



## **ПОЯС ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ вибромассажный Slimming Belt**

**Инструкция пользователя**  
Модель В2-12

**РУССКИЙ**

---

**Благодарим Вас за покупку вибромассажного пояса BODYKRAFT В2-12. Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с данной инструкцией.**

---

Низкая двигательная активность современного человека, несбалансированное питание, стрессы, недостаток времени для регулярных занятий спортом – все это неизбежно приводит к функциональным изменениям в организме, нарушению нормальной жизнедеятельности, преждевременному старению. Массаж является научно обоснованным, проверенным многолетней практикой, наиболее физиологичным для организма человека оздоровительным средством. Он может широко использоваться каждым человеком, не зависимо от возраста, прежде всего, как гигиеническое средство в повседневном уходе за своим телом, как составляющая здорового образа жизни.

Гигиенический массаж применяется для сохранения нормального функционального состояния организма, профилактики различных заболеваний, восстановления работоспособности после значительных умственных и физических нагрузок, как реабилитационная мера по восстановлению организма после некоторых заболеваний и травм.

Особенно эффективен массаж, проводимый в дополнение к утренней гимнастике, занятием спортом – бегом, фитнесом, в тренажерном зале, в сочетании с банными процедурами. С помощью массажа можно снять усталость, восстановить силы, улучшить внешний вид, замедлить процессы старения, вернуть бодрость и хорошее настроение.

## НАЗНАЧЕНИЕ И ФУНКЦИИ ВИБРОМАССАЖНОГО ПОЯСА

### 1.1. НАЗНАЧЕНИЕ ВИБРОМАССАЖНОГО ПОЯСА

Массажный пояс BODYKRAFT является универсальным лечебно-профилактическим средством для поддержания высокого уровня функционального состояния организма, профилактики заболеваний, реабилитации организма в период выздоровления, улучшения самочувствия, внешнего вида и коррекции фигуры. Для лечебных целей массажер может быть использован в комплексе с другими назначенными врачом процедурами и как вспомогательное средство в дополнение к профессиональному массажу.



- массаж поясницы
- массаж талии
- массаж бедер
- массаж икр
- массаж спины

## 1.2 ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

*Наиболее эффективно воздействие массажера на:*

- функциональные нарушения нервной системы, переутомления, бессонницу, повышенную раздражительность и утомляемость и т.д.
- боли в спине, возникающие, после сильных физических нагрузок и дегенеративно-дистрофических изменений позвоночника вследствие сидячего образа жизни и возрастных изменений (радикулиты, остеохондрозы);
- атрофия мышц, миозиты, тугоподвижности суставов, возникающие вследствие хронических воспалительных процессов, парезов, артритов и травм;
- нарушения кровообращения, выражающиеся в возникновении венозного и капиллярного застоя и проявляющиеся как онемения рук и ног, отеки и появление чувства «тяжести» в конечностях;
- подготовка мышц к физическим нагрузкам и снятие напряжения после нагрузок (при занятиях спортом и т.п.);
- проблема лишнего веса и целлюлит, снижение кожно-мышечного тонуса после беременности и родов, после быстрого похудения.

## 1.3 ЭФФЕКТ ОТ ПРИМЕНЕНИЯ

- стимулирует кровообращение, лимфодренаж и трофику тканей;
- улучшает обмен веществ, гибкость сосудов, состояние кожного покрова;
- активизирует восстановительные процессы в организме, устраняет застойные явления;
- способствует похудению и позволяет эффективно бороться с внешними проявлениями целлюлита;
- повышает мышечный тонус и подвижность суставов;
- нормализует работу внутренних органов, укрепляет иммунную систему;

- помогает восстановить форму после беременности и родов;
- предотвращает обвислость кожи после быстрого похудения;
- облегчает боли в мышцах, снимает чувство усталости, повышает работоспособность;

## **ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ И КОМПЛЕКТАЦИЯ ИЗДЕЛИЯ**

### **2.1 ОСОБЕННОСТИ И ПРЕИМУЩЕСТВА ИЗДЕЛИЯ**

- Данная модель массажного пояса удобна, компактна, мобильна, универсальна (проводит как общий гигиенический массаж всех частей тела, так и массаж с целью коррекции фигуры).
- В комплект пояса входит стильная спортивная сумочка для удобного переноса и хранения (можно взять с собой в спортивный клуб, на работу, на дачу, в командировку).
- Совместимость (возможность проводить массаж, не меняя привычного графика жизни, совмещая его с работой по дому, гимнастикой, активным и пассивным отдыхом).
- Симметричный двухточечный массаж, большая площадь соприкосновения массажной поверхности с телом, настройка интенсивности и режима вибрации.
- Высокоскоростная вращательная вибрация, равномерная передача колебаний тканям, пульт дистанционного управления с ЖК-дисплеем и таймером.
- Надежное крепление пояса делает регулярный массаж всего тела удобным, приятным и не обременительным.
- Наличие удлинителя дает возможность его применения для людей любой комплекции.

## 2.3 УСТРОЙСТВО МОДЕЛИ И ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ



1. Разъем для подсоединения адаптера питания
2. Вилка шнура питания
3. Адаптер питания
4. Вибромассажный пояс
5. Пульт дистанционного управления
6. Кнопка DIRECT - выбор направления массажа (по часовой или против часовой стрелки). Работает только в режиме Manual.
7. Кнопка HIGH - увеличение интенсивности массажа
8. Индикатор работы пояса
9. Кнопка POWER – Включение/Выключение пояса
10. Кнопка AUTO/MANUAL - выбор режима работы
11. Кнопка LOW - уменьшение интенсивности работы

## 2.2 ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Напряжение питания:	220-240 В., 50 Гц
Максимальная мощность:	48 Вт.
Количество режимов работы:	2
Количество уровней регулировки скорости:	5
Автоотключение через:	10 мин.
Пульт дистанционного управления:	+

**ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО НА ВНЕСЕНИЕ ИЗМЕНЕНИЙ В ДИЗАЙН, КОМПЛЕКТАЦИЮ, А ТАКЖЕ В ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ИЗДЕЛИЯ В ХОДЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СВОЕЙ ПРОДУКЦИИ БЕЗ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ ОБ ЭТИХ ИЗМЕНЕНИЯХ.**

Данное изделие соответствует всем требуемым европейским и Российским стандартам безопасности и гигиены. Изготовлено по заказу и под контролем BODYKRAFT INDUSTRIAL, USA. Страна производитель: Китай.

## 2.3 КОМПЛЕКТАЦИЯ

- Вибрационный пояс – 1 шт.
- Накладка-удлинитель на пояс – 1 шт.
- Адаптер питания – 1 шт.
- Пульт дистанционного управления – 1 шт.
- Сумка для переноса и хранения – 1 шт.

## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

### 3.1 ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

- Перед использованием пояса внимательно ознакомьтесь с данной инструкцией.
- Пожалуйста, сохраните эту инструкцию, гарантийный талон и, если возможно, упаковку.
- Перед включением пояса убедитесь, что напряжение сети в вашем доме соответствует напряжению, указанному на маркировке прибора.
- Не держите прибор вблизи источников высокой температу-

- ры, солнечного света и влаги, не помещайте прибор в воду.
- Запрещается эксплуатация прибора при снятой или раскрытой оболочке корпуса.
  - Отключайте прибор от сети, если вы им не пользуетесь, а также перед чисткой.
  - Не пользуйтесь прибором, если обнаружите повреждения шнура, вилки или других его частей.
  - Не пытайтесь самостоятельно осуществлять ремонт прибора.
  - Пользуйтесь массажным поясом не более 20 минут подряд, а также избегайте непрерывного массажа одной и той же области в течение длительного времени.
  - Следите, чтобы дети пользовались поясом только в присутствии взрослых.
  - Избегайте сильного давления на прибор, так как это может привести к поломке.

## **ВНИМАНИЕ!**

1. Массаж должен быть приятным и комфортным, после него следует ожидать чувство приятного тепла и расслабленности в массируемой области. В начале применения, время первых сеансов массажа, у людей нетренированных, возможно ощущение легкого дискомфорта, которое проходит со временем при регулярном использовании.

2. Если применение пояса BODYKRAFT доставляет вам боль или сильный дискомфорт, то перед повторным массажем проконсультируйтесь с врачом.

### **3.2. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ**

- Острые лихорадочные состояния (высокая температура).
- Кровотечения и предрасположенность к ним.
- Различные заболевания кожи, гнойные процессы.
- Любые острые воспаления кровеносных и лимфатических

сосудов, тромбозы, выраженное варикозное расширение вен.

- Психические заболевания с чрезмерным возбуждением.
- Серьезные заболевания сердца, легких, других внутренних органов.
- Острые респираторные заболевания (ОРЗ).
- Нарушения работы кишечника (тошнота, рвота, жидкий стул).

## **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ**

1. Не следует использовать пояс BODYKRAFT для массажа травмированных, вздутых, воспаленных зон или раны.
2. Не используйте прибор на большой скорости для массажа головы.
3. Нельзя массировать область шеи около щитовидной железы (прямо под кадыком).
4. Не рекомендуется использование массажного пояса женщинам в «критические» дни и в период беременности.

## **ЭКСПЛУАТАЦИЯ МАССАЖНОГО ПОЯСА**

### **4.1 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА**

**Помещение, где проводится массаж необходимо проветрить.**

Массаж можно проводить через тонкое хлопчатобумажное или шерстяное чистое белье или одежду, необходимо следить за чистотой кожных покровов.

Не рекомендуется делать массаж сразу после обильного приема пищи, необходимо подождать 1,5-2 часа.

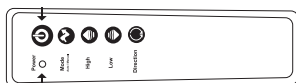
Массаж можно проводить в любое время суток, в любой удобной позе - стоя, лежа или сидя.

После сеанса рекомендуется непродолжительный пассивный отдых (10-15 минут), можно принять душ и нанести на кожу тела питательный или антицеллюлитный крем.

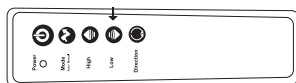
#### 4.2 ПОРЯДОК РАБОТЫ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА

##### **ПОРЯДОК РАБОТЫ**

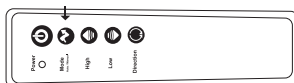
1. Подключите пояс к блоку питания и вставьте вилку в розетку.
2. Наденьте пояс на нужную часть тела, хорошо закрепите и устройтесь удобнее.
3. На пульте дистанционного управления (5) нажмите кнопку «POWER» (9), пояс начнет работать в режиме AUTO – индикатор (8) загорится зеленым..



4. Скорость работы можно изменить кнопками «HIGH» (6) или «LOW» (11).



5. Режим работы можно изменить нажатием на кнопку «AUTO/MANUAL» (10).



6. Направление массажа в режиме Manual изменяется нажатием на кнопку «DIRECT»



### **ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА**

Начинать сеанс общего **гигиенического массажа** нужно со спины (в течение 3-5 минут) в положении стоя или сидя. При этом массажный пояс можно закрепить на спине как горизонтально, так и наклонно, перекинув его через плечо. Постепенно перемещать аппарат с верхней части спины и шеи на поясничный отдел и тазовую область.

Далее проводим массаж задней и боковых поверхностей ног – бедер и икр (по 1-2 минуты), затем – передней части бедер и живота. Массаж стоп можно проводить в положении сидя, не закрепляя массажный пояс, а удерживая его руками на весу, оперев на него стопы ног (1-2 минуты).

После этого в течение 1 минуты следует помассировать большие грудные мышцы, избегая при этом прямого массажа молочных желез у женщин.

Общий массаж тела можно проводить и в положении лежа (на полу, диване, кровати). При этом не надо закреплять пояс, а сложить его и использовать в качестве массажной подушки, опираясь на него и перемещая на различные части тела в той же последовательности, что и при проведении массажа в положении стоя и сидя.

С целью **коррекции фигуры** и борьбы с целлюлитом, рекомендуется жестко закрепить пояс на локальный участок тела с наибольшим скоплением жировых отложений (живот, бедра, ягодицы) и выполнять массаж по 10-15 минут на максимальной скорости на каждой зоне. Завершить сеанс можно общим массажем тела.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ**

Для проведения гигиенического массажа с целью улучшения самочувствия, предупреждения старения организма и кожи, повышения тонуса и профилактики заболеваний, рекомендуется регулярное ежедневное применение массажа как дополнение к утренней гимнастике или вместо нее. Особенно эффективен массаж спины и ног для людей, которые в процессе работы вынуждены длительное время находиться в статичном положении.

Проведение вибрационного массажа в течение длительного времени на низких скоростях (15-20 минут) улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц и снятию усталости, когда как непродолжительный высокоскоростной массаж (4-5 минут) оказывает тонизирующее воздействие, усиливает обмен веществ, повышает мышечный тонус.

**Рекомендуется начинать массаж с низких скоростей и непродолжительное время, постепенно, по мере привыкания организма, увеличивая скорость и время воздействия.**

Дозировать силу воздействия и длительность применения массажного пояса необходимо, под контролем общего самочувствия и субъективных ощущений, которые характеризуются появлением приятного тепла в массируемой области, после чего следует переместить аппарат на соседний участок.

**При занятиях спортом** массаж поможет разогреть мышцы перед физической нагрузкой, повысить работоспособность, предупредить возможность спортивной травмы, а также снять усталость, спазмы и вывести молочную кислоту из мышц после тренировки.

**С целью коррекции фигуры** наилучшего результата при проведении массажа, можно добиться в сочетании с диетой и физической активностью (курс не менее 3-х недель с перерывом в 1 неделю). В день обычно проводят 1-2 сеанса массажа по 15 минут (утром и вечером) на максимальной скорости и локально в проблемных зонах – живот, талия и бедра. Дополнительно мож-

но применять после сеанса другие виды воздействия (горячее обертывание, антицеллюлитные кремы). Допускается проводить до 3-х сеансов в день с перерывами 2,5 – 3 часа.

О хорошем результате после проведения массажа будут свидетельствовать покраснение кожи, покалывание и легкое жжение, что является результатом прилива крови к зоне массажа и усилением обменных процессов жировой ткани.

## ОЧИСТКА И УХОД

Перед чисткой пояса отключите его от сети. В случае загрязнения массажного пояса, чистите его тканью, намоченной мягким моющим средством. Не используйте растворитель, бензин и тому подобные средства. Не применяйте для чистки металлические щетки и абразивы.

## ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА

Этот аппарат имеет длительный срок эксплуатации при условии обязательного соблюдения положений данной инструкции. Гарантия на массажный пояс BODYKRAFT B2-12 составляет **12 месяцев** со дня покупки, и распространяется на дефекты, возникшие в процессе производства.

Соблюдение рекомендаций и указаний, содержащихся в инструкции по эксплуатации (инструкции пользователя), поможет избежать проблем в эксплуатации прибора при его обслуживании.

Изготовитель не несет ответственность за недостатки в приборе, если сервисной службой будет доказано, что они возникли после передачи прибора потребителю вследствие нарушения им правил пользования, транспортировки, хранения, действия третьих лиц, непреодолимой силы (пожара, природной катастрофы и т.п.); попадания бытовых насеко-

ных, грызунов, воздействия иных посторонних факторов, а также вследствие существенных нарушений технических требований, оговоренных в инструкции по эксплуатации, в том числе нестабильности параметров электрической сети, установленных ГОСТ 13109-97.



## **SLIMMING BELT**

### **Slimming Belt for Vibratory Massage**

---

**Manual**  
Model B2-12

---

**Thank you for buying vibratory massaging belt  
BODYKRAFT B2-12.**

**Please read the following manual carefully.**

---

Nowadays low motor activity of a man, unbalanced diet, stress, lack of time for physical exercise – all that inevitably leads to functional changes in the organism, such as - irregularities of life activity, premature aging. Massage is scientifically based, time-tested, most physiological for a man's body health-improving way. It can be used extensively by everybody, regardless of age, first of all as a hygienic method of everyday body care, as a part of healthy lifestyle.

Hygienic massage is used to maintain normal functional state of the organism, for prevention of different diseases, and restoration of capacity for work after considerable mental and work load, as a rehabilitation measure of organism restoration after some diseases and traumas.

Massage is especially effective if it's used combined with morning exercises, different sports – jogging, fitness, going to the gym, or combined with bathing procedures. With the help of massage you can get rid of fatigue, restore strength, improve appearance, slow down the aging process, and get back cheerfulness and good spirits.

## PURPOSE AND FUNCTIONS OF A VIBRATORY MASSAGING BELT

### 1.1. PURPOSE OF VIBRATORY MASSAGING BELT

BODYKRAFT vibratory massaging belt is a versatile medical and prophylactic mean of maintaining high standard of organism's functional state, prophylactics of disease, organism's rehabilitation during the process of recovery, improvement of general well-being, appearance and figure. For medical purposes the massager can be used combined with other procedures, recommended by the doctor and as addition to a professional massage.



- Lower back massage
- Calves massage
- Thigh massage
- Waist massage
- Back massage

### 1.2. INDICATIONS FOR USE

*Massager is especially effective for:*

- functional abnormalities of the nervous system, over fatigue, insomnia, heightened irritability and fatigability
- backaches, which occur after significant physical activity and degenerative dystrophic changes of the spine, which are usually a result of sedentary life-style and age-related changes (radiculitis, osteochondrosis)
- muscle atrophy, myositis, joint stiffness, which appear as a result of chronic inflammatory processes, paresis, arthritis and trauma.
- blood flow abnormalities, which origin in venous and capillary congestion and manifest themselves as arms and legs numbness,

swellings and general sense of heaviness in the limbs.

- preparing muscles for physical activity, and stress relieving after it (when doing sports, etc.)
- overweight problem and cellulites, and low skin-muscular tone after pregnancy and childbirth, after quick weight loss.

### **1.3. RESULT OF USE**

- stimulates blood flow, lymph drainage and tissue trophism.
- improves metabolism, vessels flexibility, state of cutaneous covering;
- activates restorative processes in the organism, eliminates stagnant effects;
- enables weight loss and helps to fight with external manifestations of cellulites;
- heightens muscle tone and joints mobility;
- normalizes work of internal organs, boosts immune system;
- helps to return to shape after pregnancy and childbirth;
- prevents flabby skin from appearing after a quick weight loss;
- relieves muscle ache, removes fatigue, heightens work efficiency.

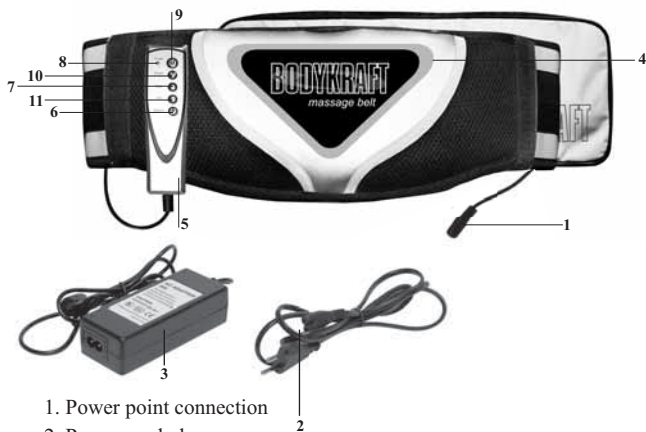
## **TECHNICAL CHARACTERISTICS AND COMPLETE SET OF THE DEVICE**

### **2.1 SPECIAL FEATURES AND ADVANTAGES OF THE DEVICE**

- This model of massaging belt is practical, compact, portable and versatile (as it provides both general hygienic massage of all body parts and figure corrective massage);
- In complete set of the belt there is a stylish sports bag, convenient to carrying and storage. (You can take it with to the gym, to work, cottage, and business trip);
- Compatibility (it's possible to conduct massage without changing your usual schedule, combining it with household chores, gymnastics, active and passive rest.);
- Symmetrical double-point massage, large area of contact of massag-

- ing surface with the body, control of intensity and vibration mode;
- High speed rotating vibration, even distribution of vibrations to tissues, remote control with liquid crystal display and timer
  - Secure fastening of the belt makes regular massage of entire body comfortable, pleasant and easy;
  - Availability of the extender allows people of any constitution use it.

## 2.2 MODEL DESCRIPTION



1. Power point connection
2. Power cord plug
3. AC Adaptor
4. Vibratory massaging belt
5. Remote control
6. DIRECT button – choice of the direction of massage (clockwise or counterclockwise)
7. HIGH button – massage intensity increase
8. Belt power indicator
9. POWER button – Turning the belt On/Off
10. AUTO/MANUAL button – choice of work mode
11. LOW button – work intensity decrease

## 2.3 TECHNICAL CHARACTERISTICS

Voltage	220-240 V, 50 HZ
Max power	48 W
Number of modes	2
Number of speed levels	5
Automatic shutoff in	10 min
Remote control	+

MANUFACTURER RESERVES THE RIGHT TO INTRODUCE MODIFICATIONS TO THE COMPLETE SET AND TECHNICAL CHARACTERISTICS OF THE DEVICE IN THE PROCESS OF IMPROVEMENT OF IT'S PRODUCT WITHOUT NOTIFICATION ABOUT THOSE MODIFICATIONS.

This product qualifies all required European and Russian standards of hygiene and safety. Made on the order and under supervision of BODYKRAFT LLC, USA. Made in China

## 2.4 COMPLETE SET

- Vibratory massaging belt – 1 p
- Belt extender -1 p
- Power Adaptor -1 p
- Remote Control -1 p
- Bag for transport and storage -1 p

## SAFETY MEASURES

### 3.1 SAFE PRACTICE REQUIREMENTS

- Before use please read the manual carefully.
- Please keep the manual, warranty and, if possible, gift box.
- Before turning on make sure that mains voltage in your house corresponds with voltage on the label of the device.
- Do not keep the device close to heat sources, sunlight and moisture, do not immerse device into the water.
- Do not operate the device with its frame cover open.
- Unplug the device when you're not using it or before cleaning it.
- Do not use the device if you find defects of the cord, plug or other parts.

- Do not try to repair the device yourself.
- Use massaging belt no longer than 20 minutes at a time, and avoid continuous massage of one area for a long period of time.
- Make sure - that children only use the belt under adult supervision.
- Avoid excessive pressure on the device lest you should break it.

### **ATTENTION!**

1. Massage should be pleasant and comfortable, after it you can expect a feeling of pleasant warmth and relaxation in the massaged area. In the beginning of use, during first massage sessions untrained people may feel slight discomfort, which passes in time when massage is regular.
2. If using BODYKRAFT belt causes you pain or strong discomfort, then before using it for the second time consult your doctor.

### **3.2 CONTRA-INDICATIONS**

- Acute feverish states (high temperature).
- Hemorrhaging and predisposition to it.
- Various skin conditions suppurative processes.
- Any acute inflammations of blood and lymphatic vessels, thrombosis, pronounced varicose.
- Mental disorders with excessive excitation states.
- Serious heart, lungs, and other internal organs conditions.
- Acute respiratory diseases.
- Bowels disorder (nausea, vomiting, and liquid stool).

### **WARNINGS**

1. Do not use BODYKRAFT belt to massage traumatized, swollen, inflamed areas or wounds.
2. Do not use the device's high speed to massage your head.
3. Do not massage the area around thyroid gland (just

under Adam's apple).

4. Not recommended for women to use massaging belt while their period and pregnancy.

## OPERATION OF VIBRATORY MASSAGING BELT

### 4.1 HYGIENIC REQUIREMENTS OF MESSAGE CONDUCT

The room where massage is conducted needs to be ventilated.

Massage can be conducted through thin cotton or woolen clean undergarment or cloth, it's necessary to keep the skin clean.

Conducting massage right after ample meal is not recommended, you should wait for 1.5-2 hours.

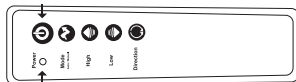
Massage can be conducted at any time of day and night, in any position that suits you – standing, sitting, lying.

After the massage a brief rest is recommended (10-15 minutes), you can take a shower and apply nourishing or anti-cellulites cream.

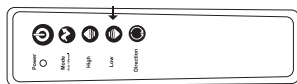
### 4.2 WORK ORDER AND MESSAGE CONDUCT SEQUENCE

#### *WORK SEQUENCE*

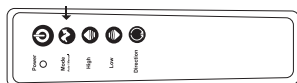
1. Connect the belt to the power adaptor and plug it in.
2. Put the belt on the necessary part of the body, secure it, and take a comfortable position
3. On remote control (5) push “POWER” button (9), the belt will start working in AUTO mode – indicator (8) will light up green.



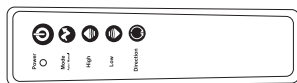
4. “Work speed can be changed with “HIGH” (6) or “LOW” (11) buttons



5. Work mode can be changed by pushing the button “AUTO/MANUAL” (10)



6. Direction of massage in a Manual mode can be changed by pushing “DIRECT” button.



### ***SEQUENCE OF MASSAGE CONDUCT***

Start general hygienic massage session from the back (3-5 minutes) standing or sitting. In doing so – you can secure the belt horizontally or obliquely. Gradually move the belt from upper back and neck to the lower back and pelvis area.

Later conduct massage of the back and side surface of legs – thighs and calves (1-2 minutes), then – the front parts of thighs and stomach. Feet massage can be conducted sitting, without securing the massaging belt, but holding it with your hands, resting feet on it (1-2 minutes)

After that for a minute conduct massage of big pectoral muscles, although avoiding a direct massage of breasts for women.

General body massage can be conducted lying (on the floor, sofa, and bed). You don't have to secure the belt but fold it, using like a massage cushion, resting on it and moving to different body

parts, in the same sequence as the massage standing and sitting.

For a figure corrective massage and fighting the cellulite it's recommended to secure the belt tightly on a local area of the body with large fat deposits (stomach, hips, and buttocks) and conduct massage for 10-15 minutes on max speed on every area. You can finish the massage up with a general body massage.

### ***RECOMMENDATIONS FOR USE***

To conduct a hygienic massage for improving a person's well-being, prevention of premature skin aging, raising the tone and prophylaxis of diseases – a daily conduct of the massage as an addition or substitute of the morning exercises. Back and feet massage is especially effective for people who have to spend a long time in a static position.

Conducting a vibratory massage for a long period of time on a low speed (15-20 minutes) improves blood flow, stimulates muscle relaxation and relieves fatigue, at the same time – a brief high speed massage (4-5 minutes) renders tonic influence, speeds up metabolism, raises muscle tone.

The recommendation is – to start with low speeds and short time, gradually, as body adjusts, speed and time can be increased.

You should measure the force and duration of the massaging belt use, noting your general well-being and subjective sensations, which are characterized by pleasant warmth appearing in the massaged area, after which you should move the belt to the next area.

When doing sports, massage will help to warm up muscles before physical activity, enhance workability, to prevent possibility of sports trauma, relieve fatigue, spasms and remove lactic acid from the muscles after the exercises.

For a figure corrective massage – the best results will be achieved if massage conduct is combined with a healthy diet and exercises (a course no less than 3 weeks with 1 week break). A

norm is – 1-2 massage sessions a day 15 minutes each (morning and evening) max speed, specifically on the problem areas – stomach, waist, and hips. After massage other additional actions can be taken (hot pack, anti-cellulite creams). 3 sessions a day is an allowed maximum, with 2, 5 - 3 hour breaks.

A good result after the massage conduct is – skin reddening, tingling and slight burning sensation, which is a result of the rush of blood to the massaged area and increased metabolism in fat tissue.

### **CLEANING AND ATTENDANCE**

Before cleaning the belt unplug it. If the massaging belt gets dirty, clean it with a cloth, dampened in a soft detergent. Do not use a solvent, benzine and other such agents. Do not use metal brushes and abrasives for cleaning the belt.

### **QUALITY WARRANTY**

This device has a long operation period, on the condition that all the rules of this manual have been followed. Warranty for BODYKRAFT B2-12 massaging belt is 12 months since the day of purchase and covers the defects, which originated in the process of manufacturing. Following recommendations and guidelines, written in the user manual will help you to avoid problems, when operating and servicing the device.

Manufacturer is not responsible for device's defects if service centre proves that malfunctions started after buyer received the device as a result of violation of user manual rules, transportation or storage rules, as a result of third parties' action, force-majeure (fire, natural disaster, etc.); domestic insects or rodents getting inside, exposure to other outside factors and as a result of major violations of technical specifications, which were defined in the user manual, including unstable parameters of the mains, determined by State Standard 13109-97.