



сила вашего тела

BODYKRAFT

www.bodykraft.ru

Массажная подушка

Модель С-33

BODYKRAFT

СОДЕРЖАНИЕ

I. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Технические характеристики

Комплектация

Устройство модели

II. НАЗНАЧЕНИЕ И ФУНКЦИИ МАССАЖНОЙ ПОДУШКИ

Назначение

Показания к применению

Эффект от применения

III. ЭКСПЛУАТАЦИЯ

Порядок работы и последовательность проведения массажа

Рекомендации по применению

IV. ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Требования по технике безопасности

Противопоказания

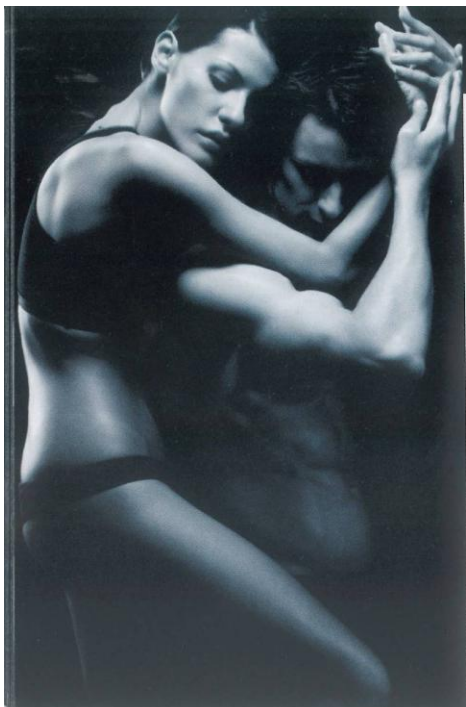
V. ОЧИСТКА И УХОД

VI. ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА

СИЛА ВАШЕГО ТЕЛА

BODYKRAFT

www.bodykraft.ru



ОСОБЕННОСТИ И ПРЕИМУЩЕСТВА ИЗДЕЛИЯ

- Данная модель массажной подушки удобна, компактна, мобильна, универсальна.
- Совместимость (возможность проводить массаж, не меняя привычного графика жизни, совмещая его с работой и отдыхом).
- Адаптер 12/24 В позволяет с легкостью использовать массажную подушку в легковых и грузовых автомобилях.
- Большая площадь соприкосновения массажной поверхности с телом, плавная регулировка интенсивности.
- Пульт дистанционного управления.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

УНИВЕРСАЛЬНАЯ МАССАЖНАЯ ПОДУШКА С-33

Число массажных головок	4
Функция нагрева с подсветкой	+
Пульт ДУ	+
Плавная регулировка интенсивности массажа	+
Функция реверса	+
Возможность использования в автомобиле	+
	(12/24 В – возможность использования в легковом и грузовом автомобилях)
Материал обшивки	ткань/искусственная кожа
Размер массажной подушки (ВхШхГ), см	30х39х10
Вес массажной подушки, кг	2 (с пультом управления)
Напряжение питания	12/24/220 В
Мощность, Вт	20

BODYKRAFT

КОМПЛЕКТАЦИЯ

- Массажная подушка с проводным пультом управления – 1 шт.
- Адаптер питания 12/24 В – 1 шт.
- Адаптер питания 220 В – 1 шт.
- Инструкция по эксплуатации – 1 шт.
- Сервисная книжка – 1 шт.

УСТРОЙСТВО МОДЕЛИ



1. Массажная подушка
2. Массажные головки
3. Пульт дистанционного управления
4. Включение прибора. Плавная регулировка интенсивности массажа
5. Включение/Отключение вращения массажных головок.
Функция реверса
6. Включение/Отключение функции нагрева
7. Адаптер 220 В
8. Адаптер 12/24 В

НАЗНАЧЕНИЕ И ФУНКЦИИ МАССАЖНОЙ ПОДУШКИ

Массажная подушка BODYKRAFT является универсальным лечебно-профилактическим средством, способствующим укреплению здоровья.

Давайте вспомним свой день: сидячая работа, постоянные пробки на дорогах, стресс, малоподвижный образ жизни, отсутствие спорта. Без должных профилактических действий все это в скором времени может привести к развитию серьезных заболеваний, с которыми сложно бороться. Наиболее широко в профилактических целях, в спортивной и лечебной практике используются массажные аппараты.

Массажная подушка производит массаж за счет движения массажных роликов, которые мягко и нежно касаются Вашего тела, словно ласковые руки массажиста, имитируя такие приемы классического массажа, как поглаживание, разминание и растирание.

Проводить массаж можно сидя и лежа, под контролем самочувствия и субъективных ощущений, изменяя глубину и силу воздействия в зависимости от степени нажима тела на массажную поверхность.



Массаж шеи

Массаж бедер и ягодиц

Массаж спины

Массаж голени

Массаж поясницы

Массаж стоп

BODYKRAFT

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

- функциональные нарушения нервной системы, переутомления, бессонница, повышенная раздражительность и утомляемость и т.д.
- боли в спине, возникающие после сильных физических нагрузок и дегенеративно-дистрофических изменений позвоночника вследствие сидячего образа жизни и возрастных изменений (радикулиты, остеохондрозы);
- атрофия мышц, миозиты, тугоподвижности суставов, возникающие вследствие хронических воспалительных процессов, парезов, артритов и травм;
- нарушения кровообращения, выражающиеся в возникновении венозного и капиллярного застоя

и проявляющиеся как онемения рук и ног, отеки и появление чувства тяжести в конечностях;

- нарушения осанки, искривления позвоночника, повышенный тонус и напряжение околопозвоночных мышц;
- состояние после тяжелых заболеваний и травм для лежачих больных.

ЭФФЕКТ ОТ ПРИМЕНЕНИЯ

- отличное средство релаксации, снятия стресса и усталости, восстановления работоспособности и внимания;
- снижает боли в спине и мышцах, уменьшает отеки, повышает подвижность суставов;
- нормализует тонус околопоз-

воночных мышц, укрепляет мышечный корсет, улучшает осанку;

- предотвращает развитие остеохондроза, замедляет процессы возрастных вегетативно-диструктивных изменений позвоночника;
- улучшает кровоснабжение органов малого таза для профилактики геморроя, простатита у мужчин и гинекологических проблем у женщин;
- устраняет застойные явления в легких, нормализует работу кишечника у лежачих больных, способствует профилактике пролежней;
- массаж биологически активных зон на подошве стоп оказывает благотворное влияние на работу внутренних органов, стимулирует иммунитет.

ЭКСПЛУАТАЦИЯ МАССАЖНОЙ ПОДУШКИ

ПОРЯДОК РАБОТЫ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА

ШАГ 1

Подключите массажную подушку к питающей сети 220 В или 12/24 В.

ШАГ 2

Примите удобную позу и расположите массажную подушку на выбранной области тела.

Поверните регулятор из крайнего левого положения до щелчка по часовой стрелке, индикатор включения на пульте управления начнет светиться.

ШАГ 3

На пульте дистанционного управления переведите

переключатель из положения **OFF** в одно из двух рабочих положений – начнется вращение массажных головок.



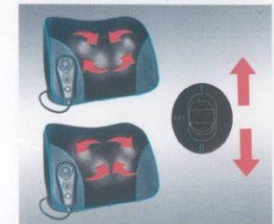
ШАГ 4

Интенсивность массажа можно изменять при помощи регулятора.



ШАГ 5

Направление массажа изменится с помощью переключателя.



ШАГ 6

Вы можете включать/отключать функцию нагрева. При включении нагрева массажные головки и соответствующий светодиодный индикатор на пульте управления начнут светиться.

Функция нагрева может работать как вместе с вращением массажных головок, так и без них.

**ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА**

- Начинать сеанс общего гигиенического массажа нужно со спины (в течение 3-5 минут), в положении стоя или сидя.
- Проводите массаж задней и боковых поверхностей ног – бедер и голени (по 1-2 минуты), затем – передней части бедер. Массаж стоп можно проводить в положении сидя.
- После этого в течение 1 минуты следует помассировать большие грудные мышцы, избегая при этом прямого массажа молочных желез у женщин.
- Общий массаж тела можно проводить и в положении лежа (на полу, диване, кровати).

РЕКОМЕНДАЦИИ

Рекомендуется начинать массаж с легкого воздействия, постепенно увеличивая его глубину и силу, а также продолжительность сеанса массажа.

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.

Дозировать силу и глубину воздействия массажа можно, регулируя степень нажима на массажную поверхность подушки, исходя из собственных ощущений.

При легком касании можно добиться мягкого щадящего воздействия (поглаживание),

усиливая нажим, можно увеличить глубину и силу воздействия (растирание и разминание).

Массировать можно спину, ягодицы, ноги, стопы, живот в положении сидя или лежа.

При массаже спины массажная подушка должна быть зафиксирована ровно по середине спины, таким образом, чтобы массажные ролики массировали только мышцы спины, не затрагивая сам позвоночник.

Для уменьшения дискомфорта при массаже в положении лежа для худых, истощенных людей можно использовать накидку в виде тонкого одеяла или полотенца.

ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

- Перед использованием массажера внимательно ознакомьтесь с данной инструкцией.
- Пожалуйста, сохраните эту инструкцию, гарантийный талон и, если возможно, упаковку.
- Перед включением массажера убедитесь, что напряжение сети соответствует напряжению, указанному на маркировке прибора.
- Не держите прибор вблизи источников высокой температуры, солнечного света и влаги, не помещайте прибор в воду.
- Запрещается эксплуатация прибора при снятой или раскрытой оболочке корпуса.
- Отключайте прибор от сети, если вы им не пользуетесь, а также перед чисткой.
- Не пользуйтесь прибором, если обнаружите повреждение шнура, вилки или других его частей.
- Не пытайтесь самостоятельно осуществлять ремонт прибора.

- Следите, чтобы дети (старше 12 лет) пользовались массажером только в присутствии взрослых, храните его в недоступных для детей местах.

ВНИМАНИЕ!

- Массаж должен быть приятным и комфортным, после него следует ожидать чувство приятного тепла и расслабленности в массируемой области.
- Если применение массажера доставляет вам боль или сильный дискомфорт, то перед повторным массажем проконсультируйтесь с врачом.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

- Не следует использовать массажер BODYKRAFT для массажа травмированных, вздутых, воспаленных зон или раны.
- Избегайте чрезмерного давления на подушку, это может привести к поломке массажных роликов.
- Использование подушки в лечебных целях возможно только после консультации с лечащим врачом.

ОЧИСТКА И УХОД

- Перед чисткой прибора отключите его от сети.
- В случае загрязнения прибора, очистите его тканью, смоченной мягким моющим средством.
- Не помещайте прибор в воду и не промывайте под струей воды.
- Не используйте растворитель, бензин и тому подобные средства. Не применяйте для чистки металлические щетки и абразивы.