

Sanomed®

Pilates kruh

Pilates Magic Circle pro efektivní posílení svalů a zlepšení stability.



Návod k použití - Pilates kruh

Posilte vnitřní stehna, hýždě, core i paže efektivněji než kdy dřív. Tento klasický Pilates Magic Circle je oblíbenou pomůckou u profesionálních instruktorů i doma cvičících žen.

S čím vám pomůže?

- Posílení vnitřních stehien (adduktory)
- Aktivace a tvarování hýždí
- Zpevnění hlubokého břišního svalstva (core)
- Zlepšení držení těla a stability
- Posílení ramen a paží
- Skvělý doplněk k domácímu pilates, józe i rehabilitačnímu cvičení

Ideální pro: začátečníky i pokročilé, ženy i muže, domácí cvičení i studio.

Technické parametry

- Průměr: 37 cm
- Barva: šedá / růžová / modrá
- Hmotnost: 265 g
- Určení: domácí i profesionální použití

Bezpečnostní pokyny

- Před prvním použitím si prohlédněte kruh, zda není poškozený.
- Cvičte vždy na protiskluzové podložce (jóga mat).
- Pokud máte akutní zranění, bolesti kloubů nebo jste těhotná, konzultujte použití s lékařem nebo fyzioterapeutem.
- Nepoužívejte kruh jako hračku pro děti.

Jak správně držet Pilates kruh

- Držte kruh za madla (černé plastové části) – nikdy netlačte přímo na pružinu.
- Při stlačování používejte kontrolovaný pohyb, ne trhnutí.
- Dýchejte pravidelně: výdech při stlačení kruhu, nádech při uvolnění.

EU Responsible Person

Name: PROCONSEIL FR
Country: France
Province/State/City: Paris
Address: 8 bis rue Abel 75012 Paris
Postal Code: 75012
Telephone Number: +33780843245
Email Address: SophieDupont@proconseilfr.com

Doporučené cviky pro začátečníky

Posílení vnitřní strany stehien (ležmo)

Lehněte si na záda, nohy pokrčené, kruh umístěte mezi stehna. Stiskněte kruh stehny a podržte několik sekund. Uvolněte tlak a opakujte. Opakujte 10–15×.

Stlačování mezi koleny (vsedě)

Sedněte vzpřímeně, kruh mezi koleny. Stlačujte kruh 10–12 sekund a pomalu uvolňujte. 8–12 opakování.

Cvičení vnitřních stehien (ležmo na boku)

Lehněte si na bok, kruh umístěte nad koleno horní nohy. Stlačujte kruh směrem dolů. 10 opakování na každou stranu.

Posílení paží a hrudníku

Sedněte si nebo stůjte, kruh držte před hrudníkem oběma rukama. Při výdechu kruh stlačujte dovnitř. 10–15 opakování.

Glute bridge s kruhem

Lehněte si na záda, kruh mezi koleny, zvedněte pánev nahoru a stlačujte kruh. 10–12 opakování.

Tipy pro správné cvičení

- Začněte s 8–10 opakováními na cvik, postupně zvyšujte.
- Provádějte 2–3 série.
- Cvičte 3–4× týdně.
- Kombinujte s klasickými pilates cviky bez kruhu pro nejlepší výsledky.
- Po cvičení kruh otřete vlhkým hadříkem.

Údržba

- Skladujte na suchém místě, mimo dosah přímého slunce.
- Čistěte pouze vlhkým hadříkem, nepoužívejte abrazivní prostředky.
- Pravidelně kontrolujte pružnost ocelové části.

Děkujeme, že jste si vybrali náš Pilates kruh! Přejeme vám příjemné a efektivní cvičení.



Nantong Duoju
Sporting Goods Co.,
Ltd.
CN, Jiangsu, Nantong, 1
3b306, Zilang Science
And Technology City

Materiál:
NBR, EVA, skleněné vlákno, PP