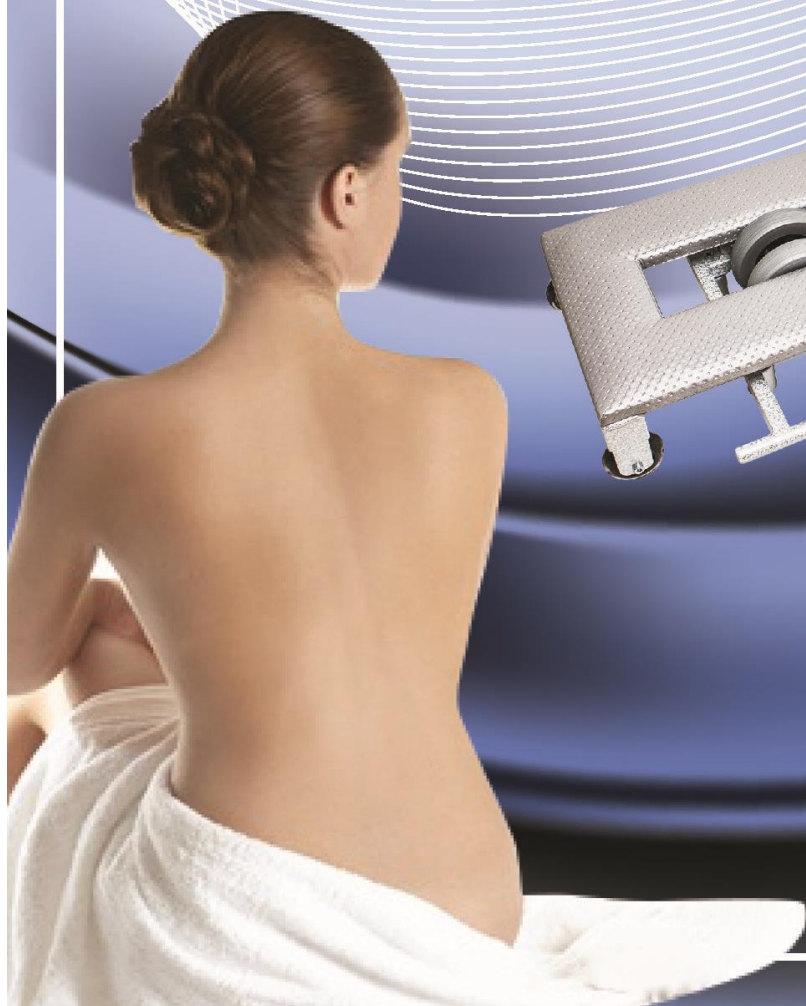


Паравертебральный массажер – тренажер

«ПЛЮС»

ПАСПОРТ
И
ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

*Нужен каждой
спине!*



Введение и назначение

Представляем вашему вниманию паравертебральный массажер – тренажер «ПЛЮС».

С его помощью Вы сможете самостоятельно осуществлять массаж околопозвоночных (паравертебральных) мышц в шейном, грудном, поясничном и крестцовом отделах позвоночника, а так же массировать затылочную область и зоны тазо-бедренных суставов.

Регулярное использование массажера позволит Вам улучшить кровоснабжение в глубоких мышцах позвоночника, что благотворно повлияет на состояние межпозвоночных дисков, поможет избавиться от привычных болей в спине, снимет мышечные спазмы, устранит легкие смещения позвонков, улучшит гибкость и общее функциональное состояние позвоночника.

В некоторых случаях необходима консультация специалиста, так как имеются противопоказания.

Преимущества и особенности

Конструкция массажера «ПЛЮС» разрабатывалась при сотрудничестве врачей-неврологов и ортопедов, поэтому способ воздействия является оптимальным и максимально безопасным для здоровья.

Расстояние между массажными элементами, которые изготовлены из мягкого, комфортного материала, подобрано оптимально для того, чтобы максимально безопасно и эффективно проработать глубокие мышцы, избегая воздействия на остистые отростки позвоночника.

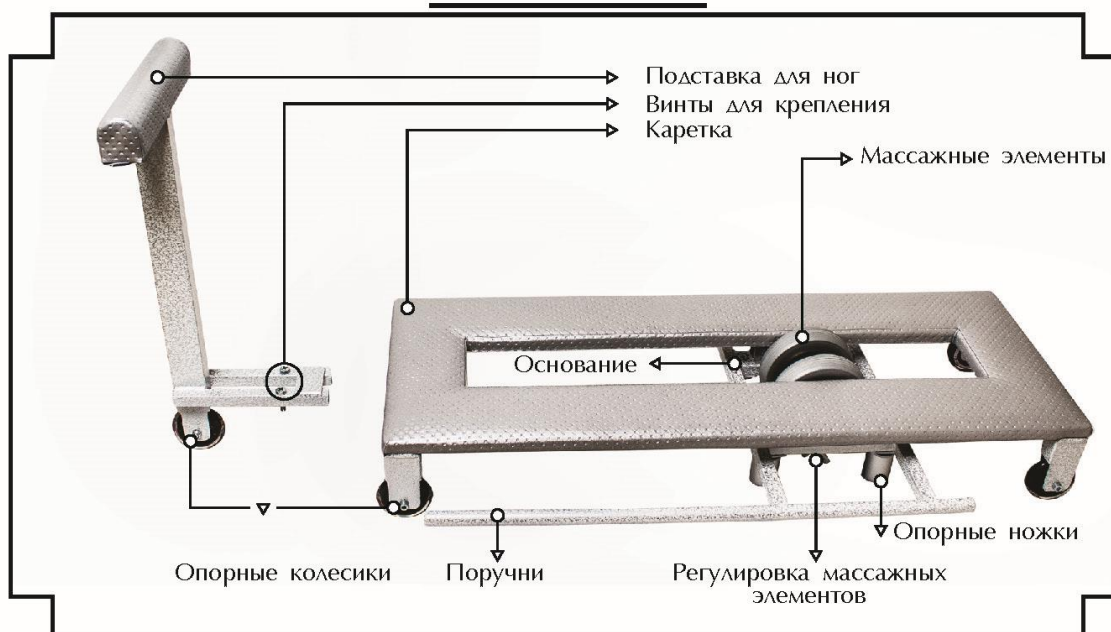
Регулировка массажных элементов позволяет подобрать оптимальную высоту для комфортного самомассажа.

Работа только с собственным весом исключает чрезмерное воздействие и возможность смещений и ущемлений.

Прибор является механическим. Автономность от источников питания делает его использование возможным в любом месте с ровной твердой поверхностью.

Массажер-тренажер решает те проблемы, которые не могут решить занятия фитнесом и йогой. Йога развивает гибкость, фитнес дает общее развитие и приводит в форму, а использование массажера помогает восстановить межпозвоночные диски, прорабатывая глубокие мышцы позвоночника.

Описание



Комплектация массажера:

- основание с регулируемым по высоте опорными ножками, с двумя продольными поручнями, двумя массажными элементами с системой регулировки по высоте и двумя системами подшипников
- каретка с продольной прорезью для массажных элементов, на 4-х опорных колесиках и 2-мя направляющими для опорных подшипников
- подставка для ног с опорным колесиком и системой крепления

Подготовка массажера к использованию

Расположите массажер на твердой ровной поверхности.

Закрепите подставку под ноги на каретке при помощи винтов через специальные отверстия (винты в комплекте).

Если массажер комплектуется регулируемым опорными ножками, то их надо отрегулировать по высоте так, чтобы опорные подшипники касались направляющих (уголки из нержавеющей стали). Отрегулируйте массажные элементы по высоте.

Для начинающих пользователей или при болевом синдроме рекомендуется минимальная высота.

Важно!!! Массажные элементы регулируются асинхронно, что позволяет использовать массажер при искривлениях позвоночника, подбирая необходимую высоту правого или левого массажного элемента.

Для одинаковой высоты массажных колесиков рекомендуется отсчитывать одинаковое количество поворотов регулировочных винтов от крайнего нижнего положения.

Эксплуатация массажера

Необходимо сесть на край каретки лицом к подставке для ног.

Придерживаясь руками за поручни, аккуратно лечь на каретку так, чтобы голова оказалась на другом краю каретки, а позвоночник – между массажными элементами. В этом положении оптимально массируются грудной, поясничный, крестцовый отделы позвоночника. Высота массажных элементов выбирается индивидуально для комфортного массажа.

При массаже грудного отдела позвоночника можно менять положение рук: вытянуть их над головой, скрестить их на груди, взяться за край каретки за головой, усиливая тем самым степень воздействия.

Для массажа поясничного и крестцового отделов позвоночника необходимо расположить ноги на подставке (фото 1) для



Фото 1

изменения прогиба позвоночника. Это позволяет максимально комфортно и безопасно промассировать эти отделы. Ноги можно опирать на пятки или упирать носками или любым комфортным для вас образом. Высоту массажных элементов можно поднять для большего эффекта.

Для массажа шейно-воротниковой зоны рекомендуем поднять

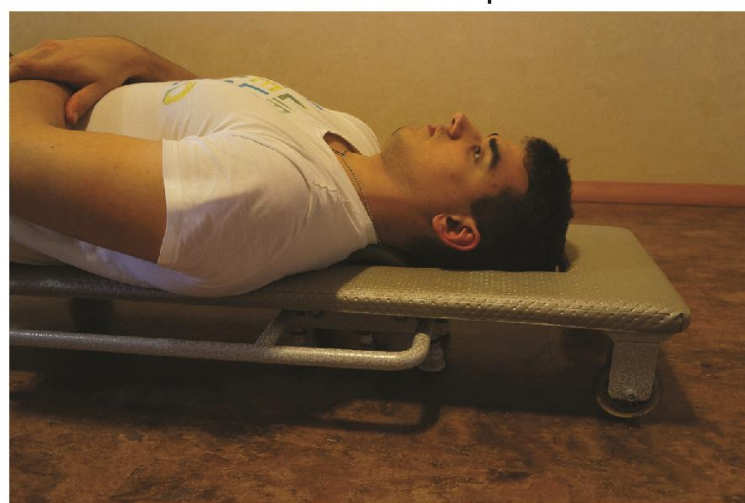


Фото 2

высоту массажных элементов и «сползти» вниз так, чтобы голова не лежала на краю каретки (фото 2), а располагалась в прорези каретки. Подложите руки под голову, прижав подбородок к груди. Это обеспечивает лучший доступ к мышцам этой зоны. Можно приподнять



Фото 3

действие толкательными движениями согнутых в коленях ног с опорой на пол и(или) рук с захватом поручней.

Массаж можно осуществлять от небольших участков до всего позвоночника. Это зависит от подготовленности пользователя и состояния его связок и суставов.

Длительность массажа выбирается по состоянию. Рекомендуемое время 5 – 10 минут утром и вечером. При наличии болевых ощущений необходимо опустить массажные элементы и проводить самомассаж медленно и аккуратно, избегая резких движений.

Конструкция массажера позволяет его использовать людям с массой тела до 150 кг.

таз для лучшего контакта мышц шеи с массажными элементами (фото 3).

Для более комфортного массажа можно использовать небольшую подушку или валик под голову или под крестец.

Массаж осуществляется возвратно-поступательными движениями каретки.

Каретка приводится в

Важные советы

- В первые дни и недели использования массажера «ПЛЮС» может возникать так называемая «зависимость». Появляется ощущение, что без него плохо и неудобно, и это некоторых пугает. Так вот, без него не хуже, а также, как раньше. Просто теперь Вам есть с чем сравнивать.

- Если у Вас есть грыжа в поясничном отделе позвоночника, то в процессе массажа Вы можете даже не почувствовать болевых ощущений, но потом может наступить ухудшение состояния, потому что ослабнут мышечные спазмы, которые удерживают позвоночник в стабильном состоянии. Чтобы избежать таких последствий и получить стабильный эффект улучшения, Вам необходимо очень бережно, на самом минимальном режиме, постепенно прорабатывать проблемный участок. Длительная массажная терапия улучшит состояние межпозвоночных дисков. Затем можно постепенно

увеличивать степень воздействия на массируемый участок.

Тем не менее, в случае серьезных проблем с позвоночником, необходимо проконсультироваться у специалиста.

- Как только пользователь из категории новичка переходит в продвинутую категорию, появляется соблазн лечь, «прохрустеть» и тут же встать. До достижения стойкого эффекта улучшения, такая позиция скорее вредна, так как при частом «прохрустывании» получаем нестабильный связочный аппарат. Восстановление межпозвоночных дисков происходит при улучшении микроциркуляции крови в глубоких мышцах позвоночника. Для этого требуется уделять самомассажу не менее 5-10 минут. Если Вам неудобно засекаеть время, Вы можете отсчитывать количество прокатываний (туда-обратно). Статистика занятий в контрольных группах показывает, что 150 прокатываний является оптимальным числом. После него наступает приятное расслабление и легкое жжение в мышцах, что указывает на усиление кровообращения.

- Пользователи со здоровой спиной после самомассажа могут встать с массажера любым удобным для себя способом. А людям с проблемами в позвоночнике рекомендуется скатываться на бок с опорой на руку. После принятия коленно-локтевой позиции можно безопасно подниматься (Фото 4).



Фото 4

Упаковка и хранение

Массажер упаковывается в картонную коробку.

Массажные элементы и выступающие части защищаются вспененным полиэтиленом.

После использования массажер можно хранить как горизонтально, так и вертикально.

Габариты и масса изделия

Массажер изготавливается в двух размерах:

СТАНДАРТНЫЙ:

990мм(длина), 500мм(ширина), 170мм(высота).

ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ С РОСТОМ ВЫШЕ 185СМ:

1070мм(длина), 500мм(ширина), 170мм(высота)

Размеры указаны без подставки для ног.

Масса изделия – 15кг(с подставкой для ног).



Гарантия изготовителя

Массажер изготавливается из качественных материалов в соответствии с

**ГОСТ Р 50962-96,
ТУ 9619-001-92040272-2015**

При использовании массажера по назначению без нарушения правил эксплуатации срок службы изделия составляет более 3 лет. Конструкция массажера постоянно совершенствуется. Это направлено на улучшение потребительских качеств массажера.

Изготовитель

ИП Мироненко Е.Б.

г.Краснодар, ул.им.Неустроева С.А., д.7, офис 1




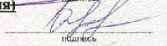
тел: 8(861)242-55-15

8-967-657-70-70

www.spina-odna.ru

E-mail: 79676577070@yandex.ru

Приглашаем к сотрудничеству заинтересованных лиц из других регионов. Вы можете помочь не только себе, но и другим людям.

СИСТЕМА СЕРТИФИКАЦИИ ГОСТ Р ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ РЕГУЛИРОВАНИЮ И МЕТРОЛОГИИ	
	СЕРТИФИКАТ СООТВЕТСТВИЯ
№ РОСС RU.МН08.Н25607	
Срок действия с 25.02.2015 по 24.02.2018	№ 1604575
ОРГАН ПО СЕРТИФИКАЦИИ рег. № РОСС RU.0001.11МН08 ПРОДУКЦИИ ООО "ПромТест". 117279, город Москва, улица Профсоюзная, дом 93А, офис 423. Телефон +7(495)3354288, факс +7(495)3354288, адрес электронной почты intertest@list.ru.	
ПРОДУКЦИЯ Приборы для массажной терапии: паравертебральный массажер-тренажер "ПЛЮС". ТУ 9619-001-92040272-2015. Серийный выпуск.	код ОК 005 (ОКП): 96 9000
СООТВЕТСТВУЕТ ТРЕБОВАНИЯМ НОРМАТИВНЫХ ДОКУМЕНТОВ ГОСТ Р 50962-96, ТУ 9619-001-92040272-2015	код ТН ВЭД России: 9019 10 900 9
ИЗГОТОВИТЕЛЬ ИП Мироненко Евгений Борисович. Адрес: 350000, г. Краснодар, ул. им. Неустроева С.А., д. 7, кв. 2.	
СЕРТИФИКАТ ВЫДАН ИП Мироненко Евгений Борисович. Адрес: 350000, г. Краснодар, ул. им. Неустроева С.А., д. 7, кв. 2. Телефон 8 (861) 242-55-15, 8 (967) 657-70-70.	
НА ОСНОВАНИИ Протокол испытаний № 192-54/14Л-2014 от 20.11.2014 г., Испытательная лаборатория Общество с ограниченной ответственностью "СПЕКТР", аттестат аккредитации № РОСС RU.0001.21АВ92 от 24.06.2014 до 21.10.2016, адрес: 121351, город Москва, улица Ивана Франко, дом 18, корпус 1	
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ Схема сертификации: 3.	
	Руководитель органа (заместитель руководителя)  А.А. Дмитриева Эксперт  О.Г. Матвеева
Сертификат не применяется при обязательной сертификации	