

# **MINICAM24**

**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**  
**Массажер Massage Gun HG-320 4**  
**насадки**



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВЛИЯНИЕ ФИЗИОТЕРАПИИ</b> .....	<b>4</b>
Воздействие на кожу и подкожные ткани .....	4
Влияние на центральную и симпатическую нервную системы .....	4
При болях в мышцах, сухожилиях и суставах .....	4
Реабилитация физических упражнений.....	5
Восстановление после операции или травмы .....	5
Релаксация.....	5
<b>ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ, ЧИСТКА И ХРАНЕНИЕ</b> .....	<b>5</b>
<b>ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ И НАПОМИНАНИЯ</b> .....	<b>5</b>
<b>КОНФИГУРАЦИЯ И ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ</b> .....	<b>6</b>
Конфигурация .....	6
Спецификация .....	6
<b>ПРИМЕЧАНИЯ К ФИЗИОТЕРАПИИ</b> .....	<b>6</b>
После травмы .....	6
После операции.....	7
Эффект.....	7
<b>ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ</b> .....	<b>7</b>
<b>МЕТОДЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ</b> .....	<b>8</b>
<b>ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ</b> .....	<b>10</b>
Показания .....	10
Противопоказания.....	11



В состоянии 6-уровневой регулировки отвечает различным потребностям.

Уровень 1 – 2100 оборотов в минуту

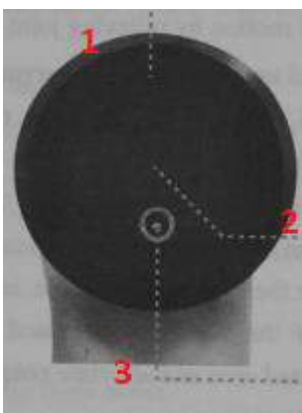
Уровень 2 – 2400 оборотов в минуту

Уровень 3 – 2700 оборотов в минуту

Уровень 4 – 3000 оборотов в минуту

Уровень 5 – 3300 оборотов в минуту

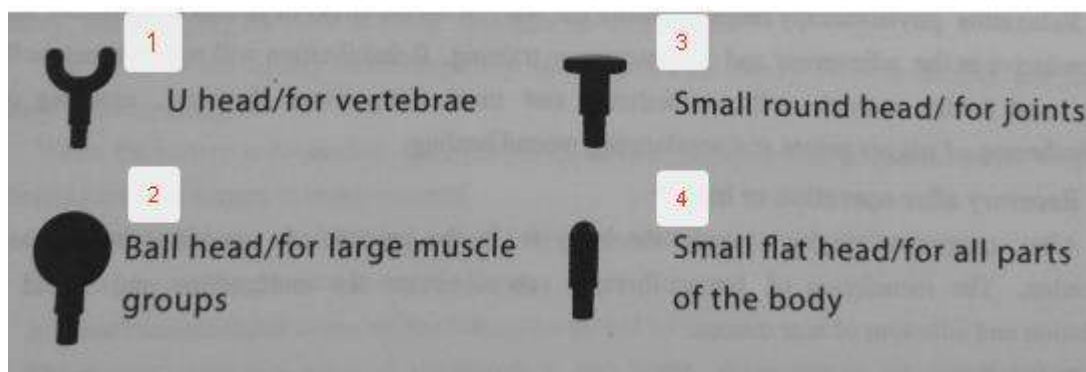
Уровень 6 – 3600 оборотов в минуту



1. Индикаторная лампа уровня

2. Переключатель регулировки уровня. Нажмите коротко, чтобы начать и нажмите долго в течение 2-3 секунд, чтобы выключить.

3. Зарядное отверстие



1. U головка / для позвонков
2. Шариковая головка / для больших групп мышц
3. Маленькая круглая голова / для суставов
4. Маленькая плоская головка / для всех частей тела

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИОТЕРАПИИ**

### **Воздействие на кожу и подкожные ткани**

Расслабление утолщенных соединительных тканей и фасций, разрушение и снятие барьера сокращения фасции; удаление адгезии после травмы или операции и внутренних рубцовых тканей; увеличение венозного возврата и лимфатической циркуляции; улучшение растяжимости мышц, особенно в случае мышечного спазма, скованности и ограничения; стимулирующее рефлекторное сокращение мышечных волокон; увеличение диапазона движений за счет уменьшения жесткости суставов.

### **Влияние на центральную и симпатическую нервную системы**

Стимуляция местных рецепторов мышц для облегчения боли и релаксации; не причиняя боли; не вызывая воспаления.

### **При болях в мышцах, сухожилиях и суставах**

Наиболее распространенными причинами мышечной боли являются травмы, чрезмерное использование, стресс или напряжение. Ударная терапия может ускорить скорость заживления воспалительной области после травмы или травмы. Точно так же, когда определенные части тела чрезмерно используются или напряжены, ударная терапия может ускорить кровообращение в пораженной области и уменьшить потенциальное напряжение.

### **Реабилитация физических упражнений**

Релаксационная физиотерапия помогает восстановить организм от стресса от физических нагрузок, а также способствует настройке и восстановлению тренировок. Реабилитация удалит метаболические отходы и дополнительно питает клетки, нормализуя и максимизируя эластичность тканей, проводя физиотерапию триггерных точек и ускоряя заживление ран.

### **Восстановление после операции или травмы**

После травмы или хирургического восстановления организм восстанавливает воспалительную активацию. Стимуляция ударной терапии может устранить неисправность и избежать образования и адгезии рубцовых тканей.

### **Релаксация**

Воздействие физиотерапии может восстановить тело, повысить комфорт тела и повысить общее счастье пациентов.

## **ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ, ЧИСТКА И ХРАНЕНИЕ**

Очистите устройство слегка влажным полотенцем, а затем вытрите насухо мягкой тканью для хранения или положите в прилагаемую коробку во время путешествия.

## **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ И НАПОМИНАНИЯ**

Не погружайте его в воду. Храните вдали от жидкостей и источников тепла. Держите вентиляционное отверстие без пыли и отходов.

Не вынимайте винты и не пытайтесь разобрать устройство.

Не используйте его непрерывно более одного часа. Пожалуйста, остановите устройство на 30 минут и затем используйте его еще раз.

Отсоединяйте зарядное устройство от аккумулятора после зарядки или перед использованием.

Это только для взрослых. Если у вас есть травмы, не используйте это устройство. Пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом перед использованием этого устройства.

## КОНФИГУРАЦИЯ И ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

### Конфигурация

1. Кнопка включения / выключения питания
2. Светодиодный индикатор уровня мощности (красный)
3. Светодиодный индикатор уровня частоты (синий)
4. Ручка / съемный аккумулятор
5. Съемная сменная вибрационная головка

При снятии вибрирующей головки просто приложите свои силы, чтобы вытащить его.

6. Порт зарядки постоянного тока
7. Зарядное устройство переменного тока

### Спецификация

Зарядное устройство переменного тока: 7,4-12 В

Импульс лампы (удар в минуту) / частота (Гц): уровень 1 - 1800 об / мин / 30 Гц

уровень 2 - 2400 об / мин / 40 Гц

уровень 3 - 3200 об / мин / 53 Гц

Вес: 2,5 фунта / 1,1 кг (3,0 фунта, 1,4 кг, включая зарядное устройство)

## ПРИМЕЧАНИЯ К ФИЗИОТЕРАПИИ

### После травмы

Первая физиотерапия после травмы должна проводиться в соответствии с уровнем удовлетворенности и комфорта пациента.

Оценка ПЗУ.

Определите часть и окружающие мышцы в соответствии с физиотерапией.

Запустите устройство и выберите среднюю и низкую интенсивность.

Давление должно соответствовать весу самого устройства.

Лимфодренаж

Требуется легкая и системная физиотерапия.

Во время физиотерапии двигайтесь медленно от дистальных концов конечностей к их проксимальным концам, то есть по направлению к венозному возврату сердца.

### **После операции**

Первая физиотерапия после операции должна проводиться в соответствии с реакцией и ощущением пациента. После этого время физиотерапии и интенсивность лечения должны постепенно увеличиваться.

Определение физиотерапевтической части

Спросите пациента, есть ли открытая рана, шов, дренаж или внутренняя фиксация. (если есть, не стимулируйте эти части).

Запустите устройство и установите его на самом низком уровне.

Используйте полотенце, чтобы покрыть часть, чтобы получить физиотерапию.

Используйте устройство, чтобы оказать давление на часть, чтобы получить физиотерапию.

Физиотерапия ограничена только областью вокруг хирургической части.

### **Эффект**

Облегчить отек и устранить боль.

Восстановить мышечную эластичность и растяжимость.

Улучшить кровообращение и восстановление лимфатической системы.

Устранить рубцовые ткани после операции или травмы.

Провести физиотерапию триггерных точек.

Расслабить мышечные фасции.

## **ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

Опасность: для снижения риска поражения электрическим током, возгорания и получения травм, этот продукт должен использоваться в соответствии со следующими инструкциями.

Только для взрослых.

Его можно наносить только на сухую, чистую поверхность тела и нельзя наносить через одежду. Нажмите и осторожно переместите его на кожу. Продолжительность части кэша составляет около 60 секунд.

Используйте это устройство только на мягких тканях тела, не причиняя боли или дискомфорта. Не используйте его на голове или любой твердой, или костной части тела.

Используйте только вибрирующую головку, которая может дать наилучшие результаты.

Синяк может быть вызван как при умеренном, так и нормальном давлении. Пожалуйста, всегда проверяйте область, которая получает физиотерапию.

Прекратите использовать его сразу же, как только появятся признаки боли или дискомфорта.

Держите пальцы, волосы или другие части тела подальше от вала и задней части вибрирующей головки, поскольку они могут быть зажаты.

Не кладите никаких предметов в вентиляционные отверстия устройства.

Не погружайте его в воду и не допускайте попадания воды в вентиляционное отверстие устройства.

Не роняйте устройство и не используйте его ненадлежащим образом.

Зарядите устройство зарядным устройством только с 24 YDC.

Тщательно проверяйте устройство и аккумулятор перед каждым использованием.

Не меняйте и не модифицируйте устройство каким-либо образом.

Никогда не работайте и не заряжайте устройство без присмотра.

## **МЕТОДЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ**

### **Локальная мышечная релаксация**

#### **Статическая техника**

Грудная мышца -30 сек



Дельтовидная мышца -30 сек

Ротаторная мышца -25 сек

Двуглавая мышца плеча -30 сек

Плечевая -30 сек

Плечелучевая -30 сек

Мышца живота -45 сек

Подвздошная мышца -25 сек

Четырехглавая мышца бедра – 60 сек

Мышца-бедренная мышца – 60 сек

### **Динамическая техника**

Ротатор мышцы-манжеты – 25 сек

Трицепс плеча – 25 сек

Широчайшая мышца спины – 45 сек

Эректор позвоночника -35 сек

Большая ягодичная мышца – 1 мин до 1,5 мин

Подвздошно-подвздошного тракта -25 сек

Двуглавой мышцы-двуглавой мышцы плеча – 25 сек

Семитендиноз и полумембранозус – 40 сек

Солеус – 20 сек

Пятка – 20 сек

### **Программа работы верхних конечностей**

Положение на спине

Круглая голова вертикально вниз

> Плечелучевой - 10–15 сек × 3 раза

> Сгибающая мышца 10–15 сек × 3 раза

> Длинная ладонная мышца 12–15 сек × 3 раза

- > Локтевой сгибатель запястья 10–15 сек × 3 раза
- > Короткий разгибатель пальцев 5–10 сек × 2 раза
- > Короткий лучевой разгибатель запястья 5–10 сек × 2 раза
- > Длинный лучевой разгибатель запястья 5–10 сек × 2 раза

## **ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ**

Глубокое проникновение устройства может уменьшить боль от совместных вывихи, бурсит, мышечные спазмы, невралгии и других заболеваний опорно-двигательного в течение короткого периода времени. Почти все заболевания мягких тканей связаны с травмой. Чрезмерное использование мышц или неправильное положение, и большинство рубцовых тканей, вовлеченных в эти заболевания, можно лечить с помощью этого устройства. Избегайте чрезмерного стресса и длительной физиотерапии при использовании устройства. Также избегайте чувствительных дуг, таких как голова, лицо и шейные позвонки. Прекратите физиотерапию, если есть воспаление, отек или усиление боли. Продолжающиеся исследования касаются влияния вибрационных тренировок на конкретные медицинские условия.

Это очень вероятно уменьшит типы противопоказаний, упомянутых выше, и практический опыт показал, что во многих случаях также рекомендуется физиотерапевтическая комбинация тренировки вибрации в программы физиотерапии. Это должно быть сделано врачом, экспертом или физиотерапевтом, или в компании.

### **Показания**

- > Боль и спазмы из-за травм мышц, растяжений, деформаций
- > Помогают отечному отеку в опухшей области
- > Расслабляют утолщенные соединительные ткани и фасции
- > Уменьшают накопление молочной кислоты в мышцах
- > Повышают подвижность суставов
- > Устраняют мышечную усталость

### **Противопоказания**

- > Анкуризма, кровотечение, использование разжижителя крови
- > Сердечная недостаточность с кардиостимулятором или дефибриллятором
- > Беременность, рак
- > В течение 90 дней после внутрисуставной фиксации устройство не должно использоваться в пределах 3 дюймов от внутренней фиксации.
- > Чувствительная область: голова. лицо. шейные позвонки
- > Позиции ближе к костям с меньшим охватом мышц: голень, тыльная сторона стопы, тыльная сторона кисти

### **Приятного использования!**

Сайт: [minicam24.ru](http://minicam24.ru)

E-mail: [info@minicam24.ru](mailto:info@minicam24.ru)

Товар в наличии в 120 городах России и Казахстана

Телефон бесплатной горячей линии: **8(800)200-85-66**