

Link do produktu: <https://www.azsklep.pl/pneumatyczna-mata-masujaca-p-1623.html>

Pneumatyczna mata masująca



Cena	849,00 zł
Cena poprzednia	1 199,00 zł
Dostępność	BRAK TOWARU

Opis produktu

Całkowicie unikalny produkt - pneumatyczna mata rozciągająca plecy inspirowana jogą.

Prezentujemy Państwu kolejny wyjątkowy produkt zaprojektowany przez **amerykańską firmę HoMedics** znaną z innowacyjnych rozwiązań w dziedzinie akcesoriów relaksacyjnych.

Do czego służy ten produkt?

Ta wyjątkowa mata stworzona została pod wpływem inspiracji jogą - dziedziną, która rozwija się na całym świecie, również w Polsce. Od wieków znany jest zbawienny wpływ jogi na zdrowie i samopoczucie zarówno fizyczne, jak i psychiczne. To właśnie stało się punktem wyjścia dla firmy HoMedics do stworzenia tego niezwykłego produktu, jakim jest mata pneumatyczna.

Mata ta przeznaczona jest do stosowania na leżąco.

Działanie maty koncentruje się na rozciąganiu mięśni pleców, co pomaga zrelaksować spięte mięśnie, zwiększyć rozciągliwość i elastyczność ciała. Przynosi ulgę po długim dniu w pracy i zbyt długim przebywaniu w pozycji leżącej.

Dzięki zastosowaniu poduszek pneumatycznych, które automatycznie pompują się w zależności od wybranego programu, zrelaksowanie się w zaciszu domowym jest teraz jeszcze szybsze i łatwiejsze.

Dla kogo przeznaczona jest ta mata?

Maty tej może używać niemal każdy, gdyż posiada ona aż 4 różne programy oraz 3 poziomy intensywności. Dzięki temu można dopasować jej działanie do aktualnych potrzeb, a także poziomu rozciągnięcia ciała. Dlatego też z urządzenia tego zadowolone powinny być zarówno osoby, które mają w życiu mało ruchu i odczuwają często napięcie mięśni pleców, jak i osoby uprawiające jogę czy pilates - mające dobrze rozciągnięte ciało.

W poniższej tabeli prezentujemy zalecenia do stosowania dla różnych użytkowników:

Stosowanie maty joga			
Poziom rozciągnięcia ciała	Intensywność	Pozycja nóg	Pozycja ramion
Nieelastyczne np. napięte plecy/ściągna	Łagodna	Kolana zgięte, stopy płasko na podłodze za matą	Po bokach lub z rękami na brzuchu
Pewna, ale nadal zbyt mała elastyczność	Średnia	Nogi proste, poduszka pod kolanami	Po bokach lub z rękami na brzuchu
Dobra elastyczność - łatwe dotykane palców stóp	Wzmoczona	Nogi proste (bez poduszki)	Po bokach lub z rękami na brzuchu

Bardzo elastyczne - chęć dalszego jej zwiększania	Pełna intensywność	Nogi proste (bez poduszki)	Ramiona wyciągnięte lub założone pod głowę
--	--------------------	-----------------------------------	--

Sposób działania:

Mata przeznaczona jest do stosowania wyłącznie na leżąco.

Dzięki bardzo prostemu pilotowi przewodowemu, chowanemu do kieszonki, jest ona niezwykle prosta w obsłudze. Posiada przyciski:

- **włączający**
- **start/pauza**
- **4 przyciski programów**
- **przyciski do zwiększania/zmniejszania intensywności programów**

W poniższej tabeli prezentujemy opis poszczególnych programów:

Program	Czas trwania (zależy od wybranej intensywności)	Opis i korzyści
Skrety	6-9 minut	Program obejmuje skrety obniżające napięcie barków i bioder; obniża także napięcie w krzyżu
Płynność	9-15 minut	Ciąg płynnych skrętów, które łagodnie mobilizują cały kręgosłup. Daje poczucie odświeżenia i odprężenia.
Energia	9-12 minut	Rozluźniający program mający na celu wyzwolenie energii.
Rozciąganie	10-15 minut	"Wszechstronne" ćwiczenie - wspiera antydotum na długie okresy spędzone na siedząco.

Najlepsze wyniki używając maty rozciągającej można uzyskać stosując się do następujących zaleceń:

- 1. Rozluźnij się i pozwól macie pracować.** Spróbuj wyobrazić sobie każdą część swojego ciała podczas ćwiczenia, a kiedy poczujesz napięcie, świadomie rozluźnij to napięcie przez pozwolenie ciału, by stało się cięższe i bardziej miękkie. Ruchy wywoływane przez matę poruszają Twoim ciałem bez potrzeby podejmowania jakiegokolwiek wysiłku. W rzeczywistości, im bardziej się odprężysz, tym lepsze uzyskasz korzyści.
- 2. Wzmaganie skrętów.** W przypadku programów zawierających ruchy skrętowe, korzyści można bardziej wzmoczyć za pomocą dodatkowych łagodnych obrotów głowy zgodnie z opisem:
 - a) Podczas skrętu ramion** spróbuj powoli obrócić głowę w kierunku skrętu. Pozwól głowie stać się ciężką i aby ucho opadło w kierunku maty. Łagodnie wróć głowa na środek podczas opadania ramion, a następnie powtórz ruch w drugą stronę.
 - b) Podczas skrętu bioder** rozluźnij górną część ciała, a oba ramiona uczyn ciężkimi. Nie opieraj się unoszeniu biodra. Gdy unosi się prawe biodro, spróbuj obrócić głowę w lewą stronę, i odwrotnie. Zawsze poruszaj się łagodnie i wracaj do pozycji neutralnej pomiędzy poruszeniami. Jeżeli poczujesz niewygodę karku, wykonuj mniejsze ruchy albo spróbuj ułożyć poduszki po każdej stronie, by kłaść na nich głowę przy każdym obrocie.
- 3. Jak oddychać.** Jeżeli odczuwasz napięcie lub lekka niewygodę podczas programu ćwiczeń, wypróbuj wyobrazić sobie, że kierujesz swój oddech do napiętego miejsca. Oddychaj powoli i głęboko, wdychając i wydychając powietrze przez nos. Jeżeli nie powoduje to niewygodę, możesz także spróbować przedłużać wydech, aby było o 50% dłuższy niż wdech. Aby wejść w taki rytm, spróbuj odliczać do 4 podczas wdechu i do 6 podczas wydechu. Zanurz się głębiej w matę podczas wydechu.
- 4. Spróbuj zmieniać swoją pozycję na macie.** Mata została sprytnie zaprojektowana, aby pomagać osobom o różnych wymiarach i kształtach. Możesz w subtelny sposób zmieniać odczucia wynikające z ćwiczeń poprzez przesuwanie się bliżej i dalej do góry i dołu maty podczas leżenia. Skutki różnią się z zależności od użytkownika - zależą od wzrostu i proporcji więc spróbuj znaleźć swoją ulubioną pozycję.
- 5. Zbuduj w sobie nawyk regularnych ćwiczeń.** Ćwiczenia można powtarzać tak często jak jest wygodnie, ale jak z każdą nowością, zawsze należy rozpoczynać łagodnie i rozbudowywać swój zestaw ćwiczeń wraz z przyzwyczajaniem się do nich przez ciało. Zalecamy rozpocząć od łagodnego ćwiczenia "rozciągającego" na poziomie 1 i odczekać co najmniej 48 godzin przed kolejnym ćwiczeniem. Następnie powoli zwiększać liczbę ćwiczeń do jednego lub dwóch razy dziennie zgodnie z potrzebą.

Dane techniczne:

Wymiary maty:

Rozłożona:

- długość - ok . 107 cm
- szerokość - ok. 53 cm

- wysokość - ok. 2 cm
- wysokość "wałka" - ok. 9 cm
- wymiary poduszeczki - ok. 29 x 16 cm

Złożona: 58x53 cm

Waga z opakowaniem: 6,20 kg



Gwarancja na 24 miesiące!!!

Do zalet tej nowoczesnej rozciągającej maty pneumatycznej należą:

- masaż pneumatyczny
- 4 różne programy: skręty, płynność, energia, rozciąganie
- 3 różne intensywności: niska, średnia i wysoka
- przeznaczona dla osób o różnym poziomie rozciągnięcia ciała
- wygodna w stosowaniu - wystarczy położyć na podłodze
- **regulacja za pomocą ergonomicznego, bardzo łatwego w obsłudze pilota**
- kieszonka do przechowywania pilota
- **staranne wykonanie** z najwyższej jakości materiałów
- mata jest zaprojektowana w taki sposób, aby można ją było z łatwością **składać, przechowywać i transportować - posiada wygodny uchwyt**
- poduszeczka pod głowę
- po złożeniu mata ma wymiary: 58x53 cm
- wymiary maty po rozłożeniu: długość 107 cm szerokość 53 cm,
- dołączona instrukcja obsługi w języku polskim
- europejska wtyczka - zasilanie 230V
- moc: 36W
- eleganckie opakowanie, co czyni ją **idealną na prezent**
- gwarancja producenta na 2 lata

Do każdego zamówienia wystawiamy **paragon** lub na życzenie klienta **fakturę VAT**.