

Link do produktu: <https://www.sklep-omnibus.pl/poduszka-sensomotoryczna-pro-czerwona-p-877.html>



Poduszka sensomotoryczna PRO+ czerwona

Cena	39,06 zł
Dostępność	Dostępny

Opis produktu

PODUSZKA SENSOMOTORYCZNA 4FIZJO - CZERWONA

Poduszka sensoryczna **renomowanej polskiej marki 4FIZJO** świetnie nadaje się również na prezent - zapakowana jest w estetyczne, oryginalne pudełko.

Poduszka sensoryczna (inaczej: dysk sensomotoryczny, dysk rehabilitacyjny) to nieodzowna część gabinetu każdego fizjoterapeuty. Poduszka ortopedyczna zapewnia niestabilne podłoże, które stymuluje **czucie głębokie**, przez co „uczy” staw przystosowywania się do trudnych warunków. Jest to szczególnie ważne podczas powrotu do sprawności po kontuzjach oraz sprawdzi się jako ich profilaktyka.

Poduszka sensomotoryczna przeznaczona jest do treningu równowagi, stabilizacji i koordynacji ruchowej. Jest powszechnie wykorzystywana w na zajęciach jogi oraz pilatesu.

Nasza poduszka sensoryczna wykonana jest z najwyższej jakości materiału PVC. **Posiada 2 rodzaje powierzchni:** z jednej strony gładką posiadającą niewielkie wypustki oraz drugą, masującą i stymulującą długimi wypustkami.

Detale produktu:

☐ Kolor: **CZERWONY**

☐ Materiał: **PVC**

☐ Średnica: **33 cm** ↔

☐ Producent : **4FIZJO**

Zestaw zawiera:

- ✓ Poduszkę sensomotoryczną
- ✓ Pompkę ręczną

Poduszka sensoryczna PRO+ marki 4FIZJO to wyrób medyczny.

Nasze poduszki sensoryczne zarejestrowane są w **Urzędzie Rejestracji Produktów Leczniczych WYROBÓW MEDYCZNYCH I PRODUKTÓW BIOBÓJCZYCH**. Dzięki temu masz pewność, że korzystanie z nich jest w pełni bezpieczne.

Poduszka rehabilitacyjna dla seniora:

Stanie na poduszkach sensomotorycznych i wykonywanie półprzysiadów, ugięć kolan czy ćwiczeń balansowych może wpływać na poprawę koordynacji ruchowej. **Ćwiczenia na niestabilnym podłożu** jakie zapewnia dysk rehabilitacyjny są powszechnie stosowane przez osoby starsze. To właśnie, to zastosowanie sprawia, że seniorzy coraz chętniej sięgają po dysk balansowy, podczas aktywności ruchowej.

Dmuchańka poduszka sensoryczna do siedzenia przy biurku:

Wielogodzinne spędzanie czasu przy biurku ze wzrokiem utkwionym w monitor komputera może prowadzić do wielu problemów zdrowotnych. Niektóre z możliwych negatywnych konsekwencji mogą dotyczyć aparatu wzroku, inne samopoczucia, a jeszcze inne układu ruchu. W kontekście poduszki sensorycznej warto skupić się na tych związanych z kręgosłupem. **Aby zapobiegać przeciążaniu kręgosłupa** i zadbać o jego zdrowie warto zapewnić sobie specjalne warunki pracy biurowej. Mówiąc specjalne warunki mamy na myśli **niestabilne podłoże**, które wymusza prace naszych mięśni, **korygując postawę** i zapewniając równomierne obciążanie kręgosłupa.

Niestabilne podłoże - dmuchany dysk rehabilitacyjny:

Niestabilne podłoże, podczas siedzenia, możemy zapewnić sobie na wiele sposobów. Dwa najpopularniejsze z nich to: dmuchańka piłka rehabilitacyjna oraz **dmuchańka poduszka sensoryczna**. Piłka sprawdzi się jako zamiennik fotela biurowego natomiast poduszka **jako nakładka na niego**.

Jak prawidłowo napompować dysk sensomotoryczny?

Często dostajemy pytania, w **jaki sposób prawidłowo napompować poduszkę rehabilitacyjną?** Aby odpowiedzieć na nie, w zrozumiały sposób, musimy przyjrzeć się funkcji jaką pełni dmuchańka poduszka. Niezależnie czy na niej siedzimy, stoimy, klęczymy czy robimy pompki, najważniejszym zadaniem poduszki jest wytrącanie ciała z równowagi. Dlatego pompując poduszkę miej na uwadze dwie rzeczy – po pierwsze **napompuj ją tak mocno aby** podczas aktywności **nie dotykać podłoża**. Po drugie **nie przepompowuj poduszki** ponieważ straci ona wtedy swój kształt i będzie przypominać piłkę, a pamiętaj że powinna przypominać kształtem dysk.

Przykładowe zastosowania - poduszka sensomotoryczna:

1 **Zastosuj ją podczas swojej pracy siedzącej.** Siedząc na naszej poduszce sensomotorycznej powodujesz, że Twój brzuch musi być cały czas napięty, aby utrzymać wyprostowaną postawę kręgosłupa. Spowoduje to wzmocnienie stabilizacji Twojego kręgosłupa, a także w długiej perspektywie **zniesie jego ewentualne dolegliwości bólowe**.

2 **Stań na poduszce na jednej nodze.** Staraj się utrzymać równowagę. Gdy nauczysz się tego, zacznij wykonywać niewielkie wahania drugą nogą do przodu, boku i do tyłu. Ćwiczenie to **poprawi stabilizację** Twoich stawów skokowych i kolanowych. Wpłynie także na poprawę równowagi i koordynacji ciała.