



ATHLEX

**MASSAGE ROLLER
60 CM**

**МАССАЖНЫЙ
РОЛИК
МАССАЖ РОЛИГІ**

USER MANUAL

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

ҚОЛДАНУ НҰСҚАУЛЫҒЫ

Myofascial release (or MFR) is a fitness massage technique that uses pressure and tissue stretching to relax the fascia (ligaments) and muscle fibers. Key objective: maximum muscle relaxation.

MFR uses special rollers, balls, and other equipment of varying rigidity and size.

In this technique, our body weight pushes the muscle against the hard surface of the massage roller or ball and smooths the muscle out. It helps relieve muscle tension, pain, and inflammation and improves the range of motion.

MFR is extensively used before and after workouts.

Before your workout: MFR improves the range of motion, enhances blood and lymph circulation, and prepares the muscles to reduce the risk of injury.

After the workout: MFR speeds up muscle recovery. First, apply the roller to the areas subjected to the most load during your workout. MFR can be used as a separate exercise to relieve excessive tension and initiate muscle recovery.

To maximize the effect and prevent injury, please follow the rules below:

- Breathe steadily; do not hold your breath.
- Maintain a slow pace, and focus on the high-tension areas.
- Relax the muscle you are using the roller on.
- Massage the muscle without touching the ligaments and bones.
- Monitor pain.
- When applying the roller to the lower limbs, move it from the periphery toward the center. Return the roller to its starting position without applying pressure.
- Pay attention to your position, select ones that allow you to easily maintain proper posture.

Contraindications for MFR:

- varicose veins
- osteoporosis (bone fragility and brittleness)
- hemophilia (MFR may cause sudden bleeding)
- oncological diseases (improved blood flow may promote cell growth)
- colds and recent injuries (increased blood

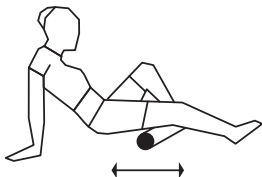
flow can spread inflammation throughout the body more quickly)

- skin diseases and injuries
- severe stress (it increases sensitivity).

Athlex massage roller exercises

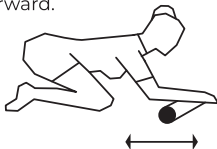
1. Massage of the biceps femoris

The exercise prepares you for a strength workout. It improves blood flow, keeps your legs toned, and normalizes blood pressure.



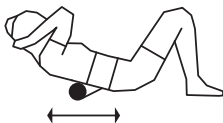
2. Forearm massage

This exercise improves blood and lymph circulation. It prepares you for the workout and aids recovery afterward.



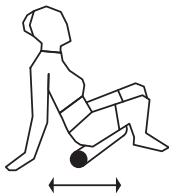
3. Thoracic massage

The massage strengthens and relaxes the back muscles; it also improves the musculoskeletal system and enhances joint flexibility and mobility. The exercise prepares you for a strength workout.



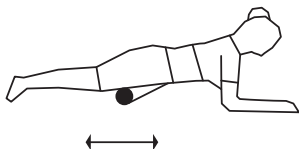
4. Gluteal muscle massage

The massage restores muscle function, relieves tension, and restores elasticity and mobility. MFR of gluteal muscles relieves back and leg pain. The exercise prepares you for a strength workout.



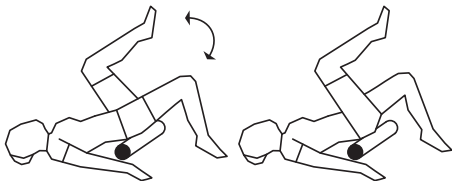
5. Quadriceps massage

The massage targets the thigh muscles, provides a relaxing effect, and reduces the load on the lower back and knees. Suitable for post-workout muscle relaxation.



6. Sacral massage

The exercise relieves muscle tension, improves joint mobility and flexibility, and enhances overall body function. Suitable for post-workout recovery.



МФР или миофасциальный релиз —

это техника самомассажа, которая используется в фитнесе для расслабления мышц и фасций (связочный аппарат) путем надавливания и растягивания тканей. Основная задача – максимальное мышечное расслабление.

МФР проводится с использованием специальных роллеров, мячей и других специализированных тренажеров с разной степенью жесткости и размеров. Методика основывается на том, что весом собственного тела мы прижимаем мышцу к твердой поверхности массажного ролика или мяча и разглаживаем ее. Это помогает снять мышечную зажатость, болезненность и воспаление, а также увеличить амплитуду движения в суставах. МФР активно используется до и после тренировки.

В первом случае целью МФР является повышение амплитуды движений, улучшение кровообращения и лимфотока, подготовка мышц

к работе, чтобы снизить возможный риск получения травм.

После тренировки МФР используется для ускорения процесса восстановления мышц после нагрузки. На этом этапе нужно в первую очередь прокатывать те области, на которые была направлена максимальная нагрузка по время тренировки.

МФР иногда проводится и как самостоятельное занятие, что позволяет снять излишнее напряжение и запустить восстановительные процессы в мышцах.

Для большего эффекта и исключения травмы соблюдайте следующие рекомендации:

- Дышите спокойно, без задержек;
- Сохраняйте медленный темп и концентрируйтесь на зонах с сильным напряжением;
- Расслабляйте мышцу, которую раскатываете;
- Массируйте мышцу, не заходя на связки и кости;
- Контролируйте болевые ощущения;
- При раскатке нижних конечностей

делайте акцент на движение ролла от периферии к центру. Без давления возвращайте ролл к первоначальному положению;

- Следите за исходным положением, выбирайте те варианты, в которых легко сохранить правильную осанку.

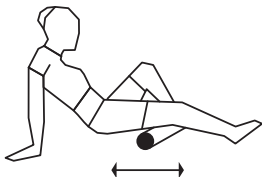
Противопоказания к применению МФР:

- варикозная болезнь;
- остеопороз (хрупкость и ломкость костей)
- гемофилия (МФР чреват внезапными кровоизлияниями);
- онкологические заболевания (улучшается кровоток, а значит может спровоцировать рост клеток);
- простудные заболевания и свежие травмы (при увеличении кровотока воспаление разносится по организму в разы быстрее);
- кожные заболевания и нарушение кожных покровов;
- сильный стресс (возрастает чувствительность).

Упражнения с массажным роликом Athlex

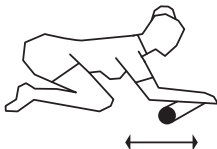
1. Работа с бицепсом бедра

Упражнение может использоваться как подготовка к силовой тренировке. Оно позволяет улучшить кровоснабжение, поддержать мышцы ног в тонусе, а также стабилизирует кровяное давление.



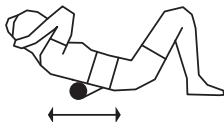
2. Работа с предплечьями

Упражнение позволяет улучшить кровообращение и лимфоотток. Может использоваться как в качестве подготовки к тренировке, так и для восстановления после нее.



3. Прокатка грудного отдела

Прокатка направлена на укрепление и расслабление мышц спины, она укрепляет опорный аппарат и улучшает гибкость и подвижность суставов. Упражнение может использоваться в качестве подготовки к силовой тренировке.



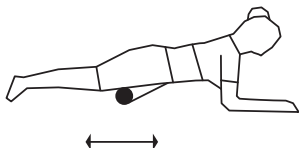
4. Прокатка ягодичных мышц

Прокатка восстанавливает работу мышц, снимает напряжение и возвращает эластичность и подвижность. МФР ягодиц способствует снятию болевых ощущений в спине и ногах. Упражнение может использоваться в качестве подготовки к силовой тренировке.



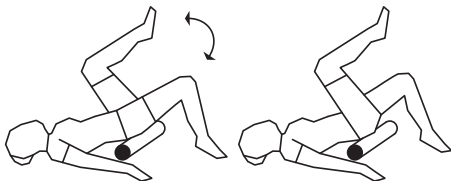
5. Прокатка квадрицепсов

Упражнение направлено на мышцы бедра, оказывает расслабляющий эффект, снижает нагрузку на поясницу и колени. Хорошо подходит для расслабления мышц после тренировки.



6. Работа с крестцом

Упражнение помогает снять напряжение с мышц, улучшить подвижность суставов, увеличить гибкость и функциональность тела. Подойдет для восстановления после тренировки.



МФР немесе миофасциалды релиз —

бұл фитнеске тіндерге басу және оларды керу жолымен бұлшықеттер мен шандырларды (байланыстырушы аппарат) босаңсыту үшін пайдаланылатын өзіне-өзі массаж жасау техникасы. Негізгі мақсаты — бұлшықеттерді барынша босаңсыту. МФР арнайы роллерлерді, доптарды және қаттылық деңгейі мен өлшемі әртүрлі басқа мамандандырылған жаттығу құрылғыларын пайдаланумен орындалады.

Әдістеме өз денеміздің салмағымен бұлшықетті массаж ролигі немесе доптың қатты бетіне қысып, жазғанымызға негізделеді. Бұл бұлшықетті құрысудан, ауырсынудан және қабынудан арылтуға, сонымен бірге буындағы қозғалыс амплитудасын үлкейтуге көмектеседі. МФР жаттығуға дейін және одан кейін белсенді пайдаланылады.

Бірінші жағдайда МФР мақсаты — қозғалыс амплитудасын үлкейту, қанайналымы мен лимфа ағынын жақсарту, жарақат алудың ықтимал

қауіп-қатерін төмендету үшін бұлшықеттерді жұмысқа дайындау. Жаттығудан кейін МФР жүктеме түскен бұлшықеттерді қалпына келтіру процесін жылдамдату үшін пайдаланылады. Бұл кезеңде ең бірінші ретте жаттығу кезінде максималды жүктеме бағытталған болатын жерлерді илемдеу керек. МФР кейде жеке жаттығу ретінде орындалады, бұл артық ширығудан арылуға және бұлшықетті қалпына келтіру процестерін іске қосуға мүмкіндік береді.

Зор әсері мен жарақатты жоққа шығару үшін келесі ұсынымдарды сақтаңыз:

- Асықпай, кідіріссіз дем алыңыз;
- Баяу ырғақты сақтаңыз және қатты ширыққан жерлерге назар аударыңыз;
- Илемдеп отырған бұлшықетті босаңсытыңыз;
- Буын аралығы мен сүйекке тимей, буынды массаждаңыз;
- Ауырсыну сезімдерін бақылаңыз;
- Аяқты илемдегенде роллдың шеттен ортаға қарай қозғалуына назар

аударыңыз. Қыспай, роллды бастапқы күйіне қайтарыңыз.

- Бастапқы күйді бақылап, дұрыс келбет оңай сақталатын нұсқаларды таңдаңыз.

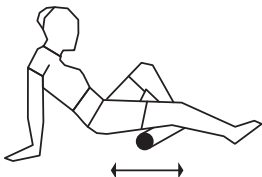
МФР-ді қолдануға қарсы көрсетілімдер:

- варикоз ауруы;
- остеопороз (сүйектердің морттылығы және сынғыштығы)
- гемофилия (МФР кенет қан құйылумен қауіпті);
- онкология аурулары (қан ағыны жақсарады, демек бұл жасушалар өсіміне себеп болуы мүмкін);
- суық тию аурулары және жаңа жарақаттар (қан ағыны артқанда қабыну ағзада бірнеше есе жылдам тарайды);
- тері аурулары және терінің зақымдануы;
- қатты күйзеліс (сезімталдық артады).

Athlex массаж ролигімен жаттығулар

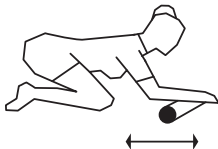
1. Сан бицепсімен жұмыс істеу

Жаттығу күштік жаттығуға дайындық ретінде пайдаланылуы мүмкін. Ол қанайналымын жақсартуға, аяқ бұлшықеттерін тонуста сақтауға мүмкіндік береді, сонымен бірге қан қысымын тұрақтандырады.



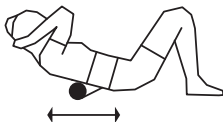
2. Білекпен жұмыс істеу

Жаттығу қанайналымын және лимфа ағынын жақсартуға мүмкіндік береді. Жаттығуға дайындық ретінде, сонымен бірге одан кейін қалпына келу үшін пайдаланылуы мүмкін.



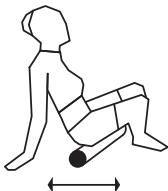
3. Кеуде бөлігін илемдеу

Илемдеу арқа бұлшықеттерін нығайтуға және босаңсытуға бағытталған, ол тірек аппаратын нығайтады және бұлшықеттердің иілгіштігі мен қозғалғыштығын жақсартады. Жаттығу күштік жаттығуға дайындық ретінде пайдаланылуы мүмкін.



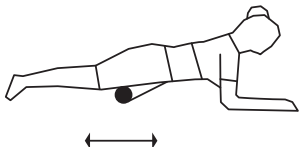
4. Бөксе бұлшықеттерін илемдеу

Илемдеу бұлшықет жұмысын қалпына келтіреді, ширығудан арылтады және иілгіштік пен қозғалғыштықты қайтарады. Бөксеге МФР жасау арқа мен аяқтағы ауырсыну сезімдерінен арылуға мүмкіндік береді. Жаттығу күштік жаттығуға дайындық ретінде пайдаланылуы мүмкін.



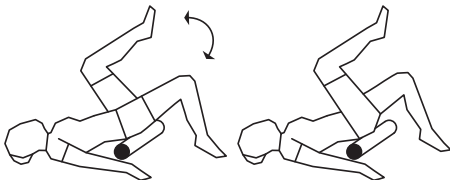
5. Квадрицепстерді илемдеу

Жаттығу сан бұлшықетіне бағытталған, босаңсытатын әсер етеді, бел мен тізеге түсетін жүктемені азайтады. Жаттығудан кейін бұлшықеттерді босаңсыту үшін жақсы үйлеседі.



6. Құйымшақпен жұмыс істеу

Жаттығу бұлшықет ширатылуынан арылуға, буындар қозғалғыштығын жақсартуға, дене иілгіштігі мен функциялығын арттыруға көмектеседі. Жаттығудан кейін қалпына келу үшін жарайды.



This product is legally distributed in the Russian Federation. To confirm the date of purchase for warranty repairs and for any other legal claims, please preserve the purchasing documents (check, receipt, and other documents confirming date and place of purchase). The manufacturer reserves the right to change the configuration, design, functionality of the product, its hardware and software, without prior notification.

Данный товар реализуется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации. Для подтверждения даты покупки товара при гарантийном ремонте или предъявлении иных предусмотренных законом требований, убедительно просим вас сохранять сопроводительные документы (чек, квитанцию, иные документы, подтверждающие дату и место покупки). Производитель оставляет за собой право вносить изменения в комплектацию, дизайн, функциональные возможности изделий без предварительного уведомления потребителей.

Бұл тауар Ресей Федерациясының заңнамасының талаптарына сәйкес сатылады. Кепілдік жөндеу кезінде немесе заңда көзделген өзге де талаптар қойылған кезде тауарды сатып алу күнін растау үшін ілеспе құжаттарды (чек, түбіртек, сатып алу күні мен орнын растайтын өзге де құжаттар) сақтауыңызды сұраймыз. Өндіруші тұтынушыға алдын ала хабарлама жібермей, бұйымның жиынтықтамасына, дизайнына, функциялық мүмкіндіктеріне, соның ішінде аппараттық және бағдарламалық жасақтамасына өзгерістер енгізу құқығын өзіне қалдырады.



Торговая марка: Athlex

Модель: 127250

Сделано в Китае

Импортер и Уполномоченная изготовителем
организация ООО Спортмастер

Юр. адрес: 117437, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, д. 18,
корпус 2, ком. 102

Справочная служба: 8 495 777-777-1