

Návod

Tunturi Pilates Ring

14TUSPI005

Pokyny ke cvičení

Před každým cvičením provádějte 5-10 minut zahřívací cvičení.

- Provádějte 1-3 sady cvičení po 5-10 opakováních každého zvoleného cvičení.
- Mezi jednotlivými opakováními si minimálně 30-60 sekund
- Provést stejný počet opakování
- Procvičte každou část těla (horní, dolní, trup), aby se zabránilo vzniku svalových nerovnováh.
- V případě, že nejste schopni dokončit opakování, po 5 si udělejte delší pauzu mezi cvičeními nebo odložte Pilates Ring pro zbývající opakování.
- Nelze-li dosáhnout středně maximální svalové únavě po dokončení (10) opakování, odpočíte si na kratší dobu mezi opakováními.
- Pro dosažení optimálních výsledků cvičte 2 – 3 x týdně.
- Mezi cvičeními s Pilates Ringem si dopřejte 24 – 48 hodin kompletního odpočinku.

Obr. 1 – Sit Up

- Konečky prstů lehce uchopte Pilates Ring za pevné úchyty. Lehněte si na záda s nohama pokrčenými a chodidla na podlaze. Dejte ruce za hlavu s palci směřujícími dolů.
- Při výdechu se zvedejte s rukama stále nad hlavou až do sedu, pohyb rukou s Pilates Ringem zastavte nad koleny. Ruce držte rovně, nohy na zemi a břišní svaly napjaté. Pomalu se vracíte do výchozí polohy.
- Chcete-li snížit obtížnost, pokrčte paže ve výši prsou.

Obr. 2 – Full V-up

- Uchopte Pilates Ring do dlaní. Lehněte si na záda s nohama položenými rovně na podložce. Dejte ruce za hlavu
- Při výdechu zvedejte současně trup a nohy, stále natažené paže se zastaví nad boky. Záda i nohy držte rovně se zatnutými břišními svaly. Pomalu se vracíte do výchozí polohy.
- Chcete-li snížit obtížnost, pokrčte nohy a paže ve výši prsou.

Obr. 3 – Chest Squeeze

- Uchopte Pilates ring do dlaní. Posadte se na zem s nohama pokrčenýma v kolenou, rovná záda, chodidla u sebe položená na podlahu. Předpažte s lokty mírně ohnutými a palci směřujícími vzhůru.
- Při výdechu pevně stiskněte ruce a jakoby vmáčkněte hrudník dovnitř. Pevné zápěstí, rovná záda a zatnuté břišní svaly. Pomalu uvolněte a vraťte se do výchozí polohy.

Obr. 4 – Pull Out

- Uchopte Pilates ring do dlaní. Posadte se na zem s nohama pokrčenýma v kolenou, rovná záda, chodidla u sebe položená na podlahu. Předpažte s lokty mírně ohnutými a palci směřujícími dovnitř.
- Při výdechu roztahujte Pilates Ring směrem ven, mírně pokrčte kolena a lopatky tlačte k sobě. Pevné zápěstí, rovná záda a zatnuté břišní svaly. Pomalu uvolněte a vraťte se do výchozí polohy.

Obr. 5 – Pull Down

- Uchopte Pilates ring do dlaní. Posadte se na zem s nohama pokrčenýma v kolenou, rovná záda, chodidla u sebe položená na podlahu. Zvedněte ruce nad hlavu, palce směřují dovnitř.
- Při výdechu roztahujte Pilates Ring směrem ven. Pokrčte paže, dokud není Pilates Ring těsně nad hlavou. Kolena pokrčená, pevné zápěstí, rovná záda, ramena tlačte dolů. Pomalu uvolněte, natáhněte paže a vraťte se do výchozí polohy.

Obr. 6 – Thigh Squeeze

- Umístěte Pilate Ring mezi kolena. Položte se na záda, pokrčte kolena, chodidla položená na podložce, paže napnuté položené podél těla.
- Při výdechu stlačte kolena k sobě. Ruce i hony držte na podložce, zatněte hýždě a břišní svaly. Pomalu uvolněte a vraťte se do výchozí polohy.

Obr. 7 – Thigh Squeeze-hips Up

- Umístěte Pilate Ring mezi kolena. Položte se na záda, pokrčte kolena, chodidla položená na podložce, paže napnuté položené podél těla. Zvedněte boky.
- Při výdechu stiskněte kolena k sobě a zatněte vnitřní strany stehů a hýždě. Boky jsou zvednuté, nohy a ruce na podložce se zatnutými hýžděmi a břišními svaly. Pomalu uvolněte a vraťte se do výchozí polohy.
- Pro snížení obtížnosti zvedněte boky níže nad podložku.

Obr. 8 - Thigh Squeeze – Leg Lift

- Umístěte Pilate Ring mezi kolena. Položte se na záda, pokrčte kolena, chodidla položená na podložce, paže napnuté položené podél těla. Zvedněte boky nad podložku a současně napněte jednu nohu.
- Při výdechu stiskněte kolena k sobě a zatněte svaly na vnitřní straně stehů a hýždě. Držte boky a nohu v rovině, jedna noha a obě ramena přitisknutá k podložce, zatnuté hýždě a břišní svaly. Pomalu uvolněte a vraťte se do výchozí polohy. Opakujte i s druhou nohou.

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

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

www.fitnestore.cz