



Co je Daflex?

Textilní cvičební pomůcka šitá na míru.

Daflex je tažný popruh s omezenou délkovou elasticitou. Obsahuje tři průchody na zachycení končetin současně i fixačního válečku. Zakončený fixačními uzly a smyčkami. Přizpůsoben na výšku a váhu cvičence. Součástí popruhu je měkký fixační váleček určený pro vkládání mezi kotníky nebo na cvičení jemné motoriky.

Co je Daflex System®?

Jednoduché a účinné cvičení i pro vás.

Daflex System® je originální pohybová metoda. Vychází z principu koordinace pohybů v odlehčení určitých částí těla, které se každodenně v životě přetěžují. Pohyb je možné vést v malém, ale i velkém limitovaném rozsahu, udržující vzpřímení těla. Cvičení podporuje pohybový aparát včetně pohybu svalových vláken. Dá se použít kdykoli během dne i v práci na krátké vzpružení. Pohybová metoda je vedena dle zásad školy zad a zdravotního cvičení. Vhodné je začít cvičební program pod vedením proškoleného cvičitele Daflex System® nebo cíleného návodu. Cvičte i podle pohybových programů. VIDEOLEKCE najdete tady: <http://www.daflex.cz/>

Součástí metody je naučit se používat originální patentovanou zdravotní a rehabilitační cvičební pomůcku Daflex, která má širokospektrální možnosti v pohybu, i bez tělocvičny.

Proč používat a proč cvičit se zdravotní a rehabilitační cvičební pomůckou Daflex?

Aby funkční pohyb byl pro lepší pohyb.

S pomůckou Daflex je pohyb intenzivní a dochází k efektivnímu cvičení v kratším časovém intervalu. Daflex nás vede ke správnému a přesnému provedení cviku. Při jednom pohybu můžeme provést vlastní, základní funkční diagnostiku a ihned rehabilitovat. Cvičení dělíme na prevenci a léčebný tělocvik.

Daflex pomáhá dosáhnout komplexního cvičení bez přetěžování svalů a kloubů. **Zároveň dochází k pravidelné a přesné aktivaci dynamického rozpínání svalů, čímž podpoří nárůst svalové hmoty a posílí hlubokého stabilizačního systému.**

Například při zátěžovém a odporovém pohybovém režimu můžeme využít tzv. vahadlový mechanismus, cyklický i brzděný pohyb. Převážná zátěž je vlastní vůlí a vahou těla. Umožňuje jednoduše provádět cvičení přes pohybové řetězce až do vzdálených kloubů bez asistence druhé osoby. Eliminuje strach ze cvičení i u bolestivých pozic, tím dochází k samostatnému cvičení bez přímé asistence terapeuta i ve složitějších polohách. S pomůckou Daflex lze zvýšit kloubní rozsah a snižovat úponové bolesti.

Cvičení lze provádět s úchopovou silou i bez úchopové síly. S úchopem i úvazem na vlastní tělo nebo použijeme vhodnou pevnou oporu, např.: hrazdu, žebřinu nebo madlo Daflex*. (*madlo Daflex lze dokoupit samostatně.)

Přes svalové uvolnění dochází k uvědomění si vlastního pohybu a k procítění celého těla. Tímto lze postupně odstranit obtíže úponů, šlach a svalů způsobené zkrácením. Při jednom pohybu také posilujeme ochablé svaly a uvolňujeme bolestivé přetížené svaly. Cvičení pomáhá zlepšit vitální kapacitu plic. Po celou dobu je pohyb pod vaší kontrolou a vnímáte projevy svého těla.

Daflex System® a Daflex patří k sobě.

Jedno bez druhého nefunguje.

- 1) Pohybová metoda Daflex System® a cvičební pomůcka Daflex se používá podle cíleného návodu ke konkrétnímu zaměření a požadavku.
- 2) Toto spojení vzniklo pro potřeby zdravotních cvičitelů, fyzioterapeutů, trenérů, instruktorů, ale i širokou veřejnost, především pro domácí využití v oblasti zdravotního cvičení.
- 3) Cvičební techniky Daflex System® mají preventivní i terapeutický charakter a každému zájemci lze připravit využití, cvičební plán a pohybový režim na míru. Daflex je možné používat i v ergoterapii.
- 4) Využijte nabídky individuálních programů s odbornou konzultací pro rozvinutí možnosti lépe a intenzivněji používat originální zdravotní a rehabilitační cvičební pomůcku Daflex. Pište na daflex@email.cz

Informace a návod na použití

zdravotní a rehabilitační cvičební pomůcky Daflex v základní soupravě

Unikátní pohybová metoda Daflex System® s zdravotní a rehabilitační cvičební pomůckou Daflex vám umožní cvičit bez potřeby tělocvičny, posilovny či jiného cvičebního prostoru. Umožní vám cvičit kdekoliv a kdykoliv. S metodou a pomůckou Daflex procítíte proces skloubení psychické relaxace a efektivního pohybu přes svalové zřetězení bez přetěžování svalů.

Originální základní souprava Daflex obsahuje:

- 1ks zdravotní a rehabilitační cvičební pomůcka Daflex (dle požadované velikosti a barvy),
- 1ks fixační váleček,
- 1ks lehký batůžek,

Informace a tištěný návod ke cvičení najdete ke stažení na www.daflex.cz
<http://www.daflex.cz/zaklady>

Daflex a Daflex System® je vhodný pro:

- strečink svalů, protažení, posílení, odlehčení přetížených svalových skupin atd.,
- rozvoj stability, motoriky, koordinace pohybu,
- rozvoj síly, zapojení hlubokého stabilizačního systému,
- podporu, zpevnění a udržení provedení různorodých cvičebních pozic.

Daflex a Daflex System® pomáhá:

- při prevenci opotřebování kloubů,
- na zmírnění bolestí svalů, kloubů a páteře,
- na zlepšení prokrvení organismu, při úpravě funkcí vnitřních orgánů,
- při funkčních poruchách pohybového aparátu např. vadné držení těla,
- při poúrazových a chronických stavech pohybového aparátu,
- při formování problémových partií těla. Tzv. tvarování postavy.

Doporučujeme pro všechny:

- rehabilitace, zdravotní cvičení, výkonnostní, rekondiční a fitness programy,
- terapeuti, cvičitelé, instruktory, maséry a trenéry ve všech oblastech sportu.

Pohybové programy jsou vhodné pro:

- všechny věkové skupiny. Do 18 let pouze pod odborným vedením,
- sportovce vrcholové i rekreační,
- handicapované osoby např. osoby s vývojovými vadami, osoby s částečným či trvalým poúrazovým omezením.

Daflex a Daflex System® je určen široké veřejnosti s možností vedení proškolených nebo certifikovaných cvičitelů Daflex.

Kontraindikace. Pozorně čtěte!

Absolutní:

- horečnaté stavy při akutních nemocech,
- akutní choroby pohybového systému (úrazy, záněty – šlach, kostí atd.),
- akutní zhoršení chronického onemocnění,
- náhle vzniklé obtíže – bolest, dušnost, bolesti na hrudi,
- náhlé příhody cévní – infarkt, mozková mrtvice, embolie, trombóza,
- onkologická onemocnění.

Relativní:

- těhotné ženy, pooperační stavy a všechny chronické choroby včetně stavů po náhlých cévních příhodách je vhodné konzultovat před cvičením s lékařem.

Doporučení:

v případě zdravotních potíží se vždy poraďte se svým odborným lékařem o vhodnosti cvičení s pomůckou Daflex při Vaší diagnóze.

Popis výrobku

100% polyester, stálobarevný, lehký.

Materiál splňuje evropské normy **EKO-TEX STANDARD 100**.

Technické údaje

Pomůcka je dodávána v různých velikostech dle výšky úchopu fixačního uzlu do dlaně.

Způsob ošetření textilního obsahu základní soupravy Daflex

Před prvním použitím vytřepat a vyprat.

Prát v automatické pračce na 40°C, mírné odstředování.

Vyloučit bělicí prostředky, aviváže.

Zákaz sušit v sušičce, žehlit, chemicky čistit. Pomůcku skladovat vždy čistou a suchou.

Bezpečnostní pokyny

*Pomůcka je určena **pouze na podporu cvičení lidského pohybového aparátu do hmotnosti max. 130 kg,***

v polohách vestoje, v sedě, vleže a za použití madla Daflex!

Je určena ke cvičení na zemi, židli, popř. v posteli. Pomůcka **se nesmí připevňovat** k neukotveným předmětům! Pomůcka **se nesmí dotýkat** ostrých, špičatých ani horkých předmětů.



Varování !

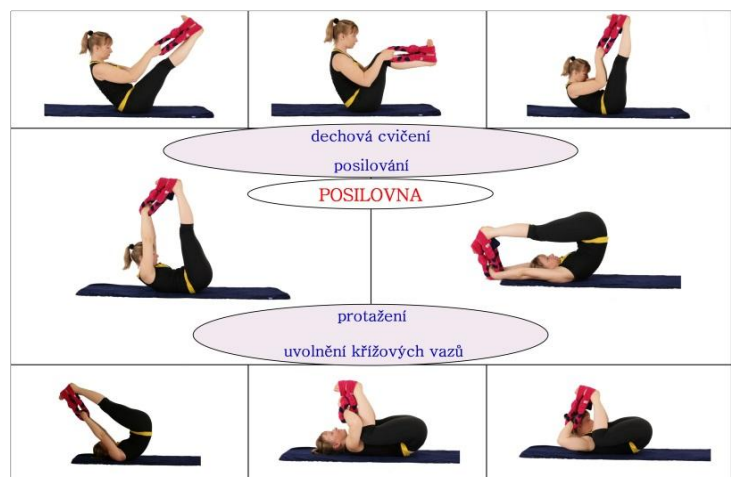
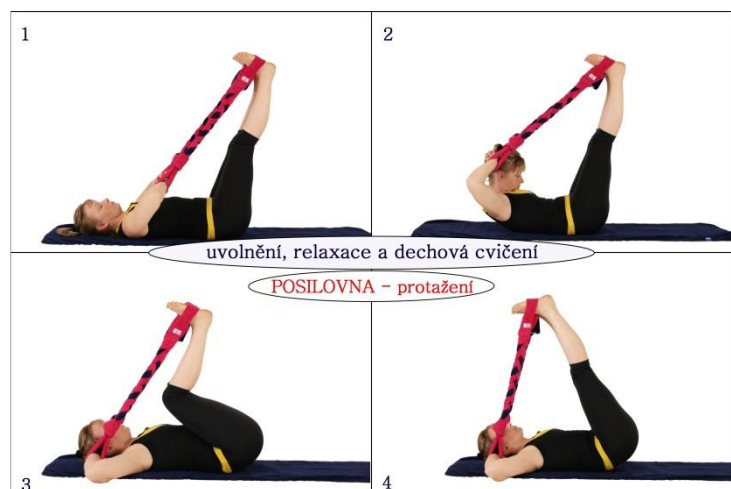
- pomůcku nesmí používat děti bez dozoru dospělých,
- pomůcka se nesmí obtočit kolem hlavy, krku či hrudníku,
- pomůcku používejte pouze v místnosti, kde můžete dodržet dostatečnou vzdálenost od osob nebo předmětů tak, aby nedošlo ke zranění a věcným škodám,
- pokud máte zdravotní potíže, poraďte se před použitím pomůcky se svým lékařem,
- pokud během cvičení cítíte nevolnost nebo jiné potíže, cvičení ihned přerušete.

VŽDY ZÁLEŽÍ NA ÚCHOPU A ÚVAZU.

DECH SE ŘÍDÍ POHYBEM A JEHO INTENZITOU.

Nádech - příprava na pohyb.

Výdech - plynulý pohyb vedený s odporem.





Pečlivě dbej na střídání cviků s úchopovou silou a bez úchopové síly.

Nezapomeň otáčet dlaně nahoru (supinace) a dolů (pronace).

Po tomto střídání je funkční pohyb celého těla a víš, že cvičíš správně.



Daflex System® - základní návod ke cvičení. Upozornění pro začátečníky!

1. Před a po cvičení provést 10 minut dechová a relaxační cvičení.
2. První tři týdny doporučujeme cvičení 10 minut 3x týdně podle videolekcí

<http://www.daflex.cz/pohybove-studio/krok-za-krokem-zaciname-8>

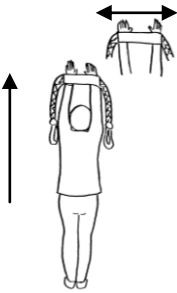
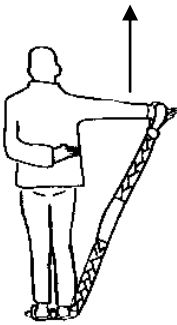
3. Po 3 týdnech pomalu přidávat počet cviků dle svých možností a doporučení odborného vedení. Tělo si musí zvyknout na jiný a efektivnější pohybový režim.
4. Při dodržení pokynů předejdete možné bolestivosti svalů a hlavy z přecvičení!

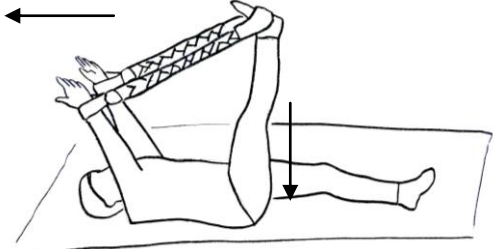
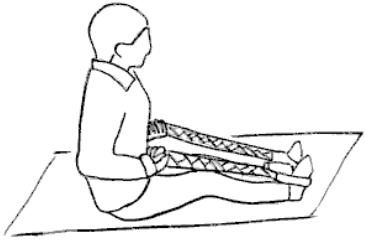
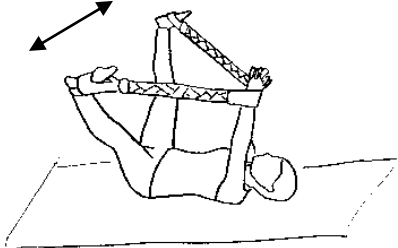
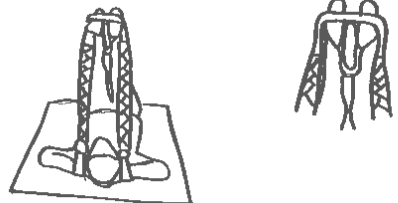
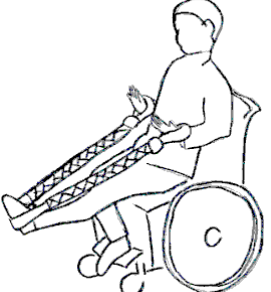
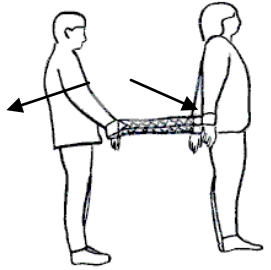
Cvičení Daflex System® umožňuje rychlé a efektivní zapojení všech svalových skupin.

Cvič pomalu a málo, výsledek poznáš rychleji.

Thermo pás Daflex* je určený na podkládání krční a bederní páteře. Pro své termoregulační vlastnosti je určen také pro zahřívání různých částí těla nebo jako podložka místo deky.

Fixační váleček je určený k vložení do prostředního průchodu na výšku pod logo, aby nedocházelo k nepříjemnému otlaku dolních končetin při cvičení. Logo při provádění cvičebních technik vždy směřuje vzhůru k obličeji. **Motorický váleček Daflex*** je určený pro cvičení jemné motoriky. Cvičíme s válečky tak, že mačkáme jeden nebo oba válečky. S válečky lze provádět dále cvičební techniky, díky kterým dochází k rychlému uvolnění krční páteře. (*Thermo pás a motorický váleček lze dokoupit samostatně.)

	Vytažení do osy. Stoj spatný, horní končetiny vloženy do krajních průchodů a vzpaženy. Nádech nosem a s výdechem lehce tlačíme do malíkové hrany a do stran. Zároveň vytahujeme trup z pasu do výšky. Opakujeme 2 - 3x.
	Stoj roznožný, jedna dolní končetina zasunuta do jedné smyčky. Druhá končetina přislápne Daflex - pletenou část k zemi. Horní končetina v upažení a zasunuta do druhé smyčky bez úchopu přes dlaň. Druhá HK je za zády. S výdechem a s mírným odporem táhneme HK směrem na horu. Po 2 - 3 opakováních HK a DK vyměníme.
	Stoj spatný, obě dolní končetiny vsunuty do krajních průchodů s fixačním válcem. Obě HK vloženy do smyček s úchopem pod uzly. Stoj vzpřímený, pevný trup, podsazená pánev, propnuté DK. Prodýcháme břišní oblast 1 - 1,5 minuty.
	Stoj spatný, jedna dolní končetina v mírném přednožení a vsunuta do prostředního průchodu. Obě horní končetiny vloženy do smyček. S výdechem přitahujeme dolní končetinu pokrčenou do 90 stupňů pomocí horních končetin nahoru. 2 - 3x opakujeme, potom výměna.

	Leh na zádech, horní končetiny vsunuty do smyček bez úchopu v předpažení. Jedna dolní končetina vložena do prostředního průchodu. S výdechem přitahujeme DK k trupu pomocí HK. 2 - 3x opakujeme a vyměníme.
	Sed v záklonu, dolní končetiny v přednožení a vsunuty do krajních průchodů s fixačním válcem. Horní končetiny protaženy smyčkami s úchopem uzlů, dlaně vzhůru. S výdechem přitáhneme trup pomocí horních končetin, lokty směřují vzad podél trupu.
	Leh na zádech, dolní končetiny vloženy do smyček. Do nožní klenby! Ruce v průchodech sepnuty v předpažení. Při výdechu se uvolňují dolní končetiny do roznožení. V pozici pravidelně prodýcháme dutinu břišní.
	Leh na zádech, dolní končetiny vsunuty do krajních průchodů. Do středního průchodu vložen na výšku pod logo fixační válec. Horní končetiny - předloktí, vloženy do smyček bez úchopu. Ruce založeny za hlavou. V pozici pravidelně prodýcháme dutinu břišní 1 - 1,5 minuty.
	Cvičení pro handicapované nebo sedící cvičence. Horní končetiny vloženy do smyček bez úchopu, dlaně směřují vzhůru. Jedna dolní končetina vložena do prostředního průchodu místo válečku. S výdechem zvedáme dolní končetinu tahem horních končetin - předloktí, podél těla směrem vzad.
	Cvičení ve dvojici. Oba cvičenci ve stojící pozici za sebou, vsunou horní končetiny do smyček a průchodů, bez úchopu. S výdechem přitáhnou horní končetiny ke svému trupu. Nekrčí v loktech. Po několika opakováních si cvičenci pozice vymění.

Představitelka značky Daflex System[®],

Dagmar Drastíková je svou profesí cvičitelka zdravotní tělesné výchovy. Pochází z Moravské Třebové, kde se narodila 13. dubna 1971. Dnes žije a převážně pracuje v Beskydech v Moravskoslezském kraji.

Již mnoho let se plně věnuje práci zabývající pohybovým aparátem a celkovým zdravým životním stylem.

V období 2011 - 2012 vytvořila originální zdravotní a rehabilitační cvičební pomůcku Daflex.

K této pomůcce vyvinula unikátní pohybovou metodu Daflex System[®].

Daflex je pomocník pro kvalitně provedený aktivní pohyb a různé fyzické aktivity. Pomůcku lze použít pro většinu známých rehabilitačních a cvičebních metod ve zdravotnictví, vrcholovém sportu i pro kondiční cvičení.

"Když myslíš, že nemůžeš, s Daflexem si pomůžeš!"

Daflex pomáhá plně využít každou část vašeho těla. Při jednom pohybu zapojujeme najednou více svalových skupin. Jak stabilizující, tak mobilizující svaly. Daflex plně využíváme při funkčním pohybu tzv. **"otevřený nebo uzavřený kinematický řetězec"**.

Daflex pomáhá odhalit skryté svalové disbalance.

Spojení pomůcky a pohybové metody přináší do vašeho soukromí nenápadné, ale **"výživné"** cvičení. Efektivní, zároveň zábavné cvičební programy jsou připraveny i pro lenochy, kteří tráví čas u televize v křesle nebo posteli. Pro aktivní sportovce na hřišti nebo domácí regeneraci.

Jediné co potřebujete, je váš osobní Daflex.

Orientační **tabulka velikostí se řídí výškou postavy odpovídající průměrné hmotnosti** max. do 130 kg.

Pomůcku Daflex je možné zakoupit v barvách pink a blue, vždy podle využití a velikosti.

XS	S	M	L	XL	XXL
do 158cm	do 168cm	do 178cm	do 188cm	do 198cm	do 208cm

Daflex na míru:

atypické velikosti pomůcky pro postavy s hmotností nad 130 kg, vývojovou nebo poúrazovou vadou vyrábíme pouze na objednávku.

Sortiment Daflex System[®] je vyroben výhradně pro:

Zdravé Beskydy, s.r.o. a Daflex System s.r.o.

Kunčice pod Ondřejníkem 425, 739 13

Práva duševního vlastnictví. Úřad průmyslového vlastnictví.

Konstrukční řešení "pomůcky" - technické provedení má **užitný vzor UV 24464 ČR**

Konstrukční řešení "pomůcky" - technické provedení má **užitný vzor ÚV 6781 SK**

Design výrobku je zapsán v rámci EU průmyslovým **vzorem Společenství RCD 002106302 - 0001**

Logo "DAFLEX SYSTEM" má zapsanou **Kombinovanou ochrannou známku č. 332788**

Logo "DAFLEX SYSTEM" má zapsanou **ochrannou známku Společenství No 011789682**

Logo "DAFLEX SYSTEM" má zapsanou **mezinárodní ochrannou známku č. 5,047,529 v USA**

V Ženevě proběhl zápis mezinárodní ochranné známky "DAFLEX SYSTEM" č. 1290025 pro země:

Rusko (RU), Vietnam (VN), Švýcarsko (CHF), Čína (CN), Turecko (TR), Indie (IN), Kanada (CA)

Český patentovaný výrobek.

Kvalitní, ručně vyráběný v ČR. Splňuje požadavky na obecnou bezpečnost.

Ke cvičení a odběru VIDEOLEKcí se přihlaste na adrese:

<http://www.daflex.cz/>

Internetové Pohybové Studio Daflex System[®] - IPS DS je pro všechny, co chtějí cvičit doma i venku.

Pohybové programy jsou přístupné 24 hodin denně.