

Łuk do rozciągania i ćwiczeń rehabilitacyjnych firmy QMED



Łuk do rozciągania i ćwiczeń rehabilitacyjnych QMED

Qmed Łuk do stretchingu i ćwiczeń rehabilitacyjnych podpira plecy podczas treningu, pozwalając na płynne, stopniowe otwieranie klatki piersiowej i barków, rozciąganie obszaru bioder oraz mięśni piersiowych. Doskonale sprawdzi się dla osób, które prowadzą siedzący tryb życia i zmagają się z bólami kręgosłupa.

Osoby początkujące, poprzez lepsze wsparcie ciała podczas treningu, mogą lepiej przygotować ciało do bardziej wymagających pozycji i łatwiej nauczyć się prawidłowej postawy. Urozmaicenie codziennej praktyki i przełamanie rutyny to natomiast zalety Łuku, które doceniają zaawansowani użytkownicy, pragnący pobudzić swoją kreatywność w klasycznej praktyce jogi i zintensyfikować trening. Produkt jest przeznaczony dla osób, które mają już pewne doświadczenie w ćwiczeniach i cechują się dobrą kondycją.



- Lepsza stabilizacja ciała i równowaga
- Bardziej intensywny oraz ciekawszy trening
- Dla początkujących i zaawansowanych

Od tradycyjnych kół do ćwiczeń Łuk różni się płaską konstrukcją, której antypoślizgowe wykończenie poprawia stabilne podparcie ciała w czasie pozycji i pomaga zachować równowagę. Idealny rozmiar produktu bezpiecznie podtrzymuje plecy podczas stretchingu pleców, pomagając zwiększać elastyczność kręgosłupa przy jednoczesnym zachowaniu komfortu oddychania.

Qmed Łuk do stretchingu i ćwiczeń rehabilitacyjnych jest wyjątkowym akcesorium do wielu aktywności fizycznych: od jogi, treningu fitness i pilates, po ćwiczenia relaksacyjne w domu oraz płynne pogłębianie wygięć. Dzięki szerokim możliwościom użycia podczas ćwiczeń, wspiera budowanie mięśni na brzuchu, ramieniu, nogach, ramionach, udach. Wypróbuj także relaks z Łukiem w przypadku bólów kręgosłupa, wynikających z nieprawidłowej postawy siedzącej w ciągu dnia. Idealny pomysł na prezent dla ćwiczących bliskich lub miłośników jogi.



Wskazania:

- Zalecenia do ćwiczeń ogólnorozwojowych
- Zalecenia do poprawy sprawności i kondycji fizycznej
- Utrzymanie masy mięśniowej na właściwym poziomie
- Zalecenia do poprawy koordynacji wzrokowo-ruchowej

Przeciwwskazania:

Ograniczenia fizyczne lub umysłowe użytkownika, utrudniające wykorzystanie produktu w sposób niezagrażający bezpieczeństwu, w szczególności zaburzenia równowagi

Uwaga! Przed każdym treningiem sprawdź stan techniczny produktu i zawsze używaj produkt zgodnie z przeznaczeniem. Zastosuj matę gimnastyczną na powierzchni, na której ustawisz łuk, aby uniknąć ewentualnych punktowych odkształceń podłogi, powstających pod wpływem nacisku. Odczekaj, jeśli jesteś po posiłku. Sprawdź, czy masz wystarczającą płaską i stabilną przestrzeń do ćwiczeń, pozwalającą na bezpieczne i swobodne wykonywanie ruchu, wolną od zbędnych przedmiotów. Trening wykonuj boso lub w antypoślizgowych skarpetkach. Zdejmij wcześniej zegarek oraz biżuterię. Poświęć kilka minut na rozgrzewkę, aby przygotować ciało do ćwiczeń i rozluźnić mięśnie.

Dostosuj intensywność praktyki do swoich możliwości fizycznych i nigdy nie rozciągaj mięśni na siłę. Przerwij, jeśli podczas ćwiczeń odczuwasz ból lub inne dolegliwości. Ćwiczenia za pomocą łuku często wymagają siły i utrzymania równowagi. Nie rozpoczynaj więc treningu, gdy czujesz się chory lub zdezorientowany.

Pamiętaj, aby wykonać ćwiczenia zawsze z obu stron ciała. Wytrzymaj w pozycji tak długo, dopóki jesteś w stanie wykonać ją prawidłowo i pewnie. Wraz z częstotliwością praktyki, liczbę powtórzeń można stopniowo zwiększać do 15-20. Po zakończeniu treningu, spędź kilka minut na ćwiczeniach rozciągających a potem na relaksie.



Konserwacja:

Przechowywać w miejscu osłoniętym od bezpośredniego nasłonecznienia. Chronić przed temperaturą poniżej 5°C i powyżej +35°C. Po użytku przetrzeć produkt za pomocą wilgotnej, miękkiej tkaniny z łagodnym środkiem myjącym.

Parametry techniczne:

- Maksymalne obciążenie: 150 kg
- Wymiary: 380 x 203 x 130 [mm]
- Masa wyrobu: 1,17 kg
- Skład: TPE - warstwa wierzchnia, ABS - środek

