

## Balanční disk Qmed

### Použití:

- Statické posilování smyslů

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

- Aktivace svalů páteře pro správné držení těla

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

- Masáž a relaxace chodidel

Textura povrchu disku 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 hlezna (dislokace, zlomenina),
- nesrostlé/nezahojené zlomeniny kostí,
- zánět kloubů a tkání v okolí kloubů,
- otoky,
- čerstvé jizvy po operacích a jiné rány.

### Poznámky:

- Pro maximalizaci účinků smyslové terapie provádějte cvičení naboso.
- Před terapií/cvičením s balančním diskem 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.

Balení obsahuje disk a ruční pumpičku, pro upravení tvrdosti dle individuálních potřeb.

Předem nafouknutý disk může odolat zatížení až 200 kg.

**Průměr:** 35 cm

**Materiál:** PVC

### 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)