

Návod k použití – Kintex modelovací hmota

Kintex modelovací hmota je speciálně navržena k terapeutickému použití, zejména pro posílení a udržení svalstva rukou, prstů a paží. Je rozdělena do šesti různých tvrdostí, přičemž každá úroveň vyžaduje jiný stupeň síly při používání. Tato flexibilita činí Kintex Therapiekneta ideální pro rehabilitaci a posilování oslabených svalů.

Použití je výhodné například při léčbě nebo rehabilitaci po operacích ruky nebo při potížích, jako jsou revmatické onemocnění. Terapie pomáhá zlepšovat nebo obnovit jemnou motoriku, což je klíčové pro obnovení funkce rukou po zranění nebo operaci.

Určená pro komplexní posilování prstů, zápěstí a předloktí po úrazech nebo operacích. Vhodná i pro ergoterapii a léčbu a prevenci revmatických potíží. Hnětením a mačkáním hmoty lze zlepšit motoriku ruky a zápěstí.

Příslušné barvy slouží jako vodítko pro lepší rozlišení příslušných tuhostí. V závislosti na vaší aktuální kondici má smysl cvičit buď s měkkou nebo tužší hmotou. Samozřejmě můžete také zátěž postupně zvyšovat a přecházet na tužší modelovací hmotu nebo modelovací hmoty smíchat dohromady a upravit tak sílu individuálně.

Cvičení pro protahování:

- Začněte tím, že hmotu vytvarujete do podlouhlého tvaru a obtočíte ji kolem dvou prstů.
- Poté prsty pohybujte od sebe a k sobě, čímž se aktivuje protahovací funkce, která pomáhá zvýšit flexibilitu a sílu prstů.

Tato aplikace je vhodná jak pro prevenci ztráty pohyblivosti, tak pro rehabilitaci po zraněních nebo operacích.

Cvičení na stlačení:

Pro cvičení stlačení je potřeba postupovat následujícím způsobem:

1. Tvarování: Nejprve vytvarujte hmotu do kulatého tvaru.
2. Stlačení: Poté byste měli použít různé prstové špičky a palec, abyste na něm vyvíjeli tlak.

Tímto způsobem provádíte stlačovací cvičení, které pomáhá zlepšovat sílu a stabilitu prstů, zápěstí a ruky. Tento typ cvičení je ideální pro posílení svalů a zlepšení jemné motoriky.

Pro cvičení na hnětení postupujte podle následujících kroků:

1. Tvarování: Nejprve vytvarujte hmotu do kulatého tvaru.
2. Uložení: Poté umístěte modelínu do středu dlaně.
3. Hnětení: Nyní by každý prst měl střídavě provádět hnětací pohyb na modelíně.

Toto cvičení pomáhá zlepšit sílu a flexibilitu prstů, zápěstí a rukou, podporuje motoriku a je skvělé pro rehabilitaci po zraněních nebo operacích.

Pro cvičení na rozevírání prstů postupujte následovně:

1. Rozprostření: Nejprve rozprostřete hmotu do plochého tvaru o velikosti dlaně.
2. Uložení: Poté položte tuto plochou modelínu na špičky prstů.
3. Rozevírání: Nyní byste měli prsty roztahovat do stran, čímž aktivujete rozevírací funkci.

Toto cvičení pomáhá posilovat svaly rukou a zlepšovat flexibilitu prstů, což je užitečné pro rehabilitaci a zlepšení jemné motoriky.

Pro orientaci níže naleznete barvy a odpovídající síly:

béžová: velmi měkká
žlutá: měkká
červená: středně tuhá
zelená: tuhá
modrá: velmi tuhá
černá: extra tuhá

Parametry

- hmota je bez latexu, netoxická a bez lepků
- mícháním různých barev můžete dosáhnout individuálního přizpůsobení vašim potřebám

Obsah balení: 85 g