

Back Stretching Support Qmed

Qmed Back Stretching Support je pohodlná a snadno použitelná pomůcka pro ošetření a preventivní péči, která pomáhá protáhnout svaly bederní páteře a zmírnit bolesti zad v důsledku napjatých svalů, nadměrné flexe a špatného vyrovnání páteře. Abyste dosáhli maximálního užítku z výrobku, zahrňte protahování zádových svalů do svých každodenních zdravých návyků.

Výrobek pomáhá zmírnit svalové napětí během několika minut a lze jej použít kdykoliv během dne. Nejvýhodnější je použít pomůcku těsně před nebo bezprostředně po jakékoliv delší aktivitě. Jednotlivé výsledky se mohou lišit. Zatímco někteří uživatelé pociťují okamžité výhody, jiné mohou potřebovat i několik týdnů.

Indikace:

- nesprávné držení těla
- mírné napětí a bolest v zádových svalech
- omezená pohyblivost bederní páteře

Kontraindikace:

Před použitím Qmed Back Stretching Support se poraďte se svým lékařem, obzvláště pokud již máte zranění nebo onemocnění zad nebo krku. Některé nepříznivé podmínky mohou použití výrobku kontraindikovat, například: spondylóza, osteoporóza, těžká artritida, spondylolistéza, léze / tumory páteře a akutní zlomeniny. Další možnou kontraindikací jsou změny na kůži během používání výrobku.

VAROVÁNÍ!

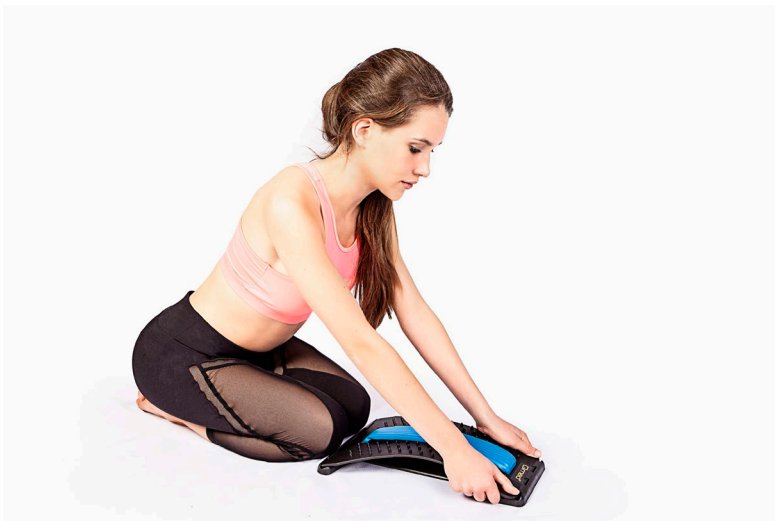
- Pomůcku Back Stretching Support Qmed používejte pouze k zamýšlenému účelu.
- Výrobek vždy používejte na rovném protiskluzovém povrchu. Použijte stabilní podložku nebo koberec.
- Nepoužívejte výrobek přímo na pokožku. Závažná by měla být chráněna tenkým sportovním oblečením.
- Na obrázcích na obalu a v tomto listu najdete různé polohy, které můžete při relaxaci zaujmout.
- Postupujte podle pokynů pro dobu protažení a pro úroveň nastavení výšky podpěrného oblouku.
- Pokud zaznamenáte jakýkoliv rušivý fyzický stav, například zvýšenou bolest svalů nebo kloubů, přestaňte se protahovat a poraďte se s lékařem.
- Výrobek je určen pouze pro domácí použití.
- Před použitím výrobku se poraďte s fyzioterapeutem.

Postup a instalace:

Před použitím výrobku byste měli provést rozcvičení těla. Doba setrvání na vybrané úrovni výšky by měla trvat 5 minut. Doporučuje se provést 2x za den, i když byste si mohli relaxaci na Qmed Back Stretching Support užít až 3x denně. Pomůcku přestaňte používat, pokud máte potíže s protahováním po dobu 5 minut. Protahujte se pouze tehdy, když se cítíte pohodlně a pomalu prodlužujte dobu protahování až na 5 minut.

Instalace nosného oblouku

1. Klekněte si na podložku nebo koberec a opřete si širší okraj černé základny pomůcky o kolena.
2. Zasuňte široký konec nosného oblouku do tvarované štěrbině na širokém konci základny u kolenou.



3. Umístěte ruce tak, jak je znázorněno na obrázku, abyste usnadnili připevnění nosného oblouku. Palce spočívají na nosném oblouku a prsty pod ním.
4. Zatlačte na oblouk palci a jemně zasuňte úzký okraj nosného oblouku do od sebe nejvzdálenější zarážky na základně, čímž získáte výšku klenby na úrovni 1.

Bez ohledu na vaši fyzickou kondici začněte nastavením výrobku na úrovni 1. Pro mnoho uživatelů není nutné žádné další prohlubování úseku. Jak se vaše flexibilita a držení těla zlepšují, můžete zkusit upravit pomůcku Qmed Back Stretching Support na úroveň 2, později na úroveň 3 připnutím úzkého okraje nosného oblouku do středové polohy na základně (úroveň 2) nebo nejbližší k vám (úroveň 3). Mezi každou změnou úrovně oblouku se doporučuje přestávka nejméně půl hodiny.

Příprava a použití

Upevněte nosný oblouk na vybranou úroveň a položte pomůcku na podložku. Širší okraj pomůcky by měl být umístěn směrem k dolní části zad, aby nosný oblouk podporoval bederní oblast zad a užší okraj pomůcky by měl směřovat k hlavě. Pomůcku používejte vždy ve správném směru. Posadte se zády k pomůcce a pomalu si na ni lehněte s pokrčenými koleny. Pokuste se vycentrovat páteř na modrou pásku, která je navržena tak, aby se páteř kolem ní ovinula a měla co největší pohodlí. Pokud potřebujete, můžete si pod hlavu podložit polštář, abyste zvýšili pohodlí, nebo v případě, že se vaše hlava nedotýká země, když se na pomůcku natahujete.

Nezapomeňte se uvolnit. Jedním z klíčů k dobré relaxaci napětí je relaxace při protahování. Zhluboka se nadechněte, jemně vydechněte a nechte svou tělesnou hmotnost spolupracovat s gravitací. Rychleji získáte uvolněnější stav. Relaxujte co nejvíce. S pravidelným používáním pomůcky to bude snazší.

Pokud zpočátku pociťujete nepohodlí, je to obvykle jen známka míry svalového napětí a tlaku v zádech, která by měla časem zmizet. Máte-li jakékoliv pochybnosti, přestaňte pomůcku používat a poradte se s lékařem.

3 úrovně protahování

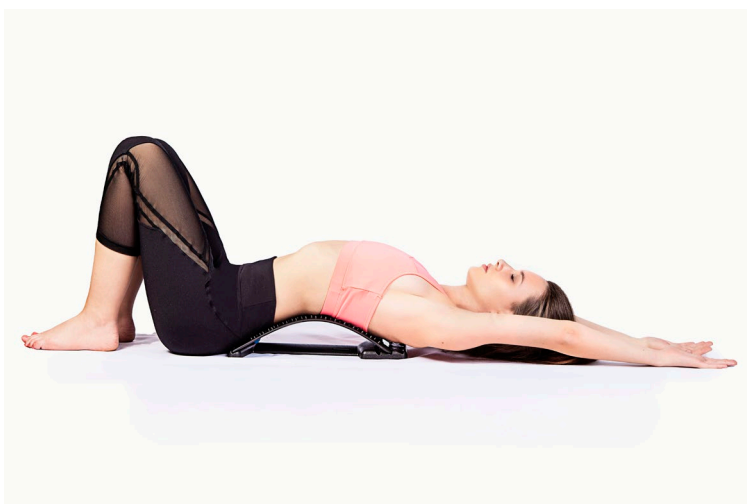
Úroveň 1: Pozice pro začátečníky, jednoduchá protahovací pozice. Co nejvíce se uvolněte a dýchejte normálně. Ohněte nohy v kolenu a položte ruce podél těla. Ruce můžete také roztáhnout do široka, kolmo k tělu. Tato pozice poskytuje nejmenší protažení, je nejjednodušší při začátku protahování.



Podpora výšky klenby v nejvyšším bodě: 5,7 cm.

VAROVÁNÍ! Pokud vaše tělo potřebuje větší protažení, můžete přejít na další úroveň pouze pokud se na úrovni 1 cítíte bezproblémově.

Úroveň 2: Mírná strečinková poloha. Zvedněte ruce nad hlavu a ramena položte co nejbližší k podložce, abyste se mohli více protáhnout. Postupem času to bude snazší a budete schopni plně narovnat ruce a lokty pohodlně opřít o podložku.



Podpora výšky klenby v nejvyšším bodě: 9 cm.

Úroveň 3: Maximální poloha protažení, pouze pro pokročilé uživatele nebo cvičitele jógy. Můžete nechat pokrčená kolena nebo úplně natáhnout nohy a paže. Maximální protažení dosáhnete odstraněním polštáře zpod hlavy. Intenzivně si protáhnete záda, rameno, hrudník a břišní svaly. Nezapomeňte nechat své tělo co nejvíce relaxovat.



Podpora výšky klenby v nejvyšším bodě: 11 cm.

Zakončení relaxace

Při vstávání z pomůcky se mírně otočte na bok. Než vstanete, pomalu se posadte a odpočiňte si 30 sekund. Pamatujte, že za vámi je velmi intenzivní relaxace a fyzická námaha. Počkejte, až se krevní oběh ve vašem těle uklidní, v opačném případě můžete pociťovat závratě.

Údržba:

Po použití otřete pomůcku vlhkým měkkým hadříkem spolu s jemným čisticím prostředkem. Po použití můžete odstranit nosný oblouk, ale není to nutné.

Materiál:

základna – ABS plast
nosný oblouk – polypropylen
modrá páska – NBR

Rozměry:

38,5 cm x 25,4 cm x 3,0 cm

Maximální nosnost:

110 kg

Označení výrobku:

DRQR3D2YYXXXP

Výrobce:

mdh Sp.z o.o.
ul. W. Tymienieckiego 22/24
90-349 Łódź, Polsko
e-mail: profilaktyka@mdh.pl
www.qmedplus.pl

Distributor:

MEYRA ČR s.r.o.
Hrusická 2538/5
141 00 Praha 4
tel.: +420 272 761 102
e-mail: meyra@meyra.cz
www.meyra.cz

