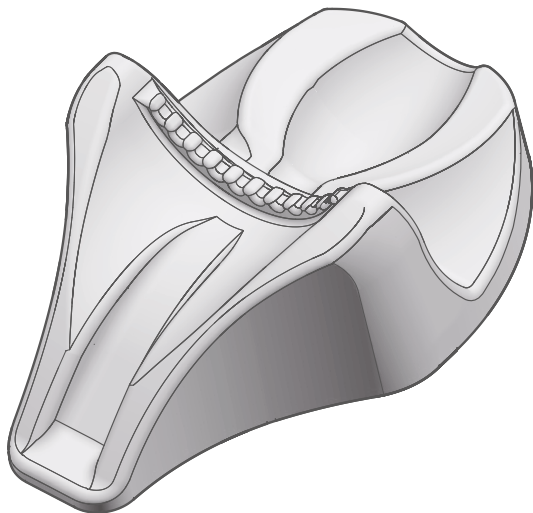


KANUDA®

HEAD NAP

CZ

SK



 KANUDA®

KANUDA® HEAD NAP

Obsah – CZ

- 04 Specifikace produktu a certifikáty
- 05 Popis struktury
- 06 Systém OCBR & CV4
- 08 Jak HEAD NAP používat
- 10 Údržba a péče

Obsah – SK

- 12 Špecifikácie produktu a certifikáty
- 13 Popis štruktúry
- 14 Systém OCBR a CV4
- 16 Ako používať HEAD NAP
- 18 Údržba a starostlivosť



HEAD NAP

Rozměry

- Velikost polštáře (mm): 292 x 203 x 100
- Velikost balení (mm): 330 x 229 x 127
- Váha polštáře: 820 g

Materiály

- Polyuretanová pěna (integrální pěna)

Co je v balení

- Trakční polštář
- Uživatelská příručka

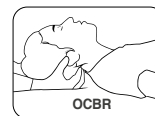
Kdy HEAD NAP používat

- Pro každodenní relaxaci
- Při bolestech krční páteře, ramen a horní části zad
- Pro uvolnění pojivových tkání kolem hlavy a krku
- Pro snížení stresu a úzkosti stimulací pohybu mozkomíšního moku v hlavě a kolem ní

Certifikáty

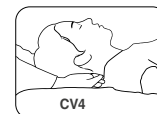
- USA FDA - schváleno Úřadem pro kontrolu potravin a léčiv v USA
- Doporučeno Korejskou asociací fyzioterapie
- Chráněno patentem
- Ochrana designu průmyslovým vzorem

HEAD NAP - struktura



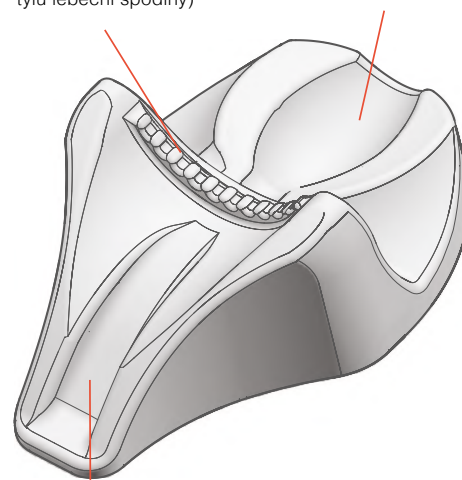
OCBR

Strukturální vložka pro terapii OCBR (uvolnění týlu lebeční spodiny)



CV4

Podpora terapie CV4 (komprese čtvrté mozkové komory)



Tlaková část pro horní hrudní páteř

System OCBR

Uvolnění týlu lebeční spodiny (Occipital Cranial Base Release)

Co to je

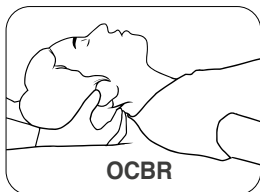
- OCBR je běžně praktikovanou formou CST (kraniosakrální terapie), která je navržena jako manuální technika k uvolnění napětí ve svazech kolem hlavy a krku a ke snížení bolesti krční páteře.

Jak to funguje

- Hlava a krk se jemně opřou o špičky prstů, které se položí na samý spodek lebky pod týlní kost. Tato technika pomáhá změkčit fascie a svalovou tkáň v podtýlní oblasti. To pomáhá otevřít oblast mezi obratli krční páteře C1 a C2 na vrcholu krku a základnou hlavy, nebo-li týlem.

Zdravotní výhody

- Snižuje bolestí krční páteře, ramen a horní části zad
- Zbavuje bolestí hlavy
- Odstraňuje problémy s vadným držením těla, kdy dochází k poklesu ramen a předsunutí hlavy a krku



OCBR

System CV4

Komprese čtvrté mozkové komory (Compression of the fourth ventricle)

Co to je

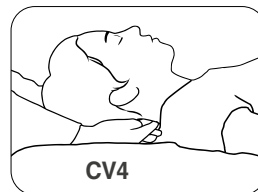
- CV4 je léčebný postup, který se běžně používá po celém světě. Tato technika pomáhá funkci nervového systému a používá se k usnadnění usínání, snížení úzkosti, bolestí a aktivity sympatického nervového systému.

Jak to funguje

- Postup CV4 je poměrně jednoduchý. Pacient si lehne a terapeut jemně podepře týlní kost v bočním úhlu a jemně vytáhne hlavu do extenze (natažené polohy). Tímto jemným tlakem dojde k uvolnění v pojivových tkáních, a když se tak stane, dojde k neurologické reakci, která přepne centrální nervový systém z obvyklého stavu bdělosti do stavu klidu.

Zdravotní výhody

- Snižuje stres a úzkost
- Pomáhá pohybu tkání a tekutin v hlavě a jejím okolí
- Uvolňuje pojivové tkáně v celém těle
- Obnovuje pružnost autonomního nervového systému
- Pomáhá zlepšit autoimunitní dysfunkce



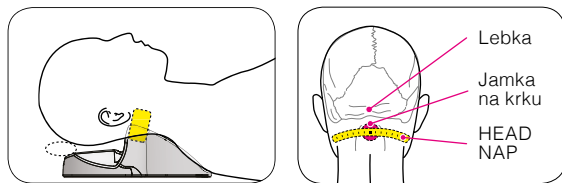
CV4

Jak HEAD NAP používat

HEAD NAP trakční polštář lze použít pro fyzikální terapii OCBR a CV4. Obě techniky lze aplikovat postupně (dle polohy trakčního polštáře - viz dále). Doporučujeme začít s jednou a skončit s druhou technikou při jednom sezení. HEAD NAP použijte pro relaxaci i při bolestech krční páteře nebo ramene.

1. Terapie OCBR

- Položte HEAD NAP na rovnou plochu. Abyste se cítili pohodlněji, můžete použít podložku na jógu nebo cvičení
- Lehněte si na záda čelem vzhůru s rovným držením těla.
- Krk položte přímo nad trakční polštář. Srovnejte si polohu tak, aby drážky OCBR byly umístěny přímo pod vaši zátýlkovou kůstkou. To je místo, kde spodní část lebky přechází v krk. Podívejte se na níže uvedený obrázek. Zpočátku to může být nepříjemné, ale nepříjemné pocity obvykle po 2-3 minutách odezní.

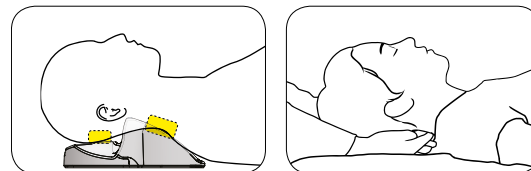


- Následně pokrčte obě kolena a uvolněte se. Největší efekt z tohoto sezení budete mít, když zůstanete zcela uvolnění ve stavu meditace.
- V této poloze setrvejte v závislosti na úrovni vašeho pohodlí 5 až 20 minut. Časem můžete dobu prodloužit na 30 až 40 minut podle toho, jak se vaše tělo přizpůsobí a dle úrovně vašeho pohodlí.

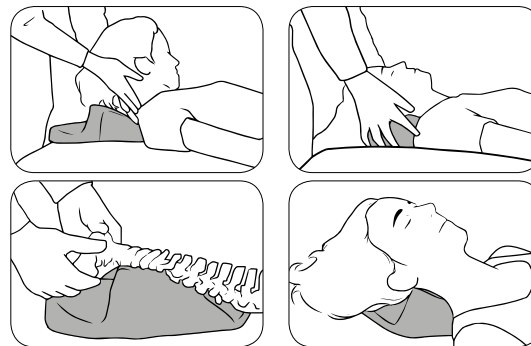
Jak HEAD NAP používat

2. Terapie CV4


- Z polohy OCBR můžete hned přejít na terapii CV4.
- Upravte polohu trakčního polštáře tak, aby byla oblast terapie CV4 umístěna přímo pod zadní částí lebky. Na zátýlku hlavy byste měli cítit dvě vystouplé elipsovité drážky trakčního polštáře. Mírně zatáhněte bradu dolů, aby byla brada v rovině s čelem (nebo trochu níže), pokrčte kolena a uvolněte se.




3. Pro dosažení maximálního účinku používejte HEAD NAP po dobu 20-40 minut a techniky OCBR a CV4 střídějte.



Údržba a péče

- 

K čištění povrchu trakčního polštáře HEAD NAP použijte vlhký hadřík. Třete jemně.
- 

Důležité: Vyvarujte se velkého zatížení nebo tlaku, aby nedošlo k případné deformaci polštáře.



Pokud byl polštář deformován nebo poškozen v důsledku nedbalosti spotřebitele, vrácení ani výměna není možná.

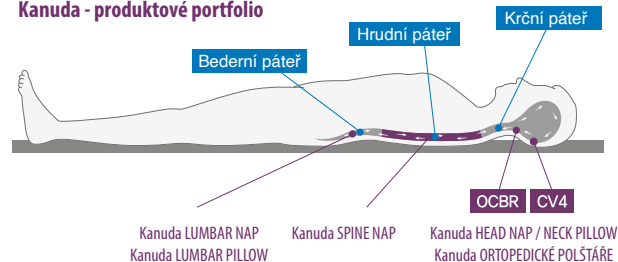
Zlepšete kvalitu svého spánku pomocí vědy

1/3 života strávíte spánkem, během kterého můžete zlepšit držení těla a ráno se probouzet svěží.

Přístup Kanudy

Kanuda kombinuje ergonomický design s principem krani-sakrální techniky (CST) s cílem zvýšit samoléčbu centrálního nervového systému a optimálně udržovat tělesnou rovnováhu.

Kanuda - produktové portfolio



Doporučeno Korejskou asociací fyzioterapie



USA FDA



Nejdůvěryhodnější značka



Mezinárodní patentová registrace



Korejská 1. příčka spotřebitelských preferencí v oblasti produktů pro spánek

HEAD NAP

Rozmery

- Rozmer vankúša (mm): 292 x 203 x 100
- Rozmer balenia (mm): 330 x 229 x 127
- Hmotnosť vankúša: 820 g

Materiály

- Polyuretánová pena (integrálna pena)

Čo je v balení

- Trakčný vankúš
- Uživatelská príručka

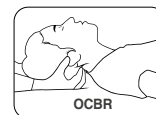
Kedy používať NAP HEAD

- Na každodennú relaxáciu
- Pri bolestiach krčnej chrbtice, ramien a hornej časti chrbta
- Na uvoľnenie spojivových tkanív okolo hlavy a krku
- na zníženie stresu a úzkosti stimuláciou pohybu mozgovomiechového moku v hlave a jej okolí

Certifikáty

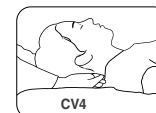
- USA FDA - schválené Správou potravín a liečiv v USA
- Odporúčané Kórejskou asociáciou fyzioterapie
- Chránené patentom
- Ochrana dizajnu priemyselným vzorom

HEAD NAP - štruktúra



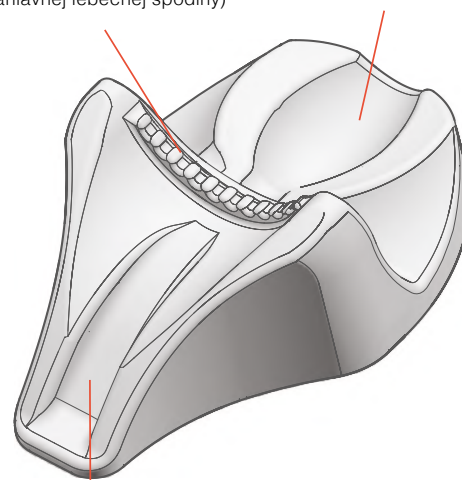
OCBR

Štruktúrna vložka pre terapiu OCBR (Uvoľnenie záhlavnej lebečnej spodiny)



CV4

Podpora terapie CV4 (kompresia štvrtej mozgovej komory)



Tlaková časť pre hornú časť hrudnej chrbtice

System OCBR

Uvoľnenie záhľavnej lebečnej spodiny (Occipital Cranial Base Release)

Čo to je

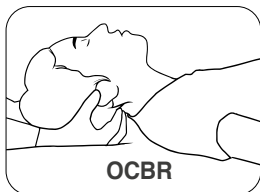
- OCBR je bežne praktizovaná forma CST (kraniosakrálnej terapie), ktorá je navrhnutá ako manuálna technika na uvoľnenie napätia vo svaloch okolo hlavy a krku a na zmiernenie bolesti krčnej chrbtice.

Ako to funguje

- Hlava a krk sa jemne oprú o končeky prstov, ktoré sa položia na úplný spodok lebky pod záhľavnú kosť. Táto technika pomáha zmäkčiť fascie a svalové tkanivo v oblasti pod záhľavím. Toto pomáha otvoriť oblasť medzi stavcami krčnej chrbtice C1 a C2 na vrchole krku a základňov hlavy - tylom.

Zdravotné výhody

- Znižuje bolesti krčnej chrbtice, ramien a hornej časti chrbta
- Znižuje bolesti hlavy
- Odstraňuje problémy so zlým držaním tela, kedy dochádza k poklesu ramien a ovisnutiu hlavy a krku



System CV4

Kompresia štvrtej mozgovej komory (Compression of the fourth ventricle)

Čo to je

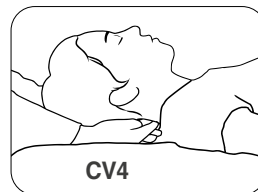
- CV4 je liečebný postup, ktorý sa bežne používa na celom svete. Táto technika podporuje funkciu nervového systému a používa sa na uľahčenie zaspávania, zníženie úzkosti, bolesti a aktivity sympatického nervového systému.

Ako to funguje

- Postup CV4 je pomerne jednoduchý. Pacient si ľahne a terapeut jemne podoprie záhľavnú kosť v bočnom uhle a jemne ťahá hlavu do extenzie (natiahnutej polohy). Týmto jemným tlakom dôjde k uvoľneniu spojivových tkanív, a keď sa tak stane, dôjde k neurologickej reakcii, ktorá prepne centrálny nervový systém z obvyklého stavu bdelosti do stavu pokoja.

Zdravotné výhody

- Znižuje stres a úzkosť
- Pomáha pohybu tkanív a tekutín v hlave a jej okolí
- Uvoľňuje spojivové tkanivá v celom tele
- Obnovuje pružnosť autonómneho nervového systému
- Pomáha zlepšiť autoimunitné dysfunkcie

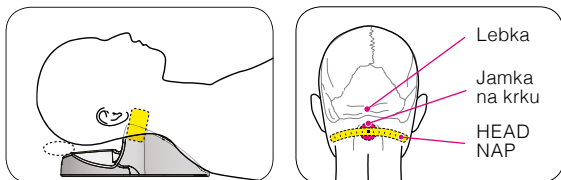


Ako používať HEAD NAP

Trakčný vankúš HEAD NAP je možné použiť na fyzikálnu terapiu OCBR a CV4. Obe techniky je možné aplikovať postupne (v závislosti od polohy trakčného vankúša - viz ďalej). Odporúčame začať s jednou a pokračovať druhou technikou v rámci jedného sedenia. HEAD NAP používajte na relaxáciu a pri bolestiach krčnej chrbtice alebo ramien.

1. Terapia OCBR

- Položte HEAD NAP na rovnú plochu. Ak sa chcete cítiť pohodlnejšie, môžete použiť podložku na jógu alebo cvičenie
- Lahnite si na chrbát čelom nahor s rovným držaním tela.
- Krk si položte priamo nad trakčný vankúš. Vyrovnajte si polohu tak, aby sa drážky OCBR nachádzali priamo pod vašou zátylkovou kosťou. Toto je miesto, kde spodná časť lebky prechádza v krk. Pozrite sa na obrázok nižšie. Spočiatku to môže byť nepríjemné, ale nepríjemné pocity obvykle po 2-3 minútach zmiznú.

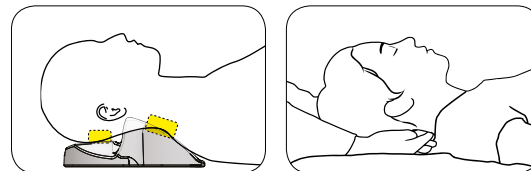


- Následne pokrčte obe kolená a uvoľnite sa. Najväčší efekt z tohto cvičenia dosiahnete, ak zostanete úplne uvoľnení v stave meditácie.
- V tejto polohe zotrávajte 5 až 20 minút v závislosti od úrovne vášho pohodlia. Časom môžete dobu predĺžiť na 30 až 40 minút v závislosti od toho, ako sa vaše telo prispôsobí a od úrovne vášho pohodlia.

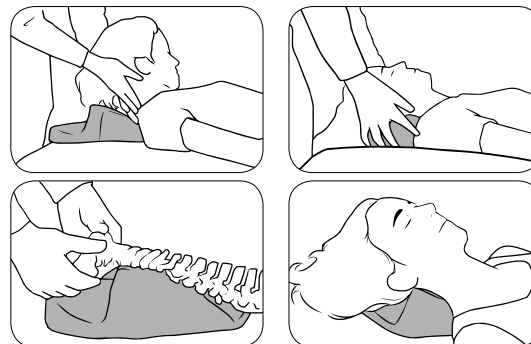
Ako používať HEAD NAP

2. Terapia CV4

- Z polohy OCBR môžete prejsť hneď na terapiu CV4.
- Upravte polohu trakčného vankúša tak, aby sa oblasť terapie CV4 nachádzala priamo pod zadnou časťou lebky. Na zátylku by ste mali cítiť dve vyčnievajúce eliptické drážky trakčného vankúša. Mierny stiahnite bradu nadol tak, aby bola na úrovni čela (alebo o niečo nižšie), pokrčte kolená a uvoľnite sa.



3. Pre dosiahnutie maximálneho účinku používajte HEAD NAP 20-40 minút a striedajte techniky OCBR a CV4.



Údržba a starostlivosť

1



Na čistenie povrchu trakčného vankúša HEAD NAP použite vlhkú handričku. Vankúš zľahka pretrite.

2



Dôležité: Vyhnite sa silnému zat'azeniu alebo tlaku, aby ste zabránili nožnej deformácii vankúša.



Pokiaľ bol vankúš deformovaný alebo poškodený v dôsledku nedbalosti spotrebiteľa, vrátenie ani výmena nie sú možné.

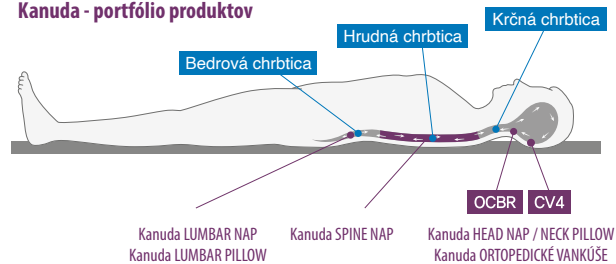
Zlepšite kvalitu svojho spánku pomocou vedy

1/3 života strávite spánkom, počas ktorého si môžete zlepšiť držanie tela a ráno sa prebúdať sveži.

Prístup Kanudy

Kanuda kombinuje ergonomický dizajn s princípom kraniio-sakrálnej techniky (CST) s cieľom zvýšiť samoliečbu centrálného nervového systému a optimálne udržiavať telesnú rovnováhu.

Kanuda - portfólio produktov



Odporúčané Kórejskou
asociáciou fyzioterapie



USA FDA



Najdôveryhodnejšia
značka



Medzinárodná
patentová registrácia



1. miesto v preferenciách
spotrebiteľov v oblasti
produktov na spanie v Kórei



KANUDA®