Инструкция по применению
Массажер медицинский эспандер кистевой взрослый

Характеристики



Форма выпуска: Массажер
Страна: Россия
Производитель: Торг Лайнс
Порядок отпуска: без рецепта
Количество в упаковке: 1

Описание

Массажер-эспандер кистевой медицинский взрослый рекомендуется использовать для укрепления, развития мышц пальцев и кистей рук, а также для профилактики кровообращения в них. Особенно полезно использовать эспандер людям, занимающимся умственным трудом и ведущим малоподвижный образ жизни. Массажер-эспандер кистевой медицинский взрослый незаменим в посттравматический период для восстановления функциональной активности кисти. Человек в течение суток чаще всего использует именно мышцы предплечий, создавая при этом нагрузку на запястный сустав. Систематичные чрезмерные нагрузки запястий со временем приводят к развитию туннельного синдрома и соответствующих дискомфортных ощущений. Большинство людей ежедневно перегружает запястья, часами печатая тексты на клавиатуре компьютера или же неправильно удерживая телефон. Регулярные тренировки с эспандерами позволяют предотвратить данную проблему.Помимо медицинских целей эспандеры активно используют спортсмены: баскетболисты, теннисисты, пауэрлифтеры, тяжелоатлеты и культуристы.Эспандер показания:Реабилитация после инсультов (парализация конечностей)Реабилитация после перелома рук или кистиРазработка суставов в домашних условияхЛечебная физкультура кистиУкрепление мышцАрмрестлингМышцы предплечья относятся к типу медленных мышечных волокн, и поэтому требуют постоянной тренировки с многократым количеством повторений. Для этого не подходят обычные тренировки с отягощениями, они дают недостаточный эффект. Т.к. тренировка мышц предплечья требует не кратковременных усилий с максимальным весом, а продолжительных тренировок с высоким количеством повторений.Тренировка предплечий эспандером дает ощутимый эффект, особенно это чувствуется при выполнении тяговых движений. Например, подтягиваний, становой тяги, шрагов, тяги на прямых ногах, тяги к груди и т. д. При выполнении этих силовых упражнений мышцы предплечья испытывают максимальные нагрузки и часто их слабость не дает качественно проработать основные объемы мышц. Соответственно при выполнении подтягиваний, которые предназначены для прокачивания широчайших мышц спины, у Вас могут отказать предплечья и вы упадете на землю.Кистевой эспандер является не только крайне эффективным тренажером для мышц предплечья, но и отличным массажным и реабилитационным тренажером при травмах рук, инсультов и т.д.Особенности Массажер-Эспандер кистевой медицинский взрослый:имеет неограниченный срок годности легко моется тёплой мыльной водойМассажер-эспандер кистевой медицинский взрослый, в форме кольца, поверхность массажного кольца покрыта рельефными бугорками.Основная характеристика - жесткость (кг) - усилие, которое необходимо приложить, чтобы сжать эспандер.Жесткость: 25 кг

Форма выпуска

Массажер

Показания

Тренировка мышц предплечья, кистей рук, разработка суставов, реабилитация после травм, профилактика артрита и артроза, нормализация кровообращения от микроциркуляторных сосудов пальцев до крупных артерий и вен предплечий, развитие объема и моторики мышц в период восстановления при мышечных дистрофиях, параличах и спастических инсультах. Иные показания в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

Способ применения и дозы

Способ применения:1. В течение времени от 1 до 1,5 минут следует сжимать кистевой эспандер до упора 50 раз. После чего дать расслабиться руке в течение времени от 3-х до 5 минут. Использовать от 3-х до 7 подходов.2. Второе упражнение повторяет первое, но с одним отличием: во время 3-5 минутного отдыха кистевой эспандер следует держать в сжатой руке.3. Кистевой эспандер нужно сжать до упора и держать, пока не распрямятся пальцы. После чего выполняются сжимания тренажера до упора. Упражнения следует выполнять с такой интенсивностью, которая подходит уровню вашей подготовки. Это зависит от степени тренированности.Внимание! Чрезмерное усилие может привести к болям в мышцах и воспалению суставов.

Противопоказания

Склонность к разрыву сосудов и капилляров любая стадия сахарного диабета проблемы с артериальным давлением различные сердечные заболевания диагностированные онкологические болезни дерматологические инфекционные болезни открытые раны.