

## Ortheo Disc

### Lietošanas instrukcija

Paldies, ka iegādājāties šo produktu.

Pirms produkta lietošanas, lūdzu, rūpīgi izlasiet šo lietošanas instrukciju.

Ja Jūs šo produktu nododat citam lietotājam – lūdzu, dodiet viņam līdzī arī šo instrukciju.



OrtheoDiscnepārtraukti viegli masē un silda mugurkaulu un muguras muskuļus. Rezultātā mazinās muguras muskuļu saspringums, uzlabojas asinsrite masāžas rajonā – un sāpes mugurā mazinās vai pat izzūd. Pateicoties regulējamām stiprinājumu lencēm OrtheoDisc var pielāgot jebkura auguma formai.

#### Komplektā ietilpst:

- Garais muguras masažieris.
- Ovālais masažieris krustu zonai.
- Kokvilnas pārvalks masažieru uzglabāšanai.

#### OrtheoDisc lietošana

1. Apsēdieties un uzlieciet garo muguras masažieri uz muguras un ar stiprinājuma lencēm piestipriniet to tā, lai masažieris stabili fiksētos virs mugurkaula.
2. Ovālā masažiera stiprināšana krustu zonai ir tieši tāda pati kā garā muguras masažiera stiprināšana, tikai tam ir jāfiksējas uz krustiem.
3. Masažierus iesakām valkāt uz kailas miesas vai virs plāna apģērba vismaz 3 – 4 stundas dienā 20-30 dienas pēc kārtas. Ja Jūs OrtheoDisc valkājat virs apģērba – atcerieties – jo biežāks ir apģērbs, jo mazāka ir OrtheoDisc masāžas efektivitāte.
4. Pēc ilgstošas lietošanas var rasties nepieciešamība nomazgāt OrtheoDisc. Mazgājiet OrtheoDisc ar PH neitrālām ziepēm. Nekādā gadījumā nemazgājiet OrtheoDisc veļas mazgājamajā mašīnā.

#### Daži vingrojumi, kas varētu Jums palīdzēt mazināt muguras sāpes



Apsēdieties uz krēsla malas.

Pēdas pilnībā atbalstās uz grīdas.

Rokas brīvi nolaistas gar sāniem.



### 1. vingrojums

Paceliet uz augšu krūšu virzienā labo celi.

Aptveriet to ar rokām un turiet vismaz 15 sekundes.

Atgriezieties sākuma stāvoklī un atkājotiet to pašu ar kreiso kāju.

Atkārtojiet vingrojumu vismaz 5 reizes ar katru kāju.



### 2. vingrojums

Viegli saliecieties uz priekšu, muguru turiet taisnu.

Izpletiet rokas uz sāniem, kā parādīts zīmējumā.

Paliecieties šādā stāvoklī vismaz 15 sekundes.

Atkārtojiet vingrojumu 5 reizes.



### 3. vingrojums

Nostājieties četrpāpus.

Turiet muguru taisnu

Izliecieties muguru uz augšu.

Ievelcieties vēderu un sasprindziniet sēžas muskuļus.

Paliecieties šādā stāvoklī vismaz 15 sekundes un tad atgriezieties sākuma pozīcijā.

Atkārtojiet vingrojumu 5 reizes.





#### 4. vingrojums

Apsēdieties uz krēsla malas. Turiet muguru taisnu.

Paceliet uz augšu abas rokas un pastiepieties ar visu ķermeni uz augšu.

Pārmaiņus paceliet uz augšu labo roku, kreiso nolaižot saliecot elkonī un otrādi.

Atkārtojiet vingrojumu 5 līdz 10 reizes.

Lēni noliecieties uz priekšu. Nolaidiet plecus un atbrīvojiet kakla muskuļus (galva brīvi nolaista).

Ievelciet elpu, aizturiet to, kamēr aizskaitiet līdz 10 un lēni atgriezieties sākuma pozīcijā.



#### 5. vingrojums

Nostājieties četrpāpus.

Turiet muguru taisnu



Pārmaiņus paceliet uz augšu labo un kreiso roku kā parādīts zīmējumā.

Pagrieziet galvu un skatieties uz paceltās rokas plaukstu. Izturiet šo pozīciju kādu brīdi un tad atgriezieties sākuma stāvoklī.

Atkārtojiet vingrojumu 10 līdz 15 reizes ar katru roku.



#### 6. vingrojums

Nostājieties četrpāpus.

Turiet muguru taisnu





Vienlaicīgi iestiepiet labo roku uz priekšu un kreiso kāju atpakaļ kā parādīts zīmējumā.

Izturiet pozīciju vismaz 5 sekundes un tad atgriezieties sākuma stāvoklī.

Atkārtojiet vingrojumu ar kreiso roku un labo kāju.

Atkārtojiet vingrojumu 5 līdz 10 reizes ar katru roku un kāju.



### 7. vingrojums

Nogulieties uz muguras.

Salieciet kājas ceļos, pēdas pilnībā atbalstās uz grīdas.

Sakrustojiet rokas uz krūtīm.



Lēni paceliet plecus un galvu no grīdas (paceliet tikai plecus, mugura zem plecu zonas paliek taisna un pilnībā atbalstās pret grīdu).

Palieciet šajā pozīcijā apmēram 5 sekundes.

Atkārtojiet vingrojumu 10 līdz 15 reizes.

### Ierīces garantija neattiecas:

- Uz ierīces daļu dabisko nolietojumu, kas radies ierīces ilgstošas lietošanas rezultātā.
- Uz bojājumiem, kas radušies ārēju faktoru ietekmē (Kā neatbilstoša izmantošana utt.).
- Uz bojājumiem, kas radušies ierīces nepareizas lietošanas vai glabāšanas rezultātā.
- Uz mehāniskiem ierīces bojājumiem, kas radušies tās krišanas vai cita līdzīga iemesla rezultātā.
- Uz bojājumiem, kas radušies nekvalificēta remonta, neatbilstošu detaļu lietošanas rezultātā.

### Apkārtējās vides aizsardzība



Šis simbols uz ierīces vai uz tās iepakojuma norāda uz to, ka šo ierīci nedrīkst nodot parastos sadzīves atkritumos, bet tā nododama atsevišķi īpaši elektrisko un elektronisko iekārtu savākšanas vietā.

Pareizi utilizējot šo ierīci Jūs dosiet savu ieguldījumu apkārtējās vides un savu līdzcilvēku veselības aizsardzībā.

Nepareizas utilizācijas rezultātā tiek apdraudēta apkārtējā vide un cilvēku veselība. Plašāku informāciju par šīs ierīces otrreizējo pārstrādi varat saņemt savā pašvaldībā, no sava atkritumu apsaimniekotāja vai veikalā, kur šo ierīci iegādājāties.

Importēts no Čehijas republikas.