



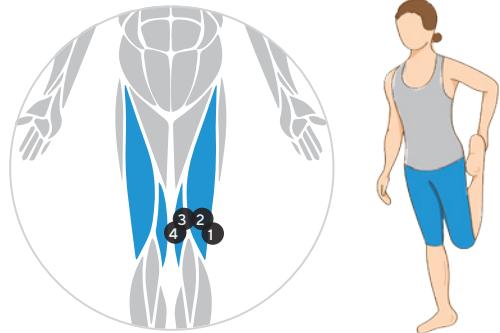
Therabody

ПРОГРАММЫ
БАНОЧНОГО САМОМАССАЖА

КОЛЕНО

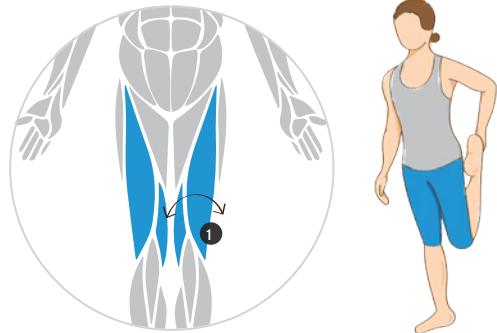
Статичный баночный массаж

- Начните процедуру в положении сидя и не вставайте до ее завершения.
- Начните с верхней внешней части колена. Установите 1 банку. После 3-минутного сеанса постепенно перемещайте банку к внутренней части колена. В области над коленом нужно установить банку примерно 4 раза.
- Общая длительность — 12 минут.
- После завершения процедуры выполните упражнения на растягивание, подтянув пятку к ягодице.



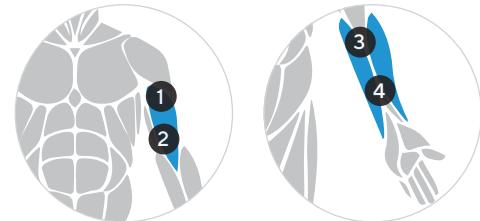
Баночный массаж с прокатыванием/скольжением

- Начните процедуру в положении сидя и не вставайте до ее завершения.
- Нанесите масло или лосьон на верхнюю часть колена.
- Приготовьтесь использовать банку в режиме Pro и установите на верхнюю внешнюю часть бедра над коленом.
- Аккуратно поднимите банку и медленно перемещайте ее по верхней части колена в направлении его внутренней стороны.
- Выполнайте медленные движения вперед-назад до завершения процедуры.
- Общая длительность — 5 минут.
- После завершения процедуры выполните упражнения на растягивание, подтянув пятку к ягодице.

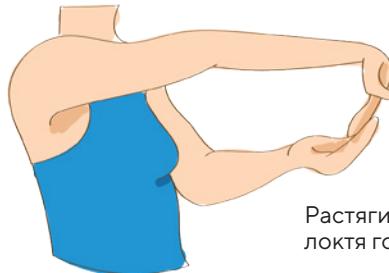


ЛОКОТЬ ГОЛЬФИСТА

- Начните процедуру в положении сидя или стоя, не двигайте прорабатываемую руку в течение процедуры.
- Для начала установите банку на внутренней стороне руки выше локтя, затем переставьте ее ближе к локтевому сгибу. Над локтем нужно установить банку в 2 местах, по 3 минуты на каждое.
- Установите банку под локтевым сгиблом на внутренней стороне руки. Затем установите банку чуть ниже. Под локтевым сгиблом (на внутренней стороне) банка устанавливается в 2 местах, по 3 минуты на каждое.
- Общая длительность – 12 минут.
- Растягивания: вытяните руку перед собой, а затем плавно тяните пальцы/кисть к себе.



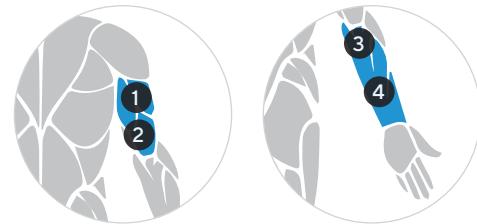
При терапии локтя гольфиста
банки устанавливаются на
внутреннюю сторону руки



Растягивания при терапии
локтя гольфиста

ЛОКОТЬ ТЕННИСИСТА

- Начните процедуру в положении сидя или стоя, не двигайте прорабатываемую руку в течение процедуры.
- Для начала установите банку над локтем на внешней стороне руки, затем переставьте ближе к локтевому сгибу. Над локтем нужно установить банку в 2 местах, по 3 минуты на каждое.
- Установите банку под локтевым сгибом на внешней стороне руки. Затем переставьте ее чуть ниже. Под локтевым сгибом (на внутренней стороне) банка устанавливается в 2 местах, по 3 минуты на каждое.
- Общая длительность – 12 минут.
- Растягивания: вытяните руку перед собой, согните кисть. Аккуратно тяните пальцы/кисть к себе.
- Вытяните руку к полу, затем вытяните ее вверх.



При терапии локтя теннисиста
банки устанавливаются на
внешнюю сторону руки

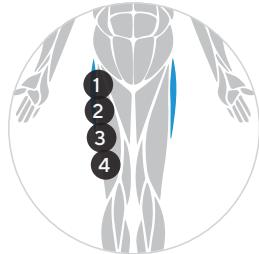
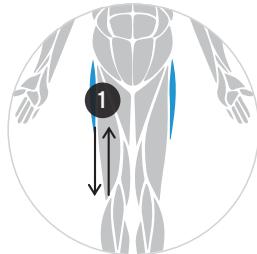


Растягивания при терапии
локтя теннисиста

ПБ ТРАКТ

Баночный массаж с прокатыванием/скольжением

- Начните процедуру в положении сидя или стоя.
- Приготовьтесь использовать банку в режиме Pro для скольжения (перемещения банки по телу во время присасывания). Нанесите масло или лосьон на подвздошно-большеберцовый тракт, затем, начиная движение от верхней части данной области (в районе бедра), аккуратно приподнимите банку, чтобы создать натяжение кожи, и медленно скользите вверх и вниз целевой зоне в течение 5 минут.
- Профессионалы советуют: закончив проработку подвздошно-большеберцового тракта, можно дополнительно воздействовать на ту же область зигзагообразными движениями вперед и назад в течение 5 минут.



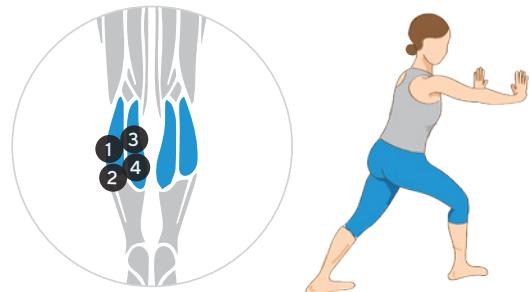
Статический

- Начните процедуру в положении сидя или стоя и не меняйте положение до ее завершения.
- Начните проработку с верхней части подвздошно-большеберцового тракта возле бедра, установив банку. По окончании 3-минутной процедуры переместите банку на несколько сантиметров ближе к колену и продолжайте статическое воздействие. Действуйте так, пока банка не окажется примерно на 1-2 сантиметра выше коленного сгиба. Выполните 4-5 установок банки.
- Общая длительность – 12-15 минут.
- Растягивания: подвздошно-большеберцовый тракт.

ИКРОНОЖНЫЕ

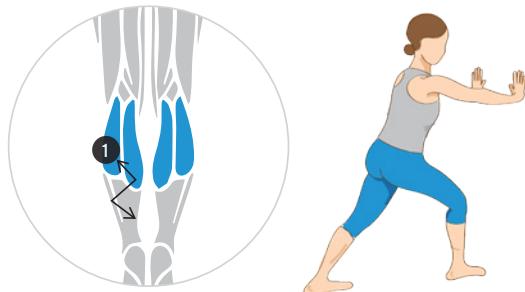
Статичный баночный массаж

- Начните процедуру в положении сидя или стоя и не меняйте положение до ее завершения.
- Установите одну банку на внешнюю сторону икры чуть ниже коленного сгиба. После окончания сеанса поставьте банку чуть ниже.
- Повторите процедуру для внутренней поверхности икры.
- Общая длительность — 12 минут.
- Растягивания: стоя возле стены.



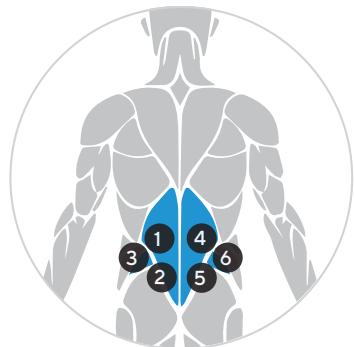
Баночный массаж с прокатыванием/скольжением

- Начните процедуру в положении сидя или стоя и не меняйте положение до ее завершения.
- Нанесите масло или лосьон на икроножные мышцы.
- Приготовьтесь использовать банку в режиме Pro и установите ее чуть ниже коленного сгиба на внешней стороне икр, затем медленно и плавно поднимайте и опускайте ее, прорабатывая целевую зону зигзагообразными движениями до завершения процедуры.
- Общая длительность — 5 минут.
- Растягивания: стоя возле стены.



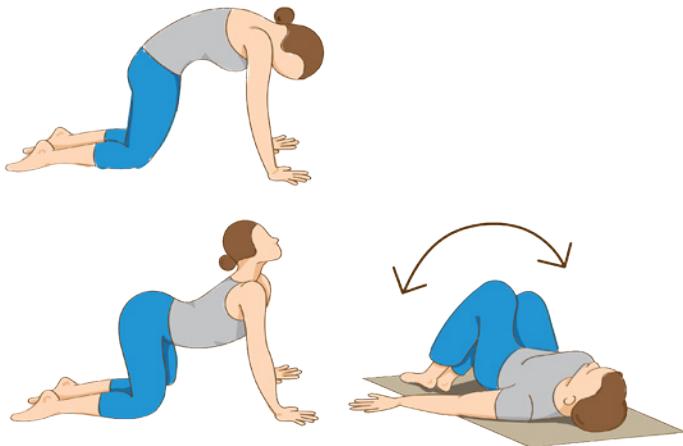
ПОЯСНИЦА

- Начните процедуру в положении сидя или стоя и не меняйте положение до ее завершения.
- Для начала поставьте банку на зону, где сходится таз и нижняя части спины, возле позвоночника. Затем переставляйте банку, двигаясь наружу, к верхней части бедер. В этой зоне банка устанавливается примерно в 3 местах на каждую сторону.



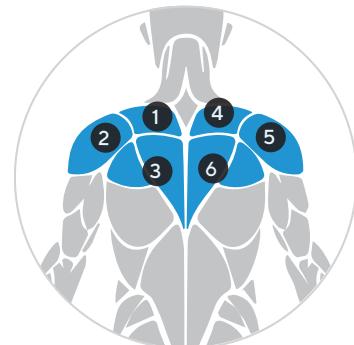
- Затем начните ставить банку выше мест изначальной установки. Банка также устанавливается примерно в 3 местах на каждую сторону.
- Общая длительность – 36 минут.
- Используйте рисунок с местами установки банки.
- Растягивания: «кошка-корова». Лежа на спине согните ноги в коленях и поставьте ступни на пол, затем двигайте колени из стороны в сторону.

**Двигайте колени из стороны в сторону.



НАПРЯЖЕНИЕ ПЛЕЧ

- Начните процедуру в положении сидя или стоя и не меняйте положение до ее завершения.
- Поставьте банку на область пересечения шеи и плеча.
- Затем установите банку с наружной стороны, ближе к плечу.
- Затем установите банку между позвоночником и лопаткой, примерно посередине трапециевидной мышцы.
- Повторите на второй стороне.
- Общая длительность — 18 минут.
- Выполните растягивание с наклоном головы к плечу (слегка потяните голову рукой).

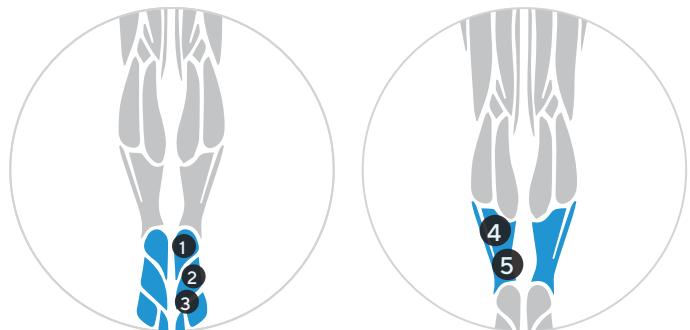


ПОДОШВЕННЫЙ ФАСЦИТ

- Начните процедуру в положении сидя или стоя и не меняйте положение до ее завершения.
- Поставьте банку перед пяткой.
- Затем поставьте банку на середину стопы.
- Поставьте банку чуть выше, ближе к передней части стопы.
- Общая длительность — 9 минут.

- Поставьте банку на нижнюю часть икры (среднюю часть камбаловидной мышцы), затем переместите на точку чуть ниже.
- Общая длительность — 6 минут.
- Используйте рисунок с местами установки банки.
- Растягивания: у стены с легким сгибанием колена задней ноги.

** Интенсивность вакуума 2 или 3 с движением.



ИКРОНОЖНЫЕ

Размеры насадок

- **Маленький** (35 мм): рекомендуется для небольших мышц, например, поднимающих лопатки (задняя часть шеи), трапециевидных, подколенных, икроножных.
- **Средний** (45 мм): рекомендуется для средних мышц, например, дельтовидных, трапециевидных, трицепсов и мышц предплечий.
- **Большой** (55 мм): рекомендуется для крупных мышц, например, трапециевидных, мышц спины, поясницы, задней поверхности бедра, квадрицепсов, икроножных.

Покраснение кожи

- Баночный массаж вытягивает жидкость из глубины прорабатываемых тканей. При активных движениях банки кожа может покраснеть, что свидетельствует об активизации кровотока у поверхности кожи.
- После массажа может возникнуть покраснение и зуд. Это связано с усилением вазодилатации и выводом жидкости на поверхность.
- В результате прилива крови к целевой области на коже могут появляться красные пятна, которые сохраняются от нескольких часов до нескольких дней. Чем чаще вы проводите баночный массаж в одной области, тем светлее будут следы.
 - Светло-розовый – здоровый кровоток
 - Светло-фиолетовый свидетельствует об умеренной стагнации
 - Темно-фиолетовый – признак сильной стагнации

- Изменение цвета кожи индивидуально для каждого пользователя и не является прямым показателем качества/ состояния подлежащей ткани. Степень изменения цвета отчасти зависит от наличия жидкости/воспаления в прорабатываемой области, а также от особенностей кожи пользователя (например, насколько легко на ней остаются синяки; светлая кожа или темная). Следы могут отсутствовать или иметь светло-розовый цвет в силу разных причин: особенностей организма, типа кожи, прорабатываемого участка, слабого кровотока и так далее.

После процедуры

- В течение четырех-шести часов после процедуры избегайте переохлаждения, перегрева и сквозняков.
- Не принимайте горячий душ, не посещайте сауну, избегайте пара и физических упражнений.
- Не забывайте пить воду и увлажнять кожу.
- В течение 48 часов воздержитесь от других процедур, так как это может перегрузить организм или вызвать осложнения.

С ОСТОРОЖНОСТЬЮ

При наличии перечисленных частичных противопоказаний необходимо проявлять должную осторожность. В случае необходимости и при наличии опасений обратитесь за консультацией к медицинскому специалисту.

- Недавняя травма или операция.
- Беременность.
- Диабет.
- Остеопения.
- Остеопороз.
- Гипертония (контролируемая).
- Аномальная ощущения (например, онемение).
- Терапия на выступающих частях или областях тела.
- Чувствительность к теплу, вибрации или давлению.
- Умеренная периферическая нейропатия.
- Не ставьте банку на ночь (на время сна).

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Ниже перечислены заболевания и состояния, при которых потенциальные риски могут превышать пользу от терапии. Перед использованием обязательно проконсультируйтесь с врачом.

- Кожная сыпь, открытые раны, волдыри, местное воспаление, инфекции, синяки, опухоли.
- Кожные заболевания, такие как экзема или псориаз.
- Перелом или оссифицирующий миозит.
- Остеомиелит.
- Тяжелая форма сколиоза или деформации позвоночника.
- Гипертония (неконтролируемая).
- Заболевания сосудов/артерий и кровообращения, включая тромбозы, флебиты, тромбозы (ТГВ) и варикозное расширение вен.
- Эмболия в анамнезе.
- Острое или тяжелое заболевание сердца, печени или почек.
- Тяжелая периферическая нейропатия или иное заболевание, приводящее к нарушению чувствительности.
- Нарушения свертываемости крови.
- Заболевания соединительной ткани.
- Употребление разжижающих кровь или снижающих чувствительность лекарств.
- Прямое давление на зону хирургической операции или на крепеж для соединения костей.
- Прямая установка на лицо, голову, горло, шею или гениталии.
- Наличие кардиостимулятора или ИКД.
- Не используйте оборудование при наличии необъяснимой боли.



theragunrussia.ru

sales@theragunrussia.ru | +7 495 139-60-63

115280, г. Москва, ул. Ленинская Слобода, д. 19