

AKO VYBRAŤ SPRÁVNU VEĽKOSŤ KRUHU

Odporúčame riadiť sa dvoma nižšie uvedenými výpočtami a zvoliť veľkostný priemer, ktorý vám vyjde.

Veríme, že vám naše odporúčanie pomôže zorientovať sa vo výbere a zvolíte ten pravý kruh, na ktorom sa

vám bude fantasticky cvičiť 😊

Pre optimálny sed v kruhu:

Sadnite si na stoličku, zmerajte výšku od sedadla k temenu hlavy a k tomuto číslu pridajte ešte 5 cm. Výsledný rozmer je potrebná veľkosť kruhu (napr. 900 mm).

Pre optimálny úchyt nohami:

Zmerajte vzdialenosť od vašej kostrče po palec na nohe (noha v špičke, nie flex) a odpočítajte 3 cm. Výsledný rozmer je potrebná veľkosť kruhu (napr. 900 mm).

Pri nie celkom súmernej postave sa môže stať, že prvý výsledok merania vyjde rozdielne oproti výsledku druhého merania (výška v sede voči dĺžke nohy). Nie je to nič neobvyklé. Odporúčame veľkosť spriemerovať. Vo všeobecnosti platí, že čím flexibilnejšia tanečnice je, tým menší kruh môže mať.