



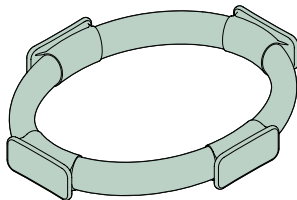
Dragi kupec!

Vadbena metoda pilates je bila razvita za ciljno obravnavo globinske, večinoma šibkejše skupine mišic.

Vaje, prikazane tukaj, lahko preprosto izvajate doma, sami ali s prijatelji. Vaš novi obroč za pilates vam pri tem nudi intenziven trening za odpor prsnih mišic, mišic rok, nog in hrbtnih mišic, tako da omogoči globinsko ležečim mišicam upornostni odpor in varno držanje položajev.

Njegova ovalna oblika omogoča spreminjanje upora Pilates obroča med vadbo.

Vaš Tchibo team



Obroč za pilates

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 150747AB1X1XVI · 2025-07

Servisna linija Tchibo
Pon. – pet. od 9. do 12. ure
Tel.: 01 600 14 15

Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany

Številka artikla: 725 389

Prosimo, upoštevajte: Pri pilatesu sta zelo pomembna pravilna drža in natančna izvedba vaj.

Tukaj vam lahko pokažemo le nekaj primerov uporabe. Pilates se je vsekakor treba učiti pod vodstvom usposobljenih inštruktorjev, da se že od samega začetka izognete potencialno škodljivim vadbenim vzorcem!

Varnostni napotki

Pred vadbo upoštevajte vsa naslednja varnostna in vadbena navodila, da se izognete nenamernim telesnim poškodbam ali škodi. Po potrebi prenesite navodila za poznejšo uporabo. Na ta navodila opozorite tudi druge uporabnike.

Namen uporabe

Obroč za pilates je zasnovan za domačo uporabo, kot podpora gimnastičnim vajam. Za komercialno uporabo v fitnes studiih in terapevtskih ustanovah ni primeren.

Obroč za pilates se lahko obremeni največ 25 kg.
Ne preobremenite ga!

Pomembni napotki

Vprašajte svojega zdravnika!

- **Preden pričnete z vadbo, se posvetujte s svojim zdravnikom. Povprašajte ga, v kakšnem obsegu so vaje za vas ustrezne.**
- Pri posebnih omejitvah, kot je npr. srčni spodbujevalnik, nosečnost, težave s krvnim obtokom, vnetnih boleznih sklepov ali ožilja, ortopedskih težavah, mora biti vadba usklajena z zdravnikom. Nepravilna ali prekomerna vadba lahko škoduje vašemu zdravju!
- Vadbo takoj prekinite in poiščite zdravniško pomoč, če se pojavi eden od naslednjih simptomov: slabost, vrtoglavica, prekomerno težko dihanje ali bolečine v prsih. Tudi ob bolečinah v sklepih in mišicah, vadbo nemudoma prekinite.
- Izdelek ni primeren za terapevtsko vadbo!

NEVARNOST za otroke in osebe s telesnimi omejitvami

- Ovojni material hranite izven dosega otrok.
Med drugim obstaja nevarnost zadušitve!
- Obroč za pilates ni igrača in mora biti otrokom nedosegljiv.

NEVARNOST poškodb

- Med vadbo pazite na zadosten prost gibalni prostor.
Na vadbenem prostoru ne smejo moleti nobeni predmeti.
Vadbo izvajajte na zadostni razdalji od drugih oseb.
- Obroč za pilates preverite pred vsako uporabo.
Če nastopijo načetost, natrganost ali nalom, ga ne smete uporabljati.
- Pilates obroča ne uporabljajte za druge namene, kot je obešanje predmetov ali podobno. Ne obešajte se nanj, ne sedite ali stojte na njem.

Nekaj predlogov za pilates

- Vadite na toplem, mirnem mestu brez motenj.
- Nosite ohlapna, udobna oblačila. Vadite predvsem bosi ali v športnih nogavicah. Pod sebe položite podlogo za jogo ali kaj podobnega. Odložite uro in nakit.
- Po manjšem obroku počakajte 1-2 uri, preden začnete z vadbo, po večjem obroku pa 3-4 ure.
- Ne telovadite, ko ste utrujeni ali nezbrani.
Pred in po vadbi zaužijte dovolj tekočine.
- Preden začnete s pilatesom, se ogrejte z ogrevalnimi vajami.
Vaje vedno zaključite s fazo sprostitve, ki traja vsaj 5 minut.
- Z vajami prekinite takoj, če opazite bolečine ali težave, ki presegajo normalne bolečine v mišicah.

- Vaje naravnajte glede na vašo osebno telesno kondicijo. Če niste vajeni telesne dejavnosti, začnite z le nekaj vajami. Vse vaje izvajajte počasi in premišljeno. Vadite 2-5 krat na teden.

Upoštevajte: Prekomerna vadba lahko škoduje vašemu zdravju!



Če vajo izvajate prvič, je priporočljivo, da jo izvedete pred ogledalom, da lahko svojo držo bolje nadzorujete.

- Pazite na dihanje: Dihajte globoko proti rebrom. Dihajte povečano v prsni koš in manj v trebuh. Intenzivno koristite pljučno kapaciteto. Vdih in izdih sta enako dolga.

Takoj, ko ne dihate več enakomerno, naredite premor. To je znak, da je koncentracija popustila. Pri pilatesu ni pomembna zmogljivost. Tempo in stopnjo napora določite sami.

- Poskrbite, da bo prostor za vadbo dobro prezračen. Vendar preprečite prepih.

Pred vadbo: segrevanje

Pred vadbo se ogrevajte pribl. 10 minut. Zato zaporedoma spodbudite vse dele telesa:

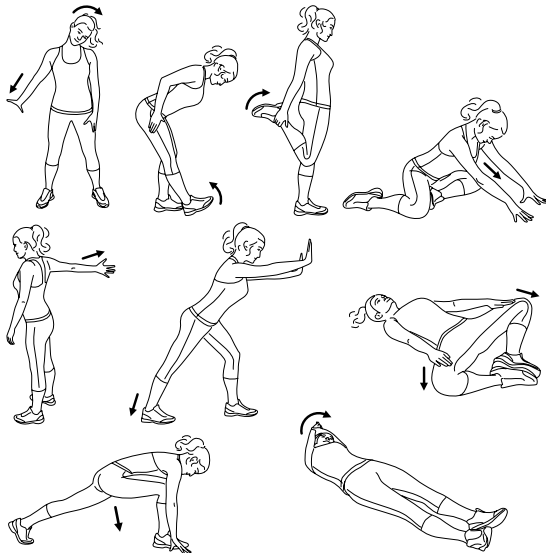
- Glavo nagibajte na stran, naprej in nazaj.
- Ramena dvignite, spustite in z njimi krožite.
- Krožite z rokami.
- Prsi pomikajte naprej, nazaj in na stran.
- Boke nagibajte naprej, nazaj, nihajte na stran.
- Tecite na mestu.

Po vadbi: raztezanje

Osnovni položaj za vse raztezne vaje:

Prsnico dvignite, ramena nizko spustite, kolena rahlo upognite, konice prstov zasučite nekoliko navzven. Hrbet naj bo zravn!

Položaj med vajami vsakokrat držite pribl. 20-35 sekund.

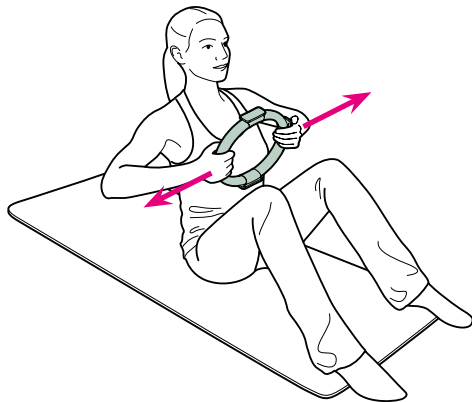
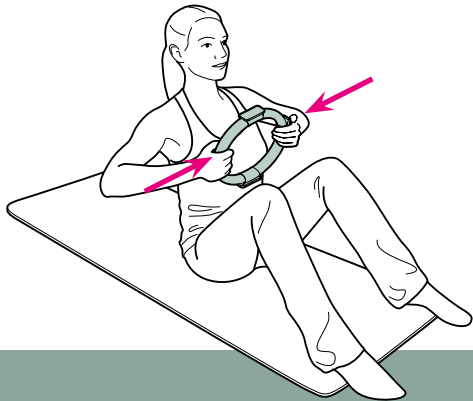


1

Krepitev prsnih mišic

Položaj: Sedite vzravnan, noge postavite v širini bokov. Hrbet zravn, pogled naravnost. Trebuh in zadnjica napeta. Obroč za pilates primite z zunanje strani, držite v višini prsi, tesno ob telesu.

Vadba: Ob izdihu obroč za pilates potisnite skupaj, pridržite najmanj 4 sekunde, počasi sprostite.

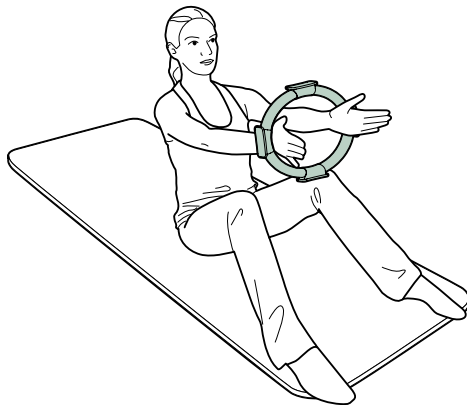


Možnost:

Obroč za pilates povlecite navzven
-> trenirate zadnje **ramenske mišice**

Krepitev tricepsov in ramenskih mišic

- Položaj:** Vzravnano sedite, noge postavite v širini bokov.
Hrbet zravnano, pogled naravnost.
Trebuh in zadnjica napeta.
Roke iztegnjene, obroč za pilates s hrbtišči rok rahlo napeto držite v višini prsi.
- Vadba:** Med izdihom pritisnite hrbtne strani rok ob pilates obroč, zadržite vsaj 4 sekunde in nato počasi spustite.



Ravne trebušne mišice

Položaj: Hrbtna lega, noge v širini bokov.

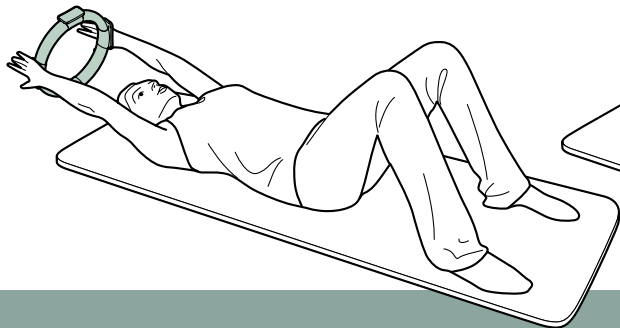
Trebuh in zadnjica napeta.

Roke iztegnjene nad glavo.

Obroč za pilates primite z zunanje strani.

Vadba: Ob izdihu s trebušnimi mišicami vzravnavajte zgornji del telesa
- glave/zatilja ne povlecite naprej!

Držite najmanj 4 sekunde, nato pa se počasi spustite nazaj
na tla. (**Pozor! Samo za naprednejše**).



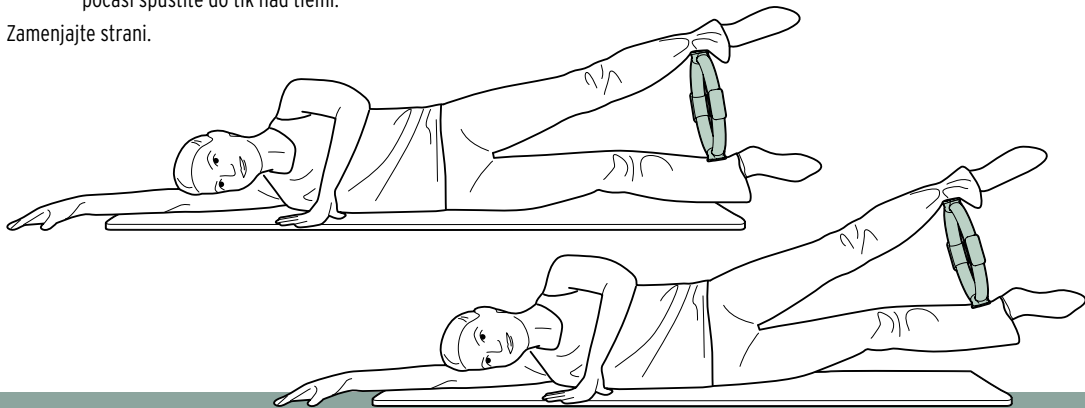
Krepitev stranskih trebušnih mišic

4

Položaj: Stranski položaj, noge iztegnjene, glava leži na spodnji roki, z drugo roko se tvori podpora telesu. Trebuh in zadnjica napeta. Obroč za pilates držite med golenom in tesno nad kostmi stopala.

Vadba: Ob izdihu iztegnjene noge čim bolj privzdignite, držite najmanj 4 sekunde, počasi spustite do tik nad tlemi.

Zamenjajte strani.



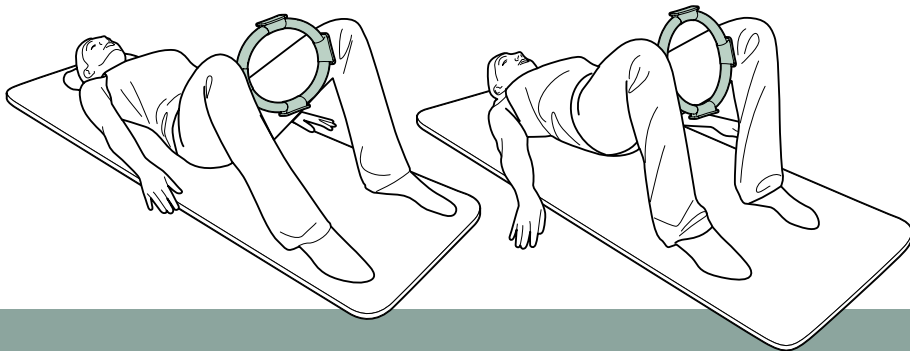
Krepitev mišic notranje stegen

Položaj: Hrbtna lega, noge v širini bokov.
Trebuh in zadnjica napeta. Roke sproščeno ob telesu.
Obroč za pilates dajte med stegna.

Vadba: Med izdihom pritisnite noge ob pilates obroč,
zadržite vsaj 4 sekunde in nato počasi spustite.

5

Upoštevajte:
Pilates obroč se lahko uporablja tako prečno
kot vzdolžno za vse vaje - odvisno od upora,
ki ga želi nuditi.



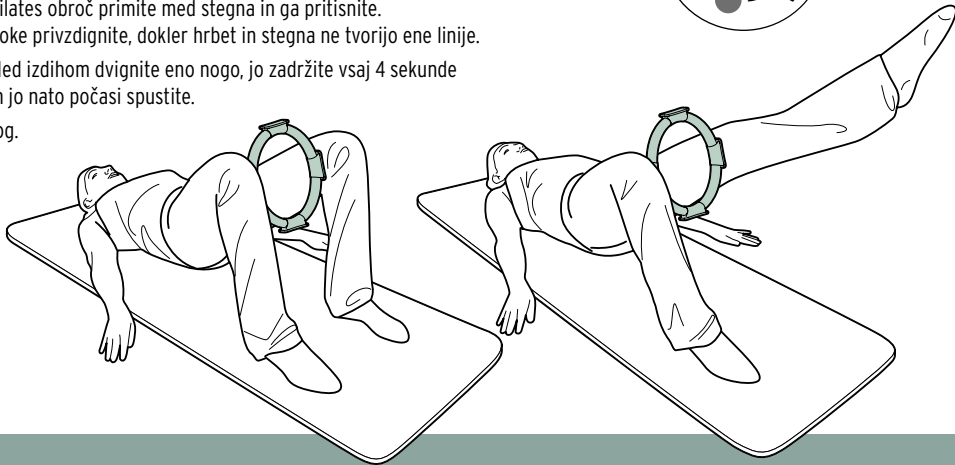
6

Krepitev mišic spodnjega dela hrbta, notranje in zadnje stegenske mišice

Položaj: Hrbtna lega, noge v širini bokov. Roke sproščeno ob telesu.
Pilates obroč primite med stegna in ga pritisnite.
Boke privzdignite, dokler hrbet in stegna ne tvorijo ene linije.

Vadba: Med izdihom dvignite eno nogo, jo zadržite vsaj 4 sekunde in jo nato počasi spustite.

Menjava nog.



Raztezanje zadnje strani nog

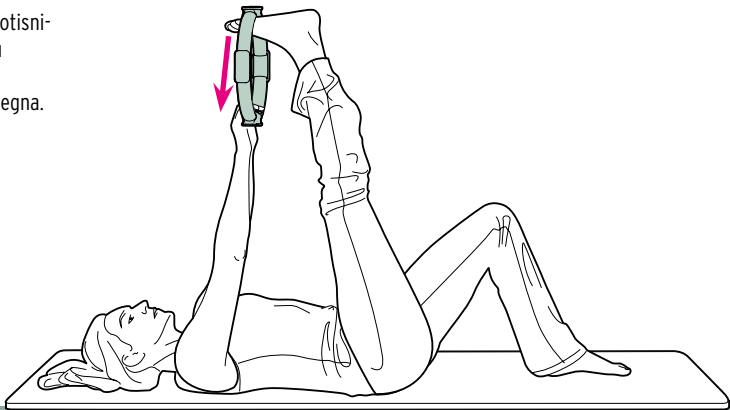
7

Položaj: Hrbtna lega, ena noga dvignjena.

Obroč za pilates primite z obema rokama in ga s stopalom druge noge od znotraj držite rahlo napetega.

Raztezanje: Dvignjeno nogo popolnoma zravnejte in potisnite proti stropu. Z rokami se uprite pritisku in potegnite stopalo navzdol. Napetost je treba čutiti na hrbtni strani stegna.

Zamenjajte strani.



Vzdrževanje

Materiali izdelka so odporni proti znoju, toda občasno se morajo očistiti, da se omogoči higienična vadba.

▷ Obroč za pilates po potrebi obrišite z vlažno krpo.

OPOMBA - materialna škoda:

- Za čiščenje obroča za pilates ne uporabljajte pomivalnega sredstva.
- Obroč za pilates hranite zaščitene pred neposredno sončno svetlobo. Ne izpostavite ga temperaturam pod -10 °C ali nad +50 °C. Ščitite ga tudi pred velikimi temperaturnimi nihanjem, visoko zračno vlago in vodo.
- Nekateri laki, plastika ali izdelki za nego tal lahko napadejo in zmehčajo material izdelka. Da bi preprečili neprijetne sledi na tleh, po potrebi pod izdelek podložite neдрsečo podlago in izdelek shranite npr. v primerno škatlo.



Zaradi tehničnih razlogov lahko pri prvem razpakiranju obroča za pilates pride do rahlega vonja. To je popolnoma varno. pustite, da se Pilates obroč dobro prezrači. Vonj po kratkem času izgine.