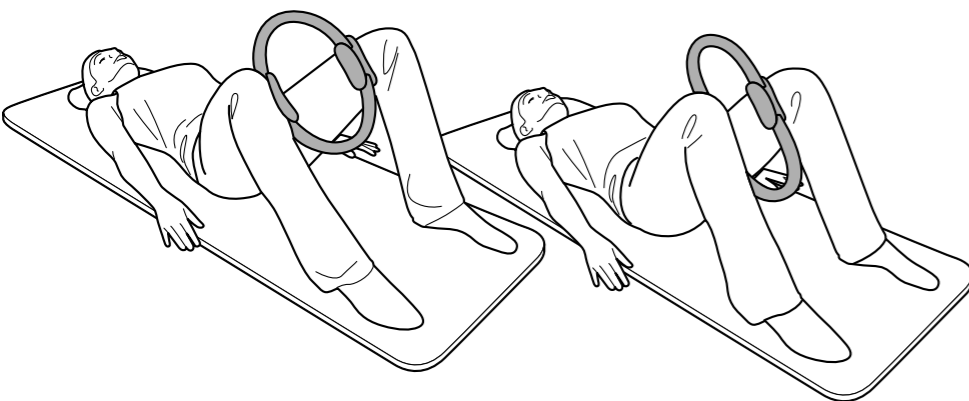


### Hrudné svalstvo

**Poloha:** Posadte sa rovno, nohy rozkročte na šírku bokov. Vystrite chrbát, pozerajte sa pred seba. Napnite brušné a sedacie svaly. Pilates obruč uchopte z vonkajšej strany, podržte vo výške hrudníka tesne pred telom.

**Cvik:** Pri výdychu stlačte pilates obruč, podržte minimálne 4 sekundy, pomaly uvoľnite.

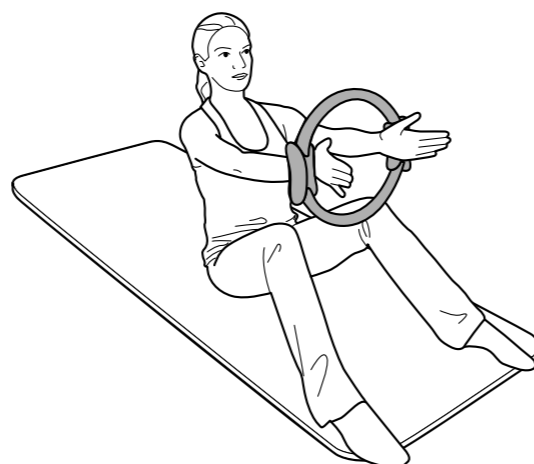
**Variant:** Roztiahnite pilates obruč -> trénuje **zadné svalstvo ramien**.



### Vnútorne stehenné svaly

**Poloha:** V polohe ležmo na chrbte rozkročte nohy na šírku bokov. Napnite brušné a sedacie svaly. Paže sú uvoľnené vedľa tela. Pilates obruč vezmite medzi stehná.

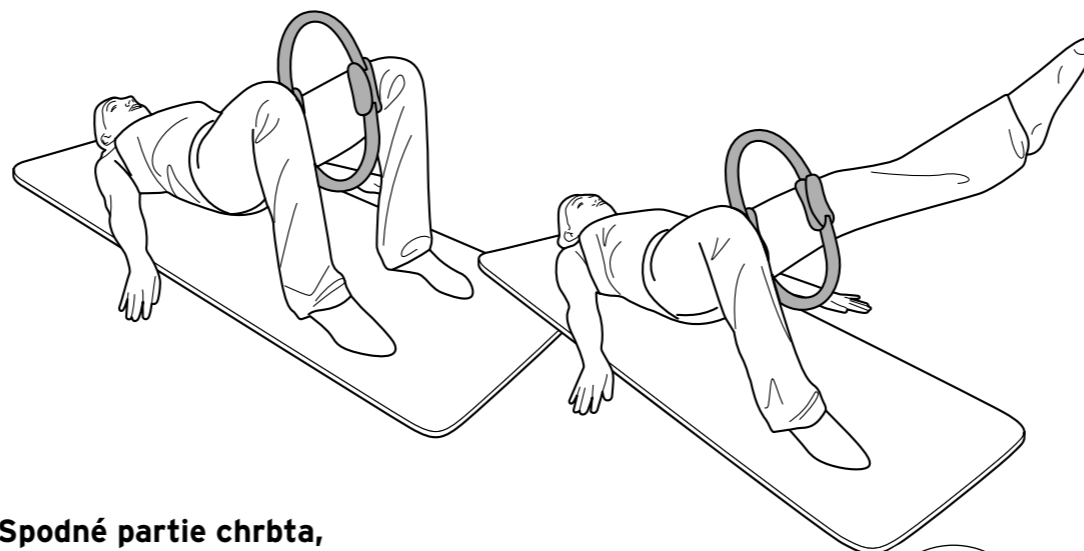
**Cvik:** Pri výdychu stlačte pilates obruč nohami, podržte minimálne 4 sekundy, pomaly uvoľnite.



### Svalstvo ramien + tricepsy

**Poloha:** Posadte sa rovno, nohy rozkročte na šírku bokov. Vystrite chrbát, pozerajte sa pred seba. Napnite brušné a sedacie svaly. Paže vystreté, ľahko napnite pilates obruč vo výške hrudníka zvnútra pomocou chrbtov ruky.

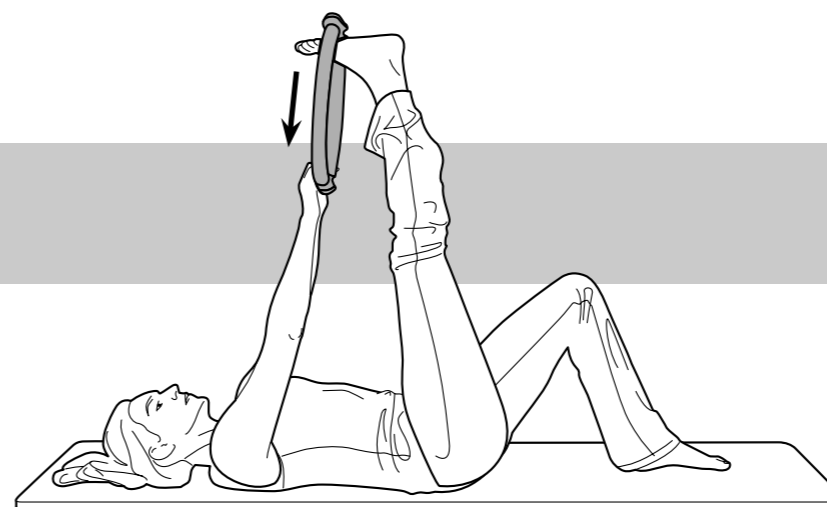
**Cvik:** Pri výdychu roztláčajte pilates obruč, podržte minimálne 4 sekundy, pomaly uvoľnite.



### Spodné partie chrbta, vnútorné + zadné stehenné svaly

**Poloha:** V polohe ležmo na chrbte rozkročte nohy na šírku bokov. Paže sú uvoľnené vedľa tela. Pilates obruč stlačte medzi stehnami. Zdvihnite boky, kým budú chrbát a stehná tvoriť jednu líniu.

**Cvik:** Pri výdychu zdvihnite jednu nohu, vydržte minimálne 4 sekundy, pomaly znova položte, výmena nôh.

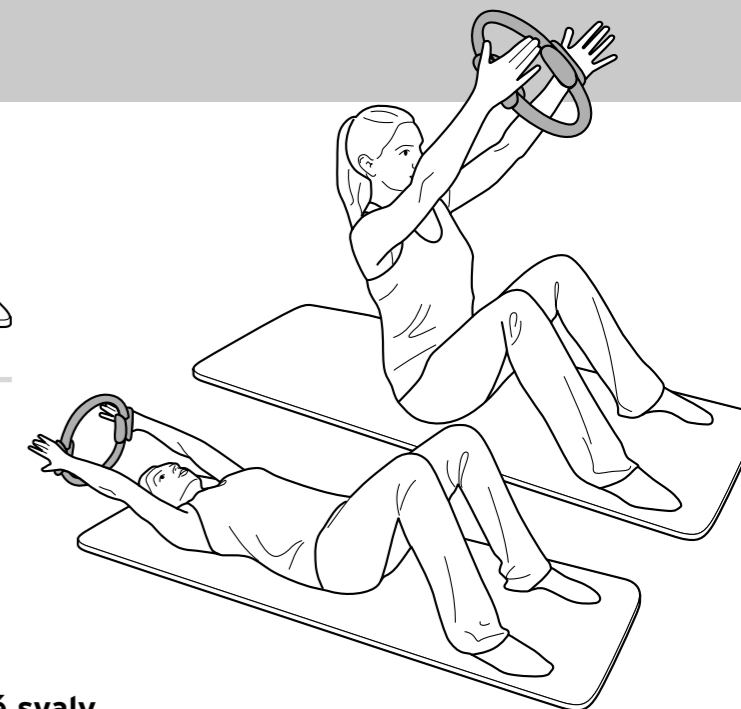


### Strečing zadnej strany nôh

**Poloha:** V polohe ležmo, jedna noha pokrčená. Pilates obruč uchopte oboma rukami a zvnútra ju napnite chodidlom druhej nohy.

**Strečing:** Zdvihnutú nohu úplne vystrite a zdvíhajte ju smerom k stropu. Pažami vytvárajte protisilu a chodidlo ťahajte nadol. Napätie je cítiť na spodnej strane stehna.

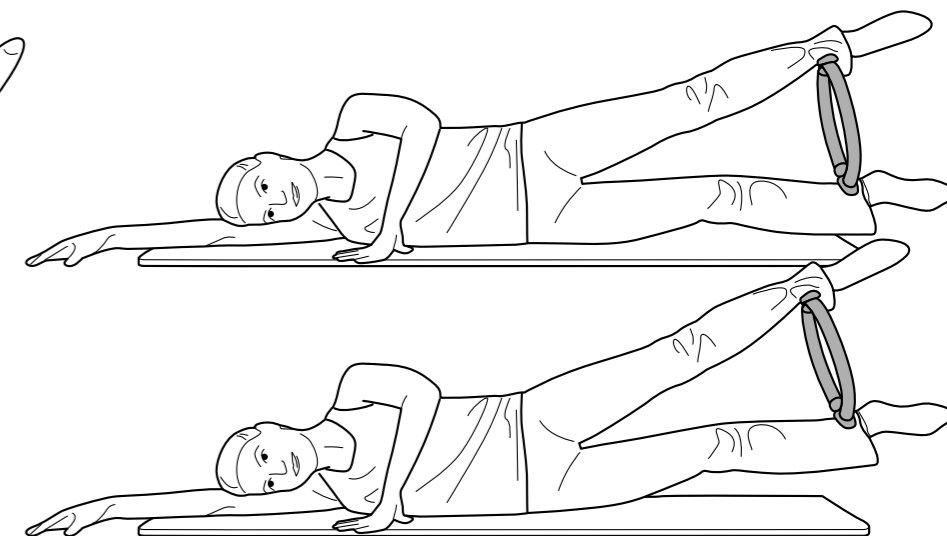
Výmena strán.



### Priame brušné svaly

**Poloha:** V polohe ležmo na chrbte rozkročte nohy na šírku bokov. Napnite brušné a sedacie svaly. Paže a hlava sú vystreté. Uchopte pilates obruč z vonkajšej strany.

**Cvik:** Pri výdychu narovnajete trup pomocou brušného svalstva - neťahajte pritom hlavu/záhlavie dopredu! Vydržte minimálne 4 sekundy, pomaly sa vráťte na zem.



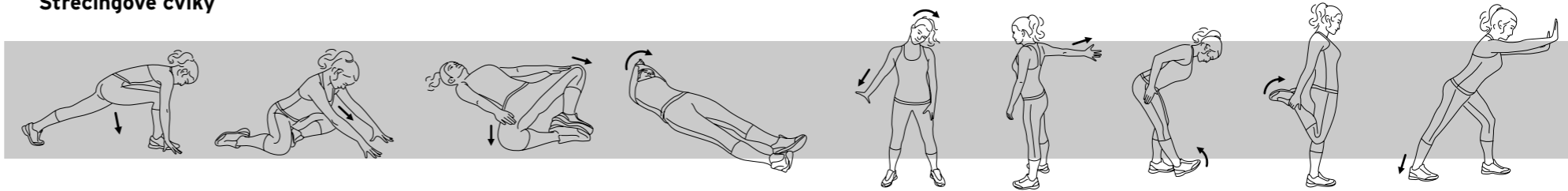
### Bočné brušné svaly

**Poloha:** V polohe na boku, nohy sú vystreté, hlavu položte na spodnú pažu, druhou rukou sa podpierajte pred telom. Napnite brušné a sedacie svaly. Pilates obruč podržte medzi predkoleniami tesne nad členkami.

**Cvik:** Pri výdychu zdvíhajte vystreté nohy čo najvyššie, podržte minimálne 4 sekundy, pomaly znižujte až tesne nad podklad.

Výmena strán.

## Strečingové cviky



## Vážení zákazníci!

Tréningová metóda Pilates bola vyvinutá, aby sa cielene aktivovali hlbšie uložené, väčšinou slabšie skupiny svalstva.

Rešpektujte: Pri cvičení pilates sa dôraz kladie na správne držanie tela, techniku dýchania a presné vykonávanie cvikov. Pilates by ste sa mali naučiť pod vedením vyškoleného trénera, pretože tak sa už od začiatku vyhnete zdraviu škodlivým cvičebným návykom!

Tu vyobrazené príklady cvičení môžete však dobre natrénovať sami alebo s priateľmi doma. Vaša pilates obruč vám pritom ponúka intenzívny odporový tréning svalstva hrudníka, paží, nôh a chrbta, tým že vyvíja odpor na hlbšie uložené svalstvo a umožňuje bezpečné držanie pozícií.

## Váš tím Tchibo

### Bezpečnostné upozornenia

Pozorne si prečítajte bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte iba podľa opisu v tomto návode, aby nedopatrením nedošlo k poraneniám alebo škodám. Uschovajte si tento návod na neskoršie použitie. Ak výrobok postúpíte inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

#### Účel použitia


Pilates obruč je navrhnutá na podporu gymnastických cvičení v domácom prostredí. Nie je vhodná na komerčné používanie vo fitnes štúdiách a terapeutických zariadeniach.

Pilates obruč možno zaťažovať max. 25 kg. Nepreťažujte ju!

Tréningová pomôcka podľa DIN 32935-F.

#### NEBEZPEČENSTVO pre deti

- Zabráňte prístupu detí k obalovému materiálu. Okrem iného hrozí nebezpečenstvo udusení!
- Pilates obruč nie je hračka a nesmie byť v dosahu malých detí.

 Z výrobných dôvodov môžete pri prvom vybalení Pilates obruče začuť mierny zápach. Je úplne neškodný. Pred prvým použitím nechajte obruč dobre vyvetrať. Zápach sa stratí zakrátko.


#### VAROVANIE - Nebezpečenstvo poranenia

- Pri cvičení dbajte na dostatok voľného priestoru na pohyby. Do priestoru cvičenia nesmú zasahovať žiadne predmety. Cvičte v dostatočnej vzdialenosti od iných osôb.
- Skontrolujte pilates obruč pred každým použitím. Ak zistíte jej porušenie, pórovitosť alebo natrhnutie, nemali by ste ju používať.
- Nepoužívajte pilates obruč na iné účely ako napr. na zavesenie predmetov alebo iné. Nevešajte sa na ňu, ani na ňu nesadajte ani nestavajte.

## Spýtajte sa vášho lekára!

- **Pred začiatkom cvičenia sa poraďte s vaším lekárom. Spýtajte sa ho, aký rozsah cvičenia je pre vás primeraný.**
- Pri špecifických obmedzeniach, ku ktorým patria napr. používanie kardiostimulátora, tehotenstvo, zápalové ochorenia kĺbov alebo šliach, ortopedické ťažkosti, musí cvičenie odsúhlasiť lekár. Neodborné alebo nadmerné cvičenie môže ohroziť vaše zdravie!
- Ak by ste spozorovali niektorý z nasledujúcich symptómov, okamžite ukončíte cvičenie a vyhľadajte lekára: nevoľnosť, závrat, nadmerná dýchavičnosť alebo bolesti v hrudi. Cvičenie okamžite ukončíte pri bolestiach kĺbov a svalov.
- Náčinie nie je vhodné na terapeutické cvičenia!

## Niekoľko podnetov k tréningu

- Cvičte na teplom, pokojnom mieste bez rušivých vplyvov.
- Noste voľný, pohodlný odev. Uprednostňujte cvičenie naboso alebo v športových ponožkách. Ako podložku použite rohožku na jogu a pod. Zložte si hodinky a šperky.
- Pred začiatkom cvičenia počkajte po menšom jedle 1 - 2 hodiny, po väčšom jedle 3 - 4 hodiny.
- Rozohrejte sa zahrievacími cvikmi pred cvičením pilates. Cvičenie ukončíte relaxačnou fázou trvajúcou minimálne 5 minút.
- Cvičenie orientujte podľa vašej telesnej kondície. Ak nie ste zvyknutí na telesnú námahu, začínajte nízkym počtom cvikov. Cviky vykonávajte pomaly a cielavedome. Cvičte 2 - 5 krát týždenne. Rešpektujte: Nadmerný tréning môže spôsobiť poškodenie zdravia.
- Akonáhle ucítite bolesti alebo ťažkosti, ktoré presahujú bežnú bolesť svalov, okamžite prerušte cvičenie.
-  Cviky by ste mali spočiatku vykonávať pred zrkadlom, aby ste dokázali lepšie kontrolovať držanie tela.
- Dbajte na dýchanie: Nadychujte sa hlboko „do rebier“. Skôr dýchajte do hrudného koša ako do brucha. Využívajte pľúcnu kapacitu intenzívne. Nádych a výdych majú trvať rovnako dlho. Len čo spozorujete nepravidelné dýchanie, dajte si prestávku. Je to príznak poklesu vašej koncentrácie.
- Necvičte, ak ste unavení, alebo ak je vaša koncentrácia narušená. Pred cvičením a po ňom pite dostatok tekutín.
- Dbajte na dobré vetranie tréningovej miestnosti. Zabráňte ale prievanu.

## Pred cvičením: zahriatie

Rozohrejte sa pred cvičením cca 10 minút. Na to postupne zmobilizujte všetky časti tela:

- Nakláňajte hlavu nabok, dopredu a dozadu.
- Zdvíhajte a spúšťajte plecia a krúžte nimi.
- Krúžte pažami.
- Nakláňajte trup dopredu, dozadu a do strán.
- Pohybujte bedrami dopredu, dozadu a do strán.
- Bežte na mieste.

## Po cvičení: strečing

Niekoľko strečingových cvikov nájdete vyobrazených hore.

Základný postoj pri všetkých strečingových cvikoch: Vypnite hrud', stiahnite plecia, mierne pokrčte kolená, vytočte špičky chodidiel mierne von. Vystrite chrbát!

Vydržte v polohách pri cvičeniach vždy cca 20 - 35 sekúnd.

## Ošetrovanie

Materiály pilates obruče sú odolné proti potu, ale z času na čas ich musíte vyčistiť na zaistenie hygienického cvičenia.

▷ V prípade potreby utrite pilates obruč vlhkou utierkou.

**POZOR** - vecné škody:

- Na čistenie pilates obruče nepoužívajte žiadne čistiace prostriedky.
- Pri uskladnení nesmie byť pilates obruč vystavená priamemu slnečnému žiareniu. Nevystavujte ju teplotám nižším ako -10 °C alebo vyšším ako +50 °C. Chráňte ju aj pred intenzívnymi teplotnými výkyvmi, vysokou vlhkosťou vzduchu a vodou.
- Nedá sa úplne vylúčiť, že niektoré laky, plasty alebo ošetrovacie prostriedky na nábytok rozleptajú alebo zmäknú materiál výrobku. Aby ste predišli nepekným šmuhám na podkladoch, položte pod výrobok prípadne protišmykovú podložku a uschovajte výrobok napr. vo vhodnej krabici.



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

Made exclusively for:  
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany  
[www.tchibo.sk](http://www.tchibo.sk)