

Dane aktualne na dzień: 22-05-2026 17:31

Link do produktu: <https://maxgreg.pl/poduszka-sensoryczna-do-cwiczen-dysk-stabilizujacy-szara-p-422.html>



Poduszka sensoryczna do ćwiczeń Dysk stabilizujący - szara

Cena brutto	45,00 zł
Cena netto	36,59 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	24 godziny
Numer katalogowy	MAX-PS szara
Kod producenta	Poduszka sensoryczna czarna MAXTECH
Kod EAN	5907264161124
Producent	P.H.U.MAX-TECH Grzegorz Szebesta

Opis produktu

Poduszka sensoryczna do ćwiczeń na fotel Stabilizująca Jeżyk - Dysk balansowy



Zadbaj o zdrowie swojego kręgosłupa każdego dnia!

Czy większość dnia spędzasz w pozycji siedzącej – przed komputerem w biurze lub na kanapie, oglądając ulubiony serial? Jeśli tak, to czas pomyśleć o wsparciu dla swojego kręgosłupa!

Poduszka sensoryczna (znana również jako dysk sensomotoryczny lub dysk rehabilitacyjny) to must-have nie tylko dla fizjoterapeutów!

Dlaczego warto?

- Poprawia postawę i wzmacnia mięśnie pleców
- Idealna do biura, domu, jogi i pilatesu
- Prosty sposób na większy komfort i zdrowie

Nie czekaj - zadbaj o swój kręgosłup już dziś!



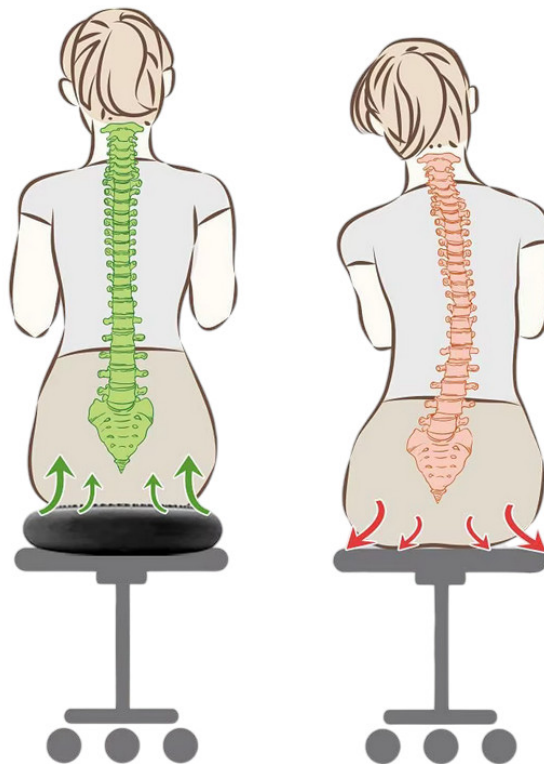
Poduszka rehabilitacyjna - Twój sprzymierzeniec w pracy przy biurku!

Wielogodzinne siedzenie przy biurku, z oczami wpatrzonymi w ekran komputera, może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, szczególnie **w obrębie kręgosłupa**. **Przeciążenie, ból** pleców czy problemy z postawą to tylko niektóre z możliwych skutków długotrwałej pracy w **niewłaściwej pozycji**.

Poduszka sensoryczna **to idealne rozwiązanie**, które pomoże Ci zapobiegać tym dolegliwościom. Dzięki swojej niestabilnej powierzchni zmusza **do aktywnej pracy mięśni**, co **pozytywnie wpływa na utrzymanie właściwej postawy** i równomierne obciążenie kręgosłupa.

Dmuchana poduszka sensoryczna :

- ☐ **Wspiera naturalną krzywiznę kręgosłupa**
- ☐ **Zwiększa komfort siedzenia przez długi czas**
- ☐ **Koryguje postawę i wzmacnia mięśnie pleców**





Jak prawidłowo napompować dysk sensomotoryczny?

Aby maksymalnie wykorzystać potencjał poduszki rehabilitacyjnej, warto pamiętać o kilku kluczowych zasadach podczas jej pompowania. Dysk sensomotoryczny ma na celu wytrącanie ciała z równowagi, co aktywuje mięśnie i pomaga w poprawie postawy oraz równowagi. Prawidłowe napompowanie poduszki zapewni najlepsze efekty!

- 1. Napompuj ją odpowiednio** - Poduszka powinna być napompowana na tyle, **aby Twoje ciało nie dotykało podłoża podczas ćwiczeń**. Chodzi o to, by poduszka była **wystarczająco stabilna**, ale jednocześnie na tyle elastyczna, **by wymuszać aktywność mięśni**.
- 2. Unikaj przepompowywania** - Ważne, by nie napompować poduszki zbyt mocno. **Przepompowanie spowoduje, że straci ona swój charakterystyczny kształt dysku** i stanie się bardziej podobna do piłki. To sprawi, że **jej funkcjonalność będzie ograniczona**. Poduszka powinna mieć wystarczającą twardość, ale nie może być twarda jak kamień.

Pamiętaj, odpowiednie napompowanie to klucz do efektywnego wykorzystania poduszki, czy to w biurze, czy na treningu!



Kilka ćwiczeń na poduszce sensorycznej, które angażują różne partie mięśni i poprawiają równowagę:

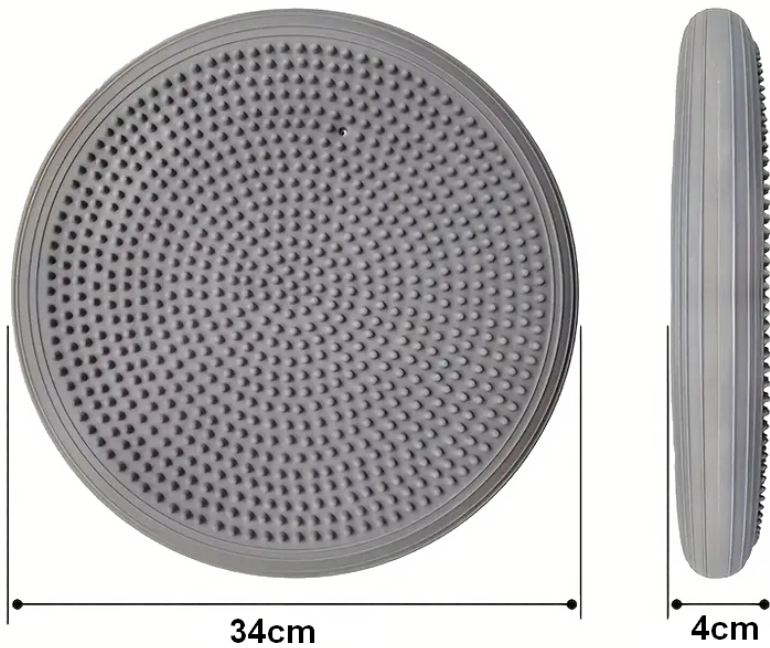
1. **Stanie na poduszce** – poprawia stabilizację i wzmacnia mięśnie nóg.
2. **Podnoszenie nóg w leżeniu na plecach** – aktywuje mięśnie brzucha i poprawia koordynację.
3. **Siedzenie w pozycji „V”** – wzmacnia mięśnie brzucha i pleców.
4. **Superman** (leżenie na brzuchu z uniesionymi kończynami) – rozwija mięśnie grzbietu i równowagę.
5. **Podpór na kolanach i rękach** – poprawia stabilizację tułowia i siłę mięśni głębokich.
6. **Stanie na jednej nodze z piłką** – rozwija równowagę i koordynację ruchową.
7. **Siedzenie na poduszce na krześle** – wspiera prawidłową postawę i aktywuje mięśnie core.

Te ćwiczenia są świetnym sposobem na poprawę stabilizacji, wzmacnianie mięśni oraz rozwój zdolności motorycznych.



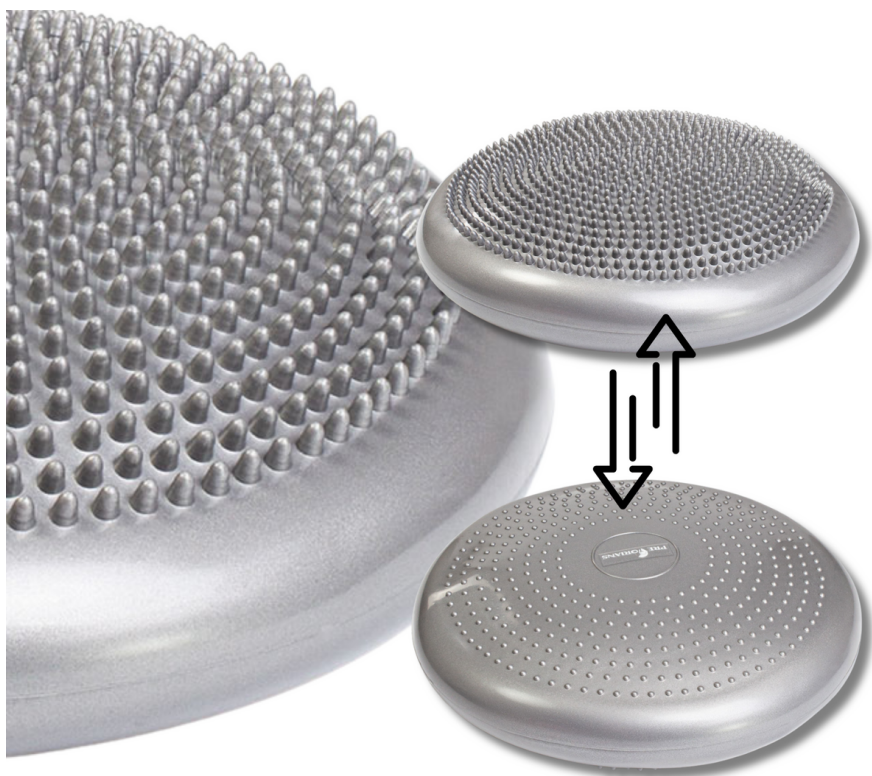
Specyfikacja produktu:

□ **Przeznaczenie:** Poduszka sensoryczna do ćwiczeń,



rehabilitacji i poprawy postaw

- **Pompka w zestawie** - łatwe dopasowanie twardości poduszki
- Ilość dysków w zestawie: 1 szt.
- **Antypoślizgowa powierzchnia** - zapewnia stabilność podczas ćwiczeń
- **Elastyczny, wytrzymały materiał** - odporność na uszkodzenia
- **Masujące wypustki** - dla komfortu i dodatkowej stymulacji
- **Maksymalne obciążenie: do 150 kg**
- **Twardość: Soft** - idealna do ćwiczeń stabilizacyjnych
- **Rozmiar dysku:** 34 x 4 cm (wysokość większa w miarę pompownia)
- Materiał wykonania piłki: **PVC - wytrzymały** i łatwy do czyszczenia
- **Kolor:** Szary



Zainwestuj w zdrowie swojego kręgosłupa - dysk sensomotoryczny to doskonały sposób na poprawę równowagi, wzmocnienie mięśni głębokich i zapewnienie wygody podczas długich godzin pracy czy ćwiczeń. To must-have dla każdego, kto chce zadbać o swoją postawę



Choć poduszka sensoryczna jest doskonałym narzędziem do poprawy postawy, równowagi i wzmocnienia mięśni, przed jej użyciem warto skonsultować się z lekarzem, szczególnie jeśli występują u Ciebie jakiegokolwiek z poniższych problemów zdrowotnych:

- ☐ **Ból podczas ćwiczeń** - Jeśli odczuwasz ból przy wykonywaniu ćwiczeń, może to być oznaką, że poduszka nie jest odpowiednia do Twojego stanu zdrowia.
- ☐ **Świeżo po zwichnięciu stawu lub złamaniu kości** - W takim przypadku należy unikać ćwiczeń, które obciążają uszkodzone miejsce.
- ☐ **Stany zapalne stawów i okostnych** - Poduszka może nasilać objawy stanów zapalnych, dlatego warto skonsultować się z lekarzem przed jej użyciem.
- ☐ **Obrzęki** - W przypadku obrzęków, zwłaszcza w okolicach nóg, nóg lub stawów, lepiej zrezygnować z używania poduszki.
- ☐ **Zawroty głowy** - Jeśli masz problemy z równowagą, zawroty głowy mogą się nasilić podczas ćwiczeń na niestabilnej powierzchni.

Zawsze dbaj o swoje zdrowie - jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości, skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem ćwiczeń z użyciem poduszki sensorycznej.

