

МЕЖДУНАРОДНЫЕ НАГРАДЫ





КОСМОДИСК® завоевал следующие международные награды:

-  **ЗОЛОТАЯ МЕДАЛЬ**
EUREKA – Брюссель, 1991
-  **ЗОЛОТАЯ МЕДАЛЬ**
CECIF – Брюссель, 1991
-  **ЗОЛОТАЯ МЕДАЛЬ**
INPEX VII – Питсбург, 1991
-  **ЗОЛОТАЯ МЕДАЛЬ**
ICEPEC – Брюссель, 1991
-  **ОСКАР**
ICEPEC – Брюссель, 1992



РИСКИ И ГАРАНТИИ

Если вы недовольны ортопедическим устройством КОСМОДИСК КЛАССИК, вы можете вернуть его в течение 30 дней со дня покупки, и вам вернут деньги. Никакого риска! Единственное, что вы можете потерять – это боль.

-  Если у вас есть повышенная чувствительность или раздражение кожи в зоне применения, мы рекомендуем надевать ортопедическое устройство КОСМОДИСК КЛАССИК поверх легкой одежды (нижнего белья).
-  Избегайте таких ситуаций, при которых ортопедическое устройство КОСМОДИСК КЛАССИК сильно давит на ваш позвоночник.
-  Ортопедическое устройство КОСМОДИСК КЛАССИК не предназначено для детей младше 12 лет.
-  Если вы не уверены – стоит ли вам пользоваться ортопедическим устройством КОСМОДИСК КЛАССИК или его применение не принесло облегчения – пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом.

Если у вас возникли вопросы, мы с удовольствием на них ответим:

ООО «Студио-Модерна»
115477, г. Москва, ул. Кантемировская 58
Тел: (495) 730-02-01
www.kosmodisk.ru

KOSMODISK

Изготовлено в Словении, Евросоюз, Студио Модерна d.o.o.
ул. Подвине 36, 1410 Загорье при Саве, Словения.
Космодиск является зарегистрированной торговой маркой и защищен патентом.

KOSMODISK
Classic

Инструкция ПОЛЬЗОВАТЕЛЮ

БОЛЕЕ
1 000 000
ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ ПО
ВСЕМУ МИРУ



УСТРОЙСТВО ДЛЯ
ПОЗВОНОЧНИКА



УСТРОЙСТВО ДЛЯ
ПОЯСНИЦЫ

**ПОЖАЛУЙСТА, ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТЕ
ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ**

Спина вам будет благодарна!

О КОСМОДИСКЕ®

КОСМОДИСК® это клинически исследованное устройство, изобретенное экспертами с целью уменьшения или полного устранения боли в области позвоночника. Результаты исследований показали, что КОСМОДИСК® помогает в 80 % случаев. Космодиск очень практичен и удобен в применении, помогает снять боль во время ежедневной работы, занятиях спортом, отдыха или сна. КОСМОДИСК® может успешно сочетаться с другими терапевтическими методами лечения, как традиционными, так и альтернативными.

Космодиск работает исключительно благодаря своей форме – без дополнительных источников энергии, таких как магниты или батарейки.



Уникальная форма Космодиска (изготовленного из гипоаллергенной хирургической резины) не ограничивает ваших движений в течение дня. Конфигурация ребристой стороны воздействует на позвоночник по всей его длине, производя мягкий точечный массаж.

Комплект КОСМОДИСК КЛАССИК состоит из 2 отдельных частей:



УСТРОЙСТВО
ДЛЯ
ПОЗВОНОЧНИКА



УСТРОЙСТВО
ДЛЯ
ПОЯСНИЦЫ

КОГДА И КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ КОСМОДИСК?

Ортопедическое устройство КОСМОДИСК КЛАССИК нужно использовать в любой момент, когда вас настигла боль, но также необходимо строго следовать инструкции. Мы рекомендуем использовать Космодиск 10-20 дней – в течение которых Космодиск стимулирует мышцы в области позвоночника и создает тепловой эффект, который улучшает микроциркуляцию крови, успокаивает мышцы и уменьшает напряжение.

ПРИМЕЧАНИЕ: Когда вы впервые используете Космодиск, вы можете почувствовать тепло в зоне применения. Это не должно вас беспокоить – это ожидаемая реакция.

Вы можете прекратить использование, когда боль уменьшилась или исчезла. Космодиск может быть использован не только как терапевтическое, но и как обезболивающее средство.

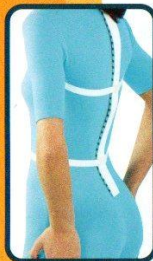
Согревает, облегчает боль, снимает спазм мышц, улучшает кровообращение.

ХРАНЕНИЕ И УХОД

После использования ортопедического устройства КОСМОДИСК КЛАССИК (для позвоночника и / или поясницы) в течение длительного периода вы можете вымыть его щеткой в теплой воде. Используйте мыло, которое не раздражает кожу. Не мойте Космодиск в стиральной машине. Космодиск прослужит вам долгие годы, пока его форма не повреждена.

Храните Космодиск в сухом прохладном месте в хлопковой сумке, чтобы защитить его от пыли и грязи.

КТО МОЖЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ КОСМОДИСК?



Космодиск может использовать любой член семьи старше 12 лет, независимо от пола и телосложения. КОСМОДИСК КЛАССИК легко подойдет любой фигуре, так как размер регулируется.

Мы особенно рекомендуем Космодиск людям, наиболее подверженным травмам спины или возникновению боли в спине; например, беременным женщинам, профессиональным водителям, людям с сидячей работой, разнорабочим...

Космодиск очень практичен, прост в применении и удобен в использовании. Вы можете его использовать во время ваших обычных занятий – на работе, вождения автомобиля, занятий спортом, отдыха, путешествий и даже во время сна...

ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЮ

Космодиск можно носить как поверх одежды, так и под ней. В любом случае вы почувствуете эффект действия Космодиска. Ребристая сторона Космодиска всегда должна быть направлена к телу.

Перед использованием проверьте не поврежден ли товар. Откройте застежку легким нажатием (рисунок 1).



КОСМОДИСК КЛАССИК для позвоночника:

1. Проденьте руки сквозь верхние эластичные тесемки – они должны быть надеты на плечи, как рюкзака; Нижние эластичные тесемки – вокруг талии и застегните замочек.
2. вы можете двигать прикрепленные зажимы вверх или вниз (рисунок 2), чтобы подтянуть эластичные тесемки до удобного использования Космодиска. Космодиск должен прилегать к телу вдоль позвоночника до пояса.
3. Если верхняя часть Космодиска находится слишком далеко от тела, просто подтяните свободные концы тесемок на плечах, пока не достигните необходимого результата. Будьте внимательны – не перетяните тесемки, чтобы не чувствовать дискомфорта.



ПРИМЕЧАНИЕ: КОСМОДИСК КЛАССИК для позвоночника изготовлен в универсальном размере, но если он вам слишком велик, вы можете отрезать лишнее. НО: отрезать можно только количество ребрышек, кратное 3 (3, 6, 9).

КОСМОДИСК КЛАССИК для поясницы:

1. Расположите его в области поясницы так, как вам это удобно, ребристой стороной к телу; оберните эластичные тесемки вокруг талии и застегните замочек.
2. Распределите звенья Космодиска по всей ширине тесьмы.



KOSMODISK
Classic

Ваш Верный Помощник!

KOSMODISK
Classic

Если у вас возникли вопросы, мы с удовольствием на них ответим:

ООО «Студио-Модерна»
115477, г. Москва, ул. Кантемировская 58
Тел: (495) 730-02-01
www.kosmodisk.ru

KOSMODISK
Classic

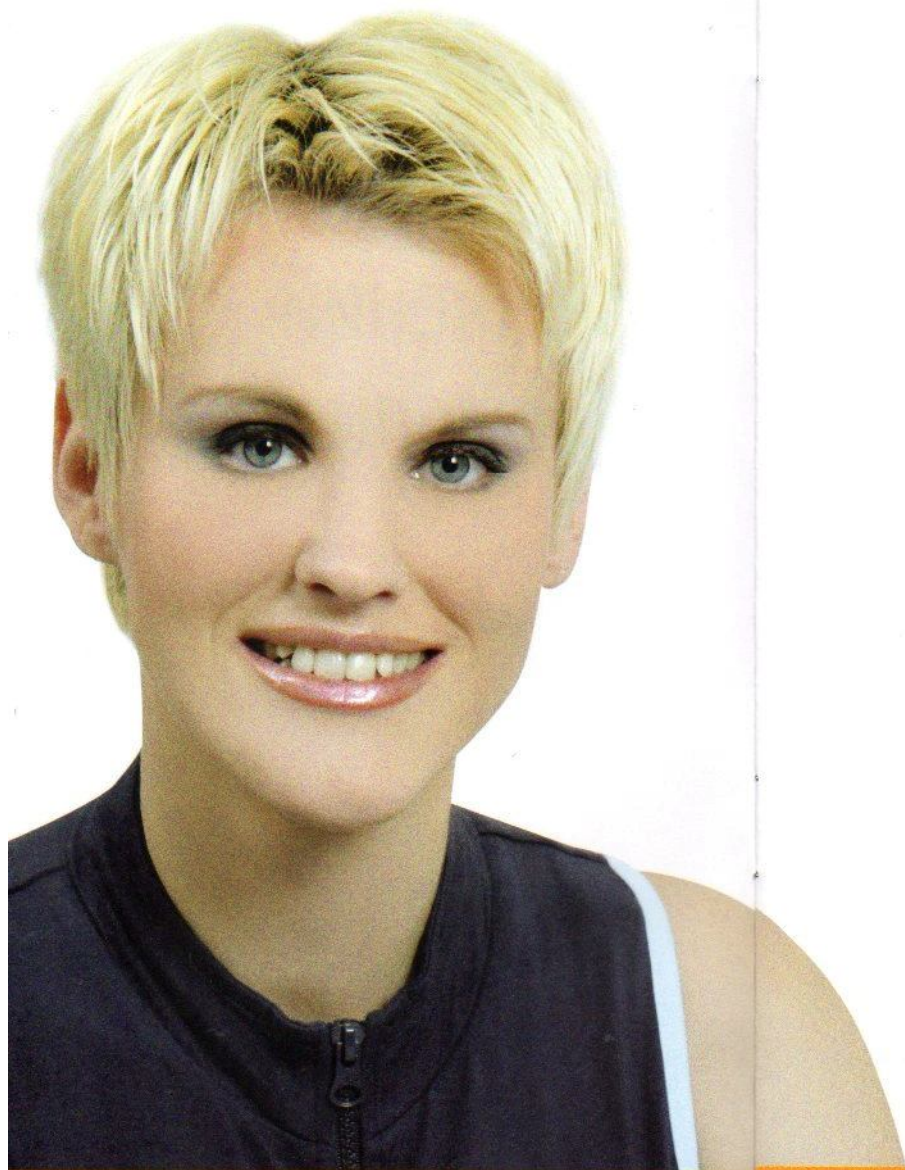
Базовая программа упражнений от Космодиска

**НОВОЕ
УЛУЧШЕННОЕ
ИЗДАНИЕ**



KOSMODISK

Изготовлено в Словении, Евросоюз, Студио Модерна d.o.o.
ул. Подвине 36, 1410 Загорье при Саве, Словения.
Космодиск является зарегистрированной торговой маркой
и защищен патентом.



Дорогие друзья,

Добро пожаловать в БАЗОВУЮ ПРОГРАММУ УПРАЖНЕНИЙ ОТ КОСМОДИСКА, подготовленную специально для пользователей Космодиска – для комплексного воздействия на болевые участки.

«В здоровом теле здоровый дух» - упражнения являются очень важной частью лечения и устранения боли в спине и ключевой - для поддержания тела в тонусе (физически и духовно).

БАЗОВАЯ ПРОГРАММА УПРАЖНЕНИЙ ОТ КОСМОДИСКА продемонстрирует вам основные движения, которые вы сможете выполнять везде, где вам это удобно – дома, на работе, так как это займет у вас не более 15 минут. Она включает в себя укрепляющие и растягивающие упражнения для различных групп мышц, которые могут влиять на возникновение болей в спине.

Мы рекомендуем выполнять БАЗОВУЮ ПРОГРАММУ УПРАЖНЕНИЙ ОТ КОСМОДИСКА ежедневно в процессе использования Космодиска.

Выполняйте упражнения в спокойной, расслабляющей обстановке. Также очень важно следить за дыханием – дышите ровно и спокойно от начала и до конца упражнения; задержите дыхание на 15 секунд и выдохните в момент возврата в исходное положение.

Позвольте БАЗОВОЙ ПРОГРАММЕ УПРАЖНЕНИЙ ОТ КОСМОДИСКА стать следующим шагом на пути к избавлению от боли в спине!

Мануэлла Пэндел Залек –

Инструктор аэробики и фитнеса
Американский Совет физической культуры, (ACE, 1998)

KOSMODISK



Исходное положение:
Сядьте на стул, ноги на полу, руки вдоль тела, спину держите прямо и не облакачивайтесь на спинку стула.

Действие:
Возьмите правое/левое колено и медленно подтягивайте к груди. Задержитесь в таком положении на 15 секунд, а затем вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение с другим коленом. Повторите упражнение 5 раз.



Исходное положение:
Сядьте на стул, ноги на полу, руки вдоль тела, спину держите прямо и не облакачивайтесь на спинку стула.

Движение:
Медленно наклонитесь вперед держа спину прямо, а руки поднимайте на уровень плеч. Задержитесь в этом положении на 15 секунд и затем вернитесь в исходное положение. Повторите 5 раз.





Исходное положение:
Медленно поднимите одну руку и тяните, будто хотите достать до потолка, а затем верните её в исходное положение.

Повторите упражнение с другой рукой.
Повторите 5 или 10 раз с каждой рукой.

Движение:
Медленно наклонитесь, опустив голову и плечи (это поможет расслабиться мышцам спины и шеи). Досчитайте до 10 и вернитесь в исходное положение.



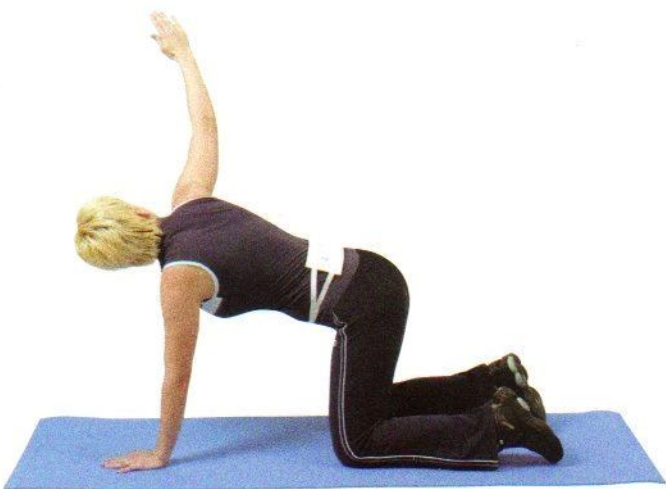
Исходное положение:
Примите исходную позицию на полу: на руках и коленях с прямой спиной.



Движение:
Медленно выгните спину в форме дуги, напрягая ягодицы и брюшной пресс. Задержитесь в таком положении на 15 секунд и вернитесь в исходную позицию.
Повторите 5 раз.

Исходное положение:

Встаньте на колени, обопритесь на руки. Держите спину прямо (параллельно полу).

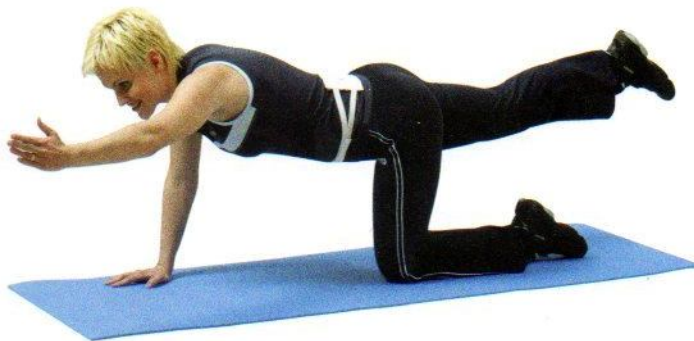
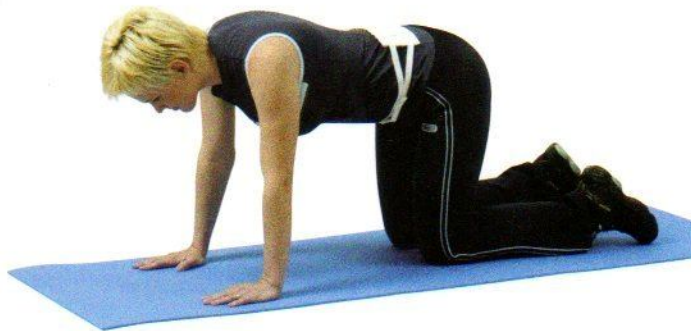


Движение:

Медленно поднимите одну руку и проследите за ней глазами. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение с другой рукой. Повторите упражнение 10-15 раз.

Исходное положение:

Встаньте на колени, обопритесь на руки. Держите спину прямо (параллельно полу).



Движение:

Медленно поднимите правую руку и левую ногу и вытяните их. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение с левой рукой и правой ногой. Повторите 5-10 раз.

Исходное положение:

Лягте на пол, на спину, колени согнуты, ступни на полу, скрестите руки и положите ладони на плечи.



Движение:

Теперь медленно поднимите голову и плечи вместе, не сгибая шею. Задержитесь на 5 секунд и вернитесь в исходное положение. Повторите 10-15 раз.

- Частично или полностью снимает боль, доказанная эффективность
- Полностью натуральный – без химических или анестезирующих компонентов
- Прост в применении – можно использовать на работе, на прогулке или во время отдыха
- Незаметен под одеждой
- Удобен, подходит для всех членов семьи, так как размер регулируется
- Прослужит вам долгие годы – вклад в здоровье на всю жизнь
- Гарантия возврата денег

KOSMODISK