

Egészséges testtartás, RYN lábbeli a megoldás!

Napjainkban, világszerte feltűnő és dokumentált jelenség a mozgásszervi betegségek rohamos növekedése. A probléma nem csak az időseket, hanem a fiatalabb és a középkorosztályt is érinti.

Tudományos vizsgálatok szerint a már népbetegségnek tekinthető mozgásszervi fájdalmak kialakulásának hátterében, az emberi vázizom-rendszer fokozatos leépülése áll. Ez a folyamat a mozgásszegény, passzív életmódból fakad. A legtöbben olyan munkahelyen dolgoznak, ahol minimális fizikai aktivitással – ülve, vagy egy helyben állva végzik napi feladataikat. Ezek a passzív helyzetek az izomzat leépüléséhez, illetve az ízületek túlterheléséhez vezetnek. Így már könnyen érthető, hogy miért fáj a legtöbb ember háta, dereka, miért dagad, visszeresedik a lába. Azok sem járnak jobban, akik egész nap rohannak, mozgásban vannak. A mesterségesen létrehozott, kemény talaj (beton, járólapp, parketta) rengeteg káros hatásként teszi ki az ízületeket. Minden lépéssel óriási ütést ér a testet, károsan érintve az ízületeket.

RYN LÁBBELI AZ ÍZÜLET KÍMÉLÉSÉÉRT ÉS AZ IZMOK ERŐSÍTÉSÉÉRT

Kutatók és orvosok nemcsak azt ajánlják, hogy sportoljunk sokat, hanem azt is, hogy olyan lábbelit válasszunk, melynek ízületkímélő és izomerősítő hatása is van. E két hatás elérésében segíthet a RYN lábbeli.

A RYN technológia alapötlete az, hogy az Afrikában élő törzsek nem szenvednek mozgásszervi problémáktól, mert természetes talajon, mezítláb, egyenes gerinccel járnak. Elmentében velünk, akik sima, lebetonozott talajon közlekedünk, egyre jobban kopó, fájdalmas ízületekkel. A RYN lábbelik ízületkímélő és izomerősítő járást biztosítanak, mintha csak mezítláb, puha talajon járnánk. Így kapta e technológia a RYN nevet azaz, Renovate

Your body Newly, magyar fordításban Formázd újjá a tested!

MIBEN KÜLÖNBÖZIK AZ RYN A HÁGYOMÁNYOS CIPŐKTŐL?

Az RYN egy gördülő lábbeli, melynek használatával minden

RYN Terápiás Lábbeli Szaküzlet
Békéscsaba, Gyóni Géza utca 5.

Ózon Gyógyászati Szaküzlet
Gyula, Harruckern tér 9.

olyan izomcsoport megmozgatható, amelyeket sima talajon, normál cipőben képtelenség munkára bírni. A RYN-ben a természetes ízületi állások és összehangolt izommunka mellett akár 1000 kalóriával többet égetünk el naponta, úgy hogy nem vagyunk se helyhez, se időhöz kötve.

KIKNEK SEGÍTHET A RYN LÁBBELI?

TÚLSÚLY
A lábakra ható terhelés körülbelül a testsúly 120 százalék-

ka. A túlsúly nagy nyomást helyez a láb tartószervezetére, ami a már említett talpi ín gyulladásához és sarokfájdalomhoz vezethet.

CUKORBETEGSÉG

Mivel a lábak a lehető legmesszebb helyezkednek el a szívtől, ezért azonnal megjelennek rajtuk a szívhez kapcsolódó betegségek tünetei, például a rossz vérkeringés vagy az érintésre való érzéketlenség egészen biztos rossz előjel.

ROSSZ VÉRKERINGÉS

Érszűkület esetén a lábak sokkal érzékenyebben reagálnak mindennemű problémára. A dohányzás szintén hozzájárul a rossz keringés kialakulásához.

LÚDTALP

A lúdtalp kedvezőtlenül hat a láb teherelosztó képességére, az izmok folyamatosan megfeszülnek, az ínak, a szalagok megnyúlnak, a fokozott izomfeszülés miatt pedig erős lábfájás alakul ki. A lúdtalp azonban nem csak a lábakra hat közvetlenül, de térdízületi kopást, csípő-, derék- és gerincbántalmakat is előidézhet.

MEGFELELŐ MÉRETŰ CIPŐ

A láb a kor előrehaladtával szétterül és kicsit meg is nő, így ha még mindig ugyan azt a cipőméretet hordja, mint 10, netán 20 évvel ezelőtt, akkor feltétlenül mérje meg a lába valódi méretét (főképp az édesanyák, mert a terhesség a gyors súlygyarapodás miatt megnövelheti a láb méretét is)!

MAGAS SARKÚ

A magas sarkú cipő viselésekor a teljes testsúly a sarokra és a lábfejre helyeződik. Az ilyen cipők okozzák a kalapácsujjak, a neurómák (idegekben kialakuló daganatok), a bűtykök és a lábkörömpanaszok kialakulását. Ezért 5-6 cm-nél magasabb sarkú lábbelit ne hordjunk rendszeresen!

Győződjön meg a RYN lábbelikben rejlő lehetőségekről! A megyei szaküzletekben ingyenes állapotfelméréssel, szaktanácsadással, 3D-s talpvizsgálattal várják a betérőket. ▲

Megeyi szakorvosok véleménye RYN lábbelikről

DR. CSANÁDI ISTVÁN

– A mozgásszegény életmód és az ezzel összefüggő emberi mozgatórendszer izomzatának gyengülése egyre több ortopédiai problémát okozója. Tapasztalataim szerint ezen technológia egész napos, önterápiás, gyors és hatékony módszer az egyre gyakrabban előforduló mozgásszervi panaszok megelőzésére és kezelésére. Úgy gondolom, a lábbeli által kialakított ízületi helyzetek és izommunka lehetővé teszi a műtétek utáni rehabilitációs időszak lerövidülését is.



DR. SZANISZLÓ ISTVÁN

Nyaki gerinc-derék fájdalomban szenvedő betegeimnél mind a megelőzésben, mind a terápia részeként rendkívül jól használható: tehermentesíti a gerincet, izommunkára készíti a testet és a lábat.



DR. TÓTH JÁNOS:

– Járás közben, pontosan a RYN talp speciális alakja és szerkezete miatt az a körülmény valósul meg, mintha mezítláb kellene alkalmazkodnunk a talaj egyenetlenségéhez. Ennek eredményeként a lábboltozat stabilitásában szerepet játszó izmaink aktíválódnak, kímélődnek az alsó végtag ízületei. Emellett automatikusan javul a testtartás, kevésbé terhelődik a gerinc. Az ilyen módon szerkesztett lábbelik használatának eredménye olyan látványos lehet a mozgásszervi panaszok megelőzésében és a panaszok csökkentésében, mint a súlyos ízületi kopások esetén alkalmazott ízületi protézis műtéteké. De az is előfordul, hogy még a műtét is elkerülhetővé válik!



RYN A JÁRÁS TUDOMÁNYA
Tudj meg egy újat az egészségről!

Egyenes testtartás tudomány!

Legtöbb: 15 fokos hajlás a testtartásban. Formája és terhelése az egész testet.

Milyen problémák és betegségek esetén ajánljuk a RYN lábbelit?

- Derékfájás
- Gerincfájás
- Vázas problémák
- Csípőfájás, csípőízület
- Talp és sarokfájás
- Csípőízület
- Térd, csípő problémák
- Túlsúly
- Hánying, hátfájás, görcsrohamok
- Értelmezési nehézség
- Rossz keringés
- Szabaddidő, sport, fitness
- Megnyugvás

A RYN kedvező hatásai:

- Fokozott szorokozás:
 - Lábkörmök
 - Hérisz combok
 - Feszültség
 - Hát- és háizmok
- Fokozott oxigénellátás
- Fokozott anyagcsere
- Csökkentett ízületi terhelés

A RYN lábbeliben a járás tökéletes a vérkeringést is javítja az anyagcserét.

RYN A JÁRÁS TUDOMÁNYA
Tudj meg egy újat az egészségről!

Új világszabdalom az egészségért!

Miből áll a RYN technológia?

- Gördülő talpszakaszok: A talpszakaszok kialakítása pontosan azért lett, mert az egyenes talpra lépés, a gördülő mozgás miatt "elmozdított" gerincvelővel járhatunk.
- Léghypos technológia: A speciális szövet, egy olyan légáteresztő technológia, mely jobban a levegőt átengedi, mint a többi talp, így a lábunk mindig száraz marad.
- Csavar, betét kivétel: A lábbeli betét talpszakaszok elhelyezése miatt, a levegő jól átjárhat az anyagok között, így a lábunk mindig száraz marad.
- Egyensúlyozó pont: A lábbeliben a ponton megállás, olyan egyenes pozícióban történik, mint a természetes járásnál. Ezen a ponton a legkevésbé a lábunk terhelődik.
- Pihenés módja: A lábbeliben a pihenés módja, olyan egyenes pozícióban történik, mint a természetes járásnál. Ezen a ponton a legkevésbé a lábunk terhelődik.

Miért egészséges RYN a lábbeli?

A RYN lábbeli használata aktívítja az izomzatunkat, erősíti a lábunkat, javítja a vérkeringést, erősíti az izmokat, javítja a testtartásunkat és védekezik a sérülések ellen. Használatával megőrizzük a lábunkat, megőrizzük az egészségünket. Egyre több újszülött születik, akiknek a lábukon a RYN lábbelit kell viselniük, hogy a lábuk mindig egészséges maradjon.

A RYN lábbeli megőríti a talp és lábfej izmait, megőríti az ízületeket, megőríti a testtartásunkat, megőríti a gerincünket, megőríti a lábunkat, megőríti az egészségünket. Egyre több újszülött születik, akiknek a lábukon a RYN lábbelit kell viselniük, hogy a lábuk mindig egészséges maradjon.

A RYN lábbeliben a járás tökéletes a vérkeringést is javítja az anyagcserét.