

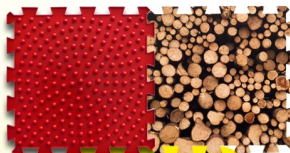
МЕДИЦИНСКО ИЗДЕЛИЕ

МАСАЖИРАЩ (ОРТОПЕДИЧЕН) МОДУЛЕН КИЛИМ

ORTHO PUZZLE



ТАРАЛЕЖИ



БОДИЛЧЕТА



ТРЕВА



ШИШАРКИ



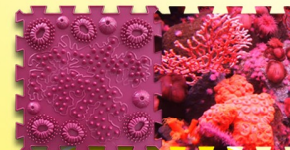
ОКЕАН



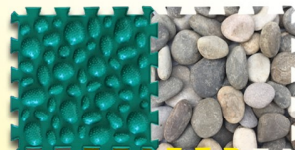
МОРСКО ДЪНО



КАМЪЧЕТА



МОРСКИ РИФ



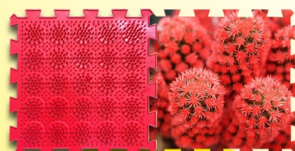
МОРСКИ КАМЪЧЕТА



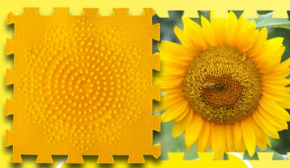
ПЕПЕРУДИ



МОРСКИ ВЪЛНИ



КАКТУСИ



СЛЪНЧОГЛЕДИ

ИНСТРУКЦИИ ЗА УПОТРЕБА:

Извадете модулите, поставете ги върху равна повърхност и продължете с упражненията, показани в този документ.



ЗАГРЯВАНЕ И РАЗТЯГАНЕ „МЕЧЕТО ПАДИНГТЪН“

По време на упражнението за максимален ефект се препоръчва стъпване в средата на модула. За загряването и разтягането ще имате нужда от 8 модула ОРТО ПЪЗЕЛ. Наредете ги в права линия като пътека.

Упражнение №1:

Нормални стъпки напред и назад, с изправен гръб, ръцете на кръста (4 повторения).

Упражнение №2:

Стъпки с високо вдигане на коленете, напред и назад, ръцете на кръста (2 повторения).

Упражнение №3:

Странични стъпки, напред и назад (2 повторения).

Упражнение №4:

Кръстосани стъпки, напред и назад (2 повторения).

„ПОДСКАЧАЩО ЗАЙЧЕ“

Имате нужда от 4 модула ОРТО ПЪЗЕЛ за упражнението. Стъпете на модул, и с подскачане се придвижете на следващия. Повторете 8 пъти.



„ОТ ПЕТИ НА ПРЪСТИ“

Имате нужда от 1 или 2 модула ОРТО ПЪЗЕЛ за това упражнение. Поставете ръце на кръста, изправете гърба. Стъпете само на пети, след това изправете на пръсти. Повторете 10 пъти.



„КУКЛА“

Имате нужда от 4 модула ОРТО ПЪЗЕЛ за това упражнение. Начална позиция: изправена, краката успоредни, на ширината на раменете. Ръцете вдигнати пред гърдите, успоредни на земята. Клекнете бавно до долу. Повторете 10 пъти.



„КРИВОКРАКО МЕЧЕ“



Имате нужда от 4 модула ОРТО ПЪЗЕЛ за това упражнение. Начална позиция: изправена, краката успоредни, ръце на кръста. Пренесете тежестта само на външния ръб на стъпалото, след това върнете в начална позиция. Повторете 10 пъти.

„СЛЪНЧЕВА СУТРИН“



Имате нужда от 4 модула ОРТО ПЪЗЕЛ за това упражнение. Стъпете на постелките. Вдигнете ръце, сякаш се опитвате да стигнете до слънцето. След това се наведете и докоснете пръстите на краката. Върнете се в началната позиция. Повторете 2 пъти върху всеки модул.



„ФЛАМИНГО“

Имате нужда от 4 модула ОРТО ПЪЗЕЛ за това упражнение. Начална позиция: изправена, ръце на кръста. Застанете на един крак за 3 до 5 секунди. Сменете с другия крак. Повторете 4 пъти.



„ТОПКА“

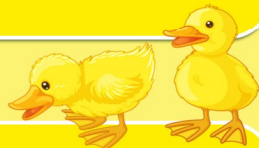


Имате нужда от 4 модула ОРТО ПЪЗЕЛ за това упражнение. Клекнете, без да отделяте пети от постелката. Притиснете глава към коленете, и прегърнете коленете с ръце. Разлюлейте се леко напред-назад, като премествате тежестта си от петите към пръстите. Повтаряйте упражнението за 30 секунди.



„ВЕСЕЛИ ПАТЕНЦА“

Имате нужда от 8 модула ОРТО ПЪЗЕЛ за това упражнение, наредени в две редици. Заемете полу-клекнала позиция и ходете патешката, с ръце поставени на коленете. Повторете 4 пъти.



ОПИСАНИЕ:

Ортопедичните килими са модули, които са свързани един с друг на принципа на пъзел. Максималният ефект от прилагането на ортопедичните килими се постига благодарение на разнообразието от текстури и релефи, както и комбинация от меки и твърди повърхности. Такава комбинация стимулира всички необходими рецептори на стъпалата и допринася за правилното развитие на физиологичната арка на крака. Модулите в ярки цветове са лесни за почистване и издържат добре интензивна употреба. Ортопедичният килим може да се използва както у дома, така и в детски центрове под наблюдение на инструктор. Ортопедичните килими ОРТО ПЪЗЕЛ нямат аналог.

ПРИЧИНИ ЗА ПРЕДПИСВАНЕ НА МЕДИЦИНСКОТО ИЗДЕЛИЕ:

- Акупунктурен масаж на рефлексните точки на крака
- Профилактика и лечение на Platypodia (плоскостъпие)
- Заздравяване на мускулно-лигаментния апарат на стъпалото и подбедрицата

ЗА УПОТРЕБА ПРИ:

- Talipes valgus
- Talipes varus
- Platypodia (плоскостъпие)
- Хипертония на мускулите на стъпалото

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

- Микоза на краката
- Нараняване на стъпалото
- Инфекции на стъпалото от диабет
- Гноен некротизиращ васкулит на кожата на краката

ТЕХНИЧЕСКИ СПЕЦИФИКАЦИИ НА ИЗДЕЛИЕТО:

Материал: PVC 100%

За употреба при температура от -10°C до +30°C

TU №32,50,22-003-229575282-2017

Произведено в Русия.

ИНСТРУКЦИИ ЗА ПОДДРЪЖКА:

Съхранявайте елементите на ортопедичния килим разгلوبени, обърнете специално внимание да не се прилага механично въздействие и огъване на ръбовете на артикула. Почиствайте ръчно с гъба, намокрена със сапунен разтвор, когато е необходимо. След това изплакнете с топла вода и избършете със суха кърпа. Не излагайте на пряка слънчева светлина. Не съхранявайте в близост до източници на топлина.

ВНИМАНИЕ:

- ДА НЕ СЕ ЯДЕ
- ДА НЕ СЕ ДЪВЧЕ
- НЕ ПАЛЕТЕ
- ДА СЕ ИЗПОЛЗВА ЕДИНСТВЕНО ВЪРХУ РАВНА ПОВЪРХНОСТ
- ПАЗЕТЕ ОТ ТОПЛИНА
- НЕ ОСТАВАЙТЕ НА УЛИЦАТА
- НЕ СКАЧАЙТЕ ОТГОРЕ ОТ ВИСОКО
- НЕ НАГРЯВАЙТЕ

Телефон: 8-800-555-78-14 (безплатно за Русия)

Имейл: info@ortho-puzzle.ru

www.ortho-puzzle.ru

Производител: ООО "Лидер Полимер"

Ул. Бабушкина 177, офис 3, Краснодар, Краснодарски район, 350049 Русия
Пощенски адрес на производство: ул. Войкова 136-138, Ростов на Дон, 344033 Русия

Произведено в Русия

Всички права запазени 2020

Оторизиран представител за Европа:

"Джи Ен Плюс" ООД, Валахова 3, 84101 Братислава, Република Словакия,
Фирмен ИД номер 52 368 475

Регистрирана във фирмения регистър на областен съд Братислава, секция I Сро
Входящ номер 136905/Б.

Ексклузивен вносител за България:

"Студио Зпио" ООД, ул. "Оборище" 35, ет. 2, гр. София, п.к. 1504
ЕИК 202765595, ДДС №BG202765595

Имейл: info@ortho-puzzle.bg

www.ortho-puzzle.bg

