

beurer

MG 800



Fascia-
Releazer®



D	Faszien-Massagegerät Gebrauchsanweisung	2
GB	Fasciae massager Instructions for use	20
F	Appareil de massage des fascias Mode d'emploi	37
E	Aparato de masaje de fascias Instrucciones de uso	55
I	Apparecchio per il massaggio fasciale Istruzioni per l'uso	72
TR	Bağdokü masaj cihazı Kullanım kılavuzu	89
RUS	Прибор для массажа фасций Инструкция по применению	106
PL	Aparat do masażu powięzi Instrukcja obsługi	126

CE



РУССКИЙ



Внимательно прочтите данную инструкцию, сохраните ее для последующего использования, храните ее в месте, доступном для других пользователей, и следуйте ее указаниям.

Уважаемый покупатель!

Мы благодарим Вас за выбор продукции нашей фирмы. Мы производим современные, тщательно протестированные, высококачественные изделия для обогрева, легкой терапии, измерения кровяного давления/диагностики, измерения массы, а также для массажа, косметологии, очистки воздуха и ухода за детьми.

С наилучшими пожеланиями,
компания Beurer.

Содержание

1. Для ознакомления	108
2. Пояснения к символам	110
3. Использование по назначению	111
4. Указания	113
5. Описание прибора	115
6. Подготовка к работе	117
7. Применение	118
7.1 Подготовка к применению	118
7.2 Включение Fascia-ReleaZer®/выбор уровня вибрации.....	120
7.3 Упражнения	122
8. Ремонт и очистка	123
9. Утилизация	123
10. Технические характеристики	124
11. Гарантия	125

Комплект поставки

- 1 Fascia-ReleaZer®/1 кабель для зарядки Micro-USB/1 сетевой адаптер/1 DVD-диск с тренировочными упражнениями/1 обзор упражнений

1. Для ознакомления

Что такое фасции?

Фасциями называют тонкие, жесткие мембраны соединительной ткани, пронизывающие все наше тело подобно трехмерной сети. Фасции человека окружают все мышцы, кости, органы и нервные клетки тела и способствуют тому, чтобы при каждом движении отдельных частей тела они скользили друг по другу и оставались на своих местах.

Кроме того, фасции действуют как передаточное звено между волокнами мышц и только благодаря им мы вообще можем пользоваться силой мышц. При этом энергия напряжения между сухожилиями и костями накапливается и при расслаблении снова мгновенно расходуется.

Фасции уменьшаются в размерах и затвердевают при отсутствии регулярной нагрузки (аналогично мышцам). Структуры фасций склеиваются и утолщаются, из-за этого они становятся пористыми и теряют эластичность. В результате возникают мелкие трещины и воспаления, отчего ухудшается передача усилия и страдает координация. В отдельных случаях утолщенные фасции надавливают на нервы, что является причиной дискомфорта. Уменьшение или закупорка фасций может быть вызвана различными причинами, например недостатком движения, щадящим положением или даже стрессом.

Как действует Fascia-ReleaZer®?

Склеенные и затвердевшие ткани фасций могут снова приобрести мягкость и эластичность благодаря чередованию компрессионных и растягивающих нагрузок. Прибор Fascia-ReleaZer®, являясь инструментом самопомощи, помогает стимулировать рецепторы наших тканей. Это повышает и ускоряет способность регенерации тканей.

В результате улучшается кровоснабжение и увеличивается скорость проводимости нервов. Благодаря вызываемому прибором Fascia-ReleaZer® раздражению в клетки поступают новые питательные вещества, а отходы лучше выводятся. Таким образом ткани обновляются, а на участках применения прибора появляется большая эластичность и устойчивость к нагрузкам.

Название исследования:

Рандомизированное, двойное, стандартизованное клиническое испытание, Европа.

Организации, проводившие исследование:

Центр интегративной терапии, Германия.

Институт медицинской психологии и поведенческой нейробиологии, Тюбингенский университет, Германия.

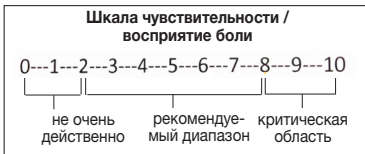
Научно-исследовательский институт медико-санитарных дисциплин (IUNICS), Университет Балеарских островов, Пальма, Испания.

Кроме того, вибрационный массаж придает тканям эластичность, благодаря которой расслабляется мускулатура. Достигнутое таким образом уменьшение зажатости приводит к улучшению подвижности.

Процедура массажа всегда должна быть приятной. Возникновение небольших гематом считается положительным терапевтическим эффектом и вполне возможно, что благодаря применению Fascia-ReleaZer® можно целенаправленно стимулировать кровообращение. Может так-

же наблюдаться покраснение отдельных участков кожи. При сильном раздражении кожи прекратите использование Fascia-ReleaZer® и проконсультируйтесь с врачом.

Для максимального учета индивидуальных особенностей и для того, чтобы применение прибора было приятным, мы рекомендуем использовать шкалу чувствительности/восприятия боли. Она позволит Вам определить для себя оптимальную силу давления. Так как каждый пользователь по-разному воспринимает боль, мы советуем проводить процедуру массажа в рамках рекомендуемого диапазона (2–8). При чувствительности в диапазоне 0–2 применение не очень действенно, так как Fascia-ReleaZer® не может проникнуть глубоко в ткань. Мы не советуем проводить процедуру массажа в критическом диапазоне (больше 8), так как в этом случае давление на ткани слишком велико.





2. Пояснения к символам

В настоящей инструкции по применению используются следующие символы.



ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

Предупреждает об опасности травмирования или ущерба для здоровья.

	ВНИМАНИЕ Обращает внимание на возможность повреждения прибора/принадлежностей.
	Указание Важная информация.

3. Использование по назначению



ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

Применяйте Fascia-ReleaZer® исключительно для массажа мышечных фасций человека.

Прибор Fascia-ReleaZer® предназначен исключительно для частного использования. Fascia-ReleaZer® является не медицинским прибором, а инструментом для процедуры массажа. Fascia-ReleaZer® разрешается использовать исключительно в целях, для которых он был разработан, а также в соответствии с указаниями, приведенными в инструкции по применению. Любое применение не по назначению может быть опасным. Изготовитель не несет ответственности за ущерб, вызванный неквалифицированным или ненадлежащим использованием прибора.

Не используйте массажер

- при патологических изменениях или травмах в массируемой области (например, грыжа межпозвоночного диска, открытая рана),
- во время беременности,
- во время сна,
- в автомобиле,

- для животных,
- при работах, при которых непредсказуемая реакция может быть опасной,
- после приема субстанций, которые ведут к ограниченной способности к восприятию (например, болеутоляющих медикаментов, спиртных напитков),
- не более 15 минут (опасность перегрева) и перед повторным использованием дайте прибору охладиться не менее 15 минут.

Если Вы не уверены, подходит ли массажер для Вас, проконсультируйтесь с врачом.

Перед использованием массажера проконсультируйтесь у врача

- если Вы страдаете тяжелым заболеванием или перенесли операцию,
- если Вы носите кардиостимулятор, электронные имплантаты или другие вспомогательные средства,
- в случае сопровождающихся высокой температурой заболеваний, расширения вен, тромбозов, воспаления вен, желтухи, диабета, беременности, нервных заболеваний (например, ишиаса) или острых воспалений
- при болях невыясненного происхождения.

4. Указания



ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

Указание по технике безопасности при использовании Fascia-ReleaZer®

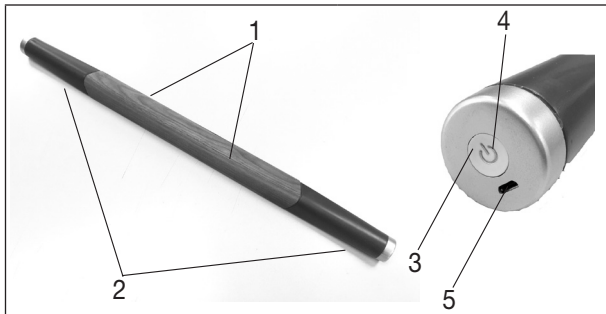
- Храните упаковочный материал в недоступном для детей месте. Они могут задохнуться!
- Fascia-ReleaZer® не является медицинским прибором. Он является инструментом для процедуры массажа.
- Прибор предназначен исключительно для частного использования.
- Не позволяйте детям играть с прибором.
- Перед использованием убедитесь в том, что прибор и его принадлежности не имеют видимых повреждений. При наличии сомнений не используйте прибор и обратитесь к продавцу или в сервисную службу по указанному адресу.
- Данный прибор может использоваться детьми старше 8 лет, а также лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостаточными знаниями и опытом в том случае, если они находятся под присмотром взрослых или проинструктированы о безопасном применении прибора и возможных опасностях.
- Ремонтные работы должны производиться только сервисной службой или авторизованным торговым представителем. Ни в коем случае не открывайте Fascia-ReleaZer® и не ремонтируйте прибор самостоятельно, поскольку надежность функционирования в таком случае не гарантируется. Несоблюдение этого требования ведет к потере гарантии. Ни в коем случае не пытайтесь отремонтировать прибор самостоятельно!

- НЕ используйте Fascia-ReleaZer® для головы.
- НЕ используйте Fascia-ReleaZer® для лица.
- НЕ используйте Fascia-ReleaZer® на гениталиях.
- Используйте прибор только с элементами из комплекта поставки.


Обращение с аккумуляторами


- При попадании жидкости из аккумулятора на кожу или в глаза необходимо промыть соответствующий участок большим количеством воды и обратиться к врачу.
- Защищайте аккумуляторы от чрезмерного воздействия тепла.
- Опасность взрыва! Не бросайте аккумуляторы в огонь.
- Не разбирайте, не открывайте и не разбивайте аккумуляторы.
- Используйте только те зарядные устройства, которые описаны в инструкции по применению.
- Перед использованием аккумуляторы необходимо правильно зарядить. Для правильной зарядки необходимо всегда соблюдать указания производителя и/или информацию, приведенную в данной инструкции по применению.

5. Описание прибора



1 Рабочая поверхность (состоит из двух различных выгнутых рабочих поверхностей и двух граней)	4 Световой индикатор функционирования
2 Ручки	5 Разъем Micro-USB
3 Кнопка ВКЛ./ВЫКЛ.	

* Статус светового индикатора функционирования 		Функция вибрации
Световой индикатор функционирования горит зеленым	=	Статическая вибрация
Световой индикатор функционирования мигает зеленым светом	=	Волновая вибрация

* Статус светового индикатора функционирования 		Функция зарядки (зарядный кабель вставлен)
Световой индикатор функционирования мигает желтым светом	=	Процесс подзарядки
Световой индикатор функционирования горит желтым светом	=	Процесс подзарядки завершен
Световой индикатор функционирования мигает красным светом	=	Аккумуляторная батарея почти разряжена

6. Подготовка к работе

i Указание

Перед первым применением Fascia-ReleaZer® необходимо сначала зарядить его в течении не менее 2,5 часов. Для этого выполните следующие действия.

- Соедините зарядный кабель с сетевым адаптером и Fascia-ReleaZer® (рисунки 1). После этого вставьте сетевой адаптер в подходящую розетку. Как вариант, Fascia-ReleaZer® можно заряжать с помощью зарядного кабеля через разъем USB от Вашего компьютера/ноутбука (рисунок 2).

Во время зарядки аккумулятора индикатор функционирования мигает желтым. Как только Fascia-ReleaZer® будет полностью заряжен, индикатор функционирования загорится желтым светом. Полной зарядки аккумулятора хватает примерно на 11 часов работы. Как только индикатор функционирования замигает красным, необходимо зарядить Fascia-ReleaZer®.

рисунок 1

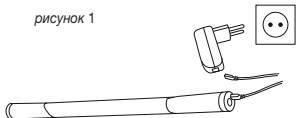


рисунок 2



7. Применение

7.1 Подготовка к применению

Прибор можно применять как с массажным маслом на растительной основе, так и без масла.

При сильном волосяном покрове на теле мы рекомендуем применять прибор с массажным маслом на растительной основе. В целом мы рекомендуем применение прибора на гладкой коже, свободной от волос. Не применяйте масла или кремы, которые обладают сильным охлаждающим или разогревающим эффектом, так как они могут привести к раздражению кожи.

Применение без массажного масла (рекомендуется при малом волосяном покрове на теле или при его отсутствии)

Процедура массажа без массажного масла оказывает поверхностное воздействие. Такой массаж активирует рефлекторные зоны и воздействует на поверхность тканей.

Применение с массажным маслом (рекомендуется при сильном оволосении тела или для глубокого массажного воздействия)

Применение массажных масел приводит к более глубокому воздействию на ткани. Благодаря этому происходит сильная стимуляция процесса кровообращения.



ВНИМАНИЕ

Применяйте исключительно масла на растительной основе, так как другие масла могут повредить или изменить цвет орехового дерева Fascia-ReleaZer®.

1. Капните на руку несколько капель растительного масла.
2. Равномерно вотрите масло в массируемый участок тела. Перед процедурой массажа вытрите руки полотенцем, чтобы во время применения прибора они не скользили и не повреждали силиконовую поверхность ручек.
3. После процедуры массажа необходимо вытереть полотенцем деревянную поверхность Fascia-ReleaZer® и массируемый участок тела.

Количество применяемого масла полностью зависит от желаемого результата воздействия. Больше количество масла способствует более быстрым движениям и тем самым более интенсивному кровообращению в коже и усилению рефлекторной деятельности.

Меньшее количество масла оказывает более глубокое и замедленное лечебное воздействие, дающее особо интенсивный противосудорожный эффект и снижающее застойные явления.

Возможно сочетание этих двух видов воздействия. Для этого сначала нанесите большое количество масла на обрабатываемый участок тела и массируйте его быстрыми движениями с помощью Fascia-ReleaZer®. После этого вытрите масло небольшим полотенцем и обработайте тот же самый участок еще раз уже медленными движениями.

7.2 Включение Fascia-ReleaZer®/выбор уровня вибрации

Для включения Fascia-ReleaZer® нажмите кнопку ВКЛ./ВЫКЛ. Теперь индикатор функционирования горит зеленым светом, и активирован первый уровень вибрации.

Действие	Уровень вибрации
1. Нажатие кнопки =	Fascia-ReleaZer® включается, индикатор функционирования горит зеленым светом. Статическая вибрация.
2. Нажатие кнопки =	Световой индикатор функционирования мигает зеленым светом. Волновая вибрация.
3. Нажатие кнопки =	Fascia-ReleaZer® выключается и индикатор функционирования гаснет.

Fascia-ReleaZer® может применяться статично (точечное воздействие) или динамично (массирующие движения).

Статичное применение

Эта техника позволяет уменьшать локализованные уплотнения. Для этого необходимо выполнять равномерное надавливание примерно 3 раза подряд на то же самое место.

Динамичное воздействие

В результате такого воздействия фасции разглаживаются. Быстрые движения в направлении вперед-назад ведут к поверхностному массажному воздействию на верхние ткани. Более медленные движения способствуют более глубокому массажному эффекту.

Избегайте ударного давления, так как это может привести к возникновению гематом.

Рабочие поверхности

Мы рекомендуем начинать процедуру массажа, используя одну из двух различным образом выгнутых рабочих поверхностей. Примерно через неделю можно продолжать процедуру, используя уже обе грани. Грани прибора глубоко воздействуют на ткани и обеспечивают проникающий массажный эффект.

7.3 Упражнения



Указание

Мы рекомендуем проводить процедуру на каждой части тела (нижней, средней и верхней части туловища) три раза в неделю по 15 минут на каждую.

Мы рекомендуем при каждом подходе тренировать все три области, но можно уделить особое внимание своим проблемным зонам в определенной части тела.

После каждой процедуры массажа необходимо вытирать Fascia-ReleaZer® сухим полотенцем или платком. На приборе не должно оставаться никаких следов масла, так как они могут повредить поверхность.

Все упражнения Вы можете найти либо в прилагаемом обучающем DVD-диске, либо в нашем списке упражнений.

Упражнения для нижней части туловища

Голень, бедро, большая берцовая кость, икры.

Упражнения для средней части туловища

Нижняя часть спины (не на позвоночнике), ягодицы.

Упражнения для верхней части туловища

Шея, плечо, предплечье.

8. Ремонт и очистка

Срок службы Fascia-ReleaZer® зависит от добросовестного обращения.



ВНИМАНИЕ

- Fascia-ReleaZer® следует предохранять от ударов, влажности, пыли, химикатов, сильных колебаний температуры, электромагнитных полей. Не следует применять прибор вблизи источников тепла (печей, радиаторов отопления).
- После каждого применения очищайте Fascia-ReleaZer® сухим полотенцем. Не используйте абразивные чистящие средства.
- Очистку детям разрешается выполнять только под присмотром взрослых.

9. Утилизация

В интересах защиты окружающей среды по окончании срока службы следует утилизировать прибор отдельно от бытового мусора.

Утилизация должна производиться через соответствующие пункты сбора в Вашей стране. Прибор следует утилизировать согласно Директиве ЕС по отходам электрического и электронного оборудования — WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). При появлении вопросов обращайтесь в местную коммунальную службу, ответственную за утилизацию отходов.



Утилизация аккумуляторов

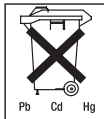
Выбрасывайте использованные, полностью разряженные аккумуляторы в специальные контейнеры, сдавайте в пункты приема спецотходов или в магазины электрооборудования. Закон обязывает пользователей обеспечить утилизацию аккумуляторов.

Эти знаки предупреждают о наличии в аккумуляторах следующих токсичных веществ:

Pb = свинец,

Cd = кадмий,

Hg = ртуть.



10. Технические характеристики

- Питание: 100–240 В~; 50/60 Гц; 160 мА
- Размеры: 60 x 4,7 x 3,7 см
- Вес: ок. 600 г

11. Гарантия

Мы предоставляем гарантию на дефекты материалов и изготовления на срок 12 месяцев со дня продажи через розничную сеть.

Гарантия не распространяется:

- на случаи ущерба, вызванного неправильным использованием
- на быстроизнашивающиеся части (сетевой адаптер, кабель для зарядки)
- на дефекты, о которых покупатель знал в момент покупки
- на случаи собственной вины покупателя.

Товар сертифицирован: бытовые массажеры – ОС "Сертификация и экспертиза"

№ ТС RU C- DE. AY 04.V.00630, серия 0257447, срок действия с 29.10.2015 по 28.10.2018 гг.

Срок эксплуатации изделия: мин. 5 лет

Фирма-изготовитель: Бойер Гмбх, Софлингер штрассе 218
89077-УЛМ, Германия

Фирма-импортер: ООО Бойер 109451 г. Москва,
ул. Перерва, 62, корп.2, офис 3

Сервисный центр: 109451 г. Москва, ул. Перерва, 62, корп.2
Тел(факс) 495—658 54 90
bts-service@ctdz.ru

Дата продажи _____

Подпись продавца _____

Штамп магазина _____

Подпись покупателя _____

