



SPOKO KATALOG

PRO ŠKOLKY

SPOKO  NOŽKA

FYZIO  NOŽKA

PRÁVĚ SE VÁM DO RUKOU DOSTAL NÁŠ SPOKO KATALOG



Ve Spoko katalogu jsme pro vás nachystali přehledný souhrn výběru, využití či kombinování pomůcek a mnoho dalšího. Jelikož dbáme na správný životní styl, rozvoj pohybového aparátu a smysluplnou edukaci, najdete v katalogu i tipy na cvičení s pomůckami.

Dotkneme se nejčastějších problémů, se kterými za námi chodí jak děti i dospělí do ordinace, doporučíme, jak vybavit vaši hernu či restroom. V rámci komplexní péče o tělo je vhodná i aromaterapie, o které se rovněž zmíníme.

ÚVODNÍ PŘEDSTAVENÍ

Spokonožka – E-shop, kde si můžete pořídit nejrůznější certifikované pomůcky k péči nejen o vaše nohy, ale i celé tělo. V rámci prezentování se na našem blogu a sociálních sítích jsme si dali za cíl propagovat nejen prevenci a osvětu v péči o pohybový aparát, ale také správný psychomotorický vývoj. Jelikož je v dnešní době kolem nás spousta lišících se informací, snažíme se dostat do povědomí nejen rodičů, ale také široké veřejnosti, co je správné, vhodné a co nikoliv.

Fyzionožka – Soukromé/nestátní zdravotnické zařízení ve Veltrusech, kde poskytujeme zdravotní služby v oboru fyzioterapie a rehabilitace. Provádíme diagnostiku a léčbu funkčních poruch a bolestí pohybového aparátu. Naší specializací je podologie. V rámci vyšetření na podoskopu či s přístrojem DigitsolePro, zanalyzujeme Vaše chodidla, chůzi či běh. Navrhujeme individuální terapii, vyrobíme a upravíme individuální korigované stélky. Ke každému klientovi přistupujeme individuálně a v terapii využíváme aktivní přístup klienta.

- Dále nabízíme online produkty – ebooky, webináře, podcasty či online poradnu. Můžeme zorganizovat přednášku ve vaší firmě, školce, škole na téma, které vás zajímá s ukázkou našeho zboží a pomůcek.
- Klienty také rádi přivítáme i v našem Spokocentru ve Veltrusech, kde probíhají nejrůznější cvičení pro děti i dospělé.

CO NAJDETE V KATALOGU A S ČÍM VÁM POMŮŽE?

Pokud právě listujete naším katalogem, určitě je i pro vás péče nejen o tělo a pohybový aparát velice důležitá. Dbáte na správný pohybový rozvoj či chcete ve své instituci/firmě/zařízení dopřát svým klientům kvalitní vyžití i následnou relaxaci.

Katalog je určen pro vedoucí pracovníky a majitele dětských koutků a heren, ředitele/ředitelky MŠ či dětských skupin. Je vhodný také pro ty, kteří s dětmi pracují, pohybově je rozvíjejí a mají na starosti práci s pomůckami či jejich nákup a hodnocení. V našem katalogu najdete spoustu skvělých rad, doporučení i tipů.

V katalogu najdete pomůcky, které můžete pořídit na našem e-shopu Spokonožka. Jednotlivé položky jsou rozděleny do kategorií, jimž odpovídá smysl a cíl využití. Abychom vám výběr usnadnili, je u každé položky tip na využití/diagnóza/problém, u kterého pomůcku využijete či s čím vám může pomoci.

Katalog je váš univerzální průvodce, ke kterému se můžete neustále vracet. Pomůže vám zorientovat se ve velkém množství cvičebních pomůcek a doplňků. Ukáže vám, k čemu jsou nejrůznější pomůcky využívány, jak je kombinovat, která pomůcka je právě ta nejvhodnější pro vás, děti nebo vaši instituci.



CÍL KATALOGU

Cílem katalogu je provést vás velkým množstvím cvičebních a dalších pomůcek, ve kterém se můžete snadno ztratit.

Jednotlivé položky jsou popsány a zobrazeny na obrázcích. Popis je doplněn o indikaci se kterou lze pomůcky využívat, smysl cvičení, nosnost pomůcky a její funkci.

| **OBSAH**

Ortopedické podlahy + karty.....	4
Balanční pomůcky, dráhy.....	11
Jóga.....	16
Masážní a taktilní pomůcky.....	17
Finger car.....	20
Míče, overbally.....	21
Rootyrug.....	22
Montessori – Utukutu.....	23
Aromaterapie.....	24

ORTOPEDICKÉ PODLAHY

Ortopedické podlahy řadíme mezi cvičební pomůcky, které využíváme jak k prevenci poruch pohybového aparátu, tak i k terapeutickým účelům. Nejčastěji jsou spojovány s poruchami nohy a chodidla. Můžeme je však využít jako pomůcky pro správný rozvoj chůze, držení těla a jeho celkovou posturu. Zvláště pak pro posílení středu těla a hlubokého stabilizačního systému. Preventivně podlahy můžeme využít k předcházení všech těchto potíží, u dětí ke správnému psychomotorickému rozvoji atd. Díky tomu je můžeme využívat i u dětí, které ještě nechodí, ale mohou přes podložky přelézat, trénovat stoupání či obcházení.

- Význam cvičení spočívá v aktivaci a stimulaci chodidla s vlivem na další etáže těla. Balanční prvky působí nejen jako prevence plochých nohou, propadlých kleneb, valgózního postavení kotníků či kolen. Velkou úspěšnost mají i při zmírnění a odstranění již vzniklých problémů.

ROZDĚLENÍ ZNAČEK

Na trhu se můžete setkat s mnoha výrobci ortopedických podlah. U nás na e-shopu nabízíme značky Muffik, Ortonature, Ortoto, Ortek a Orthopuzzle.

! Jednotlivé značky nejsou mezi sebou kompatibilní, je vhodné na začátku tedy zvolit značku, kterou preferujete, abyste mohli díly spojovat dohromady.



ZNAČKY VHODNÉ PRO MALÉ DĚTI

Pokud vybíráte podlahy pro nejmenší, doporučili bychom Muffik a Ortek. Jestliže pracujete s již většími dětmi, doporučíme Vám i značky Ortonature, Orthopuzzle či Ortoto.

JEDNOTLIVÉ SADY ORTOPEDICKÝH PODLAH MUFFIK

Ortopedické podlahy Muffik, jsou české výroby a jsou vhodné již pro nejmenší děti. Vyrábějí se ve spolupráci s fyzioterapeuty a prochází nejpřísnějšími certifikacemi.

• DRŽENÍ TĚLA

POPIS – sada ortopedických podlah složená z 10 kusů. Obsahuje měkké, tvrdé i 3D díly.

FUNKCE – tato sada vám pomůže s aktivací klenby, prokrvením a stimulací chodidel, ideálním nastavením dolních končetin a napřímením páteře. Docílíte posílení hlubokého stabilizačního systému (nejenom páteře, ale také pánve, trénujete rovnováhu).

INDIKACE – neideální držení těla, hypermobilita, poruchy rovnováhy, skolióza, hyperpronační syndrom.

NOSNOST – cca 120 kg



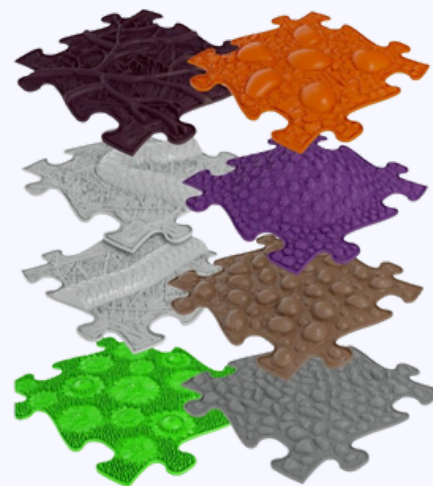
• VALGOZITA MINI

POPIS – sada ortopedických podlah složená z 8 kusů. Obsahuje měkké, tvrdé i 3D díly.

FUNKCE – tato sada vám pomůže s aktivací nejen chodidel, kolenních a kyčelních kloubů, ale i aktivací celého těla. Dochází k aktivaci hlubokého stabilizačního systému, svalů pánve a její stabilizaci. Díky 3D dílům trénujete i rovnováhu.

INDIKACE – valgozita patní kosti (valgózní kotníky), valgozita kolenních kloubů, hyperpronační syndrom, neideální držení těla, posílení svalů pletence pánevního, hypermobilita.

NOSNOST – cca 120 kg



• NEJOBLÍBENĚJŠÍ DESÍTKA

POPIS – sada ortopedických podlah složená z 10 kusů. Obsahuje nejoblíbenější dílky Muffik - měkké, tvrdé i 3D díly.

FUNKCE – různorodý povrch podložek umožní jak procvičení chodidel, tak i zbytku celého těla. Dochází k vyvážené spolupráci všech svalových skupin, 3D díly pomohou i s tréninkem rovnováhy a koordinace.

INDIKACE – preventivně pro menší i větší děti, neideální držení těla, aktivace hlubokého stabilizačního systému, hyperpronační syndrom, hypermobilita.

NOSNOST – cca 120 kg



• VALGOZITA

POPIS – sada ortopedických podlah složená z 15 kusů (11 velkých dílů + 4 mini díly). Obsahuje tvrdé, měkké i 3D díly.

FUNKCE – tato sada vám pomůže s aktivací nejen chodidel, kolenních a kyčelních kloubů, ale i aktivací celého těla. Dochází k aktivaci hlubokého stabilizačního systému, svalů pánve a její stabilizaci. Díky 3D dílům trénujete i rovnováhu.

INDIKACE – valgozita patní kosti (valgózní kotníky), valgozita kolenních kloubů, hyperpronační syndrom, neideální držení těla, posílení svalů pletence pánevního, hypermobilita

NOSNOST – cca 120 kg



• SET PRO CHLAPCE

POPIS – set ortopedických podlah složený z 11 ks (7 velkých dílů + 4 mini díly). Obsahuje tvrdé, měkké i 3D díly.

FUNKCE – tato sada je určena k aktivaci klenby nohy, posílení středu těla, uvolnění i promasírování nohou.

INDIKACE – prevence, plochonoží, aktivace středu těla, prokrvení chodidel, trénink senzoriky a jemné motoriky.

NOSNOST – cca 120 kg



• SET PRO DÍVKY

POPIS – set ortopedických podlah složený z 11 ks (7 velkých dílů + 4 mini díly). Obsahuje tvrdé, měkké i 3D díly.

FUNKCE – tato sada je určena k aktivaci klenby nohy, posílení středu těla, uvolnění i promasírování nohou.

INDIKACE – prevence, plochonoží, aktivace středu těla, prokrvení chodidel, trénink sensoriky a jemné motoriky.

NOSNOST – cca 120 kg



• SET NATURAL

POPIS – sada ortopedických podlah složená z 8 kusů. Obsahuje měkké, tvrdé i 3D díly.

FUNKCE – tato sada je určena k seznámení se s ortopedickými podlahami. Díky nenáročnému povrchu jednotlivých dílků je určena i k tréninku pro menší děti. Aktivace klenby, prokrvení a promasírování chodidel.

INDIKACE – prevence, aktivace klenby, rozvoj sensoriky.

NOSNOST – cca 120 kg



• PRO NEJMENŠÍ (SET MINI PUZZLE)

POPIS – sada ortopedických podlah složená z 20 kusů. Obsahuje jen mini díly v kombinaci tvrdé i měkké.

FUNKCE – sada určena zejména pro nejmenší děti s cílem rozvoje jak jemné, tak hrubé motoriky. Malé díly dětem umožní snadnou manipulaci s nimi. Vhodné po tréninku prvních kroků na nerovném povrchu.

INDIKACE – rozvoj jemné motoriky, nácvik chůze, prevence.

NOSNOST – cca 120 kg



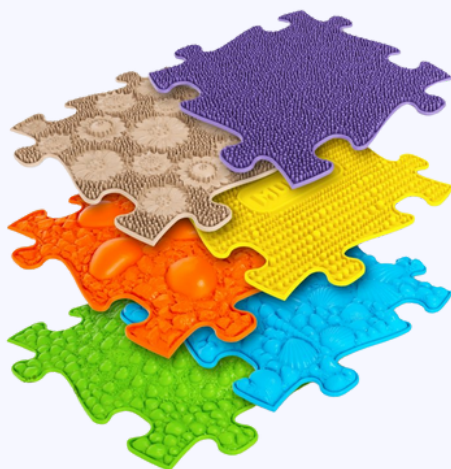
• DROBEČEK

POPIS – set ortopedických podlah složený z 11 ks (7 velkých dílů + 4 mini díly). Obsahuje tvrdé, měkké i 3D díly.

FUNKCE – tato sada je určena k aktivaci klenby nohy, posílení středu těla, uvolnění i promasírování nohou.

INDIKACE – prevence, plochonoží, aktivace středu těla, prokrvení chodidel, trénink sensoriky a jemné motoriky.

NOSNOST – cca 120 kg



• HAD

POPIS – sada ortopedických podlah složená z 6 kusů.

Spojením všech podlah vznikne puzzle s reliéfem hada.

Had je kombinace měkkého i tvrdého povrchu. Slouží jako 3D balanční kladina.

FUNKCE – set had je hezký doplněk k ostatním podlahám, lze jej však využít i samostatně. Slouží k promasírování a prokrvení chodidel, aktivaci příčné i podélné klenby. Při chůzi po hadovi dochází k zapojení nejen svalů trupu, ale i pánve a dolních končetin a koordinaci celého těla.

INDIKACE – prevence, plochonoží, aktivace klenby, hypermobilita, trénink rovnováhy a koordinace, valgozita, hyperpronační syndrom, napřímení páteře.

NOSNOST – cca 120 kg



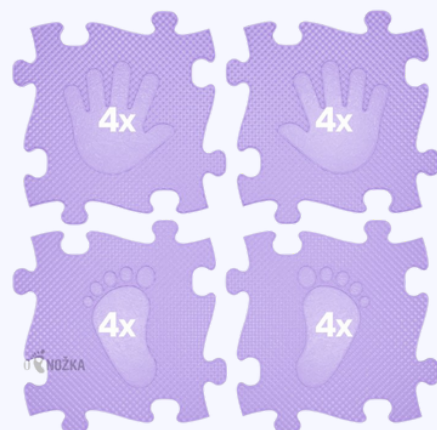
• MAGICKÝ SET

POPIS – sada ortopedických podlah složená z 16 kusů.

FUNKCE – fyzicky a koordinačně velmi náročná hra, která se stala hitem školních chodeb po celém světě. Učí děti koordinaci, zrychlit reakci oko ruka, uvědomění pohybu vlastního těla a propojit obě hemisféry mozku. Navíc je to naprosto skvělá zábava.

INDIKACE – posílení celého těla, zdokonalení rovnováhy a koordinace pohybu, aktivace obou mozkových hemisfér. Trénováním a hledáním dlaní a chodidel zažijete se svými dětmi spoustu zábavy.

NOSNOST – cca 120 kg



• DIAMANT

POPIS – sada ortopedických podlah složená z 49 kusů. Obsahuje tvrdé, měkké i 3D díly.

FUNKCE – největší sada Muffik je určená pro libovolné kombinování a skládání podložek. Slouží k procvičení nejen chodidel, ale i celého těla a ke hře.

INDIKACE – aktivace klenby, aktivace středu těla, prevence, napřímení těla, nácvik koordinace, procvičování rukou, poruchy páteře a držení těla. Cvičení dolních končetin.

NOSNOST – cca 120 kg



• KRÁLOVSKÝ SET

POPIS – sada ortopedických podlah složená z 30 kusů. Obsahuje tvrdé, měkké i 3D díly.

FUNKCE – sada určená pro libovolné kombinování a skládání podložek. Slouží k procvičení nejen chodidel, ale i celého těla a ke hře.

INDIKACE – aktivace klenby, aktivace středu těla, prevence, napřímení těla, nácvik koordinace, procvičování rukou, poruchy páteře a držení těla, cvičení dolních končetin.

NOSNOST – 120 kg



• SADA XXL

POPIS – sada ortopedických podlah složená z 19 kusů (15 klasických dílů + 4 mini díly).

FUNKCE – sada pro rozvoj správné chůze, držení těla a jeho celkovou posturu, zvláště pak pro posílení středu těla a hlubokého stabilizačního systému. Dále slouží ke stimulaci, masáži a procvičení chodidel.

INDIKACE – aktivace klenby, aktivace středu těla, prevence, napřímení těla, nácvik koordinace, procvičování rukou, poruchy páteře a držení těla, cvičení dolních končetin.

NOSNOST – cca 120 kg



• VELIKÁN 2

POPIS – sada ortopedických podlah složená z 16 kusů. Obsahuje tvrdé, měkké i 3D díly (11 klasických dílů + 4 mini díly).

FUNKCE – aktivace a stimulace chodidel, nácvik držení těla, aktivace hlubokého stabilizačního systému, aktivace dolních končetin, rozvoj rovnováhy.

INDIKACE – valgozita, skolióza, problematické/neideální držení těla, hyperpronační syndrom, distáza.

NOSNOST – cca 120 kg



• MEDIUM 2

POPIS – sada ortopedických podlah složená z 11 kusů. Obsahuje tvrdé, měkké i jeden 3D díl (7 klasických + 4 mini díly).

FUNKCE – jedna z nejuniverzálnějších a nejoblíbenějších sad. Výhodná kombinace podložek pro stimulaci chodidel, nácviku chůze po nerovnosti, otužování plosky nohy a vnímání.

INDIKACE – první seznámení se s podlahami, pro menší děti k aktivaci plosky a jejímu otužování, nácvik chůze po terénu, prokrvení chodidel.

NOSNOST – cca 120 kg



• CVIČEBNÍ KARTY K ORTOPEDICKÝM PODLAHÁM

Vhodný doplněk nejen k ortopedickým podlahám jsou i naše cvičební karty. Přestože jsou zaměřeny na problematiku valgozity, užijete je nejen při řešení tohoto problému, ale i při neideálním držení těla, u hypermobilních dětí, dětí s hyperpronačním syndromem či diastázou. S již malými předškoláky můžete vybrat jednoduché cviky a nenásilně, formou hry s dětmi procvičit jejich pohybový aparát.

POPIS – 25 karet s popisem cviků doplněné o ilustraci se surikatou, která cvik předvádí.

FUNKCE – inspirace ke cvičení s ortopedickými podlahami a balančními pomůckami.

INDIKACE – valgozita, hyperpronační syndrom, neideální držení těla, hypermobilita, skolióza, diastáza,

NOSNOST – pro cvičení na ortopedických podlahách a balančních pomůckách.



BALANČNÍ POMŮCKY A MOTORICKÉ DRÁHY

Jednotlivé pomůcky můžete mezi sebou kombinovat a skládat v různé motorické dráhy. U dětí je vhodné zaměřit se na různá stadia dovedností. Trénujeme nejen překonávání překážek chůzí, vracíme se stále i k lezení, trénujeme pérování, odraz, skákání a postupně i různé modifikace.

• STAPELSTEIN BALANČNÍ KÁMEN

POPIS – balanční kámen. Lze jej využít samostatně nebo v kombinaci s ostatními pomůckami. Různá barevná provedení.

FUNKCE – balanční kámen mnoha funkcí. Zakomponujte kámen do překážkové dráhy, udělejte z něj sedačku nebo nechte děti, ať vymyslí, k čemu jej využijete.

INDIKACE – rozvoj rovnováhy a koordinace, aktivace svalů dolních končetin, aktivace hlubokého stabilizačního systému, skoliózy, aktivace držení těla.

NOSNOST – cca 180 kg



• STAPELSTEIN BALANČNÍ DESKA

POPIS – balanční deska k rozvoji rovnováhy. Lze ji využít samostatně, v kombinaci se Stapelstein kameny nebo s ostatními pomůckami.

FUNKCE – balanční deska mnoha funkcí. Můžete ji využívat oboustranně. Zakomponujte desku do překážkové dráhy, udělejte z ní sedačku nebo nechte děti, ať vymyslí, k čemu ji využijete.

INDIKACE – rozvoj rovnováhy a koordinace, aktivace svalů dolních končetin, aktivace hlubokého stabilizačního systému, skoliózy, aktivace držení těla.

NOSNOST – cca 120 kg



• STAPELSTEIN SETY BALANČNÍCH KAMENŮ

POPIS – sada balančních kamenů. Lze využít samostatně nebo v kombinaci s ostatními pomůckami. Různá barevná provedení.

FUNKCE – sada balančních kamenů mnoha funkcí. Zakomponujte kameny do překážkové dráhy, udělejte z nich sedačku nebo nechte děti, ať vymyslí, k čemu je využijete.

INDIKACE – rozvoj rovnováhy a koordinace, aktivace svalů dolních končetin, aktivace hlubokého stabilizačního systému, skoliózy, aktivace držení těla, komponent do překážkové dráhy.

NOSNOST – cca 180 kg



• STAPELSTEIN SET KAMENY+DESKA

POPIS – sada balančních kamenů a jedné desky.

FUNKCE – sada kamenů a desky umožní skládat různé cvičební variace, kombinace s ostatními pomůckami.

INDIKACE – rozvoj rovnováhy a koordinace, aktivace svalů dolních končetin, aktivace hlubokého stabilizačního systému, skoliózy, aktivace držení těla.

NOSNOST – kámen 180 kg, deska 120 kg



• ORTONATURE BALANČNÍ RYBA

POPIS – balanční ryba slouží jako doplněk k ortopedickým podlahám nebo jako samostatný prvek ke cvičení.

FUNKCE – ryba s protiskluzovým povrchem při položení na zem skvěle přilne k povrchu a vytvoří Vám další balanční prvek. Nechte si promasírovat své nohy díky jemným výstupkům na rybím těle.

INDIKACE – rozvoj rovnováhy a koordinace, aktivace svalů dolních končetin, aktivace hlubokého stabilizačního systému, skoliózy, aktivace držení těla, valgozita.

NOSNOST – cca 120 kg



• TULLO SENZORICKÁ DRÁHA (6 NEBO 11 KS)

POPIS – sada složená z balančních disků, půlválců a polokoulí.

FUNKCE – senzorické disky, polokoule a poloválce jsou určeny pro cvičení rovnováhy, korekci vad a masáži chodidel. Jsou vhodné také při hraní s dětmi. Speciální výstupky stimulují senzorické receptory a zlepšují krevní oběh.

INDIKACE – valgozita, skolióza, cvičení rovnováhy, korekce držení těla, stimulace krevního oběhu, stimulace senzorických receptorů, léčba plochých nohou.

NOSNOST – cca 120 kg



• TULLO ČOČKY (DISKY)

POPIS – sada 4 balančních čoček o průměru 16 cm.

FUNKCE – senzorické balanční čočky pro rozvoj rovnováhy, aktivaci dolních končetin, masáž nejen chodidel. Na čočky můžete stát nebo sedět.

INDIKACE – valgozita, skolióza, cvičení rovnováhy, korekce držení těla, stimulace krevního oběhu, stimulace senzorických receptorů, léčba plochých nohou.

NOSNOST – cca 120 kg



• PROFIBABY DISK

POPIS – balanční disk o průměru 16 cm. Sáček obsahuje 1 disk.

FUNKCE – senzorický balanční disk pro rozvoj rovnováhy, aktivaci dolních končetin, masáž nejen chodidel. Na disk můžete stát nebo sedět. Vhodné pro děti.

INDIKACE – valgozita, skolióza, cvičení rovnováhy, korekce držení těla, stimulace krevního oběhu, stimulace senzorických receptorů, léčba plochých nohou.

NOSNOST – cca 120 kg



• BALANČNÍ POLOKOULE (RŮZNÉ DRUHY)

POPIS – balanční polokoule s různým povrchem ke cvičení rovnováhy. (Polokoule nabízí různí výrobci, lze si tak vybrat jeden kus či celou sadu, různé povrchy).

FUNKCE – polokoule vhodné pro děti i dospělé. K rozvoji hrubé i jemné motoriky, využijete je jak k individuálnímu cvičení, tak i jako součást dráhy.

INDIKACE – valgozita, aktivace středu těla, rozvoj rovnováhy a koordinace, skolióza, masáž chodidel, rozvoj vnímání. Rozvoj hmatu a jemné motoriky, hry s rozeznáváním barev, počítání.

NOSNOST – cca 120 kg



• GONGE HMATOVÉ DISKY (2 BAREVNÉ VARIANTY)

POPIS – hmatové podlahové disky pro rozvoj jemné i hrubé motoriky. Sada obsahuje 5 velkých (průměr 27 cm) a 5 malých (průměr 11 cm) disků.

FUNKCE – hmatové disky využijete do různých překážkových drah nebo i ke hře pexesa, kdy připojíte poslepu k velkému disku malý. Sensorické balanční disky pro rozvoj rovnováhy, aktivaci dolních končetin, masáž nejen chodidel. Vhodné pro děti.

INDIKACE – rozvoj jemné a hrubé motoriky, zvýšení vnímání různých tvarů a povrchů, rozvoj rovnováhy a koordinace, aktivace středu těla.

NOSNOST – cca 60 kg



• GONGE DISKY (20 KS)

POPIS – hmatové podlahové disky pro rozvoj jemné i hrubé motoriky. Sada obsahuje 10 velkých (průměr 27 cm) a 10 malých (průměr 11 cm) disků.

FUNKCE – hmatové disky využijete do různých překážkových drah nebo i ke hře pexesa, kdy připojíte poslepu k velkému disku malý. Sensorické balanční disky pro rozvoj rovnováhy, aktivaci dolních končetin, masáž nejen chodidel. Vhodné pro děti.

INDIKACE – rozvoj jemné a hrubé motoriky, zvýšení vnímání různých tvarů a povrchů, rozvoj rovnováhy a koordinace, aktivace středu těla.

NOSNOST – cca 60 kg



• GONGE DRÁHY A KAMENY (RŮZNÉ DRUHY A BAREVNÉ VARIANTY)

POPIS – motorické dráhy složené z různých kamenů či balančních prvků.

FUNKCE – balanční prvky pro rozvoj rovnováhy, aktivaci dolních končetin a středu těla. Vhodné do nejrůznějších překážkových drah. Vhodné ke cvičení v interiéru i exteriéru.

INDIKACE – valgozita, skolióza, cvičení rovnováhy, korekce držení těla, trénink rovnováhy a koordinace.

NOSNOST – cca 100 kg



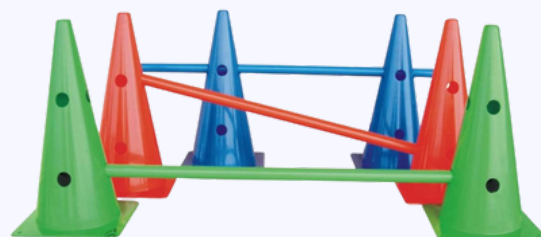
• KOCKSPORT PŘEKÁŽKY (SET 6+3)

POPIS – překážková dráha složená z tyček a kuželů (6 kuželů + 3 tyče).

FUNKCE – tyče a kužely do překážkové dráhy. Lze je spojit a vytvořit překážku k překročení, podlezení. Kužely lze využít i např. k postavení slalomu nebo jako kornout k nošení míčků.

INDIKACE – rozvoj hrubě motorických dovedností, koordinace, lezení a přelézání.

NOSNOST – na tyč mezi kužely nestoupejte.



• JUVEDĚTSKÉ CHŮDY

POPIS – dětské chůdy s protiskluzem.

FUNKCE – chůdy pro rozvoj koordinačních schopností. Lze využít samostatně nebo k různým dětským soutěžím.

INDIKACE – aktivace středu těla, rozvoj rovnováhy a koordinace.

NOSNOST – cca 100kg



• WE PLAY ŽEBŘÍK

POPIS – žebřík k masáži chodidel a trénování rovnováhy. Na koncích opatřen přísavkami k přichycení k povrchu.

FUNKCE – žebřík určený ke cvičení venku i v tělocvičně. K zařazení i do překážkových drah.

INDIKACE – aktivace středu těla, rozvoj rovnováhy a koordinace. Masáž chodidel.

NOSNOST – cca 60 kg



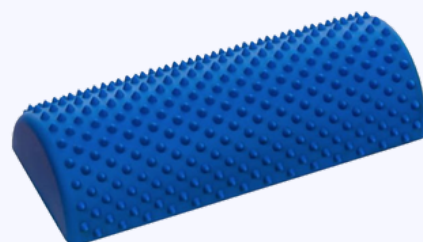
• PROFIBABY PŮLVÁLEC

POPIS – masážní půlválec pro děti i dospělé.

FUNKCE – půlválec určený nejen k masáži dolních končetin či zad. Lze využít i jako balanční pomůcku či překážku do dráhy.

INDIKACE – valgózita, aktivace středu těla, rozvoj rovnováhy a koordinace, skolióza, masáž chodidel, rozvoj vnímání.

NOSNOST – cca 120 kg



| JÓGA

Jógové cvičení je v poslední době velmi oblíbené nejen u dospělých, ale rozšiřuje se i mezi děti. Díky józe se můžeme naučit dobře vnímat své tělo. Cvičení dělá dobře tělu jak po fyzické tak i psychické stránce.

Z jógového cvičení si můžeme udělat hezký rituál, který zařadíme do svého běžného nebo školkového dne.

Ke cvičení s úspěchem využijete i nejrůznější podložky, pomůcky či jógové karty

• LIFEFIT PODLOŽKA YOGA MAT

POPIS – podložky ke cvičení jógy. Různé druhy a barevné kombinace.

FUNKCE – podložka ke cvičení jógy pro děti i dospělé.

INDIKACE – cvičení jógy.

NOSNOST – bez omezení.



• JOGA BLOKY (RŮZNÉ DRUHY A BAREVNÉ VARIANTY)

POPIS – jóga blok ke cvičení jógy a usnadnění cvičebních pozic.

FUNKCE – pomůcka vhodná k provedení různých asán. S dětmi však využijete i jako překážku do dráhy.

INDIKACE – podkládání různých částí těla a změna obtížnosti cviků. Cvičení jógy.

NOSNOST – cca 100 kg



• MASÁŽNÍ VÁLCE (RŮZNÉ DRUHY A BAREVNÉ VARIANTY)

POPIS – masážní válec ke cvičení jógy a promasírování těla.

FUNKCE – pomůcka vhodná k masáži.

INDIKACE – podkládání různých částí těla a změna obtížnosti cviků. Cvičení jógy.

NOSNOST – cca 100 kg



MASÁŽNÍ A TAKTILNÍ POMŮCKY

Nejrůznější míčky, válečky a další senzorické pomůcky jsou vhodné nejen k cvičení, masáži a relaxaci, ale také k procvičování jemně motorických dovedností, dětské hře, nácviku počítání, rozeznávání barev, rozvoji kreativity a myšlení.

• MÍČKY S VÝSTUPKY

(RŮZNÉ ZNAČKY A PRŮMĚRY)

POPIS – poloměkký míček s výstupky vhodný ke cvičení i hře.

FUNKCE – s míčkem procvičíte ruce, nohy, promasírujete a uvolníte celé tělo.

INDIKACE – vhodné k masáži, trénink jemné motoriky.

NOSNOST – možno na míček šlápnout chodidlem.



• MÍČEK JEŽEK

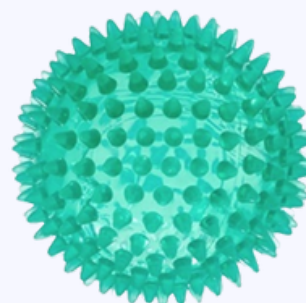
(RŮZNÉ ZNAČKY A PRŮMĚRY)

POPIS – tvrdší masírovací míček s bodlinkami.

FUNKCE – míčkem procvičíte ruce, nohy, promasírujete a uvolníte celé tělo.

INDIKACE – vhodné k masáži, trénink jemné motoriky.

NOSNOST – možno na míček šlápnout chodidlem.



• KROUŽKY HLADKÉ A BODLINKATÉ

(RŮZNÉ ZNAČKY A PRŮMĚRY)

POPIS – měkké kroužky s výstupky nebo hladké.

FUNKCE – určeny ke hře, nácviku jemné i hrubé motoriky či masáži.

INDIKACE – trénink jemné i hrubé motoriky, senzorická stimulace.

NOSNOST – možno na kroužky šlápnout chodidlem.



• TENISÁK

POPIS – tenisový míček lze využít i k dětské hře.

FUNKCE – určen ke hře, nácviku jemné i hrubé motoriky.

Uvolnění ztuhlých bodů na těle.

INDIKACE – trénink jemné i hrubé motoriky, masáž, senzorická stimulace.

NOSNOST – na tenisák lze stoupnout chodidlem.



• MÍČKY NA MÍČKOVÁNÍ (RŮZNÉ PRŮMĚRY)

POPIS – měkké míčky určené k míčkování.

FUNKCE – s měkkými míčky lze míčkovat, masírovat, trénovat jemnou motoriku, relaxovat a uvolnit napětí.

INDIKACE – zklidnění, relaxace, trénink jemné motoriky, uvolnění, míčkování při astmatu

NOSNOST – na míček lze stoupnout chodidlem.



• TULLO SENZORICKÉ SADY

POPIS – sady složené z senzorických míčků a disků.

FUNKCE – různě tvarované pomůcky stimulují rozvoj jemné motoriky, vnímání, rozlišování barev.

INDIKACE – rozvoj jemné i hrubé motoriky, rozvoj smyslového vnímání.

NOSNOST – na pomůcky lze šlápnout chodidlem.



• ŽMOULÍK

POPIS – malý míček s bodlinkami.

FUNKCE – určen ke hře, nácviku jemné i hrubé motoriky.

Uvolnění ztuhlých bodů na těle.

INDIKACE – trénink jemné i hrubé motoriky, masáž, senzorická stimulace.

NOSNOST – na ježka lze šlápnout chodidlem.



• RUBBABU PLYŠOVÉ BALÓNKY

POPIS – měkké plyšové míčky se strukturovaným povrchem.

FUNKCE – měkké plyšové míčky pomohou dětem rozvíjet jemnou motoriku, uvolnit tělo a rozvinout fantazii při hře.

INDIKACE – rozvoj smyslů, jemné i hrubé motoriky, uvolnění, zklidnění, masáž.

NOSNOST – na míčky lze šlápnout chodidlem.



• TULLO BALÓNKY (RŮZNÉ TVARY)

POPIS – sada senzorických tvarů navržených pro senzorickou integraci a zábavné cvičení.

FUNKCE – míčky pomohou dětem rozvíjet jemnou motoriku, uvolnit tělo a rozvinout fantazii při hře.

INDIKACE – rozvoj smyslů, jemné i hrubé motoriky, uvolnění, zklidnění, masáž.

NOSNOST – na balonky lze stoupnout.



• PROFIBABY BALÓNKY

POPIS – sady složené z senzorických míčků a disků.

FUNKCE – různě tvarované pomůcky stimulují rozvoj jemné motoriky, vnímání, rozlišování barev.

INDIKACE – rozvoj jemné i hrubé motoriky, rozvoj smyslového vnímání.

NOSNOST – na pomůcky lze šlápnout chodidlem.



• PROFIBABY VÁLEČEK

POPIS – měkký váleček vhodný k masáži nebo cvičení.

FUNKCE – masážní váleček pro masáž těla, rehabilitaci, fitness, jógu, a senzorickou integrační terapii.

INDIKACE – cvičení rovnováhy, korekce vad držení těla i k masáži. Tvary a barvy na povrchu rozvíjejí zrak i jemnou motoriku. Vhodné na házení, kutálení, mačkání.

NOSNOST – na válečky lze stoupnout chodidlem.



| FINGER CAR

Dnešní děti mají kolem sebe tolik podnětů, že jejich pozornost často utíká od jednoho ke druhému. Díky tomu jsou nesoustředěné.

Jen pár chvil jízdy s Finger car dokáže zaměřit mysl každého, kdo se pokusí řídit autíčko pomocí prstu. Díky kvalitní řemeslné práci a unikátnímu designu to opravdu není nic lehkého. I rovná jízda vyžaduje naprosté soustředění a klid.

Tato jednoduchá metoda hrou přivede Vaše dítě během velice krátké chvíle k plné koncentraci.

• AUTÍČKO (RŮZNÉ BARVY)

POPIS – dřevěné autíčko české výroby určená k rozvoji koncentrace, myšlení i jemné motoriky.

FUNKCE – díky jízdě s autíčkem dochází ke zklidnění, zpřítomnění se. Patří mezi antistresové hračky a je doporučováno i dětskými psychology.

INDIKACE – neklid, nesoustředěnost, ADHD, roztěkanost, poruchy jemné motoriky, rozvoj myšlení a soustředění.

NOSNOST – bez udání, ovládá se rukou.



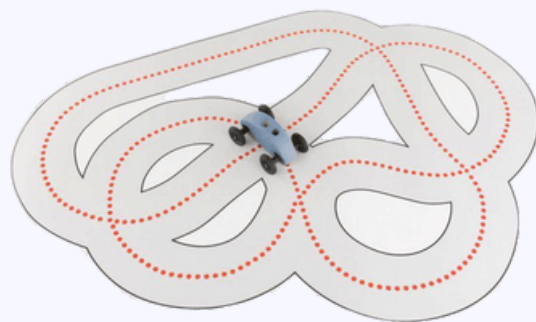
• AUTODRÁHA A AUTÍČKO

POPIS – dřevěné autíčko české výroby určená k rozvoji koncentrace, myšlení i jemné motoriky. Dodáváno v sadě s papírovou dráhou, po které se snažíte jet a držet směr.

FUNKCE – díky jízdě s autíčkem dochází ke zklidnění, zpřítomnění se. Patří mezi antistresové hračky a je doporučováno i dětskými psychology.

INDIKACE – neklid, nesoustředěnost, ADHD, roztěkanost, poruchy jemné motoriky, rozvoj myšlení a soustředění.

NOSNOST – bez udání, ovládá se rukou.



| MÍČE A OVERBALLY

Velké cvičební míče už nejsou jen výsadou rehabilitačního cvičení. Jsou velmi oblíbenou pomůckou také ve fitness centrech, při domácím cvičení nebo při sezení v kanceláři.

Gymbally a další jinak tvarované míče patří mezi labilní plochy, jejichž používáním připravujeme naše tělo na nestabilní situace, kdy dochází ke ztrátě rovnováhy, a kdy hrozí, že nedostatečnou aktivací a nesprávným zapojením svalů dojde k úrazu.

Je proto vhodné využívat míče, ale i jiné balanční pomůcky, k nácviku psychomotorických reakcí a rovnováhy.

• OVERBALL (RŮZNÉ BARVY I VÝROBCI)

POPIS – měkký míč ke cvičení, vhodný pro děti i dospělé.

FUNKCE – míč nejen k aktivnímu cvičení, ale i relaxaci a hraní her.

INDIKACE – aktivace středu těla, skolióza, diastáza, bolesti páteře, hry, aktivní sed, relaxační cvičení.

NOSNOST – cca 120 kg



• CVIČEBNÍ MÍČ (RŮZNÉ BARVY I VÝROBCI)

POPIS – velký cvičební míč, velikost vybírejte dle výšky cvičence (viz. blog doporučení)

FUNKCE – míč nejen k aktivnímu cvičení, ale i relaxaci a hraní her. Využití v rehabilitaci, při cvičení i doma.

INDIKACE – aktivace středu těla, skolióza, diastáza, bolesti páteře, hry, aktivní sed, relaxační cvičení.

NOSNOST – cca 200 kg



• HOPSADLA (RŮZNÉ BARVY I VÝROBCI)

POPIS – hopsací míče s rukojetí pro zábavné hopsání a trénování rovnováhy.

FUNKCE – zábavný míč k posílení a procvičení těla.

INDIKACE – posílení středu těla.

NOSNOST – cca 50 kg



| ROOTYRUG

Při chůzi po kořenovém koberci se dětské nohy setkávají vystouplými prvky koberce, které tvoří nepravidelně uspořádané kořeny. Receptory v chodidlech si je „osahají“ a aktivují svaly, které by jinak zůstaly nezapojené.

Tímto jednoduchým způsobem děti procvičují celé chodidlo, aniž by musely cíleně cvičit. Během hry si tak zcela přirozeně zlepšují koordinaci, rovnováhu, ale i schopnost vnímat terén pod nohama. Se silnými a správně fungujícími nohama, je navíc mnohem větší šance, že se dětem vyhnou vady jako jsou vbočené kotníky nebo ploché nohy.

Koberce mohou zpříjemnit kousek interiéru i u Vás ve školce či herně. Krásné motivy doplní celkový dojem a vytvoří domácí prostředí.

• KOŘENOVÉ KOBERCE (RŮZNÉ BARVY A DRUHY)

POPIS – kořenové koberce s motivy větví, zvířat a nerovným povrchem k aktivaci plošek nohou.

FUNKCE – poskytuje nohám nerovný povrch, a tím dochází k jejich aktivaci. Skrz nohy se pak aktivita projevuje do celého těla. Trénink rovnováhy, masáž a stimulace chodidel. Terén pro hraní her.

INDIKACE – plochonoží, valgozita, diastáza, skolióza, prevence poruch pohybového aparátu, aktivace středu těla, trénink rovnováhy, trénování senzoryky.

NOSNOST – cca 120 kg

• KOŘENOVÝ KOBEC - SLON



• KOŘENOVÝ KOBEC - JEŽEK



• KOŘENOVÝ KOBEC - FIT WALK

UTUKUTU

S výrobky UTUKUTU zapojíte a využijete potenciál celého těla. Rozvíjí se koordinace, svalová síla, obratnost, rovnováha, postřeh, ale zapojíte také mysl, jelikož „houpačky“ nemusí být jen na houpání.

Dají se přelézat či podlézat, zapojit do překážkové dráhy, udělat si z nich odkládací stoleček či tunel pro auta. Po akci se můžete do houpačky či prkna schoulit a v klidu si odpočinout. Dle rychlosti houpání pak dochází buď ke zklidnění či k aktivaci vašeho těla.

• HOUPAČKA SPECTRA (RŮZNÉ BARVY)

POPIS – dřevěná houpačka s prvky Montessori k procvičení celého těla. K výběru v mnoha barevných kombinacích.

FUNKCE – houpačka je vhodná již pro nejmenší děti. Slouží nejen k prolézání, podlézání či houpání, ale i jako pult pro hraní či most pro jízdu s autíčky. Dětská fantazie nezná hranic.

INDIKACE – podpora správného psychomotorického vývoje, rozvoj hrubé motoriky, fantazie, kreativity, myšlení.

NOSNOST – 60 kg



• TROJÚHELNÍK CLIMBOU (RŮZNÉ BARVY)

POPIS – trojúhelník přelézání a rozvoji hrubé motoriky. Lze doplnit o prkno ke klouzání.

FUNKCE – slouží k rozvoji hrubě motorických dovedností, lze kombinovat s ostatními produkty Utukutu, využijete samostatně nebo jako součást dráhy.

INDIKACE – podpora správného psychomotorického vývoje, rozvoj hrubé motoriky, fantazie, kreativity, myšlení.

NOSNOST – 60 kg



• HOUPACÍ PRKNO (RŮZNÉ BARVY)

POPIS – dřevěné houpací prkno.

FUNKCE – houpací prkno k rozvoji a tréninku rovnovážných schopností. Vhodné k houpání, přelézání, zařazení do překážkových drah nebo do dětských her. Fantazii se meze nekladou.

INDIKACE – podpora správného psychomotorického vývoje, rozvoj hrubé motoriky, fantazie, kreativity, myšlení. Rozvoj a trénink rovnováhy a koordinace.

NOSNOST – 200 kg



| AROMATERAPIE

Abychom mohli být zdravými jedinci, je třeba pečovat nejen o naše tělo, ale i ducha. Aromaterapie je skvělým nástrojem pro nastavení psychické i fyzické pohody. Éterické oleje a jejich směsi z vybraných rostlin jsou již po mnoho let využívány k posílení organismu, pozitivně ovlivňují psychiku i emoce.

Používají se zejména k inhalaci, což je nejrychlejší cesta k probuzení jejich účinků. Využít je lze rovněž na relaxační masáž či do koupelí. Jejich esence vyvolávají reakce v chemických senzorech v mozku.

Čichání éterických olejů nebo jejich prostoupení pokožkou může nejčastěji pomoci ke zmírnění nervozity a stresu, zlepšení spánku, zmírnění bolestí hlavy a antibakteriálním či hojivým účinkům na pokožce.

• ÉTERICKÉ OLEJE (RŮZNÉ VARIANTY)

POPIS – směsi nebo jednodruhové éterické oleje.

FUNKCE – zejména k inhalaci, což je nejrychlejší cesta k probuzení jejich účinků. Využít je lze rovněž na relaxační masáž či do koupelí. Jejich esence vyvolávají reakce v chemických senzorech v mozku.

INDIKACE – závisí na konkrétních účincích jednotlivých složek.



• AROMA DIFUZÉRY (RŮZNÉ DRUHY A BARVY)

POPIS – různé varianty keramických či podsvícených aromadifuzérů.

FUNKCE – slouží k rozptylování éterických olejů.



• AROMA OLEJE (RŮZNÉ DRUHY)

POPIS – oleje plné přírodních vyživujících látek.

FUNKCE – dle konkrétního zaměření (např. masážní, hydratační, proti striím,...)

INDIKACE – závisí na konkrétních účincích jednotlivých složek oleje.



ZŮSTAŇTE S NÁMI V KONTAKTU

Tímto bychom Vám chtěli poděkovat za zájem o naše služby a rádi uslyšíme jakoukoliv zpětnou vazbu či upřesňující dotaz k našim produktům či službám.

Budeme se těšit na hovor či zprávu směřovanou na kontakty níže.

Pro aktuální informace, slevy a zákulisní záběry nás sledujte na sociálních sítích. Ve volné chvíli se také můžete zaposlouchat do našeho podcastu s názvem Kroky ke zdraví, kde se věnujeme tipům a radám vedoucím ke zdravému a spokojenému tělu i mysli



E-shop s největším výběrem certifikovaných ortopedických podlah.
Nabízíme masážní a cvičební pomůcky, hračky či aromaterapii.



+420 732 635 536



info@spokonozka.cz



www.spokonozka.cz



Spokonožka



spokonozka.cz



spokonozka.cz



Fyzioterapie, podologie, cvičení, poradenství a individuální korekce stélek.



+420 605 025 772



poradna@fyzionozka.cz



www.fyzionozka.cz



Fyzionožka



fyzionozka.cz



Kroky ke zdraví