



**Spiralista®**



**Pomůcky.**  
Návod k použití

CZ



- 1** Elastické lano je nezbytná pomůcka ke cvičení metody Spirální Stabilizace a je vhodné pro začátečníky i pokročilé. Sportovní elastické lano je určeno pro pokročilé uživatele, osoby bez bolesti a sportovce se zkušeností se cvičením této metody.



- 2** Lano má na jednom konci dvě poutka pro provlečení rukou či nohou a na druhém konci zelenou a černou prodlužovací koncovku. Pro začátečníky je vhodné začít cvičit na černé koncovce a později přejít na zelenou. U sportovního lana je pouze zelená koncovka a lano je celkově pevnější.



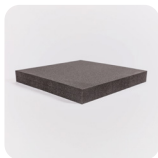
- 3** Za koncovku můžeme lano uvázat. Důležité je, aby bylo ve výšce našich loktů nebo výš, nesmí být však umístěno níž. Očkem na konci prodlužovací koncovky tedy protáhneme celé lano například okolo kliky od dveří a smyčku dotáhneme.



- 4** Do poutka dáváme ruku menším otvorem, tak aby nápis na poutku byl čitelný směrem k nám. Dle potřeby utáhneme poutko černým kroužkem. Poutko máme navlečené na zápěstí a lano je při cvičení vždy mezi palcem a ukazovákem.

**Důležité upozornění:** Elastické lano natahujeme maximálně o polovinu jeho klidové délky. Při jakékoliv známce poškození jeho části (např. prodlužovací koncovky), je nutné přerušit cvičení a tuto část vyměnit. Lano je určené pouze ke cvičení a je třeba dbát zvýšené opatrnosti zejména u dětí, aby lano nenapínaly a nepouštěly proti očím jiných osob. Technickou specifikaci elastického lana najdete na webu [shop.spiralista.com/cs](http://shop.spiralista.com/cs). Mobilní aplikace Spiralista obsahuje detailní popisy a videa cviků, které můžete s tímto lanem cvičit.





1

Balanční podložka je přímo navržena MUDr. Smíškem pro cvičení metody Spirální Stabilizace. Je vyrobena ze speciální odolné pěny, která má specifické vlastnosti a jedinečnou tvrdost. Díky tomu se při cvičení více zapojují konkrétní stabilizační svalové řetězce v těle.



2

Podložku si připravíme tak, aby byla kolmo k úchopu lana. Pokud děláme cviky s nárokem nebo s jednou nohou na podložce, je ideální mít jednu nohu na středu podložky a druhou nohu se špičkou palce dotýkat přední hrany podložky.



3

Speciální vlastnosti podložky umožňují její dlouholeté používání bez známek prošlapání. Na podložce se cvičí zásadně bez obuvi, při znečištění jí stačí otřít vlhkým hadříkem a nechat uschnout.

**Důležité upozornění:** Podložka je určena pouze ke cvičení. Technickou specifikaci balanční podložky najdete na webu [shop.spiralista.com/cs](http://shop.spiralista.com/cs). Mobilní aplikace Spiralista obsahuje detailní popisy a videa cviků, které můžete s touto podložkou cvičit.





- 1** Opěrné hole jsou speciálně navrženy MUDr. Smíškem pro cvičení metody Spirální Stabilizace. Jsou vyrobeny z extrémně lehkého materiálu s protiskluzovým koncem.



- 2** Hole držíme při cvičení mezi palcem a malíkem, tak aby ostatní prsty zůstaly volné. Při jakékoliv poloze malíček neztrácí kontakt s hůlkou. Hole uchopíme ve správné poloze tak, že máme lokty v pravém úhlu a poté posuneme úchop o jednu pěst níž. U některých cviků můžeme hole držet celou dlaní.



- 3** Funkcí opěrných holí je vyrovnaní těla do osy, udržení rovnováhy při cvičení na jedné noze, výuka spirálně stabilizované chůze s holemi a zlepšení pohybu horních končetin.

**Důležité upozornění:** Hole jsou určeny pouze ke cvičení. Při znečištění stačí hole otřít vlhkým hadříkem a nechat uschnout. Technickou specifikaci opěrných holí najdete na webu [shop.spiralista.com/cs](http://shop.spiralista.com/cs). Mobilní aplikace Spiralista obsahuje detailní popisy a videa cviků, které můžete s těmito opěrnými holemi cvičit.

