



ВИБРОМАССАЖЕР

Инструкция пользователя Модель М-43

Благодарим Вас за покупку вибромассажера BODYKRAFT М-43. 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 ВИБРОМАССАЖЕРА

1.1 НАЗНАЧЕНИЕ ВИБРОМАССАЖЕРА

Вибромассажер **BODYKRAFT** является универсальным лечебно-профилактическим средством, способствующим укреплению здоровья. Предназначен для поддержания высокого уровня функционального состояния организма, повышения общего тонуса, улучшения деятельности всех его органов и систем, профилактики заболеваний и реабилитации организма в период выздоровления, улучшения самочув-

ствия, внешнего вида, повышения работоспособности. Для лечебных целей массажер может применяться в комплексе с другими назначенными врачом процедурами и как вспомогательное средство в дополнение к профессиональному массажу.

Под влиянием вибрационного массажа расширяется рабочая капиллярная сеть, и раскрываются резервные капилляры. Это способствует лучшему кровообращению массируемых участков тела, а также посредством рефлекторных механизмов и других областей тела. Ток лимфы ускоряется в 7-8 раз, соответственно быстрее выводятся шлаки, продукты жизнедеятельности, ускоряются обменные процессы. Воздействие на рефлексогенные зоны, расположенные на коже, вызывает ответные реакции со стороны внутренних органов. Образующиеся на участке воздействия биологически активные вещества (гистамин, ацетилхолин и др.) разносятся с током крови и лимфы, оказывая стимулирующее влияние на организм. Положительные реакции, возникающие при вибрационном массаже, обуславливают его применение в косметических, гигиенических целях, а также для лечения и профилактики ряда заболеваний.

1.2 ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

- функциональные нарушения нервной системы, переутомления, бессонница, повышенная раздражительность и утомляемость и т.д.
- боли в спине и суставах, возникающие, после чрезмерных физических нагрузок, дегенеративно-дистрофических изменений вследствие сидячего образа жизни и возрастных изменений опорно-двигательного аппарата (артриты, артрозы, остеохондрозы)
- некоторые заболевания нервной системы (невралгия, невриты, радикулиты)
- 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
- нарушения моторики желудочно-кишечного тракта
- мышечные боли и спазмы после интенсивных физических нагрузок (при занятиях спортом и физическим трудом)
- снижение кожно-мышечного тонуса и целлюлит

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
- повышает мышечный тонус и подвижность суставов
- нормализует работу внутренних органов, укрепляет иммунную систему
- позволяет эффективно бороться с внешними проявлениями целлюлита
- предотвращает обвислость кожи после быстрого похудения
- облегчает боли в мышцах, снимает чувство усталости, повышает работоспособность
- ускоряет регенерацию поврежденных тканей, что способствует восстановлению после ушибов, травм и переломов
- улучшает состояние при хронической усталости, депрессии, стрессе и бессоннице
- уменьшает боли при артритах, миозитах, пояснично-крестцовом радикулите.

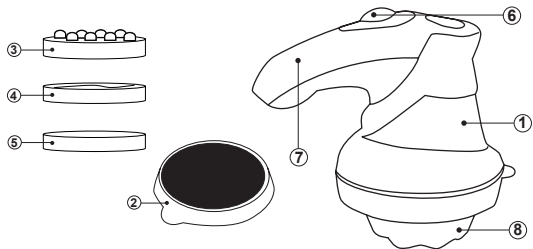
ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ И КОМПЛЕКТАЦИЯ ИЗДЕЛИЯ

2.1 ОСОБЕННОСТИ И ПРЕИМУЩЕСТВА ИЗДЕЛИЯ

- Компактность и легкость.
- Эргономичный дизайн вибромассажера BODYKRAFT обеспечивает максимум простоты и удобства применения.
- Удобная форма прорезиненной ручки предотвращает скольжение прибора в руке и позволяет производить массаж всего тела под любым углом.
- Корпус прибора выполнен из экологически чистого качественного практичного пластика, применяемого в медицине.
- Вращающаяся массажная головка, высокая скорость вращения.
- Высокая интенсивность вибрации, равномерная передача колебаний тканям.
- Плавная регулировка обеспечивает широкий диапазон выбора режимов вибрации и интенсивности воздействия.

- Съемные массажные насадки для проведения различных видов массажа.
- Защитный колпачок для безопасного использования.

2.2 УСТРОЙСТВО МОДЕЛИ И ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ



1. Массажер
2. Защитный колпачок
3. Насадка с роликами для глубокой стимуляции
4. Насадка с волнистой поверхностью для усиления эффекта массажа

5. Насадка с гладкой поверхностью для мягкого воздействия.
6. Регулятор режимов работы
7. Ручка массажера
8. Массажная головка

Тип прибора	массажёр вибрационный
Модель	M-43
Напряжение питания	220-240 В., 50 Гц
Максимальная мощность	25 Вт.
Регулировка	
интенсивности массажа	+
Кол-во массажных насадок	3
Защитный колпачок	+
Плавная регулировка	
интенсивности	+
Общее время	
непрерывного использования	20 мин.

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

Инструкция пользователя – 1 шт.

Вибромассажер – 1 шт.

Шнур питания – 1 шт.

Массажные насадки – 3 шт.

Защитный колпачок – 2 шт.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

3.1 ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

- Перед использованием массажера внимательно ознакомьтесь с данной инструкцией.
- Пожалуйста, сохраните эту инструкцию, гарантийный талон и, если возможно, упаковку.
- Перед включением массажера убедитесь, что напряжение сети в вашем доме соответствует напряжению, указанному на маркировке прибора.
- Не держите прибор вблизи источников высокой температуры, 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.
- Следите, чтобы дети (старше 12 лет) пользовались массажером только в присутствии взрослых, храните его в недоступных для детей местах.

ВНИМАНИЕ!

Массаж должен быть приятным и комфортным, после него следует ожидать чувство приятного тепла и расслабленности в массируемой области.

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

3.2 ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ВИБРОМАССАЖА

- Острые воспалительные процессы и лихорадочные состояния (высокая температура).

- Кровотечения и предрасположенность к ним.
- Опухоли различной локализации
- Некоторые заболевания кожи, гнойные процессы.
- Воспаления лимфатических узлов и сосудов
- Тромбоз или острое воспаление вен, выраженное варикозное расширение вен.
- Психические заболевания с чрезмерным возбуждением.
- Острые респираторные заболевания (ОРЗ).
- Нарушения работы кишечника (тошнота, рвота, жидкий стул).

3.3 ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

1. Не следует использовать массажер BODYKRAFT для массажа травмированных, вздутых, воспаленных зон или раны.
2. Нельзя массировать область шеи около щитовидной железы (прямо под кадыком), лимфатические узлы и молочные железы у женщин.
3. Вибромассажер не рекомендуется применять без предварительной консультации с врачом при серьезных заболеваниях внутренних органов.
4. Не рекомендуется применение массажера сразу после больших физических нагрузок и при резком переутомлении.
5. Не разрешается массировать живот при беременности и

во время менструации.

ВНИМАНИЕ!

Непрерывное время использования вибромассажера не более 20 минут, далее следует отключить прибор от электросети и сделать перерыв в работе не менее 20 минут.

ЭКСПЛУАТАЦИЯ МАССАЖЕРА

4.1 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА

Помещение, где проводится массаж желательно 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.

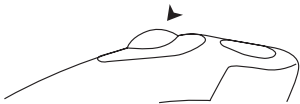
Массаж можно проводить в любое время суток, в любой удобной позе – стоя, лежа или сидя.

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. Закрепите необходимую массажную насадку на массажной головке. **ВНИМАНИЕ:** Массажер может работать и без Защитного колпачка, который нужно **ОБЯЗАТЕЛЬНО** одевать только в случае массажа в области, где есть опасность спутывания волос, для предупреждения попадания волос в крутящуюся часть массажера.
2. Подключите массажер к электрической сети.
3. Поверните регулятор из положения OFF в положение ON по часовой стрелке, при этом прибор включится на минимальной скорости вибрации.
4. Направьте массажную насадку на необходимую область тела и регулятором скорости установите нужную скорость.



ВНИМАНИЕ!!!

Используйте Защитный колпачок только с волнистой насадкой, с роликовой насадкой использовать нельзя.

Защитный колпачок используется вместе с волнистой или гладкой насадками в областях, где есть опасность спутывания волос.

Не используйте роликовую насадку в областях, где есть опасность спутывания волос.

5. Поворачивайте регулятор по часовой стрелке для увеличения интенсивности воздействия, и против часовой – для уменьшения интенсивности и выключения прибора.
6. После использования прибора, пожалуйста, удостоверь-



тесь в том, что прибор отключен от электрической сети.

Последовательность проведения массажа

Начинать сеанс общего гигиенического массажа нужно со спины (в течение 3-5 минут) в положении стоя или сидя. Постепенно перемещать аппарат с верхней части спины и шеи на поясничный отдел и тазовую область.

Далее проводим массаж задней и боковых поверхностей ног – бедер, икр и стоп (по 1-2 минуты), затем – передней части бедер и живота. После этого в течение 1 минуты следует помассировать большие грудные мышцы, избегая при этом прямого массажа молочных желез у женщин.

При антицеллюлитном массаже на локальных проблемных зонах (живот, бедра и ягодицы) совершайте круговые движения в течение 5 минут.

4.3 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Методики проведения массажа при помощи массажного аппарата аналогичны методике проведения ручного метода массажа, но главным преимуществом аппаратных методик является то, что с их помощью можно добиться более высоких результатов при проведении лечебных и оздоровительных процедур, чем при ручных методах. Они способствуют

более сильному и глубокому воздействию на ткани, эффект от воздействия аппаратных методов массажа достигается гораздо раньше и он более выражен, чем при ручном массаже.

Основное правило – направление массажных движений от удаленных участков тела к центру. Ноги массируют от коленного сустава к паху, затем от стопы к коленному суставу. Пояснично-крестцовую область и ягодицы массируют по направлению к паху. Живот массируют по ходу часовой стрелки. Грудную клетку массируют от центра к подмышечным впадинам. Руки массируют от локтевых суставов к подмышечным впадинам, от кисти до локтевого сустава. Волосистую часть головы массируют по направлению роста волос, от макушки к затылку и ушам. Шею массируют сверху вниз к плечевым суставам. Лицо массируют от середины к ушам, слегка касаясь поверхности, не растягивая кожу

Вибромассаж одного участка тела проводится при первой процедуре в течение 1–1,5 минут на небольшой скорости вибрации. При каждой последующей процедуре время воздействия увеличивается на 30 секунд и постепенно доводится до 3 минут под контролем самочувствия и субъективных ощущений.

Общий гигиенический вибромассаж проводится в течение

10-20 минут. Перед массажем и после применения вибрационного массажа рекомендуется провести ручной массаж в виде поглаживания и растирания в течение 4-5 минут.

Вибромассаж проводится скользящим методом движения медленно, без отрыва массажера от поверхности тела, продольными, круговыми или зигзагообразными движениями. Массажер должен двигаться с постоянной скоростью, плавно без рывков и резкого изменения давления.

Гигиенический вибрационный массаж

Проведение гигиенического вибромассажа позволяет повысить общий тонус организма, улучшить деятельность всех органов и систем, создать бодрое настроение и обеспечить высокую работоспособность. Лучше всего проводить массаж утром, можно сочетать его с утренней гимнастикой. Наибольший эффект достигается при регулярных ежедневных процедурах.

На проведение сеанса общего вибромассажа затрачивается 5-20 минут. По окончании процедуры рекомендуется принять теплый душ (36-37°) или провести влажное обтирание с последующим энергичным растиранием тела сухим жестким полотенцем. В день обычно проводят 1-2 сеанса массажа, допускается проводить до 3-х сеансов с перерывом 2,5 – 3 часа.

Для повышения трудоспособности и снятия утомления

выполняют предварительный и восстановительный массаж.

Предварительный самомассаж проводится в течение 4-5 минут непосредственно перед физической нагрузкой (занятиями спортом, интенсивным физическим трудом). Он позволяет «настроить» организм на предстоящую работу и представляет собой частичный массаж, который выполняется на участках тела, несущих основную нагрузку.

Восстановительный массаж проводится через 1,5-2 часа после окончания работы или тренировки для снятия усталости, устранения мышечных болей и спазмов. Выполняется в течение 4-5 минут на наиболее нагруженных участках тела (руки, грудная клетка, пояснично-крестцовая область и др.)

Вибромассаж стоп

Особое значение придается массажу стоп. Постоянная нагрузка на ноги требует хорошего восстановления и отдыха. Это особенно актуально для лиц, проводящих «на ногах» весь день и при хождении на высоких каблуках.

Вибромассаж расслабляет и укрепляет мышцы ног, улучшает кровообращение, обменные процессы в тканях. Это способствует снятию как местного так и общего утомления, восстановлению работоспособности. Массаж рефлексоген-

ных зон подошвы стопы оказывает благотворное воздействие на деятельность внутренних органов.

Лечебный вибрационный массаж

Вибромассаж может улучшить функциональное состояние нервной системы, оказывать обезболивающее, противовоспалительное и антиаллергическое действие. Этим следует объяснить его высокую эффективность в профилактике и лечении ряда заболеваний. Применение вибромассажеров с лечебной целью может проводиться только по назначению врача.

Антицеллюлитный массаж

Регулярный вибромассаж локальных зон оказывает существенное влияние при комплексном лечении и для профилактики внешних проявлений целлюлита. Может проводиться с применением скрабов и антицеллюлитных кремов.

5. ОЧИСТКА И УХОД

Перед чисткой вибромассажера отключите его от сети. Протирайте поверхность корпуса массажера и дезинфицируйте массажные насадки салфетками или ватными дисками, смоченными спиртосодержащим раствором. Не используйте растворитель, бензин и тому подобные средства. Не

применяйте для чистки металлические щетки и абразивы. Защитный колпачок прополаскивайте при необходимости с применением нейтральных моющих средств и просушивайте при комнатной температур.

6. ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА

Этот аппарат имеет длительный срок эксплуатации при условии обязательного соблюдения положений данной инструкции. Гарантия на вибромассажер BODYKRAFT M-43 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 и при его обслуживании. Изготовитель не несет ответственность за неисправности массажера, 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 насекомых, воздействия иных посторонних факторов, а также вследствие существенных нару-

шений технических требований, оговоренных в инструкции по эксплуатации, в том числе нестабильности параметров электрической сети, установленных ГОСТ 13109-97.



MASSAGER

Manual
Модель М-43

**Thank you for selecting massager BODYKRAFT M-43.
Please, read this manual carefully for correct use. Thank you.**

Low physical activity, unbalanced food, stresses, short time for regular sport leads to functional changes in the organism, and destroy vital functions. Massage is scientifically proved, checked up by long-term practice, the most physiologic for a human body improving means. Independent on age it can be used by each person. First of all, massage will be very helpful as hygienic means in daily care of the body, as a component of a healthy way of life.

Hygienic massage is applied to preservation of a normal functional condition of an organism, preventive maintenance of various diseases, restoration of working capacity after con-

siderable intellectual and physical activities, as a rehabilitation measure on restoration of an organism after some diseases and traumas.

The massage spent in addition to morning gymnastics, playing sports: run, fitness. By means of massage it is possible to take off weariness, to restore forces, to improve appearance, to slow down ageing processes, to return vivacity and good mood.

APPLICATION OF MASSAGER

Massager BODYKRAFT is intended for knead massage of different body parts with four moving adjustable massage heads. Application of the massager is based on dosed mechanical impact of friction and pressure applied directly to the body surface which imitates methods of classical massage such as kneading and rubbing. As a result many various sensitive nerve tergums (receptors) located in the skin, sinews, bands, fascias, muscles, vessels and internal organs are irritated. Impulse flow arising during irritation reaches brain-cortex where all signals are synthesized. This causes body response which is manifested in various positive functional changes in organs and systems such as skin, subcutaneous fat, blood and lymph flow; breathing function and respiratory metabolism; excretion and metabolism and homeostasis; central nervous system and neuromuscular apparatus.

Physical sense of kneading and rubbing is maceration and disintegration of paraplasmic indifferent tissue layers, improving of blood and lymph circulation. Along with it metabolism efficiency increases, contractile function of muscle fibers, their elasticity and mobility improve, muscle lassitude decreases or even eliminates, muscle workability grows. Intensive kneading and rubbing along main nerve trunks and at nerve-endings at the body surface cause decrease of cortex excitability.

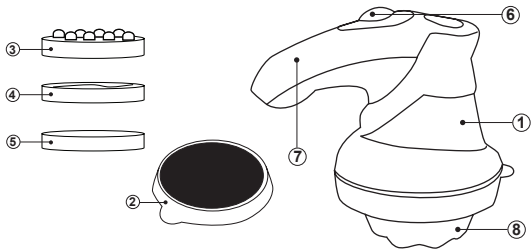
FUNCTIONS OF MASSAGER BODYKRAFT

1. Stimulates blood circulation, lymph drainage, tissue trophic;
2. Improves metabolism, vessel flexibility, skin condition;
3. Activates cell functions and cellular secretion, eliminates congestive phenomena;
4. Improves skin and muscles tonus and joints motility;
5. Stabilizes internal organs function, improves immune status;
6. Cures muscle pain, eliminates fatigue cumulation, improves working ability;
7. Promotes relaxation and decreases stress, improved wounds, fractures and trauma healing;
8. Improves condition in chronic fatigue, depression, stress and insomnia;
9. Accelerates restoration after bruises, trauma and fractures.

EFFECT FROM APPLICATION

- Stimulates blood circulation
- Improves a metabolism, flexibility of vessels, an integument condition
- Makes active regenerative processes in an organism, eliminates developments of stagnation
- Raises a muscular tone and mobility of joints
- Normalises work of an internal, strengthens immune system
- Allows to struggle effectively with external displays of a cellulitis
- Prevents flabby skin after fast growing thin
- Facilitates pains in muscles, removes feeling of weariness, raises working capacity
- Accelerates regeneration of the damaged fabrics that promotes restoration after bruises, traumas and crises
- Improves a condition at chronic weariness, depression, stress and a sleeplessness
- Reduces pains at arthritises, pojasnichno-kresttsovom a radiculitis.

TECHNICAL DATA AND COMPLETE SET



1. Massager
2. Protective cap
3. Nozzle with rollers for deep stimulation
4. Nozzle with a wavy surface for strengthening of effect of massage.
5. Nozzle with a smooth surface for soft influence.
6. Regulator of operating modes
7. The masseur handle
8. Massage head.

FEATURES AND ADVANTAGES OF THE PRODUCT

- Compactness and ease.
- The ergonomic design вибромассажера BODYKRAFT provides a maximum of simplicity and convenience of application.
- The convenient form прорезиненной handles prevents device sliding in a hand and allows to make massage of all body at any angle.
- The device case is executed from the non-polluting qualitative practical plastic applied in medicine.
- Rotating massage head, high speed of rotation.
- High intensity of vibration, uniform transfer of fluctuations to fabrics.
- Smooth adjustment provides a wide range of a choice of modes of vibration and intensity of influence.
- Demountable massage nozzles for carrying out of various kinds of massage.
- Protective cap for safe use.

TECHNICAL DATA

Type	Massager
Model №	M-43
Voltage	220-240 V., 50 Hz
Power	25 W
Adjustment of intensity of massage	+
Attachments	3
Protective cap	+
Smooth adjustment of intensity	+
The general time of continuous use	20 min.

THE MANUFACTURER HAS THE RIGHT TO INTRODUCE MODIFICATIONS TO DESIGN, COMPLETE SET, AS WELL AS TECHNICAL DATA OF THE DEVICE IN THE COURSE OF CONTINUOUS IMPROVEMENT OF THE PRODUCTS WITHOUT ADDITIONAL NOTIFYING OF SUCH MODIFICATIONS.

THIS PRODUCTS CONFORMS WITH ALL EUROPEAN AND RUSSIAN SAFETY AND HYGIENIC STANDARDS APPLICABLE.

COMPLETE SET

Manual – 1 pc.

Massager – 1 pc.

Cord – 1 pc.

Massage attachment – 3 pcs.

Protective cap – 2 pcs.

SAFETY USE

- Read this manual carefully before using masager

BODYKRAFT

- Please, keep this manual, warranty certificate and package, if possible.
- The instrument is designed for home use only.
- Keep the instrument protected from heating sources, high temperature, sunlight and moisture.
- Don't immerse the instrument into water.
- Don't use this instrument in basins, bathrooms and other places with high moisture.
- Don't use this instrument with open body cover.
- Supervise children using masager BODYKRAFT any time.

ATTENTION!

- 1. MASSAGE SHOULD GIVE COMFORT AND PLEASANT FEELING. IF USING MASSAGER BODYKRAFT YOU FEEL PAIN OR DISCOMFORT CONSULT YOUR PHYSICIAN BEFORE NEXT SESSION.**
- 2. DON'T USE MASSAGER ON DAMAGED OR IRRITATED SKIN.**

CONTRA-INDICATIONS TO CARRYING OUT MASSAGE

- Sharp inflammatory processes and feverish conditions (heat).
- Bleedings and predisposition to them.
- Tumours of various localisation
- Some diseases of a skin, purulent processes.
- Inflammations of lymph nodes and vessels
- Thrombosis or the acute inflammation of veins expressed varix dilatation.
- Mental diseases with excessive excitation.
- Sharp respiratory diseases.
- Infringements of work of intestines (a nausea, vomiting, a liquid chair).

WARNING

- Application of Massager BODYKRAFT is prohibited for persons with implanted stimulators.
- Don't use massager BODYKRAFT for massage of injured, swollen or irritated areas or wounds without your physician's advise.

- Massage with application of this instrument is prohibited for children younger 12 years.
- Application of the instrument is not recommended for pregnant women.



APPLICATION AND PROCEDURE OF MASSAGER

1. Turn the cover, then put the 3 pcs AAA batteries into the battery's box according to the symbol «+» and «-» on the unit.
2. Press on the top of cover, the massager starts working.

HYGIENE OF MASSAGE

Massage room should be ventilated before the session starts. Body and massage surfaces should be clean. You may perform massage through thin cotton or wool underwear. It is

not recommended to perform massage session immediately after the meal, you should wait about 2 hours.

You may perform massage at any time during the day, in any comfortable posture – standing, lying, sitting. Make effort to relax muscles in the area of massage.

Short passive relax (10 – 15 min) is recommended after massage session, you may take a shower and apply moistening and nourishing cream on your skin.

RECOMMENDATIONS FOR APPLICATION

For hygienic massage to improve well-being, to protect skin and body from ageing, to improve tonus and disease prevention. Massage is recommended as a daily additional technique or substitution to morning exercises.

Recovery massage helps to recover lassitude after sport exercises, improve workability, prepare yourself for physical stress, warm up muscles and prevent sport trauma. Usually 1 – 2 sessions are performed daily, it is allowed to make 3 massage sessions during one day with 2.5 – 3 h intervals. Daily sessions are most effective, intervals longer than 2 days are not desirable.

Massage should not cause increase of pain intensity. You may expect feeling of heat, comfort, relaxation in the massaged area, improvement of general well-being, of joints flexibility, of

respiratory easiness and freedom.

MASSAGE PROCEDURE

Start session of general hygienic massage from shoulder (5 – 10 minutes) in sitting, laying or standing posture. Mount massager on support and press its massage surface to the necessary body area. Any horizontal or vertical surfaces may be used as support, including walls, cupboards, armchair, chair, coach back; bed or floor. Move the instrument gradually, massage body sides (each place 1 – 2 minutes). Further massage rear leg surfaces – thighs and calves (1 – 2 minutes), and then – front and side parts of thighs and belly (1 – 2 minutes).

Feet massage may be performed in sitting posture with the pil-low laying on the floor or in the laying posture with legs bended (1 – 2 minutes). After that massage greater pectoral muscles during 1 minute avoiding direct strong massage of mammary glands.

Reverse function should be used for periodical alteration of rotation direction of massage rolls. Alteration is used according to the following principle: half session – in one direction, the other half – in the opposite direction.

It is recommended to start massage from mild massage and with subsequent gradual increase of depth and strength and also duration of the session.

CLEANING AND MAINTENANCE

If contaminated, clean it with tissue moistened with mild cleaning agent. Don't use solvents, benzene and similar agents. Don't use metal brushes or abrasives for cleaning.

WARRANTY

This instrument is intended for long-term use if requirements of this manual are observed. Warranty on BODYKRAFT massager is 12 months from the date of purchase and covers defects arising from manufacturing. Following recommendations and instructions of this manual (customer's manual) ensures absence of trouble during use and maintenance of this instrument.

Please, note that this device is intended for home use only, not for business purposes. Application of this instrument for other purposes not mentioned above is violation of rules of correct use of the device.

Manufacturer is not liable for defects if the service department proved that those defects arose after the instrument was transferred into customer's possession as a result of violation of rules for use, transportation, storage, third party's actions, circumstances beyond control (fire, natural disaster, etc.); home insects or gnawers impact, influence of foreign factors as well as

significant violation of technical requirements mentioned in the manual, including unstable power supply, established in GOST 3109-97.