

Návod na použitie elastického lana SM Systém 6 mm

Elastické lano SM Systém 6 mm je základná cvičebná pomôcka určená na cvičenie metódy SM Systém (SPS - špirálna stabilizácia chrbtice). Poskytuje postupne narastajúci odpor a je vhodné na nácvik správnej techniky aj pravidelné cvičenie.

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 má 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 uľahčuje nácvik správnej techniky. Po jej zvládnutí je možné postupne prejsť na cvičenie bez redukcie.

3. Držanie lana

Pútko navlečte na ruku tak, aby bolo bezpečne uložené na zápästí a lano vychádzalo z ruky medzi palcom a ukazovákom. Ruku zbytočne nezvierajte.

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 úvodnú lekciu alebo kurz s vyškoleným inštruktorom.

5. Kontrola lana pred použitím

Pred každým použitím skontrolujte:

- elastickú časť lana,
- textilný oplet,
- pútku a 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 alebo konštrukcie, ktoré by sa mohli uvoľniť.

Lano nenapínajte viac, ako je potrebné na správne vykonanie cviku.

Lano nie je hračka. Deti smú lano používať a cvičiť s ním iba pod dohľadom zodpovednej dospeléj osoby.

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. Čistenie a údržba

V prípade potreby je možné prať iba textilné pútko, ktoré sa pri cvičení drží v rukách.

Pútko perie výhradne ručne vo vlažnej vode s použitím jemného pracieho prostriedku. Po vypraní ho nechajte voľne vyschnúť pri izbovej teplote.

Elastická časť lana sa nesmie prať ani namáčať do vody. V prípade potreby je možné elastickú časť jemne očistiť vlhkou handričkou, bez jej nadmerného namáčania.

Nepoužívajte bielidlá, agresívne čistiace prostriedky ani rozpúšťadlá. Lano nesusušte v sušičke ani priamo na zdroji tepla.

Pred ďalším použitím musí byť pútko úplne suché.

8. 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 SM Systém 6 mm 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

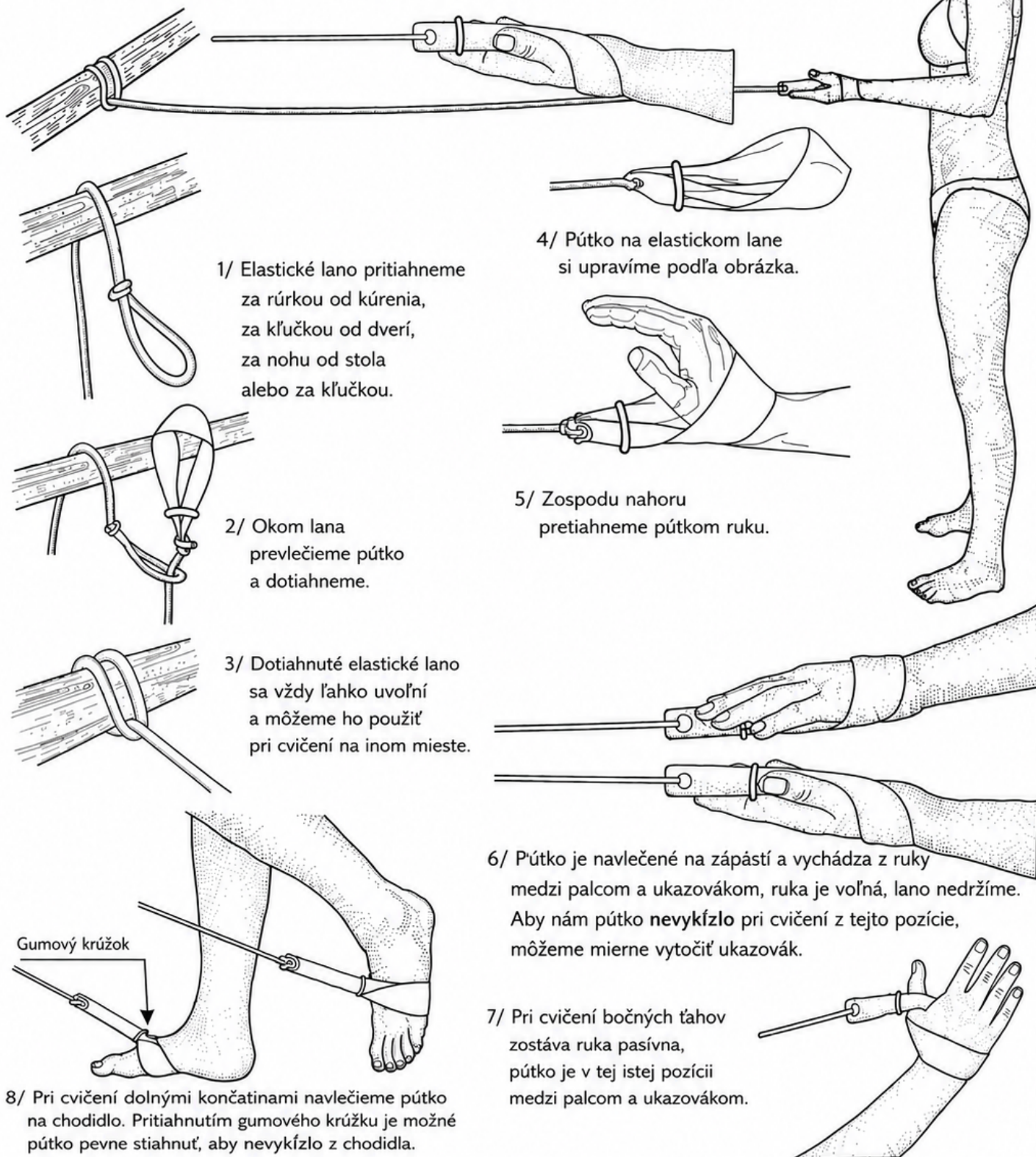
Predajca: Vital trade s.r.o., Nálepková 30, 921 01 Piešťany, www.smsystem.sk

Hlavné vlastnosti a spôsob upevnenia elastického lana

Skôr než začneme cvičiť, upevníme si vhodné elastické lano a navlečíme pútko na ruku.

Pred cvičením si upevníme elastické lano na pevnú konštrukciu (napr. rúrku od kúrenia, kľučku od dverí alebo nohu od stola). Na druhej strane pútko navlečíme na ruku a ľahko ho pridržiavame.

Uchytenie elastického lana je rovnaké pri všetkých cvikoch.



Elastické lano pretiahneme len na polovicu jeho maximálnej priťažnosti. Cvičíme pomaly malou silou, ktorú dobre zvládame. Na elastickom lane môžeme voliť štyri sily. Keď lano upevníme za čierne predĺženie, získavame odpor 1 kp. Sila, ktorá na telo pôsobí, je rovnaká, ako keď zdvíhame litrovú fľašu s vodou. Pri použití zeleného predĺženia cvičíme silou 1–3 kp. Bez predĺženia klademe odpor 3–5 kp. Keď lano zdvojíme a navlečíme obe pútká na jednu ruku, cvičíme silou 7 kp. Na každom upevnení lana ďalej regulujeme silu tým, že sa priblížime k upevneniu alebo urobíme krok dozadu.