



## Vážení zákazníci,

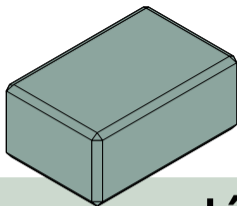
jóga podporuje vytrvalost, pohyblivost, koordinaci, sílu, rovnováhu a soustředění. Má stabilizační účinek na krevní oběh, zvyšuje příjem kyslíku a posiluje imunitní systém. Jóga uvolňuje napětí a navozuje vnitřní klid. Jóga působí na tělo, ducha i duši.

Váš nový blok na jógu Vás podpoří při provádění jógových cviků, neboť Vám zajistí stabilitu, a tím Vám umožní delší a bezpečnější setrvání v náročných pozicích.

Mějte na paměti následující: U jógy velmi záleží na správném držení těla a přesném provádění cvičení.

Zde Vám můžeme ukázat pouze několik příkladů.

Jógu byste se měli učit pod vedením školených trenérů, abyste se hned zkraje vyvarovali cvičebních sestav, které by ohrozily Vaše zdraví!



# Jógový blok

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 139142AB3X4XIV · 2023-12

[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: 684 383**



Z výrobně technických důvodů může být při prvním rozbalení jógového bloku cítit mírný zápach.

Je naprosto neškodný.

Nechte výrobek před prvním použitím důkladně vyvětrat. Zápach za krátkou chvíli zmizí.

---

## 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.

Uschovejte si tento návod pro pozdější potřebu.

Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

### Účel použití

Jógový blok je koncipován jako podpora při gymnastických cvičích v domácím prostředí. Není vhodný k použití ve fitness studiích ani v terapeutických zařízeních.

Jógový blok je určen pro osoby s tělesnou hmotností maximálně do 100 kg. Nepřetěžujte ho!

## Důležité pokyny

### Zeptejte se svého lékaře!

• **Než začnete se cvičením, poradte 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 pro děti

• Obalový materiál udržujte mimo dosah dětí.

Mimo jiné hrozí i nebezpečí udušení!

- Jógový blok není dětská hračka a musí být uchováván mimo dosah dětí.

### **VÝSTRAHA před poraněním**

- Zajistěte, aby byl cvičební prostor dobře větrán. Vyvarujte se však průvanu.
- Podklad musí být vodorovný a plochý.
- Při cvičení dbejte na dostatek volného prostoru pro pohyb. Do oblasti cvičení nesmí vyčnívat žádné předměty. Cvičte v dostatečném odstupu od ostatních osob.
- Při cvičení nenoste žádné šperky jako prsteny nebo náramky. Mohli byste se poranit a poškodit výrobek.
- Na cvičení si oblékněte pohodlné oblečení.
- Před každým použitím jógový blok zkontrolujte. Pokud se zdá být poškozený, natržený nebo zlomený, neměli byste ho používat.
- Nepoužívejte jógový blok pro jiné účely, jako je odkládání nebo podepírání předmětů apod.

### **Pár tipů k józe**

- Cvičte na teplém, klidném místě, na kterém Vás nic nerozptyluje.
- Cvičení provádějte přednostně naboso. Položte si pod sebe podložku na jógu.
- Po menším jídle vyčkejte 1-2 hodiny, než začnete cvičit, po větším nebo těžším jídle 3-4 hodiny.
- Před cvičením se nejdříve rozcvičte a zahřejte svaly. Cvičení vždy zakončete fází uvolnění v trvání minimálně 5 minut.
- Přizpůsobte cvičení své osobní fyzické kondici. Pokud nejste zvyklí se fyzicky namáhat, provádějte zpočátku jen pár cviků. Provádějte všechny cviky pomalu a vědomě. Cvičte 2-5krát týdně.
- 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 bolest nebo obtíže, okamžitě cvičení ukončete.

- Cviky jsou účinné i tehdy, když je člověk ještě plně neovládá.



Když cvik provádíte poprvé, měli byste cvičit před zrcadlem, abyste mohli lépe kontrolovat držení těla.

- 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 Vaše soustředěnost klesá. U jógy nejde o lámání rekordů. Tempo a stupeň námahy si určujete sami.
- Necvičte, když jste unavení nebo nesoustředění. Před cvičením a po něm pijte dostatečné množství tekutin.

### **Před cvičením: zahřívání**

Před začátkem cvičení se přibližně 10 minut zahřívejte. Postupně zmobilizujte všechny části těla:

- Naklánějte hlavu do stran, dopředu a dozadu.
- Zvedejte 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.

## 1. Protážení boků

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

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

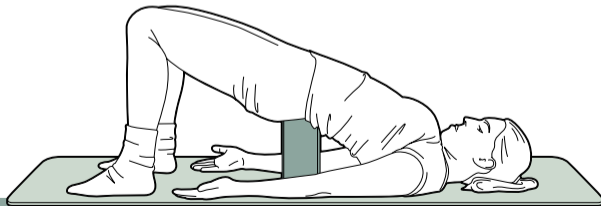
Počítejte do 4 a pomalu se vraťte zpět do výchozí polohy.

## 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.

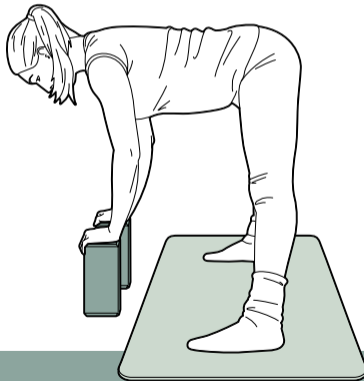
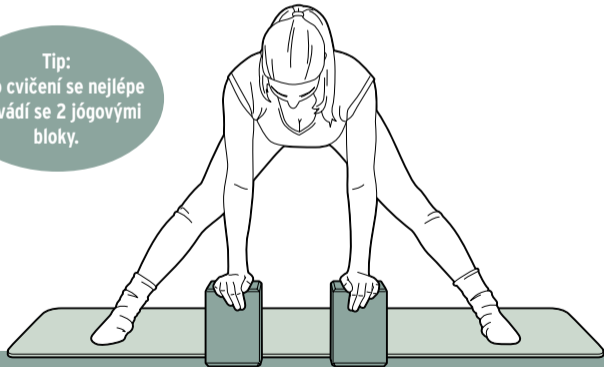


## 2. Protahnutí vnitřních a zadních stran nohou

Postavte oba bloky na zem před podložku na jógu. V závislosti na délce rukou a stoji rozkročném zvolte polohu bloku na výšku, na šířku nebo naležato. Důležité je, aby se záda nacházela v rovné poloze a rovnoběžně s podlahou a aby ruce, záda a nohy při pohledu z boku svíraly pravý úhel.

Stoupněte si do tak širokého stoje rozkročného, abyste cítili protažení na vnitřních a zadních stranách nohou. Předkloňte se a opřete se o bloky. Bloky přitom stojí na šířku paží přímo pod ramenními klouby. Držte záda rovná, pohled směřujte k podlaze. Nezaklánějte hlavu! Rovnoměrně rozložte hmotnost mezi obě nohy a paže.

Tip:  
Toto cvičení se nejlépe provádí se 2 jógovými bloky.



### 3. Protážení bočního svalstva trupu a nohou

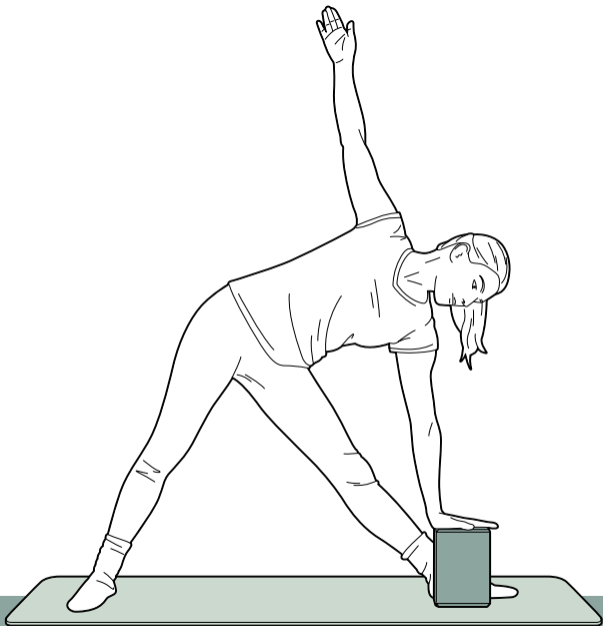
Zde je důležité: Tělo má zůstat v jedné rovině, jako by bylo sevřené mezi dvěma deskami.

Nohy ve stoji rozkročném, hrana chodidla vnější nohy tlačí do země, hýždě tlačí rovněž směrem ven. Pánevní kosti leží paralelně nad sebou - nevychylujte pánev!

Protahujte záda směrem do strany, pohled směřujte k podlaze.

Spodní rukou se opírejte o blok, druhou ruku natáhněte rovně nahoru, aby obě ruce tvořily jednu linii.

Tento cvik provádějte také na druhou stranu.

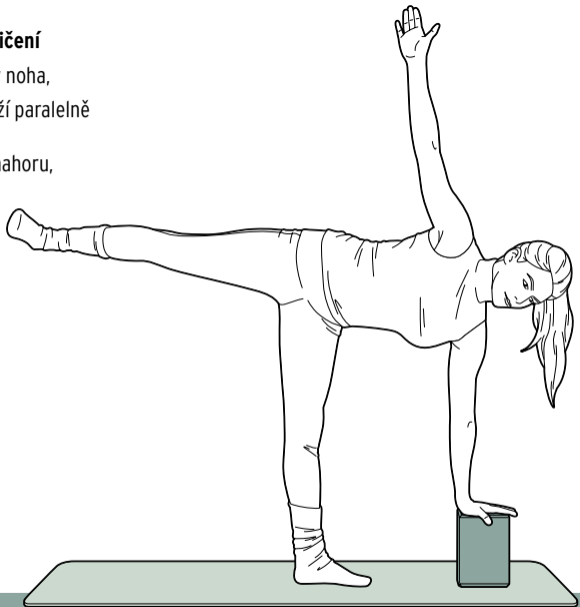


#### 4. Posilování bočního svalstva břicha a nohou / balanční cvičení

Ve stoji na jedné noze zvedněte druhou nohu do strany tak, aby noha, horní část těla a hlava tvořily vodorovnou linii. Pánevní kosti leží paralelně nad sebou - nevychylujte pánev!

Spodní rukou se opírejte o blok, druhou ruku natáhněte rovně nahoru, aby obě ruce tvořily jednu linii.

Tento cvik provádějte také na druhou stranu.





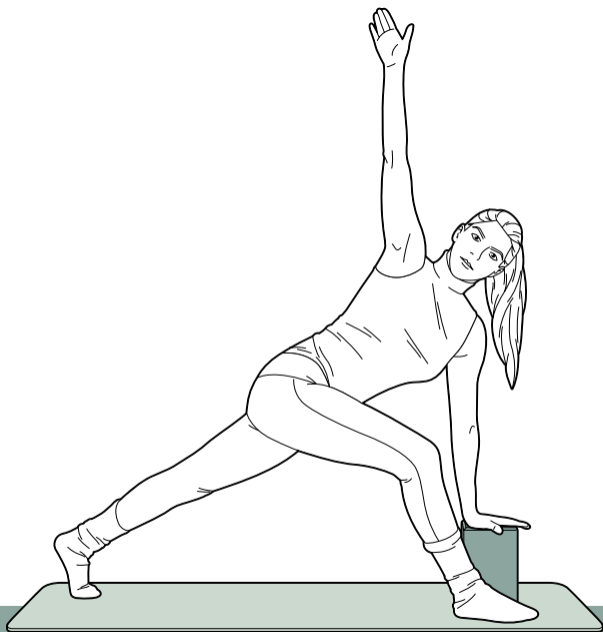
## 5. Posilování stehna / balanční cvičení

Jednou nohou udělejte výpad dopředu, přesuňte váhu na přední nohu. Zadní noha a horní část těla tvoří úhlopříčku.

Otáčejte oblastí ramen/hrudníku, pánev zůstává na místě!

Spodní rukou se opírejte o blok, druhou ruku natáhněte rovně nahoru, aby obě ruce tvořily jednu linii.

Tento cvik provádějte také na druhou stranu.



## 6. Protážení předních stehenních a hýžděvých svalů / zvýšení pohyblivosti boků a nohou

Posaďte se na blok, jedna noha je před tělem v „polovičním“ tureckém sedu, druhá noha je natažená dozadu. Pozor! Neopírejte se o zadní koleno! Horní část těla držte zpříma, pohled upřený rovně dopředu.

Vpředu se mírně podepřete rukama.  
Váha však spočívá hlavně na hýždích.

Tento cvik provádějte také na druhou stranu.



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

## 7. Protážení svalstva ramen a paží

Posaďte se na blok do tureckého sedu, kolena zatáhněte dolů. Pokud to zvládnete, spojte ruce úhlopříčně za zády.

Obě ruce by měly ležet nad sebou v jedné linii s páteří. Hlavu držte zpříma, pohled upřený rovně dopředu.

Tento cvik provádějte také na druhou stranu.

**Tip:**  
Jako pomůcku použijte jógový pás apod.  
Uchopte pás za zády na co nejkratší délce - konečným cílem je, aby se ruce dotýkaly.



## 7. Protážení boků a stehen

Z kleku na podlaze vztyčte jednu nohu tak, aby se chodidlo nacházelo přímo pod kolenním kloubem, blok postavte vedle chodidla.

Druhou nohu zasuňte do poutka pásu, koleno by mělo být vytaženo co nejvíce dozadu a vytahujte špičku chodidla směrem nahoru.

Váha by neměla být přenášena na kolenní česku, nýbrž na spodní konec stehenního svalstva!

Pás držte protější rukou nad hlavou, druhou rukou se opírejte o blok, ramena přitom volně stahujte dolů. Záda jsou vzpřímená a natažená, pohled směruje rovně dopředu, pánev je tlačena dopředu, aby váha ležela na přední noze.

Tento cvik provádějte také na druhou stranu.



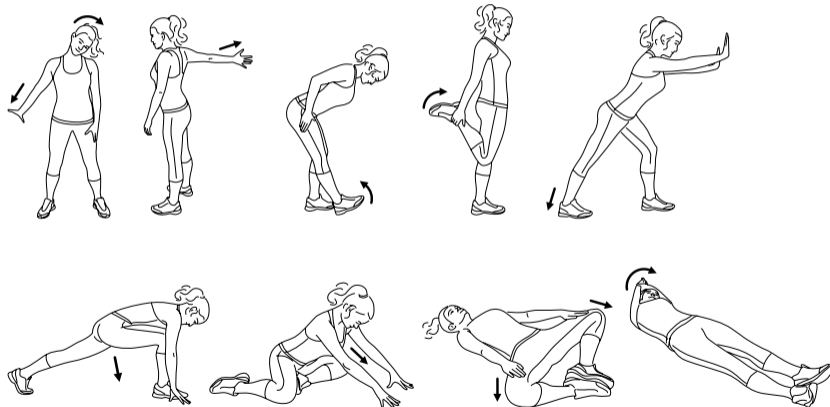
Tip:  
Jako pomůcku  
použijte jógový  
pás apod.



**Neopírejte se  
o koleno, nýbrž o koncové  
svalstvo stehna!  
Pokud Vás začnou bolet  
kolena, cvičení okamžitě  
ukončete!**

**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 přibližně 20-35 sekund.



## Ošetřování

Materiál jógového bloku je odolný proti potu, čas od času však vyžaduje čištění, aby bylo umožněno hygienické cvičení.

Jógový blok lze otírat vlhkým hadříkem.

### **POKYN** - věcné škody:

- K čištění jógového bloku nepoužívejte žádné čisticí prostředky.
- Jógový blok skladujte na místě chráněném před přímým slunečním zářením.  
Nevystavujte jej teplotám nižším než -10 °C ani vyšším než +50 °C.  
Chraňte ho také před velkými teplotními výkyvy, vysokou vlhkostí a vodou.