

NÁVOD NA POUŽITIE

www.fitpomocky.sk

ELASTICKÉ LANO NA SM SYSTÉM/ SPS - SPIRÁLNA STABILIZÁCIA

Vážený zákazník,

ďakujeme Vám za nákup tejto cvičebnej pomôcky. Pre dlhodobé používanie Elastického lana Vás prosíme o dodržiavanie nižšie uvedených pokynov:

Elastické lano na SM systém rozdeľujeme podľa hrúbky na **Fitness Lano (8mm) - pre pokročilejších cvičencov a športovcov** a **lano s hrúbkou (6mm) - pre začiatočníkov**. Oba druhy lana sa môžu líšiť farbou.

Nepoužívajte Elastické lano v blízkosti ostrých predmetov. Mohlo by dôjsť k jeho poškodeniu. Pred každým cvičením si skontrolujte stav lana, aby ste sa presvedčili, či nie je poškodené. Vždy cvičte len s neporušeným Elastickým lanom.

Elastické lano uchovávajte mimo dosahu malých detí. Mohlo by dôjsť k zraneniu dieťaťa.

Lano upnite na pevný a stabilný predmet (rebrina, zábradlie, pevná časť nábytku. Neupínajte lano na kľučky dverí.

Čierna predĺžená časť lana sa používa pri cvičení s deťmi alebo staršími ľuďmi, ktorí majú zdravotné obmedzenie alebo slabšiu fyzickú silu.

Odporúčame najmä zo začiatku cvičiť pod dozorom skúseného cvičiteľa.

Lano uskladňujte na suchom a čistom mieste pri izbovej teplote. Nevystavujte ho vysokým teplotám, UV žiareniu a mrazom. Znečistené Elastické lano môžete vyčistiť bežným saponátovým alebo pracím prostriedkom. Nesušte na radiátore ani priamom slnku. Nepoužívajte rozpúšťadlá a riedidlá.

Za originalitu elastického lana ručíme.

Odpor lana sa zvyšuje zväčšovaním vzdialenosti od lana.



S cvičením SM Systém/SPS máme osobné a niekoľkoročné skúsenosti, ktoré odovzdávame našim klientom v **Liečebnom a regeneračnom štúdiu BODYMAS v Námestove**.

Ponúkame individuálne konzultácie a cvičebné lekcie a pravidelne organizujeme aj KURZY pre laickú ale aj odbornú verejnosť (pre masérov, fyzioterapeutov, fitness a kondičných trénerov).

Kompletnú ponuku našich služieb nájdete na našich stránkach:

www.bodymas.sk

www.fitpomocky.sk

www.nutrimas.sk