

**ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ ΜΥΪΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ DRAINAFLEX
ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ**

Όπως με κάθε άσκηση, ξεκινήστε φορώντας τα παπούτσια Drainaflex μόνο 30-40 λεπτά την ημέρα, (ανάλογα με την φυσική σας κατάσταση) για δύο εβδομάδες.

Στη συνέχεια αυξήστε το διάστημα για 5-10 λεπτά ημερησίως έτσι ώστε το σώμα σας να συνηθίσει στη συνεχή άσκηση.

Περπατάτε ίσια με το σώμα σας στητό. Βρείτε την ισορροπία σας.

Διατηρείστε το κέντρο ισορροπίας κρατώντας την πλάτη σας ίσια και τους ώμους ανοιχτούς.

Αποκλειστική διάθεση στην Ελλάδα: ΤΗΛΕΜΑΡΚΕΤΙΝΓΚ Α.Ε. ΣΟΛΩΜΟΥ 56 - 14234 Ν. ΙΩΝΙΑ - 210 2708250