

Państwa nowe podkładki wielofunkcyjne pomagają chronić kolana, dłonie, nadgarstki, stopy oraz biodra podczas treningu, a dzięki dobrym właściwościom antypoślizgowym zapewniają optymalną przyczepność.

Dla bezpieczeństwa użytkownika

Dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i użytkować produkt wyłącznie w sposób opisany w tej instrukcji, aby uniknąć niezamierzonych urazów ciała lub uszkodzeń sprzętu. Zachować instrukcję do późniejszego wykorzystania. W razie zmiany właściciela produktu przekazać również tę instrukcję.

Przeznaczenie

Podkładki służą jako podłoże podczas ćwiczeń w warunkach domowych. Nie nadają się do zastosowań komercyjnych w branży sportowej ani w ośrodkach medyczno-terapeutycznych.

Kilka informacji na temat ćwiczenia jogi

- Ćwiczenia należy wykonywać w ciepłym, cichym i spokojnym miejscu, jednak nie bezpośrednio na słońcu.
- Do ćwiczenia należy zawsze zakładać luźną, wygodną odzież. Ćwiczenia wykonywać zawsze boso. Zdjąć zegarek oraz biżuterię.
- Po niewielkim posiłku należy odczekać od 1 do 2 godzin i dopiero rozpoczynać ćwiczenia. W przypadku większego posiłku czas między posiłkiem a początkiem ćwiczeń powinien wynosić od 3 do 4 godzin.
- Intensywność ćwiczeń należy dostosować do własnych możliwości fizycznych. Jeśli użytkownik nie jest przyzwyczajony do wysiłku fizycznego, na początku należy ograniczyć się jedynie do kilku powtórzeń. Wszystkie ćwiczenia należy wykonywać powoli i świadomie. Jogę należy ćwiczyć od 2 do 5 razy w tygodniu.
- Przed przystąpieniem do właściwych ćwiczeń należy przeprowadzić rozgrzewkę. Ćwiczenia zawsze kończyć fazą odprężenia, trwającą od 5 do 15 minut.
- Nie należy rozciągać mięśni na siłę. Podczas ćwiczeń pogłębiać pozycje tak długo, jak są one jeszcze odczuwane jako przyjemne. Zalicza się do tego również lekkie uczucie rozciągania. Należy jednak natychmiast zakończyć ćwiczenie, jeżeli wystąpią zawroty głowy, ból lub inne dolegliwości. Ćwiczenia przynoszą efekt nawet wówczas, gdy ćwiczący ich jeszcze w pełni nie opanował.
- Należy pamiętać o właściwym oddechu i oddychać głęboko, tak aby rozszerzyły się żebra. Starać się przy tym wciągać powietrze bardziej do klatki piersiowej niż do brzucha. Starać się intensywnie wykorzystać pojemność płuc. Wdech oraz wydech powinny trwać tak samo długo. W przypadku stwierdzenia nierównomiernego oddechu należy koniecznie zrobić przerwę w ćwiczeniach. Niemiary wydech jest oznaką spadku ogólnej koncentracji. Należy pamiętać, że w jogie nie chodzi o osiąganie wyników i bicie rekordów. Użytkownik powinien sam określić sobie tempo oraz stopień wysiłku podczas ćwiczeń.
- Ćwiczenia należy wykonywać zawsze z obu stron ciała.
- Ćwiczenia należy wykonywać w skupieniu. Podczas wykonywania ćwiczeń nie rozpraszać się.
- Podczas wykonywania wszystkich ćwiczeń należy trzymać plecy prosto – nie wyginać kręgosłupa w stronę brzuszną! Naprężyć pośladki i brzuch. Podczas wykonywania ćwiczeń w pozycji stojącej nogi powinny być lekko ugięte w kolanach.

Jeżeli przystępują Państwo do jakiegoś ćwiczenia po raz pierwszy, należy je wykonać przed lustrem, aby lepiej kontrolować swoją postawę i ułożenie ciała podczas ćwiczenia.

- **Nie należy się zbytnio forsować. Każde ćwiczenie należy wykonywać tak długo, na ile pozwala Państwa kondycja fizyczna. Jeśli podczas wykonywania danego ćwiczenia wystąpią jakiegokolwiek dolegliwości lub ból, należy natychmiast przerwać to ćwiczenie.**
- Zaleca się poproszenie doświadczonego trenera jogi o to, aby zaprezentował prawidłowe wykonywanie ćwiczeń.

Ważne wskazówki

Zaleca się konsultację z lekarzem!

- **Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultować się z lekarzem i zapytać o zalecaną intensywność ćwiczeń.**
- W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. wszczepiony rozrusznik serca, ciąża, dolegliwości układu krążenia, choroby zapalne stawów lub ścięgien czy dolegliwości ortopedyczne, ćwiczenia muszą być uzgodnione z lekarzem. Nieprawidłowo wykonywany lub zbyt intensywny trening może zagrażać zdrowiu użytkownika!
- Należy natychmiast przerwać trening i udać się do lekarza, jeśli wystąpi któryś z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, duszności lub ból w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie treningu konieczne jest również w przypadku pojawienia się bólu w stawach i mięśniach.
- Produkt nie nadaje się do treningu terapeutycznego!

NIEBEZPIECZEŃSTWO obrażeń ciała

- Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie przewietrzane. Unikać jednak przeciągów.
- Nie nosić żadnej biżuterii (np. pierścionków, bransoletek). Może ona spowodować obrażenia ciała lub uszkodzić podkładki.
- Podłoże musi być płaskie i równe.
- Podczas treningu należy zwrócić uwagę na wystarczającą przestrzeń do ćwiczeń. Ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem odpowiedniej odległości od innych osób. W przestrzeni treningowej nie mogą się też znajdować żadne przedmioty.
- Przed każdym użyciem sprawdzić stan podkładek. Jeżeli wykazują one uszkodzenia, należy zaprzestać ich używania.

Pielęgnacja

- ▷ W razie potrzeby przetrzeć podkładki wilgotną ściereczką.
- ▷ Po umyciu odłożyć podkładki do wyschnięcia na powietrzu w temperaturze pokojowej. Nie kłaść podkładek na grzejniku/ kaloryferze ani nie suszyć za pomocą suszarki do włosów itp.!
- ▷ Przechowywać podkładki w chłodnym i suchym miejscu. Chronić je przed działaniem promieni słonecznych oraz przed spiczastymi, ostrymi i szorstkimi przedmiotami i powierzchniami.
- Niektóre lakiery, tworzywa sztuczne lub środki do pielęgnacji podłóg mogą wejść w agresywne reakcje z produktem i rozmiękczyć go. Aby uniknąć niepożądanych śladów na podłogach, należy w razie potrzeby umieścić pod produktem antypoślizgową podkładkę i przechowywać produkt np. w odpowiednim pudełku.

Materiał: pianka poliuretanowa
Wymiary: ok. 240 x 180 x 22 mm (D x S x W)
Masa: ok. 140 g każda

Ze względów produkcyjno-technicznych przy pierwszym rozpakowaniu produktu może wydzielać się lekki zapach. Zjawisko to jest całkowicie nieszkodliwe. Rozpakować produkt i odczekać, aż się wywieńczy. Po niedługim czasie zapach zniknie. Należy zadbać o wystarczającą wentylację pomieszczenia!



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

Numer artykułu: 366 594

Zewnętrzne uda

Pozycja wyjściowa: Jedna noga stoi na podkładce, ręce wyprostowane na boki dla lepszej równowagi.

Wykonanie ćwiczenia: Wolną nogę trzymać wyprostowaną i odchylić jak najdalej w bok. Policzć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

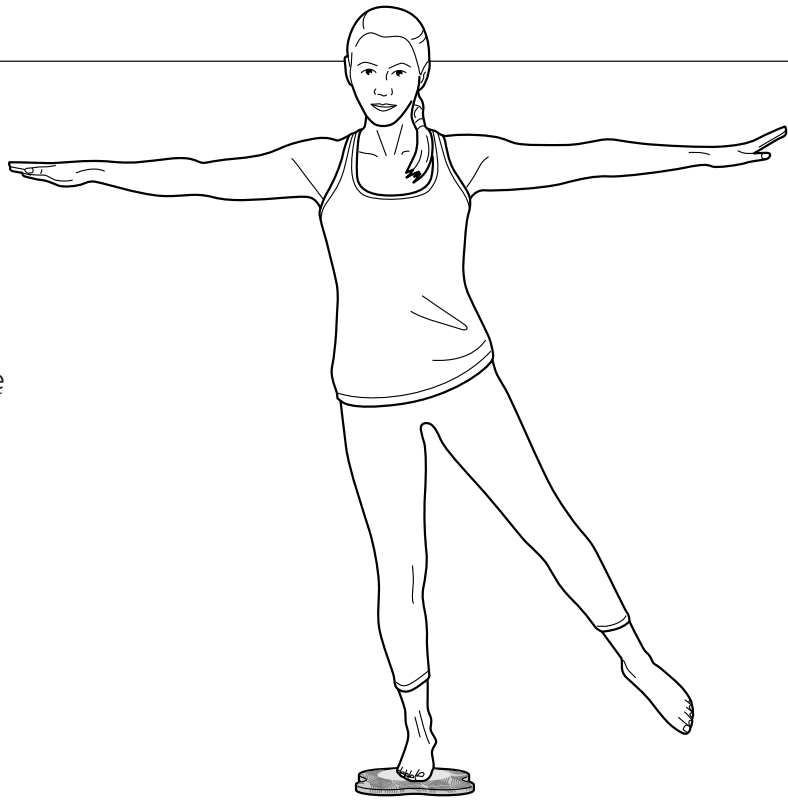
Zmiana stron.



Podudzia

Pozycja wyjściowa: Stojąca, nogi lekko zgięte. Plecy proste – nie wyginać kręgosłupa w stronę brzuszną! Pośladki i brzuch napięte. Unieść mostek, opuścić ramiona, końce stóp obrócić nieco na zewnątrz. Stopy rozstawione mniej więcej na szerokość barków, ręce zwisają luźno.

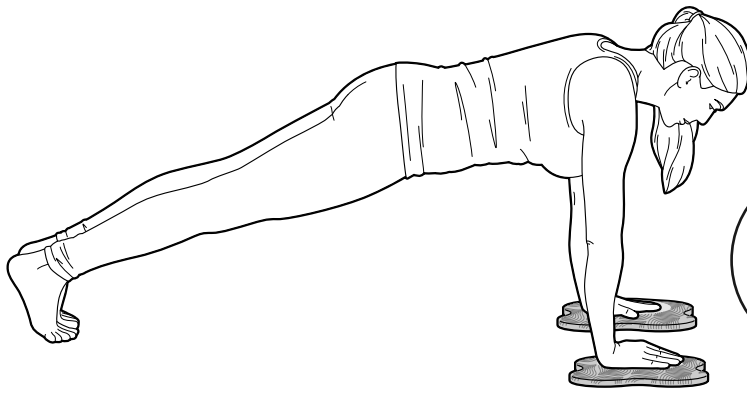
Wykonanie ćwiczenia: Stanąć na palcach (wyprostować stawy skokowe) i przenieść ciężar ciała na przedstopia. Policzć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Następnie powrócić do stania na całych stopach (zgiąć stawy skokowe) i przenieść ciężar ciała na pięty. Policzć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



Tułów, brzuch, barki + ramiona

Pozycja wyjściowa: Podpór przodem (pozycja pompki) z nie całkiem wyprostowanymi rękami. Głowa, plecy i nogi tworzą jedną linię. Brzuch i pośladki napięte.

Wykonanie ćwiczenia: Utrzymać tę pozycję możliwie jak najdłużej.

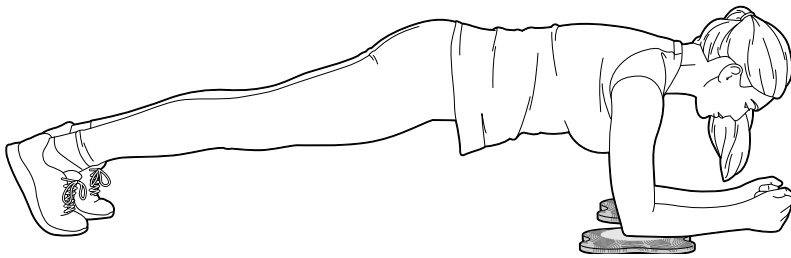


Wariant ćwiczenia: Jedną nogę prowadzić na zmianę do przodu.

Tułów, brzuch, barki + ramiona

Pozycja wyjściowa: Podparcie na przedramionach. Głowa, plecy i nogi tworzą jedną linię. Brzuch i pośladki napięte.

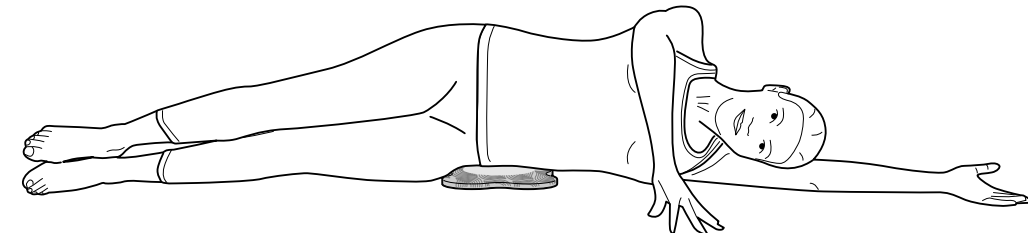
Wykonanie ćwiczenia: Utrzymać tę pozycję możliwie jak najdłużej.



Wariant ćwiczenia: Aby ćwiczyć intensywniej, należy zbliżyć dłonie do siebie.

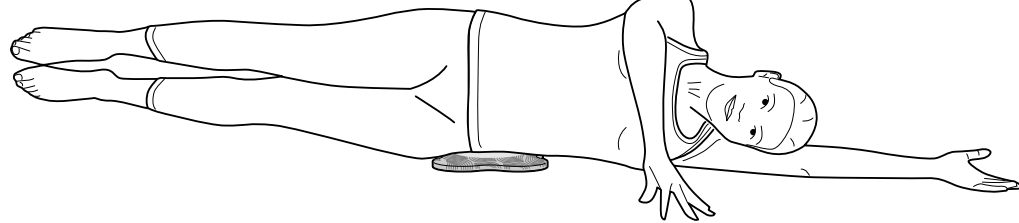
Zewnętrzne + wewnętrzne uda, mięśnie brzucha

Pozycja wyjściowa: Leżenie bokiem z biodrem opartym na podkładce. Dolna ręka wyprostowana do góry, głowa spoczywa na jej ramieniu. Druga ręka oparta przed sobą.



Wykonanie ćwiczenia: Unieść obie nogi jak najwyżej w bok. Policzć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

Zmiana stron.



Boczne mięśnie tułowia

Pozycja wyjściowa: Leżenie na boku, nogi wyprostowane jedna na drugiej, podparcie na zgiętej w łokciu ręce.

Wykonanie ćwiczenia: Unieść biodra, tak aby nogi i tułów tworzyły jedną linię. Plecy proste, brzuch i pośladki napięte. Utrzymać tę pozycję możliwie jak najdłużej.

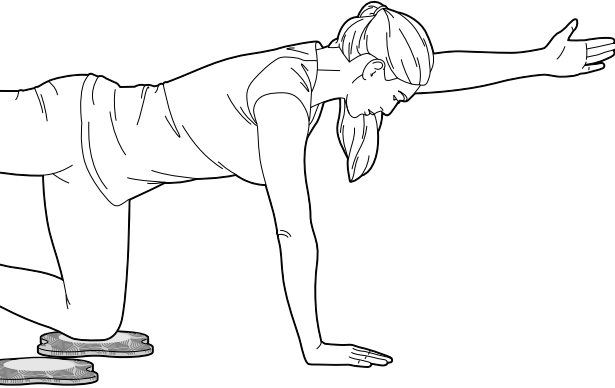
Zmiana stron.



Barki, ramiona, tułów, brzuch, pośladki + tylne mięśnie nóg

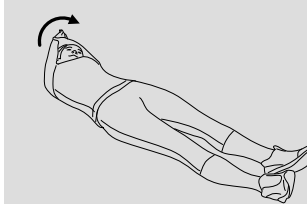
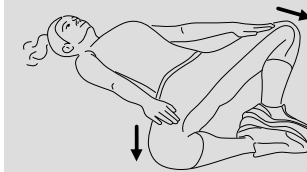
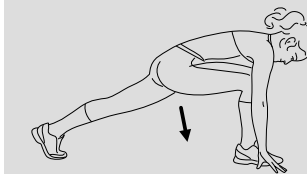
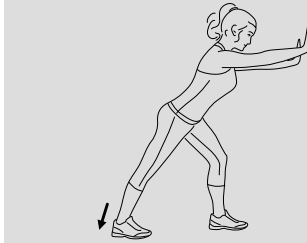
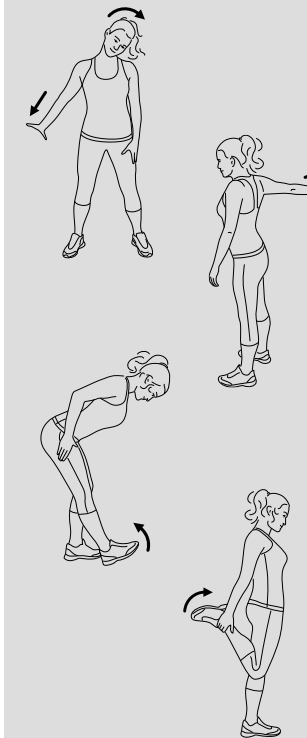
Pozycja wyjściowa: Pozycja na czworakach, ręce rozstawione na szerokość barków, bez przeprostu. Plecy proste, brzuch i pośladki napięte, spojrzenie skierowane na podłogę.

Wykonanie ćwiczenia: Wyprostować jedną nogę do tyłu i dodatkowo wyprostować przeciwną rękę do przodu. Policzć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.



Jeśli wystąpią bóle, należy bezzwłocznie zakończyć ćwiczenie.

Po treningu: Ćwiczenia rozciągające
Pozycja podstawowa przy wszystkich ćwiczeniach rozciągających: Mostek uniesiony, barki nisko, nogi lekko ugięte w kolanach, stopy skierowane lekko na zewnątrz. Trzymać plecy prosto! Pozycje określone w ćwiczeniach należy utrzymywać każdorazowo przez ok. 20-35 sekund.



Az Ön új többfunkciós párnái az edzés során kímélik térdét, kezét, csuklóját, lábfejét és csípőjét, és csúszásgátló anyaguknak köszönhetően optimális tartást biztosítanak.

Biztonsága érdekében

Olvassa el figyelmesen a biztonsági előírásokat, és az esetleges sérülések és károk elkerülése érdekében csak az útmutatóban leírt módon használja a terméket.

Őrizze meg az útmutatót, hogy esetleg később is át tudja olvasni.

Amennyiben megváltik a terméktől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

Rendeltetés

A párnák alátétként szolgálnak az otthoni edzés során. A sport területén vagy gyógyászati, terápiás célú intézményekben történő, üzleti jellegű felhasználásra nem alkalmasak.

Néhány javaslat a jógázáshoz

- Meleg, de nem közvetlenül napos, nyugodt, zavartalan helyen gyakoroljon.
- Viseljen laza, kényelmes ruházatot. Lehetőleg mezítláb végezze a gyakorlatokat. Vegye le óráját és ékszereit.
- Kiseb étkezés után várjon 1-2 órát a gyakorlatok elkezdésével, főétkezés után akár 3-4 órát is.
- A gyakorlatokat saját testi adottságaihoz igazítsa. Ha nincs hozzászokva a fizikai megterheléshez, az edzést kezdetben néhány ismétléssel végezze. Minden gyakorlatot lassan és tudatosan hajtson végre. Hetente 2-5 alkalommal gyakoroljon.
- A jógagyakorlatok megkezdése előtt melegítsen be bemelegítő gyakorlatokkal. A gyakorlatokat mindig egy legalább 5-15 perces lazító szakasszal fejezze be.
- Soha ne erőltesse a nyújtást. Mindig csak olyan mélyre menjen az adott tartásban, ameddig azt kellemesnek érzi. Ebbe az enyhe húzóadás érzése még beletartozik. Amennyiben azonban szédül, fájdalmat érez, vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba a gyakorlatokat. A gyakorlatok akkor is hatásosak, ha még nem tökéletesen hajtja végre azokat.
- Ügyeljen a légzésre: Lélegezzzen mélyen a bordák közé. Nagyonbész mellkasi légzéssel lélegezzzen, 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.
- Mindig végezze el a gyakorlatokat mindkét oldalon.
- A gyakorlatokat odafigyelve hajtja végre. Ne hagyja, hogy a gyakorlatok során elterelődjön a figyelme.
- A gyakorlatok közben tartsa egyenesen a hátát, ne homorítson! Feszítse meg fenekét és hasát. Térdeit álló helyzetben enyhén hajlítsa be.

- Ha először végez egy gyakorlatot, azt tükör előtt tegye, hogy a testtartást jobban tudja ellenőrizni.
- Ne terhelje túl magát. Csak annyi ideig végezzen egy gyakorlatot, ameddig az az Ön erőnléti állapotának megfelelő. Amennyiben fájdalmat érez, vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba az edzést.
- Ajánlatos megkérni egy tapasztalt jógaoktatót, hogy mutassa meg a gyakorlatok helyes kivitelezését.

Fontos tudnivalók

Kérje ki orvosa véleményét!

- Az edzés megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától. Kérdezze meg tőle, hogy Ön milyen mértékben végezheti a gyakorlatokat.
- Bizonyos esetekben, pl. szívritmus-szabályzó használata, terhesség, vérkeringési zavarok, gyulladással járó ízületi vagy inbetegségek, illetve az ortopédia területét érintő 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!
- VESZÉLY - sérülésveszély**
- Gondoskodjon az edzés helyszínének megfelelő szellőzéséről, a huzatot azonban kerülje.
 - Ne viseljen ékszert, például gyűrűt vagy karkötőt, mivel ezekkel megsértheti magát, illetve megrongálódhatnak a párnák.
 - A padló legyen sima és egyenes.
 - Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgáster, amikor edz. Edzés közben tartson kellő távolságot más személyektől. Semmilyen tárgynak nem szabad benyúlnia az edzési területbe.
 - Minden használat előtt ellenőrizze a párnákat. Ne használja tovább őket, ha sérüléseket észlel rajtuk.

Ápolás

- A párnákat szükség esetén nedves ruhával le lehet törölni.
- Hagyja a párnákat a tisztítás után szobahőmérsékleten a levegőn megszáradni. Ne tegye fűtőtestre, ne használjon hajszárítót vagy hasonlót!
- A párnákat hűvös és száraz helyen tárolja. Óvja őket napfénytől, valamint hegyes, éles vagy durva tárgyaktól és felületektől.
- Egyes lakkok, műanyagok vagy különböző padlóápoló szerek a termék anyagát felpuhíthatják és károsíthatják. Szükség esetén helyezzen a termék alá csúszásmentes alátétet, és tárolja a terméket pl. egy megfelelő dobozban, így elkerülhető, hogy kellemetlen nyomok maradjanak a padlón.

Anyaga: PU-hab
Mérete: kb. 240 x 180 x 22 mm (h x sz x m)
Súly: egyenként kb. 140 g

- Gyártástechnikai okokból a termék első kicsomagolásánál enyhe szagképződés előfordulhat. Ez teljesen veszélytelen. Csomagolja ki a terméket és hagyja jól kiszellőzni. A szag rövid idő alatt eltűnik. Szellőztesse ki jól a helyiséget.

Külső comb

Kiinduló pozíció: Egy lábbal álljon a párnára, és az egyenensúly megtartása érdekében karjait nyújtsa ki oldalra.

Gyakorlat végzése: A másik lábát tartsa egyenesen, és amennyire lehetséges nyújtsa ki oldalra. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Oldalcseré.

Lábszár

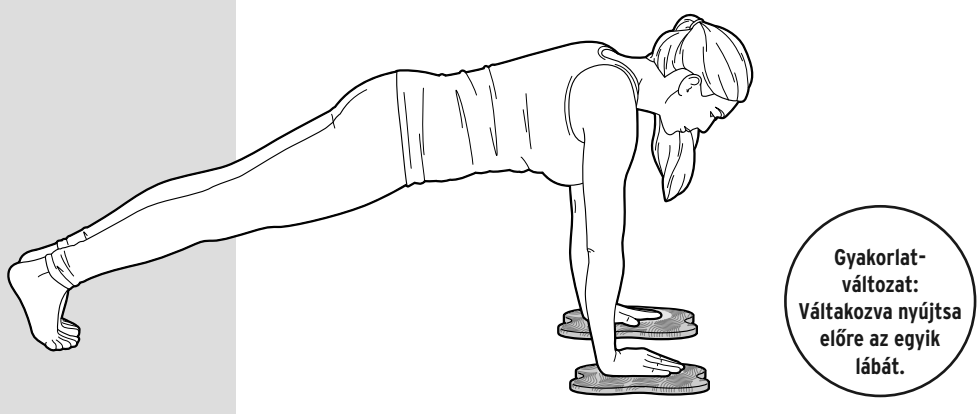
Kiinduló pozíció: Álló helyzetben, a lábak kissé behajlítva. A hát egyenes - ne homorítson! Feszítse meg has- és farizmait. Emelje meg a mellkasát, vállait engedje le, enyhén fordítsa kifelé a lábfejét. A lábak vállszélességben egymás mellett, a karok leengedve.

Gyakorlat végzése: Nyújtsa ki bokáját, és testsúlyát helyezze a lábujjhegyeire. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Ezután helyezze át testsúlyát a sarkaira. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

Törzs, has, vállak + karok

Kiinduló pozíció: Fekvőtámaszban nem teljesen kinyújtott karokkal. Feje, háta és lábai képezzenek egy vonalat. Has- és farizmok megfeszítve.

Gyakorlat végzése: Tartsa meg a pozíciót, ameddig bírja.

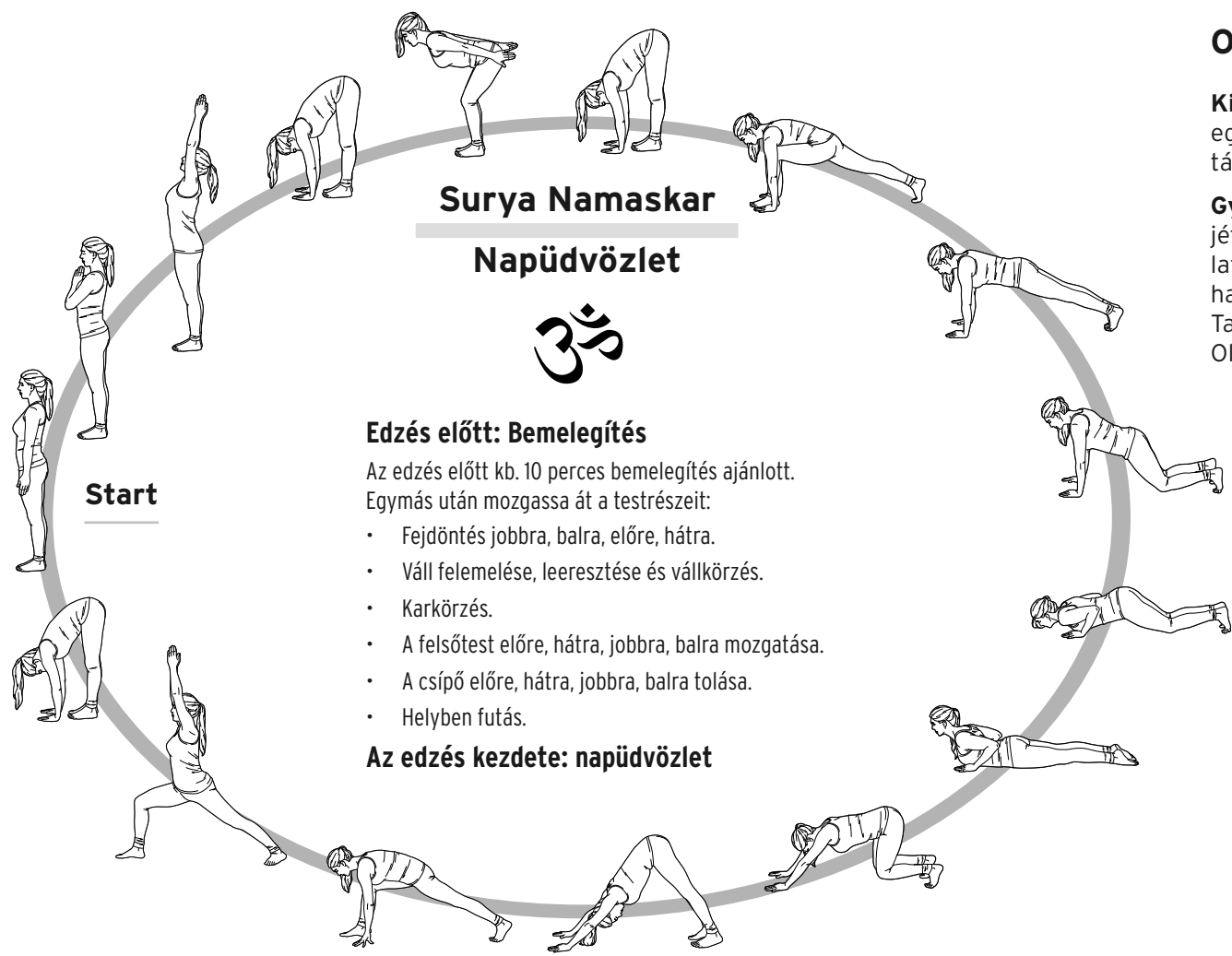
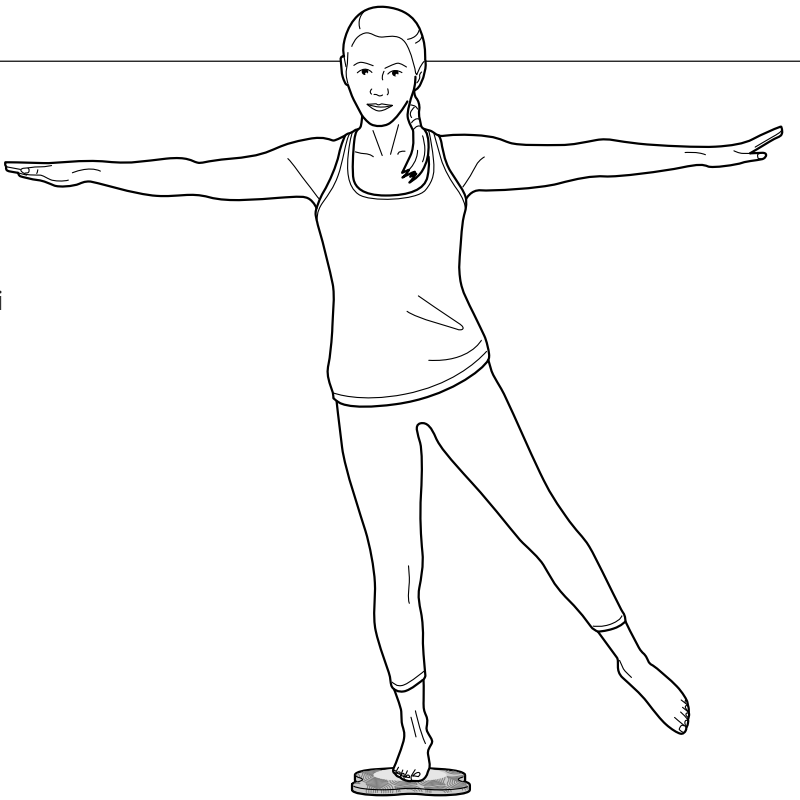
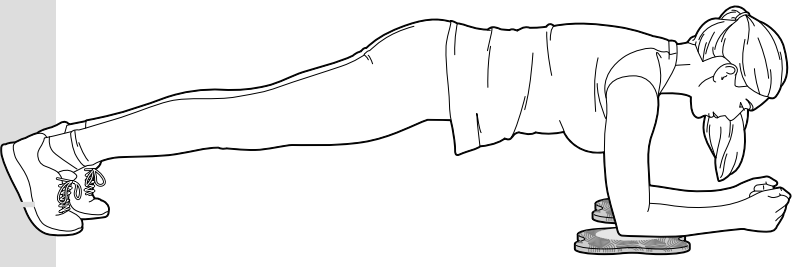


Gyakorlat-változat: Váltakozva nyújtsa előre az egyik lábát.

Törzs, has, vállak + karok

Kiinduló pozíció: Alkattámasz. Feje, háta és lábai képezzenek egy vonalat. Feszítse meg has- és farizmait.

Gyakorlat végzése: Tartsa meg a pozíciót, ameddig bírja.



Surya Namaskar Napüdvözet

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.

Az edzés kezdete: napüdvözet

Mellkas + tricepsz

Kiinduló pozíció: Térdeljen a párnákra, kezeit vállszélességben támassza le, a karok kissé behajlítva. Egyenes a hát, a has- és farizmok megfeszítve, a tekintet lefelé néz.

Gyakorlat végzése:

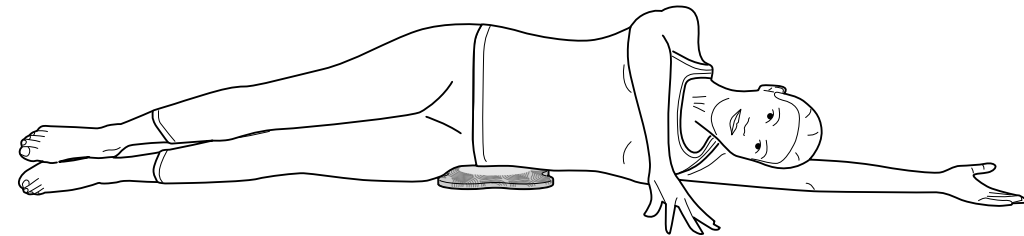
Engedje le a felsőtestét, a hát egyenes maradjon, a könyökök szorosan a test mellett. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



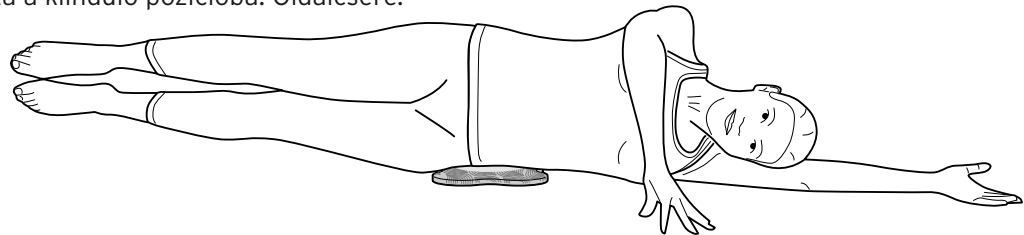
Gyakorlatváltozat: Az intenzívebb edzés érdekében helyezze a kezeit egymáshoz közelebb

Comb külső+ belső része, hasizmok

Kiinduló pozíció: Oldalfekvésben helyezze a csípőjét a párnára és nyújtsa ki a testét. Az alsó karját felfelé nyújtsa ki, és tegye a fejét a felsőkarra. A másik kezét támassza le a teste előtt.



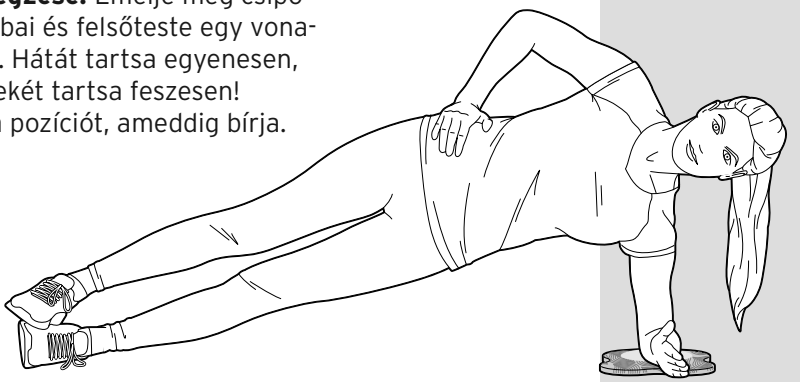
Gyakorlat végzése: Emelje meg mindkét lábát oldalra, amennyire csak lehetséges. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Oldalcseré.



Oldalsó törzsizmzat

Kiinduló pozíció: Oldalfekvés, lábak egymáson kinyújtva, a behajlított karra támaszkodva.

Gyakorlat végzése: Emelje meg csípőjét, amíg a lábai és felsőteste egy vonalat képeznek. Hátát tartsa egyenesen, hasát és fenekét tartsa feszesen! Tartsa meg a pozíciót, ameddig bírja. Oldalcseré.

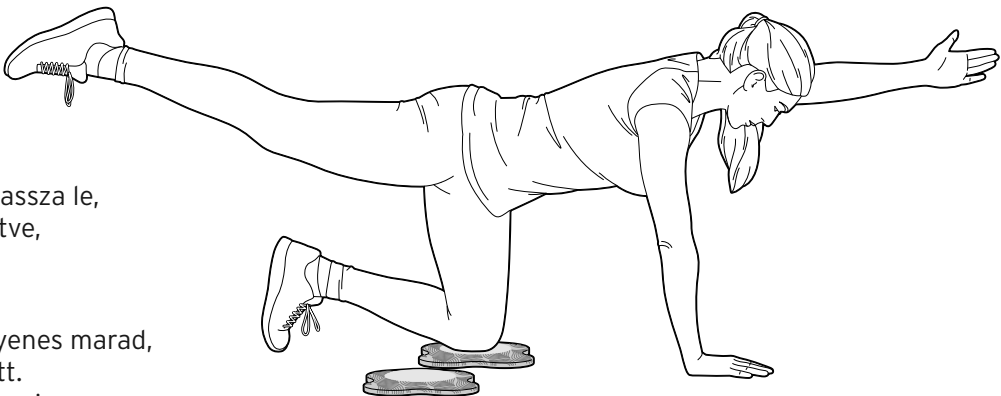


Vállak, karok, törzs, has, fenék + hátsó lábizmzat

Kiinduló pozíció: Négykézlábon, karok vállszélességben, a karok enyhén behajlítva. Egyenes a hát, a has- és farizmok megfeszítve, a tekintet lefelé néz.

Gyakorlat végzése:

Egyik lábát nyújtsa hátra, ellenkező oldali karját nyújtsa előre addig, amíg lába, felsőteste és karja egy vonalat nem képeznek. Számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Oldalcseré.



Ha mégis fájdalmat érezne, azonnal fejezze be a gyakorlatot.

Edzés után:
Nyújtógyakorlatok
Kiinduló pozíció az összes nyújtógyakorlathoz: Emelje meg a mellkasát, vállait engedje le, térdeit kissé hajlítsa be, enyhén fordítsa kifelé a lábfejét. Hátát tartsa egyenesen!
Gyakorlatonként kb. 20-35 másodpercig maradjon a pozícióban.

