



**ORTHEO
DISC**
**základní
cvičební
program
pro záda**



ORTHEO DISC

Návod k použití

Děkujeme Vám za zakoupení tohoto výrobku.

Prosím, přečtěte si pečlivě návod k obsluze.

Předáváte-li tento produkt další osobě, předejte jí i tento návod.

Návod pečlivě uschovejte pro pozdější nahlédnutí.

BALENÍ OBSAHUJE:

Dlouhý pás pro celá záda,
oválný pás pro oblast kříže,
bavlněný obal na uskladnění pásů,
Ortheo Disc návod na použití.

Stimuluje a zahřívá svaly v oblasti páteře, prokrvuje svaly, uvolňuje napětí. Pomocí nastavitelných pásků se dokonale přizpůsobí každé postavě.

JAK POUŽÍVAT:

Vyjměte celý obsah balení.

Pohodlně se usadte.

Sami, případně za pomoci druhé osoby, nasadte dlouhý pás do středu zad.

Utáhněte pomocí nastavitelných pásků tak, aby byl pás dokonale fixován na vaše záda.

Stejným způsobem postupujte v případě aplikace oválného pásu pro oblast kříže.



Sedněte si na okraj židle. Chodidla držte po celé ploše na zemi. Ruce nechte volně spuštěné podél těla, neopírejte se.

Cvik:

Střídavě zvedejte levé / pravé koleno směrem k hrudníku. Přidržujte je rukama a snažte se v této pozici vydržet alespon 15 sekund. Poté se vraťte do výchozí pozice. Cvičení opakujte 5x s každým kolennem.





Sedněte si na židli. Ruce nechte volně spuštěné podél těla. Neopírejte se, dbejte aby byla vaše záda ve vzpřímené poloze.

Cvik:

Pomalu se předklánějte dopředu, záda stále udržujte ve vzpřímené poloze. Ruce zvedněte do stran (viz obrázek). Zůstaňte v pozici min. 15 sekund. Celé cvičení opakujte 5x.



Klekněte si na všechny čtyři. Pro lepší pohodlí doporučujeme použít podložku z měkkého materiálu. Záda mějte ve vodorovné poloze.



Cvik: Vyhrbte záda směrem vzhůru (tj. kočičí hřbet). Břicho stáhněte, zapojte i hýžděové svaly. Zůstaňte v pozici alespoň 15 sekund, poté se vraťte do výchozí pozice.





Sedněte si na okraj židle. Záda mějte ve vzpřímené poloze. Pomalu vytahujte celé tělo směrem vzhůru ke stropu. Zdvihněte obě ruce. Postupně natahujte vzhůru levou, pravou ruku. Zopakujte cvik s každou rukou 5–10x a vraťte se do výchozí pozice.

Cvik: Pomalu se předklánějte dopředu, ramena a hlavu nechte klesnout dolů. Napočítejte do deseti a vraťte se do výchozí pozice.



Klekněte si na všechny čtyři. Pro lepší pohodlí doporučujeme použít podložku z měkkého materiálu. Záda mějte ve vodorovné poloze.



Cvik: Střídatě upažujte levou / pravou rukou. Ruku sledujte očima, dokud je vám to pohodlné a příjemné. Poté se vraťte do výchozí pozice. Cvičení opakujte 10–15x.



Klekněte si na všechny čtyři. Pro lepší pohodlí doporučujeme použít podložku z měkkého materiálu. Záda mějte ve vodorovné poloze.



Cvik: Zvedněte zároveň levou ruku a pravou nohu nebo pravou ruku a levou nohu. Záda stále držte v rovině. Vydržte 5 sekund, poté se vraťte do výchozí pozice. Celé cvičení opakujte 5–10x.



Lehněte si na záda. Pro lepší pohodlí doporučujeme použít podložku z měkkého materiálu. Pokrčte kolena, chodidla držte po celé ploše na zemi. Paže zkřížte na prsou.



Cvik: Pomalým pohybem zvedejte hlavu a ramena. Nevytahujte krk. Zůstaňte v této pozici a počítejte do pěti. Poté se vraťte do výchozí pozice. Cvičení opakujte 10–15x.



Servis

V případě, že po zakoupení výrobku zjistíte jakoukoli závadu, kontaktujte servisní oddělení. Při použití výrobku se řiďte pokyny uvedenými v příloženém návodu k použití. Na reklamaci nebude brán zřetel, pokud jste výrobek pozměnili či jste se neřídili pokyny uvedenými v návodu k použití.

Záruka se nevztahuje

- na přirozené opotřebení funkčních částí výrobku v důsledku jeho používání
- na servisní zásahy související se standardní údržbou výrobku (např. čištění, výměna dílů podléhajících běžnému opotřebení ...)
- na závady způsobené vnějšími vlivy (např. klimatickými podmínkami, prašností, nevhodným použitím apod.)
- na mechanická poškození v důsledku pádu výrobku, nárazu, úderu do něj apod.
- na škody vzniklé neodborným zacházením, přetížením, použitím nesprávných dílů, nevhodného příslušenství či nevhodných nástrojů apod.

U reklamovaných výrobků, které nebyly řádně zabezpečeny proti mechanickému poškození při přepravě nese riziko případné škody výhradně majitel.

Dodavatel si vyhrazuje právo na případné změny v návodu k použití a neručí za možné tiskové chyby.

ORTHEO DISC

