



Stolička pro vaše zdravá záda

K čemu se stolička používá:

- Pomáhá **posilovat hluboké svalstvo kolem páteře**. Díky půlkulatému spodnímu dílu stále jemně vyrovnáváte páteř, udžujete stabilitu a tím nenásilnou formou posilujete hluboké svalstvo podél páteře. Můžete ji používat při sezení (vkleče na zemi) třeba při sledování televize nebo relaxaci.

- **K pohodlnější meditaci** „v kleče“ na zemi. Stolička je výtečná opora pod zadeček, pokud nevydržíte dlouho sedět ve zkříženém nebo lotosovém sedu anebo máte zkrácené svaly na nohou a nemůžete **při meditaci** či relaxaci nebo **dechových cvičeních** sedět „na patách“ anebo máte problém s koleny. Stolička odlehčí kolenům a zároveň díky tupému úhlu v kyčlích stále může krev dobře cirkulovat; ani při dlouhé meditaci vám neztrnou nohy.

- **Jako relaxační pomůcka** pro oddych a **uvolnění zádočných svalů**. Pokud dlouho pracujeme například u počítače, sedíme dlouho ve stejné poloze a jsme naplno sprostředění na obrazovku. Tehdy jsou naše záda v napětí, máme strnutá ramena a šíjí. Je dobré změnit na polohu a uvolnit se. Zhruba dvacetiminutovým sezením na stoličce svaly uvolníte a správná vzpřímená poloha páteře se obnoví. Můžete ji použít několikrát denně na tři až pět minut anebo na delší dobu třeba v pracovní pauze při svačince 😊.



Tvar stoličky

Stolička má geniální tvar: spodní opěrná část stoličky je kulovitá, jde o polokouli a z ní jde spojovací kolík k sedací plošce, která je uzpůsobená, aby sedací hrboly seděly na sedací plošce. Je možné nastavit výšku stoličky různou délkou kolíku. Sedací plocha má tvar oválu a obkružuje hýžděovou oblast. Sedací plocha je velice pohodlná, hrany jsou oblé.

Stolička je vyrobena z tvrdého dřeva v **České republice**. Je to jedinečný originální výrobek **chráněný užitným vzorem**. Stolička je **lehce rozložitelná**, můžete si ji vzít sebou kamkoli. Jednotlivé díly jednoduše zašroubujete do sebe a stoličku můžete okamžitě používat.



Sed na stoličce – Dynamické sezení

Spodní část stoličky je kulovitá, takže opěrná část stoličky neleží celá nehybně na podložce. Celé tělo při sedu vyrovnává výchyly sedu na stoličce. Je to vlastně nestabilní sed a při něm se aktivuje svalstvo trupu a pánve, aby se zachoval vzpřímený sed. Dynamické sezení je velice příjemné, protože se můžeme na stoličce pohupovat zepředu dozadu, uklánět ze strany na stranu nebo i kroužit dokola a tělo nezůstává strnule v jedné poloze, tělo reaguje hrou svalů na různé polohy, naklonění základny stoličky

Při sezení cvičím!

Při tomto typu sezení vlastně cvičím. Při tomto typu sezení dochází k posílení svalstva pánve, trupu a končetin a dochází ke zlepšení svalové síly hlubokých stabilizačních svalů v oblasti páteře. Dochází k aktivnímu držení jednotlivých segmentů těla proti působení zevních sil, takzvané vzdorování gravitační síle. Dojde ke zpevnění pánve a svalstva okolo páteře. Díky nestabilní podložce se posílí stabilizační svaly okolo páteře a svaly trupu. Hlavní stabilizační svaly jsou svaly bránice, svaly pánevního dna, hluboké svaly zad a hluboké svaly břicha.

Balení obsahuje:

- sedací oválnou desku
- půlkulatou základnu
- 3 šroubovací tyčky (kratší, střední a delší)

Použít lze libovolnou— vyzkoušejte, která vám osobně více vyhovuje. Delší je vhodná pokud máte dlouhé kosti nebo zkrácené svaly na nohou, po čase si tělo zvykne, procvičí, a můžete používat i tu nižší. Kratší vyhovuje pružným a drobnějším lidem a dětem.



🌀 Léčebný efekt stoličky

Kromě výše uvedeného dopadu na držení těla se díky úpravě svalového napětí v oblasti pánve zlepší i funkce pánevního dna. Při poruchách s vyměšováním dochází ke zlepšení či úplnému odstranění obtíží, navodí se správné trávení, dále správná funkce bránice a zlepší se dýchání. Všechny systémy na sebe navazují, takže díky správnému nastavení páteře nám fungují lépe orgány v oblasti pánve, břicha a i hrudníku.

Zlepší se funkce dolních končetin – uvolní se kolenní klouby, hlezenní klouby, protáhne se svalstvo stehen, nártů, tím i nohy zeštíhlí. Dochází ke zlepšení prokrvení končetin, zlepšují se funkce žil, svalové pumpy v cévách, dochází k urychlení odtoku krve z dolních končetin žilami zpět k srdci, zlepšují se funkce lymfatických cév, odstraní se otoky končetin.

🌀 Recenze zákazníků:

Tahle stolička je zdravá, zábavná a příjemná záležitost

Nikdy jsem dlouho nevydržela klečet, bolely mně z toho kolena. Hned po prvním sezení na stoličce, jsem cítila, že mě takto kolena nebolí, protože **kolenní svaly nejsou tak napnuté**. A stolička, na které se automaticky udržuje rovnováha je geniální. Protože se při takovémto pohybu posilují hluboké svaly kolem páteře, kolem obratlů – ty, které neposílíme normálním cvičením. Přitom to jsou hodně důležité svaly, které **udržují zdravá pevná záda**. Stolička je příjemná a zábavná alternativa k sezení na židli. A také stoličku využijí lidé, kteří pracují na počítači. Kleknout si na stoličku k malému stolečku a pracovat, to je unikátní možnost zdravé práce.

Mgr. Adéla Jedličková, osobní trenérka

Dobrá alternativa pro sezení na zemi

Stoličky jsou **dobrou alternativou pro sezení na zemi** a doporučuji je. U stoliček je dolní končetina flexována, jde nastavit výška a míra flexe v kolenním kloubu. Nedochází k tlaku na cévy v oblasti lýtky. **Dochází k protažení svalstva v oblasti nártů a přední strany bérců, stehna.** Dochází **k úpravě svalové nerovnováhy** a také k uvolnění svalstva v oblasti plosky. Svalstvo v oblasti plosky může lépe pracovat, jsme citlivější ke vstupům z plosky, lépe se zapojuje ve stoj a tím se ovlivní postavení celého těla. Stoličky jsou s výhodou u poruchy jako např. plochá noha, vybočený palec, kladívkové prsty. Je velkým přínosem při bolestech zad, kořenových bolestech, dochází k protažení svalstva a uvolnění i přetížených svalů bérce, ale také v oblasti páteře – řetězením. Díky úpravě svalového napětí v oblasti pánve se zlepšují funkce pánevního dna **lépe fungují orgány v oblasti pánve**.

Bc. Bezdová Vlasta, fyzioterapeutka Praha

🌀 Důležité upozornění:

- Stoličku používejte pouze v souladu s udelenými způsoby použití.
- Na hladké podlaze může stolička podklouznout, použijte proto pod ni kousek koberce, karimatky nebo jinou neklouzavou podložku.
- Stoličku nepoužívejte k balancování/stání.
- Autor stoličky nezodpovídá za zranění způsobená nezodpovědným použitím stoličky.