Dane aktualne na dzień: 06-11-2026 03:10

Link do produktu: https://cardsplitter.pl/poduszka-fitness-balansowa-powietrzna-sensoryczna-mocna-33-cm-x-5-cm-czarna-p-14854.html



PODUSZKA FITNESS BALANSOWA POWIETRZNA SENSORYCZNA MOCNA 33 cm x 5 cm CZARNA

Cena	**44,99 zł**
Numer katalogowy	**2566285cs**
Kod producenta	**2566285cs**
Kod EAN	**8712448439817**
Model	**cardsplitter**
Marka	**bez marki**
Kod producenta	**2566285cs**
Rodzaj	**poduszka**
Kolor dominujący	**czarny**
Wysokość	**5**
Średnica	**33**
Maksymalna waga użytkownika	**120**
Waga produktu z opakowaniem jednostkowym	**0.91**
EAN (GTIN)	**8712448439817**
Informacje o bezpieczeństwie	**CE**

Opis produktu



Poduszka sensoryczna jest przedmiotem służącym do **rehabilitacji oraz ćwiczeń fitness**. Wyposażona jest w specjalne wypustki, które **zwiększają zdolności percepcyjne ciała**. Poduszka, jest napełniona powietrzem, dzięki temu jej twardość, możemy dostosować do **indywidualnych potrzeb**. Przeznaczona przede wszystkim dla osób, które prowadzą **siedzący tryb życia.**

Ćwiczenia z dyskiem sensorycznym nazywane są często treningiem mózgu. Trening z poduszką, poprawia naszą koordynację ruchową, idealnie stymulując układ nerwowy. Korzyści odczuwalne są zarówno podczas treningu oraz w życiu codziennym, a oprócz równowagi i siły mięśni, znika ich napięcie, poprawia się koncentracja i pamięć.

Poduszka sensoryczna wykorzystywana jest przez rehabilitantów oraz instruktorów fitness do takich ćwiczeń jak:

- trening koordynacji ruchowej,
- korygowanie wad postawy,
- masaż stóp (akupresura),
- rehabilitacja po urazach,
- poprawa krążenia,
- wspomaganie prostego siedzenia,
- wzmacnianie poszczególnych grup mięśni.

Cechy produktu:

- Wysoka jakość wykonania
- Służąca do rehabilitacji i treningów ciała
- Stosowana profilaktycznie w leczeniu różnych schorzeń
- Polecana osobom prowadzącym siedzący tryb życia
- Poprawia stabilność, balans i koordynację ruchową
- Posiada wypustki, które służą do masażu stóp
- Materiał: PVC
- Średnica: **33cm**
- Kolor: **CZARNA**



Poduszka sensoryczna to produkt o szerokim zastosowaniu, który świetnie sprawdzi się podczas treningu, czy w czasie rehabilitacji.

Stanie na **dysku sensorycznym** i wykonywanie półprzysiadów, ugięć kolan czy ćwiczeń balansowych może wpływać na poprawę koordynacji ruchowej.

Ćwiczenia na niestabilnym podłożu, jakie mogą być wykonywane z użyciem **dysku z wypustkami**, są powszechnie stosowane przez osoby starsze.

Dysk sensoryczny może być stosowany również podczas siedzenia, ponieważ będzie zapobiegał przeciążaniu kręgosłupa.



Poduszka z wypustkami – przykładowe sposoby użycia

1. **Poduszka sensoryczna z wypustkami** może być stosowana podczas długiego siedzenia, np. w przypadku pracy biurowej. **Dysk sensoryczny** zapewnia niestabilne podłoże, które wymusza prace mięśni, korygując postawę i zapewniając równomierne obciążanie kręgosłupa. Siedzenie na **dysku równoważnym** powoduje, że brzuch musi być cały czas napięty, aby utrzymać wyprostowaną postawę kręgosłupa. Spowoduje to wzmocnienie stabilizacji kręgosłupa, a także w długiej perspektywie zniesie jego ewentualne dolegliwości bólowe.

2. **Poduszka do ćwiczeń równowagi** może służyć również do ćwiczeń na stojąco. Na **poduszce sensorycznej** należy stanąć na jednej nodze. Stojąc w ten sposób należy starać się utrzymać równowagę. Gdy to ćwiczenie przestanie sprawiać trudności należy wykonywać niewielkie wahania drugą nogą do przodu, boku i do tyłu. Ćwiczenia tego typu mają na celu poprawę stabilizacji stawów skokowych i kolanowych. Wpłynie także na poprawę równowagi i koordynacji ciała.



Jak poprawnie napompować poduszkę do ćwiczeń równowagi?

Odpowiednie napompowanie produktu zależy funkcji jaką pełni poduszka Niezależnie czy na niej siedzimy, stoimy, klęczymy czy robimy pompki, najważniejszym zadaniem produktu jest wytrącanie ciała z równowagi. Dlatego pompując poduszkę należy mieć na uwadze dwie rzeczy – po pierwsze powinna być napompowana tak mocno aby podczas aktywności nie dotykać podłoża. Po drugie nie należy przepompować poduszki ponieważ straci ona wtedy swój kształt i będzie przypominać kształtem piłkę, a nie dysk.

