

ENSEMBLE D'EXERCICES

CE

EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT «TAPE-TAPE DU PIED»

En faisant cet exercice, il vaut mieux se placer au milieu du tapis pour l'effet maximal. Pour les exercices d'échauffement, il faudra 8 tapis TM « ORTHO PUZZLE ». Mettez-les en une rangée en formant une piste.



Exercice N°1

Un pas ordinaire en avant et en arrière, le dos droit, les mains sur les hanches (4 séries)

Exercice N°2

Un pas en avant et en arrière en relevant haut les genoux, les mains sur les hanches (2 séries).

Exercice N°3

Marche latérale aux pas croisés, de va-et-vient (2 séries).

Exercice N°4

Marche latérale aux pas latéraux, de va-et-vient (2 séries).

«PETIT OURS PATAUD»

Pour cet exercice, il faudra 4 tapis orthopédiques TM « ORTHO-PUZZLE ». La position de départ debout, les pieds parallèlement, les mains sur les hanches. On se met sur le côté extérieur des pieds, ensuite on regagne la position de départ. (Répéter 10 fois).



«DOUX SOLEIL»

Pour cet exercice, il faudra 4 tapis orthopédiques TM « ORTHO PUZZLE ». Mets-toi sur les tapis. Relève tes mains vers le haut et essaie de t'approcher du soleil, après cela penche-toi vers le bas et touche tes orteils. Ensuite revient en position de départ. (Répéter 2 fois sur chaque surface).



«PETIT LAPIN SAUTE-SAUTE»

Pour cet exercice, il faudra 4 tapis orthopédiques TM « ORTHO-PUZZLE ». Se mettre sur une surface et se déplacer sur les tapis en sautant (Répéter 8 fois).



«FLAMINGO»

Pour cet exercice, il faudra 4 tapis orthopédiques TM « ORTHO PUZZLE ». La position de départ debout, les mains sur les hanches. On se dresse sur une jambe, ensuite sur l'autre pendant 3-5 secondes. (Répéter 4 fois).



«TALON-POINTE DES PIEDS»

Pour cet exercice, il faudra un ou deux tapis orthopédiques TM « ORTHO-PUZZLE ». Les mains sur les hanches, le dos droit. Changer de position se mettant tantôt sur les talons, tantôt sur les pointes des pieds (Répéter 10 fois).



«PETIT BALLON»

Pour cet exercice, il faudra 4 tapis orthopédiques TM « ORTHO PUZZLE ». On s'accroupit sans détacher les pieds du tapis, on presse la tête contre les genoux en les enlaçant par ses bras. On se balance en avant et en arrière, en transférant son poids des pointes des pieds aux talons et à l'inverse. (Répéter pendant 30 secondes).



«CULBUTO»

Pour cet exercice, il faudra 4 tapis orthopédiques TM « ORTHO-PUZZLE ». La position de départ debout, les pieds écartés à la largeur des épaules, les pieds parallèles, les bras devant soi parallèlement au sol. On s'accroupit lentement (Répéter 10 fois).



«LES PETITES OIES QUI MARCHENT AU PAS»

Pour cet exercice, il faudra 8 tapis différents TM « ORTHO PUZZLE » mis en 2 rangées. En s'accroupissant, on marche à la queue leu leu, les mains sur les genoux (Répéter 4 fois).



FICHE TECHNIQUE

DESCRIPTION :

Les tapis orthopédiques sont des modules se raccordant comme des puzzles. L'effet maximal de l'utilisation des tapis orthopédiques est atteint grâce à la facture et au relief variés, ainsi qu'à l'alternance des surfaces rigides et molles des modules. Cette combinaison stimule tous les récepteurs nécessaires du pied en favorisant une bonne formation de ses arches. Les modules en couleurs vives sont faciles à laver et supportent bien l'usage multiple. Le tapis de massage peut être utilisé à domicile tout comme au sein des établissements pour enfants avec un moniteur. Il n'existe pas de produits similaires au tapis orthopédique « ORTHO PUZZLE ».

DESTINATION :

- massage ponctuel des zones réflexes du pied
- prévention et traitement du pied plat
- renforcement de l'appareil musculo-ligamentaire du pied et du tibia

INDICATIONS À L'UTILISATION:

- pied valgus;
- pied varus;
- pied plat
- hypertonie musculaire du pied

CONTRE-INDICATIONS :

- mycose du pied;
- plaies sur la plante du pied;
- syndrome du pied diabétique;
- vascularite purulente nécrosante de la peau des pieds

SPÉCIFICATIONS DU PRODUIT

Matériel: TPE 100%
Température de fonctionnement: - 50°C à + 80°C
Fabricant: Russie

ENTRETIEN ET CONSERVATION :

Le tapis est à garder en état désassemblé, évitant des impacts mécaniques et la déformation des bords du produit. En fonction du besoin, nettoyer le produit à la main avec une éponge humectée d'eau savonneuse. Ensuite laver avec de l'eau chaude et essuyer avec une serviette. Garder à l'abri des rayons de soleil directs. Ne pas garder près des sources de chaleur.

Les produits qui ne sont plus utilisés sont à détruire en tant que les déchets médicaux de classe A (déchets sûrs du point de vue épidémiologique, proches quant à leur composition aux déchets ménagers solides) conformément à la norme sanitaire russe SanPiN 2.1.2790-10.

ATTENTION:

- NE PAS MANGER
- NE RONGE PAS
- NE PAS METTRE LE FEU
- UTILISER UNIQUEMENT SUR DES SURFACES PLANES
- TENIR LOIN DE LA CHALEUR
- NE PARTEZ PAS DEHORS
- NE CHAUFFE PAS
- NE SAUTE PAS D'UNE HAUTEUR.

Fabrication: Sarl «Lider Polymer»
Siège social: bureau 603, 2N ul.Menjinskogo, Rostov-sur-le-Don,
région de Rostov, 344029 Russie

Adresse postale du site de fabrication:
3ème étage, 2P rue Menjinskogo,
Rostov-sur-le-Don, région de Rostov, 344029 Russie

Tél.: 8-800-555-78-14 (appel gratuit en Russie)
e-mail : info@ortho-puzzle.ru
www.ortho-puzzle.ru

Mandataire:
ORTHO PUZZLE CANADA, ON, Canada,
www.orthopuzzle.ca
info@orthopuzzle.ca

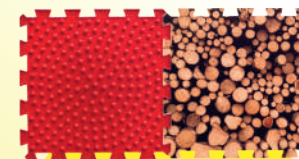


TAPIS ORTHOPÉDIQUE DE MASSAGE À MODULES

ORTHO PUZZLE



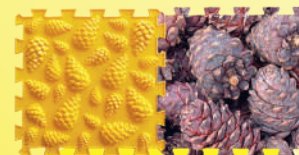
PETITS HÉRISSEONS



LES ÉPINES



HERBE



CÔNES DE SAPIN



OCÉAN



FOND DE MER



CAILLOUX



ÉCUEIL DE MER



PIERRES DE MER



PAPILLON



VAGUE MARINE



CACTUS



TOURNESOL

