

## Elastické lano pre cvičenie SM systému

Vážený zákazník,

gratulujeme vám k rozhodnutiu zakúpiť si túto unikátnu cvičebnú pomôcku: Elastické lano pre cvičenie SM systému. Aby ste mohli dlhodobo využívať prednosti tejto cvičebnej pomôcky, prosíme vás o dodržiavanie nižšie popísaných rád.

### Praktické rady

Zvoľte si oblečenie, v ktorom sa môžete voľne pohybovať. Dbajte na to, aby ste časťami svojho odevu, obuvou alebo ostrými predmetmi nemohli elastické lano poškodiť. Predĺžite tak jeho životnosť.

- Pred každým cvičením lano poriadne natiahnite, aby ste sa presvedčili, či nie je poškodené.
- Cvičte vždy len s neporušeným elastickým lanom.
- Neprepínajte sa!
- Elastické lano pred cvičením upevnite k pevnej časti (napr. rebrina).
- Vyhýbajte sa pri cvičení kontaktu elastického lana s tvárovou časťou.
- Toto elastické lano nie je hračka, nedávajte ho na hranie deťom, uchovávajte ho z dosahu detí.
- Elastické lano pre cvičenie SM systému sa doporučuje používať pod dozorom lekára, fyzioterapeuta alebo vyškolených cvičiteľov.

### Uskladnenie

Elastické lano pre SM systém uskladňujte na suchom a čistom mieste pri izbovej teplote.

### Čistenie

Ak sa elastické lano znečistí častým používaním, môžete ho ľahko umyť vo vlažnej vode, a potom osušiť. Škrvny a podobné znečistenia sa nesmú nikdy odstraňovať riedidlom alebo inými rozpúšťadlami. Sterilizácia parou alebo vriacou vodou je zakázaná. Elastické lano nesaďte na zdrojoch tepla ani na priamom slnku. Teplo a UV-žiarenie elastickému lanu škodia.

### Vzhľad

U tejto cvičebnej pomôcky sa v prvom rade dbá na jej funkčnosť. Aby sa dosiahla potrebná funkčnosť, mäkkosť a komfort, je potrebný špeciálny výrobný postup. Preto je možné medzi jednotlivými kusmi vidieť nepatrné rozdiely. Napríklad: malé rozdiely v tolerancii a farebnosti. Týmito náhodnými rozdielmi, nie je v žiadnom prípade ovplyvnená funkcia elastického lana.

### Čo je SM systém?

Podľa pána MUDr. Smiška, ktorý celú metódu vymyslel je odpoveď nasledovná:

*„Najlepšie cvičenie a terapia pre liečbu a prevenciu bolesti chrbta. SM systém odstraňuje priamu príčinu bolesti a tým nastáva znateľné zlepšenie zdravotného stavu alebo liečba daného zdravotného problému. SM systém je jednoduché cvičenie, ktoré zvládne každý, kto môže chodiť. SM systém totiž môžete cvičiť doma, v telocvični alebo vonku. Každý si môže intenzitu záťaže zvoliť sám podľa potreby a jeho aktuálneho zdravotného stavu. Jediné čo je potrebné k zmene zdravotného stavu, je venovať cvičeniu 10 minút denne.“*