



**основа движения®**

в здоровом ритме жизни

*Традиции и инновации  
во имя здоровья*

**ЗДОРОВЫЙ  
СПОРТ**

*Магазины «Основа Движения»  
рады предложить вам большой выбор  
товаров для здоровья и красоты!*

Единая справочная о товарах и услугах:  
**(3952) 500-223, 8-800-500-30-79**

[www.osnovad.ru](http://www.osnovad.ru)

## СПОРТИВНЫЕ ОРТЕЗЫ

***разрушайте границы возможностей,  
не разрушая своё тело***

Суставы (кость, запястье, локоть, колено, голеностоп) – сложная биомеханическая система, состоящая из множества элементов: связок, сухожилий, хрящей и мышц. Каждый день наши суставы испытывают большие нагрузки, а при интенсивных занятиях спортом в особенности. Чрезмерные нагрузки, неправильная техника занятий, внезапное увеличение интенсивности физических нагрузок или их длительности гарантированно приведет к травме. Всё это не проходит бесследно для деликатных суставов, начинаются необратимые дегенеративные изменения, приводящие к воспалению, деформации суставов, ограничению подвижности и постоянным болям.

### ***Спортивные ортезы - это:***

- Профилактическая защита здоровых и поврежденных суставов при интенсивных и частых тренировках
- Оптимальная поддержка и фиксация суставов без ограничения движений во время занятий
- Повышение устойчивости к нагрузкам
- Эффективное средство для восстановления после воспалений, растяжений, травм
- Массируют, согревают, снимают боль, улучшают кровоснабжение и обменные процессы в мышцах
- Инновационный дизайн, небольшой вес и размер
- Простота надевания, комфортность, легкий уход
- Удобно носить в спортивной обуви и под спортивной одеждой



*Специальные ортезы и фиксаторы суставов (BAUERFEIND, ORTO PROFESSIONAL, Push, PSB, medi) созданы для активных людей, которые занимаются спортом с удовольствием.*



## **Ортопедические стельки для спорта** **– быстрее, выше, сильнее!**

Наша стопа – это замечательная конструкция, позволяющая человеку ходить, бегать, прыгать, и работает она как рессора, амортизируя и смягчая удары при ходьбе и беге. От того, насколько хорошо стопа выполняет свою амортизирующую функцию, зависит здоровье суставов ног, позвоночника и всего организма.

Занятия спортом связаны со значительными динамическими и статическими нагрузками, что ведет к снижению естественной амортизации стопы, более быстрому износу суставов, риску возникновения травм и плоскостопия.

*Все эти нюансы учтены в ортопедических стельках для спорта (BAUERFEIND, ORTO, pedag, medi):*

- Улучшенная рессорная и опорная функция ног
- Снижение нагрузки на ноги и позвоночник
- Усиленная поддержка стопы
- Значительное повышение выносливости спортсмена
- Резкое снижение травм стопы, связок, менисков, суставов
- Повышение комфортности спортивной обуви
- Износоустойчивые, гигиеничные, дышащие, хорошо впитывающие материалы



**ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ СТЕЛЬКИ**

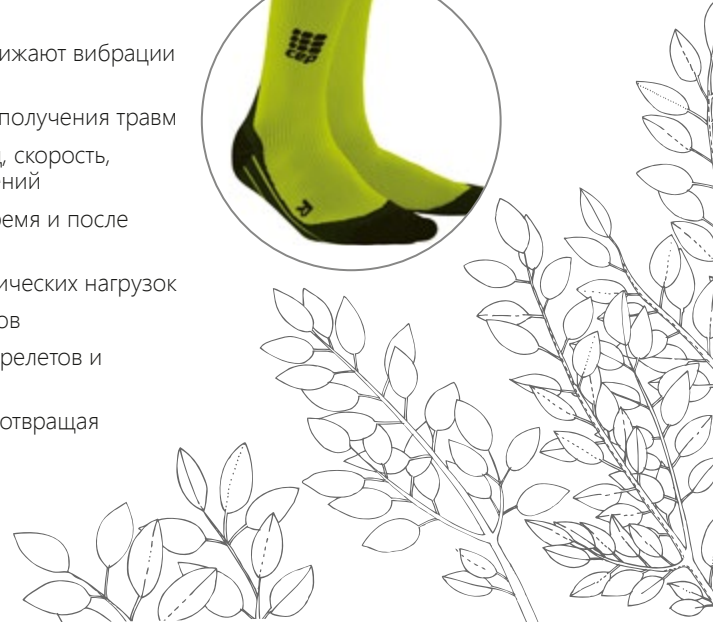
# ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ОДЕЖДА

## для спорта

Каждая клетка мышечной ткани в процессе активной физической нагрузки нуждается в дополнительном притоке кислорода. Чем лучше кровообращение, тем качественнее снабжение организма кислородом и активнее приток дополнительной энергии.

*Именно для этого существуют специальные компрессионные изделия (гольфы, шорты, комбинезоны) для различных видов спорта ведущих европейских брендов CEP (medi, Германия) и BAUERFEIND (Германия):*

- Улучшают циркуляцию крови во время нагрузок и в состоянии покоя, стимулируют дополнительный приток кислорода и энергии
- Стабилизируют мышцы и суставы, снижают вибрации и напряжение в мышцах
- Снижают нагрузку на мышцы и риск получения травм
- Повышают работоспособность мышц, скорость, выносливость и координацию движений
- Улучшают общее самочувствие во время и после нагрузок
- Ускоряют восстановление после физических нагрузок
- Предотвращают возникновение отеков
- Снижают риск тромбоза во время перелетов и поездок
- Уменьшают нагрузку на сосуды, предотвращая возникновение отеков



# НЕЗАМЕНИМЫЕ ПРИБОРЫ ДЛЯ СПОРТА

Оценить физическую активность, повысить эффективность тренировок и быстрее достичь результата помогут:

- **Часы-пульсотонометры** – контроль пульса, расхода калорий и сжигания жира, настройка индивидуальной зоны тренировок, контроль физического состояния, запись результатов тренировки, секундомер, таймер, будильник, календарь
- **Шагомеры** – определение скорости движения и пройденной дистанции (научно доказано, что для поддержания здорового образа жизни человек должен проходить 10 000 шагов в день)
- **Весы – анализаторы** – определение с большой долей точности в домашних условиях веса и процентного содержания жира в организме (важнейших показателей здоровья человека), а так же % воды, мышечной и костной массы



**Тейпирование** – один из самых эффективных методов современной спортивной медицины, фиксирующий суставы, мышцы, связки с помощью тейпа – особого эластичного пластыря.

Тейпы/кинезио тейпы:

- Профилактика травм здоровых и поврежденных суставов, мышц, связок, сухожилий
- Профилактика и лечение заболеваний суставов, снятие воспалений, синяков, гематом, мышечной усталости и болевого синдрома
- Ускоряют процесс восстановления после травм
- Позволяют продолжать тренировки и после травмирования
- Точная, эффективная, индивидуальная фиксация, сохраняющая подвижность сустава (более 1000 способов аппликаций)
- Высокая эластичность позволяет накладывать на любую область
- Прекрасная альтернатива традиционным фиксаторам суставов, могут использоваться одновременно

СПОРТИВНОЕ ТЕЙПИРОВАНИЕ





## МЯЧИ-ФИТБОЛЫ

*хорошая форма и настроение!*

Гимнастика с мячами-фитболами – это наиболее эффективный и полезный способ сохранить здоровье и продлить активное долголетие.

- Для оздоровительной, укрепляющей, развивающей, щадящей, расслабляющей, лечебной гимнастики в любом возрасте
- Помогают поддерживать отличную физическую форму
- Одновременно массируют и укрепляют все мышцы
- Формируют правильную осанку, развивают гибкость
- Корректируют вес и улучшают координацию
- Снимают усталость и стресс, поднимают настроение
- Эффективны, безопасны, доступны
- Позволяют заниматься детям, беременным, людям пожилого возраста, с различными травмами и заболеваниями



### **Массажеры – приятная польза**

Массаж – древнейший метод врачевания. Систематический массаж рекомендуется людям всех возрастов и профессий для поддержания хорошего самочувствия и профилактики различных заболеваний. Массажер – это простой способ укрепить свое здоровье и улучшить самочувствие. Существует множество различных видов массажеров для комплексного массажа (миостимуляторы, универсальные, антицеллюлитные, автомобильные, для коррекции фигуры и похудения) или массажа определенных зон (спины, поясницы, ног, головы, глаз, лица и прочие).

Современные массажеры сочетают в себе множество уникальных возможностей:

- Стимулируют иммунитет и работу всего организма
- Улучшают кровообращение, питание клеток и обменные процессы
- Снимают боли в шее, спине, пояснице, суставах
- Разминают, прогревают, тонизируют мышцы
- Корректируют фигуру и борются с целлюлитом
- Снимают усталость и напряжение, расслабляют
- Разглаживают морщины и улучшают цвет лица

МАССАЖЕРЫ



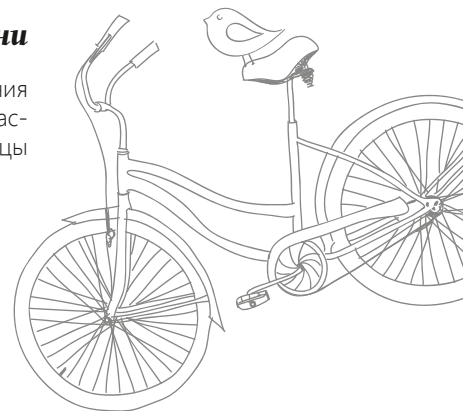
# PHITEN

**- совершенные технологии для спорта и повседневной жизни**

Продукция Phiten (Япония) создана для повышения комфорта повседневной жизни и достижения лучших результатов в спорте. Действие продукции основано на использовании в её составе водородостойкого титана (Aqua Titan) – легкого, очень прочного, гипоаллергенного металла. Нано - частицы титана несут в себе энергию и улучшают, регулируют биоэлектрические потоки в теле человека.

Польза, полученная от товаров Phiten:

- Увеличивается мышечная активность, выносливость и работоспособность
- Снижается риск травм за счет уменьшения мышечного напряжения и увеличения гибкости мышц
- Позволяют быстрее восстановиться после тяжелых нагрузок и полученных травм
- Улучшаются спортивные результаты
- Снимается напряжение и усталость



## **Здоровое питание - ваш путь к красоте, здоровью и долголетию**

Здоровое питание – один из важнейших компонентов красоты и здоровья. Правильное питание поможет не только оставаться в прекрасной форме, но и позволит чувствовать себя более энергичным, легким и работоспособным. Придерживаться здорового питания не так уж и сложно, как кажется на первый взгляд. Большой выбор правильных продуктов питания (каши, отруби, клетчатка, мука грубого помола, натуральные растительные масла, кисели, натуральные специи и приправы) поможет вам составить здоровый и сбалансированный рацион для всей семьи.



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



## ПРИБОРЫ

### для красоты и здоровья

Стремление к красоте естественно. Во все времена люди хотели выглядеть привлекательнее и моложе, иметь стройную фигуру, эластичную кожу и радостные глаза. Несомненно, что здоровье и красота во многом зависят от самого человека. Отличными помощниками в этом выступают домашние приборы для поддержания вашей красоты и здоровья, которые помогут вам создать свой мир красоты дома. Такие приборы вы сможете с успехом использовать в любое время года в домашних условиях, и на все процедуры уйдёт совсем немного времени.

- **Домашние физиоприборы** – эффективное и максимально безопасное средство профилактики и лечения многих недугов
- **Гидромассажные ванночки для ног** – для водного массажа «счастье ног» (гигиенического и косметического), снимающего мышечное напряжение, отечность и боль в ногах
- **Маникюрно-педикюрные наборы** (Beurer, Германия) – уход за собой в комфортных домашних условиях, экономия на салонах красоты и ваш сияющий внешний вид
- **Вибромассажные пояса** – возвращают тонус вашим мышцам, приводят в порядок проблемные зоны (бедро, ягодицы, живот, руки), улучшают циркуляцию крови, тонус и структуру кожи

«**Йога** - путь, который совершенствует тело и чувства, успокаивает ум, воспитывает рассудок и приводит к покою души, которая есть суть нашего существа» (Шри Б.К.С. Айенгар)

Сделать занятия йогой более комфортными и безопасными вам помогут специальные аксессуары – коврики для йоги и чехлы для них, ремни, опорные блоки, подушки для сидения и медитаций.



## ТОВАРЫ ДЛЯ ЙОГИ

