

Návod na použitie elastického lana SM Systém

Elastické lano je základnou cvičebnou pomôckou metódy SM Systém (SPS - špirálna stabilizácia chrbtice). Pri správnom používaní umožňuje vykonávať cviky s postupne narastajúcim odporom a je vhodné na domáce cvičenie aj cvičenie pod vedením odborníka.

1. Upevnenie lana

Lano upevnite o pevný a stabilný bod, ktorý sa počas cvičenia nemôže uvoľniť alebo prevrátiť.

Vhodné je napríklad upevnenie:

- o pevne ukotvené madlo alebo tyč,
- o rebriny,
- pomocou vhodného úchytu do steny.

Pri väčšine základných cvikov sa lano upevňuje približne vo výške lakťov až pásu podľa konkrétneho cviku.

Pred každým cvičením skontrolujte, či je upevnenie bezpečné.

Odporúčame cvičiť pred zrkadlom, ktoré umožňuje priebežne kontrolovať držanie tela a správnosť vykonávania jednotlivých cvikov.

2. Správna vzdialenosť od lana a nastavenie odporu

Postavte sa do takej vzdialenosti, aby bolo lano na začiatku pohybu mierne napnuté.

Odpor lana má byť primeraný. Cvičenie by malo umožňovať plynulý a kontrolovaný pohyb bez potreby zapájať nadmernú silu.

Čím ďalej od miesta upevnenia stojíte, tým väčší odpor lano vytvára.

Začiatočníci by mali cvičiť s čiernou redukciou, ktorá znižuje odpor lana a umožňuje jednoduchšie zvládnutie správnej techniky jednotlivých cvikov. Po osvojení správneho prevedenia je možné postupne prejsť na cvičenie bez redukcie a odpor zvyšovať zväčšením vzdialenosti od miesta upevnenia.

3. Držanie lana

Rukoväte držte prirodzene, bez zbytočne silného zovretia. Zápästie udržiavajte pokiaľ možno v neutrálnej polohe.

Počas cvičenia:

- nevyťahujte ramená smerom k ušiam,
- pohyb vykonávajte plynulo,
- necvičte švihom,
- udržiajte kontrolu nad lanom počas celého pohybu.

4. Základné zásady cvičenia

Pri cvičení venujte pozornosť správne držaniu tela. Chodidlá majú stabilný kontakt s podložkou, telo je vzpriamené a pohyb vykonávajte podľa techniky konkrétneho cviku.

Dôležitejšia ako veľký odpor alebo počet opakovaní je správna technika prevedenia.

Ak sa SM Systém učíte prvýkrát, odporúčame absolvovať aspoň úvodnú lekciu alebo kurz s vyškoleným inštruktorom.

5. Kontrola lana pred použitím

Pred každým použitím skontrolujte:

- elastickú časť lana,
- textilný oplet,
- rukoväť a pútko,
- spoje jednotlivých častí,
- miesto upevnenia.

Ak je lano viditeľne poškodené, natrhnuté alebo nadmerne opotrebované, nepoužívajte ho.

6. Bezpečnosť pri cvičení

Cvičte iba v priestore, kde máte dostatok miesta na bezpečný pohyb. Lano neupevňujte o nestabilné predmety, nábytok alebo konštrukcie, ktoré by sa mohli uvoľniť.

Lano nenapínajte viac, ako je potrebné na vykonanie cviku.

Lano nie je hračka. Deti smú lano používať a cvičiť s ním iba pod dohľadom zodpovednej dospeléj osoby. Lano uchováajte mimo dosahu detí, pokiaľ nie sú pod dohľadom.

Ak počas cvičenia pocítite ostrú alebo nezvyčajnú bolesť, závrat, nevoľnosť alebo výrazné zhoršenie ťažkostí, cvičenie prerušte.

Pri zdravotných problémoch alebo po operácii odporúčame vhodnosť cvičenia konzultovať s lekárom alebo fyzioterapeutom.

7. Starostlivosť a skladovanie

Lano skladujte:

- na suchom mieste,
- mimo priameho slnečného žiarenia,
- mimo zdrojov vysokého tepla,
- bez dlhodobého nadmerného napnutia.

Chráňte ho pred ostrými hranami a predmetmi, ktoré by mohli poškodiť elastickú časť alebo textilný oplet.

Dôležité upozornenie

Elastické lano je cvičebná pomôcka a nie je určené na istenie osôb, zdvíhanie bremien ani na iné technické účely.

Pre dosiahnutie správneho efektu SM Systému odporúčame naučiť sa jednotlivé cviky pod vedením kvalifikovaného inštruktora a následne ich pravidelne vykonávať samostatne.

Výrobca: MUDr. Smíšek, Na Úbočí 10, Praha 8, Česká republika, www.spiralstabilization.com

Predajca: Vital trade s.r.o., Nálepková 30, 921 01 Piešťany, www.smsystem.sk