



МАССАЖНЫЙ РОЛИК

Артикул	Цвет
SQ-YR01C	Цветной
SQ-YR01B	Синий
SQ-YR01P	Розовый

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ВАЖНО!

Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.

Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия.

Перед началом эксплуатации устройства ознакомьтесь со всеми инструкциями. Сохраните данное руководство для дальнейшего использования.

Спецификация данного продукта может отличаться от фото и может изменяться без предварительного уведомления.

Изделие предназначено для использования только в крытом помещении.

Изделие предназначено только для домашнего использования.

Пожалуйста, внимательно прочитайте руководство перед использованием.

Упражнения с массажным роликом: советы для начинающих

Для начинающих важно начинать постепенно и уделять внимание правильной технике. Помните:

- **Разминка:** перед использованием массажного ролика выполните лёгкую разминку, чтобы усилить кровообращение и подготовить мышцы к прокатыванию.
- **Начинайте с крупных мышечных групп:** сначала прорабатывайте большие группы мышц, такие как квадрицепсы, задняя поверхность бедра или ягодицы. Это поможет организму привыкнуть к ролику и ощущениям миофасциального релиза.
- **Разделяйте мышцы на участки:** делите мышечную группу на части и прорабатывайте каждую область примерно 30-60 секунд. Двигайтесь медленно и обращайте внимание на зоны напряжения или дискомфорта.
- **Регулируйте давление:** изменяйте давление, перенося вес тела. Если участок слишком чувствительный, уменьшите давление или используйте руки и ноги для частичной поддержки веса.
- **Постепенно усложняйте:** по мере привыкания можно переходить к меньшим мышечным группам и использовать дополнительные техники, такие как поперечное прокатывание или работа с триггерными точками.
- **Максимальный вес пользователя - 120 кг.**

Перечень деталей



Ролик для йоги - 1 шт.

Амортизирующая подушка - 4 шт.

Как использовать :



Этап 1: Вставьте 4 амортизирующие подушки в раму ролика для йоги.



Этап 2: Прижмите амортизирующие подушки, чтобы они плотно зафиксировались на полу.



Способы выполнения упражнений:

