

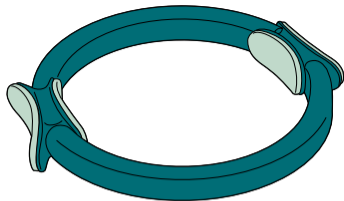


## Vážení zákazníci,

metoda cvičení pilates byla vyvinuta k cílenému posilování hlouběji ležících skupin svalů, které jsou většinou slabší.

Cviky, které jsou uvedené v tomto návodu k použití, však můžete cvičit klidně sami nebo s přáteli doma. Tento pilates kruh klade při cvičení odpor hlouběji položeným svalům, a tím intenzivně posiluje svalstvo prsou, rukou, nohou a zad a umožňuje bezpečné držení poloh při cvičení.

## Váš tým Tchibo



# Pilates kruh

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

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



Made exclusively for:

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

**Číslo výrobku: 669 536**

Mějte na paměti následující: U pilates velmi záleží na správném držení těla a přesném provádění cvičení. Zde Vám můžeme ukázat pouze několik příkladů použití. Pilates byste se měli učit pod vedením školených trenérů, abyste se hned zkraje vyvarovali cvičebních sestav, které by ohrozily Vaše zdraví!

## Bezpečnostní pokyny

Před cvičením se ujistěte, že jste dodržovali všechny následující bezpečnostní a cvičební pokyny, abyste předešli náhodnému zranění nebo poškození. V případě potřeby si stáhněte pokyny pro pozdější použití.

Na tyto pokyny upozorněte i ostatní uživatele.

### Účel použití

Pilates kruh je koncipován jako pomůcka k provádění gymnastických cviků v domácím prostředí. Není vhodný k použití ve fitness studiích ani v terapeutických zařízeních.

Max. zatížení pilates kruhu činí 25 kg. Nepřetěžujte jej!

## Důležité pokyny

### Zeptejte se svého lékaře!

- **Než začnete se cvičením, poradte se se svým lékařem. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu jsou pro Vás cviky přiměřené.**
- U zvláštních omezení, jako je např. používání kardiostimulátoru, těhotenství, poruchy oběhového systému, zánětlivá onemocnění kloubů nebo vazů, ortopedické potíže apod., je nutno cvičení konzultovat s lékařem. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může vést k poškození Vašeho zdraví!
- Pokud by se objevil některý z následujících příznaků, cvičení ihned ukončete a vyhledejte lékaře: nevolnost, závratě, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou. Cvičení okamžitě ukončete také při bolestech kloubů a svalů.
- Nevhodné k terapeutickým účelům!

## **NEBEZPEČÍ pro děti a osoby s tělesným postižením**

- Obalový materiál udržujte mimo dosah dětí.  
Mimo jiné hrozí i nebezpečí udušení!
- Pilates kruh není hračka a musí být uchováván mimo dosah dětí.

## **NEBEZPEČÍ poranění**

- Při cvičení dbejte na dostatek volného prostoru pro pohyb.  
Do oblasti cvičení nesmí vyčnívat žádné předměty.  
Cvičte v dostatečném odstupu od ostatních osob.
- Před každým použitím pilates kruh zkontrolujte.  
Pokud vykazuje známky poškození, natržení nebo prasknutí, neměli byste jej už dále používat.
- Pilates kruh nepoužívejte k jiným účelům, jako je např. zavěšování nejrůznějších předmětů apod. Na pilates kruh se nezavěšujte, neseďte si na něj ani si na něj nestoupejte.

## **Pár tipů k pilates**

- Cvičte na teplém, klidném místě, na kterém Vás nic nerozptyluje.
- Noste volné, pohodlné oblečení. Cvičení provádějte pokud možno bosí nebo ve sportovních ponožkách. Položte si pod sebe podložku na jógu. Odložte hodinky a šperky.
- Po menším jídle vyčkejte 1-2 hodiny, než začnete cvičit, po větším nebo těžším jídle 3-4 hodiny.
- Necvičte, když jste unavení nebo nesoustředění.  
Před cvičením a po něm pijte dostatečné množství tekutin.
- Před cvičením pilates se nejdříve rozcvičte k zahřátí svalů. Cvičení vždy zakončete fází uvolnění v trvání minimálně 5 minut.
- Cvičení okamžitě ukončete, pokud pocítíte bolesti nebo budete mít jakékoliv obtíže, které přesahují míru normální bolesti svalů.
- Přizpůsobte cvičení své osobní fyzické kondici. Pokud nejste zvyklí se fyzicky namáhat, provádějte zpočátku jen pár cviků. Provádějte všechny cviky pomalu a vědomě. Cvičte 2-5krát týdně. Mějte na paměti: Nadměrné cvičení může vést k poškození zdraví.



Když cvik provádíte poprvé, měli byste cvičit před zrcadlem, abyste mohli lépe kontrolovat držení těla.

- Dbejte na správné dýchání: Dýchejte zhluboka. Dýchejte více do hrudního koše a méně do břicha. Využijte plně kapacitu plic. Nádech a výdech by měly trvat stejně dlouho. Jakmile přestanete rovnoměrně dýchat, okamžitě si udělejte přestávku. Je to známkou toho, že Vaše soustředěnost klesá. U pilates nejde o lámání rekordů. Tempo a stupeň námahy si určujete sami.
- Zajistěte, aby cvičební prostor byl dobře větraný. Vyvarujte se však průvanu.

## Před cvičením: zahřívání

Před začátkem cvičení se přibližně 10 minut zahřívejte. Postupně zmobilizujte všechny části těla:

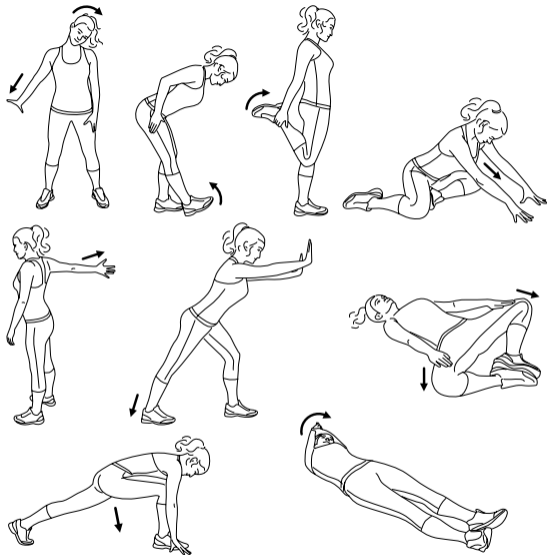
- Naklánějte hlavu do stran, dopředu a dozadu.
- Zvedněte ramena, spouštějte je dolů a kroužte jimi.
- Provádějte pažemi krouživé pohyby.
- Pohybujte hrudníkem dopředu, dozadu a do stran.
- Pohybujte boky dopředu, sklápějte je dozadu a pohybujte jimi do stran.
- Běhejte na místě.

## Po cvičení: protahování

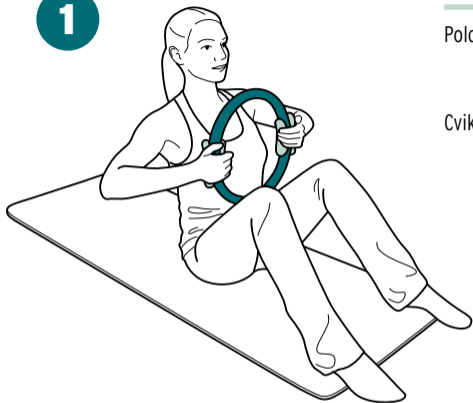
Základní poloha u všech protahovacích cviků:

Vykněte hrudník, ramena tlačte dolů, mírně pokrčte kolena, špičky chodidel mírně vytočte směrem ven. Záda udržujte rovná!

Polohy u jednotlivých cviků držte vždy přibližně 20-35 sekund.



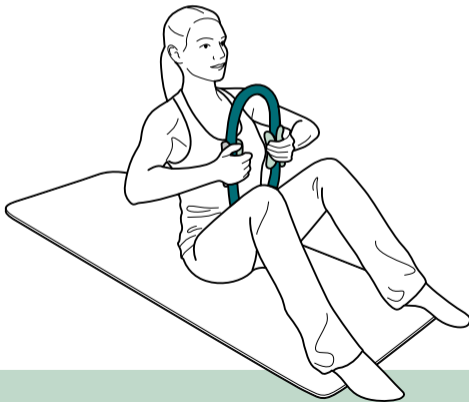
1



## Posilování svalů hrudníku

**Poloha:** Sedněte si zpříma, nohy pokrčené a postavené na zemi ve vzdálenosti na šířku boků. Záda rovná, pohled směřuje dopředu. Břicho je zatažené a hýždě stažené. Uchopte pilates kruh zvenku a držte jej ve výšce prsou těsně před tělem.

**Cvik:** Při výdechu pilates kruh tiskněte ze stran do středu, vydržte nejméně 4 sekundy a potom stisknutí pomalu povolte.

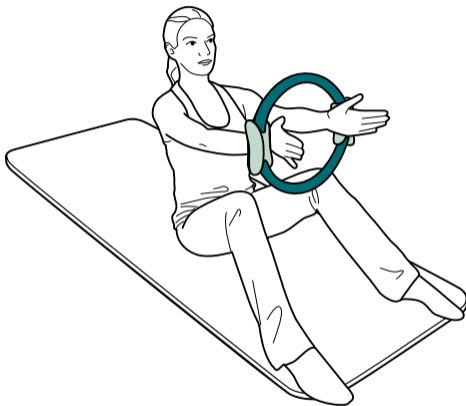


### Varianta:

Pilates kruh táhněte směrem ze středu ven  
-> posiluje **svalstvo na zadní straně ramen.**

## Posilování tricepsů a ramenních svalů

- Poloha:** Sedněte si zpříma, nohy pokrčené a postavené na zemi ve vzdálenosti na šířku boků. Záda rovná, pohled směřuje dopředu. Bříško i zadeček jsou stažené. Paže propnuté, držte pilates kruh zevnitř hřbety rukou mírně napnutý ve výšce prsou.
- Cvik:** Při výdechu pilates kruh roztahujte do stran, vydržte nejméně 4 sekundy a potom pomalu povolte.



## Přímé břišní svaly

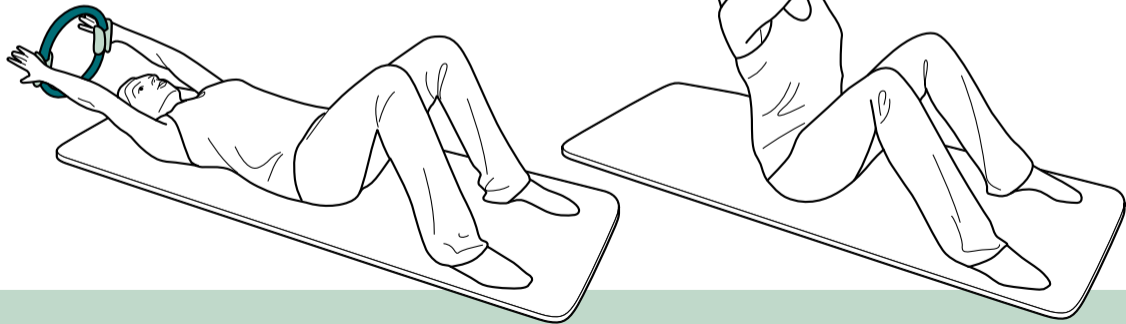
**Poloha:** V poloze na zádech rozkročte nohy do vzdálenosti na šířku boků.

Bříško i zadeček jsou stažené.

Ruce vzpažte. Uchopte pilates kruh zvenku.

**Cvik:** Při výdechu napřimte horní část těla pohybem z břišních svalů - netahejte dopředu hlavu/šiji!

V této poloze vydržte minimálně 4 sekundy a potom si opět pomalu lehněte na zem. **(Pozor! Pouze pro pokročilé).**





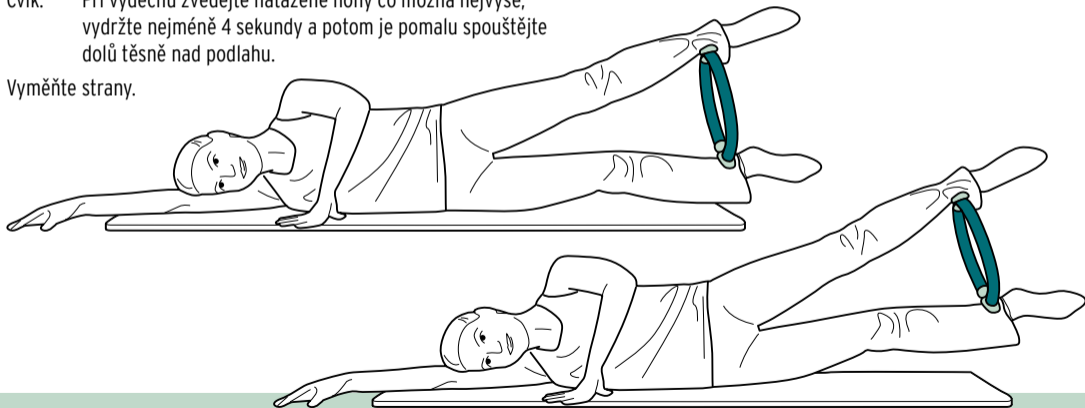
## Posilování bočních břišních svalů

4

**Poloha:** Položte se na bok, nohy mějte napnuté, hlavu si položte na spodní paži, druhou rukou se opřete před tělem. Břicho je zatažené a hýždě stažené. Pilates kruh držte mezi lýtky kousek nad kotníky.

**Cvik:** Při výdechu zvedejte natažené nohy co možná nejvýše, vydržte nejméně 4 sekundy a potom je pomalu spouštějte dolů těsně nad podlahu.

Vyměňte strany.



## Posilování svalstva vnitřní strany stehen

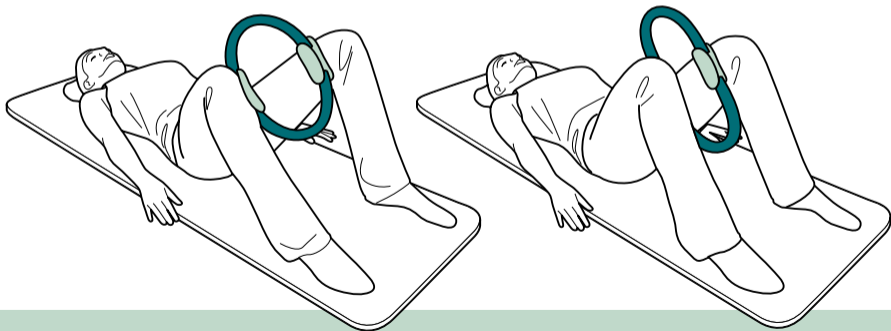
5

**Poloha:** V poloze na zádech rozkročte nohy do vzdálenosti na šířku boků.

Břicho je zatažené a hýždě stažené. Paže leží uvolněně po stranách těla.

Pilates kruh si vložte mezi stehna.

**Cvik:** Při výdechu pilates kruh tiskněte nohama ze stran do středu, vydržte nejméně 4 sekundy a potom stisknutí pomalu povolte.



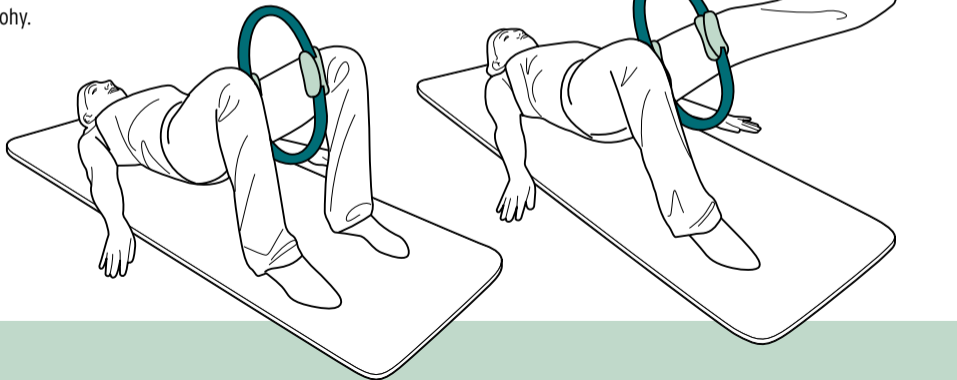
6

## Posilování spodní části zad, svalstva na vnitřní + zadní straně stehen

**Poloha:** V poloze na zádech rozkročte nohy do vzdálenosti na šířku boků. Paže leží uvolněně po stranách těla. Pilates kruh stiskněte mezi stehny. Nadzvedněte boky tak, aby záda a stehna tvořily jednu přímku.

**Cvik:** Při výdechu nadzvedněte jednu nohu, v této poloze vydržte minimálně 4 sekundy a potom nohu opět pomalu položte na zem.

Vyměňte nohy.



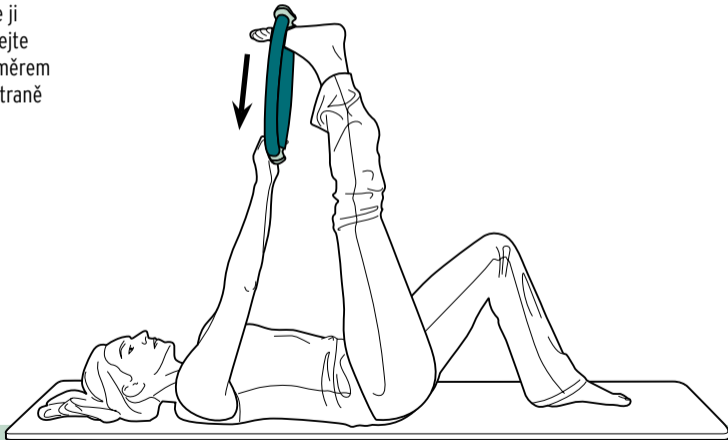
## Protažení zadní části nohou

**Poloha:** V poloze na zádech, jedna noha postavená. Oběma rukama uchopte pilates kruh a chodidlem druhé nohy jej mírně napněte zevnitř.

**Protažení:** Plně natáhněte zvednutou nohu a tlačte ji směrem ke stropu. Přitom rukama vyvíjejte tlak proti noze a špičku nohy táhněte směrem dolů. Protažení musí být cítit na zadní straně stehna.

Vyměňte strany.

7



---

## Ošetřování

Materiály výrobku jsou odolné proti potu, ale musí se občas vyčistit, aby bylo zajištěno hygienické cvičení.

▷ Pokud bude třeba, otřete pilates kruh navlhčeným hadříkem.

**POKYN** - věcné škody:

- K čištění pilates kruhu nepoužívejte žádné čisticí prostředky.
- Pilates kruh skladujte tak, aby byl chráněn před přímým slunečním zářením.  
Nevystavujte jej teplotám nižším než -10 °C ani vyšším než +50 °C. Chraňte jej také před velkými teplotními výkyvy, vysokou vlhkostí a vodou.
- Některé laky, plasty nebo prostředky na ošetřování podlahy mohou materiál výrobku napadat a změkčovat. Aby se zamezilo nežádoucím stopám na podlaze, pokládejte v případě potřeby pod výrobek protiskluzovou podložku a uchovávejte výrobek např. ve vhodné krabici.



Z technických, výrobně podmíněných důvodů může být při prvním rozbalení pilates kruhu cítit mírný zápach. Tento zápach je naprosto neškodný. Nechte pilates kruh před prvním použitím důkladně vyvětrat. Zápach za krátkou chvíli zmizí.