



### **Поверхность стопы**

Разместите подошву стопы на диск ReflexDisk. Наступайте на диск в произвольном порядке.

*Продолжительность:* 10 минут. Это упражнение можно повторять несколько раз в день.

*Польза:* улучшает кровообращение, оказывает рефлексогенное действие на все системы организма.

*Подходит для:* пожилых людей, людей с недостатком движения, синдромом холодных ног и дискомфортом в мышцах.



### **Пятки**

Поставьте пятки на ReflexDisk и двигайте ногами вправо/влево.

*Продолжительность:* 10 минут. Это упражнение можно повторять несколько раз в день.

*Польза:* Хорошо для системы пищеварения. Подходит для: Людей среднего возраста, работающих людей.



### **Пальцы**

Надавливайте на Reflex Disk пальцами ног, перемещаясь по диску вправо/влево.

*Продолжительность:* 5 минут. Это упражнение можно повторять несколько раз в день.

*Польза:* Снимает боль в плечах и головные боли, помогает снять стресс.

*Подходит для:* домохозяек, людей с нарушениями сна, людей в состоянии стресса.



### **Расслабление**

Используйте ReflexDisk во время работы, просмотра телевизора или чтения. Поставьте одну или обе ноги на диск и наслаждайтесь эффектом расслабления.

*Продолжительность:* 20 минут и более. Это упражнение можно повторять несколько раз в день.

*Польза:* улучшает кровообращение и снимает проблемы с пищеварением.

*Подходит для:* людей работающих в помещениях оборудованных кондиционером, пожилых людей, а также для людей с избыточным весом