

ВИБРОМАССАЖЕР

с инфракрасным излучением

Инструкция пользователя

Модель M -40 W

Благодарим Вас за покупку вибромассажера с инфракрасным излучением «BODYKRAFT» M- 40 W.

Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с данной инструкцией, чтобы правильно пользоваться изделием. Спасибо.

Назначение вибромассажера и принцип работы

Вибромассажер с инфракрасным излучением BODYKRAFT предназначен для проведения вибрационного массажа различных частей тела. Сущность применения массажера состоит в передаче массируемой части тела колебательных движений разной частоты и амплитуды. В результате чего происходит раздражение многочисленных и разнообразных чувствительных нервных окончаний, заложенных в коже, сухожилиях, связках, фасциях, мышцах, сосудах и внутренних органах. Поток импульсов, возникающих при раздражении, достигает коры головного мозга, где все сигналы синтезируются. Возникает ответная реакция организма, которая проявляется в виде различных положительных функциональных сдвигов в органах и системах, таких как кожа и подкожно-жировая клетчатка; крово - и лимфоток; функция дыхания и газообмен; функция выделения, также метаболизм и гомеостаз; центральная нервная система и нервно-мышечный аппарат.

Инфракрасное излучение используется с целью прогрева тканей на глубину до 20-ти мм. Под действием инфракрасных лучей расширяются сосуды, усиливается микроциркуляция крови, что снимает застой жидкости в тканях и выводит продукты обмена (шлаки) в лимфатическую систему. Улучшается дренаж, восстанавливается местный лимфоток, повышается диффузия кислорода в клетках и тканях. Происходит усиление обмена веществ, роста клеток и восстановления тканей. Тепловое излучение применяется для профилактики простудных, вирусных и инфекционных заболеваний. С его помощью можно бороться с болезнями суставов и органов дыхания. При избирательном воздействии инфракрасных лучей на различные рефлексогенные зоны на поверхности тела, связанные с определенными внутренними органами, можно влиять на их состояние. А в некоторых случаях тепловое излучение отлично заменяет компрессы и прогревания.

Функциональное воздействие магнитной терапии при применении в данной модели массажера встроенного электромагнита, состоит в общем положительном влиянии на органы и системы организма слабых магнитных полей, которое восстанавливает нормальную полярность клеток, активизирует работу ферментных систем. Применяется для укрепления иммунитета и профилактики различных заболеваний, нормализует артериальное давление и способствует улучшению кровообращения; улучшает состояние при хронической усталости, депрессии, стрессе и бессоннице. Способствует восстановлению после ушибов, травм и переломов; уменьшает боли при артритах, миозитах, пояснично-крестцовом радикулите.

Содержание комплекта:

- Вибромассажер
- Шнур питания

- 4 массажные насадки

Правила безопасного пользования

- Перед использованием вибромассажера BODYKRAFT внимательно прочитайте инструкцию.
- Пожалуйста, сохраните эту инструкцию, гарантийный талон и, если возможно, упаковку.
- Прибор предназначен только для домашнего пользования.
- Не держите прибор вблизи источников высокой температуры, солнечного света и влаги.
- Не помещайте прибор в воду.
- Запрещается эксплуатация аппарата в ваннных и душевых комнатах.
- Отключайте прибор от сети только сухими руками.
- Отключайте массажер от сети, если вы им не пользуетесь, а также перед чисткой.
- Отключая прибор от сети, не тяните за шнур, а держитесь за вилку.
- Не подвешивайте и не перемещайте прибор за электрический шнур, т.к. это может привести к выводу прибора из строя.
- Следите, чтобы дети пользовались массажером только в присутствии взрослых.
- Не пользуйтесь прибором, если обнаружите повреждения шнура, вилки или других его частей.
- Не пытайтесь самостоятельно осуществлять ремонт прибора.
- Пользуйтесь массажером не более 20 минут подряд, а также избегайте непрерывного массажа одной и той же области длительное время.
- Перед включением массажера убедитесь, что напряжение сети в вашем доме соответствует напряжению, указанному на маркировке прибора.

Внимание!

1. Массаж должен быть приятным и комфортным, вызывать ощущение тепла в массируемой зоне, улучшать самочувствие и повышать общий тонус организма. Если использование вибромассажера BODYKRAFT доставляет вам боль или неприятные ощущения, то перед повторным массажем проконсультируйтесь с врачом.
2. Не рекомендуется пользоваться массажером в том случае, если у вас имеются повреждения или воспаления кожных покровов.

Функции вибромассажера BODYKRAFT

- стимулирует кровообращение, лимфодренаж и трофику тканей;
- улучшает обмен веществ, гибкость сосудов, состояние кожного покрова;
- активизирует работу клеток и клеточную секрецию, устраняет застойные явления;
- повышает кожно-мышечный тонус и подвижность суставов;
- нормализует работу внутренних органов, укрепляет иммунную систему;
- облегчает боли в мышцах, снимает чувство усталости, повышает работоспособность;
- способствует расслаблению и снятию напряжения, быстрейшему заживлению ушибов, переломов и травм;

- улучшает состояние при хронической усталости, депрессии, стрессе и бессоннице;
- способствует восстановлению после ушибов, травм и переломов;
- уменьшает боли при артритах, миозитах, пояснично-крестцовом радикулите.

Особенности изделия

- Эргономичный дизайн вибромассажера BODYKRAFT обеспечивает максимум простоты и удобства применения;
- Форма ручки предотвращает скольжение прибора в руке и позволяет производить массаж самых труднодоступных участков тела под любым углом;
- Плавная регулировка скорости вибрации позволяет изменять силу воздействия, что дает возможность применять прибор для различных видов массажа, получить хороший эффект и высокий результат;
- Различные виды массажа такие как: шиацу, точечный, мультиточечный и контактный массаж, можно производить одновременно;
- Мягкое проникающее инфракрасное излучение; с возможностью, как отдельного использования, так и в сочетании с вибрацией;
- Массажная головка обладает функцией магнитной терапии, так как содержит встроенный электромагнит;
- Наличие 4-х сменных насадок для проведения различных видов массажа.

Эксплуатация вибромассажера и порядок работы

1. Подключите вибромассажер BODYKRAFT к электрической сети, при этом сетевой индикатор (**POWER**) на корпусе прибора будет гореть, что указывает на готовность массажера к работе. Поверните регулятор скорости по часовой стрелке, чтобы включить прибор и начать массаж, при этом загорится индикатор (**MASSAGE**).
2. Направьте массажную головку прибора на область тела требующую массажа и регулятором скорости выберете интенсивность воздействия.
3. Используя регулятор скорости, выберете наиболее комфортный для себя режим массажа.
4. Поворачивайте регулятор по часовой стрелке для увеличения для увеличения интенсивности воздействия, и против часовой – для уменьшения интенсивности, вплоть до выключения (**OFF**).
5. Массаж каждой области тела **не должен превышать 5 минут**, максимальная продолжительность общего сеанса – **не более 20 минут**.
6. Включите инфракрасное устройство, переместив кнопку включения в положение (**ON**), при этом лампа индикатора (**INFRARED**) будет гореть. Направьте инфракрасный элемент прибора, расположенный на обратной стороне массажной головки, на нужную область тела для улучшения состояния кожи, восстановления эластичности и прогревания мышц тела.
7. После использования прибора, пожалуйста, удостоверьтесь в том, что прибор отключен от электрической сети.

Гигиенические основы проведения массажа

Помещение, где проводится массаж необходимо проветрить. Тело и массажные поверхности должны быть чистыми. Массаж можно проводить через тонкое

хлопчатобумажное или шерстяное белье. Не рекомендуется делать массаж сразу после еды, необходимо подождать 2 часа.

Прежде чем приступить к процедуре, массируемую поверхность для лучшего скольжения можно слегка присыпать тальком. Не следует смазывать массируемую часть тела маслами, кремами и др., так как на скользкой коже массаж менее эффективен. Допускается их применение в исключительных случаях (при травмах, заболеваниях), т.е. при частом массаже, в конце сеанса и при применении инфракрасного излучения, для лучшего впитывания масел и кремов в кожу.

Массаж можно проводить в любое время суток, в любой удобной позе - стоя, лежа и сидя, главное - чтобы массируемый находился в удобном для него положении, а мышцы массируемой части были расслаблены.

После сеанса рекомендуется непродолжительный пассивный отдых (10-15 минут), можно принять душ и нанести на кожу тела питательный и увлажняющий кремы.

Использование насадок

Насадки (вибратоды) имеют различную форму, и их выбор зависит от характера и площади массируемой поверхности тела. На значительных площадях применяют вибраторы с большей прилегающей поверхностью; на выпуклых поверхностях – вогнутые; в углублениях тела – шаровые, пуговчатые. Для глубокого энергичного воздействия используют твердые и пластмассовые вибраторы; для более поверхностного и мягкого – резиновые.

Рекомендации по применению

Для проведения **гигиенического массажа** с целью улучшения самочувствия, предупреждения старения организма и кожи, повышения тонуса и профилактики заболеваний, рекомендуется регулярное ежедневное применение массажа как дополнение к утренней гимнастике или вместо нее.

Восстановительный массаж помогает при физической работе и занятиях спортом быстрее снять утомление, повысить работоспособность, лучше подготовиться к физической нагрузке, разогреть мышцы и предупредить возможность травмы.

В день обычно проводят 1-2 сеанса, допускается проводить до 3-х сеансов в день с перерывом 2,5 – 3 часа. Наиболее эффективны ежедневные процедуры, перерывы более 2-х дней не желательны.

Массаж не должен вызывать усиления боли. После него нужно ожидать ощущения тепла, комфорта, расслабленности в массируемой области, улучшения общего самочувствия, увеличения подвижности суставов, более легкого и свободного дыхания.

Массажные манипуляции проводят в центростремительном направлении, движения насадки должны быть направлены вверх по току крови и лимфы к ближайшим лимфатическим узлам.

При проведении вибрационного массажа используют два метода: **неподвижный и скользящий**.

При **неподвижном** методе прибор в течение 2-4 секунд находится на одном и том же участке тела. Этот метод применяют чаще всего при травмах и заболеваниях (ушибах, растяжениях, остеохондрозе, радикулите). Затем вибратор перемещают на другой участок и оставляют там некоторое время. Следует иметь в виду, что этот метод применяют на очень сильных мышцах: широчайшей мышце спины, ягодичных мышцах, поясничной области, внешней части бедра.

При **скользящем** методе вибратор постоянно передвигают от периферии к центру, от голеностопного сустава к коленному, от локтевого к плечевому и т.д. Перемещение

производится медленными продольными или круговыми движениями, производят поглаживание, растирание, равномерно прижимая к коже поверхность насадки.

Начинать массаж надо со слабых и медленных вибраций, постепенно увеличивая их скорость.

Массажер должен двигаться с постоянной скоростью, плавно без рывков и резкого изменения давления.

Продолжительность массажа отдельных частей тела – 5-10 минут. Если в процессе одного сеанса производятся воздействия на различные части тела, то общее время механического массажа должно составлять не более 15-20 минут.

Последовательность проведения массажа

Начинать сеанс общего массажа нужно с выбора необходимой насадки. Закрепив вибратор на массажере, установить необходимую скорость вибрации. Продолжительность процедуры общего массажа составляет 20 минут в следующей последовательности: спина – 4 минуты, руки – 5, область таза – 3, ноги – 7, грудь – 1 минута.

Противопоказания

Не рекомендуется использование вибромассажера BODYKRAFT при следующих заболеваниях:

- Злокачественные новообразования;
- Активные формы туберкулеза;
- Гипертоническая болезнь, начиная со II-ой Б стадии;
- Сердечно-сосудистая недостаточность;
- Стенокардия с частыми приступами;
- Выраженная дисфункция эндокринной системы;
- Тромбофлебит;
- Острые инфекционные заболевания.

Предупреждения

- Запрещается эксплуатация вибромассажера BODYKRAFT при использовании имплантируемых стимуляторов.
- Не следует использовать прибор для массажа травмированных, вздутых, воспаленных зон или раны, без консультации с врачом.
- Не рекомендуется использование вибромассажера женщинам в период беременности.
- Запрещается проводить сеансы массажа с использованием данного изделия для детей младше 12 лет.

Чистка и уход

- Перед чисткой вибромассажера BODYKRAFT отключить его от сети.
- В случае загрязнения прибора, протирайте его поверхность тканью, смоченной мягким моющим средством. Не используйте растворитель, бензин и тому подобные средства. Не применяйте для чистки металлические щетки и абразивы.

Гарантия изготовителя

Этот аппарат имеет длительный срок эксплуатации при условии обязательного соблюдения положений данной инструкции. Гарантия на вибромассажер BODYKRAFT

составляет **6 месяцев** со дня покупки, и распространяется на дефекты, возникшие в процессе производства.

Соблюдение рекомендаций и указаний, содержащихся в инструкции пользователя, поможет избежать проблем в эксплуатации прибора при его обслуживании.

Обращаем Ваше внимание на то, что данное устройство предназначено для использования исключительно для личных, семейных, домашних и иных нужд, не связанных с осуществлением предпринимательской деятельности. Использование прибора в целях, отличающихся от вышеуказанных, является нарушением правил надлежащей эксплуатации прибора.

Изготовитель не несет ответственность за недостатки в приборе, если сервисной службой будет доказано, что они возникли после передачи прибора потребителю вследствие нарушения им правил пользования, транспортировки, хранения, действия третьих лиц, непреодолимой силы (пожара, природной катастрофы и т.п.); попадания бытовых насекомых, грызунов, воздействия иных посторонних факторов, а также вследствие существенных нарушений технических требований, оговоренных в инструкции по эксплуатации, в том числе нестабильности параметров электрической сети, установленных ГОСТ 13109-97.

Технические характеристики

- питание: 220-240 Вольт, 50-60 Гц;
- максимальная потребляемая мощность: **35** Ватт;

Срок службы прибора не менее 3-х лет

Данное изделие соответствует всем требуемым европейским и Российским стандартам безопасности и гигиены.

Изготовлен по заказу BODYKRAFT INDUSTRIAL, USA.
Страна производитель: Китай.