



Blahoželáme a ďakujeme, že ste si vybrali ortézy *Yami Custom knee brace*. Sú to inovatívne kolenné ortézy s vysokým stupňom ochrany, vyrobené v jednom exemplári a prispôbosené veľkosti vašej nohy. Vzťahuje sa na ne trojročná záruka. Poradenstvo a servis – bez časového obmedzenia! Prvoradá je pre nás ochrana kolenných kĺbov pred poraneniami a komfort pri nosení. V súčasnosti predstavujú naše ortézy jednotku na trhu z hľadiska ochrany, kvality a ceny. Máme výbornú technickú podporu. Napriek tomu pokračujeme v zdokonaľovaní produktov a služieb pre našich zákazníkov.

Na nosenie ortézy **Yamibrace** si rýchlo zvyknete, ani si nevšimnete, že ju máte. Aby to tak naozaj bolo, je dôležité naučiť sa správne ortézu nastaviť a prispôbiť ju na nosenie.

Umiestnenie popruhov

1. Každá ortéza má štyri popruhy, ktoré majú na oboch koncoch zapínanie na suchý zips.
2. Každý popruh má z jednej strany napevno všité zapínanie na suchý zips. Zapínanie na suchý zips musí byť umiestnené na vonkajšej strane ortézy a nohy.
3. Z druhej strany popruhu nie je zapínanie na suchý zips všité napevno, môžete ho zložiť a nasadiť nanovo. Táto strana popruhu by mala byť umiestnená na vnútornej strane ortézy a nohy.
4. Všetky popruhy majú dostatočnú dĺžku, aby ste ich mohli v prípade potreby skrátiť.

Nastavenie popruhov

5. Sadnite si. Ohnite nohu v kolennom kĺbe pod uhlom 90 stupňov. Nasadte si ortézu.
6. Nastavte horný popruh #1. Chyťte popruh a začnite z vonkajšej strany ortézy. Vložte popruh do otvoru tou stranou, na ktorej je napevno všité zapínanie so suchým zipsom. Zapnite suchý zips po celej jeho dĺžke. Pri nosení budete vždy používať zapínanie na suchý zips! Musí byť umiestnené na vonkajšej strane ortézy!
7. Nastavte vnútornú stranu popruhu. Pretiahnite popruh cez otvor a zapnite suchý zips. Čo robiť, ak je popruh príliš dlhý? Zložte zapínanie na suchý zips. Odstrihnite kúsok z popruhu. Neponáhľajte sa. Lepšie je odstrihnúť menej a potom popruh postupne skracovať. Navlečte zapínanie na suchý zips späť na popruh. Zapnite suchý zips. Zapínanie na suchý zips už nebudete používať. Malo by sa nachádzať medzi nohami!
8. Postupujete smerom nadol. K popruhom ## 2-3-4.

Ako správne nosiť ortézu?

9. Pozor! Neodporúčame nosenie ortézy na holej nohe! Používajte špeciálne spodnú bielizeň.
10. Sadnite si a ohnite nohu v kolene pod uhlom 90 stupňov.
11. Nasadte si ortézu. Pohýbte s ortézou hore-dole. Ortéza by mala pohodlne sedieť na nohe.
12. **Silne!** Utiahnite popruh #3. Nachádza sa pod kolenom.
13. **Silne!** Utiahnite popruh #4. Nachádza sa úplne dole.
14. Obyčajne. Utiahnite popruh #2. Nachádza sa tesne nad kolenom.
15. Obyčajne. Utiahnite popruh #1. Nachádza sa hore na ortéze.
16. Postavte sa. Ohnite nohu niekoľkokrát za sebou. Mali by ste sa cítiť pohodlne. V prípade potreby ortézu opätovne nasadte.
17. Popruhy by nemali byť zatiahnuté príliš slabo.

Pozor prosím!

Nehazardujte so svojím zdravím a životom pri extrémnych športoch. Kontrolujte svoj zdravotný stav a zlepšujte správnu techniku pohybu. Žiadne výstroj Vás neochráni na 100%, ak prijímate príliš riskantné rozhodnutia a robíte hlúpe chyby. Vychutnajte si aktívny spôsob života a ortézy *Yami Custom* sa postarajú o Vás! Sme tu pre Vás!

Yamibrace - Winners equip