

ПОЛЯ ДЛЯ ЗАМЕТОК:**Делай свою жизнь здоровой и красивой каждый день!****Примечание:**

Мы оставляем за собой право на модификацию дизайна и дополнения к описанию наших продуктов. Изменения могут производиться без предварительного уведомления, это касается цвета и комплектующих изделия.

Благодарим вас за покупку свинг-машины RestArt MJ-1002!

Перед использованием прибора, пожалуйста, прочтите инструкцию по пользованию. После прочтения, сохраняйте инструкцию в хорошем состоянии для возможного обращения к ней в случае необходимости. Особое внимание обратите на раздел «Меры предосторожности».

Содержание:

Введение	2
Меры предосторожности	2
Управление свинг-машиной	4
Действие свинг-машины	4
Неприятные ощущения после сеанса, которые являются нормальными	6
Часто задаваемые вопросы	6
Технические параметры	11
Поля для заметок	12

Пожалуйста, храните инструкцию в надежном месте для возможного обращения к ней в дальнейшем.

Введение

Вертебральный (позвоночный) тренажер Свинг-машина – это физиотерапевтический аппарат, выполняющий за человека физические упражнения, лечебную гимнастику, упражнение «золотая рыбка».

Благодаря ритмичному плавному раскачиванию ног, тренажер Свинг-машина приводит отделы тела человека в волнообразное движение. Во время упражнения синусоидальные механические колебания (не вибрация) постепенно передаются с голеностопных суставов ног на коленные и тазобедренные суставы; затем поясничный, нижне-, средне-, верхнегрудный, а, в конце, и на шейный отделы позвоночника.

Колебательные движения сегментов позвоночного столба в горизонтальном положении позволяют добиться физиологически правильного положения друг относительно друга, что приводит к нормализации биомеханики позвоночника как системы в целом.

Колебания отделов тела приводят к стимуляции центрального и периферического кровообращения, значительному увеличению обмена веществ, нормализации работы нервной и эндокринной систем, желудочно-кишечного тракта, а также выбросу в кровеносное русло эндорфинов.

Основной эффект Свинг-машины – это стабилизация структуры и функций позвоночного столба. Помимо этого, аппарат повышает уровень кислорода без физического напряжения и усилий человека. Комплексная тренировка мышц обеспечивается благодаря колебательному воздействию, также стимулируется кровообращение, улучшается деятельность сердца, легких, желудка, происходит исправление осанки. По энергозатратам и своему оздоравливающему воздействию на организм, пятнадцать минут упражнений с аппаратом эквивалентны десяти тысячам шагов в умеренном темпе.

Меры предосторожности

Предупреждение:

Сведите к минимуму вероятность оплавления, возгорания, удара током или телесных повреждений.

1. Пожалуйста, убедитесь в том, что вилка хорошо вставлена в розетку во избежание короткого замыкания или возгорания.

Вопрос: Можно ли при занятиях на тренажере Свинг-машина использовать ортопедические подушки, подголовники, «диски здоровья» и т.д.?

Ответ: Классический вариант занятий на тренажере Свинг-машина происходит на идеально ровной поверхности без вспомогательных приспособлений. Сам аппарат и тело человека должны находиться на одной плоскости. Именно в таком положении достигается лечебный эффект от занятий.

При использовании подголовника происходит смещение вверх шейного отдела позвоночника, соответственно изменяется траектория его колебаний. Использование поясничной ортопедической подушки под поясницей ограничивают движения в шейном и вышележащих отделах.

Иными словами, использование дополнительных приборов при занятиях на Свинг-машине допускается, но под контролем специалиста.

Вопрос: Для чего в некоторых аппаратах, похожих на Свинг-машину, используются «инфракрасные излучатели», «массажеры для стоп» и т.д.?

Ответ: Наличие дополнительных устройств на ряде аппаратов типа «Свинг-машина» к упражнению «золотая рыбка» не имеют абсолютно никакого отношения. Данные приспособления являются излишеством и маркетинговым ходом для привлечения внимания клиентов. Наличие дополнительных устройств нередко приводят к ухудшению работы прибора в целом и частым поломкам основного движущего агрегата.

Технические параметры

Свинг-машина RestArt MJ-1002	Характеристики
Артикул	MJ-1002
Напряжение, В	220
Мощность, Вт	120
Частота, Гц	50

Вопрос: Каковы возможные противопоказания использования Свинг-машины во время и после беременности?

Ответ: В ранние сроки, при согласовании с лечащим врачом, можно использовать массажер не более 5-10 минут в день на минимальной скорости. Послеродовой период, напротив, является весьма благоприятным для выполнения упражнения «золотая рыбка». Так как позвоночник в течение беременности испытывал значительную нагрузку, обусловленную растущим плодом, занятия на тренажере Свинг-машина позволяет комфортно и в максимально короткие сроки восстановить подвижность позвоночника, снять напряжение, вызванное длительной статической нагрузкой и максимально вернуть исходную физическую форму.

Вопрос: Что можно сделать, если во время упражнения на массажере Свинг-машина появляется легкое головокружение?

Ответ: Во время выполнения упражнения на аппарате Свинг-машина у некоторых людей возможно появление легкого головокружения. При появлении головокружения необходимо остановить движение платформы и оставаться в горизонтальном положении около 10-15 минут для восстановления кровообращения. Данные ощущения довольно быстро проходят. Для предотвращения данного неудобства необходимо начинать упражнение с минимальной скорости аппарата и временем 2-3 минуты для адаптации организма. Перед упражнением рекомендуется выпить около 200 мл. воды или другой жидкости.

Вопрос: Как лучше расположить руки: вдоль тела, за головой или вытягивать их прямо? В чем разница этих положений?

Ответ: Расположение рук определяет местоположение максимального воздействия аппарата на позвоночник.

При расположении рук вдоль туловища происходит укорочение длины колеблющейся системы. Максимальный эффект колебаний наблюдается в поясничном отделе. Расположение рук за головой смещает центр тяжести ближе к головному концу и резонанс поднимается выше, в нижне- и среднегрудные отделы позвоночника.

Положение при вытянутых за головой руках позволяет достичь максимальных смещений в верхнегрудных и шейных отделах.

2. Пожалуйста, не забывайте вытаскивать вилку из розетки, когда вы не пользуетесь прибором.
3. Люди с ограниченными возможностями или те, кто не в состоянии быстро отреагировать на ситуацию, во время использования свинг-машины должны находиться под внимательным и постоянным контролем другого человека.
4. Свинг-машина может быть использована только в соответствии с правилами её эксплуатации, описанными в данной инструкции.
5. Если свинг-машина не работает, повреждена или сломана, на неё пролита вода, сдайте её в указанный ремонтно-сервисный центр для осуществления ремонта.
6. Пожалуйста, держите прибор вдали от источников тепла, влажности, острых предметов и едких веществ, от легко воспламеняющихся и взрывоопасных сред.
7. Чтобы избежать удара током или ожога, пожалуйста, не открывайте и не разбирайте никакую из частей свинг-машины. В приборе нет таких компонентов, которые могли бы быть починены пользователем самостоятельно.

Предупреждение:

Во избежание телесных повреждений

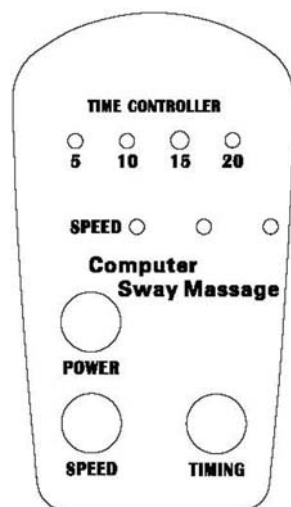
1. Беременные женщины, больные, слабые здоровьем люди или те, кто чувствуют боли в области шеи, спины, талии или бедер, должны проконсультироваться с врачом перед использованием свинг-машины. Человек, с установленным электронным стимулятором сердца или другим персональным медицинским устройством, должен обратиться к производителю этого устройства и проконсультироваться с врачами о возможности использования аппарата.
2. Если вы чувствуете тошноту или боли во время процедуры, пожалуйста, прекратите сеанс.
3. Если случаются перебои в электросети, пожалуйста, немедленно выключите машину и вытащите вилку из розетки.
4. Не рекомендуется использовать ранее, чем через 30 минут после еды.

Управление свинг-машиной

Внимание:

Пред началом сеанса рекомендуется выпить стакан воды.

1. Воткните вилку в розетку
2. Нажмите кнопку “Power” – машина начнет работать. Время работы по умолчанию – 5 минут
3. Нажмите кнопку “Speed», чтобы отрегулировать скорость работы машины. Всего доступно 3 уровня скорости: низкий, средний и высокий
4. Нажмите кнопку “Timing”, чтобы установить желаемое время сеанса: 5, 10, 15, 20 минут.



Действие свинг-машины

Помимо своего основного действия – оздоровления позвоночника, свинг-машина помогает решить ряд самых разных проблем со здоровьем и значительно улучшить качество жизни.

Помогает уменьшить жировые отложения

Свинг-машина делает упражнение за Вас! Благодаря колебательным движениям мышцы начинают работать.

Повышает иммунитет

Благодаря ежедневным тренировкам Ваш позвоночник максимально выпрямится, мышцы придут в тонус, пропадет ощущение скованности, кровь начнет лучше циркулировать, а в следствие всего этого, повысится иммунитет.

Вопрос: Кому поможет Свинг-машина?

Ответ: Этот аппарат может помочь тем, кто страдает:

- болезненностью и снижением подвижности позвоночника
- болезненностью шеи и плеч
- пояснично-крестцовым остеохондрозом
- искривлением позвоночника (сколиозом)
- вялым параличом
- избыточным весом
- анемией, сопровождающейся похолоданием рук и ног и частыми приступами слабости
- варикозным расширением вен нижних конечностей
- последствиями тромбофлебита вен нижних конечностей
- запорами и геморроем
- бессонницей и стрессами
- быстрой утомляемостью во время работы

Свинг-машина – это массажер для всех тех, кто ведет малоподвижный образ жизни.

Вопрос: Каковы противопоказания к применению Свинг-машины?

Ответ: Не рекомендуется использовать аппарат:

1. Во время беременности, особенно в поздние сроки;
2. При свежих травмах и открытых ранах;
3. После операций;
4. В случае свежих грыж межпозвоночных дисков (остеохондроз);
5. При кровотечениях или склонности к кровотечениям, синдроме Бена Лоу (менорагии или маточном кровотечении);
6. При сердечно-сосудистых заболеваниях в стадии обострения.

Вопрос: Есть ли ограничения по возрасту для пользователей массажера Свинг-машина?

Ответ: Согласно рекомендациям Научного центра здоровья детей массажер Свинг-машина рекомендована в профилактических целях детям с 7 лет. Верхней границы возраста для использования данного аппарата не предусмотрено.

Вопрос: Как лучше использовать Свинг-машину?

Ответ: Классическая рекомендация врачей-физиотерапевтов: 8-10 сеансов по 10-12 минут в день в течение 10 дней. Затем перерыв в течение недели. Рекомендуются 3-4 курса (для лечения и профилактики заболеваний позвоночника).

В домашних условиях при самостоятельных занятиях Вы сами определяете время, нагрузку и интенсивность занятий. Главный критерий – удобство и комфортные ощущения во время и после сеанса.

Обычно (для решения проблем позвоночника) применяется следующая схема:

Первый этап: пятиминутный сеанс на минимальной скорости 1-2 раза в день около трех дней.

Второй этап: ежедневно увеличиваете время на 2-3 минуты (без увеличения скорости) пока не достигаете 15 минут за сеанс.

Третий этап: после 3х-дневных занятий по 15 минут начинаете постепенно увеличивать скорость до средней интенсивности. Более высокая скорость колебаний – по желанию.

Данная методика позволяет плавно «войти» в упражнение и избежать возможных неприятных случайностей.

Вопрос: Как работает Свинг-машина для снижения веса и коррекции фигуры?

Ответ: Данный метод работы Свинг-машины может применяться только после вводного курса массажа с постепенным увеличением времени сеанса.

Сущность такого метода заключается в том, что повышается интенсивность обмена веществ благодаря упражнениям с максимальными энергозатратами.

Процедура состоит из двух сеансов в день по 40-45 минут на максимальной скорости. После завершения упражнения нужно обязательно полежать 5-7 минут до полной стабилизации кровообращения.

Длительность курса - 6-8 дней с трехдневным перерывом после окончания. Во время курса возможно появление мышечных болей.

При проведении курса необходимо придерживаться рационального режима питания и тщательно следить за самочувствием.

Улучшает кровообращение

Если мы долго находимся в малоподвижном состоянии, кровь застаивается в капиллярах. Волнообразные движения позвоночника, вызываемые легкими колебаниями, стимулируют функции капилляров, вследствие чего кровь свободно по капиллярам собирается в вены, а по ним уже направляется к сердцу.

Обогащает кровь кислородом

Недостаток кислорода часто бывает вызван плохой циркуляцией крови. В таком случае происходит дисбаланс поступающего кислорода и выделяющегося организмом углекислого газа. Это может стать причиной многих заболеваний. Люди, которые мало занимаются спортом и редко бывают на свежем воздухе, подвергают себя опасности. Свинг-машина решает эту проблему, так как она за 15 минут “проходит” за Вас 10 000 шагов.

Заметно улучшает качество Вашего сна

Когда Вы устаете, сон становится более глубоким и крепким. Особенно благотворительно этому способствуют легкие физические нагрузки. Как раз такие, какие Вы получите благодаря массажеру Свинг-машина. Тело получает необходимое количество кислорода, кровь разгоняется, обмен веществ улучшается, стресс уходит, и Вы погружаетесь в крепкий здоровый сон.

Борется со стрессами

Как известно, физическая нагрузка является одним из наиболее эффективных антистрессорных средств. Лучшее время для занятий – с 17 до 20 часов минимум за 90 минут до сна. Тело успокаивается, кровь хорошо циркулирует по венам, организм наполняется кислородом, стресс и волнение уходят. Физические упражнения выделяют гормоны радости и улучшают самочувствие.

Избавляет от синдрома беспокойных ног

Это неврологическое заболевание, проявляющееся неприятными ощущениями в ногах. Обычно они описываются как дрожь, ползание мурашек, дрожь, шевеление под кожей и т. д. Иногда человеку сложно точно описать эти ощущения, но они всегда крайне неприятны. Свинг-машина поможет Вам избавиться от этих ощущений.

Лечит бессонницу

Для того чтобы победить бессонницу, Вам необходимо научиться расслабляться. Ключевое решение заключается в снижении реакции нервной системы в ответ на стрессовые ситуации. Свинг-машина поможет Вам в этом. Зеленые чаи, спокойная музыка и упражнения со Свинг-машиной успокаивают нервную систему, она становится более стабильной, что, в свою очередь, улучшает сон.

Неприятные ощущения после сеанса, которые являются нормальными

1. Массаж стимулирует кровообращение, поэтому температура Вашего тела может незначительно подняться.
2. Массаж ускоряет процесс метаболизма, поэтому после сеанса Вы можете испытывать жажду.
3. Люди астенического телосложения могут чувствовать легкое головокружение после сеанса.

Часто задаваемые вопросы

Вопрос: Зачем приобретать аппарат Свинг-машина, если упражнение «золотая рыбка» можно выполнять самостоятельно?

Ответ: Конечно, упражнение «золотая рыбка» по системе Кацудзо Ниши возможно выполнять самостоятельно. Но самостоятельное выполнение упражнения можно сравнить с использованием счетной машины во время всемирного пользования компьютером. Для правильного и эффективного выполнения данного упражнения затрачивается значительное количество времени и усилий. Правильно выполнять упражнение «золотая рыбка» для современного жителя мегаполиса достаточно проблематично. Так как учиться этому следует только с инструктором. Важно правильно делать упражнение для корректного смещения сегментов и достижения лечебного эффекта.

Использование аппарата Свинг-машина позволяет избежать чрезмерных затрат усилий, сэкономить время и получить «порцию здоровья» практически сразу.

Свинг-машина производит плавные ритмичные повторяемые гармоничные движения сегментов тела человека, с заданной частотой колебаний, которую можно менять по желанию. А, главное, обеспечивает постоянную амплитуду колебаний, что и является одним из основных условий эффективности занятий, достичь которые при самостоятельных упражнениях достаточно сложно.

Вопрос: Как используется аппарат Свинг-машина?

Ответ: Массажер применяется в положении лежа. Вы лежите на ровной поверхности, мышцы полностью расслаблены, ноги полностью выпрямлены, а в голеностопных суставах располагаются на каретке прибора. Управление работой аппарата осуществляется с помощью пульта, который Вы держите в руках.

Вопрос: Какими эффектами обладает Свинг-машина?

Ответ: Основные эффекты от упражнений со Свинг-машиной:

- стимуляция кровообращения;
- снятие напряжения и стресса;
- устранение раздражения корешков спинного мозга;
- коррекция нарушений осанки;
- нормализация работы кишечника, кожи, эндокринных желез;
- коррекция фигуры и потеря лишнего веса;
- стимуляция дыхания и деятельности сердца.

Вопрос: От чего зависит вариабельность воздействия и разнообразие ощущений при работе с аппаратом?

Ответ: Большое значение имеют две вещи: время упражнений и скорость колебаний. Например, для стабилизации опорно-двигательной системы, оптимальное время - около 10-15 минут на средней скорости. Для того чтобы ускорить обмен веществ и избавиться от лишнего веса, требуется примерно 30-40 минут на высокой скорости. Ощущения от минимальной скорости колебаний похожи на «укачивание в поезде», под такой режим можно расслабляться и готовиться ко сну. Высокие скорости по интенсивности соответствуют быстрому бегу. Благодаря такому режиму разгоняется кровообращение, тонизируются мышцы.