

**ΣΑΝΔΑΛΙΑ DRAINAFLEX
ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ**

Παρακαλούμε διαβάστε και φυλάξτε το για μελλοντική αναφορά

ΕΛΑΦΡΙΕΣ ΚΑΙ ΑΘΟΥΡΒΕΣ

Το πόδι ακουμπά σε μία σόλα με ελαφρά κλίση προς τη φτέρνα, γωνίας 9 μοιρών. Η φτέρνα βρίσκεται σε πιο χαμηλή θέση σε σχέση με τα δάχτυλα.

ΣΑΝ ΝΑ ΑΝΕΒΑΙΝΕΤΕ ΤΗ ΣΚΑΛΑ

Για να αντισταθμίσει αυτή την κλίση, το σώμα αναγκάζει τους μύες των ποδιών σε όλο το μήκος να συσφίγγονται λίγο περισσότερο με κάθε βήμα. Έτσι αποκτά το σώμα τη σωστή ισορροπία και τη σωστή στάση σε κάθε βήμα.. και επιτυγχάνεται το "ξύπνημα" του ποδιού, η επαναφορά στη δυνατότητα της πλήρους κίνησης του, που πολύ συχνά αμελείται.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Με αυτή την ειδική κλίση της σόλας το πόδι δεν γλιστράει και παράλληλα, οι μύες του ποδιού και της γάμπας δουλεύουν εντατικά. Η γωνία μεταξύ ποδιού και γάμπας μειώνεται. Η φτέρνα τραβά τον μυ της γάμπας επιμηκύνοντας τον προς τα κάτω.

Αντίστοιχα, εξαιτίας της κλίσης του πέλματος, ο αστράγαλος αποκτά μια ευρύτερη κίνηση. Σε κάθε βήμα, το πόδι λειτουργεί σαν να ανεβαίνουμε αργά τις σκάλες. Αυτό ο τρόπος βηματισμού δημιουργείται από τη διαφορά επιπέδου μεταξύ του εμπρός και πίσω μέρος των πελμάτων όπως τοποθετούνται στον ειδικά σχεδιασμένο πάτο των σανδαλιών.

Προκειμένου να διατηρηθεί η κατάλληλη ισορροπία με αυτόν τον ελεγχόμενο βηματισμό, χρειαζόμαστε ένα διαφορετικό είδος μυϊκής εργασίας. Η αναπροσαρμογή των μυών ξυπνά ορισμένους μύες που μέχρι τότε παρέμεναν σε κατάσταση υπνώσεως. Για αυτό, στη πρώτη χρήση μπορεί να νοιώσετε μια ελαφριά δυσκαμψία, είναι φυσιολογικό.

Όπως συμβαίνει με κάθε νέα άσκηση, θα πρέπει να ξεκινήσετε σταδιακά, φορώντας τες για μικρό χρονικό διάστημα στην αρχή, στη συνέχεια, θα αυξήσετε τη χρήση σταδιακά. Σε κάθε βήμα, το πόδι λειτουργεί όπως στο ανέβασμα μιας σκάλας. Οι μύες των ποδιών ακολουθούν αυτό το "αίτημα έργου" που παρέχει επιπλέον ενέργεια. Από την άκρη των ποδιών έως το κεφάλι το «τέντωμα» των μυών του οπίσθιου μέρους του σώματος επιτρέπει την πιο αποτελεσματική αναπροσαρμογή των μυών. Η στάση του σώματος διορθώνεται καθώς επιτυγχάνεται η σωστότερη θέση στη λεκάνη, τη σπονδυλική στήλη και τις πλευρές, και έτσι και η αναπνοή γίνεται πιο ελεύθερα. Επιπλέον είναι τόσο ελαφρά που σχεδόν ξεχνάτε ότι τα φοράτε.

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