

# beurer MG 850



## Sidekoe maseerimiseseade & Deep-ReleaZer tarvikud

### Kasutusjuhend



Lugege see juhend tähelepanelikult läbi ja hoidke juhendit kohas, kus see on vajadusel kättesaadav ka teistele seadme kasutajatele.

### Lugupeetud klient!

Täname, et ostsite meie toote. Meie kaubamärgi alla kuuluvad kvaliteetsed põhjalikult katsetatud tooted, mida kasutakse järgmistes valdkondades: küte, teraapia, vererõhu mõõtmine ja hindamine, kaalumine, massaaž, ilutooted, ventilatsioon ja beebitooted.

Parimate soovidega,

Beurer

### Seadme komplekti kuuluvad esemed

- Seade Fascia-ReleaZer® / Deep-ReleaZer tarvikute komplekt / micro USB laadimisjuhe / Toiteadapter / Treeningharjutustega CD / Harjutuste ülevaade

## 1. Seadme tundmaõppimine

### Mis on sidekude?

Sidekude on peened, jäiga ühendusega koekiud, mis läbivad kogu keha kolmemõõtmelise võrgustikuna. Sidekude ümbritseb kõiki inimkeha lihaseid, luid, organeid ja närvirakke ning tagab, et me saame liikuda. Meie keha üksikud osad liiguvad üksteisest mööda ja püsivad oma kohal.

Sidekude seob omavahel ka lihaskiud ja tagab, et me saame oma lihaskõuet kasutada. Kõõluste ja luude vaheline deformatsioonienergia salvestatakse ja vabastatakse lödvestumisel järsult.

Sarnaselt lihastele muutub sidekude juhul, kui seda regulaarselt ei kasutata, lühemaks ja kõvemaks. Sidekoe struktuurid kleepuvad üksteisega kokku ja paksenevad, muutudes poorseks ja kaotades elastsuse. Tulemuseks on väiksed rebendid ja põletik, mis mõjutab ka jõu ülekannet ja koordineerimist. Mõnikord võib paksenenud kude ka närvide peale suruda ja põhjustada ebamugavustunnet. Sidekoe lühenemisel ja kokkukleepumisel võib olla palju põhjuseid alates liikumisvõime kuni kaitseasendite ja stressini.

### Kuidas seade Fascia-ReleaZer® töötab?

Kui sidekude on kokku kleepunud või kõvenenud, saab selle vetruvust ja elastsust parendada vaheldumisi survet ja pinget avaldades. Seda seadet kasutades saate oma koe retseptoreid ise stimuleerida. See suurendab koe isetaastumisvõimet ja kiirendab selle taastumist. Lisaks parandab see vereringet ja ka närvide tööd. Selle seadmega stimuleerimine võimaldab uut toitainetel rakkudesse jõuda ja hõlbustab jääkainete vabanemist. Nii paraneb sidekoe elastsus ja vastupanuvõime.

#### Vastavalt uuringule:

juhusliku valimiga, topeltkontrolliga, standardiseeritud, kliiniline uuring, Euroopa.

#### Läbiviija:

Center for Integrative Therapy, Saksamaa.

Institute of Medical Psychology and Behavioral Neurobiology, University of Tübingen, Saksamaa. Research Institute on Health Sciences (IUNICS), University of Balearic Islands, Palma, Hispaania.

## Kuidas Deep-ReleaZer tarvikud töötavad?

Erinevad tarvikud aitavad vähendada pinget seljas. Lisaks aitavad need selja- ja kaelapiirkonna ning ka puusade ja reite lihaseid lõdvestada. Seadet Fas-cia-ReleaZer® saab kasutada koos tarvikutega või ilma nendeta. Koe elastsust saab suurendada ka vibreeriva massaažiga, mis lõdvestab lihaseid, vähendades nende jäikust ja võimaldades paremini liikuda. Massaaž peab alati tunduma meeldiv. Tekkida võib ka väike verevalum - see on hea, sest seadme kasutamine soodustab ka vereringet. Mõnikord võib nahk veidi punetama hakata. Tugeva nahaärrituse korral lõpetage seadme kasutamine ja pidage nõu arstiga.

## Millal erinevaid tarvikuid kasutada?

"Pehme" tarvik on mõeldud esimesteks kasutusordadeks ja kerge lihavalu korral. Mõne kasutuskorra järel võite hakata kasutama "keskmist" tarvikut. See tugevdab lihaseid.

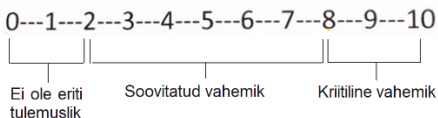
Järgmisel tasandil saab kasutada juba "kõva" tarvikut.

Et seadme kasutamine oleks meeldiv ja just teile sobiv, soovime kasutada tundlikkuse / valu skaalat. Selle abil leiate just endale sobiva taseme.

Kuna inimeste valutaluvuse lävi on erinev, soovime massaaži teha soovitatud vahemikus (2-8).




Tundlikkuse tasemel vahemikus 0 kuni 2 ei ole seadme kasutamine eriti tulemuslik, sest tarvikute mõju ei ulatu sügavale koe sisse. Me ei soovita seadet kasutada kriitilises vahemikus (üle 8), sest see avaldab koele liigset survet.

### Tundlikkuse / valu skaala



## 2. Märgid ja sümbolid

Selles juhendis kasutatakse järgmised sümbolid.

	<b>HOIATUS!</b> Hoiatus, mis märgib kehavigastuse või tervisekahjustuse ohtu.
	<b>OLULINE!</b> Ohutusmärkus, mille eiramisel võite seadet/tarvikut kahjustada.
	<b>Märkus</b> Oluline teave

## 3. Kasutusotstarve



### HOIATUS!

Kasutage seadet ja selle tarvikuid ainult inimese selja-, kaela-, puusade ja käevarte lihaste masseerimiseks.

Seade on mõeldud ainult eraviisiliseks kasutamiseks.

Seade ja selle tarvikud ei ole raviseadmed. Need on mõeldud masseerimiseks.

Seadet tohib kasutada ainult ettenähtud eesmärgil ja kasutusjuhendis märgitud viisil. Seadme väärkasutus võib olla ohtlik! Tootja ei võta endale vastutust seadme sobimatust või hooletust kasutamisest tuleneva kahju eest. Seadet ja selle tarvikuid ei tohi kasutada:

- kui seljapiirkonnas on haigusest või vigastusest põhjustatud muudatused (selgrooprobleemid, haavad jm),
- rasedad,
- magades,
- autos,
- loomadel,
- tegevuste ajal, kus ootamatu reaktsioon võib olla ohtlik,
- kui tarbite reaktsioonikiirust vähendavaid aineid (ravimid, alkohol),
- kauem kui 15 minutit (ülekuumenemise oht); lisaks laske seadmel enne selle uuesti kasutamist vähemalt 15 minutit jahtuda.

Kui te ei ole kindel, kas tohite seadet kasutada, pidage nõu arstiga.

Pidage enne seadme kasutamist oma arstiga nõu juhul, kui:

- te põete mõnd rasket haigust või taastute operatsioonist,
- teil on mõni järgnevatest seisunditest: külmetus koos palavikuga, veenilaiendid, tromboos, flebiit, kollatõbi, diabeet, närvisüsteemi haigused (näiteks ishias) või akuutne põletik,
- te kasutate südamestimulaatorit, implantaati või muud abivahendit,
- teil esineb teadmata põhjuseel tekkinud valu.

## 4. Märkused



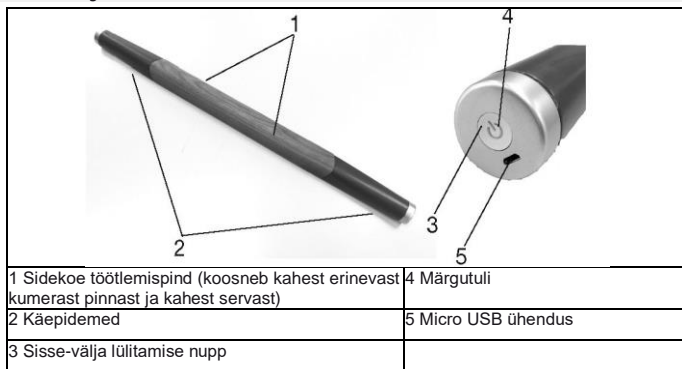
### Seadme kasutamisega seonduv ohutusmärkus

- Hoidke pakkematerjale lastele kättesaamatus kohas. Lämmubisohit!
- Seade ja selle tarvikud ei ole raviseadmed. Need on mõeldud masseerimiseks.
- Seade on mõeldud ainult eraviisiliseks kasutamiseks.
- Lapsed ei tohi seadmega mängida.
- Enne toote kasutamist veenduge, et seadmel ja selle tarvikutel ei ole nähtavaid kahjustusi. Kahtluste korral ärge seadet kasutage ja võtke ühendust seadme edasimüüja või klienditeenindusega (aadressi leiate kasutusjuhendist).
- Lapsed (vähemalt 8-aastased) ja isikud, kellel on vähenenud füüsilised, tunnetuslikud või vaimsed võimed või kellel puuduvad piisavad kogemused või oskused, tohivad seadet kasutada järelevalve all või nende ohutuse eest vastutava isiku juhendamisel ning nad peavad täielikult mõistma kõiki seadme kasutamisega seonduvaid ohutusi ja vastavaid ohutuseeskirju.
- Seadet tohib remontida ainult klienditeeninduses või volitatud edasimüüjate juures. Ärge võtke seadet koost lahti ega üritage seda ise remontida, sest vastasel juhul ei ole seadme nõuetekohane töö enam garanteeritud. Selle tingimuse rikkumisel kaotab seadme garantii kehtivuse. Ärge üritage seadet ise remontida!
- ÄRGE kasutage seadet pea piirkonnas.
- ÄRGE kasutage seadet näol.
- ÄRGE kasutage seadet suguelunditel.
- Kasutage seadet ainult koos sellega kaasas olevate tarvikutega.

### Märkused akude kasutamise kohta

- Kui akuedelik satub nahale või silma, peske neid põhjalikult puhta veega ning pöörduge viivitamatult arsti poole.
- Plahvatusohu! Ärge visake akusid tulle!
- Ärge võtke akusid osadeks lahti ega purustage neid.
- Kasutage ainult selles kasutusjuhendis kindlaks määratud laadijat.
- Akud tuleb enne seadme kasutamist korralikult täis laadida. Alati tuleb järgida seadme tootja antud ja selles kasutusjuhendis kindlaks määratud laadimisjuhiseid.
- Laadige aku enne esimest kasutuskorda täielikult täis (vt punkt 7.1).
- Aku võimalikult pika eluea tagamiseks laadige aku vähemalt kaks korda aastas täielikult täis.

## 5. Seadme kirjeldus





1 Sidekoe töötlemispind (koosneb kahest erinevast kumerast pinnast ja kahest servast)

2 Käepidemed

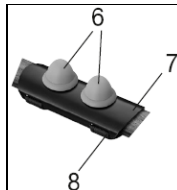
3 Sisse-välja lülitamise nupp

4 Märgutuli

5 Micro USB ühendus

Märgutule olek 	Vibreeriv funktsioon
Märgutuli põleb rohelisena	= Staatiline vibratsioon
Märgutuli vilgub rohelisena	= Lainekujuline vibratsioon
Märgutule olek 	Laadimisfunktsioon (laadimisjuhe on seadmega ühendatud)
Märgutuli vilgub kollasena	= Laadimine
Märgutuli põleb kollasena	= Laadimine on lõppenud
Märgutuli vilgub punasena	= Aku on tühi

## 6. Seadme tarvikute kirjeldus



6 Tarvikud (3 kõvadusastet: pehme / keskmine / kõva)

7 Tarvikute hoidja

8 Hoidja kinnitus

## 7. Esmakordne kasutamine

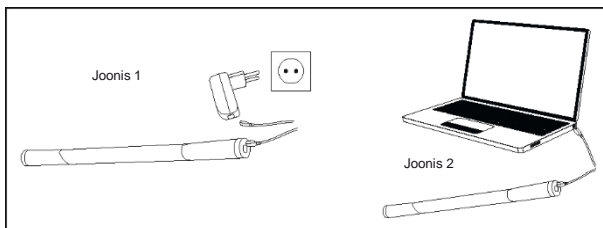


### Märkus

Enne seadme esmakordset kasutamist laadige akut vähemalt 2,5 tundi. Toimige järgnevalt:

- Ühendage laadimisjuhe toiteadapteri ja seadmega (joonis 1). Sisestage toiteadapter sobivasse pistikupessa. Seadet saab laadida ka laadimisjuhtme kaudu, ühendades selle oma arvuti USB porti (joonis 2).

Laadimise ajal vilgub märgutuli kollasena. Kui seade on täis laetud, hakkab märgutuli püsivalt kollasena põlema. Täis laetud akuga seadet saab kasutada umbes 11 tundi. Kui märgutuli hakkab seadme kasutamise ajal punasena vilkuma, laadige seadet uuesti.



## 8. Kasutamine

### 8.1 Ettevalmistused seadme kasutamiseks

Seadet saab kasutada koos taimedel põhineva massaažiõliga või ilma selleta.

Tihedate kehakarvade korral soovitate kasutada massaažiõli. Soovitate piirkonnast, kus seadet kasutatakse, karvad siiski eemaldada.

Ärge kasutage jahutava või soojendava toimega õli ega kreemi, sest need võivad põhjustada nahaärritust.

### Kasutamine ilma massaažiõlita: (soovitatav juhul, kui nahalt on karvad eemaldatud või väheste karvade korral)

Ilma massaažiõlita masseeritakse naha pealmisi kudesid. Selline masseerimine aktiveerib reflekssoonid ja töötleb koe pinda.

### Kasutamine koos massaažiõliga: (soovitatav tihedamate karvade korral ja juhul, kui soovite sügavmassaaži)

Massaažiõli kasutamisel masseeritakse ka sügavamaid kudesid. See ergutab tugevalt vereringet.



### OLULINE TEAVE

Kasutage ainult taimedel põhinevaid õlisid, sest muud õlid võivad jätta plekke või kahjustada seadme puidust pinda.

1. Tilgutage peopessa mõni tilk õli.
  2. Pärast massaaži pühkige seadme puidust osa, tarvikuid ja masseeritud piirkonda käterätikuga.
  3. Pärast massaaži pühkige seadme puidust osa ja masseeritud piirkonda riidelapiga.
- Kasutatava õli kogus sõltub sellest, millist tulemust soovite saavutada. Mida rohkem õli, seda kiiremini seade nahal liigub ning seetõttu on ka selle mõju ja vereringe stimulatsioon suurem.
- Vähema õli korral liigub seade aeglasemalt, kuid massaaž ulatub sügavamale kudedesse ning mõjub väga lõõgastavalt, nii et kude muutub lõdvemaks.
- Saate kasutada ka nende kahe kombinatsiooni. Selleks kandke soovitud piirkonda suurem kogus õli ja liigutage seadet kiiresti üle selle. Pühkige veidi õli riidelapiga ära ja kasutage seadet samas piirkonnas uuesti, kuid seekord veidi aeglasemate liigutustega.

## **8.2 Seadme sisse lülitamine / vibratsiooniseadistuse valimine**

Seadme sisse lülitamiseks vajutage sisse-välja lülitamise nuppu. Märgutuli hakkab püsivalt rohelisena põlema ja aktiveeritakse esimene vibratsiooniseadistus.

Tegevus	Vibratsiooniseadistus
Esimene nupuvajutus	= Seade lülitub sisse ja märgutuli hakkab püsivalt rohelisena põlema. Staatiline vibratsioon
Teine nupuvajutus	= Märgutuli hakkab rohelisena vilkuma. Lainekujuline vibratsioon.
Kolmas nupuvajutus	= Seade lülitub välja ja märgutuli kustub.

Seadet saab kasutada staatiliselt (ühes kohas) või dünaamiliselt (liigutades).

### **Staatiline kasutamine:**

Selle meetodiga lõdvestatakse teatud piirkondi. Mõju saavutamiseks suruge seadet ühtlaselt ühes kohas umbes kolm korda vastu nahka.

### **Dünaamiline kasutamine:**

Seadet liigutades silutakse sidekudet. Seadet kiiresti edasi-tagasi liigutades masseeritakse ülemist kudet pindmiselt. Seadet aeglaselt liigutades masseeritakse kudet sügavamalt.

Ärge libistage seadet kasutuspiirkonnas vastupidises suunas, sest nii võib tekkida verevalum.

### **Sidekoe töötlemispinnad:**

Soovitame masseerimist alustada ühe kumera pinnaga. Umbes ühe nädala pärast saate jätkata mõlema pinna ja servadega. Servad tungivad sügavale koe sisse ja tagavad sügava massaaži.

## **8.3 Tarvikute paigaldamine**

Kinnitage soovitud tarvik (pehme / keskmine / kõva) hoidja külge. Selleks keerake tarvik vastupäeva hoidja peale. Seejärel avage kinnitus ja tõmmake hoidja üle seadme. Tarvik peab jääma seadme keskele. Sulgege kinnitus.

## **8.4 Harjutused**



### **Märkus**

Soovitame seadet kasutada igas piirkonnas (alakeha, kere keskosa ja ülakeha) kolm korda nädalas, iga kord 15 minutit. Soovitame ühel kasutuskorral kasutada seadet kõigis kolmes piirkonnas. Võite ka keskenduda vaid ühele ülevalpool toodud piirkondadest.

Pärast iga kasutuskorda pühkige seadet ja selle tarvikuid kuiva lapi või käterätikuga. Kontrollige, et seadme peale ei jääks õliääke, mis võivad selle pinda kahjustada.

Kõik harjutused leiata seadme kaasasolevalt DVD-lt ja harjutuste ülevaatest.

## **Sidekoe masseermisseade**

### **Harjutused alakehale**

Säär, reied, sääremarjad

### **Harjutused kere keskosale**

Alaselg (mitte selgroo peal), tuharad

### **Harjutused ülakehale**

Kael, käevarred

### **Deep-ReleaZer tarvikud**

Selg, kael, puus, reis, käevarre sisekülj ja peopesa

## **9. Hooldustööd ja puhastamine**

Seadme eluiga sõltub sellest, kui hoolikalt seda kasutatakse.



### **OLULINE TEAVE**

- Kaitske seadet ja selle tarvikuid löökide, niiskuse, kemikaalide, järskude temperatuurimuutuste, elektromagnetväljade ja soojusallikate (ahjude, soojustite) eest.
- Puhastage seade ja tarvikud pärast iga kasutuskorda puhta kuiva lapiga. Ärge kasutage abrasiivseid puhastusaineid.
- Lapsed tohivad seadet puhastada ja hooldada ainult järelevalve all.

## 10. Kasutuselt kõrvaldamine

Keskkonnakaitse tagamiseks ärge visake kasutuskõlbmatuks muutunud seadmeid olmeprügi hulka. Viige töökõlbmatuks muutunud seade vastavasse kogumis- või ümbertöötlemiskeskusesse. \*  
Seadmete kasutuselt kõrvaldamisel tuleb järgida EÜ WEEE-direktiivis (elektrilised ja elektroonilised jäätmed) sätestatud nõudeid. Küsimumste korral võtke ühendust jäätmekäitluse eest vastutava kohaliku asutusega.



### Aku kasutuselt kõrvaldamine

Tühjad akud tuleb viia vastavasse kogumispunkti. Teil on seadusjärgne kohustus neist ohutult vabaneda. Ohtlike aineid sisaldavatele akudele on trükitud järgmised koodid:

Pb = pliid sisaldav aku,

Cd = kaadmiumi sisaldav aku,

Hg = elavhõbedat sisaldav aku.



## 11. Varuosad ja kuluosad

Varuosad ja kuluosad on saadaval teeninduskeskustes. Märkige ära vastava toote number.

	Toote number ja/või tellimisnumber
Tarvikute vahetuskomplekt	163.819

## 12. Tehnilised andmed

Toiteallikas	100–240 V; 50/60 Hz; 160 mA
Mõõtmed	60 x 4,7 x 3,7 cm
Kaal	600 g
Aku	
Maht	2200 mAh
Nimipinge	3,7 V
Tüüp	Liitium-ioon