

# Návod

## Tunturi Pilates Fitness Set

Pilates Kit

14TUSPI002

### **Pokyny:**

Všechny součásti Pilates Kit udržujte v bezpečné vzdálenosti od dětí.

**Pokyny pro nafouknutí a péči:** vyjměte míč z krabice. Prosím zkontrolujte, že všechny části Pilates Kit jsou nepoškozené. Je zcela normální, že míč má drobné „vrásky“ před prvním nafouknutím. Než začnete míč nafukovat, ujistěte se, že má míč pokojovou teplotu.

**Jak nafouknout:** zašroubujte adaptér na konec cyklistické pumpičky a vložte do otvoru pro nafukování na míči. Míč je nafouknut v závislosti na jeho velikosti. Nenaufukujte zbytečně moc.

### **Pouze pro vnitřní použití**

**Warm Up** – cvičení smyslu pro rovnováhu, mobilizace páteře, posílení svalů na nohou. Chodilo a prsty jedné nohy by měly být vždy umístěny na podlaze.

**Arm Exercise** – posílení ramen, ramenního pletence a zádočných svalů. Obličej rovnoběžně s podlahou, nohy natažené.

**Push Ups** – posílení nohou, mobilizace hrudní páteře. Držte ramena v souladu se zápěstím.

**Trunk Curls** – mobilizuje hrudní páteř, stabilizuje pánev. Držte nohy pevně na zemi, nesmíte pohnout pánví.

**Leg Raises** – posílení nohou, mobilizace hrudní páteře. Hlavu otočte na stejnou stranu jako noha, kterou natahujete.

**Hip Extension** – uvolňuje páteř. Při vracení se do původní polohy musíte dávat pozor, aby celá vaše páteř byla v rovině s podlahou.

**Leg Curl** – posílení svalů na nohou, stabilizuje pánev. Míč se nesmí kutálet.

**Inner Thighs** – posiluje vnitřní stehna. Boky udržujte v jedné rovině a nenaklánějte je ani dopředu ani dozadu.

**Pelvis Tilt** – mobilizuje hrudní páteř, stabilizuje pánev. Nohy držte pevně na podlaze. Nesmíte pohnout pánví.

**Řidte se následujícími pokyny a obrázky různých jógových pozic.**

**Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu se vždy poradte se svým lékařem.**

**Body Balance** – postavte se s nohama od sebe. Pokrčte jedno koleno, paže natažené horizontálně k podlaze.

**Body Stretch** – postavte se s nohama od sebe. Pokrčte jedno koleno, jednu ruku položte na jóga cihličku. Druhou ruku natáhněte nad hlavu (natažená noha i ruka v jedné rovině).

**Waist Stretch** – postavte se s nohama od sebe. Paže roztáhněte rovnoběžně s podlahou. Ohněte se v pase, jednu ruku položte na jóga cihličku. Druhou ruku zvedněte tak, aby byla vertikálně s podlahou.

**Leg Stretch** – položte se rovně na záda na vaši jóga podložku. Zvedněte jednu nohu z podlahy, použijte váš jóga pásek.

**Waist Twist** – Posadte se na jóga podložku. Jednu nohu natáhněte do strany. Protější ruku použijte jako oporu. Koleno druhé nohy přitáhněte k hrudníku a přidrže tak, aby směřovalo k rameni na druhé straně.

**Hamstrik Stretch** – Postavte se na jednu nohu. Pomocí jóga pásku natáhněte druhou nohu do strany.

**Relaxation / Corpse Pose** – položte se rovně na záda na jóga podložku a relaxujte.

**VÝROBCE:**

**Tunturi New Fitness B.V.**

Purmerweg 1 NL – 1311 XE Almere  
P.O.Box 60001 NL – 1320 AA Almere  
The Netherlands

Tel.: +31 36 539 7102

Fax: +31 36 546 0055

[info@tunturi-fitness.com](mailto:info@tunturi-fitness.com)

[www.tunturi-fitness.com](http://www.tunturi-fitness.com)

**DOVOZCE:**

**Fitness Store s.r.o.**

Marešova 643/6  
198 00 Praha 9  
IČO: 24292222

Tel.: 581 601 521

[info@fitnestore.cz](mailto:info@fitnestore.cz)

[www.fitnestore.cz](http://www.fitnestore.cz)