

## JAK VYBRAT SPRÁVNOU VELIKOST AERIAL HOOP

Doporučujeme řídit se dvěma níže uvedenými výpočty a zvolit velikostní průměr, který vám vyjde.

Věříme, že vám naše doporučení pomůže zorientovat se ve výběru a zvolíte ten pravý kruh, na kterém se vám bude fantasticky cvičit 😊

### Pro optimální sed v kruhu:

Sedněte si na židli a změřte rozměr od sedáku k vrcholku hlavy, k tomuto číslu přidejte 5 cm. Výsledný rozměr je potřebná velikost kruhu (např. 900 mm).

### Pro optimální úchyt nohama:

Změřte vzdálenost od kostrče po palec na noze (noha ve špičce, nikoliv flex) a odečtěte 3 cm. Výsledný rozměr je potřebná velikost kruhu (např. 900 mm).

Při ne zcela souměrné postavě se může stát, že první výsledek měření vyjde rozdílně oproti výsledku z druhého měření (sed versus nohy), což není nic neobvyklého. Doporučujeme velikost zprůměrovat. Dále obecně platí, že čím flexibilnější tanečnice, tím menší může mít kruh.