

## Oblouk Qmed pro cvičení a protahování

Lepší stabilizace těla a rovnováha  
Intenzivnější a zajímavější trénink  
Pro začátečníky i experty

Oblouk pro protahovací a rehabilitační cvičení podporuje záda při tréninku, umožňuje plynulé, postupné otevírání hrudníku a ramen, protahování oblasti kyčlí a prsních svalů. Ideální pro osoby, které vedou sedavý způsob života a bojují s bolestmi zad.

Začátečníci díky lepší podpoře těla při tréninku mohou tělo lépe připravit na náročnější držení těla a snáze se naučí správnému držení těla. Rozmanitost každodenního cvičení a narušení rutiny jsou přednostmi oblouku, které ocení pokročilí uživatelé, kteří chtějí podnítit svou kreativitu v klasické jógové praxi a zintenzivnit svůj trénink. Výrobek je určen pro osoby, které již mají nějaké zkušenosti se cvičením a jsou v dobré kondici.

Od tradičních cvičebních pomůcek se oblouk Qmed liší plochým designem, jehož protiskluzová úprava zlepšuje stabilitu těla při polohování a pomáhá udržovat rovnováhu. Ideální velikost výrobku bezpečně podepírá záda při protahování zad, pomáhá zvyšovat flexibilitu páteře při zachování pohodlí dýchání.

Oblouk Qmed pro cvičení a protahování je jedinečným doplňkem pro mnoho pohybových aktivit: od jógy, fitness a pilates až po relaxační cvičení doma a plynulé prohlubování ohybů. Díky širokému využití při cvičení podporuje budování svalů na břiše, pažích, nohách a stehnech. Vyzkoušejte také relaxaci s obloukem v případě bolestí zad způsobených nesprávným sezením během dne. Je to perfektní dárek pro cvičící příbuzné nebo milovníky jógy.



### Indikace:

- doporučení pro cvičení obecného rozvoje
- doporučení pro zlepšení kondice
- udržování svalové hmoty na správné úrovni
- doporučení pro zlepšení koordinace ruka-oko

### Kontraindikace:

Fyzická nebo psychická omezení uživatele, brání použití výrobku způsobem neohrožujícím bezpečnost, zejména nerovnováha.

Pozor! Před každým cvičením zkontrolujte technický stav výrobku a používejte jej podle určení. Na plochu, kam budete oblouk pokládat, přiložte gymnastickou podložku, abyste předešli případné bodové deformaci podlahy vlivem tlaku. Pokud jste po jídle, počkejte se cvičením. Ujistěte se, že máte

rovný a stabilní prostor pro cvičení, který vám umožní cvičit bezpečně a volně a bez zbytečně zavazajících předmětů. Cvičte naboso nebo v protiskluzových ponožkách. Před cvičením si sundejte hodinky a šperky. Věnujte několik minut zahřátí, abyste své tělo připravili na cvičení a uvolnili svaly. Intenzitu cvičení přizpůsobte svým fyzickým schopnostem a nepřeceňujte se. Přestaňte se cvičením, pokud během cvičení pocítíte bolest nebo jiné nepohodlí. Cvičení s obloukem často vyžaduje sílu a rovnováhu. Nezačínejte trénovat, pokud je vám nevolno nebo se vám dělá nevolno. Nezapomeňte cvičit vždy na obě strany těla. Držte pózu tak dlouho, dokud to dokážete správně a sebevědomě. S frekvencí cvičení lze počet opakování postupně zvyšovat na 15-20. Po dokončení tréninku věnujte několik minut strečinku a poté relaxaci.

**Údržba:**

Składujte na místě chráněném před přímým slunečním zářením. Chraňte před teplotami pod 5°C a nad +35°C. Po použití otřete výrobek vlhkým hadříkem s jemným čisticím prostředkem.

**Materiál:**

vrchní vrstva: TPE (termoplastický elastomer)  
střed: ABS (termoplast)

**Rozměry:**

38 cm x 20,3 cm x 13 cm

**Hmotnost:** 1,17 kg

**Nosnost:** 150 kg

**Označení výrobku:**

DRQM6F0NBXXP

Základní UDI-DI: 59017804DRQM6FNE

**Výrobce:**

**mdh Sp.z o.o.**  
ul. W. Tymienieckiego 22/24  
90-349 Łódź, Polsko  
e-mail: profilaktyka@mdh.pl  
[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)

