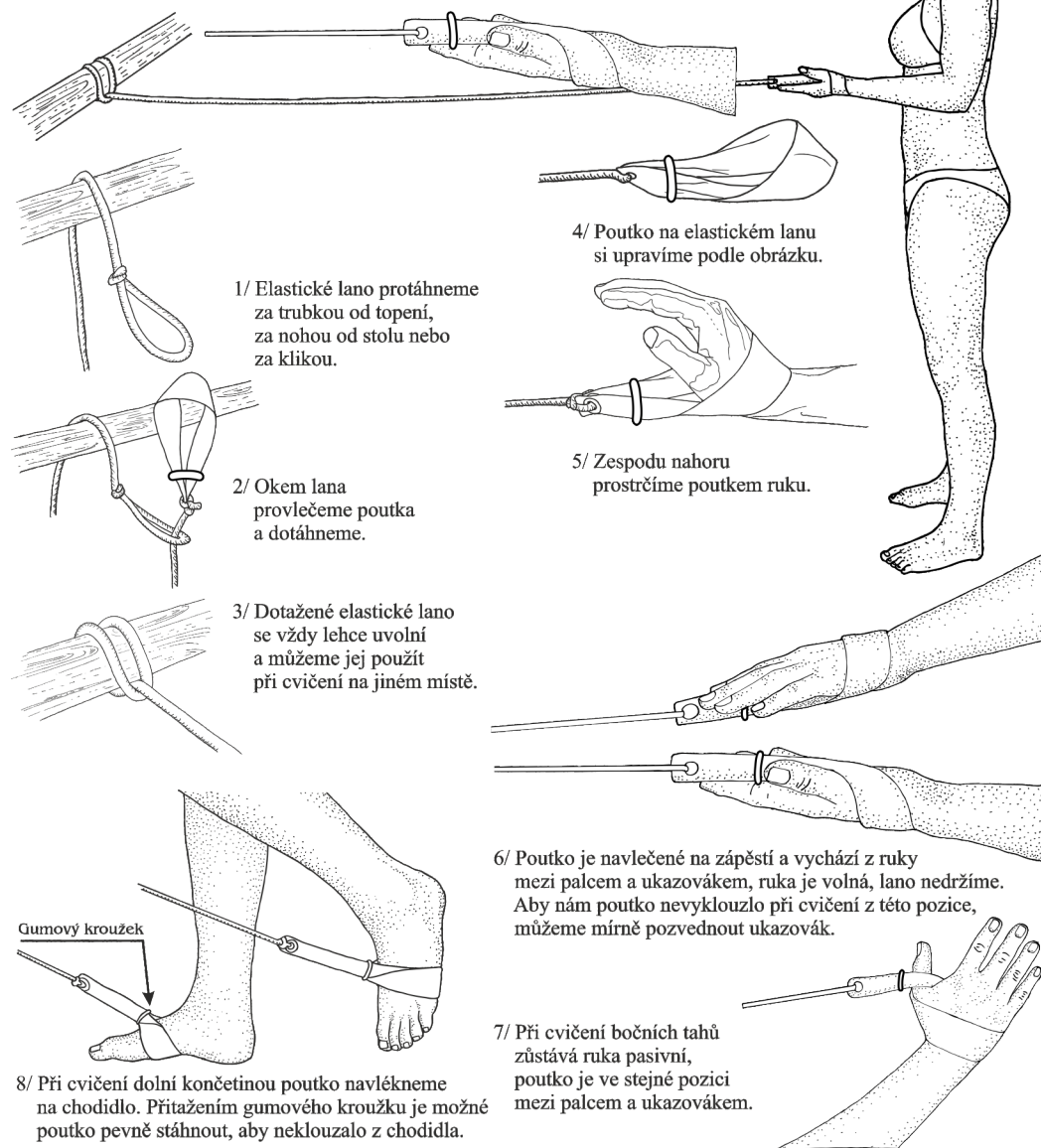


## Hlavní vlastnosti a způsob upevnění elastického lana

Než začneme cvičit, upevníme si vhodně elastické lano a navlékneme poutko na ruku.

Před cvičením si upevníme elastické lano na pevnou konstrukci (např. trubku od topení, kliku ode dveří nebo nohu od stolu). Na druhé straně poutko navlečeme na ruku a lehce přidržujeme.

Uchopení elastického lana je stejné při všech cvicích.



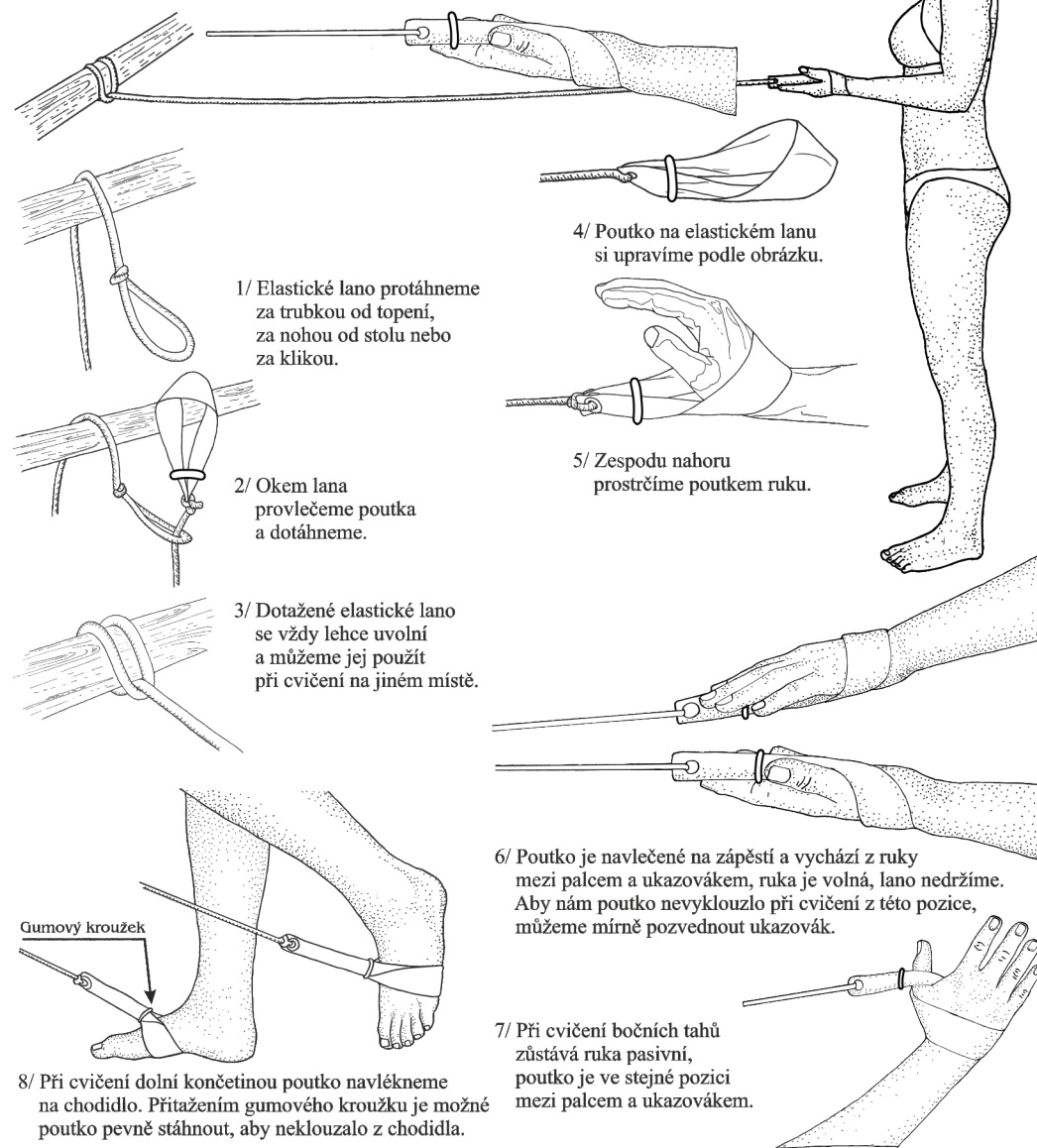
Elastické lano protahujeme jen na polovinu jeho maximální průtažnosti. Cvičíme pomalu malou silou, kterou dobře zvládáme. Na elastickém lanu můžeme volit čtyři síly. Když lano upevníme za černé prodloužení získáváme odpor 1 kp. Síla, která na tělo působí je stejná jako když zvedáme litrovou láhev s vodou. Při použití zeleného prodloužení cvičíme se silou 1-3 kp. Bez prodloužení klade lano odpor 3-5 kp. Když lano zdvojíme a navlečeme obě poutka na jednu ruku, cvičíme se silou 7 kp. Na každém upevnění lana dále regulujeme sílu tím, že se přiblížíme k upevnění nebo uděláme krok vzad.

## Hlavní vlastnosti a způsob upevnění elastického lana

Než začneme cvičit, upevníme si vhodně elastické lano a navlékneme poutko na ruku.

Před cvičením si upevníme elastické lano na pevnou konstrukci (např. trubku od topení, kliku ode dveří nebo nohu od stolu). Na druhé straně poutko navlečeme na ruku a lehce přidržujeme.

Uchopení elastického lana je stejné při všech cvicích.



Elastické lano protahujeme jen na polovinu jeho maximální průtažnosti. Cvičíme pomalu malou silou, kterou dobře zvládáme. Na elastickém lanu můžeme volit čtyři síly. Když lano upevníme za černé prodloužení získáváme odpor 1 kp. Síla, která na tělo působí je stejná jako když zvedáme litrovou láhev s vodou. Při použití zeleného prodloužení cvičíme se silou 1-3 kp. Bez prodloužení klade lano odpor 3-5 kp. Když lano zdvojíme a navlečeme obě poutka na jednu ruku, cvičíme se silou 7 kp. Na každém upevnění lana dále regulujeme sílu tím, že se přiblížíme k upevnění nebo uděláme krok vzad.

Výrobce:

Smíšek Richard SPS-EU s.r.o.  
Na Úbočí 2250/10, Praha 8  
Česká republika

Tel: 00420-284 810 231  
E-mail: [spirstab@spirstab.com](mailto:spirstab@spirstab.com)

[www.spiralstabilization.com](http://www.spiralstabilization.com)



**DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ:**

Elastické lano protahujeme pouze do poloviny jeho klidové délky.

Při jakékoliv známce poškození jeho části, především se jedná o prodloužení, je nutné zastavit cvičení s lanem a tuto poškozenou část vyměnit.

Jednotlivé součásti lana je možné objednat. Rádi Vám je zašleme.

Lano je určeno pouze ke cvičení a je třeba zabránit především dětem, aby je napínaly a pouštěly (střílely) proti očím jiných lidí.

Výrobce:

Smíšek Richard SPS-EU s.r.o.  
Na Úbočí 2250/10, Praha 8  
Česká republika

Tel: 00420-284 810 231  
E-mail: [spirstab@spirstab.com](mailto:spirstab@spirstab.com)

[www.spiralstabilization.com](http://www.spiralstabilization.com)



**DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ:**

Elastické lano protahujeme pouze do poloviny jeho klidové délky.

Při jakékoliv známce poškození jeho části, především se jedná o prodloužení, je nutné zastavit cvičení s lanem a tuto poškozenou část vyměnit.

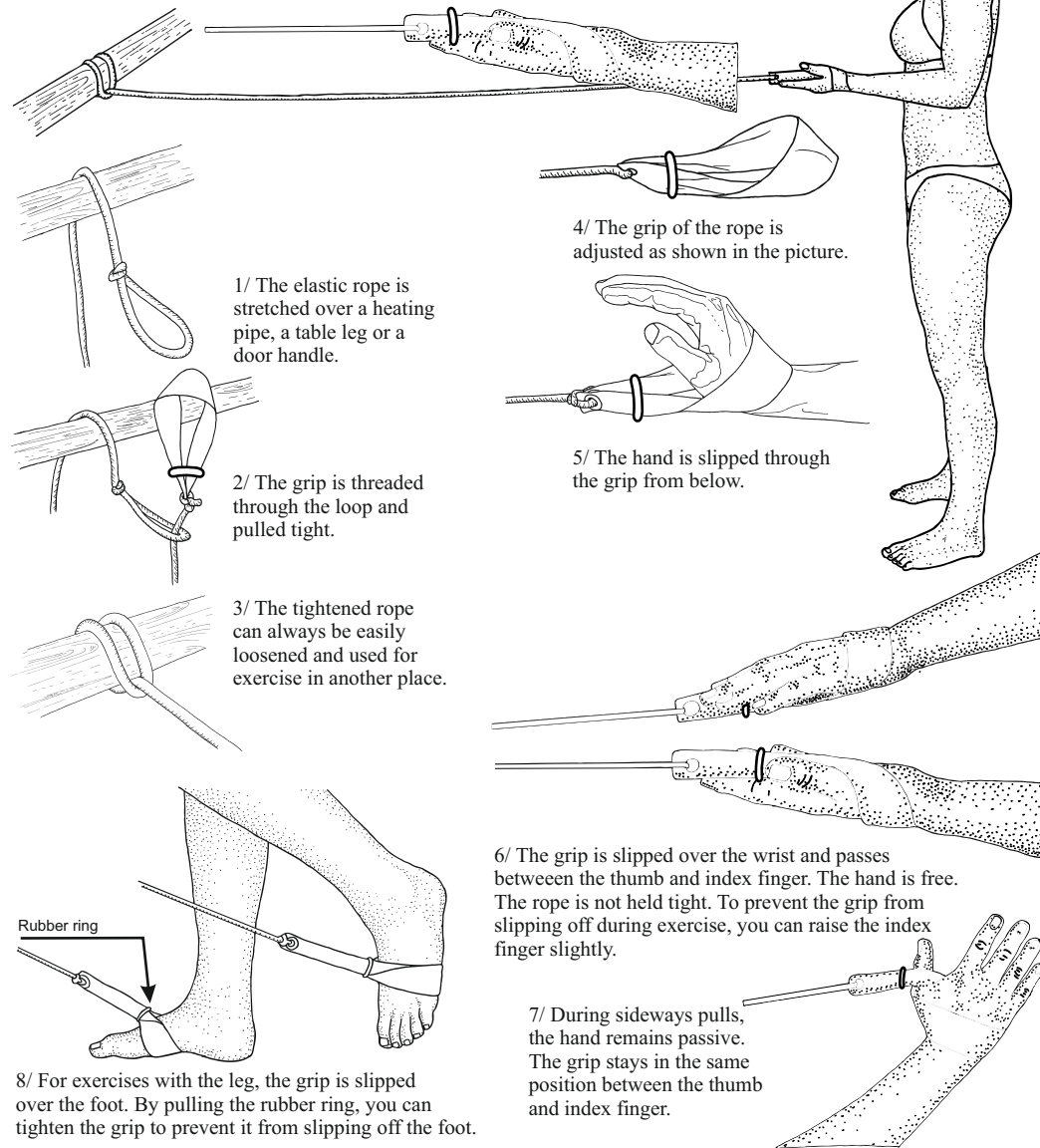
Jednotlivé součásti lana je možné objednat. Rádi Vám je zašleme.

Lano je určeno pouze ke cvičení a je třeba zabránit především dětem, aby je napínaly a pouštěly (střílely) proti očím jiných lidí.

## The main characteristics of the elastic rope and how to attach it

Before beginning to exercise, attach the elastic rope and slip the grip over the hand.

Before exercising attach the elastic rope to a firm construction (for example, a heating pipe, a door handle or a table leg). At the other end,

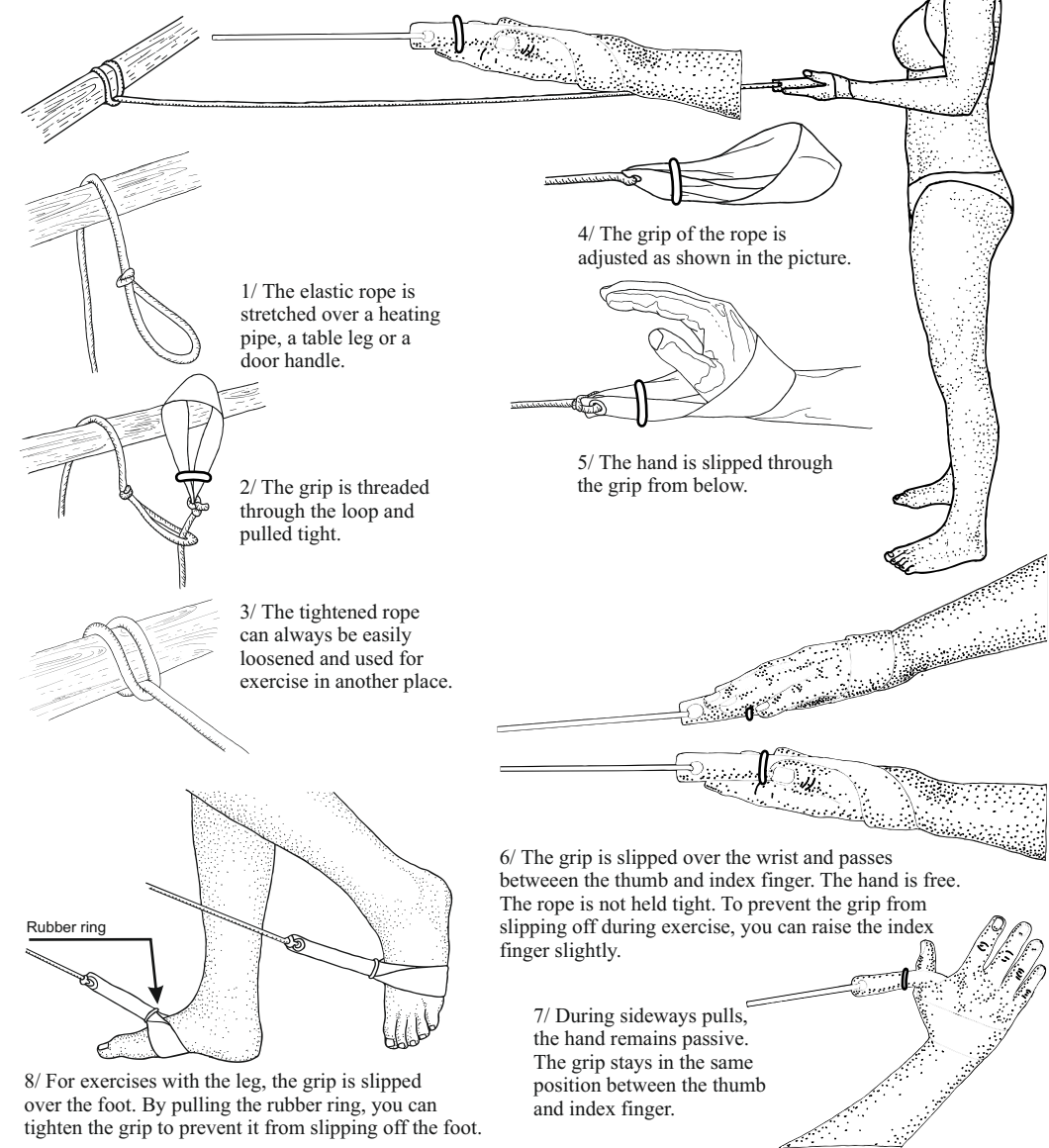


The elastic rope is stretched only to half its maximum stretched length. Exercise is slow, using limited, easily managed force. The rope can be set to four different levels of force. If the rope is attached with the black extension, resistance of 1 kp is obtained. This force is the same as the force exerted on the body

## The main characteristics of the elastic rope and how to attach it

Before beginning to exercise, attach the elastic rope and slip the grip over the hand.

Before exercising attach the elastic rope to a firm construction (for example, a heating pipe, a door handle or a table leg). At the other end,



The elastic rope is stretched only to half its maximum stretched length. Exercise is slow, using limited, easily managed force. The rope can be set to four different levels of force. If the rope is attached with the black extension, resistance of 1 kp is obtained. This force is the same as the force exerted on the body

Producer:

Smíšek Richard SPS-EU s.r.o.  
Na Úbočí 2250/10, Prague 8  
Česká republika

Tel: 00420-284 810 231

E-mail: [spirstab@spirstab.com](mailto:spirstab@spirstab.com)

[www.spiralstabilization.com](http://www.spiralstabilization.com)



**IMPORTANT WARNING:**

We stretch the elastic rope only into half of its rest length.

In case of any sign of damage to its part, above all, it is about extension, it is necessary to stop exercising with a rope and this replace the damaged part.

Individual rope components can be ordered.

We will be happy to send them to you.

The rope is for exercise only and is necessary especially to prevent children from straining them and fired against other people's eyes

Producer:

Smíšek Richard SPS-EU s.r.o.  
Na Úbočí 2250/10, Prague 8  
Česká republika

Tel: 00420-284 810 231

E-mail: [spirstab@spirstab.com](mailto:spirstab@spirstab.com)

[www.spiralstabilization.com](http://www.spiralstabilization.com)



**IMPORTANT WARNING:**

We stretch the elastic rope only into half of its rest length.

In case of any sign of damage to its part, above all, it is about extension, it is necessary to stop exercising with a rope and this replace the damaged part.

Individual rope components can be ordered.

We will be happy to send them to you.

The rope is for exercise only and is necessary especially to prevent children from straining them and fired against other people's eyes