

HOMEDICS®

LEADERS IN HEALTH & WELLBEING



Register your product today at
www.homedicsgroup.com/register



STRETCH

THE BACK STRETCHING MAT INSPIRED BY YOGA

INSTRUCTION MANUAL

YMM-1500-EU

3 YEAR Guarantee

ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ. СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

ВАЖНЫЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ :

ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ЭЛЕКТРИЧЕСКИХ ИЗДЕЛИЙ, ОСОБЕННО В ПРИСУТСТВИИ ДЕТЕЙ, ВСЕГДА ДОЛЖНЫ СОБЛЮДАТЬСЯ ОСНОВНЫЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ, ВКЛЮЧАЯ СЛЕДУЮЩИЕ:

- **ВСЕГДА** отсоединяйте электрический прибор от (из) розетки сразу после использования и перед очисткой. Для того, чтобы отсоединить прибор, установите все элементы управления в положение 'OFF' (ВЫКЛЮЧЕНО), а затем выньте штепсель из розетки.
- Никогда не оставляйте электрический прибор без внимания, когда он включен. Отключите (Отсоедините) его от розетки электрической сети, когда он не используется и перед тем, как подсоединить или снять компоненты или насадки.
- Данный прибор может использоваться детьми возрастом от 13 лет; лицами с физическими и умственными ограничениями; лицами с ограничениями, связанными с органами чувств, а также лицами, не имеющими опыта и знаний относительно использования такого прибора, под присмотром опытных лиц, или после получения инструкций относительно безопасного использования, а также относительно возможного риска. Не позволяйте детям играть с прибором. Не позволяйте детям осуществлять очистку и обслуживание прибора без присмотра взрослых.
- НЕ доставайте прибор, если он упал в воду или другие жидкости. Отключите сеть электроснабжения и немедленно отсоедините прибор от (из) розетки. Держите прибор в сухом состоянии – НЕ пользуйтесь им в сырых или влажных условиях.
- НИКОГДА не вставляйте в прибор болты или другие крепежные детали.
- Используйте этот прибор только по его назначению, как описано в этом буклете. НЕ используйте насадки, не рекомендованные компанией Хомедикс (HoMedics).
- НИКОГДА не пользуйтесь прибором, если его провод или штепсель повреждены, если он не работает должным образом, если его уронили или повредили или если он был погружен в воду. Возвратите прибор в центр обслуживания компании Хомедикс для проверки и ремонта.
- Держите провод в стороне от нагретых поверхностей.
- Чрезмерное (Длительное) использование может привести к чрезмерному нагреванию прибора и сократить срок его службы. Если это случится, прекратите пользоваться прибором и дайте ему остыть перед тем, как использовать его снова.
- НИКОГДА не роняйте или не вставляйте посторонние предметы в какие-либо отверстия на приборе.
- НЕ пользуйтесь прибором там, где был (была) использован (использована) аэрозоль (распыленная жидкость) или там, где был применен кислород.
- НЕ пользуйтесь прибором под одеялом или подушкой. Прибор может перегреться и вызвать пожар, поражение электрическим током или ранение.
- НЕ носите прибор за провод и не используйте провод в качестве ручки.
- НЕ используйте прибор на открытом воздухе.
- НЕ раздавливайте прибор.
- Этому прибору требуется источник переменного тока напряжением 220-240 В.
- НЕ пытайтесь (самостоятельно) отремонтировать прибор. В приборе нет никаких деталей, которые требуют обслуживания потребителем. Для обслуживания отошлите прибор в центр обслуживания компании Хомедикс. Всё

обслуживание этого электрического прибора должно производиться только специалистами, авторизованными компанией Хомедикс.

- НЕ вставайте на прибор. При использовании прибора его следует положить на пол, на кровать и т. п.
- Не закрывайте вентиляционные отверстия прибора и не помещайте его на мягкую поверхность, такую как кровать или диван. Следите, чтобы вентиляционные отверстия не засорились волокнами, волосами и т. п.
- Не кладите прибор туда, откуда он может упасть или соскользнуть в ванну или раковину. Берегите прибор от контакта с водой и другими жидкостями.
- Несоблюдение вышеперечисленного может привести к риску пожара или ранения.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ :

ПОЖАЛУЙСТА, ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ЭТОТ РАЗДЕЛ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ ПРИБОР.

- Если Вы беспокоитесь относительно Вашего здоровья, проконсультируйтесь с врачом перед использованием этого прибора.
- Люди с электронными стимуляторами сердца и беременные женщины должны проконсультироваться с врачом перед использованием этого прибора. Не рекомендуется использовать прибор лицам, страдающим сахарным диабетом.
- НЕ используйте прибор на младенцах, больных или на спящих или находящихся в бессознательном состоянии людях. НЕ используйте прибор на нечувствительной коже или на человеке с плохим кровообращением.
- Этот электрический прибор НИКОГДА не должен использоваться кем-либо, имеющим физическое заболевание, которое может ограничить возможности манипулировать элементами управления или кем-либо, имеющим недостаточную чувствительность

в нижней половине тела.

- НИКОГДА не используйте прибор непосредственно на опухших или воспаленных участках тела или на высыпаниях на коже.
- Если Вы чувствуете какой-либо дискомфорт при использовании этого прибора, прекратите им пользоваться и проконсультируйтесь с Вашим врачом.
- Это непрофессиональный прибор, предназначенный для индивидуального использования в целях уменьшения напряжения мышц. НЕ используйте прибор в качестве замены медицинской помощи.
- Процедуры могут оказывать стимулирующее воздействие, способное вызывать задержки засыпания в случае использования прибора перед сном.
- Не используйте прибор дольше рекомендованного времени.
- При перегревании прибора отключите его от розетки и свяжитесь с центром обслуживания компании HoMedics.
- Необходимо следить за тем, чтобы в массажный механизм или какие-либо другие движущиеся части прибора ни в коем случае не попали волосы, одежда или украшения.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ :


Чистка

Отсоедините прибор от сети электропитания и очистите его ткань мягкой влажной тряпкой, если это необходимо. Не допускайте пропитывания коврика влагой, не используйте сильнейдействующих химических чистящих средств. Никакое другое обслуживание прибора не требуется.

Хранение

Уберите прибор в коробку или в безопасное, сухое и прохладное место. Не допускайте его соприкосновения с острыми краями или предметами, способными прорезать или проткнуть поверхность ткани. Чтобы избежать поломки, НЕ оборачивайте провод электропитания вокруг прибора. НЕ вешайте прибор за кабель питания.

Пояснение WEEE

 Данная маркировка означает, что в странах Европы не допускается утилизировать прибор вместе с другими бытовыми отходами. Чтобы не нанести ущерба окружающей среде и здоровью населения в результате неверной утилизации отходов, прибор следует сдать на переработку, чтобы обеспечить экологичное повторное использование материальных ресурсов. Верните бывший в употреблении прибор через систему возврата и сбора отходов или свяжитесь с предприятием розничной торговли, где вы приобрели прибор. Там вы сможете сдать этот продукт для экологически безопасной переработки.

СВОЙСТВА ПРИБОРА :

Рис. 1



Рис. 2
Коврик складывается для удобства переноски и хранения

– Упаковка и переноска.



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6

ИНСТРУКЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ :

Подготовка

1. Разверните коврик STRETCH и положите его на пол.

Коврик также можно положить на жесткий, плоский матрас, предварительно убрав все мягкое постельное белье.

2. Подключите прибор к ближайшей розетке

Расположите провод так, чтобы об него нельзя было споткнуться, и освободите от посторонних объектов достаточно места, чтобы вы могли с удобством лечь.

3. Снимите обувь, платки, галстуки, ремни и ювелирные украшения.

Наденьте мягкую, удобную одежду, в которой вам не будет холодно.

Процедуры

1. Лягте на спину на коврик STRETCH так, чтобы ягодицы находились вблизи «валика», а подушка — под головой.

2. Расположите ноги руки так, как указано в таблице, напечатанной напротив.

Поза должна точно соответствовать инструкции, так как положение ног и рук может существенно повлиять на интенсивность процедуры.

	Уровень гибкости	Положение ног	Положение рук	Интенсивность
Рис. 3	Негибкое тело, например, напряжение в спине или в мышцах бедер	Согнуты в коленях, ступни опираются всей поверхностью на пол за пределами коврика	По бокам или сложены на животе	Низкая
Рис. 4	Некоторая, но недостаточная гибкость	Прямые, ниже колен подложена подушка	По бокам или сложены на животе	Умеренная
Рис. 5	Хорошая гибкость: вы легко можете достать до пальцев ног	Прямые (без подушки)	По бокам или сложены на животе	Усиленная
Рис. 6	Повышенная гибкость, дополнительные упражнения	Прямые (без подушки)	Втянуты или сложены под головой	Максимальная

3. **Нажмите на кнопку**  **на пульте дистанционного управления.**

4. **Выберите уровень интенсивности**





НИЗКИЙ (LOW) = горит 1 индикатор

СРЕДНИЙ (MED) = горят 2 индикатора

ВЫСОКИЙ (HIGH) = горят 3 индикатора

Мы рекомендуем начинать процедуру на НИЗКОЙ интенсивности. При желании интенсивность всегда можно увеличить во время процедуры.

5. **Выберите программу**

Программа	Длительность*	Описание и результаты
 Изгибание	6–9 минут	Короткая программа с изгибанием для уменьшения напряжения в плечах и бедрах. Также отлично помогает снять напряжение в нижнем отделе спины.
 Поток	9–15 минут	Нарастающий поток растягивающего воздействия для мобилизации спины по всей ее длине и придания вам энергии и гибкости
 Приток энергии	9–12 минут	Бодрящая программа для усиления вашей энергии
 Растяжка	10–15 минут	«Комплексная» процедура, прекрасно устраняющая последствия долгого сидения

*Примечание: длительность изменяется в зависимости от установленного уровня интенсивности

6. **Расслабьтесь**

После начала процедуры закройте глаза, расслабьте все мышцы и сосредоточьтесь на дыхании. Позвольте телу полностью перенести вес на коврик и наслаждайтесь.

Советы по оптимальному использованию коврика STRETCH

1. **Расслабьтесь и предоставьте всю работу коврику**

Попробуйте мысленно проверить состояние каждой части тела во время процедуры. Если вы ощущаете напряжение, постарайтесь снять его, позвольте своему телу стать тяжелее и мягче. Перемещения, вызываемые ковриком **STRETCH**, обеспечат движения вашего тела без вашего участия. Чем больше вы расслабитесь, тем большим будет благотворный эффект процедуры.

2. **Усиление изгибающего воздействия**

Благотворный эффект программы, использующей изгибающее воздействие, можно усилить дополнительными плавными поворотами головы, как описано ниже.

Во время изгибаний плеч попробуйте медленно поворачивать голову в направлении изгиба. Позвольте голове стать тяжелой, а уху — прижаться к коврику. Во время опускания плеч плавно верните голову в центральное положение, затем повторите то же движение в другую сторону.

Во время изгибания бедер верхняя часть тела должна быть расслаблена, а оба плеча лежать всей тяжестью на коврике. Не сопротивляйтесь подъему бедер. Во время подъема правого

бедра постарайтесь повернуть голову влево и наоборот. Сохраняйте плавность движений и возвращайтесь в нейтральное положение между движениями. При возникновении неприятных ощущений в шее уменьшите размах движений или попробуйте подложить сбоку подушку, на которую голова сможет опираться при повороте.

3. **Использование дыхания**

Если программа процедур вызывает у вас напряжение или неприятные ощущения, попробуйте представить себе, что вы направляете свое дыхание в область напряжения. Дышите медленно и глубоко, вдыхайте и выдыхайте через нос. Если можете, попробуйте увеличить длительность выдоха, сделав его до 50 % длиннее, чем вдох. Чтобы добиться правильного ритма, попробуйте считать до 4 на вдохе и до 6 на выдохе. Старайтесь глубже погружаться в коврик на выдохе.

4. **Изменение положения на коврике**

Конструкция коврика **STRETCH** позволяет использовать его людям с разными формами и размерами тела. Вы можете плавно изменять ощущения от процедур легкими перемещениями вверх или вниз по коврику, когда ложитесь на него. Результат будет разным для разных пользователей в зависимости от их роста и пропорций. Постарайтесь найти оптимальное для себя положение.

5. **Привычка к регулярным процедурам**

Процедуры можно повторять любой удобной для вас частотой. Однако, как и в случае любых других новых занятий, следует начинать с малых доз и постепенно поднимать уровень по мере привыкания вашего тела. Мы советуем начать с мягкой процедуры «растяжки» на 1-м уровне интенсивности и выждать до начала следующей процедуры не менее 48 часов. Затем вы можете постепенно наращивать интенсивность в соответствии со своими желаниями до одной или двух ежедневных процедур.



Изгибание плеч



Изгибание бедер