

Massage ball exercises

Упражнения с массажным мячом

Массаж добымен жаттығулар



ENG Massage ball 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 ball 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 мячом

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 обеспечат комфорт и поддержку во время занятий, позволяя сосредоточиться на своих чувствах и внутреннем состоянии.

Массажный мяч поможет добиться максимально-го расслабления мышц, снятия напряжения после тренировок, смягчения гипертонуса и устранения триггерных точек. 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 добымен 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 добы жаттығудан кейін бұлшықеттердің максималды босаңсуына жетуге, ширығудан арылтуға, гипертонусты жұмсартуға және триггер нүктелерін жоюға көмектеседі. Сізге аксессуарды игеруге көмектесетін бірнеше жаттығу таңдадық. Жаттығу алдында денеңі 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
30 секунд — 5 минут



Self-massage of the feet

Самомассаж стоп

Аяқ басын өздігінен массаждау

ENG | The massage relaxes the feet and relieves tension and heavy legs.

RUS | Массаж расслабляет стопы, снимает напряжение и тяжесть в ногах.

KAZ | Массаж аяқ басын босаңсытады, аяқтағы ширығу мен ауырлықтан арылтады.



30 seconds — 5 minutes
30 секунд — 5 минут
30 секунд — 5 минут



Self-massage of the thigh muscles

Самомассаж мышц бедра

Сан бұлшықеттерін өздігінен массаждау

ENG | The massage targets the thigh muscles, relaxes, and helps improve joint mobility.

RUS | Массаж направлен на мышцы бедра, оказывает расслабляющий эффект, помогает увеличивать подвижность суставов.

KAZ | Массаж сан бұлшықеттеріне бағытталған, босаңсытатын әсер етеді, буындар қозғалғыштығын арттыруға көмектеседі.



30 seconds — 5 minutes
30 секунд — 5 минут
30 секунд — 5 минут



Self-massage of the glutes

Самомассаж ягодиц

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 қуыымшақ жүйкесі жағынан болатын қысымды арылтады.



30 seconds — 5 minutes
30 секунд — 5 минут
30 секунд — 5 минут



Self-massage of the back muscles

Самомассаж мышц спины

Арқа бұлшықеттерін 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.



30 seconds — 5 minutes
30 секунд — 5 минут
30 секунд — 5 минут



Self-massage of the lower leg muscles

Самомассаж мышц голени

Балтыр бұлшықеттерін өздігінен массаждау

ENG | The exercise works and relaxes the lower leg and calf muscles. The massage relieves leg fatigue and improves blood circulation.

RUS | Упражнение прорабатывает и расслабляет мышцы голени и икроножные мышцы. Массаж снимает усталость ног и улучшает кровоснабжение.

KAZ | Жаттығу сирақ және балтыр бұлшықеттерін жаттықтырады және босаңсытады. Массаж аяқ шаршауынан арылтады және қан айналымын жақсартады.