

Rumble Roller

Обычные роллы из вспененного полимера *сдавливают* мягкие ткани

Физиотерапевты, тренеры и спортсмены используют роллы из вспененных полимеров, чтобы облегчить мышечную боль и напряженности (часто называемые «спайками», «узлами» или «триггерными точками»). Но обычные роллы имеют гладкую поверхность, которая еще больше сжимает мягкие ткани. Прокатка на них улучшает кровоток и гибкость ткани, но этот эффект ограничен и относительно поверхностен, если вы не проводите *много* времени на ролле.

RumbleRoller был создан, чтобы сделать миофасциальную терапию эффективнее.

RumbleRoller *воздействует* на мягкие ткани, как массажист

Поверхность RumbleRoller имеет специальные твердые, но гибкие выступы – прямо как пальцы массажиста.

Когда вы прокатываетесь на RumbleRoller, выступы постоянно массируют контуры вашего тела, осторожно растягивая мягкие ткани (мышцы и фасции) в разнообразных направлениях. Это действие «снимает» триггерные точки, помогает восстановить гибкость и дает быстрое облегчение обычных видов мышечной боли. Выступы RumbleRoller жестче, чем мягкие ткани, но намного мягче костей, поэтому они отклоняются при встрече с позвоночником или другими костными образованиями.

Вы легко можете контролировать меру давления, с которой выступы ролла воздействуют на ваше тело. Выступы расположены близко друг к другу (< 5 см), поэтому сразу несколько выступов будут одновременно контактировать с телом во время большинства упражнений. Однако небольшим сдвигом тела вы можете уменьшить зону контакта с RumbleRoller, что увеличивает давление и дает глубокое, проникающее воздействие.

Добавьте другое измерение к вашей работе с роллом

Массажное действие RumbleRoller может быть увеличено путем изменения движения с паттерна «вперед/назад» (прокатка) на паттерн «сбок/набок» (покачивание). Так как выступы RumbleRoller имеют ассиметричную форму они легче гнутся в определенном направлении. Во время прокатки (т.е. наиболее общих упражнений, когда ролл прокатывается под вами) выступы гнутся относительно легко и создают «раскатывающий» эффект. Однако, если вы покачиваетесь из стороны в сторону по направлению к концам RumbleRoller, к выступам прикладывается сила, заставляющая их гнуться в направлении, в котором они спроектированы быть жестче. Это создает глубокое «проникающее» давление.

Техника покачивания практически удваивает способы применения ролла. Это особенно эффективно для проникновения в плотные ткани, такие как икры, также как трудно прокатываемые области, такие как широчайшие и даже шея.

Что лучше для вас?

Модели RumbleRoller:

- RRX317 **Жесткий RumbleRoller** (черный, 36% жестче)
- RR316 **RumbleRoller** (синий, обычная жесткость)
- RRCX127 **Компактный жесткий RumbleRoller** (черный, 36% жестче)
- RRC126 **Компактный RumbleRoller** (синий, обычная жесткость)

Обычный размер или компактный

Если вы планируете использовать RumbleRoller в одном месте – например, дома – вам понравится ролл обычного размера, т.к. его длина позволяет выполнять множество упражнений эффективнее. Он достаточно длинный, чтобы прокатывать самую широкую часть спины за один раз, вы можете прокатывать обе ноги (квадрицепсы, заднюю часть бедра и/или икроножные) в одно и то же время, и вы даже можете переворачиваться с одного илиотибиального тракта (IT Band) на другой, не слезая с ролла. С компактным роллом вам придется прокатывать каждую ногу отдельно и тратить немного больше времени на тренировку.

Главное преимущество компактного ролла – это его портативность. Всего 30,5 см в длину, он легко помещается в спортивную сумку, рюкзак или багаж. Это делает его популярным для многих бегунов и триатлетов, которые возят его с собой на каждую гонку. Компактный ролл имеет меньший диаметр (12,7 см против 15,3 см у длинного ролла), позволяя ему лучше соответствовать некоторым изгибам тела, например шее. Компактный ролл также стоит меньше, чем обычный, что может иметь значение, если бюджет ограничен.

Обычная или повышенная жесткость

Если вы - новичок в прокатке на ролле или получили какой-либо позитивный результат от нее, вам подойдет синий ролл (обычная жесткость). Несмотря на то, что это наш «самый мягкий» ролл, он все еще агрессивнее, чем другие роллы на рынке. Версия с

повышенной жесткостью (черный ролл) предназначен для продвинутых пользователей с особо плотной тканью, которая не отвечает на нормальное массажное давление.

Премиальные материалы RumbleRoller создают долговечный продукт

Перед созданием RumbleRoller мы потратили годы на исследования других роллов и тестирование огромного числа современных полимеров. Наши исследования привели к созданию продукта, который обладает в несколько раз большей прочностью и сопротивлением на разрыв, чем обычные роллы, приятен на ощупь, постоянно сохраняет форму, и гарантировано переживет любой ролл, который вы до этого использовали.

Гладкая, непористая поверхность практически не загрязняется. Материал водонепроницаем и включает впрыснутый антимикробный компонент, который предотвращает рост бактерий и грибков. Для чистки вашего RumbleRoller просто протрите его с мылом и водой или обычным (домашним) чистящим средством.

Информация по безопасности RumbleRoller

Обе версии RumbleRoller (обычная и повышенная жесткость) были протестированы в независимой лаборатории в соответствии с актом повышения безопасности потребительских продуктов - Consumer Product Safety Improvement Act (CPSIA) 2008 года на свинец и фталаты. Оба токсина были ниже уровней, CPSIA рассматривает безопасными для детей 12 лет и младше. Все продукты RumbleRoller также не имеют в составе латекса. Эта информация может быть важна для вас, так как эти токсины присутствуют во многих пластиках и продуктах из резины и оказывают негативное воздействие на здоровье. Для потребностей ознакомьтесь с [RumbleRoller test results](#) (3MB pdf) и [U.S. Consumer Product Safety Commission website](#).

Инструкция RumbleRoller

Каждый RumbleRoller поставляется с инструкцией, которая показывает 10 базовых техник самомассажа. Эти же упражнения показаны на странице [Foam Roller Exercises](#). Для видео инструкций с более продвинутыми техниками мы рекомендуем Jeff Alexander's [SMR Tips DVD](#). Также вы можете посетить [Alexander Method of SMR Certification Clinic](#).

Beasties

RumbleRoller Beastie®

Продукты серии Beastie расширяют возможности использования RumbleRoller путем создания более интенсивных, разносторонних, портативных и доступных вариантов массажа. Beastie - этот агрессивный массажный мяч – ключевой продукт данной серии.

Продукты серии Beastie не заменяют [RumbleRoller](#), они более специализированы в использовании. Используйте их, чтобы проникнуть глубже в проблемные зоны или для детальной проработки малых мышц, например, предплечий или икроножных.

Обычный или жесткий?

Beastie доступны в двух версиях - Обычный (белый), который имеет твердые, но упругие выступы, и жесткий (зеленый), который *крайне* твердый.

Ваш выбор зависит от вашего болевого порога и метода использования. Например, если вы используете Beastie на полу и опираетесь на него всем весом тела, мы рекомендуем обычную версию. Если вы зажимаете Beastie между стеной и телом, вы приложите гораздо меньшее давление, и тогда вероятно вам понадобится жесткая версия. Если вы планируете работать со всем телом и экспериментировать с техниками, возможно вам понадобятся обе версии.

Дополнительные аксессуары

Beastie можно использовать также с [Beastie Hook](#).

Инструкция Beastie

Каждый Beastie поставляется с инструкцией, которая показывает базовые концепции самомассажа. Для видео инструкций с более продвинутыми техниками мы рекомендуем Jeff Alexander's [SMR Tips DVD](#). Также вы можете посетить [Alexander Method of SMR Certification Clinic](#).

Ограниченность обычных массажных мячей

Beastie был создан, чтобы превзойти многие ограничения, связанные с обычными массажными мячами:



Слишком большой

Большие мячи могут использоваться для массажа широких частей тела, но их невозможно использовать для узких областей (например, около позвоночника), и они не проникают глубоко в мышцы.



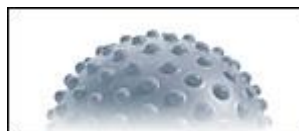
Слишком абсорбирующий

Мячи с тканевым или трикотажным покрытием впитывают пот, грязь и бактерии, их очень трудно чистить.



Слишком маленький

Маленькие мячи, такие как для гольфа, относительно неудобно использовать, потому что где-то закрепить, чтобы достать большинство частей тела.



Слишком мелкие

Поместить выступы на мяч – шаг в правильном направлении, но мелкие выступы обеспечивают только поверхностную стимуляцию и не эффективны для глубокого массажа.



Слишком жесткий

Мячи с твердой поверхностью будут глубже проникать в мышцы, но могут повредить кости. Это делает их менее эффективными, чем более эластичные мячи.



Слишком частые

Высокие выступы имеют потенциал проникать глубже, но слишком близкое расположение друг к другу ограничивает эту возможность и сводит на нет эффект.



Слишком мягкий

Вздутые мячи или мячи из пены не могут приложить достаточно локализованной силы для глубокого массажа и не предназначены для такого использования.



Слишком редкие

Слишком редкое размещение выступом также может быть проблемой. Такой мяч не катается, поэтому его сложно передвинуть на другое место, если вы лежите на нем сверху.

Преимущества Beastie

Мы хотим дать вам не просто великолепный массажный мяч, но *лучший мяч из возможных*. Поэтому мы потратили значительное количество времени, внимания и ресурсов в его разработку. И вот какие результаты мы получили:

75 мм диаметр

Выступы с высоким профилем и с равными интервалами для глубокого проникновения в мышцы

Тщательно выверенная гибкость выступов

Ощутимые и прочные выступы для максимизации давления

Не содержит латекса и фталатов

Оптимальная частота выступов

Два уровня жесткости

Не деформируется надолго

Не впитывает пот

Отсоединяемая multifunctional подставка

Сделано в США

Заявленный патент

Использование подставки

Подставка – больше, чем просто место для хранения Beastie после тренировки. Это фундаментальная, запатентованная часть системы Beastie, которая создает следующие преимущества:

- **Подъем**
Подставка поднимает Beastie на дополнительные 1,27 см от поверхности для доступа к труднодоступным областям тела
- **Усиление**
Подставка ориентирует Beastie, поэтому выступ прочно удерживается в вертикальной позиции. Это гарантирует максимальное проникновение в мышцу.
- **Стабилизация**
Подставка предотвращает мяч от качения. Это обеспечивает более контролируемые массажные техники .
- **Удержание**
Подставка удерживает Beastie, поэтому мяч можно легко использовать на вертикальных поверхностях (стене).
- **Крепление**
В дополнение к поддержке/хранению Beastie, подставка служит адаптером для крепления Beastie к стене или [Beastie Wall System](#).

Beastie Bar

RumbleRoller Beastie Bar™ и Beastie Hook™

Продукты серии Beastie расширяют возможности использования RumbleRoller путем создания более интенсивных, разносторонних, портативных и доступных массажных опций. Beastie Bar и Beastie Hook - ручные массажные инструменты, которые являются частью серии.

Продукты серии Beastie не заменяют [RumbleRoller](#), они более специфичны в использовании. Используйте их, чтобы проникнуть глубже в проблемные зоны или для детальной проработки малых мышц, например, предплечий или икроножных.

Преимущества Beastie Bar

Массажеры стержневого типа были всегда популярны, потому что они просты в использовании и не занимают много места в багаже. К сожалению, их невозможно использовать в труднодоступных местах, таких как спина, плечи, руки. И иногда вам необходимо приложить БОЛЬШОЕ давление на массажер, чтобы добиться нужного вам эффекта.

Beastie Bar был создан, чтобы превзойти эти ограничения. В отличие от гладких пластиковых роллеров обычных стержневых массажеров, он использует пару Beastie с жесткими, высокопрофильными выступами. Это первый и единственный массажер стержневого типа, пригодный для глубокого массажа.

Это также единственный массажер такого типа, который может использоваться без рук! Он поставляется с парой подставок, которые удерживают массажер за вас. Как вы понимаете, это позволяет использовать массажер новыми способами и практически для любой части тела.

Каждая деталь Beastie Bar была тщательно спроектирована, начиная с прочного стеклопластикового стержня, плавных нейлоновых подшипников и заканчивая нескользящими рукоятками. Если вы искали лучший массажер, вы только что его нашли.

Использования подставок

Подставки Beastie Bar имеют следующие преимущества:

- **Подъем и использование без рук**
Подставки удерживают и поднимают Beastie Bar на 1,27 см над поверхностью, обеспечивая использование без рук.
- **Удержание**
Подставка удерживает Beastie Bar, поэтому массажер можно легко использовать на вертикальных поверхностях (стене).
- **Крепление**
В дополнение к поддержке/хранению Beastie, подставка служит адаптером для крепления Beastie Bar к стене или [Beastie Wall System](#).



ЧАСТЫЕ ВОПРОСЫ

Почему RumbleRoller лучше гладких роллов?

Выступы стимулируют глубокие слои мышц, более полно растягивают фасцию, концентрированное давление эффективнее убирает триггерные точки, так же они помогают массажировать мышцы близко к району их крепления, например, близко к позвоночнику и тазу, или между лопаток.

Это больно?

Это не так страшно, как это выглядит, т.к. выступы гнутся. Если вы уже используете ролл из пенополимера, у вас не возникнет проблем с адаптацией к RumbleRoller. Если вы никогда не использовали ролл, сначала это может быть больно, но станет более приятно с течением времени.

Могу ли я получить тот же эффект, прокатываясь на теннисном мячике?

Теннисный мяч – экономичный инструмент для массажа, который имеет свои ограничения. Во-первых, выступы RumbleRoller значительно меньше, чем мяч, что позволяет им проникать глубже в мышцу. Во-вторых, RumbleRoller лучше подходит для «сканирования» вашего тела на проблемные участки.

Массажный терапевт проверяет ваше тело на проблемные зоны, «проходя» ладонями и пальцами по поверхности мышц. При самомассаже вы проделываете схожую процедуру, отслеживая болезненные участки при среднем давлении ролла. Поверхность RumbleRoller делает его намного эффективнее для этих целей, чем теннисный мяч.

Я прокатываюсь на обычном ПВХ ролле. Почему я должен переключиться на RumbleRoller?

Проблема с ПВХ роллами в том, что их жесткая поверхность не подходит ко многим зонам вашего тела, таким как область около позвоночника и места крепления мышц. Такой ролл «застревает» на костных участках и не проникает в более низкие точки тела. Вы получите намного лучший результат с RumbleRoller.

Центр RumbleRoller пустой?

Нет, RumbleRoller имеет твердую сердцевину из эластичной высокоплотной ЭВА-пены. Сердцевина и внешняя поверхность были тщательно спроектированы, чтобы создать максимальную долговечность и приятное ощущение от работы с RumbleRoller.

Сминаются ли выступы с течением времени?

Нет, выступы сохраняют свою форму и упругость. Если вы близко посмотрите на использованный RumbleRoller, вы увидите маленькие морщины на выступах, но они не повлияют на качество массажа.

Почему RumbleRoller дороже других роллов?

RumbleRoller Более прочный продукт, сделанный из высококлассных материалов. Он не сломается и не требует замены, через какое-то время, как обычные роллы. Другими словами, это умная долгосрочная инвестиция.

Какой ролл купить: черный или белый?

Для большинства людей, включая профессиональных атлетов, RumbleRoller обычной жесткости (синий) более эффективен. Его выступы более гибкие, она активнее сжимают и воздействуют на мягкие ткани. Выступы на жестком ролле (черном) намного жестче, что создает «колющее» ощущение.

Опасность использования жесткого ролла в том, что его воздействие может быть слишком болезненным, не настолько болезненным, чтобы его не использовать, но настолько, чтобы не использовать его правильно. Для лучших результатов, ваши мышцы должны быть расслаблены на протяжении всего массажа, и вы должны достаточно долго прорабатывать триггерные точки, чтобы их убрать.

Возможно вам понадобится черный ролл, если вы в основном прокатываете плотные мышцы, как ягодичные и заднюю поверхность бедра, пытаетесь достать глубоких мест в районе тазобедренного сустава, работаете над рубцовыми тканями после операции, или привыкли к прокатке на ПВХ ролле. В остальных случаях мы строго рекомендуем синий ролл.

После использования синего RumbleRoller, должен ли я переключиться на черный?

Не обязательно. С гладкими роллами из пенополимера обычный совет был в переходе на более твердые роллы. RumbleRoller – другое дело. Синий ролл достаточно жесткий сам по себе, и еще более жесткий ролл может не дать вам преимуществ. Если вы все же рассматриваете оба, то мы рекомендуем длинный синий ролл плюс компактный черный или длинный синий ролл и мяч Beastie. Это популярные комбинации для тех, кто предпочитает синий ролл для большинства частей тела, но хочет глубже массировать

проблемные зоны.

Если вы используете RumbleRoller регулярно, качество ваших тканей улучшится со временем и вам потребуется *меньше* стимуляции для поддержания ее состояния. С опытом прокатки на синем ролле, вы также сможете извлекать больше пользы из массажа. Например, большинство простых упражнений распределяют вес довольно равномерно по всем выступам RumbleRoller. Но небольшие повороты и скручивания тела позволят вам сфокусировать давление на одном выступе, чтобы проникнуть глубже в мышцу.

Какой ролл лучше купить: длинный или короткий?

Поверхность длинного RumbleRoller дает вам куда больше места для поворотов и скручиваний, а также для перехода к другим упражнениям. Если вы планируете хранить ролл в одном месте (например, дома), мы рекомендуем длинный ролл. Но, если вы планируете путешествовать и перевозить RumbleRoller в сумке, вам необходим компактный вариант.

Когда лучше использовать RumbleRoller: перед или после тренировки?

Мы рекомендуем и до и после. Пару минут на RumbleRoller перед тренировкой (или даже между подходами) помогут вам подготовить тело к движениям. Прокатка между тренировками поможет вам расслабить мышцы и ускорить их восстановление. Любое время подходит для занятий с роллом.

Как много времени я должен проводить на ролле?

Необходимо смотреть на самочувствие, а не на время. Пара минут на одну часть тела достаточно, чтобы обеспечить прогресс. Но ваши потребности могут отличаться. Для лучших результатов сосредоточьтесь на техниках, которые дают вам наибольшее расслабление и практикуйте их постоянно.

Лучше прокатываться быстро или медленно?

Медленная техника всегда лучше. Быстрые движения вперед и назад стимулируют нервную систему и увеличивают кровоток, но они не помогут вам убрать триггерные точки. Вместо этого прокатывайтесь медленно и останавливайтесь каждый раз, когда находите болезненную зону. Удерживайте давление на точку и позвольте выступу ролла проникнуть так глубоко, как возможно. Вскоре боль начнет проходить по мере расслабления мышц.

Почему у меня появляются синяки после использования RumbleRoller/Beastie?

Некоторые люди более чувствительны к внешнему воздействию, чем другие. В появлении синяков от любого типа глубокого массажа нет ничего удивительного. Пожилой возраст, дефицит питательных веществ, обезвоживание, использование разжижающих кровь лекарств или кортикостероидов повышает вероятность гематом. Количество гематом будет уменьшаться при постоянном использовании ролла. Для уменьшения синяков делайте короткие сессии прокатки, пейте много воды и больше отдыхайте. И если вы использовали жесткий RumbleRoller, рассмотрите возможность переключиться на синий ролл.

Как проработать верхнюю часть трапеции при помощи RumbleRoller?

Удерживайте RumbleRoller рукой у стены, сделайте шаг назад и наклоните тело по направлению к роллу. Выберите позицию, которая позволит лучше достать проблемную точку. Эта техника подходит и для других частей тела, позволяя достать зоны, которые неудобно прорабатывать на полу. Верхнюю часть трапеций еще легче достать при помощи Beastie и настенных креплений. Рассмотрите возможность такой покупки, если у вас хроническая проблема с трапециевидной мышцей.

Можно ли использовать RumbleRoller для «раскрытия» грудного отдела?

Да! Это движение, если вы с ним не знакомы, используется для мобилизации грудных позвонков и любимо многими физиотерапевтами. Начните, сидя на полу, ролл должен находиться сзади вас и перпендикулярно вашему телу. Отклонитесь назад пока не коснетесь рола спиной. Затем прогнитесь, опираясь на ролл и полностью разгибая грудной отдел. Замерьте на несколько секунд. Во время этого ваши бедра должны оставаться на земле, а ролл быть неподвижным.

RumbleRoller прекрасно подходит для этого упражнения. Его выступы частично «захватывают» позвонки, они контактируют с ними, что лучше стимулирует движение в соседнем (выше) позвонке. В тоже время нижние выступы удерживают ролл на полу. Обычные роллы норовят выскользнуть из под человека, выполняющего это упражнение на гладком полу. Но с RumbleRoller такое не случится.

Примечание: для любых видов разгибания грудного отдела и манипуляций со спиной мы рекомендуем синий ролл, а не черный. Синий ролл лучше подходит для этого и менее вероятно, что он вызовет боль.

Почему я не могу присоединить Beastie к подставке?

Есть легкий способ это сделать. Прежде всего, отметьте, что каждый выступ мяч окружен 5 или 6 выступами. Для того, чтобы закрепить Beastie на подставке, вам необходимо найти выступ, который окружен 6-ю другими выступами. Этот выступ должен

смотреть вертикально вниз в отверстие подставки. Надавите на мяч и слегка прокрутите. Если все сделано правильно, Beastie проскользнет вниз и будет крепко зафиксирован.

Вместо покупки настенной системы, могу ли я просто прикрепить Beastie к стене?

Да, конечно. Четыре угловых отверстия на подставке созданы специально для этих целей. Вы можете прикрепить подставку к стене, используя винты из любого магазина. Это очень экономичный способ крепления Beastie к стене. Хотя этот способ и не такой универсальный, как настенная система, которая позволяет быстро менять позицию подставки.

Другое решение – это покупка Beastie Hook. Но этот метод также не является универсальным, хотя может удовлетворить ваши нужды.

Может ли Beastie Hook использовать с обеими версиями Beastie?

Да, хотя мы и рекомендуем всегда использовать жесткую версию с Beastie Hook. Жесткий Beastie глубже проникает в мышцу, поэтому вам не потребуется прикладывать большие усилия. Это позволяет вам легче расслабиться, чтобы увеличивает эффективность.

Поместится ли Beastie Hook в чемодан?

Да, он спроектирован, чтобы поместиться в стандартный 36 см чемодан (для перелетов). Мы рекомендуем, тем не менее, ознакомиться с правилами вашего агента, прежде чем вкладывать его в багаж. Несмотря на то, что многие клиенты перевозили и перевозят Beastie Hook в багаже, ваш агент может по каким-то причинам запретить это делать.

Можно ли нагревать/охлаждать Beastie для горячей/холодной терапии?

Эластомер, используемый в Beastie, не является хорошим проводником тепловой энергии, но может сохранить небольшое количество тепла или холода. Для холодной терапии просто оставьте Beastie в холодильнике. Для горячей – оставьте Beastie в контейнере с горячей или теплой водой на несколько минут перед использованием. Никогда не нагревайте Beastie над открытым пламенем.

У меня аллергия на латекс. Могу ли я использовать Beastie?

Все наши товары подходят для использования людям, у которых есть аллергия на латекс. В наших товарах отсутствует не только латекса, но также свинец, фталаты и другие химические вещества, негативно влияющие на здоровье.

Где вы делаете продукцию?

Роллы производятся в Китае и Тайване. Продукты серии Beastie производятся в США.

Почему вы не производите роллы в США?

Просто потому, что мы не можем производить роллы того же качества здесь. Для повышения прочности мы используем специальное ЭВА/полиолефиновое соединение, которое невозможно отлить на обычном оборудовании для литья под давлением. Существует всего несколько заводов в мире, которые имеют мощности и компетенции для производства этого продукта, и ни один из них не находится в США.

Правда ли, что вы используете переработанные материалы?

Да, где это возможно. Большая часть картона в нашей упаковке и инструкциях 100% переработаны, и мы используем до 15% переработанного промышленного пластика в продуктах серии Beastie.

При более высоких коэффициентах использование переработанных материалов, формованные продукты, как наши, начинают терять прочность, что увеличивает процент поломок. Мы считаем, что наиболее ответственный подход, производство продуктов, которые не попадут долгое время на свалка. Поэтому мы делаем долговечную продукцию.

Почему ваш продукт не находится в магазине неподалеку от меня?

Наш лист дилеров постоянно расширяется, но некоторым магазинам требуется время, чтобы добавить новый продукт на полку. Если вы считаете, что ваш любимый магазин должен иметь RumbleRoller, скажите об этом менеджеру магазина. Многие магазины внимательно относятся к запросам покупателей.

Почему RumbleRoller дороже в других странах?

Наши иностранные дистрибьюторы имеют право устанавливать собственные цены, но мы делаем все возможное, чтобы роллы были доступны всем. Разница в ценах зачастую обоснована дополнительными расходами на транспортировки, таможенными пошлинами и налогами, которые могут быть очень большими в некоторых странах.

Упражнения

Миофасциальный релиз

Травмы, повторяющиеся движения, даже продолжительная неактивность могут послужить причиной деградации функций ваших мышц и фасции (сети связующей ткани, которая окружает и поддерживает мышцы). Это является причиной так называемых триггерных точек. Триггерная точка – обычно чувствительная к прикосновениям область, которая ограничивает движение окружающей мышцы.

Здоровье этой нефункционирующей ткани может быть восстановлено через глубокий массаж (иногда называемый миофасциальным релизом). Прикладывая сильное давление к триггерной точке на несколько секунд, мы позволяем ей «раствориться» или начать восстанавливаться. Массажный терапевт – это эксперт в этой области массажа, но редко кто может себе позволить нанимать массажиста так часто, как надо. RumbleRoller снабжает вас удобным и экономичным инструментом самолечения.

Советы по прокатке

Хотя техники в этой инструкции называются упражнениями, вы должны сосредоточиться на расслаблении ваших мышц, а не напряжении. Прокатка делается медленно и осознанно, это метод поиска триггерных точек в вашем теле. Во время занятия обращайте внимание на все области, которые ощущаются необычно плотными или чувствительными. Остановитесь на этих точках на несколько секунд, позволяя RumbleRoller проникнуть глубже. Постепенно мышца будет расслабляться, а боль проходить.

Необязательно делать все упражнения из данной инструкции. Для лучшего эффекта сосредоточьтесь на упражнениях, которые позволяют вам больше всего расслабиться, и повторяйте их постоянно. Если вы - офисный работник, это может быть прокатка спины на несколько минут каждый вечер, чтобы помочь спине восстановиться после долгого нахождения в сидячем положении. Если вы занимаетесь бегом, то возможно будете прокатывать ягодичные и икроножные мышцы, а также илиотибиальный тракт после каждой тренировки, чтобы ускорить восстановление.

Не бывает не правильного времени для прокатки. Многие атлеты используют RumbleRoller для разминки перед тренировкой или соревнованием. Другие хранят его дома и занимаются вечером, смотря телевизор.

Прежде, чем вы начнете

Ниже приведены базовые инструкции к стандартным упражнениям. Для более продвинутых или индивидуальных инструкций необходимо проконсультироваться с терапевтом или тренером.

Все упражнения могут выполняться с длинным и коротким роллом. Однако используя короткий ролл, вам придется выполнять некоторые упражнения (на квадрицепсы или заднюю поверхность бедра) поочередно каждой ногой.

Начинайте медленно. Неважно сколько времени вы тратите на упражнение, также не важно количество повторений. Ваша цель просто увеличить податливость каждой мышцы. Некоторые упражнения будут на удивление болезненными в первый раз, но это может быть просто показателем, что в конечном итоге вы получите большой эффект от этого упражнения.

В течение нескольких недель качество вашей мышечной ткани улучшится, и те же самые упражнения станут намного приятнее.

Внимание: Не выполняйте упражнения, при которых боль только усиливается.

Квадрицепсы

Расположитесь лицом вниз, чтобы оба бедра находились сверху на ролле. Поддерживайте себя локтями и предплечьями, и немного напрягите мышцы спины и живота, чтобы стабилизировать позвоночник.

Медленно прокатывайтесь вперед и назад на ролле от колен до бедра и останавливайтесь на каждой точке, которые ощущаются особенно чувствительными. Выши квадрицепсы должны оставаться расслабленными на протяжении всего движения, а пальцы должны касаться пола. Так как квадрицепсы – это большая мышечная группа, возможно вы захотите потратить на них дополнительное время. Прокатывайтесь вперед и назад пока все чувствительные области не исчезнут.

Для более глубокого проникновения в мышцу, поверните ваше тело влево или вправо.



Приводящие

Расположитесь лицом вниз со слегка разведенными ногами. Поддерживайте себя локтями и предплечьями, и немного напрягите мышцы спины и живота, чтобы стабилизировать позвоночник. Пока одна нога покоится на полу, вторая должна лежать внутренней поверхностью бедра на ролле.

Прокатывайте ролл вперед и назад по всей длине приводящих мышц, просто перемещая ваши бедра влево и вправо.



Илиотибиальный тракт (IT Band)

Расположитесь себя боком так, чтобы нижняя нога находилась в вытянутом состоянии, опираясь на ролл внешней стороной бедра. Вторая нога должна быть согнута, и стопа должна быть поставлена на пол. Поддерживайте себя локтем и предплечьем руки, и немного напрягите мышцы спины и живота, чтобы стабилизировать позвоночник.

Прокатывайте внешнюю поверхность бедра от колена до тазобедренного сустава. Если упражнение слишком болезненно, уменьшите давление на ролл, перенеся вес тела на опорные ногу и руку.



Ягодичные

Сядьте по центру ролла, скрестив одну ногу поверх другой. Поставьте одну или обе руки позади вас на пол для поддержки. Медленно прокатывайте ягодичную мышцу согнутой ноги. Затем поменяйте позицию, чтобы прокатать мышцу другой ноги.



Задняя поверхность бедра

Сядьте задней поверхностью бедра на ролла и обопритесь руками о пол позади вас. Держите ноги расслабленными, чтобы пятки слегка касались пола.

Прокатывайте мышцы от колена до таза. Для увеличения интенсивности перенесите вес на одну ногу, скрестив ноги в районе ступней.



Икрожные

Займите позицию из предыдущего упражнения однако обопритесь на ролл не бедрами, а икроножными мышцами. Прокатывайтесь от колен до ступней. Для увеличения интенсивности скрестите ноги в районе ступней. Для еще большей стимуляции, расположите одну ногу на ролле и поворачивайте ее влево и вправо, позволяя RumbleRoller проникать еще глубже в мышцу.



Нижняя часть спины

Внимание: это упражнение не рекомендуется людям и травмой или нестабильностью поясничного отдела.

Расположитесь лицом вверх, нижняя часть спины должна находиться на ролле, оба колена согнуты, ступни упираются в пол. Напрягите мышцы живота, чтобы стабилизировать позвоночник. Смотрите строго вперед, сохраняйте голову и шею в нейтральной позиции. При необходимости обопритесь на локти позади вас.

Прокатывайтесь от таза до ребер. Если вы чувствуете давление ролла на позвоночник поверните тело немного вправо или влево, чтобы перефокусировать давление на мышцы.



Верхняя часть спины

Примите положение из предыдущего упражнения, но на ролл следует опереться верхней частью спины. Держите мышцы живота напряженными, а шею и голову в нейтральной позиции.

Прокатывайтесь от нижней части трапецевидной мышцы до верхней части ромбовидной мышцы. Не перекачивайтесь на шею.

Для увеличения интенсивности скрестите руки на груди и/или перекачивайтесь из стороны в сторону.



Широчайшая

Лягте на бок выпрямив руку вверх с опорой на ролл. Расположите ролл в области подмышки с давлением на широчайшую.

Перекатывайтесь осторожно во всех направлениях. Диапазон прокатки в этом упражнении ограничен, но вы можете перекатываться из стороны в сторону для более глубокого массажа.



Шея

Внимание: Это упражнение не рекомендуется людям с травмой или нестабильным шейным отделом.

Лягте лицом вверх, чтобы ваша шея покоилась на ролле. Медленно поворачивайте голову из стороны в сторону, позволяя роллу надавливать на мышцы по бокам шеи. Шея должна быть расслаблена. Вес головы – это единственная сила, которая прижимает шею к роллу.



Кто мы

- Мы производитель высококачественного фитнес оборудования.
- Мы увлеченные поклонники глубокого массажа.
- Мы неугомонные новаторы, жесткие конкуренты, и приятные люди, с которыми можно иметь дело.

Наша компания была основана в 1990 г. Майком и Пэм Джастрем (Mike and Pam Jastram), и изначально производила части для морской индустрии. Мы быстро получили огромный опыт во многих видах производства и сборки. К середине 90-х значительная часть нашего производства сдвинулась в сторону потребительских товаров для фитнеса. Мы особенно гордимся этими продуктами, потому что они улучшили здоровья многих людей.

История RumbleRoller

Рон Джонсон (Ron Johnson) с женой Лори (Lori) всегда были активно вовлечены в спорт и силовые тренировки. Годы перетренировок и неправильного восстановления привели их ко множеству травм и операций. В процессе реабилитации они накопили опыт в нескольких типах работы с мягкой тканью (включая традиционный массаж, нейромышечное переобучение, техника активного восстановления, ролфинг и т.д.)

Они жаждали чего-то, что позволило бы им делать глубокий массаж в домашних условиях. Обычные роллы были удобны и просты, но эффект от них был слишком поверхностен и недостаточен, чтобы преодолеть уже нанесенный ущерб. Поэтому Рон, опытный инженер в биомеханике, начал работу над созданием более продвинутого массажного ролла. В начале 2009 г. они увидели великолепные результаты от последнего прототипа, который они назвали RumbleRoller. Для того, чтобы и другие спортсмены могли испытать это оборудование, они скооперировались с компанией STI и начали производство.

RumbleRoller быстро стал самым популярным продуктом STI.

С момента запуска производства мы имели удовольствие встретить тысячи довольных покупателей. Было крайне приятно слышать их хвалу, ведь именно их неудовлетворенные нужды вдохновляли нас больше всего. Некоторые клиенты с трудом могли терпеть прокатку на нашем самом мягком ролле, другие жаждали чего-то более агрессивного, чем наш жесткий ролл. Мы встречали людей с ограниченными возможностями, которые с трудом могли заниматься на ролле, студентов, которые не могли позволить себе такую покупку, и путешественников, у которых не было достаточно места в багаже.

В ответ на эти требования мы продолжили исследования и разработку. И рады представить новую серию продуктов, которая называется RumbleRoller Beastie® Series. Этот набор массажных инструментов еще более интенсивная, универсальная, портативная и доступная массажная опция. Все продукты серии Beastie производятся в США, включая в себя и в упаковку переработанные материалы.