

Kedves Vásárlónk!

Új jógaéke segítségével lesz a jóga-, fitness- és nyújtógyakorlatok elvégzésében: stabilizál, optimalizálja a testtartást pl. térdgyakorlatoknál, valamint tehermentesíti a boka és a csukló ízületeit.

A Tchibo csapata

Biztonsági előírások !

Figyelmesen olvassa el a biztonsági előírásokat, és az esetleges sérülések és károk elkerülése érdekében csak az útmutatóban leírt módon használja a terméket. Őrizze 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 jógaék az otthon végezhető gimnasztikai gyakorlatok végzése közbeni segítségre szolgál. Fitnessszalonokban és terápiás célú intézményekben történő, kereskedelmi jellegű felhasználásra nem alkalmas.

VESZÉLY gyermekek esetében

- Ne engedje, hogy a csomagolóanyag gyermekek kezébe kerüljön. Többek között fulladásveszély áll fenn!

VIGYÁZAT – sérülésveszély

- Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgásteret, amikor a sportszerrel edz. Semmilyen tárgynak nem szabad benyúlnia az edzési területbe. Edzés közben tartson kellő távolságot más személyektől.

Kérje ki orvosa véleményét!

- Az edzés megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától. Kérdezze meg tőle, hogy az Ön számára milyen mértékű edzés javasolt.**
- 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!

Néhány javaslat a jógával kapcsolatban

Vegye figyelembe: A jógánál nagyon fontos a helyes testtartás és a gyakorlatok pontos kivitelezése. Mi ebben azt útmutatóban csak néhány alkalmazási példát tudunk bemutatni. A jógát feltétlenül képzett oktató irányításával célszerű elsajátítani, hogy eleve elkerülje a gyakorlatok egészségét veszélyeztető kivitelezését!

- Meleg, nyugodt, zavartalan helyen végezze a gyakorlatokat.
- Viseljen laza, kényelmes ruházatot. Lehetőleg meztőláb végezze a gyakorlatokat. Terítsen le egy jógamatracot vagy hasonlót. Vegye le az óráját és az ékszereit.

Jógaék

Edzésposzter

- Étkezés után várjon 1-2 órát a gyakorlatok elkezdésével, főétkezés után akár 3-4 órát is.
- A jógagyakorlatok megkezdése előtt melegítsen be. 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 végezze a gyakorlatokat.
- Soha ne erőltesse a nyújtást. Mindig csak olyan mélyre menjen az adott tartásban, ameddig azt kellemesnek érzi. Ebbe az enyhe nyújtásérzet még beletartozik. Amennyiben fájdalmat észlel vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba a gyakorlatot.
- Ügyeljen a légzésre: Lélegezzen mélyen a bordák közé. Lélegezzen inkább a mellkasba, és ne a hasba. Használja ki erőteljesen a tüdőkapacitását. A be- és kilégzés egyforma 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, illetve ha nem tud koncentrálni. Az edzés előtt és után fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.
- Gondoskodjon az edzés helyszínének megfelelő szellőzéséről, a huzatot mindazonáltal kerülje.

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.
- Mellkas előre, hátra, jobbra, balra mozgatása.
- A csípő előre, hátra, jobbra, balra tolása.
- Helyben futás.
- A jógagyakorlatait a napüdvözlettel kezdje.

Edzés után: Lazítás

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

Ápolás

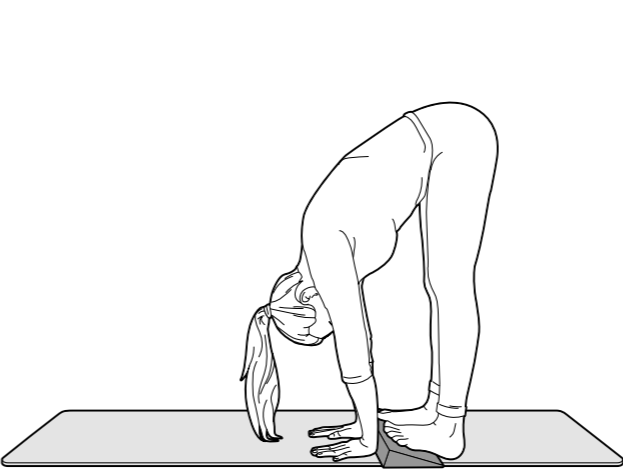
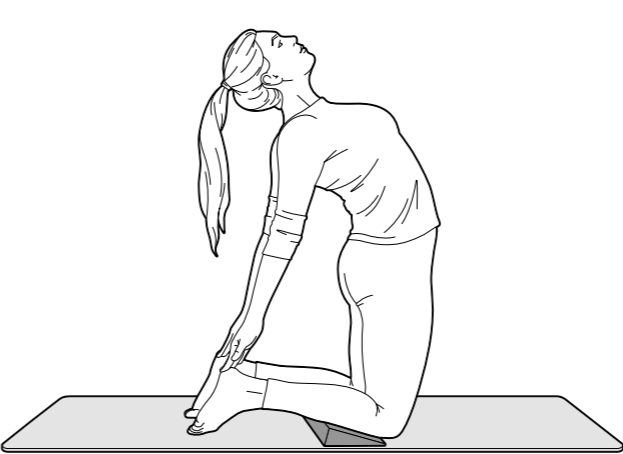
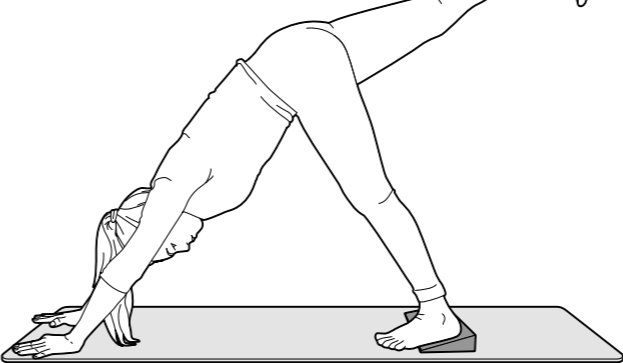
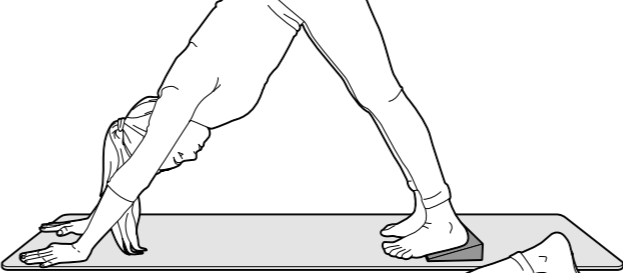
i Gyártástechnikai okokból a termék első kicsomagolásánál enyhe szagképződés előfordulhat. Ez teljesen veszélytelen. Az első használat előtt jól szellőztesse ki a terméket. A szag rövid idő alatt eltűnik.

▷ A terméket nedves ruhával letörölheti.

TUDNIVALÓ – anyagi károk:

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

Jógagyakorlatok



www.tchibo.hu/utmutatok

Cikkszám
641 005

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

Lefelé néző kutya – boka tehermentesítése

Jógaék a sarok alatt

Kiinduló pozíció: Álljon négykézláb, kezek a vállak alatt, térd a csípő alatt. Karjait nyújtsa ki, ujjait terpesse szét. A csukló tehermentesítése érdekében a súly a tenyereken és az ujjakon nyugodjon.

Pozíció felvétele: Lábujaival támaszkodjon a talajon, térdét emelje meg, majd lassan nyújtsa ki a lábát. Fenekét emelje hátra/felfelé. Kezeit nyomja a talajba, sarkait húzza a talaj felé. Felkarját fordítsa kifelé. Fejét tartsa karjai között, a felsőtesttel egy vonalban.

Lélegezzen nyugodtan, és tartsa meg a pozíciót 1-3 percig.

Hatás: • erősíti a lábakat, a hátat, a karokat és a kezeket
• nyújtja a mellkasi gerincrészt
• nyújtja a test teljes hátoldalát, különösen a comb és a vádli hátoldalát

Gyakorlatváltozat: Nyújtsa a lábát felváltva egyenesen hátrafelé/felfelé.

Hatás: • erősíti a fenéizmokat

Teve – boka/térd tehermentesítése

Jógaék a sípcsont alatt, a térdhez közel

Kiinduló pozíció: Sarokülés, a térdek egymástól csípőszélességben, és a lábfej felső része a talajon fekszik. A kezek a lábakon nyugszanak. Felsőtestét és combját függőlegesen emelje meg. Vállait húzza hátra, hogy mellkasa kitáguljon. Nézzzen egyenesen előre, karjai oldalt lazán lógjanak.

Pozíció felvétele: Először tegye a kezeit tegye hátul a csípőre, ujjai nézzenek lefelé, könyöke hátrafelé.

Lassan dőljön hátra: minden lélegzetvételnél hajoljon hátrébb csigolyáról csigolyára haladva, közben mellkasa felfelé emelkedik. Kezeit tegye hátul a sarkaira. Tartsa a pozíciót aktívan a hasizmaival, ne homorítson.

Maradjon a pozícióban néhány lélegzetvételnyt.

Pozíció elhagyása: Hasizomból húzza fel magát, csigolyáról csigolyára haladva, a fejét a legvégén.

Hatás: • erősíti a fenék- és combizmokat
• nyújtja az egész gerincoszlopot, a mell- és hasizmokat, a csípőt
• megnyitja a mellkast és a hasat
• edzi a medencefeneket

Előrehajlás állva – láb hátoldalának intenzív nyújtása

Jógaék a talp alatt

Kiinduló pozíció: Álljon egyenesen, lábak egymás mellett, karok oldalt a test mellett.

Pozíció felvétele: Hajoljon előre. Be- és kilélegzéskor nyújtsa a hátát egyre jobban. Felsőtestét engedje a légzéssel együtt mozdulni. Fejét és nyakát hagyja tudatosan lazán lógni. Ha képes rá, tegye le a kezeit a földre, a lábai elé vagy mellé.

Kb. 30-60 másodpercig tartsa meg a pozíciót.

Pozíció elhagyása: Gördüljön lassan ismét felfelé, egyenesedjen ki.

Hatás: • erősíti a lábakat
• nyújtja a vádlit és a comb hátoldalát
• rugalmasabbá teszi a gerincet, hosszában nyújtja a hátat
• oldja a hát- és a nyakizmok befeszülését

Térdhajlítás – testtartás javítása / boka tehermentesítése

Jógaék a sarok alatt

Kiinduló pozíció: Álljon egyenesen, vállszélességű terpeszben, párhuzamos lábakkal. A has- és farizmok legyenek megfeszítve.

Pozíció felvétele: Engedje le a fenekét hátra, amíg térdei 90°-os szöget képeznek. Közben a törzsét feszítse meg, vállát húzza hátra, és mozgás közben karjait emelje fel előre. A legmélyebb pontból a láb izmainak erő kifejtésével nyomja fel magát. Közben a karjait is engedje vissza.

Tipp: Ne végezze a mozgást túl gyorsan! Ne lendületből mozogjon, hanem izmai tudatos megfeszítésével.

Hatás: • erősíti a láb- és a fenékizmokat
• fejleszti az egyensúlyt

Gyakorlatváltozat:
Guggoljon le, tartsa ki a pozíciót.

Hatás: • nyújtja és lazítja a hát alsó részét
• nyújtja a vádli

Lábujjhegyre állás – gyakorlat hatásának fokozása

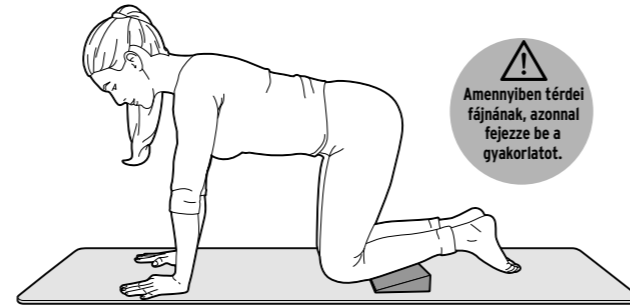
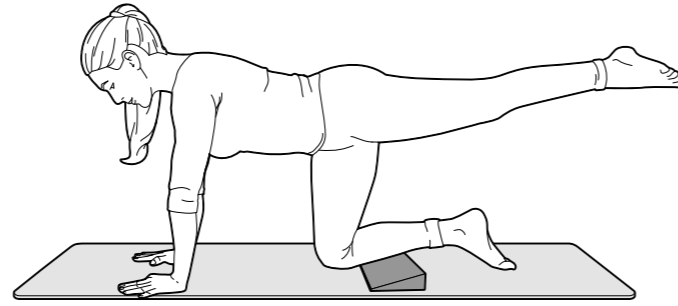
Jógaék a talp alatt

Kiinduló pozíció: Álljon egyenesen, vállszélességű terpeszben, párhuzamos lábakkal. A has- és farizmok legyenek megfeszítve.

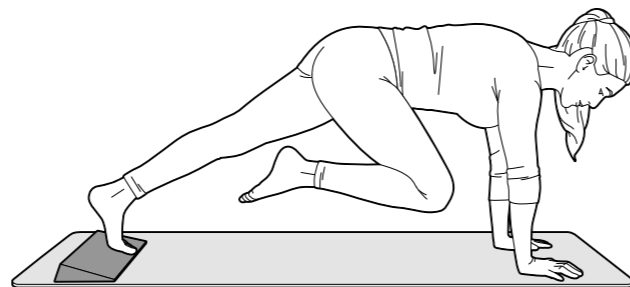
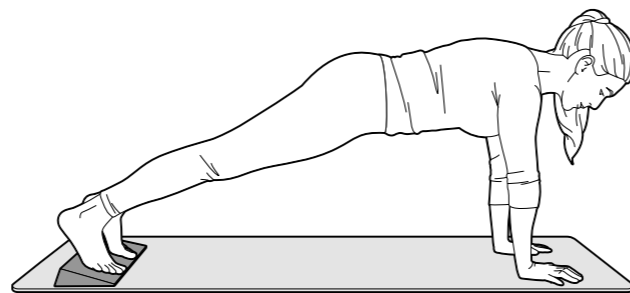
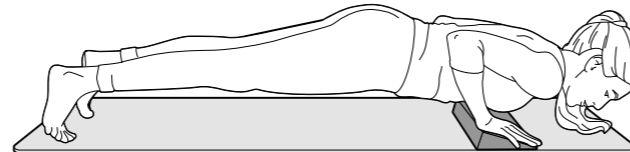
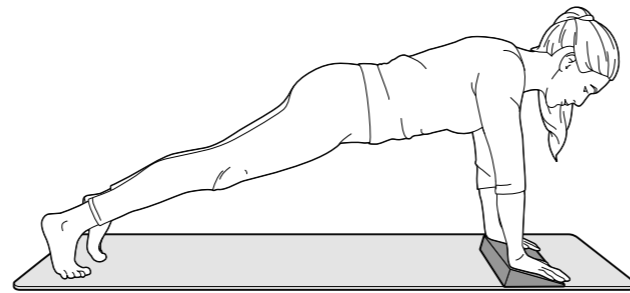
Gyakorlat végzése: Nyomja fel magát lábujjhegyre. A testét lehetőleg tartsa egyenesen. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

Hatás: • erősíti a lábizomzatot
• nyújtja a vádli

Fitnessgyakorlatok



Amennyiben térdei fájának, azonnal fejezze be a gyakorlatot.



Lábemelés – sípcsont/lábfejek tehermentesítése

Jógaék a sípcsont alatt

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

Gyakorlat végzése: Egyik lábát nyújtsa ki hátrafelé. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Oldalcseré.

Hatás: • erősíti a vállakat, a karokat, a törzset, a hasat, a feneket és a hátsó lábizomzatot

Gyakorlatváltozat: Közben nyújtsa ki előre az ellentétes karját.

Fekvőtámasz – csukló tehermentesítése

Jógaék a kezek alatt

Kiinduló pozíció: Álljon négykézláb, térdelve, vagy hátranyújtott lábakkal (plank) úgy, hogy a test a fejtől a lábfejig egy vonalat képezzen. A karok vállszélességben, közvetlenül a vállak alatt. Egyenes a hát, a has- és farizmok megfeszítve, a tekintet lefelé néz.

Gyakorlat végzése: Hajlítsa be a karjait, és engedje le a felsőtestét egészen a talajig. A háta maradjon egyenes. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

Hatás: • erősíti a mell-/vállizomzatot és a tricepszet

Hegymászás – lábujj ízületeinek tehermentesítése

Jógaék a talp alatt

Kiinduló pozíció: Álljon négykézláb hátranyújtott lábakkal (plank) úgy, hogy a test a fejtől a lábfejig egy vonalat képezzen. A karjai legyenek vállszélességben, közvetlenül a vállizületek alatt. Egyenes a hát, a has- és farizmok megfeszítve, a tekintet lefelé néz.

Gyakorlat végzése: Húzza a térdeit felváltva a test közepe felé, könyökei irányába. Hátát lehetőleg tartsa egyenesen.

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

Hatás: • erősíti a vállakat, a karokat, a törzset, a hasat, a feneket és a hátsó lábizomzatot

Felülés – medence támogatása

Üljön a jógaék elé

Kiinduló pozíció: Üljön egyenesen, lábait 90°-fokos szögben felhúzva, karjait nyújtsa előre. Egyenes a hát, a has- és farizmok megfeszítve, a tekintet előre néz.

Gyakorlat végzése: Lassan engedje hátra felsőtestét, kb. 45°-ig. Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

Fontos: Hasizomból dolgozzon, ne a karjaival adjon lendületet, ne a fejével húzzon.

Hatás: • erősíti a hasizomokat

Hasprés – hát támogatása

Jógaék a mellkasi gerincrésznél a hát alatt

Kiinduló pozíció: Háton fekvő, lábait nyújtva, kezek a fej alatt összekulcsolva. Medencéjét billentse meg, ne homorítson.

Gyakorlat végzése: Hasát húzza be, törzsét feszítse meg, közben állát húzza a mellkasára. Emelje meg karját, fejtét és vállát kb. 20-30 cm-re, állát húzza a mellkasa felé. Közben emelje meg nyújtott lábait is. Lábfeje maradjon előrenyújtva.

Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Fontos: Hasizomból dolgozzon, ne nyakban húzzon!

Hatás: • erősíti a hasizomokat
• erősíti a törzs- a hát-, a váll- és a lábizomokat

1. változat: Lassan „kerékpározzon” a megemelt lábakkal.

2. változat: Felváltva nyújtsa ki egyik lábát felfelé, tartsa meg, majd engedje le a talaj közelébe.

3. változat: Emelje mindkét kinyújtott lábát felfelé, tartsa meg, majd engedje le a talaj közelébe.

Hatás: • a csípőhajlító izmokra is hat