

NEŽ ZAČNETE

Pokud poprvé používáte balanční popruh Slackline, pamatujte si následující rady

Krátká vzdálenost – používejte krátké (a více stabilní) vzdálenosti mezi stanovišti / stromy.

Nízká výška – nastavte balanční popruh do výšky kolen nejnižší osoby, která bude Slackline používat. Je tak jednodušší postavit se na popruh a začít.

Správné napnutí – pokud více napnete balanční popruh, získáte větší stabilitu. Časem si můžete nastavit takovou úroveň napnutí, která Vám bude naprosto vyhovovat.

NASTAVENÍ BALANČNÍHO POPRUHU

Krok 1: Vezměte popruh s upínací ráčnou: obtočte jej okolo stromu (obr.1) a utáhněte (obr.2).

Krok 2: Vezměte balanční popruh Slackline, obtočte jej okolo stromu a utáhněte tak, aby by popruh zůstal plochý a nebyl překroucený (obr.3).



obr. 1



obr. 2



obr. 3

Krok 3: Prostrčte konec balančního popruhu skrz upínací ráčnu a utáhněte. Dbejte na to, aby popruh nebyl zkroucený. Ráčna by měla směřovat směrem k zemi (viz.foto). Pomocí ráčny zcela napněte balanční popruh. Pozn.: ráčna by měla zůstat ukrytá pod balančním popruhem.



Krok 4: Stejný postup použijte i u druhého, výukového popruhu. Výukový popruh by měl být napnutý ve výšce přibližně 150 – 210cm nad balančním popruhem. Přesná výška je dána výškou uživatele, tak aby na popruh pohodlně dosáhl a udržel se při tréninku.



Jak uvolnit ráčnu:

1. Zatáhněte za malou pružinku uvnitř ráčny a otevřete hlavní páku ráčny.
2. Zároveň zatáhněte i za druhou stranu ráčny a napnutí popruhu se postupně snižuje.
3. Pokračujte dokud se popruh zcela neuvolní a vyjměte jej z ráčny.
4. Zabalte popruhy pro další použití.



Při používání Slackline popruhu

1. **Ujistěte se, zda jsou všechny spoje dostatečně utaženy.**
2. **VAROVÁNÍ:** Pamatujte, že balanční popruh Slackline může být potenciálně nebezpečná sportovní pomůcka a může způsobit vážné zranění či dokonce smrt. Vždy používejte pod dozorem dospělé osoby. Přihlížející osoby by měly zachovávat bezpečnou vzdálenost od popruhu (10ft), aby se tak vyhnuly nárazu při pádu či skoku chodce z popruhu. Pokud si nejste jistí svým zdravotním stavem pro používání balančního popruhu Slackline, konzultujte svůj stav před použitím s Vaším doktorem.
3. Chyťte se tréninkového popruhu oběma rukama (zpočátku, později zkuste používat jej jednou rukou) a zatímco se držíte, vkročte na balanční popruh. Svůj pohled soustřeďte na balanční popruh či spojené stanoviště / stromy, pomůže Vám to tak při rovnováze. Zůstaňte uvolnění, balancování Vám půjde hůře, pokud budete strnulí a napjatí. Váš pohyb na balančním popruhu by měl být plynulý, jak jen to půjde.
4. Jakmile získáte větší rovnováhu, zkuste se držet výukového popruhu jen jednou rukou. Poté, co získáte jistotu i držení jednou rukou, začněte se postupně pouštět výukového popruhu po čím dál delší časové úseky, dokud si nezvyknete chodit zcela bez držení.