

Link do produktu: <https://www.ugul.pl/poduszka-sensomotoryczna-do-cwiczenia-rownowagi-p-211.html>



Poduszka sensomotoryczna 34 cm z pompką – dysk do ćwiczeń równowagi

Cena brutto	59,00 zł
Cena netto	47,97 zł
Czas wysyłki	24 godziny
Numer katalogowy	U-yellowDISC

Opis produktu

Poduszka sensomotoryczna 34 cm z pompką – dysk do ćwiczeń równowagi

Poduszka sensomotoryczna yellowDISC to czarny dysk sensoryczny o średnicy 34 cm, przeznaczony do ćwiczeń równowagi, stabilizacji, koordynacji ruchowej oraz siedzenia aktywnego. Produkt ma dwie strony o różnej strukturze wypustek, dzięki czemu może być wykorzystywany zarówno podczas treningu, jak i do delikatnego masażu oraz pobudzania czucia powierzchniowego.

Poduszka sprawdza się w domu, gabinecie fizjoterapii, sali ćwiczeń, klubie fitness oraz przy pracy siedzącej. Może być używana jako przyrząd do ćwiczeń równoważnych, pomoc przy treningu mięśni głębokich lub jako poduszka sensoryczna do siedzenia na krześle. Dołączona pompka pozwala dopasować stopień napompowania do rodzaju ćwiczeń i komfortu użytkownika.

Parametry w skrócie: średnica dysku wynosi 34 cm, kolor produktu to czarny, a pompka znajduje się w zestawie. Poduszka ma wentyl umożliwiający regulację napompowania oraz dwustronną powierzchnię z wypustkami. Produkt przeznaczony jest do ćwiczeń równowagi, stabilizacji, koordynacji, siedzenia aktywnego i prostych ćwiczeń fitness.

Do czego służy poduszka sensomotoryczna?

Poduszka sensomotoryczna, nazywana także dyskiem sensorycznym lub poduszką do ćwiczeń równowagi, tworzy niestabilne podłoże. Podczas siedzenia, stania lub wykonywania ćwiczeń ciało musi delikatnie korygować pozycję, co angażuje mięśnie odpowiedzialne za stabilizację i kontrolę postawy.

- do ćwiczeń równowagi i koordynacji,
- do treningu stabilizacji i mięśni głębokich,
- do siedzenia aktywnego przy biurku,
- do ćwiczeń fitness i ćwiczeń ogólnorozwojowych,
- do delikatnego masażu dzięki wypustkom na powierzchni,
- jako pomoc w ćwiczeniach rehabilitacyjnych po konsultacji ze specjalistą.

Najważniejsze zalety poduszki sensorycznej yellowDISC

- **Średnica 34 cm** – wygodny rozmiar do siedzenia, ćwiczeń równoważnych i treningu stabilizacji.
- **Pompka w zestawie** – umożliwia indywidualną regulację stopnia napompowania.
- **Dwie powierzchnie z wypustkami** – jedna strona ma drobniejsze wypustki, druga bardziej wyczuwalną strukturę.
- **Uniwersalne zastosowanie** – do ćwiczeń, siedzenia aktywnego, koordynacji i treningu mięśni głębokich.

-
- **Kompaktowa forma** – łatwa do przechowywania w domu, gabinecie lub sali rehabilitacyjnej.
 - **Czarny kolor** – neutralny wygląd pasujący do wyposażenia gabinetu i przestrzeni treningowej.

Parametry techniczne

Rodzaj produktu	poduszka sensomotoryczna / dysk sensoryczny
Model	yellowDISC
Średnica	34 cm
Kolor	czarny
Regulacja napompowania	tak, przez wentyl
Pompka w zestawie	tak
Powierzchnia	dwustronna, z wypustkami o różnej strukturze
Zastosowanie	równowaga, stabilizacja, koordynacja, siedzenie aktywne, fitness, ćwiczenia ogólnorozwojowe
Numer katalogowy	U-yellowDISC
Kod EAN	5907996884636
Gwarancja	12 miesięcy

Jak używać poduszki sensomotorycznej?

Poduszkę można położyć na podłodze i wykonywać na niej proste ćwiczenia równoważne, np. stanie obunóż, przenoszenie ciężaru ciała, półprzysiady lub ćwiczenia stabilizacji. Można też umieścić ją na krześle i używać jako poduszki do siedzenia aktywnego. W takiej pozycji ciało wykonuje drobne korekty postawy, co może być przydatne dla osób pracujących długo przy biurku.

Stopień napompowania warto dopasować do zastosowania. Mocniej napompowany dysk jest bardziej sprężysty i stabilny, a słabiej napompowany może dawać większe poczucie niestabilności podczas ćwiczeń. W przypadku rehabilitacji, bólu kręgosłupa, zaburzeń równowagi lub ćwiczeń po urazie sposób użycia należy skonsultować ze specjalistą.

Dla kogo sprawdzi się poduszka sensoryczna?

Dysk sensoryczny yellowDISC sprawdzi się u osób, które chcą urozmaicić ćwiczenia stabilizacyjne, trening równowagi, ćwiczenia mięśni brzucha i ćwiczenia ogólnorozwojowe. Może być przydatny także dla osób pracujących w pozycji siedzącej, które szukają prostego akcesorium do siedzenia aktywnego.

- dla osób ćwiczących równowagę i koordynację,
- dla osób wykonujących ćwiczenia stabilizacyjne,
- dla użytkowników pracujących długo przy biurku,
- dla gabinetów fizjoterapii i sal rehabilitacyjnych,
- dla klubów fitness i treningu ogólnorozwojowego,
- dla osób szukających kompaktowego akcesorium do ćwiczeń w domu.

Poduszka sensomotoryczna do siedzenia aktywnego

Poduszka może być używana również na krześle jako dysk do siedzenia aktywnego. Niestabilna powierzchnia sprawia, że użytkownik wykonuje drobne ruchy korygujące pozycję ciała. To praktyczne rozwiązanie dla osób, które dużo siedzą, pracują przy biurku lub chcą w prosty sposób urozmaicić codzienną pozycję siedzącą.

Warto pamiętać, że siedzenie na poduszce sensomotorycznej najlepiej wprowadzać stopniowo. Na początku wystarczy kilka lub kilkanaście minut, a czas użytkowania można zwiększać wraz z przyzwyczajaniem ciała do niestabilnego podłoża.

Bezpieczeństwo użytkowania

Ćwiczenia na poduszce sensomotorycznej należy zaczynać od prostych ruchów i stabilnego podparcia. Produkt nie zastępuje konsultacji medycznej ani fizjoterapeutycznej. Jeżeli występuje ból, zawroty głowy, problemy z równowagą, świeży uraz lub choroby neurologiczne, sposób użycia należy wcześniej omówić ze specjalistą.

Powiązane elementy

Poduszkę sensomotoryczną warto łączyć z innymi akcesoriami do ćwiczeń równowagi, stabilizacji i rehabilitacji. Poniższe produkty tworzą praktyczny zestaw uzupełniający dla domu, gabinetu lub sali ćwiczeń.

- [półkule sensoryczne z pompką](#)
- [piłka rehabilitacyjna 25 cm](#)
- [piłka do ćwiczeń 55 cm](#)
- [guma do ćwiczeń 10-15 kg](#)

-
- [taśma oporowa 9-11 kg](#)