

MBT: краткое руководство.



МВТ В ДЕЙСТВИИ

МВТ - это вовсе не обувь. На самом деле МВТ - это высокоэффективный тренажер. Итак, для начала нужно просто носить МВТ столько времени, насколько ношение будет ощущаться комфортным. Постепенно увеличивайте время ношения, но не переусердствуйте.

Регулярное ношение МВТ снижает нагрузку на суставы и позвоночник. Ношение МВТ также значительно улучшает походку и осанку. А поскольку происходит стимулирование различных групп мышц, - неважно, идете вы или стоите, улучшается обмен веществ, сжигаются лишние калории.

По этой теме см. также видеоролик «первые шаги» на нашем веб-сайте:
www.mbt.com

ОТКРЫТЫЕ МОДЕЛИ.

Расстегните все застегки на липучке.

Пятка и носок не должны вплотную упираться в края подошвы.

Сначала застегните среднюю застегку, чтобы обеспечить плотную фиксацию.

Затем застегните застегку на пятке.

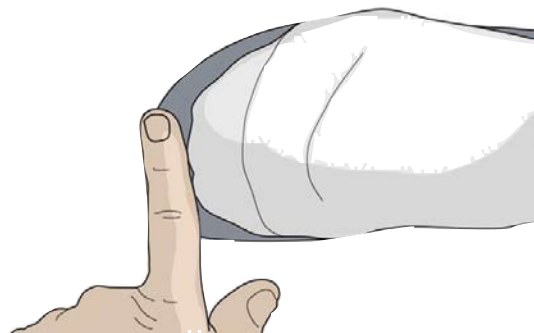


ЗАКРЫТЫЕ МОДЕЛИ.

Сдвиньте ногу вплотную к пятке и удостоверьтесь, что:

- ноге комфортно в подъеме.
- MBT плотно сидят в области пятки.
- MBT комфортно сидят в области пальцев.

Убедитесь, что нога не проскальзывает в области пятки во время ходьбы.



Совет: Выньте стельку и проверьте ее на соответствие вашему размеру.

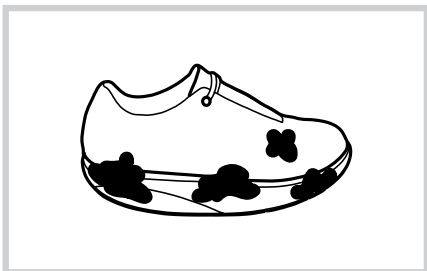
Инструкции по уходу. Как сохранить долговечность MBT

MBT изготавливаются из высококачественных, износостойких материалов. Простые меры по уходу гарантируют высокий срок службы MBT.

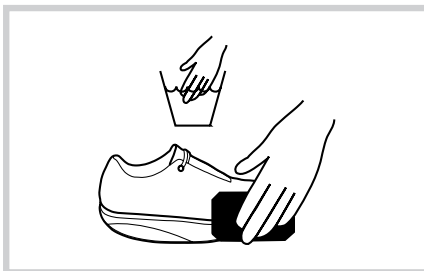
Кожа, из которой сделана обувь MBT, — это благородный, предназначенный для людей с тонким вкусом, натуральный материал высочайшего качества. Одним из ее естественных свойств является определенная чувствительность к царапинам. Необходимо использовать соответствующие средства для ухода за изделиями из кожи и иметь в виду, что цвет натуральной кожи может стать немного бледнее и незначительно измениться.

Поврежденная продукция MBT согласно нормам подлежит замене, если уход за ней осуществлялся в соответствии с указаниями. В этом случае, по предъявлению квитанции и заполненного гарантийного талона, у Вас есть возможность осуществить возврат MBT в у официального дилера или специализированном магазине MBT. Гарантия не распространяется на дефекты, возникшие в результате запоздалого заявления о повреждении или ремонта, выполненного неавторизованными на это лицами.

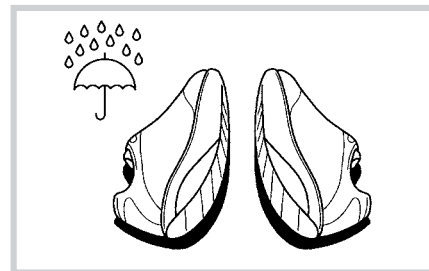
Несложные меры по уходу обеспечат длительный срок службы MBT.



Удалять грязь с МВТ лучше всего сразу же, пока она еще не впиталась в материал.



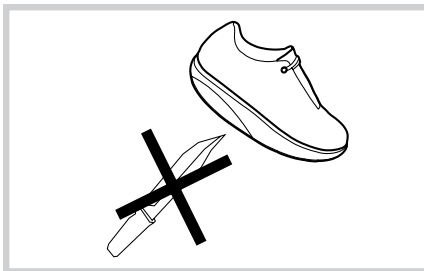
Нельзя стирать в стиральной машине. МВТ нужно чистить вручную губкой в разбавленной мыльной воде при максимальной температуре 30°C.



Промокшие МВТ перед очередной ноской следует тщательно высушить в положении лежа на боку при комнатной температуре. Категорически противопоказано сушить МВТ в непосредственной близости от источников тепла. Следует обратить внимание на то, что сенсор Masai должен быть абсолютно сухим.



МВТ необходимо оберегать от контакта с агрессивными веществами или жидкостями (дезинфицирующими средствами, кислотами и т.д.), а также с солями, жирами, удобрениями, белками, кровью и т.д.



Избегайте механических повреждений Masai Sensor острыми предметами.

Правильное ношение и тренировки в МВТ

Ходьба в МВТ осуществляется естественным, привычным для вас образом. Начинайте каждый шаг с наступления на сенсор Masai (мягкая часть, расположенная под пяткой) и перекачивайтесь с пятки на носок. Следует внимательно следить за тем, чтобы ноги не подгибались наружу или вовнутрь.



Тело не должно наклоняться вперед. Взгляд должен быть направлен вперед, а не в пол.



Ноги не должны подгибаться наружу.

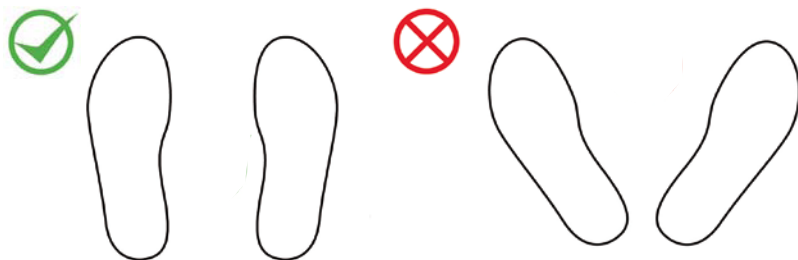


Ноги не должны подгибаться вовнутрь.



Упражнение: Попробуйте идти по прямой линии, чтобы практиковать правильную стабилизацию ноги и лодыжки.

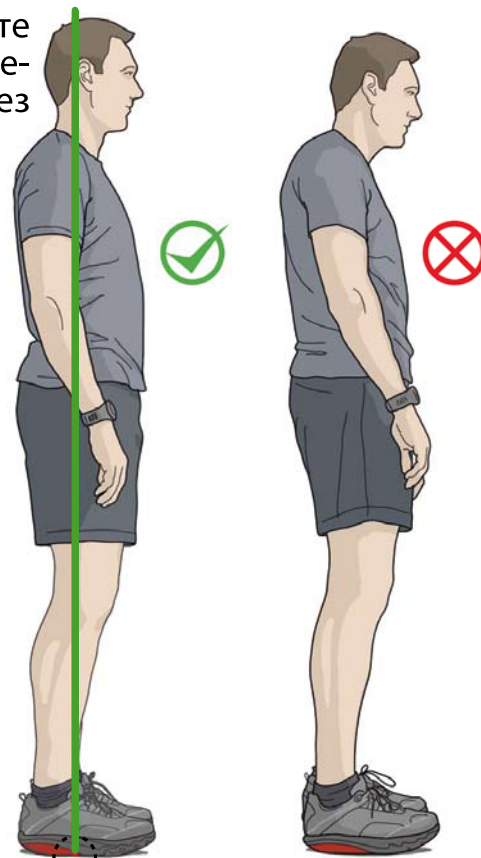
Чтобы проверить правильность осанки в МВТ, станьте прямо. Ноги на ширине плеч. Проведите воображаемую прямую линию от точки опоры, далее через колено, тазобедренный сустав и плечо к уху.



Ноги должны быть выровнены параллельно.



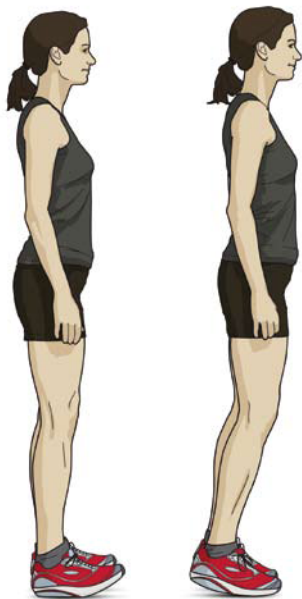
Ноги не должны выворачиваться вовнутрь или наружу.



Область для балансирования.
Торс должен быть прямым.

Убедитесь в функциональных преимуществах МВТ!

Упражнение для тренировки групп мышц, отвечающих за равновесие.



Балансирование:
Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, ко-лени слегка согнуты. Перекачивайтесь поочередно вперед и назад с пятки на носок.



Когда Вы уже привыкли к МВТ, попробуйте перекачиваться вперед и назад, стоя только на одной ноге. Попробуйте перекачиваться вдоль воображаемой линии.

Упражнение для тренировки мышц ног и улучшения координации.



Приседания: Найдите точку равновесия в положении слегка согнутых колен. Присядьте ниже, удерживая колени на одной линии с кончиками пальцев. Удерживая тело в этом положении, перекатывайтесь вперед и назад с пятки на носок.

Приседания на одной ноге: Зафиксируйте одно колено и присядайте на другой ноге так, чтобы коленный сустав не прогибался вовнутрь или наружу.



Упражнение для улучшения чувства равновесия.



Вертикальное давление на сенсор Masai: Встаньте прямо, ноги параллельно одна другой, и поочередно правой и левой ногой оказывайте давление на сенсор Masai.

Выполняйте упражнение таким образом, чтобы ощущалось, что движение осуществляется от таза. Не сгибая коленей, удерживайте положение стоя на месте.



Положительное воздействие МВТ во время ходьбы:

Улучшается осанка
и походка

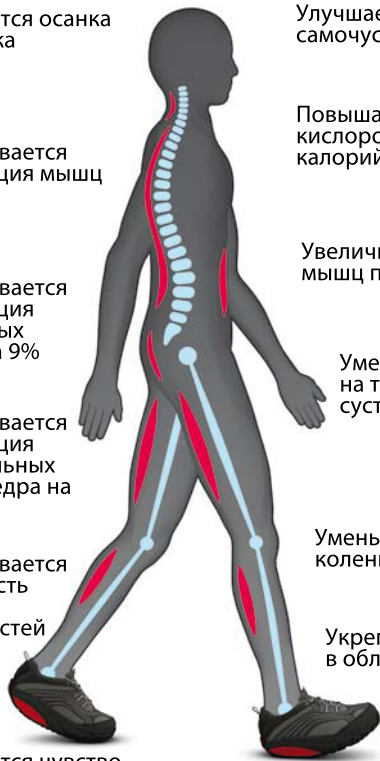
Увеличивается
стимуляция мышц
спины

Увеличивается
стимуляция
ягодичных
мышц на 9%

Увеличивается
стимуляция
сгибательных
мышц бедра на
19%

Увеличивается
активность
нижних
конечностей
на 18%

Улучшается чувство
равновесия



Улучшается общее
самочувствие

Повышается снабжение
кислородом и сжигание
калорий на 2,5%

Увеличивается стимуляция
мышц пресса

Уменьшаются нагрузки
на тазобедренные
суставы

Уменьшается нагрузка на
коленные суставы

Укрепляющее воздействие
в области лодыжек

Положительное воздействие МВТ в положении стоя:

Улучшается
осанка

Уменьшаются боли
в шейных отделах
позвоночника

Повышается
стимуляция
мышц спины

Повышается
стимуляция
ягодичных
мышц

Повышается
стимуляция
сгибательных
мышц бедра

Повышается
стимуляция
нижних
конечностей

Улучшается
чувство
равновесия



Улучшается общее
самочувствие

Повышается снабжение
кислородом на 9,3%

Стимулируется
активность мышц
пресса

Укрепляющее
воздействие в
области лодыжек

ООО «МВТ-РУС»

Эксклюзивный дистрибьютор

МВТ в России и СНГ

107023. Г. Москва,

Ул. Б. Семеновская, д. 32, стр. 8

Телефон: +7 499-369-08-54

e-mail: info@ru.mbt.com

Сайт: www.mbt.com



Обувь МВТ разработана специально для занятий спортом и ортопедических нужд. Все поставщики МВТ могут предоставить краткие инструкции по правильному и эффективному использованию изделия. Если обувь МВТ используется как дополнительное лечение имеющихся заболеваний, ее применение должно контролироваться квалифицированным медицинским работником. Эффект от использования может быть различным ввиду индивидуальных особенностей организма.