

Qmed Back Stretching Support – przyrząd do stretchingu pleców



Szukasz sposobu na relaks kręgosłupa w domu? Qmed Back Stretching Support pomaga złagodzić napięcie mięśni w ciągu zaledwie 5 minut i może być używany w dowolnym momencie dnia. Samodzielnie dobierz poziom wysokości łuku, aby idealnie dopasować produkt do swoich możliwości. Dołącz rozciąganie mięśni pleców do swoich codziennych dobrych nawyków, aby złagodzić ból pleców spowodowany napięciem mięśni, nadmiernym zgięciem kręgosłupa i jego nieprawidłowym ustawieniem.

Qmed Back Stretching Support – przyrząd do stretchingu pleców

- łagodzi przewlekły ból pleców
- koryguje dysproporcję postawy
- naturalna krzywizna pleców
- elastyczność mięśni ramion i pleców

Stan zdrowia pleców i poziom doświadczanego relaksu w ciele mają wpływ na zadowolenie z życia. Qmed Back Stretching Support to wygodny i łatwy w użyciu produkt

o charakterze pielęgnacyjno- profilaktycznym, który pomaga rozciągnąć mięśnie lędźwiowego odcinka kręgosłupa i złagodzić ból pleców spowodowany napięciem mięśni, nadmiernym zgięciem kręgosłupa i jego nieprawidłowym ustawieniem. Dołącz rozciąganie mięśni pleców do swoich codziennych dobrych nawyków, aby osiągnąć maksymalną korzyść z produktu.

Qmed Back Stretching Support pomaga złagodzić napięcie mięśni w ciągu zaledwie kilku minut i może być używany w dowolnym momencie dnia. Najbardziej korzystne jest, gdy rozciągniesz się tuż przed lub bezpośrednio po jakiegokolwiek długotrwałej aktywności. Indywidualne rezultaty rozciągania mogą się różnić wśród użytkowników produktu. Podczas gdy niektórzy odczuwają natychmiastowe korzyści, inni mogą potrzebować kilku tygodni.

Wskazania:

- nieprawidłowa postawa ciała
- łagodne stany napięciowe i bólowe mięśni pleców
- ograniczona ruchomość lędźwiowego odcinka kręgosłupa

Przeciwwskazania:

Przed użyciem Qmed Back Stretching Support należy skonsultować się z lekarzem, zwłaszcza jeśli masz wcześniej istniejące urazy lub dolegliwości pleców lub szyi. Niektóre stany mogą być przeciwwskazaniem do stosowania produktu, takie jak: spondyloza, osteoporoza, ciężkie zapalenie stawów, kręgozmyk, zmiany / guzy kręgosłupa i ostre złamania. Zmiany skórne w obrębie działania wyrobu.

Bezcenny czas relaksu

Przed rozpoczęciem korzystania z wyrobu należy wykonać ćwiczenia rozgrzewające ciało. Czas trwania pojedynczej sesji na wybranym poziomie wysokości to 5 minut. Zalecane są dwie sesje dziennie, chociaż możesz cieszyć się relaksem na Qmed Back Stretching Support nawet trzy razy dziennie. Zaprześć jednak używania produktu, jeśli masz trudności z rozciąganiem się przez 5 minut. Wykonuj tylko takie rozciąganie, w którym czujesz się komfortowo i powoli zwiększaj jego czas do 5 minut.

Przygotowanie i ułożenie

Zamocuj łuk podporowy na wybranym poziomie i połóż produkt na macie. Szersza krawędź wyrobu powinna znajdować się blisko podstawy kręgosłupa, tak aby łuk podporowy wspierał odcinek lędźwiowy pleców, a węższa krawędź produktu skierowana była w stronę głowy. Zawsze używaj produktu skierowanego w odpowiednią stronę.

Usiądź plecami w stronę produktu i powoli połów się na nim z ugiętymi kolanami. Spróbuj wyśrodkować kręgosłup na niebieskiej taśmie, która jest zaprojektowana tak, aby obejmowała go wygodnie i zapewniała dodatkowy komfort. Jeśli potrzebujesz, możesz umieścić poduszkę pod głową, aby zwiększyć swoją wygodę lub gdy podczas rozciągania się na produkcie Twoja głowa nie dotyka do podłoża.

Jednym z kluczy do dobrego rozluźnienia napięć jest relaksacja podczas rozciągania. Weź głęboki wdech, zrób delikatny wydech i pozwól, aby ciężar Twojego ciała współdziałał z grawitacją. Osiągniesz większe rozciągnięcie i szybciej osiągniesz bardziej zrelaksowany stan. Zrelaksuj się tak bardzo, jak to tylko możliwe. Przy regularnym stosowaniu Qmed Back Stretching Support stanie się to łatwiejsze.

Jeśli na początku odczuwasz dyskomfort, zwykle jest to tylko oznaka stopnia napięcia mięśni i ucisku w plecach, która powinna z czasem ustąpić. Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości, zaprzestań korzystania z Qmed Back Stretching Support i skonsultuj się z lekarzem.

3 poziomy rozciągania

Poziom 1: pozycja dla początkujących oraz rozpoczynających rozciąganie na produkcie. Nogi ugnij w kolanach a ręce ułóż wzdłuż ciała. Rozluźnij się tak bardzo, jak to możliwe i oddychaj normalnie. Ta pozycja zapewnia najmniejsze rozciągnięcie i jest najłatwiejsza do wykonania na początku. Możesz także rozłożyć ręce szeroko, prostopadle do ciała.

Wysokość łuku podporowego w najwyższym punkcie: 5,7 cm

UWAGA! Jeśli Twoje ciało potrzebuje silniejszego rozciągania, możesz przejść do kolejnego poziomu dopiero, gdy odczuwasz całkowity komfort na poziomie 1.

Poziom 2: pozycja umiarkowanego rozciągania

Przenieś ręce za głowę a ramiona połów jak najbliżej podłogi, aby je dodatkowo rozciągnąć. Z czasem stanie się to łatwiejsze i możesz być w stanie całkowicie wyprostować ręce oraz wygodnie oprzeć łokcie na podłodze.

Wysokość łuku podporowego w najwyższym punkcie: 9 cm

Poziom 3: Pozycja maksymalnego rozciągnięcia wyłącznie dla zaawansowanych użytkowników lub praktykujących jogę.

Możesz pozostawić kolana zgięte lub wyprostować całkowicie nogi i ręce. Maksymalne rozciągnięcie osiągniesz wyjmując także poduszkę spod głowy. Intensywnie rozciągniesz

mięśnie pleców, ramion, klatki piersiowej i brzucha. Pamiętaj, aby pozwolić swojemu ciału na jak największe rozluźnienie.

Wysokość łuku podporowego w najwyższym punkcie: 11 cm

Zakończenie relaksu

Obróć się delikatnie na bok, schodząc z produktu. Powoli u siądź i odpocznij przez 30 sekund przed wstaniem. Pamiętaj, że za Tobą jest właśnie intensywny relaks i wysiłek fizyczny. Poczekaj, aż uspokoi się krążenie krwi w Twoim ciele, w przeciwnym razie możesz odczuć zawroty głowy.

Skład:

Podstawa: tworzywo ABS

Łuk podporowy: polipropylen PP

Taśma: NBR

Wymiary produkty w transporcie: 38,5 x 25,4 x 3,0 cm

Obciążenie: 110 kg