

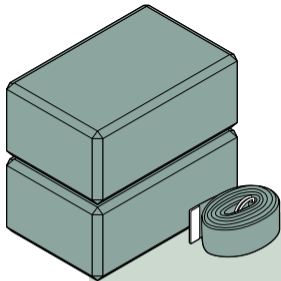


## Kedves Vásárlónk!

A jóga fejleszt az állóképességet, a mozgékonyt, a mozgáskoordinációt, az erőnlétet, az egyensúlyérzékét és a koncentrációt. Jótékony hatással van a vérkeringésre, növeli az oxigénfelvételt és erősíti az immunrendszert. Mindemellett kikapcsolást biztosít, és belső békéhez vezet. A jóga egyszerre hat a testre, a szellemre és a lélekre.

Új jógaszettje segíti a jóga gyakorlatok kivitelezését azáltal, hogy stabilizálja Önt és lehetővé teszi az igényes pozíciók hosszabb és biztonságosabb kitartását.

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



# Jógaszett

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

[www.tchibo.hu/utmutatok](http://www.tchibo.hu/utmutatok)



Made exclusively for:

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

**Cikkszám: 684 175**

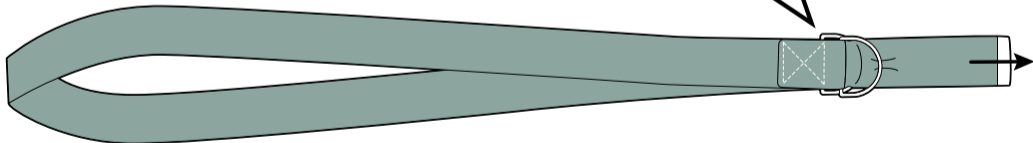
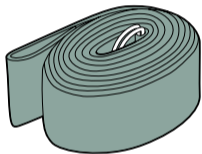
## Hevederhurok készítése



Gyártástechnikai okokból a jógaszett első kicsomagolásánál enyhe szagképződés fordulhat elő. Ez teljességgel veszélytelen.

Az első használat előtt jól szellőztesse ki a szettet.

A szag rövid idő alatt eltűnik.



## 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 megválna a terméktől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

### Rendeltetés

A jógaasztal az otthon végezhető gimnasztikai gyakorlatok elvégzéséhez tervezték. Fitnessszalonokban és terápiás célú intézményekben történő, kereskedelmi jellegű felhasználásra nem alkalmas.

A jógaasztal max. 100 kg testsúlyú személyek számára alkalmas.

A heveder maximális terhelhetősége 100 kg. Ne terhelje túl a szettet!

## Fontos tudnivalók

### Kérje ki orvosa véleményét!

- **Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Kérdezze meg tőle, hogy milyen mértékben végezheti a gyakorlatokat.**
- Bizonyos egészségügyi állapotok esetén, pl. szívritmus-szabályzó viselése, terhesség, vérkeringési problémák, gyulladással járó ízületi vagy ínbetegségek, illetve ortopédiai eredetű panaszok esetén az edzéssel kapcsolatban egyeztetnie kell kezelőorvosával. A szakszerűtlen vagy túlzott mértékű edzés káros lehet az egészségre!
- Azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz, ha az alábbi tünetek valamelyikét észleli: rosszullet, szédülés, erős légszomj vagy mellkasi fájdalom. Izom- vagy ízületi fájdalom esetén is azonnal fejezze be az edzést.
- Az eszköz nem alkalmas terápiás célú edzéshez!

## **VESZÉLY gyermekek esetében**

- Ne engedje, hogy a csomagolóanyag gyermekek kezébe kerüljön. Többek között fulladásveszély áll fenn!
- A jógazsett nem játék, ezért olyan helyen tárolja, ahol kisgyermek nem férne hozzá.

## **VIGYÁZAT - sérülésveszély**

- Gondoskodjon az edzés helyszínének megfelelő szellőzéséről, a huzatot mindazonáltal kerülje.
- A talaj legyen sima és egyenes.
- Ügyeljen arra, hogy legyen elég mozgástere, amikor a sportszerrel edz. Semmilyen tárgynak nem szabad benyúlnia az edzési területbe. Edzés közben tartson kellő távolságot más személyektől.
- Ne viseljen ékszert, például gyűrűt vagy karkötőt, mivel ezekkel megsértheti magát, illetve megrongálódhat a termék.
- Az edzés során viseljen kényelmes ruházatot.
- Minden használat előtt ellenőrizze a hevedert és a téglákat. Ha valamelyik elhasználnak, szakadtnak vagy töröttnek tűnik, ne használja tovább.

- Ne használja a hevedert más célokra, pl. tárgyak rögzítésére, felakasztására vagy hasonlókra. A téglákat is csak rendeltetés szerűen használja.

---

## **Néhány javaslat a jógával kapcsolatban**

- Meleg, nyugodt, zavartalan helyen végezze a gyakorlatokat.
- Lehetőleg mezítláb végezze a gyakorlatokat. Terítsen le egy jógamatracot vagy hasonlót.
- Étkezés után várjon 1-2 órát a gyakorlatok elkezdésével, főétkezés után akár 3-4 órát is.
- A jógagyakorlatok megkezdése előtt melegítsen be. A gyakorlatokat mindig egy 5 perces lazító szakasszal fejezze be.
- A gyakorlatokat saját testi adottságaihoz igazítsa. Ha nincs hozzászokva a fizikai megterheléshez, kezdetben csak néhány gyakorlatot végezzen. Minden gyakorlatot lassan és tudatosan hajtson végre. Hetente 2-5 alkalommal végezze a gyakorlatokat.

- Soha ne erőltesse a nyújtást. Mindig csak olyan mélyre menjen az adott tartásban, ameddig azt kellemesnek érzi. Ebbe az enyhe nyújtásérzet még beletartozik. Amennyiben fájdalmat észlel vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba a gyakorlatot.
- A gyakorlatok akkor is hatásosak, ha még nem tökéletesen hajtja végre azokat.



Ha először végez egy gyakorlatot, azt tükör előtt tegye, hogy jobban ellenőrizhesse a testtartást.

- Ügyeljen a légzésre: Lélegezzen mélyen a bordák közé. Lélegezzen inkább a mellkasba, és ne a hasba. Használja ki intenzíven 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, illetve ha nem tud koncentrálni. Az edzés előtt és után fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot.

## **Edzés előtt: Bemelegítés**

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

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

## 1. Csípőnyújtás

Kiinduló pozíció: Háton fekvő helyzetben hajlítsa be lábait, és mindkét talpát csípőszélességben helyezze a padlóra.

Karok a test mellett. Has- és farizmok megfeszítve.

Gyakorlat végzése: Tolja fel csípőjét, amíg felsőteste és combja egy vonalat nem képez.

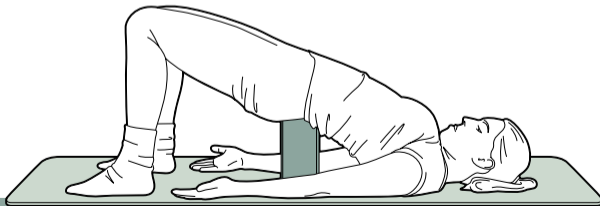
Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

### 1a. változat + hát alsó része

Kiinduló pozíció: Tartsa meg az 1. végpozíciót.

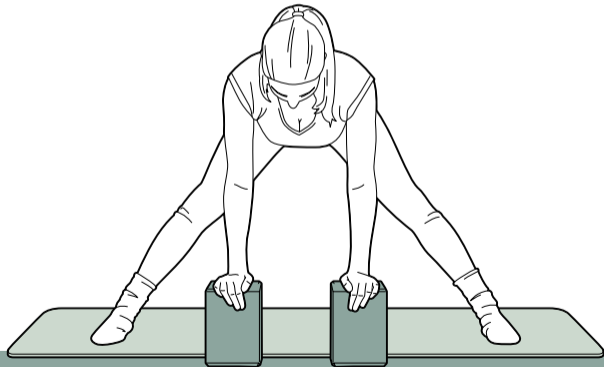
Gyakorlat végzése:

Egyik lábát nyújtsa ki felfelé. Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba. Oldalcsere.

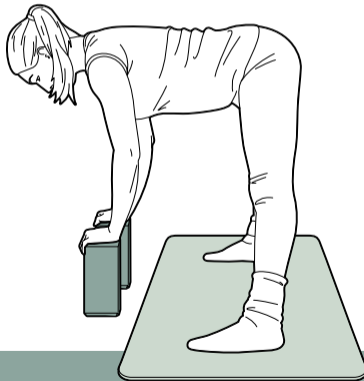


## 2. Láb belső és hátoldalának nyújtása

Állítsa a két téglát a matrac elé a talajra. Állítsa őket élükre, keresztbe vagy fektesse le őket, attól függően, hogy milyen hosszúak karjai vagy mekkora a terpesz. Az a fontos, hogy gerince ebben a pozícióban egyenes és a talajjal párhuzamos legyen, valamint, hogy karjai, háta és lábai oldalról nézve derékszöget képezzenek.



Szélesítse annyira a terpeszállást, amíg nem érzi izmai feszülését lábai belső és hátoldalán. Hajoljon előre és támaszkodjon a téglákra. A téglák legyenek vállszélességben elhelyezve, közvetlenül a vállízületek alatt. Hátát tartsa egyenesen, lefelé nézzen. Ne hajtsa hátra a fejét. Súlyát egyenletesen oszlassa el lábain és karjain.



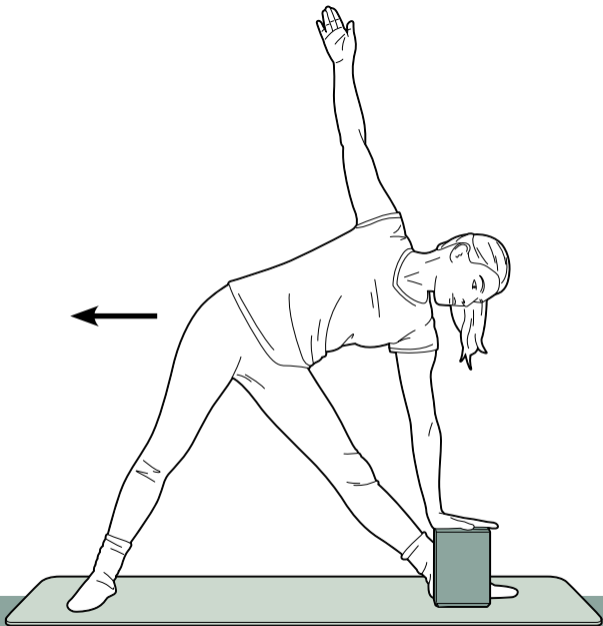
### 3. Az oldalsó törzs- és lábizomzat nyújtása

Fontos: Teste maradjon egy vonalban, mintha két korong közé szorult volna.

Álljon terpeszállásba, a törzsdöntés irányától eltérő oldali lábfejének szélét nyomja a talajba, csípőjét is nyomja kifelé. A medencecsontok párhuzamosak - ne döntse meg medencéjét!

Hátát hosszan nyújtsa meg oldalra, közben lefelé nézzen. Alul lévő karjával támaszkodjon a téglára, másik karját nyújtsa egyenesen felfelé, hogy karjai egy vonalat képezzenek.

Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.



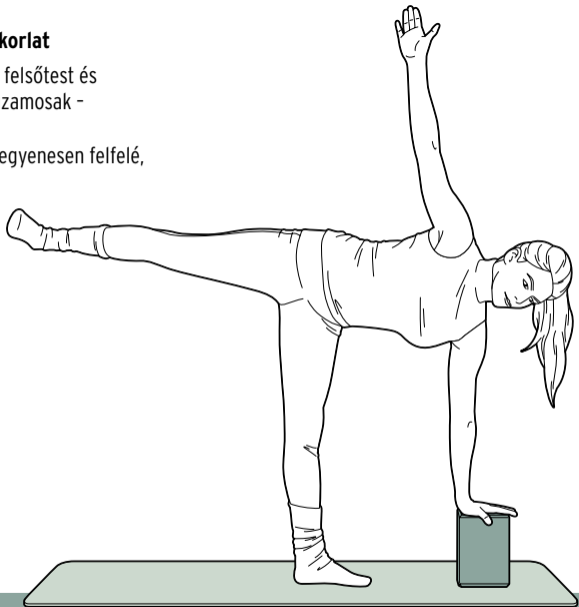


#### 4. Az oldalsó has- és lábizomzat erősítése / Egyensúly gyakorlat

Álljon egy lábon, a másik lábát emelje oldalra úgy, hogy a láb, a felsőtest és a fej egy vízszintes vonalat képezzen. A medencecsontok párhuzamosak - ne döntse meg medencéjét!

Alul lévő karjával támaszkodjon a téglára, másik karját nyújtsa egyenesen felfelé, hogy karjai egy vonalat képezzenek.

Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.



## 5. A comb erősítése / Egyensúly gyakorlat

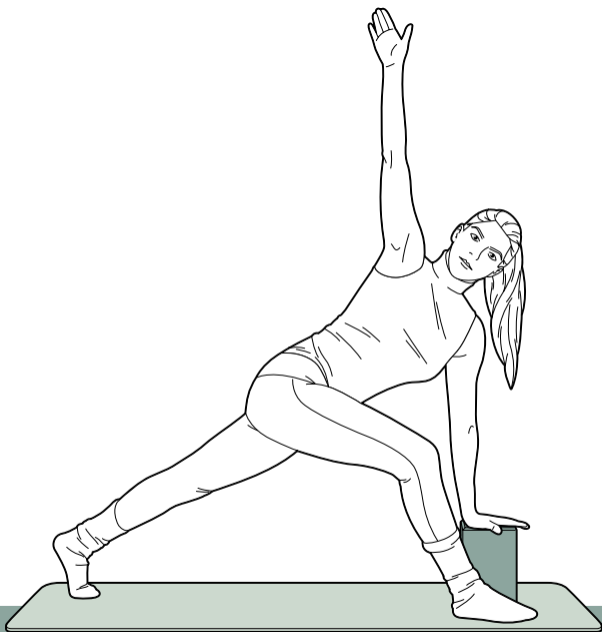
A lábak támadóállásban, a súly az elülső lábon.

A hátsó láb és a felsőtest átlót képeznek.

Forgassa el a vállakat/szegycsontot, a medence stabil marad!

Alul lévő karjával támaszkodjon a téglára, másik karját nyújtsa egyenesen felfelé, hogy karjai egy vonalat képezzenek.

Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.



## 6. A comb elülső oldalának és a farizomzat nyújtása / A csípő és a lábak mozgékonyságának növelése

Üljön rá a téglára, az egyik láb a test előtt „fél”  
törökülésben, a másik láb hátra kinyújtva.

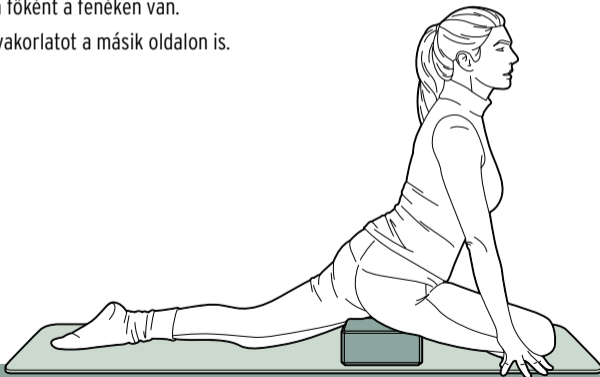
Figyelem! Ne támaszkodjon a hátsó térdére!

Felsőtestét tartsa egyenesen, és nézzen előre.

A kezeivel egy kissé támaszkodjon meg elöl.

A súly azonban főként a fenéken van.

Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.



Amennyiben térdei  
fájnának, azonnal  
fejezze be a gya-  
korlatot.

## 7. Váll- és karizmok nyújtása

Üljön törökülésben a téglára, térdeit nyomja lefelé.  
Ha lehetséges, a kezeket átlósan a háta mögött érintse össze.

Kezei legyenek egymás fölött, a gerinccel egy vonalban.

Fejét tartsa egyenesen, nézzen egyenesen előre.

Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.

**Tipp:**  
Segítségként használja  
a jógahevedert:

Fogja a lehető legrövidebbre a hevedert a háta mögött - a végső cél, hogy kezei összeérjenek.



## 8. 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 a heveder hurkába, térdét nyújtsa hátra, amennyire csak lehetséges, és lábfejét húzza felfelé. Súly ne a térdére nehezedjen, hanem combizomzatának alsó részére!

A hevedert tartsa az ellenkező oldali kezével a feje felett, másik kezével támaszkodjon a téglára, közben vállait húzza lazán lefelé.

Háta legyen egyenes és kinyújtva, nézzen előre, medencéjét tolja előre, hogy súlya az elől lévő lábfejére nehezedjen.

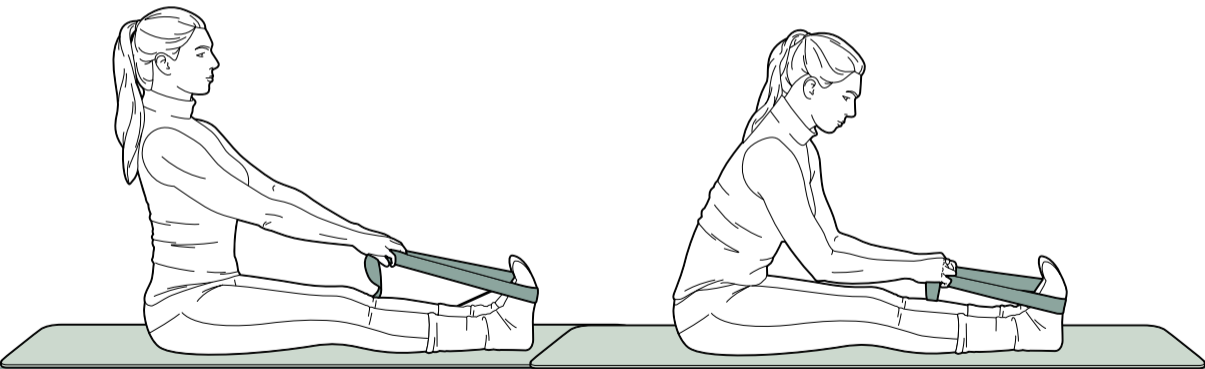
Végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.



**Ne közvetlenül a térdére támaszkodjon, hanem a combizomra! Amennyiben térdei fájának, azonnal fejezze be a gyakorlatot!**

## 9. A farizomzat és a láb hátoldalának nyújtása

Üljön nyújtott lábbal a talajra. A hát egyenes, mellkas magasan, a tekintet előre néz. Feszítse meg has- és farizmait. A hevedert vezesse el talpa alatt, és nyújtott karral fogja rövide. Karhajlítással húzza a törzsét előre, a térdék hajlítása nélkül. A hát maradjon egyenes. Feje és nyaka maradjon a hátával egy vonalban.



## 9a. változat + a kar- és hátizmok erősítése:

Felváltva húzza magát előre a karjaival a hátizomzat ellenállásával szemben, majd ismét hátrafelé a hátizmokkal a karok ellenállásával szemben.

## 10. A lábak hátsó oldalának nyújtása

Háton fekvé dugja egyik lábát a hevederen található hurokba, és a lábát nyújtsa ki egyenesen felfelé. Fogja rövidre a hevedert 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.

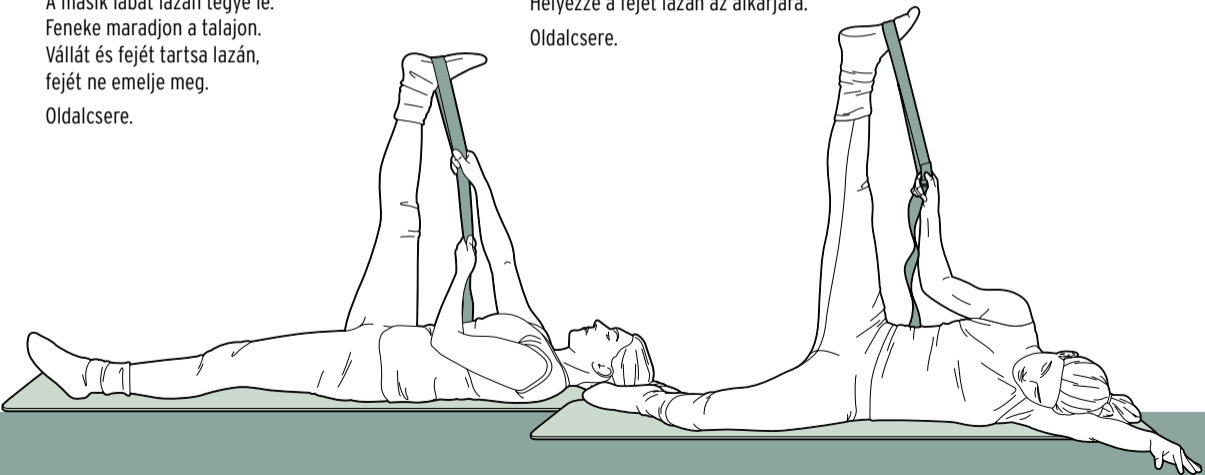
Oldalcsere.

## 10a. változat - A lábak hátsó és belső oldalának nyújtása

Oldalt fekvé dugja egyik lábát a hevederen található hurokba, és a lábát nyújtsa ki egyenesen felfelé. Fogja rövidre a hevedert mindkét kezével, és közepes erővel tartsa meg. A másik lábát lazán, behajlítva tegye le.

Helyezze a fejét lazán az alkarjára.

Oldalcsere.



## 11. Alkartámasz a fejenállás előkészítéseként

Álljon négykézláb, a heveder legyen felkarjai körül úgy, hogy a karjaival vállszélességben meg tudja tartani.

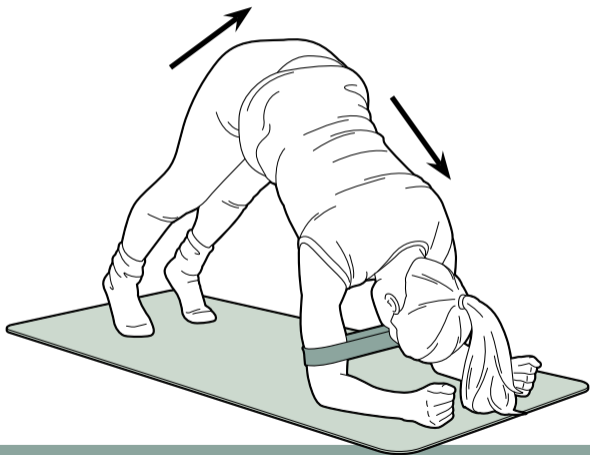
Lábak csípőszéles terpeszben.

Ebből a pozícióból nyomja felfelé farcsontját, amíg lábujjhegyen nem áll

- a hát és lábak egyenesek és kinyújtva
- a súlypontja előre helyeződik a karokra.

A heveder stabilabbá teszi a karokat, így nem tudnak oldalra mozdulni.

Ebből a pozícióból aztán kivitelezhető a fejenállás (Figyelem! Csak haladók részére).



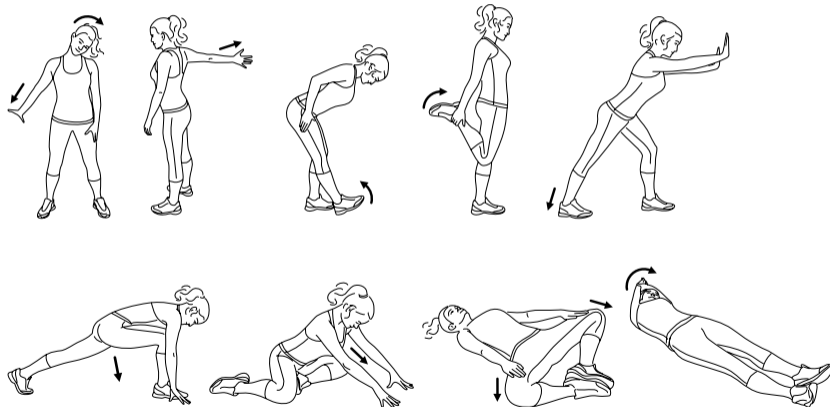


## Edzés után: Nyújtógyakorlatok

Kiinduló pozíció az összes  
nyújtógyakorlathoz:

Emelje meg a mellkasát,  
vállát engedje le, térdét  
kissé hajlítsa be, enyhén  
fordítsa kifelé a lábfejét.  
Hátát tartsa egyenesen!

Gyakorlatonként kb.  
20-35 másodpercig  
maradjon a pozícióban.



## Tisztítás

A szett tartozékainak anyaga izzadságálló, de időnként meg kell tisztítani, hogy az edzés higiénikus maradjon.

- ▷ A téglák nedves ruhával letörölhetőek. A heveder legfeljebb 30 °C -on, kézzel mosható (lásd a rávarrt címkét).

## TUDNIVALÓ - anyagi károk:

- A jógaasztal tisztításához ne használjon tisztítószeret.
- Ne tárolja a jógaasztalt közvetlen napfénynek kitéve.  
Ne tegye ki -10 °C alatti vagy +50 °C feletti hőmérsékletnek.  
Óvja a terméket szélsőséges hőmérséklet-ingadozásoktól, magas páratartalomtól és víztől.