

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ®



КОРРЕКТОР ВАЛЬГУСНОЙ ДЕФОРМАЦИИ

для здоровья стопы

МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ:

- тренажер создаёт силу разведения и выравнивания больших пальцев;
- мягкая фиксация удерживает большой палец в анатомически корректной позиции и тем самым корректирует положение пальцев при HalluxValgus;
- межпальцевая распорка формирует физиологичный вектор нагрузки;
- регулярная тренировка помогает укреплению мышц и связок стопы;
- динамическое использование способствует улучшению кровообращения и снижению дискомфорта.

Рекомендован при:

- начальной и умеренной стадии hallux valgus;
- усталости и дискомфорта в переднем отделе стопы;
- после длительной ходьбы;
- для профилактики нарушений положения большого пальца.

Подготовка

Наденьте корректор на большие пальцы обеих ног, чтобы мягкие платформы располагались по бокам пальцев.

Отрегулируйте натяжение ленты так, чтобы чувствовалось мягкое, но уверенное сопротивление, без боли и чрезмерного давления.

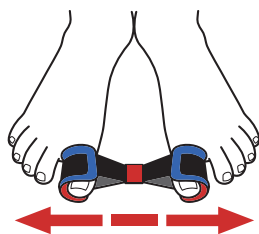
ОСНОВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ И УПРАЖНЕНИЯ

УПРАЖНЕНИЕ 1

Разведение больших пальцев (базовое укрепление)

1. Сядьте на стул, стопы поставьте на пол, сведите пятки.
2. Медленно разводите носки в стороны, преодолевая сопротивление ленты.
3. Возвращайте пальцы в исходное положение.

- Повторы: 10–15
- Подходы: 3
- Цель: укрепление межкостных мышц пальцев, выравнивание сустава.

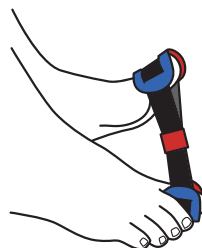


УПРАЖНЕНИЕ 2

Вверх-вниз

1. Встаньте ровно, поставьте стопы параллельно друг другу.
2. Приподнимите один носок, вторая стопа при этом остается неподвижной.
3. Задержитесь на несколько секунд и вернитесь в исходное положение.

- Повторы: 10
- Подходы: 3
- Цель: активация мышц свода стопы, стабилизация первого плюснефалангового сустава.

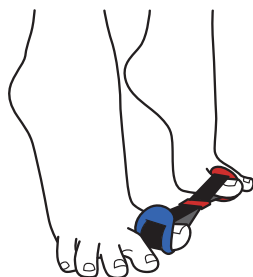


УПРАЖНЕНИЕ 3

Подъем на носки

1. Встаньте, держась одной рукой за опору.
2. Наденьте петли на большие пальцы, слегка разведите стопы, чтобы лента потянула пальцы наружу.
3. Сохраняя это положение пальцев, поднимитесь на носки, не давая коленям и пяткам заваливаться внутрь.
4. Задержитесь на 2–3 секунды, медленно опуститесь.

- Повторы: 8–10
- Подходы: 2–3
- Цель: включить мышцы свода стопы и голени, закрепив навык держать большой палец в отведении.

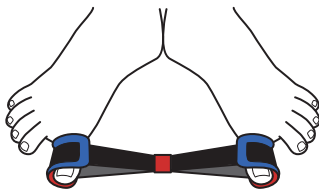


УПРАЖНЕНИЕ 4

Статическая коррекция

1. Сядьте на стул, стопы поставьте на пол, сведите пятки.
2. Разведите носки в стороны.
3. Удерживайте ленту в умеренном натяжении в течении 5-15 секунд.
4. Примите исходное положение.

- Подходы: 10
- Повторы: 2-3
- Цель: пассивное выравнивание и расслабление мягких тканей.

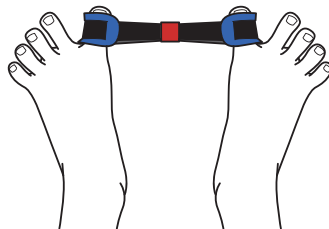


УПРАЖНЕНИЕ 5

«Веер пальцев»

1. Сидя или стоя, приподнимите стопы над полом.
2. Пытайтесь раскрыть пальцы ног веером, удерживая натяжение тренажера.
3. Держите 5 секунд, затем расслабьте.

- Повторы: 8-10
- Подходы: 2-3
- Цель: развитие подвижности пальцев, профилактика роста «косточек».



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

Параметр	Значение
Длительность сеанса	15–25 минут
Частота	1–2 раза в день, 4–6 раз в неделю
Курс	6–12 недель для заметного эффекта
Натяжение	Комфортное, без боли
Чувство при тренировке	Лёгкая усталость, напряжение мышц стопы

ВАЖНО

- Не используйте при: воспалении суставов, открытых ранах, сильной боли.
- При любом дискомфорте — **ослабьте натяжение**.
- Эффективность выше при сочетании с: лежаком доктора **redox**, биостикерами **redox**, ортопедическими стельками, массажем стоп.

Не применять при: воспалении сустава в острой фазе, ранах, кожных инфекциях, выраженном болевом синдроме без консультации врача.

Уход за корректором

Для долговременной и безопасной эксплуатации:

- Промывайте изделие тёплой водой (30–40 °C) мягким моющим раствором;
- При необходимости очистите межпальцевую зону мягкой щёткой;
- Тщательно ополосните, не оставляя следов моющего средства;
- Просушите естественным способом при комнатной температуре;
- Не сушить на батарее, под прямыми солнечными лучами и феном (во избежание деформации материала);
- Не использовать агрессивные моющие средства, спиртовые растворы и отбеливатели;
- Хранить в сухом месте, вдали от источников тепла, в расправленном виде.

Рекомендации по гигиене:

- Изделие предназначено для индивидуального использования;
- При появлении повреждений материала или потере эластичности прекратите использование.

Материалы корректора устойчивы к ежедневному очищению при соблюдении указанных условий и сохраняют свойства при регулярном домашнем уходе.

Состав:

- Эластичная резинка — для комфортной фиксации и адаптации под анатомию стопы.
- Гладкая ткань SBR (стирол-бутадиеновый каучук) — мягкий неопреноподобный композит.

О материале SBR

SBR — это синтетический каучуковый материал, применяемый в ортопедии и спорте.

Характеристики:

- амортизирует давление на сустав;
- эластично облегает и сохраняет форму;
- устойчив к ежедневному использованию и износу;
- гладкая, мягкая поверхность комфортна для кожи.

ЗАКАЗЧИК/ОРГАНИЗАЦИЯ, УПОЛНОМОЧЕННАЯ ПРИНИМАТЬ ПРЕТЕНЗИИ:

ООО «ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ», Россия, 143980, Московская обл., г.о. Балашиха, г. Балашиха, мкр. 3Д/1 Железнодорожный, ул. Октябрьская, д. 33 Блок А, ПОМЕЩ. V-13.

ИМПОРТЕР: ООО «ФАСТ ИМПОРТ», 117216, г. Москва, Феодосийская, д.1 корпус 11, этаж 2, офис ГЗ. ИЗГОТОВИТЕЛЬ: FAST STAR INTERNATIONAL FORWARDING CO., LTD.

ADDRESS: 100124, Chaoyang district, Baiziwanzili road, bld. 104, unit 2, room 212, BEIJING CHINA.

Дата производства . 01.01.2026

Срок годности: не ограничен.

