

Хватит терпеть боль!

Массажер для спины и плеч от компании «Витал Райз»

Можно долго рассуждать о пользе массажа. Но когда преследует боль в спине, разговоры становятся лишними. Обычно в такой ситуации каждый готов перепробовать все – лишь бы помогло. Хорошо зарекомендовал себя в улучшении состояния позвоночника уникальный многофункциональный массажер для спины и плеч от компании «Витал Райз».

Зона повышенного напряжения

В сравнении с прошлыми поколениями, у нас больше стало «сидячей» работы: водители, бухгалтеры, программисты и др. Да и придя домой, опять – компьютер, телевизор... Спазмированные неподвижностью мышцы быстро дают о себе знать.

Одна моя знакомая девушка-бухгалтер настолько остро стала чувствовать боль в спине, что решила пройти обследование. У нее выявили грыжи шейного и поясничного отделов. «Как такое может быть? Ведь я ничего тяжелее карандаша не поднимала!» – недоумевала она. И таких историй множество.

Или вот еще одна напасть современного человека: в больших городах пробки на дорогах – норма жизни. Простоять, а точнее просидеть в машине, несколько часов по пути к дому – разве этим кого-то удивишь? Нередко за рабочий день так не устаешь, как за несколько часов, проведенных в машине. Как же хочется после этого разгрузить мышцы, снять усталость с плеч.

Трапецевидная мышца

Мышцу, которая занимает поверхностное положение в области шеи и верхнего отдела спины, называют трапецевидной.

Боль в этой мышце – один из самых распространенных симптомов, именно в этой зоне чаще всего возникают точки перенапряжения. Трапецевидную мышцу неслучайно называют одной из самых уязвимых. По статистике, миалгия (мышечная боль) в этой зоне занимает второе место «по популярности», уступая первое место лишь болям в пояснично-крестцовом отделе позвоночника.

Факторов, которые провоцируют трапецевидную миалгию, очень много. Чаще всего это статическое напряжение (напряжение неподвижности) – постоянное положение в антифизиологической позе, чаще сидя, вытянув голову вперед (водители, офисные работники) или наклонив ее (длительные разговоры по телефону). Кроме того, боль в шее и верхней части спины может возникать из-за перетруженности мышц, монотонных движений, нарушения осанки, спортивных нагрузок, переохлаждения и даже на фоне депрессивного состояния или стресса.

Врата мозга

Врач-невролог краснодарской клиники «Неврологика» Андрей Александрович Пономаренко после длительного изучения связи трапецевидной мышцы с работой мозга заключил: «Трапецевидная мышца в связи с особенностями своей иннервации (нервного управления) представляет собой уникальную площадку для доступа к любым мозговым центрам... Кроме того, эти мышцы имеют достаточно большую площадь и удобное для манипуляций расположение. Удобство в том, что в месте их нахождения нет близко лежащих нервов или органов, которые можно было бы повредить при манипуляциях».

Подобные наблюдения можно найти в трудах и других специалистов-неврологов. Иными словами, массаж трапециевидной мышцы – это не только снятие напряжения и способ убрать болевые ощущения, но и возможность улучшить работу мозговых центров.

Супермассажер

Можно, конечно, прибегнуть к ручному массажу, но регулярные походы к массажисту – достаточно дорогое удовольствие. К слову, средняя стоимость одного сеанса массажа сейчас составляет около 2 тысяч рублей.

Альтернативой может стать аппаратный массаж. Меня заинтересовал многофункциональный массажер для спины и плеч от компании «Витал Райз». Простудировала много информации на просторах Интернета и не нашла ничего подобного. Думаю, он поистине эксклюзивный!

При массаже этим аппаратом одновременно оказывается воздействие на две зоны – области трапециевидной мышцы и поясничного отдела. Сергей Владимирович Калашников, невролог, физиотерапевт, врач мануальной терапии, заведующий физиотерапевтическим отделением Дорожной клинической больницы им. Н. А. Семашко на ст. Люблино ОАО РЖД, используя массажер «Витал Райз» для спины и плеч на практике, сделал вывод, что именно в этом заключается уникальность этого прибора. Он утверждает, что физиологически эти две области позвоночника взаимосвязаны, и очень важно решать проблемы этих зон параллельно, что и происходит при использовании массажера для спины и плеч от компании «Витал Райз».

В массажере используется постукивающий массаж и доступно 20 разнообразных программ – от мелкой вибрации до редких сильных ударов. Причем, используя прибор, можно передвигать массажный элемент выше или ниже – буквально «нащупывать» зоны перенапряжения и активно разминать их.

Прибор оснащен 10 уровнями интенсивности. Сила удара, конечно, должна подбираться индивидуально – в зависимости от развитости трапециевидной мышцы, степени ее болезненности и т.д. Стоит также учитывать возраст и самочувствие пользователя. Мне, например, подходит 1-й или 2-й уровень интенсивности, а мой сын, когда знакомился с массажером, сразу поставил максимальный уровень и был очень доволен!

Выручит при разных проблемах

Возможны разные вариации использования массажера. Можно развернуть прибор так, чтобы массаж получали мышцы живота. При таком использовании аппарата хорошо не только худеть, но и улучшать работу кишечника.

А еще очень эффективно можно использовать этот прибор лежа. Для этого надо лечь на живот, а массажер расположить на спине. Таким образом можно проработать постукивающим массажем все тело, включая ноги. Конечно, лучше, чтобы Вам кто-нибудь в этом помог, но при желании можно справиться и самостоятельно.

Массажер для спины и плеч от компании «Витал Райз» оснащен автотаймером – через 10 минут после начала процедуры он отключится автоматически. Применять прибор можно 2–3 раза в день, причем не только дома, но и на рабочем месте. Это будет приятно и полезно! Много места он не займет, а самочувствие значительно улучшит! В этом массажере я нашла для себя быстрое решение при спазме мышц.

Учитывая особенности и частую напряженность трапециевидной мышцы, такой массаж надо делать каждый день. Не терпите дискомфорт. Познакомьтесь с уникальным массажером для спины и плеч от компании «Витал Райз»!

Нина БАБЮК
На правах рекламы

вставка

**СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ ГАЗЕТЫ «РАДОСТЬ
ЖИЗНИ»**

**Компания «Витал Райз» дарит Вам скидку 20% на покупку
многофункционального массажера для спины и плеч***

Для приобретения товара по акции обратитесь в ближайший к Вам демонстрационный центр «Витал Райз». Адреса и телефоны всех центров Вы можете узнать на сайте: www.vital-rays.ru или по телефону горячей линии: 8 800 500-88-18 (звонок бесплатный).

*Предложение не является публичной офертой. Подробности уточняйте в демонстрационных центрах «Витал Райз» или по телефону горячей линии.

На правах рекламы