

beurer

MG 850

fascia releaZer



DE	Faszien-Massagegerät & Deep-ReleaZer Aufsätze Gebrauchsanweisung	2
EN	Fascia massager & Deep-ReleaZer attachments Instructions for use	23
FR	Appareil de massage du fascia et embout Deep-ReleaZer Mode d'emploi	43
ES	Aparato de masaje para fascias y accesorios Deep-ReleaZer Manual de instrucciones	65
IT	Apparecchio per il massaggio fasciale e accessori Deep-ReleaZer Istruzioni per l'uso	86
TR	Bağdoku masaj cihazı ve Deep-ReleaZer başlıkları Kullanım kılavuzu	107
RU	Прибор для массажа фасций с насадками Deep-ReleaZer Инструкция по применению	128
PL	Aparat do masażu powięziowego i nasadki Deep-ReleaZer Instrukcja obsługi	150



РУССКИЙ



Внимательно прочтите данную инструкцию, сохраните ее для последующего использования, храните ее в месте, доступном для других пользователей, и следуйте ее указаниям.



Предостережение

- Прибор предназначен для домашнего/частного использования, использование прибора в коммерческих целях запрещено.
- Данный прибор может использоваться детьми старше 8 лет, а также лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостаточными знаниями и опытом в том случае, если они находятся под присмотром или проинструктированы о безопасном применении прибора и возможных опасностях.
- Не позволяйте детям играть с прибором.
- Очистка и техническое обслуживание детьми допускается только под присмотром взрослых.
- Если провод сетевого питания прибора поврежден, его необходимо утилизировать. Если он несъемный, необходимо утилизировать весь прибор.
- Ни в коем случае не открывайте прибор и не ремонтируйте его самостоятельно, поскольку надежность его работы в этом случае не гарантируется. Несоблюдение этого требования ведет к потере гарантии.

Уважаемый покупатель!

Благодарим Вас за выбор продукции нашей компании. Мы производим современные, тщательно протестированные, высококачественные изделия для обогрева, измерения массы, кровяного давления, температуры тела, пульса, для легкой терапии, массажа, красоты и очистки воздуха. Внимательно прочтите данную инструкцию по применению, сохраните ее для последующего использования, держите ее в доступном для других пользователей месте и следуйте ее указаниям.

С наилучшими пожеланиями,
компания Beurer

Содержание

1. Комплект поставки.....	130		
2. Пояснения к символам	130		
3. Предостережения и указания по технике безопасности	133		
4. Для ознакомления	134		
5. Использование по назначению	137		
6. Описание прибора	139		
6.1 Описание прибора для массажа фасций	139		
6.2 Описание насадок Deep-ReleaZer	141		
7. Подготовка к работе	141		
8. Применение	142		
8.1 Подготовка к применению .	142		
		8.2 Включение Fascia-ReleaZer®/ выбор уровня вибрации...	144
		8.3 Установка насадок.....	145
		8.4 Упражнения	146
		9. Очистка и уход	147
		10. Аксессуары и запасные детали	147
		11. Утилизация.....	147
		12. Технические характеристики	148
		13. Гарантия/сервисное обслуживание.....	149




1. Комплект поставки



Убедитесь в том, что упаковка прибора не повреждена, и проверьте комплектность поставки. Перед использованием убедитесь в том, что прибор и его принадлежности не имеют видимых повреждений, и удалите все упаковочные материалы. При наличии сомнений не используйте прибор и обратитесь к продавцу или по указанному адресу сервисной службы.







- 1 x Fascia-ReleaZer®
- 1 x комплект насадок Deep-ReleaZer
- 1 x кабель для зарядки Micro-USB
- 1 x сетевой адаптер
- 1 x DVD-диск с тренировочными упражнениями
- 1 x обзор упражнений

2. Пояснения к символам

В настоящей инструкции по применению используются следующие символы.

	ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ	Предупреждает об опасности травмирования или нанесения вреда здоровью.
	ВНИМАНИЕ	Указывает на возможные повреждения прибора/принадлежностей.
	Указание	Информация об изделии Обращает внимание на важную информацию

	<p>Только для использования внутри помещения</p>
	<p>Прочтите инструкцию</p>
	<p>Утилизировать упаковку в соответствии с предписаниями по охране окружающей среды.</p>
	<p>Прибор класса защиты II Прибор имеет двойную защитную изоляцию и соответствует классу защиты 2</p>
	<p>Утилизация прибора в соответствии с директивой ЕС по отходам электрического и электронного оборудования — WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).</p>
	<p>Не утилизировать с бытовым мусором батарейки, содержащие токсичные вещества</p>
	<p>Изготовитель.</p>
	<p>Знак CE Это изделие соответствует требованиям действующих европейских и национальных директив.</p>

	<p>Продукция прошла подтверждение соответствия требованиям технических регламентов ЕАЭС.</p>
	<p>Блок питания, импульсный; импульсный блок питания</p>
	<p>Защитный разделительный трансформатор, защита от короткого замыкания</p>
	<p>Полярность</p>
	<p>Постоянный ток</p>
	<p>Класс энергоэффективности 6</p>

3. Предостережения и указания по технике безопасности



ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

Указание по технике безопасности при использовании Fascia-ReleaZer®

- Храните упаковочный материал в недоступном для детей месте. Они могут задохнуться!
- Fascia-ReleaZer® и насадки не являются медицинскими приборами. Они представляют собой инструменты для массажа.
- Перед использованием убедитесь в том, что прибор и его принадлежности не имеют видимых повреждений. При наличии сомнений не используйте прибор и обратитесь к продавцу или в сервисную службу по указанному адресу.
- Ремонтные работы должны производиться только сервисной службой или авторизованным торговым представителем. Ни в коем случае не открывайте Fascia-ReleaZer® и не ремонтируйте прибор самостоятельно, поскольку надежность функционирования в таком случае не гарантируется. Несоблюдение этого требования ведет к потере гарантии. Ни в коем случае не пытайтесь отремонтировать прибор самостоятельно!
- НЕ используйте прибор на голове.
- НЕ используйте прибор на лице.
- НЕ используйте прибор на гениталиях.
- Используйте прибор только с элементами из комплекта поставки.

Обращение с аккумуляторами

- Если жидкость из аккумулятора попадет на кожу или в глаза, необходимо промыть соответствующий участок большим количеством воды и обратиться к врачу.
- Опасность взрыва! Не бросайте аккумуляторы в огонь.
- Не разбирайте, не открывайте и не разбивайте аккумуляторы.
- Используйте только те зарядные устройства, которые описаны в инструкции по применению.
- Перед использованием аккумуляторы необходимо правильно зарядить. Необходимо всегда соблюдать указания производителя и/или информацию, приведенную в данной инструкции по применению.
- Перед первым использованием полностью зарядите аккумулятор (см. главу Подготовка к работе).
- Чтобы максимально продлить срок службы аккумулятора, заряжайте его полностью не реже 2 раз в год..

4. Для ознакомления

Что такое фасции?

Фасциями называют тонкие, жесткие мембраны соединительной ткани, пронизывающие все наше тело подобно трехмерной сети. Фасции человека окружают все мышцы, кости, органы и нервные клетки тела и способствуют тому, чтобы при каждом движении отдельных частей тела они скользили друг по другу и оставались на своих местах.

Кроме того, фасции действуют как передаточное звено между волокнами мышц и только благодаря им мы вообще можем пользоваться силой мышц. При этом энергия напряжения между сухожилиями и костями накапливается и при расслаблении снова мгновенно расходуется.

Фасции уменьшаются в размерах и затвердевают при отсутствии регулярной нагрузки (аналогично мышцам). Структуры фасций склеиваются и утолщаются, из-за этого они становятся пористыми и теряют эластичность. В результате возникают мелкие трещины и воспаления, отчего ухудшается передача усилия и страдает координация. В отдельных случаях утолщенные фасции надавливают на нервы, что является причиной дискомфорта. Уменьшение или закупорка фасций может быть вызвана различными причинами, например недостатком движения, щадящим положением или даже стрессом.

Как действует Fascia-ReleaZer®?

Склеенные и затвердевшие ткани фасций могут снова приобрести мягкость и эластичность благодаря чередованию компрессионных и растягивающих нагрузок. Прибор Fascia-ReleaZer®, являясь инструментом самопомощи, помогает стимулировать рецепторы наших тканей. Это повышает и ускоряет способность регенерации тканей.

В результате улучшается кровоснабжение и увеличивается скорость проводимости нервов. Благодаря вызываемому прибором Fascia-ReleaZer® раздражению в клетки поступают новые питательные вещества, а отходы лучше выводятся. Таким образом ткани обновляются, а на участках применения прибора появляется большая эластичность и устойчивость к нагрузкам.

Название исследования:

Рандомизированное, двойное, стандартизованное клиническое испытание, Европа.

Организации, проводившие исследование:

Центр интегративной терапии, Германия.

Институт медицинской психологии и поведенческой нейробиологии, Тюбингенский университет, Германия.

Научно-исследовательский институт медико-санитарных дисциплин (IUNICS), Университет Балеарских островов, Пальма, Испания.

Как работают насадки Deep-ReleaZer?

Различные насадки позволяют снять напряжение в области спины. Дополнительно расслабляется мускулатура в области спины и затылка, а также на бедрах и ягодицах. Fascia-ReleaZer® можно применять с насадками и без них.

Кроме того, вибрационный массаж придает тканям эластичность, благодаря которой расслабляется мускулатура. Достигнутое таким образом уменьшение зажатости приводит к улучшению подвижности.

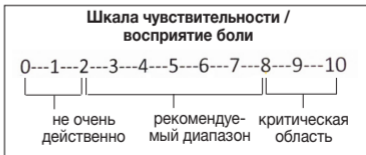
Процедура массажа всегда должна быть приятной. Возникновение небольших гематом считается положительным терапевтическим эффектом и вполне возможно, что благодаря применению Fascia-ReleaZer® можно целенаправленно стимулировать кровообращение. Может также наблюдаться покраснение отдельных участков кожи. При сильном раздражении кожи прекратите использование Fascia-ReleaZer® и проконсультируйтесь с врачом.

В каких случаях применяются те или иные насадки?

«Мягкая» насадка устанавливается для начала использования, а также при легких мышечных болях. После нескольких применений можно перейти на «среднюю» насадку. Она укрепляет мускулатуру.

На следующем этапе, чтобы сделать применение более интенсивным, можно использовать «жесткую» насадку.

Для максимального учета индивидуальных особенностей и для того, чтобы применение прибора было приятным, мы рекомендуем использовать шкалу чувствительности/восприятия боли. Она позволит Вам определить для себя оптимальную силу давления. Так как каждый пользователь по-разному вос-



принимает боль, мы советуем проводить процедуру массажа в рамках рекомендуемого диапазона (2–8). При чувствительности в диапазоне 0–2 применение не очень эффективно, так как действие Fascia-ReleaZer®, включая насадки, не может проникать глубоко в ткань. Мы не советуем проводить процедуру массажа в критическом диапазоне (больше 8), так как в этом случае давление на ткани слишком велико.

5. Использование по назначению



ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

Используйте Fascia-ReleaZer® и насадки исключительно для массажа фасций, спины, шеи, бедер и рук человека.

Fascia-ReleaZer® и насадки не являются медицинскими приборами; они представляют собой инструменты для массажа.

Прибор разрешается использовать исключительно в целях, для которых он был разработан, а также в соответствии с указаниями, приведенными в инструкции по применению. Любое применение не по назначению может быть опасным. Изготовитель не несет ответственности за ущерб, вызванный некачественным или ненадлежащим использованием прибора.

Не используйте массажер Fascia-ReleaZer® и насадки к нему

- при болезненных ощущениях или травмах в области массируемых участков тела (например, при грыже межпозвоночного диска, открытой ране),
- во время беременности,
- во время сна,
- при нахождении в транспортном средстве,
- для животных,
- в ходе выполнения работ, при которых непредвиденная реакция может быть опасной,

- после приема препаратов, которые приводят к ограничению способности к восприятию (например, болеутоляющих медикаментов, алкоголя),
- дольше 15 минут (опасность перегрева), дайте прибору остыть перед новым использованием как минимум в течение 15 минут.

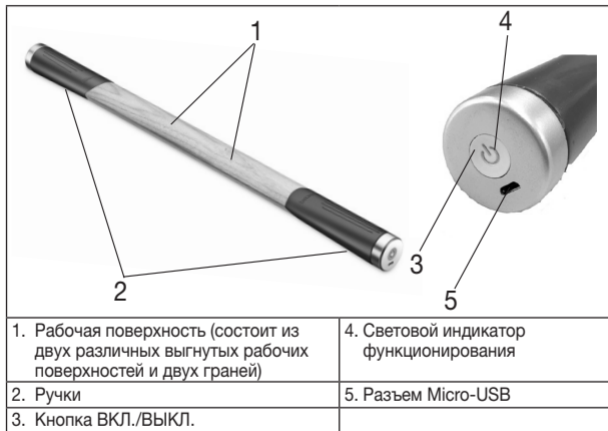
Если Вы не уверены, подходит ли массажер для Вас, проконсультируйтесь с врачом.


Перед использованием массажера проконсультируйтесь у врача


- если Вы страдаете тяжелым заболеванием или перенесли операцию,
- если Вы носите кардиостимулятор, электронные имплантаты или другие вспомогательные средства,
- в случае сопровождающихся высокой температурой заболеваний, расширения вен, тромбозов, воспаления вен, желтухи, диабета, беременности, нервных заболеваний (например, ишиаса) или острых воспалений
- при болях невыясненного происхождения.

6. Описание прибора

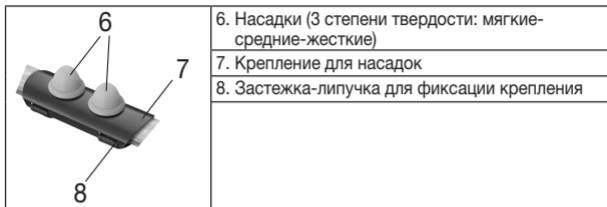
6.1 Описание прибора для массажа фасций



* Статус светового индикатора функционирования 		Функция вибрации
Световой индикатор функционирования горит зеленым	=	Статическая вибрация
Световой индикатор функционирования мигает зеленым светом	=	Волновая вибрация

* Статус светового индикатора функционирования 		Функция зарядки (зарядный кабель вставлен)
Световой индикатор функционирования мигает желтым светом	=	Процесс подзарядки
Световой индикатор функционирования горит желтым светом	=	Процесс подзарядки завершен
Световой индикатор функционирования мигает красным светом	=	Аккумуляторная батарея почти разряжена

6.2 Описание насадок Deep-ReleaZer



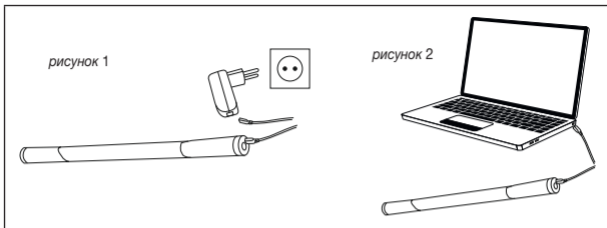
7. Подготовка к работе

Указание

Перед первым применением Fascia-ReleaZer® необходимо сначала зарядить его в течении не менее 2,5 часов. Для этого выполните следующие действия.

- Соедините зарядный кабель с сетевым адаптером и Fascia-ReleaZer® (рисунок 1). После этого вставьте сетевой адаптер в подходящую розетку. Как вариант, Fascia-ReleaZer® можно заряжать с помощью зарядного кабеля через разъем USB от Вашего компьютера/ноутбука (рисунок 2).

Во время зарядки аккумулятора индикатор функционирования мигает желтым. Как только Fascia-ReleaZer® будет полностью заряжен, индикатор функционирования загорится желтым светом. Полной зарядки аккумулятора хватает примерно на 11 часов работы. Как только индикатор функционирования замигает красным, необходимо зарядить Fascia-ReleaZer®.



8. Применение

8.1 Подготовка к применению

Прибор можно применять как с массажным маслом на растительной основе, так и без масла.

При сильном волосяном покрове на теле мы рекомендуем применять прибор с массажным маслом на растительной основе. В целом мы рекомендуем применение прибора на гладкой коже, свободной от волос.

Не применяйте масла или кремы, которые обладают сильным охлаждающим или разогревающим эффектом, так как они могут привести к раздражению кожи.

Применение без массажного масла (рекомендуется при малом волосяном покрове на теле или при его отсутствии)

Процедура массажа без массажного масла оказывает поверхностное воздействие. Такой массаж активизирует рефлекторные зоны и воздействует на поверхность тканей.

Применение с массажным маслом (рекомендуется при сильном оволосении тела или для глубокого массажного воздействия)

Применение массажных масел приводит к более глубокому воздействию на ткани. Благодаря этому происходит сильная стимуляция процесса кровообращения.



ВНИМАНИЕ

Применяйте исключительно масла на растительной основе, так как другие масла могут повредить или изменить цвет деревянной поверхности Fascia-ReleaZer®.

1. Капните на руку несколько капель растительного масла.
2. Равномерно вотрите масло в массируемый участок тела. Перед процедурой массажа вытрите руки полотенцем, чтобы во время применения прибора они не скользили и не повреждали силиконовую поверхность ручек.
3. После процедуры массажа необходимо вытереть полотенцем деревянную поверхность Fascia-ReleaZer®, насадки и массируемый участок тела.

Количество применяемого масла полностью зависит от желаемого результата воздействия. Большее количество масла способствует более быстрым движениям и тем самым более интенсивному кровообращению в коже и усилению рефлекторной деятельности.

Меньшее количество масла оказывает более глубокое и замедленное лечебное воздействие, дающее особо интенсивный противосудорожный эффект и снижающее застойные явления.

Возможно сочетание этих двух видов воздействия. Для этого сначала нанесите большое количество масла на обрабатываемый участок тела и массируйте его быстрыми движениями с помощью Fascia-ReleaZer®. После этого вытрите масло небольшим полотенцем и обработайте тот же самый участок еще раз уже медленными движениями.

8.2 Включение Fascia-ReleaZer®/выбор уровня вибрации

Для включения Fascia-ReleaZer® нажмите кнопку ВКЛ./ВЫКЛ. Теперь индикатор функционирования горит зеленым светом, и активирован первый уровень вибрации.

Действие		Уровень вибрации
1. Нажатие кнопки	=	Fascia-ReleaZer® включается, индикатор функционирования горит зеленым светом. Статическая вибрация.
2. Нажатие кнопки	=	Световой индикатор функционирования мигает зеленым светом. Волновая вибрация.
3. Нажатие кнопки	=	Fascia-ReleaZer® выключается и индикатор функционирования гаснет.

Fascia-ReleaZer® может применяться статично (точечное воздействие) или динамично (массирующие движения).

Статичное применение

Эта техника позволяет уменьшать локализованные уплотнения. Для этого необходимо выполнять равномерное надавливание примерно 3 раза подряд на то же самое место.

Динамичное воздействие

В результате такого воздействия фасции разглаживаются. Быстрые движения в направлении вперед-назад ведут к поверхностному массажному воздействию на верхние ткани. Более медленные движения способствуют более глубокому массажному эффекту.

Избегайте ударного давления, так как это может привести к возникновению гематом.

Рабочие поверхности

Мы рекомендуем начинать процедуру массажа, используя одну из двух различным образом выгнутых рабочих поверхностей. Примерно через неделю можно продолжать процедуру, используя уже обе грани. Грани прибора глубоко воздействуют на ткани и обеспечивают проникающий массажный эффект.

8.3 Установка насадок

Зафиксируйте необходимые насадки (мягкие-средние-жесткие) на креплении. Для этого поверните их на крепление по часовой стрелке. Затем откройте застежку-липучку и натяните крепление на прибор для массажа фасций. Насадка должна располагаться по центру прибора. Затем застегните застежку-липучку.

8.4 Упражнения



Указание

Мы рекомендуем проводить процедуру на каждой части тела (нижней, средней и верхней части туловища) три раза в неделю по 15 минут на каждую. Мы рекомендуем при каждом подходе тренировать все три области, но можно уделить особое внимание своим проблемным зонам в определенной части тела.

После каждой процедуры массажа необходимо вытереть Fascia-ReleaZer® и насадки сухим полотенцем или платком. На приборе не должно оставаться никаких следов масла, так как они могут повредить поверхность.

Все упражнения Вы можете найти либо в прилагаемом обучающем DVD-диске, либо в нашем списке упражнений.

Прибор для массажа фасций

Упражнения для нижней части туловища

Голень, бедро, большая берцовая кость, икры.

Упражнения для средней части туловища

Нижняя часть спины (не на позвоночнике), ягодицы.

Упражнения для верхней части туловища

Шея, плечо, предплечье.

Насадки Deep-ReleaZer

Спина, шея, бедра, ягодицы, внутренняя поверхность рук и ладоней.

9. Очистка и уход

Срок службы Fascia-ReleaZer® зависит от правильного обращения с ним.



ВНИМАНИЕ

- Fascia-ReleaZer® и насадки следует предохранять от ударов, пыли, химикатов, сильных колебаний температуры, электромагнитных полей. Не следует применять прибор и насадки вблизи источников тепла (печей, радиаторов отопления).
- После каждого применения очищайте Fascia-ReleaZer® и насадки сухой салфеткой. Не используйте абразивные чистящие средства.
- Очистку детям разрешается выполнять только под присмотром взрослых.

10. Аксессуары и запасные детали

Запасные части и детали, подверженные быстрому износу, можно приобрести в соответствующих сервисных центрах (согласно списку сервисных центров). Укажите соответствующий номер для заказа.

	Артикульный номер или номер для заказа
Дополнительный комплект насадок	163.819

11. Утилизация

В интересах защиты окружающей среды по окончании срока службы следует утилизировать прибор отдельно от бытового мусора.

Утилизация должна производиться через соответствующие пункты сбора в Вашей стране. Прибор следует утилизировать согласно Ди-



рективе ЕС по отходам электрического и электронного оборудования — WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). При появлении вопросов обращайтесь в местную коммунальную службу, ответственную за утилизацию отходов.

Утилизация аккумуляторов


Выбрасывайте использованные, полностью разряженные аккумуляторы в специальные контейнеры, сдавайте в пункты приема спецотходов или в магазины электрооборудования. Закон обязывает пользователей обеспечить утилизацию аккумуляторов.

Эти знаки предупреждают о наличии в аккумуляторах следующих токсичных веществ:

Pb = свинец,
Cd = кадмий,
Hg = ртуть.



12. Технические характеристики

Работа от сети: Вход Выход	100–240 В~, 50/60 Гц, 0,5 А 5,0 В  1,0 А, 5,0 Вт
Средняя эффективность на предприятии:	≥ 77,11 %
Потребляемая мощность при нулевой нагрузке:	≤ 0,065 Вт
Размеры	60 x 4,7 x 3,7 см
Вес	ок. 600 г

<u>Аккумулятор:</u> емкость номинальное напряжение тип	2200 mAh 3,7 В Li-Ion
---	-----------------------------

13. Гарантия/сервисное обслуживание

Более подробная информация по гарантии/сервису находится в гарантийном/сервисном талоне, который входит в комплект поставки.