

ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОРИСТАННЯ **StretchRite®**

Запатентований дизайн **StretchRite®** – це нееластичний ремінь, що дозволяє легко та правильно виконувати кожну розтяжку.

Перед тим, як розпочати, підберіть таке положення рук на одній з шести рукояток тренажеру, при якому будете відчувати легкий натяг. Щоразу корегуйте точку захвату, щоб натяг залишався протягом всього тренування. Ергономічний дизайн рукояток **StretchRite** полегшує зчеплення для кращого розтягування в процесі тренування. Рукоятки також є прекрасною візуальною підказкою, яка заохочує щоразу покращувати свою гнучкість, спостерігаючи за прогресом під час виконання вправ.

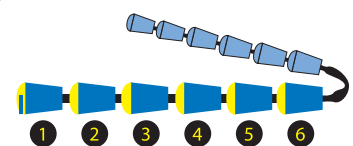
Методичні рекомендації щодо виконання розтяжки

- Для безпеки та ефективності **StretchRite®** його було розроблено, як жорсткий та нееластичний тренажер. Науково доведено, що ривки та посмикування під час розтяжки є небезпечними для здоров'я. Отже, натяг під час тренувань регулюється лише зміною рукоятки, за яку проводиться захват.
- Якщо нещодавно ви мали фізіологічні проблеми, перенесли операцію або фізично були неактивні протягом тривалого часу, обов'язково проконсультуйтеся з лікарем перед тим, як розпочати програму тренувань.
- **НИКОЛИ не робіть ривків та різких рухів під час розтяжки.**
- Утримуйте кожне положення впродовж 10-30 секунд, лише тоді змінійте положення рук на тренажері.
- Перед розтяжкою необхідно зробити розминку та розігрітися.
- Ні в якому разі не робіть вправи через силу. Намагайтеся утримувати легкий натяг в м'язах та чергуйте його з розслабленням.
- Дихайте глибоко і повільно. Правильне дихання сприяє розслабленню, а це, в свою чергу, покращує ефективність розтяжки.
- Сконцентруйтеся на відчуттях у м'язах. Скованість та відсутність гнучкості не є причиною відмовлятися від виконання вправ на розтяжку.
- Контролюйте дихання та тягніться.
- Усуває спазми у м'язах
- Підвищує гнучкість
- Дозволяє швидше відновлюватися після тренувань
- Допомогає попередити травми

StretchRite®



Містить персональну інструкцію тренувань для кожного виду спорту! Малюнки з 20 видами розтяжки – всередині інструкції.



Підвищуйте рівень розтяжки, змінюючи положення рук на рукоятках.

ЗАПРОШУЄМО В StretchRite®

Багато людей по всьому світу втрачають здатність до гнучкості. Чому?

Дуже часто на розтяжку не звертають уваги або виконують її неправильно. Згідно з даними Американського коледжу спортивної медицини: «Гнучкість це найнеобхідніша передумова для успішних виступів у спортивних змаганнях та для профілактики виникнення травм». StretchRite® – вирішення цієї проблеми!

Цей запатентований тренажер дає змогу робити розтяжку безпечно, комфортно та з задоволенням. **Секретом ефективності StretchRite** є його ергономічні рукоятки, які дозволяють зручно виконувати вправи для розтяжки, збільшувати діапазон рухів поступово і візуально стежити за прогресом в тренуваннях.

Лише кілька хвилин кожного дня – і StretchRite® значно покращить гнучкість вашого тіла.

Шукаєте нові способи для запобігання травм і полегшення болю?

**ЗРОБІТЬ ЛИШЕ 2 КРОКИ,
ЩОБ ВІДЧУТИ ЛЕГКІСТЬ!**

2 STEPS

Якщо вас мучить сильний біль, то найбільше, чого ви бажаєте – це миттєве полегшення та довготривалий ефект від лікування.

StretchRite® забезпечує і одне, і друге при:

- ▶ Болях в попереку
- ▶ Спазмі литок
- ▶ Напруженні підколінних сухожилля
- ▶ Синдромі неспокійних ніг
- ▶ Болі коліна у стрибунів
- ▶ Болі коліна у бігунів
- ▶ Слабкості колін
- ▶ Вивиху гомілки
- ▶ Тендиніті ахілового сухожилля
- ▶ Слабкості щиколотки
- ▶ Болі у п'яті
- ▶ Пухирях та натертостях шкіри
- ▶ Спазмах м'язів при перенавантаженні
- ▶ Підшовному фасціїті



STRETCHRITE®

© 2019
is a registered trademark of

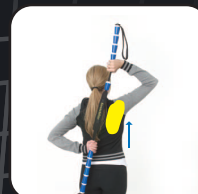
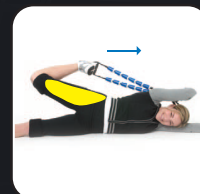


MEDI-DYNE®

PO Box 1649 Colleyville, TX 76034 USA

StretchRite покращує спортивні показники, підвищує гнучкість, допомагає запобігти виникненню травм та швидше відновитись після тренувань.

Вісім найпростіших прикладів розтягування (більше – всередині інструкції).



Medi-Dyne.com
(warranty and product information)

U.S. Patent Nos.
5,004,228 and 5,984,845



Authorized Representative:
Obelis s.a.
Boulevard Général Wakis 53
1030 Brussels, BELGIUM
Tel: +(32) 2.732.59.54
Fax: +(32) 2.732.60.03
E-Mail: mail@obelis.net



StretchRite®



1

Розтяжка низу спини/
підколінного сухожилля



2

Розтяжка підколінного сухожилля



3

Розтяжка щиколотки



4

Розтяжка внутрішніх м'язів стегна



5

Розтяжка стегна/
підколінного сухожилля



6

Розтяжка литок



7

Розтяжка гомілки



8

Розтяжка сідничних м'язів



9

Розтяжка низу спини/
внутрішніх м'язів стегна



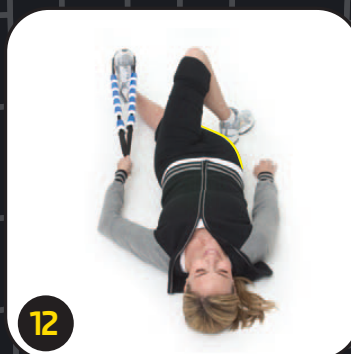
10

Розтяжка чотириголових
м'язів стегна



11

Розтяжка стегна/
клубово-великогомілкового тракту



12

Розтяжка
клубово-великогомілкового тракту



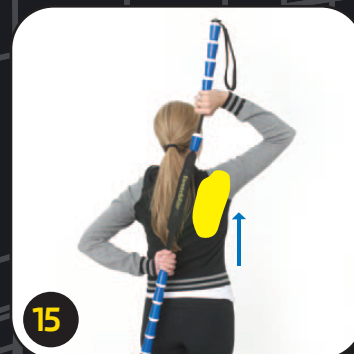
13

Розтяжка внутрішніх м'язів стегна



14

Розтяжка плечей/грудей



15

Загальна розтяжка плеча



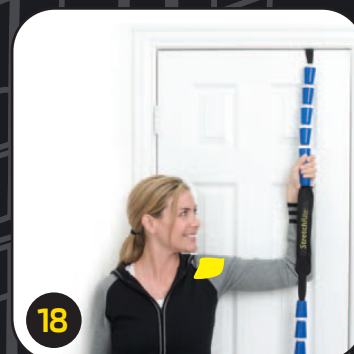
16

Ізольоване розтягнення плеча



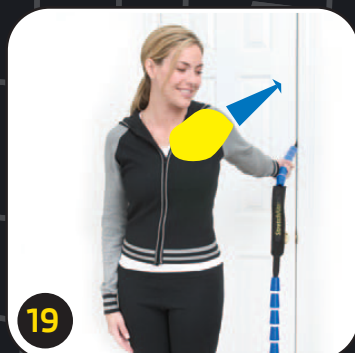
17

Розтяжка плеча



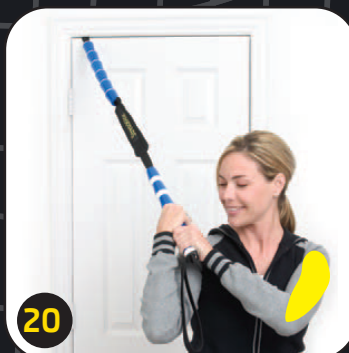
18

Розтяжка ротаторної манжетки плеча



19

Розтяжка плечей/грудей

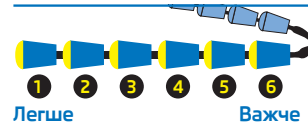


20

Розтяжка дельтоподібного м'язу

Відстежуйте рівень прогресування у тренуваннях!

Рукоятки для безпечної розтяжки 1, 2, 8 і 13.



Приклад:

Розтяжка # 1: Нижня частина спини / Підколінне сухожилля:
1-й тиждень: 3-тя рукоятка
6-й тиждень: 5-я рукоятка

Увага!! Застереження:
Не доводити до відчуття болю.

Почніть тренування із тієї рукоятки, що є найкомфортнішою для вас, так щоб були відчутні 3 рівні натягу

Початкова точка тренування буде змінюватися індивідуально для кожної людини.

1-й рівень:

Злегка відчуйте розтягнення в зазначеній ділянці.
10-30 секунд

2-й рівень:

Обережно збільшуйте натяг.
10-30 секунд.

3-й рівень:

Утримуйтеся на межі натягу, який залишається комфортним для вас
10-30 секунд.

Посібник з тренувань

Вид спорту

Найкращі вправи

Аеробіка.	1 - 20
Фітнес.	1 - 20
Біг.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10
Гольф.	1, 4, 7, 9, 12 - 20
Теніс.	1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 12 - 20
Баскетбол.	1, 2, 3, 5, 7, 9, 12, 13, 14
Футбол.	1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 14, 18, 19
Хокей.	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11
Гімнастика.	1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 12, 13, 14, 18, 19
Лижний спорт.	1, 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 12