

Návod na použitie podložky PERSONAL - SM Systém

Podložka PERSONAL SM Systém je cvičebná pomôcka určená na domáce cvičenie metódy SM Systém (SPS - špirálna stabilizácia chrbtice). Je vyrobená z peny a na rozdiel od podložky PROFI nemá výrazné balančné vlastnosti. Vďaka tomu je vhodná najmä pre začiatočníkov a na bežné domáce cvičenie.

1. Umiestnenie podložky

Podložku položte na rovný, pevný a stabilný povrch.

Pred cvičením skontrolujte, či podložka:

- leží stabilne,
- nie je poškodená,
- nie je mokrá alebo znečistená,
- sa počas cvičenia nadmerne neposúva.

Okolo podložky ponechajte dostatok voľného priestoru na bezpečné vykonávanie cvikov.

2. Použitie podložky

Podložka PERSONAL je určená na vykonávanie vybraných cvikov SM Systému v stoji a v kľaku.

Pri cvičení v stoji poskytuje mäkkú plochu a umožňuje pohodlné vykonávanie cvikov. Pri cvičení v kľaku vytvára mäkkú podporu pod kolená.

Na podložke cvičte bez obuvi.

Na podložku nastupujte a zostupujte z nej pomaly a kontrolovane.

3. Cvičenie v stoji

Postavte sa približne do strednej časti podložky tak, aby ste mali dostatok priestoru a stabilnú polohu.

Dbajte na správne držanie tela a pohyby vykonávajte plynulo a kontrolovane.

Podložka PERSONAL nemá výrazné balančné vlastnosti, a preto je vhodná aj pre ľudí, ktorí s cvičením SM Systému začínajú.

Dôležitejšia ako počet opakovaní alebo náročnosť cviku je správna technika prevedenia.

4. Cvičenie v kľaku

Pri vybraných cvikoch SM Systému sa podložka používa ako mäkká podpora pod kolená.

Kľačte približne v strednej časti podložky tak, aby boli obe kolená bezpečne uložené na jej povrchu.

Pred začatím pohybu sa uistite, že máte stabilnú a pohodlnú polohu.

5. Kontrola pred použitím

Pred každým cvičením skontrolujte stav podložky.

Podložku nepoužívajte, ak je:

- natrhnutá alebo inak mechanicky poškodená,
- výrazne zdeformovaná,
- mokrá alebo klzká,
- znečistená látkou, ktorá môže spôsobiť pošmyknutie.

Poškodenú podložku nepoužívajte na cvičenie.

6. Bezpečnosť pri cvičení

Cvičte iba v priestore, kde máte dostatok miesta na bezpečné vykonávanie jednotlivých pohybov.

Podložku používajte výhradne na rovnom a stabilnom povrchu.

Podložka nie je hračka. Deti ju smú používať a cvičiť na nej 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

Podložku čistite jemne vlhkou handričkou.

Nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky, rozpúšťadlá, bielidlá ani iné chemické látky, ktoré by mohli poškodiť materiál podložky.

Po vyčistení nechajte podložku voľne vyschnúť pri izbovej teplote.

Pred ďalším použitím musí byť jej povrch úplne suchý.

8. Skladovanie

Podložku skladujte:

- na suchom mieste,
- mimo priameho slnečného žiarenia,
- mimo zdrojov vysokého tepla,
- mimo ostrých predmetov a hrán.

Na podložku počas skladovania dlhodobo neukladajte ťažké alebo ostré predmety, ktoré by mohli spôsobiť jej trvalú deformáciu alebo poškodenie.

Dôležité upozornenie

Podložka PERSONAL je cvičebná pomôcka určená na cvičenie SM Systému. Používajte ju iba spôsobom, na ktorý je určená.

Materiál podložky PERSONAL je určený predovšetkým na bežné domáce používanie. V porovnaní s podložkou PROFI je menej odolný, preto podložku chráňte pred nadmerným mechanickým zaťažením a poškodením.

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