



## UŽIVATELSKÝ MANUÁL Balanční podložka Sportago FitSit 100



Balanční podložka Sportago FitSit 100 můžete využívat jako balanční podložku při dlouhotrvajícím sezení, kdy díky masážním výstupkům pomůže k prokrvení tkáně a k uvolnění svalového napětí. Díky vypouklému tvaru vás podložka "donutí" sedět vzpřímeně a má tak pozitivní dopad při problémech s bolestí zad. Podložka Sportago FitSit 100 je vhodná také k procvičování stabilizačních svalů a vzpřimovačů páteře a využívá se k nacvičování držení rovnováhy těla při rekonvalescenčních cvičeních. Tato pomůcka je vhodná pro všechny věkové skupiny a nemá žádné omezení.

Podložka je dodávána již v nahuštěném stavu a není nutné ji dále dohušťovat. Případné dohuštění je možné jehlou. Míra nahuštění závisí na individuálních preferencích uživatele.

**Upozornění: při cvičení rovnováhy doporučujeme se přidržovat pevných předmětů.**