



MINICAM24

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

**Перкуссионный массажер Fascial Gun
FH-320 4 насадки, черный**



СОДЕРЖАНИЕ

1. Описание устройства	3
1.1 Показания.....	3
1.2 Противопоказания.....	3
2. Работа с массажером	4
2.1 Уход и чистка массажера.....	4
3. Массаж.....	4
3.1 Теннисный локоть.....	4
3.2 Массаж шеи и плеча.....	5
3.3 Расслабление конкретной мышцы	5
3.4 Массаж верхней конечности.....	6
3.5 Массаж нижней конечности	7
3.6 Артрит колен	8
3.7 Подошвенный фасциит	8
4. Меры предосторожности	9

1. Описание устройства

Перкуссионный массажер – это мощное портативное перезаряжаемое устройство с широким диапазоном регулировки. Он может облегчить болезненные ощущения после тренировки, а также помочь размять мышцы людям, ведущим малоподвижный образ жизни.

Количество насадок отличается в зависимости от модели.

Глубоко проникающий массаж уменьшает боль, бурсит, мышечные спазмы, невралгию и другие скелетно-мышечные нарушения. Почти все заболевания мягких тканей связаны с травмами, чрезмерным использованием мышц или неправильной осанкой, и с помощью этого прибора можно облегчить состояние пациента. При использовании устройства следует избегать чрезмерного стресса и продолжительной физиотерапии. Следует избегать чувствительных участков, таких как голова, лицо и шейные позвонки. Если есть воспаление, отек или боль, немедленно прекратите его использование.

1.1 Показания

- Боль и судороги из-за ушибов, мышечных растяжений;
- Снятие отека;
- Расслабление мышц;
- Уменьшение накопления молочной кислоты в мышцах;
- Повышение подвижности суставов;
- Снятие мышечной усталости.

1.2 Противопоказания

- Аневризма, кровотечение, принятие препаратов, разжижающих кровь;
- Болезни сердца, кардиостимулятор или дефибриллятор;
- Беременность, рак;
- 90 дней после внутрисуставной операции. Устройство не следует использовать в пределах 8 сантиметров от места проведения операции;
- Чувствительная зона: голова, лицо, позвоночник;

- Плечевая кость, тыльная сторона стопы, тыльная сторона кисти и так далее.

2. Работа с массажером

- 1) Выберите насадку, в зависимости от типа массажа.
- 2) Вставьте её в отверстие в массажере.
- 3) Нажмите на кнопку Вкл/Выкл для включения.
- 4) Отрегулируйте скорость повторным нажатием кнопки.

2.1 Уход и чистка массажера

- 1) Протрите корпус сухой или слегка влажной тряпкой.
- 2) На длительное хранение убирайте массажер в оригинальную коробку.

3. Массаж

3.1 Теннисный локоть

Малая Т-образная насадка, вертикально вниз.

- Дельтовидная мышца плеча:
 - Передний пучок – 10 секунд, 3 подхода;
 - Средний пучок – 10 секунд, 3 подхода;
 - Задний пучок – 10 секунд, 3 подхода;
- Бицепс – 20 секунд, 3 подхода;
- Диафрагма – 20 секунд, 3 подхода;

Малая шарообразная насадка, вертикально вниз.

- Мышцы сгибатели запястья – 15 секунд, 3 подхода;
- Длинная ладонная мышца – 15 секунд, 3 подхода;
- Локтевой сгибатель запястья – 15 секунд, 3 подхода;
- Длинный лучевой разгибатель запястья – 10 секунд, 2 подхода;
- Разгибатель пальцев – 10 секунд, 2 подхода;

3.2 Массаж шеи и плеча

Малая Т-образная насадка, вертикально вниз.

- Трицепс – 20 секунд, 3 подхода;
- Мышцы плеча – 20 секунд, 2 группы;
- Трапецевидная мышца
 - Верхняя часть – 20 секунд, 3 подхода;
 - Средняя часть – 20 секунд, 3 подхода;
 - Задняя часть – 20 секунд, 3 подхода;
- Широчайшая мышца спины – 1 минута, 2 подхода;

Двигайте массажер из середины к краям, сверху вниз.

Малая шарообразная насадка, вертикально вниз.

- Верхняя задняя зубчатая мышца – 15 секунд, 3 подхода;
- Мышца, поднимающая лопатку – 12 секунд, 2 подхода;
- Большая грудная мышца – 12 секунд, 2 подхода;
- Малая грудная мышца – 12 секунд, 2 подхода;
- Подостная мышца – 12 секунд, 2 подхода;

Двигайте массажер из середины к краям.

Массаж делайте в положении лежа. Плечо поднято на 90 градусов, запястье прямое, предплечье параллельно туловищу. Сначала массируйте большие грудные мышцы 30 секунд. Затем перейдите к массажу диафрагмы в течение 30 секунд.

3.3 Расслабление конкретной мышцы

- Грудная мышца – 30 секунд;
- Дельтовидная мышца плеча – 30 секунд;
- Мышцы плеча – 25 секунд;
- Бицепс – 30 секунд;
- Диафрагма – 25 секунд;

- Мышцы пресса – 45 секунд;
- Косые мышцы живота – 45 секунд;
- Четырёхглавая мышца бедра – 1 минута;
- Средняя ягодичная мышца – 1 минута;
- Плечевая мышца – 30 секунд;
- Мышца, поднимающая лопатку – 45 секунд;
- Трапециевидная мышца – 1,5 минуты;
- Ромбовидная мышца – 1 минута;
- Трицепс – 25 секунд;
- Широчайшая мышца спины – 45 секунд;
- Длиннейшая мышца – 35 секунд;
- Грушевидная мышца – 1,5 минуты;
- Бицепс – 1 минута;
- Полусухожильная мышца и полуперепончатая мышца – 40 секунд;
- Камбаловидная мышца – 20 секунд;

3.4 Массаж верхней конечности

- Диафрагма – 15 секунд, 3 подхода;
- Мышцы сгибатели запястья – 15 секунд, 3 подхода;
- Длинная ладонная мышца – 15 секунд, 3 подхода;
- Локтевой сгибатель запястья – 15 секунд, 3 подхода;
- Длинный лучевой разгибатель запястья – 10 секунд, 2 подхода;
- Разгибатель пальцев – 10 секунд, 2 подхода;
- Плечевая мышца – 15 секунд, 2 подхода;
- Бицепс – 20 секунд, 3 подхода;
- Трицепс – 20 секунд, 3 подхода;

- Дельтовидная мышца плеча:
 - Передний пучок – 10 секунд, 3 подхода;
 - Средний пучок – 10 секунд, 3 подхода;
 - Задний пучок – 10 секунд, 3 подхода;

3.5 Массаж нижней конечности

Малая Т-образная насадка, вертикально вниз. Двигайте массажер сверху вниз.

- Двуглавая мышца бедра – 30 секунд, 3 подхода;
- Полусухожильная мышца – 30 секунд, 3 подхода;
- Полуперепончатая мышца – 30 секунд, 3 подхода;

Малая Т-образная насадка, угол 45 градусов.

- Тонкая мышца – 15 секунд, 2 подхода;
- Длинная приводящая мышца – 15 секунд, 2 подхода;
- Короткая приводящая мышца – 15 секунд, 2 подхода;
- Икроножная мышца – 30 секунд 3 подхода;
- Камбаловидная мышца – 30 секунд, 3 подхода;

Малая шарообразная насадка, вертикально вниз.

- Подколенная мышца – 30 секунд;
- Длинный сгибатель пальцев– 30 секунд;
- Четырёхглавая мышца бедра:
 - Прямая мышца бедра – 45 секунд, 2 подхода;
 - Медиальная широкая мышца бедра – 45 секунд, 2 подхода;
 - Латеральная широкая мышца бедра – 45 секунд, 2 подхода;
 - Промежуточная широкая мышца бедра – 45 секунд, 2 подхода;
- Портняжная мышца – 45 секунд;

- Напрягатель широкой фасции бедра – 20 секунд, 2 подхода;
- Передняя большеберцовая мышца – 20 секунд, 2 подхода;

3.6 Артрит колен

Малая Т-образная насадка, вертикально вниз.

- Четырёхглавая мышца бедра:
 - Прямая мышца бедра – 45 секунд, 2 подхода;
 - Медиальная широкая мышца бедра – 45 секунд, 2 подхода;
 - Латеральная широкая мышца бедра – 45 секунд, 2 подхода;
 - Промежуточная широкая мышца бедра – 45 секунд, 2 подхода;
- Кольцевая мышца – 45 секунд;
- Суставная мышца колена – 30 секунд;
- Сгибатели колена – 30 секунд;
- Икроножная мышца – 30 секунд, 3 подхода;
- Камбаловидная мышца – 30 секунд, 3 подхода;

Малая шарообразная насадка, вертикально вниз.

- Прямая мышца бедра, пах – 1 минута;
- Напрягатель широкой фасции бедра – 20 секунд, 2 подхода;
- Связка надколенника – 20 секунд, 3 подхода.

3.7 Подошвенный фасциит

Малая шарообразная насадка, направлена вертикально вниз.

- Двуглавая мышца бедра – 30 секунд, 3 подхода;
- Полусухожильная мышца – 30 секунд, 3 подхода;
- Полуперепончатая мышца – 30 секунд, 3 подхода;

У-образная насадка. Движение сверху вниз.

- Кольцевая мышца – 30 секунд;

- Икроножная мышца – 30 секунд 3 подхода;
- Камбаловидная мышца – 30 секунд, 3 подхода;
- Подошвенная фасция 20 – 30 сек 3 подхода;

4. Меры предосторожности

- Массажер не предназначен для медицинского использования. Только для домашнего использования.
- Используйте только на мягких тканях. Запрещено использовать на верхней части головы и других твёрдых участках тела.
- Не используйте на синяках и гематомах.
- Не вставайте и не садитесь на массажер, это может привести к его поломке.
- Продолжительное использование массажера может привести к его перегреву и поломке. Перед повторным включением дайте прибору охладиться.
- Не используйте в помещениях с повышенным уровнем влажности и не погружайте массажер в воду или другие жидкости, чтобы избежать поражения током.
- Не используйте массажер во время грозы.
- Следите за тем, чтобы никакие посторонние предметы не попадали в массажер.
- Не накрывайте массажер во время работы, он может перегреться и перестать работать.
- Следите за тем, чтобы волосы, пальцы или другие части тела не попали внутрь массажера.
- Не роняйте и не ударяйте массажер и зарядное устройство. Если от удара повредился массажер или адаптер, прекратите использование и обратитесь в сервисный центр.
- Не тяните за кабель, отключайте от сети массажер только за вилку.

- Не трогайте массажер, адаптер или кабель питания влажными руками.
- Если внутрь зарядного устройства попала влага, не включайте его. Замените на новый.
- Перед использованием проконсультируйтесь с врачом. Особенно это важно для людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями суставов, остеопорозом, раком, кожными болезнями, беременных и кормящих женщин, людей с переломами.
- Не подвергайте батарею воздействию высоких температур и не кладите её в непосредственной близости от оборудования, выделяющего избыточное тепло (солнечного света, обогревателей, микроволновых печей, духовок или водонагревателей). Перегрев батареи может вызвать её взрыв.
- Не разбирайте и не ремонтируйте батарею. Не подвергайте её воздействию жидкости.
- Утилизируйте батарею отдельно от массажера, в соответствии с местным законодательством.
- Вынимайте батарею только из выключенного массажера.

Приятного использования!

Сайт: minicam24.ru

E-mail: info@minicam24.ru

Товар в наличии в 120 городах России и Казахстана

Телефон бесплатной горячей линии: **8(800)200-85-66**