

Tchibo

Uvolňovací cviky

Vážení zákazníci,

Váš nový bolster Vám pomůže s provedením uvolňujících a protahovacích cviků. Popsané polohy se někdy liší jen trochu, ale mají tak okamžitě vliv na odlišné partie protažení a uvolnění svalů. Zůstaňte v dané poloze tak dlouho, jak Vám to bude příjemné a pokuste se své svaly více uvolnit a protáhnout.

Přejeme Vám mnoho odpočinkových chvil s Vaším novým bolstrem!

Váš tým Tchibo

Pro Vaši bezpečnost

Přečtěte si pozorně bezpečnostní pokyny a používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, aby nedopatřením nedošlo k poranění nebo škodám.

Uchovejte si tento návod pro pozdější potřebu.

Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

Účel použití

Bolster je určen jako podpora při provedení uvolňovacích a protahovacích cviků. Není určen pro lékařské nebo terapeutické účely.

Výrobek je koncipován k používání v domácím prostředí.

Není vhodná pro komerční použití ve sportovních a terapeutických zařízeních.

Důležité pokyny

- Noste pohodlné oblečení.

Zeptejte se svého lékaře!

- Než začnete se cvičením, poraďte se se svým lékařem. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu jsou pro Vás cviky přiměřené.**

- Jakmile pociťte bolest nebo začnete mít jakékoli obtíže, okamžitě trénink ukončete.
- U zvláštních omezení, jako jsou např. nošení kardiostimulátoru, těhotenství, zánětlivá onemocnění kloubů nebo vazů, hromadění vody v pažích nebo nohách, ortopedické nebo pooperační obtíže apod., je nutno masáž konzultovat s lékařem.
- Jakmile však pociťte bolest nebo obtíže, okamžitě cvičení ukončete a vyhledejte lékaře: nevolnost, závratě, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou. Cviky okamžitě ukončete také při bolestech kloubů a svalů.
- Cvičení není vhodné pro terapeutický trénink!

Na co je třeba dbát při jednotlivých cvicích

- Při všech cvicích držte tělo zpříma ve stabilní poloze - neprohýbejte se v zádech! Dbejte na to, abyste nestáli křečovitě! Cviky mají sloužit k uvolnění.
- Provádějte dynamické cviky rovnoměrným, klidným tempem. Statické cviky provádějte pouze tak dlouho, dokud nepocítíte stažení svalů (křeč).
- Poslouchejte své tělo! Provádějte pouze cviky, které jsou pro Vás příjemné a dělají Vám dobře. Požadované cviky provádějte jen tak dlouho, dokud Vám to bude příjemné. Stačí pár minut - nepřehánějte to.
- Nezapomínejte během cvičení pravidelně dýchat.

Ošetřování

- Potah je zhotoven ze 100% bavlny a lze jej prát na 40 °C (šetrný prací program). Vyjměte k tomu vnitřek bolstru. Tento nelze prát. Také dodržujte pokyny k ošetřování uvedené na etiketě výrobku.

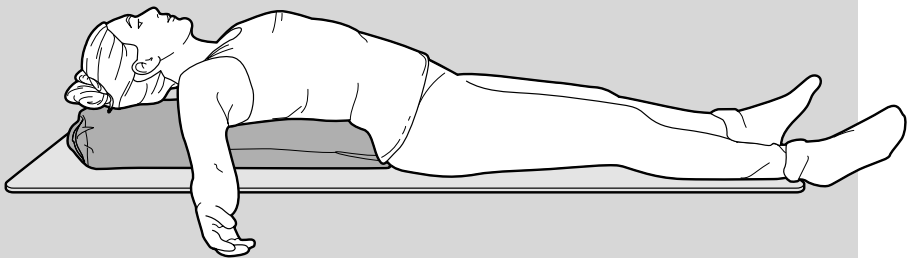


www.tchibo.cz/navody

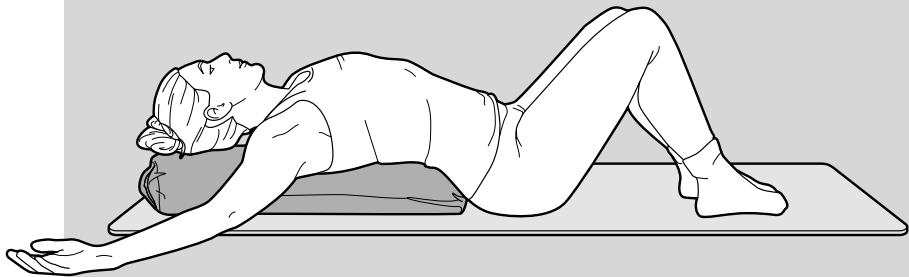
Číslo výrobku:
641 826

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

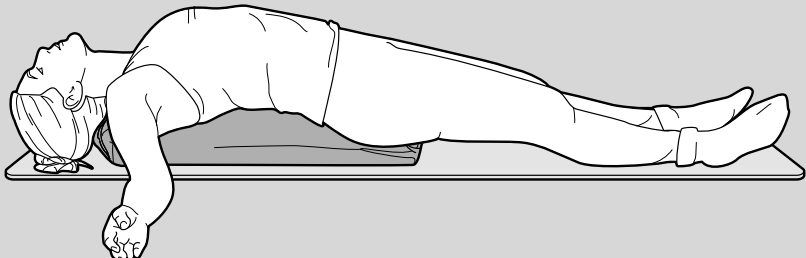
Cvičení na otevření hrudníku, protažení trupu a ramen



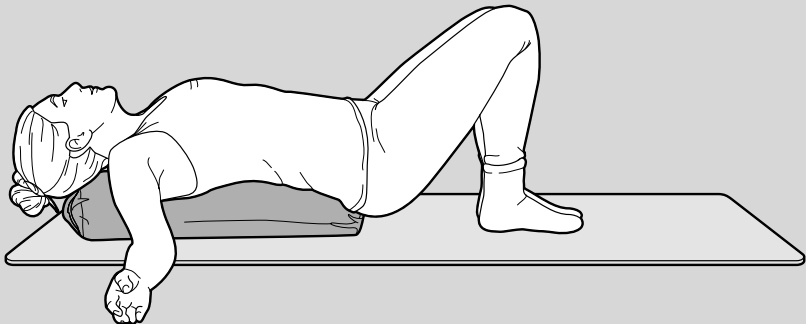
Varianta 1: Sedněte si na bolster a lehněte si zády na podélně položený bolster. Nohy volně natáhněte, paže nechte volně spadnout na stranu. Vnímejte příjemné otevření hrudníku.



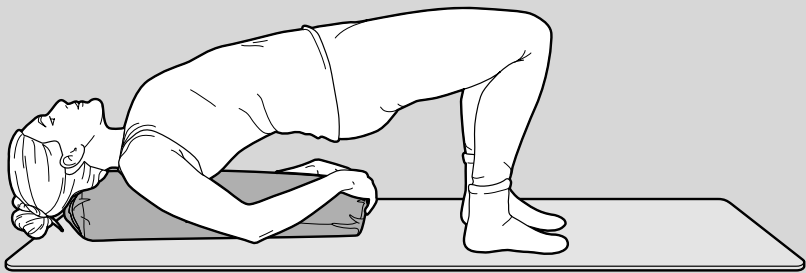
Varianta 2: Sedněte si na bolster a lehněte si zády na podélně položený bolster. Postavte nohy na chodidla a paže napněte nad hlavu, dosáhnete tak protažení ramen.



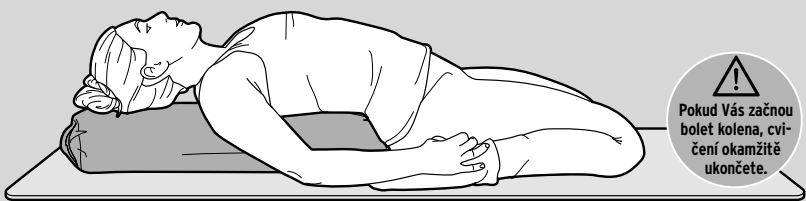
Varianta 3: Sedněte si na přední okraj bolstru a lehněte si horní polovinou těla podélně na bolster tak, aby Vaše šíje doléhala na okraj bolstru. Nohy volně natáhněte, paže nechte volně klesnout do stran. Hlavu opatrně zakloňte směrem k zemi a vnímejte výraznější protažení hrudníku.



Varianta 4: Sedněte si na přední okraj bolstru a lehněte si horní polovinou těla podélně na bolster tak, aby Vaše šíje doléhala na okraj bolstru. Chodidla postavte na podložku, paže nechte volně klesnout do stran. Příprava na **variantu 5**.

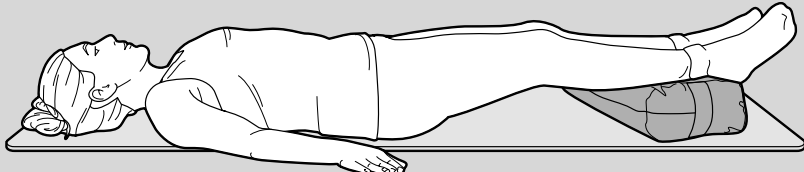


Varianta 5: Most na ramenou. Základní poloha jako u **varianty 4**. Oběma rukama uchopte bolster a zvedněte pánev nahoru, až bude horní polovina těla a stehna tvořit jednu linii. V této poloze vydržte několik sekund. Posiluje svalstvo zad.



Varianta 6: Klekněte si před bolster a položte na něj horní polovinu těla. Ramena a paže nechte volně spadnout. Protahuje stehna.

Cvičení pro uvolnění zad



Poloha 1: Lehněte si před bolster na záda a položte nohy na bolster. Paže a ramena volně položte na podložku. Dbejte na to, abyste se příliš neprohýbali v zádech. Vědomě vnímejte kontakt spodní partie zad s podložkou. Uvolní záda a odlehčí nohám.



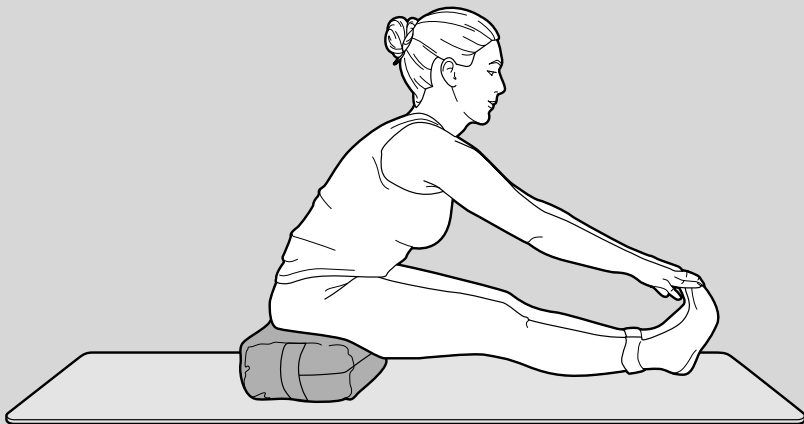
Poloha 2: **Poloha dítěte.** Klekněte si před bolster a položte hlavu na bolster. Ruce položte vedle chodidel, ramena nechte uvolněná. Uvolní záda, ramena, šíji a břicho, uklidní tělo.

Cvičení jógy v sedě s podporou



Alternativa k vzpřímenému sedu nebo lotosovému sedu

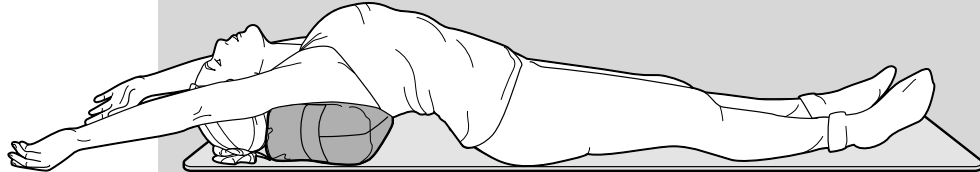
Sedněte si na bolster s nohama skrčenýma pod sebou. Paže a ramena nechte volně viset podél těla. Vědomě narovnejte horní polovinu těla, dbejte přitom na rovná záda. Napněte zlehka břicho a zadek, dívejte se rovně před sebe. Vědomě se zhluboka nadechněte a vydechněte. Bolster odlehčí kolenům, usnadní správné držení těla pro dobré dýchání.



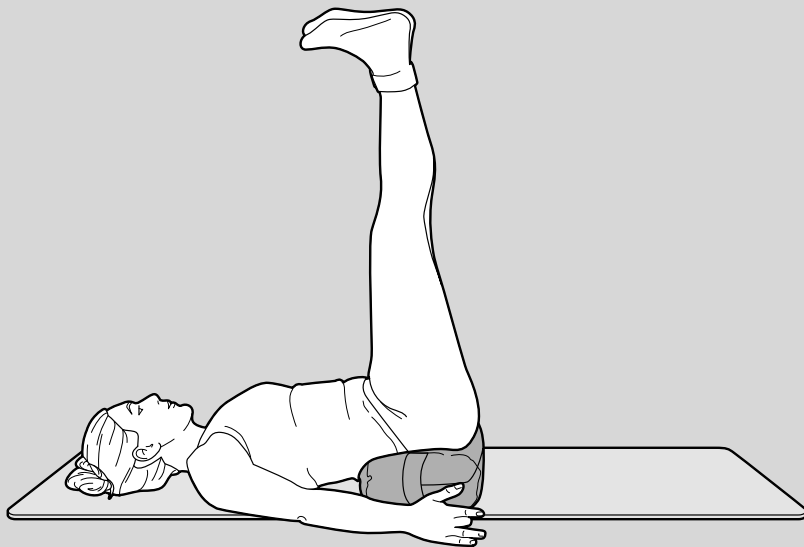
Podpora při předklonu vsedě s nataženýma nohama pro protažení spodní části nohou

Sedněte si na příčně položený bolster s nataženýma nohama. Vědomě narovnejte horní polovinu těla, dbejte přitom na rovná záda. Napněte zlehka břicho a zadek, dívejte se rovně před sebe. Předkloňte - rovnou - horní polovinu těla, až budete moci uchopit prsty u nohou. Bolster usnadní správné držení těla.

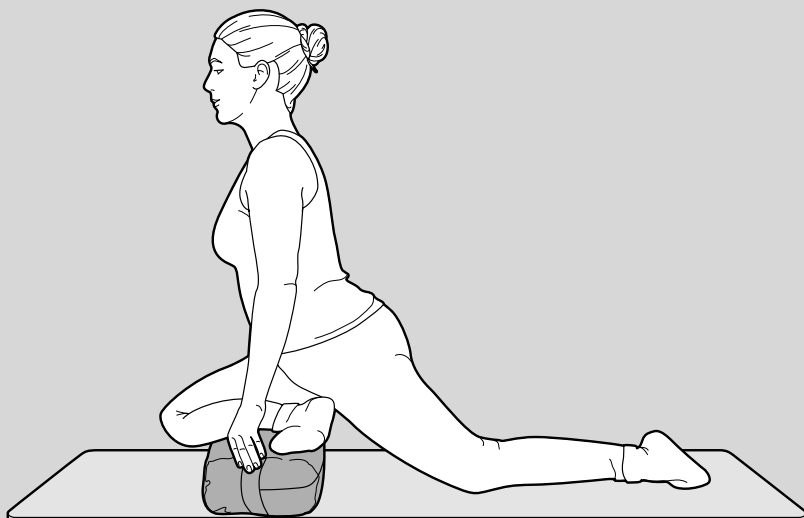
Cvičení jógy s podporou



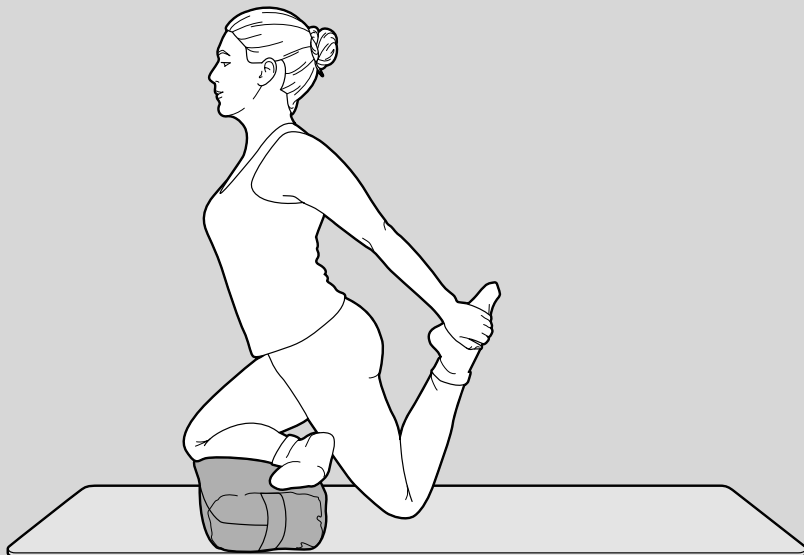
Ryba: Bolster položte napříč a lehněte si na něj ve výši ramen. Nohy a paže pokud možno natáhněte. Protahuje prsní a břišní svaly, svaly krku, krční a hrudní páteř. Bolster odlehčí zádomému a ramennímu svalstvu.



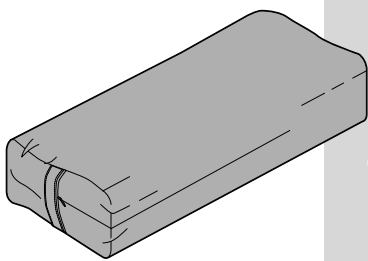
Svíčka: Bolster položte napříč a boky si na něj lehněte. Rukama volně uchopte bolster po stranách. Nohy propněte s ohnutými chodidly rovně nahoru. Protahuje horní část páteře, uvolní a uklidní. Bolster zabrání přetažení šíjových svalů a krční páteře.



Holubice 1: Pokrčenou přední nohu položte na bolster, holeň přitom leží příčně k tělu. Zadní nohu propněte rovně směrem dozadu. Opřete se prsty o bolster. Horní polovinu těla držte ve vzpřímené poloze, dívejte se rovně dopředu. Šíji a ramena uvolněně tlačte směrem dolů. Protahuje a otevírá boky, vnitřní stranu stehen a hýždové svaly. Bolster ulehčí tuto polohu a zmírní extrémní protažení. Předstupeň k **holubici 2**.



Holubice 2: Základní poloha jako u **holubice 1**. Zadní nohu pokrčte směrem nahoru, až ji budete moci uchopit jednou rukou. Protahuje dodatečně přední partii stehen, paže a přední část těla. Bolster ulehčí tuto polohu a zmírní extrémní protažení.



Tchibo

Relaxačné cvičenia

Vážení zákazníci!

Vaša nová podpera na jogu (bolster) vám pomôže vykonávať relaxačné a strečingové cvičenia. Opísané polohy sa niekedy líšia len v malých oblastiach, ktoré však majú okamžitý vplyv na rôzne pocity natiahnutia a otvorenia svalov. Zostaňte v polohách tak dlho, ako je vám to príjemné, a snažte sa svaly viac uvoľniť a natiahnuť.

Prajeme vám veľa relaxačných chvíľ s vašou novou podperou na jogu!

Váš tím Tchibo

Pre vašu bezpečnosť

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

Uschovajte si tento návod na neskoršie použitie.

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

Účel použitia

Bolster je určený na pomoc pri vykonávaní relaxačných a strečingových cvičení. Nie je koncipovaný medicínske alebo terapeutické účely.

Výrobok je navrhnutý na domáce použitie.

Nie je vhodný na komerčné použitie v zdravotníckych alebo terapeutických zariadeniach.

Dôležité upozornenia

• Noste pohodlný odev.

Spýtajte sa svojho lekára!

• **Skôr ako začnete s cvičením, konzultujte so svojím lekárom.**

• **Spýtajte sa ho, aký rozsah cvičenia je pre vás primeraný.**

• Len čo ucítite bolesti alebo ťažkosti, okamžite prerušte cvičenie.

• Pri špecifických obmedzeniach, ku ktorým patria napr. používanie kardiostimulátora, srdcová slabosť, tehotenstvo, zápalové ochorenia kĺbov alebo šliach, hromadenie vody v ramenách alebo nohách, ortopedické ťažkosti alebo pooperačné stavy, musí cvičenie odsúhlasiť lekár.

• Ak by ste spozorovali niektorý z nasledujúcich symptómov, okamžite ukončíte cvičenie a vyhľadajte lekára: nevoľnosť, závrat, nadmerná dýchavičnosť alebo bolesti v hrudi. Cvičenie okamžite ukončíte aj pri bolestiach kĺbov a svalov.

• Výrobok nie je vhodný na cvičenie na terapeutické účely!

Čo musíte zohľadniť pri jednotlivých cvikoch

• Pri všetkých cvičeniach zaujmite vystretú a vyváženú polohu - neprehýbajte chrbát! Vyhýbajte sa krčovitým polohám! Cvičením sa má dosiahnuť uvoľnenie.

• Dynamické cviky vykonávajte rovnomerným, pokojným tempom. Statické cvičenie vykonávajte len tak dlho, ako ste schopní bez krčv.

• Načúvajte svojmu telu! Vykonávajte len cvičenia, ktoré sú pre vás príjemné a prospešné. Želané cvičenia vykonávajte len tak dlho, ako je to pre vás príjemné. Niekoľko minút stačí - nepreháňajte to.

• Počas cvičení dýchajte rovnomerne.

Ošetrovanie

• Vonkajší potah zo 100 % bavlny možno prať pri 40 °C so šetrným programom na citlivú bielizeň.

Pred práním vyberte jadro. To sa nesmie prať.

Rešpektujte aj údaje o ošetrovaní na etikete výrobku.

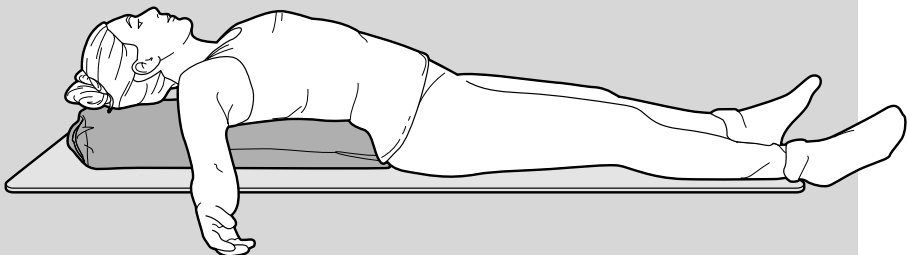


www.tchibo.sk/navody

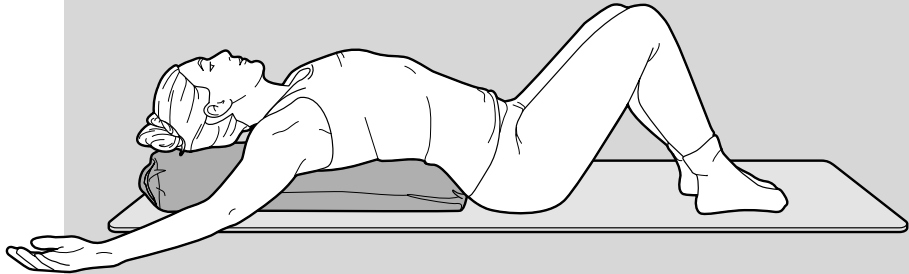
Číslo výrobku:
641 826

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

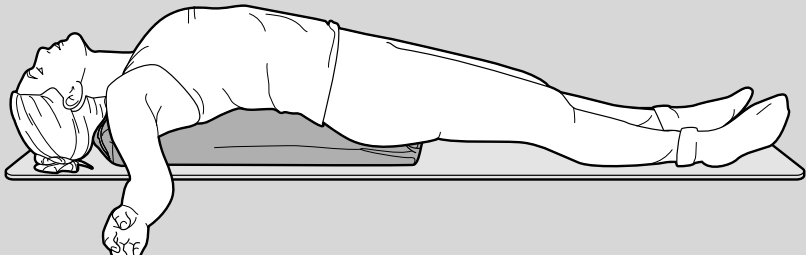
Cvičenia na otvorenie hrudníka, natiahnutie trupu a ramien



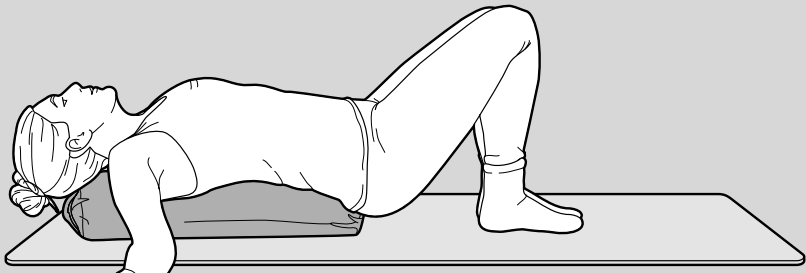
Variant 1: Posadte sa pred podperu a hornú časť tela položte pozdĺžne dozadu na podperu. Nohy voľne natiahnite, ramená nechajte uvoľnené po stranách. Vnímajte otvorenie hrudníka.



Variant 2: Posadte sa pred podperu a hornú časť tela položte pozdĺžne dozadu na podperu. Nohy ohnite a ramená vyťahnite ponad hlavu, aby ste pocítili natiahnutie ramien.

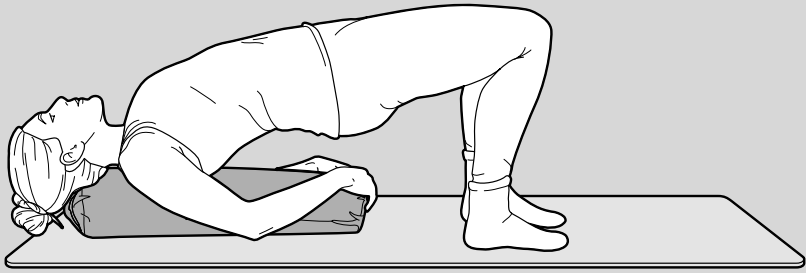


Variant 3: Posadte sa na predný okraj podpery a hornú časť tela položte pozdĺžne dozadu na podperu, kým sa šija neoprie o okraj podpery. Nohy voľne vyrovnajte, ramená nechajte uvoľnené po stranách. jemne spusťte hlavu k podlahe a pocíťte rozšírené natiahnutie hrudníka.



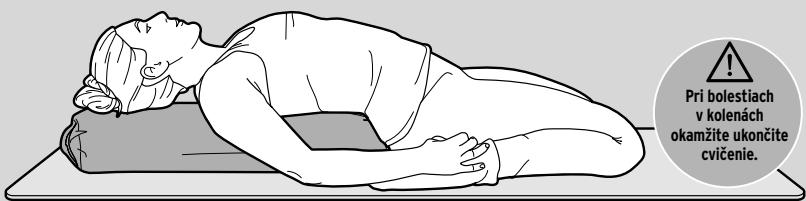
Variant 4: Posadte sa na predný okraj podpery a hornú časť tela položte pozdĺžne dozadu na podperu, kým sa šija neoprie o okraj podpery. Nohy ohnite, ramená nechajte uvoľnene klesnúť do strán.

Príprava pre **variant 5**.



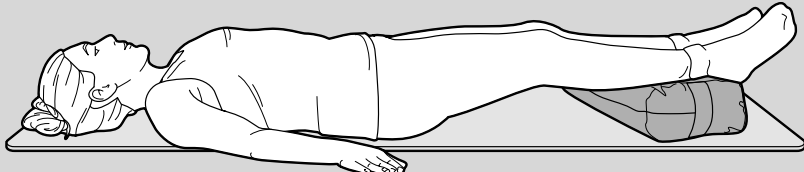
Variant 5: Mostík. Základná poloha ako pri **variante 4**.

Uchopte podperu oboma rukami a tlačte panvu nahor, kým horná časť tela a stehná nevytvoria jednu líniu. Vydržte v tejto polohe niekoľko sekúnd. Posilňuje chrbtové svalstvo.



Variant 6: Kláknite si pred podperu a hornú časť tela položte pozdĺžne dozadu na podperu. Uvoľnene spustíte ramená a paže. Naťahuje stehenné svaly.

Cvičenia na uvoľnenie chrbta



Poloha 1: Lahnite si na chrbát pred podperu a položte na ňu nohy. Voľne položte ramená a plecia. Dávajte pozor, aby chrbát nebol prehnutý. Vedome vnímajte podlahu pod spodnou časťou chrbta. Uvoľňuje chrbát a odľahčuje nohy.

! Pri bolestiach v kolenách okamžite ukončíte cvičenie.



Poloha 2: **Poloha dieťaťa.** Kláknite si pred podperu a položte si na ňu hlavu. Ruky položte vedľa chodidiel, plecia uvoľnite. Relaxuje chrbát, ramená, šiju, uvoľňuje brucho, upokojuje telo.

Cvičenia v sede s podporou



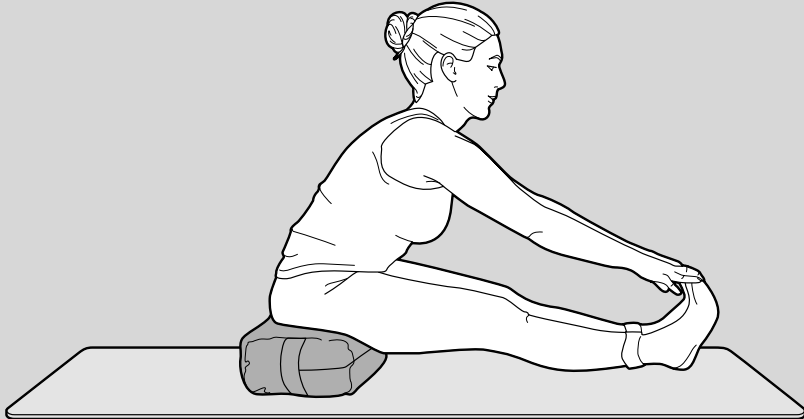
! Pri bolestiach v kolenách okamžite ukončíte cvičenie.

Alternatíva k vzpriamenému alebo lotosovému sedu

S ohnutými nohami sa posadte na podperu. Ramená a plecia nechajte voľne visieť.

Vedome narovnajte hornú časť tela, uistite sa, že máte rovný chrbát. Mierne napnite brušné a sedacie svaly, pozerajte sa priamo pred seba. Vedome sa nadýchnite a vydýchnite.

Podpera odľahčuje kolená, uľahčuje správne držanie tela pre dobré dýchanie.



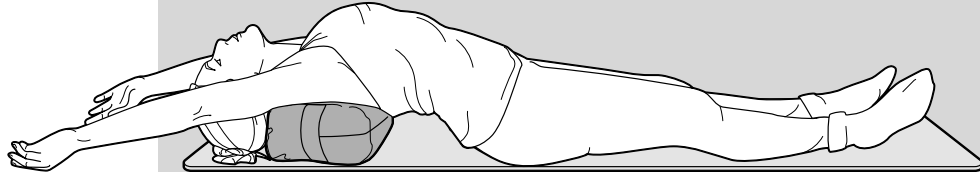
Podpora pri predklone v sede s vystretými nohami na natiahnutie spodnej časti nôh

Posadte sa s vyrovnanými nohami na priečne položenú podperu.

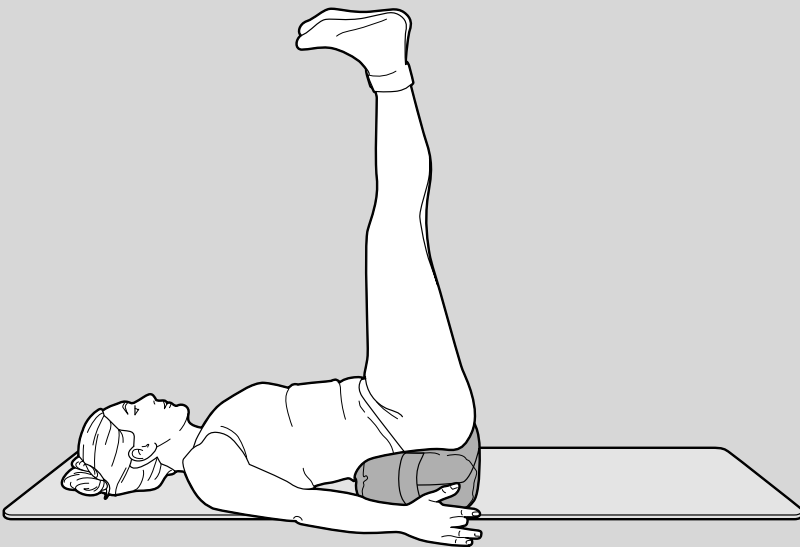
Vedome narovnajte hornú časť tela, uistite sa, že máte rovný chrbát. Mierne napnite brušné a sedacie svaly, pozerajte sa priamo pred seba. Vystretú hornú časť tela predkloňte vpred, kým nebudete môcť uchopiť prsty na nohách.

Podpera uľahčuje správne držanie tela.

Cvičenia jogy s podporou



Ryba: Podperu položte priečne a ľahnite si na ňu vo výške pliec. Čo možno najdlhšie natiahnite nohy a ramená. Preťahuje svaly hrudníka, krku a brucha, naťahuje krčnú a hrudnú chrbticu. Podpera uvoľňuje chrbtové a ramenné svaly.

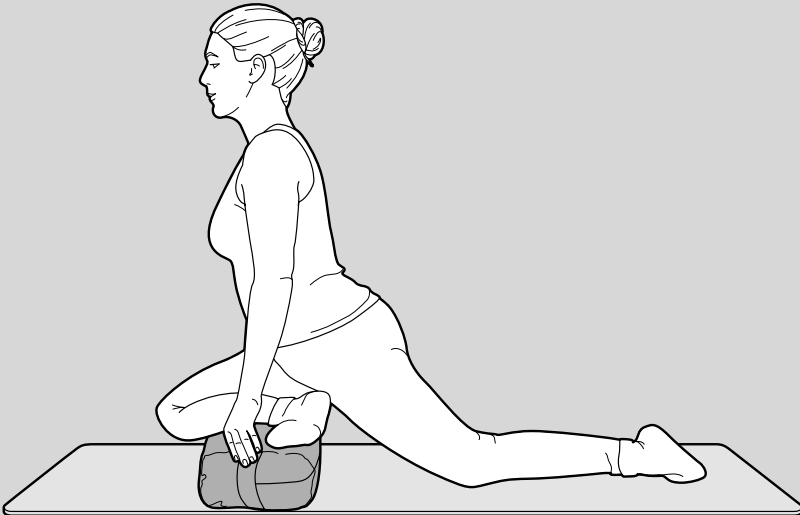


Poloha sviečky:

Bolster položte priečne a ľahnite si naň bokmi. Rukami voľne uchopte podperu po stranách.

Natiahnite nohy rovno hore s ohnutými chodidlami.

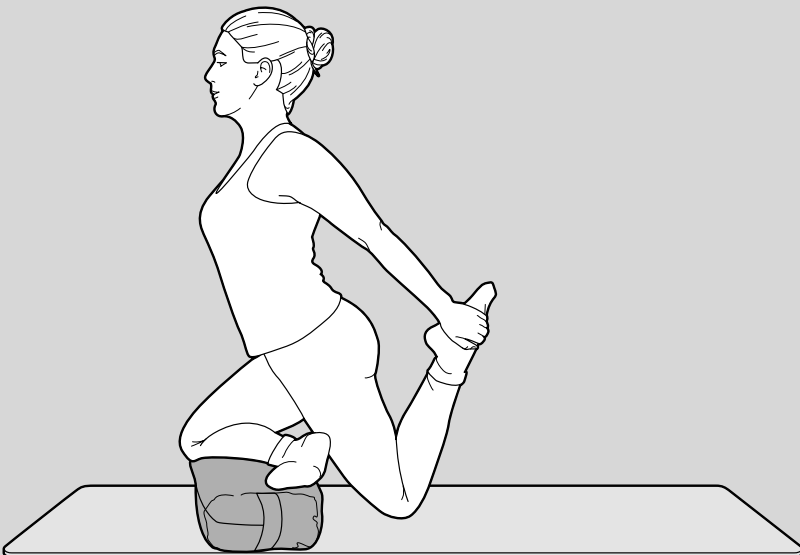
Preťahuje hornú časť chrbtice, má relaxačný a upokojujúci účinok. Podpera zabraňuje preťaženiu krčných svalov a krčnej chrbtice.



Holubica 1: Zohnutú prednú nohu položte na podperu tak, aby bola holenná časť nohy priečne k telu. Zadnú nohu vystrite rovno dozadu. Opríte sa prstami o podperu. Hornú časť tela držte vzpriamenú, pohľad smeruje priamo pred seba. Šiju a plecia ťahajte uvoľnene nadol.

Rozťahuje a otvára boky, vnútornú stranu stehien a sedacie svaly. Podpera uľahčuje polohu a zmierňuje extrémne natiahnutie.

Predstupeň k polohe **holubica 2**.



Holubica 2: Základná poloha ako pri **holubici 1**.

Zadnú nohu ohnite nahor, kým ju nebudete môcť uchopiť jednou rukou.

Okrem toho naťahuje prednú časť stehien, ramená a prednú časť tela. Podpera uľahčuje polohu a zmierňuje extrémne natiahnutie.