

Lazító gyakorlatok

Kedves Vásárlónk!

A jóga bolster segítségével lesz a lazító- és nyújtógyakorlatok végzésében. A leírt pozíciók néha csak kisebb részletekben különböznek, de azonnal érezhető lesz a hatásuk az izmok különböző nyújtási és nyitási érzetében. Addig maradjon a pozíciókban, amíg azt kellemesnek érzi, és közben próbálja meg izmait minél inkább ellazítani, nyújtani.

Kívánjuk, hogy legyen sok öröme a jógapárná használatában!

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 jóga bolstert arra tervezték, hogy segítsen a lazító- és nyújtógyakorlatok végzésében. Nem alkalmas gyógyászati vagy terápiás célokra.

A terméket otthoni használatra tervezték.

A sport területén vagy gyógyászati-terápiás célú intézményekben történő, üzleti jellegű felhasználásra nem alkalmas.

Fontos tudnivalók

- Kényelmes ruhát viseljen.

Kérje ki orvosa véleményét!

- Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Kérdezze meg tőle, hogy milyen mértékben végezheti a gyakorlatokat.**

- Amennyiben fájdalmat észlel vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba az edzést.

- Bizonyos esetekben, pl. szívritmus-szabályzó használata, terhesség, gyulladásal járó ízületi vagy ínbetegségek, a karok vagy lábak zizedése, illetve ortopédiai panaszok esetén, vagy operációt követően a gyakorlatokkal kapcsolatban egyeztetnie kell kezelő-orvosával.

- Azonnal hagyja abba a gyakorlatokat, és forduljon orvoshoz, ha az alábbi tünetek valamelyikét észleli: rosszullét, szédülés, erős légszomj vagy mellkasi fájdalom. Izom- vagy ízületi fájdalmak esetén is azonnal fejezze be a gyakorlatok végzését.

- Az eszköz nem alkalmas terápiás célú edzéshez!

Amire az egyes gyakorlatoknál ügyelni kell

- Minden gyakorlat közben egyenes legyen a háta és tartsa meg az egyensúlyát - ne homorítsa hátát! Ügyeljen arra, hogy ne görcsöljön be! A gyakorlatok az ellazulást szolgálják.

- Egyenletes, nyugodt tempóban végezze a gyakorlatokat. Csak addig tartsa ki a gyakorlatokat, amíg nem görcsölnék be az izmai.

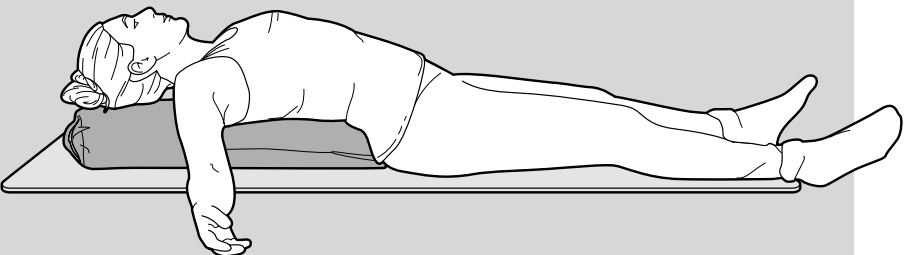
- Figyeljen a testére! Csak azokat a gyakorlatokat végezze el, amelyek Önnek kellemesek és jólesőek. Csak annyi ideig végezze a kívánt gyakorlatot, ameddig az kellemes. Néhány perc elég - ne essen túlzásba!

- A gyakorlatok közben egyenletesen lélegezzen tovább.

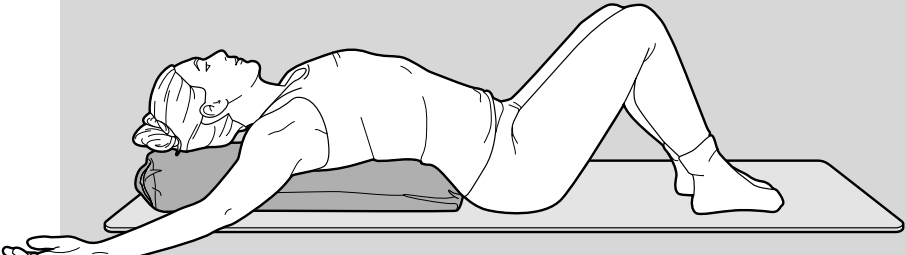
Tisztítás

- A külső huzat 100% pamutból készült, amit 40 °C-on, kímélő programon ki lehet mosni. Ehhez vegye ki belőle a töltetet. A töltet nem mosható. Vegye figyelembe a terméken található kezelési címkét.

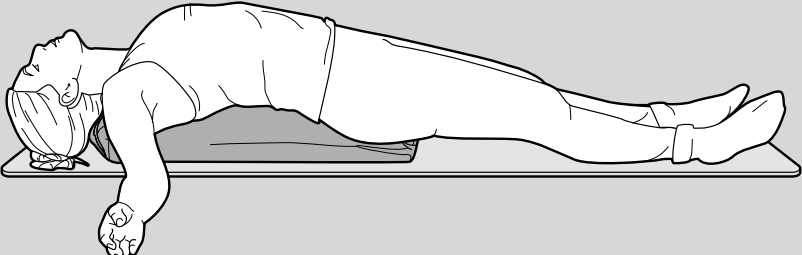
Gyakorlatok a mellkas nyitásához, valamint a törzs és a vállak nyújtásához



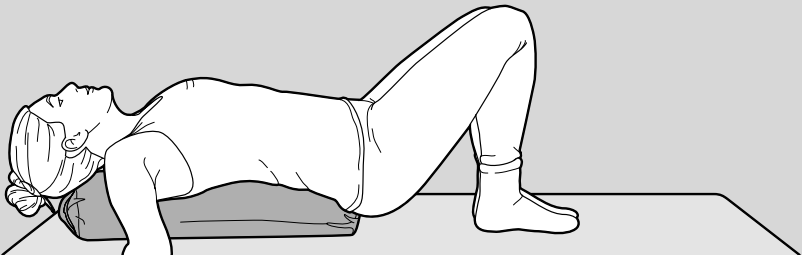
- 1. változat:** Üljön a bolster elé, és hajtsa hátra felsőtestét a párnára, hosszában ránehezedve. Lábaik lazán nyújtsa ki, karjait ellazítva engedje le oldalra. Érezze, ahogy nyílik a mellkasa.



- 2. változat:** Üljön a bolster elé, és hajtsa hátra felsőtestét a párnára, hosszában ránehezedve. Húzza fel a lábait, és húzza a karjait a feje fölé, hogy érezze a vállak nyúlását.

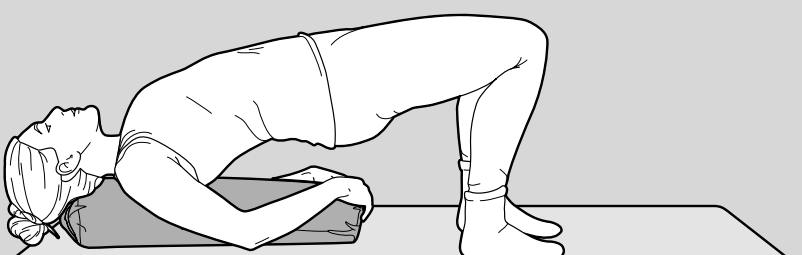


- 3. változat:** Üljön a bolster elülső szélére, és hajtsa hátra felsőtestét a bolsterre, hosszában ránehezedve úgy, hogy nyaka a bolster szélére kerüljön. Lábaik lazán nyújtsa ki, karjait ellazítva engedje le oldalra. Engedje le a fejét óvatosan a talajra, és érezze a mellkasa további nyújtását.



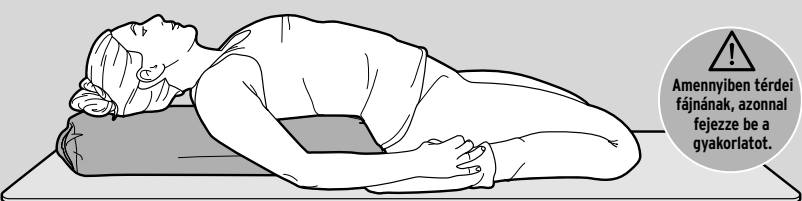
- 4. változat:** Üljön a bolster elülső szélére, és hajtsa hátra felsőtestét a bolsterre, hosszában ránehezedve úgy, hogy nyaka a bolster szélére feküdjön. Húzza fel a lábait, karjait ellazítva engedje le oldalra.

Az 5. változat kiinduló helyzete.



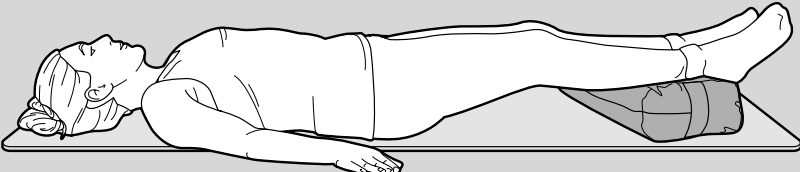
- 5. változat: Vállhíd.** Kiinduló pozíció ugyanaz, mint a **4. változatnál**.

Fogja meg a párnát két kézzel, és tolja csípőjét felfelé, míg felsőteste és combja egyenes vonalat képez. Tartsa meg ezt a pozíciót néhány másodpercig. Erősíti a hátizomzatot.

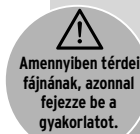


- 6. változat:** Térdeljen a bolster elé, és hajtsa hátra felsőtestét a párnára, hosszában ránehezedve. Vállát és karját ellazítva eressze le. Nyújtja a combot.

Gyakorlatok a hát lazításához

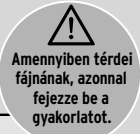


- 1. pozíció:** Feküdjön a hátára a bolster elé, és helyezze rá a lábát. Vállait és karjait lazán engedje maga mellé. Vigyázzon, ne homorítsa a hátát. Háta alsó részével érezze maga alatt a talajt. Ellazítja a hátat, tehermentesíti a lábakat.



- 2. pozíció: Holdpóz.** Térdeljen a bolster elé, és hajtsa rá a fejét. Kezeit tegye a lábfeje mellé, vállait lazítsa el. Ellazítja a hátat, a vállat, a nyakat, tehermentesíti a hasat, megnyugtatja a testet.

Ülőgyakorlatok a hengerpárnával

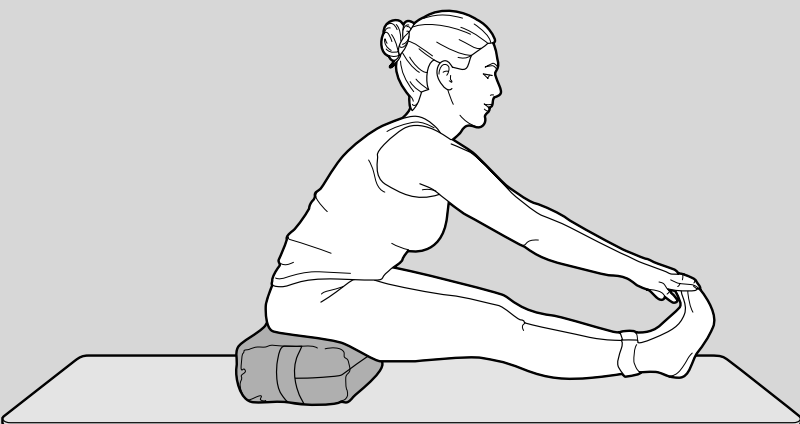


Alternatíva az egyenes ülés vagy a lótuszülés helyett

Üljön a bolsterre behajtott lábbal. Hagyja vállait és karjait lazán lógni.

Húzza ki tudatosan a felsőtestét, ügyelve arra, hogy a háta egyenes maradjon! Enyhén feszítse meg hasát és fenekét, tekintetét szegezze előre. Lélegezzen tudatosan be és ki.

A bolster tehermentesíti a térdet, segíti a megfelelő lélegzéshez a helyes testtartást.



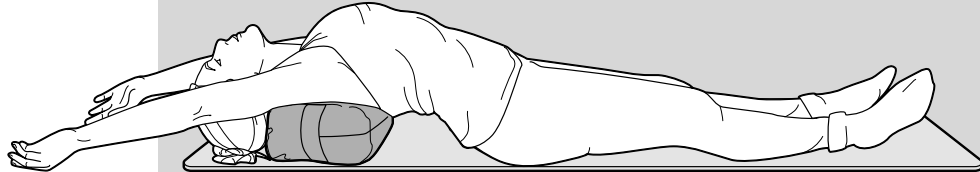
Előrehajlás ülő testhelyzetben bolster segítségével, egyenes lábbal, a láb alsó felének nyújtásához

Üljön a bolsterre keresztben, nyújtott lábbal.

Húzza ki tudatosan a felsőtestét, ügyelve arra, hogy a háta egyenes maradjon! Enyhén feszítse meg hasát és fenekét, tekintetét szegezze előre. Hajlítsa felsőtestét - egyenesen - előre, amíg kezével eléri a lábujjait.

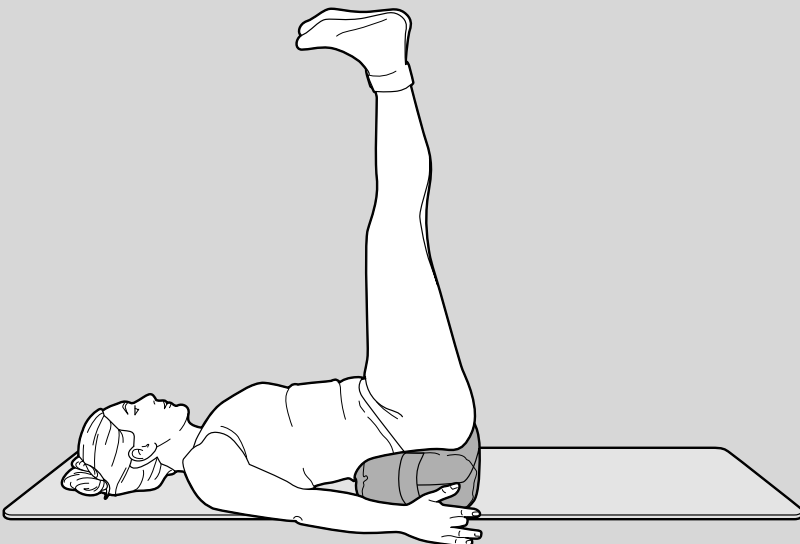
A bolster könnyebbé teszi a helyes testtartást.

Jógagyakorlatok a hengerpárnával



- Halpóz:** Tegye a bolstert keresztben a padlóra, és feküdjön rá vállmagasságban. Nyújtsa ki lábait és karjait minél jobban.

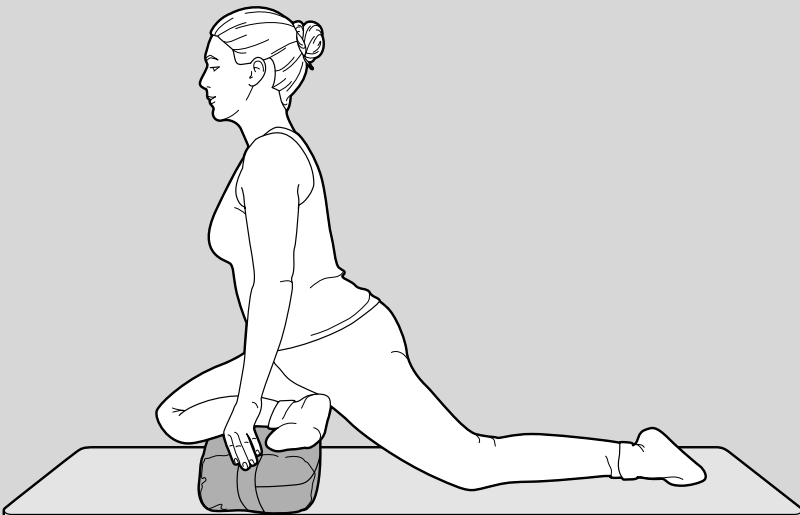
Nyújtja a mell-, nyak- és hasizmokat, nyújtja a nyaki és a hátcsigolyákat. Tehermentesíti a hát és a váll izomzatát.



- Gyertyaállás:** Tegye a bolstert keresztben a padlóra, és feküdjön rá a csípőjével. Két kezével fogja meg lazán a párna két végét.

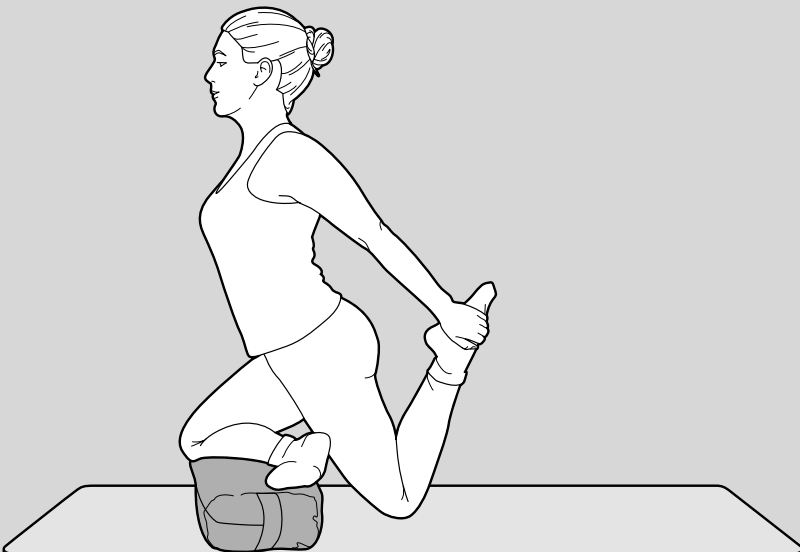
Nyújtsa lábait visszahúzott lábfejjel egyenesen felfelé.

Nyújtja a gerincoszlop felső részét, lazít és megnyugtat. A párna megakadályozza a nyakizmok és a nyaki gerinc túlzott megnyújtását.



- 1. galambpóz:** Helyezze az elülső lábát behajlítva a bolsterre úgy, hogy a sípcsontja merőleges legyen a testére. Nyújtsa ki hátra a másik lábát. Támaszkodjon ujjaival a bolsterre. Felsőtestét tartsa egyenesen, és nézzen egyenesen előre. Nyakát és vállait lazán húzza lefelé. Nyújtja és nyitja a csípőt, a comb belső oldalát és a fenekét. A bolster könnyebbé teszi a pozíciót, enyhíti a túlzott nyújtást.

A **2. galambpóz** kiinduló helyzete.



- 2. galambpóz:** A kiinduló helyzet ugyanaz, mint az **1. galambpóz**. Hajlítsa be hátul lévő lábát, amíg egy kézzel eléri. Nyújtja a comb elülső oldalát, a kart és a test elülső oldalát is. A bolster könnyebbé teszi a pozíciót, enyhíti a túlzott nyúlást.



www.tchibo.hu/utmutatok

Cikkszám:
641 826