

# GESS

# Healthy Spine



Руководство по эксплуатации

*Мы оставляем за собой право на модификацию дизайна и дополнения к описанию наших продуктов. Изменения могут производиться без предварительного уведомления, это касается цвета и комплектующих изделия.*

*Благодарим вас за покупку свинг-машины «**Healthy Spine**»!*

*Перед использованием прибора, пожалуйста, прочтите инструкцию по пользованию. После прочтения, сохраняйте инструкцию в хорошем состоянии для возможного обращения к ней в случае необходимости. Особое внимание обратите на раздел «**Меры предосторожности**».*

**Содержание:**

<i>Введение</i> . . . . .	3
<i>Меры предосторожности</i> . . . . .	4
<i>Воздействие свинг-машины</i> . . . . .	6
<i>Описание деталей.</i> . . . . .	8
<i>Управление свинг-машиной</i> . . . . .	9
<i>Технические харктеристики</i> . . . . .	10

Пожалуйста, храните инструкцию в надежном месте для возможного обращения к ней в дальнейшем

## Введение

Вертебральный (позвоночный) тренажер Healthy Spine – это физиотерапевтический аппарат, выполняющий за человека физические упражнения, лечебную гимнастику, упражнения «золотая рыбка».

Благодаря ритмичному плавному раскачиванию ног, тренажер свинг-машина приводит отделы тела человека в волнообразное движение. Во время упражнения синусоидальные механические колебания (не вибрация) постепенно передаются с голеностопных суставов ног на коленные и тазобедренные суставы; затем поясничный, ниже-, средне-, верхнегрудный, а, в конце, и на шейный отделы позвоночника.

Колебательные движения сегментов позвоночного столба в горизонтальном положении позволяют добиться физиологически правильного положения друг относительно друга, что приводит к нормализации биомеханики позвоночника как системы в целом.

Колебания отделов тела приводят к стимуляции центрального и периферического кровообращения, значительному увеличению обмена веществ, нормализации работы нервной и эндокринной систем, желудочно-кишечного тракта, а так же выбросу в кровеносное русло эндорфинов.

Основной эффект свинг-машины – это стабилизация структуры и функций позвоночного столба. Помимо этого, аппарат повышает уровень кислорода без физического напряжения и усилий человека. Комплексная тренировка мышц обеспечивается благодаря колебательному воздействию, также стимулируется кровообращение, улучшается деятельность сердца, легких, желудка, происходит исправление осанки. По энергозатратам и своему оздоравливающему воздействию на организм, пятнадцать минут упражнений с аппаратом эквивалентны десяти тысячам шагов в умеренном темпе.

## Меры предосторожности

Сведите к минимуму вероятность оплавления, возгорания, удара током или телесных повреждений.

 <p><b>Опасно!</b></p>	<p><b>Для снижения риска поражения электрическим током:</b></p> <p>Отключайте прибор от электросети после окончания использования и перед очисткой. Для обеспечения дополнительной безопасности мы рекомендуем использовать устройство защитного подключения. Проконсультируйтесь с электриком или со специалистом сервисного центра.</p>
 <p><b>Внимание!</b></p>	<p><b>Во избежание риска ожогов, пожара, удара электрическим током или травм соблюдайте следующие правила:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Убедитесь в том, что вилка хорошо вставлена в розетку во избежание короткого замыкания или возгорания. Во избежание перегрева прибора не накрывайте массажер одеялом или подушкой во время использования. Перегрев прибора может привести к пожару или поражению электрическим током.</li> <li>• Запрещается самостоятельное использование прибора людьми с умственными или физическими отклонениями без присмотра ответственных лиц.</li> <li>• Неправильное использования свинг-машины может привести к травме.</li> <li>• В случае попадания электроприбора в воду, необходимо вначале отсоединить шнур питания от розетки и только после этого извлечь массажер из воды.</li> <li>• Не используйте массажер в местах, где он может попасть в воду, например рядом с ванной, бассейном, джакузи и т.д.</li> <li>• Не используйте массажер во влажных помещениях. Прибор всегда должен оставаться сухим.</li> <li>• Держите прибор вдали от источников тепла, влажности, острых предметов и едких веществ, от легковоспламеняющихся и взрывоопасных сред.</li> <li>• В случае повреждения необходимо отключить прибор от сети и связаться со специалистом сервисного центра. Не пытайтесь производить ремонт самостоятельно.</li> </ul>

**Внимание!****Во избежание телесных повреждений:**

- Беременным женщинам, людям со слабым здоровьем, при наличии болей в области шеи, спины, талии или бедер рекомендуется проконсультироваться с врачом перед началом использования прибора.
- При наличии на теле электростимуляторов или других медицинских устройств необходимо обратиться к производителю на предмет совмещения устройства с данным аппаратом.
- В случае появления тошноты или головокружения необходимо прекратить процедуру и проконсультироваться с врачом.
- В случае перебоев в электросети необходимо немедленно отключить прибор и отсоединить от электросети.
- Не рекомендуется использование ранее, чем через 30 минут после еды.

## **Воздействие свинг-машины**

Помимо своего основного действия – оздоровления позвоночника, свинг-машина помогает решить ряд самых разных проблем со здоровьем и значительно улучшить качество жизни.

### **Уменьшение жировых отложений**

Свинг-машина делает упражнения за Вас! Благодаря колебательным движениям мышцы начинают работать без прилагаемых Вами усилий.

### **Повышение иммунитета**

В процессе ежедневных тренировок позвоночник максимально выпрямляется, мышцы приходят в тонус, пропадает ощущение скованности, улучшается циркуляция крови, а в следствие всего этого повышается иммунитет.

### **Улучшение кровообращения**

Волнообразные движения позвоночника, вызываемые легкими колебаниями, стимулирую функции капилляров, вследствие чего налаживается кровообращение и ускоряется поступление крови к сердцу.

### **Обогащение крови кислородом**

Недостаток кислорода в крови является следствием плохой циркуляции крови и в этом случае происходит дисбаланс поступающего кислорода и выделяющегося организмом углекислого газа. Подобный дисбаланс может стать причиной ряда заболеваний. Люди, которые редко занимаются спортом и редко бывают на свежем воздухе подвергают свое здоровье опасности. Свинг-машина решает проблему малоактивного образа жизни, т.к. 15 минут занятий на аппарате приравниваются к прохождению 10 000 шагов.

### **Улучшение качества сна**

Когда Вы устаете, сон становится более глубоким и крепким. Особенно благотворительно этому способствуют легкие физические нагрузки. Как раз такие, какие Вы получите благодаря свинг-машине. Тело получает необходимое количество кислорода, кровь разгоняется, обмен веществ улучшается, стресс уходит, и Вы погружаетесь в крепкий здоровый сон.

## **Снятие напряжения и стресса**

Как известно, физическая нагрузка является одним из наиболее эффективных антистрессорных средств. Лучшее время для занятий – с 17 до 20 часов минимум за 90 минут до сна. Тело успокаивается, кровь хорошо циркулирует по венам, организм наполняется кислородом, стресс и волнение уходят. Физические упражнения выделяют гормоны радости и улучшают самочувствие.

## **Избавление от синдрома беспокойных ног**

Синдром беспокойных ног - это неврологическое заболевание, проявляющееся неприятными ощущениями в ногах. Обычно они описываются как дрожь, ползание мурашек, дрожь, шевеление под кожей и т. д. Иногда человеку сложно точно описать эти ощущения, но они всегда крайне неприятны. Свинг-машина поможет Вам избавиться от этих ощущений.

## **Лечение бессонницы**

Для того чтобы победить бессонницу, необходимо научиться расслабляться. Основное решение заключается в снижении реакции нервной системы в ответ на стрессовые ситуации. Свинг-машина поможет в этом. Зеленые чаи, спокойная музыка и упражнения со Свинг-машиной успокаивают нервную систему и качественно улучшают сон.

**Описание деталей**

Подставка для ног



Пульт управления

## Управление свинг-машиной

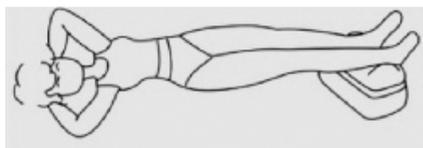
Перед началом применения свинг-машины рекомендуется выпить стакан воды.

1. Воткните вилку в розетку
2. Нажмите кнопку **“Power”** – машина начнет работать. Время работы по умолчанию – 5 минут.
3. Нажмите кнопку **“Speed”**, чтобы отрегулировать скорость работы машины. Всего доступно 3 уровня скорости: низкий, средний и высокий.
4. Нажмите кнопку **“Timing”**, чтобы установить желаемое время сеанса: 5, 10, 15, 20 минут.



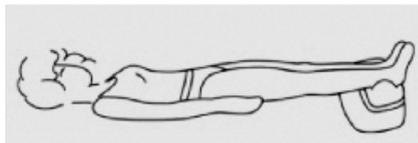
### Расположение тела во время сеанса массажа

1. При артрите:



Лягте на спину, подложите руки под голову и поднимите бедра от пола.

2. Для снятия напряжения и расслабления, для нормализации работы внутренних органов, при бессоннице и запорах, упражнение «Золотая рыбка»:



Расположите руки вдоль тела и соедините стопы вместе

3. Для снижения веса, снятия мышечного напряжения, стабилизации нервной системы



Лягте ровно и вытяните руки за головой

**Неприятные ощущения после массажа, которые являются нормальными:**

1. Массаж стимулирует кровообращение, поэтому температура Вашего тела может незначительно подняться.
2. Массаж ускоряет процесс метаболизма, поэтому после сеанса Вы можете испытывать жажду.
3. Люди астенического телосложения могут чувствовать легкое головокружение после сеанса.

### Технические характеристики

Healthy Spine	
Артикул	GESS-08Y
Мощность, Вт	50
Напряжение, В/ Гц	220-240 ~ 50/60
Вес в упаковке, кг	4.1
Размер в упаковке, мм	375x259x341