POCITOVÝ CHODNÍK

Wellness lotos

Pocitový chodník, je upravená plocha, na které si může každý vyzkoušet, jak se chodí po různých typech povrchů. Chodník je vybudovaný z materiálu, který má na povrchu určitou strukturu, působící na bosé nohy jako podněty, které stimulují plosky chodidel a tím mohou vnímat svět bosými nohami "tak trochu jinak".

Stimulace chodidel a balanční prvky podložek působí nejen jako prevence plochých nohou, propadlých kleneb, valgózních kotníků a kolen, ale velkou úspěšnost mají i při zmírnění a odstranění již vzniklých problémů. Ortopedické podložky přinášejí rozmanité druhy povrchů pro stimulaci chodidla, posílení klenby, svalů dolních končetin a celého středu těla.

Působením na jednotlivé body na ploskách nohou můžeme příznivě ovlivnit funkce vnitřních orgánů, činnost nervového systému, žláz či motorický aparát a harmonizovat tak tělesné i psychické procesy. U seniorů snižuje chůze po ortopedických podlahách srážlivost a viskozitu červených krvinek, které jsou hlavními faktory kardiovaskulárních onemocnění (srdce, cévy, žíly). Dochází ke zlepšení rovnováhy celého těla, čímž předcházíme nebezpečným pádům.

- **Pomáhá při vadách nohou**

Ortopedické podložky nejsou jen prevencí, ale i pomocníkem při korekci vad nohou. Díky ergonomickému designu a možnosti použití v kombinaci s jinými terapeutickými pomůckami mohou přispět ke zlepšení držení těla a chůze. Pomáhá s valgozitou nebo propadlou klenbou nohy

- **Posílení hlubokého stabilizačního systému**

Chůze po nerovném povrchu podložek aktivuje hluboké svaly stabilizačního systému, což je klíčové pro správné držení těla. To je důležité nejen pro děti, ale i pro dospělé, kteří tráví většinu dne v sedavém zaměstnání.

Reflexní masáže při chůzi po podložkách snižují krevní tlak, díky čemuž dochází k uvolnění napětí a stresu.

Reflexní masáž chodidel

Jak na to?

1. Na jednotlivých podložkách šlapeme rytmicky ve vzpřímené poloze těla (jako u pochodu), možno se zapojením horních končetin, nebo s přidržením se u madla – dle celkové kondice.

2. Střídáme šlapání na celých ploskách nohou, na špičkách a na patách. Našlapujeme lehce, nebo s důrazem na došlap – vše individuálně dle citlivosti chodidel.

3. Šlapeme asi 10x až 20x na jedné podložce.

4. Celý postup opakujte 3x – 5x (vše dle tolerance a citlivosti).

NA PODLOŽKY VSTUPUJTE BOSÝMA NOHAMA.

NA PODLOŽKY NESMÍ VSTUPOVAT LIDÉ S PLÍSŇOVÝM ČI JINÝM INFEKČNÍM ONEMOCNĚNÍM NOHOU

(KUŘÍ OKA, BRADAVICE…)