

Инструкция по эксплуатации цифрового миостимулятора / меридианного терапевтического прибора

1. НАЗНАЧЕНИЕ ПРИБОРА

Миостимулятор предназначен для воздействия на мышцы, нервные окончания и биологически активные точки низкочастотными импульсами.

Прибор помогает:

- уменьшить боль и мышечное напряжение,
- улучшить кровообращение и питание тканей,
- снять мышечную усталость,
- координировать и усиливать сопротивляемость организма внешним патогенам.

2. ПРИНЦИП РАБОТЫ

Прибор создаёт контролируемые импульсные токи низкой частоты, которые передаются через электроды на кожу.

Импульсы:

- стимулируют симпатические нервы и сосуды,
- вызывают сокращение и расслабление мышц,
- улучшают локальный кровоток,
- воздействуют на нервные сигналы и естественное выделение эндорфинов,
- создают эффект аналогичный массажу, иглоукалыванию и баночному массажу.

Воздействие прибора строго поверхностное, без проколов и повреждений кожи.

3. КОМПЛЕКТАЦИЯ

- Основной блок управления с ЖК-экраном, клавишами управления и разъемом для подключения электродов.
- Соединительный провод для электродов.
- Электродные пластины.
- Элементы питания (если предусмотрено в комплекте).
- Инструкция пользователя.

4. КНОПКИ УПРАВЛЕНИЯ И ЭКРАН

- **On/Off** – включение/выключение прибора.
- **Time** – изменение времени сеанса. Позволяет установить прибор на 5, 10 или 15 минут.

- **Mode** – выбор режима. Подробнее о доступных режимах см. раздел «ОСНОВНЫЕ РЕЖИМЫ РАБОТЫ».
- **Ch/En** – переключение языка (Китайский/Английский)
- **Strong** – увеличение интенсивности. Позволяет выбрать один из трех уровней интенсивности: слабый, средний или сильный.
- **Weak** – уменьшение интенсивности
- **ЖК** – экран, на котором отображаются:
 - выбранный режим,
 - интенсивность,
 - время,
 - активные каналы.

Прибор автоматически сбрасывает интенсивность до 0 при смене режима — это нормальная защита.



5. ПОДГОТОВКА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

1. Извлеките прибор из коробки.
2. Установите батарейки в предназначенный для этого отсек, соблюдая правильную полярность.
3. Вставьте штекеры электродов в разъемы, расположенные сверху корпуса прибора.
4. Аккуратно присоедините лапки, которые идут в комплекте, к свободным концам электродов, вставив соединительные головки в разъем до щелчка.

5. Убедитесь, что электроды чистые и слегка влажные (липкие).
6. Аккуратно снимите защитную пленку с поверхности электродов, чтобы после использования приклеить ее обратно для сохранения липкого слоя.
7. Если поверхность электродов стала сухой, слегка протрите её влажной салфеткой.

6. ОСНОВНЫЕ РЕЖИМЫ РАБОТЫ

1. ТОЧЕЧНЫЙ (ПУНКТУРНЫЙ) РЕЖИМ

Назначение:

Воздействие на конкретные небольшие зоны или болезненные точки (АШИ-точки). Эффект аналогичен акупунктуре, но без игл.

Как работает:

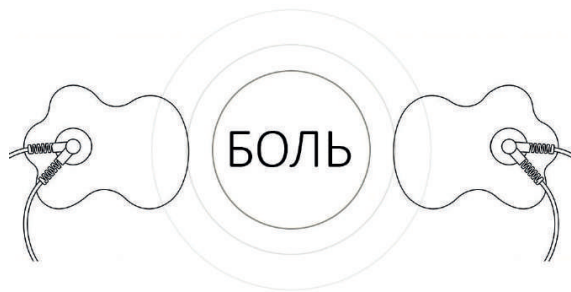
Прибор подает короткие импульсы высокой концентрации, направленные на малую область. Возникает чёткое «уколоподобное» ощущение.

Применяется при:

- локальных болях,
- спазмах мышц,
- триггерных точках,
- точечной терапии по китайским меридианам.

Как ставить электроды:

2 маленькие наклейки по бокам болезненной точки (отступ 2–4 см).



2. РАССЛАБЛЯЮЩИЙ РЕЖИМ

Назначение:

Снятие напряжения, стресса, усталости; мягкое расслабление мышц.

Как работает:

Импульсы плавные, медленно нарастающие и затухающие. Частота низкая и комфортная.

Применяется при:

- хроническом напряжении,
- перенапряжении после долгой работы,
- стрессовых нагрузках,
- скованности мышц шеи, спины, поясницы.

Ощущения:

Мягкая вибрация или «волна», без резких толчков.

Размещение электродов:

В зависимости от зоны — плечи, шея, поясница.

3. КЛАССИЧЕСКИЙ РЕЖИМ

Назначение:

Стандартный лечебно-массажный режим для повседневного использования.

Как работает:

Чередование импульсов разной интенсивности — имитация ручного массажа: разминание, надавливание, растягивание.

Применяется при:

- мышечных болях любой локализации.
- общей усталости.
- восстановлении после нагрузки.
- профилактике мышечных зажимов.

Ощущения:

Чередование мягких и более глубоких воздействий.

Размещение:

На крупные мышцы: спина, плечи, бедра, ягодицы.

4. ТОНИЗИРУЮЩИЙ РЕЖИМ

Назначение:

Повышение тонуса мышц, стимуляция работоспособности, “включение” организма.

Как работает:

Импульсы более чёткие, с короткими паузами. Частота выше,

чем в расслабляющем режиме.

Применяется при:

- низком мышечном тонусе,
- слабости, вялости,
- восстановлении после длительного сидячего режима,
- легких неврологических нарушениях (без обострений).

Ощущения:

Умеренные, ритмичные сокращения мышц.

Размещение:

На мышцы, которые нужно активировать: спина, ягодицы, бедра, руки.

5. УДАРНО-КУЛАЧКОВЫЙ (ПЕРКУССИОННЫЙ)

Назначение:

Глубокая проработка мышц, аналог перкуссионного массажа («постукивание»).

Как работает:

Импульсы идут сериями резких, коротких «ударов». Создают ощущение простукивания ладонями или кулаками.

Применяется при:

- плотных, “забитых” мышцах,
- хронических спазмах,
- восстановлении после спорта,
- плохом кровообращении в глубоких слоях тканей.

Ощущения:

Отчетливые удары, похожие на механический массажер.

Размещение:

На крупные и плотные мышцы:

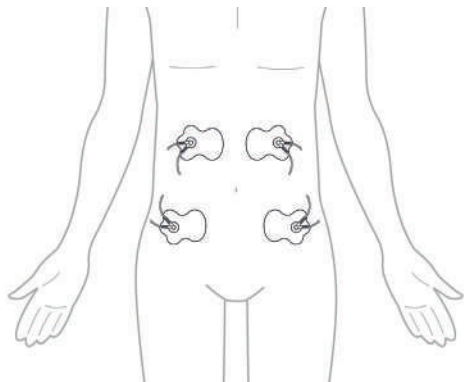
- верхняя часть спины,
- трапеции,
- ягодицы,
- бедра.

Ощущения:

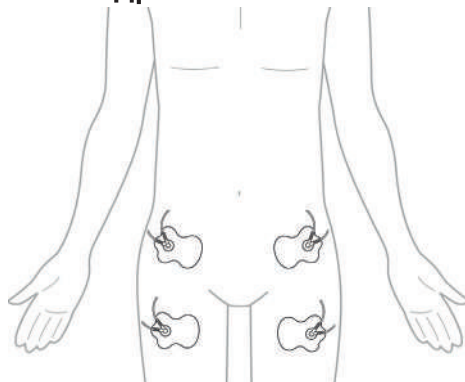
Ритмичные, иногда глубокие сокращения. Не должно быть боли.

Размещение электроды:

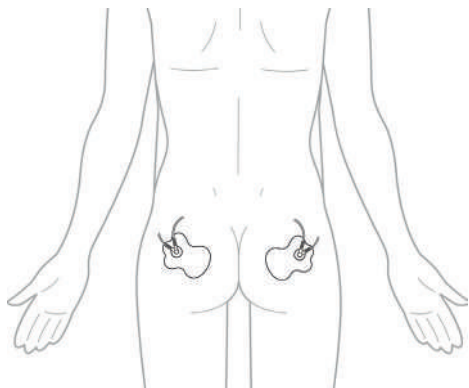
Живот:



Бёдра:



Ягодицы:



6. РЕЖИМ «ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ»

Назначение:

Стимуляция крупных мышц для ускорения микроциркуляции, улучшения обмена веществ и локального дренажа.

Как работает:

Импульсы сочетают несколько видов воздействия:

- ритмичные сокращения,
- волнообразное «разгоняющее» воздействие,
- умеренные глубокие импульсы.

Режим направлен на усиление кровотока и лимфотока в зоне, что уменьшает отеки и способствует улучшению качества кожи.

Применяется при:

- локальных жировых отложений (живот, бёдра, ягодицы),
- дряблости кожи,
- отечности,
- необходимости улучшить микроциркуляцию.

7. ОЗДОРОВЛИВАЮЩИЙ РЕЖИМ

Назначение:

Общее улучшение самочувствия, нормализация тонуса организма, снижение утомляемости и напряжения.

Режим направлен на мягкое восстановление, стимуляцию микроциркуляции и улучшение обменных процессов в больших мышечных группах.

Как работает:

Оздоровительный режим сочетает несколько воздействий:

- мягкие ритмичные импульсы, улучшающие кровообращение,
- волнообразные серии для снятия глубинного мышечного напряжения,
- легкую стимуляцию, повышают общий тонус.

Применяется при:

- общей усталости,
- малоподвижном образе жизни,
- снижении физической активности,
- нарушениях микроциркуляции,
- легких мышечных спазмах,
- слабом тонусе больших мышечных групп,
- для ежедневной профилактики.

Ощущения:

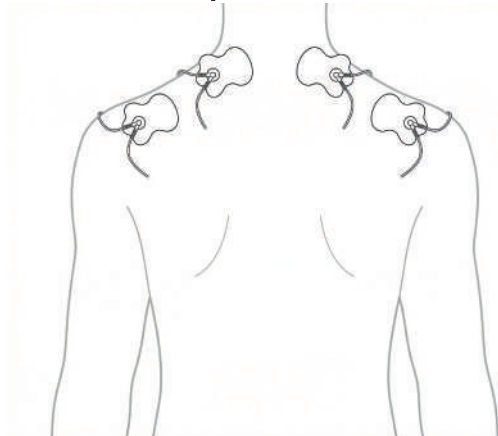
Мягкие пульсирующие и «разгоняющие» волны, приятное чувство тепла в мышцах, постепенное расслабление или лёгкое «оживление» — зависит от выбранной интенсивности.

Размещение электродов:

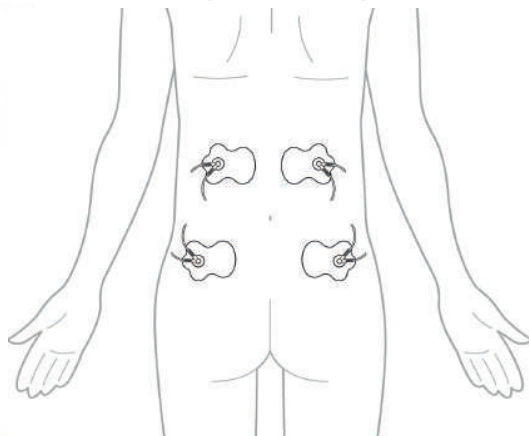
В оздоровительном режиме электродами воздействуют на крупные зоны, чтобы охватить больше мышечных волокон и улучшить общее кровообращение.

Подходящие зоны:

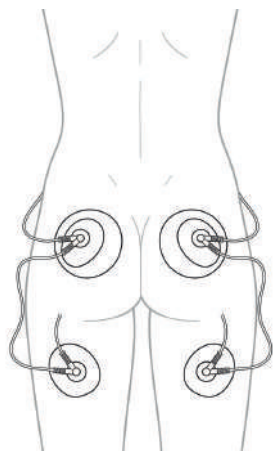
1. Плечи + верх спины



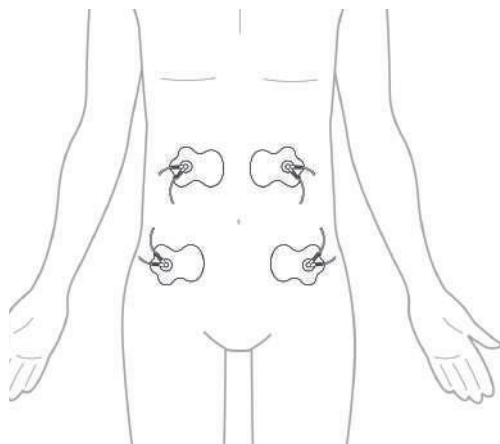
2. Поясница + мышцы спины



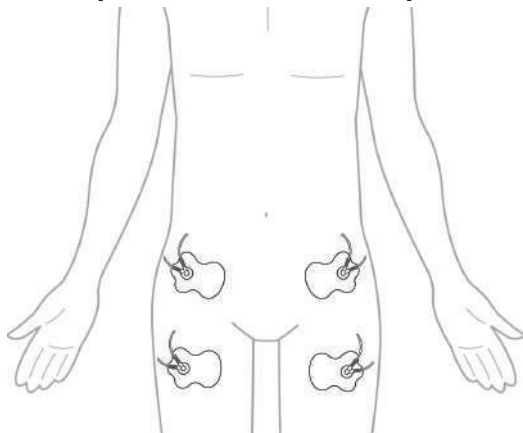
3. Ягодицы + задняя поверхность бёдер



4. Живот (мягкое оздоровительное воздействие)



5. Бедра — внешняя поверхность



Рекомендуется использовать крупные симметричные зоны для общего эффекта.

Рекомендации по применению:

- Использовать 10–20 минут, 1–2 раза в день.
- Подходит как утренний «разогревающий» сеанс или вечерний расслабляющий.
- Не доводить интенсивность до дискомфорта — только приятные ощущения.
- Отлично сочетается с режимами «Расслабляющий» и «Классический». Каждый режим можно использовать 10–20 минут.

8. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СЕАНСА

1. Очистите кожу влажной салфеткой без спирта.
2. Установите электроды на нужную зону. Они должны располагаться симметрично. Несимметричное размещение может нарушить работу устройства. Схемы крепления электродов см. в конце инструкции.
3. Включите прибор с помощью кнопки On/Off.
4. Выберите нужный режим воздействия с помощью кнопки Mode (доступные режимы перечислены в разделе «ОСНОВНЫЕ РЕЖИМЫ РАБОТЫ»).
5. Установите время воздействия на 5, 10 или 15 минут с помощью кнопки Time.
6. Начните с минимальной интенсивности и увеличивайте по ощущениям.
7. Не допускайте боли или сильного напряжения мышц — только комфортная стимуляция.
8. Дождитесь окончания времени воздействия и отключите прибор с помощью кнопки On/Off.
9. При необходимости переместите электроды на другую зону тела (см. схемы размещения электродов) и только потом включите прибор снова. **ВНИМАНИЕ:** не перемещайте электроды при включенном приборе во избежание случайного разряда! Повторное использование прибора возможно сразу, но не более 30 минут подряд в одной зоне.
10. По окончании использования выключите прибор с помощью кнопки On/Off.

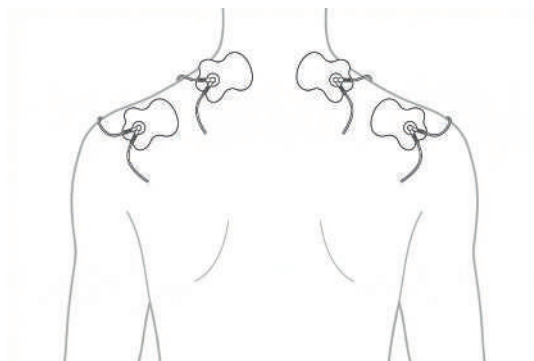
11. Отсоедините штекер электродов от корпуса прибора за коннектор.
12. Отсоедините лапки от электродов, протрите клейкую поверхность влажной салфеткой и аккуратно закройте пленкой во избежание пересыхания.
13. Аккуратно сложите прибор, электроды и лапки в коробку и уберите в место, недоступное для детей и прямых солнечных лучей.

9. РАЗМЕЩЕНИЕ ЭЛЕКТРОДОВ

(подробные схемы)

9.1. ШЕЯ И ПЛЕЧИ

Показания: напряжение, головная боль, зажатые мышцы, остеохондроз.

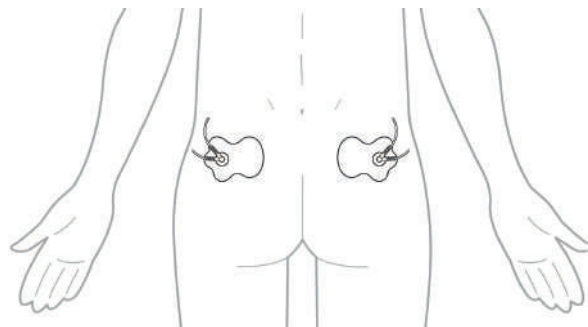


Правила:

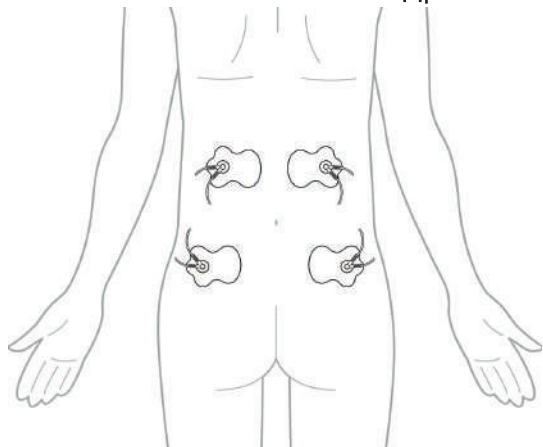
- Не ставить на позвоночник.
- Ставить только по бокам и на мышцы.

9.2. ПОЯСНИЦА

При боли в пояснице, миозите, перенапряжении.

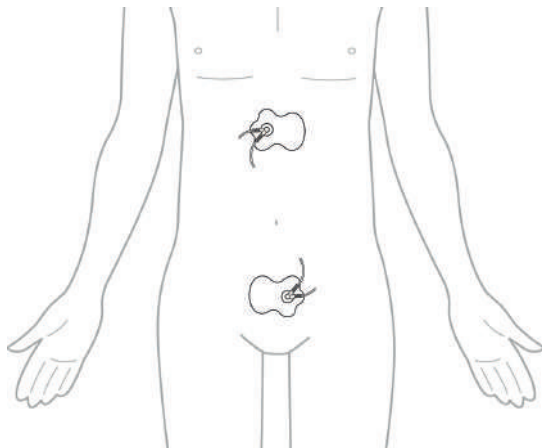


Можно использовать квадратом:

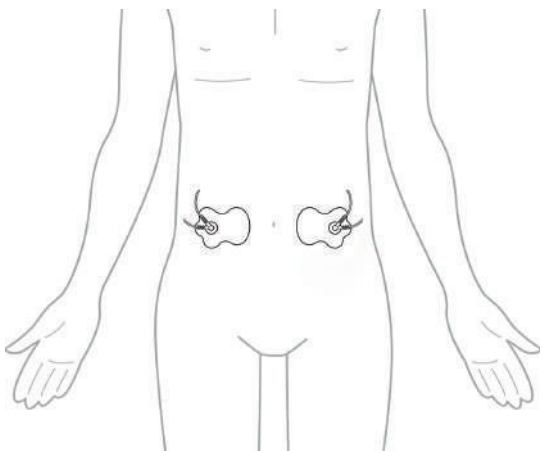


9.3. ЖИВОТ (ЖЕЛУДОК, КИШЕЧНИК)

При гастрите, спазмах, боли, запорах.

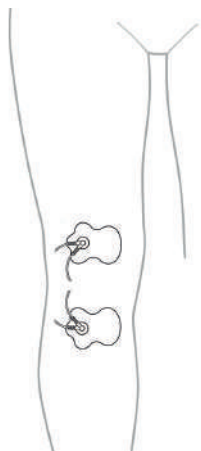


Для кишечника можно поставить по бокам от пупка:

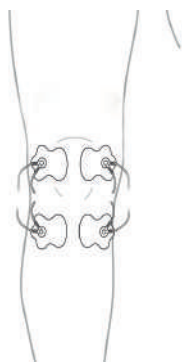


9.4. КОЛЕННЫЕ СУСТАВЫ

При артрите, отеках, боли.

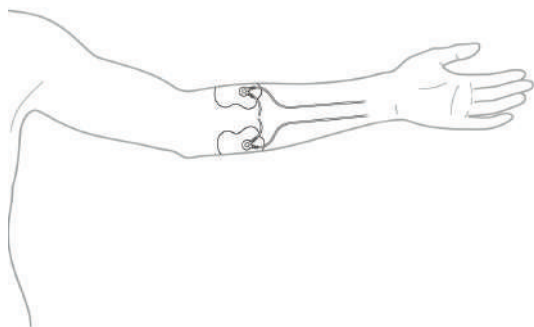


При сильной боли можно расположить четыре электрода вокруг коленной чашечки.



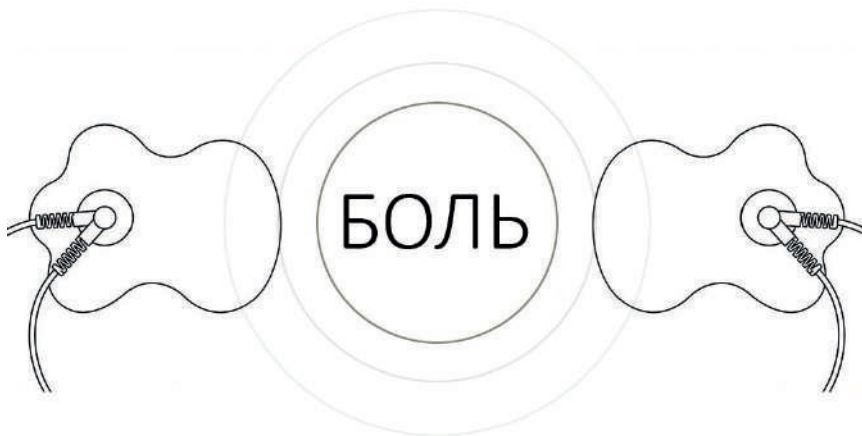
9.5. РУКИ (ЛОКОТЬ, ПРЕДПЛЕЧЬЕ)

При тендините, онемении, слабости, параличе.



9.6. ЛОКАЛЬНАЯ БОЛЬ (“АШИ-ТОЧКИ”)

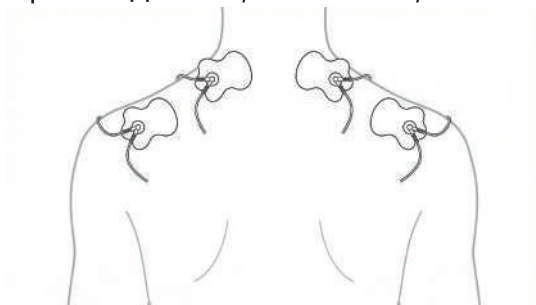
Для точечного воздействия:



Отступ 2–5 см от болезненной точки.

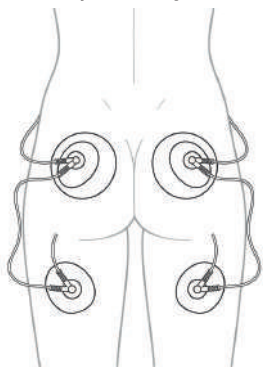
9.7. ШЕЙНЫЙ ОСТЕОХОНДРОЗ

При тендините, онемении, слабости, параличе.



9.8. БЕДРО, ЯГОДИЦА, НОГА

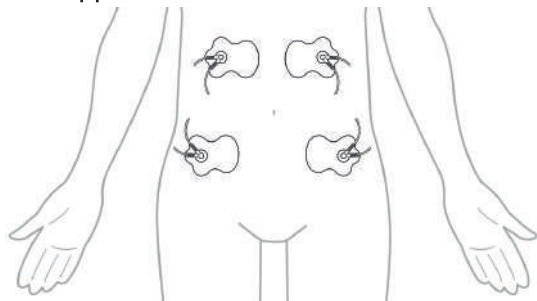
При ишиасе, радикулите, мышечном спазме.



СХЕМЫ РАЗМЕЩЕНИЯ ЭЛЕКТРОДОВ ДЛЯ РЕЖИМА «ПОХУДЕНИЕ»

1. ЖИВОТ (ОБЩАЯ СХЕМА)

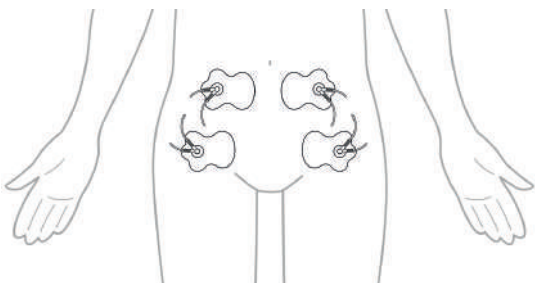
Используется при рыхлости живота, отёчности, жировых складках.



Принцип: 4 электрода по квадрату вокруг пупка, отступ 3–5 см.

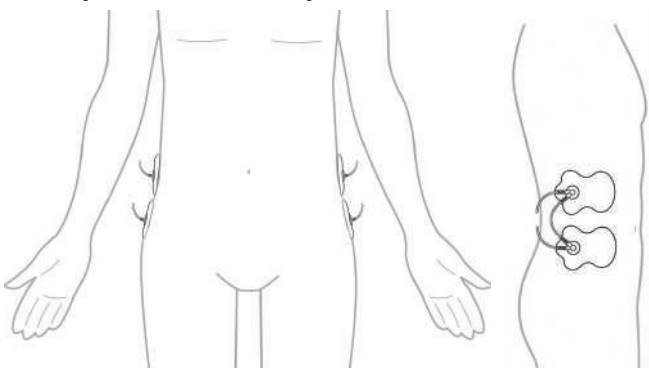
2. НИЗ ЖИВОТА

Особенно эффективно при «фартуке», складке под пупком.



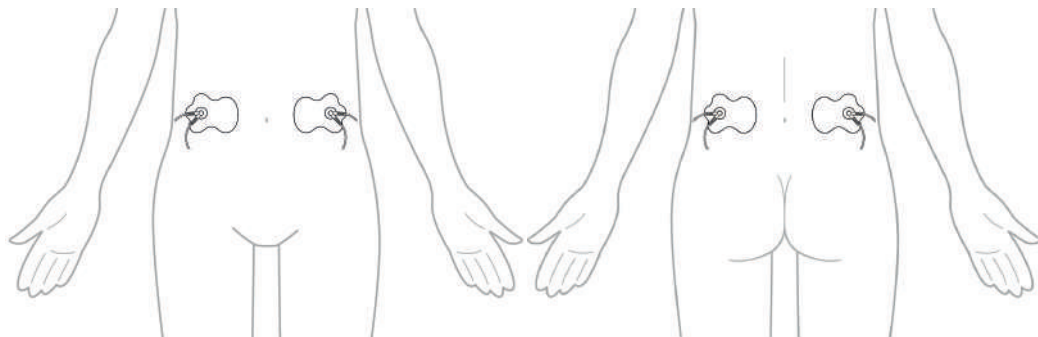
3. БОКА И ЛАТЕРАЛЬНАЯ ЛИНИЯ ТАЛИИ («ФЛАНКИ»)

Для уменьшения «ушек» на талии.



Размещать вертикальной линией по внешней стороне талии.

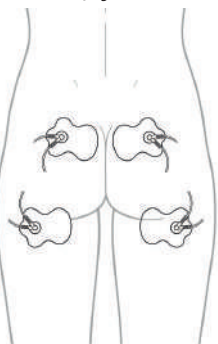
4. ЛИНИЯ ТАЛИИ (СУЖЕНИЕ)



Передние и задние электроды ставят внахлест по окружности, избегая позвоночника.

5. ЯГОДИЦЫ

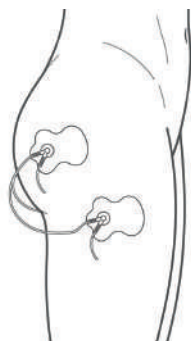
Для подтяжки, уменьшения объёма, улучшения тонуса.



Можно ставить 2 или 4 электрода.

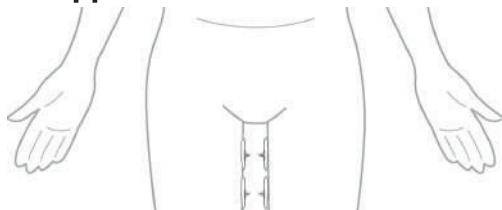
6. БЕДРА — ВНЕШНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ

Используется при так называемых «галифе».



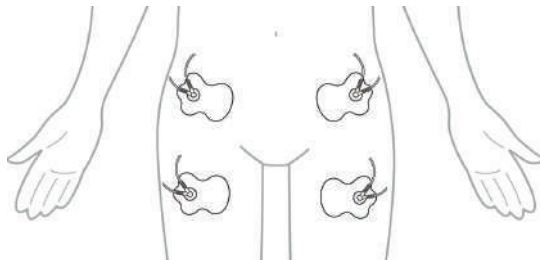
Если объем значительный — можно добавить ещё 2 электрода ниже.

7. БЕДРА — ВНУТРЕННЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ



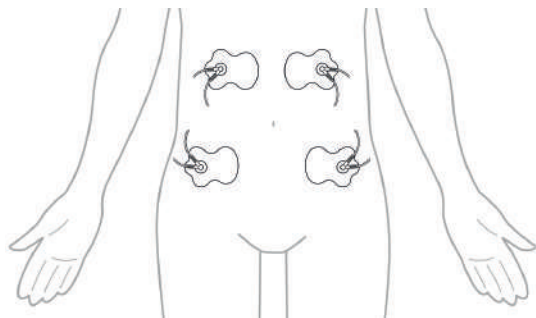
Отступ минимум 5 см от паховой зоны.

8. БЕДРА — ПЕРЕДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ

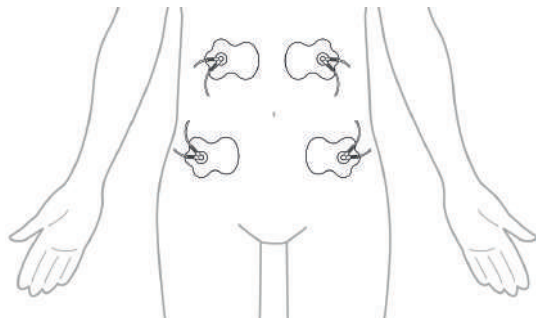


9. БЕДРА — ЗАДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ

При дряблости, целлюлите, застойных явлениях.



10. РУКИ (ТРИЦЕПС — «ВЯЛЫЕ РУКИ»)



Ставят на заднюю поверхность руки, 2–4 см выше и ниже «проблемной зоны».

10. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Категорически запрещено использовать прибор:

- при наличии кардиостимулятора, имплантов, электронных устройств в организме,
- вместе с ЭКГ-аппаратами,
- при эпилепсии,
- при онкологических заболеваниях,
- во время беременности,
- во время менструации на область живота и поясницы,
- при сердечных заболеваниях — не ставить электроды в области сердца,
- на поврежденной коже, ожогах, сыпи,
- на лице, глазах, во рту, в области паха.

10. ОБСЛУЖИВАНИЕ И ХРАНЕНИЕ

- Корпус протирать сухой мягкой тканью.
- Не использовать спирт, бензин, растворители.
- Электроды промывать водой или протирать влажной салфеткой.
- Хранить в сухом месте, вдали от тепла и солнца.
- Если прибор долго не используется – вынуть батарею.

11. ТИПИЧНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ

Проблема	Причина	Решение
электроды плохо липнут	пересох гель	слегка увлажнить или заменить
нет ощущения импульсов	низкая интенсивность или плохой контакт	увеличить мощность, очистить кожу
резкое покалывание	электроды стоят слишком близко	увеличить расстояние
режим не переключается	идёт активная стимуляция	снизить интенсивность до 0

ВАЖНО: Первые 3-5 сеансов проводите в минимальном режиме (сила 1-3, время 10-15 минут) для привыкания организма. При любых неприятных ощущениях немедленно прекратите использование и проконсультируйтесь с врачом.

