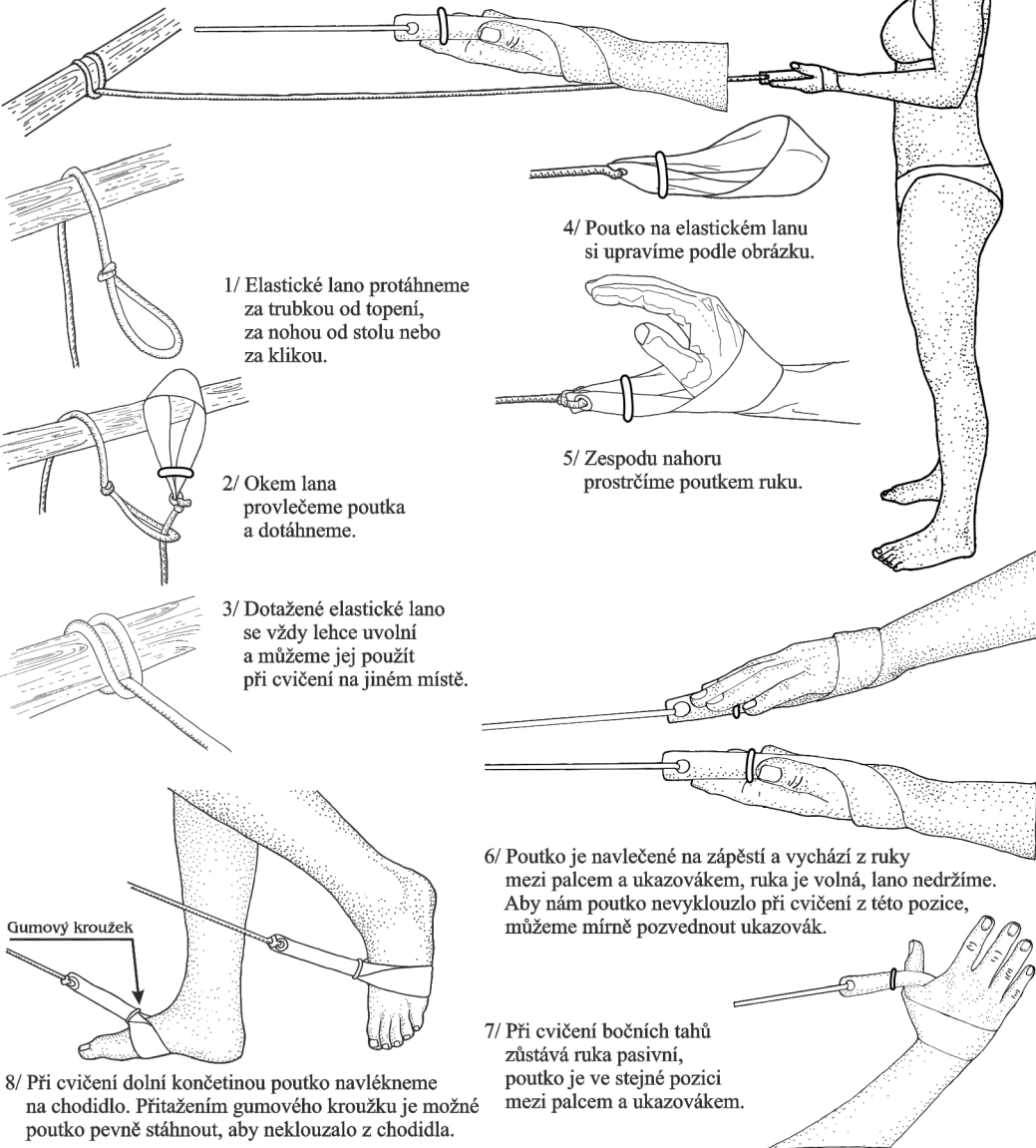


Hlavní vlastnosti a způsob upevnění elastického lana

Než začneme cvičit, upevníme si vhodné 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 navléčeme na ruku a lehce přidržujeme.

Uchopení elastického lana je stejné při všech cvičích.



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 kladě lano odpor 3-5 kp. Když lano zdvojíme a navléčeme 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.