

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ



РАЗМИНКА «ТОПТЫЖКА»

При выполнении упражнения рекомендуется вставлять на середину коврика для достижения максимального эффекта. Для разминки потребуется 8 ковриков ТМ «ОРТО ПАЗЛ». Разложите их в один ряд в виде дорожки.

Упражнение No1
Обычный шаг вперед-назад, спина прямая, руки на поясе (4 подхода).

Упражнение No3
Ходьба перекрестным шагом боком, туда-обратно (2 подхода).

Упражнение No2
Шаг с высоким подъемом колена вперед-назад, руки на поясе (2 подхода).

Упражнение No4
Ходьба приставным шагом боком, туда-обратно (2 подхода).



«ЗАЙЧИК-ПОПРЫГАЙЧИК»

Для упражнения потребуется 4 ортопедических коврика ТМ «ОРТО ПАЗЛ». Встать на одну поверхность и во время прыжка перемещаться по коврикам (Повторить 8 раз).

«ПЯТОЧКА-НОСОЧЕК»

Для упражнения потребуется один или два ортопедических коврика ТМ «ОРТО ПАЗЛ». Руки на поясе, спина ровная. Перекатываемся с носка на пятку и обратно (Повторить 10 раз).



«ВАНЬКА-ВСТАНЬКА»

Для упражнения потребуется 4 ортопедических коврика ТМ «ОРТО ПАЗЛ». Исходное положение стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки перед собой параллельно полу. Медленно приседаем (Повторить 10 раз).



«КОСОЛАПЫЙ МИШКА»

Для упражнения потребуется 4 ортопедических коврика ТМ «ОРТО ПАЗЛ». Исходное положение стоя, стопы параллельно, руки на поясе. Становимся на наружный край стопы, затем в исходное положение. (Повторить 10 раз).



«СОЛНЫШКО»



Для упражнения потребуется 4 ортопедических коврика ТМ «ОРТО ПАЗЛ». Встаньте на коврики. Руки поднимите вверх и начните тянуться к солнышку, после этого наклонитесь вниз, достаньте до пальчиков ног. После чего вернитесь в исходное положение. (Повторить 2 раза на каждой поверхности).

«ФЛАМИНГО»

Для упражнения потребуется 4 ортопедических коврика ТМ «ОРТО ПАЗЛ». Исходное положение стоя, руки на поясе. Попеременно стоим на одной ноге, потом на другой 3-5 секунд. (Повторить 4 раза).



«МЯЧИК»



Для упражнения потребуется 4 ортопедических коврика ТМ «ОРТО ПАЗЛ». Приседаем, не отрывая ступней от коврика, голову прижимаем к коленям, обнимаем их руками. Покачиваемся назад-вперед, перенося вес поочередно с носочка на пяточку (Повторять 30 секунд).

«ВЕСЁЛЫЕ ГУСЯТА»



Для упражнения потребуется 8 различных ковриков ТМ «ОРТО ПАЗЛ» выложенных в 2 ряда. Приседая, ходим «гуськом», руки держим на коленях (Повторить 4 раза).

НАШИ ДОСТИЖЕНИЯ:



ТЕХНИЧЕСКИЙ ПАСПОРТ

ОПИСАНИЕ:

Ортопедические коврики представляют собой модули, которые соединяются между собой по принципу «пазл». Максимальный эффект от применения ортопедических ковриков достигается за счет разнообразия фрактуры и рельефа, а также чередования мягких и жестких поверхностей модулей. Такое сочетание стимулирует все необходимые рецепторы стопы, способствуя правильному формированию ее физиологических сводов. Яркие цветные модули легко моются и выдерживают многократное использование. Массажный коврик можно использовать как в домашних условиях, так и в детских учреждениях с инструктором. Ортопедический коврик «ОРТО ПАЗЛ» не имеет аналогов.

НАЗНАЧЕНИЕ:

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

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

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

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ИЗДЕЛИЯ:

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

ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПРИЛОЖЕНИЯ

1. Скачайте и установите приложение «ОРТО ПАЗЛ» с google play/app store на свое устройство.
 2. Откройте приложение «ОРТО ПАЗЛ» и выберите в меню поверхность, дизайн которой есть в наличии. Модуль с изображением «черепаха» и «осьминогов» можно выбрать для любой поверхности.
 3. Наведите камеру устройства и совместите появившийся на экране телефона контур с поверхностью модуля ТМ «ОРТО ПАЗЛ».
 4. Дождитесь появления анимированного героя.
 5. Начните веселую зарядку.
- ПРИМЕЧАНИЕ:** в случае исчезновения анимированного героя с экрана необходимо повторить пункты № 3 и 4.

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 насухую салфеткой. Беречь 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.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

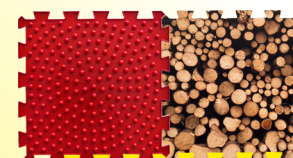
- Вальгусная деформация стопы
- Варусная деформация стопы
- Плоскостопие
- Гипертонус мышц стопы



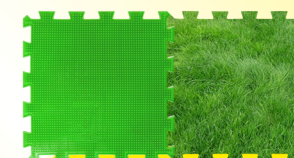
ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ (МАССАЖНЫЕ) КОВРИКИ



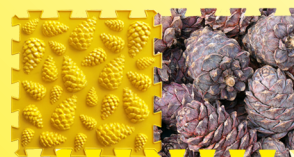
ЁЖИКИ



ШИПЫ



ТРАВА



ШИШКИ



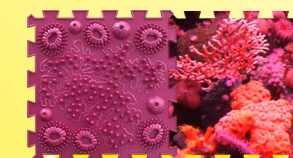
ОКЕАН



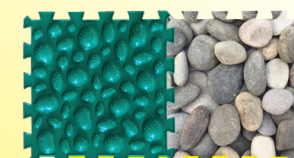
МОРСКОЕ ДНО



ГАЛЬКА



МОРСКОЙ РИФ



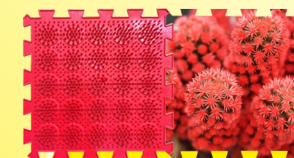
МОРСКИЕ КАМНИ



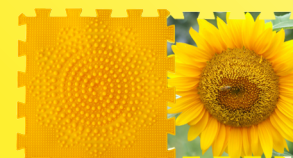
БАБОЧКА



МОРСКАЯ ВОЛНА



КАКТУСЫ



ПОДСОЛНУХ



Тел.: 8-800-555-78-14 (бесплатно по России)

e-mail: info@ortho-puzzle.ru

www.ortho-puzzle.ru

Производитель: ООО «ЛидерПолимер».

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