



Träningsaffisch



Kära kund!

Pilatesmetoden utvecklades för att specifikt stärka de djupare liggande och vanligtvis svagare muskelgrupperna.

Observera att pilates är en metod där det handlar om rätt hållning och andningsteknik och exakt utförande av övningarna. **För att undvika ett ohälsosamt träningsmönster från början bör pilatesmetoden därför läras ut under ledning av utbildade tränare!**

Övningarna som visas här kan du emellertid göra ensam hemma eller tillsammans med dina vänner. Din nya pilatesring ger dig intensiv motståndsträning av bröst-, arm-, ben- och ryggmusklerna. Genom att de underliggande musklerna erbjuds riktade motståndsövningar förbättras både hållningen och balansen.

Ditt Tchibo-team

Säkerhetsanvisningar



Läs igenom säkerhetsanvisningarna noggrant. För att förhindra att person- eller materialskador kan uppstå av misstag får produkten endast användas på det sätt som beskrivs i bruksanvisningen.

Spara bruksanvisningen för senare användning. Om du ger produkten till en annan person ska bruksanvisningen också följas med till den nya ägaren.

Användningsområde

Pilatesringen är ett gymnastiskt hjälpmedel för träning i hemmet. Den är inte lämplig för kommersiell användning på gym eller andra behandlingsanläggningar.

Pilatesringen får belastas med max. 25 kg. Se till att du inte överbelastar den!

Träningsredskapet efter DIN 32935-F

FARA för barn

- Se till att barn inte kommer åt förpackningsmaterialet eftersom det utgör en kvävningrisk!
- Pilatesringen är ingen leksak, utan ska förvaras oåtkomligt för barn.



Av produkttekniska skäl kan pilatesringen utveckla en viss lukt när den packas upp första gången. Detta är helt ofarligt. Vädra ringen ordentligt innan du använder den första gången. Lukten kommer att försvinna efter ett tag.

VARNING - Risk för personskador!

- Se till att du har gott om rörelseutrymme när du ska träna. Det får inte förekomma några föremål inom träningsområdet som stör träningen. Träna med tillräckligt avstånd till andra personer.
- Kontrollera pilatesringen varje gång innan du använder den. Om den har fått repor eller är trasig ska du inte använda den.
- Använd inte pilatesringen för andra ändamål, till exempel för att hänga upp föremål i. Du får heller inte hänga dig själv i den, sitta eller stå på den.

Fråga din läkare!

- **Innan du börjar träna bör du kontakta din läkare. Fråga honom i vilken utsträckning du bör träna.**
- Särskilda hinder kan göra att träningen måste samordnas med läkaren, t.ex. om du har en pacemaker, är gravid, lider av reumatiska inflammationssjukdomar i muskler eller senor eller upplever obehag i skelett och leder. Felaktig eller överdriven träning kan äventyra din hälsa!
- **Sluta träna omedelbart och kontakta en läkare om något av följande symtom uppkommer: Illamående, yrsel, överdriven andfåddhet eller smärtor i bröstet. Även vid smärta i leder och muskler ska du omedelbart sluta träna.**
- Ej lämplig för medicinsk träning!

Några tips inför träningen

- Välj en plats där det är tyst och behagligt varmt där du inte blir störd.
- Använd löst sittande kläder som känns bekväma. Gör övningarna barfota eller i sportstrumpor. Använd en yogamatta eller liknande. Ta av dig klocka och smycken.
- Vänta 1-2 timmar innan du börjar träna, om du har intagit en mindre måltid. Efter en större måltid bör du vänta 3-4 timmar.
- Värm upp ordentligt innan du börjar med pilatesövningarna. Avsluta alltid övningarna med en avslappningsfas på minst 5 minuter.
- Anpassa övningarna efter hur du känner dig. Följ kroppens signaler! Gör färre övningar i början, om du inte är van att vara fysiskt aktiv. Utför alla övningar långsamt och medvetet. Träna 2-5 gånger i veckan. Tänk på att överdriven träning kan leda till hälsoproblem.
- Sluta med övningarna omedelbart om du märker smärta eller obehag utöver normal träningsverk.



När du gör en övning första gången kan du göra den framför en spegel. Då har du bättre möjlighet att kontrollera din hållning.

- Var uppmärksam på hur du andas: Ta långa djupa andetag mot revbenen. Andas mer i bröstkorgen och mindre i magen. Utnyttja lungkapaciteten fullt ut. Inandningen ska vara lika lång som utandningen. Var noga med att ta en paus så fort du inte andas jämnt. Detta är ett tecken på att koncentrationen avtar.
- Träna inte om du är trött eller okoncentrerad. Drick mycket före och efter träningen.
- Se till att rummet du tränar i har god ventilation, men undvik drag.

Före träningen: Uppvärmning

Värm upp dig i cirka 10 minuter före träningen.

Se till att du mobiliserar alla kroppsdelarna i tur och ordning:

- Böj huvudet åt sidan, framåt och bakåt.
- Dra upp axlarna mot öronen och sänk dem igen.
- Sträck ut armarna i axelhöjd och rotera dem.
- Skjut fram bröstkorgen, sedan bakåt och åt sidan.
- Skjut fram höften, sedan bakåt och åt sidan.
- Jogga på stället.

Efter träningen: Stretching

Ett urval av stretchövningar hittar du på baksidan av det här bladet.

Utgångsposition för alla stretchövningar:

Upp med bröstet, dra ner axlarna djupt, böj knäna något, vrid tårna litet utåt. Råta på ryggen!

Håll varje ställning i cirka 20-35 sekunder.

Skötsel

Materialet i pilatesringen är svettbeständigt, men måste rengöras med jämna mellanrum för att möjliggöra hygienisk träning.

▷ Torka av pilatesringen vid behov med en fuktig trasa.

VAR FÖRSIKTIG - material skador

- Rengör aldrig pilatesringen med rengöringsmedel.
- Skydda pilatesringen mot direkt solljus. Ringen får inte utsättas för temperaturer under -10 °C eller över +50 °C. Den ska också skyddas mot stora temperaturfluktuationer, hög luftfuktighet och vatten.
- Vissa färger, plaster eller golvvårdsprodukter kan angripa materialet i ringen och mjuka upp det. För att undvika fula märken i golvet kan du därför placera ett glid-säkert underlag under ringen och förvara den t.ex. i en passande låda.



www.tchibo.se/bruksanvisningar

Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany

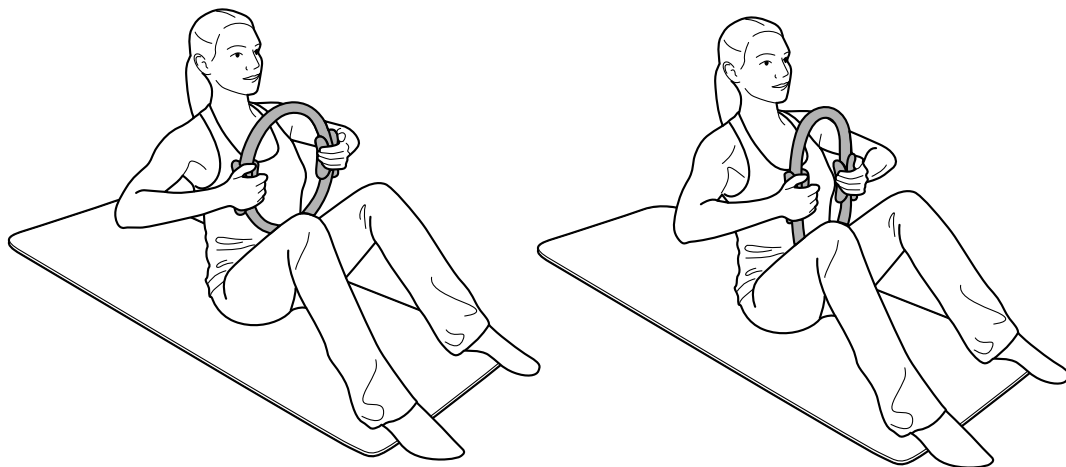
www.tchibo.se

Bröstmuskulaturen

Position: Sätt dig upprätt och ställ upp benen rakt med höften.
Sträck på ryggen och håll blicken framåt.
Spänn rumpa och mage.
Håll pilatesringen med båda händerna tätt framför bröstet.

Övning: Pressa ihop pilatesringen när du andas ut.
Håll den spänd i minst 4 sekunder innan du långsamt lossar greppet.

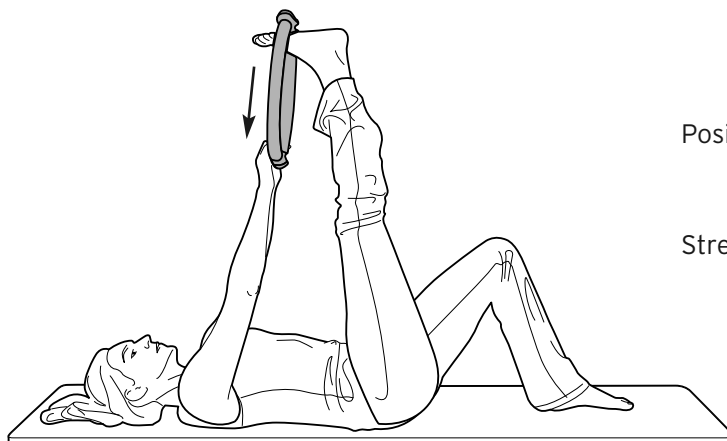
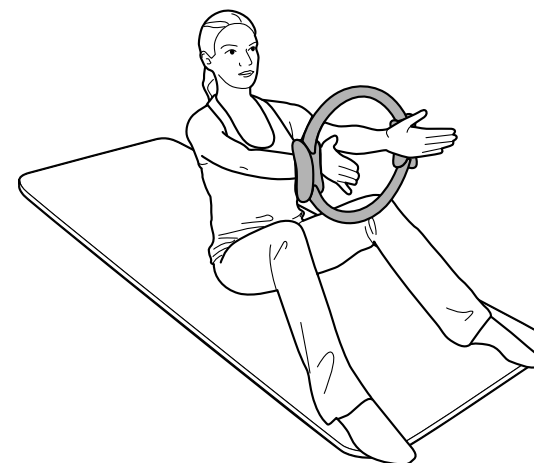
Variant: Dra isär pilatesringen -> tränar **bakre axelmuskulaturen**.



Axelmuskulatur + triceps

Position: Sätt dig upprätt och ställ upp benen höftbrett isär.
Sträck på ryggen och håll blicken framåt.
Spänn rumpa och mage.
Sträck armarna, håll pilatesringen i brösthöjd inifrån med handryggarna och spänn den lätt.

Övning: Pressa isär pilatesringen när du andas ut. Håll den spänd i minst 4 sekunder innan du långsamt lossar greppet.



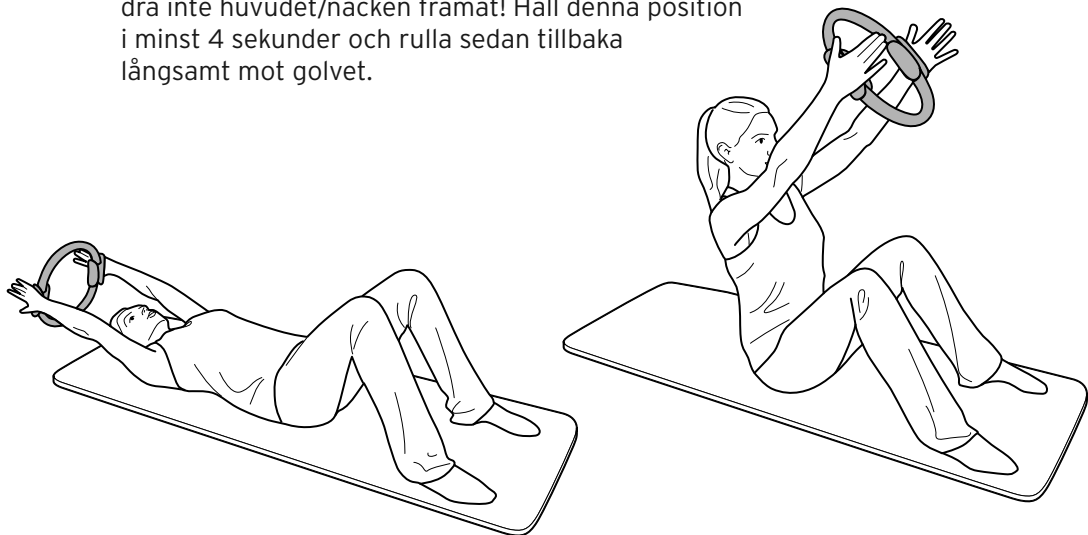
Position: Lagg dig på rygg med ett ben uppställt i vinkel.
Fatta pilatesringen med båda händerna och håll den lätt spänd inifrån med foten på andra benet.

Stretching: Sträck ut benet med pilatesringen helt och skjut upp det mot taket. Håll emot med armarna och försök dra ner foten.
Spänningen ska kännas på baksidan av låret.

Raka magmuskler

Position: Lagg dig på rygg och ställ upp benen höftbrett isär.
Spänn rumpa och mage. Sträck ut armarna ovanför huvudet
och placera pilatesringen mellan händerna.

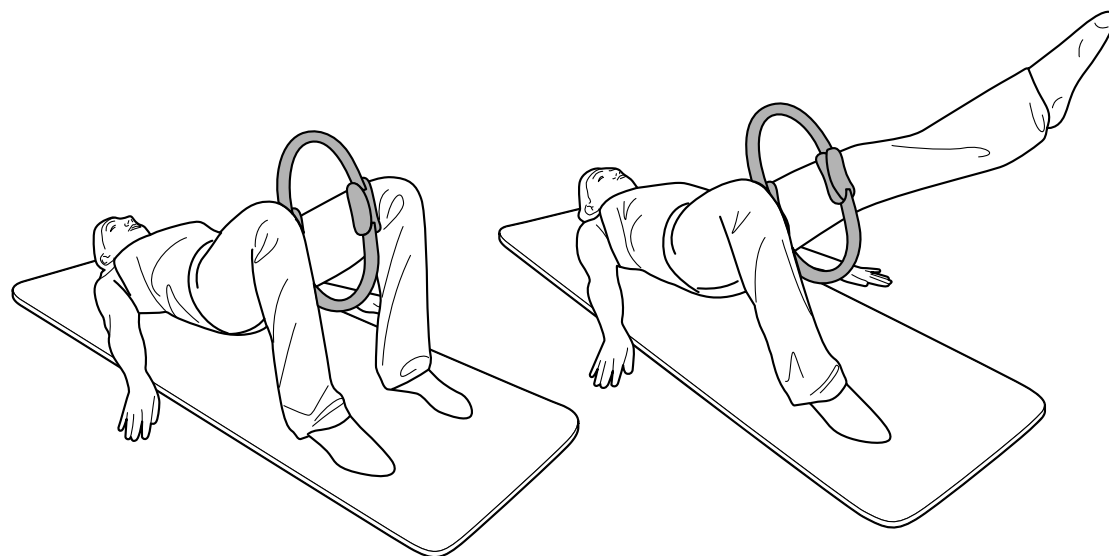
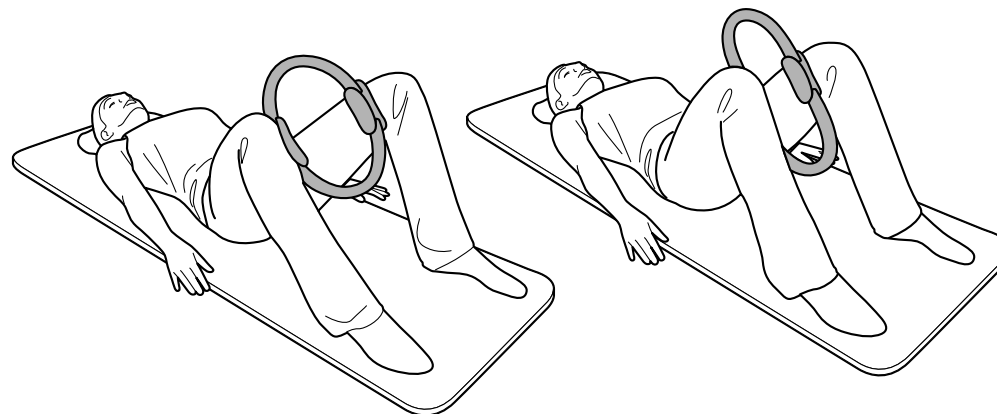
Övning: Räta upp överkroppen med magmusklerna när du andas ut -
dra inte huvudet/hacken framåt! Håll denna position
i minst 4 sekunder och rulla sedan tillbaka
långsamt mot golvet.



Inre lårmusklerna

Position: Lagg dig på rygg och ställ upp benen höftbrett isär.
Spänn rumpa och mage.
Armarna vilar avslappnat utmed kroppen.
Placera pilatesringen mellan låren.

Övning: Pressa ihop pilatesringen när du andas ut.
Håll den spänd i minst 4 sekunder innan du långsamt lossar greppet.



Nedre ryggen, inre + bakre lårmusklerna

Position: Lagg dig på rygg och ställ upp benen höftbrett isär.
Armarna vilar avslappnat utmed kroppen.
Pressa ihop pilatesringen mellan låren.
Lyft höften tills ryggen och låren bildar en linje.

Övning: Lyft ett ben medan du andas ut, håll denna position i minst
4 sekunder innan du långsamt sätter ner benet igen. Byt till
andra benet.



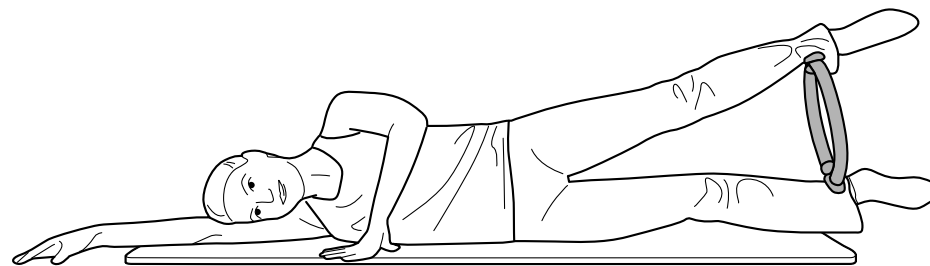
Sidomagmusklerna

Position: Lagg dig på sidan med sträckta ben. Låt huvudet vila mot den undre armen, stötta dig mot golvet med den andra handen.

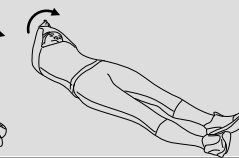
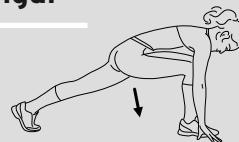
Spänn rumpa och mage.

Placera pilatesringen mellan underbenen strax ovanför anklarna.

Övning: Lyft de sträckta benen så mycket det går när du andas ut. Håll denna position i minst 4 sekunder innan du långsamt sänker ner dem strax ovanför golvet.



Stretchövningar



Artikelnummer: 381 436