

ЗДРАВСТВУЙ, ДОРОГОЙ НАШ ПОКУПАТЕЛЬ!

Мы с радостью ответим на любой вопрос или обрабатываем обратную связь по товару, ведь мы очень ценим наших клиентов.

Свяжись с нами в любом удобном мессенджере (Telegram, WhatsApp, Viber) по номеру: **+7 (908) 736 60 73**

ДВУХКАНАЛЬНЫЙ МИОСТИМУЛЯТОР



**РУКОВОДСТВО
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

ВВЕДЕНИЕ

Миостимулятор — это портативный массажер для всего тела. В основе его действия слабый электрический ток, воздействующий на нервные клетки, а также клеточную систему тканей и мускулов человека.

Электрические импульсы стимулируют и укрепляют мышцы.

Миостимулятор применяется для улучшения мышечного тонуса, ускорения кровообращения и обмена веществ. Также массажер используется для борьбы с целлюлитом, коррекции фигуры, восстановления после травм, уменьшения болей и лечения различных заболеваний.

При наличии заболеваний рекомендуется использование только под присмотром врача.

Прибор имеет **4 вида массажа** и **20 уровней интенсивности**.

Позаботьтесь о себе и своем организме с миостимулятором от  **Evo Santé**.

ПРИНЦИП РАБОТЫ

Аппарат сочетает в себе две высокоэффективных методики:

Электромиостимуляция (EMS)

Электрические импульсы обеспечивают высокое тонизирование и укрепление мышц, улучшая их эластичность. Это повышает выносливость и благоприятно сказывается на общем физическом состоянии организма.

Также ускоряется кровообращение, что является профилактикой венозного застоя и оказывает лимфодренажный эффект.

Активизируется работа периферической и нервной систем, ускоряются процессы регенерации тканей, включая костную.

Данная методика актуальна для лечения мышечных спазмов и профилактики тромбоза голеней у спортсменов и людей с повышенной физической активностью.

Электронейростимуляция (TENS)

Короткоимпульсный электрический ток высокой амплитуды точно воздействует на нервные окончания и рефлексогенные зоны тела.

Данная методика преимущественно применяется для лечения болей различного происхождения, а также для снятия и профилактики спазмов, борьбы с очагами воспалений.

При регулярном использовании достигается комплексный эффект: устранение боли, нормализация кровотока, улучшение обмена веществ в тканях.

ПРЕИМУЩЕСТВА МИОСТИМУЛЯЦИИ

- Улучшение мышечной силы
- Устранение жировых отложений
- Снижение или набор массы
- Борьба с целлюлитом
- Активная регенерация клеток
- насыщение клеток кислородом

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

- 1 Избегайте попадания воды и других жидкостей на миостимулятор.
- 2 Исключите любые механические воздействия на прибор.
- 3 Не разбирайте прибор самостоятельно. При обнаружении неисправности, обратитесь в отдел технической поддержки.
- 4 Не используйте миостимулятор во время управления автомобилем или сна, а также под воздействием алкоголя или других веществ.
- 5 Когда миостимулятор включен, не вынимайте электроды из соединительных проводов и не трогайте их руками.
- 6 Не рекомендуется перед процедурой увлажнять кожу жирными средствами, это кратно увеличивает износ электродов.
- 7 Перед процедурой снимите все металлические украшения и предметы, чтобы избежать ожогов.
- 8 Прибор предназначен только для наружного применения.
- 9 Не устанавливайте электроды в зоне между ребрами и грудиной, а также на всей поверхности грудной клетки, избегайте зон в области головы, шеи / сонных артерий, половых органов.
- 10 Никогда не используйте миостимулятор совместно с другим электромедицинским оборудованием, электронными системами жизнеобеспечения.
- 11 Подключайте блок питания прибора только в сеть с соответствующим напряжением, указанным в технических характеристиках.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- Расстройства чувствительности кожи (например, пониженный болевой порог), любые кожные заболевания и воспаления, аллергические реакции на коже, а также открытые раны, ушибы и послеоперационные рубцы в процессе заживления.
- Нарушения сердечно-сосудистой деятельности, инфаркт, инсульт.
- Опухоли, онкология, воспаления внутренних органов и тканей.
- Инфекционные заболевания, сепсис, повышенная температура тела.
- Гипертонические и другие сосудистые заболевания.
- Запрещено использовать прибор при менструации, при беременности и после перенесенных операций.
- Заболевания желудочно-кишечного тракта, камни в желчном пузыре или почках.
- Нарушения свертываемости крови, любые заболевания вен и лимфоузлов, тромбофлебит склонность к тромбоэмболическим заболеваниям.
- Кардиостимулятор, инсулиновая помпа, имплантаты, протезы, штифты или спираль.
- Болезни, протекающие с приступами (например, эпилепсия).
- Диабет.

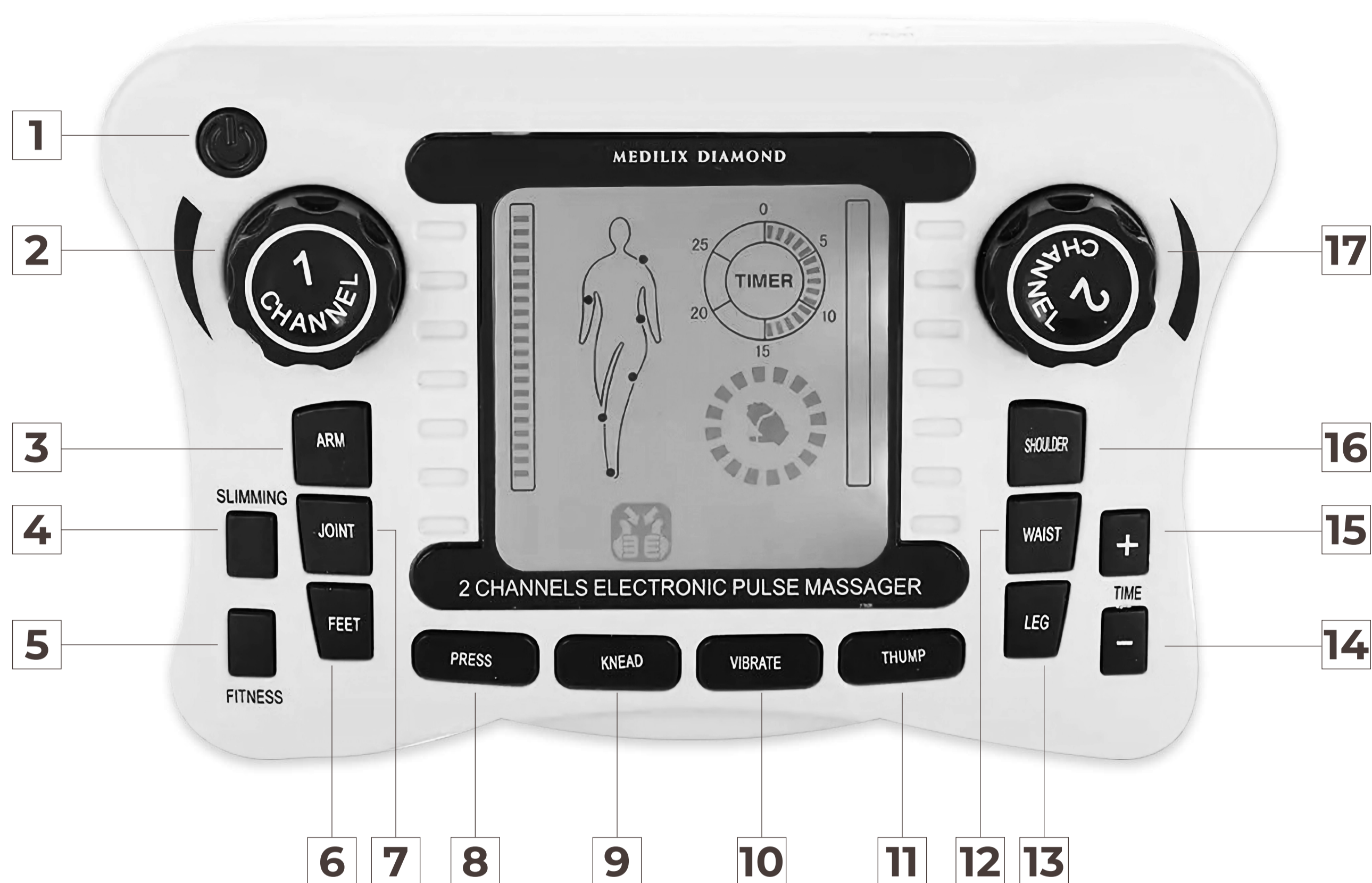
ВАЖНО!

При наличии хронических заболеваний необходимо проконсультироваться с лечащим врачом. Использование прибора в таких случаях возможно только под надзором специалиста.

Если во время процедуры вы испытываете дискомфорт, немедленно прекратите процедуру.

Прибор не является товаром медицинского назначения!

ОСНОВНОЙ ФУНКЦИОНАЛ



- | | | | |
|-----------|------------------------------|-----------|--|
| 1 | Вкл / Выкл | 11 | Постукивающий массаж |
| 2 | Интенсивность (первый канал) | 12 | Воздействие на талию и живот |
| 3 | Воздействие на руки | 13 | Воздействие на икроножную мышцу |
| 4 | Снижение веса | 14 | Увеличение продолжительности сеанса |
| 5 | Фитнес-режим | 15 | Уменьшение продолжительности сеанса |
| 6 | Воздействие на ноги | 16 | Воздействие на шейно-воротниковую зону |
| 7 | Совместный режим | 17 | Интенсивность (второй канал) |
| 8 | Пресс | | |
| 9 | Дренажный эффект | | |
| 10 | Вибромассаж | | |

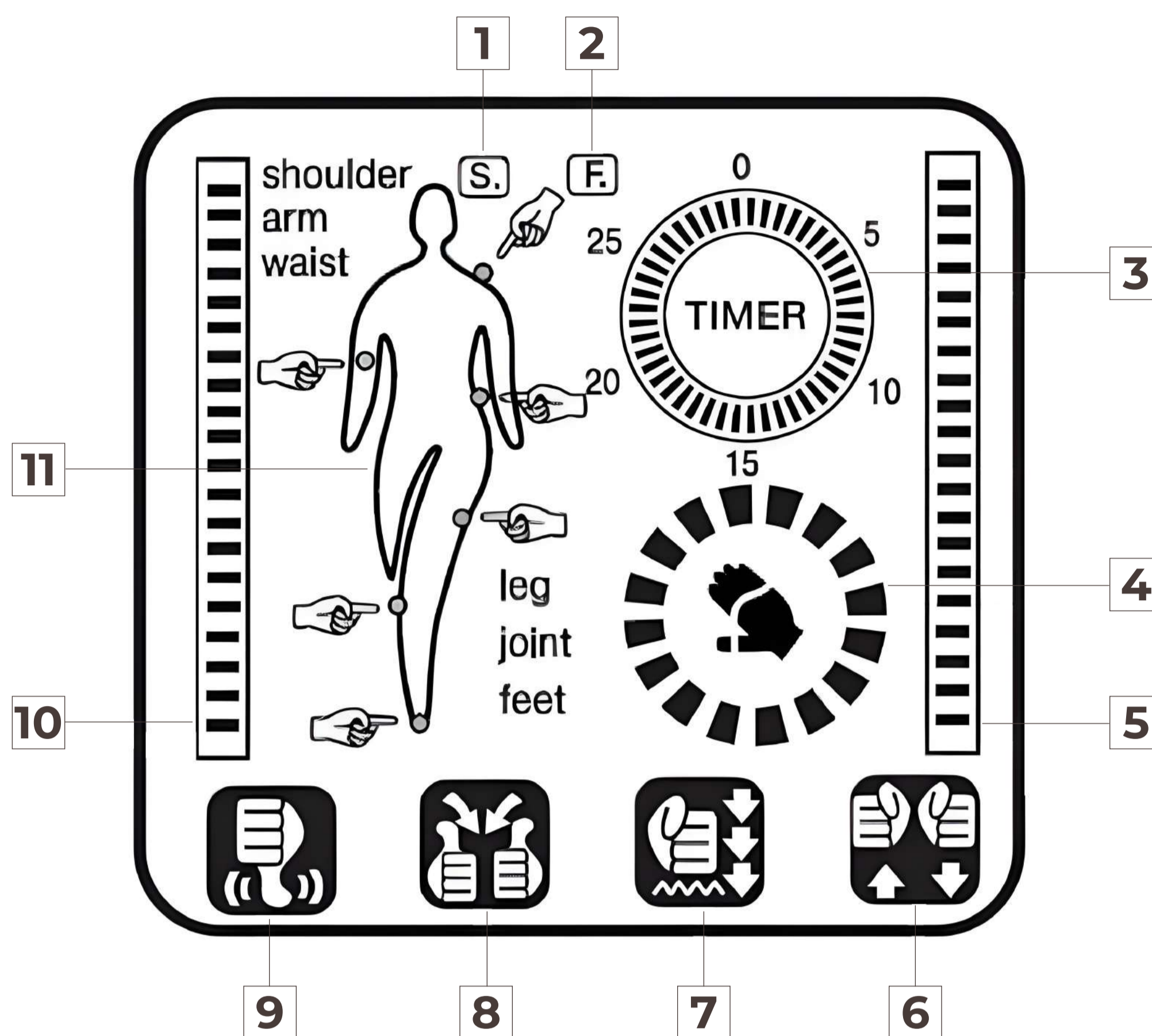
КОМПЛЕКТАЦИЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ АКСЕССУАРЫ



- 1** Сумка для хранения
- 2** Пара тапочек
- 3** Миостимулятор
- 4** 2 провода на 4 электрода
- 5** 2 провода для аксессуаров
- 6** Носочки
- 7** Сетевой адаптер
- 8** USB-провод
- 9** Пастер для хранения электродов
- 10** 16 кремниевых электродов (многоразовые, эллипсоидная форма)

ДИСПЛЕЙ

ОПИСАНИЕ РЕЖИМОВ



- 1** Выбор режима «Снижение веса»
- 2** Выбор фитнес-режима
- 3** Таймер
Отображает время, оставшееся до окончания сеанса массажа.
- 4** Индикатор работы прибора
Мигает во время использования.
- 5** Индикатор интенсивности 2-го канала
Указывает выбранный уровень интенсивности от 1 до 20.
- 6** Выбор режима постукивающего массажа
- 7** Выбор режима вибромассажа
- 8** Выбор режима массажа иглокалывания
- 9** Выбор режима интенсивного массажа
- 10** Индикатор интенсивности 1-го канала
Указывает выбранный уровень интенсивности от 1 до 20.
- 11** Индикатор режима массажа для выбранной области
Возможные зоны: руки, суставы, стопы, плечи, спина, ноги.
При выборе режима «руки» на дисплее появляется индикация данной зоны и подпись «arm»; «плечи» - «shoulder»; «талия\спина» - «waist», «ноги» - «leg»; «суставы» - «joint»; «стопы» - «feet».

ПЕРВОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

- 1 Извлеките прибор и все электроды из сумки. Внимательно проверьте их на предмет повреждений. При их обнаружении не используйте прибор, обратитесь в отдел технической поддержки.
- 2 Перед началом использования вставьте батарейки в отсек на задней стенке миостимулятора, соблюдая полярность. Можно использовать прибор с помощью USB-кабеля, подключив к блоку питания, он есть в комплекте.
- 3 При первом использовании протестируйте электроды в положении лежа или полусидя, чтобы привыкнуть к их воздействию.
- 4 Рабочую интенсивность необходимо выбирать в соответствии с индивидуальными ощущениями.

СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ

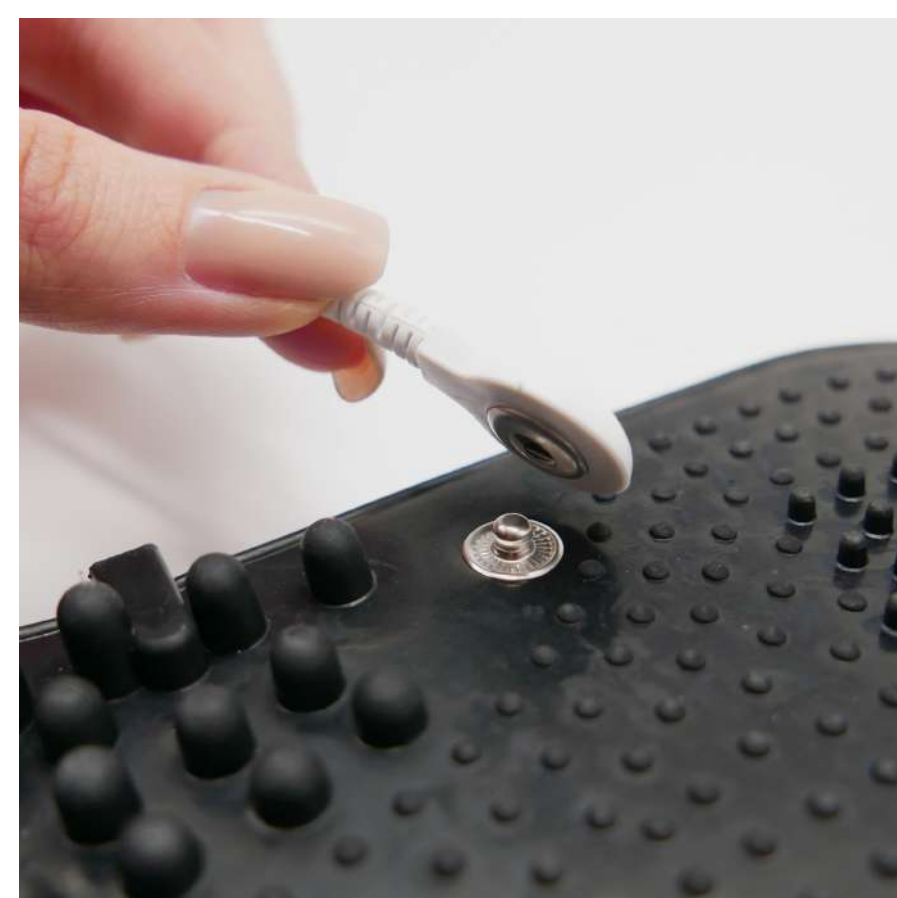
- 1 Подсоедините электроды к соединительным проводам, тапочкам или носкам в зависимости от выбранных комплектующих. Плотно зафиксируйте их, как указано ниже.



ПОДКЛЮЧЕНИЕ ЭЛЕКТРОДОВ

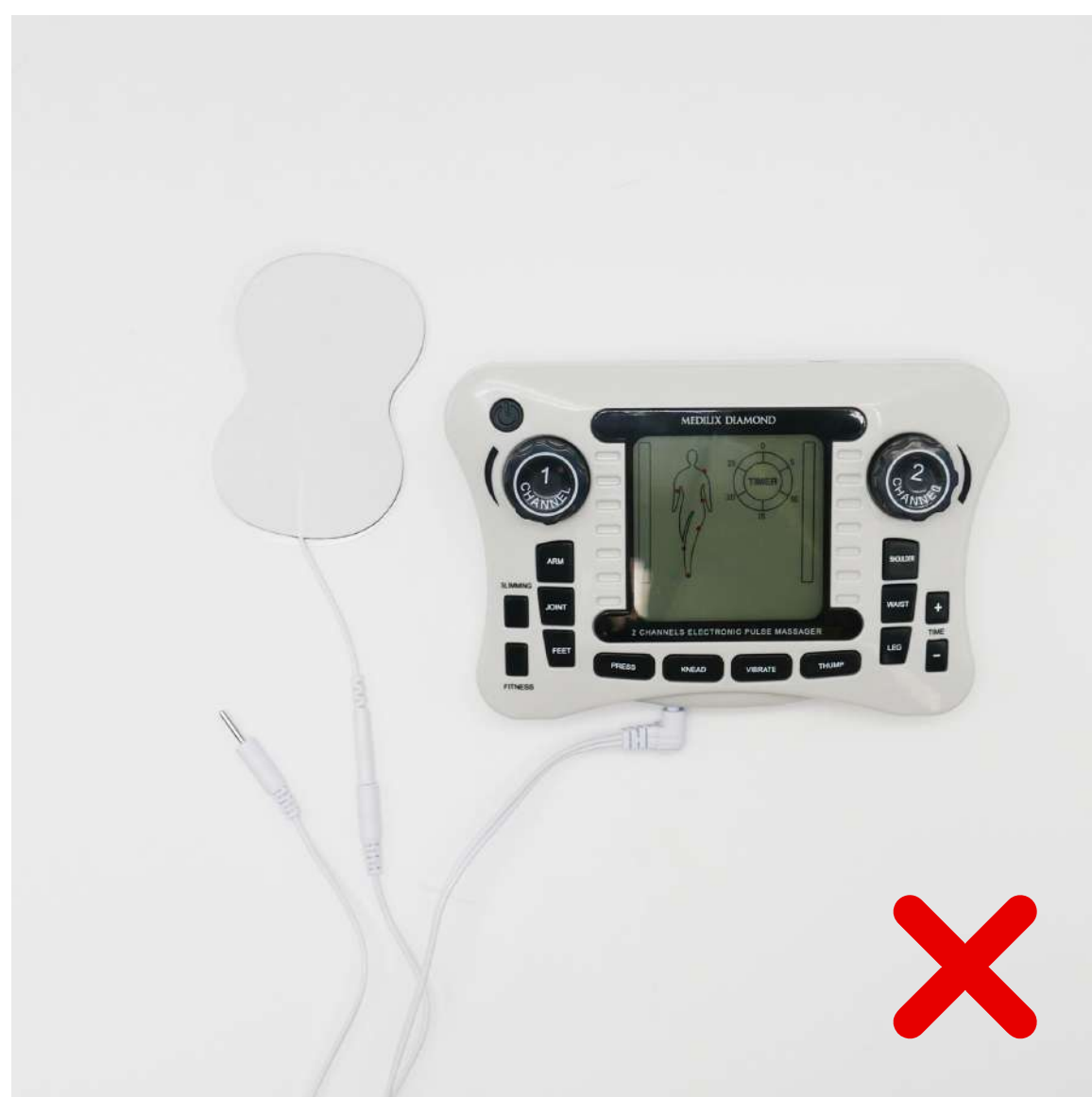
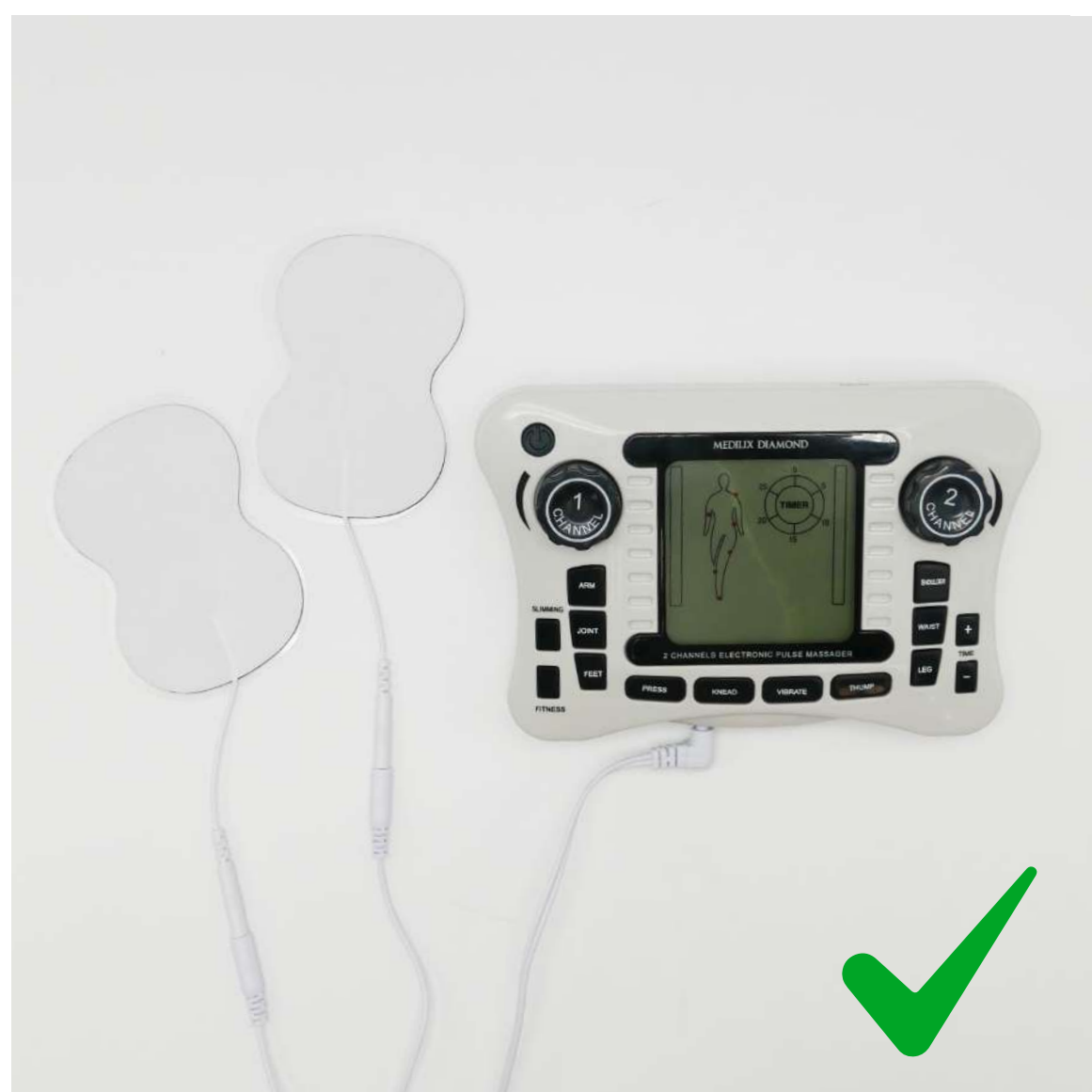


ПОДКЛЮЧЕНИЕ НОСОЧКОВ



ПОДКЛЮЧЕНИЕ ТАПОЧЕК

При подключении необходимо задействовать электроды попарно. То есть, если вы используете только первый канал, необходимо подключить электроды с обеих сторон.



2 Подключите соединительные провода к миостимулятору.

Придерживая за изолированные части соединительного провода, вставьте штекер соединительного провода в разъем соответствующего канала на нижней части корпуса прибора. Убедитесь, что провода подключены правильно.

Устройство имеет два канала с разных сторон. Вы можете использовать один или оба канала совместно, подключив соединительные провода в один или два разъема. Использование двух каналов дает пользователю преимущество стимулирования различных участков тела одновременно и возможность применения прибора сразу двумя людьми.



⚠ ВАЖНО!

В этот момент миостимулятор должен быть выключен.

3 Удалите защитную пленку с электродов на время процедуры. Сохраните ее, так как после завершения нужно будет приклеить ее обратно.

4 Выберите и установите электроды клейкой стороной на предварительно очищенную область. Наилучшее сцепление возможно на гладкой и сухой коже. Убедитесь в том, что электроды установлены ровно и плотно прилегают к коже.

При выборе расположения электродов на теле соблюдайте правила расположения электродов.



⚠ ВАЖНО!

Не включайте миостимулятор до тех пор, пока электроды не будут правильно закреплены на коже! Тем самым вы исключите опасность получения внезапного шока!

5 Нажмите кнопку включения «вкл/выкл», загорится дисплей.

Выберите зону воздействия и вид массажа, либо одну из программ «Фитнес» или «Снижение веса».



6 Выбор уровня интенсивности.

Вращение по часовой стрелке увеличивает интенсивность воздействия. Вращение против часовой стрелки снижает интенсивность воздействия.

Рекомендуем начинать с первого уровня, постепенно привыкая к ощущениям. Ориентируйтесь на свое самочувствие.

7 Длительность процедуры.

Установите требуемое время массажа от **5 до 30 минут** последовательным нажатием на кнопки «+» или «-». Кнопка «+» увеличивает время массажа на 1 мин, кнопка «-» уменьшает установленное время массажа на 1 мин.

8 Время массажа отображается в верхней части ЖК-дисплея и по умолчанию составляет **15 минут**. Миостимулятор автоматически отключится по истечении установленного времени. Вы также можете завершить массаж в любой момент, нажав на кнопку «вкл/выкл».

9 После завершения массажа выключите миостимулятор, нажав на кнопку «вкл/выкл». Отсоедините соединительные провода от миостимулятора и электродов, и снимите электроды с кожи. Для снятия электродов приподнимите его за уголок и аккуратно отсоедините его от кожи. Приклейте защитную пленку к клейкой стороне электрода. При необходимости очистите их от загрязнений.

⚠ ВАЖНО!

Если во время проведения процедуры один из пары электродов отсоединится, прибор прекратит свою работу. Зафиксируйте электроды заново, затем нажмите кнопку вкл\выкл и установите желаемую интенсивность. Не тяните электроды за провода. Это может привести к повреждению как проводов, так и электродов.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ

- Дайте организму время, чтобы привыкнуть к работе миостимулятора;
- Во время первых процедур используйте прибор на минимальной мощности, проследите за своими ощущениями на этом этапе;
- Больно ≠ эффективно. Увеличенная интенсивность не приведет к большей эффективности через болевые ощущения;
- В рамках нормы лишь небольшое покалывание от воздействия импульсов, болевых ощущений быть не должно!
- Слишком высокая интенсивность может вызвать раздражение или покраснение кожи. Будьте осторожны!

КОМБИНАЦИИ ПРИМЕНЕНИЙ ЭЛЕКТРОДОВ И АКСЕССУАРОВ

Вы можете использовать любые возможные комбинации применения электродов и дополнительных аксессуаров.

Электроды и аксессуары можно применять как в отношении одного человека, так и сразу для двух пользователей.

ОДИН ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ (два канала используются одним человеком одновременно)



ДВА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ (один канал используется одним человеком, второй — другим)



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ АКСЕССУАРОВ

Для процедур с тапочками и носками используйте дополнительные провода (см. раздел «Комплектация и дополнительные аксессуары»).

На каждом аксессуаре есть крепления, которые необходимо соединить с соответствующими проводами.

Тапочки и Носки

Наденьте их, подключите к прибору, выберите комфортную интенсивность воздействия.

Эффект

С помощью данных аксессуаров снижается болезненное напряжение в мышцах, снимается отек ног, улучшается координация движения пальцев ног, уменьшаются судороги стоп и мышц голени.

Рекомендуется для лечения и профилактики спортсменам и людям, чья профессия связана с длительным пребыванием на ногах, а также перед и после интенсивных физических тренировок.

РАСПОЛОЖЕНИЕ ЭЛЕКТРОДОВ

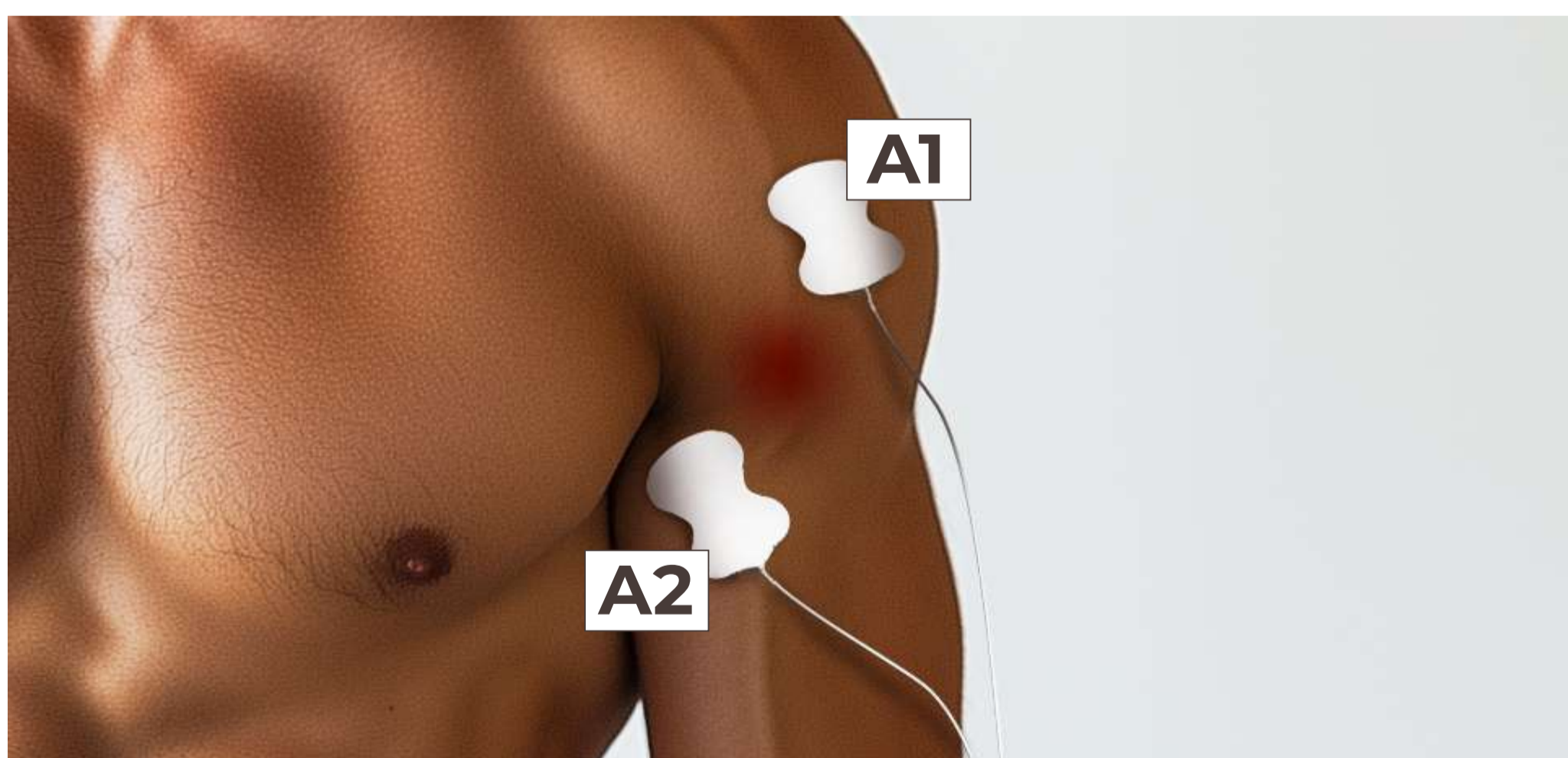
При проведении процедуры очень важно учитывать расположение электродов.

Соблюдайте рекомендации, приведенные ниже, для достижения максимальной эффективности от миостимулятора.

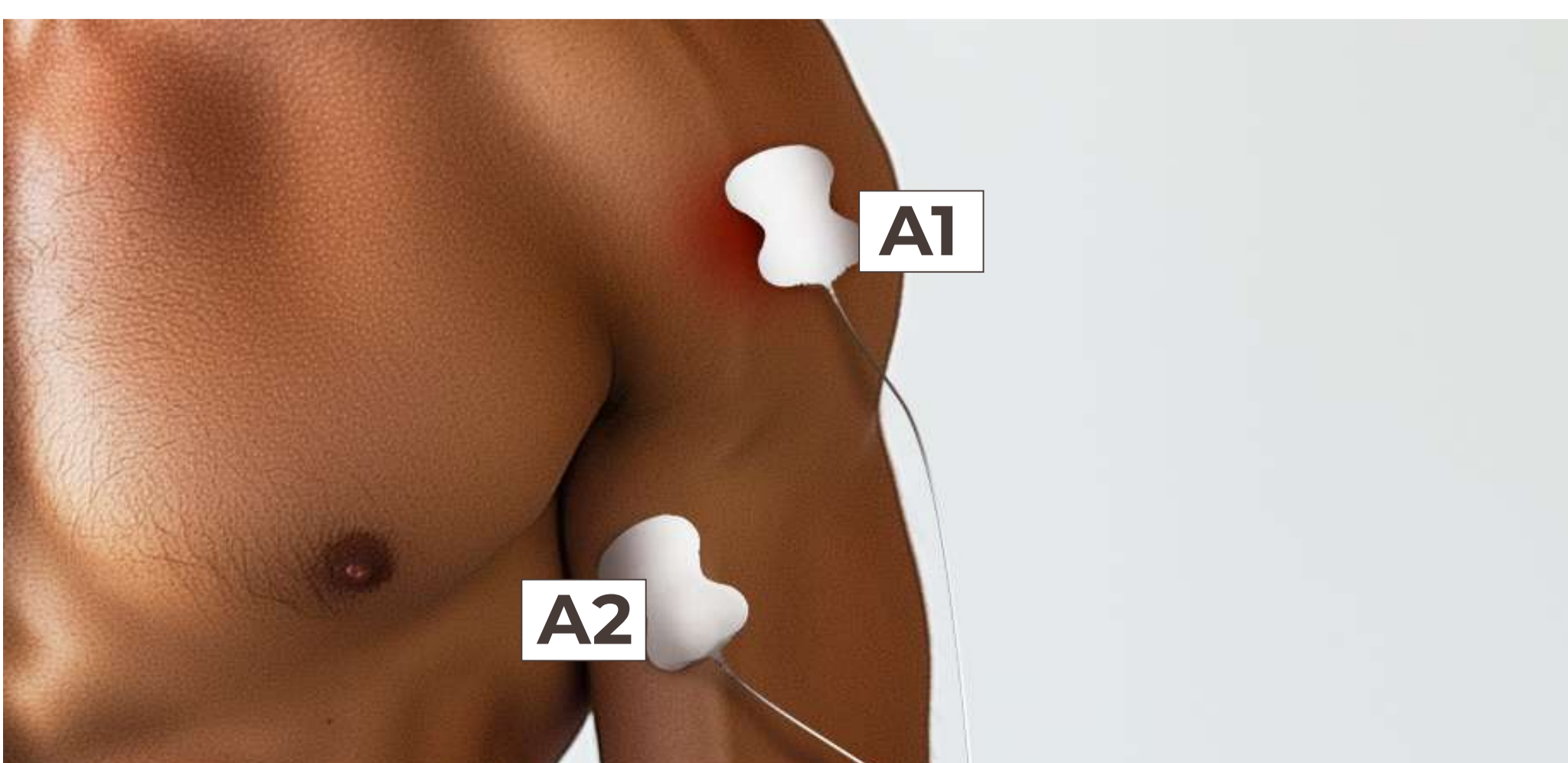
Важно располагать электроды на двигательных точках мышцы или нерва.

Двигательная точка нерва — это участок, на котором нерв расположен максимально близко к поверхности кожи. Такое расположение часто используется для лечения болевых ощущений.

При воздействии на двигательную точку нерва электроды одного канала должны быть расположены таким образом, чтобы зона, вызывающая дискомфорт, находилась между ними.

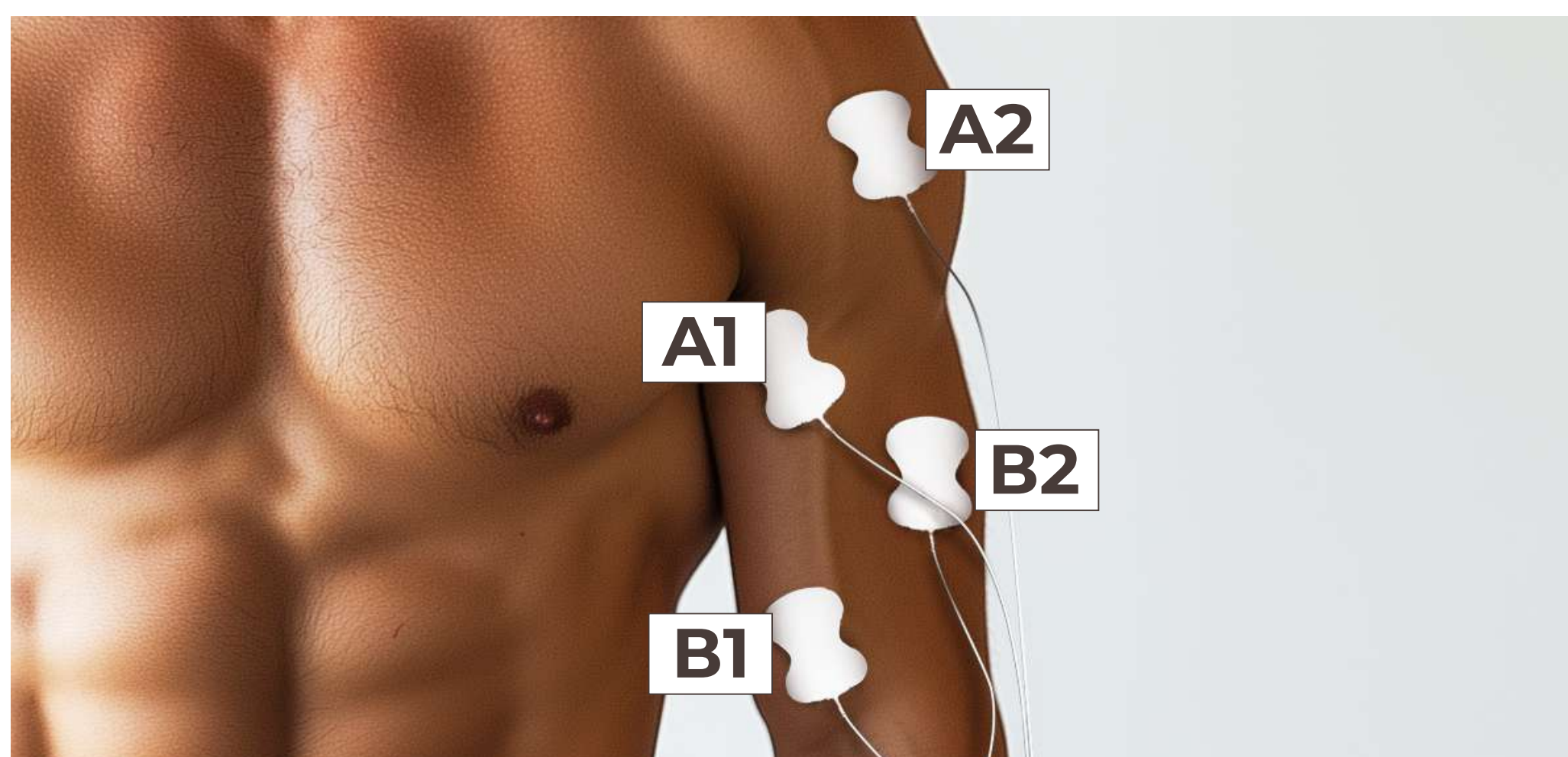


Или один электрод должен быть установлен непосредственно на зоне дискомфорта, а другой — на расстоянии не менее 7 см. от него.



Двигательная точка мышцы — это участок, где нерв входит в мышцу и передает сигналы, заставляющие ее сокращаться.

Если вы хотите воздействовать на поверхностные мышцы, то электроды нужно располагать параллельно направлению мышечных волокон, как указано на рисунке.



Если вы хотите воздействовать на более глубокие слои тканей, электроды нужно располагать поперек направления роста мышечных волокон.

Для этого установите электроды крестообразно (поперек друг другу).

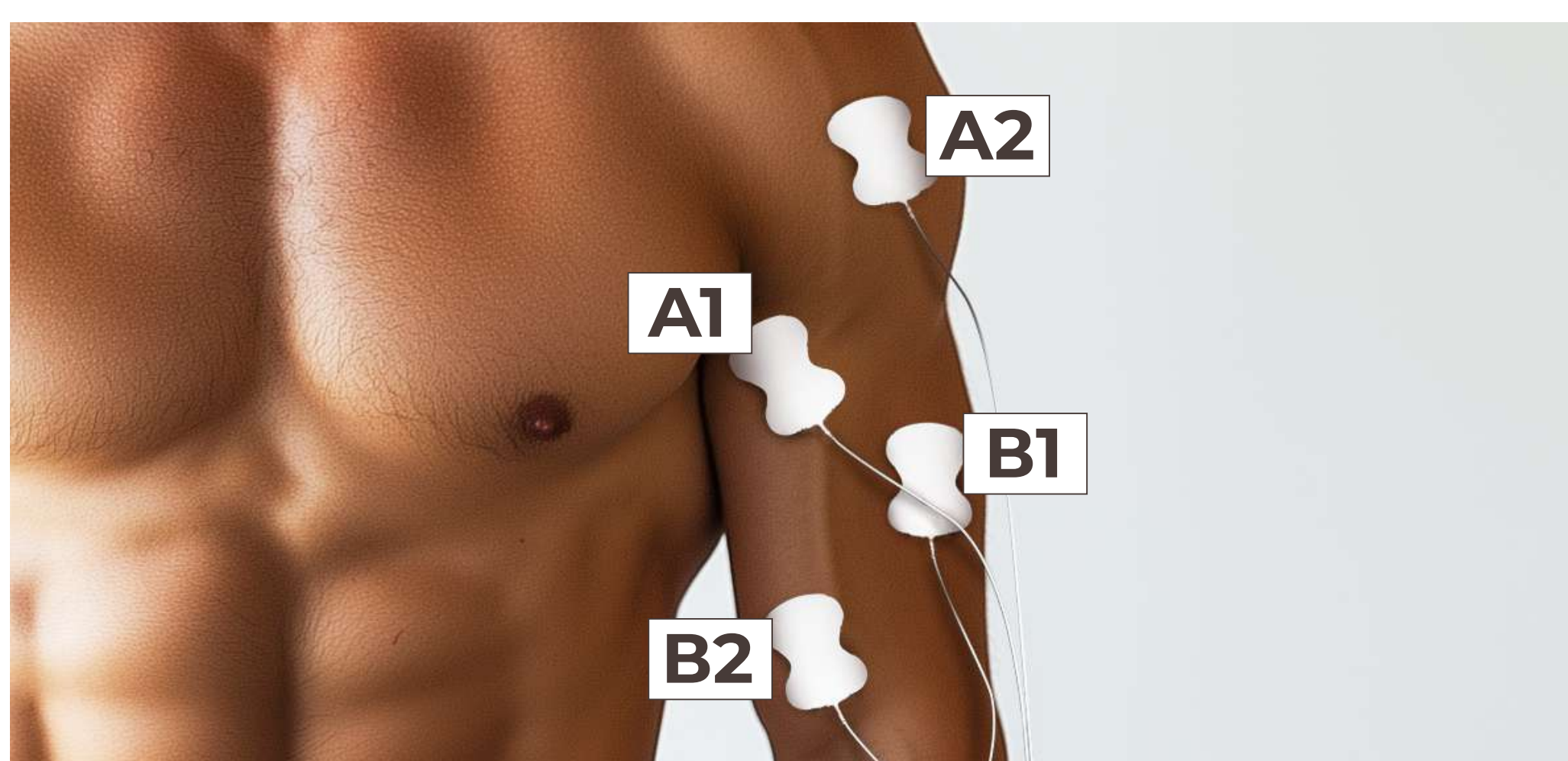
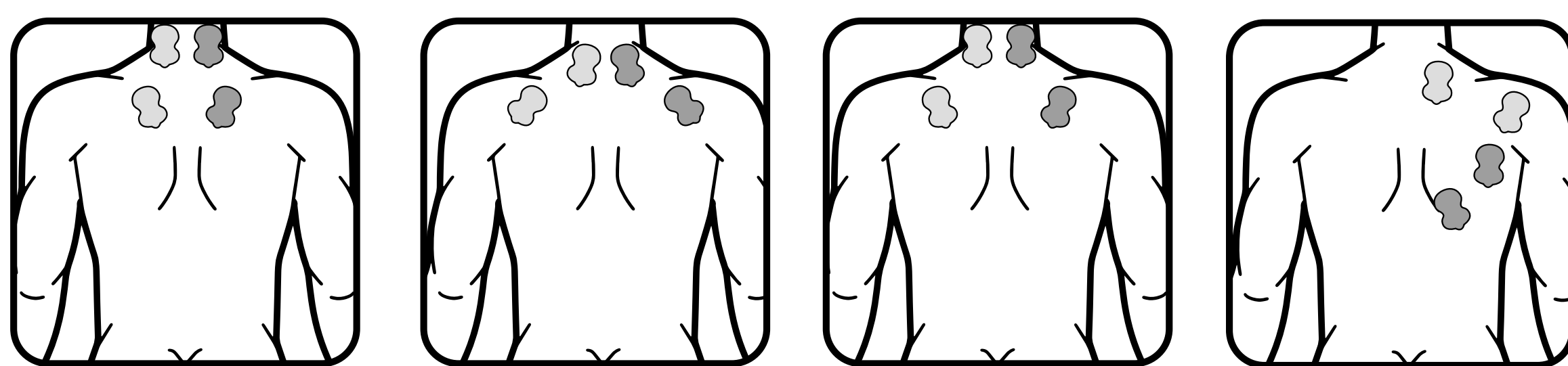


Схема расположения электродов

Выбирайте расположение электродов, исходя из ваших целей или болезненных ощущений.

МЫШЦЫ ШЕЙНО-ВОРОТНИКОВОЙ ЗОНЫ



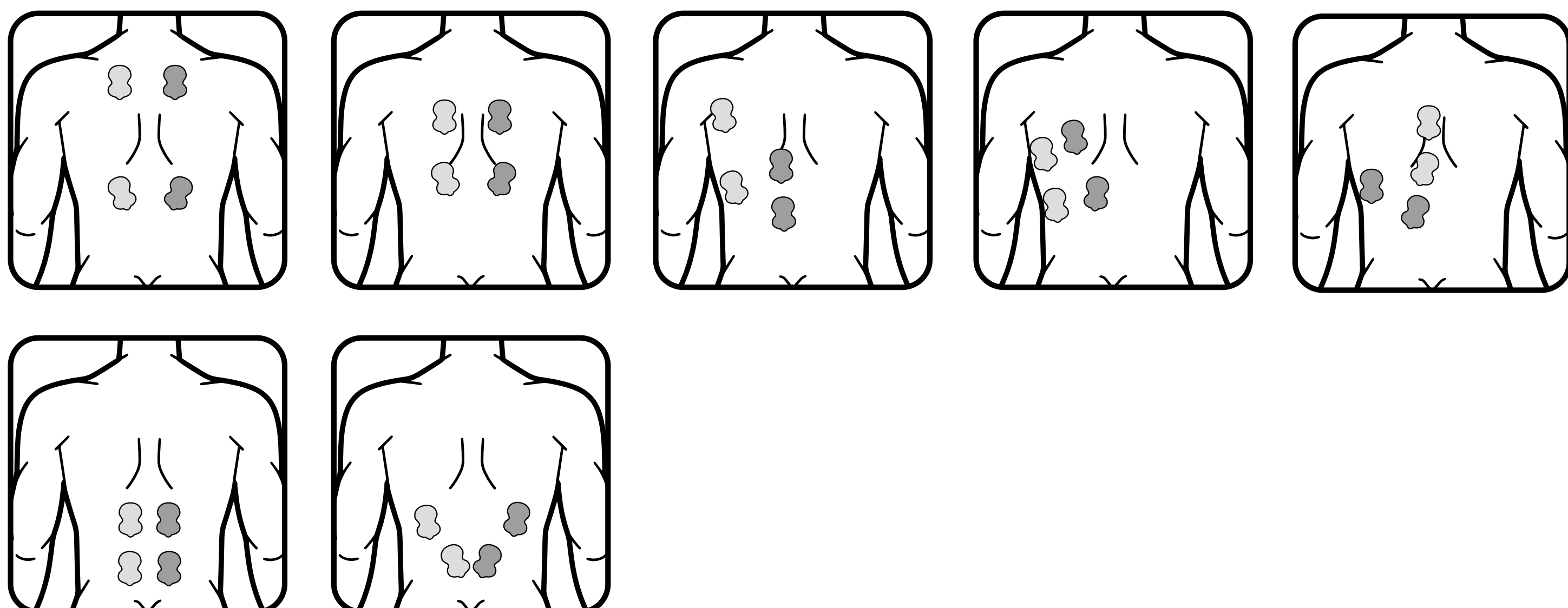
Данный способ использования прорабатывает глубокие мышцы шейно-воротниковой зоны. Способствует подготовке мышц к физическим нагрузкам. Используется для снятия усталости, поддержания тонуса мышц.

Выберите зону и установите режим интенсивного массажа / режим иглокалывания.

Время процедуры: 5-15 минут.

Проводите массаж 2-3 раза в неделю.

МЫШЦЫ СПИНЫ И ПОЯСНИЦЫ



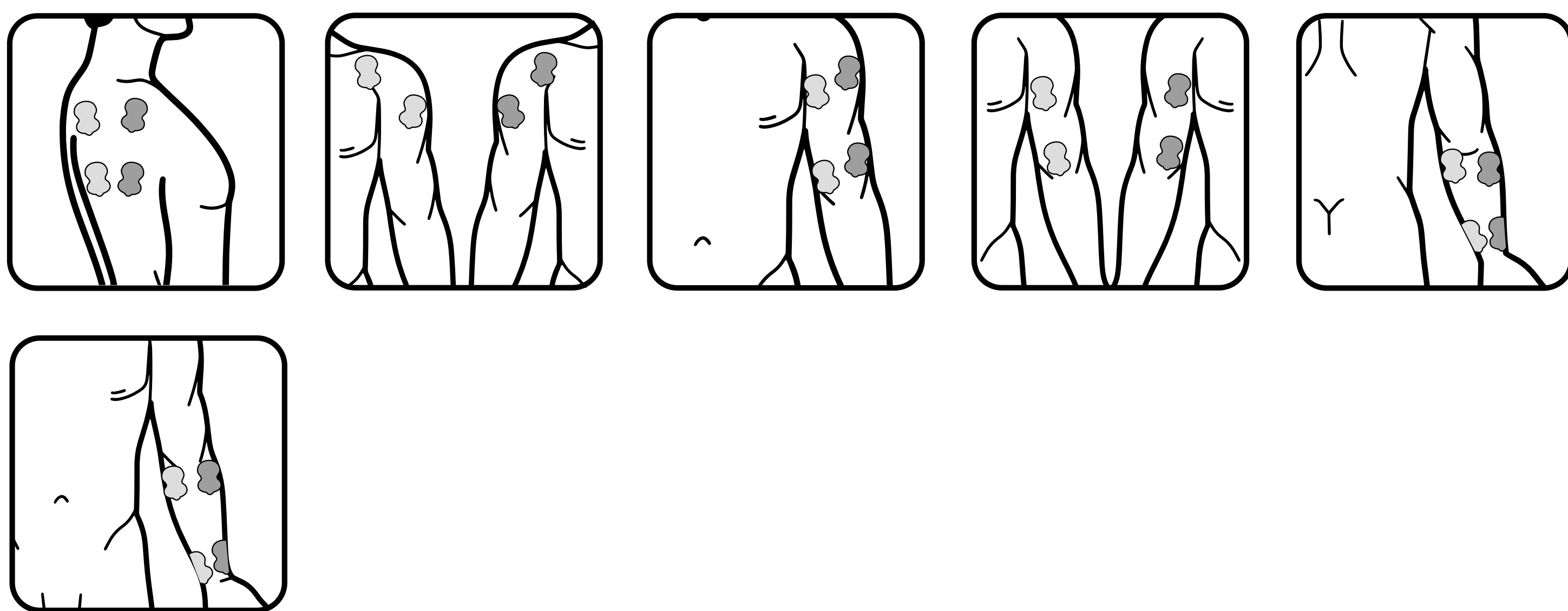
Данный способ использования улучшает кровообращение, прорабатывает и тонизирует мышцы спины и поясницы.

Выберите зону и установите режим интенсивного массажа / режим иглоукалывания.

Время процедуры: 10-15 минут.

Проводите массаж 2-3 раза в неделю.

МЫШЦЫ РУК И ПЛЕЧ



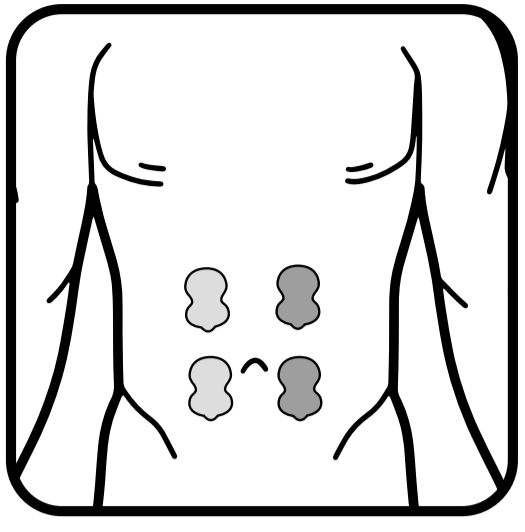
Данный способ использования улучшает кровообращение, прорабатывает и тонизирует мышцы рук и предплечий. Способствует подготовке мышц к физическим нагрузкам. Используется также для снятия усталости, поддержания тонуса мышц.

Выберите зону массажа и установите режим интенсивного массажа / вибромассажа / режим иглоукалывания.

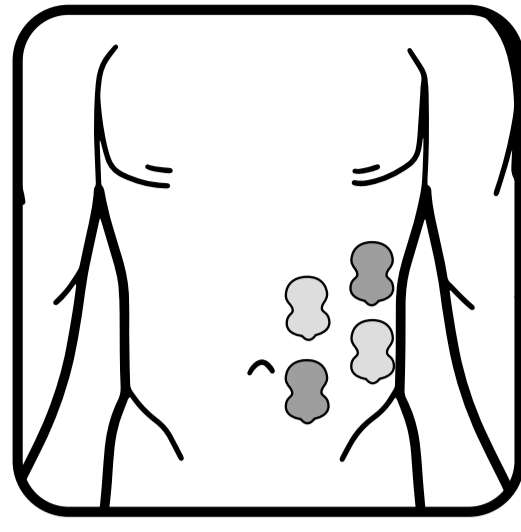
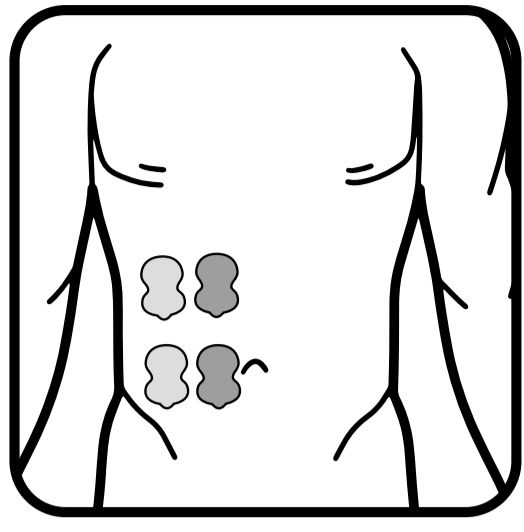
Время процедуры: 5-15 минут.

Проводите массаж 2-3 раза в неделю.

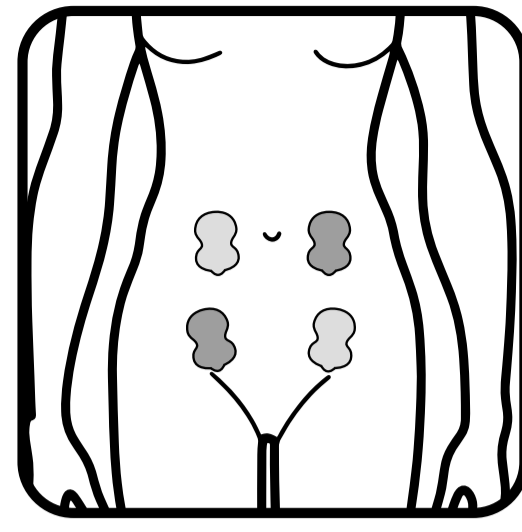
ПРЕСС И МЫШЦЫ ЖИВОТА



МЕТОДИКА EMS



МЕТОДИКА TENS



(EMS) Улучшает кровообращение, прорабатывает и тонизирует мышцы пресса, способствует потере веса, подтяжке в проблемных зонах боков и живота. Способствует проработке и подготовке мышц к физическим нагрузкам.

(TENS) Нейростимуляция охватывает большую площадь использования и глубже проникает в ткани организма. **Обратите внимание на крестообразное расположение электродов!**

Перед применением прибора в данном режиме необходимо выпить 300 мл теплой воды для достижения наилучшего эффекта. Вода помогает улучшить кровообращение и подготовить мышцы к стимуляции.

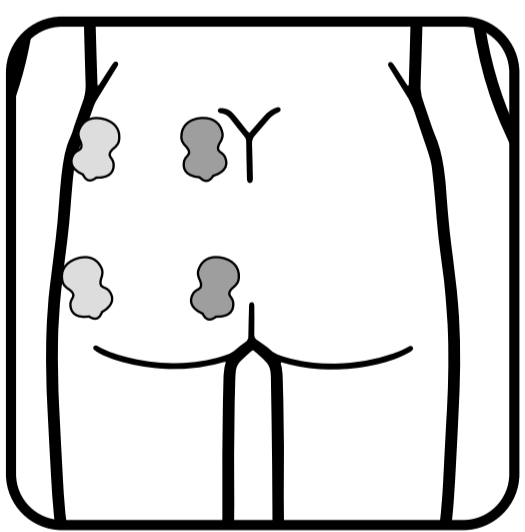
Установите электроды на выбранную зону и установите режим интенсивного массажа / режим иглокалывания / режим вибромассажа.

Время процедуры: 10-25 минут.

Установите комфортную для вас интенсивность массажа. В случае необходимости массаж разрешается проводить дольше указанного времени.

После использования данной программы рекомендуется провести базовые упражнения на мышцы кора для лучшего эффекта.

БЕДРА, ЯГОДИЦЫ И НОГИ

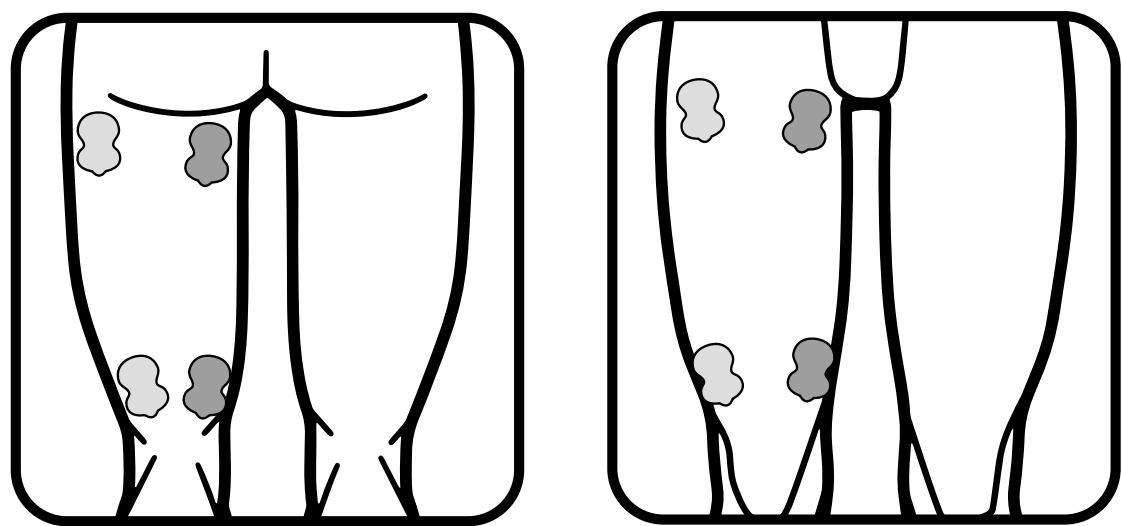


Данный способ размещения электродов улучшает кровообращение, прорабатывает и тонизирует мышцы, способствует потере веса, подтяжке в проблемной зоне. Способствует подготовке мышц к физическим нагрузкам. Используется для снятия усталости, поддержания тонуса мышц.

Перед применением прибора и данных программ рекомендуем выпить 300 мл. теплой воды для достижения наилучшего эффекта. Вода помогает улучшить кровообращение и подготовить мышцы к стимуляции.

Установите электроды на выбранный участок выберите режим вибромассажа / режим иглокалывания.

Время процедуры: 10-15 минут.

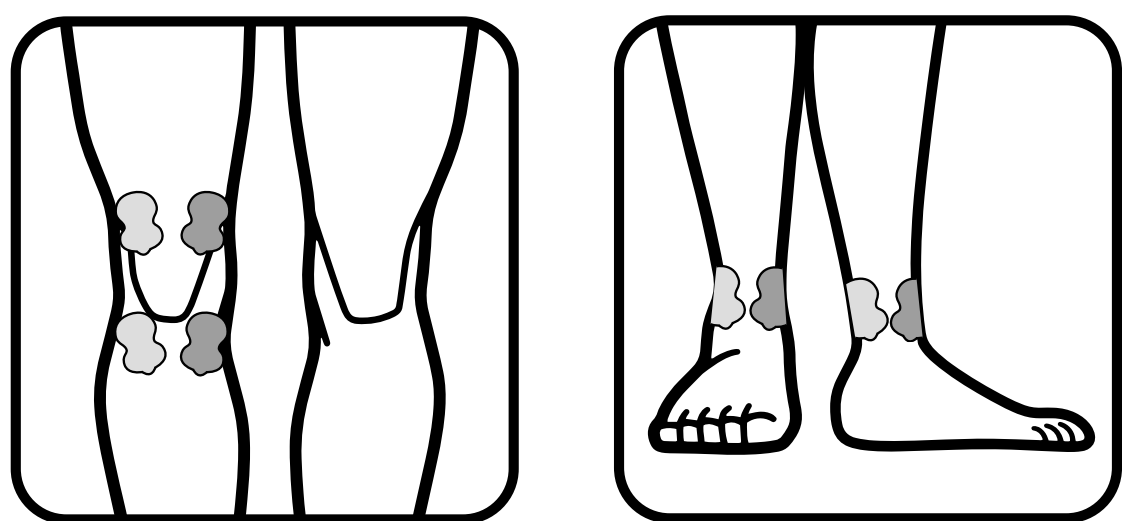


Способствует подготовке мышц к физическим нагрузкам.

Выберите зону и установите режим интенсивного массажа / вибромассажа / режим иглоукалывания.

Время процедуры: 10-15 минут.

Проводите массаж 2-3 раза в неделю.

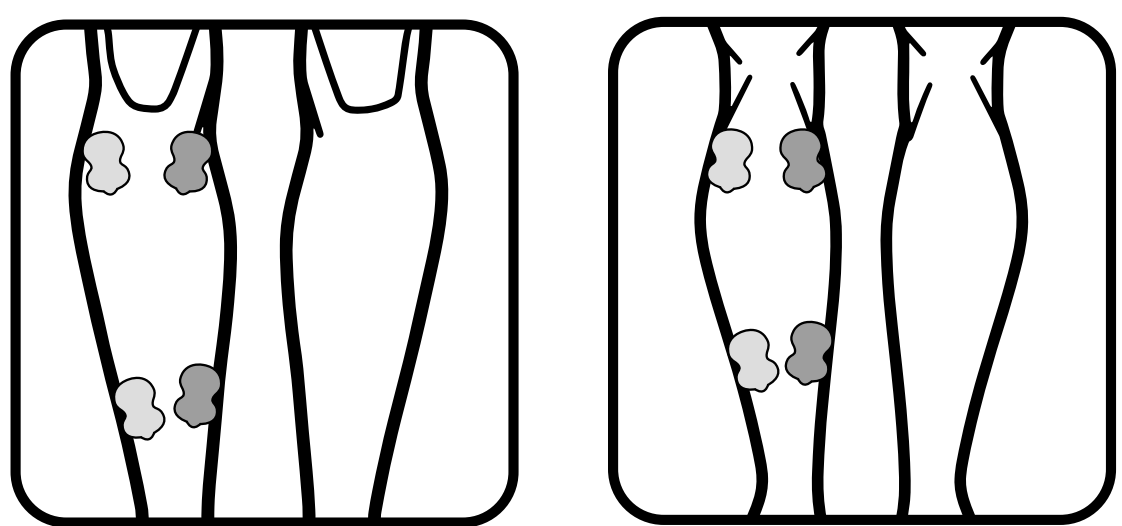


Улучшает кровообращение, прорабатывает и тонизирует суставы и мышцы.

Выберите зону и установите интенсивный режим массажа / режим постукивания / вибромассаж.

Время процедуры: 10-15 минут.

Проводите массаж 2-3 раза в неделю.



Улучшает кровообращение, прорабатывает и тонизирует мышцы, снимает напряжение. Способствует подготовке мышц к физическим нагрузкам.

Выберите зону и установите режим иглоукалывания / интенсивного массажа / вибромассажа / режим постукивания.

Время процедуры: 15-20 минут.

Проводите массаж 2-3 раза в неделю.

ПРОГРАММЫ: ФИТНЕС И СНИЖЕНИЕ ВЕСА

Прибор включает в себя фитнес-режим для поддержания тонуса мышц, а также режим снижения веса для контроля за показателями тела.

Они включают в себя использование всех четырех методик, а именно: интенсивный массаж, режим иглокалывания, режим вибромассажа и постукивания.

Перед проведением процедуры и данных программ рекомендуется выпить 300 мл теплой воды для улучшения кровообращения и подготовки мышц к стимуляции.

Для проведения процедуры выберите необходимые зоны для проработки.

Выберите нужную программу.

Время процедуры: 10-30 минут.

Проводите массаж 2-3 раза в неделю.

После использования данной программы рекомендуется провести комплекс упражнений для наилучшего эффекта.

⚠ ВАЖНО!

Для достижения наилучших результатов данные программы необходимо применять в сочетании с физической активностью и сбалансированным режимом питания.

Рекомендуется начинать процедуру с 5-15 минут, увеличивая время постепенно, если мышцы тела привыкают и нормально реагируют на нагрузку.

Для начинающих необходимо начинать с 2-3 сеансов в неделю, чтобы мышцы привыкли.

Полноценный курс составляет 10-20 сеансов с регулярностью 3-5 раз в неделю. После стоит выполнить перерыв от 2 до 4 недель, чтобы дать мышцам время на восстановление.

Перерывы предотвращают привыкание и сохраняют эффективность процедур.

Курс можно повторять 4-5 раз в год.

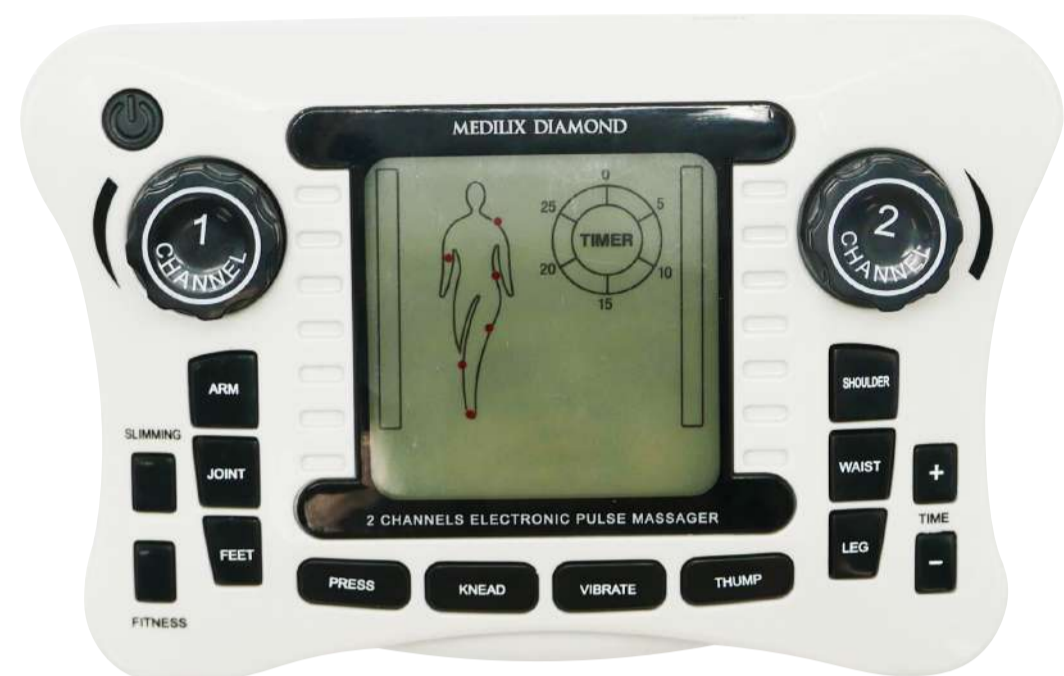
Во время процедуры вы можете стимулировать одновременно несколько участков.

ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЕ

Миостимулятор по умолчанию имеет функцию экономии энергии.

Подсветка отключается в течении одной минуты при отсутствии действий.

Через три минуты бездействия прибор полностью выключается.



ХРАНЕНИЕ И УХОД ЗА ПРИБОРОМ

- 1 Протирайте корпус прибора только сухой тканью. Перед этим убедитесь, что прибор выключен.
- 2 При появлении грязи или следов на ЖК-дисплее протрите его слегка влажной мягкой тканью, а затем — насухо.
- 3 Не используйте химические или абразивные средства для ухода за прибором.
- 4 Не используйте и не храните прибор в местах, где есть магнитные поля или электронные волны (рядом с телевизором или радио).
- 5 Храните прибор в сухом месте, недоступном для детей.
- 6 Вынимайте батарейки, если прибор не будет использоваться в течение длительного периода.

Уход за электродами

Осматривайте электроды перед каждым использованием.

Они предназначены для многократного использования.

Обязательно ухаживайте за ними чтобы обеспечить долгий срок службы. При неправильной эксплуатации и уходе, электроды могут стать менее эффективными и хуже подавать ток.

⚠ ВАЖНО!

Не выбрасывайте защитные пленки, после процедуры необходимо их приклеить обратно на электроды.

Для увеличения срока службы электродов, перед применением необходимо обезжирить и очистить участок кожи. После чего дождаться полного высыхания естественным путем.

Также рекомендуется удалить лишние волосы на выбранном участке кожи.

- 1 Для обеспечения как можно более длительного сцепления электродов аккуратно очищайте их влажной, неволокнистой тряпочкой или производите очистку поверхности электродов струей теплой воды.
- 2 Затем очень аккуратно стряхните остатки воды и дождитесь высыхания естественным путем.
- 3 После полного высыхания приклейте защитную пленку к клейкой стороне электрода.
- 4 Клейкую поверхность электродов необходимо мыть 1 раз после 30 применений или раньше, в случае их сильного загрязнения или плохого сцепления с кожей.
- 5 Храните электроды в многоразовом пакете на подставке из комплекта.

ВАЖНО!

По гигиеническим причинам каждой парой электродов может пользоваться только один человек.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Мощность : 0,3 Вт

Выходная мощность : <0,2 Вт

Выходной ток: <1 мА

Выходное напряжение: 40В-180В

Длительность импульсов: от 30 до 350 мкс

Частота импульсов: от 1 до 290 Гц

Количество уровней интенсивности: 20

Количество электродов: 16

Количество программ массажа: 6

Максимальное время процедуры: 45 минут

Минимальное время процедуры: 5 минут

Питание: 4 батарейки типа АА, USB-провод

Размеры электрода: 5.5×8 см

Потребляемая мощность: < 3Вт

Материал: АВС-пластик

ГАРАНТИЯ 6 МЕСЯЦЕВ

3 года расширенной гарантии

- 1 Зарегистрируйте товар на сайте evo-sante.ru
- 2 Оформить расширенную гарантию можно в течение 14 дней после покупки.