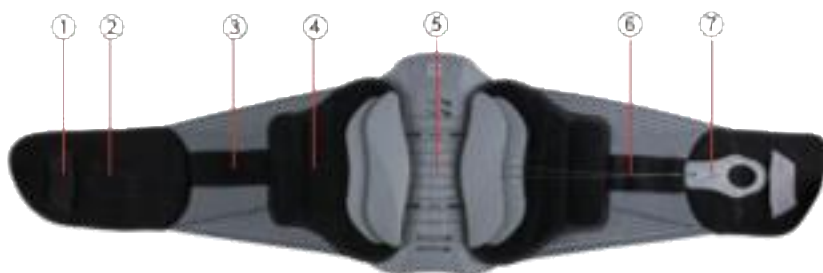


Návod

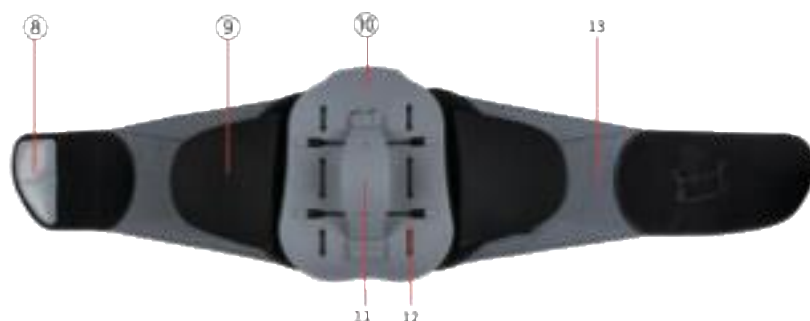
Bederní dekompresní pás PRO



STRUKTURA



- | | |
|--|---------------|
| ① Pomůcka pro nasazení (pro vložení prstu) | ② Suché zipy |
| ③ Suché zipy pro lanovou rukojeť | ④ Výztuha zad |
| ⑤ Utahovací systém | ⑥ Lano |
| ⑦ Madlo lana | |



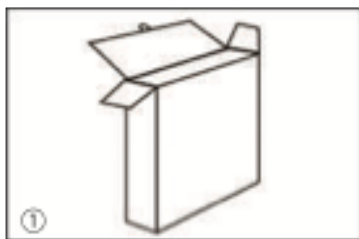
- | | |
|--------------------|-------------------------------|
| ⑧ Háčkové zapínání | ⑨ Nastavitelná boční destička |
| ⑩ Zadní panel | ⑪ Nastavitelný podpůrný panel |
| ⑫ Posuvná lišta | ⑬ Elastický pás |

Meziobratlové ploténky vnímáme jako nárazníkovou zónu pro tlak působící nad pasem. Jsou klíčové pro lidskou chůzi a skákání, podobně jako tlumiče u auta. Jak všichni víme, riziko poškození a prasknutí anulus fibrosus (vazivového prstence ploténky) se s věkem rychle zvyšuje.

Důvodem je dlouhodobý tlak a zhoršování tělesných funkcí. Výsledkem bývá vyhrěznutí jádra ploténky (nucleus pulposus), které může tlačit na míšní nervy – což způsobuje bolesti dolní části zad, bolest nohou apod. V lékařství se tomu říká hernie meziobratlové ploténky.

Princip tohoto bederního pásu je: upravit fyziologické zakřivení páteře do správné polohy, snížit tlak horní části těla při každodenních činnostech a zmírnit bolest způsobenou vyhrězlou ploténkou.

JAK POUŽÍVAT



1. Otevřete balení, vyjměte pás a pečlivě si přečtěte návod.
2. Nastavte boční destičky a malý podpůrný panel do správné polohy.



3. Rozložte pás a nasad'te jej kolem pasu – od spodní části zad až po břicho.



4. Umístěte pás tak, aby byl vycentrovaný na břicho. Vložte prsty do pomocníků pro nasazení, abyste dosáhli lepšího utažení. Pokračujte utažením pomocí suchého zipu.

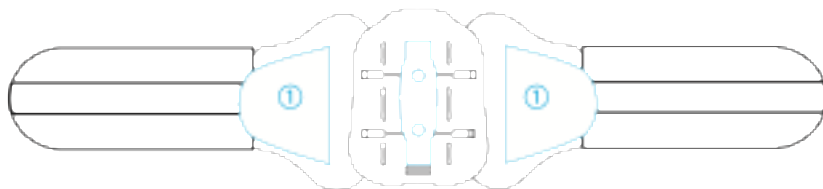


5. Uchopte madlo lana a táhněte vodorovným směrem. Upravte lano do nej pohodlnější polohy a nakonec připevněte madlo na prodlužovací pásek.



6. Hotovo – pás je nasazen.

JAK NASTAVIT



① Na obou stranách zadního panelu jsou ochranné destičky. Jsou upevněny pomocí suchých zipů na pásu a zajišťují ochranu pasu. Vzhledem k různým typům pasu mohou uživatelé upravit polohu těchto destiček pro lepší pohodlí a efektivitu.



② Středový podpůrný panel na zadním panelu je odnímatelný. Při upevnění na zadním panelu nabízí dvě úrovně podpory spodní části zad podle potřeby.

DOPORUČENÍ PRO POUŽITÍ

1. Noste pás 120 minut, poté jej sundejte a odpočiňte si 30 až 60 minut – to je jeden cyklus.
2. Pokud při používání cítíte jakékoli nepohodlí, ihned přestaňte a poraďte se s lékařem.

UPOZORNĚNÍ

1. Před nasazením odstraňte z oblasti pasu tvrdé předměty, jako jsou klíče, kožený opasek atd. Zabrání se tím otlakům na kůži i poškození samotného výrobku.
2. Při používání pásu noste spodní prádlo.
3. Neponořujte do vody. Čistěte vlhkým hadříkem a sušte na chladném a dobře větraném místě. Nevystavujte přímému slunečnímu záření.

POUŽITÍ

- Pooperační doplňková podpora
- Nestabilní zlomenina páteře
- Stenóza páteřního kanálu
- Výhřez bederní ploténky
- Degenerativní změny páteře

DALŠÍ INFORMACE

PODMÍNKY SKLADOVÁNÍ A METODA

Tento produkt skladujte na větraném, suchém a chladném místě, mimo dosah ohně a tepelných zdrojů po použití. Vyvarujte se silnému světlu. Uchovávejte mimo dosah dětí, abyste předešli zbytečnému riziku nebo ztrátě.

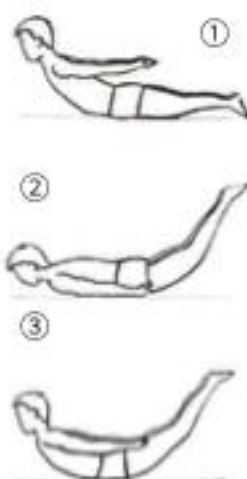
PŘÍLOHA I

Cviky na bederní a zádové svaly před spaním

Exercise I



Exercise II



Provádějte na tvrdé posteli

Před spaním

Poslední polohu každého cviku držte 3–5 sekund, poté relaxujte 3–5 sekund. Opakujte.

30 až 50 opakování denně (může být rozděleno), začátečníci začněte s 10 až 20 opakováními.