

## Balanční čochka Qmed – sada 2 kusů

### Použití:

- Statické posilování smyslů

Díky nestabilnímu povrchu je balanční čochka vhodná pro cvičení koordinace a rovnováhy a také pro rozvoj kinetických pochodů v těle (např. při udržování rovnováhy během klečení na čochce a během přenášení váhy z jedné nohy na druhou). Navíc se zlepšuje fyzická koordinace pacientů po úrazech muskuloskeletárního systému (systému orgánů umožňující pohyb). Čochka zlepšuje stabilitu u starších osob a snižuje tak riziko pádu.

- Aktivace svalů páteře pro správné držení těla

Během sezení na obou čochkách, tzv. dynamického sezení, čochka vynutí správné držení zad. Ve srovnání vůči standardnímu sezení je napětí vzpřimovacích svalů při sezení na čochkách optimalizováno a snižuje se tím riziko přetížení páteře.

- Masáž a relaxace chodidel

Textura povrchu čochek stimuluje smyslové receptory na chodidlech a zlepšuje cirkulaci krve. Chodidla jsou tak uvolněná a bez zbytečného svalového napětí.

### Kontraindikace:

- bolest během cvičení,
- stavy po zranění kostí (dislokace, zlomenina),
- nesrostlé/nezahojené zlomeniny kostí,
- zánět kloubů a tkání v okolí kloubů,
- otoky,
- čerstvé jizvy po operacích a jiné rány.

### Poznámky:

- Pro maximalizaci relaxačních účinků provádějte masáž chodidel naboso.
- Před terapií/cvičením s balančními čochkami se poraďte s Vaším fyzioterapeutem.

Osoby trpící ortostatickou hypotenzí (krátkodobým snížením tlaku způsobeným změnou polohy z leže do stoje) by měli být při cvičení pod dohledem fyzioterapeuta.

**Materiál:** PVC

**Průměr:** 16 cm

**Nosnost:** 100 kg

V nabídce také balanční disk Qmed.

### Upozornění:

Držte čochku dále od ostrých předmětů a zdrojů tepla.

### Údržba:

V případě znečištění čochku omyjte mýdlovou vodou a následně ji osušte hadříkem do sucha.

### Výrobce:

**mdh sp.z o.o.**

Tymienieckiego 22/24

90-349 Łódź, Polsko

[www.qmedplus.pl](http://www.qmedplus.pl)

### Distributor:

**MEYRA ČR s.r.o.**

Hrusická 2538/5

141 00 Praha 4

Tel.: +420 272 761 102

e-mail: [meyra@meyra.cz](mailto:meyra@meyra.cz)

[www.meyra.cz](http://www.meyra.cz)