

# Ortheo Disc

## Naudojimosi instrukcija

Dėkojame, kad įsigijote šį produktą.

Prieš pradėdami naudotis, atidžiai perskaitykite šią naudojimosi instrukciją.

Jei jūs perduosite šį produktą kitiems naudotojams, įteikite jiems ir šią instrukciją.



OrtheoDisc nuolat lengvai masažuoja ir šildo stuburą ir stuburo raumenis. Dėl to mažėja nugaros raumenų įtempimas, masažuojamoje vietoje gerėja kraujotaka, o nugaros skausmai mažėja arba visai praiena. Dėl reguliuojamų tvirtinimo juostelių OrtheoDisc galima pritaikyti bet kurio ūgio formai.

### Komplekte yra:

- Ilgasis nugaros masažuoklis.
- Ovalus masažuoklis kryžmens zonai.
- Medvilninis masažuoklių laikymo dėklas .

### OrtheoDisc naudojimas

1. Atsisėskite ir užsidėkite ilgąjį nugaros masažuoklį ant nugaros ir tvirtinamosiomis juostelėmis pritvirtinkite jį taip, kad masažuoklis stabiliai laikytųsi ant stuburo.
2. Ovalaus masažuoklio tvirtinimas kryžmens srityje yra panašus kaip ir nugaros masažuoklio, tik jį reikia tvirtinti ties kryžmeniu.
3. Rekomenduojame masažuoklius nešioti ant nuogo kūno arba ant plono drabužio bent jau 3-4 valandas per dieną, 20-30 dienų iš eilės. Jei jūs OrtheoDisc nešiojate virš rūbo, atsiminkite – kuo storesnis drabužis, tuo mažesnis OrtheoDisc poveikis.
4. Ilgiau pasinaudojus OrtheoDisc, gali prireikti jį išplauti. Plaukite OrtheoDisc su neutralaus PH muilu. Jokiu būdu neplaukite OrtheoDisc skalbimo mašinoje.

## Pratimai, kurie gali padėti sumažinti nugaros skausmus



Atsisėskite ant kėdės krašto.

Pėdos visiškai remiasi į grindis.

Rankos laisvai nuleistos šonuose.



### 1 pratimas

Dešinįjį kelį pakelkite aukštyn, link krūtinės.

Suimkite jį rankomis ir laikykite bent 15 sekundžių.

Grįžkite į pradinę padėtį ir pakartokite veiksmą su kaire koja.

Pakartokite pratimą bent 5 kartus su kiekviena koja.



### 2 pratimas

Lengvai pasilenkite į priekį, nugarą laikykite tiesiai.

Ištieskite rankas į šonus, kaip parodyta nuotraukoje.

Išlikite tokioje padėtyje bent 15 sekundžių.

Pakartokite pratimą 5 kartus.



### 3 pratimas

Atsistokite keturpėsti.

Ištieskite nugarą.



Iškelkite nugarą į viršų.

Įtraukite pilvą ir įtempkite sėdmenų raumenis.

Išlikite šiose padėtyje bent 15 sekundžių ir tada grįžkite į pradinę poziciją.

Pakartokite pratimą 5 kartus.



#### 4 pratimas

Atsisėskite ant kėdės krašto. Ištieskite nugarą.

Pakelkite abi rankas aukštyn ir visu kūnu pasistiebkite į viršų.

Pakaitomis pakelkite aukštyn dešinę ranką, kairę nuleisdami ir sulenkdami per alkūnę, ir atvirkščiai.

Pakartokite pratimą 5-10 kartų.



Lėtai pasilenkite į priekį. Nuleiskite pečius ir atpalaiduokite kaklo raumenis (galva laisvai nusvirusi).

Įkvėpkite ir sulaikykite kvėpavimą, suskaičiuokite iki 10 ir lėtai grįžkite į pradinę poziciją.



#### 5 pratimas

Atsistokite keturpėsti.

Ištieskite nugarą.



Pakaitomis kilnokite aukštyn dešinę ir kairę rankas, kaip parodyta nuotraukoje.

Pasukite galvą ir žiūrėkite į pakeltos rankos delną. Likite šioje padėtyje kurį laiką, o tada grįžkite į pradinę padėtį.

Pakartokite pratimą 10-15 kartų su kiekviena ranka.



### 6 pratimas

Atsistokite keturpėsti.

Ištieskite nugarą.



Vienu metu ištieskite dešinę ranką į priekį, o kairę koją – atgal, kaip pavaizduota.

Išbūkite šioje padėtyje bent 5 sekundes ir grįžkite į pradinę padėtį.

Pakartokite pratimą su kaire ranka ir dešine koja.

Pakartokite pratimą 5-10 kartų su kiekviena ranka ir koja.



### 7 pratimas

Atsigulkite ant nugaros.

Sulenkite kojas per kelius, pėdos pilnai remiasi į grindis.

Sukryžiuokite rankas ant krūtinės.



Lėtai pakelkite pečius ir galvą nuo grindų (kelkite tik pečius, nugarą žemiau pečių zonos išlieka tiesi ir pilnai remiasi į grindis).

Likite šioje padėtyje maždaug 5 sekundes.

Pakartokite pratimą 10-15 kartų.

### Gaminio garantija netaikoma:

- Natūraliam prietaiso dalių nusidėvėjimui, kuris įvyko dėl prietaiso ilgalaikio naudojimo.
- Gedimų, atsiradusių dėl išorinio poveikio (tokių kaip netinkamas naudojimas ir t.t.) atveju.
- Gedimų, atsiradusių dėl neteisingo naudojimo arba laikymo, atveju.
- Mechaniniams prietaiso pažeidimams, kurie atsirado dėl kritimo ar panašios priežasties.
- Pažeidimams, kurie atsirado dėl nekvalifikuoto remonto, netinkamų detalių naudojimo.

### Aplinkos apsauga



Šis simbolis, esantis ant prietaiso ar jo pakuotės, reiškia, kad prietaiso negalima išmesti kartu su kitomis buitinėmis atliekomis – jį reikia nugabenti į tam skirtą elektros ir elektronikos įrenginių surinkimo vietą.



Teisingai utilizuodami šį prietaisą, jūs prisidėsite prie aplinkos ir joje gyvenančių žmonių sveikatos išsaugojimo. Dėl netinkamos utilizacijos kyla pavojus aplinkai ir žmonių sveikatai.

Išsamesnę informaciją apie šio prietaiso antrinį panaudojimą gausite savo savivaldybėje, iš atliekų tvarkymo įmonės arba parduotuvėje, kurioje pirkote šį prietaisą.

Pagaminta KLR.

Platintojas: UAB TVshopExtra.lv, PVM mokėtojo kodas LV40103807818.

Jeigu turite klausimų ar pretenzijų, prašome rašyti el. pašto adresu [info@tvshopextra.lt](mailto:info@tvshopextra.lt) ir mes pasistengsime rasti sprendimą.