

TRIGGERPOINT

GRID VIBE™

VIBRATING FOAM ROLLER

АКТИВНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ МЫШЦ

Для получения наилучших результатов используйте GRID VIBE как перед, так и после тренировки. Использование GRID VIBE перед тренировкой поможет снять напряжение с зажатых мышц, увеличить подвижность данной области и уменьшит вероятность травм. Использование после тренировки поможет расслабить укороченные вследствие тренировки мышцы, и способствует удалению из мышц продуктов метаболического распада, возникающих во время сокращений мышечных волокон, таким образом, сокращая время восстановления и снижение болевых ощущений.

Для того чтобы начать использование разместите GRID VIBE под целевой мышцей и включите устройство нажатием на кнопку включения. Плавно прокатайте требуемую зону. Если вы обнаружите чувствительный участок - остановитесь и оказывайте на него давление в течение 60 секунд. Далее следуйте рекомендациям ниже.



Икроножные мышцы

Мобилизация лодыжек для улучшения подвижности ступни и улучшения опорной функции.

Подготовка

Сядьте так, чтобы голень находилась в середине цилиндра GRID VIBE. Поставьте руки на пол чуть позади бедер. Положите вторую ногу сверху, чтобы увеличить давление.



Зоны:

1 2

Движения

2 вращения стопы в обоих направлениях

4 прокатывания вперед/назад



Четырехглавые мышцы бедра

Мобилизация квадрицепсов для повышения силы и скорости.

Подготовка

Примите положение планки лицом вниз, согните одну ногу в колене, отведя бедро в сторону. Поместите цилиндр GRID VIBE чуть выше колена.



Зоны:

1 2 3

Движения

4 поперечных смещения

4 сгибания коленей

4 прокатывания вперед/назад



Подвздошно-большеберцевый тракт

Расслабление мышц вокруг ПБТ для снятия гипертонуса и повышения подвижности.

Подготовка

Примите положение боковой планки, поставьте верхнюю ногу перед вытянутой нижней ногой. Поместите GRID VIBE под бедро вытянутой ноги.



Зоны:

1 2 3

Движения

4 поперечных смещения

4 сгибания коленей

4 прокатывания вперед/назад



Ягодичные мышцы

Улучшение работы мышц таза и бедра, а также мобильности ног

Подготовка

Поместите цилиндр GRID VIBE под ягодичную мышцу. Вытяните одну ногу, а вторую согните в колене.



Зоны:

1 2

Движения

4 сгибания бедра

4 прокатывания вперед/назад



Грудной отдел позвоночника

Повышение ротационной мобильности позвоночника и улучшение осанки.

Подготовка

Лежа на спине, поместите GRID VIBE чуть ниже лопаток. Поставьте ступни на пол. Положите голову на сцепленные на затылке пальцы рук.



Зоны:

1 2 3

Движения

4 поперечных смещения

4 прокатывания вперед/назад



Широчайшая мышца спины

Релиз широчайшей мышцы спины для повышения ротационной мобильности и стабилизации верхней части тела.

Подготовка

Лежа боком согните ноги в коленях и положите их друг на друга. Поместите цилиндр GRID VIBE чуть ниже подмышки.



Зоны:

1 2

Движения

4 маха рукой

4 прокатывания вперед/назад





TRIGGERPOINT

GRID VIBE™

VIBRATING FOAM ROLLER



МИССИЯ TRIGGER POINT — ПОМОЧЬ ВАМ ДВИГАТЬСЯ

ЛЕГКО И БЕЗ БОЛИ

Мы, специалисты компании Trigger Point, стремимся помочь людям заботиться о своем теле. Мы разрабатываем инновационные продукты и обучающие программы для самомассажа, который ускоряет восстановление мышц, повышает мобильность и помогает двигаться и чувствовать себя намного лучше. Продукты Trigger Point позволяют сымитировать ручной профессиональный массаж, способствующий безопасному и эффективному миофасциальному релизу. Мы убеждены, что инновационное оборудование в сочетании с продуманными программами обучения способны помочь людям двигаться лучше.

ПРЕИМУЩЕСТВА GRID + ВИБРАЦИИ

- Благодаря запатентованной поверхности цилиндра, самомассаж улучшает кровообращение, что способствует повышению мобильности и ускоряет восстановление мышц.
- Вибрация с частотой 33 Гц обеспечивает расслабление мышц.
- Меньше болевых ощущений и дискомфорта при прокатываниях.
- Более быстрое восстановление мышц и повышение мобильности.

КОНТАКТНЫЕ ДАННЫЕ

Веб-сайт: <http://www.triggerpoint.ru/>
Бесплатный номер: +7(495) 725 40 42
Электронная почта: sales@triggerpoint.ru

ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

При использовании устройства всегда соблюдайте меры предосторожности:

Перед использованием ознакомьтесь со всеми инструкциями. Данное оборудование предназначено как для коммерческого, так и для домашнего использования.

⚠ ОПАСНОСТЬ! Для снижения риска ПОРАЖЕНИЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ:

- Всегда отключайте оборудование от электросети после использования, а также перед чисткой.

⚠ ВНИМАНИЕ! Для снижения риска ОЖОГОВ, ВОЗГОРАНИЯ, ПОРАЖЕНИЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ или ТРАВМ:

- НЕ оставляйте без присмотра подключенное к электросети оборудование. Перед использованием или другими манипуляциями отсоедините шнур питания от зарядного устройства. Выполняйте подключение и отключение шнура питания только сухими руками.
- НЕ погружайте оборудование в воду. Не допускайте попадания жидкости в системы вентиляции, на кнопки или переключатели.
- НЕ выкручивайте винты и не пытайтесь разбирать оборудование.
- НЕ используйте оборудование непрерывно более одного часа. После использования в течение одного часа выждите не менее 30 минут перед повторным использованием.
- Данное оборудование предназначено только для взрослых. Храните в недоступном для детей месте.
- При наличии травм воздержитесь от использования оборудования и обратитесь за советом к врачу или другому медицинскому работнику.
- Отключайте шнур питания от розетки после зарядки и перед использованием оборудования.
- При хранении и транспортировке отключайте питание оборудования при помощи переключателя.
- НЕ используйте оборудование, если у него поврежден шнур питания или его вилка, если оно работает некорректно, упало, было повреждено или погружено в воду. В течение гарантийного срока допускается возврат оборудования изготовителю для осмотра, ремонта или замены.
- НЕ тяните оборудование за шнур питания, не используйте шнур в качестве ручки.
- Держите оборудование и шнур питания

ВДАЛИ от источников тепла и горячих поверхностей.

• **НЕ РОНЯЙТЕ** прибор и не вставляйте посторонние предметы в разъемы и отверстия на корпусе прибора.

• Прибор не предназначен для использования на улице.

• **ОПАСНО!** Не пытайтесь достать упавшее в воду оборудование, если оно подключено к розетке. Немедленно обесточьте оборудование.

• **ОПАСНО!** Не используйте оборудование в ванной, душевой или бассейне.

• **ОПАСНО!** Не устанавливайте и не оставляйте оборудование в местах, где оно может упасть в ванну, раковину или бассейн. Не погружайте оборудование в воду или другую жидкость.

СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ.

ИНСТРУКЦИИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Прочтите перед использованием.

ЗАРЯДКА

- Перед первым использованием заряжайте устройство в течение 4 часов. В дальнейшем цилиндр достаточно заряжать 3 часа либо до тех пор, пока индикатор над разъемом для зарядного устройства не сменит цвет с оранжевого на синий, что означает полный заряд аккумулятора.
- Чтобы зарядить устройство вставьте прилагаемый кабель в USB разъем подходящего по параметрам адаптера питания и подключите адаптер к сети электропитания.
- После включения или выключения цилиндра специальный светодиод будет показывать уровень заряда аккумулятора. Подзарядку можно производить в любое время, при любом уровне заряда.
- Не рекомендуется допускать полную разрядку устройства.
- Перед хранением и транспортировкой цилиндра необходимо обесточить устройство, нажав на кнопку питания.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

- Нажмите на кнопку питания один раз, чтобы включить устройство. Повторное нажатие на кнопку отключает устройство.
- Через 10 минут использования цилиндр отключается автоматически. Чтобы продолжить самомассаж, достаточно нажать на кнопку питания.
- Не используйте оборудование непрерывно более одного часа. После использования в течение одного часа выждите не менее 30 минут перед повторным использованием.

ОБСЛУЖИВАНИЕ, ЧИСТКА И ХРАНЕНИЕ

- Для удаления влаги с поверхности цилиндра используйте сухое полотенце или салфетку.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ



ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Провод для зарядки (от разъема USB).
- Зарядка GRID VIBE должна осуществляться от адаптера питания с USB-разъемом 5,0 В, не более 2000 мА.
- Мощность GRID VIBE: 5 В пост. тока/4 Вт
- Частота: 33 Гц.
- Вес: 0,45 кг (2,15 фунта): массажный цилиндр с функцией вибрации и кабель USB.
- Произведено в Тайване

ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Данный продукт не предназначен для диагностики, лечения или предотвращения травм и заболеваний. Использование данного продукта не может заменить медицинскую помощь, консультации врача или лечение. При наличии травм или заболеваний перед использованием продукта обязательно проконсультируйтесь с врачом или иным медицинским работником, уточните возможность использования продукта в соответствии с назначенным лечением. Также обсудите с врачом вопросы, касающиеся имеющихся у вас заболеваний или ограничений. Trigger Point не несет ответственности за ненадлежащую эксплуатацию или использование оборудования способами, не предусмотренными данным документом.

ИНФОРМАЦИЯ О ГАРАНТИИ

Ограниченная гарантия сроком на один год. Trigger Point, подразделение Implus Footcare, LLC, гарантирует исправность всех производимых продуктов в течение одного года с момента первоначальной покупки. Гарантия не распространяется на ущерб, возникший при транспортировке, несчастных случаях, естественном износе или утрате товара. Продукт должен быть приобретен непосредственно у Trigger Point или официального дистрибутора компании. Если в течение года после покупки вы обнаружите, что продукт не функционирует должным образом, обратитесь в отдел обслуживания клиентов для получения разрешения на возврат. Это позволит решить проблему в кратчайшие сроки. Расходы на транспортировку берет на себя покупатель. Отдел обслуживания клиентов работает с понедельника по пятницу с 10:00 до 18:00 по московскому времени. Телефон: +7(495) 725 40 42. Электронная почта: sales@triggerpoint.ru.