

TAKASIMA

Руководство по эксплуатации и методические указания по использованию

TAKASIMA

ООО "Релакса"
Официальный дилер Takasima
в Москве и Московской области

Авторизованный СЦ компании Takasima
в Москве и Московской области
г. Москва, Лермонтовский проспект,
д. 19, корп. 3

тел: 8 (495) 789-91-74
факс: 8 (495) 983-34-78
e-mail: info@relaxa.ru

www.relaxa.ru

- CY-106
- CY-106 A
- CY-106 S
- CY-106 L
- DS-089
- DS-087

氣



SWING MACHINE

Составлена при участии специалистов:

Компания TAKASIMA (Тайвань), Корда (Россия, Санкт-Петербург)
Релакса (Россия, Москва)

Методист по лечебной физкультуре МЦ УДП РФ Поздняков В.Н.

2011

СПЕЦИФИКАЦИЯ

Серия	Health Oxy-Twist Device					
Модель	CY-106	CY-106A	CY-106S	CY-106L	DS-089	DS-087
Тип	Свинг машина					
Напряжение питания	АС 100-240 В/50-60 Гц					
Потреб. мощность, Вт	45	45	45	45	20	20
Мощность мотора, Вт	80	80	80	80	20	20
Авто таймер, мин	15	5/10/15	15	5/10/15	1-15	1-15
Авто программы	нет	3	3	3	5	5
Скорость раскочки, об/мин	90-150	80-160	80-160	80-160	120/130/145/150/160	
Габариты, (ДхШхВ), см	40 x 29 x 37			53 x 28 x 43	42,5 x 40 x 29	
Амплитуда раскочки, см	45	45	45	45	40	40
Максимальная нагрузка, кг	8	8	8	20	-	-
Вес нетто, кг	8,5	8,5	8,5	9	6,5	6,5

Авторское право

Все права защищены. Никакая часть из содержания этого документа, или его полное содержание, не может быть воспроизведено, передано, переведено, и сохранено на любом языке или компьютере, на любой форме или каким-либо другим способом без предварительного письменного разрешения компании Takasima.

ХРАНЕНИЕ И ОБСЛУЖИВАНИЕ

Чистка

Никогда не используйте губки, абразивные чистящие средства или растворители типа бензина или ацетона при чистке аппарата.

Не опускайте аппарат в воду!

1. Перед чисткой аппарата отсоедините вилку от розетки.
2. Для чистки протирайте аппарат влажной и чистой тканью.

После использования

1. Содержите ваш аппарат в чистом виде.
2. Избегайте попадания на аппарат прямых солнечных лучей. Не допускайте хранение аппарата при высокой температуре и влажности.
3. Храните аппарат в недоступном для детей месте.
4. Отключите аппарат от сети после его использования.

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	4
Меры безопасности	5
История свинг машин	7
10 основных функций	10
Составные части	12
Пульт управления	13
Порядок эксплуатации	15
Лучшие примеры упражнений	16
Полезная информация	17
Хранение и обслуживание	18
Спецификация	19

ВСТУПЛЕНИЕ

В связи с увеличением побочных реакций на применение лекарственных препаратов, в последнее время во всем мире становятся все более популярными альтернативные методы лечения.

Многие врачи Юго-Восточной Азии признают, что поддержание здоровья и профилактика заболеваний во многом зависит от баланса жизненной энергии или энергии “ЦИ”(CHI), широко применяемой в Восточной медицине и известной еще в Древнем Китае. Все больше и больше последователей этой теории создают оборудование, помогающее поддерживать внутренние силы и энергию ЦИ, что способствует восстановлению и сохранению здоровья.

Сложный и изящный китайский иероглиф “Ци” (или “CHI”) обозначает понятие “Жизненная сила” или “Жизненная энергия”. Подобно понятию “внутреннего духа”, понятие энергии “Ци” отождествляется с внутренней невидимой силой проникающей во все, и крайне необходимой для жизни и здоровья. Эта энергия лежит в основе традиционной китайской медицины, понятии баланса, гармонии и движения живых организмов.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

1. Перед использованием аппарата примите небольшое количество воды, примерно 150 мл. По окончании упражнения выпейте еще некоторое количество воды, чтобы очистить организм от токсинов, выделяющихся во время сеанса.
2. Пульт управления должен находиться рядом с Вашей рукой, а аппарат должен располагаться на твердом полу. Мягкая поверхность гасит колебательные движения. Под спину лучше подложить мягкое одеяло или матрас.
3. Убедившись в том, что Вы приняли правильное положение, включите аппарат поворотом ручки регулировки частоты колебаний до ощутимого щелчка (для модели CY-106) или с помощью включателя автоматических программ (для моделей CY-106A, CY-106S, CY-106L). Первое занятие должно быть ограничено пятью минутами. После привыкания к аппарату можно увеличить продолжительность упражнения и частоту до комфортного уровня. Для получения наилучших результатов расположите руки произвольно вдоль туловища и полностью расслабьтесь.
4. После окончания упражнений не вставайте резко.
5. Упражнение на аппарате в течение 15 минут равносильно совершению 10 000 шагов или полутора часовой ходьбе с точки зрения израсходованных калорий и использованного кислорода.

Лучшие примеры упражнений на свинг машине

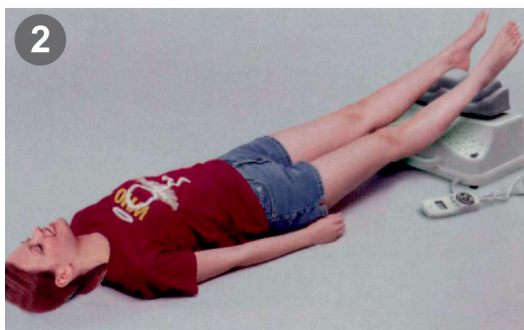
В зависимости от положения рук во время выполнения упражнений на свинг машине, можно достичь различных оздоровительных эффектов.



1

Лягте на спину, положите руки на голову, поднимите бедра

При нарушении работы почек, воспалении суставов, ухудшении памяти, подагре, локализованных головных болях, болях в спине.



2

Лягте на спину, руки по швам

При анемии, запоре, потере аппетита, высоком давлении, диабете, трехеите, гастроинтестинальных заболеваниях, депрессиях, нарушениях менструального цикла, плохой циркуляции крови.



3

Лягте на спину, поднимите руки вверх вдоль головы

При нервном и мышечном напряжении, слабости, малом росте (способствует увеличению роста у подростков).

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Пожалуйста, перед использованием аппарата внимательно прочитайте данную инструкцию, чтобы знать как правильно его эксплуатировать. Просим Вас также уделить большое внимание мерам безопасности и сохранить инструкцию для будущего использования.

1. При падении аппарата или при проблемах с включением, не пытайтесь его использовать. Отсоедините аппарат от сети и свяжитесь с авторизованным сервисным центром Takasima или с дилерами.
2. Не повреждайте, не растягивайте, не сгибайте и не тяните шнур питания.
3. Не допускайте попадания шнура питания под тяжелые предметы. Поврежденный кабель может привести к пожару или поражению электрическим током.
4. Не допускайте попадания воды на поверхность или вовнутрь аппарата.
5. Не используйте аппарат во влажных помещениях (например, в ванной комнате или вблизи душа и бассейна).
6. Исключите попадание аппарата в воду. Если аппарат попал в воду, не беритесь за него руками и немедленно отключите его от сети.
7. Аппарат не предназначен для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями.
8. Дети должны использовать аппарат только под присмотром взрослых. Игра с аппаратом запрещена.
9. Никогда не оставляйте аппарат без присмотра, если он подключен к сети.
10. Не используйте аппарат, если вилка, сетевой шнур или аппарат повреждены.
11. Не сидите и не стойте на аппарате.
12. Не накрывайте аппарат посторонними предметами (например, подушкой или полотенцем). Не наносите на поверхность аппарата и на движущиеся его части какие-либо растворы или крема (например, медицинские или косметические крема или лосьоны).

13. Не наносите медицинские или косметические средства на ноги до и во время использования аппарата, в том месте где они соприкасаются с массажером.
14. Среднее время использования аппарата 15 минут.
15. Этот аппарат не является медицинским оборудованием и предназначен для поддержания здоровья. Не используйте массажер в качестве замены полноценной медицинской помощи.
16. Если аппарат неисправен (например, поврежден сетевой шнур, пульт управления, подставка для ног), откажитесь от его использования.
17. Всегда обращайтесь в представительство Takasima или к его уполномоченным дилерам за консультациями и ремонтом. Не пытайтесь отремонтировать аппарат самостоятельно, в противном случае Ваша гарантия будет потеряна и станет недействительной.
18. Не тренируйтесь интенсивно сразу после еды.

Не рекомендуется использовать аппарат:

- Во время беременности, особенно в поздние сроки
- При свежих травмах и открытых ранах (или после операций)
- В период обострения или в острой стадии различных заболеваний!
- При весе тела более 130 кг (для моделей 106, 106A, 106S) и 180 кг (для 106L)
- При вывихах, растяжениях и переломах
- В случае идиопатического прогрессирующего сколиоза
- При выраженном остеохондрозе позвоночника с болевым синдромом и нарушением целостности дисков
- При онкологических заболеваниях
- При кровотечениях или склонности к кровотечениям, синдроме Бена Лоу (меноррагии или маточном кровотечении)
- При сердечно-сосудистых заболеваниях, особенно в стадии обострения
- При менингите, менингоэнцефалите
- При высокой температуре тела
- При психических заболеваниях

Если в настоящее время Вы проходите курс лечения, или у Вас есть симптомы, при которых свинг машина противопоказана, пожалуйста, НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ свинг машину!

ПОРЯДОК ЭКСПЛУАТАЦИИ

Предпочтительнее использовать аппарат вечером или на ночь. Лучше всего использовать аппарат в отдельной комнате, где вас не будут беспокоить, где нет телефона, нет детей и домашних животных (для большего эффекта вам поможет легкая спокойная музыка).

Поставьте аппарат на пол и подключите его к сети. Удобно расположитесь на полу, подложив под спину толстый коврик, матрас или толстое одеяло. Положите лодыжки ног на раскачивающуюся подставку для ног. Расстояние между ногами и полом должно быть достаточным, чтобы они свободно и мягко раскачивались из стороны в сторону при работе аппарата. Руки свободно расположите по бокам, ладонями вверх. При выполнении упражнений не используйте подушку под головой, так как это затрудняет полноценное движение аппарата. Людям с серьезными проблемами коленей, возможно, потребуется положить под колени свернутое полотенце.

После включения аппарата, подставка для ног начнет двигаться вперед и назад, быстро раскачивая ноги из стороны в сторону. Это движение будет передаваться вверх через ваши ноги и туловище, всему телу, заставляя Вас покачиваться взад и вперед подобно движению тела рыбы во время плавания в воде. Как только таймер закончит свой отсчет (для устройств с таймерами), аппарат закончит раскачивание и полностью остановится. После этого вам рекомендуется максимально расслабиться и сделать несколько глубоких вдохов и выдохов.

ВАЖНО ПОМНИТЬ! Когда аппарат остановится, вам нужно пролежать в неподвижном состоянии около 30 секунд—1 минуты, спокойно вдыхая воздух полной грудью. Это время нужно чтобы ваша жизненная энергия Ци распространилась по всему организму.

У людей старше 60 лет начальный период занятий на аппарате не должен превышать 5 минут. Это требуется для адаптации организма к занятиям. В дальнейшем упражнения можно увеличить до 15 минут. После адаптации организма к упражнениям Вы можете использовать 15-минутную продолжительность сеанса и прибегать к помощи аппарата так часто, как Вам удобно на протяжении дня.

По окончании работы аппарата обязательно оставайтесь в горизонтальном положении еще на протяжении 30 сек - 1 минуты и «прислушайтесь» к расслабленным мышцам своего тела и новым приятным ощущениям.

ПУЛЬТ УПРАВЛЕНИЯ

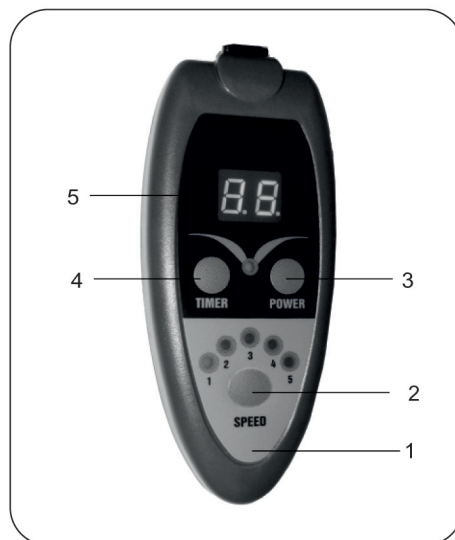
СУ-106 S

- 1. Корпус**
- 2. Диск регулировки скорости**
Для увеличения скорости раскачивания диск поворачивают по часовой стрелке, для уменьшения против часовой стрелки.
- 3. Метка уровня скорости**
Для выключения свинг машины поверните диск против часовой стрелки до упора.
- 4. Выбор авто программ**
Последовательный выбор программ AUTO1, AUTO2, AUTO3.
- 5. Кнопка ВКЛ / ВЫКЛ вибрации и ИК подогрева**
- 6. Кнопка ВКЛ / ВЫКЛ раскачивания**
- 7. Информационный дисплей**
- 8. Звуковой излучатель**



DS-089 / DS-087

- 1. Корпус**
- 2. Кнопка регулировки скорости**
5 уровней скорости - 120, 130, 145, 150, 160 обор/мин.
- 3. ВКЛ / ВЫКЛ**
Для выключения свинг машины поверните диск против часовой стрелки до упора.
- 4. Таймер 1 - 15 минут**
- 5. Дисплей индикации времени**



ИСТОРИЯ СВИНГ МАШИН

Свинг или Ци машины первыми были разработаны японским доктором Шизуо Иноуэ, который является экспертом в области кислородных упражнений. При создании свинг машины им была использована простая техника движения рыбьего хвоста из стороны в сторону. В этой манере движения, доктор Иноуэ увидел (и впоследствии, доказал) пользу обогащения человеческого тела кислородом.

Имея богатый опыт исследований в области альтернативных методов поддержания здоровья, он заключил, что существует много способов борьбы с кислородной недостаточностью в организме (йога, специальные дыхательные упражнения, бег, аэробика, плавание и т. п.). Его Ци (свинг) машина помогает улучшить наполнение тела кислородом людям, которые не в состоянии вести активный образ жизни.

Ци (свинг) машина доктора Иноуэ была первоначально произведена и представлена известной компанией Sun Ankon. Рекордные продажи свинг машины побудили и другие компании наладить выпуск устройств.

В настоящий момент на рынке представлено большое количество свинг машин, однако суть их остается прежней. Последние Ци (свинг) машины разработаны с учетом последних достижений техники и электроники. Они имеют улучшенный дизайн, эргономичны, имеют возможность контроля скорости раскачивания, удобный пульт управления, автоматические программы и таймер.

Эффект раскачивающего движения.

Мягкое, раскачивающее движение из стороны в сторону, имитирующее движение рыбьего хвоста, заставляет кровь циркулировать более эффективно, начиная с нижней части ног и распространяясь по всему телу.

Впоследствии, многие пользователи испытывают легкие покалывания, прилив энергии, который постепенно снижается к глубокой релаксации, что у бегунов называют "эйфорией". Даже люди, которых болезнь или возраст ограничивают в движении, могут практиковать такие движения, которые дает свинг машина.

10 ОСНОВНЫХ ФУНКЦИЙ

1. Коррекция позвоночника и опорно-двигательной системы

Опорно-двигательная система это важнейшее звено нашего организма. Нарушения работы опорно-двигательной системы приводят к болезням и порой не сосчитать, сколько денег и времени мы тратим на ее восстановление. Воздействие свинг-машины в первую очередь направлено на стимулирование активности скелетно-мышечной системы, защиту позвоночника, координацию и исправление нарушений осанки, восстановление нормального состояния суставов, реабилитационную терапию при травмах. В результате такой лечебной гимнастики разгружаются межпозвоночные соединения и растет гибкость позвоночного столба. Основной принцип воздействия раскачивающегося массажера построен на создании интенсивных ритмичных колебаний, подобных тем, что вызывают движения ног во время ходьбы. Это своего рода лечебная вибрационная гимнастика, стимулирующая активность опорно-двигательного аппарата. Тренировки на свинг машине позволяют достичь лечебного эффекта, максимально схожего с результатами мануальной терапии.

2. Профилактика различного рода заболеваний

Свинг машина позволяет ускорить процесс восстановительного лечения больных, кроме того, этот аппарат является отличным средством для профилактики заболеваний. Быстрая утомляемость, синдром хронической усталости, постоянные нервные напряжения – все это признаки, напрямую говорят о назревании целого ряда нарушений здоровья. Предупреждение заболеваний – довольно хлопотный процесс. Рекомендации медиков поменять образ жизни, распорядок дня, психоэмоциональную атмосферу и рацион справедливы, но не всегда выполнимы. Так что же делать, если следить за своим здоровьем некогда и вместо обязательной физической нагрузки (10000 шагов в день) мы совершаем лишь короткие перебежки из дома на работу? Для подобных случаев и разработана свинг машина. 15 минут тренировки дают тот же эффект, что и выполнение рекомендуемого ежедневного объема физических упражнений. Свинг машина – своего рода лечебная гимнастика для занятых или «ленивых». Без особых усилий и потери времени Вы войдете в режим здорового и активного образа жизни, лучшей профилактики любых заболеваний.

ПУЛЬТ УПРАВЛЕНИЯ



CY-106

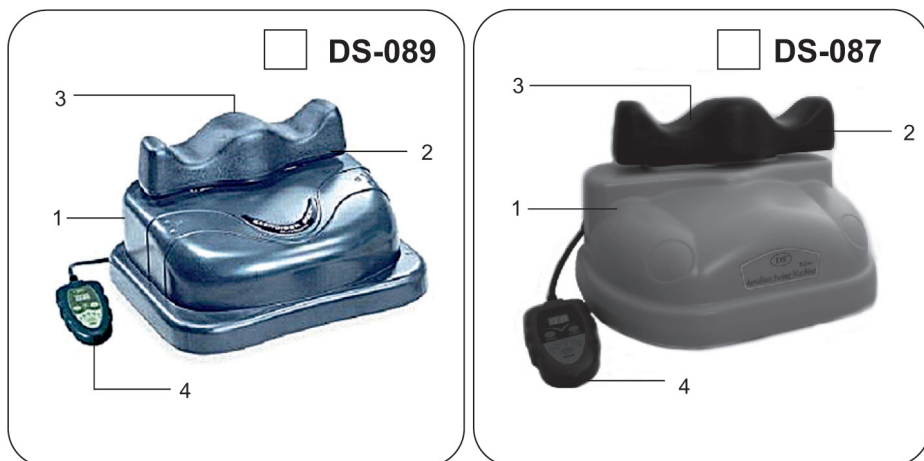
1. Корпус
2. Диск регулировки скорости
Для увеличения скорости раскачивания диск поворачивают по часовой стрелке, для уменьшения против часовой стрелки.
3. Метка уровня скорости
Для выключения свинг машины поверните диск против часовой стрелки до упора.



CY-106 A / L

1. Корпус
2. Диск регулировки скорости
Для увеличения скорости раскачивания диск поворачивают по часовой стрелке, для уменьшения против часовой стрелки.
3. Метка уровня скорости
Для выключения свинг машины поверните диск против часовой стрелки до упора.
4. Таймер 5 / 10 / 15 мин
5. Кнопка ВКЛ / ВЫКЛ
6. Выбор авто программ
Последовательный выбор программ AUTO1, AUTO2, AUTO3.
7. Информационный дисплей
8. Звуковой излучатель

СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ



1. Основное устройство
2. Мягкая подставка для лодыжек
3. Ручка для переноски (сзади для DS-089)
4. Пульт управления

3. Активизация работы клеток

Свинг машина положительно воздействует на организм уже на клеточном уровне. Каждая клетка в организме непрерывно совершает определенные химические реакции. Для правильного функционирования клеточной системы необходимо постоянное насыщение клеток кислородом, иначе система «дает сбой». Свинг машина способствует нормальной работе клеточной системы, а именно: стабилизирует механизм использования клетками кислорода. Вследствие этого нормализуется работа капилляров, эндокринных желез и, как результат, активизируется обменная система организма.

4. Оздоровительное воздействие на сердечно-сосудистую систему

С возрастом на стенках сосудов образуются жировые и известковые отложения. Сужение сосудов и потеря их эластичности приводят к сердечным приступам, нарушению работы сердечных мышц, высокому давлению и другим заболеваниям, увеличивающим риск преждевременной смерти. Большинство из вышеупомянутых заболеваний не диагностируется заранее и связано с малоподвижным образом жизни или отсутствием в повседневном режиме регулярных физических упражнений. В этих случаях свинг машина является наилучшим выбором для поддержания жизненного тонуса. Использование данного аппарата не дает усиленной нагрузки на сердце, не повышает давление крови. Наоборот, циркуляция крови улучшается, при этом предотвращается склеротирование сосудов. По результатам исследований, тренировки на свинг машине способствуют восстановлению капиллярных сосудов, увеличению содержания в клетках кислорода, который расширяет внутренние стенки сосудов и восстанавливает их эластичность, тем самым стабилизируя кровяное давление. Также аппарат помогает обеспечить поддержание нормального уровня кислорода в тканях всего организма.

5. Очищение организма

При малоподвижном образе жизни шлаки и отработанные продукты обмена застаиваются в тканях и венозных капиллярах, отравляя организм. Поэтому, при нормальной циркуляции крови организм самоочищается, активизируются обменные процессы и, как следствие, нормализуется вес.

6. Снижение уровня холестерина в крови

Тренировки на свинг-машине способствуют насыщению клеток организма кислородом. Кислород играет немаловажную роль в сбалансированном функционировании всех систем организма. Именно он способствует процессу сжигания жира, который поступает к нам с пищей, и снижению уровня холестерина в крови.

7. Положительное воздействие на иммунную систему

Физиотерапевтическое воздействие свинг-машины направлено на достижение оптимального баланса всех систем организма. В том числе свинг машина благотворно влияет на иммунную систему, улучшая устойчивость организма к вирусам и другие функции иммунитета. Занятия на аппарате способствуют стимулированию активной выработки глобулина в определенных центрах спинного мозга, в результате чего повышается общая сопротивляемость. А активизация нервной системы, контролирующей выработку иммуноглобулинов лимфоидным аппаратом, надежно защищает организм от инфекций. В результате ваш организм легче переносит заболевания или избегает их вовсе.

8. Борьба с нервным напряжением и стрессом

Дисбаланс нервной системы ведет к целому ряду заболеваний. Бессонница, аритмия, стрессы, повышенная тревожность, синдром хронической усталости, неврастения, расстройства системы пищеварения свидетельствуют о сбоях работы нервной системы. В результате регулярных тренировок на свинг машине снимается нервное и мышечное напряжение, нормализуется сон, активизируется работа органов пищеварения.

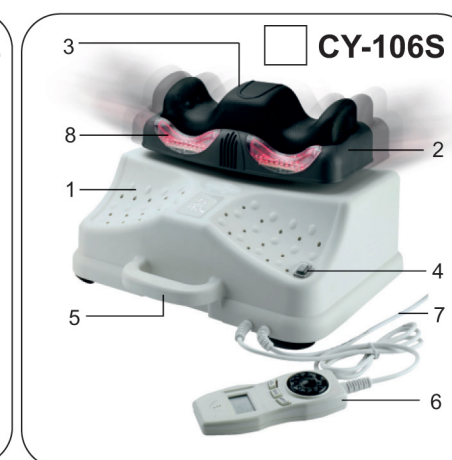
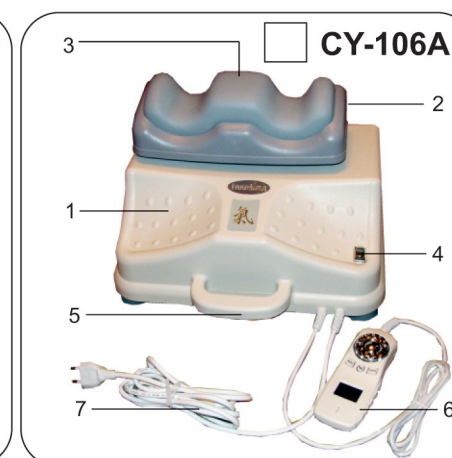
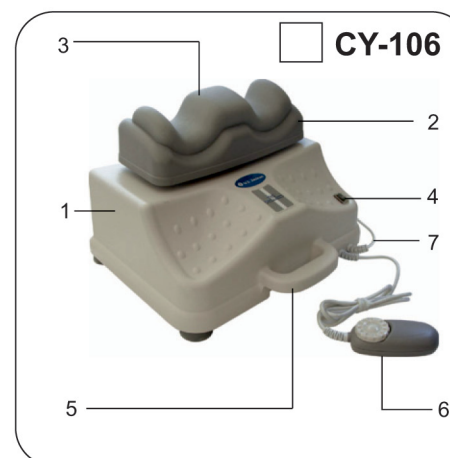
9. Массаж внутренних органов

Ритмичные движения во всех суставах и тканях, сопровождающие вибрационное воздействие свинг-машины, способствуют мягкому массажу нутренних органов. По окончании массажа следует оставаться в покое несколько минут, не меняя положения тела. В течение этого времени Вы ощутите прилив сил во всем теле – от головы до ступней. Это и есть результат воздействия внутреннего массажа.

10. Снятие последствий тяжелых физических нагрузок

Тяжелые физические нагрузки приносят ощутимый вред организму. При повышенных нагрузках неминуемы усиленное потоотделение, нарушение обмена веществ, учащенное дыхание и сердцебиение, а также кислородное голодание. Вибрации свинг-машины стимулируют симпатические нервы, повышает содержание кислорода в крови, приводят в норму давление и дают энергию всему организму. Поэтому использование данного аппарата особенно рекомендовано профессиональным спортсменам и людям, чья работа связана с повышенными физическими нагрузками.

СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ



1. Основное устройство
2. Базовая подставка для лодыжек
3. Мягкая подставка для лодыжек
4. Кнопка включения питания ВКЛ/ВЫКЛ

5. Ручка для переноски (сзади для CY-106L)
6. Пульт управления
7. Сетевой шнур
8. ИК излучатель (только для CY-106S)