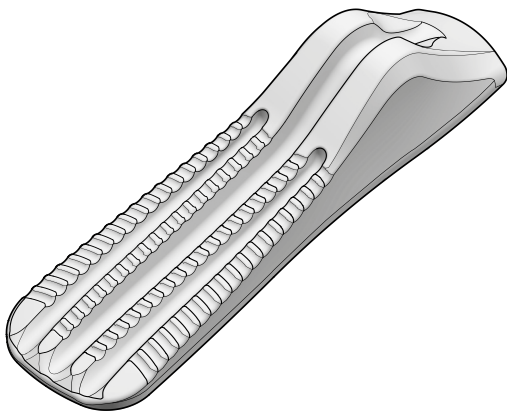


KANUDA®

SPINE NAP

CZ

SK



KANUDA® SPINE NAP

Obsah – CZ

- 04 Specifikace produktu a certifikáty
- 05 Popis struktury
- 06 Jak SPINE NAP používat
- 10 Údržba a péče

Obsah – SK

- 12 Špecifikácie produktu a certifikáty
- 13 Popis štruktúry
- 14 Ako používať SPINE NAP
- 18 Údržba a starostlivosť

SPINE NAP

Rozměry

- Velikost polštáře (mm): 147 x 520 x 104
- Velikost balení (mm): 149 x 533 x 109
- Váha polštáře: 820 g

Materiály

- Polyuretanová pěna (integrální pěna)

Co je v balení

- Trakční polštář
- Uživatelská příručka

Kdy SPINE NAP používat

- Pro každodenní relaxaci nebo v případě uvedených potíží
- Napravuje posturální problémy, jako jsou pokleslá ramena a přední držení hlavy
- Uvolňuje napětí v pojivových tkáních v oblasti hlavy, krku, páteře a na těle
- Zmírňuje bolest v oblasti krční páteře, ramen a horní části zad
- Obnovuje flexibilitu autonomního nervového systému

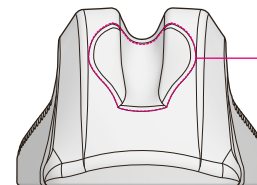
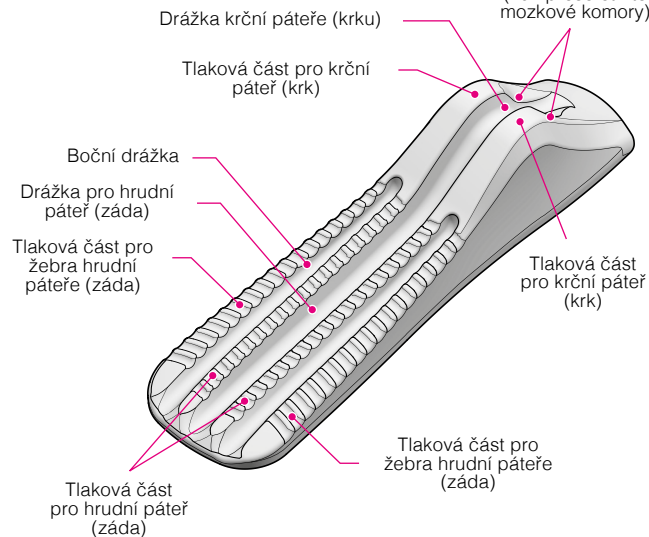
Certifikáty

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

SPINE NAP - struktura



Podpora terapie CV4
(komprese čtvrté
mozkové komory)

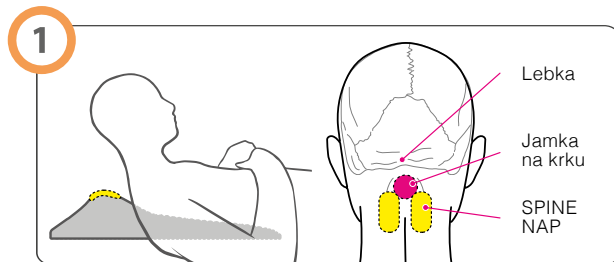


Tlaková část a
drážka pro zadní
část hlavy

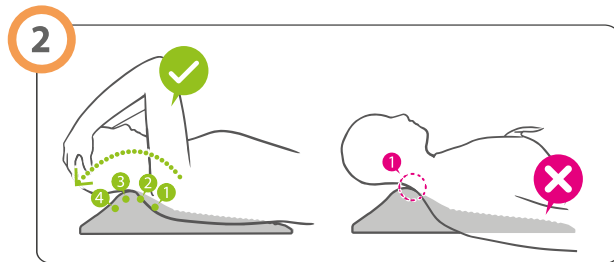
Jak SPINE NAP používat

Technika 1 | Uvolnění krční a hrudní páteře

Položte SPINE NAP na rovný povrch. Pro zvýšení pohodlí můžete použít podložku na jógu nebo cvičení. Lehněte si na záda čelem vzhůru.



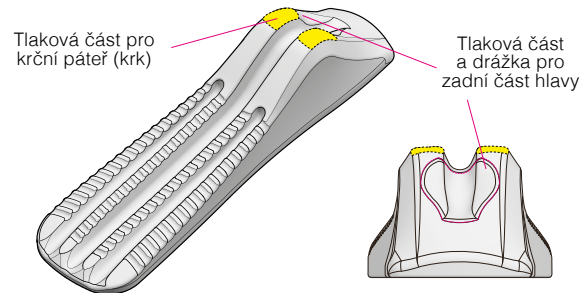
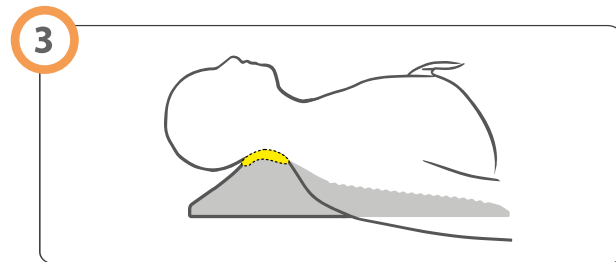
Přidržíte si hlavu rukama a pomalu pokládejte záda a krk na SPINE NAP, obratel po obratli, od hrudní ke krční páteři, jak je znázorněno na obrázku níže. Nelehejte si prudce. Dbejte na to, aby čelo nebylo níže než brada. V ideálním případě by čelo a brada měly být vodorovně s podlahou.



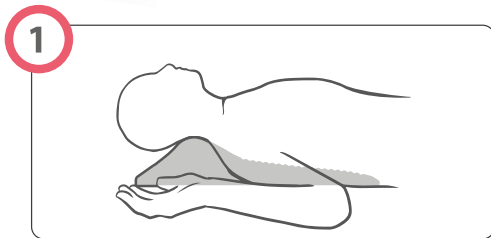
Jak SPINE NAP používat

Opřete si zátylek (zadní část lebky) o „Tlakovou část a drážku pro zadní část hlavy“ (viz níže) a to tak, abyste „Tlakovou část pro krční páteř“ (viz níže) měli v místě dle obr. 1 na str. 6.

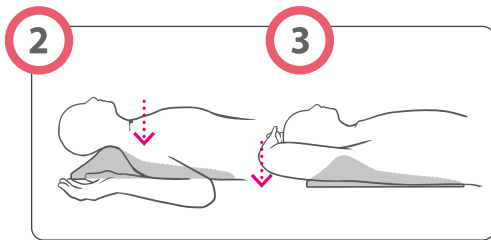
Odpočívajte 10-20 minut v plně uvolněném stavu. Postupně se vaše tělo přizpůsobí a vaše pohodlí se zvýší. Poté můžete dobu trvání prodloužit na 30-40 minut. **Vyvarujte se používání po dobu delší než jedna hodina.**



Jak SPINE NAP používat

Technika 2 | Ramena a krční páteř
Protahovací cvičení

Během používání podložky SPINE NAP podle pokynů v první technice přejděte plynule k Technice 2. **Pokrčte paže do polohy dlaněmi vzhůru vedle hlavy (obr. 1).**

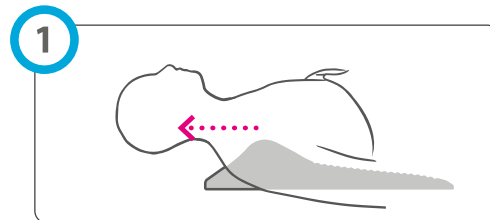


Poté pomalu tlačte ramena dolů směrem k podlaze a zpět (obr. 2). Pocítíte zvýšený tlak na svaly na krku, což uvolňuje svalové napětí. Opakujte 3-10 krát. Poté posuňte ruce do polohy na obr. 3 a spojte prsty nad hlavou. Opět zatlačte ramena směrem dolů k podlaze a zpět. Opakujte 3-10 krát.

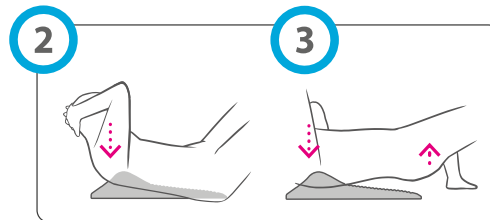
Jak SPINE NAP používat

Technika 3 | Uvolnění hrudní páteře
Tlakové cvičení

Doporučení: Techniku používejte po zvládnutí techniky 1 a 2. Cílem je uvolnění ztuhlých a bolestivých partií na hrudní páteři.



Během používání podložky SPINE NAP pokrčte kolena a posuňte tělo (v leže) směrem tak, že **záda v oblasti hrudní páteře položíte na „Tlakovou část pro krční páteř (krk)“** (viz obr. na str. 7) podložky SPINE NAP.



Abyste dosáhli maximálního tlaku na záda, zaklesněte prsty za hlavu, zatáhněte bradu a při zvedání hýždí nahoru se pomalu pohybujte zády tam a zpět po SPINE NAP. Tím zvýšíte tlak při masáži. **Dbejte zvýšené opatrnosti, protože při tomto cviku dochází k velkému tlaku na záda.** Pokud pocítíte akutní bolest nebo nepříjemné pocity, okamžitě s touto technikou přestaňte.

Upozornění

SPINE NAP NENÍ ZDRAVOTNÍ POMŮCKA

- Kanuda SPINE NAP není určen k diagnóze, léčbě, vyléčení nebo prevenci jakýchkoli onemocnění, chorob nebo zdravotních stavů. Žádný individuální výsledek nelze považovat za typický nebo zaručený. Individuální výsledky se mohou lišit.
- Vždy se obraťte na svého lékaře nebo jiného kvalifikovaného poskytovatele zdravotní péče s jakýmkoliv dotazy týkajícími se zdravotního stavu, léčby nebo před zahájením nového režimu péče o zdraví a nikdy nezanedbávejte odbornou lékařskou radu nebo s jejím vyhledáním neotálejte kvůli něčemu, co jste si přečetli v tomto návodu.

Údržba a péče

1



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

2



Důležité: Polštář nenamáčejte a 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.

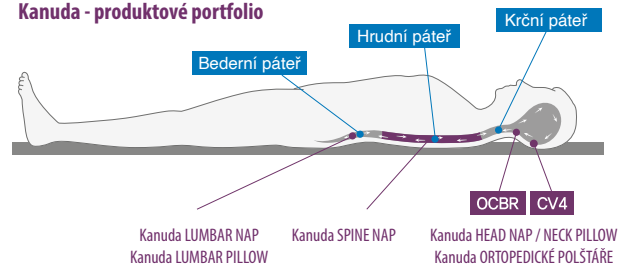
Zlepšete kvalitu svého spánku pomocí vědy

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

SPINE NAP

Rozmery

- Veľkosť vankúša (mm): 147 x 520 x 104
- Rozmer balenia (mm): 149 x 533 x 109
- Hmotnosť vankúša: 820 g

Materiály

- Polyuretánová pena (integrálna pena)

Čo je v balení

- Trakčný vankúš
- Užívateľská príručka

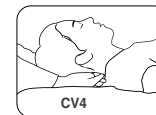
Kedy používať SPINE NAP

- Na každodennú relaxáciu či v prípade uvedených problémov
- Napravuje problémy so správnym držaním tela, ako sú poklesnuté ramená a predsunutá poloha hlavy
- Uvoľňuje napätie v spojivových tkanivách v oblasti hlavy, krku, chrbtice a na tele
- Zmierňuje bolesť v oblasti krčnej chrbtice, ramien a hornej časti chrbta
- Obnovuje flexibilitu autonómneho nervového systému

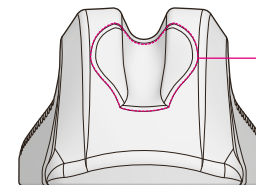
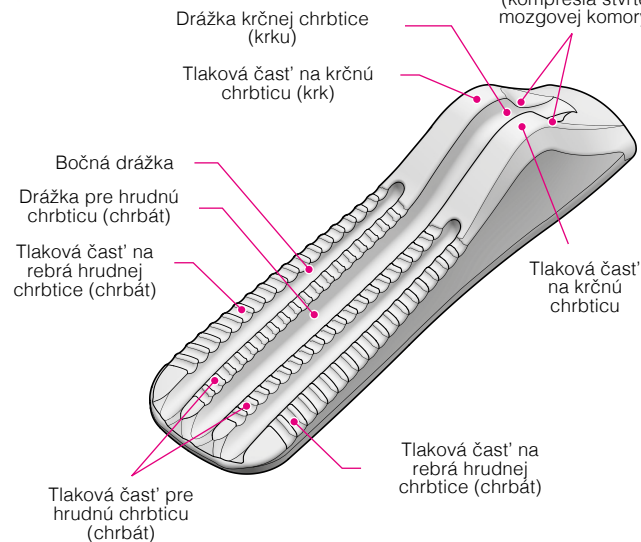
Certifikáty

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

SPINE NAP - štruktúra



Podpora terapie CV4
(kompresia štvrtej mozgovej komory)

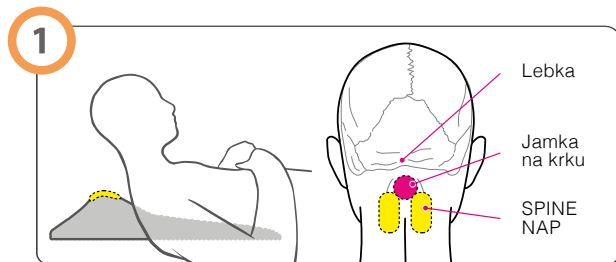


Tlaková časť a drážka pre zadnú časť hlavy

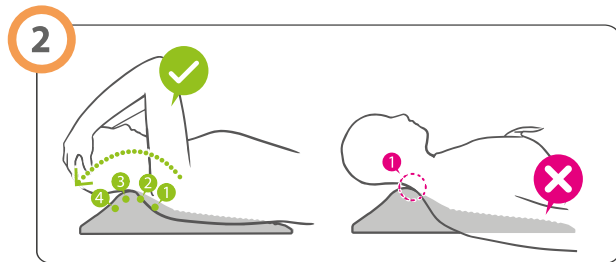
Ako používať SPINE NAP

Technika 1 | Uvoľnenie krčnej a hrudnej chrbtice

Položte zariadenie SPINE NAP na rovny povrch. Pre väčšie pohodlie môžete použiť podložku na jógu alebo cvičenie. Ľahnite si na chrbát tvárou nahor.



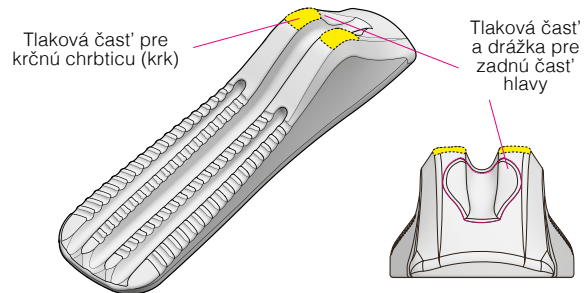
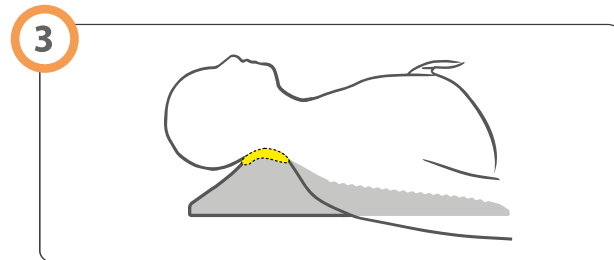
Rukami si podržte hlavu a **pomaly položte chrbát a krk na SPINE NAP, stavec za stavcom, od hrudnej po krčnú chrbticu**, tak, ako je znázornené na obrázku nižšie. Nefahajte si prudko. Dbajte na to, aby čelo nebolo nižšie ako brada. V ideálnom prípade by čelo a brada mali byť vodorovne s podlahou.



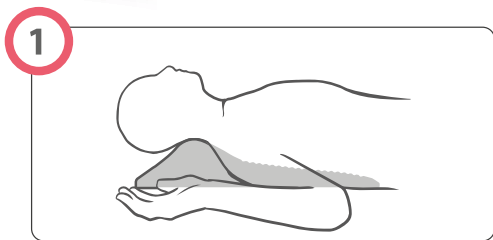
Ako používať SPINE NAP

Oprite si zátylok (zadnú časť lebky) o „Tlakovú časť“ a drážku pre zadnú časť hlavy“ (pozri nižšie) tak, aby ste „Tlakovú časť pre krčnú chrbticu“ (pozri nižšie) mali v mieste podľa obr. 1 na strane 14.

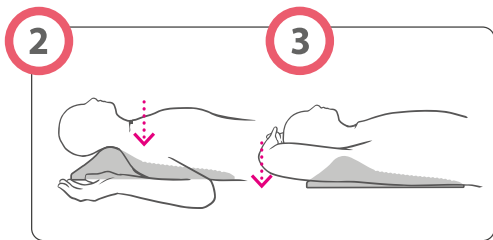
Odpočívajte 10-20 minút v úplne uvoľnenom stave. Postupne sa vaše telo prispôsobí a vaše pohodlie sa zvýši. Potom môžete dobu trvania predĺžiť na 30-40 minút. **Vyhňte sa používaniu dlhšiemu ako jedna hodina.**



Ako používať SPINE NAP

Technika 2 | Ramená a krčná chrbtica
Preťahovacie cvičenia

Pri používaní podložky SPINE NAP podľa pokynov v technike 1 plynule prejdite na techniku 2. **Pokrúťte ruky do polohy dlaniami nahor vedľa hlavy (obr. 1).**

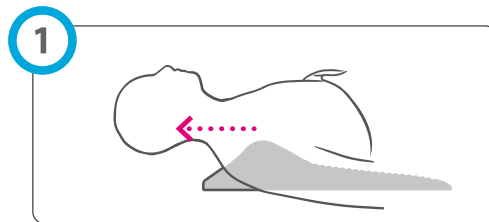


Potom pomaly tlačte ramená smerom k podlahe a späť (obr. 2). Pociťte zvýšený tlak na zátýlok, čo uvoľňuje svalové napätie. Opakujte 3 až 10-krát. Potom posuňte ruky do polohy na obr. 3 a spojte prsty nad hlavou. Opäť tlačte ramená smerom nadol k podlahe a späť. Opakujte 3-10-krát.

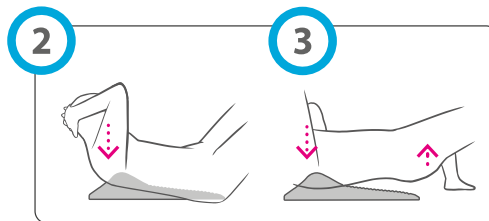
Ako používať SPINE NAP

Technika 3 | Uvoľnenie hrudnej chrbtice
Tlakové cvičenia

Odporúčanie: Techniku použite po zvládnutí techník 1 a 2. Cieľom je uvoľniť stuhnuté a bolestivé oblasti hrudnej chrbtice.



Pri používaní podložky SPINE NAP pokrúťte kolená a posuňte telo (v ľahu) tak, aby sa **chrbát v oblasti hrudnej chrbtice dotýkal „Tlakovej časti pre krčnú chrbticu (krk)“** (pozri obr. na strane 15) podložky SPINE NAP.



Aby ste dosiahli maximálneho tlaku na chrbát, skrúťte prsty za hlavu, pritiahnite bradu a pri dvihaní zadku pomaly posúvajte chrbtom dopredu a dozadu pozdĺž SPINE NAP, aby ste zvýšili tlak počas masáže. **Dbajte na zvýšenú opatrnosť, pretože táto metóda vyvíja veľký tlak na chrbát.** Ak pociťte akútnu bolesť alebo nepríjemné pocity, okamžite s touto technikou prestaňte.

Upozornenie

SPINE NAP NIE JE ZDRAVOTNÍCKA POMÔCKA

- Kanuda SPINE NAP nie je určený na diagnostiku, liečbu, vyliečenie alebo prevenciu akejkoľvek choroby, ochorenia alebo zdravotného stavu. Žiadny individuálny výsledok nemožno považovať za typický alebo zaručený. Individuálne výsledky sa môžu líšiť.
- Akékoľvek otázky týkajúce sa vášho zdravia, liečby, alebo pred začatím nového zdravotného režimu, vždy konzultujte so svojim lekárom alebo iným kvalifikovaným poskytovateľom zdravotnej starostlivosti a nikdy nezanedbávajte ani neodkladajte vyhľadanie odbornej lekárskej rady kvôli tomu, čo ste si prečítali v tejto príručke.

Údržba a starostlivosť

1



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

2



Dôležité: Vankúš nenamáčajte a vyhnite sa silnému zaťaženiu alebo tlaku, aby ste zabránili novej deformácii vankúša.



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

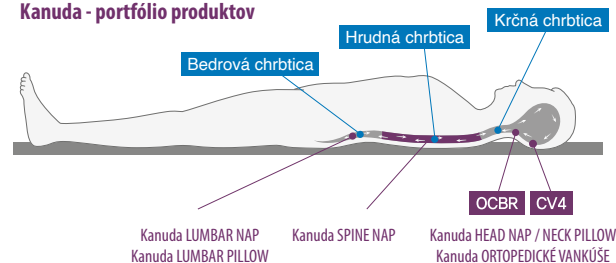
Zlepšite kvalitu svojho spánku pomocou vedy

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

Prístup Kanudy

Kanuda kombinuje ergonomický dizajn s princípom kraniokráčnej 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®