



SENSANA

Massage ball exercises

Упражнения с массажным мячом

Массаж добымен жаттығулар



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.



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

Массажный мяч поможет добиться максимального расслабления мышц, снятия напряжения после тренировок, смягчения гипертонуса и устранения триггерных точек. Мы подобрали 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 повторять от 1 до 3 подходов упражнений.



Массаж добымен жаттығулар

Әзденеңнің қамын ойлау – бұл өзіңе сүйіспеншілік таныту. Қозғалыста еткізген әр сат амандақ пен үйлесім үшін маңызды. Сондықтан әзденең күрметпен және ықыласпен қарауга, оның қажеттіліктерін тындал, оған қамқорлық көрсетуге көмектесітін енімді жасап шығарды. Sensana фитнес-аксессуарлары әз сезімдерінде және ішкі күйінде көңіл тоқтатуға мүмкіндік бере отырып, жаттығу кезінде жайлылық пен қолдау қамтамасын етеді.

Массаж добы жаттығудан кейін бұлшықкеттердің максималды босансына жетуге, ширығудан арылтуға, гипертонусты жұмсағтуға және триггер нүктелерін жоюға көмектеседі. Сізге аксессуарды игеруге көмектесетін бірнеше жаттығу тандыра, Жаттығу алдында денені дайындауға және жаракаттау қаупін темендетуге көмектесетін жеңіл ширытап шынықтарын жаттығу жүргізуі үсынамызы. Әз күйінде мұкият қадағалан, жаттығулардың 1-3 әрекетін орындауда үсынамызы.



Self-massage of the feet

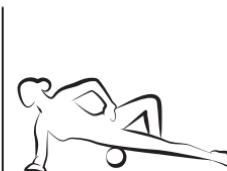
Самомассаж стоп

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 босаңытады, аяқтағы ширыу мен ауырлықтан арылтады.



Self-massage of the thigh muscles

Самомассаж мышц бедра

Сан бұлшықттерін 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 бұлшықттеріне бағытталған, босаңытадын асер етеді, бұның көзғалыштығын арттыруға көмектеседі.



Self-massage of the glutes

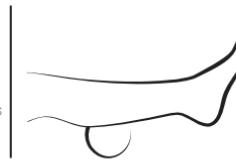
Самомассаж ягодиц

Бексе бұлшықттерін 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 бексе бұлшықтейн нығайтады және босаңытады, белге түсетін жүктемені азайтады, сонымен қатар құйымшақ жүйесінің жағынан болатын қысымды арылтады.



Self-massage of the lower leg muscles

Самомассаж мышц голени

Балтыр бұлшықттерін 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 сирак және балтыр бұлшықттерін жаттықтырады және босаңытады. Массаж аяқ шаршауынан арылтады және қан айналымын жақсартады.



Self-massage of the back muscles

Самомассаж мышц спины

Арқа бұлшықттерін 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 бұлшықттерін нығайтуда және босаңытуға бағытталған, ол тірек аппаратурин нығайтады және бұлшықттердің илгіштігі мен көзғалыштығын жақсартады.