

Návod na použitie lana SM Systém Šport 8 mm

Elastické lano SM Systém Šport 8 mm je cvičebná pomôcka určená na cvičenie metódy SM Systém (SPS – špirálna stabilizácia chrbtice). V porovnaní s klasickým 6 mm lanom poskytuje vyšší odpor, a preto je určené najmä pre pokročilejších cvičencov, ktorí už ovládajú správnu techniku základných cvikov.

1. Upevnenie lana

Lano upevníte 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.

Lano Šport 8 mm má vyšší odpor ako klasické 6 mm lano. Vzdialenosť od miesta upevnenia preto zvolte tak, aby ste dokázali vykonať celý pohyb plynulo, kontrolovane a so správnou technikou.

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

Ak zvýšený odpor spôsobuje zhoršenie techniky, skrátenie rozsahu pohybu alebo potrebu vykonávať pohyb švihom, znížte odpor priblížením sa k miestu upevnenia.

3. Pre koho je lano Šport určené

Lano SM Systém Šport 8 mm je určené najmä pre pokročilejších cvičencov, ktorí už majú zvládnutú správnu techniku cvičenia s klasickým lanom.

Vyšší odpor umožňuje zvýšiť náročnosť cvičenia a viac zaťažiť svalový systém.

Pre začiatočníkov odporúčame začínať s klasickým 6 mm lanom a čiernou redukciou a na lano Šport prejsť až po zvládnutí správnej techniky.

4. 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.

Vyšší odpor lana nesmie byť dôvodom na zhoršenie správneho prevedenia cviku.

5. Základné zásady cvičenia

Pri cvičení venujte pozornosť správemu 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.

Odpor zvyšujte postupne a iba vtedy, ak dokázate zachovať správne prevedenie cviku počas celého pohybu.

6. 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.

7. 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 správne 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.

8. Čistenie a údržba

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

Pútko perte 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 bielinidlá, agresívne čistiace prostriedky ani rozpúšťadlá. Lano nesusušte v sušičke ani priamo na zdroji tepla.

Pred ďalším použitím musí byť pútko úplne suché.

9. 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 Šport 8 mm je cvičebná pomôcka a nie je určené na istenie osôb, zdvíhanie bremien ani na iné technické účely.

Lano Šport poskytuje vyšší odpor ako klasické 6 mm lano. Používajte ho iba vtedy, ak dokážete pri zvýšenom odpore zachovať správnu techniku cvičenia.

Pre dosiahnutie správneho efektu SM Systému odporúčame naučiť sa jednotlivé cviky pod vedením kvalifikovaného inštruktora.

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.

