

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ КОМПРЕССИОННОГО МАССАЖНОГО МАТРАСА

PLANTA

MY-5000 YOGA STRETCH MAT



PLANTA

www.planta.ru.com

 #planta_beauty

**ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ.
СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.**

ВАЖНЫЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ: ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ЭЛЕКТРИЧЕСКИХ ИЗДЕЛИЙ, ОСОБЕННО В ПРИСУТСТВИИ ДЕТЕЙ, ВСЕГДА ДОЛЖНЫ СОБЛЮДАТЬСЯ ОСНОВНЫЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ, ВКЛЮЧАЯ СЛЕДУЮЩИЕ:

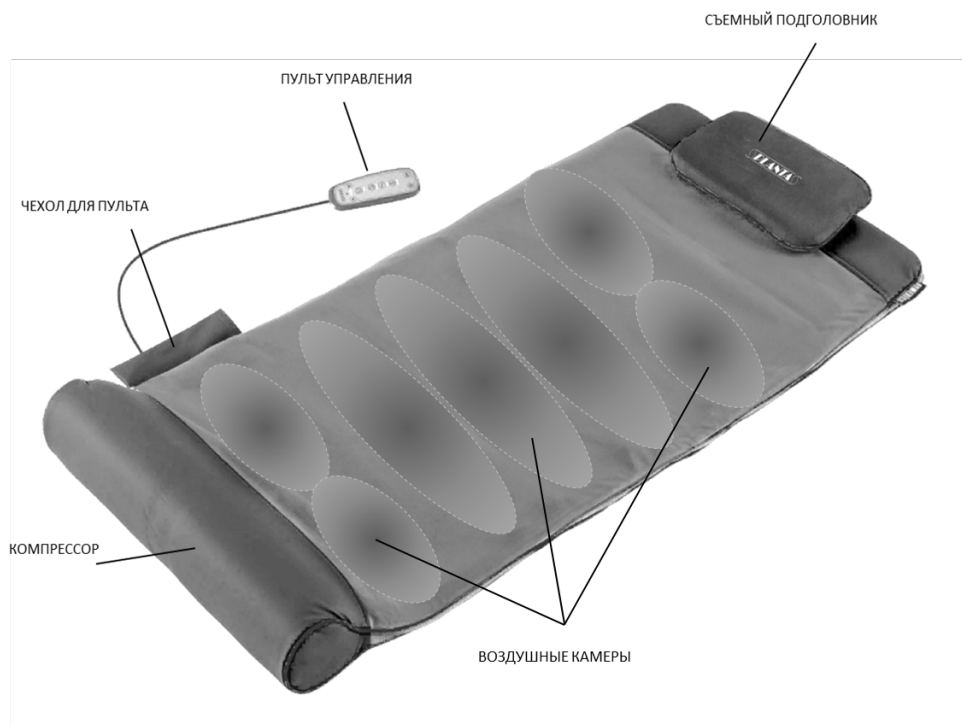
- ВСЕГДА отсоединяйте электрический прибор от (из) розетки сразу после использования и перед очисткой. Для того, чтобы отсоединить прибор, установите все элементы управления в положение (ВЫКЛЮЧЕНО), а затем выньте штепсель из розетки.
- Никогда не оставляйте электрический прибор без внимания, когда он включен. Отключите (Отсоедините) его от розетки электрической сети, когда он не используется и перед тем, как подсоединить или снять компоненты или насадки.
- Данный прибор может использоваться детьми возрастом от 13 лет; лицами с физическими и умственными ограничениями; лицами с ограничениями, связанными с органами чувств, а также лицами, не имеющими опыта и знаний относительно использования такого прибора, под присмотром опытных лиц, или после получения инструкций относительно безопасного использования, а также относительно возможного риска.
- Не позволяйте детям играть с прибором.
- Не позволяйте детям осуществлять очистку и обслуживание прибора без присмотра взрослых.
- НЕ доставайте прибор, если он упал в воду или другие жидкости. Отключите сеть электроснабжения и немедленно отсоедините прибор от (из) розетки. Держите прибор в сухом состоянии – НЕ пользуйтесь им в сырых или влажных условиях.
- НИКОГДА не вставляйте в прибор болты или другие крепежные детали.
- Используйте этот прибор только по его назначению, как описано в этом буклете.
- НИКОГДА не пользуйтесь прибором, если его провод или штепсель повреждены, если он не работает должным образом, если его уронили или повредили или если он был погружен в воду.
- Держите провод в стороне от нагретых поверхностей.
- Чрезмерное (длительное) использование может привести к чрезмерному нагреванию прибора и сократить срок его службы. Если это случится, прекратите пользоваться прибором и дайте ему остыть перед тем, как использовать его снова.
- НИКОГДА не роняйте или не вставляйте посторонние предметы в какие-либо отверстия на приборе.
- НЕ пользуйтесь прибором там, где был (была) использован (использована) аэрозоль (распыленная жидкость) или там, где применен кислород.
- НЕ пытайтесь (самостоятельно) ремонтировать прибор. Прибор может перегреться и вызвать пожар, поражение электрическим током или ранение.
- НЕ носите прибор за провод и не используйте провод в качестве ручки.
- Этому прибору требуется источник переменного тока напряжением 220-240 В.
- НЕ пытайтесь (самостоятельно) ремонтировать прибор. В приборе нет никаких деталей, которые требуют обслуживания потребителем. Для обслуживания отошлите прибор в центр обслуживания компании PLANTA. Все обслуживание этого электрического прибора должно производиться только специалистами, авторизованными компанией.
- НЕ вставляйте на прибор. При использовании прибора его следует положить на твердую поверхность пола и т. п.
- Не закрывайте вентиляционные отверстия прибора и не помещайте его на мягкую поверхность, такую как кровать или диван. Следите, чтобы вентиляционные отверстия не засорялись волокнами, волосами и т. п.
- Не кладите прибор туда, откуда он может упасть или соскользнуть в ванну или раковину. Берегите прибор от контакта с водой и другими жидкостями.
- Несоблюдение вышеперечисленного может привести к риску пожара или ранения.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ:

ПОЖАЛУЙСТА, ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ЭТОТ РАЗДЕЛ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ ПРИБОР.

- Если Вы беспокоитесь относительно Вашего здоровья, проконсультируйтесь с врачом перед использованием этого прибора.
- Беременным женщинам, людям, страдающим от диабета, а также пользующимся кардиостимуляторами, перед использованием данного устройства следует проконсультироваться с врачом. Не рекомендован к использованию людьми, страдающими от диабетической нейропатии.
- НЕ используйте прибор на младенцах, больных или на спящих или находящихся в бессознательном состоянии людях.
- НЕ используйте прибор на нечувствительной коже или на человеке с плохим кровообращением.
- Этот электрический прибор НИКОГДА не должен использоваться кем-либо, имеющим физическое заболевание, которое может ограничить возможности манипулировать элементами управления или кем-либо, имеющим недостаточную чувствительность в нижней половине тела.
- НИКОГДА не используйте прибор непосредственно на опухших или воспаленных участках тела или на высыпаниях на коже.
- Если Вы чувствуете какой-либо дискомфорт при использовании этого прибора, прекратите им пользоваться и проконсультируйтесь с Вашим врачом.
- Это непрофессиональный прибор, предназначенный для индивидуального использования в целях уменьшения напряжения мышц. НЕ используйте прибор в качестве замены медицинской помощи.
- Процедуры могут оказывать стимулирующее воздействие, способное вызывать задержки засыпания в случае использования прибора перед сном.
- Не используйте прибор дольше рекомендованного времени.
- При перегревании прибора отключите его от розетки и свяжитесь с центром обслуживания компании PLANTA.
- Необходимо следить за тем, чтобы в массажный механизм или какие-либо другие движущиеся части прибора ни в коем случае не попали волосы, одежда или украшения.

ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ УСТРОЙСТВА



ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ

Компрессор накачивает воздух попеременно в 7 воздушных камер. Воздушно-компрессионные камеры плавно меняют свой объем. Раздуваясь, они аккуратно вытягивают мышцы в области шейного, грудного и поясничного отделов. 4 запрограммированных массажных цикла создают волнообразные движения и действуют на разные области, обеспечивая СКРУЧИВАНИЕ, ВЫГИБАНИЕ, РАСТЯЖКУ, АКТИВИЗАЦИЮ. Технология, применяемая в компрессионном массаже, вдохновленная стретчингом и йогой, подходит как для поклонников йоги, так и для не увлеченных ею людей, комбинируя терапевтический эффект с правильным глубоким и медленным дыханием для раскрытия и повышения Вашей релаксации. Используя доступный контроль при помощи пульта управления, Вы можете настроить каждую из программ под Ваши индивидуальные пожелания, исходя из вашей гибкости и необходимой для Вас интенсивности.

ПОДГОТОВКА

1. Разверните матрас и положите его на пол.
2. Подключите прибор к ближайшей розетке. Расположите провод так, чтобы об него нельзя было споткнуться, и освободите от посторонних объектов достаточно места, чтобы вы могли с удобством лечь.
3. Снимите обувь, платки, галстуки, ремни и ювелирные украшения. Наденьте мягкую, удобную одежду, в которой вам не будет холодно.

Упражнения

1. Лягте на спину матрас так, чтобы ягодицы находились вблизи «валика», а подушка — под головой.
2. Расположите ноги руки так, как указано в таблице 1.

Рисунок	Уровень гибкости	Положение ног	Положение рук	Интенсивность
	Негибкое тело, например, напряжение в спине или в мышцах бедер	Согнуты в коленях, ступни опираются всей поверхностью на пол за пределами матраса	По бокам или сложены на животе	Низкая
	Некоторая, но недостаточная гибкость	Прямые, ниже колен Подложена подушка	По бокам или сложены на животе	Средняя
	Хорошая гибкость: вы легко можете достать до пальцев ног	Прямые (без подушки)	По бокам или сложены на животе	Средняя
	Повышенная гибкость, дополнительные упражнения	Прямые (без подушки)	Вытянуты или сложены под головой	Максимальная

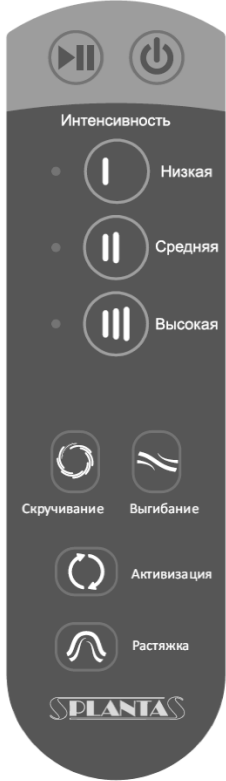
Поза должна точно соответствовать инструкции, так как положение ног и рук может существенно повлиять на интенсивность процедуры.

3. Нажмите на кнопку ВКЛ на пульте дистанционного управления.

4. Выберите уровень интенсивности НИЗКИЙ, СРЕДНИЙ, ВЫСОКИЙ.

Мы рекомендуем начинать процедуру на НИЗКОЙ интенсивности. При желании интенсивность всегда можно увеличить во время процедуры.

5. Выберите программу

Программа	Длительность*	Описание и результаты	
Скручивание 	6–9 минут	Короткая программа с изгибанием для уменьшения напряжения в плечах и бедрах. Также отлично помогает снять напряжение в нижнем отделе спины	
Выгибание 	9–15 минут	Нарастающий поток растягивающего воздействия для мобилизации спины по всей ее длине и придания вам энергии и гибкости	
Активизация 	9–12 минут	Бодрящая программа для усиления вашей энергии	
Растяжка 	10–15 минут	«Комплексная» программа, прекрасно устраняющая последствия долгого сидения	

*Примечание: длительность изменяется в зависимости от установленного уровня интенсивности.

6. Расслабьтесь. После начала процедуры закройте глаза, расслабьте все мышцы и сосредоточьтесь на дыхании. Позвольте телу полностью перенести вес на матрас и наслаждайтесь.

СОВЕТЫ по оптимальному использованию матраса

1. Расслабьтесь и предоставьте всю работу компрессионному матрасу. Попробуйте мысленно проверить состояние каждой части тела во время процедуры. Если Вы ощущаете напряжение, постарайтесь снять его, позвольте своему телу стать тяжелее и мягче. Перемещения, вызываемые матрасом, обеспечат движения вашего тела без вашего участия. Чем больше Вы расслабитесь, тем большим будет благотворный эффект процедуры.

2. Усиление изгибающего воздействия.

Благотворный эффект программы, использующей изгибающее воздействие, можно усилить дополнительными плавными поворотами головы, как описано ниже.

Во время изгибаний плеч попробуйте медленно поворачивать голову в направлении изгиба. Позвольте голове стать тяжелой, а уху — прижаться к матрасу. Во время опускания плеч плавно верните голову в центральное положение, затем повторите то же движение в другую сторону.



Во время изгиба бедер верхняя часть тела должна быть расслаблена, а оба плеча лежать всей тяжестью на матрасе. Не сопротивляйтесь подъему бедер. Во время подъема правого бедра постарайтесь повернуть голову влево и наоборот. Сохраняйте плавность движений и возвращайтесь в нейтральное положение между движениями. При возникновении неприятных ощущений в шее уменьшите размах движений или попробуйте подложить сбоку подушку, на которую голова сможет опираться при повороте.



3. Использование дыхания.

Если программа процедур вызывает у Вас напряжение или неприятные ощущения, попробуйте представить себе, что Вы направляете свое дыхание в область напряжения. Дышите медленно и глубоко, вдыхайте и выдыхайте через нос. Если можете, попробуйте увеличить длительность выдоха, сделав его до 50 % длиннее, чем вдох. Чтобы добиться правильного ритма, попробуйте считать до 4 на вдохе и до 6 на выдохе. Старайтесь глубже погружаться в матрас на выдохе.

4. Изменение положения на матрасе.

Конструкция матраса позволяет использовать его людям с разными формами и размерами тела. Вы можете плавно изменять ощущения от процедур легкими перемещениями вверх или вниз по матрасу, когда ложитесь на него. Результат будет разным для разных пользователей в зависимости от их роста и пропорций. Постарайтесь найти оптимальное для себя положение.

5. Привычка к регулярным упражнениям.

Процедуры можно повторять с любой удобной для вас частотой. Однако, как и в случае любых других новых занятий, следует начинать с малых доз и постепенно поднимать уровень по мере привыкания вашего тела. Мы советуем начать с мягкой процедуры «растяжки» на 1-м уровне интенсивности и выждать до начала следующей процедуры не менее 48 часов. Затем вы можете постепенно наращивать интенсивность в соответствии со своими желаниями до одной или двух ежедневных упражнений.

ЧИСТКА

Отсоедините прибор от сети электропитания и очистите его ткань мягкой влажной тряпкой, если это необходимо. Не допускайте пропитывания матраса влагой, не используйте сильнодействующих химических чистящих средств. Никакое другое обслуживание прибора не требуется.

ХРАНИЕНИЕ

Отсоедините прибор от сети электропитания. Сложите пополам и закрепите лентой на липучке. Уберите прибор в коробку или в безопасное, сухое и прохладное место. Не допускайте его соприкосновения с острыми краями или предметами, способными прорезать или проткнуть поверхность ткани. Чтобы избежать поломки, НЕ оборачивайте провод электропитания вокруг прибора. НЕ вешайте прибор за кабель питания.



УТИЛИЗАЦИЯ



По истечении срока службы данного устройства проведите его утилизацию в соответствии с Директивой 2002/96/EC - WEEE (Утилизация электрического и электронного оборудования). Символ на изделии или на его упаковке указывает, что данный продукт нельзя утилизировать вместе с бытовым мусором, а необходимо сдать в приемный пункт переработки электрического и электронного оборудования.

ГАРАНТИЯ

Гарантия 1 год со дня продажи. В случае производственного брака, Вам следует обратиться в торгующую организацию продавшую изделие.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Модель: MY-5000

Питание: 220-240V 50/60Hz

Мощность: 36W

Размер: 120 x 61 x 5 (10) см

ВНИМАНИЕ!

МАССАЖЕР НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ТОВАРОМ МЕДИЦИНСКОГО НАЗНАЧЕНИЯ!

Данное устройство не является полноценной заменой медицинской терапии или физиотерапии. Если Вы не уверены, что этот массажер Вам подходит, проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом.

Устройство предназначено для личного использования. Оно не предназначено для использования в коммерческих целях любого рода, а также для использования в лечебных учреждениях. Чтобы использовать все преимущества Вашего массажера, внимательно изучите руководство по эксплуатации и следуйте правилам ухода и техники безопасности. Это продлит срок службы Вашего массажера.

Сохраните это руководство по эксплуатации для использования в будущем или при передаче устройства другому лицу. Для получения дополнительной информации посетите сайт: www.planta.ru.com

Гарантийный талон	
Условия гарантии - В случае обнаружения неисправности в период Гарантийного срока данное изделие подлежит обмену торговым предприятием, продавшим данное изделие. - Гарантийная замена производится при наличии заполненного гарантийного талона и при условии соблюдения правил эксплуатации, описанных в инструкции по пользованию. - Гарантия на изделие не распространяется в случаях: - механических повреждений; - выхода из строя изделия из-за попадания внутрь его инородных предметов и жидкостей, насекомых и т.п.; - использования изделия в условиях и режимах, отличающихся от бытовых. - Гарантия не распространяется на аксессуары и комплектующие. - Гарантия также теряет силу, если в гарантийный период ремонт неисправного изделия производился не уполномоченными на то лицами. - Гарантийный срок – 1 год. - Срок службы – 3 года. Товар сертифицирован по ТР ТС 004/2011, ТР ТС 020/2011 Изготовитель: «СЯМЫНЬ КОМФОРТ САЗНС ЭНД ТЕКНОЛОДЖИ ГРУП КО., ЛТД» 168#, Цианлу роуд, Симинг Зона, Сямынь, Китай Страна-производитель: Китай Импортер / Уполномоченная организация: ООО «А-маркт», 127434 г. Россия, Москва, Дмитровское шоссе, д.13А, эт.1, пом. III, к.1. Служба поддержки потребителей: +7 (495) 641 61 39 www.planta.ru.com Дата производства: см. на упаковке	Гарантийный талон Изделие: _____ Модель: _____ Серийный номер: _____ Дата продажи: _____ Торговая организация: _____ Изделие получил, претензий к комплектации и внешнему виду не имею, с условиями гарантии согласен. Ф.И.О. и подпись покупателя: _____ Вскрыл упаковку, проверил и продал. Ф.И.О. продавца: _____ М.П.