

Myofascial fizioterápiás készülék

Használati útmutató



U alakú fej - csigolyákhoz



Kicsi, lapos fej - ízületekhez



Gömb alakú fej - nagy izomcsoportokhoz



Hegyes fej - minden testrészéhez

Instrukciók

1. Nyomja hosszan a ki / be kapcsoló gombot a készülék ki / be kapcsolásához
2. Nyomja röviden a ki /be kapcsoló gombot a fokozat váltáshoz
3. Fejek cseréje: kikapcsolt állapotban erősen húzza ki a fejet a készülékből
4. Használjon 5V-os (USB) töltőegységet a készülék töltéséhez
5. Az első használat előtt töltsen 3 órán át a készüléket. Csatlakoztassa a töltőkábelt egy 5V-os adapterhez a töltéshez.
6. Töltés közben 6 LED villog, amikor a töltés befejeződött a 6 LED folyamatosan világít. Működés közben ezek a LED-ek jelzik a sebességfokozatot.
7. Töltés közben a kijelzőn látható szám a töltöttségi szintet százalékban, működés közben a sebességi fokozatot mutatja 1-6-ig terjedő skálán.

Biztonsági előírások

Az áramütés, tűz és egyéb személyi sérülések elkerülése érdekében a készülék használatakor kérjük tartsa be az alábbi utasításokat.

1. A készüléket gyermekek elől elzárva kell tartani.
2. Száraz, tiszta bőrfelületen használható. Ruházaton keresztül ne használja. A készüléket nyomja óvatosan a testfelülethez és mozgassa. Egy-egy testrész kezelése ne haladja meg az 1 percet.
3. Az eszközt a test lágy részein használja anélkül, hogy az kellemetlen vagy fájdalmas lenne. Ne használja a készüléket a fején, illetve a test csontos részein.
4. A legjobb eredmény elérése érdekében használja a különböző fejeket az előírásnak megfelelően.
5. Ha túl erősen nyomja a készüléket a testfelülethez, zúzódások keletkezhetnek. Kérjük, csak óvatosan tartsa a készüléket a kezelendő testfelülethez.
6. Azonnal hagyja abba a készülék használatát ha fájdalom, vagy kellemetlen érzés jelentkezik.
7. Ujjait és haját tartsa távol a rezgő fejtől működés közben, mert becsípődhet.
8. Ne helyezzen semmilyen tárgyat a készülék szellőzőnyílásába.
9. A készüléket tilos vízbe meríteni. Fokozottan ügyeljen, hogy ne kerüljön víz a készülék szellőzőnyílásába.
10. Kerülje a készülék leesését, ütődését. Használja óvatosan és körültekintően az eszközt.
11. A készülék töltéséhez használjon 5V (max 8.4V) egyenáramú töltőegységet.
12. Gondosan ellenőrizze a készüléket minden használat előtt. Ha sérülést tapasztal, ne használja.
13. Semmilyen módon ne változtassa vagy módosítsa a készüléket. Szétszerelni tilos.
14. Felügyelet nélkül ne töltsen és működtessen a készüléket.

Javallatok és ellenjavallatok

A készülék használata rövid időn belül enyhítheti az ízületi ficamok, izomgörcsök okozta fájdalmat. Szinte minden lágyrész betegség traumával, túlzott izomterheléssel vagy kóros testtartással jár. Ezekben a betegségekben érintett testrészek többsége kezelhető az eszközzel. Kerülje a túlzott, sokáig tartó használatát a készüléknek. Használat során kerülje a test érzékeny területeit, különösen a fejet, nyakcsigolyákat. Hagyja abba a kezelést, ha gyulladást, duzzanatot fedez fel, vagy erős fájdalom jelentkezik a kezelt területen. A folyamatban lévő kutatás a vibrációs tréning bizonyos egészségügyi állapotokra gyakorolt hatásával foglalkozik. Ez alapján nagy eséllyel csökkenti a fentebb említett fájdalmakat, gyakorlati tapasztalatok szerint sok esetben ajánlják a fizioterápiás kezelést ezekre a betegségekre. A készülék használata előtt érdemes kikérnie szakértő, gyógytornász véleményét.

Javallatok:

- izomsérülés okozta fájdalom, görcsök, ficamok okozta fájdalmak enyhítésére
- Elősegíti az ödéma folyadék áramlását a duzzadt területeken
- Fellazítja a megvastagodott kötőszöveteket
- Csökkenti a tejsav felhalmozódását
- Növeli az ízületi mobilitást

Ellenjavallatok:

- Aneurizma, vérzés, vérhígító használata
- Szívbetegségben, pacemakerrel élők
- Terhesség alatt
- Rákbetegségben szenvedők
- Intraartikuláris kezelést követő 90 napon belül a készüléket nem szabad a kezelt terület 3 hüvelykes távolságán belül használni
- Érzékeny területek: fej, arc, nyakcsigolyák, gerinc
- Csontokhoz közeli területek valamint sípcsont, lábfej hátsó része

Használati módszerek

Alsó végtagok

Hason fekvő pozíció

Hegyes fej használata

Belső combizom	20s – 30s 3x ismétléssel
Szabóizom	20s – 30s 3x ismétléssel
Térdhajlító izom	20s – 30s 3x ismétléssel

Fentről lefelé haladó mozgásiránnyal végzendő

Hegyes fej használata kifelé 45°

Karcsúizom	10s – 15s 2x ismétléssel
Hosszú combközelítő izom	10s – 15s 2x ismétléssel
Rövid combközelítő izom	10s – 15s 2x ismétléssel
Kétfejű lábikra izom	20s – 30s 3x ismétléssel
Lábszárhajlító izom	20s – 30s 3x ismétléssel

Fentről lefelé haladó mozgásiránnyal végzendő.

Kicsi, lapos fej használata függőlegesen lefelé

Térdhajlító izom	
Térd kinyújtott helyzetben	15s – 30s
Térd behajlított helyzetben	15s – 30s

Háton fekvő pozíció

Hegyes fej használata, függőlegesen lefelé

Négyfejű combizom	
Egyenes combizom	30s – 45s 2x ismétlés
Külső vaskosizom	30s – 45s 2x ismétlés
Belső vaskosizom	30s – 45s 2x ismétlés
Középső vaskosizom	30s – 45s 2x ismétlés

Fentről lefelé haladó mozgásiránnyal végzendő

Hegyes fej használata, függőlegesen lefelé

Szabóizom	30s – 45s
Széles pólyafeszítő izom	15s – 20s 2x ismétlés
Sípcsonti izom	15s – 20s 2x ismétlés
Szárkapocsizom	15s – 20s 2x ismétlés

Fentről lefelé haladó mozgásiránnyal végzendő.

Használati módszerek

Térdízület

Háton fekvő pozíció

Hegyes fej használata, függőlegesen lefelé

Négyfejű combizom

Egyenes combizom 30s – 45s 2x ismétlés

Külső vaskosizom 30s – 45s 2x ismétlés

Belső vaskosizom 30s – 45s 2x ismétlés

Középső vaskosizom 30s – 45s 2x ismétlés

Fentről lefelé haladó mozgásiránnyal végzendő

Enyhe, lassú térdhajítás mellett végzendő

Kicsi, lapos fej használata függőlegesen lefelé

Csípőcsont szélétől befelé haladva 30s – 1min

Egyenes combizom, lágyék 1 min

Széles pólyafeszítő izom 15s – 20s 2x ismétlés

Térdhajlító izom 20s 3x ismétlés

Hason fekvő pozíció

Kicsi, lapos fej használata függőlegesen lefelé

Térdhajlító izom 30s – 45s

Térd kinyújtott helyzetben 15s – 30s

Térd behajlított helyzetben 15s – 30s

Háromfejű lábszárizom

Kétfejű lábikra izom 20s – 30s 3x ismétlés

Lábszárhajlító izom 20s – 30s 3x ismétlés