

Návod na použitie oporných tyčí SM Systém

Oporné tyče SM Systém sú cvičebná pomôcka určená na vykonávanie vybraných cvikov metódy SM Systém (SPS - špirálna stabilizácia chrbtice). Slúžia predovšetkým ako opora pri cvičení a pomáhajú udržiavať správnu polohu, stabilitu a koordináciu pohybu.

1. Príprava pred cvičením

Pred každým použitím skontrolujte stav oboch tyčí.

Skontrolujte najmä:

- či tyče nie sú prasknuté, ohnuté alebo inak poškodené,
- či sú všetky časti pevne spojené,
- či nie sú rukoväte alebo povrch poškodené,
- či sú konce tyčí v dobrom stave.

Poškodené tyče nepoužívajte.

2. Použitie oporných tyčí

Tyče používajte podľa techniky konkrétneho cviku SM Systému.

Pri cvičení držte tyče prirodzene a bez nadmerného zvierania. Ramená udržiajte uvoľnené a pohyb vykonávajte pomaly, plynulo a kontrolované.

Tyče používajte iba ako pomocnú oporu. Neprenášajte na ne neprimerane veľkú časť hmotnosti tela.

3. Správne držanie tela

Pri cvičení dbajte na:

- vzpriamené držanie tela,
- správne postavenie chodidiel,
- uvoľnené ramená,
- správnu polohu hlavy a krčnej chrbtice,
- plynulé a kontrolované vykonávanie pohybu.

Dôležitejšia ako rozsah pohybu alebo počet opakovaní je správna technika prevedenia cviku.

Odporúčame cvičiť pred zrkadlom, ktoré umožňuje priebežne kontrolovať držanie tela a správnosť pohybu.

4. Stabilita pri cvičení

Cvičte na rovnom, pevnom a nešmykľavom povrchu.

Pred prenesením tlaku na tyč sa vždy uistite, že je jej koniec bezpečne a stabilne položený na podlahe a nemôže sa pošmyknúť.

Pri cvičení nevykonávajte prudké pohyby a tyčami neudierajte o podlahu ani okolité predmety.

5. Bezpečnosť pri cvičení

Okolo seba ponechajte dostatok voľného priestoru, aby ste tyčami počas pohybu nezasiahli inú osobu alebo predmet.

Oporné tyče nie sú hračka. Deti ich smú používať a cvičiť s nimi iba pod dohľadom zodpovednej dospeléj osoby.

Tyče nepoužívajte:

- ako pomôcku na zdvíhanie predmetov,
- na šplhanie alebo zavesovanie,
- ako páku,
- na udieranie,
- na iné účely, než na ktoré sú určené.

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.

6. Čistenie a údržba

Tyče čistite jemne navlhčenou handričkou.

Po očistení ich utrite alebo nechajte voľne vyschnúť pri izbovej teplote.

Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky, rozpúšťadlá ani iné chemické látky, ktoré by mohli poškodiť materiál alebo povrch tyčí.

7. Skladovanie

Oporné tyče skladujte:

- na suchom mieste,
- mimo priameho slnečného žiarenia,
- mimo zdrojov vysokého tepla,
- tak, aby nemohli spadnúť a zraniť osobu,
- mimo dosahu malých detí.

Pri skladovaní ich nevystavujte nadmernému mechanickému namáhaniu.

Dôležité upozornenie

Oporné tyče SM Systém sú cvičebná pomôcka určená na cvičenie SM Systému. Nie sú zdravotníckou pomôckou na chôdzu a nenahrádzajú barle, vychádzkové palice ani inú oporu určenú na prenášanie hmotnosti tela.

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

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