



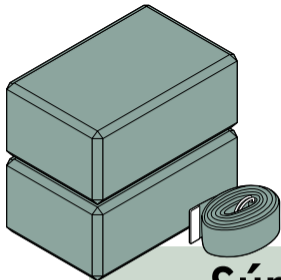
## Vážení zákazníci,

joga podporuje výdrž, pohyblivosť, koordináciu, silu, rovnováhu a koncentráciu. Má vyvažujúci účinok na krvný obeh, zlepšuje absorpciu kyslíka a posilňuje imunitný systém.

Joga má uvoľňujúci účinok a prispieva k vnútornej rovnováhe. Pôsobí na telo, ducha a dušu.

Vaša nová súprava na jogu vás podporí pri realizácii vášho cvičenia jogy stabilizáciou vašej osoby a umožní vám dlhšie a bezpečnejšie udržanie náročných polôh.

Rešpektujte: Pri joge sa dôraz kladie na správne držanie tela a presné vykonávanie cvikov. Na tomto mieste vám môžeme ukázať iba niekoľko príkladov použitia. Jogu by ste sa mali naučiť pod vedením vyškoleného trénera, pretože tak sa už začiatku vyhnete zdraviu škodlivým cvičebným návykom!



# Súprava na jogu

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 137655AB3X4XIV · 2024-01

[www.tchibo.sk/navody](http://www.tchibo.sk/navody)



Made exclusively for:

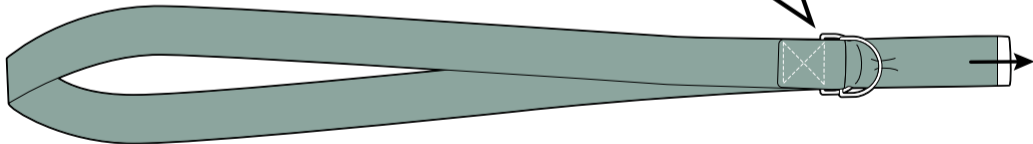
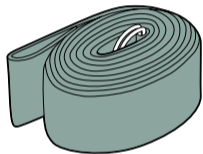
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, [www.tchibo.sk](http://www.tchibo.sk)

**Číslo výrobku: 684 175**

## Vytvorenie slučky na popruhu



Z výrobných dôvodov môžete pri prvom vybalení súpravy na jogu ucítiť mierny zápach. Je úplne neškodný. Pred prvým použitím nechajte súpravu na jogu dobre vyvetrať. Zápach sa stratí zakrátko.



## Pre vašu bezpečnosť

Prečítajte si pozorne bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte len spôsobom opísaným v tomto návode, aby nedopatrením nedošlo k poraneniam alebo škodám.

Uschovajte si tento návod na neskoršie použitie.

Ak výrobok postúpíte inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

### Účel použitia

Súprava na jogu je navrhnutá na podporu gymnastických cvičení v domácom prostredí. Nie je vhodná na komerčné používanie vo fitnes štúdiách a terapeutických zariadeniach.

Blok na jogu je určený pre osoby s hmotnosťou do 100 kg.

Pás umožňuje zaťaženie max. 100 kg. Nepreťažujte súpravu!

## Dôležité upozornenia

### Spýtajte sa svojho lekára!

- **Pred začiatkom cvičenia sa poradte so svojim lekárom. Spýtajte sa ho, aký rozsah cvičenia je pre vás primeraný.**
- Pri špecifických obmedzeniach, ku ktorým patria napr. používanie kardiostimulátora, tehotenstvo, problémy s krvným obehom, zápalové ochorenia kĺbov alebo šliach, ortopedické ťažkosti, musí cvičenie odsúhlasiť lekár. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže ohroziť vaše zdravie!
- Ak by ste spozorovali niektorý z nasledujúcich symptómov, okamžite ukončíte cvičenie a vyhľadajte lekára: nevoľnosť, závrat, nadmerná dýchavičnosť alebo bolesti v hrudi. Pri bolestiach kĺbov a svalov okamžite ukončíte tréning.
- Náčinie nie je vhodné na terapeutické cvičenia!

## **NEBEZPEČENSTVO pre deti**

- Zabráňte prístupu detí k obalovému materiálu. Okrem iného hrozí nebezpečenstvo udusenía!
- Súprava na jogu nie je hračka a musíte ju uložiť mimo dosahu detí.

## **VAROVANIE pred poraneniami**


- Dbajte na dobré vetranie tréningovej miestnosti. Zabráňte však prievanu.
- Podklad musí byť plochý a rovný.
- Pri cvičení dbajte na dostatok voľného priestoru na pohyby. Do priestoru cvičenia nesmú zasahovať žiadne predmety. Cvičte v dostatočnej vzdialenosti od iných osôb.
- Pri cvičení nenoste žiadne šperky, ako sú prstene alebo náramky. Mohli by ste sa zraniť a poškodiť súpravu na jogu.
- Pri cvičení noste pohodlný odev.
- Skontrolujte popruh a bloky pred každým použitím. Pri narušení, natrhnutí alebo zlomení niektorého z dielov by ste ho už viac nemali používať.

- Nepoužívajte popruh na iné účely, napr. na upevnenie alebo vešanie predmetov a pod. Ani bloky nepoužívajte inak ako na stanovený účel.

---

## **Pár tipov k joge**

- Cvičte na teplom, pokojnom mieste bez rušivých vplyvov.
- Uprednostňujte cvičenie naboso. Ako podložku použite rohožku na jogu a pod.
- Pred začiatkom cvičenia počkajte po menšom jedle 1 - 2 hodiny, po väčšom jedle 3 - 4 hodiny.
- Pred cvičením jogy sa rozohrejte zahrievacími cvikmi. Cvičenie ukončite relaxačnou fázou trvajúcou minimálne 5 minút.
- Cvičenie orientujte podľa vašej telesnej kondície. Ak nie ste zvyknutí na telesnú námahu, začínajte nízkym počtom cvikov. Cviky vykonávajte pomaly a cieľavedome. Cvičte 2 - 5 krát týždenne.

- Nesnažte sa o naťahovanie za každú cenu. Polohy zaujímajte iba s takou intenzitou, aby vám to bolo príjemné. K tomu patrí aj mierny pocit ťahu. Hneď ako ucítite bolesti alebo ťažkosti, okamžite prerušte cvičenie.
  - Cviky pôsobia, aj keď ich ešte nezvládáte dokonale.
-  Cviky by ste mali spočiatku vykonávať pred zrkadlom, aby ste dokázali lepšie kontrolovať držanie tela.
- Dbajte na dýchanie: Nadychujte sa hlboko „do rebier“. Skôr dýchajte do hrudného koša ako do brucha. Využívajte pľúcnu kapacitu intenzívne. Nádych a výdych majú trvať rovnako dlho. Len čo spozorujete nepravidelné dýchanie, dajte si prestávku. Je to príznak poklesu vašej koncentrácie. Pri joge nejde o výkon. Sami si určite tempo a stupeň stimulácie.
  - Necvičte, ak ste unavení, alebo ak je vaša koncentrácia narušená. Pred cvičením a po ňom pite dostatok tekutín.

### **Pred cvičením: zahriatie**

Rozohrejte sa pred cvičením cca 10 minút. Na to postupne zmobilizujte všetky časti tela:

- Nakláňajte hlavu nabok, dopredu a dozadu.
- Zdvíhajte a spúšťajte plecia a krúžte nimi.
- Krúžte pažami.
- Nakláňajte trup dopredu, dozadu a do strán.
- Pohybujte bedrami dopredu, dozadu a do strán.
- Bežte na mieste.

## 1. Naťahovanie v bedrách

Východisková poloha: Ľah na chrbte, nohy sú pokrčené, chodidlá rozkročené približne na šírku bokov položené na podložke.

Podoprenie na pažiach na boku tela. Napnite brušné a sedacie svaly.

Realizácia: Boky vytláčajte nahor, kým nebudú trup a stehná v jednej rovine.

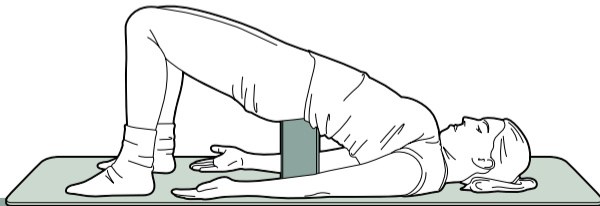
Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy.

## Variant 1a. + spodné partie chrbta

Východisková poloha: Vydržte v koncovej polohe 1.

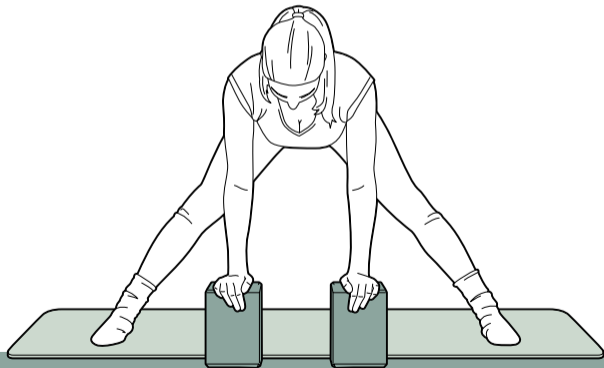
Realizácia:

Jednu nohu vystrite nahor. Napočítajte do 4 a pomaly sa vráťte do východiskovej polohy. Zmena strán.

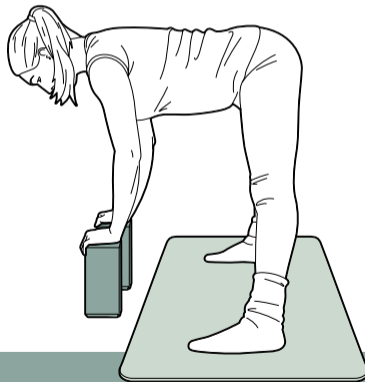


## 2. Naťahovanie vnútorných a zadných partií svalov nôh

Postavte oba bloky na podlahu pred podložku. Poloha na výšku, na šírku alebo poležiačky závisí od dĺžky paží a stoja rozkročmo. Dôležité je, aby ste mali chrbát vystretý a rovnobežne s podlahou a aby paže, chrbát a nohy zvierali pri pohľade z boku pravý uhol.



Postavte sa do stoja rozkročmo tak, aby ste na vnútorných a zadných svalových partiách na nohách cítili ťah. Predkloňte sa a oprite sa o bloky. Bloky sa pritom nachádzajú vo vzájomnej vzdialenosti na šírku pliec presne pod ramennými kĺbmi. Udržiavajte chrbát vystretý a pozerajte sa do podkladu. Nezakláňajte hlavu na šiju! Telesnú hmotnosť rozložte rovnomerne na obe nohy aj paže.



### 3. Natiahnutie bočných svalov trupu a nôh

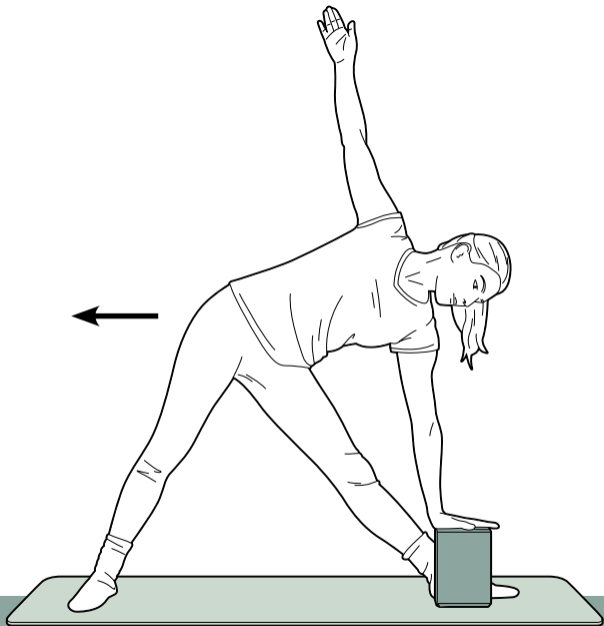
Dôležité pri tomto cviku: Telo má zostať v jednej línii, ako keby sa nachádzalo medzi dvoma doskami.

Postavte sa do stoja rozkročmo, hranou chodidla vonkajšej nohy sa zaprite do podlahy a vystrčte bok smerom von. Panvové kosti sú rovnobežne nad sebou - neprehýbajte sa v oblasti panvy!

Ukloňte sa do boku a pozerajte sa na podklad.

Spodnou pažou sa oprite o blok, druhú pažu držte vystretú nahor tak, aby obe paže tvorili jednu líniu.

Opakujte cvik aj na druhej strane.





#### 4. Posilňovanie bočných brušných svalov a svalov nôh/cvičenie na udržanie rovnováhy

Stoj na jednej nohe, druhá je zdvihnutá do strany tak, aby noha, trup a hlava tvorili vodorovnú líniu. Panvové kosti sú rovnobežne nad sebou - neprehýbajte sa v oblasti panvy!

Spodnou pažou sa oprite o blok, druhú pažu držte vystretú nahor tak, aby obe paže tvorili jednu líniu.

Opakujte cvik aj na druhej strane.



## 5. Posilňovanie stehien/cvičenie na udržanie rovnováhy

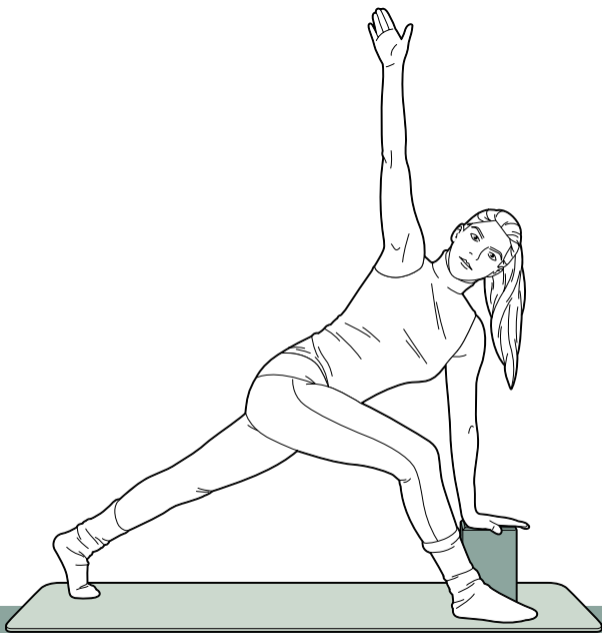
Nohy vo výpade, váha na prednom chodidle.

Zadná noha a trup tvoria diagonálu.

Otáčajte ramenom/hrudníkom, panva zostáva stabilná!

Spodnou pažou sa oprite o blok, druhú pažu držte vystretú nahor tak, aby obe paže tvorili jednu líniu.

Opakujte cvik aj na druhej strane.



## 6. Natiahnutie predných svalov stehien a sedacích svalov/zvýšenie pohyblivosti bokov a nôh

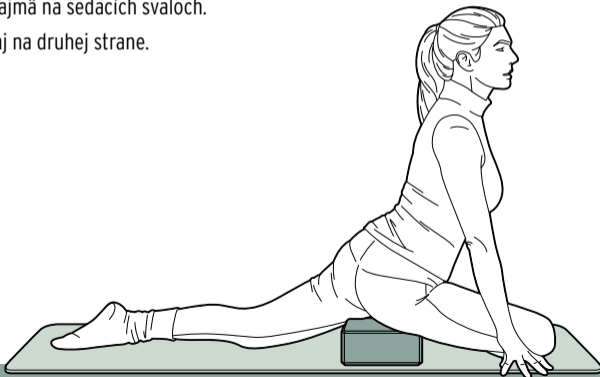
Sadnite si na blok, jednu nohu položte pred telo v polovičnom tureckom sede, druhú natiahnite dozadu.

Pozor! Neopierajte sa o zadné koleno!

Trup je vystretý, pozerajte sa pred seba.

Vpredu sa mierne podoprite rukami. Hmotnosť však spočíva najmä na sedacích svaloch.

Opakujte cvik aj na druhej strane.



**Pri bolestiach  
v kolienách okamžite  
ukončíte cvičenie.**

## 7. Naťahovanie svalstva pliec a paží

Posaďte sa v tureckom sede na blok a kolená ťahajte nadol.

Ak je to možné, spojte ruky diagonálne za chrbtom.

Obe ruky sa majú nachádzať nad sebou v jednej línii s chrbticou.

Hlava je vystretá, pozerajte sa pred seba.

Opakujte cvik aj na druhej strane.

**Tip:**  
**Na oporu používajte**  
**popruh na jogu:**  
Uchopte popruh za chrbtom na čo najmenšej  
dĺžke - cieľom je v konečnom dôsledku  
dotyk oboch rúk.



## 8. Natáhovanie v bedrách a stehnách

Kľáknite si na jedno koleno na podlahu tak, aby sa vaše chodidlo nachádzalo priamo pod kolenným kĺbom a postavte blok vedľa chodidla.

Založte si druhé chodidlo do slučky popruhu, koleno tejto nohy posuňte čo najviac dozadu a špičku chodidla nasmerujte nahor.

Neprenášajte hmotnosť na jabĺčko, ale na spodné partie stehenného svalu!

Držte opačnou rukou popruh nad hlavou, druhou rukou sa oprite o blok a ťahajte pritom plecia zľahka nahor. Udržiavajte chrbát vystretý a napnutý, pozerajte sa pred seba, posúvajte panvu dopredu tak, aby ste hmotnosť preniesli na prednú nohu.

Opakujte cvik aj na druhej strane.

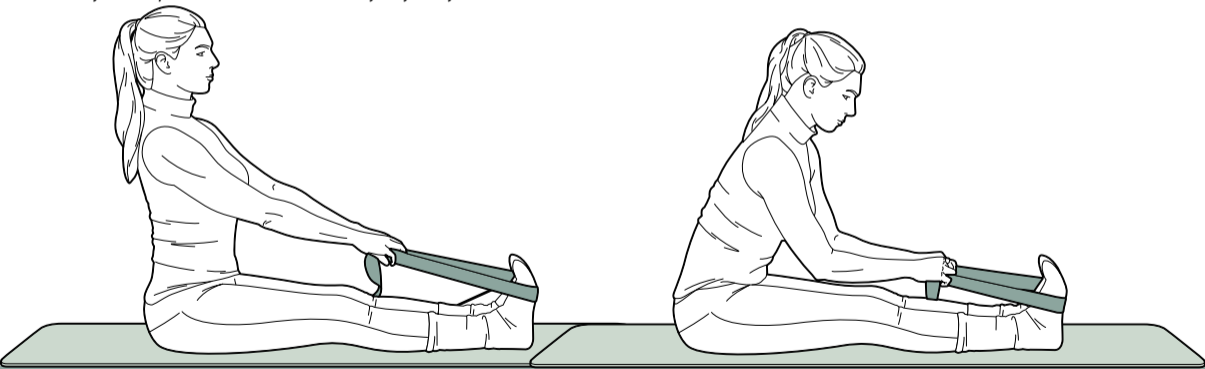


**Neopierajte sa  
o koleno, ale o spodné  
partie stehenného svalu!  
Pri bolesti v kolene  
okamžite prerušte  
cvičenie!**

## 9. Natiahnutie sedacích svalov + zadnej časti nôh

Sadnite si na podlahu s vystretými nohami. Vystrite chrbát, vypnite hrud', pozerajte sa pred seba. Napnite si brušné a sedacie svaly. Popruh ved'te okolo chodidiel a na krátko ho uchopte vystretými rukami.

Trup ťahajte dopredu pokrčením paží bez pokrčenia kolien. Chrbát nechajte rovný. Hlava a záhľavie zostávajú v jednej línii s chrbtom.



## Variant 9a. + Posilnenie svalov rúk a chrbta:

Striedavo sa ťahajte rukami dopredu proti odporu chrbtových svalov a potom opäť dozadu chrbtovými svalmi proti odporu rúk.

## 10. Natiahnutie zadnej časti nôh

V polohe ležmo na chrbte založte jedno chodidlo do slučky popruhu a vystrite nohu rovno nahor.

Uchopte popruh nakrátko oboma rukami a pridržiavajte ho miernym ťahom.

Druhú nohu nechajte voľne ležať.

Sedacie svaly zostávajú na podklade.

Plecia aj hlava zostávajú voľné.

Nezdvíhajte hlavu.

Zmena strán.

## Variant 10a. Natiahnutie zadnej a vnútornej strany nôh

V polohe ležmo na boku založte jedno chodidlo do slučky popruhu a vystrite nohu rovno nahor. Uchopte popruh nakrátko oboma rukami a pridržiavajte ho miernym ťahom.

Druhú nohu položte voľne ohnutú. Hlavu si voľne položte na spodnú časť ramena.

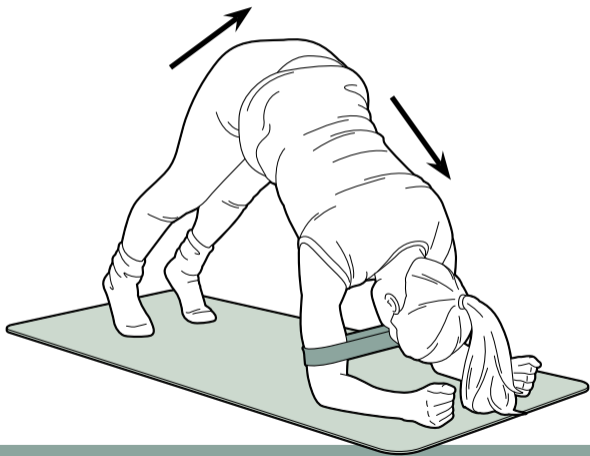
Zmena strán.



## 11. Podpor na laktách ako predstupeň stojky

V polohe na štyroch si založte popruh okolo ramien tak, aby ste udržali paže rozťahnuté na šírku pliec. Rozkročte nohy na šírku bokov. Z tejto polohy vystrkujte kostrč nahor, kým nedosiahnete stoj na špičkách - chrbát a nohy sú vystreté a napnuté - hmotnosť je prenesená dopredu na paže.

Popruh stabilizuje paže, takže neuhnú do bokov. Z tejto polohy môžete potom prejsť aj do stojky (Pozor! Iba pre pokročilých).





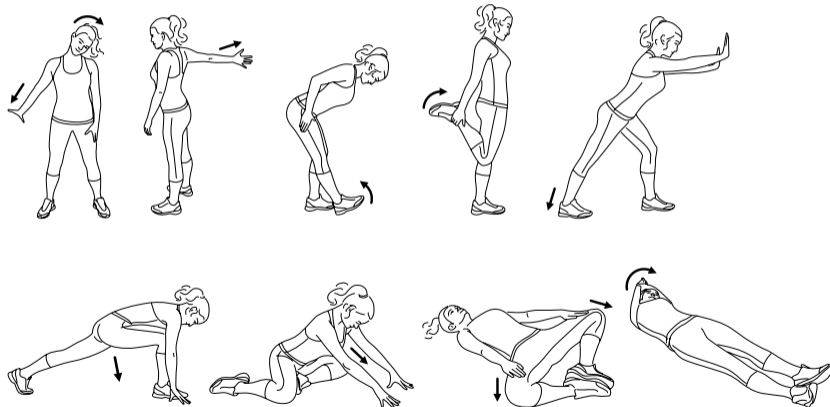
## Po cvičení: strečingové cviky

Základná poloha pri  
všetkých strečingových  
cvikoch:

Vypnite hrud', hlboko  
zatiehnite plecia, mierne  
pokrčte kolená, vytočte  
špičky chodidiel mierne  
von.

Vystríte chrbát!

Vydržte v polohách  
pri cvičeniach vždy  
cca 20 - 35 sekúnd.



## Ošetrovanie

Materiály súpravy sú odolné proti potu, ale z času na čas ich musíte vyčistiť na zaistenie hygienického cvičenia.

- ▷ Bloky poutierajte vlhkou handričkou. Popruh môžete vyprať ručne pri max. teplote 30 °C (pozri našitú etiketu).

### **POKYN** - Vecné škody:

- Na čistenie súpravy na jogu nepoužívajte čistiace prostriedky.
- Súpravu na jogu odložte tak, aby bola chránená pred priamym slnečným žiarením. Nevystavujte ju ani teplotám nižším ako -10 °C alebo vyšším ako +50 °C. Chráňte ju aj pred intenzívnymi teplotnými výkyvmi, vysokou vlhkosťou vzduchu a vodou.