

# PODUSZKA SENSOMOTORYCZNA

MODEL: FT22



## INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

### 1. Informacje ogólne

Poduszka Sensomotoryczna Balance Disc wraz z pompką służy do wykonywania ćwiczeń koordynacyjnych i równoważnych na niestabilnym podłożu i w otwartych łańcuchach kinetycznych np. utrzymywanie równowagi w staniu jedno- i dwunożnym na poduszce sensorycznej, przenoszenie ciężaru ciała z nogi na nogę. Poprawia koordynację ruchową u pacjentów po urazach układu ruchu, zwiększa poczucie stabilności u osób starszych oraz zmniejsza ryzyko upadków.

#### Cechy produktu:

- Produkt wysokiej jakości.
- Poduszka służąca do rehabilitacji, treningów ciała, może być stosowana profilaktycznie w leczeniu różnych schorzeń.
- Typowym zastosowaniem poduszki sensomotorycznej jest prawidłowy, zdrowy i wygodny sposób siedzenia.
- Najbardziej polecana jest osobom prowadzącym siedzący tryb życia ( praca w biurze, urządzenie, przy komputerze... )
- Poprawia stabilność, balans i koordynację ruchową.
- Zmniejsza występowanie bólów pleców wynikające z długotrwałej pozycji siedzącej - podczas tzw. "siedzenia dynamicznego" wymusza prawidłowe ustawienie pleców. W porównaniu do standardowego siedzenia, normalizowane jest napięcie mięśni posturalnych oraz zmniejsza się ryzyko przeciążenia kręgosłupa.
- Aktywizuje i wzmacnia mięśnie kręgosłupa, wymusza tzw. siedzenie dynamiczne.
- Dzięki sensorycznym wypustkom drażnione są receptory czuciowe na podszewkach stóp, poprawia się ich ukrwienie i w reakcji zwrotnej jest efekt odprężenia mięśni stóp.

#### Specyfikacja:

- Kolor: Niebieski
- Materiał: PVC
- Średnica: ~340 mm
- Waga: 925 g
- Opakowanie: Foliowe

#### W zestawie:

- Poduszka sensomotoryczna
- Pompka ręczna
- Igły do pompki

### 2. Obsługa

- Przed użyciem poduszkę sensomotoryczną należy napompować używając metalowej igły wkręcanej w pompkę (dołączone do zestawu, igła umieszczona w ręczce pompki za zaślepką).
- Pierwszym krokiem jest delikatne i całkowite wsunięcie igły w wentyl dysku rehabilitacyjnego w sposób przedstawiony na obrazku. Pompka z igłą niewłożona do końca wentyla dysku nie będzie w stanie napompować poduszki sensomotorycznej.
- Prawidłowo napompowana piłka ma być lekko wypukła.



**\* Unikaj silnych ruchów pompki przy napompowywaniu piłki rehabilitacyjnej może to powodować nagrzewanie się igły a także jej odkształcenie co może przyczynić się także do jej złamania.**

### 3. Uwagi i środki ostrożności

- Przechowuj w miejscu niedostępnym dla dzieci.
- Przed treningiem należy przeprowadzić rozgrzewkę.
- Organizm musi się przyzwyczaić do tego typu masażu stopniowo – nie należy się przeforsowywać.
- Kobiety w ciąży jak i po cesarskim cięciu powinny skonsultować możliwość korzystania z tego rodzaju poduszki sensomotorycznej (najlepiej w poradni sportowo-lekarskiej) .
- Zbyt długotrwałe treningi mogą spowodować pojawienie się otarć bądź siniaków na ciele. W razie ich wystąpienia należy skorzystać z wizyty lekarskiej (najlepiej w poradni sportowo-lekarskiej) .
- Osoby, które mają zdrowotne przeciwwskazania do wysiłku fizycznego powinny skorzystać z wizyty lekarskiej (najlepiej w poradni sportowo-lekarskiej).
- Przed przystąpieniem do zaplanowanego programu ćwiczeń należy skorzystać z wizyty lekarskiej (najlepiej w poradni sportowo-lekarskiej).

**\* W celu uzyskania maksymalnej żywotności produktu, należy stosować się do wszystkich ostrzeżeń, zasad ostrożności i zaleceń dotyczących konserwacji przedstawionych w niniejszej instrukcji.**

Deklaracja zgodności do pobrania pod adresem: <http://www.aptel.pl>