

Kedves Vásárlónk!

Új jóga nyújtógyűrűje segíteni fog Önnek a jóga-, fitness- és nyújtógyakorlatok végzésében - segít a testtartás kontrollálásában, valamint a hosszabb és intenzívebb nyújtásban.

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 jóga nyújtógyűrű az otthon végezhető gimnasztikai gyakorlatok végzése közbeni segítségre szolgál. Fitnessszalonokban és gyógyászati, terápiás 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 használati 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 mezítláb végezze a gyakorlatokat. Terítsen le egy jógamatracot vagy hasonlót. Vegye le az óráját és az ékszereit.

- 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 ismétléssel 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.

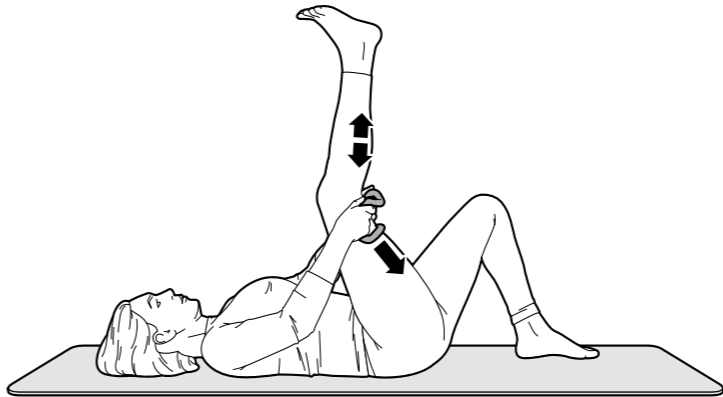
Ápolás

- Ne hagyja a terméket kényes bútorokon vagy padlókon. Nem teljesen kizárt, hogy egyes lakkok, műanyagok vagy különböző bútorápoló szerek a termék anyagát felpuhítják és károsítják. A nemkívánatos nyomok elkerülése érdekében a terméket pl. egy arra alkalmas dobozban tárolja.
- Ha szükséges, törölje le nedves ruhával a terméket. Szükség esetén használjon fertőtlenítőszert.

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.

Masszázs



Egyensúlygyakorlat



A jóga nyújtógyűrű alkalmas az izompólyák masszírozására is.

- Érgyengeség/gyenge kötőszövet, elpattant hajszálerek vagy visszér esetén a lábmasszírozást csak enyhe nyomással és nem az egész izomzat hosszában végezze, hanem csak kisebb részletekben. A masszírozás típusát és hosszát beszélje meg kezelőorvosával.
- Figyeljen a testére! Úgy masszírozza izmait a jóga nyújtógyűrűvel, hogy a nyomás kellemes és jótékony legyen. Ne használja olyan testrészeken, ahol kellemetlen érzést okoz. Különösen a nyak tájékán legyen nagyon óvatos! Ne használja közvetlenül a csontokon (sípcsont, szegycsont, gerincszlop stb.).
- Az eszköz nem alkalmas terápiás célú masszázsr!

Masszázs

Alkalmas ...

... a combhoz: felső/alsó/külső és belső oldal.

... az alsó lábszárhoz: alsó/belső és külső oldal. Ne masszírozza közvetlenül a sípcsontot.

... a mellkas felső izmaihoz. Ne masszírozza közvetlenül a szegycsontot!



- ▷ Enyhe nyomással simítsa végig az izmokat.

Nyújtsa a vállakat és a láb hátulját / fejleszti az egyensúlyt

Lábak a nyújtógyűrűben

Kiinduló pozíció: Ülő helyzetben, nyújtógyűrű a lábfejekon.

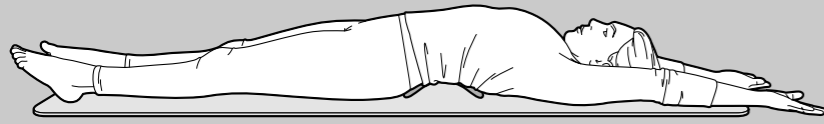
Gyakorlat végzése: Húzza fel a kinyújtott lábait a gyűrűnél fogva. Tartsa meg az egyensúlyt néhány másodpercig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

Hatás: • erősíti a mélyizomzatot

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.

Nyújtó- és erősítő gyakorlatok



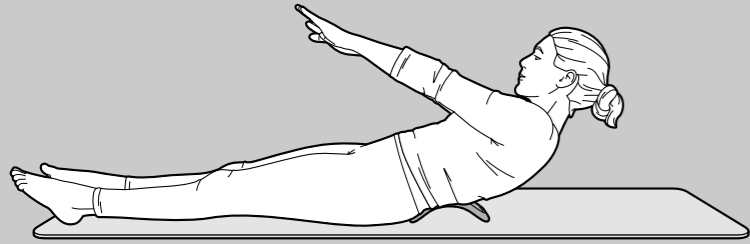
Nyújtja a derekat

Nyújtógyűrű a derék alatt

Kiinduló pozíció:

Feküdjön a nyújtógyűrűre.

Kitartás



Erősíti a hasizmokat

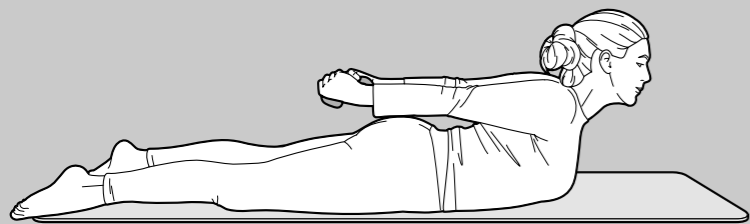
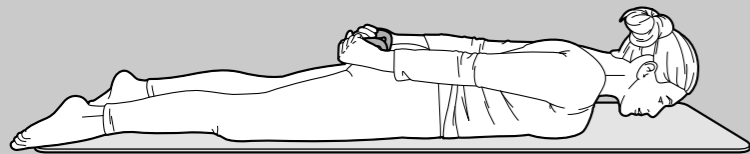
Nyújtógyűrű a derék alatt

Kiinduló pozíció: Üljön a nyújtógyűrű elé.

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.



Nyitja a mellkast / erősíti a hátat

Fogja meg a háta mögött a nyújtógyűrűt

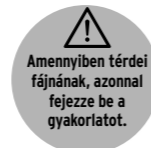
Kiinduló pozíció: Hason fekvés, karok a háta mögött.

Gyakorlat végzése: Emelje meg a fejét és a vállát, karjait húzza hátrafelé.

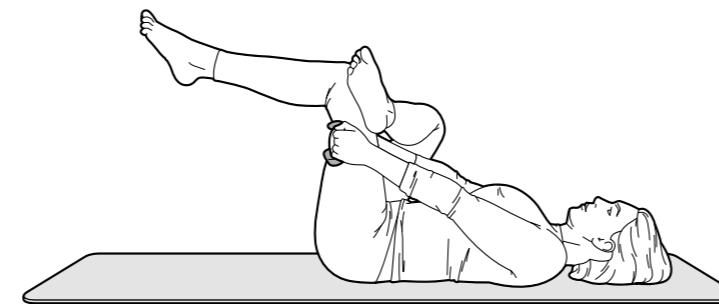
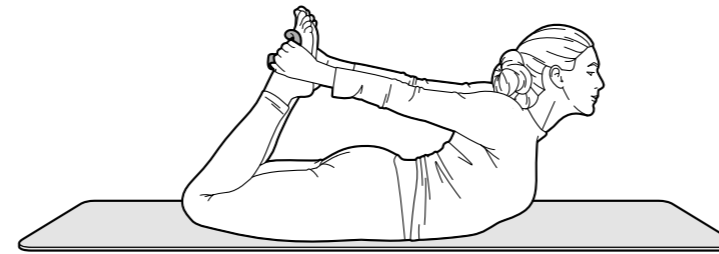
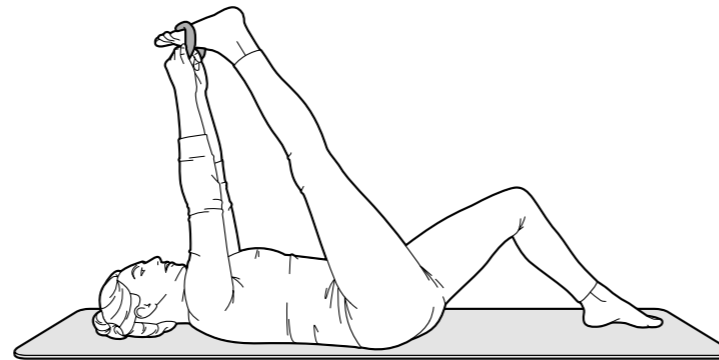
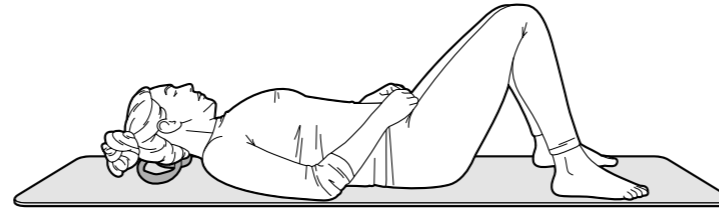
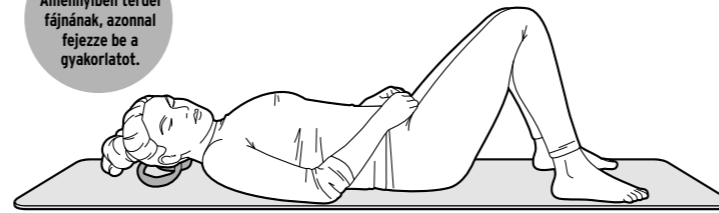
Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

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

Nyújtógyakorlatok



Amennyiben térdei fájának, azonnal fejezze be a gyakorlatot.



Nyújtja a nyakizmokat

Nyújtógyűrű a tarkó alatt

Kiinduló pozíció: Feküdjön a hátára, lábait húzza fel, fejét helyezze a nyújtógyűrűre.

Gyakorlat végzése: Forgassa a fejét óvatosan és lassan ide-oda úgy, hogy közben nagyon gyenge nyomást fejtessen ki a nyakizmokra.

Nyújtja a fenék- és a láb hátsó izmait

Láb a nyújtógyűrűben

Kiinduló pozíció: Feküdjön a hátára ellazulva, lábait húzza fel, a nyújtógyűrűt tegye az egyik lábfejére, és emelje fel a lábát nyújtva.

Gyakorlat végzése: Húzza nyújtott lábát a gyűrűvel a felsőteste felé, amíg érezhetővé válik a nyújtás. Oldalcseré.

Nyújtja a mell- és a hasizmokat, és a láb elülső izmait

Nyújtógyűrű a lábfejek körül

Kiinduló pozíció: Hason fekvés, lábait hajtsa be a fenéke felé, fogja meg a nyújtógyűrűt a háta mögött.

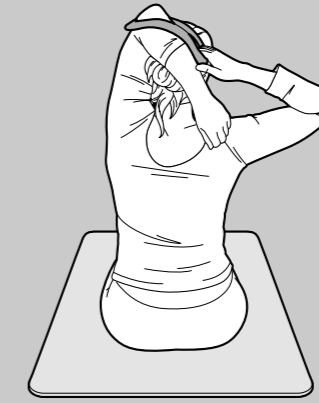
Gyakorlat végzése: Nyomja lábfejeit a nyújtógyűrűnek, és emelje meg így fejét és vállait. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

Nyújtja a fenék és a comb hátsó felének izmait

Nyújtógyűrű a comb körül

Kiinduló pozíció: Feküdjön ellazulva a hátára, az egyik lábát tartsa behajlítva a nyújtógyűrűvel, a másik lábát tegye keresztbe.

Gyakorlat végzése: Húzza a behajlított lábát a nyújtógyűrűvel a felsőteste irányába, és nyújtsa ezáltal a keresztezett lábát. Oldalcseré.

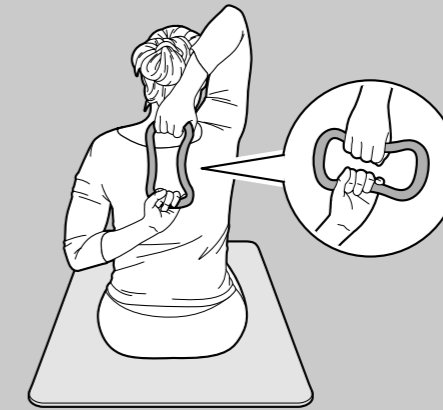


Nyújtja a tricepszet és a deltaizmot

Könyök a nyújtógyűrűben

Kiinduló pozíció: Laza ülő helyzet, lábak felhúzva, egyik karját behajlítva vigye a fej mögé.

Gyakorlat végzése: Tegye a nyújtógyűrűt a könyökére, és húzza vele a karját, amíg kellemesnek érzi a nyújtást. Oldalcseré.

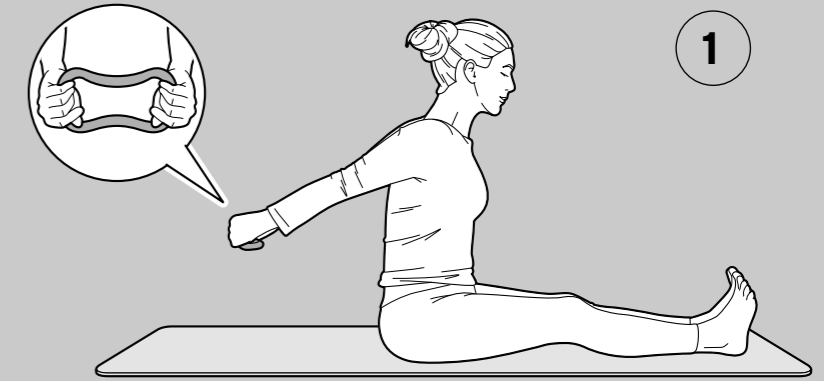


Nyújtja a karizmokat

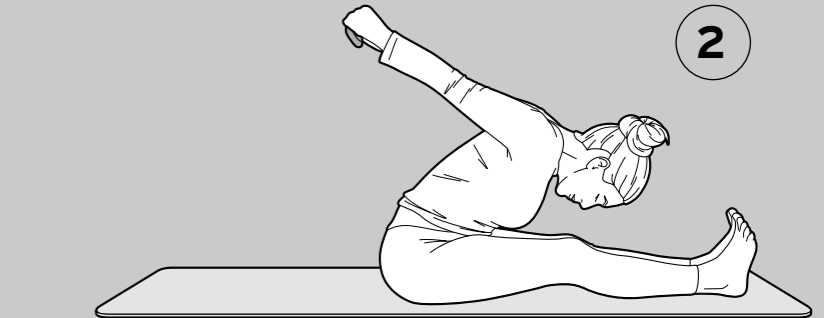
Fogja meg a háta mögött a nyújtógyűrűt - lehetőségeihez mérten hosszában vagy keresztben

Kiinduló pozíció: Laza ülő helyzet, lábak felhúzva, a két kar a háta mögött, egyik kar lenről, a másik fentről nyúl hátra - kezeivel fogja meg a gyűrűt.

Gyakorlat végzése: Húzza felváltva a felső és alsó kart, amíg kellemesnek érzi a nyújtást. Oldalcseré.



1



2

Nyújtja a váll elülső izmait, a mell- és a karizmokat (1)/ nyújtja a hátizmokat (2)

Fogja meg a háta mögött a nyújtógyűrűt

Kiinduló pozíció: Üljön egyenes háttal, lábait lazán nyújtva, kezeivel fogja meg a nyújtógyűrűt a háta mögött.

1. gyakorlat végzése: Emelje fel nyújtott karjait, ameddig csak tudja, de ne a vállait húzza fel!

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

2. gyakorlat végzése: Az 1. gyakorlat befejező pozíciójából hajoljon előre egyenes háttal, amennyire csak lehet. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.