addig, amíg kellemesnek érzi, és közben próbálja meg az izmait még jobban ellazítani és nyújtani.

Sok nyugalmas pillanatot kívánunk a termék használatában!

**A Tchibo csapata**



## Jóga hengerpárna

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 135032ABOX1IV · 2023-05

[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: 673 553**

---

## Biztonsága érdekében

Edzés előtt feltétlenül tartsa be a következő biztonsági és edzési utasításokat, hogy elkerülje az esetleges sérüléseket vagy károkat. Szükség esetén, töltsse le az útmutatót, hogy később ismét át tudja olvasni.

Hívja fel más használók figyelmét is erre az útmutatóra.

### Rendeltetés

A hengerpárna relaxációs és nyújtógyakorlatok elvégzésének segítésére szolgál. Gyógyászati vagy terápiás célokra nem használható.

A terméket otthoni használatra tervezték.

A sport területén vagy gyógyászati-terápiás célú intézményekben történő, üzleti jellegű felhasználásra nem alkalmas.

### Kérje ki orvosa véleményét!

- **A gyakorlatok megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Kérdezze meg tőle, hogy milyen mértékben végezheti a gyakorlatokat.**
- Amennyiben fájdalmat észlel vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba a gyakorlatokat.
- Bizonyos esetekben, pl. szívritmus-szabályzó használata, terhesség, gyulladással járó ízületi vagy ínbetegségek, a karok vagy lábak vizesedése és ortopédiai panaszok esetén, illetve operációt követően a gyakorlatokkal kapcsolatban egyeztetnie kell kezelőorvosával.
- Azonnal hagyja abba a gyakorlatokat, 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 a gyakorlatok végzését.
- Az eszköz nem alkalmas terápiás célú edzéshez!

---

## Néhány javaslat a gyakorlatok elvégzésével kapcsolatban

- Meleg, nyugodt, zavartalan helyen végezze a gyakorlatokat.
- Viseljen laza, kényelmes ruházatot. Lehetőleg mezítláb vagy sportzokniban végezze a gyakorlatokat. Terítsen le egy jóga-matracot vagy hasonlót. Óráját és ékszereit vegye le.
- Étkezés után várjon 1-2 órát a gyakorlatok elkezdésével, főétkezés után akár 3-4 órát is.
- Az edzés előtt és után fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.
- Csak addig tartsa ki a gyakorlatokat, ameddig megfeszülés nélkül tudja. A gyakorlatok az ellazulást szolgálják.
- Figyeljen a testére! Csak olyan gyakorlatokat végezzen, amelyek kellemesek az Ön számára és végzésük jól esik. Csak annyi ideig végezze a kívánt gyakorlatot, ameddig az kellemes. Néhány perc elég - ne essen túlzásba!

- Azonnal hagyja abba az edzést, ha a normál izomfájdalomnál nagyobb fájdalmat észlel vagy egyéb panaszok lépnének fel.
- A gyakorlatokat saját testi adottságaihoz igazítsa. Ha nincs hozzászokva a fizikai megterheléshez, kezdetben csak néhány gyakorlatot végezzen. Minden gyakorlatot lassan és tudatosan hajtson végre. Hetente 2-5 alkalommal végezze a gyakorlatokat. Vegye figyelembe: A túlzott edzés egészségügyi problémákhoz vezethet.
- Ügyeljen a légzésre: Lélegezzen mélyen a bordák közé. Lélegezzen inkább a mellkasba, és ne a hasba. Használja ki intenzíven a tüdőkapacitását. A be- és kilégzés egyformán hosszú legyen.
- Gondoskodjon az edzés helyszínének megfelelő szellőzéséről, a huzatot mindazonáltal kerülje.

## **Mielőtt hozzátána a gyakorlatok végzéséhez: bemelegítés**

Az gyakorlatok végzése 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.

---

## **Gyakorlatok**

- **Gyakorlatok a mellkas megnyitásához, a törzs és a vállak nyújtásához ...** 1 - 6
- **Gyakorlatok a hát ellazítására ...** 7 - 8
- **Ülőgyakorlatok segítséggel ...** 9 - 10
- **Jógagyakorlatok segítséggel ...** 11 - 14

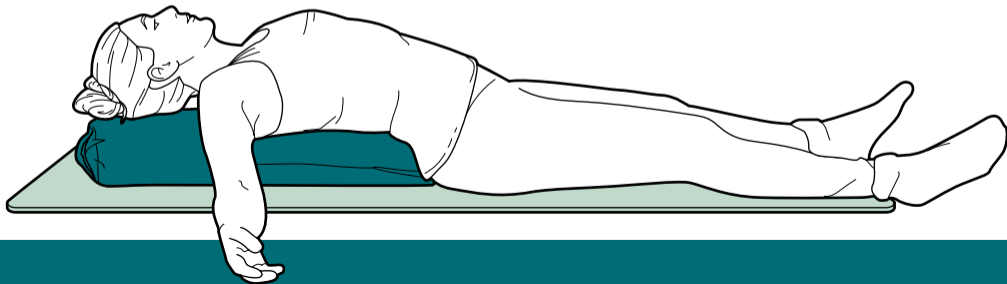
1

## Gyakorlatok a mellkas megnyitásához, a törzs és a vállak nyújtásához

---

Üljön le a párna elé, és feküdjön felsőtestével hátrafelé hosszában a párnára.  
A lábakat lazán nyújtsa ki, a karok oldalt lazán.

Érezze a mellkas megnyílását.



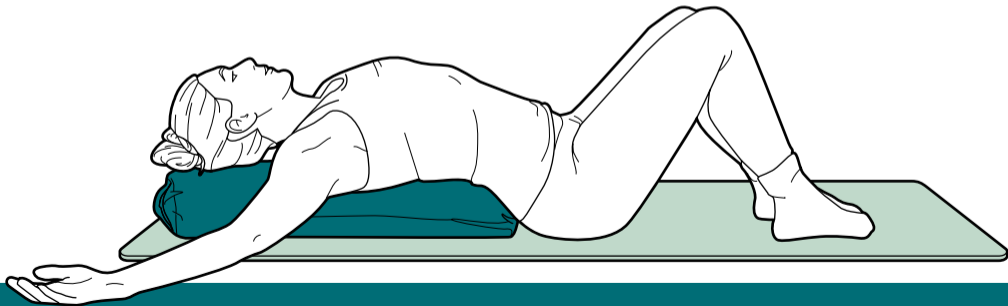
2

## Gyakorlatok a mellkas megnyitásához, a törzs és a vállak nyújtásához

---

Üljön le a párna elé, és feküdjön felsőtestével hátrafelé hosszában a párnára.

Állítsa fel a lábait és vigye a karjait a feje fölé, hogy érezze a nyújtást a vállakban.



### 3

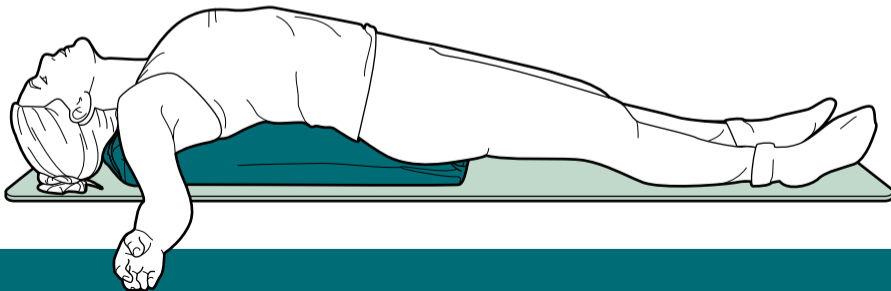
## Gyakorlatok a mellkas megnyitásához, a törzs és a vállak nyújtásához

---

Üljön a párna elülső szélére, és felsőtestével hosszában hátrafelé feküdjön a párnára úgy, hogy nyaka a párna szélére kerüljön.

A lábakat lazán nyújtsa ki, a karok oldalt lazán.

Óvatosan engedje le a fejét a padlóra, és érezze a mellkas kitágult nyújtását.



## 4

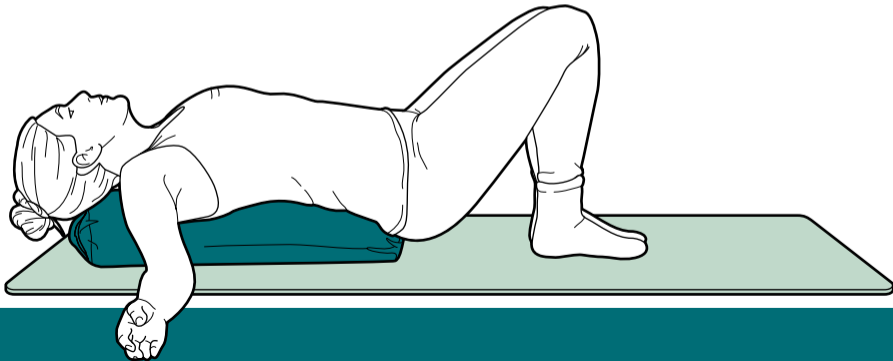
## Gyakorlatok a mellkas megnyitásához, a törzs és a vállak nyújtásához

---

Üljön a párna elülső szélére, és felsőtestével hosszában hátrafelé feküdjön a párnára úgy, hogy nyaka a párna szélére kerüljön.

Állítsa fel a lábait, a karok oldalt lazán.

Az **5. változat** előkészítése





## 5

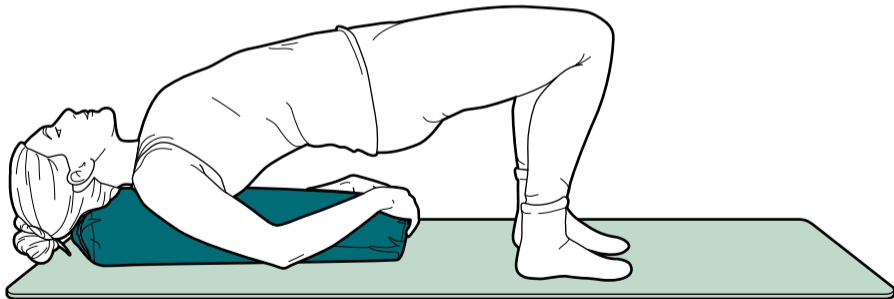
## Gyakorlatok a mellkas megnyitásához, a törzs és a vállak nyújtásához

---

*A vállhíd.* Kiinduló helyzet mint a 4. változatban.

Fogja meg mindkét kezével a párnát, és tolja felfelé a medencéjét, amíg felsőtteste és a combjai egy vonalat nem képeznek. Több másodpercen keresztül tartsa meg ezt a pozíciót.

Ezzel erősíti a hátizmokat.

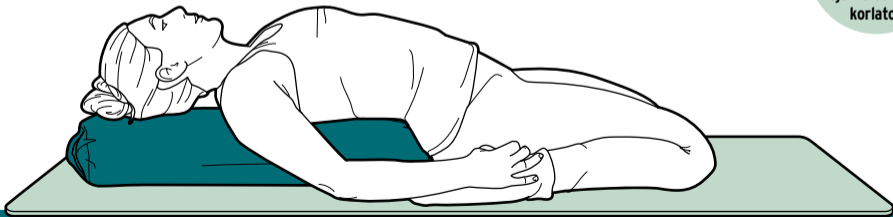


## 6

## Gyakorlatok a mellkas megnyitásához, a törzs és a vállak nyújtásához

Térdeljen le a párna elé, és feküdjön felsőtestével hátrafelé hosszában a párnára.  
Lazítsa el a karjait és vállait.

Ez nyújtja a combokat.



Amennyiben térdi  
fájnának, azonnal  
fejezze be a gya-  
korlatot.

## Gyakorlatok a hát ellazítására

---

7

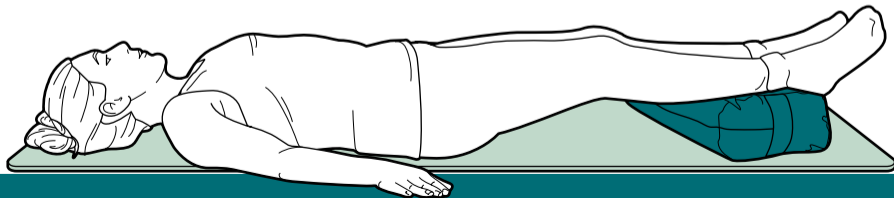
Feküdjön a hátára a párna előtt, és a lábait helyezze a párnára.

Lazítsa el a karjait és vállait.

Vigyázzon, hogy ne homorítson.

Tudatosan érezze a padlót a háta alatt.

Ez ellazítja a hátat és tehermentesíti a lábakat.



## Gyakorlatok a hát ellazítására

8

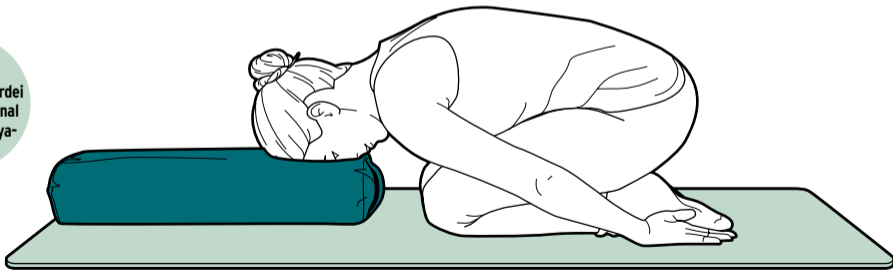
*Gyermekpóz.* Térdeljen le a párna elé, és fejét helyezze a párnára.

A kezeit helyezze a lábak mellé, a vállak ellazítva.

Ez ellazítja a hátat, a vállakat, a nyakat, tehermentesíti a gyomrot, megnyugtatja a testet.



Amennyiben térdei  
fájnának, azonnal  
fejezze be a gya-  
korlatot.



## Ülőgyakorlatok segítséggel

*Az egyenes vagy a lótuszülés változata*

Üljön keresztben a párnára. A vállak és karok lazán lógnak le. Tudatosan egyenesítse ki a felsőtestét, ügyeljen arra, hogy a háta egyenes legyen. Feszítse meg kissé a hasát és a fenekét, és nézzen egyenesen előre. Lélegezzen tudatosan be és ki.

A párna tehermentesíti a térdet és segíti a helyes testtartást a jó légzéshez.



Amennyiben térddei  
fájnának, azonnal  
fejezze be a gy-  
akorlatot.

## Ülőgyakorlatok segítséggel

---

*Segítség az ülő helyzetben, nyújtott lábakkal történő előrehajlás során, hogy megnyújtsa a lábak alsó oldalát*

Üljön kinyújtott lábakkal a keresztben elhelyezett párnára.

Tudatosan egyenesítse ki a felsőtestét, ügyeljen arra, hogy a háta egyenes legyen. Feszítse meg kissé a hasát és a fenekét, és nézzen egyenesen előre.

Hajlítsa előre - egyenesen tartott - felsőtestét, amíg eléri a lábujjait.

A párna megkönnyíti a helyes testtartást.



## Jógagyakorlatok segítséggel

---

11

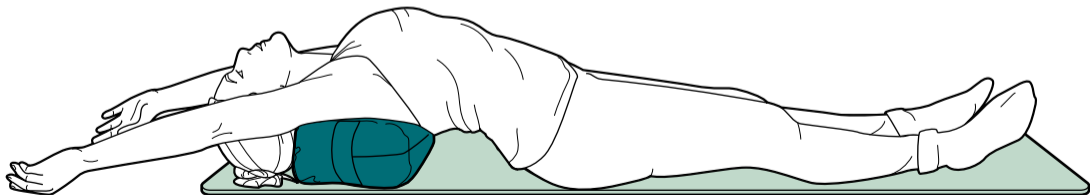
*A hal:*

Fektesse keresztbe a párnát, és feküdjön rá vállmagasságban.

Hosszában nyújtsa ki a lábait és a karjait.

Nyújtja a mellkast, a nyak- és hasizmokat, nyújtja a nyaki és mellkasi gerincet.

A párna tehermentesíti a hát- és vállizmokat.



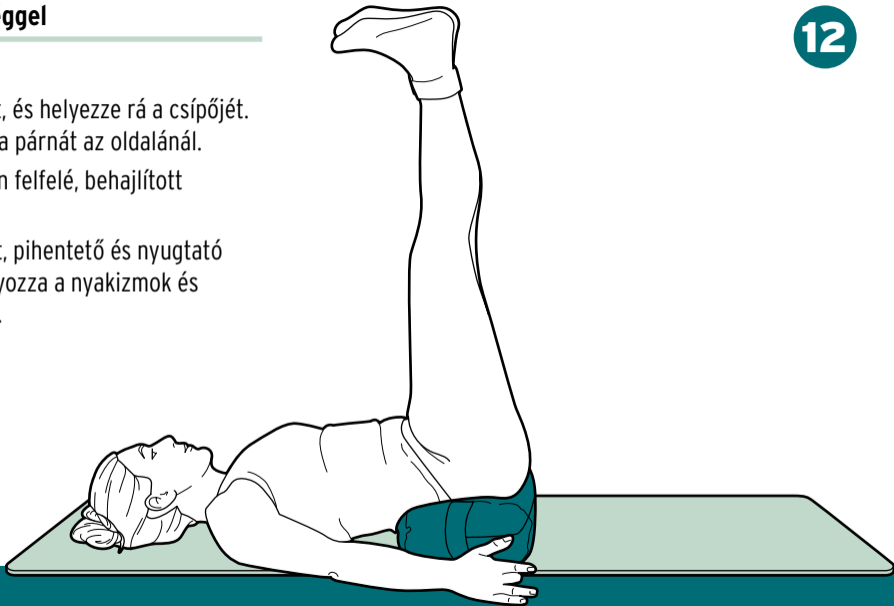
## Jógagyakorlatok segítséggel

*A gyartyaállítás:*

Fektesse keresztbe a párnát, és helyezze rá a csípőjét. Lazán fogja meg a kezeivel a párnát az oldalánál.

Nyújtsa ki a lábát egyenesen felfelé, behajlított lábfejekkel.

Nyújtja a gerinc felső részét, pihentető és nyugtató hatású. A párna megakadályozza a nyakizmok és a nyaki gerinc túlfeszülését.





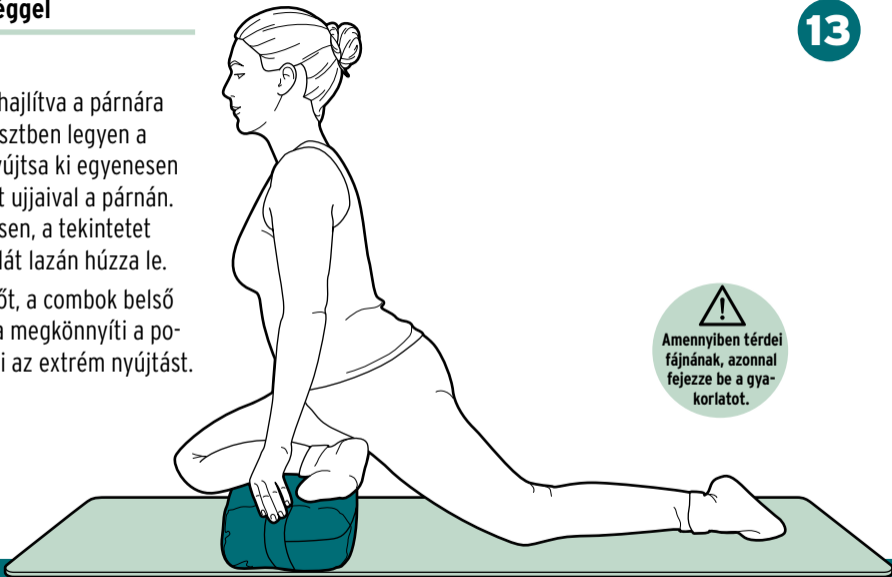
## Jógagyakorlatok segítséggel

### A galamb 1:

Helyezze az elülső lábát behajlítva a párnára úgy, hogy a sípcsontja keresztben legyen a teste alatt. A hátsó lábát nyújtsa ki egyenesen hátra. Támassza meg magát ujjaival a párnán. Tartsa a felsőtestet egyenesen, a tekintetet előre nézzen. Nyakát és vállát lazán húzza le.

Nyújtsa és megnyitja a csípőt, a combok belső részét és a feneket. A párna megkönnyíti a pozíció megtartását és enyhíti az extrém nyújtást.

A galamb 2 előkészítése.



13



Amennyiben térdei fájának, azonnal fejezze be a gyakorlatot.

## Jógagyakorlatok segítséggel

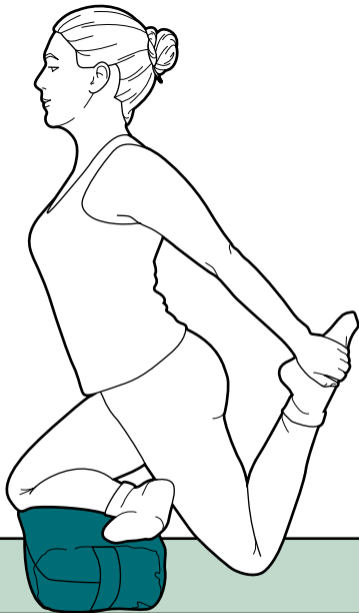
*A galamb 2:*

Kiinduló helyzet mint a *galamb 1* pózban.

Hátsó lábát húzza fel, amíg az egyik kezével meg tudja fogni.

Nyújtja a combok elülső részét is, a kart és a test elülső részét.

A párna megkönnyíti a pozíció megtartását és enyhíti az extrém nyújtást.



14



Amennyiben térdei  
fájnának, azonnal  
fejezze be a gyá-  
korlatot.

---

## Tisztítás

A 100% pamutból készült külső huzat 40 °C-on, kímélő programon mosható.

Ehhez vegye ki a belsőt. Ez nem mosható.

Vegye figyelembe a terméken található kezelési címkét is.