

# ПеркуSSIONный массажер для тела «Matt»



П-образная насадка для массажа шейного отдела и позвоночника



Плоская насадка для разных групп мышц



Круглая насадка для крупных групп мышц



Насадка с конусообразным наконечником для разных групп мышц

3. Светодиодный индикатор частоты
4. Съёмная вибрационная насадка (4 шт.)
5. Порт зарядки
6. Зарядный кабель USB Type-c

## Спецификация

Наименование: ПеркуSSIONный массажер для тела «Matt»  
Артикул: 836650  
Бренд: Evolt  
Размер: 12\*17\*5см  
Емкость встроенного аккумулятора: 1200 мАч  
Входное напряжение: 7.4В/1А  
Мощность устройства: 24Вт  
Вход: Type-C  
Комплектация: массажер, сменные насадки (4шт.), инструкция, USB кабель

## Обслуживание и хранение

Перед первым использованием рекомендуется протереть устройство влажным полотенцем, а затем насухо протереть мягкой тканью. Для хранения поместите устройство в прилагаемую коробку.

## Предупреждение

Не погружайте в воду. Держите вдали от жидкостей и/или источников тепла. Следите за тем, чтобы в вентиляционное отверстие не попадали пыль и мусор. Не выкручивайте винты и не пытайтесь разобрать устройство. Не используйте непрерывно более одного часа. Остановите устройство на 30 минут, прежде чем снова его использовать. Отсоединяйте зарядное устройство от аккумулятора после каждой зарядки и перед использованием. Предназначено только для взрослых. Не используйте это устройство, если у вас есть травмы. Проконсультируйтесь с врачом перед использованием устройства.

## Зарядка устройства

Перед первым использованием полностью зарядите устройство. Обычно это занимает около трех часов. Для зарядки сначала подключите конец постоянного тока USB-кабеля для передачи данных к зарядному порту аккумулятора, а затем вставьте кабель со стороны переменного тока в розетку. Когда аккумулятор подключен, светодиод на устройстве мигает и отображает уровень заряда, указывая на то, что аккумулятор заряжается. Когда все светодиоды перестанут мигать и станут гореть постоянно, это означает, что аккумулятор полностью заряжен. Аккумулятор можно заряжать в любое время и на любом уровне.

Не рекомендуется разряжать аккумулятор до уровня красного светодиода. Среднее время работы устройства составляет два часа в зависимости от скорости и приложенного давления во время использования. Не используйте устройство во время зарядки.

## Инструкция по безопасности

**Опасно: чтобы снизить риск поражения электрическим током, возгорания и травм, данное устройство необходимо использовать в соответствии с приведенными ниже инструкциями.**

Бережть от детей  
Можно использовать только на сухой, чистой коже тела, нельзя использовать через одежду. Прижмите и осторожно проведите по коже. Продолжительность отработки каждой части составляет приблизительно 60 секунд.  
Используйте это устройство только на мягких тканях тела, чтобы не возникло боли или дискомфорта. Не используйте на голове или других твердых или костных частях тела.  
Используйте только ту вибрирующую насадку, которая может дать наилучшие результаты.  
При умеренном и нормальном давлении возможны синяки. Всегда проверяйте область, подвергаемую физиотерапии.  
Немедленно прекратите использовать устройство при появлении первых признаков боли или дискомфорта.  
Держите пальцы, волосы и другие части тела подальше от стержня и задней части вибрирующей насадки, чтобы избежать их защемления.  
Не помещайте никакие предметы в вентиляционное отверстие устройства.  
Не погружайте его в воду и не допускайте попадания воды в вентиляционные отверстия.  
Не роняйте устройство и не используйте его не по назначению.  
Внимательно проверяйте устройство и аккумулятор перед каждым использованием.  
Никогда не используйте и не заряжайте устройство без присмотра.

## Показания и противопоказания

Глубокое проникновение устройства позволяет за короткий промежуток времени уменьшить боль при растяжениях суставов, бурситах, мышечных спазмах, невралгиях и других нарушениях опорно-двигательного аппарата. Почти все заболевания мягких тканей связаны с травмой, чрезмерным использованием мышц или неправильным положением тела, и с помощью этого устройства можно лечить большинство рубцовых тканей, связанных с указанными заболеваниями. Избегайте чрезмерного напряжения и длительной физиотерапии при использовании устройства. Также избегайте чувствительных областей, таких как голова, лицо и шейные позвонки. Прекратите физиотерапию при возникновении воспаления, отека или усилении боли.  
На данный момент продолжают исследовать влияние вибрационных тренировок на определенные заболевания. Это, скорее всего, смягчит противопоказания, упомянутые выше. Практический опыт показывает, что физиотерапевты зачастую рекомендуют сочетать вибрационные тренировки с физиотерапевтическими программами. Они должны проводиться врачом, экспертом или физиотерапевтом или под их контролем.

Показания	Противопоказания
> Боль и судороги из-за травмы мышц, повреждение связок, растяжения	> Аневризма, кровотечение, использование антикоагулянтов
> Способствует оттоку отечной жидкости в опухшей области	> Заболевания сердца, использование кардиостимулятора или дефибриллятора
> Расслабляет утолщенные соединительные ткани и фасции	> Беременность, рак
> Уменьшает накопление молочной кислоты в мышцах	> В течение 90 дней после внутрисуставной фиксации устройство не следует использовать в пределах 3 дюймов от места фиксации
> Увеличивает подвижность суставов	> Чувствительные зоны: голова, лицо, шейные позвонки, позвоночник
> Устраняет мышечную усталость	> Позиции в области костей с меньшим количеством мышц: голень, тыльная сторона стопы, тыльная сторона руки

## Способ применения

### Программа для нижних конечностей

Положение лежа на животе лицом вниз  
Плоская насадка вертикально вниз

Подколенное сухожилие	
Двуглавая мышца бедра	20–30 с × 3 раза
Полусухожильная мышца	20–30 с × 3 раза
Полуперепончатая мышца	20–30 с × 3 раза
Направление движения сверху вниз.	
Плоская насадка наружу 45°	
Тонкая мышца	10–15 с × 2 раза
Длинная приводящая мышца	10–15 с × 2 раза
Короткая приводящая мышца	10–15 с × 2 раза
Трицепс голени	
Икроножная мышца	20–30 с × 3 раза

## Руководство по эксплуатации

Устройство включается одним коротким нажатием. Устройство выключается одним из двух способов: длинным нажатием, либо коротким нажатием после 5-й скорости. Убедитесь, что устройство выключено и вставьте одну из выбранных насадок из комплекта. Плотно установите насадку до упора. Устройство имеет 5 режимов интенсивности. Интенсивность переключается одним нажатием на кнопку питания. Уровень интенсивности можно наблюдать на дисплее в виде загорающихся точек.

## Конфигурация

1. Кнопка включения
2. Светодиодный индикатор мощности

Камбаловидная мышца 20–30 с × 3 раза  
 Направление движения сверху вниз.

**Положение лежа на спине**  
**Плоская насадка вертикально вниз**

Четырехглавая мышца бедра  
 Прямая мышца бедра 30–45 с × 2 раза  
 Латеральная широкая мышца бедра 30–45 с × 2 раза  
 Медиальная широкая мышца бедра 30–45 с × 2 раза  
 Промежуточная широкая мышца бедра 30–45 с × 2 раза  
 Направление движения сверху вниз.

**Плоская насадка вертикально вниз**

Портняжная мышца 30–45 с  
 Напрягатель широкой фасции 15–20 с × 2 раза  
 Передняя большеберцовая мышца 15–20 с × 2 раза  
 Длинная малоберцовая мышца 15–20 с × 2 раза  
 Короткая малоберцовая мышца 15–20 с × 2 раза  
 Направление движения сверху вниз.

**Круглая насадка вертикально вниз**

Круглая насадка вертикально вниз  
 Подколенная мышца  
 Положение с выпрямлением колена 15–30 с  
 Положение со сгибанием колена 15–30 с



**Способ применения**  
**Гонартрит**

**Положение лежа на спине**  
**Плоская насадка вертикально вниз**

Четырехглавая мышца бедра  
 Прямая мышца бедра 30–45 с × 2 раза  
 Латеральная широкая мышца бедра 30–45 с × 2 раза  
 Медиальная широкая мышца бедра 30–45 с × 2 раза  
 Промежуточная широкая мышца бедра 30–45 с × 2 раза  
 Направление движения сверху вниз.  
 Большой медленно и слегка сгибает колено.

**Положение лежа на животе лицом вниз**  
**Круглая насадка вертикально вниз**

Подколенная мышца 30–45 с  
 Положение с выпрямлением колена 15–30 с  
 Положение со сгибанием колена 15–30 с  
 Трицепс голени  
 Икроножная мышца 20–30 с × 3 раза  
 Камбаловидная мышца 20–30 с × 3 раза  
 Большой медленно и слегка сгибает колено.

**Круглая насадка вертикально вниз**

Край подвздошной кости — передний край подвздошной кости 30 с–1 мин  
 Прямая мышца бедра, пах 1 мин  
 Напрягатель широкой фасции 15–20 с × 2 раза  
 Область связки надколенника 20 с × 3 раза



**Подошвенный фасцит**  
**Положение лежа на животе (одна сторона)**  
**Плоская насадка вертикально вниз**

Подколенное сухожилие  
 Двуглавая мышца бедра 20–30 с × 3 раза  
 Полусухожильная мышца 20–30 с × 3 раза  
 Полуперепончатая мышца 20–30 с × 3 раза  
 Направление движения сверху вниз. 20–30 с × 3 раза

**Положение лежа на спине**

Передняя большеберцовая мышца 15–20 с × 2 раза  
 Длинная малоберцовая мышца 15–20 с × 2 раза  
 Короткая малоберцовая мышца 15–20 с × 2 раза  
 Направление движения сверху вниз.

**П-образная насадка вертикально вниз**

Подколенная мышца  
 Положение с выпрямлением колена 15–30 с  
 Положение со сгибанием колена 20–30 с × 3 раза  
 Трицепс голени  
 Икроножная мышца 20–30 с × 3 раза  
 Камбаловидная мышца 20–30 с × 3 раза  
 Подошва передней ноги касается земли.

**Круглая насадка вертикально к подошве стопы:**

Подошвенная фасция



**Программа для крестцово-подвздошного отдела**

**Положение лежа на животе (одна сторона)**  
**Плоская насадка вертикально вниз**

Средняя ягодичная мышца 30 с–1 мин × 4 раза  
 Большая ягодичная мышца 30 с–1 мин × 4 раза  
 Грушевидная мышца 1–1,5 мин  
 Крестцово-подвздошный сустав 1–1,5 мин  
 Направление изнутри сверху наружу вниз, по направлению мышц. 20–30 с × 3 раза

Подколенное сухожилие  
 Двуглавая мышца бедра 20–30 с × 3 раза  
 Полусухожильная мышца 20–30 с × 3 раза  
 Полуперепончатая мышца 20–30 с × 3 раза  
 Сверху вниз

