

MASSAGE GUN



U head
for vertebrae



Small round head
for joints



Ball head
for large muscle groups



Small flat head
for all parts of the body

EN INSTRUCTIONS FOR USE - MASSAGE GUN

Instructions

1. On/off button (press and hold to start / press and hold to turn off)
2. Press the power button to change gears
3. Removable and replaceable vibrator. When disassembling the vibrator, just pull it out with force.
4. Please choose a 5V charger for charging
5. For the first time, please charge it for 3 hours. To charge, please connect the data cable to the 5V adapter.
6. Button type: the 6 lights flash during charging. When fully charged, all 6 lights light up at the same time. During operation, the lights indicate the gear.
7. Display type: when charging, the display panel shows the electric charge, during use, the gear.

Safety instructions

Hazard:

To reduce the risk of electric shock, fire and personal injury, this product must be used in accordance with the following instructions.

For adults only

It can only be used on dry, clean skin surfaces of the body, it cannot be used through clothes. Gently press and move on the skin. The duration for each body part is as described below.

Use the device only on the soft tissues of the body without causing pain or discomfort.

Do not use on the head or any hard or bony part of the body.

Use only the vibrating head that can produce the best results.

It can cause bruising, either under moderate or normal pressure.

Please always check the area receiving physiotherapy.

Discontinue use immediately if any signs of pain or discomfort occur.

Keep fingers, hair or other body parts away from the shaft and back of the vibrating head as they may become pinched.

Do not insert any object into the ventilation opening of the device.

Do not submerge it in water or allow water to enter the ventilation opening of the device.

Do not drop or misuse the device.

Only charge the device with the appropriate direct voltage (DC)..

Carefully check the integrity of the device and battery before each use.

Do not alter or modify the device in any way.

Never operate or charge the device without supervision.

Indications and contraindications

By massaging the deeper muscle fibers, you can reduce the pain resulting from joint sprains, bursitis, muscle spasms, neuralgia and other musculoskeletal disorders in a short time. Almost all soft tissue disorders are related to trauma, muscle overuse, or abnormal posture, and most of the scar tissue involved in these disorders can be treated with this tool. When using the device, avoid excessive strain and prolonged physiotherapy. Also avoid sensitive areas such as the head, face and neck vertebrae. Discontinue physical therapy if inflammation, swelling, or increased pain occurs. Ongoing research is about the effect of vibration training on certain health conditions. This is likely to reduce the types of contraindications below, and practical experience shows that in many cases the physiotherapy recommendation includes the inclusion of vibration training in physiotherapy programs. This must be done by or in the presence of a doctor, specialist or physiotherapist.

Indications

- Pain and spasms due to muscle injury, sprain, strain

- It helps the flow of edema fluid in the swollen area
- Loosening of thickened connective tissues and fascia
- It reduces the accumulation of lactic acid in the muscles
- Increases joint mobility
- Eliminates muscle fatigue

Contraindications

- Aneurysm, bleeding, use of blood thinners.
- Heart disease, use of a pacemaker or defibrillator
- Pregnancy, cancer
- The device cannot be used in the event of a bone fracture or fixation surgery within 90 days
- Sensitive area: head, face, cervical vertebrae, spine
- Areas with less muscle are positions close to bones: tibia, back of foot, back of hand

Method of use

Functional program of the lower limbs

Supine position



Small flat head - vertically down

Knee ligament

Biceps femoris (Thigh flexor muscle)

20 sec-30 sec x 3 times

Semitendinosus (Posterior hamstring)

20 sec-30 sec x 3 times

Semimembranosus (horse muscle)

20 sec-30 sec x 3 times

Direction of movement:

from top to bottom.

Small flat head - outward - 45°

Gracilis (inner leg)

10 sec-15 sec x 2 times

Adductor longus

10 sec-15 sec x 2 times

Adductor brevis (short thigh adductor muscle)

10 sec-15 sec x 2 times

Triceps surae

Gastrocnemius (feet)

20 sec-30 sec x 3 times

Soleus (leg flexor muscle)

20 sec-30 sec x 3 times

Direction of movement:

from top to bottom



Small round head - vertically down

Popliteus (knee bend)

Knee straightening position

15 sec-30 sec

Knee bending position

15-30 sec

Method of use

Knee joint

Supine position



Small flat head - vertically down

Quadriceps femoris

Rectus femoris (straight thigh muscle)

30 sec-45 sec x 2 times

Vastus lateralis (external muscle)

30 sec-45 sec x 2 times

Vastus medialis (inner vasculature)

30 sec-45 sec x 2 times

Vastus intermedius

30 sec-45 sec x 2 times

Direction of movement:

from top to bottom

The patient slowly and slightly bends the knee.



Small round head - vertically down

The edge of the hip bone - the front part of the hip bone

30 sec-1 min

Rectus femoris, inguen (rectus femoris, hip)

1 minute

Tensor fasciae latae

15 sec-20 sec x 2 times

Patellar ligament area (patella tendon)

20 seconds x 3 times

Supine position



Small round head - vertically down

Knee bend

30 sec-45 sec

Knee straightening position

15 sec-30 sec

Knee bending position

15 sec-30 sec

Triceps surae

Gastrocnemius (feet)

20 sec-30 sec x 3 times

Soleus (leg flexor muscle)

20 sec-30 sec x 3 times

Method of use

Plantar fasciitis Supine lying (one sided)



Small flat head - vertically down

Knee ligament

Biceps femoris (thigh flexor muscle)

20 sec-30 sec x 3 times

Semitendinosus (hamstring)

20 sec-30 sec x 3 times

Semimembranosus (horse muscle)

20 sec-30 sec x 3 times

Direction of movement:

from top to bottom.



U head vertically down

Knee bend

Knee straightening position

15 sec-30 sec

Knee bending position

15 sec-30 sec

Triceps surae

Gastrocnemius (feet)

20 sec-30 sec x 3 times

Soleus (leg flexor muscle)

20 sec-30 sec x 3 times

The sole of the front foot touches the ground



Small round head - vertical to the planar pedis

Plantar fascia

Functional program of the sacroiliac part

Supine (one-sided)



Small flat head - vertically down

Gluteus medius

30 sec-1 minute x 4 times

Gluteus maximus (large gluteal muscle)

30 sec-1 minute x 4 times

Piriformis (pear-shaped muscle)

1-1.5 minutes

Articulatio sacroiliaca (sacral joint)

1-1.5 minutes

Direction of movement:

from the inside up, from the outside down, along the direction of the muscle

Knee ligament

Biceps femoris (thigh flexor muscle)

20 sec-30 sec x 3 times

Semitendinosus (hamstring)

20 sec-30 sec x 3 times

Semimembranosus (horse muscle)

20 sec-30 sec x 3 times

Direction of movement:

From top to bottom

Supine position

Tibialis anterior (front tibia)

15 sec-20 sec x 2 times

Peroneus longus (long peroneus muscle)

15 sec-20 sec x 2 times

Peroneus brevis (short peroneus muscle)

15 sec-20 sec x 2 times

Direction of movement:

From top to bottom

HU

HASZNÁLATI UTASÍTÁS - MASSÁZSPISZTOLY

Utasítások

1. Be-/kikapcsoló gomb (folyamatos nyomással indítható / folyamatos nyomással kikapcsolható)
2. Nyomja meg a bekapcsoló gombot a fokozat váltáshoz
3. Levehető és cserélhető vibrátor. A vibrátor szétszerelésekor csak húzza ki erővel.
4. Kérjük, válasszon 5V-os töltőberendezést a töltéshez
5. Első alkalommal kérjük, 3 órán keresztül töltsen. A töltéshez kérjük csatlakoztassa az adatkábelt az 5V-os adapterhez.
6. Gomb típusa: a töltés ideje alatt a 6 lámpa villog. Teljes töltöttségnél mind a 6 lámpa egyszerre világít. Működés közben a lámpák jelzik a sebességfokozatot.
7. Kijelző típus: töltéskor a kijelzőpanel az elektromos töltöttséget, használat közben a sebességfokozatot mutatja.

Biztonsági utasítások

Veszély:

Az áramütés, tűz és személyi sérülés veszélyének csökkentése érdekében

ezt a terméket az alábbi utasításoknak megfelelően kell használni.

Kizárólag felnőttek számára

Csak a test száraz, tiszta bőrfelületein használható, ruhán keresztül nem használható. Óvatosan nyomja és mozgassa a bőrön. Az időtartam minden egyes testrészen az alább leírtak alapján.

A készüléket csak a test lágy szövetein használja anélkül, hogy fájdalmat vagy kellemetlenséget okozna.

Ne használja a fejen vagy a test bármely kemény vagy csontos részén.

Csak azt a rezgőfejet használja, amelyik a legjobb eredményt tudja produkálni.

Zúzódaást okozhat, akár mérsékelt nyomás, akár normál nyomás esetén.

Kérjük, mindig ellenőrizze a fizioterápiában részesülő területet.

Azonnal hagyja abba a használatát, ha fájdalom vagy kellemetlen érzés bármilyen jele jelentkezik.

Tartsa távol az ujjakat, a haját vagy más testrészeket a rezgőfej tengelyétől és hátuljától, mert azok becsípődhetnek.

Ne helyezzen semmilyen tárgyat a készülék szellőzőnyílásába.

Ne merítse vízbe, és ne engedje, hogy víz kerüljön a készülék szellőzőnyílásába.

Ne ejtse le a készüléket, és ne használja helytelenül.

A készüléket csak a hozzá megfelelő egyenfeszültséggel (DC) töltsse.

Minden használat előtt gondosan ellenőrizze a készülék és az akkumulátor épségét.

Ne változtassa meg vagy módosítsa a készüléket semmilyen módon.

Soha ne működtesse vagy töltsse a készüléket felügyelet nélkül.

Javallatok és ellenjavallatok

A mélyebben lévő izomrostok masszírozásával rövid idő alatt csökkentheti az ízületi rándulásokból, bursitisből, izomgörcsökből,

neuralgiából és más mozgásszervi rendellenességekből eredő fájdalmat. Szinte minden lágyrészbetegség traumához, túlzott izomhasználathoz vagy rendellenes testtartáshoz kapcsolódik, és az ezekben a betegségekben érintett hegszövetek többsége kezelhető ezzel az eszközzel. A készülék használata során kerülje a túlzott megterhelést és a hosszan tartó fizioterápiát. Kerülje az olyan érzékeny területeket is, mint a fej, az arc és a nyakcsigolyák. Hagyja abba a fizioterápiát, ha gyulladás, duzzanat vagy fokozott fájdalom jelentkezik. A folyamatban lévő kutatások a vibrációs tréningnek az egyes egészségügyi állapotokra gyakorolt hatásáról szólnak. Ez valószínűleg csökkenti a lenti ellenjavallatok típusait, és a gyakorlati tapasztalatok azt mutatják, hogy sok esetben a fizioterápiás ajánlás is magában foglalja a vibrációs tréning beépítését a fizioterápiás programokba. Ezt orvosnak, szakértőnek vagy gyógytornásznak kell végeznie, vagy annak jelenlétében.

Javallatok

- Fájdalom és görcsök izomsérülés, rándulás, húzódaás miatt
- Segíti az ödéma-folyadék áramlását a duzzadt területen
- A megvastagodott kötőszövetek és fasciák (kötőszövetek) lazítása
- Csökkenti a tejsav felhalmozódását az izmokban
- Növeli az ízületek mozgékony-ságát
- Megszünteti az izomfáradtságot

Ellenjavallatok

- Aneurizma, vérzés, vérhígító használata.
- Szívbetegség, pacemakerrel vagy defibrillátorral való ellátás
- Terhesség, rák
- A 90 napon belül történt csonttörés és rögzítőműtét esetén az eszköz nem használható
- Érzékeny terület: fej, arc, nyaki csigolyák, gerinc

- Kevesebb izommal rendelkező területek csontokhoz közeli pozíciók: sípcsont, lábfej hátsó része, kézfej hátsó része

Használati módszer

Az alsó végtagok működési programja

Fekvő helyzet



Kis lapos fej - függőlegesen lefelé

Térdszalag

Biceps femoris (Combhajlító izom)

20mp-30mp x 3 alkalommal

Semitendinosus (Hátsó combizom)

20mp-30mp x 3-szor

Semimembranosus (lovaglóizom)

20mp-30mp x 3-szor

A mozgás iránya:

fentről lefelé.

Kis lapos fej - kifelé - 45°

Gracilis (belsőcimb)

10mp-15mp x 2 alkalommal

Adductor longus (hosszú combközelítő izom)

10mp-15mp x 2 alkalommal

Adductor brevis (rövid combközelítő izom)

10mp-15mp x 2 alkalommal

Triceps surae (háromfejű lábikraizom)

Gastrocnemius (lábikra)

20mp-30mp x 3-szor

Soleus (lábszárhajlító izom)

20mp-30mp x 3-szor

A mozgás iránya:

fentről lefelé



Kis kerek fej - függőlegesen lefelé

Popliteus (térdhajlat)

Térd kiegyenesedő pozíció

15mp-30mp

Térdhajlító pozíció

15-30mp

Használati módszer

Térdízület

Hanyatt fekvő helyzet



Kis lapos fej - függőlegesen lefelé

Quadriceps femoris (négyfejű combizom)

Rectus femoris (egyenes combizom)

30mp-45mp x 2 alkalommal

Vastus lateralis (külső vaskosizom)

30mp-45mp x 2 alkalommal

Vastus medialis (belső vaskosizom)

30mp-45mp x 2 alkalommal

Vastus intermedius (középső vaskosizom)

30mp-45mp x 2 alkalommal

A mozgás iránya:

fentről lefelé

A páciens lassan és enyhén hajlítja a térdét.



Kis kerek fej - függőlegesen lefelé

Csípőcsont széle - csípőcsont elülső része

30mp-1perc

Rectus femoris, inguen (egyenes combizom, csípő)

1perc

Tensor fasciae latae (combpólya feszítő izom)

15mp-20mp x 2 alkalommal

Patellar ligament területe (patella ín)

20mp x 3 alkalommal

Fekvő helyzet



Kis kerek fej - függőlegesen lefelé

Térdhajlat

30mp-45mp

Térd kiegyenesedő pozíció

15mp-30mp

Térdhajlító pozíció

15mp-30mp

Triceps surae (háromfejű lábikraizom)

Gastrocnemius (lábikra)

20mp-30mp x 3-szor

Soleus (lábcszárhajlító izom)

20mp-30mp x 3-szor

Használati módszer

Plantar fasciitis (Talpi bőnye)

Hanyattfekvés (egyoldali)



Kis lapos fej - függőlegesen lefelé

Térdszalag

Biceps femoris (combhajlító izom)

20mp-30mp x 3-szor

Semitendinosus (hátsó combizom)

20mp-30mp x 3-szor

Semimembranosus (lovaglóizom)

20mp-30mp x 3-szor

A mozgás iránya:

fentről lefelé.



U fej függőlegesen lefelé

Térdhajlat

Térd kiegyenesedő pozíció

15mp-30mp

Térdhajlító pozíció

15mp-30mp

Triceps surae (háromfejű lábikraizom)

Gastrocnemius (lábikra)

20mp-30mp x 3-szor

Soleus (lábcszárhajlító izom)

20mp-30mp x 3-szor

Az elülső lábfej talpa érinti a talajt



Kis kerek fej - függőlegesen a planáris

pedisre

Plantar fascia

A sacroiliacalis rész működési programja

Hanyattfekvés (egyoldali)



Kis lapos fej - függőlegesen lefelé

Gluteus medius (középső farizom)

30mp-1perc x 4 alkalommal

Gluteus maximus (nagy farizom)

30mp-1perc x 4 alkalommal

Piriformis (körteképű izom)

1-1.5perc

Articulatio sacroiliaca (keresztcsípőcsonti ízület)

1-1.5perc

Mozgás iránya:

belülről felfelé, kívülről lefelé, az izomzat iránya mentén

Térdszalag

Biceps femoris (combhajlító izom)

20mp-30mp x 3 alkalommal

Semitendinosus (hátsó combizom)

20mp-30mp x 3-szor

Semimembranosus (lovaglóizom)

20mp-30mp x 3-szor

Mozgás iránya:

Fentről lefelé

Hanyatt fekvő helyzet

Tibialis anterior (elülső sípcsont)

15mp-20mp x 2 alkalommal

Peroneus longus (hosszú szárkapocsizom)

15mp-20mp x 2 alkalommal

Peroneus brevis (rövid szárkapocsizom)

15mp-20mp x 2 alkalommal

A mozgás iránya:

Fentről lefelé

DE

GEBRAUCHSANLEITUNG - MASSAGEPISTOLE

Anweisungen

1. Ein-/Aus-Taste (zum Starten gedrückt halten / zum Ausschalten gedrückt halten)
2. Drücken Sie den Einschaltknopf, um den Gang zu wechseln
3. Abnehmbarer und austauschbarer Vibrator. Wenn Sie den Vibrator zerlegen, ziehen Sie ihn einfach mit Gewalt heraus.
4. Bitte wählen Sie zum Laden ein 5V-Ladegerät
5. Bitte laden Sie es zum ersten Mal 3 Stunden lang auf. Zum Aufladen schließen Sie bitte das Datenkabel an den 5V-Adapter an.
6. Tastentyp: Die 6 Lichter blinken während des Ladevorgangs. Bei voller Ladung leuchten alle 6 Lichter gleichzeitig. Während des Betriebs zeigen die Lichter den Gang an.
7. Anzeigetyp: Beim Laden zeigt das Anzeigefeld die elektrische Ladung an, während der Nutzung den Gang.

Sicherheitshinweise

Gefahr:

Um das Risiko von Stromschlägen, Bränden und Verletzungen zu verringern, muss dieses Produkt gemäß den folgenden Anweisungen verwendet werden.

Nur für Erwachsene

Es kann nur auf trockenen, sauberen Hautoberflächen des Körpers angewendet werden, es kann nicht durch die Kleidung hindurch angewendet werden. Sanft auf die Haut drücken und bewegen. Die Dauer für

jedes Körperteil ist wie unten beschrieben. Verwenden Sie das Gerät nur auf den Weichteilen des Körpers, ohne Schmerzen oder Beschwerden zu verursachen. Nicht am Kopf oder an harten oder knöchernen Körperteilen anwenden. Verwenden Sie nur den Vibrationskopf, mit dem Sie die besten Ergebnisse erzielen können.

Es kann zu Blutergüssen kommen, sowohl bei mäßigem als auch bei normalem Druck. Bitte überprüfen Sie immer den Bereich, in dem Sie Physiotherapie durchführen. Stellen Sie die Anwendung sofort ein, wenn Anzeichen von Schmerzen oder Unwohlsein auftreten.

Halten Sie Finger, Haare oder andere Körperteile vom Schaft und der Rückseite des Vibrationskopfes fern, da diese eingeklemmt werden könnten.

Stecken Sie keine Gegenstände in die Lüftungsöffnung des Gerätes.

Tauchen Sie es nicht in Wasser und lassen Sie kein Wasser in die Lüftungsöffnung des Gerätes eindringen.

Lassen Sie das Gerät nicht fallen und verwenden Sie es nicht zweckentfremdet.

Laden Sie das Gerät nur mit der entsprechenden Gleichspannung (DC)..

Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch sorgfältig die Unversehrtheit des Geräts und des Akkus. Verändern oder modifizieren Sie das Gerät in keiner Weise.

Betreiben oder laden Sie das Gerät niemals ohne Aufsicht.

Indikationen und Kontraindikationen

Durch die Massage der tiefer liegenden Muskelfasern können Sie die Schmerzen, die durch Gelenkverstauchungen, Schleimbeutelentzündungen, Muskelkrämpfe, Neuralgien und andere Erkrankungen des Bewegungsapparates entstehen, in kurzer Zeit lindern. Fast alle Weichteilerkrankungen stehen

im Zusammenhang mit Traumata, Muskelüberbeanspruchung oder Fehlhaltungen, und der Großteil des an diesen Erkrankungen beteiligten Narbengewebes kann mit diesem Hilfsmittel behandelt werden. Vermeiden Sie bei der Verwendung des Gerätes übermäßige Belastungen und längere Physiotherapie. Vermeiden Sie außerdem empfindliche Bereiche wie Kopf, Gesicht und Halswirbel. Brechen Sie die Physiotherapie ab, wenn Entzündungen, Schwellungen oder verstärkte Schmerzen auftreten. Die laufende Forschung befasst sich mit der Wirkung von Vibrationstraining auf bestimmte Gesundheitszustände. Dadurch dürften die unten aufgeführten Arten von Kontraindikationen reduziert werden, und praktische Erfahrungen zeigen, dass die Physiotherapie-Empfehlung in vielen Fällen die Einbeziehung von Vibrationstraining in Physiotherapieprogramme beinhaltet. Dies muss durch oder in Anwesenheit eines Arztes, Facharztes oder Physiotherapeuten erfolgen.

Hinweise

- Schmerzen und Krämpfe aufgrund von Muskelverletzungen, Verstauchungen, Zerrungen
- Es unterstützt den Fluss der Ödemflüssigkeit im geschwollenen Bereich
- Lockerung von verdicktem Bindegewebe und Faszien
- Es reduziert die Ansammlung von Milchsäure in den Muskeln
- Erhöht die Beweglichkeit der Gelenke
- Beseitigt Muskelermüdung

Kontraindikationen

- Aneurysma, Blutungen, Einnahme von Blutverdünnern.
- Herzerkrankung, Verwendung eines Herzschrittmachers oder Defibrillators
- Schwangerschaft, Krebs
- Im Falle eines Knochenbruchs oder einer Fixierungsoperation innerhalb von 90

Tagen kann das Gerät nicht verwendet werden

- Empfindlicher Bereich: Kopf, Gesicht, Halswirbel, Wirbelsäule
- Bereiche mit weniger Muskulatur sind knochen nahe Bereiche: Schienbein, Fußrücken, Handrücken

Verwendungsmethode

Funktionsprogramm der unteren Gliedmaßen

Rückenlage



Kleiner flacher Kopf – senkrecht nach unten

Knieband

Biceps femoris (Oberschenkelbeugemuskel)

20 Sek.-30 Sek. x 3 Mal

Semitendinosus (hintere

Oberschenkelmuskulatur)

20 Sek.-30 Sek. x 3 Mal

Semimembranosus (Pferdemuskel)

20 Sek.-30 Sek. x 3 Mal

Bewegungsrichtung:

von oben nach unten.

Kleiner flacher Kopf – nach außen – 45°

Gracilis (Innenbein)

10 Sek.-15 Sek. x 2 Mal

Adduktor longus

10 Sek.-15 Sek. x 2 Mal

Adductor brevis (kurzer

Oberschenkeladduktor)

10 Sek.-15 Sek. x 2 Mal

Trizeps surae

Gastrocnemius (Füße)

20 Sek.-30 Sek. x 3 Mal

Soleus (Beinbeugemuskel)

20 Sek.-30 Sek. x 3 Mal

Bewegungsrichtung:

von oben nach unten



Kleiner runder Kopf – senkrecht nach unten

Popliteus (Kniebeuge)

Kniestreckposition

15 Sek.-30 Sek

Kniebeugeposition

15-30 Sek

Verwendungsmethode

Kniegelenk

Rückenlage



Kleiner flacher Kopf – senkrecht nach unten

Quadrizeps femoris

Rectus femoris (gerader

Oberschenkelmuskel)

30 Sek.-45 Sek. x 2 Mal

Vastus lateralis (äußerer Muskel)

30 Sek.-45 Sek. x 2 Mal

Vastus medialis (inneres Gefäßsystem)

30 Sek.-45 Sek. x 2 Mal

Vastus intermedius

30 Sek.-45 Sek. x 2 Mal

Bewegungsrichtung:

von oben nach unten

Der Patient beugt das Knie langsam und leicht.



Kleiner runder Kopf – senkrecht nach unten

Der Rand des Hüftknochens – der vordere Teil des Hüftknochens

30 Sek.-1 Min

Rectus femoris, Inguen (Rectus femoris, Hüfte)

1 Minute

Tensor fasciae latae

15 Sek.-20 Sek. x 2 Mal

Patellabandbereich (Patellasehne)

20 Sekunden x 3 Mal

Rückenlage



Kleiner runder Kopf – senkrecht nach unten

Kniebeuge

30 Sek.-45 Sek

Kniestreckposition

15 Sek.-30 Sek

Kniebeugeposition

15 Sek.-30 Sek

Trizeps surae

Gastrocnemius (Füße)

20 Sek.-30 Sek. x 3 Mal

Soleus (Beinbeugemuskel)

20 Sek.-30 Sek. x 3 Mal

Verwendungsmethode

Plantarfasziitis Rückenlage (einseitig)



Kleiner flacher Kopf – senkrecht nach unten

Knieband

Biceps femoris (Oberschenkelbeugemuskel)

20 Sek.-30 Sek. x 3 Mal

Semitendinosus (Oberschenkelsehne)

20 Sek.-30 Sek. x 3 Mal

Semimembranosus (Pferdemuskel)

20 Sek.-30 Sek. x 3 Mal

Bewegungsrichtung:

von oben nach unten.



Du gehst senkrecht nach unten

Kniebeuge

Kniestreckposition

15 Sek.-30 Sek

Kniebeugeposition

15 Sek.-30 Sek

Trizeps surae

Gastrocnemius (Füße)

20 Sek.-30 Sek. x 3 Mal

Soleus (Beinbeugemuskel)

20 Sek.-30 Sek. x 3 Mal

Die Sohle des Vorderfußes berührt den Boden



Kleiner runder Kopf – senkrecht zum flachen Pedis

Plantarfaszie

**Funktionsprogramm
Iliosakralbereichs**

des

Rückenlage (einseitig)



Kleiner flacher Kopf – senkrecht nach unten

Mittlerer Gesäßmuskel

30 Sek. – 1 Minute x 4 Mal

Gluteus maximus (großer Gesäßmuskel)

30 Sek. – 1 Minute x 4 Mal

Piriformis (birnenförmiger Muskel)

1-1,5 Minuten

Articulatio

sacroiliaca

(Kreuzbeingelenk)

1-1,5 Minuten

Bewegungsrichtung:

von innen nach oben, von außen nach unten, entlang der Muskelrichtung

Knieband

Biceps femoris (Oberschenkelbeugemuskel)

20 Sek.-30 Sek. x 3 Mal

Semitendinosus (Oberschenkelsehne)

20 Sek.-30 Sek. x 3 Mal

Semimembranosus (Pferdemuskel)

20 Sek.-30 Sek. x 3 Mal

Bewegungsrichtung:

Von oben nach unten

Rückenlage

Tibialis anterior (vorderes Schienbein)

15 Sek.-20 Sek. x 2 Mal

Peroneus longus (langer Peroneusmuskel)

15 Sek.-20 Sek. x 2 Mal

Peroneus brevis (kurzer Peroneusmuskel)

15 Sek.-20 Sek. x 2 Mal

Bewegungsrichtung:

Von oben nach unten

RO

INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE - PISTOL DE MASAJ

InstrucȚiuni

1. Buton pornit/oprit (apăsati lung pentru a porni / țineți apăsat pentru a opri)
2. Apăsati butonul de pornire pentru a schimba treptele
3. Vibrator detașabil și înlocuibil. Când dezamblați vibratorul, trageți-l cu forță.
4. Vă rugăm să alegeți un încărcător de 5 V pentru încărcare
5. Pentru prima dată, vă rugăm să-l încărcăți timp de 3 ore. Pentru a încărca, vă rugăm să conectați cablul de date la adaptorul de 5V.
6. Tip buton: cele 6 lumini clipească în timpul încărcării. Când este complet încărcat, toate cele 6 lumini se aprind în același timp. În timpul funcționării, luminile indică treapta de viteză.
7. Tip de afișaj: la încărcare, panoul de afișare arată încărcarea electrică, în timpul utilizării, treapta.

InstrucȚiuni de siguranță

Pericol:

Pentru a reduce riscul de electrocutare,

incendiu și vătămare corporală, acest produs trebuie utilizat în conformitate cu următoarele instrucțiuni.

Doar pentru adulți

Poate fi folosit doar pe suprafețele pielii uscate, curate ale corpului, nu poate fi folosit prin haine. Apăsăți ușor și mișcați pe piele. Durata fiecărei părți a corpului este descrisă mai jos.

Utilizați dispozitivul numai pe țesuturile moi ale corpului fără a provoca durere sau disconfort.

A nu se utiliza pe cap sau pe orice parte tare sau osoasă a corpului.

Utilizați numai capul vibrator care poate produce cele mai bune rezultate.

Poate provoca vânătași, fie sub presiune moderată sau normală.

Vă rugăm să verificați întotdeauna zona care primește fizioterapie.

Întrerupeți imediat utilizarea dacă apar semne de durere sau disconfort.

Țineți degetele, părul sau alte părți ale corpului departe de arborele și spatele capului vibrant, deoarece acestea se pot ciupi. Nu introduceți niciun obiect în orificiul de ventilație al dispozitivului.

Nu îl scufundați în apă și nu lăsați apa să intre în orificiul de ventilație al dispozitivului.

Nu scăpați și nu utilizați greșit dispozitivul.

Încărcați dispozitivul numai cu tensiunea continuă adecvată (DC)..

Verificați cu atenție integritatea dispozitivului și a bateriei înainte de fiecare utilizare.

Nu modificați sau modificați dispozitivul în niciun fel.

Nu utilizați și nu încărcați niciodată dispozitivul fără supraveghere.

Indicații și contraindicații

Masând fibrele musculare mai profunde, puteți reduce durerea rezultată din entorsele articulare, bursite, spasme musculare, nevralgii și alte tulburări musculo-scheletice

într-un timp scurt. Aproape toate tulburările țesuturilor moi sunt legate de traume, suprasolicitare musculară sau postură anormală, iar majoritatea țesutului cicatricial implicat în aceste tulburări poate fi tratat cu acest instrument. Când utilizați dispozitivul, evitați efortul excesiv și kinetoterapie prelungită. De asemenea, evitați zonele sensibile, cum ar fi capul, fața și vertebrele gâtului. Întrerupeți kinetoterapie dacă apare inflamație, umflare sau creșterea durerii. Cercetările în curs se referă la efectul antrenamentului cu vibrații asupra anumitor condiții de sănătate. Acest lucru este probabil să reducă tipurile de contraindicații de mai jos, iar experiența practică arată că, în multe cazuri, recomandarea de fizioterapie include includerea antrenamentului cu vibrații în programele de fizioterapie. Acest lucru trebuie făcut de către sau în prezența unui medic, specialist sau kinetoterapeut.

Indicații

- Durere și spasme datorate leziunilor musculare, entorsei, încordării
- Ajută la curgerea lichidului de edem în zona umflată
- Slăbirea țesuturilor conjunctive îngroșate și a fasciei
- Reduce acumularea de acid lactic în mușchi
- Crește mobilitatea articulațiilor
- Elimina oboseala musculară

Contraindicații

- Anevrism, sângerare, utilizarea diluanților de sânge.
- Boli de inimă, utilizarea unui stimulator cardiac sau defibrilator
- Sarcina, cancer
- Dispozitivul nu poate fi utilizat în cazul unei fracturi osoase sau al unei intervenții chirurgicale de fixare în decurs de 90 de zile
- Zona sensibilă: cap, față, vertebre cervicale, coloana vertebrală
- Zonele cu mai puțină mușchi sunt poziții apropiate de oase: tibiei, dosul piciorului,

dosul mâinii

Mod de utilizare

Programul funcțional al membrelor inferioare

Poziția în decubit dorsal



Cap mic plat - vertical în jos

Ligamentul genunchiului

Biceps femural (mușchi flexor al coapsei)

20 sec-30 sec x de 3 ori

Semitendinosus (ischio-jambier posterior)

20 sec-30 sec x de 3 ori

Semimembranosus (mușchiul calului)

20 sec-30 sec x de 3 ori

Direcția de mișcare:

de sus în jos.

Cap mic plat - spre exterior - 45°

Gracilis (picior interior)

10 sec-15 sec x de 2 ori

Adductor lung

10 sec-15 sec x de 2 ori

Adductor scurt (mușchi adductor scurt al coapsei)

10 sec-15 sec x de 2 ori

Triceps surae

Gastrocnemius (picioare)

20 sec-30 sec x de 3 ori

Soleus (mușchi flexor al picioarelor)

20 sec-30 sec x de 3 ori

Direcția de mișcare:

de sus în jos



Cap mic rotund - vertical în jos

Popliteus (plecare genunchiului)

Poziția de îndreptare a genunchilor

15 sec-30 sec

Poziția de îndoire a genunchiului

15-30 sec

Mod de utilizare

Articulația genunchiului

Poziția în decubit dorsal



Cap mic plat - vertical în jos

Cvadriceps femural

Rectus femoris (mușchi drept al coapsei)

30 sec-45 sec x de 2 ori

Vastus lateralis (mușchi extern)

30 sec-45 sec x de 2 ori

Vastus medialis (vascularizarea interioară)

30 sec-45 sec x de 2 ori

Vastus intermedius

30 sec-45 sec x de 2 ori

Direcția de mișcare:

de sus în jos

Pacientul îndoia încet și ușor genunchiul.



Cap mic rotund - vertical în jos

Marginea osului șoldului - partea din față a osului șoldului

30 sec-1 min

Rectus femoris, inguen (rectus femoris, sold)

1 minut

Tensor fasciae latae

15 sec-20 sec x de 2 ori

Zona ligamentului patelar (tendonul rotulei)

20 de secunde x 3 ori

Poziția în decubit dorsal



Cap mic rotund - vertical în jos

Genunchi îndoit

30 sec-45 sec

Poziția de îndreptare a genunchilor

15 sec-30 sec

Poziția de îndoire a genunchiului

15 sec-30 sec

Triceps surae

Gastrocnemius (picioare)

20 sec-30 sec x de 3 ori

Soleus (mușchi flexor al picioarelor)

20 sec-30 sec x de 3 ori

Mod de utilizare

Fasciită plantară în decubit dorsal (pe o parte)



Cap mic plat - vertical în jos

Ligamentul genunchiului

Biceps femural (mușchi flexor al coapsei)

20 sec-30 sec x de 3 ori

Semitendinosus (ischiogambier)

20 sec-30 sec x de 3 ori

Semimembranosus (mușchiul calului)

20 sec-30 sec x de 3 ori

Direcția de mișcare:

de sus în jos.



U capul vertical în jos

Genunchi îndoit

Poziția de îndreptare a genunchilor

15 sec-30 sec

Poziția de îndoire a genunchiului

15 sec-30 sec

Triceps surae

Gastrocnemius (picioare)

20 sec-30 sec x de 3 ori

Soleus (mușchi flexor al picioarelor)

20 sec-30 sec x de 3 ori

Talpa piciorului din față atinge solul



Cap mic rotund - vertical față de pedisul planar

Fascia plantară

Programul funcțional al părții sacroiliace

În decubit dorsal (unilateral)



Cap mic plat - vertical în jos

Gluteus medius

30 sec-1 minut x 4 ori

Gluteus maximus (mușchiul fesier mare)

30 sec-1 minut x 4 ori

Piriformis (mușchi în formă de pară)

1-1,5 minute

Articulatio sacroiliaca (articulația sacră)

1-1,5 minute

Direcția de mișcare:

din interior în sus, din exterior în jos, de-a lungul direcției mușchiului

Ligamentul genunchiului

Biceps femoral (mușchi flexor al coapsei)

20 sec-30 sec x de 3 ori

Semitendinosus (ischioambier)

20 sec-30 sec x de 3 ori

Semimembranosus (mușchiul calului)

20 sec-30 sec x de 3 ori

Direcția de mișcare:

De sus în jos

Poziția în decubit dorsal

Tibial anterior (tibia frontală)

15 sec-20 sec x de 2 ori

Peroneus longus (mușchi peroneu lung)

15 sec-20 sec x de 2 ori

Peroneus brevis (mușchi peroneu scurt)

15 sec-20 sec x de 2 ori

Direcția de mișcare:

De sus în jos

SK NÁVOD NA POUŽITIE - MASÁŽNA PISTOLE

Pokyny

1. Tlačidlo zapnutia/vypnutia (stlačením a podržaním spustíte, stlačením a podržaním vypnete)
2. Pre zmenu prevodových stupňov stlačte tlačidlo napájania
3. Odnímateľný a vymeniteľný vibrátor. Pri demontáži vibrátora stačí vytiahnuť silou.
4. Na nabíjanie vyberte 5V nabíjačku
5. Prvýkrát ho nabíjajte 3 hodiny. Pre nabíjanie pripojte dátový kábel k 5V adaptéru.
6. Typ tlačidla: počas nabíjania bliká 6 svetiel. Pri plnom nabití sa rozsvieti všetkých 6 svetiel súčasne. Počas prevádzky kontrolky indikujú zaradený prevodový stupeň.
7. Typ displeja: pri nabíjaní panel displeja zobrazuje elektrický náboj, počas používania zaradený prevodový stupeň.

Bezpečnostné pokyny

Nebezpečenstvo:

Aby sa znížilo riziko úrazu elektrickým prúdom, požiaru a zranenia osôb, tento výrobok sa musí používať v súlade s nasledujúcimi pokynmi.

Len pre dospelých

Môže sa použiť len na suché, čisté povrchy pokožky tela, nemožno ho použiť cez odev. Jemne zatlačte a posúvajte po pokožke. Trvanie každej časti tela je opísané nižšie. Prístroj používajte iba na mäkkých tkanivách tela bez spôsobovania bolesti alebo nepohodlia.

Nepoužívajte na hlavu alebo akúkoľvek tvrdú alebo kostnatú časť tela.

Používajte iba vibračnú hlavu, ktorá dokáže dosiahnuť najlepšie výsledky.

Môže spôsobiť modriny, či už pri miernom alebo normálnom tlaku.

Vždy skontrolujte oblasť, v ktorej sa vykonáva fyzioterapia.

Okamžite prerušte používanie, ak sa objavia akékoľvek známky bolesti alebo nepohodlia.

Držte prsty, vlasy alebo iné časti tela mimo hriadeľa a zadnej časti vibračnej hlavy, pretože by sa mohli privrieť.

Do vetracieho otvoru zariadenia nekladajte žiadne predmety.

Neponárajte ho do vody a nedovoľte, aby sa voda dostala do vetracieho otvoru zariadenia. Nenechajte zariadenie spadnúť a nepoužívajte ho nesprávne.

Zariadenie nabíjajte iba vhodným jednosmerným napätím (DC)..

Pred každým použitím starostlivo skontrolujte integritu zariadenia a batérie.

Zariadenie žiadnym spôsobom neupravujte ani neupravujte.

Zariadenie nikdy neprevádzkujte ani nenabíjajte bez dozoru.

Indikácie a kontraindikácie

Masážou hlbších svalových vlákien môžete v krátkom čase znížiť bolesť spôsobenú vyvrtnutiami kĺbov, burzitídou, svalovými kŕčmi, neuralgiou a inými ochoreniami pohybového ústrojenstva. Takmer všetky poruchy mäkkých tkanív súvisia s traumou, nadmerným zaťažením svalov alebo abnormálnym držaním tela a väčšinu zjazveného tkaniva, ktoré sa podieľa na týchto poruchách, možno liečiť týmto nástrojom. Pri používaní prístroja sa vyhýbajte nadmernej záťaži a dlhšej fyzioterapii. Vyhnite sa aj citlivým oblastiam, ako je hlava, tvár a krčné stavce. Prerušte fyzickú terapiu, ak sa objaví zápal, opuch alebo zvýšená bolesť. Prebiehajúci výskum

sa týka vplyvu vibračného tréningu na určité zdravotné stavy. To pravdepodobne zníži nižšie uvedené typy kontraindikácií a praktické skúsenosti ukazujú, že v mnohých prípadoch fyzioterapeutické odporúčanie zahŕňa zahrnutie vibračného tréningu do fyzioterapeutických programov. Musí to urobiť lekár, špecialista alebo fyzioterapeut alebo v jeho prítomnosti.

Indikácie

- Bolesť a kŕče v dôsledku svalového zranenia, vyvrtnutia, napätia
- Pomáha toku edémovej tekutiny v opuchnutej oblasti
- Uvoľnenie zhrubnutých spojivových tkanív a fascií
- Znižuje hromadenie kyseliny mliečnej vo svaloch
- Zvyšuje pohyblivosť kĺbov
- Odstraňuje svalovú únavu

Kontraindikácie

- Aneurizma, krvácanie, užívanie liekov na riedenie krvi.
- Ochorenie srdca, používanie kardiostimulátora alebo defibrilátora
- Tehotenstvo, rakovina
- Pomôcku nie je možné použiť v prípade zlomeniny kosti alebo fixačnej operácie do 90 dní
- Citlivá oblasť: hlava, tvár, krčné stavce, chrbtica
- Oblasti s menším množstvom svalov sú polohy blízko kostí: holenná kosť, zadná časť chodidla, chrbát ruky

Spôsob použitia

Funkčný program dolných končatín

Poloha na chrbte



Malá plochá hlava - kolmo nadol

Kolenný väz

Biceps femoris (ohýbač stehenného svalu)

20 sekúnd - 30 sekúnd x 3 krát

Semitendinosus (zadná hamstring)

20 sekúnd - 30 sekúnd x 3 krát

Semimembranózny sval (konský sval)

20 sekúnd - 30 sekúnd x 3 krát

Smer pohybu:

zhora nadol.

Malá plochá hlava - smerom von - 45°

Gracilis (vnútorná noha)

10 sekúnd - 15 sekúnd x 2 krát

Adductor longus

10 sekúnd - 15 sekúnd x 2 krát

Adductor brevis (krátky adduktor stehna)

10 sekúnd - 15 sekúnd x 2 krát

Triceps surae

Gastrocnemius (nohy)

20 sekúnd - 30 sekúnd x 3 krát

Soleus (ohýbač nôh)

20 sekúnd - 30 sekúnd x 3 krát

Smer pohybu:

zhora nadol



Malá okrúhla hlava - kolmo nadol

Popliteus (ohyb kolena)

Poloha narovnania kolien

15 sekúnd - 30 sekúnd

Poloha ohýbu kolena

15-30 sek

Spôsob použitia

Kolenný kĺb

Poloha na chrbte



Malá plochá hlava - kolmo nadol

Quadriceps femoris

Rectus femoris (priamy stehenný sval)

30 sekúnd - 45 sekúnd x 2 krát

Vastus lateralis (vonkajší sval)

30 sekúnd - 45 sekúnd x 2 krát

Vastus medialis (vnútorná vaskulatúra)

30 sekúnd - 45 sekúnd x 2 krát

Vastus intermedius

30 sekúnd - 45 sekúnd x 2 krát

Smer pohybu:

zhora nadol

Pacient pomaly a mierne ohýba koleno.



Malá okrúhla hlava - kolmo nadol

Okraj bedrovej kosti - predná časť bedrovej kosti

30 sekúnd - 1 min

Rectus femoris, inguen (rectus femoris, bedro)

1 minúta

Tensor fasciae latae

15 sekúnd - 20 sekúnd x 2 krát

Oblasť patelárneho väzu (šľacha pately)

20 sekúnd x 3 krát

Poloha na chrbte



Malá okrúhla hlava - kolmo nadol

Ohyb kolena

30 sekúnd - 45 sekúnd

Poloha narovnaní kolien

15 sekúnd - 30 sekúnd

Poloha ohybu kolena

15 sekúnd - 30 sekúnd

Triceps surae

Gastrocnemius (nohy)

20 sekúnd - 30 sekúnd x 3 krát

Soleus (ohýbač nôh)

20 sekúnd - 30 sekúnd x 3 krát

Spôsob použitia

Plantárna fasciitída V ľahu na chrbte (jednostranná)



Malá plochá hlava - kolmo nadol

Kolenný väz

Biceps femoris (ohýbač stehenného svalu)

20 sekúnd - 30 sekúnd x 3 krát

Semitendinosus (hamstring)

20 sekúnd - 30 sekúnd x 3 krát

Semimembranózny sval (konský sval)

20 sekúnd - 30 sekúnd x 3 krát

Smer pohybu:

zhora nadol.



U hlavy kolmo nadol

Ohyb kolena

Poloha narovnaní kolien

15 sekúnd - 30 sekúnd

Poloha ohybu kolena

15 sekúnd - 30 sekúnd

Triceps surae

Gastrocnemius (nohy)

20 sekúnd - 30 sekúnd x 3 krát

Soleus (ohýbač nôh)

20 sekúnd - 30 sekúnd x 3 krát

Chodidlo prednej nohy sa dotýka zeme



Malá okrúhla hlava - kolmá na rovinny pedis

Plantárna fascia

Funkčný program sakroiliakálnej časti

Ležať na chrbte (jednostranne)



Malá plochá hlava - kolmo nadol

Gluteus medius

30 sekúnd - 1 minúta x 4-krát

Gluteus maximus (velký gluteální sval)

30 sekund – 1 minuta x 4-krát

Piriformis (sval hruškovitého tvaru)

1-1,5 minuty

Articulatio sacroiliaca (křížový klb)

1-1,5 minuty

Smer pohybu:

zvnútra hore, zvonku dole, pozdĺž smeru svalu

Kolenný väz

Biceps femoris (ohýbač stehenného svalu)

20 sekund – 30 sekund x 3 krát

Semitendinosus (hamstring)

20 sekund – 30 sekund x 3 krát

Semimembranózny sval (konský sval)

20 sekund – 30 sekund x 3 krát

Smer pohybu:

Zhora nadol

Poloha na chrbte

Tibialis anterior (predná holenná kosť)

15 sekund – 20 sekund x 2 krát

Peroneus longus (dlhý peroneus sval)

15 sekund – 20 sekund x 2 krát

Peroneus brevis (krátky peroneus sval)

15 sekund – 20 sekund x 2 krát

Smer pohybu:

Zhora nadol

CZ NÁVOD K POUŽITÍ - MASÁŽNÍ PISTOLE

Instrukce

1. Tlačítko zapnutí/vypnutí (stisknutím a podržením spustíte / stisknutím a podržením vypnete)
2. Chcete-li změnit rychlostní stupně, stiskněte tlačítko napájení
3. Odnímatelný a vyměnitelný vibrátor. Při demontáži vibrátor stačí vytáhnout silou.
4. Pro nabíjení prosím zvolte 5V nabíječku
5. Poprvé jej prosím nabíjejte 3 hodiny. Pro nabíjení připojte datový kabel k 5V adaptéru.

6. Typ tlačítka: 6 kontrolkek během nabíjení bliká. Při plném nabití se rozsvítí všech 6 kontrolkek současně. Během provozu kontrolky indikují zařazený rychlostní stupeň.

7. Typ displeje: při nabíjení se na zobrazovacím panelu zobrazuje elektrický náboj, při používání převodovka.

Bezpečnostní pokyny

Nebezpečí:

Aby se snížilo riziko úrazu elektrickým proudem, požáru a zranění, musí být tento výrobek používán v souladu s následujícími pokyny.

Pouze pro dospělé

Lze jej použít pouze na suché, čisté povrchy pokožky těla, nelze jej použít přes oděv. Jemně zatlačte a pohybujte po pokožce. Doba trvání pro každou část těla je popsána níže.

Používejte zařízení pouze na měkkých tkáních těla, aniž by to způsobovalo bolest nebo nepohodlí.

Nepoužívejte na hlavu nebo jakoukoli tvrdou nebo kostnatou část těla.

Používejte pouze vibrační hlavu, která dokáže dosáhnout nejlepších výsledků.

Může způsobit modřiny, a to buď pod mírným nebo normálním tlakem.

Vždy prosím zkontrolujte oblast, kde probíhá fyzioterapie.

Pokud se objeví známky bolesti nebo nepohodlí, okamžitě přestaňte používat.

Udržujte prsty, vlasy nebo jiné části těla v dostatečné vzdálenosti od hřídele a zadní části vibrační hlavy, protože by se mohly skřípnout.

Nevkládejte žádné předměty do ventilačního otvoru přístroje.

Neponořujte jej do vody a nedovolte, aby se voda dostala do ventilačního otvoru zařízení.

Nenechávejte zařízení spadnout nebo jej nesprávně používat.

Nabíjejte zařízení pouze vhodným stejnosměrným napětím (DC)..

Před každým použitím pečlivě zkontrolujte integritu zařízení a baterie.

Zařízení žádným způsobem neupravujte ani neupravujte.

Nikdy zařízení neprovozujte ani nenabíjejte bez dozoru.

Indikace a kontraindikace

Masáže hlouběji uložených svalových vláken můžete v krátké době zmírnit bolest způsobenou vymknutím kloubů, burzitidou, svalovými křečemi, neuralgií a dalšími onemocněními pohybového aparátu. Téměř všechny poruchy měkkých tkání souvisejí s traumatem, nadužíváním svalů nebo abnormálním držením těla a většinu zjištěných tkání zapojených do těchto poruch lze léčit tímto nástrojem. Při používání přístroje se vyhněte nadměrné zátěži a dlouhodobé fyzioterapii. Vyhněte se také citlivým oblastem, jako je hlava, obličej a krční obratle. Přerušete fyzikální terapii, pokud se objeví zánět, otok nebo zvýšená bolest. Probíhající výzkum se zabývá vlivem vibračního tréninku na určité zdravotní stavy. To pravděpodobně sníží níže uvedené typy kontraindikací a praktické zkušenosti ukazují, že v mnoha případech fyzioterapeutické doporučení zahrnuje zařazení vibračního tréninku do fyzioterapeutických programů. To musí být provedeno lékařem, specialistou nebo fyzioterapeutem nebo v jeho přítomnosti.

Indikace

- Bolest a křeče v důsledku svalového zranění, podvrtnutí, natažení
- Napomáhá proudění edémové tekutiny v oteklé oblasti
- Uvolnění ztuhlých pojivových tkání a fascií
- Snižuje hromadění kyseliny mléčné ve svalu
- Zvyšuje pohyblivost kloubů
- Odstraňuje svalovou únavu

Kontraindikace

- Aneurysma, krvácení, užívání léků na ředění krve.
- Onemocnění srdce, použití kardiostimulátoru nebo defibrilátoru
- Těhotenství, rakovina
- Zařízení nelze použít v případě zlomeniny kosti nebo fixační operace do 90 dnů
- Citlivá oblast: hlava, obličej, krční obratle, páteř
- Oblasti s menším množstvím svalů jsou polohy blízko kostí: holenní kost, hřbet nohy, hřbet ruky

Způsob použití

Funkční program dolních končetin

Poloha na zádech



Malá plochá hlava - svisle dolů

Kolenní vaz

Biceps femoris (ohýbač stehenního svalu)

20 sekund - 30 sekund x 3krát

Semitendinosus (zadní hamstring)

20 sekund - 30 sekund x 3krát

Semimembranosus (koňský sval)

20 sekund - 30 sekund x 3krát

Směr pohybu:

shora dolů.

Malá plochá hlava - směrem ven - 45°

Gracilis (vnitřní noha)

10 sekund - 15 sekund x 2krát

Adductor longus

10 sekund - 15 sekund x 2krát

Adductor brevis (krátký adduktor stehna)

10 sekund - 15 sekund x 2krát

Triceps surae

Gastrocnemius (nohy)

20 sekund - 30 sekund x 3krát

Soleus (ohýbač nohou)

20 sekund - 30 sekund x 3krát

Směr pohybu:

shora dolů



Malá kulatá hlava - svisle dolů

Popliteus (ohnutí kolena)

Poloha narovnávání kolen

15 sekund - 30 sekund

Pozice ohýbání kolen

15-30 sec

Způsob použití

Kolenní kloub

Poloha na zádech



Malá plochá hlava - svisle dolů

Quadriceps femoris

Rectus femoris (přímý stehenní sval)

2x 30-45 sekund

Vastus lateralis (vnější sval)

2x 30-45 sekund

Vastus medialis (vnitřní vaskulatura)

2x 30-45 sekund

Vastus intermedius

2x 30-45 sekund

Směr pohybu:

shora dolů

Pacient pomalu a mírně ohýbá koleno.



Malá kulatá hlava - svisle dolů

Okraj kyčelní kosti - přední část kyčelní kosti

30 s-1 min

Rectus femoris, inguen (rectus femoris, kyčle)

1 minuta

Tensor fasciae latae

2x 15-20 sekund

Oblast patelárního vazů (šlacha pately)

20 sekund x 3krát

Poloha na zádech



Malá kulatá hlava - svisle dolů

Ohnutí kolena

30 sekund - 45 sekund

Poloha narovnávání kolen

15 sekund - 30 sekund

Pozice ohýbání kolen

15 sekund - 30 sekund

Triceps surae

Gastrocnemius (nohy)

20 sekund - 30 sekund x 3krát

Soleus (ohýbač nohou)

20 sekund - 30 sekund x 3krát

Způsob použití

Plantární fasciitida Vleže na zádech

(jednostranná)



Malá plochá hlava - svisle dolů

Kolenní vaz

Biceps femoris (ohýbač stehenního svalu)

20 sekund - 30 sekund x 3krát

Semitendinosus (podkolenní šlacha)

20 sekund - 30 sekund x 3krát

Semimembranosus (koňský sval)

20 sekund - 30 sekund x 3krát

Směr pohybu:

shora dolů.



U hlavy svisle dolů

Ohnutí kolena

Poloha narovnávání kolen

15 sekund - 30 sekund

Pozice ohýbání kolen

15 sekund - 30 sekund

Triceps surae

Gastrocnemius (nohy)

20 sekund - 30 sekund x 3krát

Soleus (ohýbač nohou)

20 sekund - 30 sekund x 3krát

Chodidlo přední nohy se dotýká země



Malá kulatá hlava - kolmá k rovinnému pedisu

Plantární fascie

Funkční program sakroiliakální části

Vleže (jednostranně)



Malá plochá hlava - svisle dolů

Gluteus medius

30 s-1 minuta x 4krát

Gluteus maximus (velký hýžďový sval)

30 s-1 minuta x 4krát

Piriformis (sval hruškovitého tvaru)

1-1,5 minuty

Articulatio sacroiliaca (sakrační kloub)

1-1,5 minuty

Směr pohybu:

zevnitř nahoru, zvenčí dolů, podél směru svalu

Kolenní vaz

Biceps femoris (ohýbač stehenního svalu)

20 sekund - 30 sekund x 3krát

Semitendinosus (podkolenní šlacha)

20 sekund - 30 sekund x 3krát

Semimembranosus (koňský sval)

20 sekund - 30 sekund x 3krát

Směr pohybu:

Od shora dolů

Poloha na zádech

Tibialis anterior (přední tibie)

2x 15-20 sekund

Peroneus longus (dlouhý peroneus sval)

2x 15-20 sekund

Peroneus brevis (krátký peroneus sval)

2x 15-20 sekund

Směr pohybu:

Od shora dolů

HR UPUTE ZA UPORABU - PIŠTOLJ ZA MASAŽU

upute

1. Tipka za uključivanje/isključivanje (pritisnite i držite za početak / pritisnite i držite za isključivanje)
2. Pritisnite gumb za uključivanje za promjenu brzina
3. Odvojni i zamjenjivi vibrator. Kada rastavljate vibrator, samo ga izvucite na silu.
4. Odaberite 5V punjač za punjenje
5. Prvi put ga puniti 3 sata. Za punjenje spojite podatkovni kabel na 5V adapter.
6. Vrsta gumba: 6 lampica treperi tijekom punjenja. Kada je potpuno napunjen, svih 6 lampica svijetli istovremeno. Tijekom rada, svjetla pokazuju stupanj prijenosa.
7. Vrsta zaslona: tijekom punjenja, ploča zaslona prikazuje električni naboj, tijekom uporabe, zupčanik.

Sigurnosne upute

opasnost:

Kako biste smanjili rizik od električnog udara, požara i osobnih ozljeda, ovaj proizvod morate koristiti u skladu sa sljedećim uputama.

Samo za odrasle

Može se koristiti samo na suhim, čistim površinama kože tijela, ne može se koristiti kroz odjeću. Nježno pritisnite i pomičite po koži. Trajanje za svaki dio tijela je kako je opisano u nastavku.

Koristite uređaj samo na mekim tkivima tijela bez izazivanja boli ili nelagode.

Nemojte koristiti na glavi ili bilo kojem tvrdom ili koštanom dijelu tijela.

Koristite samo onu vibrirajuću glavu koja može dati najbolje rezultate.

Može uzrokovati modrice, bilo pod umjerenim ili normalnim pritiskom.

Uvijek provjerite područje na kojem se provodi fizioterapija.

Odmah prekinite s upotrebom ako se pojave bilo kakvi znakovi boli ili nelagode.

Držite prste, kosu ili druge dijelove tijela dalje od osovine i stražnjeg dijela vibrirajuće glave jer se mogu priklještit.

Ne stavljajte nikakve predmete u ventilacijski otvor uređaja.

Nemojte ga uranjati u vodu niti dopustiti da voda uđe u ventilacijski otvor uređaja.

Nemojte ispustiti uređaj ili ga zloupotrijebiti.

Puniti uređaj samo odgovarajućim istosmjernim naponom (DC)..

Prije svake uporabe pažljivo provjerite ispravnost uređaja i baterije.

Nemojte mijenjati ili modificirati uređaj ni na koji način.

Nikada nemojte koristiti ili puniti uređaj bez nadzora.

Indikacije i kontraindikacije

Masažom dubljih mišićnih vlakana u kratkom vremenu možete ublažiti bolove kod istegnuća zglobova, burzitisa, mišićnih spazama, neuralgija i drugih poremećaja mišićno-koštanog sustava. Gotovo svi poremećaji mekog tkiva povezani su s traumom, prekomjernom upotrebom mišića ili abnormalnim držanjem, a većina ožiljnog tkiva uključenog u te poremećaje može se liječiti ovim alatom. Prilikom korištenja uređaja izbjegavajte pretjerano naprezanje i dugotrajnu fizioterapiju. Također izbjegavajte osjetljiva područja kao što su glava, lice i vratni kralješci. Prekinite fizikalnu terapiju ako se pojavi upala, otekline ili pojačana bol. U tijeku su istraživanja o učinku vibracijskog treninga na određena zdravstvena stanja. Ovo će vjerojatno smanjiti dolje navedene vrste kontraindikacija, a praktično iskustvo

pokazuje da u mnogim slučajevima fizioterapijske preporuke uključuju uključivanje vibracijskog treninga u programe fizioterapije. To mora učiniti liječnik, specijalist ili fizioterapeut ili u prisustvu liječnika.

Indikacije

- Bol i grčevi zbog ozljede mišića, uganuća, istegnuća
- Pomaže protok tekućine edema u natečenom području
- Olabavljenje zadebljalog vezivnog tkiva i fascije
- Smanjuje nakupljanje mliječne kiseline u mišićima
- Povećava pokretljivost zglobova
- Otklanja umor mišića

Kontraindikacije

- Aneurizma, krvarenje, korištenje razrjeđivača krvi.
- Bolest srca, korištenje srčanog stimulatora ili defibrilatora
- Trudnoća, rak
- Uredaj se ne može koristiti u slučaju prijeloma kosti ili operacije fiksacije unutar 90 dana
- Osjetljivo područje: glava, lice, vratni kralješci, kralježnica
- Područja s manje mišića nalaze se blizu kostiju: tibija, stražnja strana stopala, stražnja strana šake

Način upotrebe

Funkcionalni program donjih udova

Ležeći položaj



Mala ravna glava - okomito prema

dolje

Ligament koljena

Biceps femoris (mišić fleksor bedra)

20 sec-30 sec x 3 puta

Semitendinosus (stražnja tetiva koljena)

20 sec-30 sec x 3 puta

Semimembranosus (konjski mišić)

20 sec-30 sec x 3 puta

Smjer kretanja:

od vrha do dna.

Mala ravna glava - prema van - 45°

Gracilis (unutarnja noga)

10 sec-15 sec x 2 puta

Dugi aduktor

10 sec-15 sec x 2 puta

Adductor brevis (kratki mišić aduktor bedra)

10 sec-15 sec x 2 puta

Triceps surae

Gastrocnemius (stopala)

20 sec-30 sec x 3 puta

Soleus (mišić fleksor noge)

20 sec-30 sec x 3 puta

Smjer kretanja:

od vrha do dna



Mala okrugla glava - okomito prema dolje

Popliteus (savijanje koljena)

Položaj ispravljanja koljena

15 s-30 s

Položaj savijanja koljena

15-30 sek

Način upotrebe

Zglob koljena

Ležeći položaj



Mala ravna glava - okomito prema dolje

Quadriceps femoris

Rectus femoris (ravni bedreni mišić)

30 sec-45 sec x 2 puta

Vastus lateralis (vanjski mišić)

30 sec-45 sec x 2 puta

Vastus medialis (unutarnja vaskulatura)

30 sec-45 sec x 2 puta

Vastus intermedius

30 sec-45 sec x 2 puta

Smjer kretanja:

od vrha do dna

Pacijent polako i lagano savija koljeno.



Mala okrugla glava - okomito prema dolje

Rub kuka - prednji dio kuka

30 s-1 min

Rectus femoris, inguen (rectus femoris, kuk)

1 minuta

Tensor fasciae latae

15 sec-20 sec x 2 puta

Područje ligamenta patele (tetiva patele)

20 sekundi x 3 puta

Ležeći položaj



Mala okrugla glava - okomito prema dolje

Zavoj za koljeno

30 s-45 s

Položaj ispravljanja koljena

15 s-30 s

Položaj savijanja koljena

15 s-30 s

Triceps surae

Gastrocnemius (stopala)

20 sec-30 sec x 3 puta

Soleus (mišić fleksor noge)

20 sec-30 sec x 3 puta

Način upotrebe

Plantarni fasciitis ležeći (na jednoj strani)



Mala ravna glava - okomito prema dolje

Ligament koljena

Biceps femoris (mišić fleksor bedra)

20 sec-30 sec x 3 puta

Semitendinosus (tetiva)

20 sec-30 sec x 3 puta

Semimembranosus (konjski mišić)

20 sec-30 sec x 3 puta

Smjer kretanja:

od vrha do dna.



U glavu okomito prema dolje

Zavoj za koljeno

Položaj ispravljanja koljena

15 s-30 s

Položaj savijanja koljena

15 s-30 s

Triceps surae

Gastrocnemius (stopala)

20 sec-30 sec x 3 puta

Soleus (mišić fleksor noge)

20 sec-30 sec x 3 puta

Taban prednje noge dodiruje tlo



Mala okrugla glava - okomita na ravni pedis

Plantarna fascija

Funkcionalni sakroilijakalnog dijela

program

Ležeći (jednostrano)



Mala ravna glava - okomito prema dolje

Gluteus medius

30 sec-1 minuta x 4 puta

Gluteus maximus (veliki glutealni mišić)

30 sec-1 minuta x 4 puta

Piriformis (kruškoliki mišić)

1-1,5 minuta

Articulatio sacroiliaca (sakralni zglob)

1-1,5 minuta

Smjer kretanja:

iznutra prema gore, izvana prema dolje, duž smjera mišića

Ligament koljena

Biceps femoris (mišić fleksor bedra)

20 sec-30 sec x 3 puta

Semitendinosus (tetiva)

20 sec-30 sec x 3 puta

Semimembranosus (konjski mišić)

20 sec-30 sec x 3 puta

Smjer kretanja:

Od vrha do dna

Ležeći položaj

Tibialis anterior (prednja tibija)

15 sec-20 sec x 2 puta

Peroneus longus (dugi peroneus mišić)

15 sec-20 sec x 2 puta

Peroneus brevis (kratki peroneus mišić)

15 sec-20 sec x 2 puta

Smjer kretanja:

Od vrha do dna

SI

**NAVODILO ZA UPORABO -
MASAŽNA PIŠTOLA**

Navodila

1. Gumb za vklop/izklop (pritisnite in držite za zagon / pritisnite in držite za izklop)
2. Za menjavo prestav pritisnite gumb za vklop
3. Odstranljiv in zamenljiv vibrator. Ko razstavljate vibrator, ga izvlecite na silo.
4. Za polnjenje izberite polnilnik 5 V
5. Prvič ga polnite 3 ure. Za polnjenje

- priključite podatkovni kabel na 5V adapter.
6. Vrsta gumba: 6 lučk utripa med polnjenjem. Ko je baterija popolnoma napolnjena, zasveti vseh 6 lučk hkrati. Med delovanjem lučke označujejo prestavo.
7. Vrsta zaslona: med polnjenjem zaslon prikazuje električni naboj, med uporabo pa orodje.

Varnostna navodila

Nevarnost:

Za zmanjšanje nevarnosti električnega udara, požara in telesnih poškodb je treba ta izdelek uporabljati v skladu z naslednjimi navodili.

Samo za odrasle

Uporablja se lahko samo na suhih, čistih kožnih površinah telesa, ne more se uporabljati skozi oblačila. Nežno pritiskajte in premikajte po koži. Trajanje za vsak del telesa je, kot je opisano spodaj.

Napravo uporabljajte samo na mehkih tkivih telesa, ne da bi pri tem povzročili bolečino ali nelagodje.

Ne uporabljajte na glavi ali katerem koli trdem ali koščnem delu telesa.

Uporabljajte samo vibrirajočo glavo, ki lahko doseže najboljše rezultate.

Lahko povzroči modrice, bodisi pod zmernim ali običajnim pritiskom.

Prosimo, da vedno preverite območje, kjer se izvaja fizioterapija.

Takoj prenehajte z uporabo, če se pojavijo znaki bolečine ali neugodja.

Držite prste, lase ali druge dele telesa stran od gredi in zadnjega dela vibrirajoče glave, saj se lahko stisnejo.

V prezračevalno odprtino naprave ne vstavljajte nobenih predmetov.

Ne potaplajte ga v vodo in ne dovolite, da voda pride v prezračevalno odprtino naprave.

Naprave ne pazite na tla in je ne zlorabljajte.

Napravo polnite samo z ustrezno enosmerno napetostjo (DC)..

Pred vsako uporabo skrbno preverite brezhibnost naprave in baterije.

Naprave na noben način ne spreminjajte ali spreminjajte.

Naprave nikoli ne uporabljajte ali polnite brez nadzora.

Indikacije in kontraindikacije

Z masažo globljih mišičnih vlaken lahko v kratkem času zmanjšate bolečine, ki so posledica zvinov sklepov, burzitisa, mišičnih krčev, nevralgij in drugih mišično-skeletnih obolenj. Skoraj vse bolezni mehkih tkiv so povezane s travmo, prekomerno obremenitvijo mišic ali nenormalno držo in večino brazgotin, ki so vpletene v te motnje, je mogoče zdraviti s tem orodjem. Pri uporabi naprave se izogibajte pretiranim naporom in dolgotrajni fizioterapiji. Izogibajte se tudi občutljivim predelom, kot so glava, obraz in vratna vretenca. Prekinite fizikalno terapijo, če se pojavi vnetje, oteklina ali povečana bolečina. Trenutno potekajo raziskave o učinku vadbe z vibracijami na določena zdravstvena stanja. To bo verjetno zmanjšalo vrste spodaj navedenih kontraindikacij, praktične izkušnje pa kažejo, da v mnogih primerih priporočila fizioterapije vključujejo vključitev vadbe z vibracijami v programe fizioterapije. To mora opraviti ali ob prisotnosti zdravnika, specialista ali fizioterapevta.

Indikacije

- Bolečine in krči zaradi poškodb mišic, zvinov, nategov
- Pomaga pri pretoku edemske tekočine na oteklem območju
- Rahljanje zadebeljenih vezivnih tkiv in fascij
- Zmanjšuje kopičenje mlečne kisline v mišicah
- Poveča gibljivost sklepov
- Odpravlja mišično utrujenost

Kontraindikacije

- Anevrizma, krvavitev, uporaba zdravil za redčenje krvi.
- Bolezni srca, uporaba srčnega

spodbujevalnika ali defibrilatorja

- Nosečnost, rak
- Naprave ni mogoče uporabiti v primeru zloma kosti ali operacije fiksacije v 90 dneh
- Občutljivo področje: glava, obraz, vratna vretenca, hrbtenica
- Območja z manj mišic so blizu kosti: golenica, zadnji del stopala, zadnji del dlani

Način uporabe

Funkcionalni program spodnjih udov

Ležeči položaj



Majhna ploščata glava - navpično navzdol

Kolenski ligament

Biceps femoris (mišica upogibalka stegna)

20-30 sekund x 3-krat

Semitendinosus (posteriorna stegenska tetiva)

20-30 sekund x 3-krat

Semimembranosus (konjska mišica)

20-30 sekund x 3-krat

Smer gibanja:

od zgoraj navzdol.

Majhna ploščata glava - navzven - 45°

Gracilis (notranja noga)

10-15 sekund x 2-krat

Adductor longus

10-15 sekund x 2-krat

Adductor brevis (kratka stegenska adduktorna mišica)

10-15 sekund x 2-krat

Triceps surae

Gastrocnemius (noge)

20-30 sekund x 3-krat

Soleus (mišica upogibalka noge)

20-30 sekund x 3-krat

Smer gibanja:

od zgoraj navzdol



Majhna okrogla glava - navpično navzdol

Popliteus (upogib kolena)

Izravnani položaji kolena

15 s-30 s

Položaji upogiba kolena

15-30 sek

Način uporabe

Kolenski sklep

Ležeči položaj



Majhna ploščata glava - navpično navzdol

Quadriceps femoris

Rectus femoris (ravna stegenska mišica)

30-45 sekund x 2-krat

Vastus lateralis (zunanja mišica)

30-45 sekund x 2-krat

Vastus medialis (notranja vaskulatura)

30-45 sekund x 2-krat

Vastus intermedius

30-45 sekund x 2-krat

Smer gibanja:

od zgoraj navzdol

Bolnik počasi in rahlo upogne koleno.



Majhna okrogla glava - navpično navzdol

Rob kolčne kosti - sprednji del kolčne kosti

30 s-1 min

Rectus femoris, inguen (rectus femoris, kolk)

1 minuta

Tensor fasciae latae

15-20 sekund x 2-krat

Predel ligamenta pogačice (tetiva pogačice)

20 sekund x 3-krat

Ležeči položaj



Majhna okrogla glava - navpično navzdol

Upogib kolena

30 s-45 s

Izravnani položaj kolena

15 s-30 s

Položaj upogiba kolena

15 s-30 s

Triceps surae

Gastrocnemius (noge)

20-30 sekund x 3-krat

Soleus (mišica upogibalka noge)

20-30 sekund x 3-krat

Plantarni fasciitis v ležečem položaju (na eni strani)



Majhna ploščata glava - navpično navzdol

Kolenski ligament

Biceps femoris (mišica upogibalka stegna)

20-30 sekund x 3-krat

Semitendinosus (stegenska tetiva)

20-30 sekund x 3-krat

Semimembranosus (konjska mišica)

20-30 sekund x 3-krat

Smer gibanja:

od zgoraj navzdol.



Z glavo navpično navzdol

Upogib kolena

Izravnani položaj kolena

15 s-30 s

Položaj upogiba kolena

15 s-30 s

Triceps surae

Gastrocnemius (noge)

20-30 sekund x 3-krat

Soleus (mišica upogibalka noge)

20-30 sekund x 3-krat

Podplat sprednje noge se dotika tal



Majhna okrogla glava - navpično glede na planarni pedis

Plantarna fascija

Funkcionalni sakroiliakalnega dela

program

Ležeče (enostransko)



Majhna ploščata glava - navpično navzdol

Gluteus medius

30 sekund-1 minuta x 4-krat

Gluteus maximus (velika glutealna mišica)

30 sekund-1 minuta x 4-krat

Piriformis (hruškasta mišica)

1-1,5 minute

Articulatio sacroiliaca (sakralni sklep)

1-1,5 minute

Smer gibanja:

od znotraj navzgor, od zunaj navzdol, v smeri mišice

Kolenski ligament

Biceps femoris (mišica upogibalka stegna)

20-30 sekund x 3-krat

Semitendinosus (stegenska tetiva)

20-30 sekund x 3-krat

Semimembranosus (konjska mišica)

20-30 sekund x 3-krat

Smer gibanja:

Od zgoraj navzdol

Ležeči položaj

Tibialis anterior (sprednja golenica)

15-20 sekund x 2-krat

Peroneus longus (dolga peroneus mišica)

15-20 sekund x 2-krat

Peroneus brevis (kratka peroneus mišica)

15-20 sekund x 2-krat

Smer gibanja:

Od zgoraj navzdol

SRB УПУТСТВО ЗА УПОТРЕБУ - МАСАЖНИ ПИСТОЛ

Упутства

1. Дугме за укључивање/искључивање (притисните и држите за покретање / притисните и држите да бисте искључили)
2. Притисните дугме за напајање да промените брзине
3. Уклоњиви и заменљиви вибратор. Када растављате вибратор, само га извуците силом.
4. Молимо изаберите пуњач од 5В за пуњење
5. По први пут, пуните га 3 сата. За пуњење, повежите кабл за пренос података на 5В адаптер.
6. Тип дугмета: 6 лампица трепћу током пуњења. Када је потпуно напуњен, свих 6 лампица светле истовремено. Током рада, светла показују брзину.
7. Тип дисплеја: када се пуни, на дисплеју се приказује електрични набој, током употребе, брзина.

Безбедносна упутства

Опасност:

Да бисте смањили ризик од струјног удара, пожара и личних повреда, овај производ се мора користити у складу са следећим упутствима.

Само за одрасле

Може се користити само на сувим, чистим површинама коже тела, не може се користити кроз одећу. Лагано притисните и померајте кожу. Трајање за сваки део тела је описано у наставку.

Користите уређај само на неким ткивима тела без изазивања бола или нелагодности. Немојте користити на глави или било ком тврдом или коштаном делу тела.

Користите само вибрирајућу главу која може дати најбоље резултате.

Може изазвати модрице, било под умереним или нормалним притиском.

Молимо вас да увек проверите подручје где се прима физиотерапија.

Одмах прекините са употребом ако се појаве било какви знаци бола или нелагодности.

Држите прсте, косу или друге делове тела даље од осовине и задњег дела вибрирајуће главе јер се могу прикљештити.

Не стављајте никакве предмете у вентилациони отвор уређаја.

Не потапајте га у воду и не дозволите да вода уђе у вентилациони отвор уређаја.

Немојте испуштати или злоупотребљавати уређај.

Уређај пуните само одговарајућим једносмерним напоном (ДЦ)..

Пажљиво проверите интегритет уређаја и батерије пре сваке употребе.

Не мењајте или модификујте уређај ни на који начин.

Никада немојте руковати или пунити уређај без надзора.

Индикације и контраиндикације

Масажом дубљих мишићних влакана за кратко време можете смањити бол који настаје услед уганућа зглобова, бурзитиса, грчева мишића, неуралгије и других мишићно-скелетних поремећаја. Скоро сви поремећаји меког ткива повезани су са траумом, прекомерном употребом мишића или абнормалним држањем, а већина

ожиљног ткива укљученог у ове поремећаје може се лечити овим алатом. Када користите уређај, избегавајте претерано напрезање и продужену физиотерапију. Такође избегавајте осетљива подручја као што су глава, лице и вратни пршљенови. Прекините физикалну терапију ако се појави упала, оток или појачан бол. Истраживања која су у току су о утицају вибрационог тренинга на одређена здравствена стања. Ово ће вероватно смањити врсте контраиндикација у наставку, а практично искуство показује да у многим случајевима физиотерапијска препорука укључује укључивање вибрационог тренинга у програме физиотерапије. Ово мора да уради или у присуству лекара, специјалисте или физиотерапеута.

Индикације

- Бол и грчеви због повреде мишића, уганућа, напрезања
- Помаже проток течности едема у отеченом подручју
- Отпуштање задебљаног везивног ткива и фасције
- Смањује накупљање млечне киселине у мишићима
- Повећава покретљивост зглобова
- Елиминише замор мишића

Контраиндикације

- Анеуризма, крварење, употреба разређивача крви.
- Болести срца, употреба пејсмејкера или дефибрилатора
- Трудноћа, рак
- Уређај се не може користити у случају прелома костију или операције фиксације у року од 90 дана
- Осетљива област: глава, лице, вратни пршљенови, кичма
- Подручја са мање мишића су положаји близу костију: тибија, стражњи дио стопала, стражњи дио шакe

Начин употребе

Функционални програм доњих удова

Лежећи положај



**Мала равна глава - вертикално
надоле**

Лигамент колена

Бицепс феморис (мишић флексора бутине)

20 сек-30 сек к 3 пута

Семитендинозус (задња тетива)

20 сек-30 сек к 3 пута

Семимембраносус (коњски мишић)

20 сек-30 сек к 3 пута

Смер кретања:

од врха до дна.

Мала равна глава - споља - 45°

Грацилис (унутрашња нога)

10 сек-15 сек к 2 пута

Аддуцтор лонгус

10 сек-15 сек к 2 пута

Аддуцтор бревис (кратки адуктор бутине)

10 сек-15 сек к 2 пута

Трицепс сурае

Гастроцнемиус (стопала)

20 сек-30 сек к 3 пута

Солеус (мишић флексора ногу)

20 сек-30 сек к 3 пута

Смер кретања:

од врха до дна



**Мала округла глава - вертикално
надоле**

Поплитеус (прегиб колена)

Положај за исправљање колена

15 сек-30 сек

Положај савијања колена

15-30 сек

Начин употребе

Зглоб колена

Лежећи положај



**Мала равна глава - вертикално
надоле**

Куадрицепс феморис

Рецтус феморис (прави мишић бутине)

30 сек-45 сек к 2 пута

Вастус латералис (спољни мишић)

30 сек-45 сек к 2 пута

Вастус медиалис (унутрашња васкулатура)

30 сек-45 сек к 2 пута

Вастус интермедиус

30 сек-45 сек к 2 пута

Смер кретања:

од врха до дна

Пацијент полако и лагано савија колена.



Мала округла глава - вертикално надоле

Ивица кости кука - предњи део кости кука
30 сек-1 мин

Ректус феморис, ингуен (ректус феморис,
кук)

1 минут

Тензор фасциае латае

15 сек-20 сек к 2 пута

Подручје пателарног лигамента (тетива
пателе)

20 секунди к 3 пута

Лежећи положај



Мала округла глава - вертикално надоле

Савијање колена

30 сек-45 сек

Положај за исправљање колена

15 сек-30 сек

Положај савијања колена

15 сек-30 сек

Трицепс сурае

Гастроцнемиус (стопала)

20 сек-30 сек к 3 пута

Солеус (мишић флексора ногу)

20 сек-30 сек к 3 пута

Плантарни фасциитис у лежећем положају (једнострано)



Мала равна глава - вертикално надоле

Лигамент колена

Бицепс феморис (мишић флексора бутине)

20 сек-30 сек к 3 пута

Семитендинозус (тетиве)

20 сек-30 сек к 3 пута

Семимембраносус (коњски мишић)

20 сек-30 сек к 3 пута

Смер кретања:

од врха до дна.



У главу окомито надоле

Савијање колена

Положај за исправљање колена

15 сек-30 сек

Положај савијања колена

15 сек-30 сек

Трицепс сурае

Гастроцнемиус (стопала)

20 сек-30 сек к 3 пута

Солеус (мишић флексора ногу)

20 сек-30 сек к 3 пута

Табан предњег стопала додирује тло



Мала округла глава - окомита на планар педис

Плантарна фасција

Функционални програм
сакроилијакалног дела
на леђима (једнострано)



Мала равна глава - вертикално на доле

Глутеус медиус

30 секунди-1 минут к 4 пута

Глутеус макимус (велики глутеални мишић)

30 секунди-1 минут к 4 пута

Пириформис (крушколики мишић)

1-1,5 минута

Артикулацио сацроилиаца (сакрални зглоб)

1-1,5 минута

Смер кретања:

изнутра нагоре, споља на доле, дуж правца мишића

Лигамент колена

Бицепс феморис (мишић флексора бутине)

20 сек-30 сек к 3 пута

Семитендинозус (тетиве)

20 сек-30 сек к 3 пута

Семимембраносус (коњски мишић)

20 сек-30 сек к 3 пута

Смер кретања:

Од врха до дна

Лежећи положај

Тибиалис антериор (предња тибија)

15 сек-20 сек к 2 пута

Перонеус лонгус (дуги перонеус мишић)

15 сек-20 сек к 2 пута

Перонеус бревис (кратки перонеус мишић)

15 сек-20 сек к 2 пута

Смер кретања:

Од врха до дна

PT

INSTRUÇÕES DE USO - PISTOLA DE MASSAGEM

Instruções

1. Botão liga/desliga (mantenha pressionado para iniciar/mantenha pressionado para desligar)
2. Pressione o botão liga / desliga para mudar de marcha
3. Vibrador removível e substituível. Ao desmontar o vibrador, basta retirá-lo com força.
4. Escolha um carregador de 5V para carregar
5. Pela primeira vez, carregue-o por 3 horas. Para carregar, conecte o cabo de dados ao adaptador de 5V.
6. Tipo de botão: as 6 luzes piscam durante o carregamento. Quando totalmente carregado, todas as 6 luzes acendem ao mesmo tempo. Durante a operação, as luzes indicam a marcha.
7. Tipo de display: durante o carregamento, o display mostra a carga elétrica, durante o uso, o equipamento.

Instruções de segurança

Perigo:

Para reduzir o risco de choque elétrico, incêndio e ferimentos pessoais, este

produto deve ser utilizado de acordo com as instruções a seguir.

Apenas para adultos

Só pode ser usado em superfícies de pele secas e limpas do corpo, não pode ser usado através da roupa. Pressione suavemente e mova sobre a pele. A duração de cada parte do corpo é descrita abaixo.

Use o aparelho apenas nos tecidos moles do corpo, sem causar dor ou desconforto.

Não use na cabeça ou em qualquer parte dura ou óssea do corpo.

Use apenas a cabeça vibratória que pode produzir os melhores resultados.

Pode causar hematomas, sob pressão moderada ou normal.

Verifique sempre a área que recebe fisioterapia.

Interrompa o uso imediatamente se ocorrer algum sinal de dor ou desconforto.

Mantenha os dedos, cabelos ou outras partes do corpo longe da haste e da parte traseira da cabeça vibratória, pois eles podem ficar presos.

Não insira nenhum objeto na abertura de ventilação do dispositivo.

Não mergulhe-o em água nem deixe entrar água pela abertura de ventilação do dispositivo.

Não deixe cair nem utilize indevidamente o dispositivo.

Carregue o dispositivo apenas com a tensão contínua (DC) apropriada..

Verifique cuidadosamente a integridade do dispositivo e da bateria antes de cada uso.

Não altere ou modifique o dispositivo de forma alguma.

Nunca opere ou carregue o dispositivo sem supervisão.

Indicações e contra-indicações

Ao massagear as fibras musculares mais profundas, você pode reduzir em pouco tempo a dor resultante de entorses articulares,

bursite, espasmos musculares, neuralgia e outros distúrbios músculo-esqueléticos. Quase todos os distúrbios dos tecidos moles estão relacionados a trauma, uso excessivo de músculos ou postura anormal, e a maior parte do tecido cicatricial envolvido nesses distúrbios pode ser tratada com esta ferramenta. Ao usar o aparelho, evite esforço excessivo e fisioterapia prolongada. Evite também áreas sensíveis, como vértebras da cabeça, rosto e pescoço. Interrompa a fisioterapia se ocorrer inflamação, inchaço ou aumento da dor. A pesquisa em andamento trata do efeito do treinamento vibratório em certas condições de saúde. É provável que isto reduza os tipos de contra-indicações abaixo, e a experiência prática mostra que, em muitos casos, a recomendação da fisioterapia inclui a inclusão do treinamento vibratório nos programas de fisioterapia. Isto deve ser feito por ou na presença de um médico, especialista ou fisioterapeuta.

Indicações

- Dor e espasmos devido a lesão muscular, entorse, distensão
- Ajuda o fluxo do líquido do edema na área inchada
- Afrouxamento de tecidos conjuntivos espessados e fásia
- Reduz o acúmulo de ácido láctico nos músculos
- Aumenta a mobilidade articular
- Elimina a fadiga muscular

Contra-indicações

- Aneurisma, sangramento, uso de anticoagulantes.
- Doença cardíaca, uso de marca-passo ou desfibrilador
- Gravidez, câncer
- O dispositivo não pode ser usado em caso de fratura óssea ou cirurgia de fixação dentro de 90 dias
- Área sensível: cabeça, rosto, vértebras cervicais, coluna vertebral

- Áreas com menos músculos são posições próximas aos ossos: tíbia, dorso do pé, dorso da mão

Método de uso

Programa funcional dos membros inferiores

Posição supina



Cabeça chata pequena - verticalmente para baixo

Ligamento do joelho

Bíceps femoral (músculo flexor da coxa)

20 seg-30 seg x 3 vezes

Semitendíneo (isquiotibiais posteriores)

20 seg-30 seg x 3 vezes

Semimembranoso (músculo do cavalo)

20 seg-30 seg x 3 vezes

Direção do movimento:

de cima para baixo.

Cabeça chata pequena - para fora - 45°

Grácil (parte interna da perna)

10 seg-15 seg x 2 vezes

Adutor longo

10 seg-15 seg x 2 vezes

Adutor curto (músculo adutor curto da coxa)

10 seg-15 seg x 2 vezes

Tríceps sural

Gastrocnêmio (pés)

20 seg-30 seg x 3 vezes

Soleus (músculo flexor da perna)

20 seg-30 seg x 3 vezes

Direção do movimento:

de cima para baixo



Cabeça redonda pequena - verticalmente para baixo

Poplíteo (flexão do joelho)

Posição de endireitamento do joelho

15 seg-30 seg

Posição de flexão do joelho

15-30 segundos

Método de uso

Articulação do joelho

Posição supina



Cabeça chata pequena - verticalmente para baixo

Quadríceps femoral

Reto femoral (músculo reto da coxa)

30 seg-45 seg x 2 vezes

Vasto lateral (músculo externo)

30 seg-45 seg x 2 vezes

Vasto medial (vasculatura interna)

30 seg-45 seg x 2 vezes

Vasto intermediário

30 seg-45 seg x 2 vezes

Direção do movimento:

de cima para baixo

O paciente dobra lenta e levemente o joelho.



Cabeça redonda pequena - verticalmente para baixo

A borda do osso do quadril - a parte frontal do osso do quadril

30 seg-1 min

Reto femoral, inguen (reto femoral, quadril)

1 minuto

Tensor da fáscia lata

15 seg-20 seg x 2 vezes

Área do ligamento patelar (tendão patelar)

20 segundos x 3 vezes

Posição supina



Cabeça redonda pequena - verticalmente para baixo

Flexão de joelho

30 seg-45 seg

Posição de endireitamento do joelho

15 seg-30 seg

Posição de flexão do joelho

15 seg-30 seg

Tríceps sural

Gastrocnêmio (pés)

20 seg-30 seg x 3 vezes

Soleus (músculo flexor da perna)

20 seg-30 seg x 3 vezes

Método de uso

Fasceíte plantar Deitado em decúbito dorsal (unilateral)



Cabeça chata pequena - verticalmente para baixo

Ligamento do joelho

Bíceps femoral (músculo flexor da coxa)

20 seg-30 seg x 3 vezes

Semitendíneo (isquiotibiais)

20 seg-30 seg x 3 vezes

Semimembranoso (músculo do cavalo)

20 seg-30 seg x 3 vezes

Direção do movimento:

de cima para baixo.



Você cabeça verticalmente para baixo

Flexão de joelho

Posição de endireitamento do joelho

15 seg-30 seg

Posição de flexão do joelho

15 seg-30 seg

Tríceps sural

Gastrocnêmio (pés)

20 seg-30 seg x 3 vezes

Soleus (músculo flexor da perna)

20 seg-30 seg x 3 vezes

A sola do pé da frente toca o chão



Cabeça redonda pequena - vertical ao pedis planar

Fáscia plantar

Programa funcional da parte sacroiliaca

Supino (unilateral)



Cabeça chata pequena - verticalmente para baixo

Glúteo médio

30 segundos-1 minuto x 4 vezes

Glúteo máximo (músculo glúteo grande)

30 segundos-1 minuto x 4 vezes

Piriforme (músculo em forma de pêra)

1-1,5 minutos

Articulatio sacroiliaca (articulação sacral)

1-1,5 minutos

Direção do movimento:

de dentro para cima, de fora para baixo, ao longo da direção do músculo

Ligamento do joelho

Bíceps femoral (músculo flexor da coxa)

20 seg-30 seg x 3 vezes

Semitendíneo (isquiotibiais)

20 seg-30 seg x 3 vezes

Semimembranoso (músculo do cavalo)

20 seg-30 seg x 3 vezes

Direção do movimento:

De cima para baixo

Posição supina

Tibial anterior (tíbia anterior)

15 seg-20 seg x 2 vezes

Peroneus longus (músculo fibular longo)

15 seg-20 seg x 2 vezes

Peroneus brevis (músculo fibular curto)

15 seg-20 seg x 2 vezes

Direção do movimento:

De cima para baixo

LV

LIETOŠANAS INSTRUKCIJA - MASĀŽAS PIELI

Norādījumi

1. Ieslēgšanas/izslēgšanas poga (nospiediet un turiet, lai sāktu, vai nospiediet un turiet, lai izslēgtu)
2. Nospiediet barošanas pogu, lai pārslēgtu pārnesumus
3. Noņemams un maināms vibrators. Izjaucot vibratoru, vienkārši izvelciet to ar spēku.
4. Lādēšanai izvēlieties 5 V lādētāju
5. Pirmo reizi, lūdzu, uzlādējiet to 3 stundas. Lai uzlādētu, lūdzu, pievienojiet datu kabeli 5 V adapterim.
6. Pogas veids: uzlādes laikā mirgo 6 gaismas. Kad tas ir pilnībā uzlādēts, visi 6 indikatori iedegas vienlaikus. Darbības laikā gaismas norāda pārnesumu.
7. Displeja veids: uzlādes laikā displeja panelis parāda elektrisko lādiņu, lietošanas laikā pārnesumu.

Drošības norādījumi

Apdraudējums:

Lai samazinātu elektriskās strāvas trieciena, ugunsgrēka un miesas bojājumu risku, šīs izstrādājums ir jāizmanto saskaņā ar tālāk sniegtajiem norādījumiem.

Tikai pieaugušajiem

To var lietot tikai uz sausām, tīrām ķermeņa ādas virsmām, to nevar lietot caur apģērbu. Viegli nospiediet un pārvietojiet uz ādas. Katras ķermeņa daļas ilgums ir norādīts tālāk.

Lietojiet ierīci tikai uz mīkstajiem ķermeņa audiem, neradot sāpes vai diskomfortu.

Nelietot uz galvas vai jebkuras cietas vai kaulainas ķermeņa daļas.

Izmantojiet tikai vibrācijas galviņu, kas var nodrošināt vislabākos rezultātus.

Tas var izraisīt zilumu veidošanos vai nu mērenā, vai normālā spiedienā.

Lūdzu, vienmēr pārbaudiet zonu, kurā tiek veikta fizioterapija.

Nekavējoties pārtrauciet lietošanu, ja rodas jebkādas sāpju vai diskomforta pazīmes.

Turiet pirkstus, matus vai citas ķermeņa daļas tālāk no vibrējošās galvas kāta un aizmugures, jo tās var saspīties.

Neievietojiet nekādus priekšmetus ierīces ventilācijas atverē.

Niegremdējiet to ūdenī un neļaujiet ūdenim iekļūt ierīces ventilācijas atverē.

Nenometiet un neizmantojiet ierīci ļaunprātīgi.

Uzlādējiet ierīci tikai ar atbilstošu lādzspriegumu (DC)..

Pirms katras lietošanas reizes rūpīgi pārbaudiet ierīces un akumulatora integritāti. Nekādā veidā nepārveidojiet un nepārveidojiet ierīci.

Nekad nedarbiniet un neuzlādējiet ierīci bez uzraudzības.

Indikācijas un kontrindikācijas

Masējot dziļākās muskuļu šķiedras, jūs varat īsā laikā samazināt sāpes, ko izraisa locītavu sastiepumi, bursīts, muskuļu spazmas, neiralģija un citi muskuļu un skeleta sistēmas traucējumi. Gandrīz visi mīksto audu bojājumi ir saistīti ar traumu, muskuļu pārmērīgu slodzi vai patoloģisku stāju, un lielāko daļu rētaudu, kas saistīti ar šiem

traucējumiem, var ārstēt ar šo rīku. Lietojot ierīci, izvairieties no pārmērīgas slodzes un ilgstošas fizioterapijas. Izvairieties arī no jutīgām vietām, piemēram, galvas, sejas un kakla skriemeļiem. Pārtrauciet fizisko terapiju, ja rodas iekaisums, pietūkums vai pastiprinātas sāpes. Pašlaik notiek pētījumi par vibrācijas treniņu ietekmi uz noteiktiem veselības stāvokļiem. Tas, visticamāk, samazinās tālāk minētos kontrindikāciju veidus, un praktiskā pieredze liecina, ka daudzos gadījumos fizioterapijas ieteikumā ir iekļauta vibrācijas apmācības iekļaušana fizioterapijas programmās. Tas jā dara ārstam, speciālistam vai fizioterapeitam vai viņa klātbūtnē.

Indikācijas

- Sāpes un spazmas muskuļu traumas, sastiepuma, sastiepuma dēļ
- Tas veicina tūskas šķidruma plūsmu pietūkušajā zonā
- Sabiezējušo saistaudu un fasciju atslābināšana
- Tas samazina pienskābes uzkrāšanos muskuļos
- Palielina locītavu kustīgumu
- Novērš muskuļu nogurumu

Kontrindikācijas

- Aneirisma, asiņošana, asins šķidrīnātāju lietošana.
- Sirds slimības, elektrokardiostimulatora vai defibrilatora lietošana
- Grūtniecība, vēzis
- Ierīci nevar lietot kaulu lūzuma vai fiksācijas operācijas gadījumā 90 dienu laikā
- Jutīgā zona: galva, seja, kakla skriemeļi, mugurkauls
- Vietas, kurās ir mazāk muskuļu, ir pozīcijas, kas atrodas tuvu kauliem: stilba kauls, pēdas aizmugure, plaukstas aizmugure

Lietošanas metode

Apakšējo ekstremitāšu funkcionālā programma

Stāvoklis guļus



Maza plakana galva - vertikāli uz leju

Ceļa locītavas saite

Biceps femoris (augšstilba saliecējs muskulis)

20 sek.-30 sek. x 3 reizes

Semitendinosus (aizmugurējā paceses cīpsla)

20 sek.-30 sek. x 3 reizes

Semimembranosus (zirga muskuļi)

20 sek.-30 sek. x 3 reizes

Kustības virziens:

no augšas uz leju.

Maza plakana galva - uz āru - 45°

Gracilis (iekšējā kāja)

10 sek.-15 sek. x 2 reizes

Adductor longus

10 sek.-15 sek. x 2 reizes

Adductor brevis (īss augšstilba adductor muskulis)

10 sek.-15 sek. x 2 reizes

Triceps surae

Gastrocnemius (pēdas)

20 sek.-30 sek. x 3 reizes

Zole (kājas saliecēja muskulis)

20 sek.-30 sek. x 3 reizes

Kustības virziens:

no augšas uz leju



Maza apaļa galva - vertikāli uz leju

Poplitejs (ceļgala saliekums)

Ceļa iztaisnošanas pozīcija

15 sek.-30 sek

Ceļa saliekšanas pozīcija

15-30 sek

Lietošanas metode

Ceļa locītava

Stāvoklis guļus



Maza plakana galva - vertikāli uz leju

Četrgalvu femoris

Rectus femoris (taisns augšstilba muskulis)

30 sek.-45 sek. x 2 reizes

Vastus lateralis (ārējais muskulis)

30 sek.-45 sek. x 2 reizes

Vastus medialis (iekšējais asinsvads)

30 sek.-45 sek. x 2 reizes

Vastus intermedius

30 sek.-45 sek. x 2 reizes

Kustības virziens:

no augšas uz leju

Pacients lēnām un nedaudz saliec ceļgalu.



Maza apaļa galva - vertikāli uz leju

Gūžas kaula mala - gūžas kaula priekšējā daļa

30 sek.-1 min

Rectus femoris, inguen (rectus femoris, gūžas)

1 minūte

Tensor fasciae latae

15 sek.-20 sek. x 2 reizes

Patellar saites zona (patellas cīpsla)

20 sekundes x 3 reizes

Stāvoklis guļus



Maza apaļa galva - vertikāli uz leju

Ceļa saliekums

30 sek.-45 sek

Ceļa iztaisnošanas pozīcija

15 sek.-30 sek

Ceļa saliekšanas pozīcija

15 sek.-30 sek

Triceps surae

Gastrocnemius (pēdas)

20 sek.-30 sek. x 3 reizes

Zole (kājas saliecēja muskulis)

20 sek.-30 sek. x 3 reizes

Lietošanas metode

Plantāra fascīts guļus guļus (vienā pusē)



Maza plakana galva - vertikāli uz leju

Ceļa locītavas saite

Biceps femoris (augšstilba saliecošais muskulis)

20 sek.-30 sek. x 3 reizes

Semitendinosus (cīpslas cīpsla)

20 sek.-30 sek. x 3 reizes

Semimembranosus (zirga muskuļi)

20 sek.-30 sek. x 3 reizes

Kustības virziens:

no augšas uz leju.



U galvu vertikāli uz leju

Ceļa saliekums

Ceļa iztaisnošanas pozīcija

15 sek.-30 sek

Ceļa saliekšanas pozīcija

15 sek.-30 sek

Triceps surae

Gastrocnemius (pēdas)

20 sek.-30 sek. x 3 reizes

Zole (kājas saliecēja muskulis)

20 sek.-30 sek. x 3 reizes

Priekšējās pēdas zole pieskaras zemei



Maza apaļa galva - vertikāla plankanajam pedim

Plantāra fascija

Sakroiliakālās daļas funkcionālā programma

Guļus (vienpusējs)



Maza plakana galva - vertikāli uz leju

Gluteus medius

30 sek.-1 minūte x 4 reizes

Gluteus maximus (liels sēžas muskulis)

30 sek.-1 minūte x 4 reizes

Piriformis (bumbiervēda muskulis)

1-1,5 minūtes

Articulatio sacroiliaca (krustu locītava)

1-1,5 minūtes

Kustības virziens:

no iekšpusēs uz augšu, no ārpusēs uz leju, gar muskuļa virzienu

Ceļa locītavas saite

Biceps femoris (augšstilba saliecošais muskulis)

20 sek.-30 sek. x 3 reizes

Semitendinosus (cīpslas cīpsla)

20 sek.-30 sek. x 3 reizes

Semimembranosus (zirga muskuļi)

20 sek.-30 sek. x 3 reizes

Kustības virziens:

No augšas uz leju

Stāvaklis guļus

Tibialis priekšējais (priekšējais stilba kauls)

15 sek.-20 sek. x 2 reizes

Peroneus longus (garais peroneus muskulis)

15 sek.-20 sek. x 2 reizes

Peroneus brevis (īss peroneus muskulis)

15 sek.-20 sek. x 2 reizes

Kustības virziens:

No augšas uz leju

PL INSTRUKCJA UŽŪCIA - PISTOLET DO MASAŻU

Instrukcija

1. Przycisk włączania/wyłączania (naciśnij i przytrzymaj, aby uruchomić / naciśnij i przytrzymaj, aby wyłączyć)
2. Naciśnij przycisk zasilania, aby zmienić bieg
3. Zdejmowany i wymienny wibrator. Przy demontażu wibratora wystarczy go wyciągnąć z użyciem siły.
4. Do ładowania wybierz ładowarkę 5 V
5. Po raz pierwszy ładuj go przez 3 godziny. Aby naładować, podłącz kabel danych do adaptera 5 V.
6. Typ przycisku: 6 świateł miga podczas ładowania. Po całkowitym naładowaniu wszystkie 6 światełek świeci się jednocześnie. Podczas pracy kontrolki wskazują wybrany bieg.
7. Typ wyświetlacza: podczas ładowania panel wyświetlacza pokazuje ładunek elektryczny, podczas użytkowania, bieg.

Instrukcje bezpieczeństwa

Zaryzykować:

Aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem, pożaru i obrażeń ciała, produkt ten musi być używany zgodnie z poniższymi instrukcjami.

Tylko dla dorosłych

Można go stosować wyłącznie na suchą, czystą skórę ciała, nie można go stosować przez ubranie. Delikatnie docisnij i przesuwaj po skórze. Czas trwania każdej części ciała jest opisany poniżej.

Używaj urządzenia wyłącznie na tkankach miękkich ciała, nie powodując bólu ani dyskomfortu.

Nie stosować na głowę lub jakąkolwiek twardą lub kościstą część ciała.

Używaj wyłącznie głowicy wibracyjnej, która zapewnia najlepsze rezultaty.

Może powodować siniaki pod umiarkowanym lub normalnym naciskiem.

Zawsze sprawdzaj obszar objęty fizjoterapią. W przypadku wystąpienia jakichkolwiek objawów bólu lub dyskomfortu należy natychmiast przerwać stosowanie.

Trzymaj palce, włosy i inne części ciała z dala od wiatru i tylnej części głowicy wibracyjnej, ponieważ mogą zostać przytrzaśnięte.

Nie wkładać żadnych przedmiotów do otworów wentylacyjnych urządzenia.

Nie zanurzaj go w wodzie ani nie pozwalaj, aby woda dostała się do otworów wentylacyjnych urządzenia.

Nie upuszczaj ani nie używaj urządzenia w niewłaściwy sposób.

Ładuj urządzenie wyłącznie odpowiednim napięciem statym (DC)..

Przed każdym użyciem dokładnie sprawdź integralność urządzenia i baterii.

Nie modyfikuj ani nie modyfikuj urządzenia w żaden sposób.

Nigdy nie używaj ani nie ładuj urządzenia bez nadzoru.

Wskazania i przeciwwskazania

Masując głębsze włókna mięśniowe, w krótkim czasie można złagodzić ból wynikający ze skręcenia stawów, zapalenia kaletki, skurczów mięśni, nerwobólów i innych schorzeń układu mięśniowo-szkieletowego. Prawie wszystkie zaburzenia tkanek miękkich są związane z urazem, nadmiernym obciążeniem mięśni lub nieprawidłową postawą, a większość tkanki bliznowatej związanej z tymi zaburzeniami można leczyć za pomocą tego narzędzia. Podczas korzystania z

urządzenia należy unikać nadmiernego wysiłku i długotrwałej fizjoterapii. Unikaj także wrażliwych obszarów, takich jak głowa, twarz i kręgi szyjne. W przypadku wystąpienia stanu zapalnego, obrzęku lub zwiększonego bólu należy przerwać fizjoterapię. Trwające badania dotyczą wpływu treningu wibracyjnego na niektóre schorzenia. Prawdopodobnie zmniejszy to poniższe rodzaje przeciwwskazań, a praktyka pokazuje, że w wielu przypadkach zalecenie fizjoterapeutyczne uwzględnia włączenie treningu wibracyjnego do programów fizjoterapii. Należy tego dokonać w obecności lekarza, specjalisty lub fizjoterapeuty.

Wskazania

- Ból i skurcze spowodowane urazem mięśni, zwichnięciem, nadwyrężeniem
- Pomaga w przepływie płynu obrzękowego w opuchniętym obszarze
- Rozluźnienie pogrubionych tkanek łącznych i powięzi
- Zmniejsza gromadzenie się kwasu mlekowego w mięśniach
- Zwiększa ruchomość stawów
- Eliminuje zmęczenie mięśni

Przeciwwskazania

- Tętniak, krwawienie, stosowanie leków rozrzedzających krew.
- Choroba serca, użycie rozrusznika serca lub defibrylatora
- Ciąża, nowotwór
- Z urządzenia nie można korzystać w przypadku złamania kości lub zabiegu zespolenia w ciągu 90 dni
- Wrażliwy obszar: głowa, twarz, kręgi szyjne, kręgosłup
- Obszary o mniejszej liczbie mięśni to mięsień blisko kości: piszczel, tył stopy, tył dłoni

Sposób użycia

Program funkcjonalny kończyn

dołnych

Pozycja leżąca



Mała płaska główka - pionowo w dół

Więzadło kolana

Biceps femoris (mięsień zginacz uda)

20 sek. - 30 sek. x 3 razy

Semitendinosus (ścięgno tylne podkolanowe)

20 sek. - 30 sek. x 3 razy

Półbłoniasty (mięsień konia)

20 sek. - 30 sek. x 3 razy

Kierunek ruchu:

od góry do dołu.

Mała płaska główka - na zewnątrz - 45°

Gracilis (wewnętrzna część nogi)

10 sek. - 15 sek. x 2 razy

Przywodziciel długi

10 sek. - 15 sek. x 2 razy

Adductor brevis (mięsień przywodziciela krótkiego uda)

10 sek. - 15 sek. x 2 razy

Triceps surowy

Brzuchaty tydki (stopy)

20 sek. - 30 sek. x 3 razy

Soleus (mięsień zginacz nogi)

20 sek. - 30 sek. x 3 razy

Kierunek ruchu:

od góry do dołu



Mała okrągła główka - pionowo w dół

Popliteus (zgięcie kolana)

Pozycja wyprostowania kolana

15 sek. - 30 sek

Pozycja zgięcia kolana

15-30 sek

Sposób użycia

Staw kolanowy

Pozycja leżąca



Mała płaska główka - pionowo w dół

Mięsień czworogłowy uda

Rectus femoris (mięsień prosty uda)

30 sek. - 45 sek. x 2 razy

Vastus lateralis (mięsień zewnętrzny)

30 sek. - 45 sek. x 2 razy

Vastus medialis (układ naczyniowy wewnętrzny)

30 sek. - 45 sek. x 2 razy

Vastus intermedius

30 sek. - 45 sek. x 2 razy

Kierunek ruchu:

od góry do dołu

Pacjent powoli i lekko ugina kolano.



Mała okrągła główka - pionowo w dół

Kraweź kości biodrowej - przednia część kości biodrowej

30 sek.-1 min

Rectus femoris, inguen (rectus femoris, biodro)

1 minuta

Tensor powięzi szerokiej

15 sek.-20 sek. x 2 razy

Obszar więzadła rzepki (ścięgno rzepki)

20 sekund x 3 razy

Pozycja leżąca



Mała okrągła główka - pionowo w dół

Zgięcie kolana

30 sek. - 45 sek

Pozycja wyprostowania kolana

15 sek.-30 sek

Pozycja zgięcia kolana

15 sek.-30 sek

Triceps surowy

Brzuchaty tyłki (stopy)

20 sek. - 30 sek. x 3 razy

Soleus (mięsień zginacz nogi)

20 sek. - 30 sek. x 3 razy

Sposób użycia

Zapalenie powięzi podeszwowej

Leżenie na wznak (jednostronne)



Mała płaska główka - pionowo w dół

Więzadło kolana

Biceps femoris (mięsień zginacz uda)

20 sek. - 30 sek. x 3 razy

Półścięgno (ścięgno podkolanowe)

20 sek. - 30 sek. x 3 razy

Półbłoniasty (mięsień konia)

20 sek. - 30 sek. x 3 razy

Kierunek ruchu:

od góry do dołu.



Kieruj się pionowo w dół

Zgięcie kolana

Pozycja wyprostowania kolana

15 sek.-30 sek

Pozycja zgięcia kolana

15 sek.-30 sek

Triceps surowy

Brzuchaty tyłki (stopy)

20 sek. - 30 sek. x 3 razy

Soleus (mięsień zginacz nogi)

20 sek. - 30 sek. x 3 razy

Podeszwa przedniej stopy dotyka podłoża



Mała okrągła główka - pionowa w stosunku do płaskiej stopy

Rozciągnięcie podszewki

Program funkcjonalny części krzyżowo-biodrowej

Leżenie na wznak (jednostronne)



Mała płaska główka - pionowo w dół

Mięsień pośladkowy średni

30 sekund - 1 minuta x 4 razy

Gluteus maximus (duży mięsień pośladkowy)

30 sekund - 1 minuta x 4 razy

Piriformis (mięsień gruszkowaty)

1-1,5 minuty

Articulatio sacroiliaca (staw krzyżowy)

1-1,5 minuty

Kierunek ruchu:

od wewnątrz do góry, od zewnątrz w dół, wzdłuż kierunku mięśnia

Więzadło kolana

Biceps femoris (mięsień zginacz uda)

20 sek. - 30 sek. x 3 razy

Póścięgno (ścięgno podkolanowe)

20 sek. - 30 sek. x 3 razy

Póśbtoniasty (mięsień konia)

20 sek. - 30 sek. x 3 razy

Kierunek ruchu:

Od góry do dołu

Pozycja leżąca

Tibialis przedni (przednia piszczel)

15 sek.-20 sek. x 2 razy

Peroneus longus (mięsień strzałkowy długi)

15 sek.-20 sek. x 2 razy

Peroneus brevis (mięsień strzałkowy krótki)

15 sek.-20 sek. x 2 razy

Kierunek ruchu:

Od góry do dołu

GR

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ - ΠΙΣΤΟΛΙ ΜΑΣΑΖ

Οδηγίες

1. Κουμπί ενεργοποίησης/απενεργοποίησης (πατήστε παρατεταμένα για έναρξη / πατήστε παρατεταμένα για απενεργοποίηση)
2. Πατήστε το κουμπί λειτουργίας για να αλλάξετε ταχύτητες
3. Αφαιρούμενος και αντικαταστάσιμος δονητής. Κατά την αποσυναρμολόγηση του δονητή, απλώς τραβήξτε τον προς τα έξω με δύναμη.
4. Επιλέξτε φορτιστή 5V για φόρτιση
5. Για πρώτη φορά, φορτίστε το για 3 ώρες. Για φόρτιση, συνδέστε το καλώδιο δεδομένων στον προσαρμογέα 5V.
6. Τύπος κουμπιού: τα 6 φώτα αναβοσβήνουν κατά τη φόρτιση. Όταν φορτιστεί πλήρως, ανάβουν και τα 6 φώτα ταυτόχρονα. Κατά τη λειτουργία, τα φώτα δείχνουν το γρανάζι.
7. Τύπος οθόνης: κατά τη φόρτιση, ο πίνακας οθόνης δείχνει το ηλεκτρικό φορτίο, κατά τη χρήση, το γρανάζι.

Οδηγίες ασφαλείας

Κίνδυνος:

Για να μειώσετε τον κίνδυνο ηλεκτροπληξίας, πυρκαγιάς και προσωπικού τραυματισμού, αυτό το προϊόν πρέπει να χρησιμοποιείται σύμφωνα με τις ακόλουθες οδηγίες.

Μόνο για ενήλικες

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο σε στεγνές, καθαρές επιφάνειες δέρματος του σώματος, δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί μέσα από ρούχα. Πιέστε απαλά και μετακινηθείτε στο δέρμα. Η διάρκεια για κάθε μέρος του σώματος

είναι όπως περιγράφεται παρακάτω.

Χρησιμοποιείτε τη συσκευή μόνο στους μαλακούς ιστούς του σώματος χωρίς να προκαλείτε πόνο ή ενόχληση.

Μην το χρησιμοποιείτε στο κεφάλι ή σε οποιοδήποτε σκληρό ή οστέινο μέρος του σώματος.

Χρησιμοποιήστε μόνο τη δονούμενη κεφαλή που μπορεί να δώσει τα καλύτερα αποτελέσματα.

Μπορεί να προκαλέσει μώλωπες, είτε υπό μέτρια είτε υπό κανονική πίεση.

Παρακαλούμε ελέγχετε πάντα την περιοχή όπου γίνεται φυσιοθεραπεία.

Διακόψτε αμέσως τη χρήση εάν εμφανιστούν σημάδια πόνου ή ενόχλησης.

Κρατήστε τα δάχτυλα, τα μαλλιά ή άλλα μέρη του σώματος μακριά από τον άξονα και το πίσω μέρος της δονούμενης κεφαλής καθώς μπορεί να ταιμπηθούν.

Μην εισάγετε κανένα αντικείμενο στο άνοιγμα εξαερισμού της συσκευής.

Μην το βυθίζετε σε νερό και μην αφήνετε νερό να εισχωρήσει στο άνοιγμα εξαερισμού της συσκευής.

Μην ρίχνετε και μην χρησιμοποιείτε κατάχρηση τη συσκευή.

Φορτίζετε τη συσκευή μόνο με την κατάλληλη άμεση τάση (DC)..

Ελέγχετε προσεκτικά την ακεραιότητα της συσκευής και της μπαταρίας πριν από κάθε χρήση.

Μην τροποποιείτε ή τροποποιείτε τη συσκευή με κανέναν τρόπο.

Ποτέ μη χρησιμοποιείτε ή φορτίζετε τη συσκευή χωρίς επίβλεψη.

Ενδείξεις και αντενδείξεις

Κάνοντας μασάζ στις βαθύτερες μυϊκές ίνες, μπορείτε να μειώσετε τον πόνο που προκύπτει από διαστρέμματα αρθρώσεων, θυλακίτιδα, μυϊκούς σπασμούς, νευραλγίες και άλλες μυοσκελετικές διαταραχές σε σύντομο χρονικό διάστημα. Σχεδόν όλες οι διαταραχές των μαλακών ιστών σχετίζονται

με τραύμα, υπερβολική χρήση μυών ή μη φυσιολογική στάση του σώματος, και το μεγαλύτερο μέρος του ουλώδους ιστού που εμπλέκεται σε αυτές τις διαταραχές μπορεί να αντιμετωπιστεί με αυτό το εργαλείο. Όταν χρησιμοποιείτε τη συσκευή, αποφύγετε την υπερβολική καταπόνηση και την παρατεταμένη φυσιοθεραπεία. Αποφύγετε επίσης ευαίσθητες περιοχές όπως το κεφάλι, το πρόσωπο και οι σπόνδυλοι του λαιμού. Διακόψτε τη φυσικοθεραπεία εάν εμφανιστεί φλεγμονή, οίδημα ή αυξημένος πόνος. Η συνεχιζόμενη έρευνα αφορά την επίδραση της προπόνησης με δόνηση σε ορισμένες καταστάσεις υγείας. Αυτό είναι πιθανό να μειώσει τους παρακάτω τύπους αντενδείξεων και η πρακτική εμπειρία δείχνει ότι σε πολλές περιπτώσεις η σύσταση φυσικοθεραπείας περιλαμβάνει τη συμπερίληψη της εκπαίδευσης με δονήσεις στα προγράμματα φυσικοθεραπείας. Αυτό πρέπει να γίνεται από ή παρουσία γιατρού, ειδικού ή φυσιοθεραπευτή.

Ενδείξεις

- Πόνος και σπασμοί λόγω μυϊκού τραυματισμού, διάστρεμμα, καταπόνηση
- Βοηθά τη ροή του οιδηματικού υγρού στην διογκωμένη περιοχή
- Χαλάρωση παχυμένων συνδετικών ιστών και περιτονίας
- Μειώνει τη συσσωρευση γαλακτικού οξέος στους μύες
- Αυξάνει την κινητικότητα των αρθρώσεων
- Εξαλείφει την μυϊκή κόπωση

Αντενδείξεις

- Ανεύρυσμα, αιμορραγία, χρήση αραιωτικών αίματος.
- Καρδιοπάθεια, χρήση βηματοδότη ή απινιδωτή
- Εγκυμοσύνη, καρκίνος
- Η συσκευή δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε περίπτωση κατάγματος οστού ή χειρουργικής στερέωσης εντός 90 ημερών
- Ευαίσθητη περιοχή: κεφάλι, πρόσωπο, αυχενικοί σπόνδυλοι, σπονδυλική στήλη

- Οι περιοχές με λιγότερους μυς είναι θέσεις κοντά στα οστά: κνήμη, πίσω μέρος του ποδιού, πίσω μέρος του χεριού

Τρόπος χρήσης

Λειτουργικό πρόγραμμα των κάτω άκρων

ύπτια θέση



Μικρή επίπεδη κεφαλή - κάθετα προς τα κάτω

Σύνδεσμος γόνατος

Δικέφαλος μηριαίος (Μύς καμπτήρα μηρού)

20 sec-30 sec x 3 φορές

Ημιτενοντώδης (οπίσθιος μηριαίος)

20 sec-30 sec x 3 φορές

Ημιμεμβρανώδης (αλογίσιος μυς)

20 sec-30 sec x 3 φορές

Κατεύθυνση κίνησης:

από πάνω προς τα κάτω.

Μικρή επίπεδη κεφαλή - προς τα έξω - 45°

Gracilis (εσωτερικό πόδι)

10 sec-15 sec x 2 φορές

Μήκος προσαγωγών

10 sec-15 sec x 2 φορές

Adductor brevis (κοντός προσαγωγός μυς του μηρού)

10 sec-15 sec x 2 φορές

Triceps surae

Γαστροκνήμιος (πόδια)

20 sec-30 sec x 3 φορές

Soleus (καμπτήρας μυς ποδιών)

20 sec-30 sec x 3 φορές

Κατεύθυνση κίνησης:

από πάνω προς τα κάτω



Μικρή στρογγυλή κεφαλή - κάθετα προς τα κάτω

Ποπλίτης (κάμψη γόνατος)

Θέση ανόρθωσης γονάτων

15 δευτ.-30 δευτ

Θέση κάμψης γονάτων

15-30 δευτ

Τρόπος χρήσης

Άρθρωση γόνατος

ύπτια θέση



Μικρή επίπεδη κεφαλή - κάθετα προς τα κάτω

Τετρακέφαλος μηριαίος

Ορθός μηριαίος (ίσιος μηριαίος μυς)

30 sec-45 sec x 2 φορές

Vastus lateralis (εξωτερικός μυς)

30 sec-45 sec x 2 φορές

Vastus medialis (εσωτερική αγγείωση)

30 sec-45 sec x 2 φορές

Vastus intermedius

30 sec-45 sec x 2 φορές

Κατεύθυνση κίνησης:

από πάνω προς τα κάτω

Ο ασθενής λυγίζει αργά και ελαφρά το γόνατο.



Μικρή στρογγυλή κεφαλή - κάθετα προς τα κάτω

Η άκρη του οστού του ισχίου - το μπροστινό μέρος του οστού του ισχίου

30 δευτ.-1 λεπτό

Ορθός μηριαίος, ινγκουεν (ορθός μηριαίος, ισχίο)

1 λεπτό

Tensor fasciae latae

15 sec-20 sec x 2 φορές

Περιοχή επιγονατιδικού συνδέσμου (επιγονατιδικός τένοντας)

20 δευτερόλεπτα x 3 φορές

ύπτια θέση



Μικρή στρογγυλή κεφαλή - κάθετα προς τα κάτω

Κάμψη γονάτων

30 δευτ.-45 δευτ

Θέση ανόρθωσης γονάτων

15 δευτ.-30 δευτ

Θέση κάμψης γονάτων

15 δευτ.-30 δευτ

Triceps surae

Γαστροκνήμιος (πόδια)

20 sec-30 sec x 3 φορές

Soleus (καμπτήρας μυς ποδιών)

20 sec-30 sec x 3 φορές

Τρόπος χρήσης

Πελματιαία απονευρωσίτιδα ύπτια κατάκλιση (μονόπλευρη)



Μικρή επίπεδη κεφαλή - κάθετα προς τα κάτω

Σύνδεσμος γόνατος

Δικέφαλος μηριαίος (καμπτής μυς του μηρού)

20 sec-30 sec x 3 φορές

Ημιτενοντώδης (μίσχος)

20 sec-30 sec x 3 φορές

Ημιμεμβρανώδης (αλογίσιος μυς)

20 sec-30 sec x 3 φορές

Κατεύθυνση κίνησης:

από πάνω προς τα κάτω.



Κατευθυνθείτε κάθετα προς τα κάτω

Κάμψη γονάτων

Θέση ανόρθωσης γονάτων

15 δευτ.-30 δευτ

Θέση κάμψης γονάτων

15 δευτ.-30 δευτ

Triceps surae

Γαστροκνήμιος (πόδια)

20 sec-30 sec x 3 φορές

Soleus (καμπτήρας μυς ποδιών)

20 sec-30 sec x 3 φορές

Το πέλμα του μπροστινού ποδιού αγγίζει το έδαφος



Μικρή στρογγυλή κεφαλή - κάθετη στο επίπεδο ποδόσφαιρο

Πελματιαία απονεύρωση

Λειτουργικό πρόγραμμα ιερολαγόνιου τμήματος

ύπτια (μονόπλευρη)



Μικρή επίπεδη κεφαλή - κάθετα προς τα κάτω

Μέσος γλουτιαίος

30 δευτερόλεπτα-1 λεπτό x 4 φορές

Gluteus maximus (μεγάλος γλουτιαίος μυς)

30 δευτερόλεπτα-1 λεπτό x 4 φορές

Piriformis (μύς σε σχήμα αχλαδιού)

1-1,5 λεπτά

Articulatio sacroiliaca (ιερή άρθρωση)

1-1,5 λεπτά

Κατεύθυνση κίνησης:

από μέσα προς τα πάνω, από έξω προς τα κάτω, κατά την κατεύθυνση του μυός

Σύνδεσμος γόνατος

Δικέφαλος μριαίος (καμπτής μυς του μηρού)

20 sec-30 sec x 3 φορές

Ημιτενοντώδης (μίσχος)

20 sec-30 sec x 3 φορές

Ημιμεμβρανώδης (αλογίσιος μυς)

20 sec-30 sec x 3 φορές

Κατεύθυνση κίνησης:

Από πάνω προς τα κάτω

ύπτια θέση

Κνημιαία πρόσθια (μηροσπινή κνήμη)

15 sec-20 sec x 2 φορές

Peroneus longus (μακρύς περωναίος μυς)

15 sec-20 sec x 2 φορές

Peroneus brevis (κοντός περωναίος μυς)

15 sec-20 sec x 2 φορές

Κατεύθυνση κίνησης:

Από πάνω προς τα κάτω

IT ISTRUZIONI PER L'USO - PISTOLA DA MASSAGGIO

Istruzioni

1. Pulsante di accensione/spengimento (tenere premuto per avviare/tenere premuto per spegnere)
2. Premi il pulsante di accensione per cambiare marcia
3. Vibratore rimovibile e sostituibile. Quando si smonta il vibratore, è sufficiente estrarlo con forza.
4. Scegli un caricabatterie da 5 V per la ricarica
5. Per la prima volta, caricarlo per 3 ore. Per caricare, collegare il cavo dati all'adattatore da 5 V.
6. Tipo di pulsante: le 6 luci lampeggiano durante la ricarica. Quando è completamente carico, tutte e 6 le luci si accendono contemporaneamente. Durante il funzionamento le luci indicano la marcia.
7. Tipo di display: durante la ricarica il display mostra la carica elettrica, durante l'uso la marcia.

Istruzioni di sicurezza

Pericolo:

Per ridurre il rischio di scosse elettriche, incendi e lesioni personali, questo prodotto deve essere utilizzato in conformità con le

seguenti istruzioni.

Solo per adulti

Può essere utilizzato solo su superfici cutanee del corpo asciutte e pulite, non può essere utilizzato attraverso i vestiti. Premere delicatamente e passare sulla pelle. La durata per ciascuna parte del corpo è come descritta di seguito.

Utilizzare il dispositivo solo sui tessuti molli del corpo senza causare dolore o fastidio.

Non utilizzare sulla testa o su qualsiasi parte dura o ossea del corpo.

Utilizzare solo la testa vibrante che può produrre i migliori risultati.

Può causare lividi, sia sotto pressione moderata che normale.

Si prega di controllare sempre l'area sottoposta a fisioterapia.

Interrompere immediatamente l'uso se si verificano segni di dolore o disagio.

Tenere le dita, i capelli o altre parti del corpo lontano dall'asta e dalla parte posteriore della testa vibrante poiché potrebbero rimanere schiacciati.

Non inserire alcun oggetto nell'apertura di ventilazione del dispositivo.

Non immergerlo in acqua e non consentire all'acqua di entrare nell'apertura di ventilazione del dispositivo.

Non far cadere o utilizzare in modo improprio il dispositivo.

Caricare il dispositivo solo con la tensione continua (CC) adeguata..

Controllare attentamente l'integrità del dispositivo e della batteria prima di ogni utilizzo.

Non alterare o modificare in alcun modo il dispositivo.

Non utilizzare o caricare mai il dispositivo senza supervisione.

Indicazioni e controindicazioni

Massaggiando le fibre muscolari più profonde è possibile ridurre in breve tempo i dolori

derivanti da distorsioni articolari, borsiti, spasmi muscolari, nevralgie e altri disturbi muscolo-scheletrici. Quasi tutti i disturbi dei tessuti molli sono legati a traumi, uso eccessivo dei muscoli o posture anomale e la maggior parte del tessuto cicatriziale coinvolto in questi disturbi può essere trattato con questo strumento. Durante l'utilizzo dell'apparecchio evitare sforzi eccessivi e fisioterapia prolungata. Evitare anche le zone sensibili come la testa, il viso e le vertebre del collo. Interrompere la terapia fisica se si verificano infiammazioni, gonfiori o aumento del dolore. La ricerca in corso riguarda l'effetto dell'allenamento vibrante su determinate condizioni di salute. Ciò probabilmente ridurrà i tipi di controindicazioni riportati di seguito e l'esperienza pratica dimostra che in molti casi la raccomandazione fisioterapia include l'inclusione dell'allenamento vibrante nei programmi fisioterapici. Questa operazione deve essere effettuata da o in presenza di un medico, specialista o fisioterapista.

Indicazioni

- Dolore e spasmi dovuti a lesioni muscolari, distorsioni, stiramenti
- Aiuta il flusso del liquido dell'edema nella zona gonfia
- Allentamento dei tessuti connettivi ispessiti e della fascia
- Riduce l'accumulo di acido lattico nei muscoli
- Aumenta la mobilità articolare
- Elimina l'affaticamento muscolare

Controindicazioni

- Aneurisma, sanguinamento, uso di anticoagulanti.
- Malattie cardiache, uso di pacemaker o defibrillatore
- Gravidanza, cancro
- Il dispositivo non può essere utilizzato in caso di frattura ossea o di intervento chirurgico di fissazione entro 90 giorni

- Zona sensibile: testa, viso, vertebre cervicali, colonna vertebrale
- Le zone con meno muscoli sono posizioni vicine alle ossa: tibia, dorso del piede, dorso della mano

Metodo d'uso

Programma funzionale degli arti inferiori

Posizione supina



Piccola testa piatta - verticalmente verso il basso

Legamento del ginocchio

Bicipite femorale (muscolo flessore della coscia)

20 sec-30 sec x 3 volte

Semitendinoso (bicipite femorale posteriore)

20 sec-30 sec x 3 volte

Semimembranoso (muscolo del cavallo)

20 sec-30 sec x 3 volte

Direzione del movimento:

dall'alto verso il basso.

Testa piccola piatta - verso l'esterno - 45°

Gracile (gamba interna)

10 sec-15 sec x 2 volte

Adduttore lungo

10 sec-15 sec x 2 volte

Adduttore breve (muscolo adduttore corto della coscia)

10 sec-15 sec x 2 volte

Tricipite surale

Gastrocnemio (piedi)

20 sec-30 sec x 3 volte

Soleo (muscolo flessore della gamba)

20 sec-30 sec x 3 volte

Direzione del movimento:

dall'alto verso il basso



Piccola testa rotonda - verticalmente verso il basso

Popliteo (flessione del ginocchio)

Posizione di raddrizzamento del ginocchio

15 secondi-30 secondi

Posizione di flessione del ginocchio

15-30 secondi

Metodo d'uso

Articolazione del ginocchio

Posizione supina



Piccola testa piatta - verticalmente verso il basso

Quadricep femorale

Retto femorale (muscolo dritto della coscia)

30 sec-45 sec x 2 volte

Vasto laterale (muscolo esterno)

30 sec-45 sec x 2 volte

Vasto mediale (vascolarizzazione interna)

30 sec-45 sec x 2 volte

Vasto intermedio

30 sec-45 sec x 2 volte

Direzione del movimento:

dall'alto verso il basso

Il paziente piega lentamente e leggermente il ginocchio.



Piccola testa rotonda - verticalmente verso il basso

Il bordo dell'osso iliaco: la parte anteriore dell'osso iliaco

30 secondi-1 minuto

Retto femorale, inguen (retto femorale, anca)

1 minuto

Tensore della fascia lata

15 sec-20 sec x 2 volte

Area del legamento rotuleo (tendine rotuleo)

20 secondi x 3 volte

Posizione supina



Piccola testa rotonda - verticalmente verso il basso

Piegatura del ginocchio

30 secondi-45 secondi

Posizione di raddrizzamento del ginocchio

15 secondi-30 secondi

Posizione di flessione del ginocchio

15 secondi-30 secondi

Tricipite surale

Gastrocnemio (piedi)

20 sec-30 sec x 3 volte

Soleo (muscolo flessore della gamba)

20 sec-30 sec x 3 volte

Metodo d'uso

Fascite plantare Supino (su un lato)



Piccola testa piatta - verticalmente verso il basso

Legamento del ginocchio

Bicipite femorale (muscolo flessore della coscia)

20 sec-30 sec x 3 volte

Semitendinoso (bicipite femorale)

20 sec-30 sec x 3 volte

Semimembranoso (muscolo del cavallo)

20 sec-30 sec x 3 volte

Direzione del movimento:

dall'alto verso il basso.



Testa a U verticalmente verso il basso

Piegatura del ginocchio

Posizione di raddrizzamento del ginocchio

15 secondi-30 secondi

Posizione di flessione del ginocchio

15 secondi-30 secondi

Tricipite surale

Gastrocnemio (piedi)

20 sec-30 sec x 3 volte

Soleo (muscolo flessore della gamba)

20 sec-30 sec x 3 volte

La pianta del piede anteriore tocca il suolo



Piccola testa rotonda, verticale al piede planare

Fascia plantare

Programma funzionale della parte sacroiliaca

Supino (unilaterale)



Piccola testa piatta - verticalmente verso il basso

Gluteo medio

30 secondi-1 minuto x 4 volte

Grande gluteo (grande muscolo gluteo)

30 secondi-1 minuto x 4 volte

Piriforme (muscolo a forma di pera)

1-1,5 minuti

Articolazione sacroiliaca (articolazione sacrale)

1-1,5 minuti

Direzione del movimento:

dall'interno verso l'alto, dall'esterno verso il basso, lungo la direzione del muscolo

Legamento del ginocchio

Bicipite femorale (muscolo flessore della coscia)

20 sec-30 sec x 3 volte

Semitendinoso (bicipite femorale)

20 sec-30 sec x 3 volte

Semimembranoso (muscolo del cavallo)

20 sec-30 sec x 3 volte

Direzione del movimento:

Dall'alto al basso

Posizione supina

Tibiale anteriore (tibia anteriore)

15 sec-20 sec x 2 volte

Peroneo lungo (muscolo peroneo lungo)

15 sec-20 sec x 2 volte

Peroneo breve (muscolo peroneo corto)

15 sec-20 sec x 2 volte

Direzione del movimento:

Dall'alto al basso

ES

ISTRUCCIONES DE USO - PISTOLA DE MASAJE

Instrucciones

1. Botón de encendido/apagado (presione y mantenga presionado para iniciar / presione y mantenga presionado para apagar)
2. Presione el botón de encendido para cambiar de marcha.
3. Vibrador extraíble y reemplazable. Al desmontar el vibrador, simplemente sáquelo con fuerza.
4. Elija un cargador de 5V para cargar
5. Por primera vez, cárguelo durante 3 horas. Para cargar, conecte el cable de datos al adaptador de 5V.
6. Tipo de botón: las 6 luces parpadean durante la carga. Cuando está completamente cargada, las 6 luces se encienden al mismo tiempo. Durante el funcionamiento, las luces indican la marcha.
7. Tipo de visualización: durante la carga, el panel de visualización muestra la carga eléctrica, durante el uso, la marcha.

Instrucciones de seguridad

Peligro:

Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, incendio y lesiones personales, este producto debe usarse de acuerdo con las siguientes instrucciones.

Sólo para adultos

Solo se puede usar en superficies de la piel del cuerpo secas y limpias, no se puede usar a través de la ropa. Presione y mueva suavemente sobre la piel. La duración de cada parte del cuerpo se describe a continuación. Utilice el dispositivo únicamente en los tejidos blandos del cuerpo sin causar dolor ni molestias.

No utilizar en la cabeza ni en ninguna parte dura o huesuda del cuerpo.

Utilice únicamente el cabezal vibratorio que pueda producir los mejores resultados.

Puede provocar hematomas, ya sea bajo presión moderada o normal.

Por favor revise siempre el área que recibe fisioterapia.

Suspenda su uso inmediatamente si se produce algún signo de dolor o malestar.

Mantenga los dedos, el cabello u otras partes del cuerpo alejados del eje y la parte posterior del cabezal vibratorio, ya que podrían quedar atrapados.

No inserte ningún objeto en la abertura de ventilación del dispositivo.

No lo sumerja en agua ni permita que entre agua por la abertura de ventilación del dispositivo.

No deje caer ni haga un mal uso del dispositivo.

Cargue el dispositivo únicamente con la tensión continua (CC) adecuada..

Verifique cuidadosamente la integridad del dispositivo y la batería antes de cada uso.

No altere ni modifique el dispositivo de ninguna manera.

Nunca opere ni cargue el dispositivo sin supervisión.

Indicaciones y contraindicaciones.

Al masajear las fibras musculares más profundas, se pueden reducir en poco tiempo los dolores resultantes de esguinces articulares, bursitis, espasmos musculares, neuralgias y otros trastornos musculoesqueléticos. Casi todos los trastornos de los tejidos blandos están relacionados con traumatismos, uso excesivo de los músculos o posturas anormales, y la mayor parte del tejido cicatricial involucrado en estos trastornos se puede tratar con esta herramienta. Al utilizar el dispositivo, evite esfuerzos excesivos y fisioterapia prolongada. Evite también las zonas sensibles como las vértebras de la cabeza, la cara y el cuello. Suspenda la fisioterapia si se produce inflamación, hinchazón o aumento del dolor. Las investigaciones en curso tratan sobre el efecto del entrenamiento con vibraciones en ciertas condiciones de salud. Es probable que esto reduzca los tipos de contraindicaciones que se detallan a continuación, y la experiencia práctica muestra que en muchos casos la recomendación de fisioterapia incluye la inclusión del entrenamiento con vibraciones en los programas de fisioterapia. Esto debe ser realizado por o en presencia de un médico, especialista o fisioterapeuta.

Indicaciones

- Dolor y espasmos debido a lesión muscular, esguince, distensión.
- Ayuda al flujo del líquido del edema en la zona inflamada.
- Aflojamiento de los tejidos conectivos engrosados y la fascia.
- Reduce la acumulación de ácido láctico en los músculos.
- Aumenta la movilidad articular.
- Elimina la fatiga muscular

Contraindicaciones

- Aneurisma, sangrado, uso de anticoagulantes.
- Enfermedad cardíaca, uso de marcapasos

- o desfibrilador.
- Embarazo, cáncer
- El dispositivo no se puede utilizar en caso de fractura ósea o cirugía de fijación dentro de los 90 días.
- Zona sensible: cabeza, cara, vértebras cervicales, columna.
- Las áreas con menos músculo son posiciones cercanas a los huesos: tibia, dorso del pie, dorso de la mano.

Método de uso

Programa funcional de los miembros inferiores.

Posición supina



Cabeza plana pequeña - verticalmente hacia abajo

Ligamento de la rodilla

Bíceps femoral (músculo flexor del muslo)

20 seg-30 seg x 3 veces

Semitendinoso (isquiotibial posterior)

20 seg-30 seg x 3 veces

Semimembranoso (músculo del caballo)

20 seg-30 seg x 3 veces

Dirección de movimiento:

de arriba a abajo.

Cabeza plana pequeña - hacia afuera - 45°

Gracilis (parte interna de la pierna)

10 segundos-15 segundos x 2 veces

aductor largo

10 segundos-15 segundos x 2 veces

Aductor corto (músculo aductor corto del

muslo)

10 segundos-15 segundos x 2 veces

Tríceps sural

Gastrocnemio (pies)

20 seg-30 seg x 3 veces

Sóleo (músculo flexor de la pierna)

20 seg-30 seg x 3 veces

Dirección de movimiento:

de arriba a abajo



Cabeza redonda pequeña - verticalmente hacia abajo

Poplíteo (flexión de rodilla)

Posición de estiramiento de rodillas

15 segundos-30 segundos

Posición de flexión de rodilla

15-30 segundos

Método de uso

articulación de la rodilla

Posición supina



Cabeza plana pequeña - verticalmente hacia abajo

Cuádriceps femoral

Recto femoral (músculo recto del muslo)

30 seg-45 seg x 2 veces

Vasto lateral (músculo externo)

30 seg-45 seg x 2 veces

Vasto medial (vasculatura interna)

30 seg-45 seg x 2 veces

vasto intermedio

30 seg-45 seg x 2 veces

Dirección de movimiento:

de arriba a abajo

El paciente dobla lenta y ligeramente la rodilla.



Cabeza redonda pequeña - verticalmente hacia abajo

El borde del hueso de la cadera - la parte frontal del hueso de la cadera

30 seg-1 min

Rectus femoris, inguen (recto femoral, cadera)

1 minuto

Tensor de la fascia lata

15 seg-20 seg x 2 veces

Área del ligamento rotuliano (tendón rotuliano)

20 segundos x 3 veces

Posición supina



Cabeza redonda pequeña - verticalmente hacia abajo

flexión de rodilla

30 seg-45 seg

Posición de estiramiento de rodillas

15 segundos-30 segundos

Posición de flexión de rodilla

15 segundos-30 segundos

Tríceps sural

Gastrocnemio (pies)

20 seg-30 seg x 3 veces

Sóleo (músculo flexor de la pierna)

20 seg-30 seg x 3 veces

Método de uso

Fascitis plantar Acostado en decúbito supino (de un lado)



Cabeza plana pequeña - verticalmente hacia abajo

ligamento de la rodilla

Bíceps femoral (músculo flexor del muslo)

20 seg-30 seg x 3 veces

Semitendinoso (bíceps femoral)

20 seg-30 seg x 3 veces

Semimembranoso (músculo del caballo)

20 seg-30 seg x 3 veces

Dirección de movimiento:

de arriba a abajo.



U cabeza verticalmente hacia abajo

flexión de rodilla

Posición de estiramiento de rodillas

15 segundos-30 segundos

Posición de flexión de rodilla

15 segundos-30 segundos

Tríceps sural

Gastrocnemio (pies)

20 seg-30 seg x 3 veces

Sóleo (músculo flexor de la pierna)

20 seg-30 seg x 3 veces

La planta del pie delantero toca el suelo.



Cabeza pequeña y redonda, vertical al pedis plano.

fascia plantar

Programa funcional de la parte sacroiliaca.

Supino (unilateral)



Cabeza plana pequeña - verticalmente hacia abajo

glúteo medio

30 seg-1 minuto x 4 veces

Glúteo mayor (músculo glúteo grande)

30 seg-1 minuto x 4 veces

Piriforme (músculo en forma de pera)

1-1,5 minutos

Articulatio sacroiliaca (articulación sacra)

1-1,5 minutos

Dirección de movimiento:

desde adentro hacia arriba, desde afuera hacia abajo, a lo largo de la dirección del músculo

ligamento de la rodilla

Bíceps femoral (músculo flexor del muslo)

20 seg-30 seg x 3 veces

Semitendinoso (bíceps femoral)

20 seg-30 seg x 3 veces

Semimembranoso (músculo del caballo)

20 seg-30 seg x 3 veces

Dirección de movimiento:

De arriba a abajo

Posición supina

Tibial anterior (tibia anterior)

15 seg-20 seg x 2 veces

Peroneo largo (músculo peroneo largo)

15 seg-20 seg x 2 veces

Peroneo corto (músculo peroneo corto)

15 seg-20 seg x 2 veces

Dirección de movimiento:

De arriba a abajo

FR

MODE D'EMPLOI - PISTOLET DE MASSAGE

Instructions

1. Bouton marche/arrêt (appuyez et maintenez pour démarrer / appuyez et maintenez pour éteindre)
2. Appuyez sur le bouton d'alimentation pour changer de vitesse
3. Vibreur amovible et remplaçable. Lors du démontage du vibreur, il suffit de le retirer avec force.
4. Veuillez choisir un chargeur 5 V pour le chargement
5. Pour la première fois, veuillez le charger pendant 3 heures. Pour charger, veuillez connecter le câble de données à l'adaptateur 5V.
6. Type de bouton : les 6 lumières clignotent pendant la charge. Lorsqu'elles sont complètement chargées, les 6 lumières s'allument en même temps. Pendant le fonctionnement, les voyants indiquent le

rapport.

7. Type d'affichage : lors de la charge, le panneau d'affichage affiche la charge électrique, pendant l'utilisation, l'équipement.

Consignes de sécurité

Danger:

Pour réduire le risque de choc électrique, d'incendie et de blessures corporelles, ce produit doit être utilisé conformément aux instructions suivantes.

Réservé aux adultes

Il ne peut être utilisé que sur les surfaces cutanées sèches et propres du corps, il ne peut pas être utilisé à travers les vêtements. Appuyez doucement et déplacez sur la peau. La durée de chaque partie du corps est celle décrite ci-dessous.

Utilisez l'appareil uniquement sur les tissus mous du corps sans provoquer de douleur ni d'inconfort.

Ne pas utiliser sur la tête ou sur toute partie dure ou osseuse du corps.

Utilisez uniquement la tête vibrante qui peut produire les meilleurs résultats.

Cela peut provoquer des ecchymoses, sous une pression modérée ou normale.

Veillez toujours vérifier la zone recevant la physiothérapie.

Arrêtez immédiatement l'utilisation si des signes de douleur ou d'inconfort apparaissent.

Gardez les doigts, les cheveux ou d'autres parties du corps éloignés de la tige et de l'arrière de la tête vibrante car ils pourraient être pincés.

N'insérez aucun objet dans l'ouverture de ventilation de l'appareil.

Ne le plongez pas dans l'eau et ne laissez pas l'eau pénétrer par l'ouverture de ventilation de l'appareil.

Ne laissez pas tomber l'appareil et n'en faites

pas un mauvais usage.

Chargez l'appareil uniquement avec la tension continue (DC) appropriée..

Vérifiez soigneusement l'intégrité de l'appareil et de la batterie avant chaque utilisation.

N'altérez ou ne modifiez pas l'appareil de quelque manière que ce soit.

N'utilisez ou ne chargez jamais l'appareil sans surveillance.

Indications et contre-indications

En massant les fibres musculaires plus profondes, vous pouvez réduire en peu de temps les douleurs résultant d'entorses articulaires, de bursites, de spasmes musculaires, de névralgies et d'autres troubles musculo-squelettiques. Presque tous les troubles des tissus mous sont liés à un traumatisme, à une surutilisation musculaire ou à une posture anormale, et la plupart des tissus cicatriciels impliqués dans ces troubles peuvent être traités avec cet outil. Lors de l'utilisation de l'appareil, évitez les efforts excessifs et les séances de physiothérapie prolongées. Évitez également les zones sensibles comme les vertèbres de la tête, du visage et du cou. Arrêtez la thérapie physique en cas d'inflammation, d'enflure ou de douleur accrue. Des recherches en cours portent sur l'effet de l'entraînement par vibrations sur certains problèmes de santé. Cela réduira probablement les types de contre-indications ci-dessous, et l'expérience pratique montre que dans de nombreux cas, les recommandations en physiothérapie incluent l'inclusion de l'entraînement par vibrations dans les programmes de physiothérapie. Cela doit être fait par ou en présence d'un médecin, d'un spécialiste ou d'un physiothérapeute.

Indications

- Douleurs et spasmes dus à une blessure musculaire, une entorse, une foulure
- Il facilite l'écoulement du liquide œdème

dans la zone enflée

- Relâchement des tissus conjonctifs et des fascias épaissis
- Il réduit l'accumulation d'acide lactique dans les muscles
- Augmente la mobilité articulaire
- Élimine la fatigue musculaire

Contre-indications

- Anévrisme, saignement, utilisation d'anticoagulants.
- Maladie cardiaque, utilisation d'un stimulateur cardiaque ou d'un défibrillateur
- Grossesse, cancer
- L'appareil ne peut pas être utilisé en cas de fracture osseuse ou de chirurgie de fixation dans les 90 jours
- Zone sensible : tête, visage, vertèbres cervicales, colonne vertébrale
- Les zones moins musclées sont des positions proches des os : tibia, arrière du pied, dos de la main.

Méthode d'utilisation

Programme fonctionnel des membres inférieurs

Position couchée



Petite tête plate - verticalement vers le bas

Ligament du genou

Biceps fémoral (muscle fléchisseur de la cuisse)

20 sec-30 sec x 3 fois

Semitendinosus

(ischio-jambiers

postérieurs)

20 sec-30 sec x 3 fois

Semimembraneux (muscle du cheval)

20 sec-30 sec x 3 fois

Direction du mouvement :

de haut en bas.

Petite tête plate - vers l'extérieur - 45°

Gracilis (jambe intérieure)

10 sec-15 sec x 2 fois

Long adducteur

10 sec-15 sec x 2 fois

Court adducteur (muscle adducteur court de la cuisse)

10 sec-15 sec x 2 fois

Triceps sural

Gastrocnémien (pieds)

20 sec-30 sec x 3 fois

Soléaire (muscle fléchisseur de la jambe)

20 sec-30 sec x 3 fois

Direction du mouvement :

de haut en bas



Petite tête ronde - verticalement vers le bas

Poplité (flexion du genou)

Position de redressement du genou

15 s-30 s

Position de flexion du genou

15-30 secondes

Méthode d'utilisation

Articulation du genou

Position couchée



Petite tête plate - verticalement vers le bas

Quadriceps fémoral

Droit fémoral (muscle droit de la cuisse)

30 sec-45 sec x 2 fois

Vaste latéral (muscle externe)

30 sec-45 sec x 2 fois

Vastus medialis (système vasculaire interne)

30 sec-45 sec x 2 fois

Vaste intermédiaire

30 sec-45 sec x 2 fois

Direction du mouvement :

de haut en bas

Le patient plie lentement et légèrement le genou.



Petite tête ronde - verticalement vers le bas

Le bord de l'os de la hanche - la partie avant de l'os de la hanche

30 secondes-1 minute

Droit fémoral, inguen (droit fémoral, hanche)

1 minute

Tenseur du fascia lata

15 sec-20 sec x 2 fois

Zone du ligament rotulien (tendon rotulien)

20 secondes x 3 fois

Position couchée



Petite tête ronde - verticalement vers le bas

Courbure du genou

30 s-45 s

Position de redressement du genou

15 s-30 s

Position de flexion du genou

15 s-30 s

Triceps sural

Gastrocnémien (pieds)

20 sec-30 sec x 3 fois

Solaire (muscle fléchisseur de la jambe)

20 sec-30 sec x 3 fois

Méthode d'utilisation

Fasciite plantaire Couché sur le dos (unilatéral)



Petite tête plate - verticalement vers le bas

Ligament du genou

Biceps fémoral (muscle fléchisseur de la cuisse)

20 sec-30 sec x 3 fois

Semi-tendineux (ischio-jambiers)

20 sec-30 sec x 3 fois

Semimembraneux (muscle du cheval)

20 sec-30 sec x 3 fois

Direction du mouvement :

de haut en bas.



Tu te diriges verticalement vers le bas

Courbure du genou

Position de redressement du genou

15 s-30 s

Position de flexion du genou

15 s-30 s

Triceps sural

Gastrocnémien (pieds)

20 sec-30 sec x 3 fois

Soléaire (muscle fléchisseur de la jambe)

20 sec-30 sec x 3 fois

La plante du pied avant touche le sol



Petite tête ronde - verticale par rapport au pédicure plan

Fascia plantaire

Programme fonctionnel de la partie sacro-iliaque

Couché (unilatéral)



Petite tête plate - verticalement vers

le bas

Moyen fessier

30 sec-1 minute x 4 fois

Grand fessier (gros muscle fessier)

30 sec-1 minute x 4 fois

Piriforme (muscle en forme de poire)

1-1,5 minutes

Articulatio sacroiliaca (articulation sacrée)

1-1,5 minutes

Direction du mouvement :

de l'intérieur vers le haut, de l'extérieur vers le bas, dans le sens du muscle

Ligament du genou

Biceps fémoral (muscle fléchisseur de la cuisse)

20 sec-30 sec x 3 fois

Semi-tendineux (ischio-jambiers)

20 sec-30 sec x 3 fois

Semimembraneux (muscle du cheval)

20 sec-30 sec x 3 fois

Direction du mouvement :

De haut en bas

Position couchée

Tibial antérieur (tibia antérieur)

15 sec-20 sec x 2 fois

Long péronier (muscle péronier long)

15 sec-20 sec x 2 fois

Court péronier (muscle péronier court)

15 sec-20 sec x 2 fois

Direction du mouvement :

De haut en bas

BG

УКАЗАНИЯ ЗА УПОТРЕБА - МАСАЖЕН ПИСТОЛЕТ

Инструкции

1. Бутон за включване/изключване (натиснете и задръжте за стартиране / натиснете и задръжте за изключване)

2. Натиснете бутона за захранване, за да смените скоростите
3. Подвижен и сменяем вибратор. Когато разгласявате вибратора, просто го издърпайте със сила.
4. Моля, изберете 5V зарядно за зареждане
5. За първи път, моля, заредете го за 3 часа. За да заредите, свържете кабела за данни към 5V адаптера.
6. Тип бутон: 6-те светлини мигат по време на зареждане. При пълно зареждане всичките 6 лампички светят едновременно. По време на работа светлините показват предавката.
7. Тип на дисплея: при зареждане, панелът на дисплея показва електрическият заряд, по време на употреба, предавката.

Инструкции за безопасност

опасност:

За да намалите риска от токов удар, пожар и нараняване, този продукт трябва да се използва в съответствие със следните инструкции.

Само за възрастни

Може да се използва само върху сухи, чисти кожни повърхности на тялото, не може да се използва през дрехите. Внимателно натиснете и движете по кожата. Продължителността за всяка част от тялото е както е описано по-долу.

Използвайте уреда само върху меките тъкани на тялото, без да причинявате болка или дискомфорт.

Не използвайте върху главата или други твърди или костеливи части на тялото.

Използвайте само вибриращата глава, която може да даде най-добри резултати.

Може да причини синини при умерен или нормален натиск.

Моля, винаги проверявайте областта, в която се провежда физиотерапия.

Незабавно прекратете употребата, ако се

появят признаци на болка или дискомфорт. Дръжте пръстите, косата или други части на тялото далеч от ствола и задната част на вибриращата глава, тъй като те могат да бъдат прищипани.

Не поставяйте никакви предмети във вентилационния отвор на устройството.

Не го потапяйте във вода и не позволявайте вода да навлезе във вентилационния отвор на устройството.

Не изпускате и не използвайте неправилно устройството.

Зареждайте устройството само с подходящо постоянно напрежение [DC]..

Внимателно проверявайте целостта на устройството и батерията преди всяка употреба.

Не променяйте или модифицирайте устройството по никакъв начин.

Никога не работете и не зареждайте устройството без надзор.

Показания и противопоказания

Чрез масажиране на по-дълбоките мускулни влакна можете за кратко време да намалите болката в резултат на изкълчване на ставите, бурсит, мускулни спазми, невралгия и други мускулно-скелетни заболявания. Почти всички заболявания на меките тъкани са свързани с травма, мускулна прекомерна употреба или необичайна стойка и по-голямата част от тъканта на белега, свързана с тези нарушения, може да бъде лекувана с този инструмент. Когато използвате устройството, избягвайте прекомерно натоварване и продължителна физиотерапия. Също така избягвайте чувствителни зони като главата, лицето и прешлените на врата. Прекратете физиотерапията, ако възникне възпаление, подуване или повишена болка. Продължаващите изследвания са за ефекта от вибрационното обучение върху определени здравословни състояния. Това вероятно ще намали видовете

противопоказания по-долу и практическият опит показва, че в много случаи препоръката за физиотерапия включва включването на вибрационно обучение в програмите за физиотерапия. Това трябва да стане от или в присъствието на лекар, специалист или физиотерапевт.

Показания

- Болка и спазми, дължащи се на мускулно нараняване, изкълчване, разтежение
- Подпомага изтичането на едемна течност в подутата област
- Разхлабване на удебелени съединителни тъкани и фасции
- Намалява натрупването на млечна киселина в мускулите
- Увеличава подвижността на ставите
- Премахва мускулната умора

Противопоказания

- Аневризма, кръвене, употреба на разреждатели на кръвта.
- Сърдечно заболяване, използване на пейсмейкър или дефибрилатор
- Бременност, рак
- Устройството не може да се използва в случай на костна фрактура или операция за фиксиране в рамките на 90 дни
- Чувствителна зона: глава, лице, шийни прешлени, гръбначен стълб
- Областите с по-малко мускули са позиции близо до костите: тибия, задната част на стъпалото, гърба на ръката

Начин на употреба

Функционална програма на долните крайници

Легнало положение



Малка плоска глава - вертикално надолу

Коленна връзка

Biceps femoris (Бедреният флексорен мускул)

20 сек-30 сек x 3 пъти

Semitendinosus (задно сухожилие)

20 сек-30 сек x 3 пъти

Semimembranosus (конски мускул)

20 сек-30 сек x 3 пъти

Посока на движение:

отгоре надолу.

Малка плоска глава - навън - 45°

Грацилис (вътрешен крак)

10 сек-15 сек x 2 пъти

Дългият адуктор

10 сек-15 сек x 2 пъти

Adductor brevis (къс аддуктор на бедрото)

10 сек-15 сек x 2 пъти

Сура на трицепса

Гастрокнемиус (крака)

20 сек-30 сек x 3 пъти

Soleus (мускул флексорен крак)

20 сек-30 сек x 3 пъти

Посока на движение:

отгоре надолу



Малка кръгла глава - вертикално надолу

Popliteus (сгъване на коляното)

Изправена позиция на коленете

15 сек.-30 сек

Позиция на огъване на коляното

15-30 сек

Начин на употреба

Колянна става

Легнало положение



Малка плоска глава - вертикално надолу

Четириглав бедрен мускул

Прав бедрен мускул (прав бедрен мускул)

30 сек-45 сек x 2 пъти

Vastus lateralis (външен мускул)

30 сек-45 сек x 2 пъти

Vastus medialis (вътрешна васкулатура)

30 сек-45 сек x 2 пъти

Vastus intermedius

30 сек-45 сек x 2 пъти

Посока на движение:

отгоре надолу

Пациентът бавно и леко огъва коляното.



Малка кръгла глава - вертикално надолу

Ръбът на тазобедрената кост - предната част на тазобедрената кост

30 сек-1 мин

Ректус феморис, ингвин (ректус феморис, бедро)

1 минута

Tensor fasciae latae

15 сек-20 сек x 2 пъти

Област на пателарния лигамент (сухожилие на пателата)

20 секунди x 3 пъти

Легнало положение



Малка кръгла глава - вертикално надолу

Сгъване на коляното

30 сек.-45 сек

Изправена позиция на коленете

15 сек.-30 сек

Позиция на огъване на коляното

15 сек.-30 сек

Сура на трицепса

Гастрокнемиус (крака)

20 сек-30 сек x 3 пъти

Soleus (мускул флексорен крак)

20 сек-30 сек x 3 пъти

Начин на употреба

Плантарен фасциит Легнало легнало (едностранно)



Малка плоска глава - вертикално надолу

Коленна връзка

Бицепс феморис (бедрен сгъвач)

20 сек-30 сек x 3 пъти

Semitendinosus (подколенно сухожилие)

20 сек-30 сек x 3 пъти

Semimembranosus (конски мускул)

20 сек-30 сек x 3 пъти

Посока на движение:

отгоре надолу.



U глава вертикално надолу

Сгъване на коляното

Изправена позиция на коленете

15 сек.-30 сек

Позиция на огъване на коляното

15 сек.-30 сек

Сура на трицепса

Гастрокнемиус (крака)

20 сек-30 сек x 3 пъти

Soleus (мускул флексорен крак)

20 сек-30 сек x 3 пъти

Подметката на предния крак докосва земята



Малка кръгла глава - вертикална
спрямо планарния педис

Плантарна фасция

Функционална програма на
сакроилиачната част

Легнало (едностранно)



Малка плоска глава - вертикално
надолу

Gluteus medius

30 сек-1 минута x 4 пъти

Gluteus maximus (голям седалищен мускул)

30 сек-1 минута x 4 пъти

Piriformis (крушовиден мускул)

1-1,5 минути

Articulatio sacroiliaca (сакрална става)

1-1,5 минути

Посока на движение:

отвътре нагоре, отвън надолу, по посока на мускула

Коленна връзка

Бицепс феморис (бедрен сгъвач)

20 сек-30 сек x 3 пъти

Semitendinosus (подколенно сухожилие)

20 сек-30 сек x 3 пъти

Semimembranosus (конски мускул)

20 сек-30 сек x 3 пъти

Посока на движение:

Отгоре надолу

Легнало положение

Tibialis anterior (преден пищял)

15 сек-20 сек x 2 пъти

Peroneus longus (дълъг перонеус мускул)

15 сек-20 сек x 2 пъти

Peroneus brevis (къс перонеус мускул)

15 сек-20 сек x 2 пъти

Посока на движение:

Отгоре надолу

NL **GEBRUIKSAANWIJZING** - **MASSAGEPISTOOL**

Instructies

1. Aan/uit-knop (ingedrukt houden om te starten / ingedrukt houden om uit te schakelen)
2. Druk op de aan/uit-knop om van versnelling te wisselen
3. Afneembare en vervangbare vibrator. Wanneer u de vibrator demonteert, trekt u hem er gewoon met kracht uit.
4. Kies een 5V-oplader om op te laden
5. Voor de eerste keer dient u hem gedurende 3 uur op te laden. Om op te laden, sluit u de datakabel aan op de 5V-adapter.
6. Knoptype: de 6 lampjes knipperen tijdens het opladen. Wanneer deze volledig is opgeladen, branden alle 6 de lampjes tegelijkertijd. Tijdens bedrijf geven de lampjes de versnelling aan.
7. Displaytype: tijdens het opladen toont het display de elektrische lading, tijdens gebruik de versnelling.

Veiligheidsinstructies

Gevaar:

Om het risico op elektrische schokken, brand en persoonlijk letsel te verminderen, moet dit product worden gebruikt in overeenstemming met de volgende instructies.

Alleen voor volwassenen

Het kan alleen worden gebruikt op droge, schone huidoppervlakken van het lichaam, het kan niet door kleding heen worden gebruikt. Druk zachtjes op de huid en beweeg ermee. De duur voor elk lichaamsdeel is zoals hieronder beschreven.

Gebruik het apparaat uitsluitend op de zachte weefsels van het lichaam, zonder pijn of ongemak te veroorzaken.

Niet gebruiken op het hoofd of op enig ander hard of benig deel van het lichaam.

Gebruik alleen de trilkop die de beste resultaten kan opleveren.

Het kan blauwe plekken veroorzaken, zowel onder matige als normale druk.

Controleer altijd de ruimte waar fysiotherapie wordt gegeven.

Staak het gebruik onmiddellijk als er tekenen van pijn of ongemak optreden.

Houd vingers, haar of andere lichaamsdelen uit de buurt van de schacht en de achterkant van de trilkop, aangezien deze bekneld kunnen raken.

Steek geen enkel voorwerp in de ventilatieopening van het apparaat.

Dompel het apparaat niet onder in water en zorg ervoor dat er geen water in de ventilatieopening van het apparaat terechtkomt.

Laat het apparaat niet vallen en gebruik het niet verkeerd.

Laad het apparaat alleen op met de juiste gelijkspanning (DC)..

Controleer vóór elk gebruik zorgvuldig de integriteit van het apparaat en de batterij.

Wijzig of modificeer het apparaat op geen enkele manier.

Bedien of laad het apparaat nooit zonder toezicht.

Indicaties en contra-indicaties

Door de diepere spiervezels te masseren, kunt u in korte tijd de pijn als gevolg van gewrichtsverstuikingen, bursitis, spierspasmen, neuralgie en andere aandoeningen van het bewegingsapparaat verminderen. Bijna alle aandoeningen van zacht weefsel zijn gerelateerd aan trauma, overmatig gebruik van spieren of een abnormale houding, en het meeste littekenweefsel dat bij deze aandoeningen betrokken is, kan met dit hulpmiddel worden behandeld. Vermijd bij gebruik van het apparaat overmatige belasting en langdurige fysiotherapie. Vermijd ook gevoelige gebieden zoals de hoofd-, gezichts-

en nekwervels. Staak de fysiotherapie als er ontsteking, zwelling of verhoogde pijn optreedt. Lopend onderzoek gaat over het effect van vibratietraining op bepaalde gezondheidsproblemen. Dit zal waarschijnlijk de onderstaande soorten contra-indicaties verminderen, en uit de praktijk blijkt dat de aanbeveling voor fysiotherapie in veel gevallen de opname van vibratietraining in fysiotherapieprogramma's omvat. Dit dient te gebeuren door of in aanwezigheid van een arts, specialist of fysiotherapeut.

Indicaties

- Pijn en spasmen als gevolg van spierblessure, verstuiking, spanning
- Het helpt de stroming van oedeemvloeistof in het gezwollen gebied
- Losraken van verdikte bindweefsels en fascia
- Het vermindert de ophoping van melkzuur in de spieren
- Verhoogt de gewrichtsmobiliteit
- Elimineert spiervermoeidheid

Contra-indicaties

- Aneurysma, bloeding, gebruik van bloedverduunners.
- Hartziekten, gebruik van een pacemaker of defibrillator
- Zwangerschap, kanker
- Het apparaat kan niet worden gebruikt bij een botbreuk of fixatieoperatie binnen 90 dagen
- Gevoelig gebied: hoofd, gezicht, halswervels, wervelkolom
- Gebieden met minder spieren zijn posities dichtbij de botten: scheenbeen, achterkant van de voet, achterkant van de hand

Wijze van gebruik

Functioneel programma van de onderste ledematen

Rugligging



Kleine platte kop - verticaal naar beneden

Knie ligament

Biceps femoris (Dijbuigerspier)

20 sec-30 sec x 3 keer

Semitendinosus (achterste hamstring)

20 sec-30 sec x 3 keer

Semimembranosus (paardenspier)

20 sec-30 sec x 3 keer

Bewegingsrichting:

van boven naar beneden.

Kleine platte kop - naar buiten - 45°

Gracilis (binnenbeen)

10 sec-15 sec x 2 keer

Adductor longus

10 sec-15 sec x 2 keer

Adductor brevis (korte adductorspier van het dijbeen)

10 sec-15 sec x 2 keer

Triceps-surae

Gastrocnemius (voeten)

20 sec-30 sec x 3 keer

Soleus (beenbuigerspier)

20 sec-30 sec x 3 keer

Bewegingsrichting:

van boven naar beneden



Kleine ronde kop - verticaal naar beneden

Popliteus (kniebuiging)

Knie strekpositie

15 sec-30 sec

Kniebuigpositie

15-30 sec

Wijze van gebruik

Kniegewricht

Rugligging



Kleine platte kop - verticaal naar beneden

Quadriceps femoris

Rectus femoris (spier van het rechte dijbeen)

30 sec-45 sec x 2 keer

Vastus lateralis (externe spier)

30 sec-45 sec x 2 keer

Vastus medialis (binnenste vaatstelsel)

30 sec-45 sec x 2 keer

Vastus intermedius

30 sec-45 sec x 2 keer

Bewegingsrichting:

van boven naar beneden

De patiënt buigt de knie langzaam en lichtjes.



Kleine ronde kop - verticaal naar beneden

De rand van het heupbeen - het voorste deel van het heupbeen

30 sec-1 min

Rectus femoris, inguen (rectus femoris,

heup)

1 minuut

Tensor fascia latae

15 sec-20 sec x 2 keer

Patellair ligamentgebied (patellapees)

20 seconden x 3 keer

Rugligging



Kleine ronde kop - verticaal naar beneden

Knie buigen

30 sec-45 sec

Knie strekpositie

15 sec-30 sec

Kniebuigpositie

15 sec-30 sec

Triceps-surae

Gastrocnemius (voeten)

20 sec-30 sec x 3 keer

Soleus (beenbuigerspier)

20 sec-30 sec x 3 keer

Wijze van gebruik

Fasciitis plantaris Liggend (eenzijdig)



Kleine platte kop - verticaal naar beneden

Knie ligament

Biceps femoris (buigerspier van het dijbeen)

20 sec-30 sec x 3 keer

Semitendinosus (hamstring)

20 sec-30 sec x 3 keer

Semimembranosus (paardenspier)

20 sec-30 sec x 3 keer

Bewegingsrichting:

van boven naar beneden.



Je hoofd verticaal naar beneden

Knie buigen

Knie strekpositie

15 sec-30 sec

Kniebuigpositie

15 sec-30 sec

Triceps-surae

Gastrocnemius (voeten)

20 sec-30 sec x 3 keer

Soleus (beenbuigerspier)

20 sec-30 sec x 3 keer

De zool van de voorste voet raakt de grond



Kleine ronde kop - verticaal ten opzichte van de vlakke pedis

Plantaire fascia

Functioneel programma van het sacro-iliacale deel

Liggend (eenzijdig)



Kleine platte kop - verticaal naar beneden

Gluteus medius

30 sec-1 minuut x 4 keer

Gluteus maximus (grote bilspier)

30 sec-1 minuut x 4 keer

Piriformis (peervormige spier)

1-1,5 minuten

Articulatio sacroiliaca (sacrale gewricht)

1-1,5 minuten

Bewegingsrichting:

van binnen naar boven, van buiten naar beneden, in de richting van de spier

Knie ligament

Biceps femoris (buigerspier van het dijbeen)

20 sec-30 sec x 3 keer

Semitendinosus (hamstring)

20 sec-30 sec x 3 keer

Semimembranosus (paardenspier)

20 sec-30 sec x 3 keer

Bewegingsrichting:

Van boven naar beneden

Rugligging

Tibialis anterieure (voorste scheenbeen)

15 sec-20 sec x 2 keer

Peroneus longus (lange peroneusspier)

15 sec-20 sec x 2 keer

Peroneus brevis (korte peroneusspier)

15 sec-20 sec x 2 keer

Bewegingsrichting:

Van boven naar beneden

MASAŽO PINKTUVAS

Instrukcijos

1. Įjungimo / išjungimo mygtukas (paspauskite ir laikykite, kad pradėtumėte, arba paspauskite ir laikykite, kad išjungtumėte)
2. Norėdami perjungti pavaras, paspauskite maitinimo mygtuką
3. Nuimamas ir keičiamas vibratorius. Išardydami vibratorių tiesiog ištraukite jį su jėga.
4. Įkrovimui pasirinkite 5 V įkroviklį
5. Pirmą kartą įkraukite jį 3 valandas. Norėdami įkrauti, prijunkite duomenų kabelį prie 5 V adapterio.
6. Mygtuko tipas: įkrovimo metu mirksi 6 lemputės. Visiškai įkrovus, visi 6 lemputės užsidega vienu metu. Veikimo metu lemputės rodo pavara.
7. Ekranas: kraunant ekrano skydelyje rodomas elektros krūvis, naudojimo metu pavara.

Saugos instrukcijos

Pavojus:

Siekiant sumažinti elektros smūgio, gaisro ir sužalojimo pavojų, šis gaminytis turi būti naudojamas pagal toliau pateiktas instrukcijas.

Tik suaugusiems

Galima naudoti tik ant sausų, švarių kūno odos paviršių, negalima naudoti per drabužius. Švelniai paspauskite ir judėkite ant odos. Kiekvienos kūno dalies trukmė yra tokia, kaip aprašyta toliau.

Prietaisą naudokite tik minkštiesiems kūno audiniams, nesukeldami skausmo ar diskomforto.

Nenaudokite ant galvos ar bet kokios kietos ar kauluotos kūno dalies.

Naudokite tik vibruojančią galvutę, kuri gali pasiekti geriausių rezultatų.

Esant vidutiniam arba normaliam slėgiui, gali

atsirasti mėlynių.

Visada patikrinkite vietą, kurioje atliekama fizioterapija.

Nedelsdami nutraukite naudojimą, jei atsiranda skausmo ar diskomforto požymių. Pirštus, plaukus ar kitas kūno dalis laikykite toliau nuo vibruojančios galvutės veleno ir galo, nes jie gali suspausti.

Nekiškite jokių daiktų į prietaiso ventiliacijos angą.

Nenardinkite jo į vandenį ir neleiskite vandeniui patekti į prietaiso ventiliacijos angą. Nenumeskite įrenginio ir nenaudokite jo netinkamai.

Įkraukite įrenginį tik atitinkama nuolatine įtampa (DC)..

Prieš kiekvieną naudojimą atidžiai patikrinkite prietaiso ir baterijos vientisumą.

Jokių būdu nekeiskite ir nekeiskite įrenginio.

Niekada nenaudokite ir nekraukite įrenginio be priežiūros.

Indikacijos ir kontraindikacijos

Masažuodami gilesnes raumenų skaidulas, per trumpą laiką galite sumažinti skausmą, atsirandantį dėl sąnarių patempimų, bursito, raumenų spazmų, neuralgijos ir kitų raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų. Beveik visi minkštųjų audinių sutrikimai yra susiję su trauma, raumenų pervargimu ar nenormalia laikysena, o dauguma su šiais sutrikimais susijusių randų audinių gali būti gydomi šia priemone. Naudodami prietaisą venkite pernelyg didelio krūvio ir ilgos fizioterapijos.

Taip pat venkite jautrių vietų, tokių kaip galvos, veido ir kaklo slanksteliai. Nutraukite fizinę terapiją, jei atsiranda uždegimas, patinimas ar padidėjęs skausmas. Vykdomi tyrimai apie vibracijos treniruočių poveikį tam tikroms sveikatos sąlygoms. Tikėtina, kad tai sumažins toliau nurodytas kontraindikacijų rūšis, o praktinė patirtis rodo, kad daugeliu atvejų kineziterapijos rekomendacijose į kineziterapijos programas įtrauktas ir vibracijos mokymas. Tai turi padaryti

gydytojas, specialistas ar kineziterapeutas arba jiems dalyvaujant.

Indikacijos

- Skausmas ir spazmai dėl raumenų pažeidimo, patempimo, patempimo
- Tai padeda tekėti edemos skysčiui patinusioje vietoje
- Sustorėjusių jungiamųjų audinių ir fascijų atsipalaidavimas
- Tai sumažina pieno rūgšties kaupimąsi raumenyse
- Padidina sąnarių mobilumą
- Pašalina raumenų nuovargį

Kontraindikacijos

- Aneurizma, kraujavimas, kraują skystinančių vaistų vartojimas.
- Širdies liga, širdies stimulatoriaus ar defibriliatoriaus naudojimas
- Nėštumas, vėžys
- Prietaisas negali būti naudojamas kaulų lūžių ar fiksavimo operacijos atveju per 90 dienų
- Jautri sritis: galva, veidas, kaklo slanksteliai, stuburas
- Sritys, kuriose yra mažiau raumenų, yra arti kaulų: blauzdikaulis, pėdos nugarėlė, plaštaka

Naudojimo būdas

Apatinių galūnių funkcinė programa

Gulima padėtis



Maža plokščia galva – vertikaliai žemyn

Kelio raištis

Dvigalvis šlaunies raumuo (šlaunies

lenkiamasis raumuo)

20 sek.-30 sek. x 3 kartus

Semitendinosus (užpakalinė šlaunies dalis)

20 sek.-30 sek. x 3 kartus

Pusmembraninis (arklio raumuo)

20 sek.-30 sek. x 3 kartus

Judėjimo kryptis:

iš viršaus į apačią.

Maža plokščia galva – į išorę – 45°

Gracilis (vidinė koja)

10 sek.-15 sek. x 2 kartus

Adductor longus

10 sek.-15 sek. x 2 kartus

Adductor brevis (trumpas šlaunies pritraukiamasis raumuo)

10 sek.-15 sek. x 2 kartus

Surae tricepsas

Gastrocnemius (pėdos)

20 sek.-30 sek. x 3 kartus

Padas (lenkiamasis raumuo)

20 sek.-30 sek. x 3 kartus

Judėjimo kryptis:

iš viršaus į apačią



Maža apvali galva – vertikaliai žemyn

Popliteus (kelio lenkimas)

Kelių tiesinimo padėtis

15 sek.-30 sek

Kelio lenkimo padėtis

15-30 sek

Naudojimo būdas

Kelio sąnarys

Gulima padėtis



Maža plokščia galva – vertikaliai žemyn

Keturgalvis šlaunikaulis

Rectus femoris (tiesus šlaunies raumuo)

30 sek. – 45 sek. x 2 kartus

Vastus lateralis (išorinis raumuo)

30 sek. – 45 sek. x 2 kartus

Vastus medialis (vidinė kraujagyslė)

30 sek. – 45 sek. x 2 kartus

Vastus intermedius

30 sek. – 45 sek. x 2 kartus

Judėjimo kryptis:

iš viršaus į apačią

Pacientas lėtai ir šiek tiek sulenkia kelį.



Maža apvali galva – vertikaliai žemyn

Klubo kaulo kraštas – priekinė klubo kaulo dalis

30 sek.-1 min

Rectus femoris, inguen (rectus femoris, klubas)

1 minutę

Tensor fasciae latae

15 sek. – 20 sek. x 2 kartus

Girnelės raiščių sritis (girnelės sausgyslė)

20 sekundžių x 3 kartus

Gulima padėtis



Maža apvali galva – vertikaliai žemyn Kelio lenkimas

30 sek.-45 sek

Kelių tiesinimo padėtis

15 sek.-30 sek

Kelio lenkimo padėtis

15 sek.-30 sek

Surae tricepsas

Gastrocnemius (pėdos)

20 sek.-30 sek. x 3 kartus

Padas (lenkiamasis raumuo)

20 sek.-30 sek. x 3 kartus

Naudojimo būdas

Padų fascitas Gulint (viena puse)



Maža plokščia galva – vertikaliai žemyn

Kelio raištis

Dvigalvis šlaunies raumuo (šlaunies lenkiamasis raumuo)

20 sek.-30 sek. x 3 kartus

Semitendinosus (šlaunies raištis)

20 sek.-30 sek. x 3 kartus

Pusmembraninis (arklio raumuo)

20 sek.-30 sek. x 3 kartus

Judėjimo kryptis:

iš viršaus į apačią.



U galva vertikaliai žemyn

Kelio lenkimas

Kelių tiesinimo padėtis

15 sek.-30 sek

Kelio lenkimo padėtis

15 sek.-30 sek

Surae tricepsas

Gastrocnemius (pėdos)

20 sek.-30 sek. x 3 kartus

Padas (lenkiamasis raumuo)

20 sek.-30 sek. x 3 kartus

Priekinės pėdos padas liečia žemę



Maža apvali galvutė – vertikali į plokštuminį pedis

Padų fascija

Kryžkaulio klubinės dalies funkcinė programa

Gulint (vienpusis)



Maža plokščia galva – vertikaliai žemyn

Gluteus medius

30 sek.-1 min. x 4 kartus

Gluteus maximus (didelis sėdmens raumuo)

30 sek.-1 min. x 4 kartus

Piriformis (kriaušės formos raumuo)

1-1,5 minutės

Articulatio sacroiliaca (kryžmens sąnarys)

1-1,5 minutės

Judėjimo kryptis:

iš vidaus į viršų, iš išorės žemyn, pagal raumenų kryptį

Kelio raištis

Dvigalvis šlaunies raumuo (šlaunies lenkiamasis raumuo)

20 sek.-30 sek. x 3 kartus

Semitendinosus (šlaunies raištis)

20 sek.-30 sek. x 3 kartus

Pusmembraninis (arklio raumuo)

20 sek.-30 sek. x 3 kartus

Judėjimo kryptis:

Iš viršaus į apačią

Gulima padėtis

Priekinis blauzdikaulis (priekinis blauzdikaulis)

15 sek. – 20 sek. x 2 kartus

Peroneus longus (ilgasis peroneus raumuo)

15 sek. – 20 sek. x 2 kartus

Peroneus brevis (trumpas peroneus raumuo)

15 sek. – 20 sek. x 2 kartus

Judėjimo kryptis:

Iš viršaus į apačią

DK

BRUGSANVISNING

MASSAGEPISTOL

Instruktioner

1. Tænd/sluk-knap (tryk og hold for at starte / tryk og hold nede for at slukke)
2. Tryk på tænd/sluk-knappen for at skifte

gear

3. Aftagelig og udskiftelig vibrator. Når du skiller vibratoren ad, skal du bare trække den ud med kraft.
4. Vælg venligst en 5V oplader til opladning
5. For første gang skal du oplade den i 3 timer. For at oplade skal du tilslutte datakablet til 5V-adapteren.
6. Knapttype: de 6 lys blinker under opladning. Når de er fuldt opladet, lyser alle 6 lamper på samme tid. Under drift viser lysene gearet.
7. Displaytype: under opladning viser displaypanelet den elektriske ladning, under brug gearet.

Sikkerhedsinstruktioner

Fare:

For at reducere risikoen for elektrisk stød, brand og personskade skal dette produkt bruges i overensstemmelse med følgende instruktioner.

Kun for voksne

Det kan kun bruges på tørre, rene hudoverflader på kroppen, det kan ikke bruges gennem tøj. Tryk forsigtigt og flyt på huden. Varigheden for hver kropsdel er som beskrevet nedenfor.

Brug kun enheden på kroppens bløde væv uden at forårsage smerte eller ubehag.

Må ikke anvendes på hovedet eller nogen hård eller knogleformet del af kroppen.

Brug kun det vibrerende hoved, der kan give de bedste resultater.

Det kan forårsage blå mærker, enten under moderat eller normalt tryk.

Tjek altid det område, der modtager fysioterapi.

Afbryd straks brugen, hvis der opstår tegn på smerte eller ubehag.

Hold fingre, hår eller andre kropsdele væk fra skaftet og bagsiden af det vibrerende hoved, da de kan komme i klemme.

Stik ikke nogen genstand ind i enhedens ventilationsåbning.

Nedsenk den ikke i vand, og lad ikke vand komme ind i enhedens ventilationsåbning.

Tab eller misbrug ikke enheden.

Oplad kun enheden med den passende jævnspænding (DC)..

Kontroller omhyggeligt enhedens og batteriets integritet før hver brug.

Enheden må ikke ændres eller modificeres på nogen måde.

Betjen eller oplad aldrig enheden uden opsyn.

Indikationer og kontraindikationer

Ved at massere de dybere muskelfibre kan du på kort tid reducere smerterne som følge af ledforstuvninger, bursitis, muskelspasmer, neuralgi og andre muskel- og skeletlidelser. Næsten alle bløddelslidelser er relateret til traumer, muskeloverbelastning eller unormal kropsholdning, og det meste af arvæv involveret i disse lidelser kan behandles med dette værktøj. Undgå overdreven belastning og langvarig fysioterapi, når du bruger enheden. Undgå også følsomme områder som hoved-, ansigts- og nakkehvirvler. Afbryd fysioterapi, hvis der opstår betændelse, hævelse eller øget smerte. Igangværende forskning handler om effekten af vibrationstræning på visse helbredsmaessige forhold. Dette vil sandsynligvis reducere nedenstående typer af kontraindikationer, og praktisk erfaring viser, at fysioterapibefalingen i mange tilfælde omfatter inddragelse af vibrationstræning i fysioterapiprogrammer. Dette skal ske af eller i nærværelse af en læge, speciallæge eller fysioterapeut.

Indikationer

- Smerter og spasmer på grund af muskelskade, forstuvning, belastning
- Det hjælper med strømmen af ødemvæske i det hævede område
- Løsning af fortykket bindevæv og fascia
- Det reducerer ophobningen af mælkesyre i musklerne

- Øger ledbevægelighed
- Eliminere muskeltræthed

Kontraindikationer

- Aneurisme, blødning, brug af blodfortyndende midler.
- Hjertesygdom, brug af pacemaker eller defibrillator
- Graviditet, kræft
- Enheden kan ikke bruges i tilfælde af knoglebrud eller fikseringsoperation inden for 90 dage
- Følsomt område: hoved, ansigt, halshvirvler, rygsøjle
- Områder med mindre muskler er positioneret tæt på knogler: skinneben, fodryggen, håndryggen

Brugsmetode

Funktionelt program for underkøstremiteterne

Rygliggende stilling



Lille fladt hoved - lodret nedad

Knæ ledbånd

Biceps femoris (lårbøjningsmuskel)

20 sek-30 sek x 3 gange

Semitendinosus (posterior hamstring)

20 sek-30 sek x 3 gange

Semimembranosus (hestemuskel)

20 sek-30 sek x 3 gange

Bevægelsesretning:

fra top til bund.

Lille fladt hoved - udad - 45°

Gracilis (indre ben)

10 sek-15 sek x 2 gange

Adductor longus

10 sek-15 sek x 2 gange

Adductor brevis (kort lår adductor muskel)

10 sek-15 sek x 2 gange

Triceps surae

Gastrocnemius (fodder)

20 sek-30 sek x 3 gange

Soleus (benbøjningsmuskel)

20 sek-30 sek x 3 gange

Bevægelsesretning:

fra top til bund



Lille rundt hoved - lodret nedad

Popliteus (knæbøjning)

Knæudrettet stilling

15 sek-30 sek

Knæbøjningsposition

15-30 sek

Brugsmetode

Knæled

Rygliggende stilling



Lille fladt hoved - lodret nedad

Quadriceps femoris

Rectus femoris (lige lårmuskel)

30 sek-45 sek x 2 gange

Vastus lateralis (ydre muskel)

30 sek-45 sek x 2 gange

Vastus medialis (indre vaskulatur)

30 sek-45 sek x 2 gange

Vastus intermedius

30 sek-45 sek x 2 gange

Bevægelsesretning:

fra top til bund

Patienten bøjer langsomt og let i knæet.



Lille rundt hoved - lodret nedad

Kanten af hoftebenet - den forreste del af hoftebenet

30 sek-1 min

Rectus femoris, inguen (rectus femoris, hofte)

1 minut

Tensor fasciae latae

15 sek-20 sek x 2 gange

Knæskallens

(knæskalsene)

20 sekunder x 3 gange

ledbåndsområde

Rygliggende stilling



Lille rundt hoved - lodret nedad

Knæbøjning

30 sek-45 sek

Knæudrettet stilling

15 sek-30 sek

Knæbøjningsposition

15 sek-30 sek

Triceps surae

Gastrocnemius (fødder)

20 sek-30 sek x 3 gange

Soleus (benbøjningsmuskel)

20 sek-30 sek x 3 gange

Brugsmetode

Plantar fasciitis Rygliggende liggende (ensidigt)



Lille fladt hoved - lodret nedad

Knæ ledbånd

Biceps femoris (lårbøjningsmuskel)

20 sek-30 sek x 3 gange

Semitendinosus (hamstring)

20 sek-30 sek x 3 gange

Semimembranosus (hestemuskel)

20 sek-30 sek x 3 gange

Bevægelsesretning:

fra top til bund.



U hovedet lodret nedad

Knæbøjning

Knæudrettet stilling

15 sek-30 sek

Knæbøjningsposition

15 sek-30 sek

Triceps surae

Gastrocnemius (fødder)

20 sek-30 sek x 3 gange

Soleus (benbøjningsmuskel)

20 sek-30 sek x 3 gange

Den forreste fods sål rører jorden



Lille rundt hoved - lodret til de plane pedis

Plantar fascia

Funktionelt program for den sacroiliacale del

Rygliggende (ensidig)



Lille fladt hoved - lodret nedad

Gluteus medius

30 sek-1 minut x 4 gange

Gluteus maximus (stor gluteal muskel)

30 sek-1 minut x 4 gange

Piriformis (pæreformet muskel)

1-1,5 minutter

Articulatio sacroiliaca (sakralled)

1-1,5 minutter

Bevægelsesretning:

indefra og op, udefra og ned langs musklens retning

Knæ ledbånd

Biceps femoris (lårbøjningsmuskel)

20 sek-30 sek x 3 gange

Semitendinosus (hamstring)

20 sek-30 sek x 3 gange

Semimembranosus (hestemuskel)

20 sek-30 sek x 3 gange

Bevægelsesretning:

Fra top til bund

Rygliggende stilling

Tibialis anterior (forreste skinneben)

15 sek-20 sek x 2 gange

Peroneus longus (lang peroneus muskel)

15 sek-20 sek x 2 gange

Peroneus brevis (kort peroneus muskel)

15 sek-20 sek x 2 gange

Bevægelsesretning:

Fra top til bund

EE

KASUTUSJUHEHD

MASSAAŽIPÜStol

Juhised

1. Sisse-/väljalülitusnupp (käivitamiseks vajutage ja hoidke all / väljalülitamiseks hoidke all)
2. Käikude vahetamiseks vajutage toitenuppu
3. Eemaldatav ja vahetatav vibraator. Vibraatori lahtivõtmisel tõmmake see lihtsalt jõuga välja.
4. Palun valige laadimiseks 5 V laadija
5. Esimest korda laadige seda 3 tundi. Laadimiseks ühendage andmekaabel 5 V adapteriga.
6. Nupu tüüp: 6 tuld vilguvad laadimise ajal. Täielikult laetuna süttivad kõik 6 tuld korraga. Töötamise ajal näitavad tuled käiku.
7. Ekraani tüüp: laadimise ajal näitab ekraanipaneel elektrilaengut, kasutamise ajal käiku.

Ohutusjuhised

Oht:

Elektrilöögi, tulekahju ja kehavigastuste ohu vähendamiseks tuleb seda toodet kasutada vastavalt järgmistele juhistele.

Ainult täiskasvanutele

Seda võib kasutada ainult kuivadel, puhastel kehanahapindadel, läbi riiete seda kasutada ei saa. Vajutage ja liigutage õrnalt nahale. Iga

kehaosa kestus on allpool kirjeldatud.

Kasutage seadet ainult keha pehmetes kudedes, põhjustamata valu või ebamugavustunnet.

Ärge kasutage peas ega ühelgi kõval või luusel kehaosal.

Kasutage ainult vibreerivat pead, mis annab parima tulemuse.

See võib põhjustada verevalumeid kas mõõduka või normaalse rõhu all.

Kontrollige alati füsioteraapiat saavat piirkonda.

Lõpetage kasutamine kohe, kui ilmnevad valu või ebamugavustunde nähud.

Hoidke sõrmed, juuksed või muud kehaosad vibreeriva pea varrest ja tagaosast eemal, kuna need võivad muljuda.

Ärge sisestage mingeid esemeid seadme ventilatsiooniavasse.

Ärge kastke seda vette ega laske vett sattuda seadme ventilatsiooniavasse.

Ärge pillake seadet maha ega kasutage seda valesti.

Laadige seadet ainult sobiva alalispingega (DC)..

Enne iga kasutamist kontrollige hoolikalt seadme ja aku terviklikkust.

Ärge muutke ega muutke seadet mingil viisil.

Ärge kunagi kasutage ega laadige seadet ilma järelevalveta.

Näidustused ja vastunäidustused

Masseerides sügavamaid lihaskiude, saate lühikese aja järel vähendada valu, mis on tingitud liigesevenitustest, bursiididest, lihasspasmidest, neuralgiast ja muudest luu- ja lihaskonna vaevuste tagajärjel. Peaaegu kõik pehmete kudede häired on seotud trauma, lihaste ülekoormuse või ebanormaalse kehahoiakuga ning enamikku nende häiretega seotud armkoest saab selle vahendiga ravida. Seadme kasutamisel vältige liigset pinget ja pikaajalist füsioteraapiat. Samuti vältige tundlikke piirkondi nagu pea, näo- ja kaelalülid. Põletiku, turse

või suurenenud valu ilmnemisel lõpetage füsioteraapia. Käimasolevad uuringud käsitlevad vibratsioonitreeningu mõju teatud tervise seisunditele. Tõenäoliselt vähendab see alltoodud vastunäidustuste tüüpe ja praktiline kogemus näitab, et paljudel juhtudel sisaldab füsioteraapia soovitus vibratsioonitreeningu lisamist füsioteraapia programmidesse. Seda peab tegema arst, spetsialist või füsioterapeut või nende juuresolekul.

Näidustused

- Lihavigastusest, nikastusest, venitusest tingitud valu ja spasmid
- See aitab kaasa ödeemi vedeliku voolule paistes piirkonnas
- Paksenenud sidekudede ja fastsia lõdvenemine
- See vähendab piimhappe kogunemist lihastes
- Suurendab liigeste liikuvust
- Kõrvaldab lihaste väsimuse

Vastunäidustused

- Aneurüsm, verejooks, verevedeldajate kasutamine.
- Südamehaigused, südamestimulaatori või defibrillaatori kasutamine
- Rasedus, vähk
- Seadet ei saa kasutada luumurru või fikseerimisoperatsiooni korral 90 päeva jooksul
- Tundlik piirkond: pea, nägu, kaelalülid, selg
- Väiksema lihasega piirkonnad on luude lähedased asendid: sääreluu, jalgaselg, käeselg

Kasutusmeetod

**Alajäsemete
programm**

funktsionaalne

Selili asend



Väike lame pea - vertikaalselt allapoole

Põlveliigese side

Biitseps femoris (reie painutajalihas)

20 s-30 s x 3 korda

Semitendinosus (tagumine reielihas)

20 s-30 s x 3 korda

Semimembranoosne (hobuselihas)

20 s-30 s x 3 korda

Liikumise suund:

ülevalt alla.

Väike lame pea - väljapoole - 45°

Gracilis (sisemine jalg)

10 s-15 s x 2 korda

Adductor longus

10 s-15 s x 2 korda

Adductor brevis (reie lühike adductor lihas)

10 s-15 s x 2 korda

Surae triitseps

Gastrocnemius (jalad)

20 s-30 s x 3 korda

Soleus (jala painutajalihas)

20 s-30 s x 3 korda

Liikumise suund:

ülevalt alla



Väike ümar pea - vertikaalselt allapoole

Popliteus (põlvkõverdus)

Põlve sirgendamise asend

15-30 sek

Põlve painutusasend

15-30 sek

Kasutusmeetod

Põlveliiges

Selili asend



Väike lame pea - vertikaalselt allapoole

Reie nelipealihas

Rectus femoris (sirge reielihas)

30 s-45 s x 2 korda

Vastus lateralis (välimine lihas)

30 s-45 s x 2 korda

Vastus medialis (sisemine veresoonkond)

30 s-45 s x 2 korda

Vastus intermedius

30 s-45 s x 2 korda

Liikumise suund:

ülevalt alla

Patsient painutab põlve aeglaselt ja kergelt.



Väike ümar pea - vertikaalselt allapoole

Puusaluu serv - puusaluu esiosa

30 s-1 min

Rectus femoris, inguen (rectus femoris, puus)

1 minut

Tensor fasciae latae

15 s-20 s x 2 korda

Patella sideme piirkond (patella kõõlus)

20 sekundit x 3 korda

Selili asend



Väike ümar pea - vertikaalselt allapoole

Põlvepain

30-45 sek

Põlve sirgendamise asend

15-30 sek

Põlve painutusasend

15-30 sek

Surae triitseps

Gastrocnemius (jalad)

20 s-30 s x 3 korda

Soleus (jala painutajalihas)

20 s-30 s x 3 korda

Kasutusmeetod

Plantaarne fastsiit lamavas asendis (ühepoolne)



Väike lame pea - vertikaalselt allapoole

Põlveliigese side

Biitseps femoris (reie painutajalihas)

20 s-30 s x 3 korda

Semitendinosus (hamstring)

20 s-30 s x 3 korda

Semimembranoosne (hobuselihas)

20 s-30 s x 3 korda

Liikumise suund:

ülevalt alla.



U pea vertikaalselt allapoole

Põlvepain

Põlve sirgendamise asend

15-30 sek

Põlve painutusasend

15-30 sek

Surae triitseps

Gastrocnemius (jalad)

20 s-30 s x 3 korda

Soleus (jala painutajalihas)

20 s-30 s x 3 korda

Esijala tald puudutab maad



Väike ümmargune pea - tasapinnalise pedi suhtes vertikaalne

Plantaarne fastsia

Ristluu niudeosa funktsionaalne programm

Selili (ühepoolne)



Väike lame pea - vertikaalselt allapoole

Gluteus medius

30 sek-1 minut x 4 korda

Gluteus maximus (suur tuharalihas)

30 sek-1 minut x 4 korda

Piriformis (pirnikujuline lihas)

1-1,5 minutit

Articulatio sacroiliaca (ristluu liiges)

1-1,5 minutit

Liikumise suund:

seest üles, väljast alla, mööda lihase suunda

Põlveliigese side

Biitseps femoris (reie painutajalihas)

20 s-30 s x 3 korda

Semitendinosus (hamstring)

20 s-30 s x 3 korda

Semimembranoosne (hobuselihas)

20 s-30 s x 3 korda

Liikumise suund:

Ülevaalt alla

Selili asend

Sääreluu eesmine (eesmine sääreluu)

15 s-20 s x 2 korda

Peroneus longus (pikk peroneuslihas)

15 s-20 s x 2 korda

Peroneus brevis (lühike peroneuse lihas)

15 s-20 s x 2 korda

Liikumise suund:

Ülevaalt alla

Instruktionid

1. Põlv-/av-knapp (tryck och håll för att starta / tryck och håll in för att stänga av)
2. Tryck på strömknappen för att växla
3. Avtagbar och utbytbar vibrator. När du tar isär vibratoren är det bara att dra ut den med kraft.
4. Välj en 5V laddare för laddning
5. För första gången, ladda den i 3 timmar. För att ladda, anslut datakabeln till 5V-adapttern.
6. Knapptyp: de 6 lamporna blinkar under laddning. När den är fulladdad lyser alla 6 lamporna samtidigt. Under drift indikerar lamporna växeln.
7. Displaytyp: vid laddning visar displayen den elektriska laddningen, under användning, växeln.

Säkerhetsinstruktioner

Fara:

För att minska risken för elektriska stötar, brand och personskador måste denna produkt användas i enlighet med följande instruktioner.

Endast för vuxna

Den kan endast användas på torra, rena hudtytor på kroppen, den kan inte användas genom kläder. Tryck försiktigt och flytta på huden. Varaktigheten för varje kroppsdel är som beskrivs nedan.

Använd enheten endast på kroppens mjuka vävnader utan att orsaka smärta eller obehag. Använd inte på huvudet eller någon hård eller benig del av kroppen.

Använd endast det vibrerande huvudet som kan ge bästa resultat.

Det kan orsaka blåmärken, antingen under måttligt eller normalt tryck.

Kontrollera alltid området där du får sjukgymnastik.

Avbryt användningen omedelbart om några tecken på smärta eller obehag uppstår.

Håll fingrar, hår eller andra kroppsdelar borta från skaftet och baksidan av det vibrerande huvudet eftersom de kan komma i kläm.

För inte in något föremål i enhetens ventilationsöppning.

Doppa den inte i vatten och låt inte vatten komma in i enhetens ventilationsöppning.

Tappa eller missbruk inte enheten.

Ladda endast enheten med lämplig likspänning (DC)..

Kontrollera noggrant enhetens och batteriets integritet före varje användning.

Ändra eller modifiera inte enheten på något sätt.

Använd eller ladda aldrig enheten utan övervakning.

Indikationer och kontraindikationer

Genom att massera de djupare muskelfibrerna kan du på kort tid minska smärtan till följd av ledvrickningar, bursit, muskelspasmer, neuralgi och andra muskel- och skelettbesvär. Nästan alla mjukdelssjukdomar är relaterade till trauma, muskelöveranvändning eller onormal hållning, och det mesta av ärrvävnaden som är involverad i dessa sjukdomar kan behandlas med detta verktyg. Undvik överdriven belastning och långvarig sjukgymnastik när du använder enheten. Undvik även känsliga områden som huvud-, ansikts- och nackkotor. Avbryt sjukgymnastik om inflammation, svullnad eller ökad smärta uppstår. Pågående forskning handlar om vibrationsträningens effekt på vissa hälsotillstånd. Detta kommer sannolikt att minska nedanstående typer av kontraindikationer och praktisk erfarenhet visar att fysioterapiekommendationen i många fall inkluderar inkludering av vibrationsträning i sjukgymnastikprogrammen. Detta ska göras av eller i närvaro av läkare, specialist eller sjukgymnast.

Indikationer

- Smärta och spasmer på grund av

muskelskada, stukning, belastning

- Det hjälper flödet av ödemvätska i det svullna området
- Lossande av förtjockade bindväv och fascia
- Det minskar ansamlingen av mjölksyra i musklerna
- Ökar rörligheten i lederna
- Elimineras muskeltrötthet

Kontraindikationer

- Aneurysm, blödning, användning av blodförtunnande medel.
- Hjärtsjukdom, användning av pacemaker eller defibrillator
- Graviditet, cancer
- Enheten kan inte användas i händelse av en benfraktur eller fixeringsoperation inom 90 dagar
- Känsligt område: huvud, ansikte, halskotor, ryggrad
- Områden med mindre muskler är positioner nära ben: skenbenet, fotryggen, handryggen

Användningsmetod

Funktionellt program för de nedre extremiteterna

Rygläge



Litet platt huvud - vertikalt nedåt

Knäligament

Biceps femoris (lårböjningsmuskel)

20 sek-30 sek x 3 gånger

Semitendinosus (bakre hamstring)

20 sek-30 sek x 3 gånger

Semimembranosus (hästmuskel)

20 sek-30 sek x 3 gånger

Rörelseriktning:
från topp till botten.

Litet platt huvud - utåt - 45°

Gracilis (innerbenet)

10 sek-15 sek x 2 gånger

Adductor longus

10 sek-15 sek x 2 gånger

Adductor brevis (kort lå adductor muskel)

10 sek-15 sek x 2 gånger

Triceps surae

Gastrocnemius (fötter)

20 sek-30 sek x 3 gånger

Soleus (benböjmuskel)

20 sek-30 sek x 3 gånger

Rörelseriktning:

från topp till botten



Litet runt huvud - vertikalt nedåt

Popliteus (knäböjning)

Knä rätande position

15 sek-30 sek

Knäböjningsposition

15-30 sek

Användningsmetod

Knäled

Rygläge



Litet platt huvud - vertikalt nedåt

Quadriceps femoris

Rectus femoris (rak lårmuskel)

30 sek-45 sek x 2 gånger

Vastus lateralis (extern muskel)

30 sek-45 sek x 2 gånger

Vastus medialis (inre kärl)

30 sek-45 sek x 2 gånger

Vastus intermedius

30 sek-45 sek x 2 gånger

Rörelseriktning:

från topp till botten

Patienten böjer långsamt och lätt knäet.



Litet runt huvud - vertikalt nedåt

Kanten på höftbenet - den främre delen av höftbenet

30 sek-1 min

Rectus femoris, inguen (rectus femoris, höft)

1 minut

Tensor fasciae latae

15 sek-20 sek x 2 gånger

Patella ligamentområde (knäskålssenan)

20 sekunder x 3 gånger

Rygläge



Litet runt huvud - vertikalt nedåt

Knäböjning

30 sek-45 sek

Knä rätande position

15 sek-30 sek

Knäböjningsposition

15 sek-30 sek

Triceps surae

Gastrocnemius (fötter)

20 sek-30 sek x 3 gånger

Soleus (benböjmuskel)

20 sek-30 sek x 3 gånger

Användningsmetod

Plantar fasciit Liggande (ensidig)



Litet platt huvud - vertikalt nedåt

Knäligament

Biceps femoris (lårböjmuskel)

20 sek-30 sek x 3 gånger

Semitendinosus (hamstring)

20 sek-30 sek x 3 gånger

Semimembranosus (hästmuskel)

20 sek-30 sek x 3 gånger

Rörelseriktning:

från topp till botten.



U huvudet vertikalt nedåt

Knäböjning

Knä rätande position

15 sek-30 sek

Knäböjningsposition

15 sek-30 sek

Triceps surae

Gastrocnemius (fötter)

20 sek-30 sek x 3 gånger

Soleus (benböjmuskel)

20 sek-30 sek x 3 gånger

Den främre fotens sula nuddar marken



Litet runt huvud - vertikalt mot den plana pedis

Plantar fascia

Funktionellt program för den sacroiliacala delen

Liggande (ensidig)



Litet platt huvud - vertikalt nedåt

Gluteus medius

30 sek-1 minut x 4 gånger

Gluteus maximus (stor sätesmuskel)

30 sek-1 minut x 4 gånger

Piriformis (påronformad muskel)

1-1,5 minuter

Articulatio sacroiliaca (sakralleden)

1-1,5 minuter

Rörelseriktning:

från insidan upp, från utsidan och ner, längs med muskelns riktning

Knäligament

Biceps femoris (lårböjmuskel)

20 sek-30 sek x 3 gånger

Semitendinosus (hamstring)

20 sek-30 sek x 3 gånger

Semimembranosus (hästmuskel)

20 sek-30 sek x 3 gånger

Rörelseriktning:

Från topp till botten

Rygläge

Tibialis anterior (främre tibia)

15 sek-20 sek x 2 gånger

Peroneus longus (lång peroneusmuskel)

15 sek-20 sek x 2 gånger

Peroneus brevis (kort peroneusmuskel)

15 sek-20 sek x 2 gånger

Rörelseriktning:

Från topp till botten

FI

KÄYTÖOHJEET

HIERONTAPISTE

Ohjeet

1. On/off-painike (käynnistä painamalla pitkään / sammuta painamalla pitkään)
2. Paina virtapainiketta vaihtaaksesi vaihteita
3. Irrotettava ja vaihdettava vibraattori. Kun irrotat vibraattoria, vedä se ulos voimalla.
4. Valitse latausta varten 5 V laturi
5. Lataa sitä ensimmäistä kertaa 3 tuntia. Lataamista varten liitä datakaapeli 5V adapteriin.
6. Painikkeen tyyppi: 6 valoa vilkkuu latauksen aikana. Kun se on ladattu täyteen, kaikki 6 valoa syttyvät samanaikaisesti. Käytön aikana valot osoittavat vaihteen.
7. Näytön tyyppi: latauksen aikana näyttöpaneeli näyttää sähkövarauksen, käytön aikana vaihteen.

Turvallisuusohjeet

Vaarantaa:

Sähköiskun, tulipalon ja henkilövahinkojen vaaran vähentämiseksi tätä tuotetta on käytettävä seuraavien ohjeiden mukaisesti.

Vain aikuisille

Sitä voidaan käyttää vain vartalon kuiville, puhtaille ihopinnoille, sitä ei saa käyttää vaatteiden läpi. Paina ja liikuta ihoa kevyesti. Kunkin kehon osan kesto on alla kuvattu.

Käytä laitetta vain kehon pehmytkudoksissa aiheuttamatta kipua tai epämukavuutta.

Älä käytä päähän tai mihinkään koviin tai luisiin kehon osiin.

Käytä vain tarisevää päätä, joka tuottaa parhaat tulokset.

Se voi aiheuttaa mustelmia joko kohtalaisessa tai normaalipaineessa.

Tarkista aina fysioterapia-alue.

Lopeta käyttö välittömästi, jos ilmenee kivun tai epämukavuuden merkkejä.

Pidä sormet, hiukset tai muut ruumiinosat poissa tarisevän pään varresta ja takaosasta, koska ne voivat jäädä puristuksiin.

Älä työnä mitään esinettä laitteen tuuletusaukkoon.

Älä upota sitä veteen tai päästä vettä laitteen tuuletusaukkoon.

Älä pudota tai käytä laitetta väärin.

Lataa laitetta vain sopivalla tasajännitteellä (DC).

Tarkista laitteen ja akun eheys huolellisesti ennen jokaista käyttöä.

Älä muuta tai muokkaa laitetta millään tavalla.

Älä koskaan käytä tai lataa laitetta ilman valvontaa.

Käyttöaiheet ja vasta-aiheet

Hieromalla syvempiä lihaskuituja voit lyhyessä ajassa vähentää nivelen nyrjähdysten, bursiitin, lihaskouristusten, neuralgian ja muiden tuki- ja liikuntaelinten sairauksien aiheuttamaa kipua. Melkein kaikki pehmytkudossairaudet liittyvät traumaan, lihasten ylikuormitukseen tai epänormaaliin asentoon, ja suurin osa näihin sairauksiin liittyvästä arpikudoksesta voidaan hoitaa tällä työkalulla. Vältä laitetta käyttäessäsi liiallista räsytystä ja pitkittynyttä fysioterapiaa. Vältä myös herkkiä alueita,

kuten pään, kasvojen ja kaulan nikamia. Lopeta fysioterapia, jos ilmenee tulehdusta, turvotusta tai lisääntynyttä kipua. Meneillään oleva tutkimus koskee tärinäharjoittelun vaikutusta tiettyihin terveysongelmiin. Tämä todennäköisesti vähentää alla lueteltuja vasta-aiheita, ja käytännön kokemus osoittaa, että monissa tapauksissa fysioterapiasuositus sisältää tärinäharjoittelun sisällyttämisen fysioterapiaohjelmiin. Tämän tulee tehdä lääkärin, erikoislääkärin tai fysioterapeutin läsnä ollessa.

Indikaatioita

- Lihavamman, nyrjähdysen, rasituksen aiheuttama kipu ja kouristukset
- Se auttaa turvotusnesteen virtausta turvonneelle alueelle
- Paksuuden sidekudosten ja faskian löystyminen
- Se vähentää maitohapon kertymistä lihaksiin
- Lisää nivelten liikkuvuutta
- Poistaa lihasten väsymystä

Vasta-aiheet

- Aneurysma, verenvuoto, verenohennusaineiden käyttö.
- Sydänsairaus, sydämentahdistimen tai defibrillaattorin käyttö
- Raskaus, syöpä
- Laitetta ei voi käyttää luunmurtuman tai kiinnitysleikkauksen sattuessa 90 päivän sisällä
- Herkkä alue: pää, kasvot, kaulanikamat, selkäranka
- Alueet, joissa on vähemmän lihaksia, ovat asentoja lähellä luita: sääriluu, jalan takaosa, käden takaosa

Käyttötapa

Alaraajojen toiminnallinen ohjelma

Asento selällään



Pieni litteä pää - pystysuoraan alaspäin

Polven nivelside

Biceps femoris (reiden koukistajalihas)

20 s - 30 s x 3 kertaa

Semitendinosus (takareisilihas)

20 s - 30 s x 3 kertaa

Semimembranosus (hevosen lihas)

20 s - 30 s x 3 kertaa

Liikkeen suunta:

ylhäältä alas.

Pieni litteä pää - ulospäin - 45°

Gracilis (sisäjalka)

10 s - 15 s x 2 kertaa

Adductor longus

10 s - 15 s x 2 kertaa

Adductor brevis (tyhyt reisilihas)

10 s - 15 s x 2 kertaa

Triceps surae

Gastrocnemius (jalat)

20 s - 30 s x 3 kertaa

Soleus (jalan koukistuslihas)

20 s - 30 s x 3 kertaa

Liikkeen suunta:

ylhäältä alas



Pieni pyöreä pää - pystysuoraan alaspäin

Popliteus (polven taivutus)

Polven suoristusasento

15 s-30 s

Polven taivutusasento

15-30 sek

Käyttötapa

Polvinivel

Asento selällä



**Pieni litteä pää - pystysuoraan
alaspäin**

Nelipäinen reisilihas

Rectus femoris (suora reisilihas)

30 s - 45 s x 2 kertaa

Vastus lateralis (ulkoinen lihas)

30 s - 45 s x 2 kertaa

Vastus medialis (sisäinen verisuonisto)

30 s - 45 s x 2 kertaa

Vastus intermedius

30 s - 45 s x 2 kertaa

Liikkeen suunta:

ylhäältä alas

**Potilas taivuttaa polveaan hitaasti ja
hieman.**



**Pieni pyöreä pää - pystysuoraan
alaspäin**

Reuna lonkkaluun - etuosa lonkkaluun

30 s-1 min

**Rectus femoris, inguen (rectus femoris,
lonkka)**

1 minuutti

Tensor fasciae latae

15 s - 20 s x 2 kertaa

**Polvilumpion nivelsidealue (polvilumpion
jänne)**

20 sekuntia x 3 kertaa

Asento selällä



**Pieni pyöreä pää - pystysuoraan
alaspäin**

Polven taivutus

30 s - 45 s

Polven suoristusasento

15 s-30 s

Polven taivutusasento

15 s-30 s

Triceps surae

Gastrocnemius (jalat)

20 s - 30 s x 3 kertaa

Soleus (jalan koukistuslihas)

20 s - 30 s x 3 kertaa

Käyttötapa

**Plantar fasciitis makuuasennossa
(yksipuolinen)**



**Pieni litteä pää - pystysuoraan
alaspäin**

Polven nivelside

Biceps femoris (reiden koukistajalihas)

20 s - 30 s x 3 kertaa

Semitendinosus (reisinauha)

20 s - 30 s x 3 kertaa

Semimembranosus (hevosen lihas)

20 s - 30 s x 3 kertaa

Liikkeen suunta:

ylhäältä alas.



U pää pystysuorassa alaspäin

Polven taivutus

Polven suoristusasento

15 s-30 s

Polven taivutusasento

15 s-30 s

Triceps surae

Gastrocnemius (jalat)

20 s - 30 s x 3 kertaa

Soleus (jalan koukistuslihas)

20 s - 30 s x 3 kertaa

Etujalan pohja koskettaa maata



Pieni pyöreä pää - pystysuoraan tasomaiseen jalkaan

Plantar fascia

Sacroiliac-osan ohjelma

toiminnallinen

Selältään (yksipuolinen)



Pieni litteä pää - pystysuoraan alaspäin

Gluteus medius

30 s-1 minuutti x 4 kertaa

gluteus maximus (suuri pakaralihas)

30 s-1 minuutti x 4 kertaa

Piriformis (päärynän muotoinen lihas)

1-1,5 minuuttia

Articulatio sacroiliaca (ristin nivel)

1-1,5 minuuttia

Liikkeen suunta:

sisältä ylös, ulkopuolelta alas, lihaksen suuntaan

Polven nivelside

Biceps femoris (reiden koukistajalihas)

20 s - 30 s x 3 kertaa

Semitendinosus (reisinauha)

20 s - 30 s x 3 kertaa

Semimembranosus (hevosen lihas)

20 s - 30 s x 3 kertaa

Liikkeen suunta:

Ylhäältä alas

Asento selällä

Tibialis anterior (etutibia)

15 s - 20 s x 2 kertaa

Peroneus longus (pitkä peroneuslihas)

15 s - 20 s x 2 kertaa

Peroneus brevis (lyhyt peroneuslihas)

15 s - 20 s x 2 kertaa

Liikkeen suunta:

Ylhäältä alas

Instruksjoner

1. På/av-knapp (trykk og hold for å starte / trykk og hold for å slå av)
2. Trykk på strømkappen for å skifte gir
3. Avtakbar og utskiftbar vibrator. Når du demonterer vibratoren, er det bare å trekke den ut med kraft.
4. Velg en 5V-lader for lading
5. For første gang, vennligst lad den i 3 timer. For å lade, vennligst koble datakabelen til 5V-adapteren.
6. Knappetype: de 6 lysene blinker under lading. Når de er fulladet, lyser alle 6 lysene samtidig. Under drift indikerer lysene giret.
7. Skjermtype: under lading viser skjermpanelet den elektriske ladningen, under bruk, utstyret.

Sikkerhetsinstruksjoner

Fare:

For å redusere risikoen for elektrisk støt, brann og personskade, må dette produktet brukes i henhold til følgende instruksjoner.

Kun for voksne

Den kan kun brukes på tørre, rene hudoverflater på kroppen, den kan ikke brukes gjennom klær. Trykk forsiktig og flytt på huden. Varigheten for hver kroppsdel er som beskrevet nedenfor.

Bruk enheten kun på kroppens myke vev uten å forårsake smerte eller ubehag.

Ikke bruk på hodet eller noen harde eller benete deler av kroppen.

Bruk kun det vibrerende hodet som kan gi de beste resultatene.

Det kan forårsake blåmerker, enten under moderat eller normalt trykk.

Vennligst sjekk alltid området som mottar fysioterapi.

Avbryt bruken umiddelbart hvis det oppstår tegn på smerte eller ubehag.

Hold fingre, hår eller andre kroppsdelene unna skafte og baksiden av det vibrerende hodet,

da de kan komme i klem.

Ikke stikk gjenstander inn i ventilasjonsåpningen på enheten.

Ikke senk den ned i vann eller la vann komme inn i ventilasjonsåpningen til enheten.

Ikke slipp eller misbruk enheten.

Lad kun enheten med riktig likespenning (DC)..

Kontroller nøye integriteten til enheten og batteriet før hver bruk.

Ikke endre eller modifiser enheten på noen måte.

Bruk eller lad aldri enheten uten tilsyn.

Indikasjoner og kontraindikasjoner

Ved å massere de dypere muskelfibrene kan du redusere smertene som følge av leddforstuinger, bursitt, muskelspasmer, nevralti og andre muskel- og skjelettplager på kort tid. Nesten alle bløtvevsforstyrrelser er relatert til traumer, muskeloverbruk eller unormal holdning, og det meste av arvevet som er involvert i disse lidelsene kan behandles med dette verktøyet. Unngå overdreven belastning og langvarig fysioterapi når du bruker enheten. Unngå også sensitive områder som hodet, ansiktet og nakkevirvlene. Avbryt fysioterapi hvis det oppstår betennelse, hevelse eller økt smerte. Pågående forskning handler om effekten av vibrasjonstrening på visse helsemessige forhold. Dette vil sannsynligvis redusere typene kontraindikasjoner nedenfor, og praktisk erfaring viser at fysioterapianbefalingen i mange tilfeller inkluderer inkludering av vibrasjonstrening i fysioterapiprogrammer. Dette må gjøres av eller i nærvær av lege, spesialist eller fysioterapeut.

Indikasjoner

- Smarter og spasmer på grunn av muskelskade, forstuinger, belastning
- Det hjelper strømmen av ødemvæske i det hovne området
- Løsning av fortykket bindevev og fascia

- Det reduserer opphopningen av melkesyre i musklene
- Øker leddbevegelighet
- Eliminerer muskeltretthet

Kontraindikasjoner

- Aneurisme, blødning, bruk av blodfortynnende.
- Hjertesykdom, bruk av pacemaker eller defibrillator
- Graviditet, kreft
- Enheten kan ikke brukes ved benbrudd eller fiksasjonskirurgi innen 90 dager
- Sensitive områder: hode, ansikt, nakkevirvler, ryggrad
- Områder med mindre muskler er posisjoner nær bein: tibia, baksiden av foten, baksiden av hånden

Bruksmåte

Funksjonelt program for underekstremitetene

Ryggliggende stilling



Lite flat hode - vertikalt ned

Kneleddbånd

Biceps femoris (lårbøymuskel)

20 sek-30 sek x 3 ganger

Semitendinosus (bakre hamstring)

20 sek-30 sek x 3 ganger

Semimembranosus (hestemuskel)

20 sek-30 sek x 3 ganger

Bevegelsesretning:

fra topp til bunn.

Lite flat hode - utover - 45°

Gracilis (indre ben)

10 sek-15 sek x 2 ganger

Adductor longus

10 sek-15 sek x 2 ganger

Adductor brevis (kort lår adductor muskel)

10 sek-15 sek x 2 ganger

Triceps surae

Gastrocnemius (føtter)

20 sek-30 sek x 3 ganger

Soleus (benbøymuskel)

20 sek-30 sek x 3 ganger

Bevegelsesretning:

fra topp til bunn



Lite rundt hode - vertikalt ned

Popliteus (knebøyning)

Kneutrettende stilling

15 sek-30 sek

Knebøystilling

15-30 sek

Bruksmåte

Kneleddet

Ryggliggende stilling



Lite flat hode - vertikalt ned

Quadriceps femoris

Rectus femoris (rett lårmuskel)

30 sek-45 sek x 2 ganger

Vastus lateralis (ekstern muskel)

30 sek-45 sek x 2 ganger

Vastus medialis (indre vaskulatur)

30 sek-45 sek x 2 ganger

Vastus intermedius

30 sek-45 sek x 2 ganger

Bevegelsesretning:

fra topp til bunn

Pasienten bøyer kneet sakte og lett.



Lite rundt hode - vertikalt ned

Kanten av hoftebeinet - den fremre delen av hoftebeinet

30 sek-1 min

Rectus femoris, inguen (rectus femoris, hofte)

1 minutt

Tensor fasciae latae

15 sek-20 sek x 2 ganger

Patella ligamentområde (patella sene)

20 sekunder x 3 ganger

Ryggliggende stilling



Lite rundt hode - vertikalt ned

Knebøyning

30 sek-45 sek

Kneutrettende stilling

15 sek-30 sek

Knebøystilling

15 sek-30 sek

Triceps surae

Gastrocnemius (føtter)

20 sek-30 sek x 3 ganger

Soleus (benbøymuskel)

20 sek-30 sek x 3 ganger

Bruksmåte

Plantar fasciitt Liggende liggende (ensidig)



Lite flatt hode - vertikalt ned

Kneleddbånd

Biceps femoris (lårbyermuskel)

20 sek-30 sek x 3 ganger

Semitendinosus (hamstring)

20 sek-30 sek x 3 ganger

Semimembranosus (hestemuskel)

20 sek-30 sek x 3 ganger

Bevegelsesretning:

fra topp til bunn.



U hodet vertikalt ned

Knebøyning

Kneutrettende stilling

15 sek-30 sek

Knebøystilling

15 sek-30 sek

Triceps surae

Gastrocnemius (føtter)

20 sek-30 sek x 3 ganger

Soleus (benbøymuskel)

20 sek-30 sek x 3 ganger

Sålen på den fremre foten berører bakken



Lite rundt hode - vertikalt til plane pedis

Plantar fascia

Funksjonelt program for sakroiliac-delen

Ryggliggende (ensidig)



Lite flatt hode - vertikalt ned

Gluteus medius

30 sek-1 minutt x 4 ganger

Gluteus maximus (stor setemuskel)

30 sek-1 minutt x 4 ganger

Piriformis (pæreformet muskel)

1-1,5 minutter

Articulatio sacroiliaca (sakralleddet)

1-1,5 minutter

Bevegelsesretning:

fra innsiden og opp, fra utsiden og ned, langs muskelens retning

Kneleddbånd

Biceps femoris (lårbøyeremuskel)

20 sek-30 sek x 3 ganger

Semitendinosus (hamstring)

20 sek-30 sek x 3 ganger

Semimembranosus (hestemuskel)

20 sek-30 sek x 3 ganger

Bevegelsesretning:

Fra topp til bunn

Ryggliggende stilling

Tibialis anterior (tibia foran)

15 sek-20 sek x 2 ganger

Peroneus longus (lang peroneus muskel)

15 sek-20 sek x 2 ganger

Peroneus brevis (kort peroneusmuskel)

15 sek-20 sek x 2 ganger

Bevegelsesretning:

Fra topp til bunn