

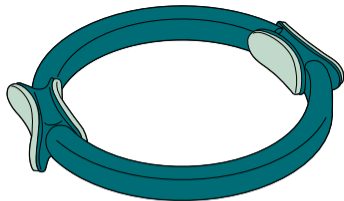


Vážení zákazníci,

tréningová metóda pilates bola vyvinutá, aby sa cielene aktivovali hlbšie uložené, väčšinou slabšie skupiny svalstva.

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 polôh.

Váš tím Tchibo



Pilates obruč

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 134500ABOX1IV · 2023-05

www.tchibo.sk/navody



Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.sk

Číslo výrobku: 669 536

Upozornenie: Pri pilatase sa dôraz kladie na správne držanie tela a presné vykonávanie cvikov. Tu vám môžeme ukázať iba niekoľko príkladov použitia.

Pilates by ste sa mali naučiť pod vedením vyškoleného trénera, pretože tak sa už od začiatku vyhnete zdraviu škodlivým cvičebným návykom!

Bezpečnostné upozornenia

Pred cvičením bezpodmienečne zohľadnite všetky nasledujúce bezpečnostné a cvičebné pokyny, aby nedopatrením nedošlo k zraneniam alebo škodám.

V prípade potreby si stiahnite pokyny na neskoršie použitie. Na tieto pokyny upozornite aj ostatných používateľov.

Účel použitia

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

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

Dôležité upozornenia

Spýtajte sa svojho lekára!

- **Pred začiatkom cvičenia sa poradte so svojim lekárom. Spýtajte sa ho, aký rozsah cvičenia je pre vás primeraný.**
- Pri špecifických obmedzeniach, ku ktorým patria napr. používanie kardiostimulátora, tehotenstvo, problémy s krvným obehom, zápalové ochorenia kĺbov alebo šliach, ortopedické ťažkosti, musí cvičenie odsúhlasiť lekár. Nesprávne 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. Pri bolestiach kĺbov a svalov okamžite ukončíte tréning.
- Náčinie nie je vhodné na terapeutické cvičenia!

Nebezpečenstvo hroziace deťom a osobám s telesnými obmedzeniami

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

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, natrhnutie alebo zlomenie, nemali by ste ju používať.
- Nepoužívajte pilates obruč na iné účely ako napr. na zavesenie predmetov alebo iné. Nevešajte sa na ňu, nesadajte na ňu ani sa na ňu nestavajte.

Pár tipov na cvičenie pilates

- 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.
- Necvičte, ak ste unavení alebo ak je vaša koncentrácia narušená. Pred cvičením a po ňom pite dostatok tekutín.
- Pred cvičením pilatesu sa rozohrejte zahrievacími cvikmi. Cvičenie ukončite relaxačnou fázou trvajúcou minimálne 5 minút.
- Hneď ako ucítite bolesti alebo ťažkosti, ktoré presahujú bežnú bolesť svalov, okamžite prerušte cvičenie.

- Cvičenie prispôsobte svojej telesnej kondícii. Ak nie ste zvyknutí na telesnú námahu, začínajte nízkym počtom cvikov.

Cviky vykonávajte pomaly a sústredene.

Cvičte 2 - 5-krát týždenne.

Upozornenie: Nadmerný tréning môže byť zdraviu škodlivý.



Cviky by ste mali spočiatku vykonávať pred zrkadlom, aby ste dokázali lepšie kontrolovať držanie tela.

- Dbajte na dýchanie: Nadychnite sa hlboko „do rebier“.

Skôr dýčajte 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. Pri pilates nejde o výkon. Sami si určte tempo a stupeň náročnosti.

- Dbajte na dobré vetranie tréningovej miestnosti.

Zabráňte však prievanu.

Pred cvičením: zahriatie

Rozohrejte sa pred cvičením cca 10 minút.

Za týmto účelom postupne zmobilizujte všetky časti tela:

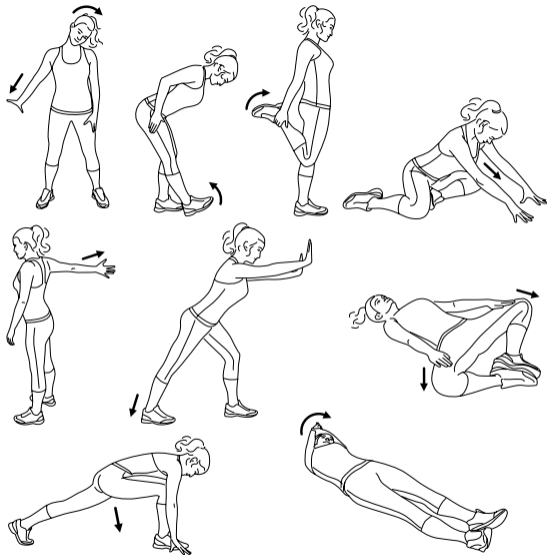
- Nakláňajte hlavu nabok, dopredu a dozadu.
- Zdvíhajte, spúšťajte plecia a krúžte nimi.
- Krúžte pažami.
- Nakláňajte trup dopredu, dozadu a do strán.
- Pohybujte bedrami dopredu, dozadu a do strán.
- Bežte na mieste.

Po cvičení: strečing

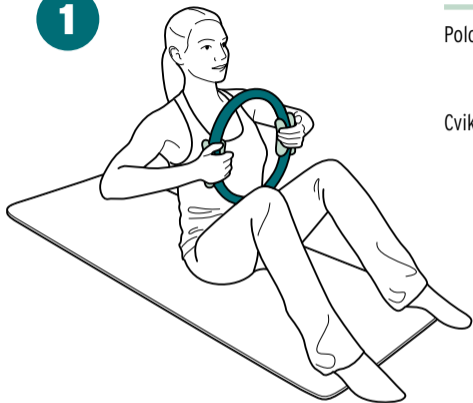
Základná poloha pri všetkých strečingových cvikoch:

Vypnite hrud', hlboko zatahnite plecia, mierne pokrčte kolená, vytočte špičky chodidiel mierne von. Vystrite chrbát!

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



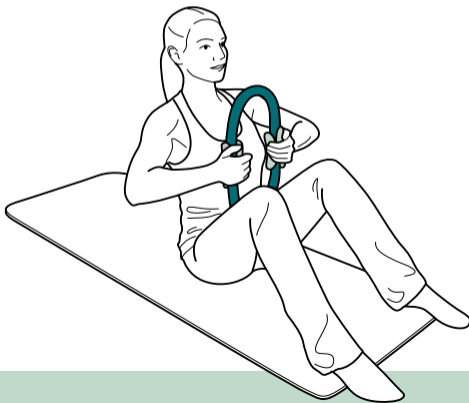
1



Posilňovanie svalov hrudníka

Poloha: Posadíte sa rovno, nohy rozkročte na šírku bokov. Vystríte 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.

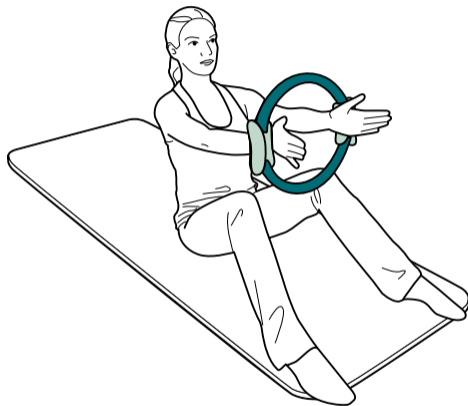


Variant:

Roztiahnite pilates obruč
-> trénuje **zadné svalstvo ramien**

Posilňovanie tricepsu a ramenných svalov

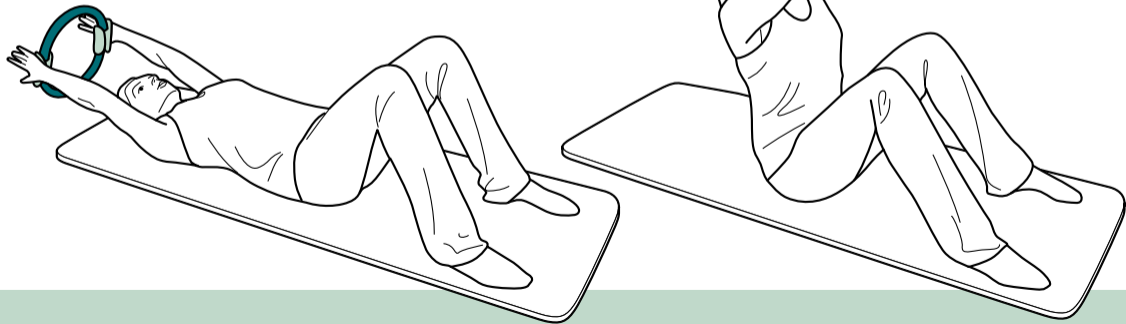
- Poloha:** Posadíte sa rovno, nohy rozkročte na šírku bokov. Vystrite chrbát, pozerajte sa pred seba. Napnite brušné a sedacie svaly. Paže vystreté, ľahko napnite pilates obruč vo výške hrudníka zvnútra pomocou chrbtov ruky.
- Cvik:** Pri výdychu roztláčajte pilates obruč, podržte minimálne 4 sekundy, pomaly uvoľnite.



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 vzpriamte trup pomocou brušného svalstva - neťahajte pritom hlavu/záhlavie dopredu! Vydržte minimálne 4 sekundy, pomaly sa vráťte na zem. **(Pozor! Iba pre pokročilých).**



Posilňovanie bočných brušných svalov

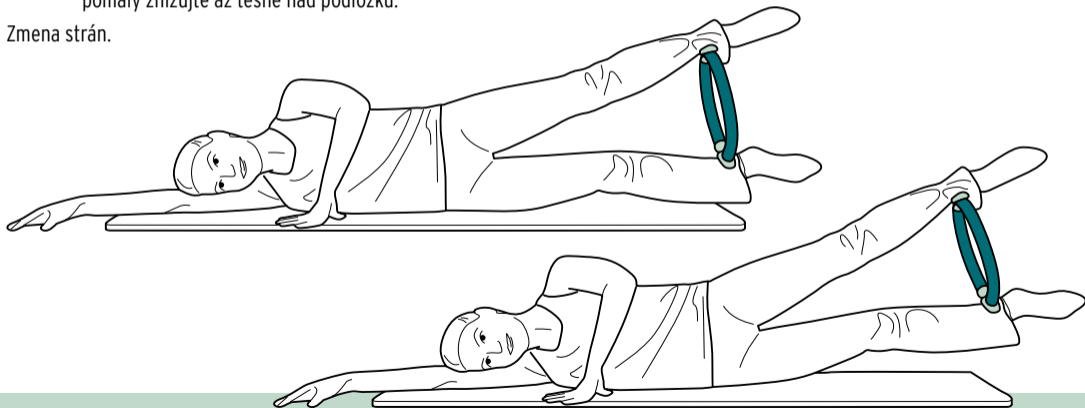
4

Poloha: V polohe na boku, nohy sú vystreté, hlavu položte na spodnú pažu, druhou rukou sa podopierajte 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 podložku.

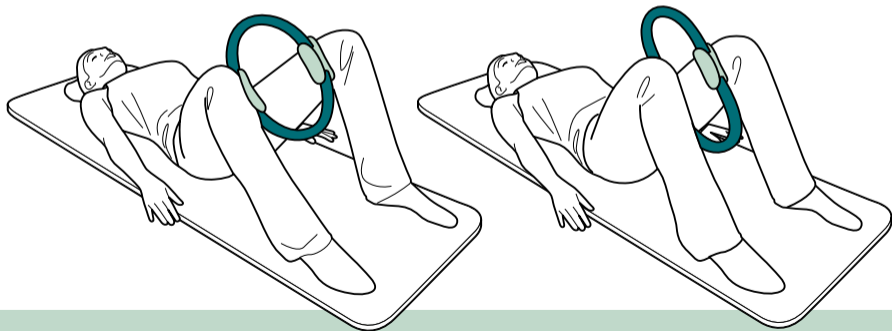
Zmena strán.



Posilňovanie vnútorných stehenných svalov

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.



6

Posilňovanie spodnej časti chrbta, vnútorných + zadných stehenných svalov

Poloha: V polohe ležmo na chrbte rozkročte nohy na šírku bokov.

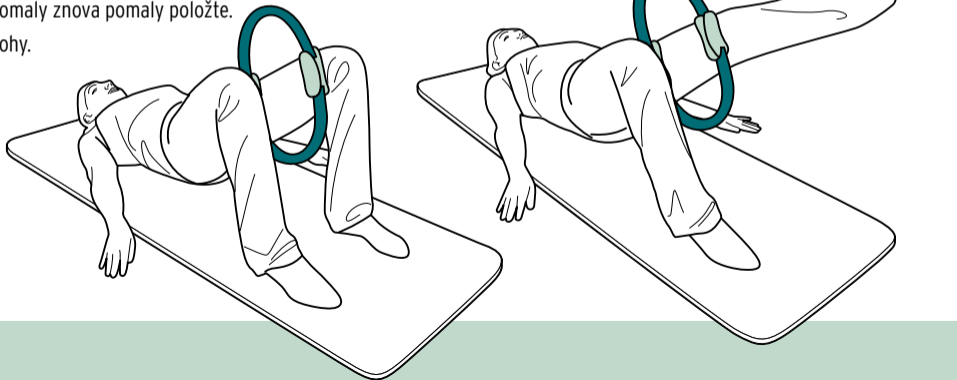
Paže sú uvoľnené vedľa tela.

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 pomaly položte.

Vymeňte nohy.



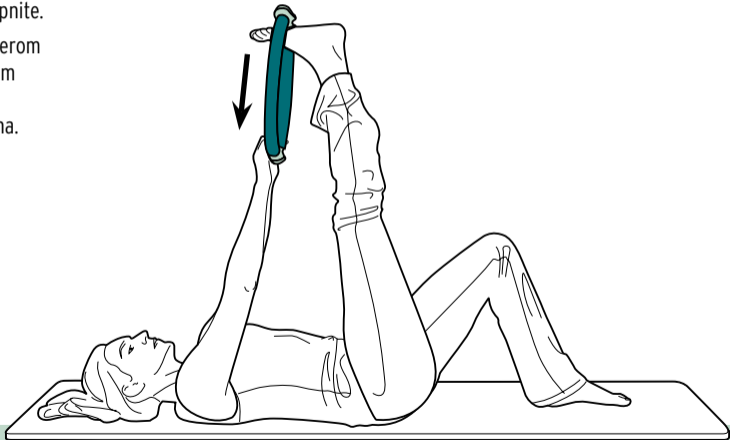
Naťahovanie zadných svalových partií na nohe

7

Poloha: V polohe na chrbte, jedna noha zdvihnutá. Pilates obruč uchopte oboma rukami a chodidlom druhej nohy ju z vnútornej strany mierne napnite.

Ťah: Úplne vystrite zdvihnutú nohu a suňte ju smerom k stropu. Pritom tlačte paže opačným smerom a chodidlo ťahajte nadol. Napätie musí byť cítiť na zadnej strane stehna.

Zmena strán.



Ošetrovanie

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

▷ V prípade potreby utrite pilates obruč vlhkou handričkou.

POKYN - 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.
- Niektoré laky, plasty alebo ošetrovacie prostriedky na podlahy môžu rozleptať alebo zmäkčiť materiál výrobku. Aby ste predišli nepekným šmuhám na podkladoch, položte pod výrobok prípadne protišmykovú podložku a uschovajte výrobok napr. vo vhodnej škatuli.



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