

## Czym właściwie są maty ortopedyczne MUFFIK?

Najpierw przypomnijmy sobie nasze beztroskie dzieciństwo spędzone na łonie natury. Biegaliśmy boso po trawie, chodziliśmy po skałach nad rzeką oraz po igłach i szyszkach w lesie. Skakaliśmy poprzez zwalone kłody, balansując na nich. Brodziliśmy w wodzie nad morzem lub rzeką, szukając pustych muszelek i budowaliśmy zamki z piasku lub błota. Mamy wspomnienia z dzieciństwa o miłych odczuciach pod naszymi stopami.

Jako dorośli przeprowadziliśmy się do dużych miast i nie otacza nas już natura, ale rozległa betonowa dżungla.

Nie powinniśmy zapominać, że pierwsze lata życia dziecka to moment, w którym odkrywa świat za pomocą dotyku. Dobre zdolności motoryczne przyczyniają się do prawidłowego rozwoju mowy.

Gładka powierzchnia nie może dać dziecku prawdziwego wyobrażenia o tym, co naprawdę je otacza. Musimy wiedzieć, jak bardzo ważnym elementem prawidłowego rozwoju jest poznawanie świata poprzez wielorakie bodźce dotykowe z rozmaitych powierzchni, różniących się twardością, strukturą oraz kształtem.

Czy nie byłoby wspaniale, gdyby coś przypominało nam te dni spędzone na łonie natury z przyjaciółmi? W mieszkaniu czy domu nie możemy jednak tak po prostu chodzić po trawie, po ściółce w lesie czy po gładkim piasku jaki jest na plaży. A może jednak możemy? Na szczęście dziś mamy nowoczesne technologie, które sprawiają, że wszystko jest możliwe.

Wzięliśmy prawdziwe naturalne elementy, takie jak kamienie, szyszki czy źdźbła trawy i stworzyliśmy z nich szablony 3D, z których następnie wykonane są maty MUFFIK, dzięki którym możesz stworzyć swój własny kawałek natury w bezpiecznym zaciszu własnego domu.

Maty są zaprojektowane tak, aby były łatwe w montażu, demontażu jak i przemianianiu złożonych kompozycji.

Możesz stworzyć szlak, ścieżkę, a nawet labirynt i zagrać w wiele gier przygodowych i zręcznościowych. Z naszą pomocą możesz chodzić po trawie w salonie, zamienić pokój dziecięcy w plażę z muszelkami i korytarzem do lasu z szyszkami i gałęziami. Możesz poprzez zabawę pomóc swojemu dziecku rozwijać wyobraźnię i zdolności motoryczne.

**Jeśli nam nie wierzysz, przetestuj maty MUFFIK i przekonaj się sam!**

Elementy maty są składane na tej samej zasadzie co puzzle.

Można łączyć duże i małe elementy.

Cztery małe złożone maty mają taki sam rozmiar jak jedna duża.

By zapobiec deformacji elementów należy je przechowywać w pozycji poziomej.

**Przechowywać w temperaturze od -10 do + 50 ° C.**

By utrzymać podkładki w czystości, regularnie myj je letnią wodą z mydłem.



Łatwy w utrzymaniu  
w czystości



Wykonany z  
nieszkodliwego materiału  
wolnego od ftalanów



Trwały



Odporny na  
promieniowanie UV

### Parametry techniczne:

**Typ:** Mata - puzzle

**Rozmiar elementu:** 298 mm x 298 mm

**Rozmiar mini maty:** 142.5 mm x 173 mm

**Materiał:** PVC



**MUFFIK**

## MATY ORTOPEDYCZNE

Maty ortopedyczne MUFFIK wspomagające naukę prawidłowego chodu i ogólnego rozwoju postawy, zaprojektowane zostały szczególnie dla wzmocnienia kręgosłupa i systemu głębokiej stabilizacji. Stymulacja stóp i elementy balansowe mat działają profilaktycznie na płaskostopie, zapadnięte łuki, koślawe kostki i kolana. Maty są również bardzo skuteczne w łagodzeniu i eliminowaniu problemów, które już się pojawiły.

**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA**



**1** **MUFFIK**  
**Ćwiczenie „Powitanie słońca”**

Wejź na matę ortopedyczną, weź głęboki oddech, stań na palcach i podnieś ręce do góry. Podczas wydechu powoli opuszczaj ręce i jednocześnie opuszczaj pięty, by na koniec stać na całych stopach.



**5** **Ćwiczenie „Motylek”**

Usiądź na macie ortopedycznej i połóż swoje nogi w lekkim rozkroku. Dotknij palców u prawej stopy prawą ręką, a następnie powtórz to ćwiczenie z lewej strony.

**Ćwiczenie „Yogi”**

Usiądź na macie ortopedycznej w siadzie skrzyżnym i zwróć uwagę by mieć wyprostowane plecy. Policz do dziesięciu i zrelaksuj się.



**2** **Ćwiczenie „Przysiad”**

Wejź na matę ortopedyczną, wyprostuj swoje ramiona i zrób przysiad. Zwracaj uwagę na to by twoje plecy były proste. Policz na głos do pięciu.



**4** **Ćwiczenie „Dach”**

Wejź na matę ortopedyczną i połóż dłonie na niej tak, by twoje ciało miało kształt dachu. Podnoś jedną nogę w górę, odstaw ją z powrotem na ziemię, a następnie wykonaj to samo z drugą nogą.



**6**



**3** **Ćwiczenie „Mały żołnierz”**

Wejź na matę ortopedyczną i maszeruj w miejscu. Pamiętaj o wysokim unoszeniu kolan. Raz, dwa, trzy!



**7** **Ćwiczenie „Klaskanie”**

Wejź na matę ortopedyczną, podnieś jedną nogę i klaśnij pod nią. Następnie zrób to samo z drugą nogą. Całość powtórz dziesięć razy!

**MUFFIK**



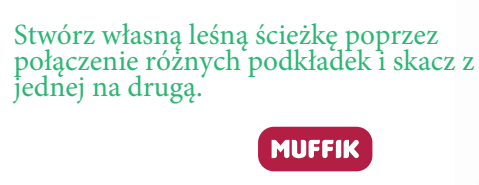
**8** **Ćwiczenie „Lot ptaka”**

Wejź na matę ortopedyczną, rozłóż ramiona, pochyl się do przodu, podnieś jedną nogę i machaj rękoma jak ptak.



**11** **Ćwiczenie „Sznurek”**

Usiądź na macie ortopedycznej i rozłóż nogi tak szeroko jak możesz. Pochyl się i dotknij prawej stopy prawą dłonią, a następnie zrób to samo z lewej strony.



**12** **Ćwiczenie „Leśny szlak”**

Stwórz własną leśną ścieżkę poprzez połączenie różnych podkładek i skacz z jednej na drugą.



**9** **Ćwiczenie „Gra w klasy”**

Stwórz własną planszę do gry w klasy z podkładek i zabawa może się zacząć!



**13** **Ćwiczenie „Promienisty kalejdoskop”**

Stój na podłodze obok maty ortopedycznej. Poczekaaj, aż rodzice powiedzą Ci kolor lub wzór. Twoim zadaniem jest jak najszybciej dotrzeć do maty o której powiedzieli rodzice.

**MUFFIK**



**10** **Ćwiczenie „Gwiazda”**

Wejź na matę ortopedyczną i stań w lekkim rozkroku. Pochyl się lekko do przodu i na zmianę dotykaj lewą dłonią prawej stopy oraz prawą dłonią lewej stopy. Całość powtórz 10 razy.



**14** **Ćwiczenie „Mały geniusz”**

Połącz elementy maty ortopedycznej jak tylko chcesz i stwórz z nich planszę do swojej własnej gry. Pomaga to rozwijać wyobraźnię dziecka.

**MUFFIK**



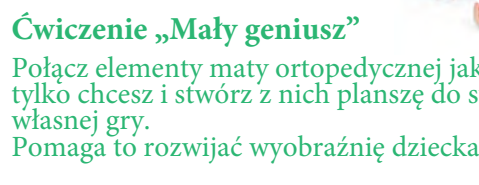
**15** **Ćwiczenie „Delfin”**

Położ się na brzuchu na macie ortopedycznej. Podnieś brodę, nogi i ramiona. Postaraj się pozostać w tej pozycji przez chwilę.



**17** **Ćwiczenie „Wiatrak”**

Wejź na matę ortopedyczną i stań w lekkim rozkroku. Zegnij górną część ciała w lewo, a potem w prawo.



**18** **Ćwiczenie „Rowerek”**

Położ się na plecach na macie ortopedycznej, a twoi rodzice podnoszą twoje stopy na przemian w górę i w dół tak, jakbyś jechał na rowerze.



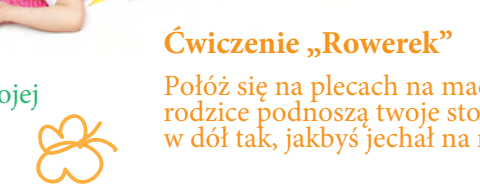
**16** **Ćwiczenie „Królik”**

Rozłóż podkładki na podłodze i przeskakuj z jednej na drugą jak królik.



**19** **Ćwiczenie „Poprawna postawa”**

Położ kilka podkładek maty ortopedycznej na swojej głowie i postaraj się, by nie spadły. Zaczynij od pozycji siedzącej, potem stojącej, a na koniec spróbuj się poruszać z podkładekami na głowie, tak by nie spadły!



**MUFFIK**