

NÁVOD K POUŽITÍ

Elastické lano pro SM systém sport, 1 ks

Základní informace

Délka: 220 cm

Průměr: 8 mm

Typ: elastická lana

Velikost balení [Ks]: 1 ks



S posilovacím SM lanem budete pružnější než vaši soupeři

Silnější verze tradičního elastického lana pro SM systém je odpovědí na potřeby moderní sportovní přípravy. Umožní vám postupně růst společně s vaší silou a schopnostmi.

Co je častým problémem sportovní přípravy? Přetěžování určitých svalů a zanedbávání partií, které pro daný sport tolik nepoužíváte. Výsledkem jsou často dysbalance, bolavá záda a konec aktivní kariéry. Při cvičení s SM systémem při sportovní přípravě cvičíte i svůj core. Ten poté funguje jako korzet bránící zranění páteře. Zapojujete také svalové řetězce.

Vsaďte při tréninku na dlouholeté zkušenosti profí terapeutů. 10 minut denně výměnou za vaše zdravá záda? To se vyplatí, co myslíte?

„Sportovní“ x klasické SM lano

Jaký je rozdíl mezi sportovním a běžným SM lanem? Klasické lano je určeno spíše na rehabilitační cvičení. Je ideální na naučení základních pohybů a dýchání, protože s ním nepřekonáváte takový odpor. Pokud se vracíte do formy po zranění, je to ideální volba.

Sportovní lano je 8 mm silné a nabízí široký rozsah odporů:

- zelené prodloužení klade při cvičení odpor 2 kp (cca 20 N)
- při cvičení bez prodloužení překonáváte odpor 3,5 kp (cca 34,5 N)
- když spojíte obě lana najednou, cvičíte s odporem 7 kp (cca 68,5 N)

www.eureko.cz

Kontaktní adresa a provozovna

EUREKO, s.r.o.
Petra Bezruč 1877/67, 466 01 Jablonec nad Nisou
IČ: 254 163 75, DIČ: CZ 254 163 75
Zapsaná: u Krajského soudu v Ústí nad Labem, oddíl C, vložka 16749

Provozní doba:

pondělí – pátek: 8:00 - 16:00
letní provoz: pondělí – pátek: 8:00 - 15:30
telefon: +420 800 888 909
e-mail: info@eureko.cz



Přidejte k tomu speciální poutka a výbornou průtažnost a je vám jasné, že se bez něj vaše sportovní příprava prostě neobejde.

Co vám dá SM systém

SM systém vám zajistí komplexní péči o váš pohybový aparát.

Je skvělý na:

- regeneraci po tréninku a závodě
- prevenci svalových zranění a poranění páteře
- kondiční cvičení
- protažení svalů s tendencí k ochabování a zkracování

10 minut cvičení denně s SM systémem vám zajistí prevenci asymetrií těla a lepší propojení svalového aparátu.

Mohou děti cvičit v rámci SM systému?

SM systém počítá i s dětmi od 5 let. Je třeba počítat s tím, že naučení cviků bude trvat déle než u dospělých. Také je třeba hlídat správné dýchání a držení těla. Nejlepší je začít cvičením vsedě a protahováním flexorů kyčlí. Až poté je dobré přejít do stoje.

U malých dětí cvičte jen s „rehabilitačním SM lanem“. Silnější lano je vhodné spíše v pozdějším věku, když jsou svaly rozvinuté a cvičící zvládá techniku.

Jak může vypadat cvičení s SM systémem:

- 10-15min. zahřátí a rozcvička
- 5min. cvičení
- každodenní odpolední cvičení formou kroužku

Jak správně pečovat o vaše SM lano

Skladování

SM lana skladujte na čistém a suchém místě mimo přímé slunce.

Jak SM lana omývat

Když se SM lano každodenním používáním znečistí, omyjte ho vlažnou vodou a nechte vyschnout přirozeným způsobem. Nesušte ho na slunci ani na radiátorech.

Nesterilizujte párou ani vařící vodou. Nečistěte rozpouštědly ani ředidly.