

ТЕХНИЧЕСКИЙ ПАСПОРТ

Описание:

Ортопедический коврик представляет собой модули, которые соединяются между собой по принципу "пазл". Максимальный эффект от применения ортопедического коврика достигается за счет разнообразия фактуры и рельефа, а также чередования мягких и жестких поверхностей модулей. Такое сочетание стимулирует все необходимые рецепторы стопы, способствуя правильному формированию её физиологических сводов. Яркие цветные модули легко моются и выдерживают многократное использование. Ортопедический коврик можно использовать как в домашних условиях, так и в детских учреждениях с инструктором. Коврик массажный (ортопедический) модульный не имеет аналогов.

Назначение:

Точечный массаж рефлекторных зон стопы
Профилактика и лечение плоскостопия
Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени

Показания к применению:

Вальгусная деформация стопы
Варусная деформация стопы
Плоскостопие
Гипертонус мышц стопы

Противопоказания:

Микоз стопы
Раневые поверхности подошвы стопы
Синдром диабетической стопы
Гнойный некротический васкулит кожи стоп

Технические характеристики изделия:

Материал: ПВХ 100%
Температура эксплуатации от -10 до +30°C
Гарантийный срок - 12 месяцев
РУ РБ № ИМ -7.107367 от 14.03.2019 г.
РУ № РЗН 2018/6797 от 13.04.2020 г.
ТУ №32.50.22-003-229575282-2017
Производитель: Россия

Уход и хранение:

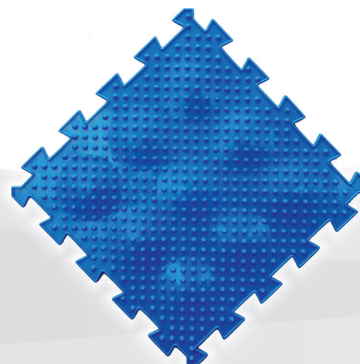
Коврик необходимо хранить в разобранном виде, не допуская механического воздействия и заминания краев изделия. По мере необходимости проводить чистку изделия вручную губкой смоченной мыльным раствором. Затем промыть теплой водой и протереть на сухую салфеткой.
Бережь от попадания прямых солнечных лучей.
Не хранить вблизи источников тепла.

Использованные изделия подлежат уничтожению как медицинские отходы класса А (эпидемиологически безопасные отходы, приближенные по составу к твердым бытовым отходам) в соответствии с СанПиНом 2.1.2790-10.

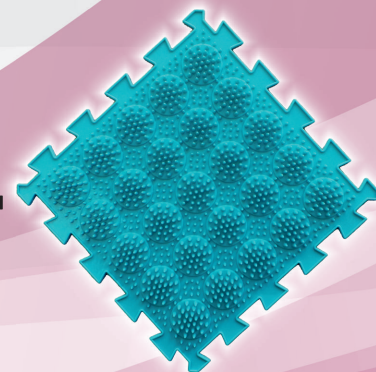


КОВРИК МАССАЖНЫЙ (ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ) МОДУЛЬНЫЙ

ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

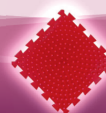


Модуль «Ёжики» - поверхность модуля состоит из девяти маленьких бугорков (полусфер), покрытых невысокими иголочками. Благодаря этому рельефу происходит точечная стимуляция всех рефлексогенных зон стопы. Непроизвольное сокращение мышц стопы способствует профилактике и лечению плоскостопия, снятию усталости ног после статических или динамических нагрузок.



Модуль «Кактусы» - Поверхность модуля покрыта иголочками разной высоты и размера. Коврик идеально подходит для массажа подошвенной поверхности с целью профилактики и лечения плоскостопия, развивает тактильные ощущения, укрепляет нервную систему, снимает усталость и отеки ног у взрослых.

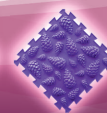
Поверхности для детей от 1 года



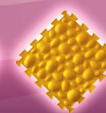
ШИПЫ



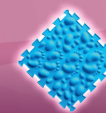
ТРАВА



ШИШКИ



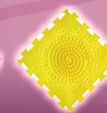
МОРСКИЕ
КАМНИ



ГАЛЬКА



МЯГКАЯ
ТРАВА



МЯГКИЙ
ПОДСОЛНУХ



МЯГКАЯ
БАБОЧКА

Тел. 8 (800) 555-78-14 (бесплатно по России)
E-mail: info@ortho-puzzle.ru
www.ortho-puzzle.ru

Производитель: 344029, Россия, Ростовская область, г. Ростов-на-Дону,
ул. Менжинского, 2Н, офис 603
Адрес производства: 344029, Россия, Ростовская область, г. Ростов-на-Дону,
ул. Менжинского, 2 П, 3 этаж

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 10 ЛЕТ И ВЗРОСЛЫХ

Разминка.

1. Разложите модули коврика на твердой поверхности и скрепите их, чтобы получилась дорожка. Пройдите спокойным шагом по всей дорожке, вернитесь по ней обратно. При необходимости передохните.
2. Встаньте на коврики. Стоя на месте, медленно и аккуратно поднимайте попеременно ноги (минимум 4 раза каждой ногой), повторите упражнение на каждом модуле. При необходимости можете сделать перерыв. После каждого подхода необходимо сделать небольшой перерыв.

Программа «Здоровые ноги»

Тренировку следует начать с разминки, чтобы разогреть мышцы. Если вы испытываете дискомфорт при выполнении данной программы, попробуйте выполнять её сидя на стуле. Это снизит нагрузку на суставы.

Массажные модули необходимо скрепить в широкий ковер 4x2.

Упражнение 1

Встаньте на коврики. Отрывайте носки от коврика, затем опускайте обратно. (Повторить упражнение 7 раз).

Упражнение 2

Ноги на ширине плеч. Выполняйте перекаты с внешней стороны стопы на внутреннюю. (Повторить упражнение 6 раз).

Упражнение 3

Стоя на коврике, очень медленно выполняйте перекаты с пятки на носок. Внимание! Выполняйте упражнение медленно и аккуратно. (Повторить упражнение 10 раз).

Упражнение 4

Сядьте на пол, вытяните ноги таким образом, чтобы ваши икроножные мышцы были размещены на ковриках. Упираясь пятками, приподнимайте голень над ковриком и опускайте обратно. Постепенно увеличивайте амплитуду и силу «удара» ногой о коврик. (Выполняйте упражнение минимум 1 минуту).

Программа «Крепкий Сон»

Тренировку следует начать с разминки, чтобы разогреть мышцы. Если вы испытываете дискомфорт при выполнении данной программы, попробуйте выполнять её сидя на стуле. Это снизит нагрузку на суставы.

Массажные модули необходимо скрепить в широкий ковер 4x2.

Упражнение 1

Сядьте на стул, поставьте ноги на коврик. Отрывайте пятки от коврика и, с небольшим усилием, прижимайте пятки к массажным модулям.

Упражнение 2

Не меняя положения, отрывайте носки от коврика. Также с небольшим усилием прижимайте носки к массажным поверхностям, как бы притоптывая. (Повторить упражнение 7 раз).

Упражнение 3

Лягте на коврик спиной, руки вдоль туловища. Постарайтесь расслабиться. Оставайтесь в таком положении не менее 2 минут.

Упражнение 4

Встаньте на коврик. Медленно пройдитесь по всем модулям поверхности в оба направления.

Программа «В здоровом теле - здоровый дух»

Тренировку следует начать с разминки, чтобы разогреть мышцы. Если вы испытываете дискомфорт при выполнении данной программы, попробуйте выполнять её сидя на стуле. Это снизит нагрузку на суставы.

Массажные модули необходимо скрепить в широкий ковер 4x2.

Упражнение 1

Встаньте на коврик, ноги на ширине плеч. Руки поднимите вверх и медленно сделайте наклон вниз. (Повторить 5 наклонов).

Упражнение 2

Сядьте на стул, подложив коврики под ноги. Не отрывая ноги от коврика, начните передвигать стопы. Упражнение выполняется с небольшим давлением на коврик. (Выполняйте упражнение в течение 1 минуты).

Упражнение 3

Стоя на коврике, попеременно невысоко поднимайте ноги. Для увеличения нагрузки - поднимайте ноги выше. (Повторить упражнение 10 раз).

Упражнение 4

Лягте на массажный коврик спиной, расслабьтесь. Оставайтесь в таком положении около 2 минут.