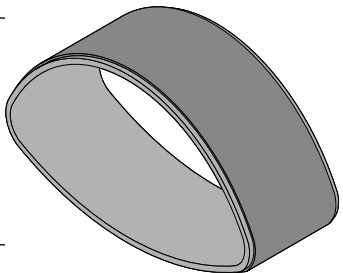




hu Edzési útmutató Jógakerék



www.tchibo.hu/utmutatok

Kedves Vásárlónk!

A jóga fejleszti az állóképességet, a mozgékonytságot, a mozgáskoordinációt, 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.

Az új jógakerékkel növelheti jóga gyakorlatainak intenzitását és nehézségét, mert a kerékkel az egyes pozíciók még instabilabbak lesznek és nagyobb igénybevételt jelentek, így nagymértékben fejlesztik az izomzatot.

A jógakerék elsősorban a jógában már jártas, edzett felhasználók számára készült. A legtöbb jógakerékkel végzett gyakorlat kezdőknek túl nehéz, mert a kerék oldalra elbillenhet, ha a jógázó nincs megfelelően kiegyensúlyozva, illetve ha nincs elegendő izomereje. Sérülésveszély! Kerestünk néhány gyakorlatot, amelyeket az alappozícióban kezdők is végezhetnek. Ne becsülje túl magát! Kezdjen hozzá óvatosan. Először növelje izomerejét, egyensúlyérzékét és biztonságát. Csak akkor váltson át a következő pozícióra, ha az előző gyakorlatot már probléma nélkül meg tudja csinálni.

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!

Reméljük, örömet leli az edzésben!

A Tchibo csapata

Biztonsága érdekében

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

Rendeltetés

A jógakereket az otthon végezhető gimnasztikai gyakorlatok elvégzéséhez tervezték. Fitneszszalonokban és terápiás célú intézményekben történő kereskedelmi jellegű felhasználásra nem alkalmas.

A jógakereket egyszerre csak 1 személy használhatja, és max. 85 kg testsúlyig terhelhető. Ne terhelje túl a terméket!

VESZÉLY gyermekek és mozgásukban korlátozott személyek esetében

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

A jógakerék nem játék, ezért olyan helyen tárolja, ahol a kisgyerekek nem férnek hozzá.

A terméket nem használhatja olyan személy, akinek fizikai, szellemi vagy egyéb képességei oly mértékben korlátozottak, hogy nem tudja biztonsággal használni azt. Ez különösen érvényes olyan személyekre, akik egyensúlyproblémáival küzdenek.

Kérje ki orvosa véleményét!

• **Az edzés megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától. Kérdezze meg tőle, hogy az Ön számára milyen mértékű edzés és milyen gyakorlatok javasoltak.**

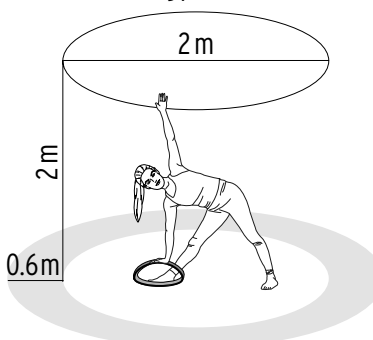
• Bizonyos esetekben, pl. szívritmus-szabályzó használata, terhesség, gyulladásal járó ízületi vagy ínbetegségek, illetve az ortopédia területét vagy a vérnyomást érintő panaszok esetén az edzéssel kapcsolatban egyeztetnie kell kezelőorvosával. A szakszerűtlen vagy túlzott mértékű edzés veszélyeztetheti 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!

Néhány javaslat a jógával kapcsolatban

- Meleg, nyugodt, zavartalan helyen végezze a gyakorlatokat.
- Viseljen laza, kényelmes ruházatot. Lehetőleg mezítláb végezze a gyakorlatokat. Feltétlenül ügyeljen arra, hogy a sporteszköz minden használója tisztában legyen annak kezelésével és használatával, vagy felügyelet alatt használja azt. A szülőknek és a felügyelettel megbízott más személyeknek tisztában kell lenniük felelősségükkel, mivel a gyermekek természetes játékosztöne és kísérletező kedve miatt olyan helyzetek is előállhatnak, amelyekre a sport-szer nem feltétlenül alkalmas. Különösen arra kell felhívni a gyermekek figyelmét, hogy az eszköz nem játék.
- Ha gyerekeknek engedélyezi a jógakerék használatát, mutassa meg nekik a megfelelő használati módot, és felügyelje őket. A szakszerűtlen vagy megerőltető edzés egészségügyi károsodást okozhat.
- **VESZÉLY - sérülésveszély**
- Néhány gyakorlat nagy erőt és ügyességet kíván. Kezdetben kérjen segítséget egy másik személytől vagy támaszkodjon meg a falnál hogy ne veszítse el az ellenőrzést az eszköz felett, és ne essen le róla.
- A jógakereket csak egy stabil, vízszintes és egyenes felületen használja. A talajon ne legyen hegyes vagy éles szélű tárgy.



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

- Minden használat előtt ellenőrizze a jógakereket. Ha az eszköz megviseltnek, repedezettnek vagy töredezettnek tűnik, ne használja tovább.
- A jógakerék szerkezetét módosítani tilos. Ne helyezzen semmit rá és ne terhelje túl. A jógakereket más, rendeltetésétől eltérő célra használni tilos.

FIGYELEM - anyagi károk

- Óvja a jógakereket a nagy hőmérséklet-ingadozástól, hosszabb ideig tartó közvetlen napsütéstől, nedveségtől vagy víztől.
- Óvja a jógakereket éles, hegyes és forró tárgyaktól, illetve felületektől. Tartsa távol nyílt lángtól.
- Ne használja a jógakereket érzékeny padlókon. A nagy, pontszerű benyomódás következtében nyomok keletkezhetnek. Szükség esetén tegyen alá egy fitneszmatracot vagy hasonlót.

Edzés előtt

- Ellenőrizze a jógakerék kifogástalan állapotát.
- Viseljen könnyű, sportos ruházatot.
- Eddzen mezítláb vagy viseljen csúszásgátló talppal ellátott sportzoknit vagy sportcipőt.
- Ne eddzen közvetlenül étkezés után. Várjon legalább 30 percet, mielőtt elkezdené az edzést. Ne eddzen, ha nem érzi jól magát, beteg vagy fáradt, illetve egyéb tényezők szólnak a koncentrált edzés ellen.

Tipp: Ha egy fitneszszőnyeget helyez a jógakerék alá, az eszköz nem annyira instabil, és egyszerűbben lehet rajta egyensúlyozni.

Az edzés menete

- Edzésénél számoljon 5-10 percet a bemelegítésre, és legalább 5 percet a lazításra. Így időt hagy a testének, hogy hozzászokjon a terheléshez, és elkerüli a sérüléseket.
- A gyakorlatok között iktasson be mindig legalább egy egyperces szünetet. Lassan növelje a gyakorlatok ismétlésének számát 15 és 20 közé. Soha ne eddzen kimerültségig.

Edzés előtt: Bemelegítés

Az edzés előtt kb. 10 perces bemelegítés ajánlott. Egymás után mozgassa át testrészeit:

- Fejdöntés jobbra, balra, előre, hátra.
- Váll felemelése, leeresztése és vállkörzés.
- Karkörzés.
- A felsőtest előre, hátra, jobbra, balra mozgatása.
- A csípő előre, hátra és oldalra tolása.
- Helyben futás.
- **A jógagyakorlatait a napüdvözzlettel kezdje.**

Amire az egyes gyakorlatoknál ügyelni kell

- A gyakorlatokat kezdetben lassan végezze. Kerülje a hirtelen mozdulatokat. A gyakorlatok végzése közben is nyugodtan és egyenletesen vegye a levegőt.
- A gyakorlatokat odafigyelve hajtsa végre. Ne hagyja, hogy a gyakorlatok során elterelődjön a figyelme.
- **Ne terhelje túl magát. Csak annyi ideig végezzen egy gyakorlatot, ameddig az erőnlétének megfelelő. Amennyiben fájdalmat érez, azonnal hagyja abba az edzést.**
- **Az edzés végén végezze el a nyújtógyakorlatokat, majd iktasson be egy ellazító szakaszt is.**

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

- A jógakereket nedves kendővel letörölheti.
- **FIGYELEM** - anyagi károk
- A jógakerék tisztításához ne használjon tisztítószereket.
- Ne tárolja a jógakereket közvetlen napfénynek kitéve. Ne tegye ki -10 °C alatti vagy +50 °C feletti hőmérsékletnek. Óvja a szélsőséges hőmérséklet-ingadozástól, jelentős mértékű páratartalomtól és víztől.

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

• Nem teljesen kizárt, hogy egyes lakkok, műanyagok vagy különböző padló- és bútórapoló szerek a termék anyagát felpuhítják és károsítják. Ne tárolja a jógakereket közvetlenül az érzékeny bútorokon vagy padlón, hanem egy tárolódobozban vagy hasonlóban, így elkerülheti a nemkívánatos nyomok keletkezését.

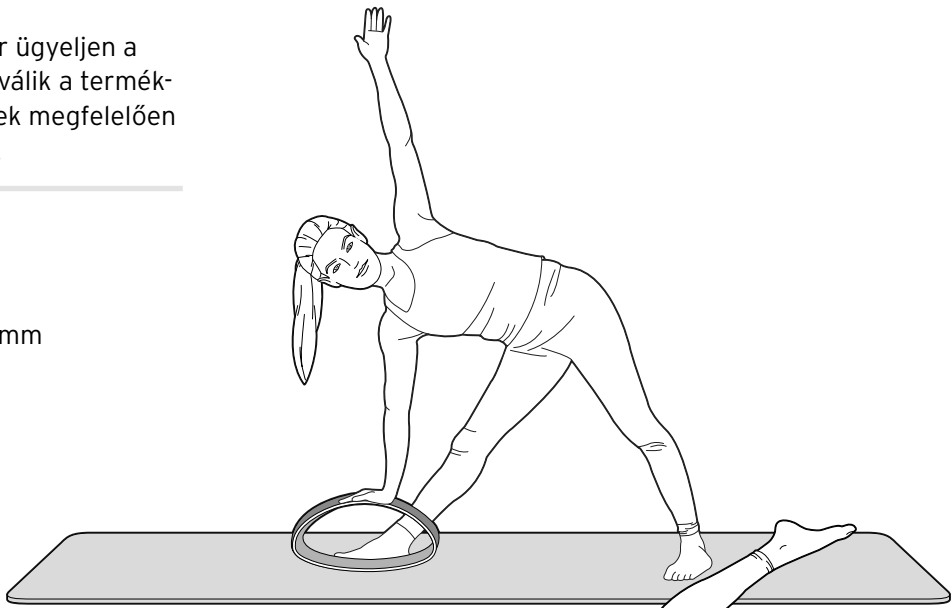
Hulladékkezelés

► A csomagolóanyagok eltávolításakor ügyeljen a szelektív hulladékgyűjtésre. Ha megváltik a terméktől, a hatályos helyi rendelkezéseknek megfelelően helyezze azt el a hulladékgyűjtőben.

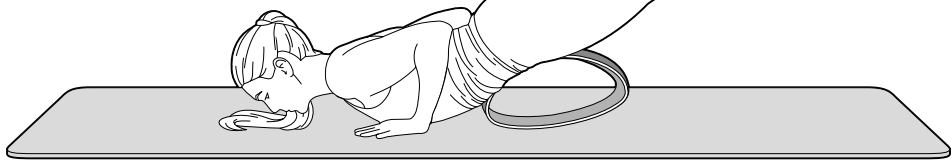
Műszaki adatok

Súlya: kb. 1170 g

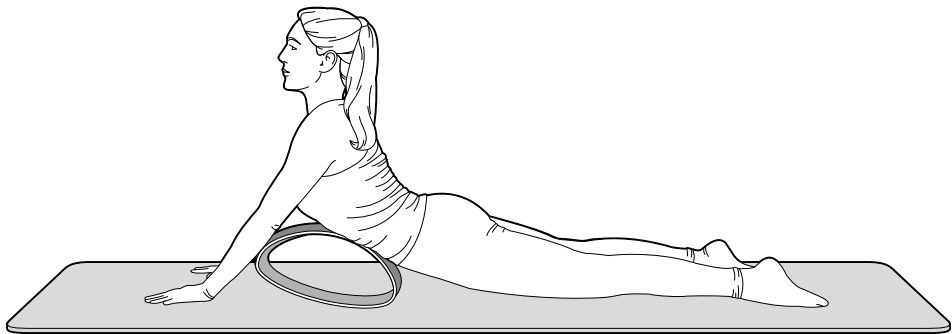
Mérete: kb. 380 mm x 130 mm x 204 mm
(ho x mé x ma)



Háromszögállás



Szöcske póz



Kobra

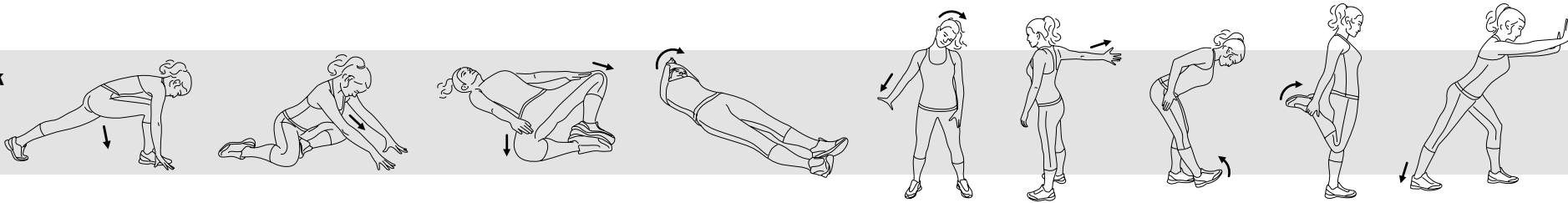


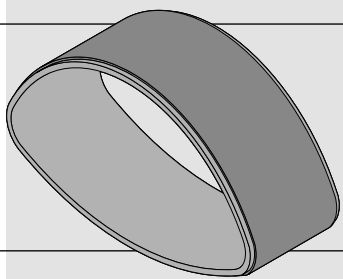
Íjállás

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

Cikkszám:
396 163

Nyújtógyakorlatok





Gyakorlatok

Fitness gyakorlatok

Hasizom

Kiinduló pozíció: Háton fekve, lábak gyertyaállásban felfelé kinyújtva, csípő a jógakerékkel megtámasztva.

Gyakorlat: Lábát engedje lassan lefelé, amíg felsőteste és lábai egy vonalat képeznek. Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Számoljon 4-ig, majd lassan nyújtsa a lábát a feje fölé. Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.



Álhas, elülső combizom + csípőhajlító

Kiinduló pozíció: Háton fekve, egyik leállítva, másik felfelé kinyújtva, a megtámasztva.

lábbal a talajra csípő a jógakerékkel

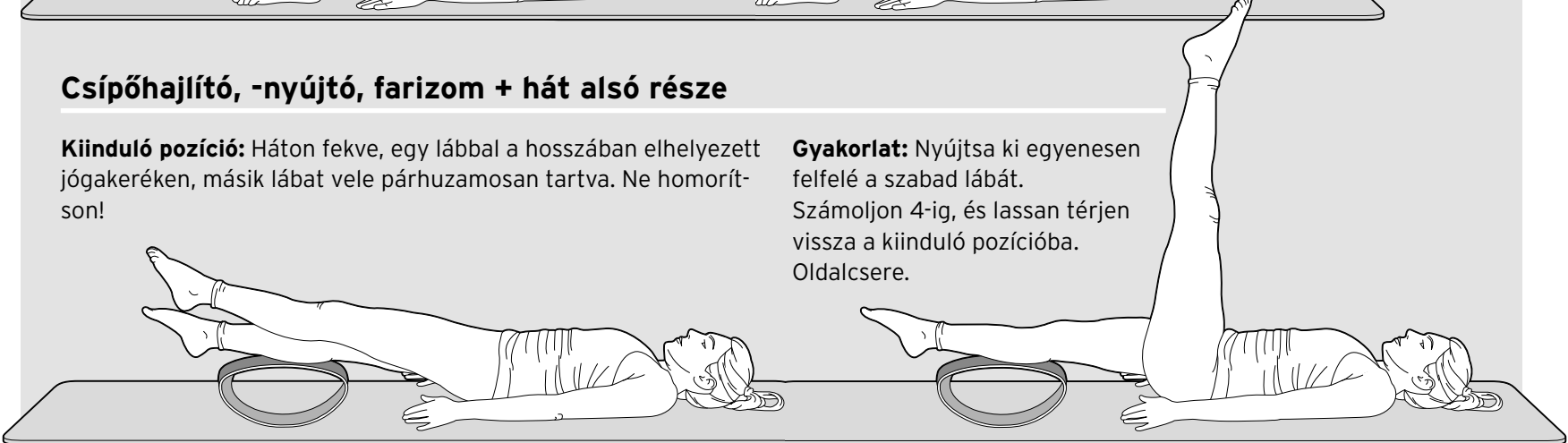
Gyakorlat: Felemelt lábát engedje lassan lefelé, amíg felsőteste és lábai egy vonalat képeznek. Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Oldalcseré.



Csípőhajlító, -nyújtó, farizom + hát alsó része

Kiinduló pozíció: Háton fekve, egy lábbal a hosszában elhelyezett jógakeréken, másik lábát vele párhuzamosan tartva. Ne homorítson!

Gyakorlat: Nyújtsa ki egyenesen felfelé a szabad lábát. Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Oldalcseré.



1. variáció

Kiinduló pozíció: Háton fekve, mindkét talppal a keresztben elfordított jógakeréken támaszkodva tolja csípőjét felfelé, míg felsőteste és combja egyenes vonalat képez. Tartsa ki a pozíciót, vagy ...

2. variáció

Gyakorlat: Az egyik lábát tolja át a jógakerék közepére, helyezze át erre a testsúlyát, a másik lábát pedig emelje fel. Számoljon 4-ig, majd eressze le csípőjét a talajra. Számoljon 4-ig, majd ismét emelje meg a csípőjét. Oldalcseré.

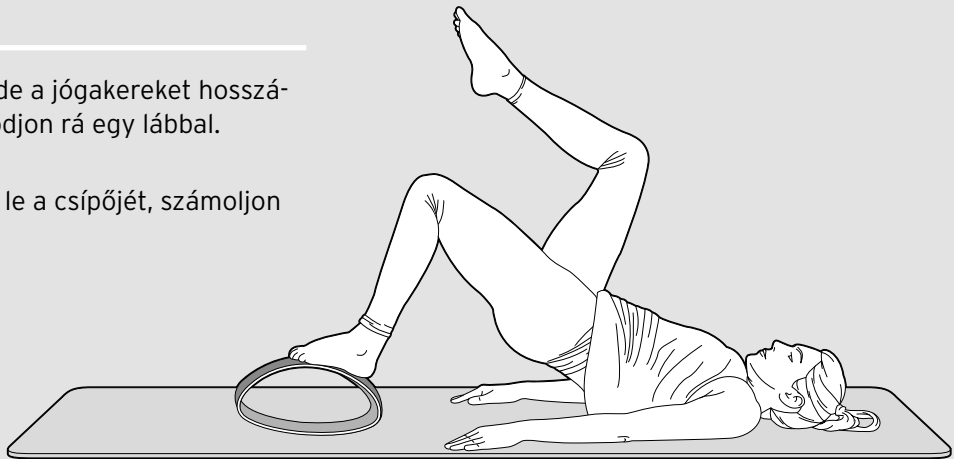
Haladók részére



3. variáció

Kiinduló pozíció: mint az előbb, de a jógakereket hosszban helyezze el, és úgy támaszkodjon rá egy lábbal.

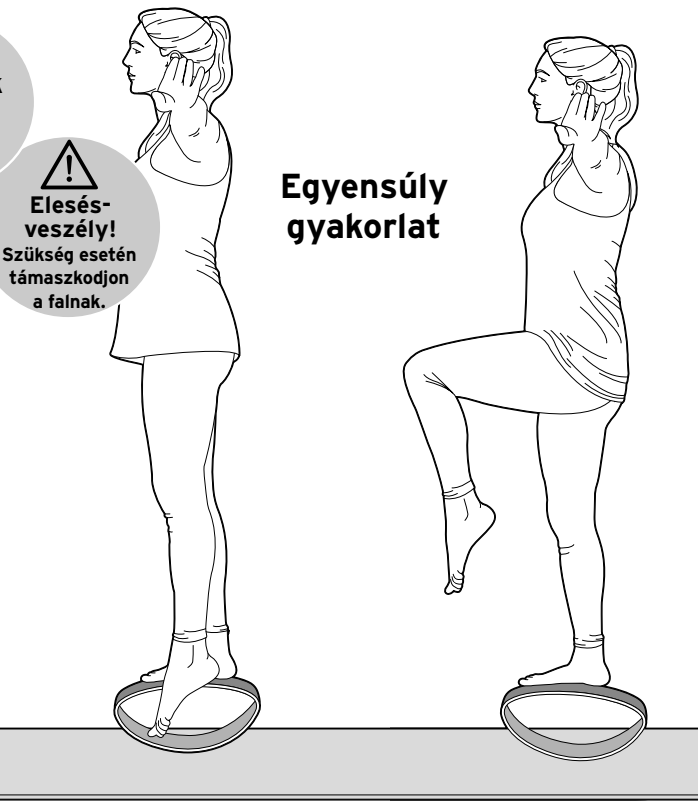
Gyakorlat: mint az előb, engedje le a csípőjét, számoljon 4-ig, majd emelje fel ismét. Oldalcseré.



Haladók részére

⚠️
Elesés-veszély!
Szükség esetén támaszkodjon a falnak.

Egyensúly gyakorlat



Tricepsz

Kiinduló pozíció: Üljön háttal a jógakerék elé, két kézzel támaszkodjon a jógakerékre. Nyomja magát felfelé úgy, hogy fenéke és felsőteste elemelkedjen a talajról.

Tartsa ki a pozíciót.

Has-, mell-, kar- + lábizom

Kiinduló pozíció: Fekvőtámaszban mindkét kézzel támaszkodjon a jógakerékre. Hátát tartsa egyenesen, tarkójával egy vonalban, tekintete irányuljon lefelé.

Tartsa ki a pozíciót, vagy ...

Gyakorlat: Felsőtestét engedje majd nem a jógakerékig, számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

Farizom, hátsó lábizom, alsó hátizom + csípőnyújtó

Kiinduló pozíció: Fekvőtámaszban egyik sípcsontjával támaszkodjon a jógakerékre. Hátát tartsa egyenesen, tarkójával egy vonalban, tekintete irányuljon lefelé.

Gyakorlat: Nyújtsa ki egyenesen hátrafelé a szabad lábát. Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Oldalcseré.

Oldalsó lábizomzat

Kiinduló pozíció: Feküdjön oldalfekvésben a jógakerék-re, alsó karjával támaszkodjon le, felső karját használja az egyensúlyozáshoz. Lábak nyújtva, egymáson.

Gyakorlat: Felül lévő lábát emelje meg, amennyire csak tudja, számoljon 4-ig, majd lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Oldalcseré.

Törzs- és lábizomzat

Kiindulási helyzetben helyezze egyik lábát a jógakerékre, térd enyhén hajlítva, hát egyenes, mellkas fent, vállak lefelé mutatnak, nézzen előre, a has- és farizmok legyenek megfeszítve.

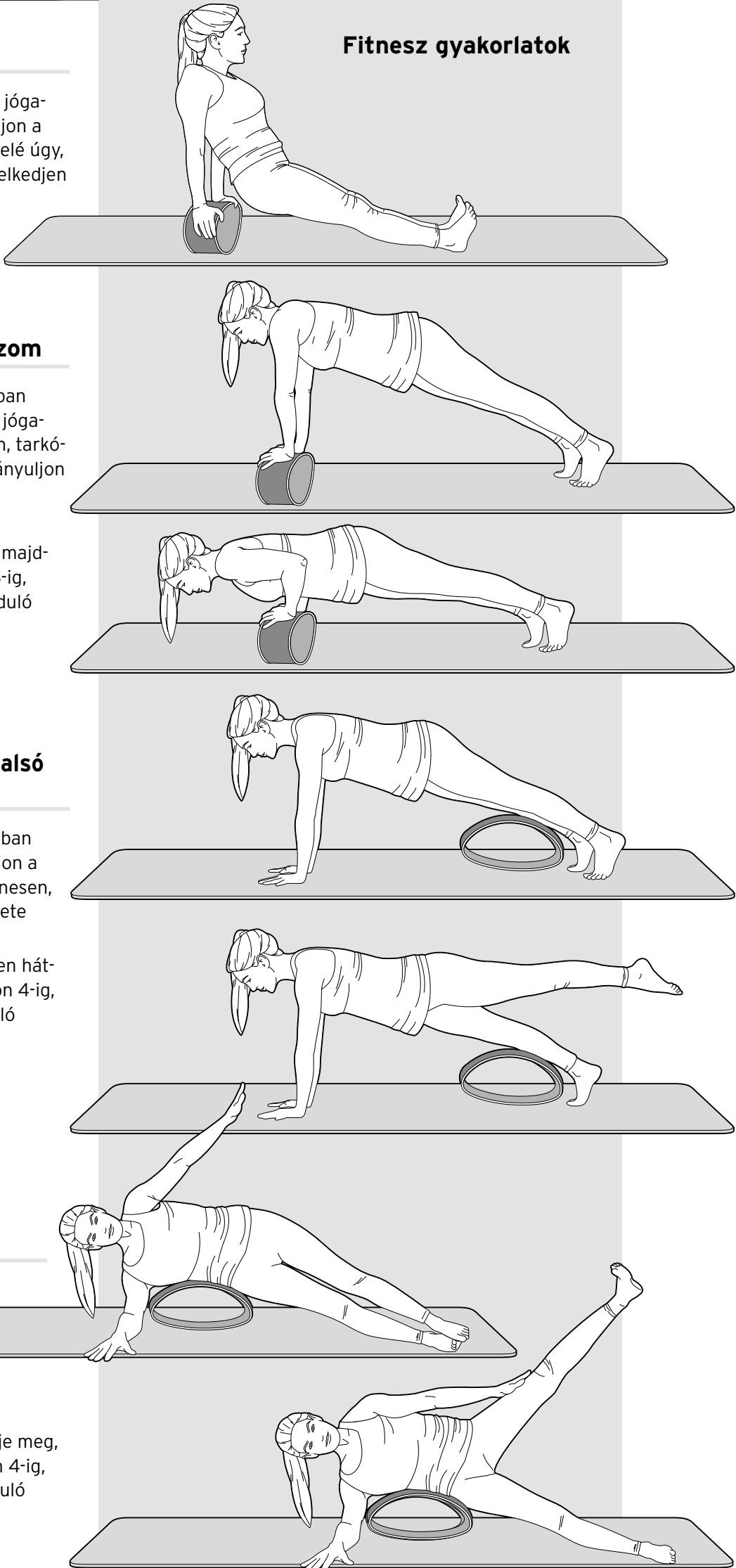
Ebben az állásban a jógakerék különösen a bokán található stabilizáló izmokra hat. Ezen felül aktiválja a mély törzsizomzatot is.

Tartsa ki a pozíciót, vagy ...

Gyakorlat: Emelje meg egyik lábát, számoljon 4-ig, majd lassan engedje le. Karjait oldalra kissé megemelheti a jobb egyensúlyozáshoz.

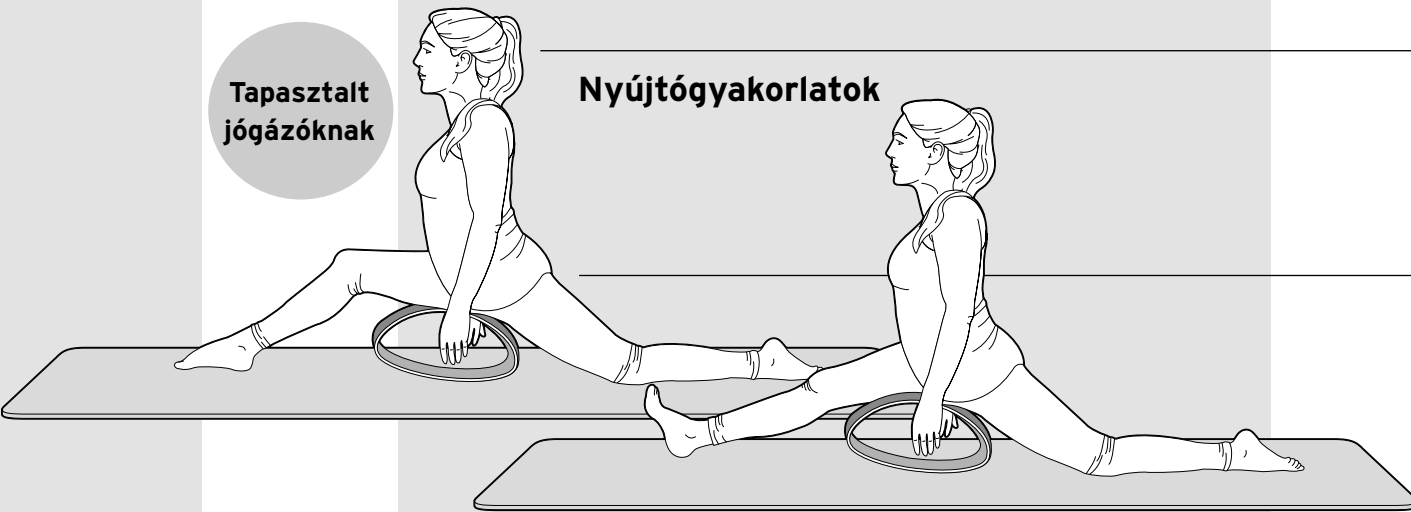
Oldalcseré.

Fitness gyakorlatok



Tapasztalt jógázóknak

Nyújtógyakorlatok



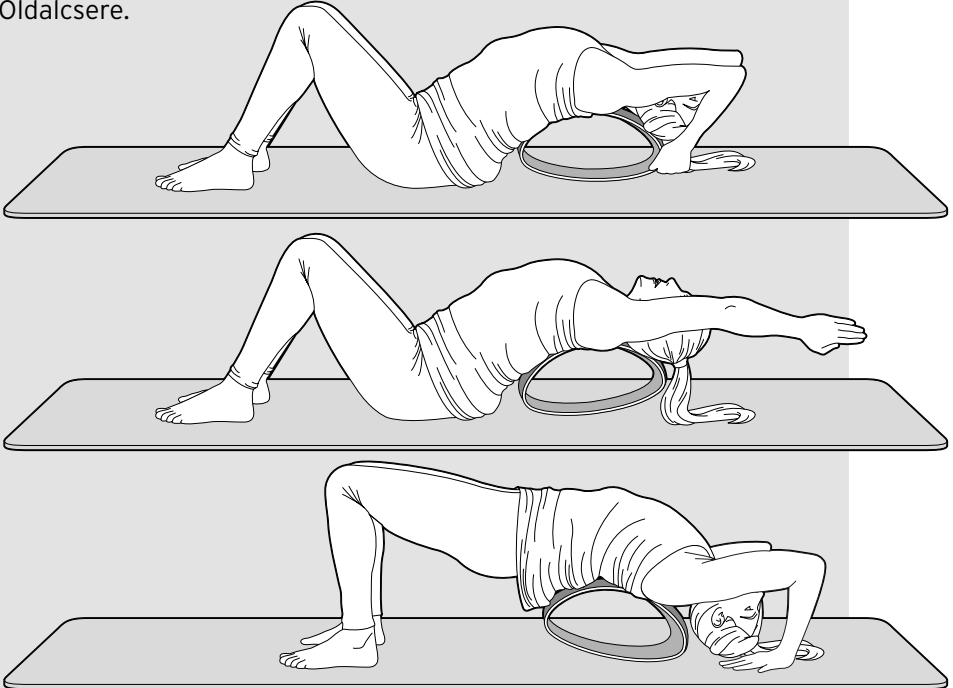
Lábizomzat, csípőhajlító és -nyújtó + farizom

Kiinduló pozíció: A jógakerék előtt térdelve egyik lábát helyezze a jógakerék fölött előre. Az elől lévő talpát helyezze a talajra, lába legyen enyhén behajlítva. Tartsa ki a pozíciót.

(hátsó láb: combizom, csípőhajlító)

Gyakorlatváltozat: Az elől lévő lábát nyújtsa ki, sarkával érintse meg a talajt. Tartsa ki a pozíciót. (+ elülső láb: farizom, hátsó lábizom, csípőnyújtó + vádli)

Oldalcseré.

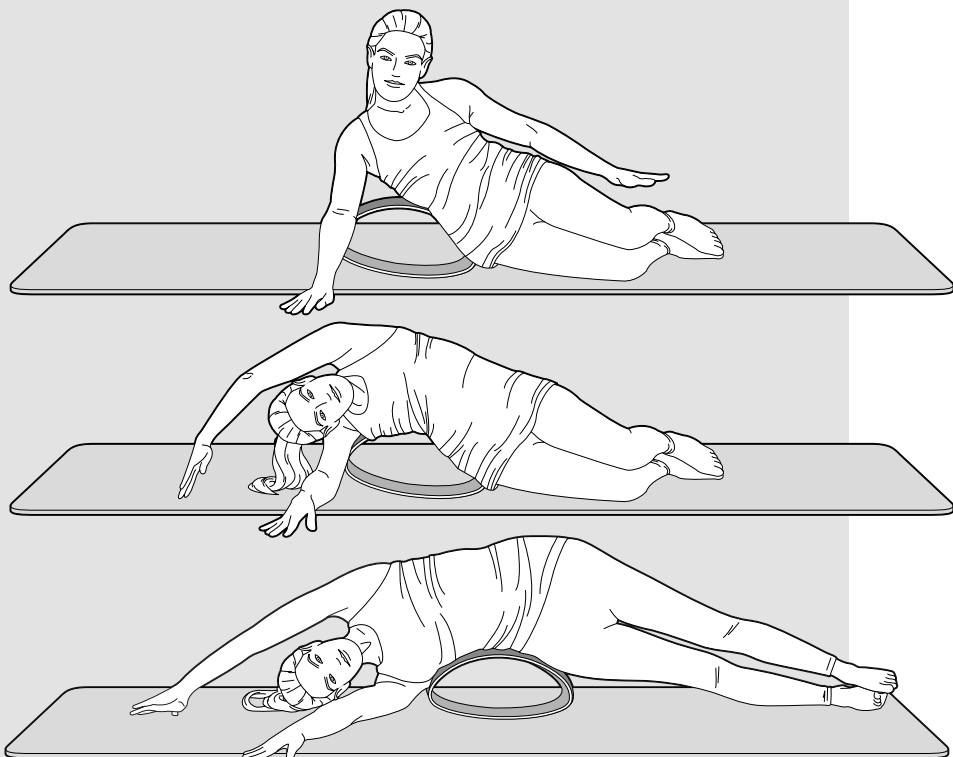


Mell-, has- + combizomzat

Kiinduló pozíció: Csípőszélességben felállított lábakkal üljön háttal a jógakerékhez. Felsőtestét hajlítsa hátra, a jógakerék fölé, kezeivel feje fölött fogja meg a jógakereket. Tartsa ki a pozíciót. (hasizom nyújtása)

1. változat: Közben karjait a fej felett nyújtsa hátra. Tartsa ki a pozíciót. (has- és mellizom nyújtása)

2. változat: Emelje fel a csípőjét, és felsőtestét hajtsa még hátrébb. Hasizmát feszítse meg, kezeivel támaszkodjon feje fölött a talajon. Tartsa ki a pozíciót. (has-, mell- és combizom nyújtása)



Oldalsó törzs-, hát- + lábizom

Kiinduló pozíció: Térdeljen a jógakerék mellé oldalirányban, felsőtestét hajtsa a jógakerék-re. Egy kézzel támaszkodjon a talajon. Felső karját nyújtsa a feje fölé, törzsét hajlítsa a jógakerék fölé. Lábát nyújtsa ki. Tartsa ki a pozíciót. Oldalcseré.