

Návod na použitie balančnej podložky PROFI - SM Systém

Balančná podložka PROFI je cvičebná pomôcka určená na cvičenie metódy SM Systém (SPS – špirálna stabilizácia chrbtice). Používa sa pri vybraných cvikoch v stoji a v kľaku a vytvára mäkkú a mierne nestabilnú plochu na 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

Balančná podložka PROFI je určená predovšetkým na vykonávanie cvikov SM Systému:

- v stoji – pri cvikoch, pri ktorých sa využíva mäkká a mierne nestabilná plocha,
- v kľaku – podložka vytvára mäkkú plochu a zvyšuje komfort kolien pri cvičení.

Na podložku nastupujte a zostupujte z nej pomaly a kontrolovane.

3. Cvičenie v stoji

Pri cvičení v stoji dbajte na stabilné postavenie a správne držanie tela.

Pohyby vykonávajte plynulo a kontrolovane. Ak máte problém s rovnováhou, začnite jednoduchšími cvikmi a podľa potreby cvičte v blízkosti pevnej opory.

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.

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

Pred začatím pohybu sa uistite, že máte stabilnú 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

Balančná podložka vytvára menej stabilný povrch ako pevná podlaha. Pri nastupovaní, zostupovaní a samotnom cvičení preto venujte zvýšenú pozornosť udržiavaniu rovnováhy.

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, výraznej poruche rovnováhy alebo po operácii odporúčame vhodnosť cvičenia konzultovať s lekárom alebo fyzioterapeutom.

7. Čistenie a údržba

Podložku čistite vlhkou handričkou. Po vyčistení ju nechajte voľne vyschnúť.

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

Pred ďalším použitím musí byť povrch podložky 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

Balančná podložka PROFI je cvičebná pomôcka určená na cvičenie SM Systému. Používajte ju iba spôsobom, na ktorý je určená.

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