



ОГБУСО БДИ



ДМРЦ «Росток надежды»

# *Аппарат «Свинг-машина» (вертебральный тренажер) Инструкция по применению*



Поддержка семей, имеющих детей с ОВЗ

☎ 8 (3953) 30-28-16

☎ 8 902 179 01 78 (зав. ОДП Надежда Сергеевна)

☎ 8 924 822 04 14 (рук. ДМРЦ Наталья Владимировна)

e-mail: [bddi.priem@mail.ru](mailto:bddi.priem@mail.ru)

Вконтакте: [https://vk.com/dmrc\\_rostok\\_bratsk](https://vk.com/dmrc_rostok_bratsk)

Большинство живых существ в процессе перемещения активно используют поперечные движения позвоночника. Однако в процессе эволюции человека переход к прямохождению сопровождался значительным уменьшением боковых движений позвоночника.

Аппарат «Свинг машина», вертебральный тренажер, дает наилучшую возможность упражнений позвоночника в условиях комфорта и расслабления с восполнением уровня кислорода в организме. Создаваемые боковые движения позвоночника стимулируют симпатическую нервную систему, которая, в свою очередь, способствует функционированию сердца и легких.

Это способствует доставке свежего кислорода ко всем клеткам тела, полностью обеспечивая их потребность в этом элементе. Активизирующее воздействие упражнений также улучшает кровообращение. При использовании аппарата возникает теплое приятное ощущение движения крови по всему телу.



### **Как использовать тренажер Свинг-Машина**

Удобно расположитесь лежа на полу и поместите голени на опоры аппарата для лечебной физкультуры «Свинг Машина». По мере того, как все Ваше тело расслабляется и Вы начинаете испытывать приятные ощущения от ритмических движений позвоночника и других суставов из стороны в сторону, с Вами начинают происходить удивительные вещи.

Вы чувствуете, как позвоночник сам собой начинает выправляться, а сухожилия и связки расслабляются и растягиваются. Мышцы спины размягчаются и их кровоснабжение усиливается, что создает дополнительный благоприятный эффект. Регулярное использование аппарата помогает предотвратить раннее отложение солей (кальцификацию) в позвоночнике, ограничение его подвижности и деформацию.

Ритмичные движения позвоночника также способствуют кроветворению в костном мозге позвонков, поддерживая здоровье организма.

### **НЕКОТОРЫЕ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ НУЖНО ЗАПОМНИТЬ**

1. Перед использованием аппарата примите небольшое количество воды, примерно 150 мл. По окончании упражнения выпейте еще некоторое количество воды, чтобы очистить организм от токсинов, выделяющихся во время сеанса.
2. Пульт управления должен находиться рядом, а аппарат должен располагаться **на твердом полу**. Использование аппарата на пружинистом матрасе или кровати не дает хороших результатов.
3. Если Вы пользуетесь аппаратом без носок, могут появиться ощущения дискомфорта от трения лодыжек об опоры аппарата. Наденьте носки.
4. Располагаясь горизонтально перед сеансом упражнений, следите за тем, чтобы тело было перпендикулярным аппарату. Убедившись в том, что приняли правильное положение, включите аппарат.
5. **Первое занятие должно быть ограничено пятью минутами.**
6. **После остановки аппарата не следует сразу же вставать** или совершать перемещений. Спокойно полежите еще две или три минуты. Вы отметите ощущение покалывания в теле. Внутренний массаж, возникающий при использовании аппарата, даже более эффективен, чем наружный массаж.
7. **Вставая после упражнений, не забывайте в первую очередь повернуться на бок. Это предотвратит головокружение.** При пользовании аппаратом подложите под голову небольшую подушечку. Спустя некоторое время, после исчезновения головокружений, попытайтесь упражняться на аппарате без применения подушки. При возникновении дискомфорта или головокружения после 5 - минутного использования аппарата, сократите продолжительность сеанса наполовину. Если даже одна минута упражнений Вам показалась труднопереносимой, у Вас, возможно, имеется достаточно тяжелая анемия, пониженный общий уровень кислорода в мозге или расстройство вестибулярного аппарата. При наличии какого-либо из этих симптомов обратите пристальное внимание на свое питание, достаточность сна и психологическое состояние. Если, несмотря на применение всех этих подходов, симптомы не исчезают, у Вас, возможно, имеется какая-то другая причина недомогания. В таком случае Вам следует обратиться за консультацией к врачу.

8. **Не используйте аппарат в течение одного часа после еды, в течение беременности, непосредственно после операции, а также при наличии инфицированной или кровоточащей раны или пореза. Если во время упражнений появляется резкая боль, временно прекратите использование аппарата.**

После привыкания к аппарату можно увеличить продолжительность упражнения и частоту до комфортного уровня. Для получения наилучших результатов расположите руки произвольно вдоль туловища и полностью расслабьтесь.

На третьей неделе, при отсутствии дискомфорта, продолжительность использования аппарата может быть увеличена до 15 минут.

У очень неподготовленных людей может отмечаться болезненность мышц даже после 5 минут упражнений. В таком случае следует уменьшить продолжительность упражнений до 2 или 3 минут, после чего постепенно увеличивать ее до 15 минут.

Некоторые люди после 5-ти минутных упражнений могут испытывать головокружение или головную боль. Наличие головокружения может служить признаком небольшой анемии. При сочетании небольшого головокружения и головной боли существует вероятность высокого артериального давления. Если Вы испытываете тошноту, то у Вас, вероятно, низкое артериальное давление.

У части здоровых людей может появиться болезненность в отдельных точках тела. Это связано со старыми травмами или недостатком упражнений, приведшими к недостаточности кровотока в соответствующих частях тела. Усталость и болезненность - это естественный результат процесса восстановления кровотока.



Использование тренажеров Свинг-Машина в течение 15 минут имеет такой же оздоровительный эффект, как и совершение десяти тысяч шагов в процессе ходьбы.

## МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Пожалуйста, перед использованием аппарата внимательно прочитайте данную инструкцию, чтобы знать как правильно его эксплуатировать.

1 При падении аппарата или при проблемах с включением, не пытайтесь его использовать. Отсоедините аппарат от сети и свяжитесь с нами.

2 Не повреждайте, не растягивайте, не сгибайте и не тяните шнур питания.

3 Не допускайте попадания шнура питания под тяжелые предметы. Поврежденный кабель может привести к пожару или поражению электрическим током.

4 Не допускайте попадания воды на поверхность или вовнутрь аппарата.

5 Не используйте аппарат во влажных помещениях (например, в ванной комнате или вблизи душа и бассейна).

6 Исключите попадание аппарата в воду. Если аппарат попал в воду, не беритесь за него руками и немедленно отключите его от сети.

7 Дети должны использовать аппарат только под присмотром взрослых. Игра с аппаратом запрещена.

8 Никогда не оставляйте аппарат без присмотра, если он подключен к сети.

9 Не используйте аппарат, если вилка, сетевой шнур или аппарат повреждены.

10 Не сидите и не стойте на аппарате.

11 Не накрывайте аппарат посторонними предметами (например, подушкой или полотенцем). Не наносите на поверхность аппарата и на движущиеся его части какие-либо растворы или крема (например, медицинские или косметические крема или лосьоны).

13 Не наносите медицинские или косметические средства на ноги до и во время использования аппарата, в том месте где они соприкасаются с массажером.

14 Среднее время использования аппарата 15 минут.

15 Этот аппарат не является медицинским оборудованием и предназначен для поддержания здоровья. Не используйте массажер в качестве замены полноценной медицинской помощи.

16 Если аппарат неисправен (например, поврежден пульт управления, подставка для ног), откажитесь от его использования.

17 Не пытайтесь отремонтировать аппарат самостоятельно.

18 Не тренируйтесь интенсивно сразу после еды.





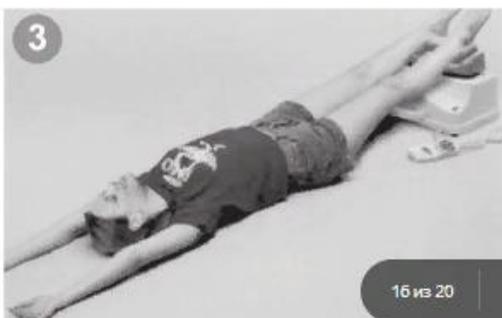
**1**  
Лягте на спину, положите руки на голову, поднимите бедра

При нарушении работы почек, воспалении суставов, ухудшении памяти, подагре, локализованных головных болях, болях в спине.



**2**  
Лягте на спину, руки по швам

При анемии, запоре, потере аппетита, высоком давлении, диабете, трехеите, гастроинтесциальных заболеваниях, депрессиях, нарушениях менструального цикла, плохой циркуляции крови.



**3**  
Лягте на спину, поднимите руки вверх вдоль головы

При нервном и мышечном напряжении, слабости, малом росте (способствует увеличению роста у подростков).

16 из 20



По окончании работы тренажера Свинг Машина необходимо оставаться **в горизонтальном положении еще на протяжении 2 - 3 минут**. Это связано с тем, что 40% эффекта упражнений связаны с физическим движением вашего тела при воздействии аппарата. Однако, 60% эффекта связаны с внутренним массажем, действующим на протяжении 2 - 3 минутного отдыха после отключения аппарата. После отключения аппарата ощущаемый эффект индивидуален:

- 6 - 7% людей испытывают ощущение «излучения энергии» от вершины головы, центра ладоней и подошв.
- 80% людей ощущают онемение рук и ног. Эти люди, как правило, испытывают недостаток физических упражнений или нарушение кровообращения.
- 13 - 14% людей испытывают головокружение, тошноту или головную боль. Это люди, страдающие анемией, а также повышенным или пониженным давлением.

**Принимайте воду до и после упражнений.** Перед упражнениями выпивайте примерно полчашки воды. После сеанса пейте столько воды, сколько захотите. Прием воды служит цели обеспечения доставки жидкости к клеткам, охлаждения тела, помощи организму в удалении токсинов и улучшения кровообращения.

Можете использовать тренажер по утрам после пробуждения от сна и по вечерам перед сном.



### **Не рекомендуется использовать аппарат:**

- При свежих травмах и открытых ранах (или после операций)
- В период обострения или в острой стадии различных заболеваний!
- При вывихах, растяжениях и переломах
- В случае идиопатического прогрессирующего сколиоза
- При выраженном остеохондрозе позвоночника с болевым синдромом и нарушением целостности дисков
- При онкологических заболеваниях
- При кровотечениях или склонности к кровотечениям, синдроме Бена Лоу (меноррагии или маточном кровотечении)
- При сердечно-сосудистых заболеваниях, особенно в стадии обострения
- При менингите, менингоэнцефалите
- При высокой температуре тела