

ЗДРАВСТВУЙ, ДОРОГОЙ НАШ ПОКУПАТЕЛЬ!

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

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

МАССАЖНЫЙ МИОСТИМУЛЯТОР



ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Благодарим Вас за покупку нашего массажера.
Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с данной
инструкцией перед использованием.

ВВЕДЕНИЕ

Массажный миостимулятор — современный портативный прибор, предназначенный для комплексной заботы о вашем теле. Используя технологии EMS и TENS, этот аппарат бережно тонизирует мышцы, улучшает кровообращение, снимает мышечное напряжение и помогает справляться с последствиями малоподвижного образа жизни.

Аппарат обладает шестью уникальными режимами массажа и шестнадцатью уровнями интенсивности, что позволяет настроить идеальную программу, подходящую именно Вам!

ПРИНЦИП РАБОТЫ

Технология EMS

Электростимуляция мышц.

EMS воздействует на двигательные нервы, заставляя мышцы сокращаться так же, как при физической нагрузке.

Это полезно для:

- укрепления и тонизации мышц;
- восстановления после травм;
- улучшения формы тела;
- профилактики мышечной атрофии;
- активации «спящих» мышц, при малоподвижном образе жизни.

Технология TENS

TENS не заставляет мышцы сокращаться, а воздействует на нервные окончания, помогая уменьшить боль и расслабить тело.

Этот метод активно используется физиотерапевтами при:

- болях в спине, шее, суставах;
- хроническом напряжении;
- усталости после физических нагрузок;
- восстановлении после травм;
- спазмах и зажатости мышц.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

- 1** Не используйте массажер с медицинскими электронными устройствами (кардиостимулятор, электрокардиограф и т.д.)
- 2** Запрещено использовать прибор в зоне около сердца, на шее и лице, голове, пораженных участках кожи, половых органах, зонах с татуировками.
- 3** Избегайте попадания влаги на массажер и не используйте его в помещениях с повышенной влажностью.
- 4** Не пользуйтесь массажером во время сна.
- 5** Если при использовании массажера вы почувствуете дискомфорт, немедленно прекратите его использование.
- 6** Во время сеанса избегайте контакта с металлическими предметами (часы, украшения, ремень и т.д.) с электродами.
- 7** Не используйте массажер на одной зоне дольше 30 минут.
- 8** Используйте массажер на сухой и очищенной коже, предварительно убедившись, что на ней нет повреждений.
- 9** Не пытайтесь разобрать или починить прибор самостоятельно.
- 10** Рекомендуемый возраст использования — 18+.

В редких случаях (например, при медицинских показаниях и под контролем врача) возможно использование с 16 лет.

Детям и подросткам до 16 лет использовать устройство нельзя, особенно без консультации врача.

ВАЖНО!

При первом использовании может наблюдаться учащенное сердцебиение. Если вы это заметили, то снимите электроды и дождитесь нормализации сердечного ритма. Если явление повторится, прекратите использование и проконсультируйтесь с врачом.

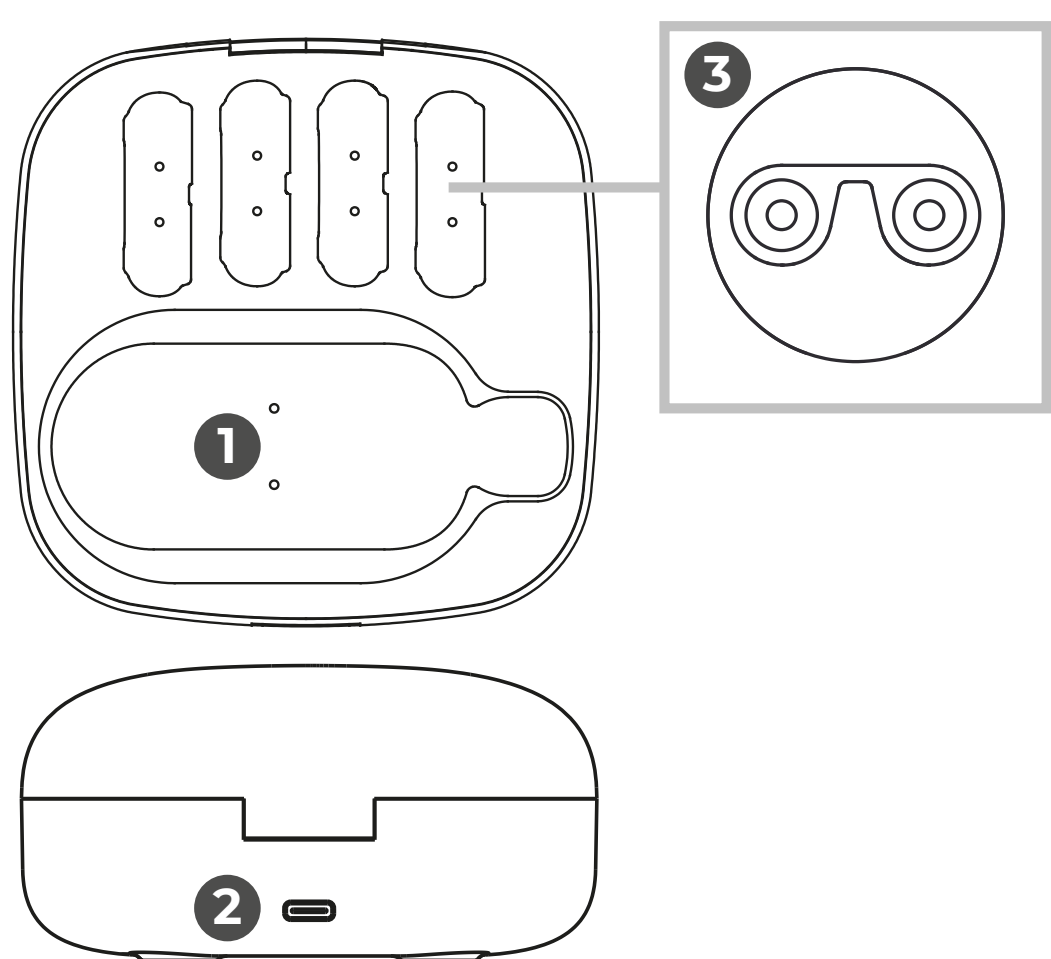
КОМПЛЕКТАЦИЯ



- 1** Зарядный кейс
- 2** Импульсные модули (4шт)
- 3** Пульт управления
- 4** Самоклеющиеся многоразовые электроды (4шт)

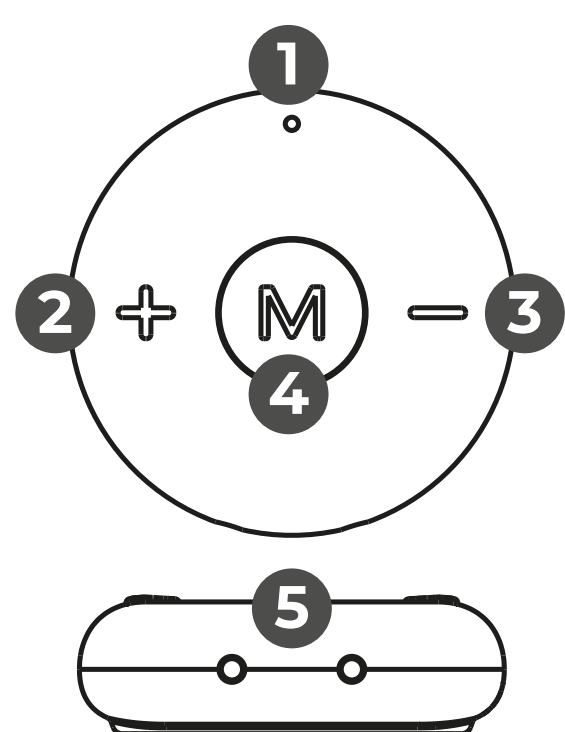
- + зарядный кабель
- + печатная инструкция

ЗАРЯДНЫЙ КЕЙС



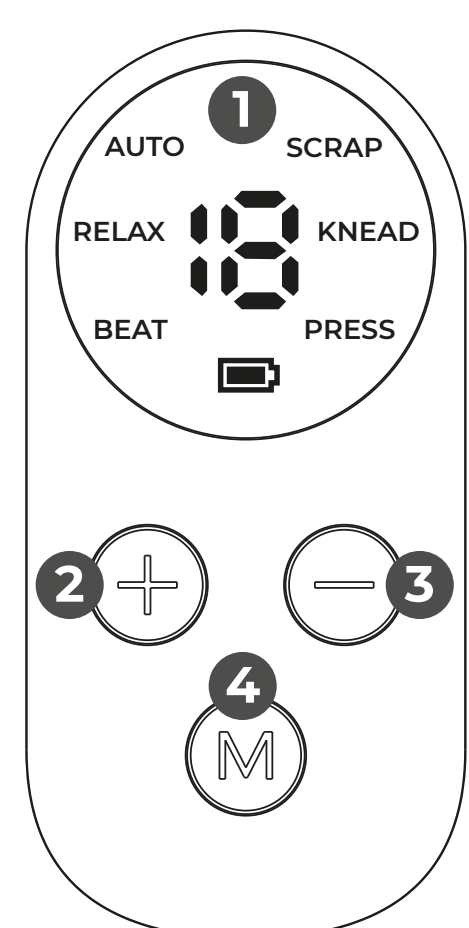
- 1** Контакт зарядки для пульта
- 2** Разъем TYPE-C
- 3** Магнитное крепление для импульсных модулей

ИМПУЛЬСНЫЕ МОДУЛИ



- 1** Индикатор работы
- 2** Кнопка увеличения интенсивности
- 3** Кнопка уменьшения интенсивности
- 4** Кнопка включения / смены режимов
- 5** Контакт зарядки

ПУЛЬТ УПРАВЛЕНИЯ



- 1** ЖК- Дисплей
- 2** Кнопка увеличения интенсивности
- 3** Кнопка уменьшения интенсивности
- 4** Кнопка включения / смены режимов

*Длительное нажатие — включение массажера.
Короткое нажатие — переключение между режимами.*

ЗАРЯД АККУМУЛЯТОРА

- При низком уровне заряда аккумулятора зеленый индикатор мигает и звучит 6 характерных звуковых сигналов, после чего массажер автоматически выключается.
- При помещении массажера в зарядный кейс начинается процесс заряда аккумулятора, звучит сигнал и индикатор начинает мигать снова. По достижению полного заряда индикатор гаснет.
- При подключении зарядного кейса к источнику питания, индикатор начинает мигать. При полном заряде индикатор бесперерывно горит зеленым.

ПРОЦЕСС УСТАНОВКИ ЭЛЕКТРОДОВ

В комплект входит четыре самоприклеивающихся электрода, каждый из которых размещен в нужной точке для максимального результата.

Принципы выбора местоположения электродов

Электроды размещаются в зонах двигательных точек мышц или двигательных точек нервов, где находится наибольшее скопление нервных окончаний. Именно через эти точки проходит основной путь передачи импульсов к мышцам.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТОЧКА МЫШЦЫ:

Место соединения нерва с мышцей, откуда исходят управляющие сигналы для сокращения мышцы. Каждая мышца имеет одну или несколько двигательных точек, расположенных в определенных зонах.

Преимущества расположения электродов вблизи двигательной точки мышцы:

- концентрация воздействия на основную группу мышц;
- быстрое включение нужной мышцы;
- экономия ресурсов организма: нужная мышца сокращается быстро и эффективно;
- высокая концентрация усилия на ограниченной группе мышц;
- сокращение времени на достижение желаемого эффекта, будь то расслабление или укрепление мышц.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТОЧКА НЕРВА:

Участок на поверхности кожи, где крупная ветвь нерва выходит наружу и наиболее доступна для внешнего воздействия.

Преимущество расположения электродов вблизи двигательной точки нерва:

- возможность глубокого воздействия на нервные окончания, способствующие быстрому снятию боли и усталости;
- получение широкого охвата сразу множества мышц и нервных окончаний;
- благотворное воздействие на всю систему организма, благодаря задействованию крупных нервов;
- быстрое и глубокое проникновение импульса, которое улучшает кровообращение и поддерживает здоровый тонус мышц.

Расстояние между электродами

НЕБОЛЬШОЕ РАССТОЯНИЕ (3 СМ):

Если вы хотите проработать маленькую мышцу, то располагайте электроды близко. Это даст четкое, точечное воздействие.

СРЕДНЕЕ РАССТОЯНИЕ (5–7 СМ):

Такое расположение подойдет для проработки крупных мышц (спина, плечи, ноги). Охват широкой зоны активирует большое количество нервных волокон и обеспечивает максимальный эффект от воздействия электрических импульсов.

РАСПОЛОЖЕНИЕ ЭЛЕКТРОДОВ:

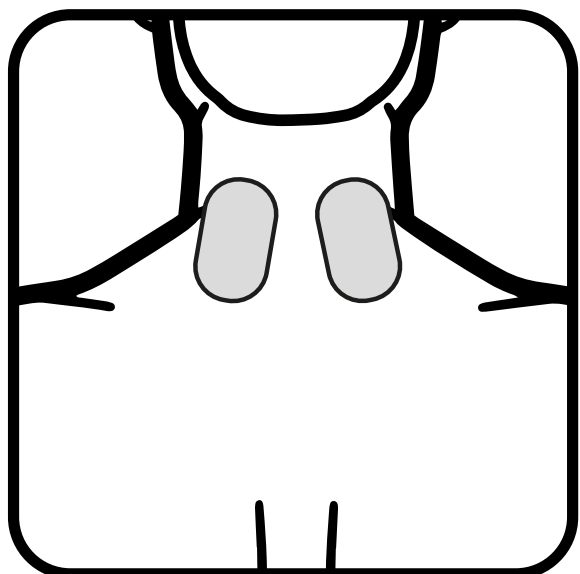
Ниже приведены стандартные схемы установки электродов для основных частей тела.

⚠ ВАЖНО!

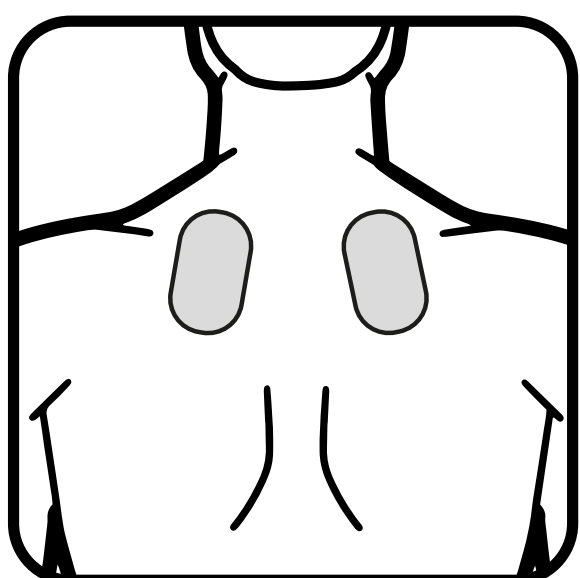
Не размещайте электроды: на сердце, голове, передней части шеи, половых органах, поврежденной коже. Перед установкой кожа должна быть чистой и сухой.

Электроды работают автономно, комбинируйте их в зависимости от целевых зон. Симметрично: пара — справа, пара — слева.

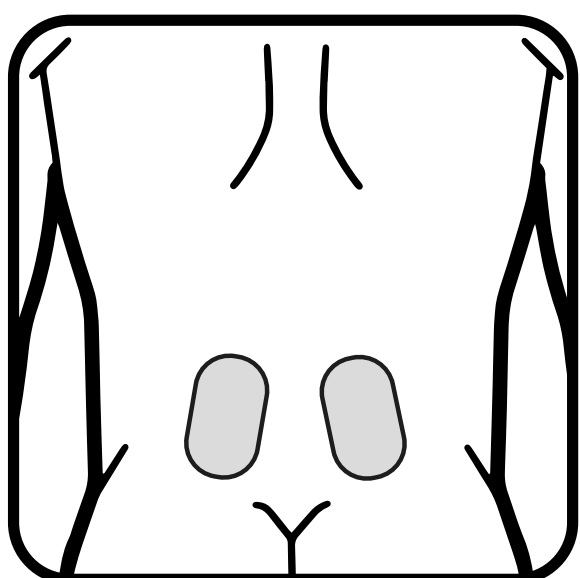
Меняйте расположение по мере продвижения по разным частям тела. Старайтесь равномерно охватывать большие группы мышц, не располагая электроды близко друг к другу.



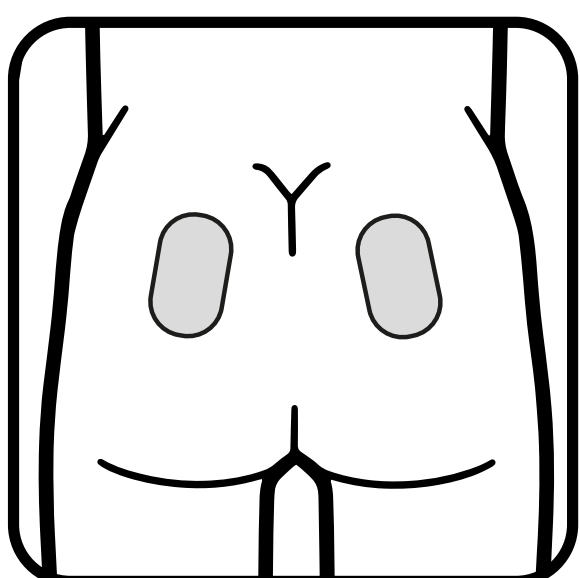
ШЕЯ: по обе стороны от позвоночника, чуть выше плечевого пояса, расстояние около 3 см.



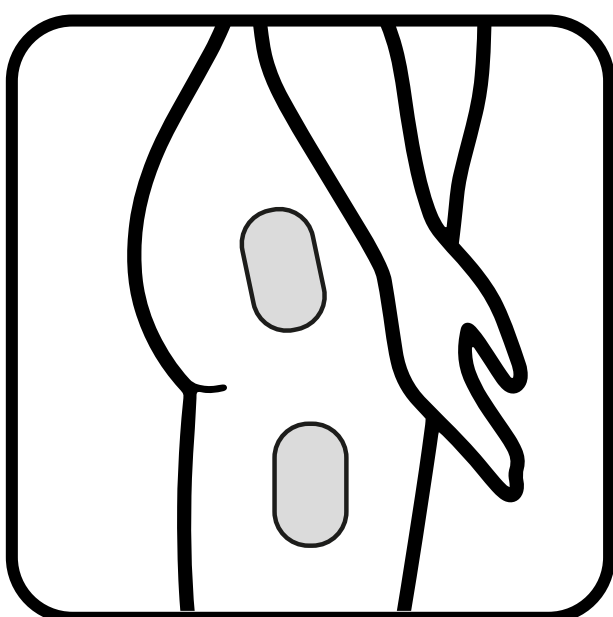
ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ СПИНЫ: параллельно позвоночнику на уровне лопаток, расстояние около 5 см.



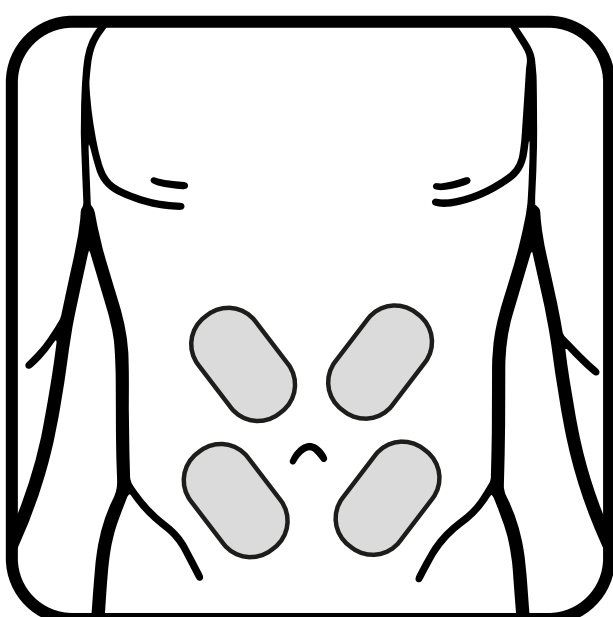
ПОЯСНИЦА: по обе стороны крестца, 5–7 см друг от друга.



ЯГОДИЦЫ: в нижней части ягодиц, ближе к бедру (но не на костных выступах).



БЁДРА: по внешней стороне бедра сверху вниз, 5–7 см.



ЖИВОТ: два электрода располагаются горизонтально над пупком, ещё два — вертикально чуть выше тазобедренных костей.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

1 Удалите лишние волосы

Желательно предварительно удалить волосы с рабочей зоны (особенно на ногах и руках). Волосы мешают контакту электродов с кожей, снижают проводимость и ухудшают общую результативность массажа.

ⓘ *Рекомендуемый интервал после бритья или другого способа удаления волос — от 12 часов до суток. Этого времени вполне достаточно, чтобы верхний слой эпидермиса успел восстановиться, и кожа стала готова к проведению процедуры без риска воспаления или негативных последствий.*

2 Подготовьте кожу

Очистите выбранную зону от косметики, грязи и пыли. Используйте мягкие гели без спиртов в составе. Высушите кожу мягким полотенцем. Вода, оставшаяся на коже, может повлиять на точность передачи импульсов и снизить эффективность массажа.

3 Не наносите кремы, масла и парфюмерию

Особенно важно избегать использования жирной косметики, солнцезащитных кремов, антисептических растворов и спиртосодержащих препаратов. Такие продукты создают барьер для прохождения электрического импульса и могут повредить электроды и кожу.

4 Проверьте состояние кожи

Убедитесь, что кожа чистая, гладкая и здоровая. Если присутствуют признаки воспалений, ран, сыпи или открытых повреждений, отложите процедуру до выздоровления.

ВЫБОР РЕЖИМА РАБОТЫ

Каждый режим совмещает в себе комплексную работу технологий EMS и TENS. Интенсивность воздействия технологий указана около каждого режима.

AUTO (автоматический режим)

EMS ○○

TENS ○○

Универсальный режим, в котором чередуются импульсы для мышц и нервных окончаний.

ОЩУЩЕНИЯ:

Используются элементы всех режимов — разминание, надавливание, вибрации. Частота и сила импульсов плавно меняются. Происходит чередование мягких и глубоких пульсаций, похожих на массаж с разной силой.

ДЛЯ ЧЕГО:

Легкое расслабление, улучшение кровообращения, поддержание мышечного тонуса.

РАСПОЛОЖЕНИЕ ЭЛЕКТРОДОВ:

Подходит для использования на всем теле — универсальный режим (например: спина, плечи, ноги, ягодицы, живот, икроножные мышцы и т.д.)

RELAX (расслабление)

EMS ○

TENS ○○

Мягкое, успокаивающее воздействие на нервные окончания.

ОЩУЩЕНИЯ:

Легкое покалывание и вибрация, приятное тепло, как от расслабляющего массажа.

ДЛЯ ЧЕГО:

Снятие усталости и стресса, уменьшение воспаления нервных окончаний, расслабление мышц после физической нагрузки, облегчение болевых ощущений и спазмов, восстановление после перенапряжения и физических нагрузок.

РАСПОЛОЖЕНИЕ ЭЛЕКТРОДОВ:

Шея, плечи, поясница — при напряжении в спине; ноги и икры — при усталости, судорогах, плохом кровообращении; руки и предплечья — при зажатости, боли или воспалении; вокруг суставов — при болях и восстановлении; локти, колени, стопы — при мышечных зажимах и воспалениях.

BEAT (постукивание)

EMS ○○

TENS ○

Импульсы средней глубины с эффектом «ударов».

ОЩУЩЕНИЯ:

Чёткие ритмичные пульсации, похожие на легкие постукивания.

ДЛЯ ЧЕГО:

Разогрев мышц, улучшение тонуса, профилактика застоя.

РАСПОЛОЖЕНИЕ ЭЛЕКТРОДОВ:

Бедра, ягодицы, руки, спина.

PRESS (надавливание)

EMS ○○

TENS ○

Глубокое мышечное сокращение с выраженным воздействием на мышечную ткань.

ОЩУЩЕНИЯ:

Сильное, устойчивое «надавливание» или волна напряжения.

ДЛЯ ЧЕГО:

Активизация и укрепление глубоких мышц кора, пресса и поясницы, тренировка рук и плеч, поддержка мышц спины, активация ягодичных мышц.

РАСПОЛОЖЕНИЕ ЭЛЕКТРОДОВ:

Живот, руки, спина, плечи, ягодицы.

KNEAD (разминание)

EMS ○○

TENS ○○

Комбинированная стимуляция мышц и нервов — как глубокий массаж.

ОЩУЩЕНИЯ:

Волнообразные импульсы, похожие на разминание.

ДЛЯ ЧЕГО:

Восстановление после нагрузки, устранение мышечной скованности, увеличение эластичности тканей.

РАСПОЛОЖЕНИЕ ЭЛЕКТРОДОВ:

Спина, плечи, шея, ноги (бедрa, икры, голени), грудные мышцы, живот, руки.

SCARB (скребковый массаж)

EMS ○

TENS ○○

ОЩУЩЕНИЯ:

Мелкие и частые импульсы, как пощипывания.

ДЛЯ ЧЕГО:

Стимуляция лимфооттока, уменьшение отеков, рассасывание застойных участков, улучшение трофики тканей, снижение чувствительности и воспалений, восстановление после ушибов и нагрузок.

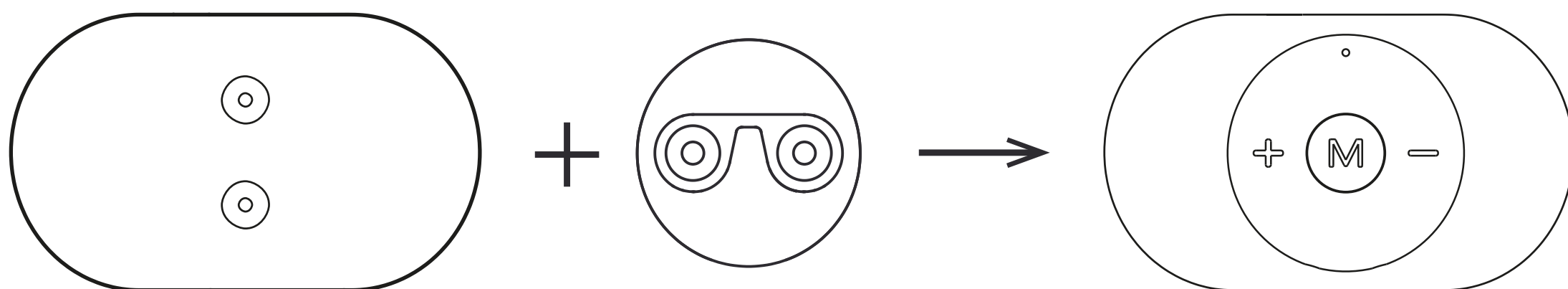
РАСПОЛОЖЕНИЕ ЭЛЕКТРОДОВ:

Область живота и талии (отёки, лимфостаз); бедра (целлюлит); руки, спина, плечи, ноги (при тяжести и отеках); суставы (колени, локти) — при скованности и болях.

ПРОВЕДЕНИЕ ПРОЦЕДУРЫ

- 1 Выберите комфортную позу — желательно сидя, полулежа или лежа.
- 2 Установка электродов.

Достаньте электроды из кейса, совместите их магнитные застежки с магнитами импульсного модуля.



Снимите защитную пленку с электродов и уберите ее в кейс, чтобы не потерять. Приклейте электроды на необходимый участок тела.

ⓘ Кожа должна быть очищенной и сухой!

3 Включение.

Нажмите и удерживайте кнопку «М» несколько секунд для включения импульсного модуля.

ⓘ Не касайтесь клейких электродов при выборе режима и настройке интенсивности.

4 Регулировка интенсивности.

Всего у массажера 16 уровней интенсивности. Регулируйте их кнопками «+» и «-». При достижении максимального уровня интенсивности прозвучит двойной звуковой сигнал.

Как выбрать уровень:

- Начинайте с 1–3 уровня, особенно если используете прибор впервые. Дайте время, чтобы в течение недели организм привыкнул к воздействию.
- Повышайте интенсивность постепенно, прислушиваясь к ощущениям. Правило золотой середины — должно быть ощутимо, но не больно.
- Если чувствуете боль, спазмы, покалывание под кожей или дискомфорт — снизьте уровень или прекратите использование.

Как понять, что уровень подобран правильно:

При EMS: чувствуются мышечные сокращения (как будто вы их напрягаете), но без боли.

При TENS: ощущается лёгкое покалывание или вибрация — без сильного жжения.

Вы должны ощущать работу массажера, но без неприятных ощущений. Особенно важно избегать слишком высокой интенсивности в чувствительных зонах: шея, внутренняя сторона рук и бёдер.

5 Выбор режима массажа.

Нажмите на кнопку «М» для переключения режимов, всего их 6. При переключении с первого по пятый режимы звучит характерный звук (писк), на последнем режиме — двойной. При выборе нового режима интенсивность автоматически сбрасывается до первого уровня.

6 Использование пульта.

Для включения пульта удерживайте кнопку «М» 2-3 секунд. По умолчанию включается первый режим с нулевым уровнем интенсивности. Индикатор заряда горит зеленым светом при полном заряде и мигает зеленым светом — при низком.

Включите импульсные модули с помощью кнопки «М», чтобы пульт и электроды синхронизировались. Коротким нажатием на кнопку «М» переключайте режимы. Выбрав нужный, кнопками «+» и «-» задайте интенсивность массажа. Для выключения пульта также удерживайте кнопку «М» 2-3 секунд. Импульсные модули будут автоматически выключены.

7 Разъединение импульсных модулей с электродами и завершение процедуры.

Отсоедините импульсные модули с электродом от кожи с небольшим усилием, зеленый индикатор начнет мигать после того, как вы вернете их в кейс. Через 2 минуты прозвучит звуковой сигнал и пульт выключится автоматически.

Верните защитную пленку на электроды, если очистка не требуется, а также если сеанс массажа на другом участке не нужен. Для повторного запуска массажера на другой зоне нажмите кнопку включения заново и повторите цикл действий, описанный выше.

Массажер автоматически отключается через 15 минут работы, это рекомендованное время одного сеанса. Чтобы выключить его самостоятельно, удерживайте кнопку «М» 2-3 секунды.

ПЕРЕРЫВЫ И КУРСЫ

Рекомендуется проводить курсы по 4–6 недель, затем сделать перерыв 1–2 недели, чтобы не снижалась чувствительность тканей.

В период отдыха можно использовать только расслабляющие TENS-режимы (relax, scarb), 1–2 раза в неделю.

ХРАНЕНИЕ И УХОД

- Поместите пульт управления в зарядный кейс, предварительно убедившись, что он выключен.
- Отделите электроды от модулей, наклейте на них защитную пленку и поместите в специальный отсек в кейсе.
- Верните все в зарядный кейс.

Для продления срока службы встроенного аккумулятора храните массажер полностью заряженным. Если вы не используете его продолжительное время, заряжайте аккумулятор каждый месяц.

Протирайте корпус массажера влажной салфеткой при появлении загрязнений.

После каждого использования протирайте электроды влажной тканью чтобы продлить сроки эксплуатации и сохранить качественную стимуляцию. Используйте чистую мягкую ткань, слегка смоченную чистой водой без спирта и мыла. Не трите сильно, а слегка промакивайте гелевую поверхность, чтобы удалить загрязнения. Затем оставьте электроды высохнуть естественным образом, не наклеивайте на плёнку сразу.

Электроды многоразовые, при должном уходе ими можно пользоваться долго. Необходимость замены электродов будет видна по снижению мощности массажа и ощущению покалывания кожи. Если гелевая поверхность сильно загрязнилась и не восстанавливается, это сигнал, что пора заменить электроды. Обычно электроды выдерживают 30 применений при правильном уходе.

Не используйте и не храните прибор в следующих местах:

- под прямыми солнечными лучами;
- в местах с большим количеством пыли;
- рядом с дымом, огнем и легко воспламеняющимися веществами;
- в местах с повышенной влажностью или высокой температурой;
- вблизи сильного электромагнитного поля.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Не рекомендуется использование массажера следующим группам лиц:

- Дети и беременные женщины, люди с кожными заболеваниями, аллергией, принимающие медикаменты, употребляющие алкоголь или имеющие ограниченную подвижность.
- Люди с злокачественными опухолями, сердечными заболеваниями, неврологическими расстройствами, инфекционными заболеваниями, травмами позвоночника, мышечными растяжениями, повышенным артериальным давлением, острыми гнойными воспалениями, лихорадкой, склонностью к судорогам или эпилепсии, хроническими заболеваниями почек и печени.
- При наличии повреждений на коже, дерматитах, ранах, ожогах.

⚠ Не рекомендуется использовать массажер во время критических дней и грудного вскармливания.

⚠ Если у вас имеются хронические заболевания позвоночника, сердечно-сосудистой системы, неврологические расстройства или другие серьезные проблемы со здоровьем, перед началом использования проконсультируйтесь с врачом.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Вес: 248 гр

Время одного сеанса: 15 минут

Размеры: 108x108x58.3 мм

Емкость аккумулятора зарядного кейса: 850 мАч

Емкость аккумулятора массажера: 60 мАч

Емкость аккумулятора пульта: 60 мАч

Напряжение зарядного кейса: 5В

Номинальная мощность зарядного кейса: 3.15 Вт

Напряжение массажера: 5В

Номинальная мощность массажера: 0.22 Вт

ГАРАНТИЯ 6 МЕСЯЦЕВ



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ГАРАНТИЯ

Зарегистрируйте товар на сайте WWW.EVO-SANTE.RU и получите расширенную гарантию.



ТЕХПОДДЕРЖКА

Напишите нам в любом удобном для Вас мессенджере.