



IT EN FR DE ES

A.I.F.I.

Il riposo in buone mani | Sleep in safe hands

Votre repos est entre de bonnes mains

Die Erholung in guten Händen | El descanso en buenas manos

Il riposo in buone mani

Sono le mani dei professionisti aderenti all' A.I.F.I. Associazione Italiana Fisioterapisti (riconosciuta dal Ministero della Salute), che vi consigliano i prodotti Dorsal. Infatti l'A.I.F.I., studiando tutti i punti critici di un corpo umano in fase di riposo, conferma l'idoneità e l'efficacia della qualità del Sistema Letto Dorsal.

Da sempre in Dorsal realizziamo progetti per migliorare la qualità della vita. Lo studio approfondito delle posture del corpo umano, con il supporto tecnologico di programmi di simulazione avanzata, ci ha portato ad adottare molte soluzioni originali, realmente vincenti in termini di comfort.

Il successo commerciale, ma soprattutto l'apprezzamento di una clientela attenta e sensibile alla qualità senza compromessi, ci ha confortato in questi anni di sfide ad alto livello.

I Fisioterapisti, che studiano il movimento e le posture del corpo umano, sono per noi un continuo punto di riferimento, di elaborazione e di progettazione.

Per questo, quando scegli un prodotto Dorsal, sai di essere in buone mani.

Alcuni suggerimenti da parte di A.I.F.I.

Per il vostro relax prima di dormire.

1- Posizione supina.

Portate i piedi in posizione a martello per 3 secondi e poi rilasciate; contraete i glutei e poi rilasciate, quindi aprite e chiudete le mani e muovete le spalle su e giù. Serie di 5.

2- Posizione supina.

Le mani sono appoggiate sull'addome. Respirate lentamente con il naso, riempiendo la pancia di aria. Espirate poi con la bocca, sgonfiando la pancia.

10 serie sono sufficienti per rallentare gli atti respiratori.

Concentratevi sul respiro, vi aiuterà a rilassarvi profondamente.

3- Posizione supina.

Occhi chiusi. Immaginate il calore di una coperta che si posa leggera prima su una gamba, poi su entrambe e che sale fino a coprirvi le spalle, dandovi la sensazione di un dolce tepore e rilassamento.

Per un buon risveglio

1- Prima di alzarsi, in posizione supina.

- Portate le ginocchia verso il petto e abbracciatele. Serie di 10.
- Sollevare le gambe fino a 90° e poi fatele cadere 10 volte a destra e 10 volte a sinistra.

2- In piedi.

- Mani ai fianchi e gambe leggermente divaricate. Inclinate lateralmente il busto, 10 volte a destra e 10 a sinistra.
- Mani ai fianchi e gambe leggermente divaricate. Immaginate di giocare con l'ulaop e fate serie di 10 rotazioni a sx e poi 10 a dx.
- Posizione in piedi. Ruotate la testa verso sinistra e verso destra. Serie da 10.
- Posizione in piedi. Inclinate la testa prima a sinistra poi a destra. Serie da 10.
- Posizione in piedi, mani lungo i fianchi e gambe leggermente divaricate. Circondazioni delle spalle all'indietro.

Nel caso di patologie particolari, consultate prima il medico o il vostro fisioterapista.

Scegliere il sistema letto giusto

migliora la qualità della vita.

Il vero sonno ristoratore restituisce vitalità e benessere ed è fondamentale nella vita di oggi, sempre più frenetica. Per questo scegliere il Sistema Letto giusto può migliorare la qualità della nostra vita.

In Dorsal lavoriamo per questo.



Alcuni consigli per dormire bene e svegliarsi meglio



A cena sono preferibili i cibi leggeri: riso, yogurt, latte caldo, legumi e frutta dolce, come le banane, ricca di triptofano precursore della serotonina, l'ormone che favorisce il sonno. Una breve passeggiata o un bel bagno prima di coricarsi.

Una buona aerazione della stanza, una temperatura intorno ai 18°C e un letto come si deve.

...e ora via a una giornata in gran forma!

Sleep in safe hands

The hands we refer to are the ones of professionals belonging to A. I.FI., Associazione Italiana Fisioterapisti - the Italian Association of Physiotherapists (acknowledged by the Ministry of Health), who recommend DORSAL products. Based on studies of all the critical parts of the human body at rest, A. I.FI. confirms the eligibility, effectiveness and quality of the DORSAL Bed System. We have designed products that improve the quality of life. With the technological support of advanced simulation programmes, our in-depth studies of the postures of the human body have led us to adopt many original solutions: real winners in terms of comfort. Our commercial success, and above all the endorsement of our customers - ever mindful of quality without compromise - has comforted us through these years of top-flight challenges.

Physiotherapists, who study the movement and postures of the human body, are a constant point of reference in our processing and design activities.

This is why, when you choose a DORSAL product, you know you're in good hands.

A few recommendations from A.I.FI.

To relax before going to sleep.

1- Lie on your back.

Bring your feet to form a 90° angle with your legs, hold for 3 seconds, then relax; contract buttocks, then relax; open and close your fists; move your shoulders up and down. Repeat 5 times. These exercises (to be performed gently) will help you understand whether the various parts of your body are contracted or relaxed.

2- Lie on your back.

Place your hands on your belly. Inhale slowly through your nose, breathing air into your belly. Exhale through your mouth, pushing your belly back in. 10 repetitions are enough to slow down your breathing activity. Concentrate on your breathing; this will help you to relax deep down.

3- Lie on your back.

Eyes closed. Imagine the feel of a soft blanket descending lightly first on one leg, then on both, and rising to cover you up to your shoulders, enveloping you in mellow, relaxed warmth.

For a good awakening

1- Before getting up, lie on your back.

- Bring your knees up to your chest and embrace them. Repeat 10 times.
- Lift your legs to form a 90° angle, then lower them 10 times to the right and 10 times to the left.

2- Stand upright.

- Hands on hips and legs slightly apart. Bend upper body laterally, 10 times to the right and 10 to the left.
- Hands on hips and legs slightly apart. Imagine doing the hula hoop: do a series of 10 rotations to the right and 10 to the left.
- Stand upright. Turn your head first to the left then to the right. Repeat 10 times.
- Stand upright. Bend your head first towards your left shoulder, then towards your right shoulder. Repeat 10 times.
- Stand upright, arms hanging at your sides, legs slightly apart. Rotate your shoulders backwards.

In case of particular pathologies, consult your physician or physiotherapist in advance.

Choosing the right bed system

will improve the quality of your life.

A truly revitalizing sleep can give vitality and wellness back to your soul which is fundamental in today's hectic lifestyle. For this reason choosing a bed system that matches your body forms and resting patterns can improve the quality of your life.

In Dorsal that's what we work for.



Some advice on how to sleep well and wake up even better



Light food is preferable your evening meals: rice, yogurt, warm milk and sweet fruits (like bananas), all rich in tryptophan, a precursor to serotonin, the hormone which favours sleep.

A short walk or warm bath before going to bed.

A well-aired room, with a temperature of around 18°C and a suitable bed.

...and now wake up to a better healthy day!

Votre repos est entre de bonnes mains

Ce sont les mains expertes des professionnels membres de l'A.I. FI., l'Association italienne de physiothérapie (reconnue par le Ministère de la Santé italien), qui vous recommandent les produits Dorsal. L'A.I. FI., après avoir étudié les points sensibles du corps humain, confirme l'aptitude et l'efficacité de la qualité de la literie signée Dorsal. Chez Dorsal, la priorité a toujours été de réaliser des projets qui permettent d'améliorer la qualité de vie. L'étude sur les postures du corps humain, réalisée avec la technologie de programmes de simulation avancée, nous a amené à trouver des solutions originales, qui offrent un confort optimal. La réussite commerciale, mais surtout la satisfaction d'une clientèle soucieuse d'une qualité sans compromis, témoignent de ces années riches en défis de haut niveau. Les kinésithérapeutes, qui étudient le mouvement et les postures du corps humain, nous servent de référence pour la conception et la réalisation de nos projets.

C'est la raison pour laquelle quand vous choisissez un produit Dorsal, vous êtes entre de bonnes mains.

Quelques suggestions de l'A.I. FI.

Pour vous détendre avant de dormir.

1- Position allongée.

Mettez vos pieds en marteau pendant 3 secondes puis relâchez; contractez vos fessiers puis relâchez, puis ouvrez et fermez les mains et haussez et relâchez vos épaules. Série de 5.

2- Position allongée.

Placez vos mains sur l'abdomen. Respirez lentement par le nez, remplissez votre ventre d'air. Puis expirez par la bouche, en dégonflant le ventre.

10 séries sont suffisantes pour ralentir les respirations.

Concentrez-vous sur votre respiration, cela vous aidera à vous détendre profondément.

3- Position allongée.

Fermez les yeux. Imaginez la chaleur d'une couverture qui est posée avec délicatesse sur une jambe, puis sur l'autre, et qui remonte jusqu'à vous couvrir les épaules, vous donnant la sensation d'une détente en douceur.

Pour un réveil en douceur

1- Avant de vous lever, en position allongée.

- Ramenez vos genoux contre votre poitrine et les prendre dans vos bras. Série de 10.
- Soulevez les jambes jusqu'à 90° puis faites-les redescendre à 10 reprises à droite et à 10 reprises à gauche.

2- Debout.

- Les mains sur les hanches et les jambes légèrement écartées. Inclinez le buste sur le côté, 10 fois à droite et 10 fois à gauche.
- Les mains sur les hanches et les jambes légèrement écartées. Imaginez que vous faites tourner un cerceau autour de votre taille.
- Position debout. Tournez la tête vers la gauche et vers la droite. Série de 10.
- Position debout. Inclinez votre tête d'abord à gauche, puis à droite. Série de 10.
- Position debout, les mains le long du corps et les jambes légèrement écartées. Rotations des épaules en arrière.

Si vous souffrez d'un trouble particulier, consultez votre médecin ou votre kinésithérapeute.

Choisir la bonne literie

pour améliorer la qualité de vie.

Le vrai sommeil réparateur permet de retrouver vitalité et bien-être, ce qui est fondamental dans notre vie d'aujourd'hui, toujours plus frénétique. C'est la raison pour laquelle, choisir la bonne literie permet d'améliorer la qualité de notre vie.

C'est tout le travail de Dorsal.



Voici certains conseils pour bien dormir et se réveiller en douceur



Il est préférable de manger léger au dîner: Riz, yaourt, lait chaud, légumineuses et fruits frais, comme la banane, riche en tryptophane, un précurseur de la sérotonine, l'hormone qui favorise le sommeil.

Une petite balade ou un bon bain avant d'aller se coucher.

Bien aérer sa chambre, une température d'environ 18°C et un bon lit.

...Et c'est parti pour une journée à fond la forme!

Die Erholung in guten Händen

Es sind die Hände von Fachleuten des A.I. Fl., Associazione Italiana Fisioterapisti / Italienischer Verband der Physiotherapeuten (anerkannt vom Gesundheitsministerium), die Dorsal-Produkte empfehlen. Tatsächlich bestätigt der A.I.Fl. beim Untersuchen aller kritischen Punkte eines ruhenden menschlichen Körpers die Eignung und Wirksamkeit der Qualität des Dorsal-Bettsystems.

Bei Dorsal haben wir seit jeher Projekte zur Verbesserung der Lebensqualität durchgeführt. Die eingehende Untersuchung der Körperhaltung des Menschen, mit der technologischen Unterstützung fortschrittlicher Simulationsprogramme, hat uns dazu veranlasst, viele originelle Lösungen anzuwenden, die hinsichtlich dem Komfort überzeugen. Der wirtschaftliche Erfolg, vor allem aber die Wertschätzung einer Kundschaft, die aufmerksam und kompromisslos auf Qualität achtet, hat uns in diesen Jahren hoher Herausforderungen getröstet. Physiotherapeuten, die die Bewegung und Haltung des menschlichen Körpers untersuchen, sind für uns ein ständiger Bezugspunkt bei der Gestaltung und Planung.

Wenn Sie sich für ein Dorsal-Produkt entscheiden, wissen Sie, dass Sie in guten Händen sind.

Einige Vorschläge vom A.I.Fl.

Für Ihre Entspannung vor dem Schlafengehen.

1- Rückenlage.

Bringen Sie Ihre Füße für 3 Sekunden in die Hammerposition und lassen Sie sie dann los. Ziehen Sie Ihr Gesäß zusammen und lassen Sie es dann los, öffnen und schließen Sie anschließend Ihre Hände und bewegen Sie Ihre Schultern auf und ab. Serie mit 5.

2- Rückenlage.

Die Hände ruhen auf dem Bauch. Atmen Sie langsam durch die Nase ein, füllen Sie Ihren Bauch mit Luft. Anschließend mit dem Mund ausatmen und Ihren Bauch entleeren. 10 Serien sind ausreichend, um die Atmungsaktivität zu verlangsamen. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem, dies hilft Ihnen, sich tief zu entspannen.

3- Rückenlage.

Schließen Sie Ihre Augen. Stellen Sie sich die Wärme einer Decke vor, die zuerst leicht auf einem Bein, dann auf beiden liegt, Ihre Schultern bedeckt und Ihnen das Gefühl einer angenehmen Wärme und Entspannung gibt.

Für ein gutes Erwachen

1- Bevor Sie aufstehen in Rückenlage gehen.

- Bringen Sie Ihre Knie an Ihre Brust und umarmen Sie sie. Serie von 10.
- Heben Sie Ihre Beine um 90° an und lassen Sie sie dann 10 mal nach rechts und 10 mal nach links fallen.

2- Stehend.

- Nehmen Sie Ihre Hände an Ihre Hüften und spreizen Sie leicht Ihre Beine. Neigen Sie Ihren Oberkörper zur Seite, 10 mal nach rechts und 10 mal nach links.
- Nehmen Sie Ihre Hände an Ihre Hüften und spreizen Sie leicht Ihre Beine. Stellen Sie sich vor, Sie spielen mit dem Hula-Hoop und machen eine Serie von 10 Drehungen auf der linken und dann 10 auf der rechten Seite.
- In stehender Position. Drehen Sie den Kopf nach links und rechts. Serie von 10.
- In stehender Position. Neigen Sie Ihren Kopf zuerst nach links und dann nach rechts. Serie von 10.
- Stehend, nehmen Sie Ihre Hände an die Hüften und spreizen Sie leicht Ihre Beine. Kreisen Sie Ihre Schultern nach hinten.

Bei bestimmten Krankheiten wenden Sie sich bitte zuerst an Ihren Arzt oder Physiotherapeuten.

Die Wahl des richtigen Bettsystems

verbessert die Lebensqualität.

Ein wahrer erholsamer Schlaf stellt die Vitalität und das Wohlbefinden wieder her und ist die Grundlage für das zunehmend hektische Leben von heute. Aus diesem Grund kann die Wahl des richtigen Bettsystems die Lebensqualität verbessern.

Dafür arbeiten wir bei Dorsal.



Einige Tipps für einen guten Schlaf und ein besseres Aufwachen



Als Abendessen sind leichte Mahlzeiten vorzuziehen: Reis, Joghurt, warme Milch, Hülsenfrüchte und süße Früchte wie Bananen, die reich an Tryptophan sind, Vorläufer von Serotonin, dem schlaffördernden Hormon. Ein kurzer Spaziergang oder ein entspannendes Bad vor dem Schlafengehen.

Eine gute Raumbelüftung, eine Temperatur um 18 °C und ein geeignetes Bett.

...und nun lassen Sie uns mit einem tollen Tag weitermachen!

El descanso en buenas manos

Estamos hablando de las manos de los profesionales adherentes al A.I. FI., Asociación italiana de fisioterapeutas (reconocida por el Ministerio de Sanidad Italiano), que te aconsejan los productos Dorsal. De hecho, la A.I.FI., ha realizado estudios de todos los puntos críticos de un cuerpo humano durante la fase de descanso y confirma la idoneidad y la eficacia de la calidad del Sistema Cama Dorsal. En Dorsal llevamos realizando proyectos para mejorar la calidad de la vida desde siempre. El estudio en profundidad de las posturas del cuerpo humano, recurriendo al soporte tecnológico de programas de simulación avanzada, nos ha llevado a adoptar numerosas soluciones originales, verdaderamente buenas en términos de confort. El triunfo comercial, pero sobre todo clientes, meticulosos y sensibles a la calidad sin concesiones, que aprecian nuestros productos, son los que nos han recomfortado a lo largo de estos años de retos de alto nivel. Los fisioterapeutas, que estudian el movimiento y las posturas del cuerpo humano, representan un punto de referencia continuo, de elaboración y de diseño para nosotros.

Por eso, cuando eliges un producto Dorsal, sabes que estás en buenas manos.

Algunas sugerencias de A.I.FI.

Para relajarte antes de dormir.

1- Posición Supina.

Lleva los pies a la posición de 90° durante 3 segundos y relájate; contrae los glúteos y relájate, después abre y cierra las manos y mueve los hombros hacia arriba y hacia abajo. Haz una serie de 5.

2- Posición Supina.

Las manos están apoyadas en el abdomen. Respira lentamente por la nariz, llenando el vientre de aire. Luego expira el aire por la boca, vaciando el vientre. Diez series son suficientes para ralentizar los actos respiratorios. Concéntrate en la respiración, te ayudará a relajarte profundamente.

3- Posición Supina.

Con los ojos cerrados. Imagínate el calor de una manta, que se apoya ligera, primero, sobre una pierna y luego, sobre ambas, y que va subiendo hasta cubrirte los hombros, para proporcionarte la sensación de una suave tibieza y relajación.

Para un buen despertar

1- Antes de levantarte, en posición supina.

- Acerca las rodillas al pecho y abrázalas. Haz una serie de 10.
- Levanta las piernas a 90° y luego déjalas caer 10 veces hacia la derecha y otras 10 hacia la izquierda.

2- De pie.

- Con las manos en las caderas y las piernas ligeramente separadas. Inclina el busto lateralmente, 10 veces hacia la derecha y otras 10 hacia la izquierda.
- Con las manos en las caderas y las piernas ligeramente separadas. Imagínate que estás jugando con el hula hoop, realiza una serie de 10 rotaciones a izd. y luego otras 10 a dch.
- Posición de pie. Gira la cabeza hacia la izquierda y luego hacia la derecha. Haz una serie de 10.
- Posición de pie. Inclina la cabeza, primero, hacia la izquierda y luego hacia la derecha. Haz una serie de 10.
- Posición de pie, con las manos en las caderas y las piernas ligeramente separadas. Circunducciones de los hombros hacia atrás.

En caso de padecer patologías particulares, consulta primero al médico o a tu fisioterapeuta.

Elegir el sistema cama adecuado

mejora la calidad de la vida.

Un buen sueño reparador infunde vitalidad y bienestar y es fundamental en la vida actual, que es cada vez más frenética. Por esto elegir el Sistema Cama adecuado, puede mejorar la calidad de nuestra vida. **Trabajamos en ello en Dorsal.**



...¡te espera una jornada en plena forma!

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Dorsal s.r.l. Via Madonna di Loreto, 3 31020 Corbanese (TV) Italy
Tel. +39 0438 933003 - Fax +39 0438 933023
info@dorsal.it - www.dorsal.it