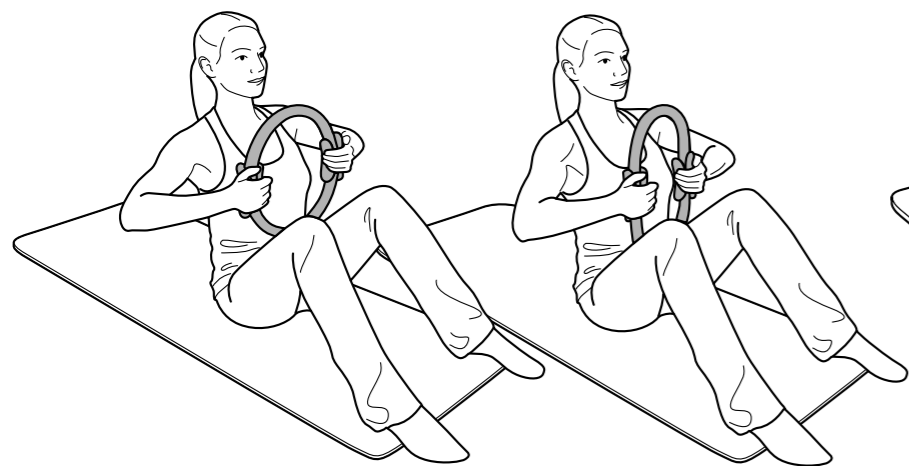


## Protahovací cviky

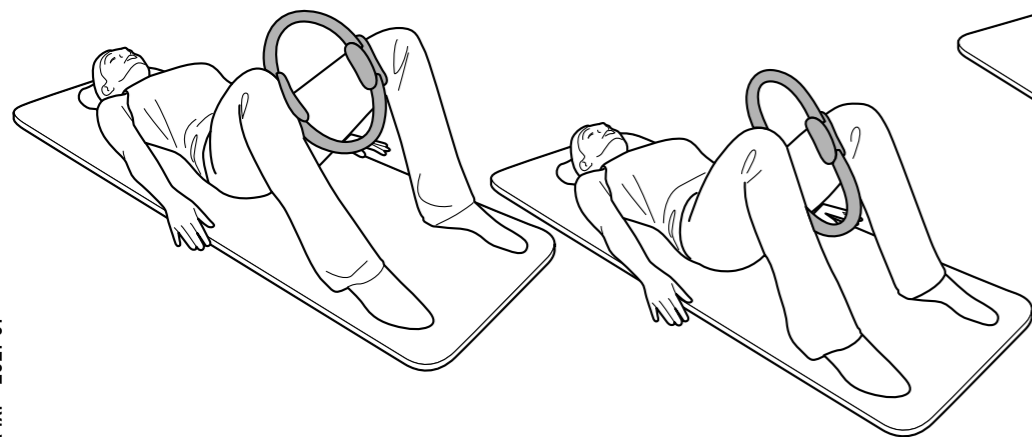


### Prsní svaly

**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. 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 vteřiny, a potom stisknutí pomalu povolte.

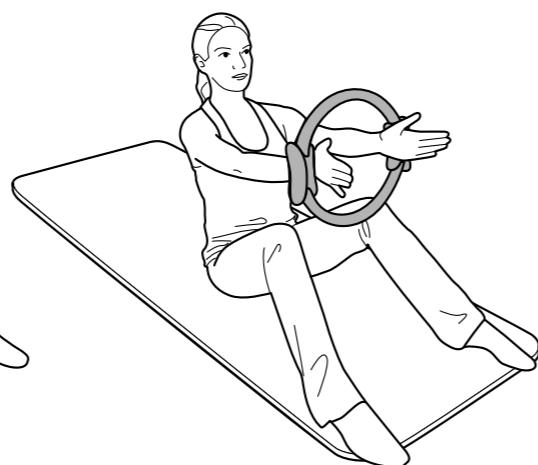
**Varianta:** Pilates kruh táhněte směrem ze středu ven -> posiluje **svalstvo na zadní straně ramen.**



### Svalstvo na vnitřní straně steh

**Poloha:** V poloze na zádech rozkročte nohy do vzdálenosti na šířku boků. Bříško i zadeček jsou stažené. Paže leží uvolněně po stranách těla. Pilates kruh si vložte mezi stehna.

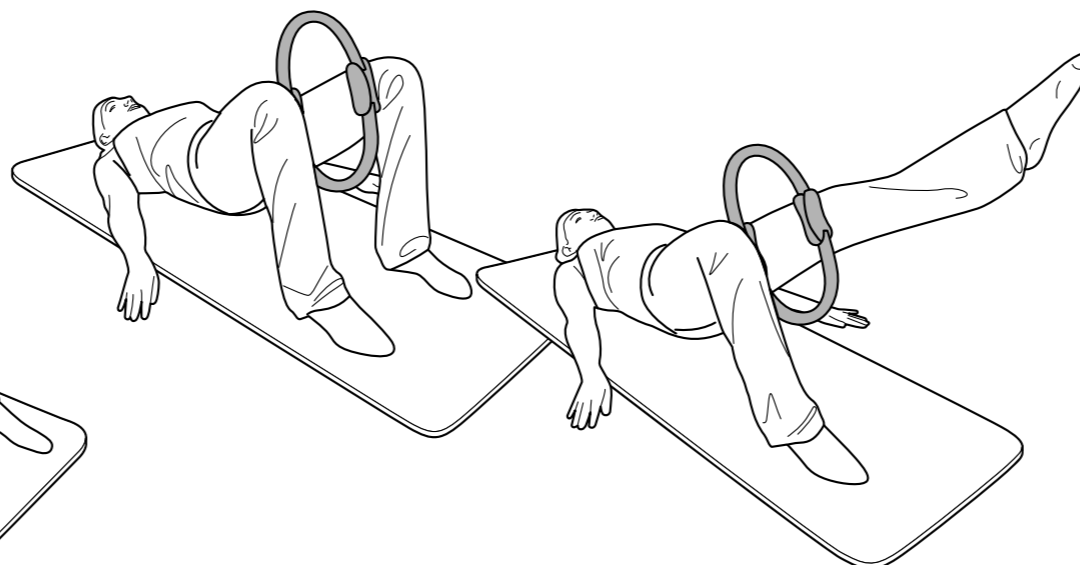
**Cvik:** Při výdechu pilates kruh tiskněte nohama ze stran do středu, vydržte nejméně 4 vteřiny, a potom stisknutí pomalu povolte.



### Ramenní svaly + triceps

**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 hřbetu rukou mírně napnutý ve výšce prsou.

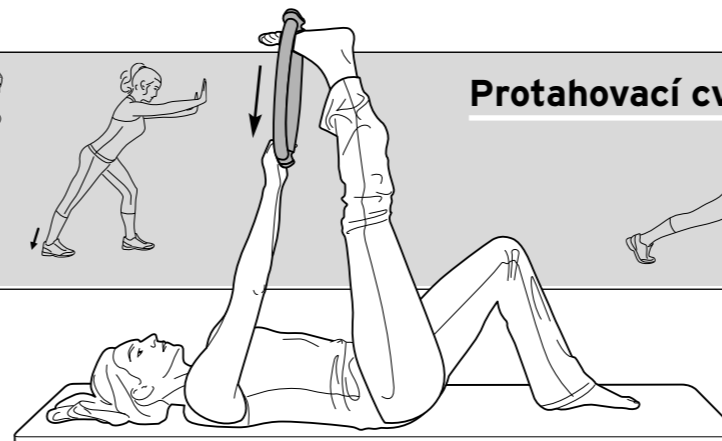
**Cvik:** Při výdechu pilates kruh roztahujte do stran, vydržte nejméně 4 vteřiny, a potom pomalu povolte.



### Spodní část zad, svalstvo na vnitřní + zadní straně steh

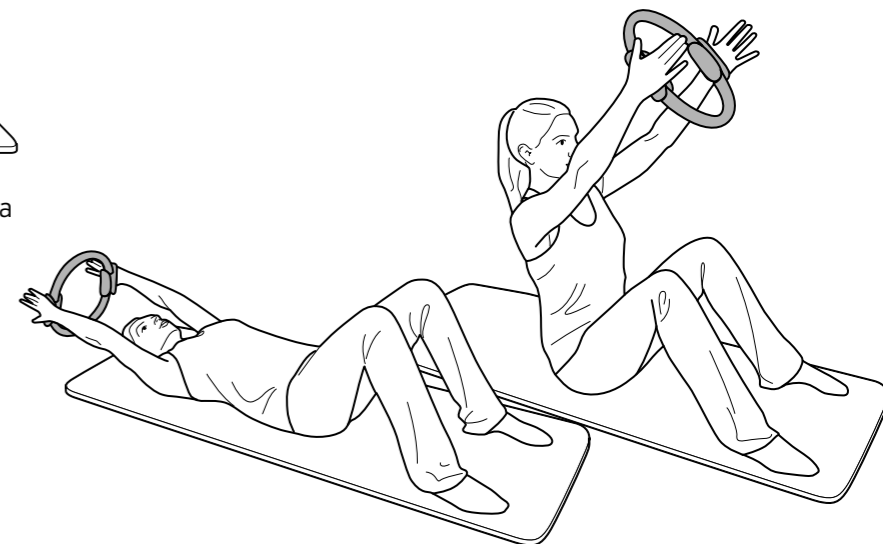
**Poloha:** V poloze na zádech rozkročte nohy do vzdálenosti na šířku boků. Paže leží uvolněně po stranách těla. Pilates kruh stiskněte mezi stehna. Nadzvedněte boky tak, aby záda a stehna tvořily jednu přímku.

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



**Poloha:** V poloze na zádech pokrčte jednu nohu v kolenní a postavte ji na zem. Pilates kruh uchopte oběma rukama a držte jej mírně napnutý tak, že o něj z vnitřní strany opřete chodidlo druhé nohy.

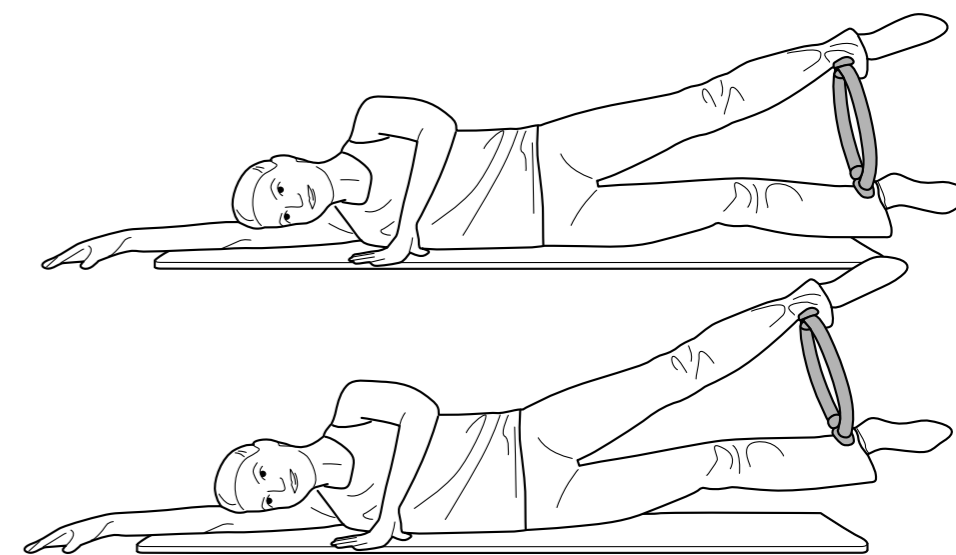
**Protahení:** Zvednutou nohu úplně propněte a posunujte ji směrem ke stropu. Přitom tlačte rameny proti směru pohybu a táhněte chodidlo směrem dolů. Napětí musíte cítit na zadní straně stehna.



### 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 vteřiny a potom si opět pomalu lehněte na zem.



### Boční břišní svaly

**Poloha:** Položte se na bok, nohy mějte napnuté, hlavu si položte na spodní paži, druhou rukou se opřete před tělem. Bříško i zadeček jsou stažené. Pilates kruh držte mezi lýtky kousek nad kotníky.

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

## Vážení zákazníci,

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

Mějte na paměti následující: Při pilatesu je velmi důležité dodržovat správné držení těla, techniku dýchání a přesné provádění cviků. **Pilates byste se proto měli bezpodmínečně učit pod vedením kvalifikovaných trenérů, abyste se od samého začátku vyvarovali špatných cvičebních návyků, které by mohly ohrozit Vaše zdraví!**

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

### Bezpečnostní pokyny

Pozorně si přečtete bezpečnostní pokyny a používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, aby nedopatřením nedošlo ke zranění nebo škodám.

Uschovejte si tento návod pro pozdější potřebu.

Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

### Účel použití

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

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

Tréninkové zařízení podle DIN 32935-F

### NEBEZPEČÍ pro děti

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



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

### VÝSTRAHA - 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, nesedejte si na něj ani si na něj nestoupejte.

### Kontaktujte svého lékaře!

- **Než začnete se cvičením, poraďte se se svým lékařem. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu je pro Vás cvičení přiměřené.**
- U zvláštních omezení, jako je např. používání kardiostimulátoru, těhotenství, 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, ihned ukončete cvičení a vyhledejte lékaře: nevolnost, závratě, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou. Cvičení okamžitě ukončete také při bolestech kloubů a svalů.**
- Nevhodné k terapeutickým účelům!

### Pár tipů ke cvičení

- 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.
- Před cvičením pilates se nejdřív rozcvičte k zahřátí svalů. Cvičení vždy zakončete fází uvolnění v trvání minimálně 5 minut.
- 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 následující: Nadměrné cvičení může vést k poškození zdraví.
- Cvičení okamžitě ukončete, pokud pocítíte bolesti nebo budete mít jakékoliv obtíže, které přesahují míru normální bolesti svalů.



Pokud cvičení 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, udělejte si okamžitě přestávku. Je to známkou toho, že Vaše soustředěnost klesá.
- Necvičte, když jste unavení nebo nesoustředění. Před cvičením a po něm pijte dostatečné množství tekutin.
- Zajistěte, aby byl cvičební prostor dobře větraný. Zabraňte však průvanu.

### Před cvičením: Zahřátí

Před začátkem cvičení se po dobu přibližně 10 minut zahřívejte.

K tomuto účelu postupně zmobilizujte všechny části těla:

- Naklánějte hlavu do stran, dopředu a dozadu.
- Zvedejte ramena, spouštějte je dolů a zakulacujte je.
- Provádějte rameny krouživé pohyby.
- Pohybujte hrudníkem dopředu, dozadu a do stran.
- Pohybujte boky dopředu, sklápějte je dozadu a pohybujte jimi do stran.
- Chodte na místě.

### Po cvičení: Protahování

Na opačné straně najdete obrázky několika protahovacích cviků.

Základní poloha u všech protahovacích cviků:

zvedněte hrudní kost, ramena tlačte dolů, mírně pokrčte kolena, špičky chodidel mírně vytočte směrem ven. Žáda držte rovná!

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

### Ošetřování

Materiál výrobku je odolný proti potu, ale musí se občas vyčistit, aby bylo zajištěno hygienické cvičení.

▷ Pokud bude třeba, otřete pilates kruh navlhčeným hadříkem.

**POZOR** na 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 před velkými teplotními výkyvy, vysokou vlhkostí a vodou.

- Nelze zcela vyloučit, že některé laky, plasty nebo prostředky na péči o podlahové krytiny poškodí nebo změkčí materiál výrobku. Aby se zamezilo nežádoucím stopám na podlaze, pokládejte v případě potřeby pod výrobek protiskluzovou podložku a uchovávejte výrobek např. ve vhodné krabici.



[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: 612 499**