



Руководство по эксплуатации перкуссионного
массажёра Yunmai Fascia Massage Gun Pro Basic для
клиентов интернет-магазина «Mi-Home»



Перед использованием данного продукта, пожалуйста, ознакомьтесь с инструкцией и рекомендациями, приведёнными в данном руководстве

1. Запрещается использовать устройство несовершеннолетним лицам. Рекомендуем проконсультироваться с врачом перед использованием.
2. Не оставляйте детей до 8 лет с устройством без присмотра.
3. Запрещается использование на мокрой коже. Прикладывайте массажер к телу и двигайте его в течении 60 секунд.
4. Запрещается применение устройства на костях в целях безопасности.
5. Прекратите использование устройства в случае появления синяков или ощущения боли.
6. Не закрывайте вентиляционные отверстия изделия.
7. Не погружайте устройство в воду.
8. Не оставляйте устройство близко к источнику огня.
9. Падение устройства может негативно сказаться на его работоспособности.
10. Использовании иных зарядных устройств запрещено.
11. Запрещено каким-либо образом разбирать устройство.
12. Не помещайте волосы, пальцы или другие части тела в механизм перкуссии.



Не прикасайтесь к этой части в целях безопасности, пока насадка не установлена



Не прикасайтесь к этой части в целях безопасности, когда насадка установлена



Если у вас имеется какое-либо из следующих противопоказаний рекомендуем проконсультироваться с врачом:

- Лица со злокачественными новообразованиями, нарушениями функции сердца или нервов;
- Лица с температурой тела свыше 38°C или страдающие инфекционными заболеваниями;
- Лица с проблемной кожей, с наличием открытых ран или язв в местах проведения процедуры;
- Лица, принимающие лекарства или проходящие курс лечения;
- Лица с аномальным кровяным давлением;
- Лица, испытывающие дискомфорт или аллергическую реакцию во время процедуры;
- В период беременности и при вскармливании ребенка необходима консультация врача.

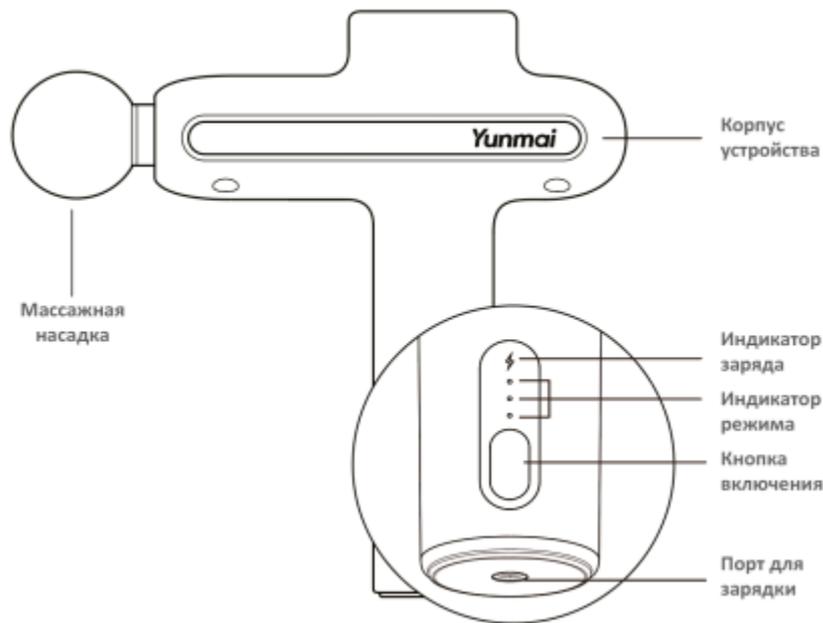
Не следует использовать устройство совместно с приведенными ниже медицинскими устройствами:

- Кардиостимуляторы и иные имплантируемые электромеханические устройства;
- Приборы для внетелесного кровообращения и иные электрические устройства для поддержания жизнедеятельности;
- Электрокардиоскоп и иные носимые медицинские электроприборы;

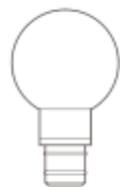
В некоторых случаях устройство может положительно повлиять на имеющиеся недуги, однако следует проконсультироваться с врачом. Обращаем внимание, что массаж необходимо осуществлять через одежду, полотенце или другие ткани.

- Не следует использовать устройство возле сердца, на голове, на щеках, во рту, на половых органах, в областях с проблемной кожей или раздражением. Кроме того, не следует одновременно использовать его на подошвах левой и правой ступни, а также оказывать давление на внутренние органы;
- Не следует использовать устройство во сне или при водных процедурах;
- Устройство оснащено аккумулятором, поэтому не допускается его хранение в условиях повышенной влажности;
- Не допускается использование устройства в голодном состоянии, после переизбытка, в состоянии опьянения или после интенсивных физических нагрузок.

Внешний вид устройства



Комплектные насадки



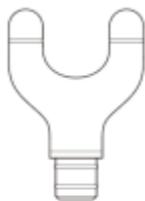
Круглая



Тонкая



Плоская

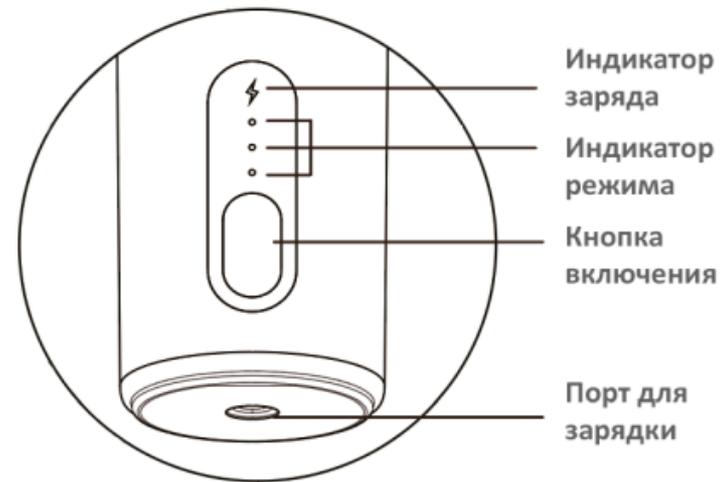


П-образная

Тонкая насадка: предназначена для суставов и триггерных точек, а также для массажа ладоней, стоп и др.

Плоская насадка: подходит для всего тела, используется для глубокого расслабления.

П-образная насадка: для мышц вдоль позвоночника, шеи и плеч. В зависимости от предпочтений выберите и установите необходимую насадку в специальный разъем.



После зарядки устройства, зарядное устройство необходимо отсоединить от устройства. Перед эксплуатацией убедитесь, что устройство работает корректно и соответствует этой инструкции.





Индикатор аккумулятора:

- Горит белым цветом: уровень заряда **выше 20%**
- Горит красным цветом: уровень заряда **ниже 20%**, пожалуйста, зарядите аккумулятор
- Мигает красным цветом: уровень заряда **ниже 5%**, устройство прекращает работу
- Мигает белым цветом: идет зарядка
- Белый цвет горит: устройство заряжено

Индикатор аккумулятора:

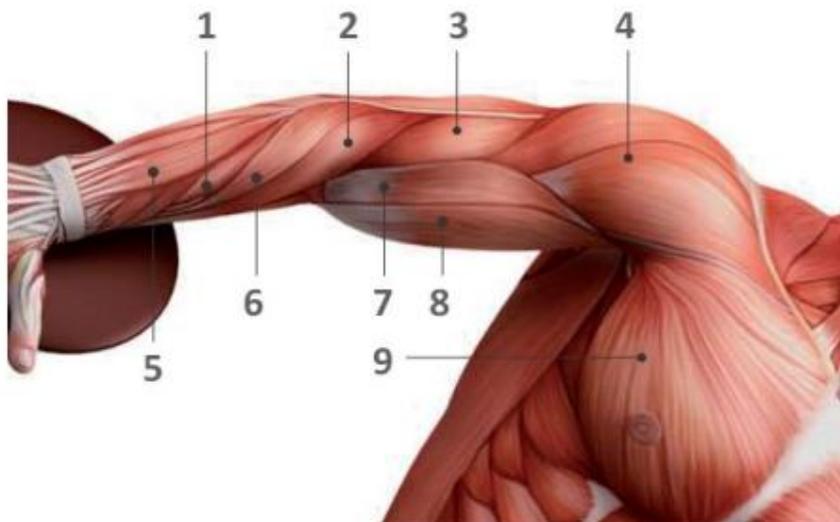
- Предусмотрено **3** режима разной интенсивности
- Режим **1:1800** уд/мин. Подойдет для ежедневного массажа
- Режим **2:2400** уд/мин. Предназначен для релаксации фасции
- Режим **3:3200** уд/мин. Предназначен для глубокого массажа

Кнопка включения:

- Длительное нажатие на кнопку включения в течение 2-х секунд включает устройство, первый режим интенсивности будет выбран по умолчанию.
- Для смены режима необходимо короткое нажатие на кнопку включения.
- Длительное нажатие на кнопку включения в течение 2-х секунд выключает устройство.
- Спустя 10 минут непрерывного использования, срабатывает режим автоматического отключения.



Руки и грудь:



1. Лучевой разгибатель запястья: 10 – 15 секунд х3 раза
2. Плечелучевая мышца: 10 – 15 секунд х3 раза
3. Трёхглавая мышца плеча: 12 – 15 секунд х3 раза
4. Дельтовидная мышца: 12 – 20 секунд х3 раза
5. Разгибатель пальцев: 5 – 10 секунд х2 раза
6. Локтевой сгибатель запястья: 10 – 15 секунд х3 раза
7. Плечевая мышца: 12 – 20 секунд х3 раза
8. Двуглавая мышца плеча: 12 - 20 секунд х3 раза
9. Большая грудная мышца: 12 – 20 секунд х3 раза.

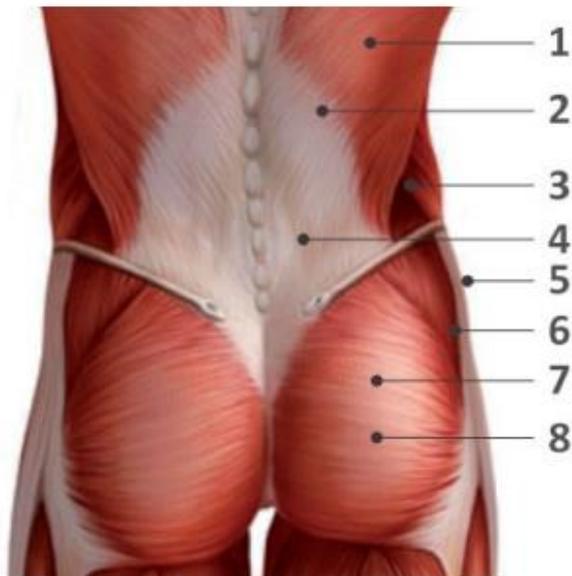
Спина:



1. Надостная мышца: 10 – 15 секунд х3 раза
2. Подостная мышца: 10 – 12 секунд х2 раза
3. Большая / малая круглая мышца: 10 – 12 секунд х2 раза
4. Трёхглавая мышца плеча: 12 – 15 секунд х3 раза
5. Трапециевидная мышца (верхняя часть): 15 – 20 секунд х3 раза
6. Трапециевидная мышца (средняя часть): 15 – 20 секунд х3 раза
7. Большая ромбовидная мышца: 20 – 30 секунд х3 раза
8. Трапециевидная мышца (нижняя часть): х3 раза

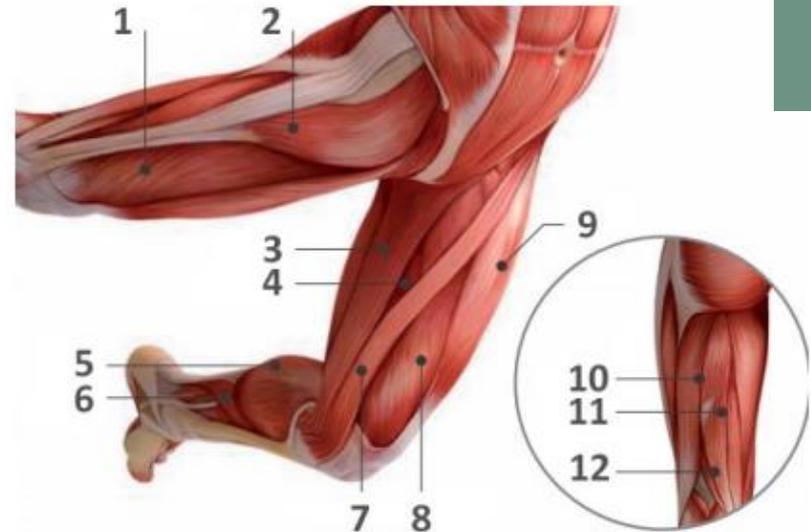


Талия и ягодицы:



1. Широчайшая мышца спины: 30 – 60 секунд x4 раза
2. Выпрямляющая позвоночник: 15 – 20 секунд x2 раза
3. Квадратная мышца поясницы: 20 – 30 секунд x2 раза
4. Пояснично-грудная фасция: 40 – 60 секунд x3 раза
5. Подвздошно-поясничная мышца: 20 – 30 секунд x3 раза
6. Средняя ягодичная мышца: 30 – 60 секунд x4 раза
7. Грушевидная мышца: 60 – 90 секунд x1 раза
8. Большая ягодичная мышца: 30 – 60 секунд x4 раза

Ноги:



1. Латеральная широкая мышца бедра: 30 – 45 секунд x2 раза
2. Напрягатель широкой фасции бедра: 15 – 20 секунд x2 раза
3. Тонкая мышца: 10 – 15 секунд x2 раза
4. Длинная приводящая мышца: 10 – 15 секунд x2 раза
5. Икроножная мышца: 15 – 20 секунд x2 раза
6. Камбаловидная мышца: 15 – 20 секунд x2 раза
7. Портняжная мышца: 30 – 45 секунд x1 раза
8. Медиальная широкая мышца бедра: 30 – 45 секунд x2 раза
9. Прямая мышца бедра: 30 – 45 секунд x2 раза
10. Двуглавая мышца бедра: 20 – 30 секунд x3 раза
11. Полусухожильная мышца: 20 – 30 секунд x3 раза
12. Полуперепончатая мышца: 20 – 30 секунд x3 раза

