

HASZNÁLATI UTASÍTÁS

Helyezze a modulokat egy sima felületre, és csatlakoztassa őket egymáshoz. A gyakorlatot a használati utasítása szerint végezze.

"DOBOGTATÓ"

Edzés közben a maximális hatás elérése érdekében ajánlott a szőnyeg közepén állni.

A bemelegítéshez 8 "ORTHO PUZZLE" szőnyegre lesz szükség. Rendezze el őket sorban, hogy utat formáljanak.



CE

Gyakorlat 1
normál járás, lépjen előre és hátra, egyenes háttal, kezét csípőre helyezve (4 sorozat).

Gyakorlat 2
lépés magas térdemeléssel előre és hátra, kéz a csípőn (2 sorozat).

Gyakorlat 3
oldalra séta oda-vissza (2 sorozat).

Gyakorlat 4
séta lépés közben keresztezett lábakkal, oda-vissza (2 sorozat).

"ÜGYETLEN MACKÓ"

A gyakorlathoz 4 ORTHO PUZZLE ortopéd szőnyegre lesz szükség. Kiindulási helyzet: állva, lábak párhuzamosan, kezek a csípőn. A talp külső élére gördülünk, majd visszatérünk a kiindulási helyzetbe. Ismétlje meg a gyakorlatot 10-szer



"NAPOCSKA"

A gyakorlathoz 4 ortopéd szőnyegre lesz szükségünk az "ORTHO PUZZLE" márkából. Álljon a szőnyegen. Emelje fel kezét, és kezdje el elérni a napot, majd hajoljon előre, és érje meg a lábujjait. Térjen vissza a kiindulási helyzetbe. Ismétlje meg a gyakorlatot kétszer minden felületen.



"UGRÁLÓ NYUSZI"

A gyakorlathoz 4 "ORTHO PUZZLE" ortopéd szőnyegre lesz szükség.

Álljon az egyik szőnyegre és ugorjon át egy másikra. Ismétlje meg a gyakorlatot nyolcszor.



"FLAMINGÓ"

A gyakorlathoz 4 ORTHO PUZZLE ortopéd szőnyegre lesz szükség. Kiindulási helyzet: állva, kezek a csípőn. Váltakozva állunk 3-5 másodpercig az egyik lábon, majd a másik lábon. Ismétlje meg a gyakorlatot négyszer.



"SAROK - LÁBUJJ"

Szükség lesz egy vagy két "ORTHO PUZZLE" ortopéd szőnyegre a gyakorlathoz. Kezek a csípőn, egyenes hát. Álljon lábujjhegyen, majd gördüljön át sarokra, oda-vissza. Ismétlje meg a gyakorlatot 10-szer.



"LABDA"

A gyakorlathoz 4 ORTHO PUZZLE ortopéd szőnyegre lesz szükség. Leguggolunk úgy, hogy nem emeljük el a talpukat a szőnyegről, majd a térdünkre hajtjuk a fejünket, és átöleljük a lábunkat. Előre - hátra lendülünk, a súlyt váltakozva helyezük a lábujjokról a sarokra. A gyakorlatot 30 másodpercig folytatjuk.



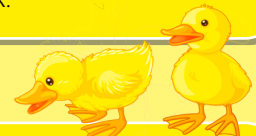
"KELJ FEL JANCSI"

A gyakorlathoz 4 ortopéd szőnyegre lesz szükségünk az "ORTHO PUZZLE" márkából. Kiindulási helyzet álló helyzetben, a lábak a vállak szélességében, a lábak párhuzamosak, a kezek egymás előtt a padlóval párhuzamosak. Lassan leguggolunk. Ismétlje meg a gyakorlatot 10-szer.



"BOLDOG LIBA"

A gyakorlathoz 8 különféle "ORTHO PUZZLE" ortopéd szőnyegre lesz szükség, két sorban elrendezve. Sétáljon guggolva, mint egy kis liba, közben a kezét tartsa a térdén. Ismétlje meg négyszer a gyakorlatot.



LEÍRÁS:

Az ortopédiai szőnyeg modulokból áll, amelyek úgy kapcsolódnak egymáshoz, akár a kirakós darabjai. Az ortopédiai szőnyegek maximális hatása a különböző alakzatok és domborulatok, valamint a puha és kemény modulok váltakozása révén érhető el. Ez a kombináció serkenti az összes szükséges talpreceptort, hozzájárul a láb ívének megfelelő kialakulásához. A színes modulok könnyen moshatók és többféle felhasználást tesznek lehetővé. A masszázsszőnyeg mind otthon, mind gyermekek számára kialakított intézményekben használható. Az ORTHO PUZZLE ortopéd szőnyeg egyedülálló.

A SEGÉDESZKÖZ FELHASZNÁLÁSA:

A láb reflexzónáinak masszázsa,
Lúdtalp kezelése és megelőzése,
A talp és az lábszár izomjainak és ízületeinek erősítése

JAVALLATOK:

- A láb valgus deformációja;
- A láb különböző alakváltozásai;
- Lúdtalp;
- A lábizmok hipertóniája és hipotóniája;

ELLENJAVALLATOK:

- A láb gombás fertőzése;
- Felületi sebek a talpon;
- Diabetikus láb szindróma;
- Vaszkulitisz a lábon;

A TERMÉK MŰSZAKI PARAMÉTEREI

Anyag: TPE 100%

Használja -50 ° C és + 80 ° C közötti hőmérsékleten

TP 32.50.22-003-229575282-2017

Gyártó: Oroszország

ÁPOLÁS ÉS TÁROLÁS

A szőnyeget szétszerelt állapotban kell tárolni, ügyelve arra, hogy a termék szélei ne sérüljenek. Ha a terméket meg kell tisztítani, tegye ezt kézzel, szappanos vízzel átítatott szivaccsal. Ezután öblítse le meleg vízzel, és törölje szárazra. Óvja a közvetlen napfénytől.

FIGYELEM:

- NEM EHEŐ
- NE RÁGJA MEG
- NE ÉRJJE TŰZ
- CSAK SÍK FELÜLETEKEN HASZNÁLJA
- HŐFORRÁSTÓL TÁVOL TARTSA
- NE UGORJON A MODULRA MAGASRÓL
- NE MELEGÍTSE.

Telefonszám: 8-800-55-78-14 (ingyenesen hívható Oroszország területéről)

e-mail: info@ortho-puzzle.ru

www.ortho-puzzle.ru

OOO "LiderPolimer". Oroszország,
344029, Rosztovi régió, Rosztov-on-Don, st. Menzhinsky, 2N

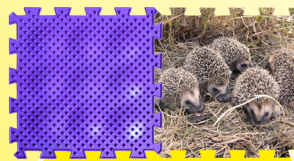
Oroszország,
344029, Rosztovi régió, Rosztov-on-Don, st. Menzhinsky, 2P, 3. emelet

Meghatalmazott képviselője

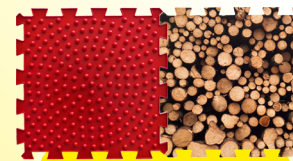
Importálja és forgalmazza Magyarországon: Model & Hobby Kft.1097 Budapest,
Könyves Kálmán krt. 12-14;Tel .: 06-1 / 431-7451; www.modellhobby.hu

EGESZSÉGÜGYI SEGÍTŐESZKÖZ MASSZÁZS SZŐNYEG (ORTOPÉDIAI) MODULÁRIS

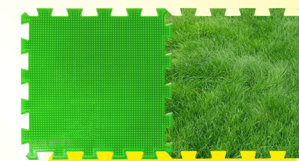
ORTHO PUZZLE



SŰN



TŰSKÉK



FŰ



TOBOZ



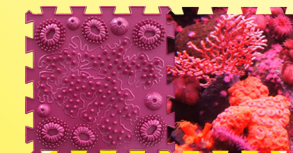
ÓCEÁN



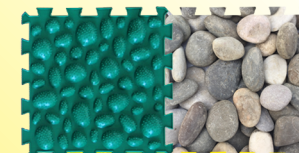
TENGERFENÉK



KAVICS



TENGERI SZIKLA



TENGERI KÖVEK



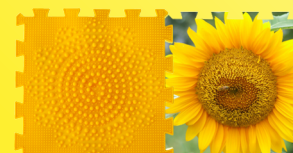
PILLANGÓ



TENGERI HULLÁM



KAKTUSZOK



NAPRAFORGÓK

 @ortho_puzzle

 facebook.com/orthopuzzle

