

Jak si vybrat podložku na jógu?



Internet se doslova hemží záplavou podložek na cvičení jógy. V tom množství je opravdu těžké vybrat podložku, která vám bude nejlépe vyhovovat. Obzvláště, když si na zboží nemůžete sáhnout a tak trochu...

Internet se doslova hemží záplavou podložek na cvičení jógy. V tom množství je opravdu těžké vybrat podložku, která vám bude nejlépe vyhovovat. Obzvláště, když si na zboží nemůžete sáhnout a tak trochu kupujete zajíce v pytli. I když zde vás chrání zákon a podložku můžete bez udání důvodu do 14 dnů vrátit zpět a všechny investované peníze vám je provozovatel obchodu povinen vrátit. Když se ale rozhodnete koupit podložku, tak je to proto, že už se nemůžete dočkat, až si na ní zacvičíte první pozdrav slunci, a ne proto, až ji budete reklamovat. Proto vám zkusíme podkrýt tajemství materiálů, ze kterých jsou většinou podložky vyrobeny.

Pro každého z nás hraje při výběru podložky jiné kritérium. Někdo se zajímá pouze o nejnižší cenu, někdo o to, jak dlouho mu podložka vydrží, jiný zase jestli byla vyrobena z ekologického materiálu. Dobrá zpráva je, že si každý najde svoje.

Nechci investovat mnoho peněz Cenově nejvýhodnější bude ve většině případů PVC. Pod pojmem PVC si často představíme staříčké, barvou nezajímavé linoleum v kuchyni. Nutno podotknout, že toho se bát nemusíte. PVC je moderní materiál, který se pyšní mnoha eko testy. Pestrobarevná škála podložek nabízí velké možnosti. Navíc se podložka snadno udržuje a většinou je lze prát v pračce. Ani hmotnost podložek není odstrašující. Dalo by se říci, že to je vhodná volba pro každého, kdo s jógou začíná nebo chce mít podložku, do které nemusí mnoho investovat, a navíc mu dlouho vydrží.

Hlavně, aby byla lehká Pokud si svoji podložku nesete každý den přes rameno do práce, určitě budete toužit po podložce lehounké jako pírko. Nejlehčím materiálem pro výrobu podložek je tzv. TPE - termoplastický elastomer. Jedná se o ekologicky šetrný materiál, pěnu, která je velice příjemná na dotyk. Je měkká a lehká. Setkáte se většinou s variantami tloušťky 3 mm a 5 mm. Podložky tloušťky 5 mm se často vyrábějí ve dvoubarevném provedení, přičemž cvičit se dá na obou stranách, a máte tak vlastně za jednu cenu 2 barvy podložek. Nevýhodou materiálu TPE je, že struktura je velice jemná a často se poškodí např. už jen tím, že při vykročení táhnete prsty po podložce nebo při překlápění chodidel z kobry do střechy. Také není vhodné brát si podložku na venkovní cvičení, protože ji snadno poškodí nečistoty typu malý kamínek. Domů nebo do jógového studia je to ale velmi příjemný a lehký společník.

Ekologie je můj život Podložky označované EKO nebo ECO jsou vyráběny z přírodního kaučuku. Je to zcela přírodní materiál z kmenu kaučukovníku. Podložky mají velmi pevnou strukturu a díky tomu i dlouhou životnost. Někteří výrobci dokonce udávají doživotní záruku, ale je otázka, jestli to není jen marketingový tah, protože tyto podložky se nevyrábějí příliš dlouhou dobu. Každopádně jsou to podložky odolné a trvanlivé s velmi příznivou strukturou, která většinou neklouže, a jsou tak příjemné pro klienty, kterým se hodně potí dlaně nebo chodidla. Jedinou vadou na kráse tohoto materiálu je zápach gumy, který se na vás při prvním rozbalení podložky vyvalí. Ten ale po krátké době vyprchá.

Jsem stále na cestách Cestovní podložky jsou poslední dobou velmi oblíbené pro jejich lehkost a hlavně skladnost. Většinou se jedná o podložky 1,5 mm tloušťky, a tudíž je lze srolovat do tenké ruličky. Některé podložky, např. Manduka travel, lze složit do malého, úhledného čtverečku, a mít je tak ve svém carry-on zavazadle stále po ruce.

Podložka mi klouže, ať dělám, co dělám Pak je pro vás záchranou ručník na podložku. Vyrábí jej mnoho společností ve všemožných barevných variantách s potisky či bez nich. Pro klienty, kteří trpí nadměrným pocením, jsou tyto ručníky zázrakem. Velmi vhodný je také pro lekce označované Hot, tedy pro lekce, které jsou vyhřívány na vyšší teplotu. Ručník lze po každém použití prát, a často když se vám nechce brát si podložku, protože máte schůzku nebo malou tašku, stačí ručník složit k diáři a ve studiu ho rozvinout na půjčenou podložku.

Jdu po značce Většinou si stačí prolistovat zahraniční časopis o józe a hned budete mít přehled o značkových podložkách. Tradičními výrobci s dlouholetou zkušeností jsou např. Prana, Manduka, Lululemon či Jade. Většinou se podložky dají sehnat bez problémů v České republice, ale zašlou vám je z celého světa. Jen ta cena se pak trochu vyšplhá. A pokud hledáte tu nejdražší podložku, kterou jen tak někdo vedle vás v sále mít nebude, pak vezte, že tou je bez konkurence podložka Wellicious posázená Swarovski krystaly ve tvaru mandaly.

Jakub Šamberger

Tip na koupení správné podložky: Podložky na jógu na jogamarket.cz

www.jogamarket.cz