



магазин
ИННОВАЦИЙ

Перкуссионный массажер Picooc MG-Y1

Руководство пользователя





1. Тип товара: перкуссионный массажер

2. Характеристики

- Артикул: 6972282741756
- Количество насадок: 3
- Количество режимов работы (уровней интенсивности): 4
- Частота воздействия насадки: 1200-2200 имп./мин.
- Глубина воздействия на мышцу: 7 мм
- Время автономной работы: до 4 часов
- Емкость аккумулятора: 1500 мАч
- Размеры: 159 x 110 x 42,5 мм
- Вес: 400 г
- Размеры упаковки: ~200 x 180 x 100 мм
- Вес в упаковке: ~700 г

3. Чем полезен перкуссионный массажер

Физические нагрузки, стресс или, наоборот, малоподвижный образ жизни могут заставить тело «одеревенеть». К концу дня могут ощущаться жжение в мышцах, тяжесть и «зажимы».

Мышечным тканям нужна помощь, чтобы расслабиться и восстановиться. Для этого отлично подходит беспроводной перкуссионный массажер. Он создан, чтобы частично снять напряжение в основных группах мышц. Берите его куда угодно: на работу, в поездку, в спортзал. С ним легко сделать массаж себе или другому человеку.

Массажер Picoos хорош тем, что он легкий (всего 400 г). В комплекте идет удобный тканевый чехол, куда поместятся все насадки. Благодаря мощному аккумулятору, устройство может работать автономно до 4 часов, а подзаряжается от любого USB-разъема.

4. Кому подойдет перкуссионный массажер

Рекомендуется использовать перкуссионный массажер в том случае, если вы:

- ведете активный образ жизни: бегаєте, занимаетесь фитнесом, йогой и много двигаетесь;
- профессионально занимаетесь спортом и хотите качественно



восстанавливаться после нагрузок;

- сидите весь день за компьютером, за рулем или, наоборот, проводите много времени на ногах, а к вечеру у вас ломит мышцы.

5. Принцип действия перкуссионного массажера

За счет очень быстрого – от 1200 до 2200 об./мин. – движения насадок перкуссионный массажер создает вибрацию, которая воздействует на мышцы. Это способствует расслаблению мышц и улучшает движение жидкостей в теле, ускоряет лимфо- и кровообращение.

Почему это важно? Лимфа – довольно густая жидкость, которая медленно движется от органов и тканей и вымывает из них токсины и продукты обмена веществ. Массаж перкуссионным массажером помогает ей быстрее избавлять организм от мусора. Токсины активнее выводятся из тела, а значит, тканям и мышцам проще восстанавливаться после нагрузок и стрессов.

6. Режимы массажа

У массажеров Picoos есть несколько режимов работы. Частота импульсов регулируется сменой скорости. Поэкспериментируйте, чтобы подобрать комфортную интенсивность. Менее интенсивные режимы подойдут для расслабления после тренировки и мягкого массажа. Более интенсивные режимы помогут быстро привести мышцы в тонус перед занятиями спортом, а также усилят кровообращение для быстрого восстановления после тренировок.

7. Какие насадки есть у перкуссионного массажера

Эффективность массажа зависит от многих факторов: силы и продолжительности воздействия, площади массируемой поверхности, интенсивности вибрации. Часто для проработки особенно напряженных мышц в глубине тканей одной насадки недостаточно.

У всех массажеров Picoos в комплекте сразу три насадки. У модели MG-Y1 это круглая, пулевидная и плоская. Круглая, или тепловая, насадка поможет проработать особенно уставшие мышцы.

8. Для каких зон подходит каждая из насадок

Насадки массажера Picoos универсальны, берите любую. Однако есть задачи,



для которых лучше подойдут конкретные насадки.

Круглая насадка. За счет своей мягкости и большой рабочей площади ее можно использовать для предварительной проработки напряженных мышц перед основным массажем. Оптимальна для длинных мышц спины вдоль позвоночника, зоны груди и плеч, ягодичных мышц и мышц голени. Также эта насадка идеально подходит для массажа с подогревом.

Пулевидная насадка. Подойдет для глубокого массажа крупных и сильно напряженных мышечных групп. Например, для зоны спины и рук. Несмотря на интенсивность воздействия, эта насадка комфортна благодаря сглаженным краям. Максимальную пользу она принесет при массаже предплечий и стоп.

Плоская насадка. За счет плоской формы и большой рабочей площади щадяще воздействует на ткани. Идеально подойдет для особенно болезненных участков. Например, для ягодичных мышц и бедер.

9. Применение и противопоказания теплового массажа

Эффективнее всего использовать тепловой массаж в следующих зонах:

- лопатки и области вокруг них;
- мышцы рук и плеч;
- грудные мышцы;
- голени.

Массаж с теплом полезен, но есть ситуации, когда нельзя назначать его себе самостоятельно. Обязательно обратитесь к врачу за консультацией, если у вас:

- грыжи межпозвоночных дисков;
- варикоз и тромбоз;
- склонность к повышенному артериальному давлению.

Помните, что женщинам не рекомендуется использовать тепловую насадку для массажа грудных мышц.

10. Как правильно использовать массажер

Держите перкуссионный массажер перпендикулярно телу. Не вдавливайте его в кожу, оставьте небольшое расстояние. Оно нужно, чтобы насадки двигались



без сопротивления. Из-за лишнего сопротивления массажер со временем станет хуже работать.

Длительность массажа зависит только от вас. В первую очередь ориентируйтесь на свои ощущения. Прорабатывайте мышцы так долго, сколько потребуется. Главное – процедура не должна вызывать дискомфорт.

Перкуссионный массажер хорошо работает на крупных мышцах тела, там, где близко к поверхности кожи нет лимфоузлов и суставов:

- мышцы плеча – дельтовидная, двуглавая, трехглавая;
- область лопатки;
- мышцы предплечья;
- грудные мышцы (есть нюанс: женщинам можно массировать только верхнюю треть груди);
- ягодичные мышцы;
- передняя и задняя поверхность бедра;
- мышцы голени;
- подошва стопы.

Массаж полезен, но и у него есть ограничения. Проконсультируйтесь с врачом перед началом использования массажера.

Так, никому не стоит массировать:

- позвоночник;
- зону почек;
- шею;
- голову;
- живот;
- зоны лимфатических узлов;
- ноги, если вы страдаете от артрозов, артритов, тромбозов и варикозного расширения вен.

Перкуссионный массажер нельзя использовать при острых воспалительных процессах, кровотечениях, в активной стадии туберкулеза, а также если у вас ангина.

Абсолютными противопоказаниями являются онкологические заболевания, гангрена, венерические заболевания, СПИД и психические заболевания. Сюда



же относятся моче- и желчекаменная болезнь. Настоятельно не рекомендуется проводить самомассаж при цинге, остеомиелите, болезнях крови, гемофилии, аневризмах, недостаточности кровообращения, печеночной и почечной недостаточности.

Есть и временные противопоказания. Не стоит делать массаж в состоянии алкогольного опьянения, если у вас повысилась температура, обострились гнойные процессы, воспалились лимфоузлы или повысилось артериальное давление. Отложите массаж, если чувствуете тошноту или у вас появились аллергические высыпания.

Обязательно проконсультируйтесь с врачом, перед тем как начать использовать массажер.

11. Меры предосторожности

Не пытайтесь разобрать или модифицировать устройство.

Для очистки устройства и насадок используйте влажную ткань или салфетки.

Не допускайте попадания воды на корпус или внутрь массажера.

Храните устройство в недоступном для детей месте, вдали от нагревательных приборов и прямых солнечных лучей.

Не используйте для зарядки массажера неисправные сетевые адаптеры или поврежденные кабели.

12. Комплектация

- ПеркуSSIONный массажер Picoos MG-Y1
- Насадки (3 шт.)
- Тканевый чехол
- Зарядный кабель
- Документация

13. Страна-разработчик: КНР Страна-производитель: КНР