



**ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ
МАССАЖЕРА ДЛЯ ТЕЛА
МИОСТИМУЛЯТОРА
EMS-350**

4 канала, 8 электродов, 12 режимов



www.planta.ru.com



planta_beauty

**ВНИМАНИЕ! СОХРАНИТЕ ДАННОЕ РУКОВОДСТВО ПО
ЭКСПЛУАТАЦИИ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!**

Уважаемый покупатель! Благодарим Вас за приобретение продукции Planta. Миостимулятор EMS-350 - это универсальный инновационный портативный массажер для тела, использующий метод электростимуляции, идеально продуманный для удобного использования.

В основе метода электростимуляции лежит процедура электрической стимуляции мышц и нервов, осуществляемая посредством передачи импульсного тока с заданными характеристиками от миостимулятора к телу человека через электроды. Электростимуляция как отдельное направление в медицине и косметологии формировалось на протяжении многих веков. Ещё в глубокой древности люди пользовались электрическим действием янтаря и разрядами электрических рыб для восстановления мышечной активности поврежденных тканей и устранения недугов, связанных с нервами. Сегодня методы электростимуляции широко применяются в реабилитационной медицине, спорте, а также косметологии и похудении. Принцип действия электростимулятора основан на имитации аутогенных электрических импульсов, которые с

помощью электродов проводятся через кожу к нервным или мышечным волокнам, воздействуя на чувствительные нервные окончания.

TENS & EMS

Благодаря сочетанию сразу двух эффективных методик – электромиостимуляции (EMS) и электронейростимуляции (TENS), массажер отлично расслабляет, снимает усталость и устраняет дискомфорт.

Электронейростимуляция (TENS) — это действующая через кожу электростимуляция нервов и нервных окончаний. Слабые электрические импульсы (не более 200 мс), воздействуя на чувствительные нервные окончания, блокируют болевые импульсы, устраняя ощущение скованности, а также повышают выработку «эндорфинов» - гормонов радости, улучшающих настроение, оказывающих обезболивающее и успокаивающее действие.

Электромиостимуляции (EMS) — электростимуляция мышц, дающая сразу два эффекта: релаксационный и стимулирующий. В первом случае происходит расслабление мышц, снимается напряжённость и усталость, что очень важно при повышенных физических нагрузках. Во втором случае происходит

тонизация мышц, восстанавливается их эластичность, повышается выносливость. Под влиянием импульсного тока мышцы начинают сокращаться, в результате чего к ним активнее приливает обогащенная кислородом кровь, происходит отток лимфы и улучшение мышечного тонуса. Комбинация методик EMS и TENS оказывает массажный эффект, направленный на укрепление мышц и избавление от стресса. Благодаря четырем отдельно регулируемым каналам, миостимулятор обеспечивает возможность регулировки интенсивности импульсов независимо друг от друга, например, чтобы охватить тело с обеих сторон или равномерно стимулировать большие участки тканей. Индивидуальная регулировка интенсивности каждого канала дает возможность одновременного применения миостимулятора в двух различных частях тела, благодаря чему достигается экономия времени по сравнению с последовательным применением.

Эффект применения

Регулярное применение данного миостимулятора способствует:

- устранению стресса и усталости, снятию эмоциональной нагрузки
- избавлению от скованности и тяжести в мышцах при повышенных физических нагрузках или наоборот при малоподвижном образе жизни и сидячей работе
- устранению застойных явлений и улучшению кровообращения
- восстановлению после травм и заболеваний, повышению выносливости
- улучшению качества сна и общего самочувствия, восполнению жизненных сил



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ



ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОЧТИТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ!

При использовании данного миостимулятора всегда соблюдайте основные правила техники безопасности:

- Используйте миостимулятор исключительно в целях, для которых он был разработан, и только способом, описанным в данной инструкции по применению.
- Данный миостимулятор заряжается от электросети. Поэтому на него распространяются те же правила безопасности, что и на любые другие электроприборы. Подключайте блок питания миостимулятора только в сеть с соответствующим напряжением.
- Следите за тем, чтобы дети не использовали миостимулятор в качестве игрушки. Использование миостимулятора детьми и лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, или лицами, у которых отсутствуют знания и опыт, необходимые для использования прибора, допускается лишь в том случае, если лицо, ответственное за безопасность вышеуказанной категории пользователей, инструктирует их относительно безопасного использования миостимулятора и

контролирует их действия, а указанная категория пользователей осознает риски, связанные с использованием прибора.

- Перед использованием убедитесь в том, что все детали миостимулятора, электроды, соединительные провода, usb-кабель и блок питания находятся в исправном состоянии. Используйте только оригинальные аксессуары, входящие в комплект. В случае обнаружения дефекта или неисправности немедленно выключите миостимулятор и прекратите его использование. Ремонт миостимулятора могут проводить только специалисты авторизованных сервисов. Никогда не открывайте миостимулятор самостоятельно. Отдельные компоненты этого миостимулятора нельзя разбирать, ремонтировать или переустанавливать.
- Не используйте миостимулятор во время сна, управления машинами и оборудованием или другой работы, а также под воздействием алкоголя или других веществ.
- Миостимулятор предназначен только для наружного применения. Не накладывайте электроды на переднюю поверхность грудной клетки (зона между ребрами и грудиной), прежде всего в области обеих больших грудных мышц. Это может увеличить риск

мерцания предсердий. Не накладывайте электроды на кости черепа, в области глаз, рта, глотки или гортани, в области шеи/сонных артерий, в области половых органов. Не вынимайте электроды при включенном миостимуляторе и вставленных проводах, перед перемещением или снятием электродов всегда отключайте миостимулятор или соответствующий канал. Не путайте кабель электродов с контактами с наушниками или другими приборами, не подключайте электроды к другим приборам. Не модифицируйте электроды (например, обрезая их), это приведет к повышению плотности тока. Не рекомендуется предварительная обработка кожи жирным кремом или мазью, это сильно увеличит износ электродов и может привести к скачкам тока.

- Не используйте остроконечные предметы (ручки, зубочистки и т.д.) для нажатия на кнопки миостимулятора. Оберегайте миостимулятор от падений.
- Храните миостимулятор в чистом сухом прохладном месте, защищенном от прямого воздействия солнечных лучей.
- Ни в коем случае не погружайте миостимулятор и его аксессуары в воду или другие жидкости. Во избежание поломки

миостимулятора не используйте миостимулятор и не касайтесь соединительных проводов электродов и шнура питания мокрыми руками.

- Не используйте миостимулятор вблизи коротко- и микроволновых приборов (например, мобильных телефонов), т. к. это может приводить к скачкам тока. Никогда не используйте данный миостимулятор совместно с электромедицинским оборудованием, электронными системами жизнеобеспечения, такими как: аппараты для искусственной вентиляции легких, или переносными медицинскими устройствами, такими как электрокардиограф. Данный миостимулятор может стать причиной нарушений в работе вышеназванного медицинского оборудования.
- Следите за тем, чтобы во время стимуляции металлические предметы, например, пряжки ремней или цепочки, не соприкасались с электродами. Если в зоне применения имеются украшения или металлические предметы, то перед использованием миостимулятора их необходимо снять во избежание точечных ожогов.

Противопоказания:

Если у Вас есть какие-либо серьезные хронические заболевания, Вы принимаете какие-либо лекарственные препараты, либо у Вас есть какие-либо противопоказания, то перед использованием миостимулятора Вам следует проконсультироваться с Вашим лечащим врачом. Немедленно прекратите использование миостимулятора, если Вы почувствовали дискомфорт или слабость.

Запрещено использовать миостимулятор тем людям, у которых имеются:

- расстройства чувствительности кожи (например, пониженный болевой порог), любые кожные заболевания и воспаления, аллергические реакции на коже, а также открытые раны, ушибы и послеоперационные рубцы в процессе заживления
- нарушения сердечно-сосудистой деятельности, инфаркт, инсульт
- опухоли, онкология, воспаления внутренних органов и тканей
- инфекционные заболевания, сепсис, повышенная температура тела

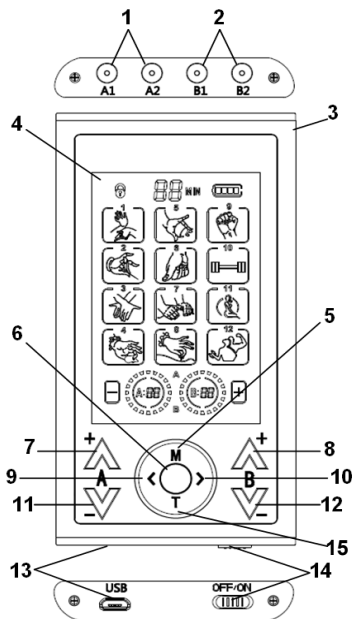
- гипертонические и другие сосудистые заболевания
- заболевания желудочно-кишечного тракта, камни в желчном пузыре или почках
- нарушения свертываемости крови, любые заболевания вен и лимфоузлов, тромбофлебит и склонность к тромбоэмболическим заболеваниям
- кардиостимулятор, инсулиновая помпа, имплантаты, протезы, штифты или спираль
- при болезнях, протекающих с приступами (например, эпилепсия)
- диабет

Запрещено использовать миостимулятор при менструации, при беременности и после перенесенных операций!



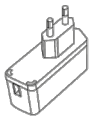
**ВНИМАНИЕ! ДАННАЯ МОДЕЛЬ
МИОСТИМУЛЯТОРА
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ТОВАРОМ
МЕДИЦИНСКОГО НАЗНАЧЕНИЯ!**

ДЕТАЛИ И ЭЛЕМЕНТЫ МИОСТИМУЛЯТОРА



- 1. Разъемы для подключения соединительных проводов к каналам А**
- 2. Разъемы для подключения соединительных проводов к каналам В**
- 3. Корпус**
- 4. ЖК-дисплей**
- 5. Кнопка выбора режима массажа**
- 6. Кнопка Старт/ Стоп/ Блокировка**
- 7. Кнопка увеличения интенсивности каналов А**
- 8. Кнопка увеличения интенсивности каналов В**
- 9. Кнопка переключения на каналы А**
- 10. Кнопка переключения на каналы В**
- 11. Кнопка уменьшения интенсивности каналов А**
- 12. Кнопка уменьшения интенсивности каналов В**
- 13. Разъем для подключения USB-кабеля**
- 14. Переключатель ВКЛ/ВЫКЛ**
- 15. Кнопка регулировки времени**

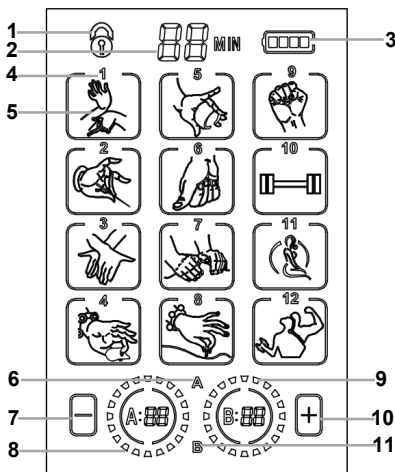
Дополнительные аксессуары:

	Самоклеющиеся электроды (8 шт.)
	Соединительные провода (4 шт.)
	Блок питания
	USB-кабель

ПРИМЕЧАНИЕ: Производитель оставляет за собой право для разных партий поставок без предварительного уведомления изменять комплектующие части изделия, не влияя при

этом на основные технические параметры изделия. Это может повлечь за собой изменение веса и габаритов изделия, но не более чем на $\pm 5-10\%$

Дисплей



1. Индикатор блокировки кнопок
2. Индикатор времени
3. Индикатор заряда батареи
4. Номер режима массажа
5. Индикатор режима массажа
6. Индикатор каналов А
7. Индикатор полярности каналов А
8. Индикатор уровня интенсивности каналов А
9. Индикатор уровня интенсивности каналов В
10. Индикатор полярности каналов В
11. Индикатор каналов В

ВИДЫ МАССАЖА

МАССАЖ ТУЙНА



Техника классического китайского точечно-меридианного массажа Туйна заключается в восстановлении движения жизненной энергии по меридианам человеческого тела. Механическое воздействие на биологически-активные точки, расположенные на поверхности тела, помогает снять мышечное напряжение и стресс, улучшить кровообращение, восстановить энергию в организме. Основные приёмы — поглаживание, постепенно переходящее в трение с легким, мягким и

	сильным надавливанием. Область применения: спина, плечи, шея, поясница, живот, бедра, ноги, ступни
АКУПУНКТУРНЫЙ МАССАЖ 	Акупунктура или иглоукалывание представляет собой стимулирование рефлекторных зон и биологически-активных точек тела с помощью специальных металлических игл, толщина которых не превышает диаметр человеческого волоса. Имитация воздействия на акупунктурные точки покалыванием и дрожанием иглы улучшает кровообращение и состояние кожи, нормализует обмен веществ, способствует

	укреплению иммунитета, снятию отечности, обладает обезболивающим, расслабляющим или тонизирующим действием в зависимости от стимулируемых точек. Область применения: акупунктурные точки на теле
РАЗМИНАЮЩИЙ МАССАЖ 	Массажные движения направлены на восстановление, тонизирование, растяжение и лимфодренаж в местах соединения мышц и связок, а также суставов. Конечная цель такого массажа – восстановление мышц и их тонуса, расслабление, проведение пассивной гимнастики для них. Основные приёмы –

	надавливание с постепенно увеличивающейся силой, постукивание. Область применения: спина, поясница, шея, плечи, бедра, ноги, ступни
МАССАЖ ГУАША 	Китайский массаж скребком Гуаша — эффективный способ детоксикации организма. Скребок массаж делают для профилактики и предупреждения различных заболеваний, а также при головных болях, простуде и остеохондрозе. Имитация плавных движений массажного скребка с небольшим нажимом стимулирует работу сердца, нормализует давление, восстанавливает

	нервную систему, повышает упругость кожи, подтягивает ее, помогает избавиться от послеродовых растяжек. Область применения: спина, поясница, шея, плечи
БАНОЧНЫЙ МАССАЖ 	Вакуумный баночный массаж представляет собой процедуру по улучшению состояния глубоко лежащих тканей. На определенную часть тела устанавливается банка, в которой посредством её устройства, создается вакуум. Имитация затягивания и движения с небольшим нажимом вакуумной банки при воздействии на кожные рецепторы способствует приливу крови к тканям, улучшению циркуляции

	крови и лимфы, разрушению подкожной жировой клетчатки, ускорению метаболических и иммунных процессов, улучшению сократительной функции мышц, кожа становится более упругой и гладкой. Область применения: спина, поясница, шея, плечи, живот, бедра и ягодицы
ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ 	При точечном массаже стимулируются те же участки, что и при акупунктурном массаже, но без вспомогательных приспособлений — пальцами или ногтями. При этом захватывается более широкая площадь вокруг рефлекторной точки, тем самым

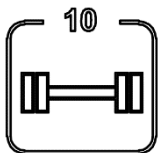
	исключая промах. Имитация воздействия на акупунктурные точки надавливанием и дрожанием пальца. Область применения: акупунктурные точки на теле
МАНИПУЛЯЦИОН- НЫЙ МАССАЖ 	Техника манипуляционного массажа относится к методу мануальной терапии, задача которой состоит в глубокой проработке мышц, позвонков, межпозвонковых дисков, суставов, связок с использованием только рук массажиста. Она позволяет вернуть подвижность суставов, улучшить тонус мышц, устранить защемления нервов. Основные приемы – короткие толчкообразные

	движения, растягивание, сжатие и пощипывание способствуют улучшению кровообращения и лимфотока, нормализации обмена веществ, тонизации мышц и снабжению хрящей коллагеном и обогащенной кислородом кровью. Область применения: спина, поясница, шея, плечи.
МОДЕЛИРУЮЩИЙ МАССАЖ 	Методика моделирующего массажа помогает скорректировать силуэт, придать эластичность мышечным волокнам, подтянуть кожу. Основные приёмы – имитация пощипываний и плавных движений

	массажного скребка с небольшим нажимом улучшают кровообращение, активизируют работу нервной системы, ускоряют обменные процессы, способствуют уменьшению подкожных жировых отложений в проблемных зонах, а также повышают эластичность мышц. Область применения: бедра, ягодицы, живот
ПЕРКУССИОННЫЙ МАССАЖ 	Техника перкуссионного массажа представляет собой серию быстрых ударов, глубоко проникающих в мягкие ткани, и тем самым способствует снижению дискомфорта, расслаблению мышц и

	восстановлению тканей. Основные приёмы – имитация постукиваний кулаком и продавливаний направлены на улучшение кровообращения в области воздействия, увеличение подвижности и работоспособности мышц, снятие усталости, мышечного напряжения и ускорения обменных процессов. Область применения: триггерные точки на теле.
--	---

КОМБИНИРОВАН- НЫЙ МАССАЖ



Особенностью данного вида массажа является применение различных приборов и инструментов, в комбинации с мануальным воздействием на определённые участки тела. Такая техника массажа способствует восстановлению организма после серьёзных физических нагрузок, повышает работоспособность, служит для коррекции силуэта, а является отличной профилактикой различных заболеваний. Основные приёмы – имитация постукиваний кулаком, продавливаний, использование приемов массажа Туйна, а также

	приемов баночного и скребкового массажа ускоряют кровообращение в области воздействия, способствуют разрушению подкожной жировой клетчатки, восстанавливают функции мышц и улучшают мышечный тонус. Область применения: спина, плечи, шея, поясница, ягодицы, живот, а также триггерные точки на теле
МАССАЖ СПИНЫ 	Массаж спины помогает разгрузить позвоночник, успокоить и расслабить мышцы после физических нагрузок, устранить дискомфорт в область спины, снять стресс и усталость, улучшить настроение. Основные приёмы —

	похлопывание, растирание с постепенно увеличивающейся силой нажима способствуют улучшению кровообращения и лимфотока, ускорению внутриклеточного метаболизма, оказывая положительное влияние на иммунную систему. Область применения: спина, шея, плечи, поясница, ягодицы.
МАССАЖ ПЛЕЧ 	Массаж плеч помогает снять напряжение и скованность мышц, а также избавиться от неприятных ощущений в области плеч и предплечья при длительном нахождении в одной и той же позе, например, сидении за

	компьютером, или наоборот при интенсивной физической нагрузке на руки, восстановить подвижность суставов и снять усталость. Основные приёмы – пощипывание и надавливание с постепенно увеличивающейся силой нажима ускоряют кровообращение, усиливают лимфодренаж, устраняют скованность, освобождая зажатые нервные окончания, укрепляя мышцы, связки, сухожилия. Область применения: плечи, предплечья
--	---

РАСПОЛОЖЕНИЕ ЭЛЕКТРОДОВ

Схема рекомендуемого расположения электродов указана в разделе **«Выбор расположения электродов»**. Рекомендуемая продолжительность массажа составляет **20-30 минут**, однако может изменяться в зависимости от индивидуальных ощущений и интенсивности массажа. При минимальной и низкой интенсивности эффективность стимуляции снижается и продолжительность массажа может быть увеличена до 40-60 минут, при высокой интенсивности продолжительность массажа может быть уменьшена до 10 минут. Для получения положительного эффекта процедуры следует выполнять курсом 15-20 сеансов, 4 - 5 раз в неделю. Частота применения может варьироваться в зависимости от личных нужд. Не используйте миостимулятор чаще, чем 2-3 раза в день.

Номер режима	Вид воздействия	Возможное расположение электродов
1	EMS	1-15,22-28
2	EMS	1-11,22-24,26,27
3	TENS	1-11,22
4	TENS	1-11, 18-22
5	EMS	1-11,18-24
6	EMS+TENS	1-15,22-28
7	EMS+TENS	1-15,22
8	TENS	18-24

9	TENS	1-15,22-24,26,27
10	EMS+TENS	1-12,22-24
11	TENS	1-12,22
12	EMS	12-17

ХАРАКТЕРИСТИКИ РЕЖИМОВ

Режим	Напряжение, В	Частота, Гц	Длительность импульса, мкс
1	42,5	36	100
2	74	85	100
3	35-45	1-50	100

4	35,5	50	100
5	32,5	55	100
6	35-43	35-50	100
7	30-75	1-55	100
8	30-48	2-45	100
9	84	1	100
10	30-80	1-55	100
11	30-63	2-50	100
12	42	36	100

ВЫБОР РАСПОЛОЖЕНИЯ ЭЛЕКТРОДОВ

Правильное размещение электродов важно для успешного применения электростимуляции. При выборе расположения электродов следует соблюдать следующие указания:

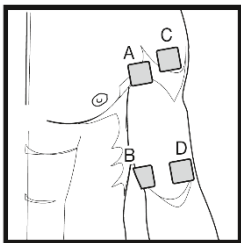
1. Расстояние между электродами

Чем больше расстояние между электродами, тем больше площадь стимулируемой ткани. Это относится к плоским и вогнутым участкам тела. Однако, с увеличением расстояния между электродами уменьшается сила стимуляции ткани. Это значит, что при выборе большего расстояния между электродами стимулируется большая площадь, но с меньшей силой. Для увеличения стимуляции необходимо повысить интенсивность импульса. При выборе расстояния между электродами соблюдайте указания:

- расстояние между электродами должно быть не меньше 7 см, если расстояние меньше 7 см, это приведет к слишком сильной стимуляции поверхностных структур,
- рекомендуемое расстояние между электродами от 7 до 15 см,
- расстояние между электродами больше 15 см приведет к очень слабой стимуляции поверхности с большой площадью.

2. Расположение электродов в зависимости от направления мышечных

Эффективность электростимуляции во всех режимах во многом зависит от правильного выбора расположения электродов на теле. В идеале электроды надо располагать на двигательных

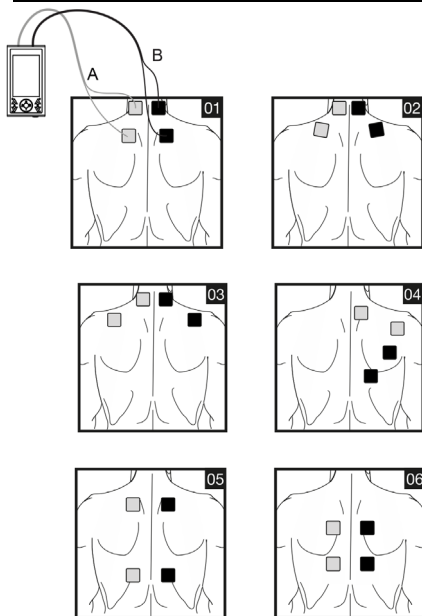


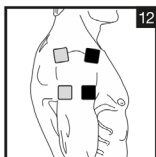
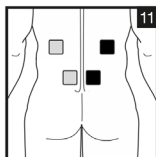
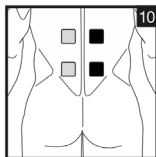
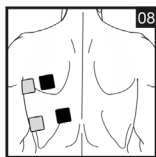
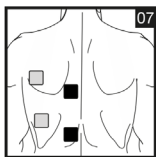
точках мышцы или нерва. Двигательная точка нерва – это участок, где нерв наиболее поверхностно расположен под кожей и доступен воздействию током. Двигательная точка мышцы – это место, соответствующее месту вхождения двигательного нерва в мышцу. Выбор направления течения тока следует согласовать с направлением мышечных волокон в соответствии с требуемым слоем мышц. Если должны быть достигнуты поверхностные мышцы, то следует расположить электроды параллельно направлению волокон (A – B / C – D), если

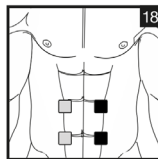
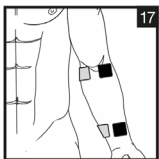
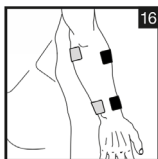
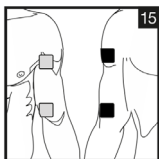
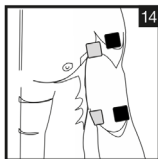
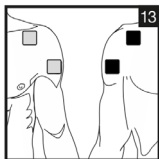
должны быть достигнуты глубокие слои тканей, то электроды необходимо расположить поперек направления волокон. Последнее может быть достигнуто крестообразным (поперечным) расположением электродов, например, А – D / В – С. При электростимуляции нервов и нервных окончаний (TENS) следует установить электроды одного канала таким образом, чтобы точка, в который имеется дискомфорт располагалась между электродами, либо один электрод располагался бы непосредственно на точке, в которой имеется дискомфорт, а второй электрод — на расстоянии не менее 7 см от первого. Электроды остальных каналов можно использовать для одновременной терапии других точек, в которых имеется дискомфорт или совместно с электродами первого канала применять для блокирования всей зоны, где имеется дискомфорт (с противоположной стороны). Здесь снова имеет смысл крестообразное расположение. Положение электродов должно охватывать всю зону, где имеется дискомфорт. При тяжести и дискомфорте в группах мышц электроды группируются вокруг соответствующих мышц.

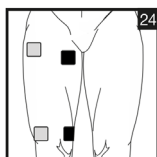
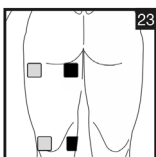
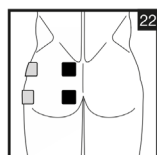
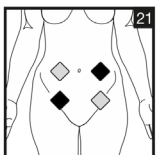
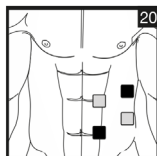
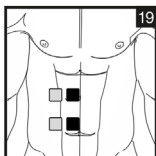
При дискомфорте в суставах сустав должен быть охвачен электродами с передней /задней стороны, а также, если это допускают расстояния между электродами, с правой и левой стороны, как на рисунках 25 и 28, которые касаются коленного и голеностопного суставов. При электростимуляции мышц (EMS), а также в режимах, использующих комбинацию методик EMS+TENS для оказания массажного эффекта, расположение электродов следует выбрать таким образом, чтобы они охватывали требуемые для стимуляции сегменты мышц. Схема рекомендуемого расположения электродов приведена на следующей странице. Данная схема является ориентировочной и может быть изменена и дополнена в зависимости от личных ощущений и индивидуальных потребностей. Для достижения наилучшего массажного эффекта рекомендуется использовать минимум 2 пары электродов. При использовании 4 пар электродов, Вы можете комбинировать несколько расположений электродов, указанных на схеме, для различных участков тела (например, положение 1 – стимуляция шеи и положение 12 - стимуляция плеч).

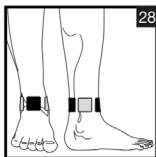
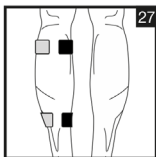
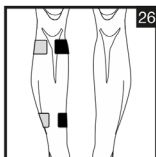
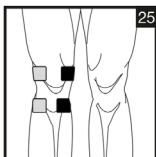
СХЕМА РАСПОЛОЖЕНИЯ ЭЛЕКТРОДОВ











ПЕРВОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

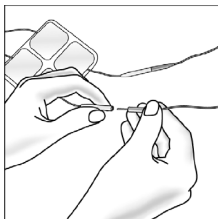
- Извлеките миостимулятор и все аксессуары из коробки. Удалите все упаковочные материалы и наклейки.
- Внимательно осмотрите миостимулятор и все аксессуары на предмет отсутствия дефектов и повреждений. При обнаружении дефектов и повреждений не используйте миостимулятор и обратитесь к продавцу.
- Во время первого рекомендуется

протестировать миостимулятор сидя на стуле или лежа, чтобы привыкнуть к воздействию тока.

- Рабочую интенсивность следует настроить в соответствии с индивидуальными ощущениями.

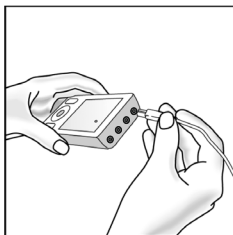
ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

1. Подсоедините электроды к соединительным проводам, как показано на рисунке ниже. Плотно вставьте штекер соединительного провода в разъем электрода так, чтобы не был виден оголенный металл контактов.



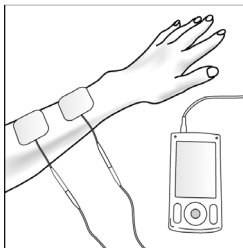
2. Подсоедините соединительные провода

к миостимулятору, как показано на рисунке ниже. Перед тем как подсоединить соединительные провода к миостимулятору, убедитесь, что он выключен. Придерживая за изолированные части соединительного провода, вставьте штекер соединительного провода в разъем соответствующего канала на верхней части корпуса миостимулятора. Убедитесь, что провода подсоединены правильно. Миостимулятор имеет четыре разъема: два разъема А1 и А2 для каналов А и два разъема В1 и В2 для каналов В. Вы можете использовать один канал или несколько каналов совместно, подключив соединительные провода в один или два разъема, три или четыре разъема совместно. Использование четырех каналов дает пользователю преимущество стимуляции различных участков тела одновременно.

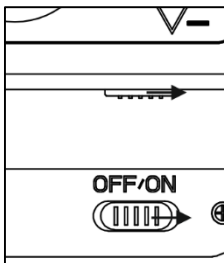


3. Снимите защитные пленки с поверхности электродов. Не выбрасывайте защитные пленки, поскольку их необходимо будет приклеить обратно на электроды по окончании проведения процедуры, подробные рекомендации по уходу за электродами указаны в разделе «Уход и обслуживание». Выберите и подготовьте участок кожи для прикладывания электродов. Приложите электрод клейкой стороной к чистому сухому и гладкому участку кожи и плотно прижмите его к коже. Убедитесь, что электроды расположены ровно и надежно зафиксированы на коже. При выборе расположения электродов на теле, соблюдайте правила расположения электродов, указанные в разделе

«Расположение электродов». Не включайте миостимулятор до тех пор, пока электроды не будут правильно закреплены на коже.

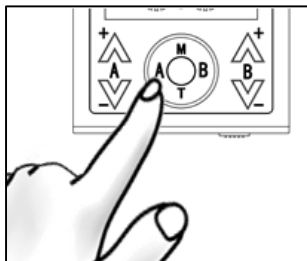


4. Для того, чтобы включить миостимулятор, передвиньте переключатель «ВКЛ/ВЫКЛ», на нижней части корпуса миостимулятора, из положения «OFF» в положение «ON», как показано на рисунке ниже, при этом загорится цифровой ЖК-дисплей миостимулятора.



5. Выберите соответствующий подключению соединительных проводов канал. К каналам А относятся разъемы А1 и А2, к каналам В относятся разъемы В1 и В2. Для переключения на каналы А нажмите кнопку А с левой стороны на круговой панели управления. При это загорится индикатор каналов А, это значит, что Вы можете выбрать соответствующий режим и уровень интенсивности для каналов А. Для выбора каналов В нажмите кнопку В с правой стороны на круговой панели управления. При это загорится индикатор каналов В, это значит, что Вы можете выбрать соответствующий режим и

уровень интенсивности для каналов В. Вы также можете переключаться между каналами во время массажа для регулировки интенсивности и режима.



6. Выберите один из 12 предустановленных режимов последовательным нажатием кнопки выбора режима «М». Индикатор выбранного режима при этом будет мигать. Вы можете устанавливать различные режимы массажа отдельно для каналов А и каналов В. Вы можете изменить режим массажа в любой момент в процессе процедуры нажатием кнопки «М».
7. Установите требуемое время массажа от

10 до 60 минут последовательным нажатием кнопки регулировки времени «Т». Время массажа отображается в верхней части ЖК-дисплея и по умолчанию составляет 20 минут. При первом нажатии будет установлено 30 минут, при последующих нажатиях 40, 50, 60, а затем 10 минут. Миостимулятор автоматически отключится по истечении установленного времени. Вы также можете завершить массаж в любой момент передвинув переключатель «ВКЛ/ВЫКЛ», на нижней части корпуса, в положение «OFF».

8. Установите желаемый уровень интенсивности от 1 до 20 для соответствующего канала. Для увеличения интенсивности каналов А (В) нажмите на панели управления стрелочку вверх «  » над буквой А (В) для уменьшения стрелочку вниз «  » под буквой А (В). Уровень интенсивности отображается напротив индикатора интенсивности каналов на цифровом дисплее в виде «А:00» или «В:00», а также пунктирной линией по контуру вокруг индикатора интенсивности.
9. Для паузы однократно нажмите кнопку

«Старт/Стоп/Блокировка», индикаторы всех режимов начнут мигать, действие электродов при этом приостановится. Для продолжения массажа однократно нажмите кнопку «Старт/Стоп/Блокировка», электроды снова начнут работать.

10. Для блокировки кнопок нажмите и удерживайте кнопку «Старт/Стоп/Блокировка» до появления символа замка «» в верхнем левом углу ЖК-дисплея. Электроды при этом продолжают работать, однако нажатие любых кнопок кроме переключателя «ВКЛ/ВЫКЛ» будет не доступно. Для разблокировки нажмите удерживайте кнопку «Старт/Стоп/Блокировка» до исчезновения символа замка «» в верхнем левом углу ЖК-дисплея.
11. После завершения массажа выключите миостимулятор, передвинув переключатель «ВКЛ/ВЫКЛ», на нижней части корпуса миостимулятора в положение «OFF». Отсоедините соединительные провода от миостимулятора и электродов и снимите электроды с кожи. Для снятия электродов приподнимите электрод за уголок и

аккуратно отсоедините его от кожи. Приклейте защитную пленку к клейкой стороне электрода и уберите в пакет.

КАК ЗАРЯЖАТЬ МИОСТИМУЛЯТОР

При низком уровне заряда, индикатор уровня заряда, отображаемый на ЖК-дисплее в правом верхнем углу в виде «», будет показывать пустую батарею и начнет мигать. Чтобы зарядить миостимулятор, подключите usb-кабель к usb-разъему на нижней части миостимулятора, вставьте другой конец usb-кабеля в разъем на блоке питания и подключите к розетке электросети.

УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ

Уход за миостимулятором

Чистите корпус миостимулятора только сухой тканью. Перед чисткой убедитесь, что миостимулятор выключен. При появлении засаленных участков на ЖК-дисплее, протрите его слегка влажной мягкой тканью и

вытрите насухо. Не используйте химические или абразивные средства для чистки и ухода за миостимулятором.

Уход за электродами

Осматривайте электроды перед каждым использованием. Электроды многоразового применения могут вызывать легкое раздражение кожи, терять сцепление и выдавать меньшую эффективность, если пользоваться ими неправильно. По гигиеническим причинам каждой парой электродов может пользоваться только один человек. Для увеличения срока службы электродов, перед применением необходимо вымыть, обезжирить спиртосодержащей жидкостью и высушить участок кожи, на который будут накладываться электроды, а также удалить лишние волосы на данном участке кожи. Для обеспечения как можно более длительного сцепления электродов, их следует аккуратно очищать влажной, неволокнистой тряпкой или производить очистку нижней поверхности электродов струей теплой воды, затем очень аккуратно стряхнуть воду и дать подсохнуть на воздухе.

Перед очисткой под водой отсоедините соединительный кабель от электродов. После использования снова приклейте электроды к пленке. По окончании процедуры приклейте защитную пленку к клейкой стороне электрода. Клейкую поверхность электродов необходимо мыть 1 раз после 30 применений или раньше, в случае их сильного загрязнения и плохого приклеивания к коже. Храните электроды в многоразовом пластиковом пакете. Отсоединяйте электроды, как указано в инструкции. Если во время проведения процедуры один из пары электродов отсоединится, интенсивность импульса перейдет на самый низкий уровень, рекомендуется при этом нажать на кнопку «Стоп» и зафиксировать электроды заново, затем нажать кнопку «Старт» и установить желаемую интенсивность. Не тяните электроды за провода. Это может привести к повреждению как проводов, так и электродов.

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Неисправность	Возможная причина	Способ устранения
Миостимулятор не включается	Миостимулятор разряжен	Зарядите миостимулятор
Электроды не фиксируются на теле	Поверхность электрода загрязнена	Очистите клейкую поверхность электродов влажной безворсовой тряпкой
	Поверхность кожи загрязнена или имеет волосы	Очистите поверхность кожи и сбрейте волосы в месте контакта электродов с кожей

	Истек срок использования электродов	Замените электроды
Никакой чувствительности при стимуляции не происходит	Отсутствует контакт соединительных проводов и электродов или контакт соединительных проводов и миостимулятора	Убедитесь, что штекер соединительных проводов имеет хороший контакт с электродами и миостимулятором
	Отсутствует контакт электродов с поверхностью кожи или электроды перекрываются	Убедитесь, что электроды плотно прилегают к поверхности кожи, следите за тем, чтобы электроды не перекрыва-

		лись
	На канале, к которому подключены электроды установлена слишком низкая интенсивность	Увеличивайте интенсивность до тех пор, пока не почувствуете стимуляцию
	Миостимулятор разряжен	Зарядите миостимулятор
Индикатор зарядки мигает	Миостимулятор разряжен	Зарядите миостимулятор
Неприятные ощущения вокруг электродов	Электроды неправильно расположены	Расположите электроды правильно
	Слишком высокая интенсивность	Уменьшите интенсивность

	Электроды изношены или загрязнены	Замените электроды или очистите клеякую поверхность электродов
В области применения краснеет кожа	Локальная интенсифика- ция кровообраще- ния	Прервите использова- ние миостимуля- тора до тех пор, пока состояние кожи не нормализует ся
	Слишком частое использова- ние электродов на одной и той же области кожи	Поменяйте расположе- ние электродов или уменьшите интенсив- ность

УТИЛИЗАЦИЯ МИОСТИМУЛЯТОРА

Утилизируйте миостимулятор согласно требованиям Положения об утилизации электрического и электронного оборудования. По всем вопросам по утилизации обращайтесь в соответствующую коммунальную службу.



ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Модель: EMS-350

Форма выходной кривой: двухфазные прямоугольные импульсы

Выходной ток: 32 мА (на 500 Ом)

Выходное напряжение: 80 В (на 500 Ом)

Длительность импульсов: 100 мкс

Частота импульсов: 75 Гц

Питание: 110 – 240 В AC 50/60 Гц, DC 5 В

Размеры, см: 12,2 x 6,5 x 1,2

Вес миостимулятора: 90 г.

Вес комплекта: 400 г.

Количество каналов: 4

Количество уровней интенсивности: 20

Количество электродов: 8

Размеры рабочей поверхности электрода, см:

5 x 5

Длина USB-кабеля: 83 см.

Длина соединительных проводов: 166 см.

Условия эксплуатации: 10°C – 40°C

при относительной влажности воздуха 30 – 85 %

Условия хранения: 10°C – 50°C

при относительной влажности воздуха 10 – 95 %

Материал: пластик