

Массажный пистолет Calmer Knook K1

Руководство пользователя



Конфигурация и спецификации

Конфигурация

1. Кнопка включения / выключения питания
2. Светодиодный индикатор уровня мощности (красный)
3. Светодиодный индикатор уровня частоты (синий)
4. Ручка / съёмный аккумулятор
5. Съёмная сменная вибронасадка
Для снятия вибрационной насадки просто потяните сильнее.
6. Порт для зарядки
7. Сетевое зарядное устройство

Обслуживание, чистка и хранение:

Протрите устройство слегка влажным полотенцем, а затем вытрите насухо мягкой тканью для хранения или положите в прилагаемую картонную коробку для транспортировки.

Меры безопасности:

Не погружайте его в воду. Держите его подальше от жидкостей или источников тепла. Не допускайте попадания на вентиляционное отверстие пыли и мусора. Не выкручивайте винты и не пытайтесь разобрать устройство. Не используйте его постоянно более одного часа. Остановите устройство на 30 минут и затем используйте его снова. После зарядки или перед использованием отключите зарядное устройство от аккумулятора. Только для взрослых. Если у вас есть травмы, не используйте это устройство. Перед использованием этого устройства проконсультируйтесь с врачом.

Зарядка:

Перед первым использованием полностью зарядите его в течение трех часов. Во время зарядки подключите конец постоянного тока входящего в комплект адаптера 12 В к порту зарядки аккумулятора, а затем вставьте кабель со стороны переменного тока в розетку. Светодиод на аккумуляторе регулярно мигает и отображает уровень заряда аккумулятора, указывая на то, что аккумулятор заряжается. Когда аккумулятор подключён, светодиод на устройстве мигает и отображает уровень заряда аккумулятора, показывая, что аккумулятор заряжается. Когда все светодиоды перестанут мигать и загорятся, это означает, что аккумулятор полностью заряжен. Аккумулятор можно заряжать в любое время и на любом уровне. Не рекомендуется разряжать аккумулятор до уровня красного светодиода. Среднее время работы устройства составляет два часа, в зависимости от скорости и приложенного давления во время использования.

Правила техники безопасности

Внимание: чтобы снизить риск поражения электрическим током, возгорания и травм, этот продукт необходимо использовать в соответствии со следующими инструкциями.

Только для взрослых
Использовать только на сухую чистую кожу тела, нельзя использовать через одежду. Нажмите и аккуратно проведите им по коже. Продолжительность кеширования составляет около 60 секунд. Используйте это устройство только на мягких тканях тела, не вызывая боли и дискомфорта. Не используйте его на голове или любой твёрдой или костной части тела. Используйте только вибрирующую головку, которая может дать наилучшие результаты. Синяк может появиться как при умеренном, так и при нормальном давлении. Пожалуйста, всегда проверяйте зону, в которой проводится физиотерапия. Немедленно прекратите его использование, как только появятся признаки боли или дискомфорта. Держите пальцы, волосы или другие части тела подальше от вала и задней части вибрирующей головки, так как они могут быть защемлены. Не помещайте никакие предметы в вентиляционное отверстие устройства. Не погружайте его в воду и не допускайте попадания воды в вентиляционное отверстие устройства. Не роняйте устройство и не используйте его ненадлежащим образом. Заряжайте зарядное устройство только от 24 VDC. Перед каждым использованием внимательно проверяйте устройство и аккумулятор. Ни в коем случае не меняйте и не модифицируйте устройство. Никогда не используйте и не заряжайте устройство без присмотра.

Показания и противопоказания

Воздействие устройства может уменьшить боль при вывихах, бурсите, мышечных спазмах, невралгии и других заболеваний опорно-двигательных в течение короткого периода времени. Практически все заболевания мягких тканей связаны с травмами, чрезмерное нагружение мышц или неправильная осанка, а также большинство рубцовых тканей, вызывающих эти заболевания, можно лечить с помощью этого устройства. Избегайте чрезмерного стресса и продолжительной физиотерапии при использовании устройства. Также избегайте чувствительных областей, таких как голова, лицо и шейные позвонки. Прекратите физиотерапию, если есть воспаление, отёк или усиление боли.

Текущие исследования направлены на влияние вибрационных тренировок на конкретные заболевания. Вероятно это уменьшит количество типов противопоказаний, упомянутых выше, а практический опыт показал, что во многих случаях рекомендуется также физиотерапевтическое объединение вибротренировок с физиотерапевтическими программами совместно с врачом, экспертом или физиотерапевтом в данной области

Показания	Противопоказания
<ul style="list-style-type: none"> > Боль и судороги из-за мышечных травм, растяжений, растяжений > Помощь оттоку отечной жидкости в опухшей области > Расслабить утолщенные соединительные ткани и фасции. > Уменьшить накопление молочной кислоты в мышцах > Увеличить подвижность суставов > Устранение мышечной усталости 	<ul style="list-style-type: none"> > Аневризма, кровотечение, применение разжижителей крови. > Болезнь сердца, с кардиостимулятором или дефибриллятором > Беременность, рак > В течение 90 дней с момента внутрисуставной фиксации устройство не следует использовать в пределах 7-8 см от внутренней фиксации. > Чувствительная зона: голова, лицо, шейные позвонки > Положение близко к костям с меньшим охватом мышц: большеберцовая кость, тыльная сторона стопы, тыльная сторона кисти

Метод использования

Программа для нижних конечностей

Положение лежания

Маленькая плоская насадка вертикально вниз

Подколенное сухожилие
Двуглавая мышца бедра 20—30 сек, 3 раза
Полусухожильная мышца 20 - 30 сек, 3 раза
Полуперепончатая мышца 20 - 30 сек, 3 раза
Направление движения сверху вниз

Маленькая плоская насадка наружу 45°

Тонкая мышца 15x2 раза

Длинная приводящая мышца 15x2 раза
Короткая приводящая мышца 15x2 раза
Трицепс голени
Икроножная мышца 20-30x3 раза
Подорова 20-30x3 раза
Направление движения - сверху вниз

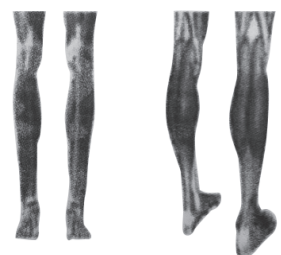
Положение лежания на спине

Маленькая плоская насадка вертикально вниз

Четырёхглавая мышца бедра
Прямая мышца бедра 30—45x2
Латеральная мышца 30-45x2
Латеральная широкая мышца 30-45x2
Латеральная широкая мышца 30-15x2
Направление движения - сверху вниз.

Маленькая плоская головка вертикально вниз

Протяжная мышца 30-45
Напрягатель широкой фасции бедра 15—20x2 раза
Передняя большеберцовая мышца 15—20x2 раза
Длинная малоберцовая мышца 15—20x2 раза
Короткая малоберцовая мышца 15—20x2 раза
Направление движения сверху вниз



Маленькая круглая насадка вертикально вниз

Подколенная мышца
Положение на выпрямленные колени 15—30 сек
Положение на согнутых коленях 15-30 сек

Гонартрит

Положение лежания на спине Маленькая плоская насадка вертикально вниз

Подколенное сухожилие
Четырёхглавая мышца бедра
Прямая мышца бедра 30-45x2 раз
Латеральной 30-45x2 раз
Латеральная широкая мышца бедра 30-45x2 раза
Латеральная широкая мышца бедра Интер-30-45x2 раза
Направление движения - сверху вниз.
Медленно и слегка сгибая колено.

Маленькая круглая насадка вертикально вниз

Край подвздошной кости - передняя подвздошная кость 30 с-1 мин.
Прямая мышца бедра, пах 1 мин.
Напрягатель широкой фасции бедра 15-20x2 раза
Площадь связки надколенника 20x3 раза

Положение лежания Маленькая круглая головка вертикально вниз

Подколенный сустав 30-45сек.
Положение для выпрямления колен 15-30сек.
Положение для разгибания коленей 15-30сек.
Трицепс
Икроножная мышца 20-30x3 раз
Камбаловидная мышца 20-30x3 раз

Подколенное сухожилие

Двуглавая мышца бедра 20-30x3
Полусухожильная 20-30x3
Полумембранозная 20-30x3
Сверху вниз



Метод использования

Подколенный фасциит Положение лежания (с одной стороны) Маленькая плоская головка вертикально вниз:

Подколенное сухожилие
Двуглавая мышца бедра 20-30x3 раза
Полусухожильная 20-30x3 раза
Полуперепончатая мышца 20-30x3 раза
Направление движения сверху вниз

U насадка вертикально вниз

Подколенная мышца
Положение для выпрямления колен 15-30 сек.
Положение сгибания колен 15-30 сек.
Трицепс
Икроножная мышца 20-30x3 раз
Пятка 20-30x3 раза
Подорова передней ноги касается земли

Положение лежания на спине

Передняя большеберцовая мышца 15с-20сх2 раза
Длинная малоберцовая мышца 15с-20сх2 раза
Короткая малоберцовая мышца 15с-20сх2 раза
Направление движения сверху вниз.



Программа для крестцово-подвздошной части

Положение лежания (с одной стороны)
Маленькая плоская головка вертикально вниз:
Средняя ягодичная мышца 30 сек - 1 мин x 4 раза
Большая ягодичная мышца 30 сек - 1 мин x 4 раза
Грушевидная 1-1,5 мин.
Крестцово-подвздошный сустав 1-1,5мин.
Направление - изнутри вверх наружу вниз, вдоль мышечного направления.

