

ТАКАСИМА

Инверсионный стол

Inrover CT-1



Иллюстрированное пособие



www.takasima.ru

СОДЕРЖАНИЕ:

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ СТОЛА	3
2. УПРАЖНЕНИЯ С ДОПОЛНИТЕЛЬНО ИСПОЛЬЗУЕМЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ: ЛЕСТНИЦА ДЛЯ РАСТЯЖКИ	11
3. УПРАЖНЕНИЯ С ДОПОЛНИТЕЛЬНО ИСПОЛЬЗУЕМЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ: НАПОЛЬНЫЙ ТУРНИК	14
4. УПРАЖНЕНИЯ С ДОПОЛНИТЕЛЬНО ИСПОЛЬЗУЕМЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ: ПРЯМАЯ ШТАНГА-КРЕПЛЕНИЕ ДЛЯ НОГ	16
5. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ:	18
6. TAKASIMA РЕКОМЕНДУЕТ: МАССАЖЕР ДЛЯ СТОП И ЛОДЫЖЕК RK-868	19

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

- Наличие аритмии, гипертонии и других проблем сердечно-сосудистой системы.
- Глазные болезни, ограничивающие возможность находиться вниз головой из-за глазного давления.
- Острая фаза хронических заболеваний позвоночника и внутренних органов.
- Беременность.

Необходима консультация специалиста перед использованием тренажёра.

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ СТОЛА

ВАЖНО:

Каждую тренировку на инверсионном столе Inrover CT-1 советуем начинать с разминки (см. далее, стр. 4).

Все упражнения на растяжку нужно выполнять медленно, без рывков. Упражнения не должны причинять боль. В растянутом положении необходимо находиться ≈5-10 секунд.

Для достижения лучшего эффекта рекомендуется выполнять упражнения регулярно, каждый день утром и вечером. За час до тренировки не желательно употреблять пищу и пить много воды. Максимальный эффект от тренировок достигается в положении свободного виса вниз головой.

При ощущении недостаточной нагрузки или для увеличения тонуса мышц советуем выполнять варианты упражнений, прописанных с примечанием «Дополнительная нагрузка».

ВНИМАНИЕ:

- При выполнении любого из нижеперечисленных упражнений (если вы находитесь в вертикальном положении) при ощущении тяжести, головокружения или других симптомов следует опереться на ручки, расположенные по обеим сторонам стола. Затем с помощью пульта дистанционного управления (далее по тексту - д/у) вернуть стол в горизонтальное положение.
- Чем выше угол наклона, тем сильнее приток крови к голове и верхним конечностям.
- При сердечно-сосудистых заболеваниях, гипертонии, заболевании кардиологической группы необходимо проконсультироваться со специалистом.

ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ:

Обязательно отрегулируйте наклон стола с помощью пульта д/у так, чтобы вам было удобно (чем больше наклон, тем выше интенсивность и нагрузка). Таз и верхняя поверхность бедра должны быть прижаты к поверхности стола.

РАЗМИНКА:

- 1. Исходное положение** (далее по тексту и.п.): ноги на ширине плеч, руки на поясе или опущены. Делаем наклоны головы вперед-вправо-влево. Повторить 4-5 раз. Далее, сохраняя исходное положение, выполняем круговые вращения головой в правую и левую стороны попеременно. Повторить 4-5 раз. Голову при наклонах и вращении не заводим назад.
- 2. И.п.:** ноги на ширине плеч, руки, согнутые в локтях, направлены к плечам. Выполняем круговые движения в правую и левую стороны одновременно или поочередно. Повторить 4-6 раз.
- 3. И.п.:** ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. Выполняем круговые вращательные движения предплечьям в локтевом суставе (одновременно в правую и левую стороны).
- 4. И.п.:** ноги на ширине плеч, руки за головой или на поясе. Выполняем вращательные движения туловища по глубокой амплитуде в правую и левую стороны поочередно. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.
- 5. И.п.:** ноги на ширине плеч или вместе, руки на поясе. Выполняем наклоны вперед-назад, вправо и влево, фиксируя туловище в исходном положении на 1-2 секунды. Повторить 7-8 раз.
- 6. И.п.:** ноги вместе, руки перед собой, колени вместе, голова прямо. Делаем неглубокие приседания. Повторить 7-8 раз.

**Упражнение 1-1**

Если вы только начинаете заниматься на тренажере, можете использовать рукоятки для поддержки. С помощью пульта д/упустите стол до горизонтального положения.

Исходное положение: лягте на спину, зафиксируйте положение ног (по длине голени) с помощью «барашка». Ноги в районе щиколотки должны быть надежно прижаты поролоновыми валиками, как показано на рисунке 1.

Таз всегда прижат к поверхности стола, не меняя положения. Руки вдоль туловища. Поднимите стол на нужный угол наклона пультом управления, зафиксируйте свое положение на 10-20 секунд, а затем вернитесь в исходное положение. (Рис. 1-1а).

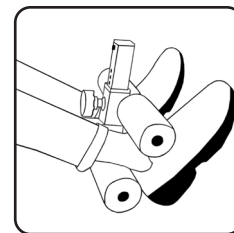


Рис. 1

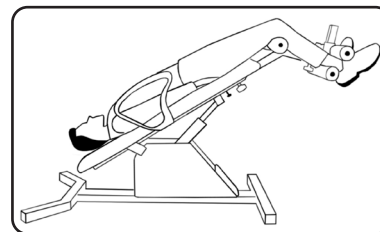


Рис. 1-1а

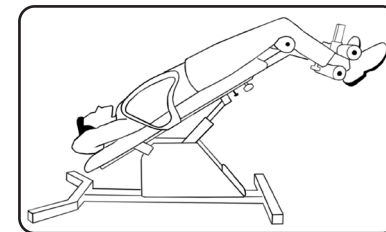


Рис. 1-1б

Вариация положения рук:

- Если позволяет физическая форма, выполните следующее упражнение: заложите руки за голову (Рис. 1-1б), локти держите на уровне плеч, грудь расправлена. Работают мышцы спины, плечевой пояс и ягодичные мышцы.
- Данное упражнение можно выполнять лежа на животе, развернув предварительно держатель для ног на 180 градусов. См. рисунок 1-3с на стр. 7.

Упражнение увеличивает прилив крови к голове, что стимулирует работу клеток мозга: усиливается мыслительная способность, голова становится легкой и ясной. Так же полезно для снятия стрессовой нагрузки с голеностопа.

! Рекомендуемый угол наклона 10-45 градусов для женщин/мужчин от 45 до 75 лет.
! Рекомендуемый угол наклона 45-90 градусов для женщин/мужчин от 18 до 45 лет.

Упражнение 1-2

Исходное положение такое же, как в упражнении 1-1. Поднимите стол на нужный угол, поворачивайте корпус сначала направо, потом налево. Для увеличения нагрузки следует добавить интенсивность скручиваний, для уменьшения - снизить. Работают мышцы (разгибающие и вращающие) спины, плечевой пояс, ягодичные мышцы.

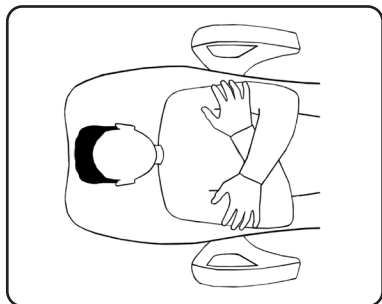


Рис. 1-2a

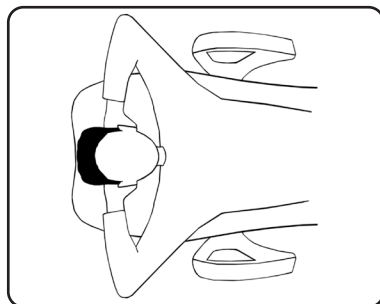


Рис. 1-2b

Вариация положения рук:

- Руки, согнутые в локтях крестообразным образом, прижмите к груди (для увеличения нагрузки держитесь за плечи). (Рис. 1-2a).
- Руки, согнутые в локтях, заложите за голову, плечевой сустав полностью расправлен. (Рис. 1-2b).
- Данное упражнение так же можно выполнять лежа на животе. (См. рисунок 1-3c на стр. 7).

Дополнительная нагрузка:

Можно использовать утяжелители для запястий весом от 0,5 кг до 5 кг. Вес регулируется самостоятельно по самочувствию.

Упражнение позволяет растянуть мышцы спины и косые мышцы живота. Ягодичный и поясничный отделы получают релаксирующий эффект. Позвоночник постепенно растягивается, что позволяет избежать в дальнейшем защемления позвонков и грыж.

! Рекомендуемый угол наклона 25-50 градусов для женщин/мужчин от 45 до 75 лет.
Рекомендуемый угол наклона 50-90 градусов для женщин/мужчин от 18 до 45 лет.

Упражнение 1-3

Исходное положение идентично упражнению 1-1. Одна рука сложена на груди. Вторая поднята над головой (чуть согнутая, ладонью вниз). Поочередно сменяйте руки местами. Работают мышцы спины (разгибающие и верхние), плечевой пояс, ягодичные мышцы. (Рис. 1-3a).

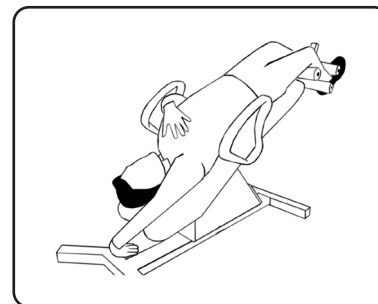


Рис. 1-3a

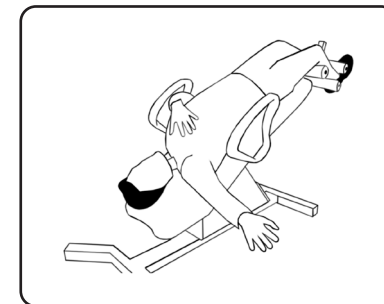


Рис. 1-3b

Вариация положения рук:

- Руки лежат на груди, поочередно разгибаем их в локтевом суставе в правую и левую стороны, возвращая затем в исходное положение. (Рис. 1-3b)
- Данное упражнение можно выполнять лежа на животе, развернув предварительно держатель для ног на 180 градусов. См. рисунок 1-3c.

Дополнительная нагрузка:

Можно использовать утяжелители для запястий весом от 0,5 кг до 5 кг. Вес регулируется самостоятельно по самочувствию.

Упражнение отлично растягивает грудную мышцу, разрабатывает плечевой сустав, укрепляет связки.

! Рекомендуемый угол наклона 35-50 градусов для женщин/мужчин от 45 до 75 лет.
Рекомендуемый угол наклона 50-90 градусов для женщин/мужчин от 18 до 45 лет.

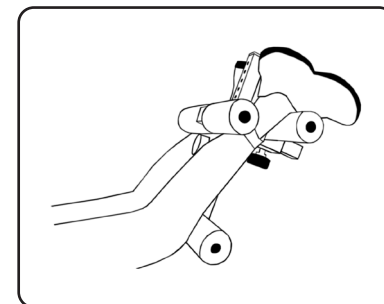


Рис. 1-3c

Упражнение 1-4

Исходное положение такое же, как в упражнении 1-1. Руки согнуты в локтях и подведены к плечам. Выполняем круговые вращательные движения руками в плечевом суставе (к груди и обратно). Данное упражнение позволяет увеличить циркуляцию крови и ее приток к головному мозгу. (Рис. 1-4).

Упражнение хорошо подходит для плечевого сустава, снимает стрессовую нагрузку с позвоночника и растягивает позвонки.

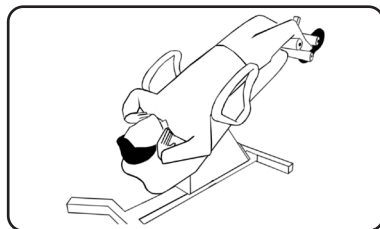


Рис. 1-4

! Рекомендуемый угол наклона 25-50 градусов для женщин/мужчин от 45 до 75 лет.
Рекомендуемый угол наклона 50-90 градусов для женщин/мужчин от 18 до 45 лет.

Упражнение 1-5

С помощью пульта д/у опустите стол до горизонтального положения.

Исходное положение: лягте на спину, зафиксируйте тело. Таз всегда прижат к поверхности стола и остается на месте. Ноги зафиксированы в специальных поролоновых валиках. Поднимите стол до нужного угла наклона, держась за опоры (они находятся справа и слева вдоль стола), аккуратно поверните туловище на 90 градусов в правую и левую стороны, зафиксируйте положение на 3-5 секунд и вернитесь в И. п.

Вариация положения рук:

- Руки расположены за головой и согнуты в локтях.

Это упражнение растягивает позвоночник, косые мышцы пресса и улучшает кровоток. При регулярных тренировках уменьшается избыточный вес.



Рис. 1-5

! Рекомендуемый угол наклона 35-55 градусов для женщин/мужчин от 45 до 75 лет.
Рекомендуемый угол наклона 55-70 градусов для женщин/мужчин от 18 до 45 лет.

Упражнение 1-6

С помощью пульта д/у опустите стол до горизонтального положения. Переверните держатель для ног на 180 градусов.

Исходное положение: лягте на живот, зафиксируйте свое положение. Таз должен быть всегда прижат и оставаться на месте. Ноги зафиксированы в специальных поролоновых валиках. (См. рисунок 1-3с на стр. 7).

Руки расположены за спиной, скрещены. Ладони касаются друг друга. Голова лежит на столе, повернута в левую или правую сторону и лежит на столе. С помощью пульта поднимите стол на нужный угол. Зафиксируйте свое положение на 10-20 секунд, затем вернитесь в исходное положение. (Рис. 1-6а).

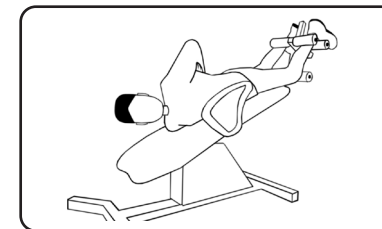


Рис. 1-6а

Упражнение снимает избыточную нагрузку с позвоночника и мышц.

- **ВНИМАНИЕ:** расположение головы лбом вверх недопустимо.

Вариация положения рук:

- Руки согнуты в локтях, ладони лежат друг на друге и прижаты к груди. (Рис. 1-6б).
- Руки расположены вдоль туловища и прижаты к нему. (Рис. 1-6с).

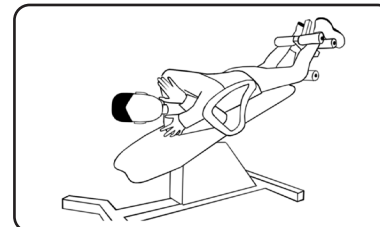


Рис. 1-6б

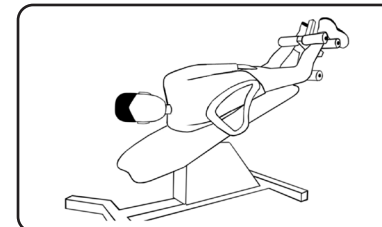


Рис. 1-6с

! Рекомендуемый угол наклона 35-55 градусов для женщин/мужчин от 45 до 75 лет.
Рекомендуемый угол наклона 55-90 градусов для женщин/мужчин от 18 до 45 лет.

Упражнение 1-7

С помощью пульта д/у опустите стол до горизонтального положения.

Исходное положение: лягте на спину, зафиксируйте свое положение. Таз всегда прижат к столу и остается на месте. Ноги зафиксированы в специальных поролоновых держателях. Руки согнуты в локтях опорно.

С помощью пульта поднимите стол на нужный угол, затем плавным движением отрываем таз от стола, грудная клетка должна расправиться, живот в форме дуги. Зафиксировать данное положение на 3-5 секунд. Повторить 8-10 раз. (Рис. 1-7).

Вариация положения рук:

- Руки расположены за головой и согнуты в локтях.

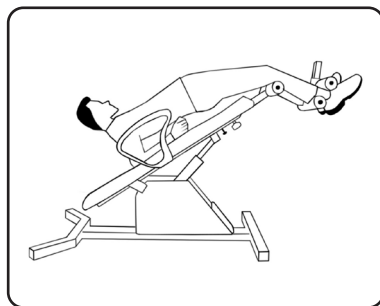


Рис. 1-7

Дополнительная нагрузка:

Можно использовать диски весом от 1 до 10 кг. Вес регулируется самостоятельно (исходя из личного комфорта и самочувствия). (Рис. 1-7а).

Диск аккуратно кладется на область брюшного пресса (чуть выше паха), обязательно придерживается с двух сторон руками. При выполнении упражнения опорная нагрузка распределяется на плечевой пояс, голова лежит на столе.

Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, ягодичные мышцы.

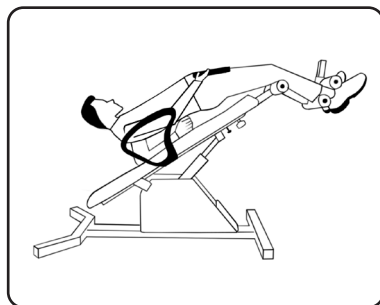


Рис. 1-7а

! Рекомендуемый угол наклона 35-55 градусов для женщин/мужчин от 45 до 75 лет.
Рекомендуемый угол наклона 55-70 градусов для женщин/мужчин от 18 до 45 лет.

2. УПРАЖНЕНИЯ С ДОПОЛНИТЕЛЬНО ИСПОЛЗУЕМЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ: ЛЕСТНИЦА ДЛЯ РАСТЯЖКИ

Гимнастическая лестница для растяжки. Растягивает и готовит мышцы к тренировке. Проведите полноценную силовую тренировку или стретчинг-тренировку у себя дома. Начинайте занятия с разогрева мышц и связок. В помещении должно быть тепло ($\pm 21-25^{\circ}\text{C}$) – это повышает эффективность тренировки.

Общее правило для всех упражнений на растяжку: чувствуете дискомфорт? Некоторое время сохраняйте растянутое положение.

Постепенно приучайте организм к нагрузкам, ежедневно увеличивая время тренировки.

Все упражнения необходимо выполнять в удобной спортивной обуви и форме.



Упражнение 2-1.

Исходное положение: стоя лицом к лестнице, поставьте правую ногу на перекладину. Высоту перекладины выбирайте такую, чтобы пятка левой ноги не касалась пола. Это создаст эффект пружины. Положите руки на колено опорной ноги или держитесь за тренажер.

Делаем покачивающие-пружинистые движения, растягивая заднюю поверхность бедра. Это же повторите с левой ногой. (Рис 2-1).

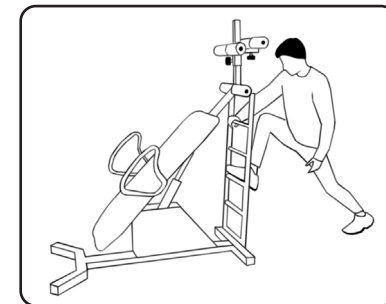


Рис. 2-1

Упражнение 2-2

Стоя спиной к лестнице положите правую ногу на перекладину (так, чтобы опорная нога твердо стояла на полу для удержания равновесия). Вы должны почувствовать постепенное растяжение задней поверхности бедра. Это же проделайте с левой ногой. (Рис. 2-2).

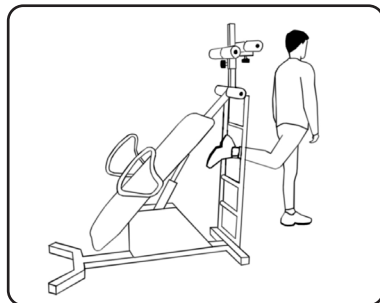


Рис. 2-2

Упражнение 2-3

Повернитесь к лестнице правой стороной. Нагибайтесь, держась левой рукой за верхнюю перекладину. Правая опущена. Ноги не отрываются от пола. Положение фиксируем на 10-30 секунд. Вернитесь в исходное положение. Вы почувствуете растяжение косых мышц живота с левой стороны. Это же повторите с правой стороной. Проделайте 3 раза с каждой стороны. (Рис. 2-3).

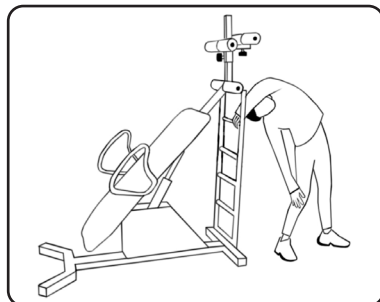


Рис. 2-3

Упражнение 2-4

Стоя лицом к лестнице и не сгибая коленей, нагнитесь и прямыми руками обопритесь на перекладину снаряда. Так вы почувствуете легкое растяжение в поясничном отделе и задней поверхности бедра. Голову опустите вниз, ноги не отрываете от пола. Зафиксируйте положение на 15-30 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторить 5-6 раз. (Рис 2-4).

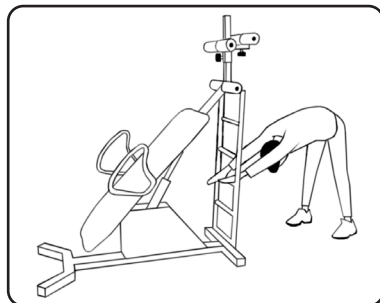


Рис. 2-4

Упражнение 2-5.

Опуститесь на колени лицом к снаряду, руками возьмитесь за третью или четвертую перекладину. Пружинистыми движениями опускайте тело вниз, фиксируя положение на 5-10 секунд каждый раз. Вы почувствуете легкое растяжение в верхней части спины, плечевом поясе и пояснице. Повторить 6-8 раз. (Рис 2-5).

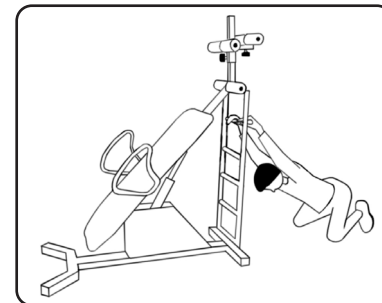


Рис. 2-5

Упражнение 2-6.

Аккуратно снимите поролоновые валики с тренажера (в области подколенного упора), поднимите стол на нужный угол (см. рекомендации). Сядьте на стол, ухватитесь обеими руками за свободные от валиков упоры. Выпрямите руки и немного повисните. Голова опущена вниз, тело расслаблено, позвоночник растянут. Зафиксируйте положение на 10-15 секунд. Повторить 5-6 раз. (Рис. 2-6).

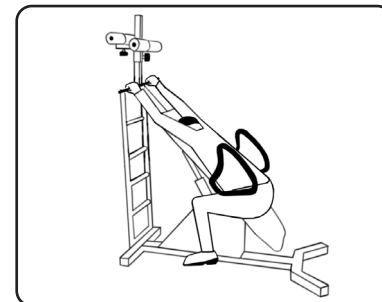


Рис. 2-6

! Рекомендуемый угол наклона 55-70 градусов для женщин/мужчин от 18 до 45 лет.

3. УПРАЖНЕНИЯ С ДОПОЛНИТЕЛЬНО ИСПОЛЗУЕМЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ: НАПОЛЬНЫЙ ТУРНИК



Упражнение 3-1

С помощью пульта д/у опустите стол до горизонтального положения. Лягте на живот, зафиксируйте свое положение. Таз всегда прижат к столу и остается на месте. Ноги зафиксированы в поролоновых валиках см. (см. Рис.5.0 выше). В положении виса ухватитесь обеими руками за прикрепленный турник (см. инструкцию по применению). Выполняйте повороты в правую и левую стороны, задействуя косые мышцы живота (обеспечивая тем самым опору). Вес тела частично переносится на руки и плечи. (Рис. 3-1).

Повторить 7-9 раз. Повышая интенсивность движений, вы ускоряете процесс метаболизма, а значит, худеете.

Данное упражнение эффективно растягивает мышцы и связки в спинном отделе, прорабатывает мышцы кора, разогревает плечевой пояс, убирает лишний вес.

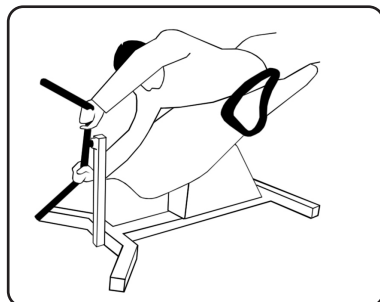


Рис. 3-1

Упражнение 3-2

С помощью пульта д/у опустите стол до горизонтального положения. Лягте на живот, зафиксируйте свое тело. Таз всегда прижат и остается на месте. Ноги зафиксированы в специальных поролоновых валиках. В положении виса ухватитесь обеими руками за прикрепленный турник (см. инструкцию по применению). Держите баланс, выполняйте отжимания в половину амплитуды до сведения лопаток. Повторите 15-20 раз. Сделайте 3-4 подхода. (Рис. 3-2).

Данное упражнение позволяет привести в тонус мышцы рук, груди и спины. Задействуется брюшной пресс. Укрепляются связки плеч, улучшается общее самочувствие.

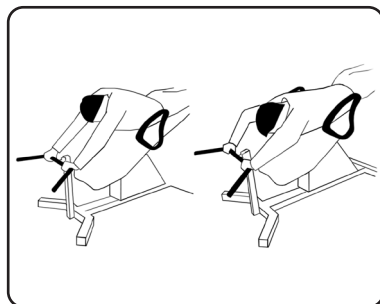


Рис. 3-2

Упражнение 3-3

Подойдите к прикрепленному турнику (с лицевой стороны), руками возьмитесь за него, примите упор лежа. Ноги вместе, таз образует прямую линию всего тела. Держа баланс, выполняйте отжимания от турника в полную амплитуду, угол в локте 80-75 градусов, грудь расправлена, лопатки сведены.

Повторить 7-10 раз.

Сделать 3-4 подхода. (Рис. 3-3а).

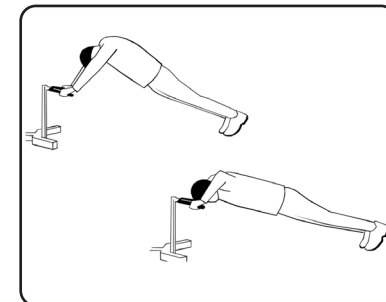


Рис. 3-3а

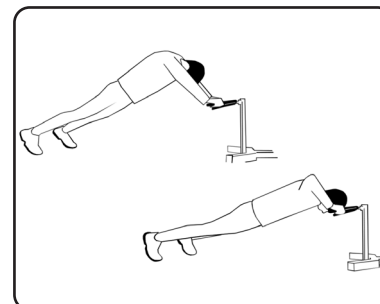


Рис. 3-3б

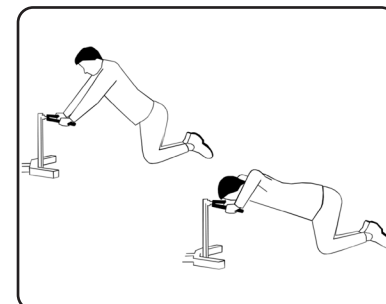


Рис. 3-3с

Вариация положения ног.

- Ноги разведены, на уровне плеч или чуть шире (Рис. 3-3б). (Данное положение ног равномернее распределяет вес тела, что облегчает процесс выполнения упражнения, снимает нагрузку с рук).
- Чтобы снять нагрузку с ног полностью, оставив ее только на руках, согните ноги в коленях. (Рис. 3-3с).

! Эти упражнения рекомендуется выполнять мужчинам/женщинам с 18 до 35 лет.

Упражнение 3-4

(понадобится коврик)

Подходим к турнику (с лицевой стороны), ложимся спиной на гимнастический коврик. Обеими руками беремся за турник закрытым хватом. Ноги вместе. Поднимаем прямые ноги до угла в 90 градусов и медленно опускаем их, не касаясь коврика.

Повторить 15-20 раз.

Сделать 2-3 подхода. (Рис. 3-4).

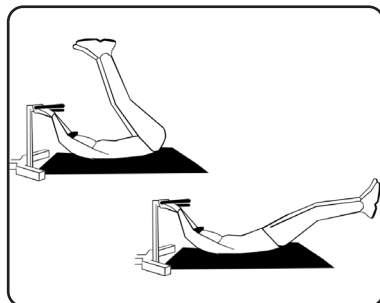


Рис. 3-4

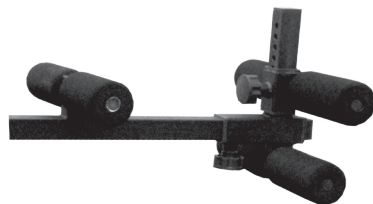
В процессе выполнения упражнения вы почувствуете жжение в верхней области пресса, что является здоровой реакцией мышц и «говорит» вам о том, что задействована нужная группа мышц. Эти же ощущения сохраняются и после выполнения.

Вариации выполнения:

- Можно изменить способ нагрузки мышц — выполняем упражнение в статике. Держим ноги на высоте 10-15 см от коврика 20-60 секунд. Вы почувствуете небольшую дрожь в ногах, особенно в икроножной мышце, что является здоровой реакцией организма.

4. УПРАЖНЕНИЯ С ДОПОЛНИТЕЛЬНО ИСПОЛЬЗУЕМЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ: ПРЯМАЯ ШТАНГА-КРЕПЛЕНИЕ ДЛЯ НОГ

Для выполнения следующих упражнений демонтируйте напольный турник, а также специальные крепления для ног (см. инструкцию по применению). Установите прямую штангу (см. инструкцию по применению).



Упражнение 4-1

Поднимите инверсионный стол на нужный угол наклона (из положения лежа на спине). Ноги зафиксированы в держателях, руки согнуты в локтях, ладони за головой, выполняем подъёмы туловища до угла в 75- 90 градусов и опускаемся в исходное положение. Повторить >15 раз. Сделать 3-4 подхода. (Рис. 4-1а).

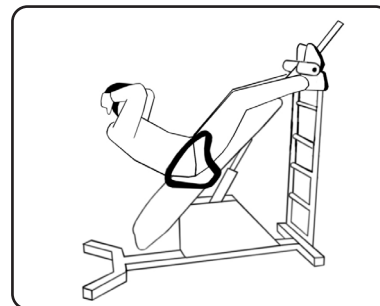


Рис. 4-1а



Рис. 4-1б

Вариации выполнения упражнения:

- Скручивания, руки за головой.
- Подъем тела с утяжелителем (блины 1-15 кг). (Рис. 4-1б).

Во время выполнения упражнения и после него возможно небольшое жжение в области живота.

Упражнение 4-2

(данное упражнение необходимо выполнять в паре)

Опустите стол в горизонтальное положение, лягте на спину, ноги закреплены в специальном фиксаторе (штанге). С помощью пульта д/у поднимите стол на нужный угол наклона (max. 90 градусов).

Обязательно: второй человек страхует вас, стоя напротив стола лицом к вам. В поднятом вертикально положении находимся не более 30 секунд. Далее возвращаем стол в исходное горизонтальное положение.

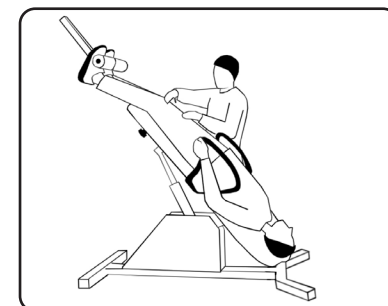


Рис. 4-2

Упражнение можно повторить, но обязательно с перерывом в 2-3 минуты. (Рис. 4-2).

через сетевой фильтр во избежание преждевременных поломок.

Руководство пользователя

5. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ:

Перед тренировкой не рекомендуется обильное питье и плотное питание.

После выполнения комплекса упражнений с дополнительной физической нагрузкой советуем в первые 20 минут съесть продукты с максимальным содержанием витаминов, углеводов и белка. Например: молочные продукты, бананы, орехи, бобовые.

После обильной и комплексной физической нагрузки у человека открывается «углеводное окно» — в этот момент ваш организм усваивает максимальное количество всех витаминов от потребляемой пищи.

Также для полноценного функционирования тела поддерживайте водный баланс организма (в сутки не менее 4-х литров чистой воды). Питание сбалансированное: 4-6 раз в день небольшими порциями.

Перед сном, примерно за 4 часа, не рекомендуется употреблять твердую пищу, в том числе мясо и рыбу. Спать ложитесь с «пустым» желудком, ночью он тоже должен «отдыхать».

Утром обязателен прием пищи. Перед этим «разбудите» организм, выпив стакан чистой воды, тем самым запустив процессы пищеварения. Только потом можно употреблять пищу.

Успешных тренировок и будьте здоровы!

ТАКАСИМА РЕКОМЕНДУЕТ: МАССАЖЕР ДЛЯ СТОП И ЛОДЫЖЕК RK-868 «НОЖКИ В ШОКОЛАДЕ»



С RK-868 ваши ножки всегда в шоколаде!

Забота о ваших ногах продумана до мелочей. Легкий и компактный. Обеспечивает эффект глубокого «обёртывающего» массажа благодаря двум комплектам воздушных подушек, установленных в области пяток и стоп.

- 3 автопрограммы.
- 3 вида массажа: компрессионный, разминающий и вибрационный.
- Тепловая терапия.
- Уникальное цветовое сочетание — золотого с белым.

Функциональность:

1. Воздушные подушки в области стопы и лодыжек осуществляют воздушно-компрессионный массаж, а массажные ролики — акупунктурный массаж стоп, улучшая циркуляцию крови в ногах.
2. Воздушно-компрессионный массаж подъёма стопы, воздействие на различные рефлексивные зоны. Так же подушки на пятках и стопах обеспечивают глубокий компрессионный и прокатывающий массаж, вибрацию, плотно фиксируя стопу.
3. 360 градусов охвата стопы.

Преимущества:

1. Инновационный и футуристический дизайн.
2. Специально разработан для заботы о стопах.
3. Комбинация двух рядов разминающих роликов, шиацу, воздушная компрессия, вибрационный массаж.
4. Глубокий массаж релакционных зон на стопах.
5. Комфортный уровень прогрева стоп.
6. Съёмные чехлы, которые можно стирать.
7. Безопасность (при отключении электричества подушки автоматически сдуваются).



КОРДА

198095, Санкт-Петербург,
ул. Розенштейна, 21, лит. А, оф. 508

Телефон: +7 (812) 449-60-49

127422, Москва, ул. Тимирязевская,
2/3, ТЦ Парк 11, 2 этаж, павильон С33

Телефон: +7 (495) 215-14-90

E-mail: info@takasima.ru

Бесплатный звонок для абонентов РФ:

Телефон: 8 (800) 555-3-823

