



Vaše nová podložka na fitness a cvičení se švihadlem je díky svému robustnímu materiálu a protiskluzovému povrchu ideální na cvičení venku. Velmi elastický materiál poskytuje optimální odpružení. Ve vnitřní prostorách napomáhá snižovat hluk - např. při skákání přes švihadlo - a zároveň chránit klouby.

## Bezpečnostní pokyny

Před začátkem cvičení si bezpodmínečně přečtěte všechny následující bezpečnostní pokyny.

Je dobré si nechat ukázat správné provádění cviků od zkušeného trenéra jógy.

# Fitness cviky

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 122040AB3X3XII · 2022-01

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



Made exclusively for:

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

**Číslo výrobku: 636 611**

## Pro Vaši bezpečnost

### Účel použití

Tato podložka na jógu a fitness je určena pro domácí používání. Není vhodná pro komerční použití ve sportovních, zdravotnických a terapeutických zařízeních.

### Důležité pokyny

#### **Zeptejte se svého lékaře!**


- Než začnete se cvičením, poraďte se se svým lékařem. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu jsou pro Vás cviky přiměřené.
- U zvláštních omezení, jako je např. používání kardiostimulátoru, těhotenství, poruchy oběhového systému, zánětlivá onemocnění kloubů nebo vazů, ortopedické potíže apod., je nutno cvičení konzultovat s lékařem. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může vést k poškození Vašeho zdraví!
- Pokud by se objevil některý z následujících příznaků, cvičení ihned ukončete a vyhledejte lékaře: nevolnost, závratě, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou. Cvičení okamžitě ukončete také při bolestech kloubů a svalů.
- Nevhodné k terapeutickým účelům!

### **NEBEZPEČÍ poranění**

- Obzvláště při dynamických cvicích a skákání přes švihadlo dbejte na to, aby podložka ležela na rovném povrchu a aby nehrozilo nebezpečí zakopnutí. Noste pevnou sportovní obuv s protiskluzovou podrážkou.
- Zajistěte, aby byl cvičební prostor dobře větrán. Vyvarujte se však průvanu.
- Při cvičení nenoste žádné šperky, jako prsteny nebo náramky. Mohli byste se poranit a fitness podložku poškodit.
- Na cvičení si oblékněte pohodlné oblečení.
- Podklad musí být vodorovný a plochý.
- Dbejte na to, aby byl při cvičení dostatek volného prostoru pro pohyb. Cvičte v dostatečném odstupu od ostatních osob. Do oblasti cvičení nesmí vyčnívat žádné předměty.
- Před každým použitím fitness podložku zkontrolujte. Pokud vykazuje poškození, přestaňte ji používat.

## Co je nutno při tréninku dodržovat

- Nezačínajte cvičit bezprostředně po jídle. Poté počkejte - podle druhu jídla a individuálních tělesných predispozic - ale minimálně 30 minut, nežli začnete.  
Necvičte, pokud se necítíte dobře, jste-li nemocní nebo unavení, nebo nastanou-li další faktory, které nejsou v souladu s koncentrovaným cvičením. Během cvičení pijte dostatečné množství tekutin.
- K docílení co nejlepších výsledků při cvičení a k předcházení poranění si před zahájením cvičení bezpodmínečně naplánujte zahřívací fázi a po cvičení uvolňovací fázi.
- Nejprve provedte vždy pouze tři až šest cviků pro různé svalové skupiny. Cviky opakujte, v závislosti na Vaší tělesné kondici, pouze několikrát.  
Dělejte si mezi jednotlivými cviky vždy alespoň minutovou přestávku. Počet pomalu zvyšujte na asi 10 až 20 opakování. Nikdy necvičte až do vyčerpání.
- Cviky provádějte rovnoměrným tempem. Vyvarujte se prudkých pohybů.

- Nezapomínejte během cvičení pravidelně dýchat.  
Nezadržujte dech! Na začátku každého cviku se nadechněte.  
V nejnamáhavějším bodě cviku vydechněte.
  - Cviky provádějte vždy na obě strany.
  - Cviky provádějte soustředěně. Nenechte se ničím rozptylovat.
  - U všech cviků držte záda rovně - neprohýbejte se! Vždy stáhněte hýždě a bříško. Při cvičení vestoje udržujte nohy mírně pokrčené.
-  Když cvik provádíte poprvé, měli byste cvičit před zrcadlem, abyste mohli lépe kontrolovat držení těla.
- Nepřepínajte se. Provádějte každý cvik pouze tak dlouho, jak to Vaše fyzická kondice dovolí.  
Pokud byste během cvičení pocítili bolest, okamžitě cvičení přerušte.
  - Je dobré si nechat ukázat správné provádění cviků od zkušeného trenéra.

## Před cvičením: zahřívání

Před začátkem cvičení se přibližně 10 minut zahřívejte.

Postupně zmobilizujte všechny části těla:

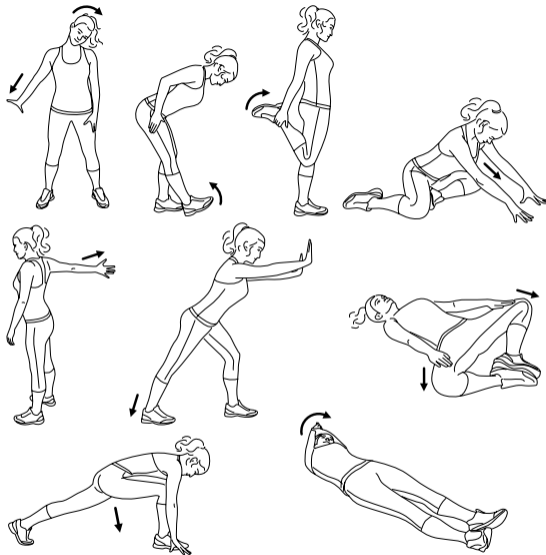
- Naklánějte hlavu do stran, dopředu a dozadu.
- Zvedněte ramena, spouštějte je dolů a kroužte jimi.
- Provádějte pažemi krouživé pohyby.
- Pohybujte hrudníkem dopředu, dozadu a do stran.
- Pohybujte boky dopředu, sklápějte je dozadu a pohybujte jimi do stran.
- Běhejte na místě.

## Po cvičení: protahování

Základní poloha u všech protahovacích cviků:

Vykněte hrudník, ramena tlačte dolů, mírně pokrčte kolena, špičky chodidel mírně vytočte směrem ven. Záda udržujte rovná!

Polohy u jednotlivých cviků držte vždy přibližně 20-35 sekund.

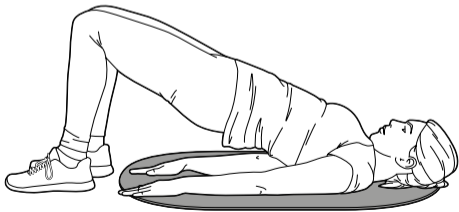


## 1. Hýždě + zadní svaly nohou

Výchozí poloha: Položte se na záda, nohy pokrčené a rozkročené přibližně do šířky boků. Paže podél těla. Bříško i hýždě jsou stažené.

Provedení: Boky tlačte nahoru, dokud nebudou horní část těla a stehna v jedné linii.

Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



## Varianta 1a. + spodní část zad

Výchozí poloha: Vydržte v koncové poloze cviku 1.

Provedení:

Jednu nohu zvedněte nataženou nahoru. Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy. Vyměňte strany.



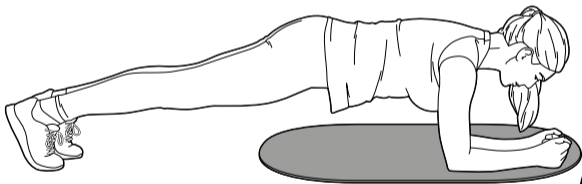
## 2. Trup, břicho, ramena + paže

Výchozí poloha: Vzpor na předloktí.

Nohy, záda a hlava tvoří jednu linii.

Břicho i hýždě jsou stažené.

Provedení: Držte tak dlouho, jak je to možné.



**Varianta:**  
**Střídavě vedte**  
**vždy jednu nohu**  
**dopředu**

### 3. Šikmé břišní svaly

Výchozí poloha: V lehu na bok, nohy jsou pokrčené.  
Spodní paže je předpažená, horní paže je vzpažená.

Provedení: Trup a nohy nadzvedněte otáčivým pohybem  
silou břišních svalů - horní paži přitom ved'te dopředu.  
Netahejte za šíji!  
Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.  
Vyměňte strany.



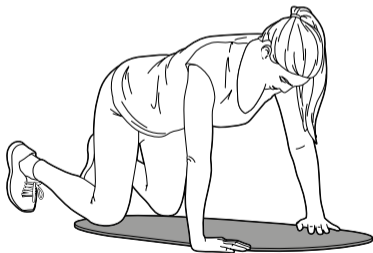
#### 4. Prsa + triceps

Výchozí poloha: Klekněte si na podložku, ruce opřené na šířku ramen, paže nejsou úplně propnuté. Záda rovná, břicho a hýždě zatažené, pohled směřuje k zemi.

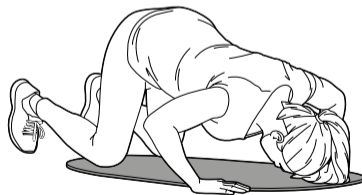
Provedení:

Horní část těla skloňte dolů, záda jsou rovná.

Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.



**Varianta:**  
Pro intenzivnější  
trénink dejte ruce  
blíží k sobě



**Pokud Vás začnou  
bolet kolena,  
cvičení okamžitě  
ukončete.**



## 5. Ramena, paže, trup, břicho, hýždě + zadní svaly nohou

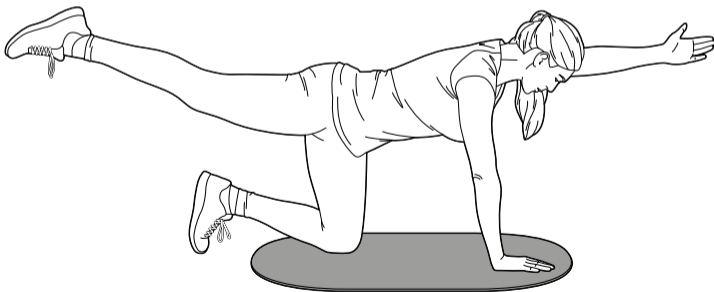
Výchozí poloha: Klekněte na všechny čtyři, ruce na šířku ramen, paže nejsou úplně propnuté. Záda rovná, břicho a hýždě zatažené, pohled směřuje k zemi.

Provedení:

Jednu nohu natáhněte dozadu, paži na opačné straně pak dopředu.

Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

Vyměňte strany.



**Pokud Vás začnou  
bolet kolena,  
cvičení okamžitě  
ukončete.**

## 6. Boční svalstvo trupu

Výchozí poloha: Lehněte si na bok, nohy natažené, položené přes sebe, tělo opřené o pokrčenou paži.

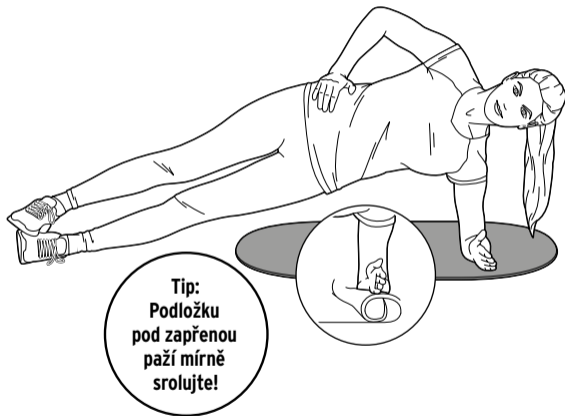
Provedení:

Zvedejte boky, dokud nohy a trup nevytvoří jednu linii.

Záda držte rovná, břicho a hýždě stažené.

Držte tak dlouho, jak je to možné.

Vyměňte strany.

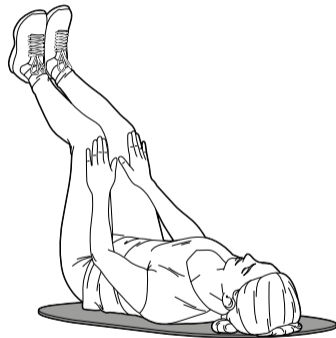


## 7. Spodní část břicha + přední stehenní svalstvo

Výchozí poloha: Lehněte si na záda, nohy zvedněte napnuté do vzduchu. Dlaněmi se opírejte o stehna. Bříško i hýždě jsou stažené.

Provedení: Rukama tlačte proti nohám a nohama odporujte tlaku. Držte tak dlouho, jak je to možné.

**Varianta:**  
Nohama napodobujte „jízdu na kole“

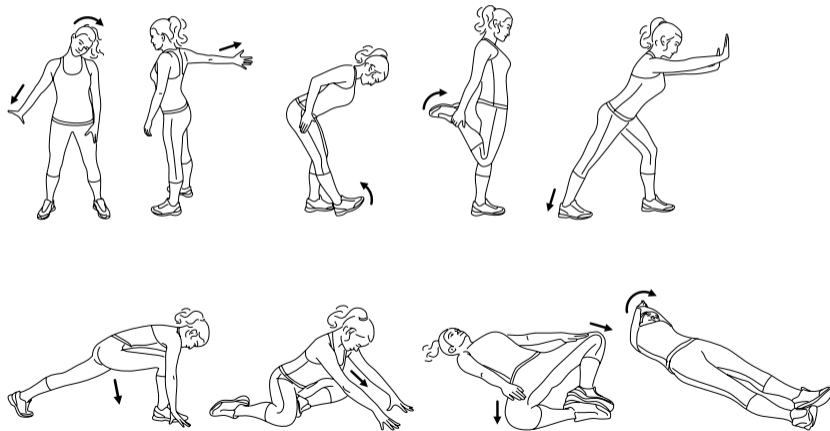


## Po cvičení:

### Protahovací cviky

Základní poloha u všech protahovacích cviků:  
Vypněte hrudník, ramena tlačte dolů, mírně pokrčte kolena, špičky chodidel mírně vytočte směrem ven. Záda udržujte rovná!

Polohy u jednotlivých cviků držte vždy cca 20-35 sekund.

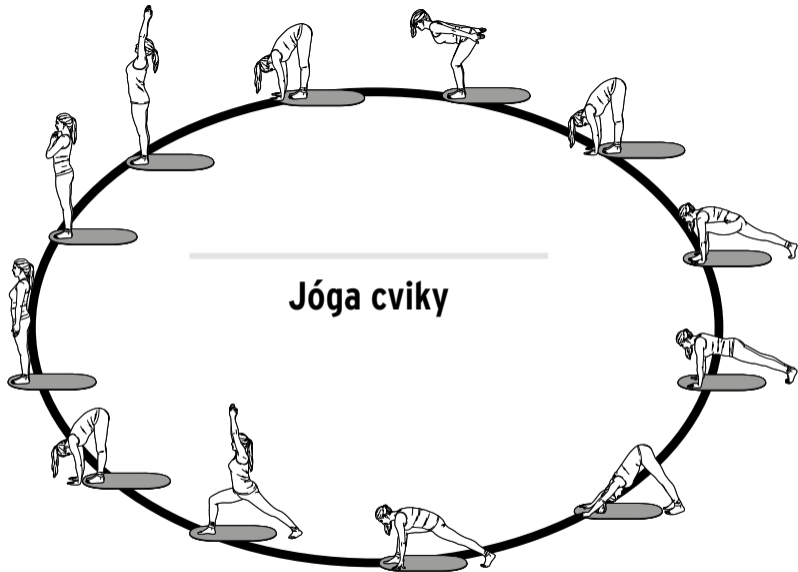


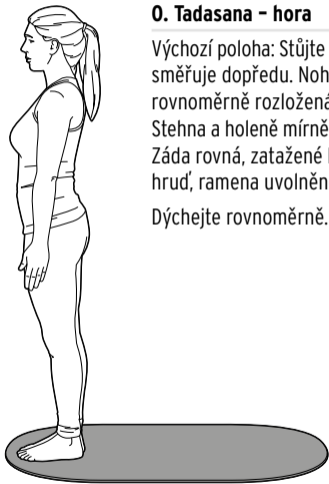
## **Pár tipů k józe**

- Cvičte na teplém, klidném místě, kde Vás nic nerozptyluje, ale nikdy na přímém slunci.
- Noste volné, pohodlné oblečení.  
Cviky provádějte vždy bosí.  
Odložte hodinky a šperky.
- Po jídle se začátkem cvičení počkejte - v závislosti na druhu pokrmu a Vašich individuálních tělesných schopnostech - ale minimálně 30 minut.
- Přizpůsobte cvičení své osobní fyzické kondici. Pokud nejste zvyklí se fyzicky namáhat, omezte ze začátku počet opakování jednotlivých cviků.  
Provádějte všechny cviky pomalu a vědomě.  
Cvičte 2-5krát týdně.
- Před cvičením se nejdříve rozcvičte a zahřejte svaly.  
Cvičení ukončete vždy fází uvolnění v trvání 5-15 minut.

- Nikdy neprovádějte protahovací cviky silou.  
Provádějte je pouze do té míry, do jaké Vám to bude ještě příjemné. Pocit lehkého protažení je přitom normální. Jakmile však pocítíte závratě, bolest nebo obtíže, okamžitě cvičení ukončete.  
Cviky jsou účinné i tehdy, když je člověk ještě plně neovládá.
- Dbejte na správné dýchání: Dýchejte zhluboka. Dýchejte více do hrudního koše a méně do břicha. Využijte plně kapacitu plic. Nádech a výdech by měly trvat stejně dlouho.  
Jakmile přestanete rovnoměrně dýchat, okamžitě si udělejte přestávku. Je to známkou toho, že se přestáváte plně soustředit. U jógy nejde o lámání rekordů. Tempo a stupeň námahy si určujete sami.

ॐ





## 0. Tadasana - hora

Výchozí poloha: Stůjte vzpřímeně, pohled směruje dopředu. Nohy u sebe, váha rovnoměrně rozložená na obě nohy. Stehna a holeně mírně vytočené dovnitř. Záda rovná, zatažené břicho, vypnutá hrud', ramena uvolněně spuštěná dolů. Dýchejte rovnoměrně.



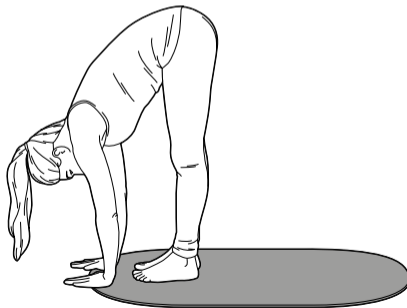
## 1. Namaste - pozdrav

Vydechněte.  
Sepněte dlaně před hrudí, lokty zůstávají u těla.



## 2. Samasthiti - vzpřímený stoj

Nadechněte se. Propněte paže směrem nahoru, dlaně zůstávají spojené, pohled směřuje na ruce, ramena jsou uvolněná.



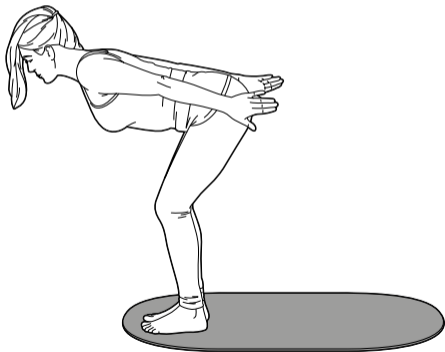
## 3. Uttanasana - hluboký předklon

Vydechněte. Rukama se dotkněte podlahy - pokud můžete, položte dlaně na podlahu, (alternativa: dotkněte se podlahy konečky prstů), kolena zůstávají propnutá.



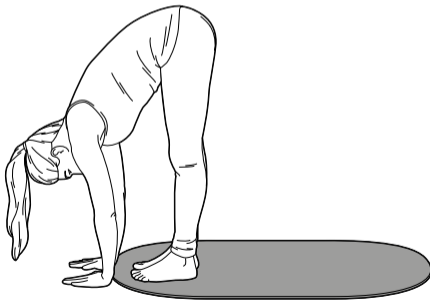
#### 4. Ardha Uttanasana - rovný předklon

Nadechněte se. Zvedejte trup, dokud nebude rovnoběžně s podlahou. Pohled směřuje na zem, záda rovná, kolena lehce pokrčená.



#### 5. Uttanasana - hluboký předklon

Vydechněte.  
Zpátky do hlubokého předklonu.



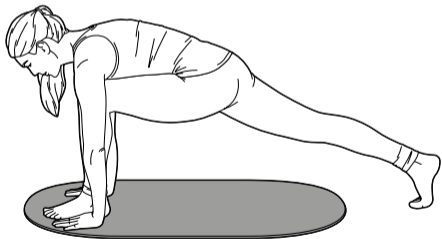
## 6. Ashva Sanchalanasana - nízký výpad

Nadechněte se.

Pravou nohu natáhněte dozadu. Hrud' vytáhněte dopředu.

Ramena tlačte dolů a dozadu,

udržujte ramena nad zápěstími, dlaně položte vedle nohy, která je vepředu.

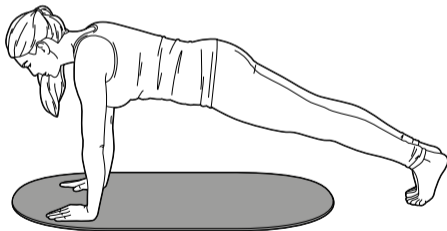


## 7. Phalakasana - plank

Zadržte dech.

Levou nohu rovněž napněte dozadu.

Záda rovná, zpevněné břicho.

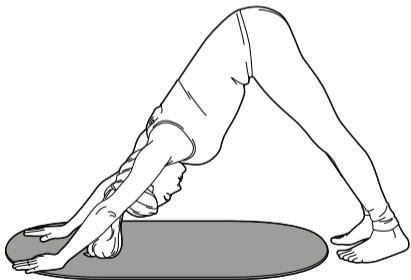


## 8. Adho Mukha Shvanasana - střecha

Vydechněte. Nohy posuňte dopředu. Tělo vytlačte z paží vzhůru dozadu. Kostrč zvedejte nahoru, paty tlačte dolů a propínejte nohy, dokud trup a nohy nevytvoří trojúhelník.

Hlava je v jedné linii s trupem mezi pažemi. Pohled směřuje na nohy.

Roztáhněte prsty.



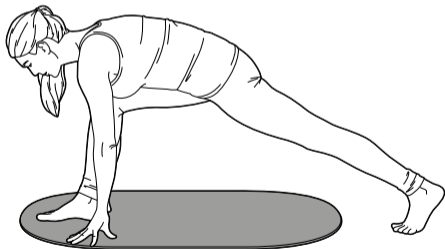
## 9. Virabhadrasana I - bojovník 1

Nadechněte se.

Posuňte pravou nohu dopředu mezi ruce, zadní noha zůstává napnutá.

Trup přitom posouvajte dopředu, pohled směřuje na podlahu.

Prsty zůstávají roztážené na podlaze, paže napnuté ...





... vyrovnejte trup, pohled směřuje rovně,  
napnuté paže natáhněte nahoru,  
dlaně spojené.  
Zadní nohu postavte mírně šikmo.

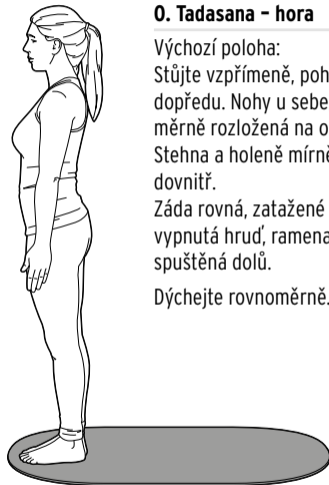


## 10. Uttanasana - hluboký předklon

Vydechněte.

Levou nohu posuňte dopředu a přejděte do hlubokého předklonu.

Z hlubokého předklonu se postavte do výchozí pozice **Tadasana**.



## 0. Tadasana - hora

Výchozí poloha:

Stůjte vzpřímeně, pohled směruje dopředu. Nohy u sebe, váha rovnoměrně rozložená na obě nohy. Stehna a holeně mírně vytočené dovnitř.

Záda rovná, zatažené břicho, vypnutá hrud', ramena uvolněně spuštěná dolů.

Dýchejte rovnoměrně.

## Ošetřování

- Fitness podložku lze v případě potřeby otírat vlhkým hadříkem. Po očištění nechte fitness podložku oschnout na vzduchu při pokojové teplotě. Nepokládejte ji na topení a nepoužívejte ani vysoušeč vlasů nebo podobné pomůcky!
- Fitness podložku uchovávejte na chladném a suchém místě. Chraňte ji před slunečním zářením, špičatými, ostrými nebo drsnými předměty a drsnými povrchy.
- Fitness podložku uchovávejte vždy rozloženou. Neohýbejte ji, resp. ji neskládejte.
- Výrobek nenechte ležet na citlivém nábytku nebo podlaze. Nelze zcela vyloučit, že některé laky, plasty nebo prostředky na ošetřování nábytku / podlahové krytiny nepoškodí nebo nezměkčí materiál výrobku. Abyste zabránili nežádoucím stopám, skladujte výrobek např. ve vhodném obalu.

- Materiál: hodnotný plast (80% EVA, 20% TPE)
- Rozměry: cca 1220 x 600 x 10 mm (d x š x v)
- Hmotnost: cca 600 g



Z výrobně technických důvodů může být při prvním rozbalení výrobku cítit mírný zápach. Je naprosto neškodný. Vybalte výrobek a nechte jej dobře vyvětrat. Zápach za krátkou chvíli zmizí. Zajistěte přitom dostatečné větrání! Podložka je z důvodu přepravy po delší dobu srolovaná. Po vybalení ji proto nechte cca 24 hodin vyležet.