

Slideboard

EFEKTÍVNY PROSTRIEDOK KOMPLEXNÉHO KONDIČNÉHO ROZVOJA REKREAČNÝCH AJ PROFESIONÁLNYCH ŠPORTOVCOV

- Prenosný
- Nenáročný na údržbu
- Nehlučný

Slideboard je revolučné športové náčinie určené pre komplexný kondičný tréning rekreačných aj profesionálnych športovcov. S veľkou obľubou ho vo svojich všeobecných aj špeciálnych zložkách športových príprav využívajú hokejisti, rýchlokorčuliari, krasokorčuliari, bežci na lyžiach ale aj cyklisti a tenisti.

Objavte aj Vy výhody prenosného slideboardu, na ktorom sa veľmi účinne rozvíja aeróbna aj anaeróbne vytrvalosť, sila, výbušnosť a koordinácia. Svoj tréning môžete realizovať kdekoľvek, stačí ak máte k dispozícii aspoň dva metre štvorcové pevného a rovného podkladu.

SYSTÉM OBSAHUJE: KLZNÚ PLOCHU O VEĽKOSTI 100 X 200 CM; NÁVLEKY NA NOHY.

Obr. 1 Slideboard



Obr. 2 Návleky na nohy



NÁVOD NA POUŽITIE:

Dôležité: pozorne si prečítajte návod na použitie. Pred aktívnym vyžívaním slideboardu navštívte Vášho lekára a poraďte o vhodnosti jednotlivých cvičení vzhľadom k Vášmu aktuálnemu zdravotnému stavu.

1. Slideboard rozložte na pevný, rovný a čistý podklad.
2. Natiahnite si priložené návleky na pevnú športovú obuv s rovnou podrážkou.
3. Postavte sa na slideboard tak, aby sa Vám vonkajšia časť jedného chodidla opierala o jednu z bočníc slideboard.
4. Noha, ktorá sa opiera o bočnicu slideboard je odrazová, vykonajte z nej odraz do strany a druhú nohu položte na slideboard. Odraz sa realizuje aktiváciou sedacieho a stehenného svalstva – nie z kolena! Sklz sa realizuje na oboch chodidlách, ktoré sa počas celého sklzu (po zastavenie pri druhej bočnici slideboardu) nachádzajú od seba na šírku ramien cvičenca. Počas odrazu aj sklzu tlačte na celú plochu chodidla a minimalizujte pohyb v kolennom kĺbe.

5. Odraz a sklz na druhú stranu slideboardu realizujte až po úplnom zastavení na bočnici a 100% prenesení hmotnosti tela na odrazovú dolnú končatinu. V začiatkových fázach cvičenia využívajte pomoc asistenta a sklzy realizujte vo vzpriamenom postavení (obr. 4, 5, a 6).

Obr. 4 Základné vysoké postavenie



Obr. 5 Pomoc pri odraze



Obr. 6 Pomoc pri sklze



6. Po zvládnutí základov odrazu a sklzu na slideboard, môžete pristúpiť k cvičeniam s obmenami držania paží (obr. 7, 8, 9 a 10)

Obr. 7 Sklz v rozpažení



Obr. 8 Sklz v upažení



Obr. 9 Sklz v predpažení



Obr. 10 Sklz vo vzpažení



Okrem imitácie korčuľovania ponúka slideboard širokú škálu posilňovacích cvičení na takmer všetky svalové partie (Obr. 11, 12, 13 a 14).

Obr. 11 Sklz so závažím



Obr. 12 Rotácia panvy



Obr. 13 Bočné výpady



Obr. 14 Prednožovanie



ÚDRŽBA Slideboardu:

1. Klznú aj protišmykovú plochu slideboardu udržujte v čistote utretím hubkou a čistou vodou.
2. Návleky na nohy udržujte v čistote (nadmerne zaprášené, prípadne vlhké návleky zhoršujú sklz).
3. Pre zvýšenie klzavosti ošetríte aktívnu plochu silikónovým sprejom. Nie je súčasťou balenia.

VÝROBCA:**UPOZORNENIE:**

Nevhodné pre deti do 3 rokov a osoby s poruchami rovnováhy, svalstva, kĺbov a kostí dolných končatín.