



USER MANUAL

Sensorimotor pillow with a pump

INSTRUKCJA OBSŁUGI

Poduszka sensomotoryczna z pompką

BETRIEBSANLEITUNG

Sensomotorisches Kissen mit Pumpe

NÁVOD K OBSLUZE

Senzomotorický polštář s pumpičkou

INSTRUCTIONS D'UTILISATION

Oreiller sensorimoteur avec pompe

ISTRUCCIONES DE OPERACION

Almohada sensoriomotora con bomba.

ISTRUZIONI OPERATIVE

Cuscino sensomotorio con pompa

MANUAL DE UTILIZARE

Pernă senzoriomotorie cu pompă

HASZNÁLATI UTASÍTÁS

Szenzormotoros párna pumpával

POUŽÍVATELSKÁ PRÍRUČKA

Senzomotorický vankúš s pumpičkou

KASUTUSJUHEND

Sensomotor padi pumbaga

VARTOTOJO VADOVAS

Sensorimotorinė pagalvė su pompa

LIETOTĀJA ROKASGRĀMATA

Sensorimotora spilvens ar sūkni

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

Сенсомоторна подушка з насосом

РЪКОВОДСТВО ЗА УПОТРЕБА

Сензомоторна възглавница с помпа

KORISNIČKI PRIRUČNIK

Senzomotorni jastuk s pumpicom

ANVÄNDARMANUAL

Sensorisk kudde med pump

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ

Αισθητηριοκινητικό μαξιλάρι με αντλία

GEBRUIKERSHANDLEIDING

Sensorimotorisch kussen met pomp

BRUGERVEJLEDNING

Sensorimotorisk pude med pumpe

MANUAL DO UTILIZADOR

Almofada sensório-motora com bomba

PRIROČNIK ZA UPORABO

Senzorimotorna blazina s črpalko

KÄYTTÖOHJE

Sensorimotorinen tyyny pumpulla

M: 00022068 (MT-328-1+MT-328 SET)

Manufacturer/Producent/Hersteller/Výrobce/ Producteur/Productor/Produttore/Producător/Termelő/Producent/Tootja/
Gamintojas/Ražotājs/Продюсер/Продуцент/Proizvođač/Producent/Παραγωγός/Producent/Producer/Produtor/
Producent/Tuottaja:

ISO TRADE Sp. z o. o.
Gniewomierz 173
59-241 Gniewomierz

WEEE-Reg.-Nr. - DE 12589110

00022068 (MT-328-1+MT-328 SET)



EN

Ladies and Gentlemen, thank you for purchasing our product!
Before starting to use, please read the following instructions
for the correct use of the product. Please keep these instructions on
future and to follow its recommendations, as non-compliance may endanger life or health.

Important: KEEP FOR FUTURE REFERENCE!

- Please read it completely before use and follow all instructions in the manual.
- Do not use the product if any part is missing or damaged.
- Please keep this manual for future reference.

SPECIFICATION:

- Black colour.
- Diameter: 34 cm.

CHARACTERISTIC:

The pillow takes up little space, which makes it convenient to store and transport. It is an ideal solution for all people, regardless of age and gender. It can be used in fitness clubs, at home, in offices or in rehabilitation or physiotherapy centers. It has protrusions on both sides, so you can perform a variety of exercises depending on your needs and preferences.

INCLUDED:

- Sensory pillow.
- Pump with a needle.

CONTRAINDICATIONS:

- Pain during exercise.
- Conditions immediately after bone dislocation or fracture.
- Incomplete bone union.
- Inflammation of joints and periarticular tissues.
- Swelling.
- Fresh surgical scars or other wounds.

INDICATIONS:

- After removing the plaster cast.
- Labyrinth disorders in older people (frequent falls during everyday activities).
- Overload of stability, balance and motor coordination.
- Activation and strengthening of the postural muscles of the spine.

HOW TO USE:

- 1) Static sensorimotor training - the disc is used to perform coordination and balance exercises on an unstable surface and in open kinetic chains, e.g. maintaining balance by standing with one leg on a sensory pad, transferring body weight from leg to leg. It improves motor coordination in patients after injuries to the musculoskeletal system, increases the sense of stability in older people and reduces the risk of falls.
- 2) Activation of the postural muscles of the spine - sensory cushion during the so-called "dynamic sitting" forces the correct positioning of the back. Compared to standard sitting, the tension of postural muscles is normalized and the risk of spine overload is reduced.
- 3) Massage and relaxation of the feet - thanks to the sensory protrusions, the sensory receptors on the soles of the feet are irritated, their blood supply improves and, in response, the foot muscles relax.

CLEANING AND MAINTENANCE:

- 1) Properly inflate the pillow - there should be enough air in it to make it slightly convex. If you use it for exercise, inflate it so that when you stand on it you will have some trouble keeping your balance.
- 2) Clean the surface of the pillow regularly with a soft cloth or sponge, especially if used directly on the skin.
- 3) Avoid using chemicals such as solvents, detergents or cleaning agents as they may damage the surface of the pillow.
- 4) Avoid using aggressive chemicals such as solvents, detergents or cleaning agents as they may damage the surface of the pillow.
- 5) Store the pillow in a place with moderate temperature, avoid extreme heat and humidity conditions.

PL

Szanowni Państwo, dziękujemy za zakup naszego produktu!
Przed przystąpieniem do używania, prosimy zapoznać się z poniższą instrukcją
w celu prawidłowego użytkowania produktu. Prosimy o zachowanie niniejszej instrukcji na
przyszłość oraz o zastosowanie się do jej zaleceń, ponieważ jej nieprzestrzeganie może zagrażać życiu lub zdrowiu.

Ważne : ZACHOWAĆ NA PRZYSZŁOŚĆ !

- Proszę przeczytać w całości przed rozpoczęciem użytkowania i przestrzegać wszystkich wytycznych zawartych w instrukcji.
- Nie używać produktu jeżeli jakiegokolwiek części brakuje bądź jest uszkodzona.
- Proszę zachować instrukcję na przyszłość.

SPECYFIKACJA:

- Kolor: czarny.
- Średnica: 34 cm.

CHARAKTERYSTYKA:

Poduszka zajmuje mało miejsca, co sprawia, że jest wygodna w przechowywaniu oraz transporcie. Jest idealnym rozwiązaniem dla wszystkich osób, niezależnie od wieku i płci. Może być używana w klubach fitness, w domach, w biurach lub ośrodkach rehabilitacyjnych czy fizjoterapeutycznych. Posiada z dwóch stron wypustki, dzięki czemu można wykonywać różnorodne ćwiczenia w zależności od potrzeb oraz upodobań.

W ZESTAWIE:

- Poduszka sensoryczna.
- Pompka z igłą.

PRZECIWWSKAZANIA:

- Występowanie bólu podczas ćwiczeń.
- Stany bezpośrednio po zwichnięciu lub złamaniach kości.
- Niezakończony zrost kostny.
- Stany Zapalne stawów i tkanek okołostawowych.
- Obrzęki.
- Świeże blizny pooperacyjne lub inne rany.

WSKAZANIA:

- Po zdjęciu opatrunku gipsowego.
- Zaburzenia błędnika u osób starszych (częste upadki podczas czynności dnia codziennego).
- Przeciążenia stabilności, balansu i koordynacji ruchowej.
- Aktywizacja i wzmacnianie mięśni posturalnych kręgosłupa.

SPOSÓB UŻYCIA:

- 1) Statyczny trening sensomotoryczny - krążek służy do wykonywania ćwiczeń koordynacyjnych i równoważnych na niestabilnym podłożu i w otwartych łańcuchach kinetycznych, np. utrzymywanie równowagi w staniu jedno nogę na poduszce sensorycznej, przenoszenie ciężaru ciała z nogi na nogę. Poprawia koordynację ruchową u pacjentów po urazach układu ruchu, zwiększa poczucie stabilności u osób starszych oraz zmniejsza ryzyko upadków.
- 2) Aktywizacja mięśni posturalnych kręgosłupa - poduszka sensoryczna podczas tzw. „siedzenia dynamicznego” wymusza prawidłowe ustawienie pleców. W porównaniu do standardowego siedzenia normalizowane jest napięcie mięśni posturalnych oraz zmniejsza się ryzyko przeciążenia kręgosłupa.
- 3) Masaż i relaksacja stóp, dzięki sensorycznym wypustkom drażnione są receptory czuciowe na podszewkach stóp, poprawia się ich ukrwienie i w reakcji zwrotnej uzyskiwany jest efekt odprężenia mięśni stóp.

CZYSZCZENIE I KONSERWACJA:

- 1) Odpowiednie napompowanie poduszki - powinno być w niej na tyle dużo powietrza, aby była lekko wypukła. Jeśli wykorzystujesz ją do ćwiczeń, to napompuj ją tak, abyś stojąc na niej miał pewien problem z utrzymaniem równowagi.
- 2) Regularnie czyść powierzchnię poduszki za pomocą delikatnej ściereczki lub gąbki, zwłaszcza jeśli jest używana bezpośrednio na skórze.
- 3) Unikaj korzystania z substancji chemicznych, takich jak rozpuszczalniki, detergenty czy środki czyszczące, ponieważ mogą one uszkodzić powierzchnię poduszki.
- 4) Unikaj korzystania z agresywnych substancji chemicznych, takich jak rozpuszczalniki, detergenty czy środki czyszczące, ponieważ mogą one uszkodzić powierzchnię poduszki.
- 5) Przechowuj poduszkę w miejscu o umiarkowanej temperaturze, unikaj ekstremalnych warunków cieplnych i wilgotności.

DE

Sehr geehrte Damen und Herren, vielen Dank, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben!
Bevor Sie mit der Verwendung beginnen, lesen Sie bitte die folgenden Anweisungen
für die korrekte Verwendung des Produkts. Bitte halten Sie diese Anweisungen auf
Zukunft und seine Empfehlungen zu befolgen, da Nichteinhaltung Leben oder Gesundheit gefährden kann.

Wichtig: BEHALTEN SIE FÜR ZUKÜNFTIGE REFERENZEN!

- Bitte lesen Sie es vor Gebrauch vollständig durch und befolgen Sie alle Anweisungen im Handbuch.
- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn Teile fehlen oder beschädigt sind.
- Bitte bewahren Sie dieses Handbuch zum späteren Nachschlagen auf.

SPEZIFIKATION:

- Schwarze Farbe.
- Durchmesser: 34 cm.

CHARAKTERISTISCH:

Das Kissen nimmt wenig Platz ein, wodurch es bequem zu lagern und zu transportieren ist. Es ist eine ideale Lösung für alle Menschen, unabhängig von Alter und Geschlecht. Es kann in Fitnessclubs, zu Hause, in Büros oder in Rehabilitations- oder Physiotherapiezentren eingesetzt werden. Es verfügt über Vorsprünge auf beiden Seiten, sodass Sie je nach Bedarf und Vorlieben eine Vielzahl von Übungen durchführen können.

INBEGRIFFEN:

- Sinneskissen.
- Mit einer Nadel pumpen.

KONTRAINDIKATIONEN:

- Schmerzen beim Training.
- Zustände unmittelbar nach einer Knochenluxation oder -fraktur.
- Unvollständige Knochenheilung.
- Entzündung der Gelenke und des periartikulären Gewebes.
- Schwellung.
- Frische Operationsnarben oder andere Wunden.

INDIKATIONEN:

- Nach dem Entfernen des Gipsverbandes.
- Labyrinthstörungen bei älteren Menschen (häufige Stürze bei alltäglichen Aktivitäten).
- Überlastung von Stabilität, Gleichgewicht und motorischer Koordination.
- Aktivierung und Stärkung der Haltungsmuskulatur der Wirbelsäule.

WIE BENUTZT MAN:

- 1) Statisches sensomotorisches Training – mit der Scheibe werden Koordinations- und Gleichgewichtsübungen auf instabilem Untergrund und in offenen Bewegungsketten durchgeführt, z. B. das Halten des Gleichgewichts durch Stehen mit einem Bein auf einer sensorischen Unterlage und die Übertragung des Körpergewichts von Bein zu Bein. Es verbessert die motorische Koordination bei Patienten nach Verletzungen des Bewegungsapparates, erhöht das Stabilitätsgefühl bei älteren Menschen und verringert das Sturzrisiko.
- 2) Aktivierung der Haltungsmuskulatur der Wirbelsäule – Sinnespolster während des sogenannten „Dynamisches Sitzen“ erzwingt die richtige Positionierung des Rückens. Im Vergleich zum normalen Sitzen wird die Spannung der Haltungsmuskulatur normalisiert und das Risiko einer Überlastung der Wirbelsäule verringert.
- 3) Massage und Entspannung der Füße – durch die Sinnesvorsprünge werden die Sinnesrezeptoren an den Fußsohlen gereizt, ihre Durchblutung verbessert sich und als Reaktion darauf entspannt sich die Fußmuskulatur.

REINIGUNG UND INSTANDHALTUNG:

- 1) Blasen Sie das Kissen richtig auf – es sollte genug Luft darin sein, um es leicht konvex zu machen. Wenn Sie es zum Trainieren verwenden, blasen Sie es auf, damit Sie Schwierigkeiten haben, das Gleichgewicht zu halten, wenn Sie darauf stehen.
- 2) Reinigen Sie die Oberfläche des Kissens regelmäßig mit einem weichen Tuch oder Schwamm, insbesondere bei direkter Anwendung auf der Haut.
- 3) Vermeiden Sie die Verwendung von Chemikalien wie Lösungsmitteln, Reinigungsmitteln oder Reinigungsmitteln, da diese die Oberfläche des Kissens beschädigen können.
- 4) Vermeiden Sie die Verwendung aggressiver Chemikalien wie Lösungs-, Spül- oder Reinigungsmittel, da diese die Oberfläche des Kissens beschädigen können.
- 5) Bewahren Sie das Kissen an einem Ort mit mäßiger Temperatur auf, vermeiden Sie extreme Hitze- und Feuchtigkeitsbedingungen.

Dámy a pánové, děkujeme vám za zakoupení našeho produktu!
Před zahájením používání si přečtěte následující pokyny
pro správné použití produktu. Tyto pokyny si prosím ponechejte
dodržovat její doporučení, protože nedodržení může ohrozit život nebo zdraví.

Důležité: UCHOVÁVEJTE BUDOUCNOST!

- Před použitím si jej prosím pečlivě přečtěte a postupujte podle pokynů v příručce.
- Nepoužívejte výrobek, pokud některá část chybí nebo je poškozena.
- Tuto příručku si prosím uschovejte pro budoucí použití.

SPECIFIKACE:

- Černá barva.
- Průměr: 34 cm.

CHARAKTERISTICKÝ:

Polštář zabírá málo místa, což usnadňuje skladování a přepravu. Je to ideální řešení pro všechny lidi bez ohledu na věk a pohlaví. Uplatnění najde ve fitness klubech, doma, v kancelářích nebo v rehabilitačních či fyzioterapeutických centrech. Má výstupky na obou stranách, takže můžete provádět různé cviky v závislosti na vašich potřebách a preferencích.

ZAHRNUTA:

- Senzorický polštář.
- Pumpujete jehlou.

KONTRAINDIKACE:

- Bolest při cvičení.
- Stavby bezprostředně po dislokaci nebo zlomenině kosti.
- Neúplné spojení kostí.
- Zánět kloubů a periartikulárních tkání.
- Otok.
- Čerstvé chirurgické jizvy nebo jiné rány.

INDIKACE:

- Po odstranění sádry.
- Poruchy labyrintu u starších lidí (časté pády při každodenních činnostech).
- Přetížení stability, rovnováhy a motorické koordinace.
- Aktivace a posílení posturálních svalů páteře.

JAK POUŽÍVAT:

- 1) Statický senzomotorický trénink - kotouč se používá k provádění koordinačních a balančních cvičení na nestabilním povrchu a v otevřených kinetických řetězcích, např. udržování rovnováhy ve stoji jednou nohou na senzorické podložce, přenášení tělesné hmotnosti z nohy na nohu. Zlepšuje pohybovou koordinaci u pacientů po úrazech pohybového aparátu, u starších lidí zvyšuje pocit stability a snižuje riziko pádů.
- 2) Aktivace posturálních svalů páteře – senzorický polštář při tzv. „dynamický sed“ nutí ke správnému polohování zad. Oproti standardnímu sedu se normalizuje napětí posturálních svalů a snižuje se riziko přetížení páteře.
- 3) Masáž a relaxace chodidel - díky smyslovým výstupkům dochází k podráždění smyslových receptorů na ploskách nohou, zlepšuje se jejich prokrvení a v reakci na to se uvolňují svaly chodidel.

ČIŠTĚNÍ A ÚDRŽBA:

- 1) Správně polštář nafoukněte – mělo by v něm být tolik vzduchu, aby byl mírně vypouklý. Pokud ji používáte na cvičení, nafoukněte ji tak, že když se na ni postavíte, budete mít problém udržet rovnováhu.
- 2) Povrch polštáře pravidelně čistěte měkkým hadříkem nebo houbou, zejména pokud se používá přímo na pokožku.
- 3) Nepoužívejte chemikálie, jako jsou rozpouštědla, saponáty nebo čisticí prostředky, protože mohou poškodit povrch polštáře.
- 4) Nepoužívejte agresivní chemikálie, jako jsou rozpouštědla, saponáty nebo čisticí prostředky, protože mohou poškodit povrch polštáře.
- 5) Polštář skladujte na místě s mírnou teplotou, vyhněte se extrémním teplotám a vlhkosti.

FR

Mesdames et Messieurs, merci d'avoir acheté notre produit!
Avant d'utiliser, veuillez lire les instructions suivantes
pour une utilisation correcte du produit. Veuillez garder ces instructions sur
l'avenir et de suivre ses recommandations, car le non-respect peut mettre la vie ou la santé en danger.

Important: GARDER POUR L'AVENIR!

- Veuillez le lire complètement avant utilisation et suivez toutes les instructions du manuel.
- N'utilisez pas le produit si une pièce est manquante ou endommagée.
- S'il vous plaît garder ce manuel pour référence future.

SPÉCIFICATION:

- Couleur noire.
- Diamètre : 34 cm.

CARACTÉRISTIQUE:

L'oreiller prend peu de place, ce qui le rend pratique à ranger et à transporter. C'est une solution idéale pour tous, quels que soient l'âge et le sexe. Il peut être utilisé dans les clubs de fitness, à domicile, dans les bureaux ou dans les centres de rééducation ou de physiothérapie. Il comporte des saillies des deux côtés, vous permettant ainsi d'effectuer une variété d'exercices en fonction de vos besoins et de vos préférences.

INCLUS:

- Oreiller sensoriel.
- Pomper avec une aiguille.

CONTRE-INDICATIONS :

- Douleur pendant l'exercice.
- Conditions immédiatement après une luxation osseuse ou une fracture.
- Union osseuse incomplète.
- Inflammation des articulations et des tissus périarticulaires.
- Gonflement.
- Cicatrices chirurgicales fraîches ou autres blessures.

LES INDICATIONS:

- Après avoir retiré le plâtre.
- Troubles du labyrinthe chez les personnes âgées (chutes fréquentes lors des activités quotidiennes).
- Surcharge de stabilité, d'équilibre et de coordination motrice.
- Activation et renforcement des muscles posturaux de la colonne vertébrale.

COMMENT UTILISER:

- 1) Entraînement sensorimoteur statique - le disque est utilisé pour effectuer des exercices de coordination et d'équilibre sur une surface instable et dans des chaînes cinétiques ouvertes, par exemple maintenir l'équilibre en se tenant debout avec une jambe sur un coussin sensoriel, en transférant le poids du corps d'une jambe à l'autre. Il améliore la coordination motrice chez les patients victimes de blessures du système musculo-squelettique, augmente le sentiment de stabilité chez les personnes âgées et réduit le risque de chute.
- 2) Activation des muscles posturaux de la colonne vertébrale - coussin sensoriel pendant ce qu'on appelle "l'assise dynamique" force le positionnement correct du dos. Par rapport à une position assise standard, la tension des muscles posturaux est normalisée et le risque de surcharge de la colonne vertébrale est réduit.
- 3) Massage et relaxation des pieds - grâce aux saillies sensorielles, les récepteurs sensoriels de la plante des pieds sont irrités, leur apport sanguin s'améliore et, en réponse, les muscles du pied se détendent.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN:

- 1) Gonflez correctement l'oreiller – il doit contenir suffisamment d'air pour le rendre légèrement convexe. Si vous l'utilisez pour faire de l'exercice, gonflez-le de manière à ce que lorsque vous vous tenez dessus, vous ayez du mal à garder votre équilibre.
- 2) Nettoyez régulièrement la surface de l'oreiller avec un chiffon doux ou une éponge, surtout s'il est utilisé directement sur la peau.
- 3) Évitez d'utiliser des produits chimiques tels que des solvants, des détergents ou des produits de nettoyage car ils pourraient endommager la surface de l'oreiller.
- 4) Évitez d'utiliser des produits chimiques agressifs tels que des solvants, des détergents ou des produits de nettoyage car ils pourraient endommager la surface de l'oreiller.
- 5) Rangez l'oreiller dans un endroit à température modérée, évitez les conditions extrêmes de chaleur et d'humidité.

ES

Señoras y señores, ¡gracias por adquirir nuestro producto!
Antes de usar, lea las siguientes instrucciones
para el correcto uso del producto. Mantenga estas instrucciones en
futuro y seguir sus recomendaciones, ya que su incumplimiento puede poner en peligro la vida o la salud.

Importante: ¡GUARDE PARA EL FUTURO!

- Léalo completamente antes de usarlo y siga todas las instrucciones del manual.
- No utilice el producto si alguna pieza falta o está dañada.
- Por favor conserve este manual para referencias futuras.

ESPECIFICACIÓN:

- De color negro.
- Diámetro: 34 cm.

CARACTERÍSTICA:

La almohada ocupa poco espacio, lo que la hace cómoda de guardar y transportar. Es una solución ideal para todas las personas, independientemente de su edad y sexo. Se puede utilizar en gimnasios, en casa, en oficinas o en centros de rehabilitación o fisioterapia. Tiene protuberancias en ambos lados, por lo que podrás realizar una variedad de ejercicios dependiendo de sus necesidades y preferencias.

INCLUIDO:

- Almohada sensorial.
- Bomba con aguja.

CONTRAINDICACIONES:

- Dolor durante el ejercicio.
- Condiciones inmediatamente posteriores a una luxación o fractura ósea.
- Unión ósea incompleta.
- Inflamación de articulaciones y tejidos periarticulares.
- Hinchazón.
- Cicatrices quirúrgicas recientes u otras heridas.

INDICACIONES:

- Después de retirar el yeso.
- Trastornos del laberinto en personas mayores (caídas frecuentes durante las actividades cotidianas).
- Sobrecarga de estabilidad, equilibrio y coordinación motora.
- Activación y fortalecimiento de los músculos posturales de la columna.

CÓMO UTILIZAR:

- 1) Entrenamiento sensoriomotor estático: el disco se utiliza para realizar ejercicios de coordinación y equilibrio en una superficie inestable y en cadenas cinéticas abiertas, por ejemplo, mantener el equilibrio parándose con una pierna sobre una almohadilla sensorial, transfiriendo el peso corporal de una pierna a otra. Mejora la coordinación motora en pacientes tras lesiones del sistema musculoesquelético, aumenta la sensación de estabilidad en personas mayores y reduce el riesgo de caídas.
- 2) Activación de los músculos posturales de la columna - cojín sensorial durante el llamado La "sentada dinámica" obliga a la posición correcta de la espalda. En comparación con la sesión estándar, la tensión de los músculos posturales se normaliza y se reduce el riesgo de sobrecarga de la columna.
- 3) Masaje y relajación de los pies: gracias a las protuberancias sensoriales, los receptores sensoriales de las plantas de los pies se irritan, mejora su suministro de sangre y, en respuesta, los músculos del pie se relajan.

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO:

- 1) Infle correctamente la almohada; debe contener suficiente aire para que quede ligeramente convexa. Si lo utilizas para hacer ejercicio, inflalo de forma que cuando te subas te cueste mantener el equilibrio.
- 2) Limpiar periódicamente la superficie de la almohada con un paño suave o una esponja, especialmente si se utiliza directamente sobre la piel.
- 3) Evite el uso de productos químicos como disolventes, detergentes o agentes de limpieza, ya que pueden dañar la superficie de la almohada.
- 4) Evite el uso de productos químicos agresivos como disolventes, detergentes o agentes de limpieza, ya que pueden dañar la superficie de la almohada.
- 5) Guarde la almohada en un lugar con temperatura moderada, evite condiciones extremas de calor y humedad.

IT

Signore e signori, grazie per aver acquistato il nostro prodotto!
Prima di iniziare a utilizzare, leggere le seguenti istruzioni
per il corretto utilizzo del prodotto. Si prega di conservare queste istruzioni
futuro e seguire le sue raccomandazioni, poiché il mancato rispetto può mettere in pericolo la vita o la salute.

Importante: MANTIENI PER IL FUTURO!

- Si prega di leggerlo completamente prima dell'uso e seguire tutte le istruzioni nel manuale.
- Non utilizzare il prodotto se qualche parte è mancante o danneggiata.
- Si prega di conservare questo manuale per riferimento futuro.

SPECIFICA:

- Colore nero.
- Diametro: 34 centimetri.

CARATTERISTICA:

Il cuscino occupa poco spazio, il che lo rende comodo da riporre e trasportare. È una soluzione ideale per tutte le persone, indipendentemente dall'età e dal sesso. Può essere utilizzato nei fitness club, a casa, negli uffici o nei centri di riabilitazione o fisioterapia. Ha sporgenze su entrambi i lati, quindi puoi eseguire una varietà di esercizi a seconda delle tue esigenze e preferenze.

INCLUSO:

- Cuscino sensoriale.
- Pompare con un ago.

CONTROINDICAZIONI:

- Dolore durante l'esercizio.
- Condizioni immediatamente successive alla lussazione o alla frattura dell'osso.
- Unione ossea incompleta.
- Infiammazione delle articolazioni e dei tessuti periarticolari.
- Rigonfiamento.
- Cicatrici chirurgiche fresche o altre ferite.

INDICAZIONI:

- Dopo aver rimosso il calco in gesso.
- Disturbi del labirinto negli anziani (cadute frequenti durante le attività quotidiane).
- Sovraccarico di stabilità, equilibrio e coordinazione motoria.
- Attivazione e rafforzamento dei muscoli posturali della colonna vertebrale.

COME USARE:

- 1) Allenamento sensomotorio statico - il disco viene utilizzato per eseguire esercizi di coordinazione ed equilibrio su una superficie instabile e in catene cinetiche aperte, ad esempio mantenere l'equilibrio stando in piedi con una gamba su un cuscinetto sensoriale, trasferendo il peso corporeo da una gamba all'altra. Migliora la coordinazione motoria nei pazienti dopo lesioni al sistema muscolo-scheletrico, aumenta il senso di stabilità nelle persone anziane e riduce il rischio di cadute.
- 2) Attivazione dei muscoli posturali della colonna vertebrale - cuscino sensoriale durante il cosiddetto La "seduta dinamica" obbliga al corretto posizionamento della schiena. Rispetto alla seduta standard, la tensione dei muscoli posturali viene normalizzata e si riduce il rischio di sovraccarico della colonna vertebrale.
- 3) Massaggio e rilassamento dei piedi - grazie alle protuberanze sensoriali, i recettori sensoriali sulla pianta dei piedi vengono irritati, il loro afflusso di sangue migliora e, in risposta, i muscoli del piede si rilassano.

PULIZIA E MANUTENZIONE:

- 1) Gonfia correttamente il cuscino: dovrebbe esserci abbastanza aria per renderlo leggermente convesso. Se lo usi per fare esercizio, gonfialo in modo che quando ci sali sopra avrai qualche difficoltà a mantenere l'equilibrio.
- 2) Pulisci regolarmente la superficie del cuscino con un panno morbido o una spugna, soprattutto se utilizzato direttamente sulla pelle.
- 3) Evitare l'uso di prodotti chimici come solventi, detersivi o detergenti poiché potrebbero danneggiare la superficie del cuscino.
- 4) Evitare l'uso di prodotti chimici aggressivi come solventi, detersivi o detergenti poiché potrebbero danneggiare la superficie del cuscino.
- 5) Conservare il cuscino in un luogo con temperatura moderata, evitare condizioni estreme di calore e umidità.

RO

Doamnelor și domnilor, vă mulțumim că ați cumpărat produsul nostru!
Înainte de a începe utilizarea, vă rugăm să citiți următoarele instrucțiuni
pentru utilizarea corectă a produsului. Vă rugăm să păstrați aceste instrucțiuni
viitor și să urmați recomandările sale, deoarece nerespectarea poate pune în pericol viața sau sănătatea.

Important: PĂSTRAȚI PENTRU REFERINȚE VIITOARE!

- Vă rugăm să îl citiți complet înainte de utilizare și să urmați toate instrucțiunile din manual.
- Nu utilizați produsul dacă lipsește sau este deteriorat vreun element.
- Vă rugăm să păstrați acest manual pentru referințe viitoare.

SPECIFICAȚIE:

- Culoare neagra.
- Diametru: 34 cm.

CARACTERISTICĂ:

Perna ocupă puțin spațiu, ceea ce o face confortabil de depozitat și transportat. Este o soluție ideală pentru toți oamenii, indiferent de vârstă și sex. Poate fi folosit în cluburi de fitness, acasă, în birouri sau în centre de reabilitare sau fizioterapie. Are proeminențe pe ambele părți, astfel încât puteți efectua o varietate de exerciții în funcție de nevoile și preferințele dumneavoastră.

INCLUS:

- Perna senzorială.
- Pompă cu un ac.

CONTRAINDICAȚII:

- Durere în timpul exercițiilor fizice.
- Condiții imediat după dislocarea sau fractură osoasă.
- Unirea osoasă incompletă.
- Inflamația articulațiilor și a țesuturilor periarticulare.
- Umflătură.
- Cicatrici chirurgicale proaspete sau alte răni.

INDICAȚII:

- După îndepărtarea gipsului.
- Tulburări de labirint la persoanele în vârstă (căderi frecvente în timpul activităților de zi cu zi).
- Supraincercare de stabilitate, echilibru și coordonare motorie.
- Activarea și întărirea mușchilor posturali ai coloanei vertebrale.

MOD DE UTILIZARE:

- 1) Antrenament senzoriomotor static - discul este folosit pentru a efectua exerciții de coordonare și echilibru pe o suprafață instabilă și în lanțuri cinetice deschise, de exemplu, menținerea echilibrului stând cu un picior pe un suport senzorial, transferând greutatea corporală de la picior la picior. Îmbunătățește coordonarea motorie la pacienți după leziuni ale sistemului musculo-scheletic, crește sentimentul de stabilitate la persoanele în vârstă și reduce riscul de cădere.
- 2) Activarea mușchilor posturali ai coloanei vertebrale - pernă senzorială în timpul așa-numitului „șezarea dinamică” forțează poziționarea corectă a spatelui. În comparație cu șezutul standard, tensiunea mușchilor posturali este normalizată și riscul de suprasolicitare a coloanei vertebrale este redus.
- 3) Masajul și relaxarea picioarelor - datorită proeminențelor senzoriale, receptorii senzoriali de pe tălpile picioarelor sunt iritați, aportul lor sanguin se îmbunătățește și, ca răspuns, mușchii piciorului se relaxează.

CURATENIE SI MENTENANTA:

- 1) Umflați corespunzător perna - ar trebui să existe suficient aer în ea pentru a o face ușor convexă. Dacă îl folosiți pentru exerciții fizice, umflați-l, astfel încât atunci când vă ridicați pe el să aveți unele probleme în menținerea echilibrului.
- 2) Curățați suprafața pernei în mod regulat cu o cârpă moale sau un burete, mai ales dacă este folosită direct pe piele.
- 3) Evitați utilizarea substanțelor chimice precum solvenți, detergenți sau agenți de curățare, deoarece acestea pot deteriora suprafața pernei.
- 4) Evitați utilizarea substanțelor chimice agresive, cum ar fi solvenți, detergenți sau agenți de curățare, deoarece acestea pot deteriora suprafața pernei.
- 5) Depozitați perna într-un loc cu temperatură moderată, evitați condițiile extreme de căldură și umiditate.

HU

Hölgyeim és Uraim, köszönjük, hogy megvásárolták a termékünket!
A használat megkezdése előtt olvassa el az alábbi utasításokat
a termék helyes használatához. Kérjük, tartsa be ezeket az utasításokat
és a jövőbeni ajánlások betartása, mivel a be nem tartás életet vagy egészséget veszélyeztethet.

Fontos: A JÖVŐRE VONATKOZZ!

- Használat előtt olvassa el teljesen, és kövesse a kézikönyvben található összes utasítást.
- Ne használja a terméket, ha valamelyik része hiányzik vagy sérült.
- Kérjük, tartsa meg ezt a kézikönyvet későbbi felhasználás céljából.

LEÍRÁS:

- Fekete szín.
- Átmérő: 34 cm.

JELLEGZETES:

A párna kis helyet foglal, így kényelmesen tárolható és szállítható. Ideális megoldás minden ember számára, kortól és nemtől függetlenül. Használható fitneszklubokban, otthon, irodákban vagy rehabilitációs vagy fizioterápiás központokban. Mindkét oldalán kiemelkedések találhatók, így az igényeinek és preferenciáinak megfelelően különféle gyakorlatokat végezhet.

BELEÉRTVE:

- Érzékszervi párna.
- Szivattyú tüvel.

ELLENJAVALLATOK:

- Fájdalom edzés közben.
- Közvetlenül csontelmozdulás vagy törés utáni állapotok.
- Hiányos csontegyesítés.
- Ízületi és periartikuláris szövetek gyulladása.
- Duzzanat.
- Friss műtéti heghek vagy egyéb sebek.

JAVASLATOK:

- A gipsz eltávolítása után.
- Labirintuszavarok időseknél (gyakori elesések a mindennapi tevékenységek során).
- A stabilitás, az egyensúly és a motoros koordináció túlterhelése.
- A gerincoszlop testtartási izmainak aktiválása, erősítése.

HOGYAN KELL HASZNÁLNI:

- 1) Statikus szenzomotoros tréning - a korong koordinációs és egyensúlyi gyakorlatok végrehajtására szolgál instabil felületen és nyitott kinetikus láncokban, pl. egyensúly megőrzése egyik lábbal egy szenzoros párnán való állással, testsúly átvitele lábról lábra. Javítja a mozgáskoordinációt a mozgásszervi sérülések utáni betegeknek, növeli az idők stabilitásérzetét és csökkenti az esések kockázatát.
- 2) A gerinc testtartási izomzatának aktiválása - szenzoros párna az ún. "dinamikus ülés" a hát helyes helyzetét kényszeríti ki. A normál üléshez képest a testtartási izmok feszültsége normalizálódik, és csökken a gerinc túlterhelésének kockázata.
- 3) Lábmasszázs, lazítás - a szenzoros kiemelkedéseknek köszönhetően a talpon lévő szenzoros receptorok irritálódnak, vérrellátásuk javul és ennek hatására lábizmok ellazulnak.

TISZTÍTÁS ÉS KARBANTARTÁS:

- 1) Fújja fel megfelelően a párnát – elegendő levegőnek kell lennie benne, hogy kissé domború legyen. Ha edzésre használod, fúj fel úgy, hogy amikor ráállsz, gondot okoz az egyensúlyod.
- 2) Rendszeresen tisztítsa meg a párna felületét puha ruhával vagy szivaccsal, különösen, ha közvetlenül a bőrön használja.
- 3) Kerülje az oldószerek, tisztítószerek vagy tisztítószerek használatát, mivel ezek károsíthatják a párna felületét.
- 4) Kerülje az agresszív vegyszerek, például oldószerek, tisztítószerek vagy tisztítószerek használatát, mivel ezek károsíthatják a párna felületét.
- 5) Tárolja a párnát közepes hőmérsékletű helyen, kerülje az extrém hő- és páratartalmú körülményeket.

SK

Dámy a páni, ďakujeme vám za zakúpenie nášho produktu!
Pred použitím si prečítajte nasledujúce pokyny
pre správne použitie produktu. Uschovajte si prosím tieto pokyny
a bude sa riadiť jeho odporúčaniami, pretože ich nedodržiavanie môže ohroziť život alebo zdravie.

Dôležité: UCHOVÁVAJTE BUDÚCNOSŤ!

- Pred použitím si ho prosím dôkladne prečítajte a postupujte podľa všetkých pokynov v príručke.
- Nepoužívajte výrobok, ak niektorá jeho časť chýba alebo je poškodená.
- Tento návod si uschovajte pre budúce použitie.

ŠPECIFIKÁCIA:

- Čierna farba.
- Priemer: 34 cm.

CHARAKTERISTIKA:

Vankúš zaberá málo miesta, čo uľahčuje skladovanie a prepravu. Je to ideálne riešenie pre všetkých ľudí bez ohľadu na vek a pohlavie. Využitie nájde vo fitness kluboch, doma, v kanceláriách alebo v rehabilitačných či fyzioterapeutických centrách. Má výstupky na oboch stranách, takže môžete vykonávať rôzne cviky v závislosti od vašich potrieb a preferencií.

V cene:

- Senzorický vankúš.
- Pumpujte ihlou.

KONTRAINDIKÁCIE:

- Bolesť počas cvičenia.
- Stav bezprostredne po dislokácii alebo zlomenine kosti.
- Neúplné spojenie kostí.
- Zápal kĺbov a periartikulárnych tkanív.
- Opuch.
- Čerstvé jazvy po operácii alebo iné rany.

INDIKÁCIE:

- Po odstránení sadrového odliatku.
- Poruchy labyrintu u starších ľudí (časté pády pri každodenných činnostiach).
- Preťaženie stability, rovnováhy a motorickej koordinácie.
- Aktivácia a posilnenie posturálnych svalov chrbtice.

AKO POUŽIŤ:

- 1) Statický senzomotorický tréning - kotúč sa používa na vykonávanie koordinačných a balančných cvičení na nestabilnom povrchu a v otvorených kinetických reťazcoch, napríklad udržiavanie rovnováhy v stoju jednou nohou na senzorickej podložke, prenášanie hmotnosti tela z nohy na nohu. Zlepšuje pohybovú koordináciu u pacientov po úrazoch pohybového aparátu, u starších ľudí zvyšuje pocit stability a znižuje riziko pádov.
- 2) Aktivácia posturálnych svalov chrbtice – zmyslového vankúša pri tzv „dynamické sedenie“ núti správne polohovanie chrbta. V porovnaní so štandardným sedením sa normalizuje napätie posturálnych svalov a znižuje sa riziko preťaženia chrbtice.
- 3) Masáž a uvoľnenie chodidiel – vďaka zmyslovým výstupkom sa dráždia zmyslové receptory na chodidlách, zlepšuje sa ich prekrvenie a v reakcii na to sa uvoľňujú svaly chodidiel.

ČISTENIE A ÚDRŽBA:

- 1) Vankúš správne nafúknite – malo by v ňom byť toľko vzduchu, aby bol mierne vypuklý. Ak ho používate na cvičenie, nafúknite ho tak, že keď sa naň postavíte, budete mať problém udržať rovnováhu.
- 2) Povrch vankúša pravidelne čistite mäkkou handričkou alebo špongiou, najmä ak sa používa priamo na pokožku.
- 3) Nepoužívajte chemikálie, ako sú rozpúšťadlá, saponáty alebo čistiace prostriedky, pretože môžu poškodiť povrch vankúša.
- 4) Vyhnite sa používaniu agresívnych chemikálií, ako sú rozpúšťadlá, saponáty alebo čistiace prostriedky, pretože môžu poškodiť povrch vankúša.
- 5) Vankúš skladujte na mieste s miernou teplotou, vyhýbajte sa extrémnym teplotám a vlhkosti.

ET

Daamid ja härrad, aitäh meie toote ostmise eest!
Enne kasutamist lugege palun järgmisi juhiseid
toote õigeks kasutamiseks. Hoidke neid juhiseid peal
ja järgida selle soovitusi, kuna mittevastavus võib ohustada elu või tervist.

Tähtis: hoidke tulevikuks!

- Palun lugege see enne kasutamist täielikult läbi ja järgige kõiki juhiseid.
- Ärge kasutage toodet, kui mõni osa puudub või on kahjustatud.
- Hoidke seda juhendit edaspidiseks kasutamiseks.

SPETSIFIKATSIOON:

- Must värv.
- Läbimõõt: 34 cm.

KARAKTERISTIK:

Padi võtab vähe ruumi, mistõttu on seda mugav hoida ja transportida. See on ideaalne lahendus kõigile inimestele, olenemata vanusest ja soost. Seda saab kasutada spordiklubides, kodus, kontorites või taastusravi- või füsioteraapiakeskustes. Sellel on mõlemal küljel väljaulatuvad osad, nii et saate sooritada erinevaid harjutusi vastavalt oma vajadustele ja eelistustele.

KAASAS:

- Sensorne padi.
- Pump nõelaga.

VASTUNÄIDUSTUSED:

- Valu treeningu ajal.
- Seisundid vahetult pärast luu nihestust või luumurdu.
- Luu mittetäielik ühinemine.
- Liigeste ja periartikulaarsete kudede põletik.
- Turse.
- Värsked operatsiooniarmid või muud haavad.

NÄIDUSTUSED:

- Pärast kipsi eemaldamist.
- Labürindi häired vanematel inimestel (sagedased kukkumised igapäevaste tegevuste ajal).
- Stabiilsuse, tasakaalu ja motoorse koordineerimise ülekoolitus.
- Lülisamba asendi lihaste aktiveerimine ja tugevdamine.

KUIDAS KASUTADA:

- 1) Staatiline sensomotoorne treening - ketast kasutatakse koordineerimise- ja tasakaaluharjutuste sooritamiseks ebastabiilsel pinnal ja avatud kineetilistes ahelates, nt tasakaalu hoidmine ühe jalaga sensoorsel padjal seistes, keharaskuse ülekandmine jalalt jalale. See parandab liikumiskordineerimise patsientidel pärast luu- ja lihaskonna vigastusi, suurendab vanemate inimeste stabiilsustunnet ja vähendab kukkumisohtu.
- 2) Lülisamba asendilihaste aktiveerimine - sensorne pehmenus nn. "dünaamiline istumine" sunnib selja õiget asendit. Tavalise istumisega võrreldes normaliseerub asendilihaste pinget ja väheneb lülisamba ülekoolituse oht.
- 3) Jalgade massaaž ja lõdvestamine - tänu sensoorsetele eenditele on jalaltaladel olevad sensoorsed retseptorid ärritunud, nende verevarustus paraneb ja vastuseks jalalihased lõdvestuvad.

PUHASTAMINE JA HOOLDUS:

- 1) Täida padi korralikult täis – selles peaks olema piisavalt õhku, et see oleks kergelt kumer. Kui kasutate seda treenimiseks, pumbake see täis, nii et sellel seistes on teil probleeme tasakaalu hoidmisega.
- 2) Puhastage padja pinda regulaarselt pehme lapi või käsna, eriti kui seda kasutatakse otse nahal.
- 3) Vältige kemikaalide, nagu lahustid, pesu- või puhastusvahendid, kasutamist, kuna need võivad padja pinda kahjustada.
- 4) Vältige agressiivsete kemikaalide, nagu lahustid, pesu- või puhastusvahendid, kasutamist, kuna need võivad padja pinda kahjustada.
- 5) Hoidke patja mõõduka temperatuuriga kohas, vältige äärmuslikke kuumuse ja niiskuse tingimusi.

LT

Ponios ir ponai, ačiū, kad įsigijote mūsų produktą!
Prieš pradėdami naudoti, perskaitykite šias instrukcijas
už teisingą produkto naudojimą. Laikykite šias instrukcijas
laikytis jos rekomendacijų, nes nesilaikymas gali pakenkti gyvybei ar sveikatai.

Svarbu: SAUGOKITE ATEITIES!

- Prieš naudojimą perskaitykite jį ir vykdykite visas instrukcijas.
- Nenaudokite gaminio, jei trūksta ar yra pažeista kuri nors dalis.
- Prašome pasilikti šį vadovą, kad galėtumėte sužinoti ateityje.

SPECIFIKACIJA:

- Juoda spalva.
- Skersmuo: 34 cm.

CHARAKTERISTIKA:

Pagalvė užima mažai vietos, todėl ją patogų laikyti ir transportuoti. Tai idealus sprendimas visiems žmonėms, nepriklausomai nuo amžiaus ir lyties. Jis gali būti naudojamas fitneso klubuose, namuose, biuruose arba reabilitacijos ar kineziterapijos centruose. Jis turi išsikišimus iš abiejų pusių, todėl galite atlikti įvairius pratimus, priklausomai nuo jūsų poreikių ir pageidavimų.

ĮSKAITANT:

- Sensorinė pagalvė.
- Siurblys su adata.

KONTRAINDIKACIJOS:

- Skausmas mankštos metu.
- Būklės iš karto po kaulo išnirimo ar lūžio.
- Neužbaigtas kaulų susijungimas.
- Sąnarių ir periartikulinių audinių uždegimas.
- Patinimas.
- Švieži chirurginiai randai ar kitos žaizdos.

INDIKACIJOS:

- Nuėmus gipsinį sluoksnį.
- Labirintų sutrikimai vyresnio amžiaus žmonėms (dažni kritimai kasdienės veiklos metu).
- Stabilumo, pusiausvyros ir motorinės koordinacijos perkrova.
- Stuburo laikysenos raumenų aktyvinimas ir stiprinimas.

KAIP NAUDOTI:

- 1) Statinė sensomotorinė treniruotė – diskas naudojamas koordinacijos ir pusiausvyros pratimams atlikti ant nestabilaus paviršiaus ir atvirose kinetinėse grandinėse, pvz., išlaikyti pusiausvyrą stovint viena koja ant jutimo padėklo, kūno svorį perkeltiant iš kojos į koją. Gerina motorinę koordinaciją pacientams po raumenų ir kaulų sistemos traumų, padidina pagyvenusių žmonių stabilumo pojūtį ir sumažina griuvimų riziką.
- 2) Stuburo laikysenos raumenų aktyvinimas – sensorinė pagalvėlė per vadinamąjį „dinaminis sėdėjimas“ verčia teisingai nustatyti nugaros padėtį. Lyginant su standartiniu sėdėjimu normalizuojasi laikysenos raumenų įtampa ir sumažėja stuburo perkrovos rizika.
- 3) Pėdų masažas ir atpalaidavimas – sensorinių išsikišimų dėka dirginami pėdų padų sensoriniai receptoriai, pagerėja jų aprūpinimas krauju ir į tai atspalaiduoja pėdos raumenys.

VALYMAS IR PRIEŽIŪRA:

- 1) Tinkamai išpūskite pagalvę – joje turi būti pakankamai oro, kad ji būtų šiek tiek išgaubta. Jei naudojate jį mankštai, išpūskite jį taip, kad atsistoję ant jo kiltų problemų išlaikyti pusiausvyrą.
- 2) Reguliariai valykite pagalvės paviršių minkšta šluoste arba kempine, ypač jei naudojama tiesiai ant odos.
- 3) Nenaudokite cheminių medžiagų, tokių kaip tirpikliai, plovikliai ar valymo priemonės, nes jie gali pažeisti pagalvės paviršių.
- 4) Nenaudokite agresyvių cheminių medžiagų, tokių kaip tirpikliai, plovikliai ar valymo priemonės, nes jie gali pažeisti pagalvės paviršių.
- 5) Laikykite pagalvę vidutinio temperatūros vietoje, venkite didelio karščio ir drėgmės sąlygų.

LV

Dāmas un kungi, paldies, ka iegādājāties mūsu produktu!
Pirms sākat lietot, lūdzu, izlasiet šīs instrukcijas
par pareizu produkta lietošanu. Lūdzu, saglabāiet šos norādījumus
un ievērot tās ieteikumus, jo noteikumu neievērošana var apdraudēt dzīvību vai veselību.

Svarīgi: Ietaupiet nākotni!

- Pirms lietošanas izlasiet to un izpildiet visus norādījumus.
- Nelietojiet produktu, ja kādas daļas trūkst vai tā ir bojāta.
- Lūdzu, saglabāiet šo rokasgrāmatu turpmākai izmantošanai.

SPECIFIKĀCIJA:

- Melna krāsa.
- Diametrs: 34 cm.

RAKSTUROJUMS:

Spilvens aizņem maz vietas, tāpēc to ir ērti uzglabāt un transportēt. Tas ir ideāls risinājums visiem cilvēkiem neatkarīgi no vecuma un dzimuma. To var izmantot fitnesa klubos, mājās, birojos vai rehabilitācijas vai fizioterapijas centros. Tam ir izvirzījumi abās pusēs, lai jūs varētu veikt dažādus vingrinājumus atkarībā no jūsu vajadzībām un vēlmēm.

IEKĻAUTS:

- Sensoriskais spilvens.
- Sūkņi ar adatu.

KONTRINDIKĀCIJAS:

- Sāpes slodzes laikā.
- Stāvokļi tūlīt pēc kaula dislokācijas vai lūzuma.
- Nepilnīga kaulu savienojums.
- Locītavu un periartikulāru audu iekaisums.
- Pietūkums.
- Svaigas ķirurģiskas rētas vai citas brūces.

INDIKĀCIJAS:

- Pēc ģipša noņemšanas.
- labirinta traucējumi gados vecākiem cilvēkiem (bieži kritieni ikdienas aktivitāšu laikā).
- Stabilitātes, līdzsvara un kustību koordinācijas pārslodze.
- Mugurkaula posturālo muskuļu aktivizēšana un nostiprināšana.

KĀ IZMANTOT:

- 1) Statiskā sensoromatora treniņš - disks tiek izmantots, lai veiktu koordinācijas un līdzsvara vingrinājumus uz nestabilas virsmas un atvērtās kinētiskās ķēdēs, piemēram, līdzsvara saglabāšanai, stāvēt ar vienu kāju uz sensora spilventiņa, pārnēsot ķermeņa svaru no kājas uz kāju. Tas uzlabo kustību koordināciju pacientiem pēc muskuļu un skeleta sistēmas traumām, palielina stabilitātes sajūtu gados vecākiem cilvēkiem un samazina kritienu risku.
- 2) Mugurkaula posturālo muskuļu aktivizēšana - sensorais spilvens t.s. "dinamiskā sēdēšana" liek pareizi novietot muguru. Salīdzinot ar standarta sēdēšanu, tiek normalizēts stājas muskuļu sasprindzinājums un samazināts mugurkaula pārslodzes risks.
- 3) Pēdu masāža un relaksācija - pateicoties sensorajiem izvirzījumiem, pēdu zolēs tiek kairināti sensorie receptori, uzlabojas to asinsapgāde un kā atbildes reakcija atslābinās pēdas muskuļi.

TĪRĪŠANA UN APKOPE:

- 1) Pareizi piepūš spilvenu – tajā jābūt pietiekami daudz gaisa, lai tas būtu nedaudz izliekts. Ja izmantojat to vingrošanai, piepūšiet to tā, lai, stāvēt uz tā, jums būs grūtības noturēt līdzsvaru.
- 2) Regulāri notīriet spilvena virsmu ar mīkstu drāniņu vai sūkli, īpaši, ja to lieto tieši uz ādas.
- 3) Izvairieties no ķīmikāliju, piemēram, šķīdinātāju, mazgāšanas vai tīrīšanas līdzekļu, lietošanas, jo tie var sabojāt spilvena virsmu.
- 4) Neizmantojiet agresīvas ķīmiskas vielas, piemēram, šķīdinātājus, mazgāšanas līdzekļus vai tīrīšanas līdzekļus, jo tie var sabojāt spilvena virsmu.
- 5) Glabāiet spilvenu vietā ar mērenu temperatūru, izvairieties no pārmērīga karstuma un mitruma.

UK

Пані та панове, дякуємо за придбання нашого продукту!
Перед початком використання, будь ласка, прочитайте наступні інструкції
для правильного використання продукту. Будь ласка, дотримуйтесь цих інструкцій
і слідувати його рекомендаціям, оскільки недотримання може загрожувати життю чи здоров'ю.

Важливо: ТРИМАЙТЕ НА МАЙБУТНЄ!

- Будь ласка, прочитайте його повністю перед використанням і дотримуйтесь усіх вказівок у посібнику.
- Не використовуйте виріб, якщо якась деталь відсутня або пошкоджена.
- Зберігайте цей посібник для подальшого використання.

СПЕЦИФІКАЦІЯ:

- Чорний колір.
- Діаметр: 34 см.

ХАРАКТЕРИСТИКА:

Подушка займає мало місця, що робить її зручною для зберігання та транспортування. Це ідеальне рішення для всіх людей, незалежно від віку та статі. Її можна використовувати у фітнес-клубах, вдома, в офісах або в реабілітаційних чи фізіотерапевтичних центрах. Він має виступи з обох сторін, тому ви можете виконувати різноманітні вправи залежно від ваших потреб та вподобань.

ВКЛЮЧЕНО:

- Сенсорна подушка.
- Насос з голкою.

ПРОТИПОКАЗАННЯ:

- Біль під час фізичних навантажень.
- Стани безпосередньо після вивиху або перелому кістки.
- Неповне зрощення кісток.
- Запалення суглобів і навколосуглобових тканин.
- Набряк.
- Свіжі хірургічні рубці або інші рани.

ПОКАЗАННЯ:

- Після зняття гіпсової пов'язки.
- Порушення лабіринту у літніх людей (часті падіння під час повсякденної діяльності).
- Перевантаження стійкості, рівноваги та координації рухів.
- Активізація та зміцнення постуральних м'язів хребта.

ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ:

- 1) Статичне сенсомоторне тренування - диск використовується для виконання вправ на координацію та рівновагу на нестабільній поверхні та у відкритих кінетичних ланцюгах, наприклад, для підтримки рівноваги, стоячи однією ногою на сенсорній підкладці, переносячи вагу тіла з ноги на ногу. Покращує координацію рухів у пацієнтів після травм опорно-рухового апарату, підвищує відчуття стійкості у літніх людей і знижує ризик падінь.
- 2) Активізація постуральних м'язів хребта – сенсорної подушки під час т.зв. «динамічне сидіння» змушує правильно розташувати спину. У порівнянні зі стандартним сидячим положенням нормалізується напруження постуральних м'язів і знижується ризик перевантаження хребта.
- 3) Масаж і розслаблення стоп - завдяки сенсорним виступам відбувається роздратування сенсорних рецепторів на підшвах ніг, поліпшується їх кровопостачання і у відповідь розслабляються м'язи стопи.

ЧИЩЕННЯ ТА ОБСЛУГОВУВАННЯ:

- 1) Правильно надути подушку - в ній повинно бути стільки повітря, щоб вона стала злегка опуклою. Якщо ви використовуєте його для вправ, надуйте його так, щоб, стоячи на ньому, вам було важко тримати рівновагу.
- 2) Регулярно очищайте поверхню подушки м'якою ганчіркою або губкою, особливо якщо наносити її безпосередньо на шкіру.
- 3) Уникайте використання хімічних речовин, таких як розчинники, мийні та чистячі засоби, оскільки вони можуть пошкодити поверхню подушки.
- 4) Уникайте використання агресивних хімічних речовин, таких як розчинники, мийні та чистячі засоби, оскільки вони можуть пошкодити поверхню подушки.
- 5) Зберігайте подушку в місці з помірною температурою, уникайте сильної спеки та вологості.

Дами и господа, благодарим ви, че закупихте нашия продукт!

Моля, прочетете следните инструкции преди употреба

за правилно използване на продукта. Моля, дръжте това ръководство включено

бъдеще и да спазва препоръките му, тъй като неспазването им може да представлява заплаха за живота или здравето.

Важно: ЗАПАЗЕТЕ ЗА БЪДЕЩИ СПРАВКИ!

- Моля, прочетете изцяло преди употреба и следвайте всички инструкции в ръководството.
- Не използвайте продукта, ако някоя част липсва или е повредена.
- Моля, запазете това ръководство за бъдещи справки.

СПЕЦИФИКАЦИЯ:

- Черен цвят.
- Диаметър: 34см.

ХАРАКТЕРИСТИКА:

Възглавницата заема малко място, което я прави удобна за съхранение и транспортиране. Това е идеално решение за всички хора, независимо от възрастта и пола. Може да се използва във фитнес клубове, у дома, в офиси или в центрове за рехабилитация или физиотерапия. Има издатини от двете страни, така че можете да изпълнявате различни упражнения в зависимост от вашите нужди и предпочитания.

ВКЛЮЧЕНО:

- Сензорна възглавница.
- Помпа с игла.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

- Болка по време на тренировка.
- Състояния непосредствено след костна лусация или фрактура.
- Непълно сливане на костите.
- Възпаление на ставите и периартикуларните тъкани.
- Подуване.
- Пресни хирургични белези или други рани.

ПОКАЗАНИЯ:

- След сваляне на гипсовата превръзка.
- Лабиринтни нарушения при възрастни хора (чести падания при ежедневни дейности).
- Претоварване на стабилността, баланса и двигателната координация.
- Активиране и укрепване на постуралните мускули на гръбначния стълб.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАМ:

- 1) Статично сензомоторно обучение - дискът се използва за извършване на упражнения за координация и баланс върху нестабилна повърхност и в отворени кинетични вериги, например поддържане на баланс чрез стоене с един крак върху сензорна подложка, прехвърляне на тежестта на тялото от крак на крак. Подобрява двигателната координация при пациенти след наранявания на опорно-двигателния апарат, повишава усещането за стабилност при възрастните хора и намалява риска от падане.
- 2) Активиране на постуралните мускули на гръбначния стълб - сензорна възглавница по време на т.нар. "динамично седене" налага правилното позициониране на гърба. В сравнение със стандартното седене, напрежението на постуралните мускули се нормализира и рискът от претоварване на гръбначния стълб е намален.
- 3) Масаж и релаксация на стъпалата – благодарение на сетивните издатини се дразнят сетивните рецептори на стъпалата, подобрява се кръвоснабдяването им и в отговор мускулите на стъпалото се отпускат.

ПОЧИСТВАНЕ И ПОДДРЪЖКА:

- 1) Надуйте правилно възглавницата – трябва да има достатъчно въздух в нея, за да стане леко изпъкнала. Ако го използвате за упражнения, напомпайте го така, че когато стоите върху него да имате проблеми с поддържането на равновесие.
- 2) Почиствайте повърхността на възглавницата редовно с мека кърпа или гъба, особено ако се използва директно върху кожата.
- 3) Избягвайте използването на химикали като разтворители, детергенти или почистващи препарати, тъй като те могат да повредят повърхността на възглавницата.
- 4) Избягвайте използването на агресивни химикали като разтворители, детергенти или почистващи препарати, тъй като те могат да повредят повърхността на възглавницата.
- 5) Съхранявайте възглавницата на място с умерена температура, избягвайте екстремни горещини и условия на влажност.

Dame i gospodo, zahvaljujemo vam što ste kupili naš proizvod!
Prije uporabe pročitajte sljedeće upute
za pravilnu upotrebu proizvoda. Molimo vas da zadržite ovaj priručnik
budućnost i pridržavati se njegovih preporuka, jer nepoštivanje istih može predstavljati prijetnju životu ili zdravlju.

Važno: SAČUVAJTE ZA BUDUĆU REFERENCU!

- Prije uporabe u potpunosti pročitajte i slijedite sve upute u priručniku.
- Ne koristite proizvod ako bilo koji dio nedostaje ili je oštećen.
- Molimo sačuvajte ovaj priručnik za buduću upotrebu.

SPECIFIKACIJA:

- Crna boja.
- Promjer: 34 cm.

KARAKTERISTIKA:

Jastuk zauzima malo prostora, što ga čini praktičnim za skladištenje i transport. Idealno je rješenje za sve ljude, bez obzira na dob i spol. Može se koristiti u fitness klubovima, kod kuće, u uredima ili u centrima za rehabilitaciju ili fizioterapiju. Ima izbočine s obje strane, tako da možete izvoditi razne vježbe ovisno o vašim potrebama i preferencijama.

UKLJUČENO:

- Senzorski jastuk.
- Pumpa s iglom.

KONTRAINDIKACIJE:

- Bol tijekom vježbanja.
- Stanja neposredno nakon iščašenja ili prijeloma kosti.
- Nepotpuno srastanje kosti.
- Upala zglobova i periartikularnih tkiva.
- Otekline.
- Svježi kirurški ožiljci ili druge rane.

INDIKACIJE:

- Nakon skidanja gipsa.
- Poremećaji labirinta u starijih osoba (česti padovi tijekom svakodnevnih aktivnosti).
- Preopterećenje stabilnosti, ravnoteže i motoričke koordinacije.
- Aktivacija i jačanje posturalne muskulature kralježnice.

KAKO KORISTITI:

- 1) Statički senzomotorički trening - disk se koristi za izvođenje vježbi koordinacije i ravnoteže na nestabilnoj podlozi i u otvorenim kinetičkim lancima, npr. održavanje ravnoteže stajanjem s jednom nogom na senzornoj podlozi, prijenos težine tijela s noge na nogu. Poboljšava motoričku koordinaciju kod pacijenata nakon ozljeda mišićno-koštanog sustava, povećava osjećaj stabilnosti kod starijih osoba i smanjuje rizik od padova.
- 2) Aktivacija posturalnih mišića kralježnice – osjetni jastuk tijekom tzv. "dinamičko sjedenje" forsira pravilan položaj leđa. U usporedbi sa standardnim sjedenjem, normalizira se napetost posturalnih mišića i smanjuje rizik od preopterećenja kralježnice.
- 3) Masaža i opuštanje stopala - zahvaljujući senzornim izbočinama nadražuju se senzorni receptori na tabanima, poboljšava se njihova prokrvljenost i kao odgovor dolazi do opuštanja mišića stopala.

ČIŠĆENJE I ODRŽAVANJE:

- 1) Pravilno napuhajte jastuk – u njemu bi trebalo biti dovoljno zraka da bude blago konveksan. Ako ga koristite za vježbanje, napuhajte ga tako da kada stanete na njega nećete imati problema s održavanjem ravnoteže.
- 2) Redovito čistite površinu jastuka mekom krpom ili spužvom, osobito ako se koristi izravno na koži.
- 3) Izbjegavajte korištenje kemikalija kao što su otapala, deterdženti ili sredstva za čišćenje jer mogu oštetiti površinu jastuka.
- 4) Izbjegavajte korištenje agresivnih kemikalija kao što su otapala, deterdženti ili sredstva za čišćenje jer mogu oštetiti površinu jastuka.
- 5) Čuvajte jastuk na mjestu s umjerenom temperaturom, izbjegavajte ekstremnu vrućinu i uvjete vlage.

Mina damer och herrar, tack för att ni köpte vår produkt!
Läs följande instruktioner före användning
för korrekt användning av produkten. Behåll denna manual på
framtid och att följa dess rekommendationer, eftersom underlåtenhet att följa dem kan utgöra ett hot mot liv eller hälsa.

Viktigt: BEHÅLL FÖR FRAMTIDA REFERENS!

- Läs igenom hela före användning och följ alla instruktioner i bruksanvisningen.
- Använd inte produkten om någon del saknas eller är skadad.
- Spara denna bruksanvisning för framtida referens.

SPECIFIKATION:

- Svart färg.
- Diameter: 34 cm.

KARAKTERISTISK:

Kudden tar liten plats, vilket gör den bekväm att förvara och transportera. Det är en idealisk lösning för alla människor, oavsett ålder och kön. Den kan användas i fitnessklubbar, hemma, på kontor eller i rehabiliterings- eller sjukgymnastikcenter. Den har utsprång på båda sidor, så att du kan utföra en mängd olika övningar beroende på dina behov och preferenser.

INGÅR:

- Sensorisk kudde.
- Pumpa med en nål.

KONTRAINDIKATIONER:

- Smärta under träning.
- Tillstånd omedelbart efter benluxation eller fraktur.
- Ofullständig benförening.
- Inflammation i leder och periartikulära vävnader.
- Svullnad.
- Färska operationsärr eller andra sår.

INDIKATIONER:

- Efter att gipset tagits bort.
- Labyrintstörningar hos äldre personer (frekventa fall under vardagliga aktiviteter).
- Överbelastning av stabilitet, balans och motorisk koordination.
- Aktivering och förstärkning av ryggradens posturala muskler.

HUR MAN ANVÄNDER:

- 1) Statisk sensomotorisk träning - skivan används för att utföra koordinations- och balansövningar på ett instabilt underlag och i öppna kinetiska kedjor, t ex bibehålla balansen genom att stå med ett ben på en sensorisk dyna, överföra kroppsvikten från ben till ben. Det förbättrar den motoriska koordinationen hos patienter efter skador i rörelseapparaten, ökar känslan av stabilitet hos äldre och minskar risken för fall.
- 2) Aktivering av ryggradens hållningsmuskler - sensorisk kudde under den sk "dynamiskt sittande" tvingar fram en korrekt positionering av ryggen. Jämfört med standardsittande är spänningen i hållningsmusklerna normaliserad och risken för överbelastning av ryggraden minskar.
- 3) Massage och avslappning av fötterna - tack vare de sensoriska utsprången irriteras de sensoriska receptorer på fotsulorna, deras blodtillförsel förbättras och som svar slappnar fotmusklerna av.

STÄDNING OCH UNDERHÅLL:

- 1) Blås upp kudden ordentligt - det ska finnas tillräckligt med luft i den för att göra den lätt konvex. Om du använder den för träning, blås upp den så att när du står på den kommer du att ha lite problem med att hålla balansen.
- 2) Rengör kuddens yta regelbundet med en mjuk trasa eller svamp, speciellt om den används direkt på huden.
- 3) Undvik att använda lösningsmedel, rengöringsmedel eller rengöringsmedel eftersom de kan skada kuddens yta.
- 4) Undvik att använda aggressiva kemikalier som lösningsmedel, rengöringsmedel eller rengöringsmedel eftersom de kan skada kuddens yta.
- 5) Förvara kudden på en plats med måttlig temperatur, undvik extrema värme- och fuktförhållanden.

Κυρίες και κύριοι, σας ευχαριστούμε που αγοράσατε το προϊόν μας!
Διαβάστε τις παρακάτω οδηγίες πριν από τη χρήση
για τη σωστή χρήση του προϊόντος. Διατηρήστε αυτό το εγχειρίδιο ενεργό
στο μέλλον και να συμμορφωθεί με τις συστάσεις της, διότι η μη συμμόρφωσή με αυτές μπορεί να αποτελέσει απειλή για τη
ζωή ή την υγεία.

Σημαντικό : ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ!

- Διαβάστε πλήρως πριν από τη χρήση και ακολουθήστε όλες τις οδηγίες στο εγχειρίδιο.
- Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν εάν λείπει ή έχει καταστραφεί κάποιο εξάρτημα.
- Φυλάξτε αυτό το εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά.

ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ:

- Μαύρο χρώμα.
- Διάμετρος: 34 cm.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΟ ΓΝΩΡΙΣΜΑ:

Το μαξιλάρι καταλαμβάνει λίγο χώρο, γεγονός που το καθιστά βολικό στην αποθήκευση και τη μεταφορά. Είναι ιδανική λύση για όλους τους ανθρώπους, ανεξαρτήτως ηλικίας και φύλου. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε γυμναστήρια, στο σπίτι, σε γραφεία ή σε κέντρα αποκατάστασης ή φυσιοθεραπείας. Διαθέτει προεξοχές και στις δύο πλευρές, ώστε να μπορείτε να εκτελέσετε ποικίλες ασκήσεις ανάλογα με τις ανάγκες και τις προτιμήσεις σας.

ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΤΑΙ:

- Αισθητήριο μαξιλάρι.
- Αντλία με βελόνα.

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ:

- Πόνος κατά την άσκηση.
- Καταστάσεις αμέσως μετά από εξάρθρωση ή κάταγμα οστού.
- Ατελής οστική ένωση.
- Φλεγμονή των αρθρώσεων και των περιαρθρικών ιστών.
- Πρήξιμο.
- Νωπές χειρουργικές ουλές ή άλλες πληγές.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ:

- Μετά την αφαίρεση του γύψου.
- Διαταραχές λαβυρίνθου σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας (συχνές πτώσεις κατά τη διάρκεια καθημερινών δραστηριοτήτων).
- Υπερφόρτωση σταθερότητας, ισορροπίας και κινητικού συντονισμού.
- Ενεργοποίηση και ενδυνάμωση των ορθοστατικών μυών της σπονδυλικής στήλης.

ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ:

- 1) Στατική αισθητικοκινητική προπόνηση - ο δίσκος χρησιμοποιείται για την εκτέλεση ασκήσεων συντονισμού και ισορροπίας σε ασταθή επιφάνεια και σε ανοιχτές κινητικές αλυσίδες, π.χ. διατήρηση ισορροπίας στέκοντας με το ένα πόδι σε αισθητήριο, μεταφέροντας το σωματικό βάρος από πόδι σε πόδι. Βελτιώνει τον κινητικό συντονισμό σε ασθενείς μετά από τραυματισμούς στο μυοσκελετικό σύστημα, αυξάνει την αίσθηση σταθερότητας σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας και μειώνει τον κίνδυνο πτώσεων.
- 2) Ενεργοποίηση των ορθοστατικών μυών της σπονδυλικής στήλης - αισθητηριακό μαξιλάρι κατά τη λεγόμενη Το «δυναμικό κάθισμα» αναγκάζει τη σωστή τοποθέτηση της πλάτης. Σε σύγκριση με το τυπικό κάθισμα, η ένταση των ορθοστατικών μυών ομαλοποιείται και ο κίνδυνος υπερφόρτωσης της σπονδυλικής στήλης μειώνεται.
- 3) Μασάζ και χαλάρωση των ποδιών - χάρη στις αισθητηριακές προεξοχές, οι αισθητικοί υποδοχείς στα πέλματα των ποδιών ερεθίζονται, η παροχή αίματος βελτιώνεται και, ως απάντηση, οι μύες των ποδιών χαλαρώνουν.

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ:

- 1) Φουσκώστε σωστά το μαξιλάρι - θα πρέπει να υπάρχει αρκετός αέρας σε αυτό για να το κάνει ελαφρώς κυρτό. Αν το χρησιμοποιείτε για άσκηση, φουσκώστε το έτσι ώστε όταν σταθείτε πάνω του να έχετε κάποιο πρόβλημα να διατηρήσετε την ισορροπία σας.
- 2) Καθαρίζετε τακτικά την επιφάνεια του μαξιλαριού με ένα μαλακό πανί ή σφουγγάρι, ειδικά εάν χρησιμοποιείται απευθείας στο δέρμα.
- 3) Αποφύγετε τη χρήση χημικών ουσιών όπως διαλύτες, απορρυπαντικά ή καθαριστικά καθώς μπορεί να καταστρέψουν την επιφάνεια του μαξιλαριού.
- 4) Αποφύγετε τη χρήση επιθετικών χημικών ουσιών όπως διαλύτες, απορρυπαντικά ή καθαριστικά καθώς μπορεί να καταστρέψουν την επιφάνεια του μαξιλαριού.
- 5) Αποθηκεύστε το μαξιλάρι σε μέρος με μέτρια θερμοκρασία, αποφύγετε τις ακραίες συνθήκες ζέστης και υγρασίας.

Geachte heer/mevrouw, bedankt voor de aankoop van ons product!

Lees voor gebruik de onderstaande instructies

**voor het juiste gebruik van het product. Bewaar deze handleiding ter referentie
toekomst en om de aanbevelingen ervan op te volgen, aangezien het niet naleven ervan een bedreiging kan vormen voor het
leven of de gezondheid.**

Belangrijk: BEWAAR VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK!

- Lees dit voor gebruik volledig door en volg alle instructies in de handleiding.
- Gebruik het product niet als een onderdeel ontbreekt of beschadigd is.
- Bewaar deze instructies voor toekomstig gebruik.

SPECIFICATIE:

- Kleur: zwart.
- Doorsnede: 34 cm.

KENMERK:

Het kussen neemt weinig ruimte in beslag, waardoor u het gemakkelijk kunt opbergen en vervoeren. Het is een ideale oplossing voor iedereen, ongeacht leeftijd en geslacht. Het kan gebruikt worden in fitnessclubs, thuis, op kantoor of in revalidatie- of fysiotherapiecentra. Dankzij de uitsteeksels aan beide kanten kunt u verschillende oefeningen doen, afhankelijk van uw wensen en behoeften.

INBEGREPEN:

- Sensorisch kussen.
- Pomp met naald.

CONTRA-INDICATIES:

- Pijn die optreedt tijdens het sporten.
- Aandoeningen direct na een botontwrichting of -breuk.
- Onvolledige botgenezing.
- Ontsteking van gewrichten en periarticulaire weefsels.
- Zwelling.
- Verse postoperatieve littekens of andere wonden.

INDICATIES:

- Na het verwijderen van het gipsverband.
- Problemen met het labyrint bij ouderen (vaak vallen tijdens dagelijkse activiteiten).
- Overbelasting van stabiliteit, evenwicht en motorische coördinatie.
- Activering en versterking van de houdingsspieren van de wervelkolom.

HOE TE GEBRUIKEN:

- 1) Statische sensomotorische training - de schijf wordt gebruikt om coördinatie- en evenwichtsoefeningen uit te voeren op een onstabiele ondergrond en in open kinetische ketens, bijv. het evenwicht bewaren op één been op een sensorisch kussen, waarbij het lichaamsgewicht van het ene been naar het andere wordt overgebracht. Het verbetert de motorische coördinatie bij patiënten met letsels aan het bewegingsapparaat, verhoogt het stabiliteitsgevoel bij ouderen en vermindert het risico op vallen.
- 2) Activering van de houdingsspieren van de wervelkolom - sensorisch kussen tijdens het zogenaamde "Dynamisch zitten" dwingt tot een juiste houding van de rug. Vergeleken met de normale zithouding normaliseert de spanning van de houdingsspieren en vermindert het risico op overbelasting van de wervelkolom.
- 3) Voetmassage en ontspanning, dankzij de sensorische uitsteeksels worden de sensorische receptoren op de voetzolen geïrriteerd, de bloedtoevoer verbetert en er ontstaat een ontspannend effect op de voetspieren.

REINIGING EN ONDERHOUD:

- 1) Zorg dat het kussen goed is opgeblazen. Er moet genoeg lucht in zitten om het kussen lichtjes bol te maken. Als u het gebruikt om te sporten, blaas het dan zo op dat u moeite zult hebben om uw evenwicht te bewaren als u erop staat.
- 2) Maak het oppervlak van het kussen regelmatig schoon met een zachte doek of spons, vooral als u het kussen direct op de huid gebruikt.
- 3) Gebruik geen chemicaliën zoals oplosmiddelen, schoonmaakmiddelen of reinigingsmiddelen, omdat deze het oppervlak van het kussen kunnen beschadigen.
- 4) Gebruik geen agressieve chemicaliën, zoals oplosmiddelen, schoonmaakmiddelen of reinigingsmiddelen, omdat deze het oppervlak van het kussen kunnen beschadigen.
- 5) Bewaar het kussen op een plek met een gematigde temperatuur. Vermijd extreme hitte en vochtigheid.

DA

**Kære hr/fru, tak fordi du har købt vores produkt!
Før brug, bedes du læse instruktionerne nedenfor
for korrekt brug af produktet. Gem venligst denne manual til reference
fremtid og følge dens anbefalinger, da manglende overholdelse kan udgøre en trussel mod liv eller helbred.**

Vigtigt: BEMÆRK TIL FREMTIDIG REFERENCE!

- Læs venligst grundigt før brug og følg alle instruktionerne i manualen.
- Brug ikke produktet, hvis en del mangler eller er beskadiget.
- Gem venligst disse instruktioner til fremtidig reference.

SPECIFIKATION:

- Farve: sort.
- Diameter: 34 cm.

KARAKTERISTISK:

Puden fylder minimalt, hvilket gør den nem at opbevare og transportere. Det er en ideel løsning for alle mennesker, uanset alder og køn. Den kan bruges i fitnessklubber, derhjemme, på kontorer eller i rehabiliterings- eller fysioterapicentre. Den har fremspring på begge sider, så du kan udføre en række forskellige øvelser afhængigt af dine behov og præferencer.

INKLUDERET:

- Sansepude.
- Pumpe med nål.

KONTRAINDIKATIONER:

- Forekomst af smerter under træning.
- Tilstande umiddelbart efter knogledislokation eller -brud.
- Ufuldstændig knogleheling.
- Betændelse i led og periartikulært væv.
- Hævelse.
- Friske postoperative ar eller andre sår.

INDIKATIONER:

- Efter fjernelse af gipsafstøbningen.
- Labyrintforstyrrelser hos ældre (hyppige fald under daglige aktiviteter).
- Overbelastning af stabilitet, balance og motorisk koordination.
- Aktivisering og styrkelse af rygsøjlels posturale muskler.

SÅDAN BRUGES:

- 1) Statisk sensomotorisk træning - disken bruges til at udføre koordinations- og balanceøvelser på en ustabil overflade og i åbne kinetiske kæder, f.eks. opretholde balancen i en etbenet stilling på en sensorisk pude, hvor kropsvægten overføres fra ben til ben. Det forbedrer den motoriske koordination hos patienter efter skader i bevægeapparatet, øger følelsen af stabilitet hos ældre og reducerer risikoen for fald.
- 2) Aktivisering af rygsøjlels posturale muskler - sensorisk pude under den såkaldte "dynamiske siddestilling" fremtvinger korrekt rygpositionering. Sammenlignet med standard siddestilling normaliseres spændingen i de posturale muskler, og risikoen for overbelastning af rygsøjlen reduceres.
- 3) Fodmassage og afslapning. Takket være de sensoriske fremspring irriteres de sensoriske receptorer på fodsålerne, deres blodforsyning forbedres, og til gengæld opnås effekten af at afslappe fodmusklerne.

RENGØRING OG VEDLIGEHOLDELSE:

- 1) Korrekt oppustning af puden - der skal være nok luft i den til at gøre den let konveks. Hvis du bruger den til motion, så pust den op, så du får lidt problemer med at holde balancen, når du står på den.
- 2) Rengør pudens overflade regelmæssigt med en blød klud eller svamp, især hvis den bruges direkte på huden.
- 3) Undgå at bruge kemikalier som opløsningsmidler, vaskemidler eller rengøringsmidler, da de kan beskadige pudens overflade.
- 4) Undgå at bruge skrappe kemikalier såsom opløsningsmidler, vaskemidler eller rengøringsmidler, da de kan beskadige hyndens overflade.
- 5) Opbevar puden et sted med moderat temperatur, undgå ekstrem varme og fugtighed.

Estimado senhor/senhora, obrigado por ter adquirido o nosso produto!

Antes de utilizar, leia as instruções abaixo

para o uso adequado do produto. Guarde este manual para consulta

futuro e seguir as suas recomendações, pois o incumprimento pode representar uma ameaça para a vida ou para a saúde.

Importante: GUARDE PARA REFERÊNCIA FUTURA!

- Leia completamente antes de utilizar e siga todas as instruções contidas no manual.
- Não utilize o produto se alguma peça estiver em falta ou danificada.
- Guarde estas instruções para referência futura.

ESPECIFICAÇÃO:

- Cor: preto.
- Diâmetro: 34 cm.

CARACTERÍSTICA:

O travesseiro ocupa pouco espaço, o que o torna prático para guardar e transportar. É uma solução ideal para todas as pessoas, independentemente da idade e do sexo. Pode ser utilizado em ginásios, em casa, em escritórios ou em centros de reabilitação ou fisioterapia. Possui saliências em ambos os lados, para que possa realizar uma variedade de exercícios, dependendo das suas necessidades e preferências.

INCLUÍDO:

- Almofada sensorial.
- Bomba com agulha.

CONTRAINDICAÇÕES:

- Ocorrência de dor durante o exercício.
- Condições imediatamente após luxação ou fratura óssea.
- Cicatrização óssea incompleta.
- Inflamação das articulações e dos tecidos periarticulares.
- Inchaço.
- Cicatrizes pós-operatórias recentes ou outras feridas.

INDICAÇÕES:

- Após a remoção do gesso.
- Perturbações do labirinto nos idosos (quedas frequentes durante as atividades diárias).
- Sobrecargas de estabilidade, equilíbrio e coordenação motora.
- Ativação e fortalecimento dos músculos posturais da coluna vertebral.

MODO DE UTILIZAÇÃO:

- 1) Treino sensorio-motor estático - o disco é utilizado para realizar exercícios de coordenação e equilíbrio numa superfície instável e em cadeias cinéticas abertas, p. manter o equilíbrio numa posição com uma perna sobre uma almofada sensorial, transferindo o peso do corpo de uma perna para a outra. Melhora a coordenação motora nos doentes após lesões do sistema músculo-esquelético, aumenta a sensação de estabilidade nos idosos e reduz o risco de quedas.
- 2) A ativação dos músculos posturais da coluna vertebral - almofada sensorial durante a chamada "posição sentada dinâmica" - obriga ao posicionamento correto das costas. Em comparação com a postura sentada padrão, a tensão dos músculos posturais é normalizada e o risco de sobrecarga da coluna vertebral é reduzido.
- 3) Massagem e relaxamento nos pés, graças às saliências sensoriais, os recetores sensoriais na planta dos pés são irritados, o seu fornecimento de sangue melhora e, em troca, o efeito de relaxamento dos músculos dos pés é alcançado.

LIMPEZA E MANUTENÇÃO:

- 1) Inflagem adequada do travesseiro - deve haver ar suficiente para o tornar ligeiramente convexo. Se o estiver a utilizar para exercício, infla-o de modo a que seja difícil manter o equilíbrio ao estar de pé nele.
- 2) Limpe a superfície da almofada regularmente com um pano macio ou uma esponja, especialmente se utilizado diretamente na pele.
- 3) Evite utilizar produtos químicos como solventes, detergentes ou agentes de limpeza, pois podem danificar a superfície da almofada.
- 4) Evite utilizar produtos químicos agressivos, como solventes, detergentes ou agentes de limpeza, pois podem danificar a superfície da almofada.
- 5) Guarde o travesseiro num local com temperatura moderada, evite condições extremas de calor e humidade.

Spoštovani, zahvaljujemo se vam za nakup našega izdelka!
Pred uporabo preberite spodnja navodila
za pravilno uporabo izdelka. Prosim, shranite ta priročnik za referenco
prihodnost in upoštevati njegova priporočila, saj lahko neupoštevanje ogrozi življenje ali zdravje.

Pomembno: HRANI ZA PRIHODNJE REFERENCE!

- Pred uporabo v celoti preberite in upoštevajte vsa navodila v priročniku.
- Izdelka ne uporabljajte, če kateri koli del manjka ali je poškodovan.
- Ta navodila shranite za poznejšo uporabo.

SPECIFIKACIJA:

- Barva: črna.
- Premer: 34 cm.

ZNAČILNOST:

Vzglavnik zavzame malo prostora, zaradi česar je priročen za shranjevanje in prenašanje. Je idealna rešitev za vse ljudi, ne glede na starost in spol. Uporablja se lahko v fitnes klubih, doma, v pisarnah ali v rehabilitacijskih ali fizioterapevtskih centrih. Ima izbokline na obeh straneh, tako da lahko izvajate različne vaje, odvisno od vaših potreb in preferenc.

VKLJUČENO:

- Senzorična blazina.
- Črpalka z iglo.

KONTRAINDIKACIJE:

- Pojav bolečine med vadbo.
- Stanja takoj po izpahu ali zlomu kosti.
- Nepopolno celjenje kosti.
- Vnetje sklepov in periartikularnih tkiv.
- Otekanje.
- Sveže pooperativne brazgotine ali druge rane.

INDIKACIJE:

- Po odstranitvi mavčnega odlitka.
- Motnje labirinta pri starejših (pogosti padci med vsakodnevnimi aktivnostmi).
- Preobremenitve stabilnosti, ravnotežja in motorične koordinacije.
- Aktivacija in krepitev posturalnih mišic hrbtenice.

KAKO UPORABLJATI:

- 1) Statični senzomotorični trening - disk se uporablja za izvajanje vaj za koordinacijo in ravnotežje na nestabilni površini in v odprtih kinetičnih verigah, npr. ohranjanje ravnotežja v položaju na eni nogi na senzorični blazini, prenašanje telesne teže z noge na nogo. Izboljša motorično koordinacijo pri bolnikih po poškodbah mišično-skeletnega sistema, poveča občutek stabilnosti pri starejših in zmanjša tveganje za padce.
- 2) Aktivacija posturalnih mišic hrbtenice – senzorične blazine med tako imenovanim »dinamičnim sedenjem« sili hrbet v pravilen položaj. V primerjavi s standardnim sedenjem se normalizira napetost posturalnih mišic in zmanjša tveganje za preobremenitev hrbtenice.
- 3) Masaža in sprostitvev stopal, zahvaljujoč senzoričnim izrastkom se razdražijo senzorični receptorji na podplatih, izboljša se njihova prekrvavitev in posledično se doseže učinek sprostitve mišic stopal.

ČIŠČENJE IN VZDRŽEVANJE:

- 1) Pravilno napihovanje blazine – v njej mora biti dovolj zraka, da postane rahlo izbočena. Če ga uporabljate za vadbo, ga napihnite tako, da boste imeli težave z ohranjanjem ravnotežja, ko stojite na njem.
- 2) Površino blazine redno čistite z mehko krpo ali gobo, še posebej, če jo uporabljate neposredno na koži.
- 3) Izogibajte se uporabi kemikalij, kot so topila, detergenti ali čistila, saj lahko poškodujejo površino blazine.
- 4) Izogibajte se uporabi agresivnih kemikalij, kot so topila, detergenti ali čistila, saj lahko poškodujejo površino blazine.
- 5) Blazino shranjujte na mestu z zmerno temperaturo, izogibajte se ekstremni vročini in vlagi.

Arvoisa vastaanottaja, kiitos tuotteemme ostamisesta!

Lue alla olevat ohjeet ennen käyttöä

tuotteen oikeaa käyttöä varten. Säilytä tämä käyttöopas viitettä varten tulevaisuudessa ja noudattamaan sen suosituksia, sillä noudattamatta jättäminen voi aiheuttaa hengen tai terveyden uhan.

Tärkeää: SÄILYTÄ TULEVAT VARAT!

- Lue huolellisesti ennen käyttöä ja noudata kaikkia käyttöohjeessa olevia ohjeita.
- Älä käytä tuotetta, jos jokin osa puuttuu tai on vaurioitunut.
- Säilytä nämä ohjeet tulevaa tarvetta varten.

TEKNISET TIEDOT:

- Väri: musta.
- Halkaisija: 34 cm.

OMINAISUUS:

Tyyny vie vähän tilaa, mikä tekee siitä kätevän säilyttää ja kuljettaa. Se on ihanteellinen ratkaisu kaikille ihmisille iästä ja sukupuolesta riippumatta. Sitä voidaan käyttää kuntoklubeilla, kotona, toimistoissa tai kuntoutus- tai fysioterapiakeskuksissa. Siinä on ulokkeet molemmilla puolilla, joten voit tehdä erilaisia harjoituksia tarpeidesi ja mieltymystesi mukaan.

SISÄLTÄÄ:

- Sensorinen tyyny.
- Pumppu neulalla.

VASTA-AIHEET:

- Kivun esiintyminen liikunnan aikana.
- Luun sijoiltaanmenon tai murtuman jälkeiset tilat.
- Epätäydellinen luun paraneminen.
- Nivelten ja nivelten ympärillä olevien kudosten tulehdus.
- Turvotus.
- Tuoreet leikkauksen jälkeiset arvet tai muut haavat.

KÄYTTÖAIHEET:

- Kipsivaloksen poistamisen jälkeen.
- Labyrinttihäiriöt ikääntyneillä (usein kaatumiset päivittäisissä toiminnoissa).
- Vakauden, tasapainon ja motorisen koordinaation ylikuormitus.
- Selkärangan ryhtilihashen aktivointi ja vahvistaminen.

KÄYTTÖOHJEET:

- 1) Staattinen sensomotorinen harjoittelu - levyä käytetään koordinaatio- ja tasapainoharjoitusten suorittamiseen epävakaalla alustalla ja avoimissa kineettisissä ketjuissa, esim. tasapainon ylläpitäminen yhdellä jalalla aistittuun, painon siirtäminen jalalta toiselle. Se parantaa liikuntaelimestön vammoista kärsivien potilaiden motorista koordinaatiota, lisää ikääntyneiden vakauden tunnetta ja vähentää kaatumisriskiä.
- 2) Selkärangan ryhtilihashen – sensorisen pehmusteen – aktivointi niin sanotun "dynaamisen istumisen" aikana pakottaa selän oikeaan asentoon. Normaaliin istumistapaan verrattuna ryhtilihashen jännitys normalisoituu ja selkärangan ylikuormituksen riski pienenee.
- 3) Jalkahieronta ja rentoutus, tuntoelinten ansiosta jalkapohjien tuntoresseptorit ärsyyntyvät, niiden verenkierto paranee ja vastineeksi saavutetaan jalkalihasten rentouttava vaikutus.

PUHDISTUS JA HUOLTO:

- 1) Täytä tyyny kunnolla – siinä tulisi olla riittävästi ilmaa, jotta se on hieman kupera. Jos käytät sitä liikuntaan, täytä se niin, että sinulla on vaikeuksia pitää tasapainoa sen päällä seistessäsi.
- 2) Puhdista tyynyn pinta säännöllisesti pehmeällä liinalla tai sienellä, erityisesti jos käytät sitä suoraan iholla.
- 3) Vältä kemikaalien, kuten liuottimien, pesuaineiden tai puhdistusaineiden, käyttöä, sillä ne voivat vahingoittaa tyynyn pintaa.
- 4) Vältä voimakkaiden kemikaalien, kuten liuottimien, pesuaineiden tai puhdistusaineiden, käyttöä, sillä ne voivat vahingoittaa tyynyn pintaa.
- 5) Säilytä tyynyä kohtuullisessa lämpötilassa. Vältä äärimmäistä kuumuutta ja kosteutta.