

Massage roller exercises

Упражнения с массажным роликом
Массаж ролигімен жаттығулар

ENG Massage roller exercises

Taking care of your body is a way to show self-love. Every moment you move adds to your well-being and sense of harmony. This is why we created a product that will help you take care of your body, respect it, and attend to its needs. Sensana fitness accessories provide comfort and support for your exercises so that you can focus on your senses and inner state.

The massage roller helps relax the muscles, relieve tension after your workout, and release trigger points. We've picked some exercises to help you master the equipment. Before a workout, we recommend a light warm-up to prepare your body and reduce the risk of injury. Carefully monitor your health condition and perform 1 to 3 sets of exercises.

RUS Упражнения с массажным роликом

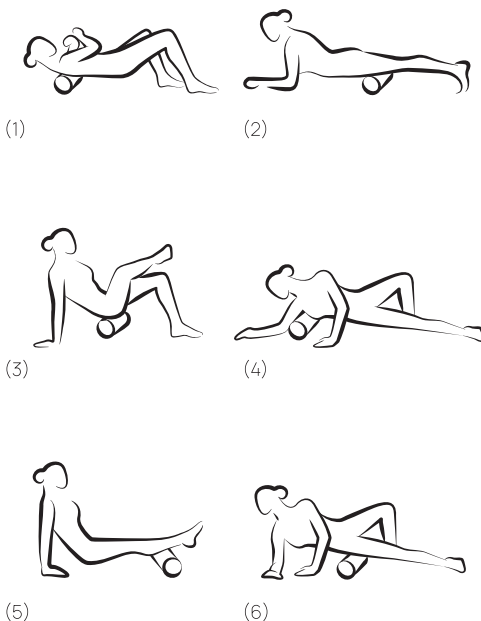
Забота о своем теле — это проявление любви к себе. Каждый момент, проведенный в движении, важен для благополучия и гармонии. Поэтому мы создали продукт, который поможет относиться к своему телу с уважением и вниманием, слушать его потребности и дарить ему заботу. Фитнес-аксессуары Sensana обеспечивают комфорт и поддержку во время занятий, позволяя сосредоточиться на своих чувствах и внутреннем состоянии.

Массажный ролик поможет добиться максимального расслабления мышц, снятия напряжения после тренировок и смягчения гипертонуса. Мы выбрали несколько упражнений, которые помогут вам освоить аксессуар. Перед упражнениями рекомендуем провести легкую разминку, которая поможет подготовить тело и снизить риск травм. Рекомендуем внимательно следить за своим состоянием и повторить от 1 до 3 подходов упражнений.

KAZ Массаж ролигімен жаттығулар

Өз денеңнің қамын ойлау — бұл өзіңе сүйіспеншілік таныту. Қозғалыста өткізген әр сәт амандық пен үйлесім үшін маңызды. Сондықтан өз денеңе құрметпен және ықыласпен қарауға, оның қажеттіліктерін тыңдап, оған қамқорлық көрсетуге көмектесетін өнімді жасап шығардық. Sensana фитнес-аксессуарлары өз сезімдеріңе және ішкі күйіңе көңіл тоқтатуға мүмкіндік бере отырып, жаттығу кезінде жайлылық пен қолдау қамтамасыз етеді.

Массаж ролигі жаттығудан кейін бұлшықеттердің максималды босаңсуына жетуге, ширығудан арылтуға және гипертонусты жұмсартуға көмектеседі. Сізге аксессуарды игеруге көмектесетін бірнеше жаттығу таңдадық. Жаттығу алдында денені дайындауға және жарақаттану қаупін төмендетуге көмектесетін жеңіл ширатып шынықтыратын жаттығу жүргізуді ұсынамыз. Өз күйіңізді мұқият қадағалап, жаттығулардың 1-3 әрекетін орындауды ұсынамыз.





30 seconds — 5 minutes
30 секунд — 5 минут

Self-massage of the thigh biceps and glutes

Самомассаж бицепса бедра и ягодиц
Сан мен бөксе бұлшықеттерін өздігінен массаждау

ENG | The exercise strengthens and relaxes the glutes, reduces pressure on the lower back, and relieves sciatic nerve pain.

RUS | Упражнение укрепляет и расслабляет ягодичные мышцы, снижает нагрузку на поясницу, а также снимает давление со стороны седалищного нерва.

KAZ | Жаттығу бөксе бұлшықетін нығайтады және босаңсытады, белге түсетін жүктемені азайтады, сонымен қатар құйымшақ жүйкесі жағынан болатын қысымды арылтады.



30 seconds — 5 minutes
30 секунд — 5 минут

Self-massage of the quadriceps

Самомассаж квадрицепса
Квадрицепсті өздігінен массаждау

ENG | The massage targets the thigh muscles, has a relaxing effect, and reduces the load on the lower back and knees.

RUS | Массаж направлен на мышцы бедра, оказывает расслабляющий эффект, снижает нагрузку на поясницу и колени.

KAZ | Массаж сан бұлшықетіне бағытталған, босаңсыта тын әсер етеді, бел мен тізеге түсетін жүктемені азайтады.



30 seconds — 5 minutes
30 секунд — 5 минут

Self-massage of the outer thigh

Самомассаж внешней поверхности бедра
Санның сыртқы жағын өздігінен массаждау

ENG | The exercise strengthens the thigh muscles, increases muscle tone, and improves blood circulation.

RUS | Упражнение укрепляет мышцы бедра, повышает мышечный тонус и улучшает кровообращение.

KAZ | Жаттығу сан бұлшықеттерін нығайтады, бұлшықет тонусын жоғарылатады және қан айналымын жақсартады.



30 seconds — 5 minutes
30 секунд — 5 минут

Self-massage of the lats

Самомассаж широчайшей мышцы спины
Арқаның аса жалпақ бұлшықетін өздігінен массаждау

ENG | The massage strengthens and relaxes the back muscles, especially the latissimus dorsi muscles. This strengthens the back and improves posture.

RUS | Массаж направлен на укрепление и расслабление мышц спины, в особенности широчайшей мышцы спины. В результате укрепляется спина, и улучшается осанка.

KAZ | Массаж арқа бұлшықеттерін, әсіресе арқаның аса жалпақ бұлшықетін нығайтуға және босаңсытуға бағытталған. Нәтижесінде арқа нығаяды және дене мүсіні жақсартады.



30 seconds — 5 minutes
30 секунд — 5 минут

Self-massage of the calf muscles

Самомассаж икроножных мышц
Балтыр бұлшықеттерін өздігінен массаждау

ENG | The exercise works and relaxes the calf muscles, relieves tired legs, and improves blood circulation.

RUS | Упражнение прорабатывает и расслабляет икроножные мышцы, а также снимает усталость ног и улучшает кровоснабжение.

KAZ | Жаттығу балшық бұлшықеттерін жаттықтырады және босаңсытады, сонымен қатар аяқ шаршауынан арылтады және қан айналымын жақсартады.



30 seconds — 5 minutes
30 секунд — 5 минут

Self-massage of the back

Самомассаж спины
Арқаны өздігінен массаждау

ENG | The massage strengthens and relaxes the back muscles; it also improves the musculoskeletal system and enhances joint flexibility and mobility.

RUS | Массаж направлен на укрепление и расслабление мышц спины, он укрепляет опорный аппарат и улучшает гибкость и подвижность суставов.

KAZ | Массаж арқа бұлшықеттерін нығайтуға және босаңсытуға бағытталған, ол тірек аппаратын нығайтады және бұлшықеттердің иілгіштігі мен қозғалғыштығын жақсартады.