



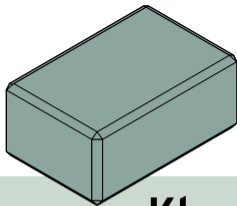
## Drodzy Klienci!

Joga korzystnie wpływa na wytrzymałość, ruchliwość, koordynację ruchową, siłę mięśni, poczucie równowagi oraz koncentrację. Działa również równoważąco na układ krążenia. Ponadto znacząco zwiększa przyswajanie tlenu oraz wzmacnia układ odpornościowy. Uprawianie jogi pozwala się odprężyć i osiągnąć wewnętrzny spokój. Joga pozytywnie oddziałuje zarówno na ciało, jak i na duszę.

Państwa nowy klocek do jogi pomoże Państwu w wykonywaniu ćwiczeń jogi, stabilizując części ciała i umożliwiając w ten sposób dłuższe i bezpieczniejsze utrzymywanie wymagających pozycji.

Należy pamiętać o tym, że w przypadku jogi niezwykle istotna jest właściwa postawa i dokładne wykonywanie ćwiczeń.

W niniejszej instrukcji możemy pokazać Państwu jedynie kilka przykładów zastosowania tego przyrządu. Jogi należy się uczyć koniecznie pod okiem certyfikowanych trenerów, aby zawczasu uniknąć niebezpiecznych dla zdrowia schematów ćwiczeniowych!



## Klocek do jogi

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

[www.tchibo.pl/instrukcje](http://www.tchibo.pl/instrukcje)

Made exclusively for:

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

**Numer artykułu: 684 383**



Ze względów produkcyjno-technicznych przy pierwszym rozpakowaniu klocka do jogi może wydzielać się lekki zapach. Zjawisko to jest całkowicie bezpieczne. Przed pierwszym użyciem pozostawić klocek do wywietrzenia. Po niedługim czasie zapach zniknie.

---

## Dla bezpieczeństwa użytkownika

Należy dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i użytkować produkt wyłącznie w sposób opisany w tej instrukcji, aby uniknąć niezamierzonych obrażeń ciała lub uszkodzeń sprzętu. Zachować instrukcję do późniejszego wykorzystania. W razie zmiany właściciela produktu należy przekazać również tę instrukcję.

### Przeznaczenie

Klocek do jogi przeznaczony jest do wspomagania ćwiczeń gimnastycznych wykonywanych w warunkach domowych. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych w klubach fitness ani w ośrodkach terapeutycznych. Klocek do jogi nadaje się dla osób o masie ciała nieprzekraczającej 100 kg. Nie należy go przeciążać!

### Ważne wskazówki

#### Zaleca się konsultację z lekarzem!

- **Przed rozpoczęciem ćwiczeń użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem, aby dowiedzieć się, jak intensywny trening będzie dla niego odpowiedni.**
- W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. wszczepiony rozrusznik serca, ciąża, zaburzenia układu krążenia, choroby zapalne stawów lub ścięgien czy dolegliwości ortopedyczne, ćwiczenia muszą być uzgodnione z lekarzem. Nieprawidłowo wykonywany lub zbyt intensywny trening może zagrażać zdrowiu użytkownika!
- Należy natychmiast przerwać trening i udać się do lekarza, jeśli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, nadmierne duszności lub bóle w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie treningu konieczne jest również w przypadku wystąpienia bólu w stawach i mięśniach.
- Produkt nie nadaje się do treningu terapeutycznego!

## **NIEBEZPIECZEŃSTWO – zagrożenie dla dzieci**

- Dzieci nie mogą mieć dostępu do materiałów opakowaniowych. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo uduszenia!
- Klocek do jogi nie jest zabawką i musi być przechowywany w miejscu niedostępnym dla małych dzieci.

## **OSTRZEŻENIE przed obrażeniami ciała**

- Należy zadbać o to, aby pomieszczenie treningowe było właściwie przewietrzone. Unikać jednak przeciągów.
- Podłóże musi być płaskie i równe.
- Podczas treningu należy zwrócić uwagę na wystarczającą przestrzeń do ćwiczeń. W przestrzeni treningowej nie mogą się znajdować żadne przedmioty. Ćwiczenia należy wykonywać z zachowaniem odpowiedniej odległości od innych osób.
- Nie nosić żadnej biżuterii (np. pierścionków, bransoletek). Może ona spowodować obrażenia ciała lub uszkodzić artykuł.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież.

- Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan klocka do jogi. Jeżeli jest on uszkodzony, naderwany lub pęknięty, nie wolno kontynuować jego użytkowania.
- Nie używać klocka do jogi do innych celów (nie stawiać na nim innych przedmiotów, nie wykorzystywać go jako podpórki itp.).

---

## **Kilka informacji na temat ćwiczeń jogi**

- Ćwiczenia należy wykonywać w ciepłym, spokojnym miejscu pozbawionym czynników odwracających uwagę.
- Ćwiczenia najlepiej jest wykonywać boso. Zaleca się też podłożenie maty do jogi itp.
- Po niewielkim posiłku należy odczekać od 1 do 2 godzin i dopiero rozpoczynać ćwiczenia. W przypadku większego posiłku czas między posiłkiem a początkiem ćwiczeń powinien wynosić od 3 do 4 godzin.
- Przed przystąpieniem do ćwiczenia jogi należy przeprowadzić rozgrzewkę. Ćwiczenia należy zawsze kończyć fazą odprężenia, trwającą przynajmniej 5 minut.

- Intensywność ćwiczeń należy dostosować do osobistych możliwości fizycznych. Jeśli użytkownik nie jest przyzwyczajony do regularnego wysiłku fizycznego, należy na początku ograniczyć się jedynie do kilku ćwiczeń. Wszystkie ćwiczenia należy wykonywać powoli i ze świadomością ich celu. Jogę należy ćwiczyć od 2 do 5 razy w tygodniu.
- Nie należy rozciągać mięśni na siłę. Podczas ćwiczeń należy pogłębiać pozycje tylko tak długo, jak są one jeszcze odczuwane jako przyjemne. Zalicza się do tego również lekkie uczucie rozciągnięcia. Jeśli zaczyna być odczuwany ból lub inne dolegliwości, należy natychmiast przerwać ćwiczenia.
- Ćwiczenia przynoszą efekt nawet wówczas, gdy użytkownik ich jeszcze w pełni nie opanował.



Jeżeli przystępują Państwo do jakiegoś ćwiczenia po raz pierwszy, należy je wykonać przed lustrem, aby lepiej kontrolować swoją postawę i ułożenie ciała podczas ćwiczenia.

- Pamiętać o właściwym oddechu - oddychać tak głęboko, aby rozszerzały się żebra. Starać się przy tym wciągać powietrze bardziej do klatki piersiowej niż do brzucha. Starać się jak najlepiej wykorzystywać dostępną pojemność płuc. Wdech oraz wydech powinny trwać tak samo długo. W przypadku stwierdzenia nierównomiernego

oddechu należy koniecznie zrobić przerwę w ćwiczeniach. Niemiarowy oddech jest oznaką spadku ogólnej koncentracji. Należy pamiętać, że joga nie jest sportem wyczynowym. Użytkownik powinien sam określić sobie tempo oraz stopień wysiłku podczas ćwiczeń.

- Nie rozpoczynać treningu w stanie zmęczenia lub gdy użytkownik nie jest skoncentrowany. Zarówno przed przystąpieniem do ćwiczeń, jak i po ich zakończeniu należy przyjmować wystarczającą ilość płynów.

### **Przed rozpoczęciem treningu: rozgrzewka**

Przed rozpoczęciem treningu należy przeprowadzić ok. 10-minutową rozgrzewkę. W ramach rozgrzewki należy kolejno uaktywnić wszystkie części ciała:

- Przechylać głowę na boki, do przodu i do tyłu.
- Podnosić i opuszczać barki oraz wykonać krążenia.
- Wykonać krążenia ramion.
- Poruszać klatką piersiową do przodu, do tyłu i na boki.
- Wychylać biodra do przodu, do tyłu i na boki.
- Biegać w miejscu.

## 1. Rozciąganie bioder

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach na podłodze, nogi ugięte w kolanach, stopy postawione na podłodze i rozstawione mniej więcej na szerokość bioder.

Ręce po bokach tułowia. Brzuch i pośladki napięte.

Sposób wykonania: Unieść biodra do góry, tak aby tułów i uda były w jednej linii.

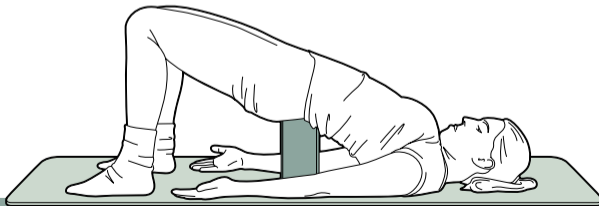
Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

### Wariant 1a. + dolna część pleców

Pozycja wyjściowa: Utrzymać pozycję końcową 1.

Wykonanie ćwiczenia:

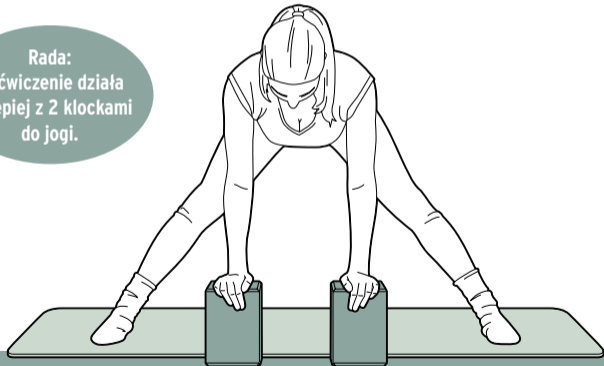
Jedną nogę wyprostować do góry. Policzyć do 4 i powoli powrócić do pozycji wyjściowej. Zmiana stron.



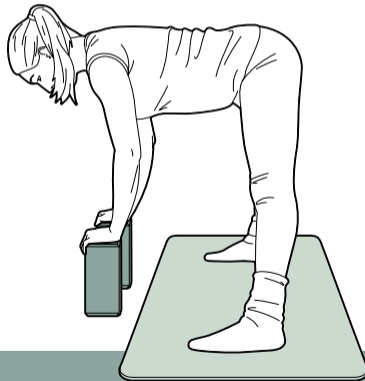
## 2. Rozciąganie wewnętrznej i tylnej strony nóg

Ustawić oba klocki na podłodze przed matą. Czy będzie to ustawienie pionowe, poziome, czy pozycja leżąca, zależy od długości rąk oraz wielkości rozkroku. Ważne jest, aby w przyjętej pozycji plecy były proste i ustawione równoległe do podłogi i aby ręce i plecy oraz nogi i plecy widziane z boku tworzyły kąt prosty.

Rada:  
To ćwiczenie działa  
najlepiej z 2 klockami  
do jogi.



Wykonać taki rozkrok, aby wyraźnie odczuwalne było rozciąganie wewnętrznych oraz tylnych części nóg. Pochylić się do przodu i oprzeć ręce na klockach. Klocki powinny być przy tym rozstawione na szerokość barków i znajdować się bezpośrednio pod stawami barkowymi. Trzymać plecy prosto, wzrok skierowany na podłogę. Nie odchyłać głowy w stronę karku! Rozłożyć ciężar ciała równomiernie na obie nogi i ręce.



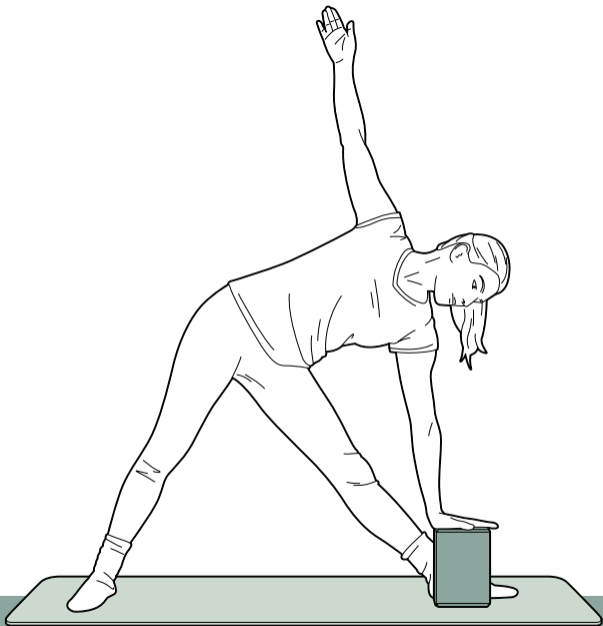
### 3. Rozciąganie bocznych mięśni tułowia i nóg

Ważne: Ciało powinno pozostać w jednej płaszczyźnie, tak jakby było zakleszczone między dwoma szybami.

Nogi w rozkroku, krawędź stopy zewnętrznej nogi wsuwa się w podłogę, a biodro wypychane jest na zewnątrz. Kości miednicy leżą równolegle jedna nad drugą - nie przechylać miednicy!

Rozciągnąć tułów, przechylając go w bok, patrzeć na podłogę. Dolną ręką oprzeć się na klocek, drugą rękę wyciągnąć prosto do góry, tak aby obie kończyny górne tworzyły linię.

Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.

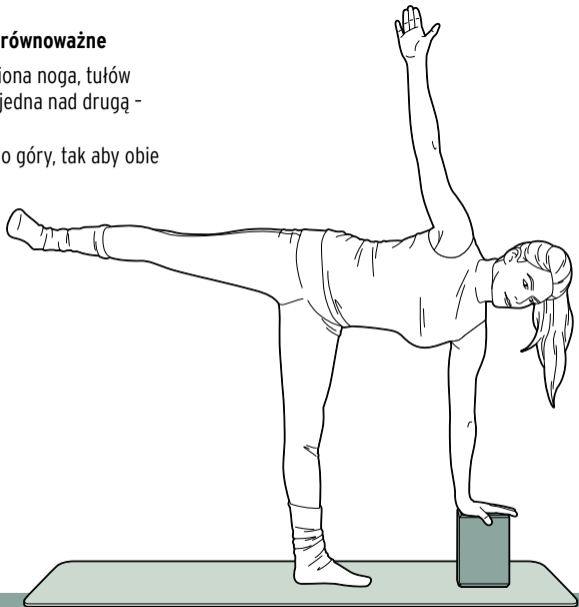


#### 4. Wzmacnianie bocznych mięśni brzucha i nóg / ćwiczenie równoważne

Stojąc na jednej nodze, unieść drugą nogę w bok, tak aby uniesiona noga, tułów i głowa tworzyły poziomą linię. Kości miednicy leżą równolegle jedna nad drugą - nie przechylać miednicy!

Dolną ręką oprzeć się na klocku, drugą rękę wyciągnąć prosto do góry, tak aby obie kończyny górne tworzyły linię.

Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.





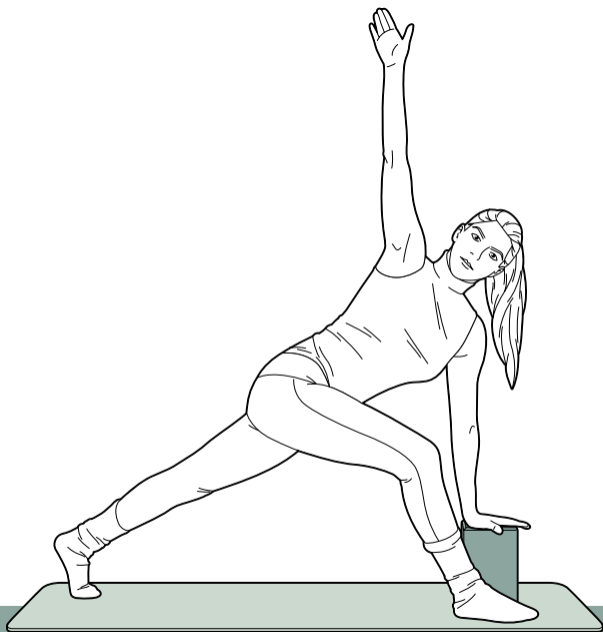
## 5. Wzmocnienie mięśni ud / ćwiczenie równoważne

Nogi w wykroku, ciężar na przedniej stopie. Tylna noga i tułów tworzą linię ukośną.

Obrócić obszar barku/klatki piersiowej, miednica pozostaje nieruchoma.

Dolną ręką oprzeć się na klocek, drugą rękę wyciągnąć prosto do góry, tak aby obie kończyny górne tworzyły linię.

Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.



## 6. Rozciąganie przednich mięśni ud i pośladków / Zwiększenie mobilności bioder i nóg

Usiąść na klocku, jedna noga przed tułowiem w pozycji „siadu po turecku”, druga wyprostowana do tyłu.

Uwaga! Nie opierać się na tylnym kolanie!

Tułów wyprostowany, spojrzenie na wprost.

Lekko podeprzeć się z przodu rękoma. Ciężar ciała opiera się głównie na pośladkach.

Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.



**W przypadku  
odczuwania bólu kolan  
należy bezzwłocznie  
zakończyć  
ćwiczenie.**

## 7. Rozciąganie mięśni barków i rąk

Usiąść na bloku po turecku, kolana skierować w dół.  
Jeśli to możliwe, spleść ręce po przekątnej za plecami.  
Obie dłonie powinny znajdować się jedna nad drugą  
w jednej linii z kręgosłupem.  
Głowę trzymać prosto, spojrzenie na wprost.  
Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.

**Rada:**  
Aby wspomóc wykonanie  
ćwiczenia, użyć pasa do jogi  
lub podobnego przyrządu.  
Chwycić jak najkrótszy pasek za plecami -  
ostatecznym celem jest zetknięcie  
się obu rąk.



## 8. Rozciąganie bioder i mięśni ud

Kłękając na jednym kolanie. Drugą stopę postawić tak, aby znalazła się ona bezpośrednio pod stawem kolanowym. Ustawić blok obok postawionej stopy.

Drugą stopę włożyć w pętlę paska, kolano wyciągnąć jak najdalej do tyłu, a przód stopy skierować do góry. Ciężar ciała nie powinien spoczywać na rzepce kolana, tylko na dolnym końcu mięśnia uda!

Przytrzymując pas nad głową przeciwną ręką, podopierać się na klocek drugą ręką, luźno ściągnając ramiona w dół.

Plecy są wyprostowane w pionie, spojrzenie skierowane do przodu, miednica przesuwa się do przodu, tak aby ciężar ciała spoczywał na przedniej stopie.

Wykonać ćwiczenie również z drugiej strony.



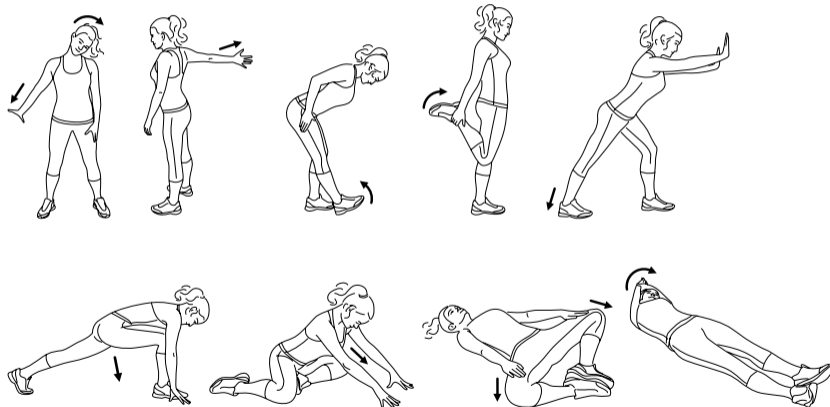
**Po treningu:**

## **Ćwiczenia rozciągające**

Postawa zasadnicza przy wszystkich ćwiczeniach rozciągających:

Mostek uniesiony, barki nisko, nogi lekko ugięte w kolanach, stopy skierowane lekko na zewnątrz. Trzymać plecy prosto!

Pozycje określone w ćwiczeniach należy utrzymywać każdorazowo przez ok. 20-35 sekund.



## Pielęgnacja

Materiał, z którego wykonany został klocek do jogi jest odporny na działanie potu, należy go jednak od czasu do czasu wyczyścić, aby zapewnić higieniczny trening.

Klocek do jogi można przetrzeć wilgotną szmatką.

**WSKAZÓWKA** - ryzyko szkód materialnych:

- Do czyszczenia klocka do jogi nie używać żadnych środków czyszczących.
- Przechowywać klocek do jogi w miejscu osłoniętym od bezpośredniego działania promieni słonecznych. Nie wystawiać go na działanie temperatur poniżej  $-10^{\circ}\text{C}$  lub powyżej  $+50^{\circ}\text{C}$ . Chronić go również przed dużymi wahaniami temperatur, wysoką wilgotnością powietrza oraz wodą.