

NÁVOD K POUŽITÍ

PurePad – funkční silikonová podložka

1. Účel použití

PurePad je funkční cvičební pomůcka vyrobená ze zdravotně nezávadného, certifikovaného silikonu. Slouží k aktivaci svalů chodidla, zlepšení stability a podpoře správného zatížení dolních končetin.

Je vhodná pro:

- aktivaci a posílení podélné i příčné klenby,
- podporu správného postavení kotníků,
- zlepšení rovnováhy a propriocepce,
- prevenci plochonoží a funkčních přetížení,
- doplněk terapie při vadném držení těla,
- kompenzaci při dlouhém stání nebo sedavém zaměstnání.

Podložka je určena pro děti i dospělé.



2. Materiál a údržba

- Vyrobená z certifikovaného zdravotně nezávadného silikonu.
- Neobsahuje toxické látky.
- Odolná vůči potu a běžnému opotřebení.

Čištění:

- Omyjte vlažnou vodou a jemným čisticím prostředkem.
- Lze použít běžnou dezinfekci vhodnou pro silikonové pomůcky.
- Nechte volně uschnout.
- Neskladujte na přímém slunci ani v blízkosti zdrojů tepla.

3. Způsob použití

Používejte naboso nebo v tenkých ponožkách pro maximální aktivaci receptorů chodidla.

Podložka slouží k aktivaci klenby, zlepšení stability a zapojení hlubokého stabilizačního systému při stoji a cvičení. [Video se cviky najdete na našem YouTube kanále.](#)

4. Bezpečnostní upozornění

- Začínajte s kratší dobou cvičení a postupně zátěž zvyšujte.
- Při bolesti nebo zhoršení obtíží cvičení přerušte.
- U závažných ortopedických nebo neurologických diagnóz doporučujeme konzultaci s odborníkem.
- Pomůcka není určena jako náhrada odborné léčby.

5. Kontraindikace

Nepoužívejte při:

- akutních zánětech dolních končetin,
- otevřených poraněních chodidla,
- nestabilních zlomeninách,
- akutním pooperačním stavu bez souhlasu lékaře,
- závažných vestibulárních poruchách bez odborného dohledu.

VIDEO SE CVIKY

