

beurer

MG 800



Fascia-
Releazer®



D	Faszien-Massagegerät Gebrauchsanweisung	2
GB	Fasciae massager Instructions for use	20
F	Appareil de massage des fascias Mode d'emploi	37
E	Aparato de masaje de fascias Instrucciones de uso.....	55
I	Apparecchio per il massaggio fasciale Istruzioni per l'uso	72
TR	Bağdokü masaj cihazı Kullanım kılavuzu.....	89
RUS	Прибор для массажа фасций Инструкция по применению.....	106
PL	Aparat do masażu powięzi Instrukcja obsługi.....	126

CE



ENGLISH



Read these instructions for use carefully and keep them for later use, be sure to make them accessible to other users and observe the information they contain.

Dear customer,

Thank you for choosing one of our products. Our name stands for high-quality, thoroughly tested products for applications in the areas of heat, gentle therapy, blood pressure/diagnosis, weight, massage, beauty, air and baby care.

With kind regards,
Your Beurer team.

Table of contents

1. Getting to know your device	22
2. Signs and symbols	24
3. Intended use	24
4. Notes	26
5. Device description	28
6. Initial use	29
7. Use.....	30
7.1 Preparing for the application	30
7.2 Switching on the Fascia-ReleaZer® / selecting the vi- bration setting.....	32
7.3 Exercises	34
8. Maintenance and cleaning	35
9. Disposal	36
10. Technical data	36

Included in delivery

- 1x Fascia-ReleaZer® / 1x micro USB charging cable / 1x mains adapter / 1x training DVD with training exercises / 1x exercise overview

1. Getting to know your device

What are fasciae?

Fasciae are fine, tough connective tissue fibres that pass through our entire body like a three-dimensional network. Human fasciae surround all muscles, bones, organs and nerve cells in the body and ensure that when we move, the individual parts of our body glide past one another and remain in place. Fasciae also act as links between the muscle fibres and ensure that we are able to use our muscle strength. The strain energy between the tendons and bones is stored and then suddenly released upon relaxing.

Fasciae shorten and harden if they are not used on a regular basis (similarly to muscles). The structures of the fasciae stick together and thicken, which causes them to become porous and lose their elasticity. This results in small tears and inflammation, which also affects the transmission of force and your coordination. In isolated cases, thickened fasciae may also press down on the nerves and cause discomfort. There may be a variety of reasons as to why fasciae have shortened or stuck together, such as a lack of movement, protective postures or psychological stress.

How does the Fascia-ReleaZer® work?

If fascia tissue has become stuck together or hardened, you can improve its suppleness and elasticity by alternately applying pressure and tension. By using the Fascia-ReleaZer® as a self-help device, you can positively stimulate

these receptors in our tissue. This will increase and speed up the regenerative capacity of the tissue.

Your blood supply will also be improved and your nerves will function better. The stimulation from the Fascia-ReleaZer® allows new nutrients to reach the cells and makes it easier to transport away waste. In this way, the tissue is replaced and the elasticity and resilience of the tissue in the treated area are improved.

According to study:

Randomised, Double Controlled, Standardised, Clinical Study, Europe.

Performed by:

Center for Integrative Therapy, Germany.

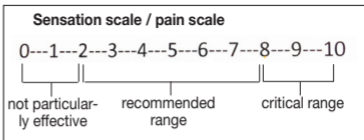
Institute of Medical Psychology and Behavioral Neurobiology, University of Tübingen, Germany. Research Institute on Health Sciences (IUNICS), University of Balearic Islands, Palma, Spain.

Another way to boost the elasticity of the tissue is with the vibration massage, which relaxes the muscles. This reduces stiffness, which in turn improves your movement.

The massage treatment must feel pleasant at all times. A slight haematoma may well occur – this is a positive therapeutic effect as the use of the Fascia-ReleaZer® can selectively encourage your blood flow. In isolated cases areas of redness may also occur on the skin. If you experience excessive skin irritation, stop using the Fascia-ReleaZer® and consult a doctor.




To ensure that the treatment is pleasant and tailored to you, we recommend the use of the sensation/pain scale. This will help you to find the ideal level of pressure for you. Since each person has a different perception of pain, we recommend a massage treatment in the recommended range (2-8). If the sensation rating lies between 0 and 2, the treatment will not be particularly effective as the

Fascia-ReleaZer® is unable to penetrate deep into the tissue. We would advise against a massage treatment in the critical range (more than 8), since excessive pressure is exerted on the tissue in this range.



2. Signs and symbols

The following symbols appear in these instructions for use:

	WARNING Warning instruction indicating a risk of injury or damage to health
	IMPORTANT Safety note indicating possible damage to the device/accessory
	Note Note on important information

3. Intended use

WARNING

Only use the Fascia-ReleaZer® for massaging human muscle fasciae. The Fascia-ReleaZer® is intended for private use only. The Fascia-ReleaZer® is not a medical device, rather it is a massage treatment device. The Fas-

cia-ReleaZer® may only be used for the purpose for which it is designed and in the manner specified in the instructions for use. Improper use can be dangerous. The manufacturer is not liable for damage resulting from improper or careless use.

Use of the Fascia-ReleaZer® is prohibited in the following cases:

- Not with changes caused by disease or injury in the back region (e.g. disc problems, open wounds),
- not during pregnancy,
- never while you sleep,
- not in the car,
- not on animals,
- not during activities during which an unexpected reaction may be dangerous,
- not while ingesting substances that reduce reaction times (e.g. painkiller medications, alcohol),
- never longer than 15 minutes (risk of overheating) and allow it to cool off for at least 15 minutes before using it again.

Please consult your doctor if you are unsure whether or not the Fascia-ReleaZer® is suitable for you.

You should consult your doctor before using the Fascia-ReleaZer® if:

- you suffer from a serious illness or are recovering from an operation,
- you suffer from any of the following: common cold accompanied by a fever, varicose veins, thrombosis, phlebitis, jaundice, diabetes, nervous system diseases (e.g. sciatica) or acute inflammations.
- you are fitted with a cardiac pacemaker, implant or other aid,
- in case of pains of unclarified origin.

4. Notes



WARNING

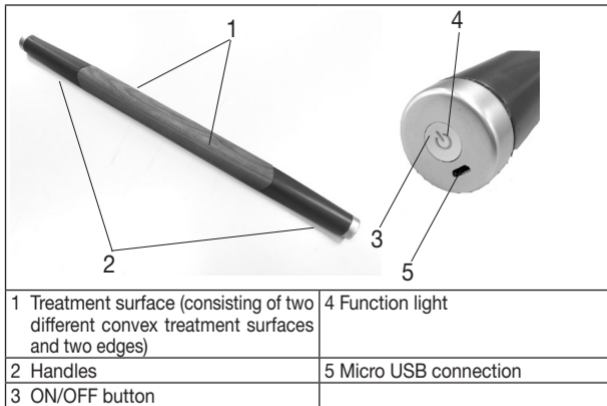
Safety note regarding use of the Fascia-ReleaZer®


- Keep the packaging material away from children. Choking hazard!
- The Fascia-ReleaZer® is not a medical device. It is a massage treatment device.
- The device is intended for private use only.
- Children must not play with the device.
- Before use, ensure that the device and accessories show no visible damage. If you have any doubts, do not use the device and contact your retailer or the specified Customer Services address.
- This device may be used by children over the age of eight and by people with reduced physical, sensory or mental skills or a lack of experience or knowledge, provided that they are supervised or have been instructed on how to use the device safely, and are fully aware of the consequent risks of use.
- Repairs must only be carried out by Customer Services or authorised suppliers. Under no circumstances should you open or repair the Fascia-ReleaZer® yourself, as faultless functionality can no longer be guaranteed thereafter. Failure to comply will void the warranty. Never attempt to repair the device yourself!
- Do NOT use the Fascia-ReleaZer® on your head.
- Do NOT use the Fascia-ReleaZer® on your face.
- Do NOT use the Fascia-ReleaZer® on your genitals.
- Only use the device with the supplied accessories.

Notes on handling rechargeable batteries

- If your skin or eyes come into contact with fluid from a rechargeable battery cell, flush out the affected areas with water and seek medical assistance.
- Protect batteries from excessive heat.
- Risk of explosion! Never throw batteries into a fire.
- Do not disassemble, split or crush the rechargeable batteries.
- Only use chargers specified in the instructions for use.
- Batteries must be charged correctly prior to use. The instructions from the manufacturer and the specifications in these instructions for use regarding correct charging must be observed at all times.

5. Device description




Function light status 

Function light shows steady green

= Static vibration

Function light flashes green

= Wave-action vibration

Function light status 	Charging function (charging cable plugged in)
Function light flashes yellow	= Charging
Function light shows steady yellow	= Charging complete
Function light flashes red	= Low battery

6. Initial use

Note

Before using the Fascia-ReleaZer[®] for the first time, let it charge for a minimum of 2.5 hours. Proceed as follows:

- Connect the charging cable to the mains adapter and the Fascia-ReleaZer[®] (*Figure 1*). Then insert the mains adapter into a suitable socket. Alternatively, you can also charge the Fascia-ReleaZer[®] with the charging cable via the USB port on your computer or laptop (*Figure 2*).

Whilst charging, the function light flashes yellow. When the Fascia-ReleaZer[®] is fully charged, the function light shows steady yellow. The battery will last for approx. 11 hours of operation when fully charged. Charge the Fascia-ReleaZer[®] again as soon as the function light flashes red during operation.

Figure 1

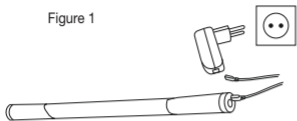
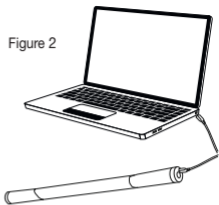


Figure 2



7. Use

7.1 Preparing for the application

We recommend treatment with or without plant-based massage oil.

If you have thick body hair, we recommend treatment with plant-based massage oil. However, we generally advise using the device on smooth, hair-free skin.

Do not use any oils or creams with a strong cooling or heating effect, as they may cause skin irritation.

Treatment without massage oil: (recommended if you have no or little body hair)

A massage treatment without massage oil provides a surface massage. This massage treatment activates the reflex zones and treats the surface of the tissue.

Treatment with massage oil: (recommended if you have thick body hair or if you would like a deep massage)

If you opt for massage oils, the massage will penetrate deep into the tissue. This will strongly promote your circulation.



IMPORTANT

Only use plant-based oils as other oils may stain or damage the walnut part of the Fascia-ReleaZer®.

1. Put a couple of drops of plant-based oil in the palm of your hand.
2. Rub the plant-based oil evenly over the area you wish to massage. Before starting the massage treatment, wipe your hands with a cloth to prevent them from slipping during the treatment and to prevent damage to the silicone surface on the handles.
3. After the massage treatment, wipe the wood surface on the Fascia-ReleaZer® and the treated area with a cloth.

The amount of oil to be used depends on the effect you wish to achieve. More oil causes a faster movement and therefore a more intensive reflex action and circulation of blood to the skin.

Less oil causes a slower treatment that penetrates deeper, with a very relaxing effect that loosens the tissue.

It is also possible to combine the two. To do so, apply a larger amount of oil onto the area to be treated and move the Fascia-ReleaZer® over the area quickly. Then wipe off some of the oil with a cloth and treat the same area again, but this time with slow movements.

7.2 Switching on the Fascia-ReleaZer® / selecting the vibration setting

Press the ON/OFF button to switch on the Fascia-ReleaZer®. The function light shows steady green and the first vibration setting is activated.

Action		Vibration setting
1st press of the button	=	The Fascia-ReleaZer® switches on and the function light shows steady green. Static vibration
2nd press of the button	=	The function light flashes green. Wave-action vibration
3rd press of the button	=	The Fascia-ReleaZer® switches off and the function light goes out.

The Fascia-ReleaZer® can be used statically (targeted application) or dynamically (moving application).

Static application:

This method loosens specific areas of hardness. Press down evenly on the same spot approx. 3 times in succession.

Dynamic application:

The movement smooths out the fasciae. Moving the device quickly forwards and backwards provides a surface massage for the upper tissue. Moving the device more slowly allows the massage effect to penetrate deeper. Avoid striking the device against the treatment area as this may result in haematoma.

Treatment surfaces:

We recommend starting the massage treatment with one of the two different convex treatment surfaces. After approx. one week, the massage treatment can be continued with both edges. The edges penetrate deep into the tissue and provide a deep massage treatment.

7.3 Exercises



Note

We recommend treating each area (lower body, mid-body and upper body) three times a week for 15 minutes each time.

When carrying out a session, we recommend training all three areas. However, you may also choose to focus on one of the above areas.

After each massage treatment, wipe down the Fascia-ReleaZer® with a dry cloth or hand towel. Ensure that no traces of oil that could attack the surface are left on the device.

All exercises can be found on our enclosed training DVD and in our exercise overview.

Exercises for the lower body

Lower leg, thighs, shin, calves

Exercises for the mid-body

Lower back (not on the spine), bottom

Exercises for the upper body

Neck, upper and lower arms

8. Maintenance and cleaning

The service life of the Fascia-ReleaZer® depends on careful use.



IMPORTANT

- Protect the Fascia-ReleaZer® from knocks, dust, chemicals, drastic changes in temperature, electromagnetic fields and nearby sources of heat (ovens, heaters).
- Clean the Fascia-ReleaZer® with a dry cloth each time after you have finished using it. Do not use any abrasive cleaning products.
- Cleaning must not be performed by children unless supervised.

9. Disposal

For environmental reasons, do not dispose of the device in the household waste at the end of its useful life.

Dispose of the unit at a suitable local collection or recycling point. Dispose of the device in accordance with EC Directive – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). If you have any questions, please contact the local authorities responsible for waste disposal.

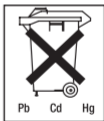


Rechargeable battery disposal

The empty, completely flat rechargeable batteries must be disposed of through specially designated collection boxes, recycling points or electronics retailers. You are legally required to dispose of the rechargeable batteries.

The codes below are printed on rechargeable batteries containing harmful substances:

- PB = Battery contains lead,
- Cd = Battery contains cadmium,
- Hg = Battery contains mercury.



10. Technical data

- Power supply: 100-240 V~; 50/60 Hz; 160 mA
- Dimensions: 60 x 4.7 x 3.7 cm
- Weight: approx. 600 g

РУССКИЙ



Внимательно прочтите данную инструкцию, сохраните ее для последующего использования, храните ее в месте, доступном для других пользователей, и следуйте ее указаниям.

Уважаемый покупатель!

Мы благодарим Вас за выбор продукции нашей фирмы. Мы производим современные, тщательно протестированные, высококачественные изделия для обогрева, легкой терапии, измерения кровяного давления/диагностики, измерения массы, а также для массажа, косметологии, очистки воздуха и ухода за детьми.

С наилучшими пожеланиями,
компания Beurer.

Содержание

1. Для ознакомления	108
2. Пояснения к символам	110
3. Использование по назначению	111
4. Указания	113
5. Описание прибора	115
6. Подготовка к работе	117
7. Применение	118
7.1 Подготовка к применению	118
7.2 Включение Fascia-ReleaZer®/выбор уровня вибрации.....	120
7.3 Упражнения	122
8. Ремонт и очистка	123
9. Утилизация	123
10. Технические характеристики	124
11. Гарантия	125

Комплект поставки

- 1 Fascia-ReleaZer®/1 кабель для зарядки Micro-USB/1 сетевой адаптер/1 DVD-диск с тренировочными упражнениями/1 обзор упражнений

1. Для ознакомления

Что такое фасции?

Фасциями называют тонкие, жесткие мембраны соединительной ткани, пронизывающие все наше тело подобно трехмерной сети. Фасции человека окружают все мышцы, кости, органы и нервные клетки тела и способствуют тому, чтобы при каждом движении отдельных частей тела они скользили друг по другу и оставались на своих местах.

Кроме того, фасции действуют как передаточное звено между волокнами мышц и только благодаря им мы вообще можем пользоваться силой мышц. При этом энергия напряжения между сухожилиями и костями накапливается и при расслаблении снова мгновенно расходуется.

Фасции уменьшаются в размерах и затвердевают при отсутствии регулярной нагрузки (аналогично мышцам). Структуры фасций склеиваются и утолщаются, из-за этого они становятся пористыми и теряют эластичность. В результате возникают мелкие трещины и воспаления, отчего ухудшается передача усилия и страдает координация. В отдельных случаях утолщенные фасции надавливают на нервы, что является причиной дискомфорта. Уменьшение или закупорка фасций может быть вызвана различными причинами, например недостатком движения, щадящим положением или даже стрессом.

Как действует Fascia-ReleaZer®?

Склеенные и затвердевшие ткани фасций могут снова приобрести мягкость и эластичность благодаря чередованию компрессионных и растягивающих нагрузок. Прибор Fascia-ReleaZer®, являясь инструментом самопомощи, помогает стимулировать рецепторы наших тканей. Это повышает и ускоряет способность регенерации тканей.

В результате улучшается кровоснабжение и увеличивается скорость проводимости нервов. Благодаря вызываемому прибором Fascia-ReleaZer® раздражению в клетки поступают новые питательные вещества, а отходы лучше выводятся. Таким образом ткани обновляются, а на участках применения прибора появляется большая эластичность и устойчивость к нагрузкам.

Название исследования:

Рандомизированное, двойное, стандартизованное клиническое испытание, Европа.

Организации, проводившие исследование:

Центр интегративной терапии, Германия.

Институт медицинской психологии и поведенческой нейробиологии, Тюбингенский университет, Германия.

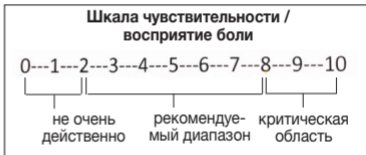
Научно-исследовательский институт медико-санитарных дисциплин (IUNICS), Университет Балеарских островов, Пальма, Испания.

Кроме того, вибрационный массаж придает тканям эластичность, благодаря которой расслабляется мускулатура. Достигнутое таким образом уменьшение зажатости приводит к улучшению подвижности.

Процедура массажа всегда должна быть приятной. Возникновение небольших гематом считается положительным терапевтическим эффектом и вполне возможно, что благодаря применению Fascia-ReleaZer® можно целенаправленно стимулировать кровообращение. Может так-

же наблюдаться покраснение отдельных участков кожи. При сильном раздражении кожи прекратите использование Fascia-ReleaZer® и проконсультируйтесь с врачом.

Для максимального учета индивидуальных особенностей и для того, чтобы применение прибора было приятным, мы рекомендуем использовать шкалу чувствительности/восприятия боли. Она позволит Вам определить для себя оптимальную силу давления. Так как каждый пользователь по-разному воспринимает боль, мы советуем проводить процедуру массажа в рамках рекомендуемого диапазона (2–8). При чувствительности в диапазоне 0–2 применение не очень действенно, так как Fascia-ReleaZer® не может проникнуть глубоко в ткань. Мы не советуем проводить процедуру массажа в критическом диапазоне (больше 8), так как в этом случае давление на ткани слишком велико.





2. Пояснения к символам

В настоящей инструкции по применению используются следующие символы.



ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

Предупреждает об опасности травмирования или ущерба для здоровья.

	ВНИМАНИЕ Обращает внимание на возможность повреждения прибора/принадлежностей.
	Указание Важная информация.

3. Использование по назначению



ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

Применяйте Fascia-ReleaZer® исключительно для массажа мышечных фасций человека.

Прибор Fascia-ReleaZer® предназначен исключительно для частного использования. Fascia-ReleaZer® является не медицинским прибором, а инструментом для процедуры массажа. Fascia-ReleaZer® разрешается использовать исключительно в целях, для которых он был разработан, а также в соответствии с указаниями, приведенными в инструкции по применению. Любое применение не по назначению может быть опасным. Изготовитель не несет ответственности за ущерб, вызванный неквалифицированным или ненадлежащим использованием прибора.

Не используйте массажер

- при патологических изменениях или травмах в массируемой области (например, грыжа межпозвоночного диска, открытая рана),
- во время беременности,
- во время сна,
- в автомобиле,

- для животных,
- при работах, при которых непредсказуемая реакция может быть опасной,
- после приема субстанций, которые ведут к ограниченной способности к восприятию (например, болеутоляющих медикаментов, спиртных напитков),
- не более 15 минут (опасность перегрева) и перед повторным использованием дайте прибору охладиться не менее 15 минут.

Если Вы не уверены, подходит ли массажер для Вас, проконсультируйтесь с врачом.

Перед использованием массажера проконсультируйтесь у врача

- если Вы страдаете тяжелым заболеванием или перенесли операцию,
- если Вы носите кардиостимулятор, электронные имплантаты или другие вспомогательные средства,
- в случае сопровождающихся высокой температурой заболеваний, расширения вен, тромбозов, воспаления вен, желтухи, диабета, беременности, нервных заболеваний (например, ишиаса) или острых воспалений
- при болях невыясненного происхождения.

4. Указания



ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

Указание по технике безопасности при использовании Fascia-ReleaZer®

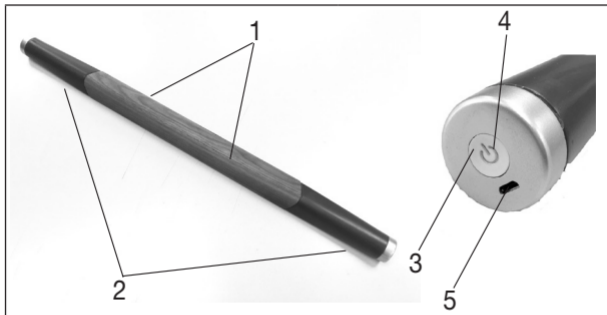
- Храните упаковочный материал в недоступном для детей месте. Они могут задохнуться!
- Fascia-ReleaZer® не является медицинским прибором. Он является инструментом для процедуры массажа.
- Прибор предназначен исключительно для частного использования.
- Не позволяйте детям играть с прибором.
- Перед использованием убедитесь в том, что прибор и его принадлежности не имеют видимых повреждений. При наличии сомнений не используйте прибор и обратитесь к продавцу или в сервисную службу по указанному адресу.
- Данный прибор может использоваться детьми старше 8 лет, а также лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостаточными знаниями и опытом в том случае, если они находятся под присмотром взрослых или проинструктированы о безопасном применении прибора и возможных опасностях.
- Ремонтные работы должны производиться только сервисной службой или авторизованным торговым представителем. Ни в коем случае не открывайте Fascia-ReleaZer® и не ремонтируйте прибор самостоятельно, поскольку надежность функционирования в таком случае не гарантируется. Несоблюдение этого требования ведет к потере гарантии. Ни в коем случае не пытайтесь отремонтировать прибор самостоятельно!

- НЕ используйте Fascia-ReleaZer® для головы.
- НЕ используйте Fascia-ReleaZer® для лица.
- НЕ используйте Fascia-ReleaZer® на гениталиях.
- Используйте прибор только с элементами из комплекта поставки.


Обращение с аккумуляторами


- При попадании жидкости из аккумулятора на кожу или в глаза необходимо промыть соответствующий участок большим количеством воды и обратиться к врачу.
- Защищайте аккумуляторы от чрезмерного воздействия тепла.
- Опасность взрыва! Не бросайте аккумуляторы в огонь.
- Не разбирайте, не открывайте и не разбивайте аккумуляторы.
- Используйте только те зарядные устройства, которые описаны в инструкции по применению.
- Перед использованием аккумуляторы необходимо правильно зарядить. Для правильной зарядки необходимо всегда соблюдать указания производителя и/или информацию, приведенную в данной инструкции по применению.

5. Описание прибора



1 Рабочая поверхность (состоит из двух различных выгнутых рабочих поверхностей и двух граней)	4 Световой индикатор функционирования
2 Ручки	5 Разъем Micro-USB
3 Кнопка ВКЛ./ВЫКЛ.	

* Статус светового индикатора функционирования 		Функция вибрации
Световой индикатор функционирования горит зеленым	=	Статическая вибрация
Световой индикатор функционирования мигает зеленым светом	=	Волновая вибрация

* Статус светового индикатора функционирования 		Функция зарядки (зарядный кабель вставлен)
Световой индикатор функционирования мигает желтым светом	=	Процесс подзарядки
Световой индикатор функционирования горит желтым светом	=	Процесс подзарядки завершен
Световой индикатор функционирования мигает красным светом	=	Аккумуляторная батарея почти разряжена

6. Подготовка к работе

i Указание

Перед первым применением Fascia-ReleaZer® необходимо сначала зарядить его в течении не менее 2,5 часов. Для этого выполните следующие действия.

- Соедините зарядный кабель с сетевым адаптером и Fascia-ReleaZer® (рисунки 1). После этого вставьте сетевой адаптер в подходящую розетку. Как вариант, Fascia-ReleaZer® можно заряжать с помощью зарядного кабеля через разъем USB от Вашего компьютера/ноутбука (рисунок 2).

Во время зарядки аккумулятора индикатор функционирования мигает желтым. Как только Fascia-ReleaZer® будет полностью заряжен, индикатор функционирования загорится желтым светом. Полной зарядки аккумулятора хватает примерно на 11 часов работы. Как только индикатор функционирования замигает красным, необходимо зарядить Fascia-ReleaZer®.

рисунок 1

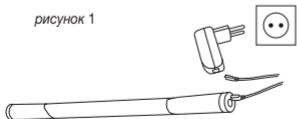


рисунок 2



7. Применение

7.1 Подготовка к применению

Прибор можно применять как с массажным маслом на растительной основе, так и без масла.

При сильном волосяном покрове на теле мы рекомендуем применять прибор с массажным маслом на растительной основе. В целом мы рекомендуем применение прибора на гладкой коже, свободной от волос. Не применяйте масла или кремы, которые обладают сильным охлаждающим или разогревающим эффектом, так как они могут привести к раздражению кожи.

Применение без массажного масла (рекомендуется при малом волосяном покрове на теле или при его отсутствии)

Процедура массажа без массажного масла оказывает поверхностное воздействие. Такой массаж активирует рефлекторные зоны и воздействует на поверхность тканей.

Применение с массажным маслом (рекомендуется при сильном оволосении тела или для глубокого массажного воздействия)

Применение массажных масел приводит к более глубокому воздействию на ткани. Благодаря этому происходит сильная стимуляция процесса кровообращения.



ВНИМАНИЕ

Применяйте исключительно масла на растительной основе, так как другие масла могут повредить или изменить цвет орехового дерева Fascia-ReleaZer®.

1. Капните на руку несколько капель растительного масла.
2. Равномерно вотрите масло в массируемый участок тела. Перед процедурой массажа вытрите руки полотенцем, чтобы во время применения прибора они не скользили и не повреждали силиконовую поверхность ручек.
3. После процедуры массажа необходимо вытереть полотенцем деревянную поверхность Fascia-ReleaZer® и массируемый участок тела.

Количество применяемого масла полностью зависит от желаемого результата воздействия. Большое количество масла способствует более быстрым движениям и тем самым более интенсивному кровообращению в коже и усилению рефлекторной деятельности.

Меньшее количество масла оказывает более глубокое и замедленное лечебное воздействие, дающее особо интенсивный противосудорожный эффект и снижающее застойные явления.

Возможно сочетание этих двух видов воздействия. Для этого сначала нанесите большое количество масла на обрабатываемый участок тела и массируйте его быстрыми движениями с помощью Fascia-ReleaZer®. После этого вытрите масло небольшим полотенцем и обработайте тот же самый участок еще раз уже медленными движениями.

7.2 Включение Fascia-ReleaZer®/выбор уровня вибрации

Для включения Fascia-ReleaZer® нажмите кнопку ВКЛ./ВЫКЛ. Теперь индикатор функционирования горит зеленым светом, и активирован первый уровень вибрации.

Действие	Уровень вибрации
1. Нажатие кнопки =	Fascia-ReleaZer® включается, индикатор функционирования горит зеленым светом. Статическая вибрация.
2. Нажатие кнопки =	Световой индикатор функционирования мигает зеленым светом. Волновая вибрация.
3. Нажатие кнопки =	Fascia-ReleaZer® выключается и индикатор функционирования гаснет.

Fascia-ReleaZer® может применяться статично (точечное воздействие) или динамично (массирующие движения).

Статичное применение

Эта техника позволяет уменьшать локализованные уплотнения. Для этого необходимо выполнять равномерное надавливание примерно 3 раза подряд на то же самое место.

Динамичное воздействие

В результате такого воздействия фасции разглаживаются. Быстрые движения в направлении вперед-назад ведут к поверхностному массажному воздействию на верхние ткани. Более медленные движения способствуют более глубокому массажному эффекту.

Избегайте ударного давления, так как это может привести к возникновению гематом.

Рабочие поверхности

Мы рекомендуем начинать процедуру массажа, используя одну из двух различным образом выгнутых рабочих поверхностей. Примерно через неделю можно продолжать процедуру, используя уже обе грани. Грани прибора глубоко воздействуют на ткани и обеспечивают проникающий массажный эффект.

7.3 Упражнения



Указание

Мы рекомендуем проводить процедуру на каждой части тела (нижней, средней и верхней части туловища) три раза в неделю по 15 минут на каждую.

Мы рекомендуем при каждом подходе тренировать все три области, но можно уделить особое внимание своим проблемным зонам в определенной части тела.

После каждой процедуры массажа необходимо вытирать Fascia-ReleaZer® сухим полотенцем или платком. На приборе не должно оставаться никаких следов масла, так как они могут повредить поверхность.

Все упражнения Вы можете найти либо в прилагаемом обучающем DVD-диске, либо в нашем списке упражнений.

Упражнения для нижней части туловища

Голень, бедро, большая берцовая кость, икры.

Упражнения для средней части туловища

Нижняя часть спины (не на позвоночнике), ягодицы.

Упражнения для верхней части туловища

Шея, плечо, предплечье.

8. Ремонт и очистка

Срок службы Fascia-ReleaZer® зависит от добросовестного обращения.



ВНИМАНИЕ

- Fascia-ReleaZer® следует предохранять от ударов, влажности, пыли, химикатов, сильных колебаний температуры, электромагнитных полей. Не следует применять прибор вблизи источников тепла (печей, радиаторов отопления).
- После каждого применения очищайте Fascia-ReleaZer® сухим полотенцем. Не используйте абразивные чистящие средства.
- Очистку детям разрешается выполнять только под присмотром взрослых.

9. Утилизация

В интересах защиты окружающей среды по окончании срока службы следует утилизировать прибор отдельно от бытового мусора.

Утилизация должна производиться через соответствующие пункты сбора в Вашей стране. Прибор следует утилизировать согласно Директиве ЕС по отходам электрического и электронного оборудования — WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). При появлении вопросов обращайтесь в местную коммунальную службу, ответственную за утилизацию отходов.



Утилизация аккумуляторов

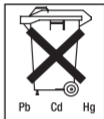
Выбрасывайте использованные, полностью разряженные аккумуляторы в специальные контейнеры, сдавайте в пункты приема спецотходов или в магазины электрооборудования. Закон обязывает пользователей обеспечить утилизацию аккумуляторов.

Эти знаки предупреждают о наличии в аккумуляторах следующих токсичных веществ:

Pb = свинец,

Cd = кадмий,

Hg = ртуть.



10. Технические характеристики

- Питание: 100–240 В~; 50/60 Гц; 160 мА
- Размеры: 60 x 4,7 x 3,7 см
- Вес: ок. 600 г

11. Гарантия

Мы предоставляем гарантию на дефекты материалов и изготовления на срок 12 месяцев со дня продажи через розничную сеть.

Гарантия не распространяется:

- на случаи ущерба, вызванного неправильным использованием
- на быстроизнашивающиеся части (сетевой адаптер, кабель для зарядки)
- на дефекты, о которых покупатель знал в момент покупки
- на случаи собственной вины покупателя.

Товар сертифицирован: бытовые массажеры – ОС "Сертификация и экспертиза"

№ ТС RU C- DE. AY 04.V.00630, серия 0257447, срок действия с 29.10.2015 по 28.10.2018 гг.

Срок эксплуатации изделия: мин. 5 лет

Фирма-изготовитель: Бойрер Гмбх, Софлингер штрассе 218
89077-УЛМ, Германия

Фирма-импортер: ООО Бойрер 109451 г. Москва ,
ул. Перерва, 62, корп.2,офис 3

Сервисный центр: 109451 г. Москва , ул. Перерва, 62, корп.2
Тел(факс) 495—658 54 90
bts-service@ctdz.ru

Дата продажи _____

Подпись продавца _____

Штамп магазина _____

Подпись покупателя _____





Beurer GmbH • Söflinger Str. 218 • 89077 Ulm, Germany
www.beurer.com

