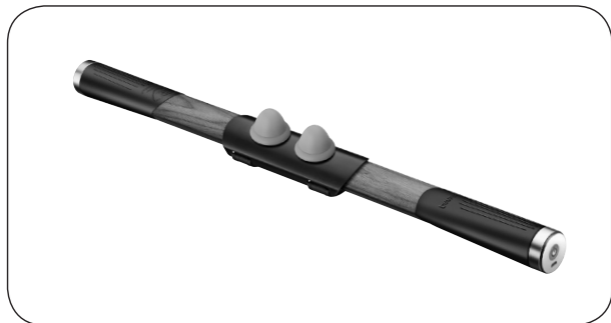


beurer MG 850



CZ Masážní přístroj na uvolnění fascií
a nástavce Deep-ReleaseZer
Návod k použití





Přečtěte si pečlivě tento návod k použití, uschovejte ho pro pozdější použití, poskytněte ho i ostatním uživatelům a řiďte se pokyny, které jsou v něm uvedené.

Vážená zákaznice, vážený zákazníku,,

děkujeme, že jste se rozhodli pro jeden z našich produktů. Naše značka je synonymem pro vysoce kvalitní, důkladně vyzkoušené výrobky k použití v oblastech určování energetické spotřeby, jemné manuální terapie, krevního tlaku/diagnostiky, hmotnosti, masáže, vzduchové terapie a péče o krásu a dítě.

S pozdravem

Váš tým Beurer.

Obsah balení

1. K seznámení	3
2. Vysvětlení symbolů	4
3. Použití v souladu s určením	4
4. Pokyny	5
5. Popis masážního přístroje na uvolnění fascií.....	6
6. Popis nástavců Deep-ReleaZer.....	7
7. Uvedení do provozu	7
8. Použití.....	8
8.1 Příprava použití.....	8
8.2 Zapnutí přístroje Fascia-ReleaZer® / zvolení stupně vibrací.9	
8.3 Nasazení nástavců	9
8.4 Nácvik	10
9. Údržba a čištění	10
10. Likvidace	11
11. Náhradní díly a díly podléhající opotřebení.....	11
12. Technické údaje	11

Obsah balení

- 1x Fascia-ReleaZer® / 1 sada nástavců Deep-ReleaZer / 1x nabíjecí kabel s konektorem micro USB / 1x síťový adaptér / 1x instruktážní DVD s praktickými ukázkami / 1x přehled o nácviku

1. K seznámení

Co jsou fascie?

Fascie jsou jemné a tenké vazivové tkáně, které tvoří trojrozměrnou síť pronikající všemi částmi lidského těla. Fascie obalují všechny svaly, kosti, orgány a nervové buňky v lidském těle a zajišťují vzájemný kluzavý pohyb jednotlivých částí těla.

Fascie navíc fungují jako posel mezi svalovými vlákny a umožňují využívání vlastní svalové síly. Dochází přitom k ukládání potenciální energie mezi šlachami a kostmi a k jejímu prudkému uvolnění při povolení napětí.

Fascie se zkracují a tuhnou, jestliže nejsou pravidelně stimulovány (podobně jako svaly). Struktury fascií se k sobě vzájemně nalepují a zhušťují se, stávají se porézními a ztrácejí pružnost. Následkem jsou malé trhlinky a záněty, čímž dochází k omezení přenosu síly a koordinace. Zbytečné fascie mohou v jednotlivých případech tláčit i na nervy a způsobovat různé obtíže. Zkrácení a slepení fascií může mít rozmanité důvody, např. nedostatek pohybu, špatné držení těla nebo také psychický stres.

Jak funguje přístroj Fascia-ReleaZer®?

Slepené a zbytečné fascie mohou střídavým zatížením v tlaku a tahu opět získat svou vláčnost a pružnost. Pomocí přístroje Fascia-ReleaZer® můžete sami pozitivně stimulovat tyto receptory v tkáních. Zvyšuje a zrychluje se tím regenerační schopnost tkání. Rovněž dochází k optimalizaci krevního zásobení a zlepšení funkce nervových vláken. Díky stimulaci prováděné přístrojem Fascia-ReleaZer® do buněk pronikají nové živiny a odpadní produkty se mohou lépe odvádět z těla. Tímto způsobem dochází k obnově tkání a ke zlepšení pružnosti a odolnosti ošetřované oblasti.

Vibrační masáž navíc tkáním poskytuje pružnost, čímž se uvolňuje napětí ve svalech. Dochází tak ke snížení ztuhlosti a zlepšení pohyblivosti.

Dle studie:

Randomizovaná, dvakrát kontrolovaná, standardizovaná klinická studie, Evropa.

Vyhotovitel:

Centrum integrativní medicíny, Německo. Ústav lékařské psychologie a behaviorální neuropsychologie, Univerzita Tübingen, Německo. Vědecký ústav pro lékařské vědy (IUNICS), Univerzita Baleárských ostrovů, Palma, Španělsko.

Jak fungují nástavce Deep-ReleaZer?

Napětí v oblasti zad se může zmírnit díky různým nástavcům. Zároveň se uvolňují svaly v oblasti zad a šíje, jakož i v kyčlích a stehnech. Přístroj Fascia-ReleaZer® se může používat s nástavci nebo bez nástavců.

Při masáži se musíte vždy cítit příjemně. Výskyt lehkých hematomů je pozitivním efektem terapie a je velmi pravděpodobné, že se hematomy objeví, neboť používáním přístroje Fascia-ReleaZer® lze cíleně podporovat prokrvování různých částí těla. Ojedinele může dojít i k zarudnutí pokožky. Pokud byste zpozorovali nadměrné

podráždění kůže, ukončete terapii s přístrojem Fascia-ReleaZer® a obraťte se na lékaře.




Kdy a jaký nástavec se používá?

„Měkký“ nástavec se používá pro spuštění aplikace a při lehkých svalových bolestech. Po několika aplikacích můžete přejít ke „střednímu“ nástavci. Ten posiluje svalstvo. Dalším stupněm může být „tvrdý“ nástavec pro intenzivnější aplikaci.

K zajištění individuální a příjemné terapie doporučujeme používat stupnici citlivosti na bolest. Tato stupnice by vám měla pomoci najít optimální přítlačnou sílu. Každý uživatel má různý práh bolesti, proto doporučujeme provádět masážní terapii v rámci doporučeného rozmezí (4–8). Při pocitech mezi 0-2 není aplikace příliš účinná, protože přístroj Fascia-ReleaZer® včetně nástavců nepůsobí do hloubky tkáně. Nedoporučujeme ani masážní terapii v kritickém rozmezí (nad 8), protože v této oblasti se na tkáně vyvíjí příliš velký tlak.

2. Vysvětlení symbolů

V návodu jsou použity následující symboly:

	VAROVÁNÍ Varovné upozornění na nebezpečí poranění nebo riziko ohrožení zdraví
	POZOR Bezpečnostní upozornění na možné poškození zařízení/příslušenství
	Upozornění Upozornění na důležité informace

3. Použití v souladu s určením

VAROVÁNÍ

Používejte přístroj Fascia-ReleaZer® a nástavce výhradně k masáži lidského těla, a sice fascií, zad, šíje, kyčlí a rukou.

Přístroj je určen pouze k osobnímu použití.

Přístroj Fascia-ReleaZer® a nástavce nejsou zdravotnickými přístroji, ale nástroji k provádění masážní terapie.

Tento přístroj se smí používat pouze k účelu, ke kterému byl vytvořen, a způsobem uvedeným v tomto návodu. Jakékoliv nesprávné použití může být nebezpečné. Výrobce neručí za škody vzniklé neodborným nebo nevhodným používáním.

Používejte přístroj Fascia-ReleaZer® a nástavce

- při patologických změnách nebo poranění v masírované oblasti těla (např. výhřez meziobratlové ploténky, otevřená rána),
- během těhotenství,
- během spánku,
- ve vozidle,

- u zvířat,
- při činnostech, při kterých může být nepředvídaná reakce nebezpečná,
- po požití látek, které vedou k omezené schopnosti vnímání (např. léky na zmírnění bolesti, alkohol),
- déle než 15 minut (nebezpečí přehřátí) na nechte přístroj před opětovným použitím nejméně 15 minut vychladnout.

Nemáte-li jistotu, zda je pro Vás masážní přístroj vhodný, dotážete se svého lékaře.

Před použitím masážního přístroje se dotážete svého lékaře

- pokud trpíte těžkou nemocí nebo jste po operaci,
- pokud nosíte kardiostimulátor, implantáty nebo jiná pomocná zařízení,
- při horečnatých nachlazeních, křečových žilách, trombózách, zánětu žil, žloutence, cukrovce, onemocnění nervů (např. ischias) nebo akutních zánětech,
- při bolestech nejasné příčiny.

4. Pokyny



VAROVÁNÍ

Bezpečnostní pokyny pro používání přístroje Fascia-ReleaZer®

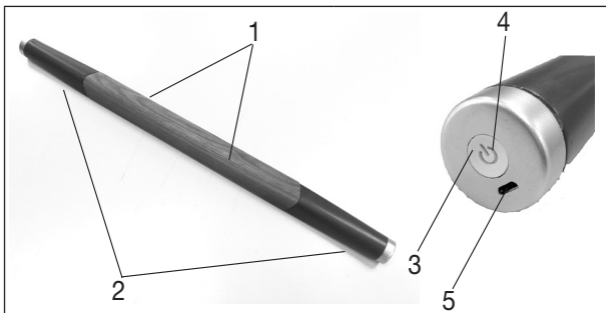
- Obalový materiál nenechávejte v dosahu dětí. Hrozí nebezpečí udušení!
- Přístroj Fascia-ReleaZer® a nástavce nejsou zdravotnickými přístroji. Jedná se o nástroje k provádění masážní terapie.
- Přístroj je určen pouze k osobnímu použití.
- Děti si s přístrojem nesmějí hrát.
- Před použitím se ujistěte, zda přístroj a jeho příslušenství nevykazují žádná viditelná poškození. V případě pochybností přístroj nepoužívejte a obraťte se na prodejce nebo zákaznický servis. Adresy servisních středisek jsou uvedeny v návodu.
- Tento přístroj mohou používat děti starší 8 let i osoby se sníženými fyzickými, smyslovými či mentálními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dohledem nebo byly poučeny ohledně bezpečného používání přístroje a chápou z toho vyplývající rizika.
- Opravy mohou provádět jen zákaznické servisy nebo autorizovaní prodejci. V žádném případě nesmíte přístroj Fascia-ReleaZer® sami otvírat nebo opravovat, jinak již nelze zaručit jeho správné fungování. V případě nedodržení těchto pokynů záruka zaniká. V žádném případě se nepokoušejte opravovat přístroj sami!
- Přístroj **NEPOUŽÍVEJTE** na hlavě.
- Přístroj **NEPOUŽÍVEJTE** v obličeji.
- Přístroj **NEPOUŽÍVEJTE** na genitáliích.
- Přístroj používejte pouze s dodávaným příslušenstvím.

Pokyny pro zacházení s bateriemi


- Pokud by se tekutina z článku baterie dostala do kontaktu s pokožkou nebo očima, opláchněte postižené místo dostatečným množstvím vody a vyhledejte lékaře.
- Nebezpečí výbuchu! Baterie nevhazujte do ohně.
- Baterie se nesmí rozebírat, otvírat nebo drtit.


- Používejte nabíječky uvedené v návodu k použití.
- Baterie se před použitím musí správně nabít. Vždy musíte dodržovat pokyny výrobce, popř. údaje v tomto návodu k použití pro správné nabíjení.
- Před prvním spuštěním zcela nabijte baterii (viz kapitola 7.1).
- Pro dosažení co nejdéší životnosti baterie ji plně nabíjejte minimálně 2krát za rok.

5. Popis masážního přístroje na uvolnění fascií

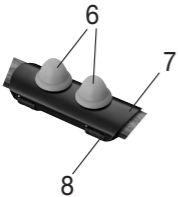


1 Ošetrující plocha (skládá se ze dvou různě vypouklých plošek a dvou hran)	4 Funkční kontrolka
2 Úchyty	5 Přípojka micro USB
3 Vypínač	

Stav funkční kontrolky 	Vibrační funkce
Funkční kontrolka svítí zeleně	= statická vibrace
Funkční kontrolka bliká zeleně	= vlnová vibrace

Stav funkční kontrolky 	Funkce nabíjení (nabíjecí kabel je připojen)
Funkční kontrolka bliká žlutě	= proces nabíjení
Funkční kontrolka svítí žlutě	= proces nabíjení je ukončen
Funkční kontrolka bliká červeně	= akumulátor je vybitý

6. Popis nástavců Deep-ReleaZer

	6 Nástavce (3 stupně tvrdosti měkký–střední–tvrdý)
	7 Držák nástavců
	8 Suchý zip na uchycení držáku

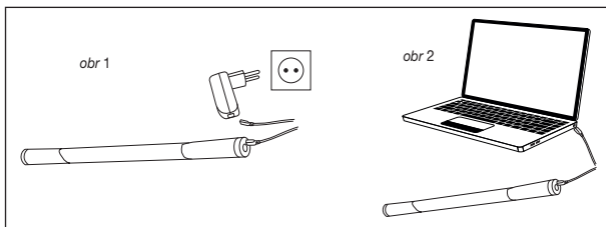
7. Uvedení do provozu

Upozornění

Než začnete používat přístroj Fascia-ReleaZer®, musíte ho alespoň 2,5 hodiny nabíjet. Postupujte takto:

- Propojte nabíjecí kabel se síťovým adaptérem a přístrojem Fascia-ReleaZer® (obr. 1). Síťový adaptér pak zapojte do vhodné zásuvky. Alternativně můžete přístroj Fascia-ReleaZer® nabíjet pomocí nabíjecího kabele i přes USB přípojku na počítači/notebooku (obr. 2).

Během procesu nabíjení bliká funkční kontrolka žlutě. Jakmile je přístroj Fascia-ReleaZer® zcela nabitý, svítí funkční kontrolka žlutě. Úplné nabití akumulátoru vystačí přibližně na 11 hodin provozu. Jakmile začne funkční kontrolka během provozu červeně blikat, musíte přístroj Fascia-ReleaZer® nabít.



8. Použití

8.1 Příprava použití

Přístroj můžete používat podle své volby s rostlinným masážním olejem i bez oleje. V případě velkého ochlupení doporučujeme používat rostlinného masážního oleje. Jinak obecně doporučujeme používat přístroj na hladké pokožce bez chlupů. Nepoužívejte žádné oleje nebo krémy, které mají silně chladivé nebo hřejivé účinky, neboť by mohly způsobit podráždění pokožky.

Používání bez masážního oleje: (doporučujeme při malém nebo žádném ochlupení)

Masážní terapií bez masážního oleje docílíte povrchové masáže. Tato masážní terapie aktivuje reflexní zóny a příznivě působí na povrch tkání.

Používání s masážním olejem: (doporučujeme při silném ochlupení a pro masážní terapii s hlubkovým účinkem):

Masážní oleje pronikají při terapii hluboko do tkáně. Dochází tak k silnému prokrvování.



POZOR

Používejte pouze rostlinné oleje, neboť jiné oleje by mohly zabarvit nebo poškodit dřevěný povrch přístroje Fascia-ReleaZer®.

1. Kápněte si několik kapek rostlinného oleje na dlaně.
2. Rovnoměrně rozetřete rostlinný olej na masírované místo. Před zahájením masážní terapie si otřete ruce do ručníku, aby se vám při masáži nesesmekly z přístroje a neporušily silikonový povrch úchytů.
3. Po skončení masážní terapie se musí dřevěný povrch přístroje Fascia-ReleaZer® a masírované místo na těle otřít ručníkem.

Množství oleje je zcela závislé na požadovaném účinku. Více oleje vede k rychlejšímu pohybu a tím k intenzivnějšímu prokrvování a reflexní činnosti.

Méně oleje vede k pomalejšímu účinku terapie do větší hloubky, což působí zvláště intenzivně proti křečím a uvolňuje spletené fascie.

Oba způsoby můžete také kombinovat. Naneste větší množství oleje na ošetřované místo a proveďte rychlé pohyby přístrojem Fascia-ReleaZer®. Pak otřete trochu oleje malým ručníkem a ošetřete totéž místo ještě jednou, avšak tentokrát pomalými pohyby.

8.2 Zapnutí přístroje Fascia-ReleaZer® / zvolení stupně vibrací

Přístroj Fascia-ReleaZer® se zapíná stisknutím vypínače. Funkční kontrolka nyní svítí zeleně a je aktivovaný první stupeň vibrací.

Akce		Stupeň vibrací
1. stisknutí tlačítka	=	Přístroj Fascia-ReleaZer® se zapne, funkční kontrolka svítí zeleně. Statická vibrace
2. stisknutí tlačítka	=	Funkční kontrolka bliká zeleně. Vlnová vibrace
3. stisknutí tlačítka	=	Přístroj Fascia-ReleaZer® se vypne a funkční kontrolka zhasne.

Přístroj Fascia-ReleaZer® můžete používat staticky (bodová masáž) nebo dynamicky (pohybová masáž).

Statická masáž:

Tato technika uvolňuje bodové ztuhnutí. Musíte asi 3krát za sebou rovnoměrně přitlačit na totéž místo.

Dynamická masáž:

Pohybováním přístroje se fascie vyhlazují. Rychlý pohyb, případně pohyb sem a tam vyvolává povrchové účinky masáže v horní části tkání. Pomalejší pohyb vede k hlubkovým účinkům masáže.

Vyvarujte se nárazovému tlaku, neboť byste si mohli způsobit hematomy.

Ošetřující plošky:

Doporučujeme začínat masážní terapii s jednou ze dvou různě vypouklých ošetřujících plošek. Přibližně po týdnu můžete pokračovat v masážní terapii s oběma hranami. Hrany působí do hloubky tkáně a zajišťují masážní terapii s hlubkovým účinkem.

8.3 Nasazení nástavců

Upevněte požadovaný nástavec (měkký–střední–tvrdý) do držáku. Musíte ho našroubovat ve směru hodinových ručiček na držák. Otevřete suchý zip a přetáhněte držák přes masážní přístroj na uvolnění fascií. Nástavec by se měl umístit do středu přístroje. Zapněte suchý zip.

8.4 Návčik



Upozornění

Doporučujeme ošetřovat každou část těla (dolní, střední a horní) třikrát týdně vždy po dobu 15 minut.

Při každém návčiku doporučujeme ošetřovat všechny tři části, samozřejmě však můžete upřednostnit jednu z horních částí.

Po každé masážní terapii se musí přístroj Fascia-ReleaZer® otřít suchou utěrkou nebo ručníkem. Na přístroji nesmí zůstat žádné stopy po oleji, neboť by jinak mohlo dojít k poškození jeho povrchu.

Veškeré názorné ukázky si můžete prohlédnout na přiloženém instruktážním DVD nebo v přehledu o návčiku.

Masážní přístroj na uvolnění fascií

Návčik masáže dolní části těla

bérce, stehna, holeně, lýtka

Návčik masáže střední části těla

dolní část zad (ne páteř), hýždě

Návčik masáže horní části těla

šije, paže, předloktí

Nástavce Deep-ReleaZer

Záda, šije. Kyčle, stehna, vnitřní strany paží a vnitřní strany rukou

9. Údržba a čištění

Životnost přístroje Fascia-ReleaZer® závisí na pečlivém zacházení:



POZOR

- Přístroj Fascia-ReleaZer® a nástavce chraňte před nárazy, prachem, chemikáliemi, silnými teplotními výkyvy, elektromagnetickými poli a příliš blízkými tepelnými zdroji (kamna, topná tělesa).
- Po každém použití očistěte přístroj Fascia-ReleaZer® a nástavce suchou utěrkou. Nepoužívejte žádné abrazivní čisticí prostředky.
- Čištění nesmějí provádět děti bez dohledu.

10. Likvidace

V zájmu ochrany životního prostředí nelze přístroj po ukončení jeho životnosti likvidovat spolu s domácím odpadem.

Likvidace se musí provést prostřednictvím příslušných sběrných míst ve vaší zemi. Přístroj zlikvidujte podle směrnice o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (OEEZ). Pokud máte otázky, obraťte se na příslušný komunální úřad, který má na starosti likvidaci.



Likvidace akumulátorů

Použité, zcela vybité akumulátory se likvidují prostřednictvím speciálně označených sběrných nádob, ve sběrných pro zvláštní odpady nebo u prodejců elektrotechniky. Podle zákona jste povinni akumulátory likvidovat.

Na akumulátorech s obsahem škodlivých látek se nacházejí následující značky:

Pb = baterie obsahuje olovo,

Cd = baterie obsahuje kadmium,

Hg = baterie obsahuje rtuť.



11. Náhradní díly a díly podléhající opotřebení

Náhradní díly a díly podléhající opotřebení jsou k dostání prostřednictvím příslušného servisního střediska (podle přiloženého seznamu). Uveďte příslušné objednávací číslo.

	Číslo výrobku nebo objednávací číslo
Sada nástavců k dokoupení	163.819

12. Technické údaje

Napájení	100-240V~; 50/60Hz; 160mA
Rozměry	60 x 4,7 x 3,7 cm
Hmotnost	cca. 600g
Baterie: Kapacita jmenovité napětí typové označení	2200 mAh 3,7V Li-Ion

