



(RU) РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ



HUDORA

Производитель: HUDORA | Jägerwald 13 | 42897 Remscheid | Germany

www.hudora.de

Арт. № 76742, 76743
Июнь 2016

1/3

ПОЗДРАВЛЯЕМ ВАС С ПРИОБРЕТЕНИЕМ!

Внимательно прочитайте данное руководство. Данное руководство является неотъемлемой сопутствующей частью изделия. Бережно храните упаковку изделия вместе с руководством на случай возникновения вопросов в будущем. При передаче изделия третьим лицам прилагайте к нему данное руководство. Сборка изделия должна осуществляться взрослым. Изделие не предназначено для промышленной эксплуатации. Эксплуатация изделия предусматривает владение определенными навыками и умениями. Настраивайте изделие согласно возрасту пользователя и используйте его по назначению.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Наименование: Массажный ролик
 Артикул: 76742, 76743
 Максимальная допустимая нагрузка: 200 кг
 Предназначение: Ролик для самомассажа и для тренировок фасции.

Если у вас возникли проблемы при сборке или вам необходимо получить дополнительные сведения об изделии, всю необходимую информацию вы можете найти на сайте: <http://www.hudoraworld.ru>

КОМПЛЕКТАЦИЯ

Массажный ролик – 1 шт. | Постер с упражнениями – 1 шт. | Данное руководство – 1 шт.

Остальные компоненты, входящие в комплект поставки, предназначены для безопасной транспортировки изделия и не требуются для его эксплуатации.

ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

- Перед использованием массажного ролика внимательно ознакомьтесь с руководством по эксплуатации и, в частности, с указаниями по технике безопасности.
- Внимание! Это изделие не подходит для терапевтических целей! Перед началом тренировки убедитесь, что вы, насколько это возможно, здоровы, чтобы избежать любых рисков для вашего здоровья. В случае сомнений проконсультируйтесь с врачом.
- Внимание! Массажный ролик - это не игрушка! Детям разрешается заниматься только под присмотром взрослых!
- Внимание! Не используйте массажный ролик, если вы страдаете сердечно-сосудистыми заболеваниями. В случае каких-либо существовавших ранее заболеваний, острых жалоб или неопределенности, проконсультируйтесь с вашим врачом или физиотерапевтом относительно применения массажного ролика.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

ТРЕНИРОВКА С ПОМОЩЬЮ МАССАЖНОГО РОЛИКА

Действуйте осторожно. Возможно массажные движения ролика могут оказывать глубокое воздействие и вызывать легкую боль. Постепенно боль должна успокоиться и как только вы закончите

массаж, тело расслабится, в особенности, если вы будете очень часто проводить самомассаж с роликом. Будьте внимательны, выполняйте все упражнения со спокойным ровным дыханием. Самомассаж с помощью ролика может использоваться как подготовка перед тренировкой, после тренировки или как восстановительная мера. Подготовка к тренировке: быстрое, обширное перекачивание по разным частям тела. После тренировки и для восстановления: медленно перекачивайте ролик по перегруженной части тела. Медленно выполняйте перекачивания. Не оставайтесь только в одной точке. Даже если вы чувствуете болевые точки, продолжайте медленно перекачивать ролик. В случае неожиданной сильной боли прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом. Повышайте интенсивность тренировки (например, многократные повторения) только в том случае, если вы чувствуете себя достаточно уверенно во время упражнения и больше не испытываете боли.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

(Иллюстрации см. на прилагаемом плакате)

1. Икры

Сядьте на пол, слегка вытянув колени под углом, а руки положите в качестве опоры за тело. Поместите левую икру на ролик и перекачайте его от ахиллового сухожилия до подколенной ямки. (рис. 1А) Выполните с другой ногой. Интенсивная тренировка: положите правую ногу на левую голень и надавите вниз. (рисунок 1В)

2. Подколенные сухожилия (мышцы задней поверхности бедра)

Сядьте на ролик и раскатайте от таза до подколенной ямки. (Рис. 2А). Поменяйте стороны. Интенсивная тренировка: положите левое бедро на ролик, правую ногу на левую голень и надавите вниз. Прокатайте левое бедро по ролику с пенопластом. (Рис. 2В)

3. Ягодичные мышцы (ягодичные мышцы: ягодичные максимумы, медиусы и минимусы)

Сядьте на ролик, колени должны быть слегка вытянуты под углом. Отклоните туловище назад опираясь на руки. Поднимите левую ногу и поставьте левую лодыжку на правое колено. Прокатывайте ролик по ягодичцам (ягодичным мышцам). (Рис. 3). Поменяйте стороны.

4. Разгибатель квадрицепса (передние мышцы бедра)

Исходное положение: лежа с опорой на предплечья. Согните левую ногу сбоку внутрь, а затем подтяните вперед. Расположите правое бедро (передней стороной) на ролике. Двигайтесь по ролику от колена к бедру. (Рис. 4). Поменяйте стороны.

5. Внутренняя поверхность бедра

Лягте на правый бок. Положите голову на правую руку, наклонитесь немного вперед опираясь на левую руку на уровне груди. Вытяните левую ногу под углом 90° и расположите внутреннее бедро над коленом на поролоновом валике. Прокатывайте внутреннее бедро по ролику. (Рис. 5А + 5В). Поменяйте стороны.

6. Внешняя поверхность бедра

Лягьте на бок. Поместите ролик под внешнюю сторону ноги. Опирайтесь на локоть, расположив его непосредственно под плечом. Надавите плечом. Прокатите ролик по внешней поверхности бедра от колена до бедра. (Рис. 6) Поменяйте стороны. Более легкий вариант: Поддерживайте на полу руку, на которой лежите, другой рукой и тем самым регулируйте вес или, точнее, давление.

7. Спина

Встаньте спиной к стене и прижмите ролик между спиной и стеной. Перемещайте спину по ролику, сгибая и разгибая ноги. (Рис. 7А). Сделайте 6 перекатов взад-вперед, затем меняйте положение ролика на спине (перемещайте его ниже (Рис. 7В)) до тех пор, пока не промассируете всю спину. Интенсивность меняется в зависимости от того, насколько сильно вы давите ногами, чтобы прижать ролик к стене.

8. Спина (интенсивный массаж)

Сядьте на пол и слегка вытяните колени. Медленно лягьте спиной на ролик. Ролик должен оказаться примерно под лопатками. Скрестите руки над грудью. Приподнимите таз (ягодичные мышцы) и перемещайте спину по ролику. (Рис. 8)

9. Руки

Встаньте, прислонившись к стене боком, и прижмите ролик над локтем. Перемещайте ролик по верхней части руки, сгибая и разгибая ноги. Затем прокатите по ролику предплечье. (Рис. 9)

10. Шея

Встаньте спиной к стене и прижмите ролик по диагонали между плечами и шеей. Перемещайте ролик от плеч в направлении головы, сгибая и разгибая ноги. При этом можно слегка поворачиваться в стороны и, таким образом, проходить ролик по боковой области шеи. (Рис. 10.). Надавливайте на шею только слегка и держите спину напряженной. Поменяйте стороны.

УХОД И ХРАНЕНИЕ

Протирайте изделие только сухой или смоченной водой тканью; не используйте специальные чистящие средства! Проверяйте изделие на предмет повреждений или следов износа до и после каждого использования. Не делайте никаких структурных изменений. Для вашей собственной безопасности используйте только оригинальные запасные части. Их можно заказать в компании HUDORA. Если детали повреждены или возникли острые края или углы, изделие больше не может использоваться. Если у вас возникли вопросы, обратитесь в нашу службу технической поддержки (<http://www.hudoraworld.ru>). Храните изделие в безопасном месте, где оно защищено от воздействия неблагоприятных погодных факторов, не может быть повреждено и никому не может нанести вреда.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УТИЛИЗАЦИИ

По истечении срока эксплуатации необходимо отнести изделие в соответствующий пункт сбора отходов в вашем регионе. Местные компании по управлению отходами смогут ответить на

ваши вопросы по утилизации.

СЕРВИС

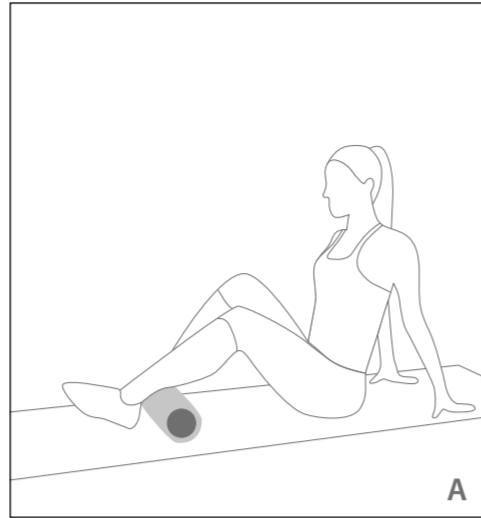
Мы прилагаем все усилия, чтобы предоставлять продукцию безупречного качества. Если, тем не менее, обнаруживаются дефекты, мы делаем все, чтобы их исправить. Подробную информацию о товаре, запасных частях и комплектующих, об устранении неполадок, а также руководство по эксплуатации вы можете найти на официальном сайте:

<http://www.hudoraworld.ru>

Упражнения для массажного ролика

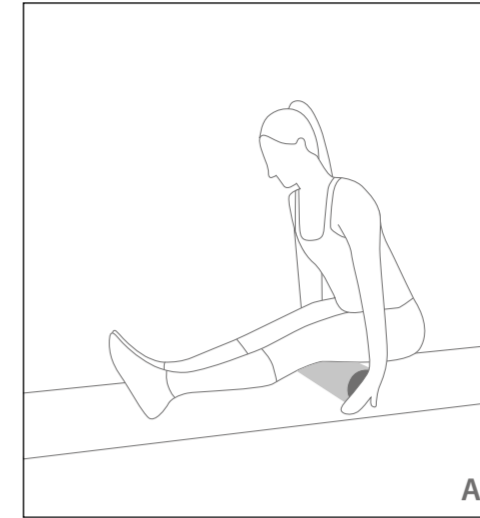
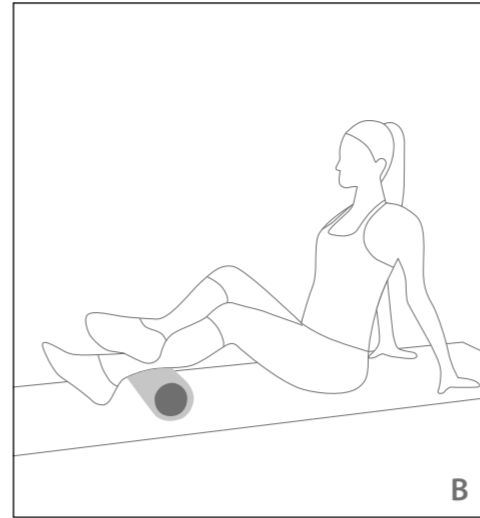
ТРЕНИРОВКА С ПОМОЩЬЮ МАССАЖНОГО РОЛИКА

Действуйте осторожно. Возможно массажные движения ролика могут оказывать глубокое воздействие и вызывать легкую боль. Постепенно боль должна успокоиться и как только вы закончите массаж, тело расслабится, в особенности, если вы будете очень часто проводить самомассаж с роликом. Будьте внимательны, выполняйте все упражнения со спокойным ровным дыханием. Самомассаж с помощью ролика может использоваться как подготовка перед тренировкой, после тренировки или как восстановительная мера. Подготовка к тренировке: быстрое, обширное перекатывание по разным частям тела. После тренировки и для восстановления: медленно перекатывайте ролик по перегруженной части тела. Медленно выполняйте перекатывания. Не оставайтесь только в одной точке. Даже если вы чувствуете болевые точки, продолжайте медленно перекатывать ролик. В случае неожиданной сильной боли прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом. Повышайте интенсивность тренировки (например, многократные повторения) только в том случае, если вы чувствуете себя достаточно уверенно во время упражнения и больше не испытываете боли.



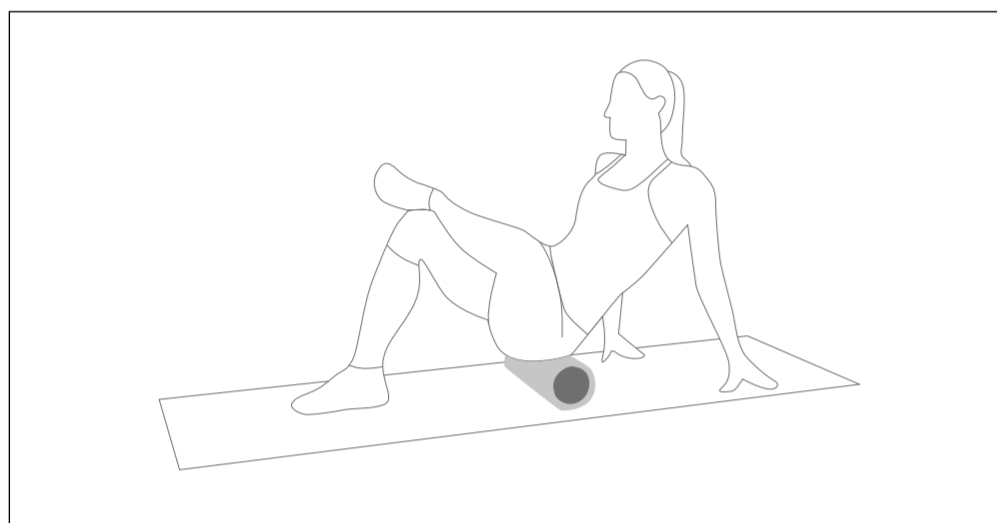
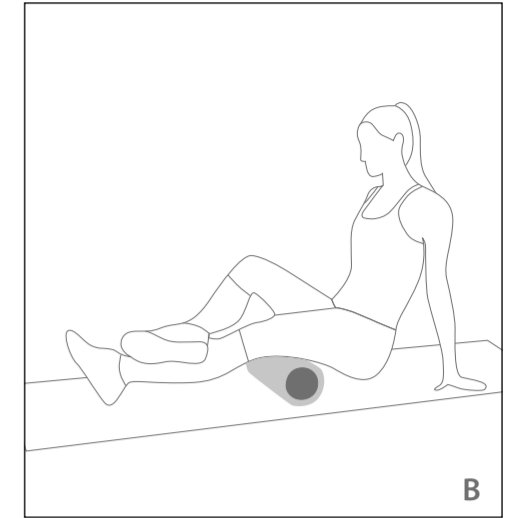
1. Икры

Сядьте на пол, слегка вытянув колени под углом, а руки положите в качестве опоры за тело. Поместите левую икру на ролик и перекатите его от ахиллового сухожилия до подколенной ямки. (рис. 1A) Выполните с другой ногой. Интенсивная тренировка: положите правую ногу на левую голень и надавите вниз. (рисунки 1B)



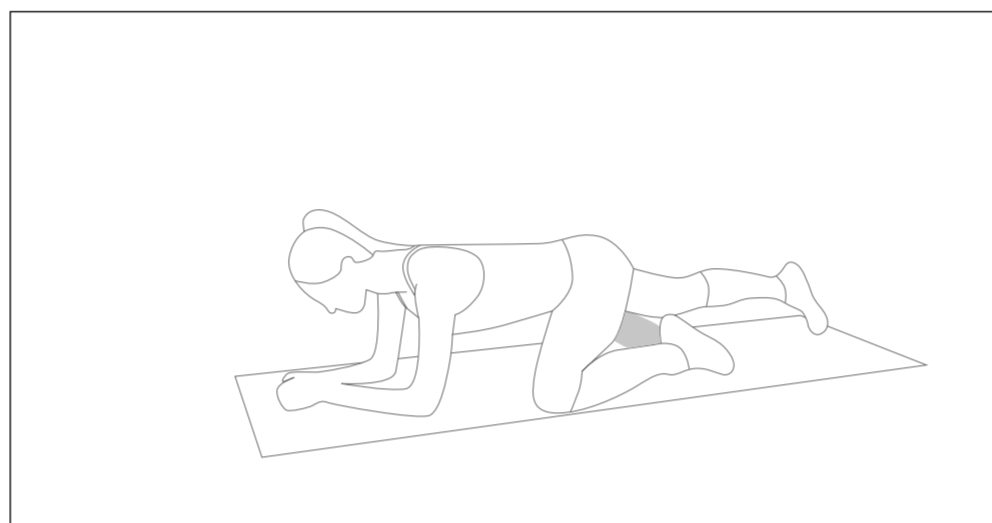
2. Подколенные сухожилия (мышцы задней поверхности бедра)

Сядьте на ролик и раскатайте от таза до подколенной ямки. (Рис. 2A). Поменяйте стороны. Интенсивная тренировка: положите левое бедро на ролик, правую ногу на левую голень и надавите вниз. Прокатите левое бедро по ролику с пенопластом. (Рис. 2B)



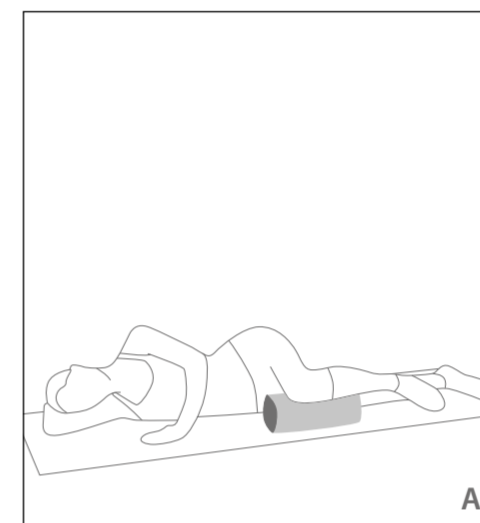
3. Ягодичные мышцы

Сядьте на ролик, колени должны быть слегка вытянуты под углом. Отклоните туловище назад опираясь на руки. Поднимите левую ногу и поставьте левую лодыжку на правое колено. Прокатывайте ролик по ягодичцам (ягодичным мышцам). (Рис. 3). Поменяйте стороны.



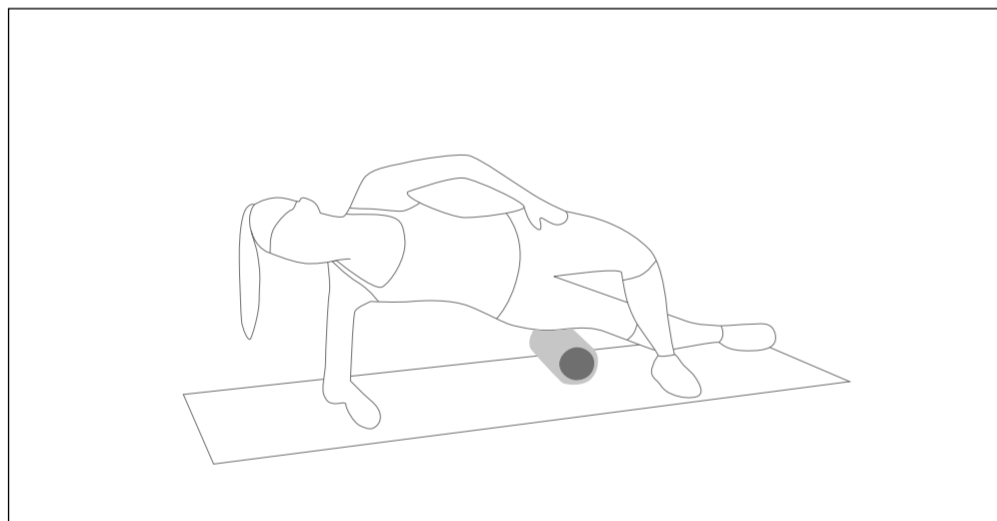
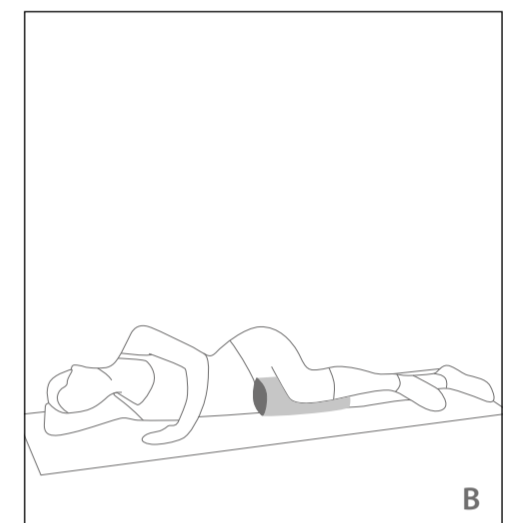
4. Разгибатель квадрицепса (передние мышцы бедра)

Исходное положение: лежа с опорой на предплечья. Согните левую ногу сбоку внутрь, а затем подтяните вперед. Расположите правое бедро (передней стороной) на ролике. Двигайтесь по ролику от колена к бедру. (Рис. 4). Поменяйте стороны.



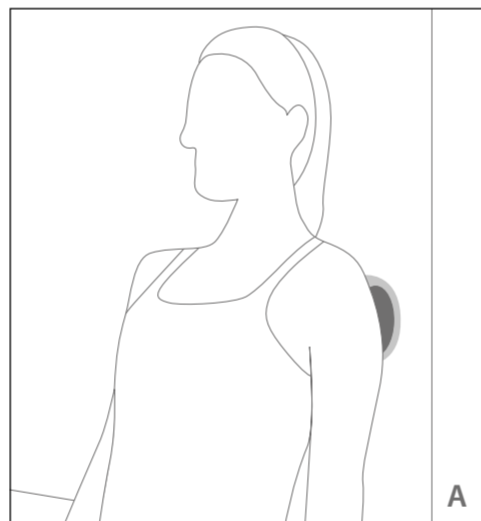
5. Внутренняя поверхность бедра

Лягте на правый бок. Положите голову на правую руку, наклонитесь немного вперед опираясь на левую руку на уровне груди. Вытяните левую ногу под углом 90° и расположите внутреннее бедро над коленом на поролоновом валике. Прокатывайте внутреннее бедро по ролику. (Рис. 5A + 5B). Поменяйте стороны.



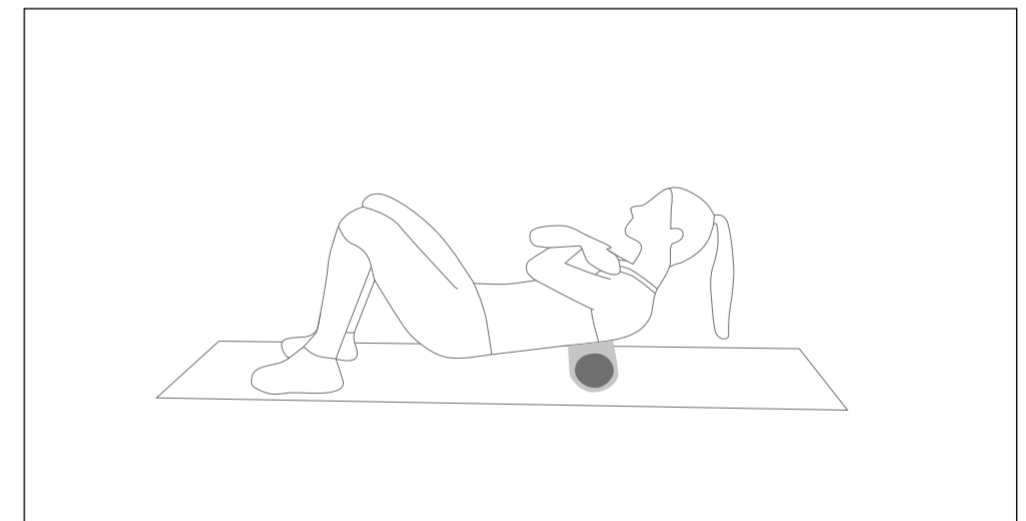
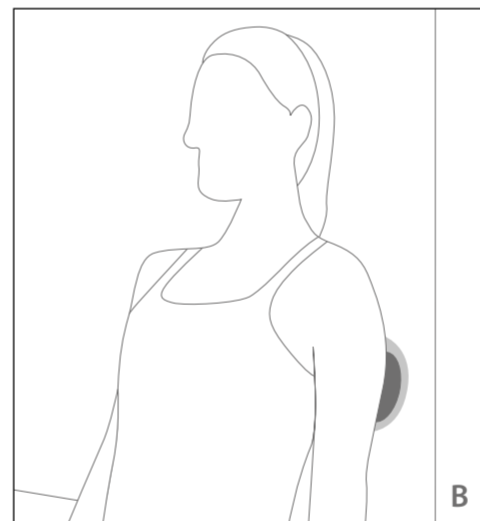
6. Внешняя поверхность бедра

Лягте на бок. Поместите ролик под внешнюю сторону ноги. Опирайтесь на локоть, расположив его непосредственно под плечом. Надавите плечом. Прокатите ролик по внешней поверхности бедра от колена до бедра. (Рис. 6) Поменяйте стороны. Более легкий вариант: Поддерживайте на полу руку, на которой лежите, другой рукой и тем самым регулируйте вес или, точнее, давление.



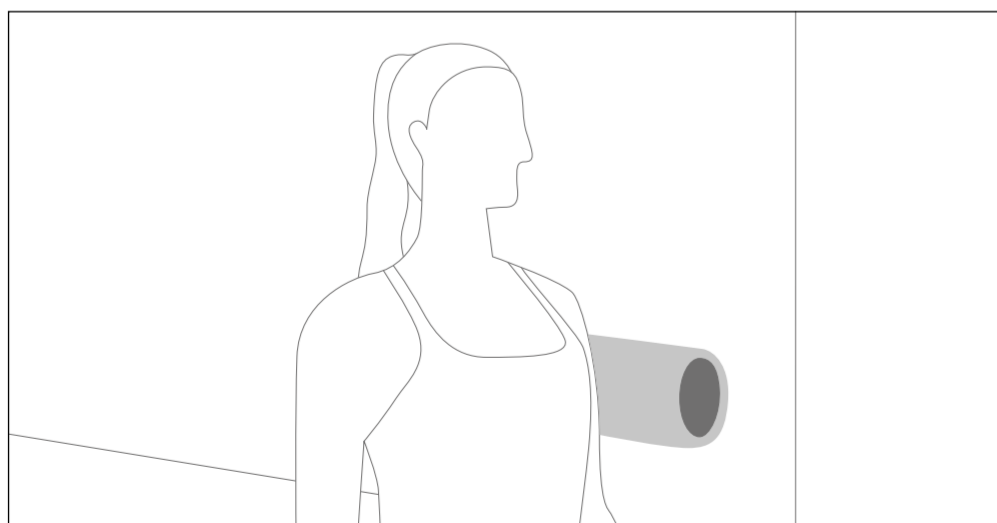
7. Спина

Встаньте спиной к стене и прижмите ролик между спиной и стеной. Перемещайте спину по ролику, сгибая и разгибая ноги. (Рис. 7A). Сделайте 6 перекатов враз-вперед, затем меняйте положение ролике на спине (перемещайте его ниже (Рис. 7B)) до тех пор, пока не промассируете всю спину. Интенсивность меняется в зависимости от того, насколько сильно вы давите ногами, чтобы прижать ролик к стене.



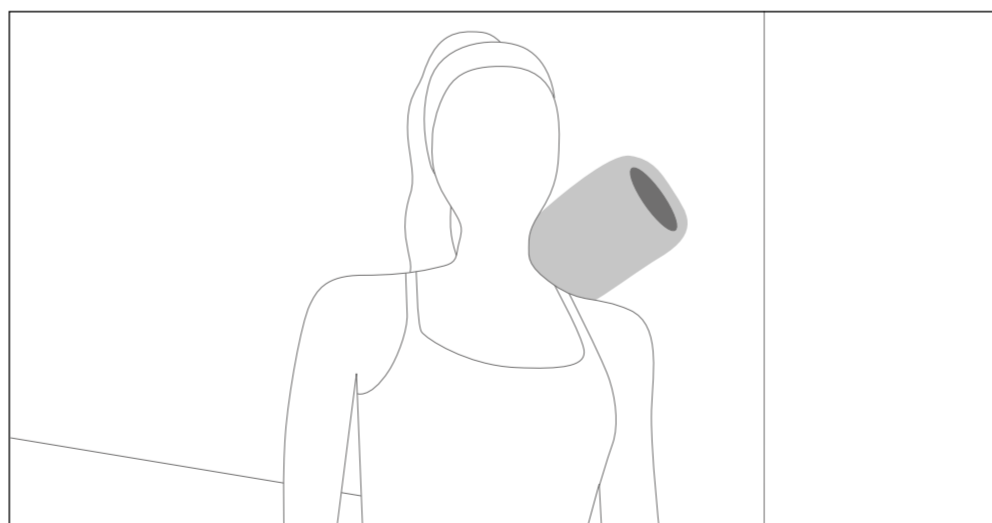
8. Спина (интенсивный массаж)

Сядьте на пол и слегка вытяните колени. Медленно лягте спиной на ролик. Ролик должен оказаться примерно под лопатками. Скрестите руки над грудью. Приподнимите таз (ягодичные мышцы) и перемещайте спину по ролику. (Рис. 8)



9. Руки

Встаньте, прислонившись к стене боком, и прижмите ролик над локтем. Перемещайте ролик по верхней части руки, сгибая и разгибая ноги. Затем прокатите по ролику предплечье. (Рис. 9)



10. Шея

Встаньте спиной к стене и прижмите ролик по диагонали между плечами и шеей. Перемещайте ролик от плеч в направлении головы, сгибая и разгибая ноги. При этом можно слегка поворачиваться в стороны и, таким образом, проходить ролик по боковой области шеи. (Рис. 10). Надавливайте на шею только слегка и держите спину напряженной. Поменяйте стороны.