



Kedves Vásárlónk!

A jóga fejleszti az állóképességet, a mozgékonyt, a mozgás-koordinációt, az egyensúlyérzékét és a koncentrációt. Jótékony hatással van a vérkeringésre, növeli az oxigénfelvételt és erősíti az immunrendszert. Mindemellett kikapcsolódást biztosít, és belső békéhez vezet. A jóga egyszerre hat a testre, a szellemre és a lélekre.

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

A Tchibo csapata



Jógaöv

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 131343AB4X4XIII · 2022-12

www.tchibo.hu/utmutatok



Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.hu

Cikkszám: 661 362

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 egészséget veszélyeztető kivitelezését!

Biztonsági előírások

Edzés előtt, a véletlen sérülések és károk elkerülése érdekében, feltétlenül tartsa be az alábbi biztonsági és edzési utasításokat. Ha szükséges, töltsen le az utasításokat, hogy később is át tudja olvasni. Mutassa meg ezeket az utasításokat más felhasználóknak is.

Rendeltetés

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

Az öv maximális terhelhetősége 100 kg. Ne terhelje túl!

Fontos tudnivalók

Kérje ki orvosa véleményét!

- **Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Kérdezze meg tőle, hogy milyen mértékben végezheti a 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 gyermekek és mozgásukban korlátozott személyek esetében

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


VESZÉLY - sérülések

- Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgástere, amikor a sportszerrel edz. Semmilyen tárgynak nem szabad benyúlnia az edzési területbe. Edzés közben tartson kellő távolságot más személyektől.
- Minden használat előtt ellenőrizze a jógaövet. Ha elhasználtak, szakadtnak tűnik vagy megtört, ne használja tovább.
- Ne használja a jógaövet más célokra, pl. tárgyak rögzítésére, felakasztására vagy hasonlóra.

Néhány javaslat a jógával kapcsolatban

- 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.
- Ne eddzen, ha fáradt, illetve ha nem tud koncentrálni. Az edzés előtt és után fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.
- 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.
- 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. Lélegezzen inkább a mellkasba, és ne a hasba. Használja ki intenzíven 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.
- 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.
- A felsőtest előre, hátra, jobbra, balra mozgatása.
- A csípő előre, hátra, jobbra, balra tolása.
- Helyben futás.
- 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.

Tisztítás

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

▷ Az öv legfeljebb 30 °C-on, kézi mosással mosható (lásd a rávarrt címkét).

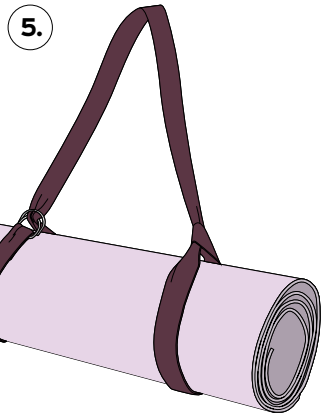
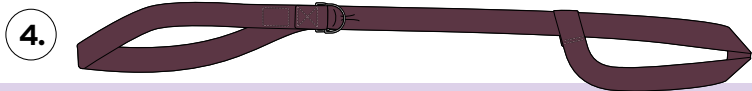
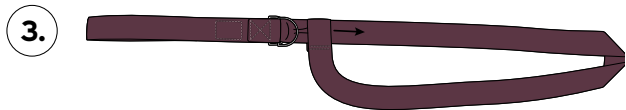
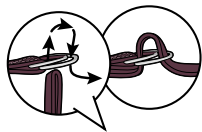
FIGYELEM - anyagi károk

- A jógaöv tisztításához ne használjon tisztítószereket.
- 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.



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

Használat hordozópántként



Láb hátoldalának nyújtása

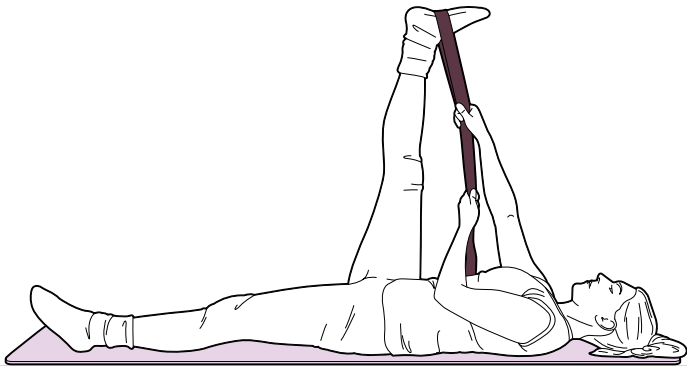
Háton fekvé dugja egyik lábát az övön található hurokba, és a lábát nyújtsa ki egyenesen felfelé.

Fogja rövidre az övet mindkét kezével, és közepes erővel tartsa meg.

A másik lábát lazán tegye le. Feneke maradjon a talajon. Vállát és fejét tartsa lazán, fejét ne emelje meg.

Oldalcsere.

1



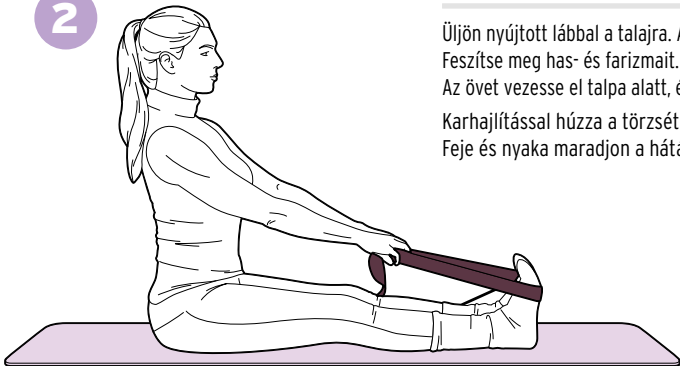
2

A farizom és a láb hátoldalának nyújtása

Üljön nyújtott lábbal a talajra. A hát egyenes, mellkas magasan, a tekintet előre néz. Feszítse meg has- és farizmait.

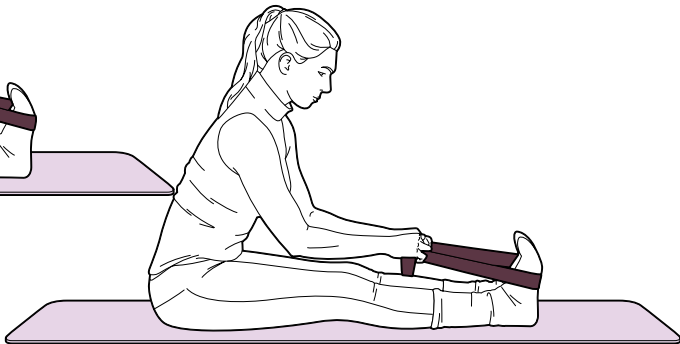
Az övet vezesse el talpa alatt, és nyújtott karral fogja rövide.

Karhajlítással húzza a törzsét előre, a térdek hajlítása nélkül. A háta maradjon egyenes. Feje és nyaka maradjon a hátával egy vonalban.



Gyakorlatváltozat:

A **kar- és hátizmok** erősítéséhez felváltva húzza magát karjaival előre felé, miközben hátizomzatával ellenállást fejt ki, azután hátizomzatával újra hátrafelé, miközben karjaival fejt ki ellenállást.



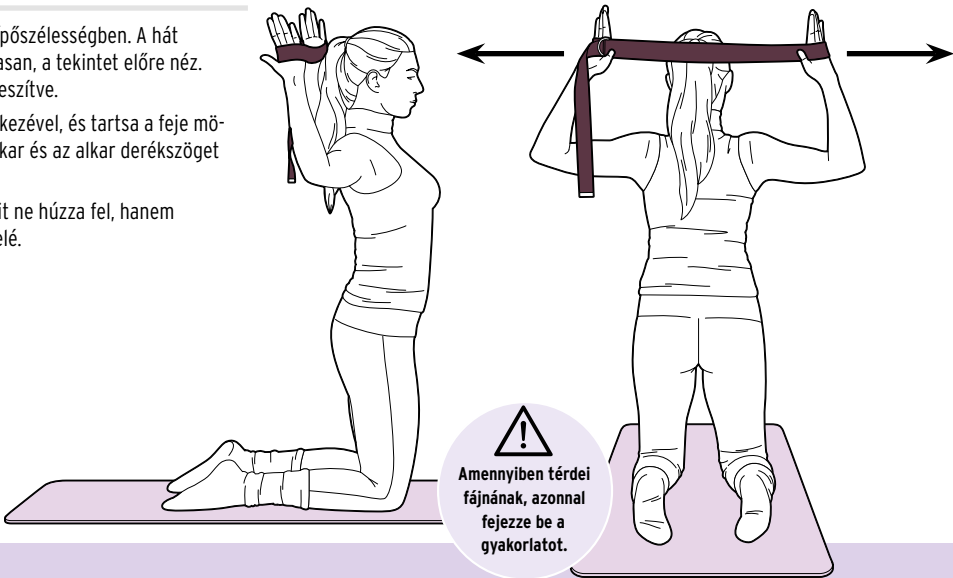
A tricepsz és a vállizomzat erősítése

Térdeljen a padlóra csípőszélességben. A hát egyenes, mellkas magasan, a tekintet előre néz. Has- és farizmok megfeszítve.

Fogja az övet mindkét kezével, és tartsa a feje mögött megfeszítve. A felkar és az alkar derékszöget zár be.

Nagyon fontos: A vállait ne húzza fel, hanem tudatosan engedje lefelé.

3



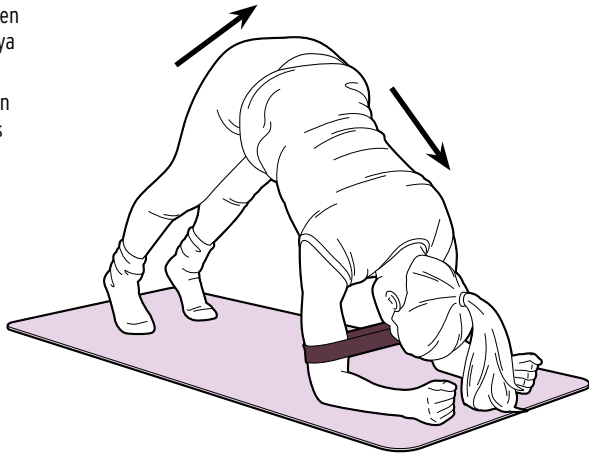
Amennyiben térdéi fájának, azonnal fejezze be a gyakorlatot.

Alkartámasz a fejenállás előkészítésként

Álljon négykézláb, az öv legyen felkarjai körül, karjai vállszélességben helyezkedjenek el. Lábak csípőszéles terpeszben.

Ebből a pozícióból nyomja felfelé farcsontját, amíg lábujjhegyen nem áll - háta és lábai legyenek egyenesek, és kinyújtva - súlya előre helyeződik a karokra.

Az öv stabilizálja a karokat, így azok nem tudnak oldalirányban elmozdulni. Ebből a pozícióból aztán kivitelezhető a fejenállás **(Figyelem! Csak haladók részére)**.



Csípő- és combnyújtás

Térdelő pozícióban helyezze egyik talpát a talajra úgy, hogy az közvetlenül a térdízület alatt helyezkedjen el, a téglát állítsa lábfeje mellé. Másik lábfejét dugja az övön található hurokba, térdét nyújtsa hátra, amennyire csak lehetséges, és lábfejét húzza felfelé. **Súlya ne a térdére nehezedjen, hanem combizomzatának alsó részére!**

Az övet tartsa az ellenkező oldali kezével a feje felett, másik kezével támaszkodjon a tömbre, közben vállait húzza lazán lefelé.

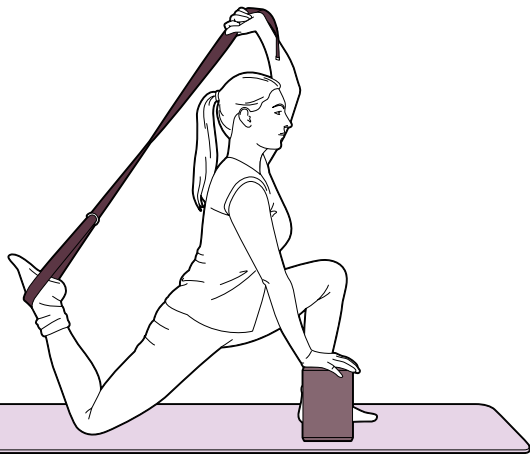
Háta legyen egyenes és nyújtva, nézzen előre, medencéjét tolja előre, hogy súlya az elöl lévő talpára nehezedjen.

Oldalcsere.



Ne közvetlenül a térdére támaszkodjon, hanem a combizomra! Amennyiben térdei fájának, azonnal fejezze be a gyakorlatot!

5

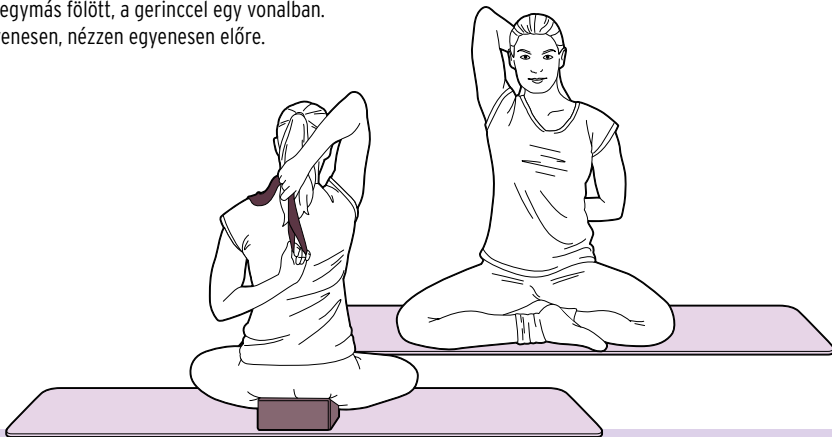


Váll- és karizmok nyújtása

Üljön törökülésben a téglára, térdeit nyomja lefelé.
Fogja a lehető legrövidebbre az övet a háta mögött -
a végső cél az, hogy kezei összeérjenek.

Kezei legyenek egymás fölött, a gerinccel egy vonalban.
Fejét tartsa egyenesen, nézzon egyenesen előre.

Oldalcsere.



7



A láb hátoldalának és belső oldalának nyújtása

Oldalfekvésben dugja a felül lévő lábát az övön található hurokba, és a lábát nyújtsa ki egyenesen felfelé. Fogja rövidre az övet az egyik kezével, és közepes erővel húzva tartsa meg.

A másik lábát lazán tegye le. A csípő és a felsőtest maradjon a talajon. Fejét nyugtassa lazán a vállán, ne emelje meg.

Oldalcsere.