

PROZKOUMEJTE
SÍLU POHYBU
EXPLORE
THE POWER
OF THE MOTION



Děkujeme, že jste si vybrali **motionsmatrix®**. Tyto speciálně navržené pomůcky vám pomohou zlepšit posturu, rovnováhu a stabilitu těla a s jejich využitím lze reagovat taktéž na specifické vady chodidel. Pečlivě si prostudujte tento návod před prvním použitím.

Thank you for choosing **motionsmatrix®**. These specially designed tools will help you improve posture, balance, and body stability, and can also address specific foot conditions. Please read this guide carefully before first use.

DŮLEŽITÁ UPOZORNĚNÍ

- Cvičení provádějte na rovné, čisté podložce bez ponožek a obuvi.
- POZOR: Váha cvičence musí být vždy rozložena na obou destičkách! Nelze cvičit plnou vahou pouze na jedné z destiček.
- Dodržujte váhové omezení pro jednotlivé série:
 - BASIC: do 90 kg
 - LADY: do 80 kg
 - KIDS: do 30 kg
- Destičky nikdy nedávejte na sebe.

IMPORTANT WARNINGS

- Perform exercises on a flat, clean surface without socks or shoes.
- CAUTION: The user's weight must always be distributed on both plates! Do not exercise with full weight on only one plate.
- Observe weight limits for individual series:
 - BASIC: up to 198 lbs
 - LADY: up to 176 lbs
 - KIDS: up to 66 lbs
- Never stack the plates on top of each other.

ZÁKLADNÍ POSTUP
CVIČENÍ

1. Postavte se na destičky dle zvoleného cviku z návodu.
2. Cvičte vždy na jedné noze, druhá noha je pokrčená ve vzduchu (pozice „čápa“).
3. Snažte se udržet destičky co nejvíce ve vodorovné poloze.
4. Cílem je vydržet v pozici 40-60 sekund.
5. Cvičení opakujte pravidelně pro dosažení nejlepších výsledků.
6. Cviky jsou zobrazeny pro levé chodidlo, pro pravé chodidlo otočte destičky zrcadlově.

BASIC EXERCISE
PROCEDURE

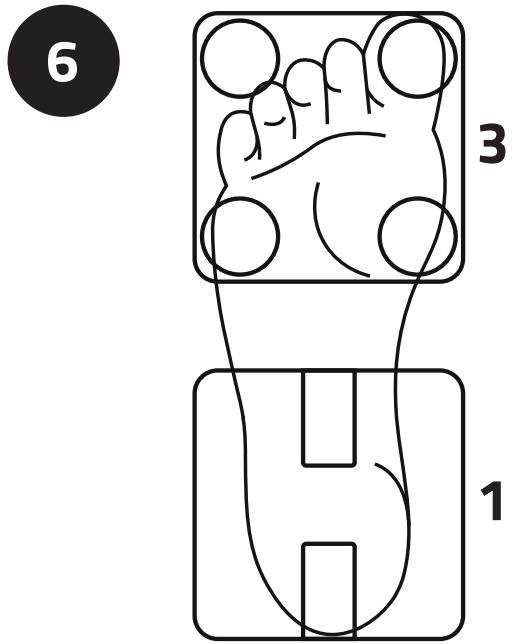
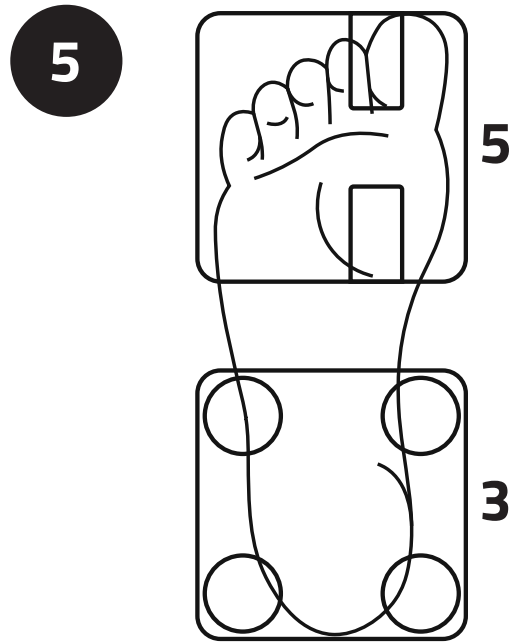
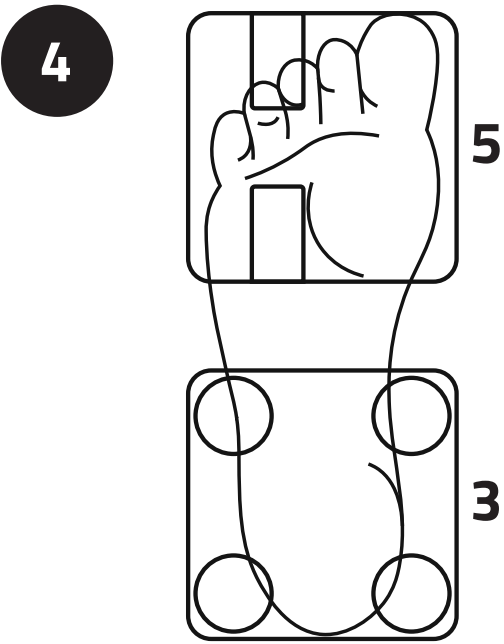
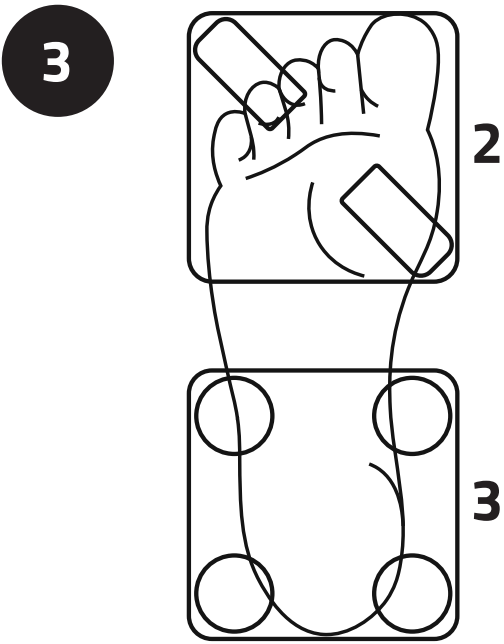
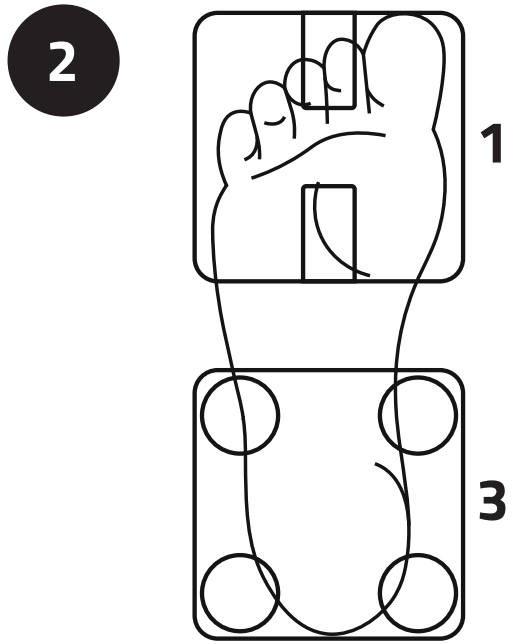
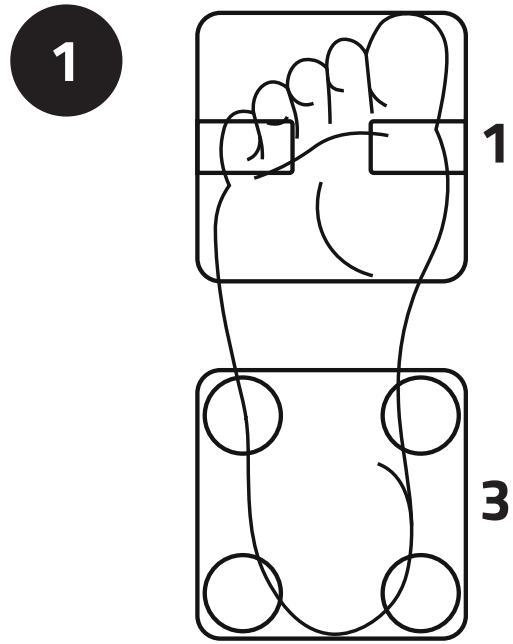
1. Stand on the plates according to the chosen exercise from the guide.
2. Always exercise on one foot, with the other leg bent in the air (the „stork” position).
3. Try to keep the plates as horizontal as possible.
4. The goal is to maintain the position for 40-60 seconds.
5. Repeat exercises regularly for best results.
6. Exercises are shown for the left foot; for the right foot, arrange the plates in a mirror image.

APLIKACE CVIKŮ PRO SPECIFICKÉ VADY CHODIDEL

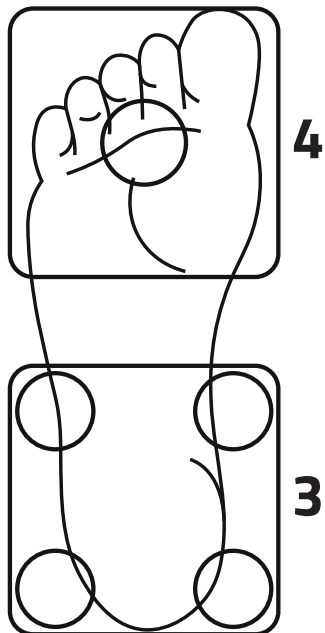
Vada	Doporučené cviky															
Hallux Valgus	1			4	5											
Hallux Rigidus		2	3	4												
Plochá noha podélně	1						7									
Plochá noha příčně		2			5		7									
Mediální kolaps	1			4					9							
Kládívkové prsty							7	8								
Drápovité prsty									10	12						
Sešikmení pánve											13	14	15			
Vadné držení těla	1						7					14				
Skolióza								9								17
Haglund sever													15	16		
Nestabilita paty					6					11						

EXERCISE APPLICATIONS FOR SPECIFIC FOOT CONDITIONS

Condition	Suggested Exercises															
Bunion (Hallux Valgus)	1			4	5											
Hallux Rigidus		2	3	4												
Longitudinal Arch Collapse	1						7									
Metatarsal Arch Collapse		2			5		7									
Medial Collapse	1			4					9							
Hammer Toes							7	8								
Claw Toes									10	12						
Pelvic Tilt											13	14	15			
Improper Body Posture	1						7					14				
Scoliosis								9								17
Haglund's Deformity													15	16		
Heel Instability					6					11						



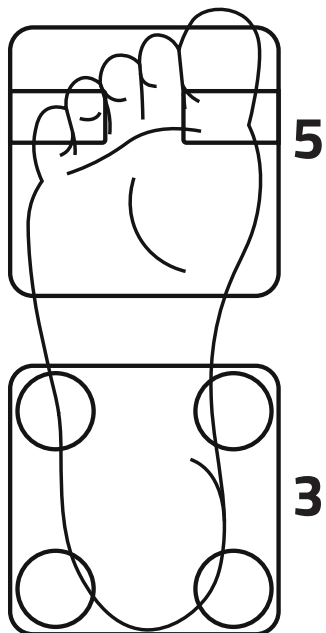
7



4

3

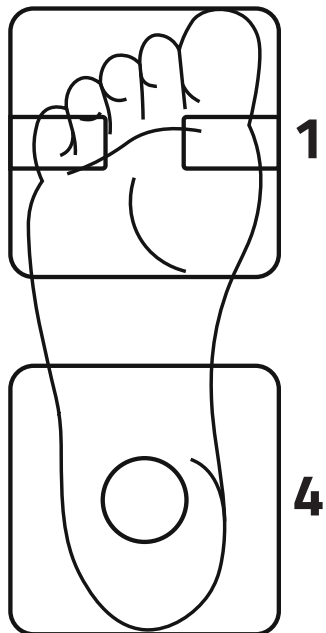
8



5

3

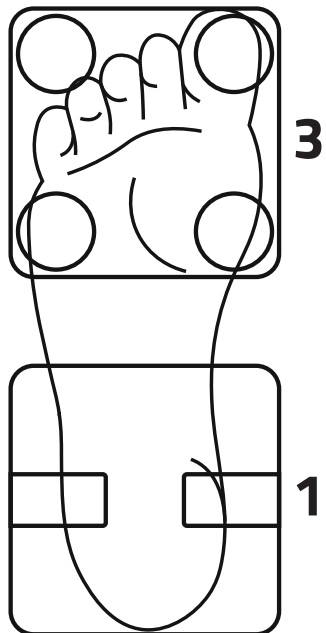
9



1

4

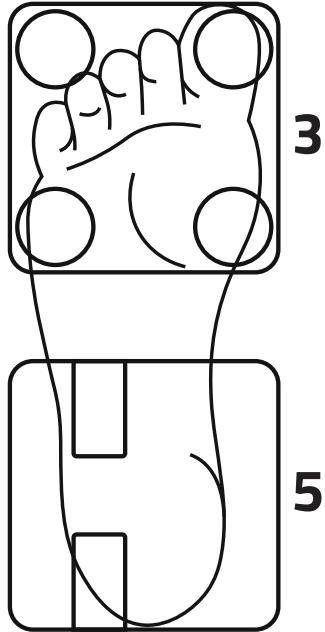
10



3

1

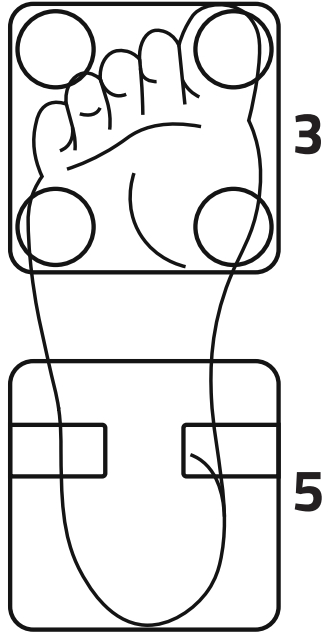
11



3

5

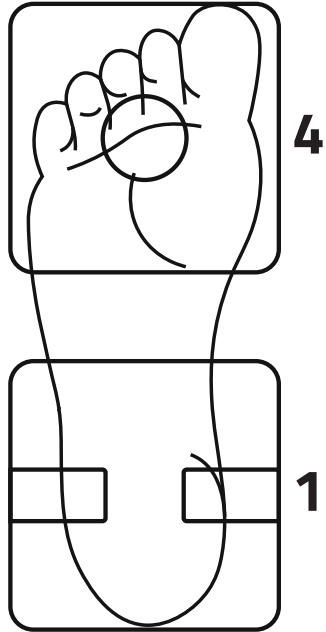
12



3

5

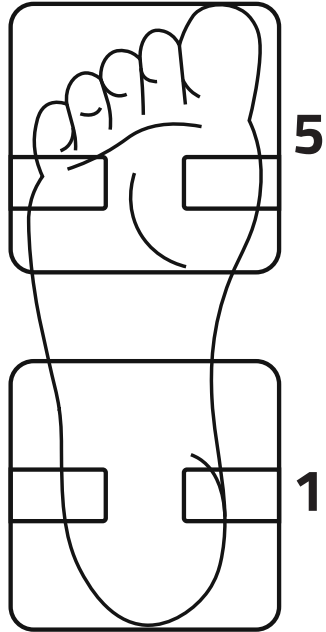
13



4

1

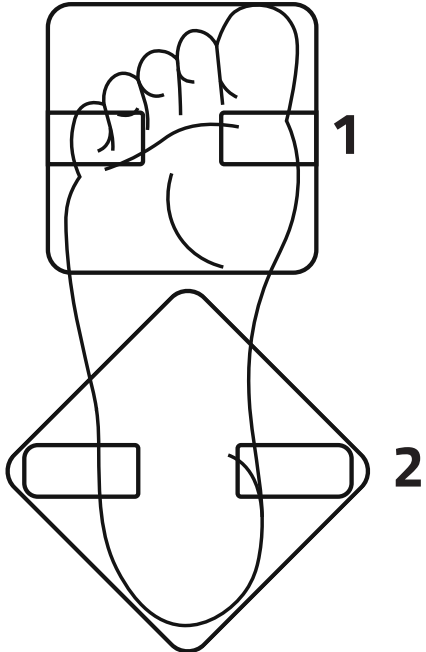
14



5

1

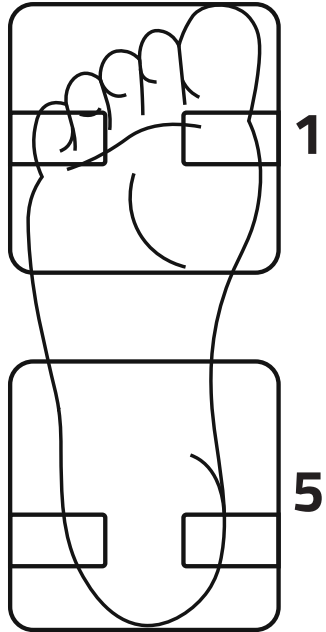
15



1

2

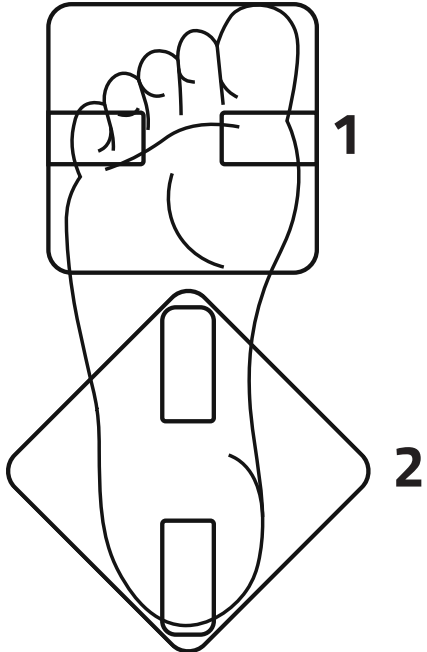
16



1

5

17



1

2

Materiál:
PLA (polyaktid)
Výrobce:
Josh Pharmacy s.r.o.
IČ: 09499296
Radlická 348/142,
150 00 Praha 5,
Česká republika

Material:
PLA (polylactic acid)
Manufacturer:
Josh Pharmacy s.r.o.
ID No.: 09499296
Radlická 348/142,
150 00 Prague 5,
Czech Republic



www.motionsmatrix.eu
info@motionsmatrix.eu