

Terapiapallon yleiset ohjeet ”Original Pezzi”

Seuraavia ohjeita noudattamalla Saat parhaan hyödyn terapiapallon käytöstä:

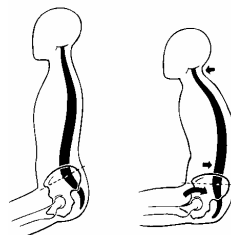
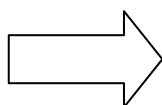
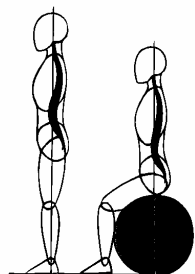
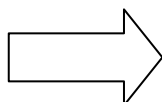
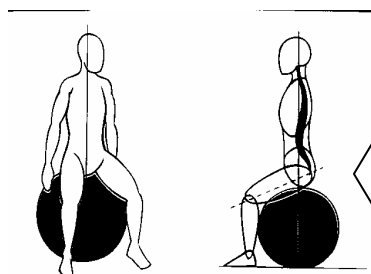
- **Jättipallo täytetään ilmalla.** Pallossa on reikä, johon pumpun suutin tiivistä asetetaan. Jos käytät polkupyörän pumpppua, aseta pallon mukana toimitettava venttiili (1 kpl, punainen tai keltainen) reikään. Painekompressoria käytettäessä, täytä pallo hitaasti muotoonsa (lue alla olevat ohjeet!).
- **Älä täytä palloa yli ilmoitetun maksimihalkaisijan** (ilmoitettu pallon kyljessä tai pakkauksessa). Pallo toimii ja kestää pidempään, kun täytät sen n. 90% max. halkaisijasta. Täytä hitaasti etenkin lähellä maksimihalkaisijaa!
- **Älä käytä palloa kylmänä** (suositus normaali huonelämpötila). On suositeltavaa ottaa pallo käyttöön vasta vuorokauden jälkeen täytöstä.
- **Tarkasta pallo aina ennen käyttöönottoa**, ettei siinä esiinny reikiä.
- **Käytä palloa pehmeällä pinnalla**; muovimatto, puupinta, jumppamatto – ei rosoisella pinnalla. Varmista kuitenkin ettei alusta ole liukas.
- **Varmista, että ympärilläsi on tarpeeksi tilaa kun harjoittelet** – liikkeet pallon kanssa ovat laajoja! Vältä pallon osumista teräviin esineisiin tai kulmiin. Älä käytä lähellä portaita.
- **Älä yritä itse korjata palloa**, esim. reikiä.
- **Palloa ei suositella alle 3 vuoden ikäisille lapsille (sisältää pieniä osia!).**

Pallon mukana toimitetaan **kaksi (2 kpl) muovitulppia** ja **yksi (1 kpl) venttiili**.

Mukana tulevat harjoitusohjeet ovat terveille aikuisille suunnattuja harjoitusohjeita. Yleisohjeena voidaan sanoa, että harjoitusliikkeet eivät saa tuottaa kipua tai muita epämiellyttäviä tuntemuksia.. Neuvottele lääkärisi tai terveydenhuollon ammattilaisen kanssa ennen harjoittelun aloittamista, **jos**: a) sinulla on sydän-, tai neurologinen sairaus b.) kärsit tuki- ja liikuntaelinvairoista c) Sinulla esiintyy tasapaino-ongelmia tai huimausta c) olet raskaana d) et ole liikkunut aikaisemmin tai pitkään aikaan.

Ryhti: Ihmisen normaali ryhti muodostuu selkärangan kaksois-S:n muodostamista kaarista, mikä sallii nikamien tasaisen kuormituksen sekä mahdollistaa lihaksiston ja jänteiden optimaalisen tuen. Tämä tapahtuu seisomiasennossa tai tarpeeksi korkealla istuttaessa, kuten jättipallon päällä istuttaessa.

Liian matalalla istuttaessa lantio kallistuu taakse ja selän luonnollinen notko pienenee. Tällöin vastakorjaus tapahtuu niskaa ojentamalla taakse, mikä aiheuttaa helposti niskavaivoja.



Terapiapallolla istuessa lantio automaattisesti kallistuu eteen ja ohjaa selkärankaa luonnolliseen asentoon. Jalat on hyvä pitää lievästi harallaan, jalkapohjat maassa; ”kymmentä vaille kaksi” -asento.

Valmistaja: Ledragomma, Italia, original ”Pezzi” GymnastikBall ,

Maahantuonti: **Kuntoväline Oy, Oltermannintie 8, 00 620 Helsinki p. 09- 752 75 301**
fax. 09 – 752 75 300, E – mail: kuntovaline@kolumbus.fi

Kuvat: Ledragomma, harjoitus kuvat: FysioFix exercise, FysioFix AB.