

Link do produktu: <https://cezas.com.pl/mata-sensoryczna-do-masażu-stop-puzzle-mix-8-elem-sen078-p-10477.html>

MATA SENSORYCZNA DO MASAŻU STÓP "PUZZLE MIX" 8 ELEM. (SEN078)



Cena	231,61 zł
------	------------------

Dostępność	Dostępny
------------	-----------------

Numer katalogowy	SEN078
------------------	---------------

Producent	ORTEK
-----------	--------------

Opis produktu

MATA SENSORYCZNA DO MASAŻU STÓP "PUZZLE MIX" 8 ELEM.

Mata przeznaczona jest dla dzieci i dorosłych, sprawdza się w walce z płaskostopiem, koślawością, szpotawością. Puzzle do masażu ćwiczą i masują stopy, łagodzą dyskomfort i zmęczenie występujące podczas długiego chodzenia lub stania.

Mata składa się z 8 puzzli puzzle o różnej powierzchni. Dostępne są również maty składające się z 6, 10, 14 i 16 elementów. Opcje i kolory mogą różnić się od tych przedstawionych na stronie.

Maty ortopedyczne przeznaczone są:

- * do masażu, treningu i wzmacniania stóp;
- * do zapobiegania płaskostopiu i innym deformacjom stóp;
- * do rozwoju zmysłów i kształtowania harmonijnego postrzegania świata przez dziecko.

Maty dobrze eliminują zmęczenie występujące po długotrwałych obciążeniach statycznych, pomagają przy obrzękach i uczuciu ciężkości nóg.

Efekt ten uzyskuje się dzięki różnym wystającym detalom - sprawiają one, że mięśnie pracują i trenują, stymulowany jest przepływ krwi, aktywnie wpływają na strefy refleksogenne stopy.

Wymiary modułu: 26x26cm

Materiał: PCV (bezpieczny, bez szkodliwych substancji, hipoalergiczny)

Przeciwwskazania: uszkodzenie lub choroby zapalne skóry, urazy, zespół stopy cukrzycowej

Pielęgnacja: mata nie jest wymagająca, jest łatwa do czyszczenia pod bieżącą wodą. W razie potrzeby można ją prać w detergentach i naturalnie suszyć.

Proponowane ćwiczenia:

Ćwiczenia należy wykonywać 3-5 razy w tygodniu. Po miesiącu treningu można zauważyć efekty. Mięśnie staną się silniejsze, a chód będzie pewniejszy.

1. Chodzenie po macie do przodu i z powrotem (7-9 powtórzeń).
2. Pozycja wyjściowa - stanie, kolejno wznoszenie się na palcach (7-9 powtórzeń).



Przedsiębiorstwo Zaopatrzenia Szkół CEZAS Sp. z o.o.

Łęczyńska 37, 20-309 Lublin,
NIP 7120165368, REGON 430362055
Nr tel. 81 525 85 51, Nr faks 81 525 86 93
E-mail: cezas@cezas.com.pl

-
3. Pozycja wyjściowa - stanie, przenoszenie ciężaru ciała z pięty na palce (7-9 powtórzeń).
 4. Chodzenie po macie krokiem krzyżowym (7-9 powtórzeń).
 5. Chodzenie na wewnętrznej stronie stopy (7-9 powtórzeń).
 6. Chodzenie na zewnętrznej stronie stopy (7-9 powtórzeń).
 7. Chodzenie na palcach (30-60 sekund).
 8. Pozycja wyjściowa - stanie, następnie przysiady z naciskiem na całą stopę, bez podnoszenia pięt z maty (7-9 powtórzeń).
 9. Pozycja wyjściowa - stanie, kolejno utrzymywanie równowagi na jednej nodze (7-9 powtórzeń).
 10. Przeskakiwanie z jednego elementu puzzli na inny (7-9 powtórzeń).
 11. Pozycja wyjściowa - przeskakiwanie z nogi na nogę (6-8 powtórzeń).
 12. Pozycja wyjściowa - półsiadząca, kolejno chodzenie po macie (6-8 powtórzeń).