



BALÓNOVÉ ŽIDLE



ÚVODEM

Dlouhé sezení ve strnulé pozici je příčinou často až nesnesitelných bolestí páteře, které mohou vést až k problémům řešitelným jenom radikálním lékařským zásahem. Tzv. **aktivní sezení na balónové židli** eliminuje negativní vliv takového sezení.

Sezení na těchto židlích je doporučováno nejenom z preventivních důvodů, ale také právě jako vhodný doplněk pourazové rehabilitace.

Sedět na balónové židli ještě nestačí k dosažení kýženého výsledku. Při sezení se musíme uvolnit. Dobrá židle je jenom tehdy dobrá, pokud ji opravdu chcete.

Tělo potřebuje pohyb!

Ačkoli je sezení pro lidské tělo méně zatěžující než stání, může dojít při dlouhém sezení k potížím. Tělo potřebuje pohyb, jenom tak jsou svaly lépe prokrvovány a obratle lépe vyživovány. Pohyb umožňuje svalům nabýt sílu. Židle nás nesmí omezovat. Je důležité, aby vstávání ze židle bylo jednoduché a nenamáhavé.

Dlouholeté výzkumy prokázaly, že při dlouhém sezení je tělo ponejvíce zakloněno dozadu a nohy vystrčeny daleko dopředu. Takovému sezení často ve strnulé pozici zabrání sezení na balónové židli.

1. Míč umožňuje **aktivní dynamické sezení**. Nejste nuceni do strnulého držení těla, při sezení na míči se vlastně pořád můžete trošku pohybovat. Tak se vyhnete dlouhodobé, monotónní poloze.
2. Vzpřímené sezení, které šetří páteř, je na míči snazší než na jakékoliv židli. Míč podporuje **optimální sklon pánve**. Při sedu na míči nemůžeme přehazovat nohu přes nohu, čímž nedochází ke stlačování dolních končetin a tlak na ploténky je po celé délce páteře rovnoměrný.
3. V ploténkách nejsou krevní cévy. Nepatrné pohyby, především lehké pérování na míči, mají za následek, že se stále střídá zatížení a odlehčení plotének. **Ploténky jsou tak zásobeny živinami a opotřebovávají se** pomaleji.
4. Pérováním na míči a menšími pohyby můžeme **rozptýlit neklid a nervozitu**.
5. Při sezení na míči se balancováním **páteř vyrovnává**. Dochází k aktivaci velkého množství svalů, a to především **hlubokých zádoových svalů**, které jsou při běžném způsobu života, ale i při provádění většiny klasických cviků aktivovány jen málo. Tyto svaly uložené v bezprostředním okolí páteře jsou přímo zodpovědné za možné poruchy v oblasti zad.

Právě balancováním dochází k **odstraňování svalové nerovnováhy** (dysbalance) mezi jednotlivými svalovými skupinami.

Současně se přirozeným způsobem posilují ty zádové svaly, které jsou ochablé.

Při optimálním působení zádoových svalů dochází k **rovnoměrnému zatížení** kloubních spojení mezi jednotlivými obratli, což snižuje riziko bolesti zad a umožňuje **správnou funkci kloubního pouzdra**.

Opěrka jako pomůcka k uvolnění!

Je velmi důležitá poloha beder. Tohoto je docíleno pevnou opěrkou, která nabízí účinnou, ale ne nepříjemnou oporu. Dospělí jedinci by měli mít opěrku cca ve výši 18 - 24 cm nad sedákem (balónem). Opěrka nemá ale polohu beder zafixovat, má bedra jenom podpírat.

Lidé mají rozdílné veliké postavy!

Stavitelná výška kostry umožňuje přizpůsobit židli lidem dle jejich potřeby.

Nezapomeňte!

Pohyb je zdravý a zdraví si nelze koupit. Nesmíme sedět na jakékoli židli příliš dlouho. V každém případě je nutno čas od času provádět protahovací cviky.

Používání balónových židlí je ten správný krok v prevenci proti bolesti zad.



Správná poloha



Nesprávná poloha



111A s plastovými kluzáky**111 B** s plastovými kolečky

- Kostra kovová, černá barva, výškově stavitelná
- Výška sezení: — 38 až 46 cm
- Výškově stavitelná čalouněná opěrka
- Výška opěrky 20 cm
- Stříbrný plastový balón d = cca 42 cm
- Vhodné především pro děti a mládež

- Celkové rozměry
 - Výška 66 cm
 - Šířka 42 cm
 - Hloubka 52 cm

**121A**

s plastovými kluzáky

121 B

s plastovými kolečky

- Kostra kovová, černá barva, výškově stavitelná
- Výška sezení: — 45 až 53 cm
- Výškově stavitelná čalouněná opěrka
- Výška opěrky 20 cm
- Stříbrný plastový balón d = cca 53 cm

- Celkové rozměry
 - Výška 90 cm
 - Šířka 52 cm
 - Hloubka 52 cm

142

s plastovými kolečky

- Kostra kovová, stříbrná barva
- Výška sezení: 55 cm
- Tvarovaná čalouněná opěrka
- Výška opěrky 40 cm

- Celkové rozměry
 - Výška 85 cm
 - Šířka 48 cm
 - Hloubka 54 cm

- Černý plastový balón d = cca 48 cm

**Doplňkový sortiment**

Balón 8920, d = 42 cm

Balón 8921, d = 53 cm

Balón 8923, d = 48 cm

Vhodné do balónových židlí a také na cvičení

Balení: v rozloženém stavu v kartonu

Maximální možné zatížení 100 kg.



WWW.MERIO.CZ

MERIO spol s r.o.
Jiráskova 930
696 42 Vracov

Telefon: +420 572 508 800
Fax: +420 572 508 745
E-mail: merio@merio.cz