

SADRŽAJ

FUNKCIJE MASAŽERA	2
OPIS KOMANDI MASAŽERA	3
NAČIN UPOTREBE MASAŽERA	4
EFEKTI KORIŠĆENJA MASAŽERA.....	5
NORMALNE REAKCIJE PRILIKOM UPOTREBE	5
PRIMENA I DEJSTVO	6
Masaža dlanova.....	6
Masaža leđa i struka	6
Masaža abdomena	6
Masaža butina	6
Masaža listova.....	6
Masaža stopala	6
BROJAČ KALORIJA	7
MAGNETNO POLJE I ZDRAVLJE.....	7
ODRŽAVANJE UREĐAJA I SIGURNOSNE NAPOMENE.....	8



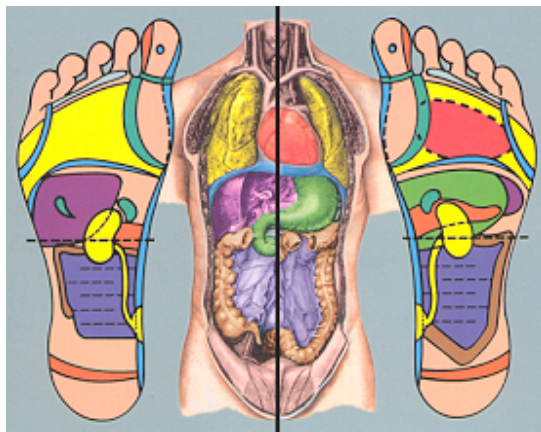
Zahvaljujemo Vam se na kupovini masažera i molimo Vas da, pre upotrebe, pažljivo pročitate ovo uputstvo a kasnije ga koristite da se podsetite nekih funkcija. Na sledećim stranama će Vam biti objašnjene funkcije i mogućnosti masažera kako biste uživali u svim blagodetima zdravog života.

FUNKCIJE MASAŽERA

1. DIZAJN PRILAGOĐEN LJUDSKOM TELU

Postolje za masažu je projektovano u skladu sa saznanjima iz oblasti refleksologije, gde određene tačke na stopalu deluju na određene organe u ljudskom telu. Telo masažera pruža uz maksimalan kontakt i maksimalan komfor. To omogućava direktan i efektivan pritisak za što kompletniju masažu.

na slici je prikazano na koje organe se odnose pojedine zone na stopalima



2. DVANAEST BRZINA VIBRACIJE MASAŽERA

Napredan 3-dimenzionalni sistem vibracije sa brzinama od 1800-3500 obrtaja u minutu obezbeđuje različite intenzitete masaže.

3. PET INTENZITETA INFRACRVENOG SVETLA

Emisija infracrvenih zraka prodire dubinski u stopala (3-4 cm) i pomaže da se krvni sudovi prošire, čime utiče na njihovu veću fleksibilnost, poboljšava metabolizam, omogućava relaksaciju i efektivnu stimulaciju.

4. TRI AUTOMATSKA PROGRAMA

Masažer poseduje tri automatska programa sa različitim intenzitetima masaže u zavisnosti od toga da li želite : mršavljenje, relaksaciju ili stimulaciju telesnih tačaka (refleksologija).

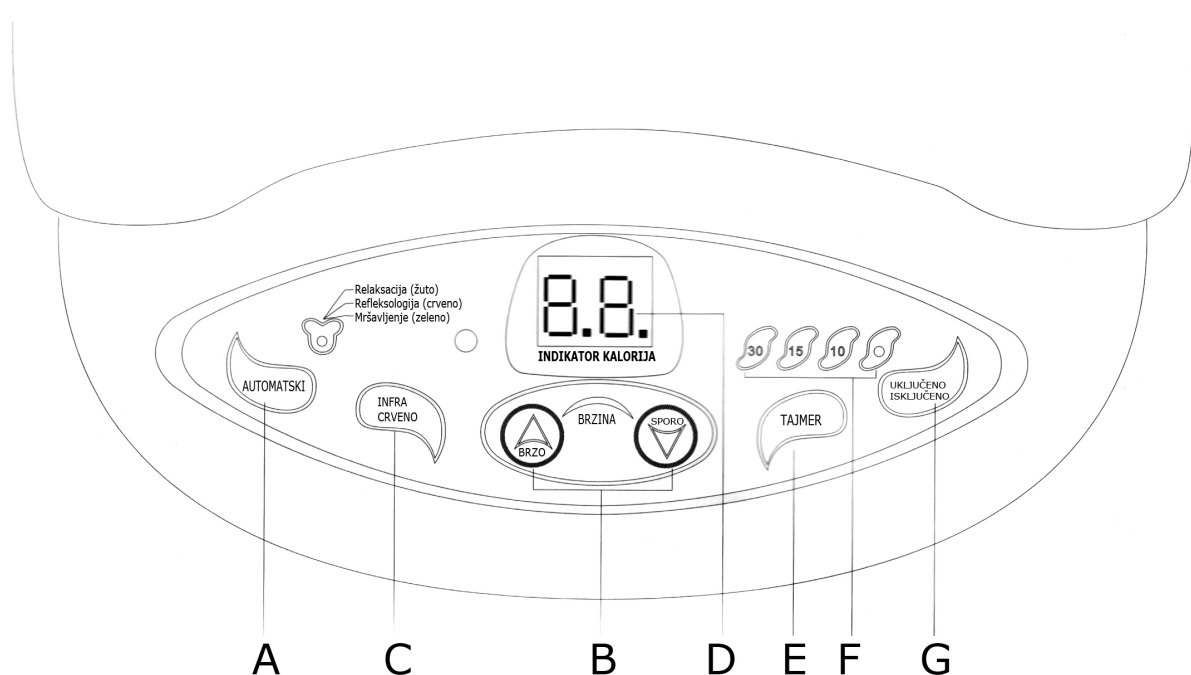
5. OSAM NIVOVA MASAŽE MAGNETNIM TALASIMA

Kontrolisanim magnetnim talasima vrši se jonizacija krvi i pospešuje rad i stvaranje antitela.

6. INDIKATOR KALORIJA

Pomaže Vam da vodite evidenciju potrošnje kalorija, što je idealno ukoliko primenjujete poseban režim ishrane radi mršavljenja.

OPIS KOMANDI MASAŽERA



A Automatski programi
Svakim pritiskom na ovaj taster birate neki od automatskih programa, pri čemu boja lampice označava koji je program aktiviran:

Relaksacija - lampica svetli žuto

Refleksologija - lampica svetli crveno

Mršavljenje - lampica svetli zeleno

Pritiskom na bilo koji od tastera za podešavanje brzine masaže, prekida se automatski program.

C Infracrveno svetlo
Svakim pritiskom na ovaj taster, intenzitet se menja od 0 do 5, za po 1.

E Tajmer
Ovim tasterom birate koliko dugo će trajati masaža.

F Lampica
Označava odabrano trajanje masaže

G Uključeno/isključeno
Uključujete i isključujete masažer

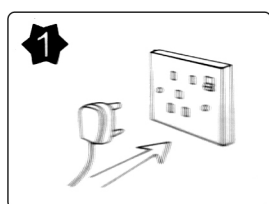
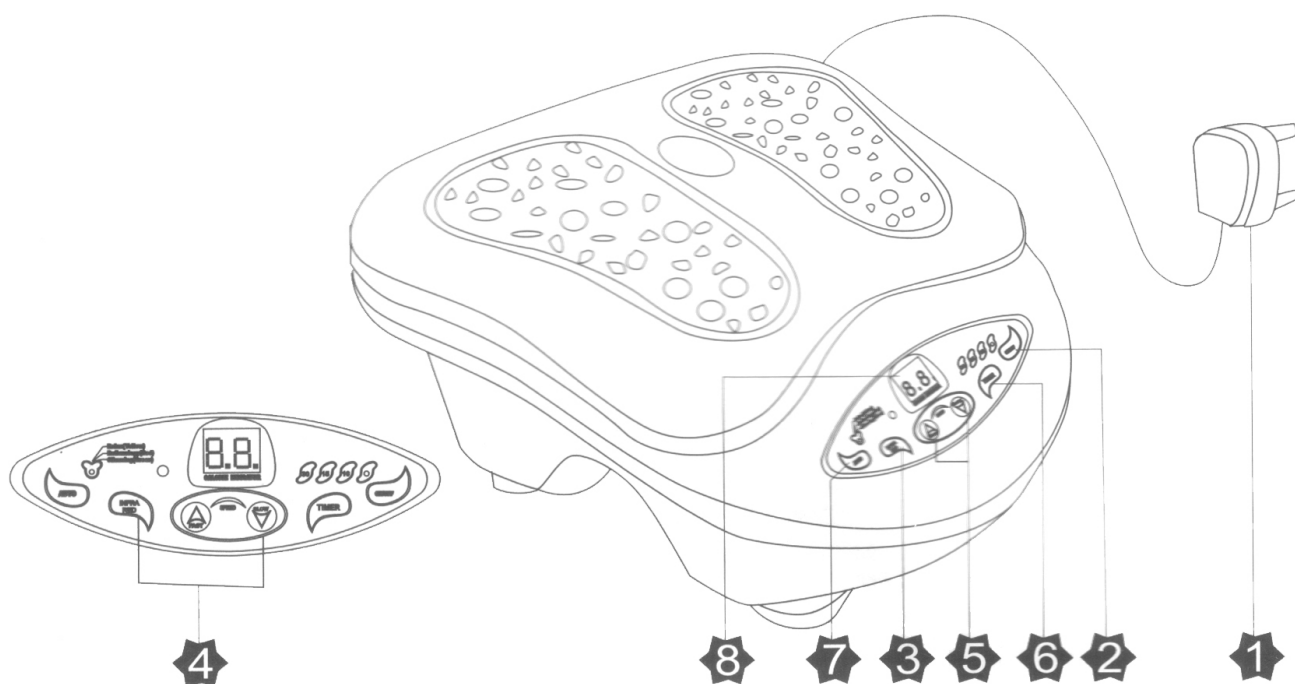
B Podešavanje brzine rada
Svakim pritiskom na taster, brzina masaže se menja za 1 nivo.
Kontinualno pritiskanje istog tastera, ubrzava promenu nivoa brzine.
00 označava da je funkcija isključena.

D Displej
Prikazuje :

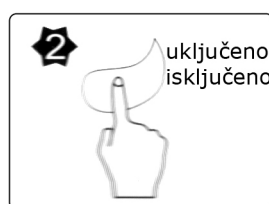
- Nivo brzine masaže
- Intenzitet infracrvenog svetla
- Brojač kalorija

Napomena: Prilikom podešavanja brzine masaže ili infracrvenog svetla, prikazuje brojku koja se odnosi na to podešavanje. Nakon što završite podešavanje brzine ili intenziteta, posle 5 sekundi se uključuje brojač kalorija.

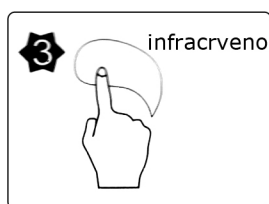
NAČIN UPOTREBE MASAŽERA



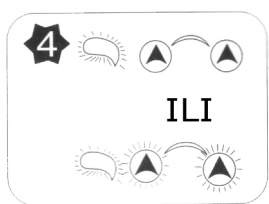
Priključite masažer na strujnu mrežu.



Uključite masažer i on bi trebalo odmah da startuje u najmanjoj brzini.



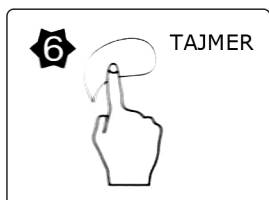
Pritisnite taster da pokrenete funkciju infracrvenog svetla



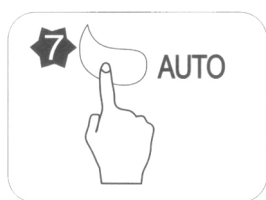
Infracrveno svetlo i vibracije se mogu podesiti nezavisno ili zajedno.



Odaberite željenu brzinu masaže pritiskom na odgovarajući taster. Na displeju će se prikazati nivo koji ste odabrali.



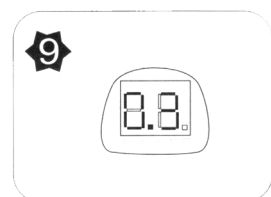
Podesite vreme trajanja masaže na 10, 15 ili 30 minuta.



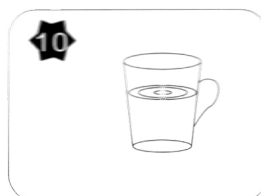
Boja lampice označava izabrani automatski program:
Zeleno predstavlja program mršavljenja (20 minuta)
Žuto označava relaksaciju (15 min)
Crveno označava refleksologiju (10 min)



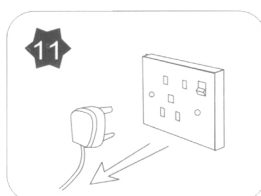
Brojač kalorija će se prikazati automatski 5 sekundi nakon što završite odabir brzine masaže ili podešavanje drugih funkcija.



Osobama koje prvi put koriste ovaj masažer, preporučujemo da počnu sa manjim brzinama (nivo 1-2). U zavisnosti od Vaših sopstvenih potreba i želja, kasnije možete postepeno povećavati brzinu.



Pre i posle upotrebe masažera popijte 0,5 litara mlake vode.



Nakon upotrebe izvucite utikač iz utičnice u zidu.

EFEKTI KORIŠĆENJA MASAŽERA

- Stimuliše cirkulaciju krvi
- Povećava dotok kiseonika i olakšava transport hranljivih materija, antitela i hormona.
- Poboljšava metabolizam i revitalizaciju ćelija
- Poboljšava detoksikaciju organizma
- Poboljšava imuni sistem
- Poboljšava i osnažuje funkcije organa i telesnih procesa
- Proizvodi slabe električne impulse koji vrše jonizaciju krvi

NORMALNE REAKCIJE PRILIKOM UPOTREBE

U toku masaže možete osetiti peckanje i golicanje. To su normalne reakcije koje se javljaju usled stimulacije nervnih zvršetaka. Ovom vrstom stimulacije, poboljšava se Vaša cirkulacija, što sa druge strane pomaže da se vaše telo oslobodi štetnih materija i supstanci. Zbog toga je veoma bitno da pijete vodu nakon svake masaže.

PRIMENA I DEJSTVO

Masaža dlanova

Da biste se oslobodili osećaja ukočenosti u rukama, vratu ili ramenima, položite dlanove na masažer gde će vam temeljna masaža umanjiti bolove.

Masaža leđa i struka

Stavite masažer na stolicu ili sofu, a potom leđa ili struk naslonite na njega. Postarajte se da deo tela koji želite da masirate ima dobar kontakt sa postoljem za masažu.

Ova vrsta masaže oslobađa od napetosti u predelu kičmenog stuba i pomaže u prevenciji bolova u leđima.

Masaža abdomena

Sedite ili ležite u udoban položaj, a potom stavite masažer na stomak. Postavite jastuk ili sl. između postolja za masažu i stomaka, kako bi se ublažile vibracije.

Ovaj način korišćenja masaže umanjuje mlitavost stomaka i ojačava stomačne mišiće.

Masaža butina

Dok nosite pantalone, helanke ili sl. udobno sedite i postavite butine na centar postolja za masažu.

Ovakva masaža oslobađa mišiće butina od ukočenosti i potpomaže oslobađanje od toksičnih materija. Takođe, idealna je za uklanjanje celulita, umanjuje izražene vene i razbija masne naslage.

Masaža listova

Postavite listove nogu na masažer, tako da Vaša stopala budu otprilike kod kontrola masažera.

Ovaj način upotrebe masažera je dobar za poboljšanje tonusa mišića i uklanjanje viška masti. Masažom listova mišići nogu se relaksiraju i posebno je korisno za osobe koje ili stoje dugo ili nose vioke potpetice.

Masaža stopala

Postavite stopala na sredinu postolja za masažu. Pošto se na stopalima nalazi veliki broj refleksnih tačaka, efektivna masaža ovog dela tela je posebno značajna. Masaža stopala pomaže kog bolova u skočnom zglobu i pomaže u prevenciji gastroenteritisa, srčanih oboljenja i neuralgije.

BROJAČ KALORIJA

Proračun sagorelih kalorija je zasnovan na izabranoj brzini vibracija masažera i trajanju masaže. Nivo brzine vibracija je prikazan na displeju a nakon par sekundi se prikazuje brojač kalorija.

Ugrađeni brojač kalorija prikazuje potrošnju od 1 do 99. U sledećoj tabeli su prikazani referentni podaci mogućeg sagorevanja kalorija tokom masaže u zavisnosti od intenziteta i trajanja.

Nivo brzine vibracija	Vreme potrebno da se potroši 1 kalorija	Nivo brzine vibracija	Vreme potrebno da se potroši 1 kalorija
1	8 minuta i 30 sekundi	7	1 minut i 13 sekundi
2	4 minuta i 15 sekundi	8	1 minut i 04 sekunde
3	2 minuta i 50 sekundi	9	57 sekundi
4	2 minuta i 08 sekundi	10	51 sekunda
5	1 minut i 42 sekunde	11	46 sekundi
6	1 minut i 25 sekundi	12	42 sekunde

MAGNETNO POLJE I ZDRAVLJE

Kako Zemljino magnetno polje slabi, tako i nama opada magnetno polje, pogotovo osobama koje duže borave u zatvorenim prostorima. Pad magnetnog polja uzrokuje lošu cirkulaciju i samim tim slabije dovođenje kiseonika i hrane u ćelije. To u osnovi dovodi do narušavanja imunološkog statusa organizma. Osnovni simptomi ovog poremećaja su umor, malaksalost, nedostatak energije i koncentracije, nespecifične glavobolje, nesanica i dr.

Stoga je ovaj masažer i opremljen funkcijom koja "popravlja" magnetno polje osobe koja ga koristi.

Tabela izbora vrste masaže (odnosi se na masažu koja traje 10 minuta)

Simptom	Brzina vibracija	Infracrveno svetlo	Magnetni talas
Hipertenzija	04 do 06	01 do 02	✓
Gojaznost	08 do 10	02 do 05	✓
Reumatizam	04 do 08	02 do 05	✓
Nesanica	04 do 12	02 do 05	✓
Arterioskleroza	03 do 06	01 do 03	✓
Artritis	04 do 06	01 do 04	✓
Dijabetes	04 do 06	01 do 02	✓
Stres	04 do 08	01 do 04	✓
Nadimanje	04 do 12	01 do 04	✓
Začepljen nos	04 do 12	01 do 04	✓
Tvrda stolica - zatvor	04 do 12	01 do 04	✓
Glavobolja	04 do 12	01 do 03	✓
Mokrenje u krevet	04 do 08	01 do 04	✓

Navedena tabela predstavlja samo preporuku. Podstičemo Vas da isprobate različite intenziteta za optimalne rezultate u skladu sa sopstvenim potrebama i u zavisnosti od Vašeg zdravstvenog stanja.

ODRŽAVANJE UREĐAJA I SIGURNOSNE NAPOMENE

1. Da biste produžili radni vek masažera napravite pauzu od 10 - 15 minuta između dve upotrebe.
2. Osobe koje su pod medicinskim tretmanom ili spadaju u neku od navedenih grupa, moraju se konsultovati sa lekarom pre upotrebe masažera:
 - Trudnice
 - Žene koje imaju menstruaciju
 - Osobe sa ozbiljnim srčanim problemima
 - Osobe sa mentalnim poremećajima
 - Osobe koje imaju hronične bolesti ili akutna oboljenja
 - Osobe sa određenim fizičkim povredama
3. Osobe koje su imale moždani udar ili su ograničene pokretljivosti ne treba da koriste masažer bez nadzora.
4. Nemojte koristiti masažer dok ste pod uticajem alkohola.
5. Ukoliko Vam korišćenje masažera izaziva mučninu, prestanite sa korišćenjem.
6. Nemojte koristiti masažer barem 1 sat nakon obroka.
7. Za čišćenje masažera koristite vlažnu krpicu ili peškir. Nemojte koristiti abrazivna sredstva, vodu, sredstva na bazi benzina ili alkohola za čišćenje uređaja.
8. Da biste izbegli moguće povrede ili električni udar, nemojte sami prepravljati ili popravljati masažer.
9. Nemojte stajati ili sedeti na masažeru.
10. Da biste izbegli iritaciju kože, nemojte koristiti masažer neodeveni ili bosi.
11. Vodite računa da Vam masažer ne ispadne iz ruku dok ga nosite.
12. Pazite da nikakva strana tela (spajalice, čiode i sl.) ne dospeju u otvore za vazduh na masažeru.