



Ваш маленький домашний терапевт

**Приводит тело в движение и
улучшает Ваше самочувствие!**





Содержание

- 4/5** **Что такое mobisit?**
- 6-9** **Как мне использовать тренажер mobisit?**
- 10/11** **Как мне управлять тренажером mobisit?**

Что такое mobisit?

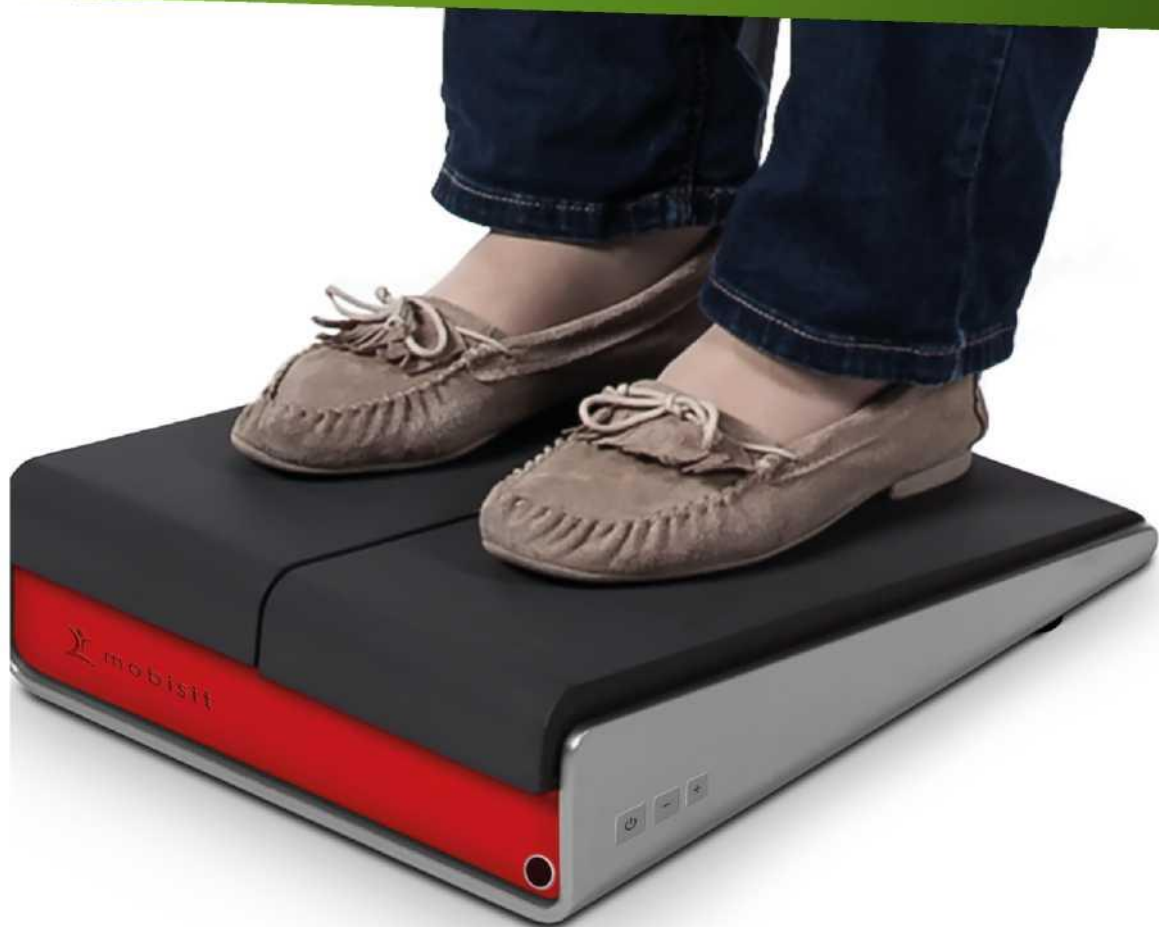
mobisit – это новый, инновационный двигательный тренажер. Маленький и легкий, но при этом невероятно эффективный и универсальный.

Позитивный опыт использования при:

- болях при движении*
- слабости вен и лимфатических сосудов*
- нарушениях сна*
- инсульте*

Поддерживайте у себя, в т.ч. профилактически **хорошее кровообращение**, без всяких усилий и с удобством для себя: читая, сидя перед телевизором или во время работы за столом просто поставьте свои ноги на тренажер mobisit, включите его, и пусть он работает на Вас.

* Этот подход следует отнести к альтернативной медицине и в медицине классической школы до настоящего момента научно не признан или считается там недоказанным. Описываемые эффекты базируются на сообщениях из практики отдельных врачей и пациентов.



Как мне использовать mobisit?

Начните, не откладывая, несложные двигательные тренировки с помощью тренажера mobisit. Вы будете удивлены, насколько разнообразные возможности предлагает mobisit и сколько силы в нем содержится.

Пользуйтесь нашими советами по упражнениям на следующих страницах и без промедления испытайте собственные варианты. Вы быстро почувствуете, какие упражнения являются правильными для Вас и насколько они подходят.

Совет: выполняя упражнения, варьируйте

- скорость (частоту)
- положение ног и рук
- положение тела
- оказываемое встречное сопротивление.

Изменяйте таким образом эффект тренировок и выясните, что Вам подходит лучше всего.

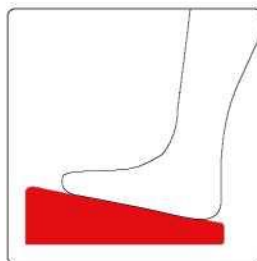
Важно! Если возникнут жалобы на физическое состояние, прервите тренировку и обратитесь за консультацией к Вашему врачу или терапевту.



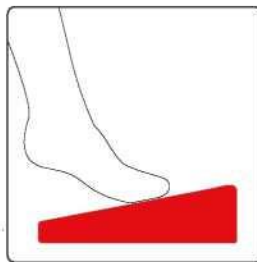
Предлагаемые упражнения

При усталости и тяжести в ногах

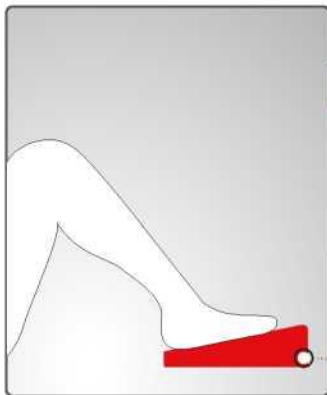
Поставьте обе ступни на тренажер mobisit и отклонитесь назад. Выберите скорость, при которой Вы чувствуете себя хорошо и расслабитесь.



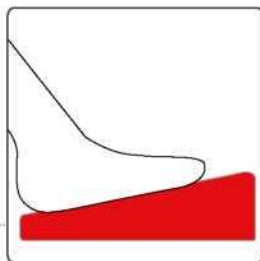
Стимулирование венозного насоса



Поставьте обе ступни на тренажер mobisit и переставляйте их с пятки на носок и обратно. Выберите приемлемую для Вас скорость.



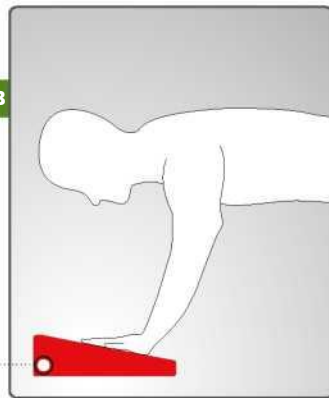
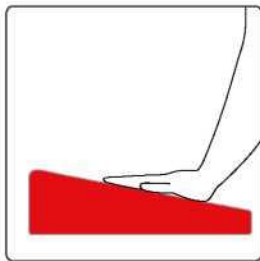
Чистое расслабление –помощь при засыпании



Лягте перед своим тренажером mobisit и поставьте на него в расслабленном состоянии свои пятки. Выберите небольшую скорость.

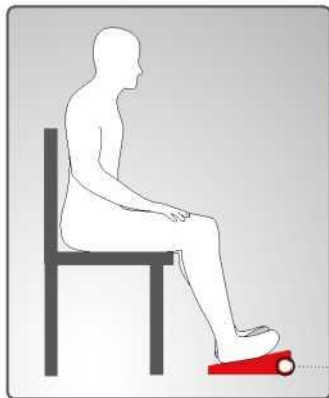
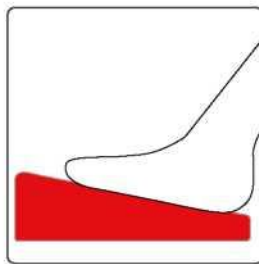
Для расслабления плечевого и шейного отделов

Встаньте на четвереньки перед Вашим тренажером mobisit. Положите ладони рук на тренажер mobisit (каждую руку на одну педаль) и тренируйтесь при средней скорости.



Для расслабления плечевого и шейного отделов

Поставьте ступни ног на тренажер mobisit, продвинув их немного вперед. Мягко обопритесь локтями на колени. Через локти колебания направляются к Вашим плечам и спине.



Для улучшения кровообращения

Поставьте обе ноги на тренажер mobisit и поворачивайте ступни с их внешнего края на внутренний и обратно.



Как мне управлять тренажером mobisit?

Вы можете очень просто управлять тренажером mobisit с помощью кнопок на нем самом, через бесплатное приложение для смартфона или через пульт дистанционного управления.

1 Прямо на тренажере

На левой стороне тренажера mobisit находятся кнопки включения/ выключения и регулирования скорости (частоты) колебательных движений.

2 С помощью приложения на смартфоне

В распоряжении также находится бесплатное приложение для iPhone и Android. Тренажером mobisit можно управлять через соединение Bluetooth, получая дополнительные сервисные данные, как напр. результаты тренировки.

3 Через пульт дистанционного управления

С помощью соединения Bluetooth удобно включать и выключать тренажер mobisit и регулировать скорость (частоту) колебательных движений.





педали, движущиеся в противоположном направлении

высоко качественный алюминий



индивидуальный дизайн



простое управление на тренажере





ЭФФЕКТИВНО

Идеально подходит для мобилизации, релаксации и расслабления

УНИВЕРСАЛЬНО

Приводит в движение почти все части тела

БЕЗ УСИЛИЙ

Мобилизует без особых усилий, в сидячем положении

ГИБКО

Прекрасно подходит для дома, офиса или отпуска

ПРАКТИЧНО

Компактный, легкий, простой и удобный для перевозки

сделано в Германии

