

Jógaöv

Edzésterv

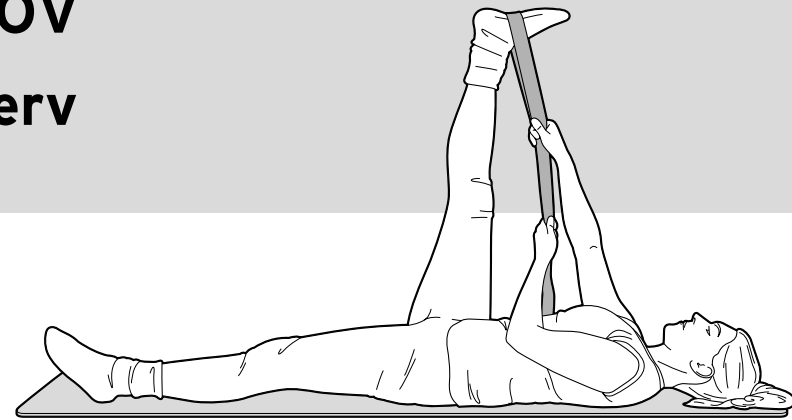
Tipp:

A jógatéglát megtalálja a Tchibo kínálatában a 614 740. cikkszám alatt – vagy a szaküzletekben.

A farizom és a láb hátoldalának nyújtása

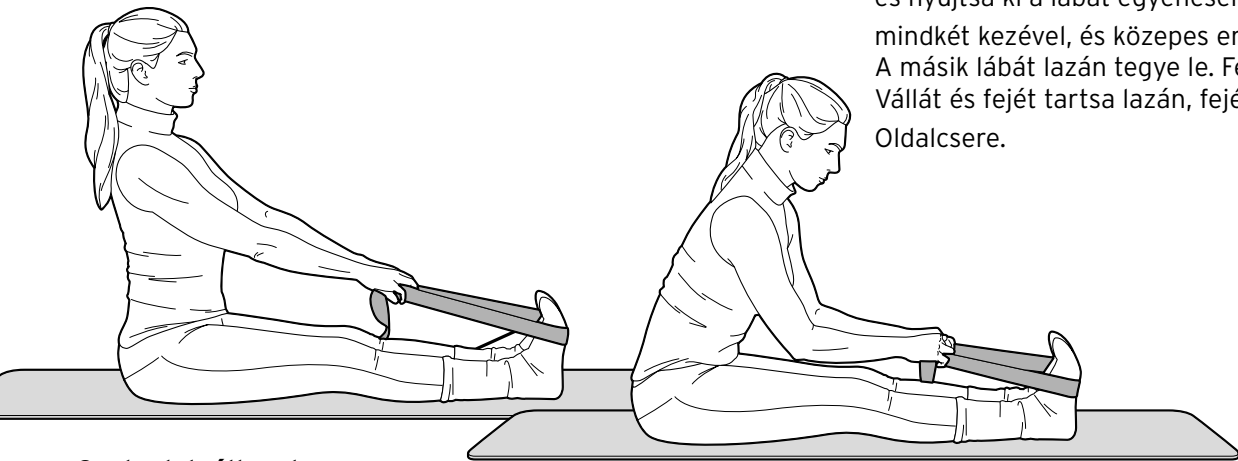
Üljön nyújtott lábbal a talajra. A hát egyenes, mellkas kidomborítva, a tekintet előre néz. Feszítse meg has- és farizmait. Az övet vezesse el talpa alatt, és nyújtott karral fogja rövidre.

A karok hajlításával húzza előre a törzsét, anélkül, hogy térdeit behajlítaná. A hát maradjon egyenes. Feje és nyaka maradjon a háttal egyvonalban.



Láb hátoldalának nyújtása

Háton fekvő helyzetben dugja egyik lábát az övön található hurokba, és nyújtsa ki a lábát 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. Oldalcseré.



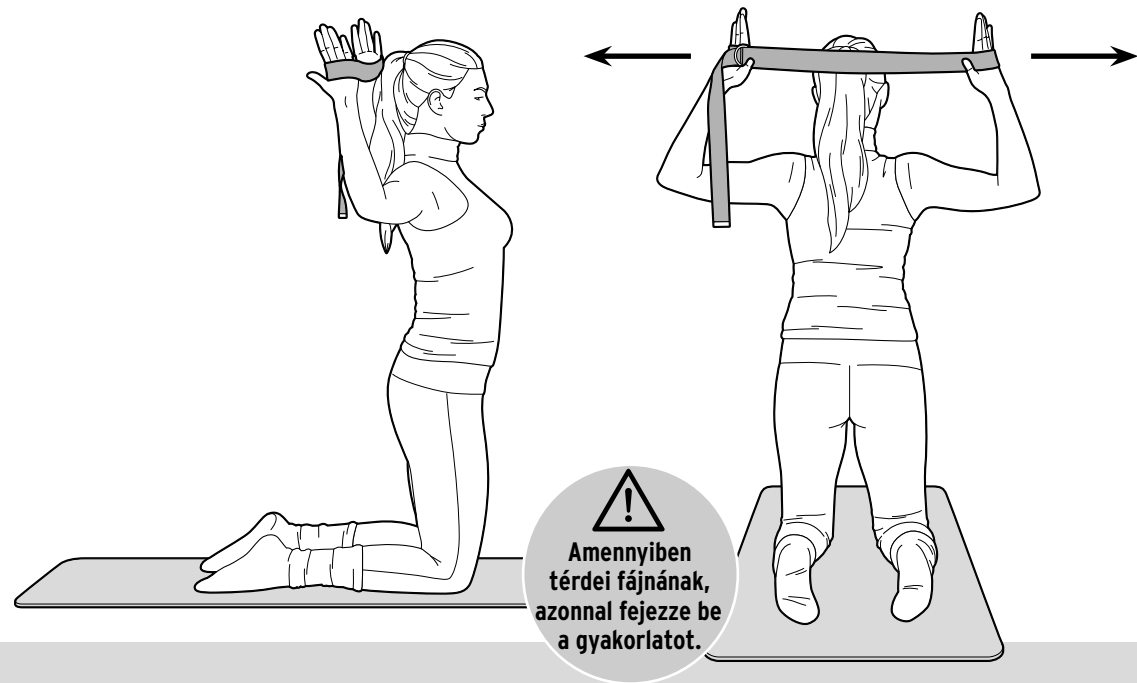
Gyakorlatváltozat:

A **kar- és hátizmok** erősítéséhez húzza magát előre, miközben hátizomzatával ellenállást fejt ki, majd a hátizomzatával újra hátra, miközben karjaival fejt ki ellenállást.

A tricepsz és a vállizomzat erősítése

Térdeljen a padlóra csípőszélességben. A hát egyenes, mellkas kidomborítva, a tekintet előre néz. Feszítse meg has- és farizmait. 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.



Amennyiben térdei fájának, azonnal fejezze be a gyakorlatot.

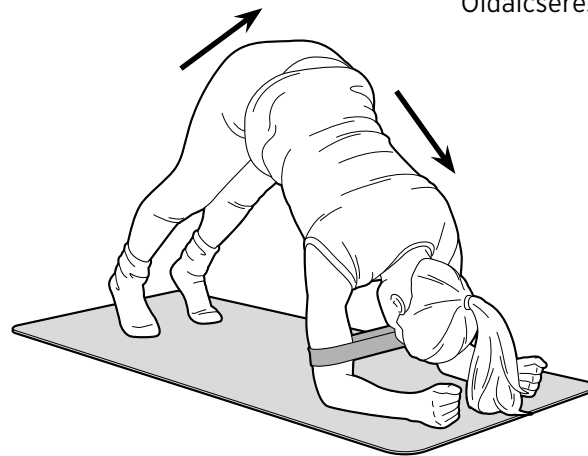
Csípő- és combnyújtás

Térdelő pozícióban helyezze egyik talpát a talajra úgy, hogy az közvetlenül a térdízület alatt helyezkedjen el. Állítsa a téglát lábfeje mellé. Másik lábfejét dugja az övön található hurokba, térdét, amennyire csak lehetséges, nyújtsa hátra, és lábfejét húzza felfelé.

Súly ne térdére nehezedjen, hanem combizomzatának alsó részére!

Az övet tartsa az ellenkező oldali kezével a feje felett, másik kezével támaszkodjon a téglára, közben vállait húzza lazán lefelé. Háta legyen egyenes és kinyújtva. Nézzon előre, medencéjét tolja előre, hogy súlya az elől lévő talpára nehezedjen.

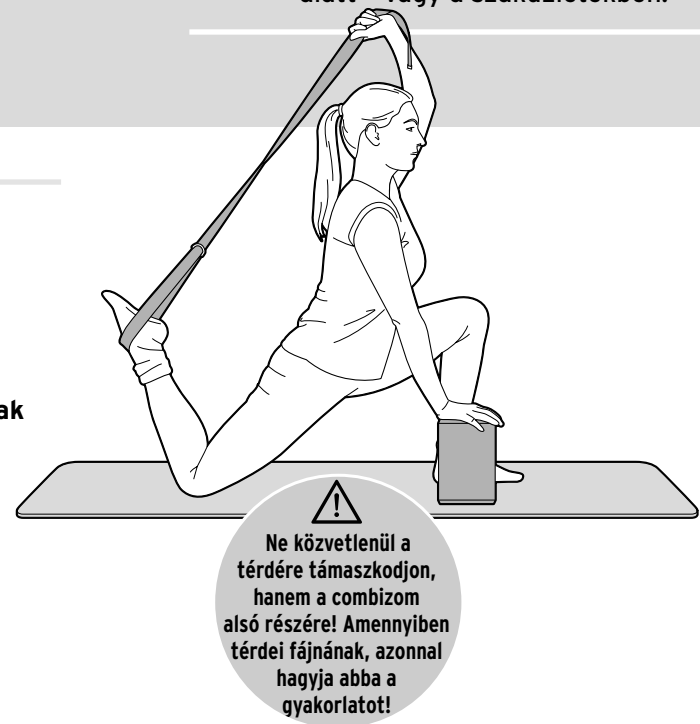
Oldalcseré.



Alkartámasz a fejenállás előkészítésként

Álljon négykézláb, az öv legyen felkarjai körül úgy, hogy karjai vállszélességben helyezkedjenek el. A lábak csípőszélességben. Ebből a pozícióból nyomja felfelé farkcsontját, amíg lábujjhegyen áll - háta és lábai legyenek egyenesek és kinyújtva - súlypontja előre helyeződik a karokra.

Az öv stabilizálja a karokat, így nem tudnak kitérni oldalra. Ebből a pozícióból aztán kivitelezhető a fejenállás is (Figyelem! Csak haladók részére).



Ne közvetlenül a térdére támaszkodjon, hanem a combizom alsó részére! Amennyiben térdei fájának, azonnal hagyja abba a gyakorlatot!

Váll- és karizmok nyújtása

Üljön törökülésben a téglára, térdeit nyomja lefelé. Fogja a lehető legrövidebbre az övet a háta mögött - a végső cél, hogy kezei összeérjenek. Kezei legyenek egymás fölött, a gerinccel egyvonalban. Fejét tartsa egyenesen, és nézzon előre.

Oldalcseré.



A láb hátoldalának / 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.

Oldalcseré.

Kedves Vásárlónk!

A jóga fejleszti az állóképességet, a mozgékonytságot, a koordinációt, az erőnlétet, az egyensúlyérzéket és a koncentrációt. Harmonizálja a vérkeringést, növeli az oxigénfelvételt, és erősíti az immunrendszert. A jóga ellazít és belső békéhez vezet. A jóga egyszerre hat a testre, a szellemre és a lélekre.

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

Kérjük, vegye figyelembe: A jógánál nagyon fontos a helyes testtartás és a gyakorlatok pontos kivitelezése. Mi ebben az útmutatóban csak néhány alkalmazási példát tudunk bemutatni. A jógát feltétlenül egy képzett oktató vezetésével célszerű elsajátítani, hogy eleve elkerülje az egészséget veszélyeztető gyakorlati mintákat!

A Tchibo csapata

Biztonsági előírások



Figyelmesen olvassa el a biztonsági előírásokat. 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 jógaövet az otthon végezhető gimnasztikai gyakorlatok segítéséhez tervezték. Fitneszszalonokban és terápiás célú intézményekben történő, kereskedelmi jellegű felhasználásra nem alkalmas.

Az öv maximális terhelhetősége 100 kg. Ne terhelje túl a terméket!

VESZÉLY gyermekek 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!

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

VIGYÁZAT - sérülésveszély

- Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgástere edzés közben. Az edzési területre semmilyen tárgy ne lógjon be. Edzés közben tartson kellő távolságot másoktól.
- Minden használat előtt ellenőrizze az övet. Ha használnak, szakadtnak tűnik vagy megtört, ne használja tovább.
- Ne használja az övet más célokra, pl. tárgyak rögzítésére, felakasztására vagy hasonlóra.

Kérje ki orvosa véleményét!

- **Az edzés megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától. Kérdezze meg tőle, hogy milyen mértékű edzés javasolt az Ön számára.**
- Bizonyos esetekben, pl. szívritmus-szabályzó használata, terhesség, gyulladás-sal járó ízületi vagy ínbetegségek, illetve az ortopédiai eredetű panaszok esetén az edzéssel kapcsolatban egyeztetnie kell kezelőorvosával. A szakszerűtlen vagy túlzott mértékű edzés veszélyeztetheti az egészséget!
- 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 jógázáshoz

- Meleg, nyugodt, zavartalan helyen gyakoroljon.
- Viseljen laza, kényelmes ruházatot. Lehetőleg mezítláb végezze a gyakorlatokat. Terítsen le egy jógamatracot vagy hasonlót. Vegye le az óráját és az ékszereit.
- Kisebb étkezés után a gyakorlatok elkezdésével várjon 1-2 órát, főétkezés után akár 3-4 órát is.
- A jóga gyakorlatok megkezdése előtt melegítsen be bemelegítő gyakorlatokkal. 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 gyakoroljon.
- Soha ne erőltesse a nyújtást. Mindig csak addig nyújtson az adott pozícióban, ameddig azt kellemesnek érzi. Ebbe az enyhe húzódás érzése még beletartozik. Amennyiben azonban fájdalmat észlel, vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba a gyakorlatokat.
- A gyakorlatok akkor is hatásosak, ha még nem tökéletesen hajtja végre azokat.
- i** Ha először végez egy gyakorlatot, azt tükör előtt tegye, hogy jobban ellenőrizhesse a testtartást.
- Ügyeljen a légzésre: Lélegezzen mélyen a bordák közé. Nagyobbreszt mellkasi légzéssel lélegezzen, 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.
- Ne eddzen, ha fáradt vagy nem tud koncentrálni. Az edzés előtt és után fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.
- Gondoskodjon az edzés helyszínének megfelelő szellőzéséről, a huzatot azonban kerülje.

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.
- A jóga gyakorlatait a napüdvözlettel kezdje.

Edzés után: Lazítás

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

Ápolás

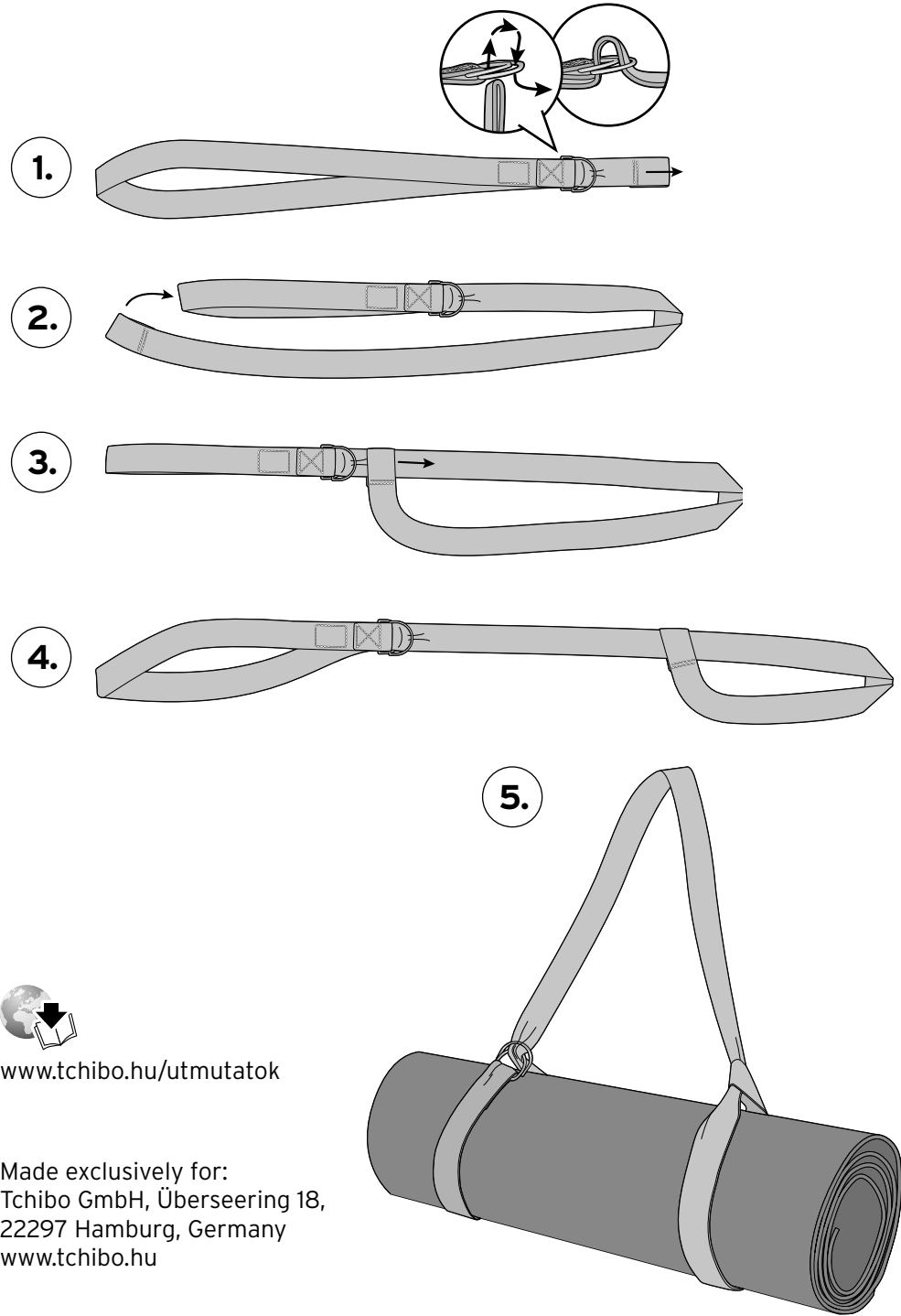
Az öv anyaga izzadságálló, de időnként meg kell tisztítani, hogy az edzés higiénikus maradjon.

➤ Az öv legfeljebb 30 °C-on, kézzel mosható.

FIGYELEM - anyagi károk

- A jógaöv tisztításához ne használjon tisztítószeret.
- Tároláskor óvja a jógaövet a közvetlen napsugárzástól. Ne tegye ki -10 °C alatti vagy +50 °C feletti hőmérsékletnek. Óvja a szélsőséges hőmérséklet-ingadozástól, magas páratartalomtól és víztől.

Használat hordozópántként



www.tchibo.hu/utmutatok

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