



دفتراچه راهنمای کاربران عصای زیر زانویی



شرکت توان برتر پارسیان

کاربر گرامی:

از این که عصای زیرزانویی ایزی واک **Easywalk** را انتخاب کرده‌اید به شما تبریک می‌گوییم. انتخاب شما نشانگر نگاه دقیق و هوشمندانه شما در خرید محصولی کارا، زیبا و مقرون به صرفه است که در بالاترین سطح کیفی توسط متخصصین سرزمینمان ایران عرضه می‌گردد. شرکت توان برتر پارسیان، تولید کننده عصای **Easywalk**، ضمن تشکر از انتخاب شما، اعلام می‌دارد که باور و خط مشی اصلی این مجموعه همواره توانمندسازی و پویایی تمام اقشار جامعه خصوصاً افراد دچار معلومیت و یا مشکلات حرکتی بوده است و خواهد بود

این دفترچه راهنما، حاوی اطلاعات پایه در باره استفاده از عصای زیرزانویی **Easywalk** می‌باشد. با مطالعه و یادگیری این اطلاعات، شما به طور کامل با ویژگی‌های این محصول آشنا خواهید شد.

ما برای دستیابی به بلندترین جایگاه‌های موفقیت در کنار تان گام بر می‌داریم.

با احترام

شرکت توان برتر پارسیان

فهرست

آشنایی با محصول	۲
چک لیست قبل از استفاده از عصای	
Easywalk	۲
مونتاژ عصای Easywalk	۴
مرحله اول	۵
مرحله دوم	۶
مرحله سوم	۷
مرحله چهارم	۸

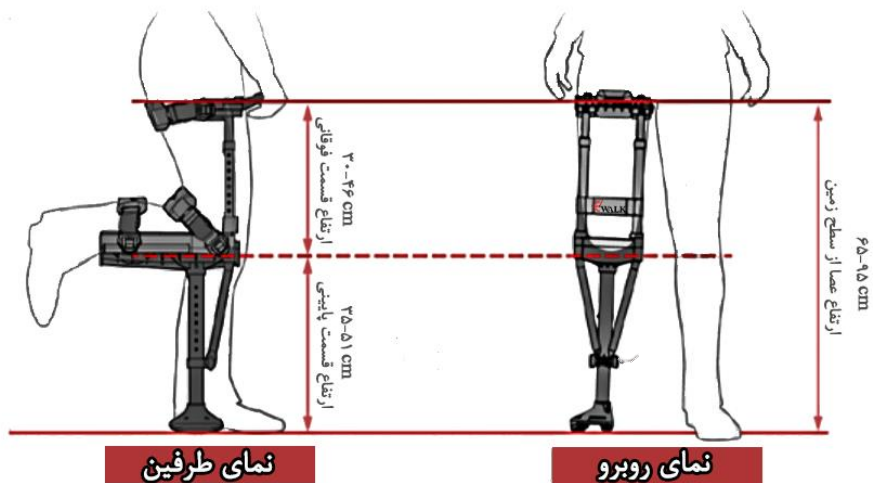
مرحله پنجم	۹
نحوه متناسب سازی عصا	
Easywalk با بدن	۱۰
مرحله اول	۱۱
مرحله دوم	۱۲
مرحله سوم	۱۴
مرحله چهارم	۱۶
مرحله پنجم	۱۷
مرحله ششم	۱۸
مرحله هفتم	۲۱

مرحله هشتم	۲۳
مرحله نهم	۲۵
مرحله دهم	۲۷
نحوه استفاده از عصا	۲۸
مرحله اول	۳۲
مرحله دوم	۳۳
مرحله سوم	۳۵
مرحله چهارم	۳۵
مرحله پنجم	۳۷

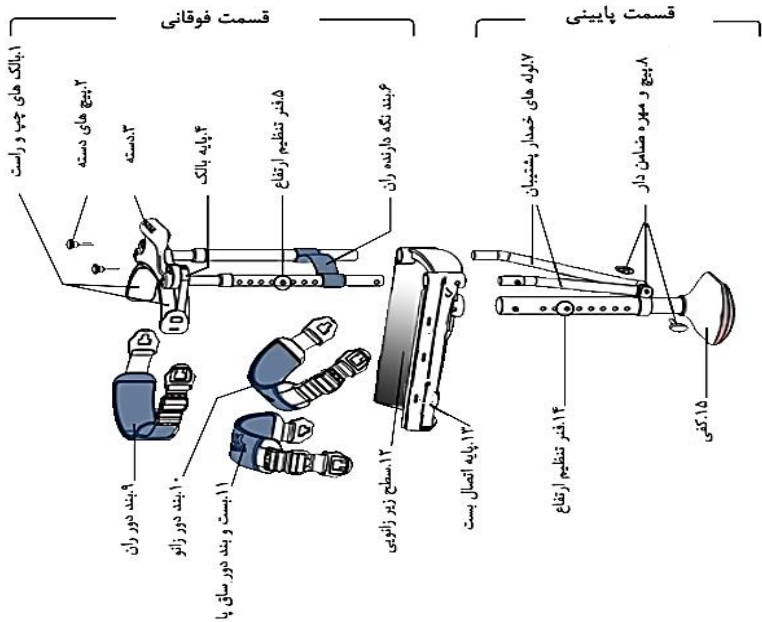
آشنایی با محصول

چک لیست قبل از استفاده از عصای Easywalk

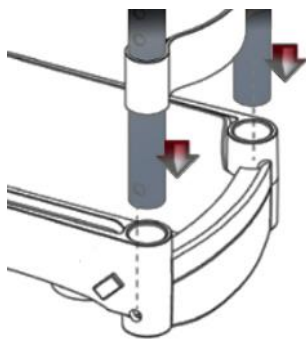
- بررسی وضعیت بالا/پایین رفتن از پله؛ آیا شما قبل از صدمه وارد شده به پا، به راحتی و بدون نیاز به گرفتن نرده از پله‌ها بالا و پایین می‌رفتید؟
- آیا می‌توانید به مدت ۳۰ ثانیه با بالا گرفتن یکی از پاها تعادل خود را حفظ کنید؟
- آیا قد شما بین ۱۴۵ تا ۱۹۸ سانتیمتر است؟
- آیا وزن شما ۱۲۵ کیلوگرم یا کمتر است؟
- آیا قبلاً از ابزارهایی چون عصا یا اسکوتر زانو استفاده کرده‌اید؟
- آیا اندازه دور ران شما مساوی ۷۱ سانتیمتر یا کمتر است؟
- آیا بعد از اینکه عصای Easywalk را منطبق با ابعاد خود آماده کردید حداکثر پس از ۵ تا ۳۰ دقیقه کاملاً به راه رفتن با آن مسلط شده‌اید؟
- اگرچه که توانایی فیزیکی عاملی مهمتر از سن است و در افراد مختلف متفاوت است اما اگر بیشتر از ۵۵ سال سن دارید استفاده از Easywalk را منوط به نظر پزشک بدانید.



مونتاز عصای Easywalk



مرحله اول



سر آزاد لوله‌های متصل به دسته را به درستی داخل سوراخ‌های بالایی زیر زانویی قرار دهید.

☑ در نظر داشته باشید جهت قرارگیری دسته باید رو به بیرون باشد.

☑ مطمئن باشید سوراخ روی لوله به درستی در راستای سوراخ روی مجرای استوانه‌ای زیر زانویی قرار گرفته باشد.

☑ در صورت نیاز می‌توانید لوله‌ها را کمی بچرخانید تا هم راستا با سوراخ‌های زیر زانویی شوند.

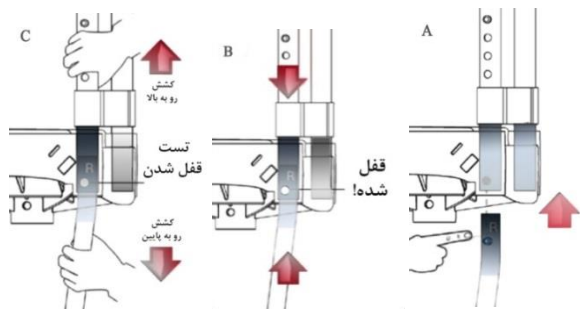
مرحله دوم

لوله‌های خمدار پشتیبان را براساس لیبل‌های R و L در پایین سطح زیرزانویی، طرفین راست و چپ، وارد مجرای استوانه‌ای کنید.

A. دکمه فنری روی لوله را بادست فشار داده و بعد لوله را به سمت مجرای استوانه ای هل دهید.

B. دقت کنید بعد از قرارگیری لوله داخل کفی باید دکمه فنری از سوراخ روی مجرا بیرون بزند.

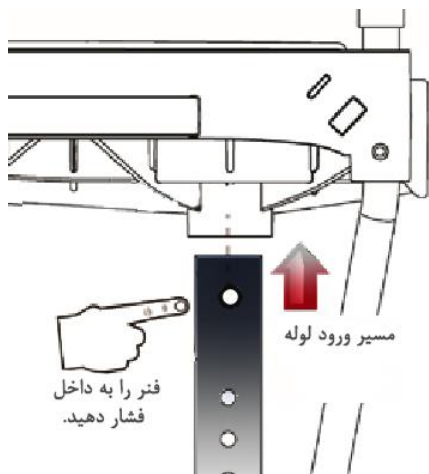
C. از قرارگیری لوله‌های خمدار به سطح زیر زانویی و لوله‌های فوقانی مطمئن شوید. لوله‌ها نباید به راحتی از هم جدا شوند. عدم قفل شدن لوله‌ها در یکدیگر می‌تواند منجر به ناپایداری و آسیب دیدن عصا شود.



مرحله سوم

مجموعه مونتاژ شده "لوله پایینی و کفی" را به سطح پایین زیر زانویی متصل کنید. ابتدا فنر دو طرفه روی لوله را با انگشت فشار دهید و بعد لوله را به داخل مجرای استوانه ای بزرگتر هدایت کنید.

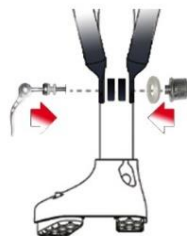
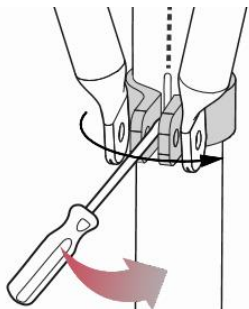
مطمئن شوید سطح لوله کاملا با سطح زیر زانویی در تماس است!



مرحله چهارم

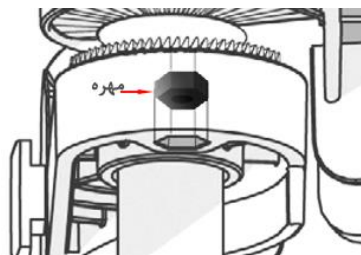
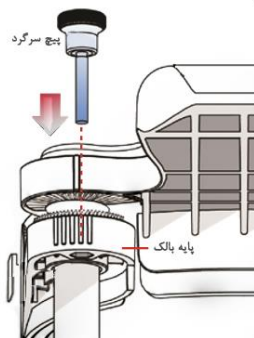
بست فلزی دور لوله‌های مجموعه مونتاژ شده پایینی را بچرخانید تا سر آن درست مقابل شیار روی لوله قرار گیرد. در صورت نیاز با کمک پیچ گوشتی می‌توانید کمی فاصله بین دو زبانه روی بست را بیشتر کنید تا به لوله‌های خمدار پشتیبان کمی نزدیک شوند. سر پیچ ضامن دار و واشرلاستیکی را از طرفی که همسو با جهت کفی ست، از سوراخ روی لوله‌های خمدار و بست فلزی عبور دهید.

بعد از عبور پیچ، اول مهره فلزی را عبور دهید و بعد با مهره سربسته پیچ را محکم کنید.



مرحله پنجم

بعد از اتصال تمام قطعات، بالک‌ها را در امتداد لوله‌ها رو به بالا حرکت دهید تا به دسته تکیه گاه نزدیک شوند. پیچ‌های سرگرد را به صورت عمودی از جای پیچ روی دسته وارد کنید و مطمئن شوید با باله‌ها در تماس هستند. پیچ را تا جایی محکم کنید که باله‌ها به درستی با سطح ران در تماس هستند.



◀ نحوه متناسب‌سازی Easywalk با بدن

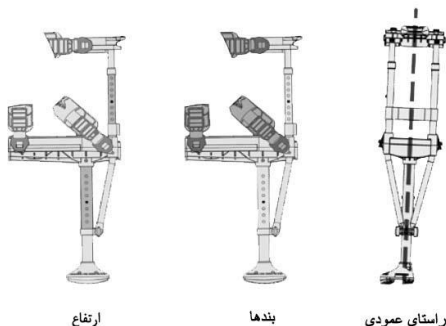
تنظیم عصا منطبق با ویژگی‌های بدنی شما ضروری و آسان است. مطمئن باشید در مدت زمان کمی کار با آن را یاد خواهید گرفت.

این تنظیمات در سه دسته‌بندی کلی تعریف می‌شوند:

ارتفاع: تنظیم هر دو قسمت فوقانی و پایینی مطابق با طول ران و ساق پای کاربر

بندها: کشیدگی و تنگ شدن بندها روی عضلات ساق پا و ران متناسب با حجم عضلانی کاربر جهت کنترل و حفظ تعادل

راستای عمودی: ضرورت تنظیم صحیح راستای قرارگیری عصا برای آموزش سریع و کنترل مناسب



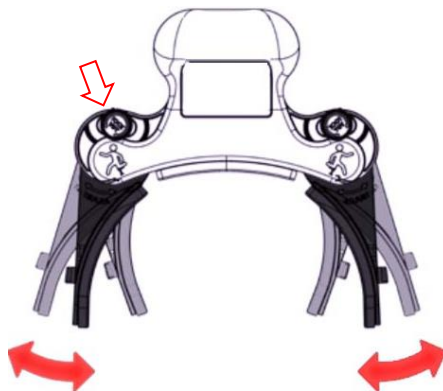
ارتفاع

بندها

راستای عمودی

مرحله اول

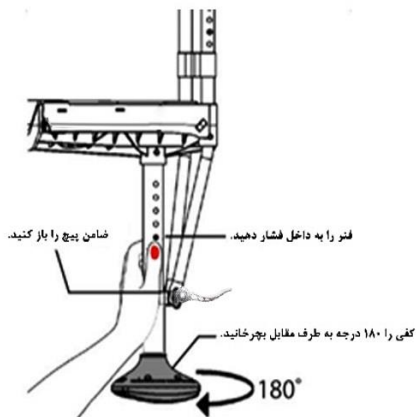
مطمئن باشید بالک‌های Easy walk به راحتی دوران می‌کنند. این موضوع را با برداشتن پیچ‌های روی دسته نیز امتحان کنید.



مرحله دوم

موقعیت کفی عصا را با توجه به چپ یا راست بودن پای آسیب دیده مشخص کنید.

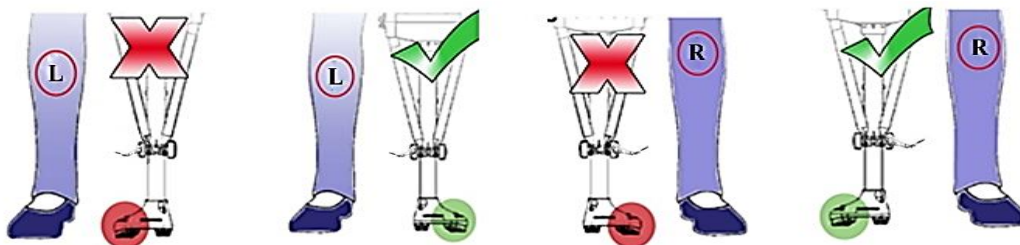
سطح منحنی کفی باید همواره رو به بیرون قرار گیرد.



۱. پیچ ضامن دار روی بست لوله‌های پایینی را آزاد کنید.

۲. فتر روی لوله را با انگشت به داخل فشار داده، آن را نگه دارید و

با دست دیگر کفی را بچرخانید.

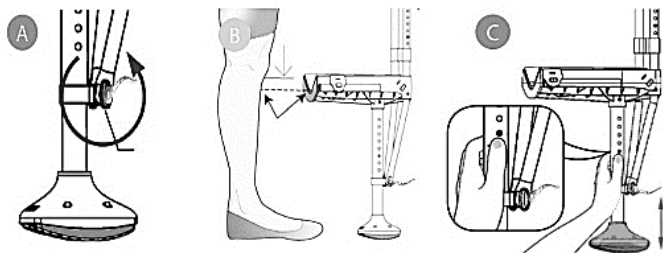


لوله بالایی متصل به زیرزانویی همواره ثابت است و لوله پایینی متصل به کفی ، از نظر ارتفاع و راستای قرارگیری قابل تنظیم است. عدم قرارگیری درست کفی می تواند منجر به افتادن یا صدمه دیدن کاربر شود.

مرحله سوم

ارتفاع قسمت پایینی عصا را تنظیم کنید:

۱. ضامن پیچ روی بست را کمی باز کنید.

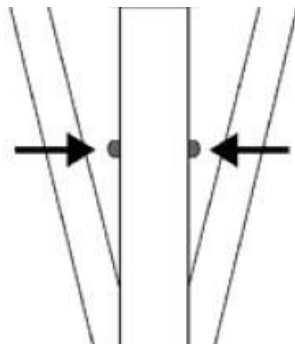


۲. ارتفاع مناسب در حالت اولیه این است که مرکز انحنای سطح زیر زانویی همتراز با حدود ۱ تا ۲ سانتیمتر پایین‌تر از زانوی شما باشد.

در ابتدای کار، بهتر است ارتفاع عصا کمی کوتاه‌تر باشد. این موضوع تسلط کار با عصا را افزایش می‌دهد.



۳. با فشار دادن دکمه دو طرف با یک دست، با دست دیگر لوله پایینی را به سمت پایین بکشید تا ارتفاع آن بلندتر شود. در صورت نیاز به کوتاه‌تر شدن عصا آن را به طرف داخل هل دهید.



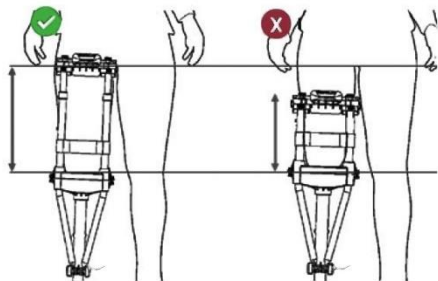
بعد از این که با تنظیمات اولیه، به راه رفتن با Easywalk تسلط پیدا کردید، ارتفاع مناسب‌تر برای خود را بیابید.

حتماً در زمان استفاده از عصا توجه کنید سر فنرها از لوله‌ها بیرون زده باشند.

مرحله چهارم

ارتفاع قسمت فوقانی عصا را تنظیم کنید:

دکمه فنری روی لوله را فشار دهید لوله‌های متصل به دسته را به سمت بالا بکشید تا جایی که بالک‌ها بتوانند به راحتی دوران کنند.

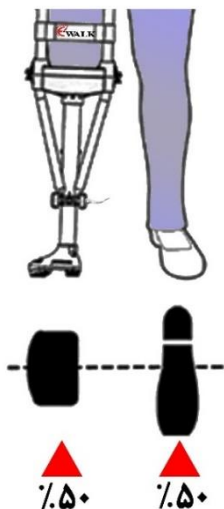


برای افزایش یا کاهش ارتفاع
فنر را فشرده و نگه دارید.

بهترین ارتفاع برای تنظیم اولیه قسمت فوقانی، افزایش ارتفاع عصا تا بالای ران است. ▲


مرحله پنجم

تنظیم وضعیت قرارگیری و راستای عمودی



۱. یک سطح محکم صاف را به عنوان سطح پایه در نظر بگیرید.
۲. عصا را با دسته آن بگیرید.
۳. پایه عصا را روی طوری روی زمین قرار دهید تا فاصله مناسبی با پای سالم داشته باشد.
۴. زانویتان را روی سطح فومی زیر زانویی قرار دهید.
۵. سعی کنید به طور متوازن وزن خود را روی پای سالم و پای روی عصا تقسیم کنید.

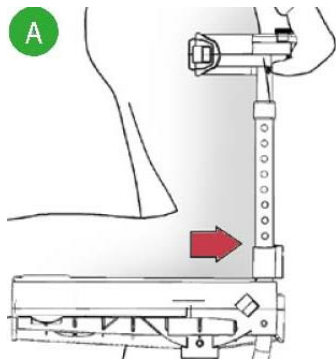
هدف استفاده از عصا داشتن یک پای سالم است. 

خیلی مهم است که ۵۰٪ وزن تن روی عصا باشد. 

مرحله ششم

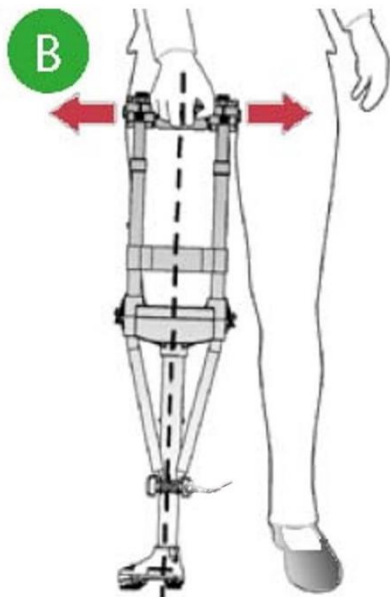
▪ تنظیم راستای عمودی:


بعد از تعیین راستا و توزیع وزن روی عصا؛



۱. زانوی خود را تا جایی که ممکن است روی فوم سطح زیر زانویی به جلو هل دهید.

۲. در حالی که ۵۰٪ از وزن شما روی عصا می‌افتد، با گرفتن دسته، عصا را به سمت چپ یا راست هدایت کنید.

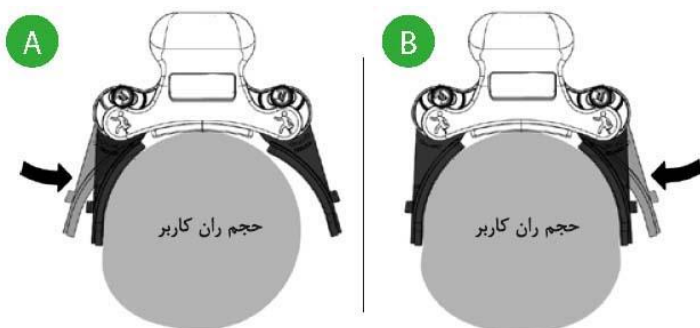


بعد از اینکه عصا به درستی تنظیم شد  بدن خود را کمی به سمت پایین متمایل کنید. رسیدن به پوزیشن صحیح ایستادن به صورت طبیعی شکل می‌گیرد، فقط کافی است مراحل را به درستی انجام دهید.

▪ تنظیمات بندهای دور پایی برای رسیدن به موقعیت صحیح راستای عصا:

بالک‌های متصل به دسته می‌توانند تا نزدیک شدن به ران دوران کنند. این موضوع امکان استفاده از عصا را حتی برای افرادی با ران‌های کوچک آسان می‌کنند. با تغییر بالک‌ها هر جا که کاملاً با سطح ران در تماس بود پیچ‌های روی دسته را محکم کنید تا بالک‌ها در آن شرایط باقی بمانند.

بالک‌ها باید کمی ران شما را به داخل فشار دهند. این موضوع باعث کاهش لقی عصا و افزایش پایداری آن می‌شود.



مرحله هفتم

▪ تنظیمات نمایی راستای عمودی

تنظیم درست بندهای عصا برای کارکرد بهتر آن اهمیت دارد. با دنبال کردن مراحل زیر می‌توانید بندها را باتوجه به حجم عضلانی و هندسه پای خود در بهترین حالت تنظیم کنید:

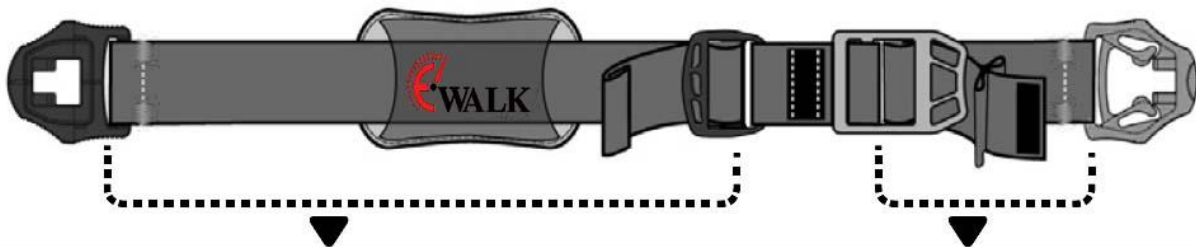
با کمی باز کردن پیچ‌های دسته، بالک‌ها می‌توانند به راحتی دوران کنند.

تنظیم میزان گشودی یا بسته بودن بالک‌ها با پیچ‌های روی دسته انجام می‌شود.

در صورتی که احساس نا امنی یا بی‌ثباتی هنگام استفاده از عصا دارید باید زوایای داخلی را کنترل کنید. فرض کنید پای راستتان پای آسیب دیده است، میزان دوران بالک خارجی را با محکم کردن پیچ محدودتر کنید. برای شرایطی که احساس عدم راحتی حین استفاده از عصا دارید پیچ مربوط به بالک خارجی را کمی محکمتر و پیچ بالک داخلی را کمی آزادتر ببندید.

تنظیم بندها

قبل از تنظیم بندها، شما باید از چگونگی کارکرد آن مطلع شوید:
بندهای متشکل از دو قسمت جداگانه هستند؛



تنظیم طولی بند

این بخش که متصل به بست T شکل ساده است. فقط طول بند را تنظیم می کند و روی انحنای پا را می پوشاند.

تنظیم آزادی یا محکم کردن بندها

این بخش که متصل به بست T شکل فنری در هر دو طرف است فقط برای آزاد تر یا محکم و سفت کردن بند استفاده می شود. بند قبل از استفاده از عصا باید به حداکثر میزان کشیدگی خود برسد و برای جدا کردن بند ها بهتر است ابتدا کمی آن ها را آزاد کنید.

مرحله هشتم

قبل از اتصال بست‌ها، بندها را در بیشترین طول خود تنظیم کنید

۱. بست T شکل را به آخرین پایه نزدیک به پشت زیر زانویی متصل کنید در صورتی که طول ساق پا کوتاهتر از حد معمول است و یا قطع عضو رخ داده است می‌توان از پایه جلوتر نیز استفاده کرد.

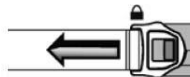
۲. بست‌های T شکل در سه موقعیت ابتدا و انتهای صفحه زیر زانویی و روی بالک‌های




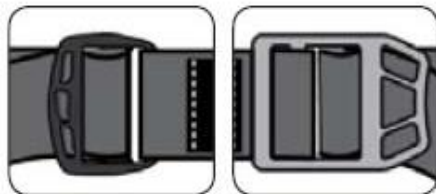
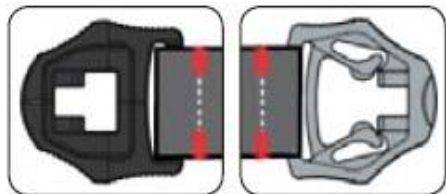
متصل به دسته نصب می‌شوند. بست T شکل ثابت روی قسمت‌های داخلی عصا و



بست‌های T شکل فتری به سطح خارجی عصا متصل می‌شوند. (سطح داخلی و خارجی بر حسب استفاده از عصا برای هر یک از پاها تعریف می‌شوند.)



۳. برای اتصال بست‌ها به پایه‌ها کافیست حفره روی بست‌ها را از پایه‌ها عبور داده و سپس بند را به سمت بالا بکشید تا بست کاملاً روی پایه قفل شود.

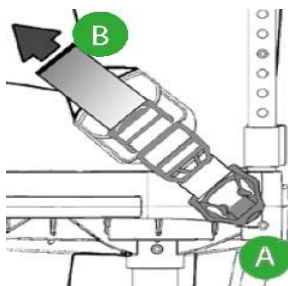
 تفاوت بست‌ها


بست‌های انتهایی در هر دو طرف فقط برای محکم و آزاد کردن بند استفاده می‌شود. برای بیشترین میزان محکم شدن بند، قبل از استفاده از Easywalk، از شل نبودن طول بند مطمئن شوید.


بست‌های کششی برای تنظیم میزان کشش بندها استفاده می‌شوند. هر بند متشکل از دو بست کششی است.

مرحله نهم

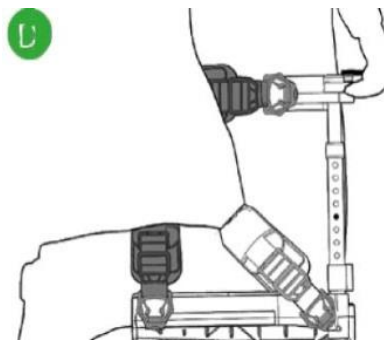
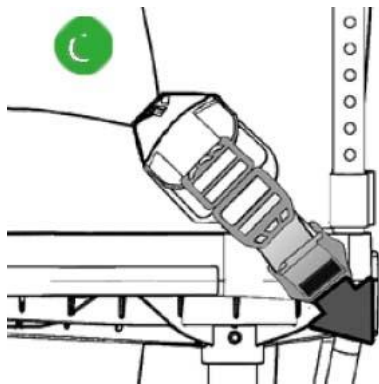
تنظیم میزان کشیدگی یا سفتی بندها



- پای خود را تا جایی که ممکن است روی صفحه زانویی به سمت جلو هل دهید. از طرف داخل پا بست را روی پایه محکم کنید و بعد بند را پشت زانویی خود قرار دهید. حالا بست T شکل فنری را روی پایه خارجی نصب کنید.
- انتهای بند تنظیم طول را بکشید تا در مناسب‌ترین طول خود تنظیم شود.
- برای کوتاه‌تر کردن یا تنگ شدن بند، ادامه بند را بالا بکشید و برای بلندتر یا آزاد شدن بندها بست را به بالا بکشید.
- برای تنگ‌تر شدن، بند کششی را به جلو بکشید.
- با گذاشتن یکی از انگشتان زیر بند و بعد کشیدن آن، کشیدگی متناسبی را برای بند به دست آورید.

اگر به کشیدگی مطلوبی برای بند دست پیدا نمی‌کنید بند کششی را با بلندکردن بست کششی سه سوراخ آزاد کنید و بعد دوباره مراحل را انجام دهید. 

مراحل فوق را برای بندهای دور ساق و ران پا نیز تکرار کنید. در صورت نیاز می‌توانید جای قرارگیری بند دور ساق پا را نیز تغییر دهید.

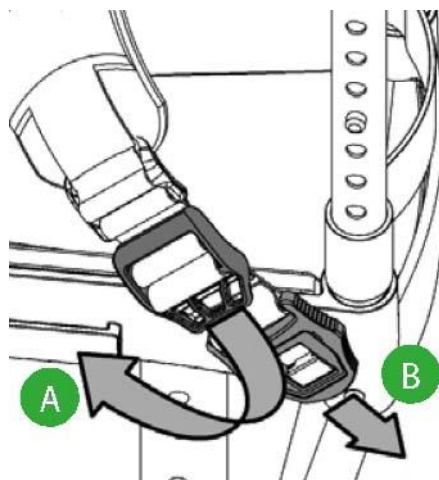


مرحله دهم

برای باز کردن عصا، کمی بند را آزاد کنید و بست‌ها را باز کنید.

۱. بست سه سوراخ را به بالا بکشید تا از فشار روی بندها کاسته شود.
۲. بست T شکل را کمی به جلو هل دهید تا از عصا جدا شود.
۳. بهتر است باز کردن بندها با این ترتیب باشد:

۱. بند پشت ساق پا
۲. بند پشت ران
۳. بند پشت زانو



نحوه استفاده از عصا

در صورتی که عصا به درستی مونتاژ شود، راه رفتن با آن بسیار ساده است. اگر چه زمان یادگیری برای هرکسی می تواند متفاوت باشد اما به طور میانگین با حداقل ۳ تا ۵ دقیقه تمرین، افراد کار با عصا را می آموزند. راه رفتن با عصای Easywalk شبیه به راه رفتن معمولی است. همان گونه که تعادل خود را حین راه رفتن معمولی حفظ می کنید، با عصا راه می روید و از عضلات خود برای راه رفتن کمک می گیرید. بدون هیچ گونه سختی یا استرسی شروع به راه رفتن کنید. هرچه بیشتر به حالت طبیعی راه رفتن خود نزدیک شوید سریع تر راه رفتن Easywalk را یاد می گیرید.

سازگاری با عصا به راحتی برای شما اتفاق می افتد، کافی ست به آن اعتماد کنید.

چک لیست موضوعات ایمنی عصا

الف - تنظیمات مناسب‌سازی عصا با کاربر

۱. قبل از استفاده از عصا، فارغ از این که کدام پا آسیب دیده است، کافی باید رو به سمت بیرون تنظیم شود.
۲. ثبات پایه‌ها بعد از تغییر ارتفاع بررسی شود.
۳. برای حفظ ثبات و کنترل حرکت، از محکم بودن بندها مطمئن شوید.
۴. راستای عمودی عصا را حتماً بررسی کنید. عدم توجه به این موضوع تعادل و یادگیری کار با عصا را خدشه‌دار می‌کند.

ب- محیط

- روی یک سطح صاف بایستد، سعی کنید از سطوح ناهموار و یا فرش اجتناب کنید.
- از فضایی برای تمرین استفاده می‌کنید که بتوانید حداقل ۱۵ قدم بدون توقف بردارید.
- مطمئن باشید هیچ مانعی در مسیر شما قرار ندارد.

اگر راهرویی با نرده یا دستگیره داشته باشید، که خب ایده آل است اما ضرورتی ندارد.
حیاط، راهرو و بالکن محیط‌های مناسبی برای تمرین هستند.

ج - وضعیت شروع

۱. پاها را موازی هم قرار داده و به اندازه عرض شانه باز کنید.
۲. سعی کنید به طور مساوی وزن خود را روی پاها تقسیم کنید.
۳. تا جایی که ممکن است به صورت طبیعی راه بروید.

قبل از شروع به راه رفتن، دقت کنید:

۱. به پایین نگاه نکنید، با این کار راه رفتن را سخت می‌کنید. می‌توانید یک وسیله را در فاصله‌ای دور در نظر بگیرید و حین راه رفتن به آن

۲. خیره شوید.

۳. وزن خود را روی عصا توزیع کنید. موقع گام برداشتن با پای سالم از اینکه وزن خود را روی عصا بیندازید نگرانی نداشته باشید، به عصا اعتماد کنید.

۴. کمی به جلو خم شوید.

با وجود اینکه هنگام راه رفتن، مرکز جرم بدن جلوتر از پاها قرار می‌گیرد، به دلیل ریتم حرکت رو به جلو آدم‌ها زمین نمی‌خورند.

معمولاً مبتدیان هنگام کار با Easywalk از به جلو انداختن مرکز جرم بدن خود نگرانند، اما باید گفت فقط از حرکت باز نایستید، تا جایی که ممکن است به حرکت خود ادامه دهید. به سرعت به راه رفتن با عصا مسلط خواهید شد.

◀ شروع استفاده از عصا

◀◀◀ مرحله اول

▪ تمرین عقب و جلو رفتن

۱. در موقعیت شروع بایستید، پاها را به اندازه عرض شانه از هم باز کنید به طوری که وزن روی هر دو پا یکسان باشد.
۲. دسته عصا را بگیرید و به جلو حرکت کنید. بالا تنه ثابت باشد.
۳. زمانی که تعادل خود را پیدا کردید، یک گام به جلو بردارید و بایستید.
۴. دوباره راه رفتن را با پای سالم خود شروع کنید و بعد پای روی عصا را جلو بیاورید. این تمرین را حداقل ۴ بار تکرار کنید تا از راه رفتن و تعادل خود مطمئن شوید.

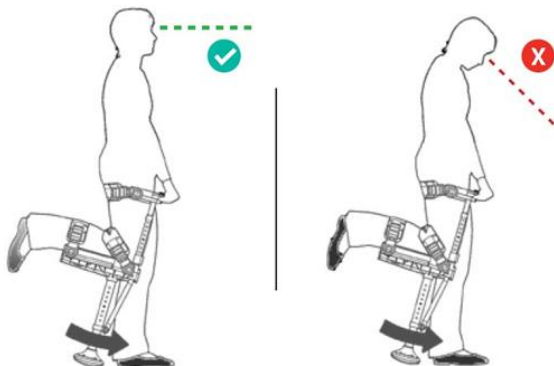
مرحله دوم

۱. در موقعیت آماده به حرکت بایستید.

۲. همانند شکل با گرفتن دسته، عصا را به سمت جلو متمایل کنید و به جلو حرکت کنید.

۳. زمانی که تعادل خود را به دست آورید، پای سالم خود را به جلو بردارید.

۴. به آرامی، یکبار پای با عصا و یک بار پای سالم را روی زمین بگذارید و بعد به آرامی آن را تکرار کنید.



اگر پای سالم شما حین کار با عصای Easywalk خسته می‌شود، یعنی شما وزن خود را روی عصا و پای سالم به طور مساوی توزیع نکرده‌اید.

▲ یاد داشته باشید وقتی پای سالم از عقب به جلو حرکت می‌کند و در حالت تعلیق است، باید تمام وزن شما روی عصا قرار بگیرد. سعی کنید از هر دو پا برای گام برداشتن استفاده کنید و به صورت طبیعی قدم بردارید.

▲ بعد از هر گام، نایستید و پشت سر هم گام بردارید. در یک فضای مشخص تا جایی که می‌توانید به صورت پیوسته قدم بزنید. اگر مجبور به توقف شدید دوباره به نقطه اول برگردید و راه رفتن پیوسته را تکرار کنید.

مرحله سوم

بعد از اینکه تا حدودی به راه رفتن با عصا مسلط شدید، دوباره بندهای عصا را چک کنید. در تمام طول راه رفتن، برای حفظ ثبات بیشتر باید از محکم بودن بندها مطمئن شوید اگر موفق به تنظیم بندها نمی شوید. به قسمت تنظیم بندها در دفترچه راهنما مراجعه فرمایید.

مرحله چهارم

تنظیمات کارایی عصا

همان طور که در قسمت تنظیمات نشان داده شده است، تنظیم اولیه عصا کمی کوتاه تر از پای سالم و با زاویه کمی حدود ۵ درجه به سمت بیرون است. بعد از تمرین اولیه برای راه رفتن با عصا، می توانید برای افزایش بهینه کاربری تنظیمات اولیه آن را تغییر دهید.

۱. تنظیمات عصا را یاد بگیریم؛

- برای شروع کار با عصا (۳ تا ۵ دقیقه اول) تنظیمات اولیه را تغییر نمی‌دهیم.
- راستای قرارگیری عصا نسبت به خط عمود + ۵ است.
- پای روی عصا پایین‌تر از پای سالم است.

۲. تنظیمات پیشینه کاربری عصا

- پا را از عصا خارج کنید.
- لوله پایینی زیر زانوپی را بکشید تا قد هر دو پا یکسان شود. (رجوع به مرحله ۳)
- بندهای دور پا را طوری تنظیم کنید که عصا به راستای عمودی خود نزدیک‌تر شود. راستای دقیق همان راستایی ست که پا به صورت طبیعی در آن قرار می‌گیرد.
- بعد از این تنظیمات مجدد شروع به راه رفتن کنید تا از وضعیت مناسب عصا برای خود مطمئن شوید.

مرحله پنجم

پله‌ها

با وجود اینکه بالا و پایین رفتن از پله‌ها با عصای esay walk آسان است اما توصیه می‌شود تا زمانی که به کاربری آن مسلط نشدید این کار را انجام ندهید.

حتما نرده‌های پله را حین بالا رفتن و پایین آمدن از آن محکم بگیرید.

بالا رفتن از پله: اول پای سالم خود را روی پله بگذارید و بعد پای رو عصا را. برای پله‌های بعدی نیز همین روال را تکرار کنید هر گام یک پله!

پایین آمدن از پله: با پا روی عصا پایین رفتن را شروع کنید و بعد پای سالم را روی پله قرار دهید. کمی بدن خود را به سمت پایی که روی عصا هست متمایل کنید فراموش نکنید با هر گام یک پله را پایین بیایید، متوقف شوید و مجدد پله بعدی را پایین بیایید.

برای پله‌های شیب‌دار می‌توانید با حرکت عقب رو، تعادل خود را حفظ کنید؛ خیلی ساده‌تر از آن چیزی که فکر می‌کنید.

جعبه عصا Esaywalk شامل:

✓ دستگیره و بالک ها

✓ سطح زیرزانویی

✓ لوله‌های خم‌دار L و R

✓ مجموعه کفی و لوله های زیر زانویی

✓ پک پیچ‌ها

✓ بست های پشت ران ، زانو و ساق پا

✓ دفترچه راهنما

می‌باشد.

"ما برای دستیابی به بلندترین جایگاه‌های موفقیت در کنار تان گام بر می‌داریم."

Back on Track

A red, curved swoosh underline that starts under the 'B' and ends under the 'k' in 'Track'.

شرکت توان برتر پارسیان

با ما در تماس باشید:

ایمیل: Info@ewalkfree.com

سایت: www.ewalkfree.com