

**SILVER-WING**

## **SOLE REFLEX ZONES MASSAGER**

**Rock Massage Board+Roller**

**LT-№.8**

**10210**

**МАССАЖЕР РЕФЛЕКСНЫХ ЗОН ПОДОШВЫ «СИЛВЕР ВИНГ»**

Подвижная массажная платформа + ролик

**ВАШ ДОБРЫЙ ПОМОЩНИК НА ПУТИ К ОЗДОРОВЛЕНИЮ**



## ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

1. Вставьте провод питания в розетку.
2. Нажмите кнопку “POWER” чтобы включить тренажер.
3. Установите скорость, направление массажа или выберете автоматический режим. А также отрегулируйте расстояние между роликами в соответствии с размером ног.
4. При запуске тренажера таймер автоматически установлен на 15-ти минутный отсчет. Вы можете увеличить или уменьшить это значение в диапазоне от 5 до 30 минут с шагом 5 минут.

## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

1. Во время прохождения курса лечения, а также в любом из следующих случаев необходима консультация врача.
  - Во время беременности, а также в послеоперационный период.
  - При острых заболеваниях, хронических сердечных заболеваниях, незаживших переломах и других проблемах со здоровьем.
2. Не приступайте к массажу ранее, чем через час после приема пищи.
3. Рекомендуется выпивать около 150 мл воды до начала массажа и 250 мл после.
4. Избегайте активного массажа рефлексной зоны печени за час до сна. Большое количество эндорфина может вызвать бессонницу.
5. Максимальная продолжительность непрерывного массажа не должна превышать 30 минут. Не спите во время массажа.
6. Массажер не должен использоваться вблизи электрических печей и других источников тепла.
7. Не используйте без тканевого чехла. Существует риск травмы, если часть тела или посторонний предмет попадет между роликами во время движения.
8. Никогда не становитесь и не садитесь на массажер.
9. Не допускайте контакта устройства с водой. Не используйте массажер, если на какую-либо его часть попала вода.
10. Отключайте провод питания, держа за вилку, а не за сам провод.
11. Не допускайте использования массажера детьми или умственно отсталыми без присмотра.

## ОПИСАНИЕ МАССАЖЕРА



## Технические характеристики

Модель №	LT-N08
Источник питания	Переменный ток 200-240 В 50/60 Гц
Потребляемая мощность	60 Вт
Расчетная продолжительность массажа	60 минут
Масса	4,5 кг

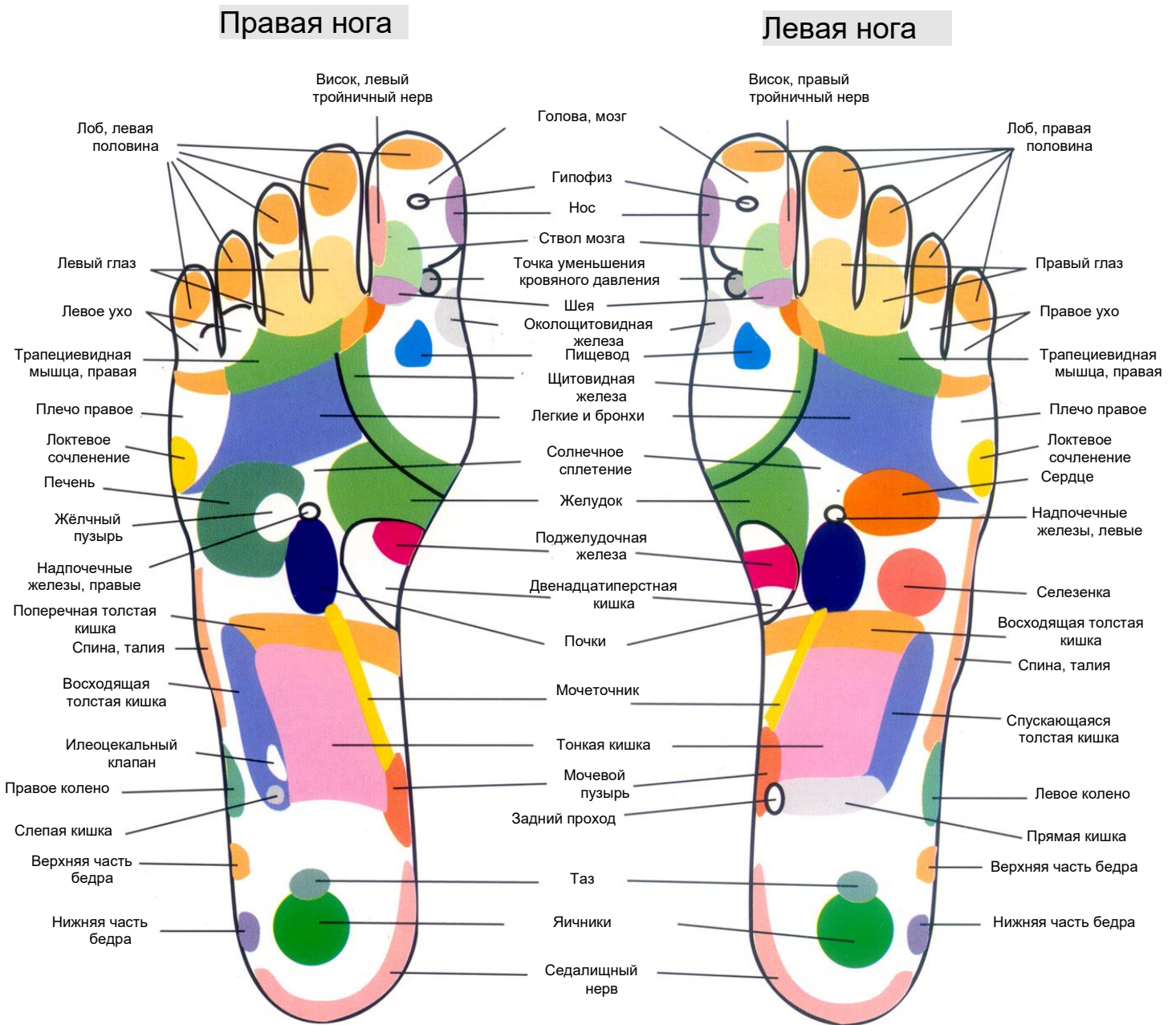
## Панель управления

1. Индикатор расстояния между массажными платформами. Нажатие кнопки WIDE (Шире) приводит к увеличению расстояния, нажатие кнопки NARROW (Уже) – к уменьшению.
2. Дисплей, отображающий время, на которое установлен таймер.
3. Кнопка TIMER осуществляет выбор продолжительности массажа с шагом 5 минут. При включении массажера таймер изначально установлен на 15 минут.
4. Нажмите и удерживайте кнопки WIDE (Шире) и NARROW (Уже) для того чтобы изменить расстояние между массажными платформами.
5. При помощи кнопок UP и DOWN можно изменить направление движения массажного ролика.
6. Кнопка AUTO осуществляет запуск двухуровневой программы автоматического массажа.
7. Кнопка SPEED производит выбор одной из 8-ми скоростей массажа.
8. Кнопка START/STOP запускает и останавливает массажер.

## ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ



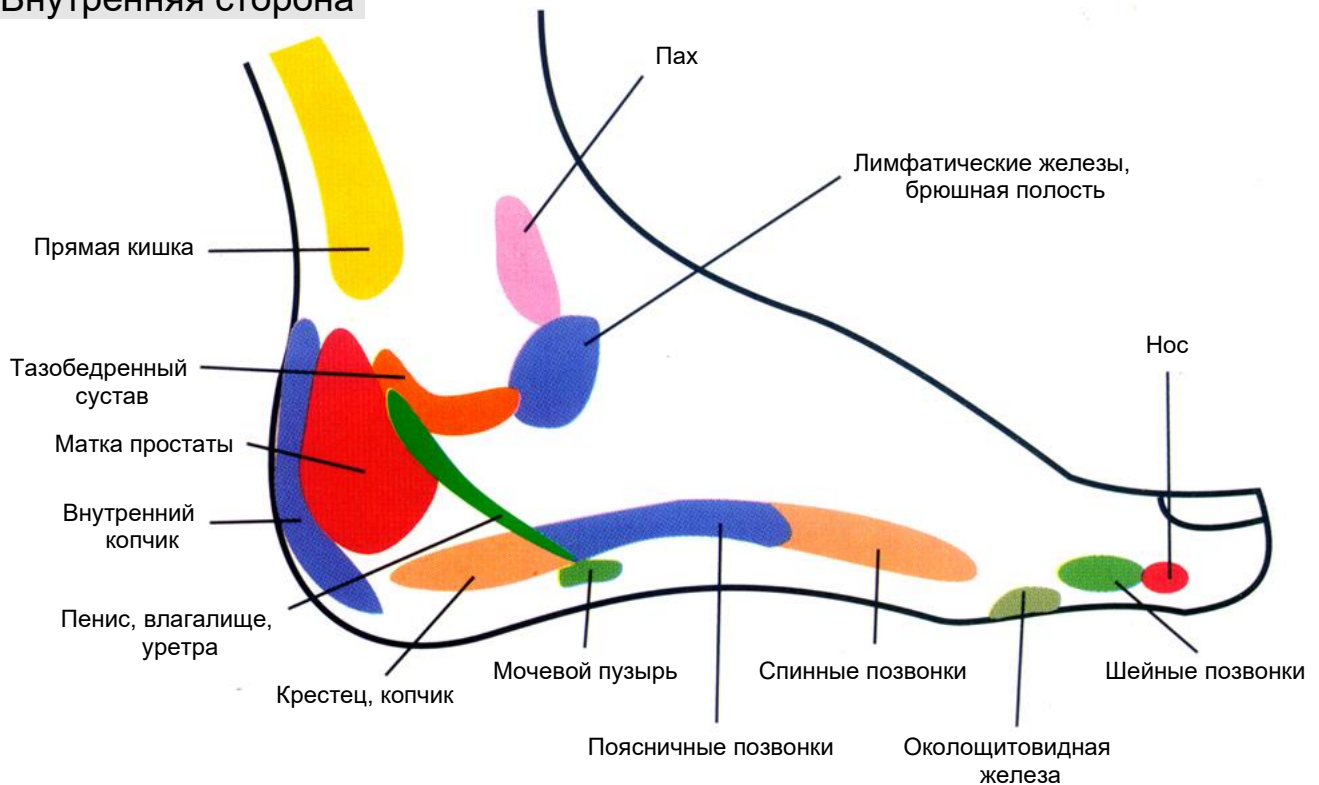
# РЕФЛЕКСНЫЕ ЗОНЫ



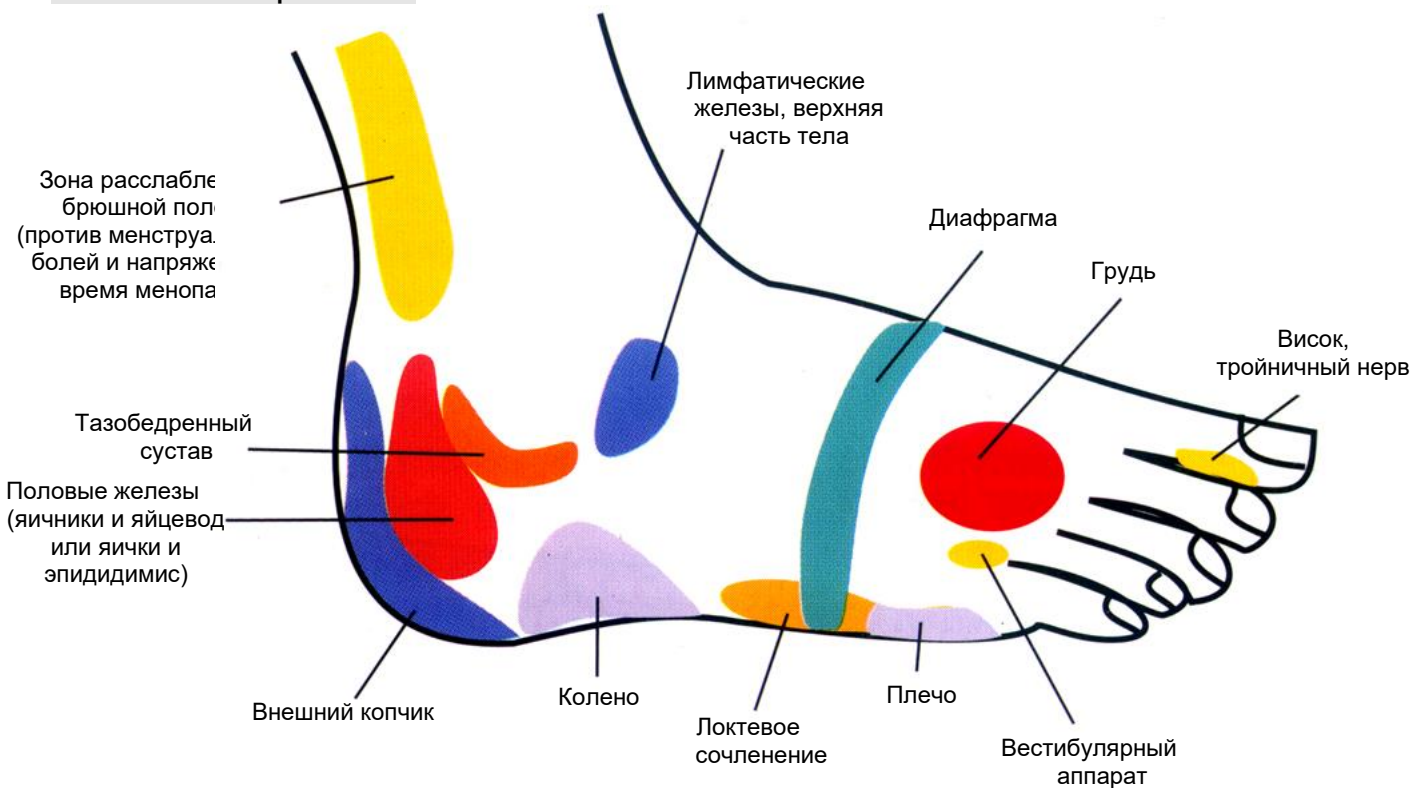
## О ТЕОРИИ РЕФЛЕКСНЫХ ЗОН НОГ

Согласно знаниям древнекитайской медицины, появившимся около 2000 лет назад, нога человека условно делится на зоны, каждая из которых соответствует определенному органу. Массаж рефлексной зоны раздражает рефлексный нерв, вызывая расслабление, и благотворно влияет на соответствующий орган, улучшая кровообращение. Являясь средством перемещения питательных веществ, кислорода, гормонов, антител и шлаков, кровообращение жизненно важно для работы каждого органа. Таким образом, чем лучше кровь циркулирует в организме, тем здоровее человек.

## Внутренняя сторона

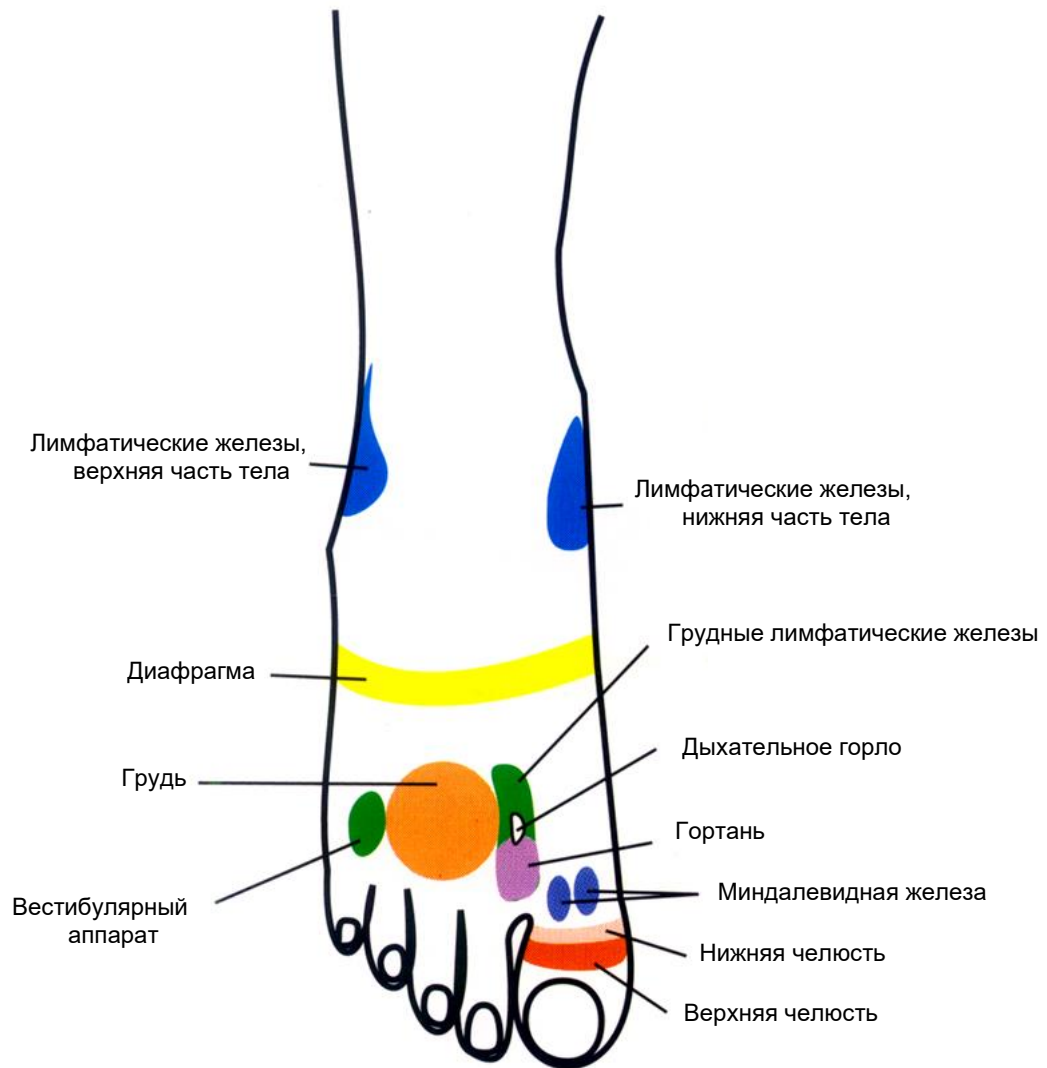


## Внешняя сторона



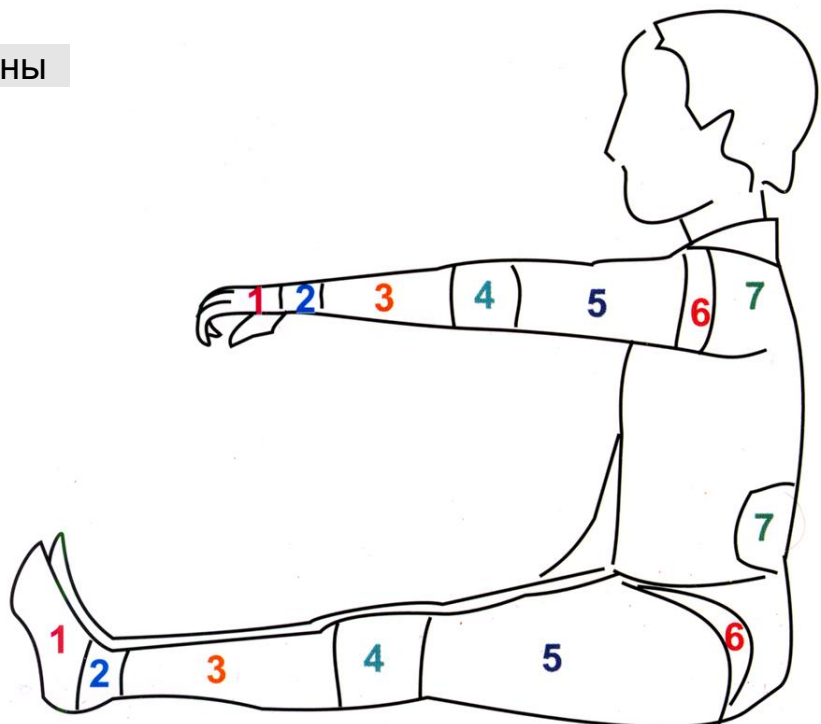
Неуравновешенная нервная система может стать причиной бессонницы, аритмии сердца, запора, слабости, мигрени, болей без видимых признаков. Но работу нервной системы можно поправить при помощи соответствующего массажа. Результатом является улучшение нервных рефлексов, расслабление мышечных нервов и успокоение больных нервов.

## Верхняя часть ноги



## Взаимные рефлексные зоны

1. Кисть – ступня
2. Запястье – лодыжка
3. Предплечье – голень
4. Локоть – колено
5. Верхняя часть руки – бедро
6. Плечевой сустав – тазобедренный сустав
7. Плечевой пояс – тазовый пояс



## ТАБЛИЦА РАССТРОЙСТВ И СООТВЕТСТВУЮЩИХ РЕФЛЕКСНЫХ ЗОН

№	РАССТРОЙСТВО	РЕКОМЕНДАЦИИ
1	Рассеянность	Массаж зоны головного мозга.
2	Аллергия, стенокардия	Массаж зоны надпочечных желез, почек, мочеточника и мочевого пузыря; изменение рациона. Массаж зоны желудка для уменьшения давления на диафрагму и сердце.
3	Анемия	Массаж зоны селезенки для улучшения обмена веществ.
4	Ангина	Массаж зоны гортани, миндалевидной железы и всей лимфатической системы.
5	Боль в лодыжках	Массаж взаимной зоны запястий
6	Аппендицит	Массаж зоны слепой кишки и лимфатических узлов
7	Потеря аппетита	Массаж зоны желудка, тонкой кишки и щитовидной железы
8	Боль в руках	Массаж взаимной зоны ног
9	Артериосклероз, артрит	Массаж зоны почек, мочеточника, мочевого пузыря и надпочечных желез; изменение рациона.
10	Астма	Массаж зоны почек, мочеточника, мочевого пузыря, околощитовидной железы, легких, бронхов и лимфатических узлов.
11	Боль в спине	Массаж зоны позвоночника, возможно, плеч или тазовой зоны.
12	Расстройство вестибулярного аппарата	Массаж зоны вестибулярного аппарата; туфли с широкой подошвой.
13	Недержание, воспаление мочевого пузыря	Массаж зоны почек, мочеточника, мочевого пузыря и лимфатических узлов.
14	Катаракта	Массаж зоны почек, мочеточника, надпочечника, глаз и головы.
15	Боль в копчике	Массаж зоны ступней и шеи.
16	Диабет	Массаж зоны желудка, двенадцатиперстной кишки и поджелудочной железы;.
17	Ушная боль, звон в ушах	Массаж зоны ушей, головы, лимфатических узлов вестибулярного аппарата.
18	Перенапряжение щитовидной железы	Массаж зоны гипофиза (для распрямления щитовидной железы), изменение рациона.
19	Эпилепсия	Соблюдение здорового образа жизни, массаж зоны головы, лимфатических узлов.
20	Косоглазие	Массаж зоны глаз, головы.
21	Обмороки, слабость	Массаж зоны надпочечных желез, сердца.
22	Жар, высокая температура	Массаж зоны лимфатических узлов, миндалевидной железы, селезенки.
23	Хрупкие ногти	Массаж зон органов, отвечающих за обмен веществ, околощитовидной железы.
24	Скопление газов	Массаж зоны слепой кишки для нижней части животной полости, а для верхней – желудка и двенадцатиперстной кишки; изменение рациона.
25	Отравление пищей	Массаж зоны желудка, двенадцатиперстной кишки и лимфатических узлов.
26	Увеличенные железы	Массаж зоны лимфатических желез, не пугайтесь реакции.
27	Увеличение щитовидной железы	Массаж зоны щитовидной железы, гипофиза.

28	Выпадение волос	Массаж зоны половых желез, надпочечных желез, органов, отвечающих за обмен веществ.
29	Запах изо рта	Массаж зоны желудка для восстановления нормальной работы,
30	Желтуха	Массаж зоны двенадцатиперстной кишки, печени, желчного пузыря и лимфатических узлов.
31	Боль нервного характера	При отсутствии ущемления массаж зоны позвоночника. В обратном случае – общее укрепление здоровья. Массаж зоны околощитовидной железы.
32	Отек	Массаж зоны почек, мочеточника, сердца, лимфатических желез и надпочечных желез.
33	Остеопороз	Массаж зоны околощитовидной железы.
34	Воспаление яичников, мочевого пузыря	Массаж зоны яичников, лимфатических узлов, возможно, околощитовидной железы, гипофиза, возможно, щитовидной железы (которую часто называют третьим яичником).
35	Ретинит, отслоение сетчатки	Массаж зоны почек, мочеточника, мочевого и желчного пузыря и лимфатических узлов.
36	Ишиас	Массаж зоны почек, мочеточника, надпочечных желез, позвоночника, массаж седалищного нерва, возможно, массаж зон предплечья, руки и коленей.
37	Сколиоз	Массаж зоны позвоночника.
38	Морская болезнь	Массаж зоны вестибулярного аппарата.
39	Болезнь Паркинсона	Массаж зоны почек, мочеточника, мочевого пузыря, надпочечника, головы, шеи, околощитовидной железы;
40	Близорукость	Массаж зоны почек, мочеточника, глаз и мочевого пузыря.
41	Бессонница	Массаж зоны головы, облегченный ужин, изменение рациона.
42	Чихание	Массаж зоны носа, дыхательного горла и лимфатических желез.
43	Боли в желудке, спазмы	Массаж зоны кишечника, желудка.
44	Проблемы с вкусовым восприятием	Массаж зоны головы, верхней и нижней челюстей.
45	Усталость	Массаж зоны почек, мочеточника, мочевого пузыря, органов, отвечающих за обмен веществ, околощитовидной железы и головы; изменение рациона.
46	Воспаление миндалин	Массаж зоны миндалевидных желез, лимфатических желез.
47	Воспаление мочеточника, кровоизлияние, миома	Массаж зоны мочеточника (при кровоизлиянии), яичников, гипофиза и лимфатических узлов.
48	Влагалищные судороги, зуд	Массаж зоны влагалища, мочеточника, возможно, лимфатических узлов.
49	Расширение вен	Массаж зоны почек, мочеточника, мочевого пузыря, надпочечной железы и позвоночника.
50	Расстройства вегетативной нервной системы	Массаж зоны солнечного сплетения, общее укрепление здоровья.
51	Повышенное или пониженное давление	Массаж зоны почек, мочеточника, мочевого пузыря, ствола мозга и вестибулярного аппарата.

: