

Plateau de Freeman, Eco

R02129

23.50 €



Le plateau de Freeman permettant de travailler la proprioception perdue suite à une chute, un traumatisme, un accident... ainsi que les troubles de l'équilibre, la souplesse et la musculation. Ce plateau d'équilibre est également très utile pour retrouver la souplesse du bas du corps (chevilles, genoux, hanches...), diminuer les raideurs musculaires et les troubles de l'équilibre.

Qu'est-ce que la proprioception ?

Il s'agit de la perception des sensations du corps qui renseigne une personne sur son attitude, ses mouvements et son équilibre. C'est grâce à la proprioception que nous adaptions notre façon de marcher en fonction de ce que l'on ressent au sol. Ainsi, le risque de chutes diminue !

Grâce au plateau d'équilibre Freeman Eco, vous combinez l'équilibre, la musculation et la souplesse !

Comment le plateau de Freeman s'utilise-t-il ?

Placez-le au sol, la demi-sphère dirigée vers le bas et le plateau vers le haut Montez sur le côté plat Effectuez des mouvements de balancier avec le bas du corps

Conseil de Caroline, ergothérapeute : placez-vous à proximité d'une barre d'appui ou d'une main courante pour vous tenir en cas de perte d'équilibre.

Recouvert d'un antidérapant caoutchouté, vous êtes stable sur le plateau de Freeman et ne risquez pas de glisser.

Le plus du plateau de Freeman Eco : en bois, ce plateau d'équilibre est ultra-résistant !

Caractéristiques techniques du plateau de Freeman, Eco : Diamètre : 40 cm Diamètre de la petite sphère : 8 cm Hauteur : 6 cm Coloris : noir Matériau : plateau en MDF et sphère en bois massif Poids de charge : 90 kg