

# FITNESS/YOGA PODLOGA BASIC 173 X 61 CM X 0,4 CM ČRNA

SS42MB-BLK



## LASTNOSTI

- Velikost: 173x61x0,4 cm
- Debelina 4 mm
- Rastrski profil
- Nenevarni material, odporen proti vlagi
- Neдрseča površina
- Enostavno vzdrževanje
- Lahka, prožna
- S priročnim pasom za nošenje



## **SPLOŠNA NAVODILA**

Pred prvo praktično uporabo se seznanite z izdelkom. Zato skrbno preberite naslednja navodila za uporabo. Izdelek uporabljajte samo v skladu z navodili in v predviden namen. Ta navodila dobro shranite. Ob predaji naprave tretjim osebam jim izročite tudi vso dokumentacijo.

### **Namenska uporaba**

Izdelek je zasnovan za zasebno uporabo in se ga ne sme uporabljati v komercialne, medicinske ali terapevtske namene.

### **Varnostna opozorila**

#### **Pozor!**

- Nevarnost zadušitve za otroke! Otrok nikoli ne pustite brez nadzora z embalažnim materialom.
- Ne dovolite, da otroci ta izdelek uporabljajo brez nadzora. Opozorite jih na pravilno uporabo izdelka in ohranite nadzor. Uporabo dovolite le, če to dovoljuje duševni in telesni razvoj otrok. Ta izdelek ni primeren kot igrača.

### **Nevarnost poškodbe!**

- Izdelek uporabljajte izključno za njegovo namensko uporabo.
- Izdelka nikoli ne uporabljajte v bližini odprtega ognja ali peči.
- Izdelka ni dovoljeno uporabljati v vodi ali za plavanje! Ne ponuja opore na vodni površini, niti ni primeren kot plavalni pripomoček. Zaradi slane in klorirane vode se lahko površina izdelka poškoduje.
- Pred vsako uporabo preverite izdelek glede poškodb ali obrabe. Izdelek se sme uporabljati le v brezhibnem stanju! V primeru vidnih ali domnevnih poškodb izdelka ne uporabljajte!
- Preden pričnete s treningom, se posvetujte s svojim zdravnikom. Prepričajte se, ali ste zdravstveno sposobni za trening.
- Navodilo za uporabo z informacijami o vajah imejte vedno na dosegu roke.

### **Preprečevanje materialnih škod**

- Preprečite stik z ostrimi, vročimi, koničastimi ali nevarnimi predmeti.

## **Splošni napotki za trening**

### **Potek treninga**

- V nadaljevanju so prikazane le izbrane vaje. Druge vaje boste našli v zadevni strokovni literaturi.
- Nosite udobna športna oblačila in športne copate.
- Pred vsakim treningom se segrejte in s treningom prenehajte postopoma.
- Med dvema vajama naredite dovolj dolge premore in pijte dovolj tekočine.
- Kot začetnik nikoli ne trenirajte s preveliko obremenitvijo. Intenzivnost treninga povečujte počasi.
- Vse vaje izvajajte enakomerno, ne sunkovito in hitro.
- Pazite na enakomerno dihanje. Ob naporih izdihnite in pri razbremenitvi vdihnite.
- Med izvajanjem vaj pazite na pravilno telesno držo.

### **Splošni načrt treninga**

Izdelajte načrt treninga, ki bo ustrezal vašim potrebam, s serijami po 6-8 vaj.

#### **Pri tem upoštevajte naslednja načela:**

- Serija vaj naj bi bila sestavljena iz pribl. 15 ponovitev ene vaje.
- Vsako serijo vaj lahko ponovite 3-krat.
- Med serijami vaj je treba vedno narediti premor, ki traja 30 sekund.
- Za izgradnjo mišic trenirajte z manj ponovitvami, vendar z višjo obremenitvijo. Za vzdržljivost trenirajte z več ponovitvami, vendar z manjšo obremenitvijo.
- Pred vsako enoto treninga dobro segrejte mišične skupine.
- Poleg tega priporočamo pred vsako enoto treninga raztezanje.

### **Ogrevanje**

Pred vsako vadbo Poskrbite, da imate dovolj časa za ogrevanje. Nekaj preprostih vaj, je opisanih spodaj. Vajo ponovite vsaj 2 ali 3 krat.

#### **Mišice vratu**

1. Počasi obrnite glavo v levo in nato v desno. Ta gib ponovite 4-5 krat.
2. Počasi krožite z glavo v eno smer in nato v drugo smer.

## **Roke in ramena**

1. Povežite roke za hrbtom in jih previdno premaknite navzgor. Če se upognete zgornji del telesa naprej, boste ogreli vse mišice na tem območju.
2. Krožite z rameni naprej in nato po minuti spremenite smer.
3. Premaknite ramena navzgor proti ušesom nato pa naj spet padejo.
4. Izmenično 1 minuto vrtimo levo roko naprej in nato nazaj. Isto ponovimo z desno roko.

**Pomembno: ne pozabite na dihanje enakomerno!**

## **Predlagane vaje**

### **VAJA 1**

Krepitev mišic stegen, zadnjice in hrbta

**ZAČETNI POLOŽAJ:** Stojte z nogama v širini ramen z rahlo skrčenimi koleno.

**KONČNI POLOŽAJ:** Noge morajo biti skrčene največ do pravega kota v kolenu.

**POMEMBNO: Hrbet naj bo ves čas raven.**

### **VAJA 2**

Krepitev mišic stegen in zadnjice

**ZAČETNI POLOŽAJ:** Izpadni korak z rahlo pokrčenimi koleno. Razdalja med stopali naj bo vsaj 1,2 m. Zdaj hkrati pokrčite nogi v kolenu.

**KONČNI POLOŽAJ:** Koleno zadaj naj bo v končnem položaju pribl. 5-10 cm nad tlemi (glej sliko).

**POMEMBNO: Hrbet naj bo ves čas raven, telo pa pokončno.**

### **VAJA 3**

Vadba zavedanja telesa in izboljšanje stabilnosti

**ZAČETNI POLOŽAJ:** Stojte vzravnano, ena noga naj bo rahlo pokrčena. Alternativno lahko vajo poenostavite tako, da bosi stojite na trdi podlagi ali pa nosite športne copate. Druga noga naj bo nekoliko pred telesom in nad tlemi.

**KONČNI POLOŽAJ:** Zgornji del telesa v bokih sklonite naprej in pri tem nogo, na kateri stojite, obdržite skrčeno. Z vsemi 10 prsti se za kratek čas dotaknite tal in se nato ponovno vzravnavajte. Alternativno lahko vajo poenostavite tako, da se postavite pred posteljo in se sklonite naprej samo toliko, da se z rokama dotaknete vzmetnice.

**POMEMBNO: Nadzorovano in počasi se sklonite naprej.**

#### **VAJA 4**

Krepitev prsnih mišic, rok in trupa

ZAČETNI POLOŽAJ: Oprite se na roki, ki naj bosta nekoliko širše od ramen, boki so iztegnjeni, kolena in meča pa na podlagi.

KONČNI POLOŽAJ: Zgornji del telesa naj bo pribl. 10 cm nad tlemi.

**POMEMBNO: Napenjanja mišic ne izvajajte sunkovito.**

#### **VAJA 5**

Krepitev mišic trupa - ravna in poševna različica

ZAČETNI POLOŽAJ: Ležite na hrbtu, nogi sta pravokotni na podlago, podplati pa so oprti na petah.

KONČNI POLOŽAJ A: Ukrivite zgornji del telesa navzgor ravno naprej, ledveni del pritisnite k tlom in napetost na najvišji točki obdržite za pribl. 3 sek.

KONČNI POLOŽAJ B: Ukrivite zgornji del telesa navzgor poševno naprej.

**POMEMBNO: Mišic ne napenjajte sunkovito, noge pa morajo biti ves čas na tleh.**

#### **VAJA 6**

Krepitev mišic hrbta, zadnjice in nog

ZAČETNI POLOŽAJ: Ležite na hrbtu, nogi sta pravokotni na podlago, podplati pa so oprti na petah.

KONČNI POLOŽAJ: Dvignite boke počasi in brez zaleta navzgor in na najvišji točki zadržite za pribl. 3 sek.

**POMEMBNO: Napenjanja mišic ne izvajajte sunkovito.**

#### **VAJA 7**

Krepitev stranskih mišic trupa

ZAČETNI POLOŽAJ: Ležite na boku, pri čemer se na eni strani oprete na komolec.

KONČNI POLOŽAJ: S počasnim in nadzorovanim dvigovanjem medenice obremenite komolec in zunanji del spodnje noge.

**POMEMBNO: Na koncu roko, na katero se opirate, stresite in nadaljujte na drugi strani.**

## VAJA 8

Krepitev mišic hrbta in ramen

**ZAČETNI POLOŽAJ:** Ležite na trebuhu s podplati navpično proti tlom. Dvignite zgornji del telesa skupaj z glavo rahlo od tal, tako da boste v spodnjem delu hrbta jasno čutili osnovno napetost mišic. Ta osnovni položaj vzdržujte ves čas izvajanja vaje. Roki stegnite pravokotno stran od telesa, pri čemer sta palca obrnjena navpično navzgor.

**KONČNI POLOŽAJ:** Roki dvignite od tal in stisnite skupaj lopatici.

**POMEMBNO:** Pazite, da se bodo premikale samo vaše roke. Zgornji del telesa mora ostati popolnoma pri miru in ga ves čas držite dvignjenega.

## VAJA 9

Krepitev celotnega trupa

**ZAČETNI POLOŽAJ:** Oprite se na komolce v višini ramen, podplati pa so skupaj.

**KONČNI POLOŽAJ:** Zgornji del telesa premikajte vzporedno s tlemi za nekaj centimetrov naprej in nato zopet nazaj.

**POMEMBNO:** Pazite, da gibanje poteka samo s premikanjem podplatov naprej in nazaj.

## Nega in čiščenje



- Izdelek vedno hranite suh in čist.
- Izdelek se sme zviti le v suhem stanju.
- Čistite le z vodo ali milnico, nikoli z ostrimi negovalnimi sredstvi.
- Izdelek ni primeren za čiščenje v pralnem stroju.
- Izdelek zaščitite pred ekstremnimi temperaturami, soncem in vlago. Neustrezno shranjevanje in uporaba izdelka lahko povzročita predčasno obrabo, kar lahko vodi do poškodb.

## Napotki za odlaganje v smeti

Izdelek in embalažne materiale zavržite v skladu z aktualnimi lokalnimi predpisi. Embalažni materiali, npr. folijske vrečke, ne sodijo v roke otrok. Embalažni material shranite otrokom nedosegljivo.



Izdelke in embalažo odstranite okolju prijazno.



Koda za recikliranje označuje različne materiale za vračanje v reciklirni krog. Vsebuje simbol za recikliranje, ki označuje reciklirni krog, in številko, ki označuje material.

DISTRIBUTER ZA SLOVENIJO: G-sport d.o.o. Za Grabnom 7, 1351 Brezovica. [info@g-sport.si](mailto:info@g-sport.si), 070/661-471

PROIZVAJALEC: SS SCHREUDERS SPORT INTERNATIONAL B.V.