

STRETCH

מזרן למתיחת הגב, בהשראת היוגה.

הוראות הפעלה ושימוש

יש לקרוא את כל ההוראות לפני השימוש. יש לשמור את חוברת ההוראות הזו לצורך שימוש עתידי.

אזהרות חשובות:

- בשימוש במכשירי חשמל, ובפרט בסביבת ילדים, יש לנקוט באמצעי הזהירות הבסיסיים הבאים:
- יש לנתק את המכשיר מהחשמל מיד לאחר השימוש, ולפני ניקוי. על מנת לנתק את המכשיר מהחשמל יש לכוון את כל כפתורי ההפעלה למצב כבוי "OFF" ואז לשלוף את התקע מהשקע.
- לעולם אין להשאיר מכשיר חשמלי ללא השגחה, כאשר הוא מחובר לחשמל. יש להוציא את המכשיר מהחשמל כשאינו בשימוש, ולפני שמרכיבים או מפרקים ממנו חלקים ואבזרים.
- המוצר הזה מותר לשימוש על ידי ילדים מגיל 13 ואילך, ועל ידי אנשים בעלי ליקוי ביכולות הפיסיות, התחושתיות או המנטליות, או חסרי ניסיון וידע, אולם רק תחת השגחה או לאחר שקיבלו את כל ההוראות לשימוש במוצר באופן בטוח, ולאחר שהם מבינים את הסיכונים הכרוכים בשימוש במוצר. אין לאפשר לילדים לשחק עם המכשיר. ניקיון ותחזוקה למוצר לא יבוצעו על ידי ילדים ללא השגחה.
- אם המכשיר החשמלי נפל למים או לסביבה של נוזלים, אין לגעת בו או לנסות למושכו החוצה. יש לכבות את זרם החשמל הראשי, ורק אז אפשר לנתק את המכשיר מחיבור החשמל. יש ליבש את המכשיר, ואסור להפעילו במצב רטוב או לח.
- לעולם אין להחזיר סיכות או מהדקי מתכת לתוך המוצר. יש להשתמש במוצר זה באופן השימוש הייעודי בלבד, כפי שמפורט בחוברת זו. אין להשתמש באבזרים שאינם מקוריים ושלא סופקו עם המוצר.
- לעולם אין להפעיל את המזרן אם הכבל החשמלי או התקע החשמלי ניזוק, או המזרן נפל, ניזוק, או הושלך למים. יש להחזיר את המזרן אל מעבדת השירות של חב' ד"ר גב לצורך בדיקה ותיקון.

- יש להרחיק את הכבל החשמלי ממשטחים חמים.
- שימוש מופרז במזרן עלול לגרום להתחממות רבה והפסקת פעולת המזרן, ואף לקיצור חיי המזרן. במקרה שהמזרן התחמם והפסיק לפעול, יש להפסיק להשתמש ולהניח לו להתקרר לפני הפעלה נוספת.
- לעולם אין להפיל או להחזיר חפצים אל תוך הפתחים במזרן.
- אין להפעיל את המזרן כאשר פועלים בקרבתו מכשירים יוצרי אירוסולים (ספריי), או ליד אספקת חמצן.
- אין להפעיל את המזרן מתחת לשמיכה או כרית. חימום יתר עלול לגרום לשריפה, התחשמלות ופגיעה של בני אדם.
- אין להרים את המזרן באמצעות הכבל החשמלי, או להשתמש בכבל כידית.
- אין להשתמש מחוץ לבית.
- אין לחבט במזרן
- מכשיר זה מקבל מתח חשמלי 220v
- אין לנסות לתקן את המזרן. אין במזרן חלקים שהשתמש יכול לתקן או להחליף. לצורך שירות, יש לפנות לאנשי שרות הלקוחות של חב' ד"ר גב בלבד.
- אין לעמוד על המזרן. ניתן להשתמש במזרן רק כאשר הוא מונח על הרצפה או על מיטה.
- לעולם אין לחסום את פתחי האוויר שבמזרן. יש לשמור את פתחי האוויר חופשיים משערות, אבק וכי.
- אין למקם או לאחסן את המזרן במקום שממנו הוא עלול ליפול, או להימשך, לתוך אמבט או כיור. אין להכניס למים או לנוזלים אחרים.
- אי עמידה בהוראות בטיחות אלה מסכנת את המשתמש בפגיעה, נזק או דליקה.

אזהרות בטיחות:

- יש לקרוא את כל ההוראות לפני השימוש.
- אם יש לך חשש רמזי בנוגע לבריאותך, התייעץ עם הרופא לפני השימוש במזרן.
- אנשים בעלי קוצבי לב, נשים בהריון צריכים להתייעץ עם הרופא האישי לפני השימוש במזרן. המזרן אינו מומלץ לשימוש לחולי סוכרת.
- אין להשתמש במזרן עבור תינוקות, נכים, אנשים ישנים או חסרי הכרה. אין להשתמש על גבי עור מגורה או

- פצוע, או עבור אדם עם בעייה של זרימת דם מואטת.
- לעולם אין להשתמש במזרן על ידי אדם הסובל מליקוי גופני אשר יגביל את יכולתו לתפעל את כפתורי הבקרה, או בעל ליקוי תחושתית בחלק הגוף התחתון.
- לעולם אין להשתמש ישירות על איזורים בעלי נפיחות או דלקת או פצעים פתוחים בעור.
- אם אתה חש בחוסר נוחות במהלך השימוש במזרן, הפסק את השימוש והתייעץ עם הרופא האישי שלך.
- מזרן זה איננו מקצועי, והוא מיועד לשימוש אישי להקלה במצב של שרירים תפוסים. אין להשתמש במזרן כתחליף לטיפול רפואי.
- טיפולים במזרן זה עשויים להביא לאפקט ממריץ, אשר יגרום לקשיים בהרדמות, באם משתמשים במזרן לפני השינה.
- אין להשתמש במזרן מעבר למשך הזמן המומלץ.
- אם המזרן מרגיש חם מדי, יש לכבות את הכפתור הראשי וליצור קשר עם מרכז השרות של חב' ד"ר גב.
- יש להרחיק שיער, בגדים ותכשיטים ממנגנון העיסוי ומכל אחד מהחלקים הנעים של המזרן, בכל זמן.

בידוד כפול



לשימוש ביתי בלבד



השלכה נכונה של המוצר



סימון זה מורה שאין להשליך את המוצר עם הפסולת הביתית. כדי למנוע נזק לסביבה או לבריאות האדם מהשלכת פסולת שאינה מבוקרת, השליכו את המוצר באופן אחראי כדי לקדם את השימוש בר הקיימא במשאבים. אנא בררו את החוקים המקומיים בדבר השלכת מכשירים.

אזהרה!

אם פתיל הזינה ניזוק, כדי להימנע מסכנה יש להחליפו רק במעבדת השירות של חברת ד"ר גב. פני המכשיר חמים, אנשים שאינם רגישים לחום חייבים להיזהר בשימוש במכשיר. מומלץ להיוועץ ברופא לפני השימוש.

תחזוקה

ניקוי

יש לשלוף את התקע מהשקע. יש להשתמש במטלית רכה ולחה כדי לנקות את הבד, אם יש צורך בניקוי כזה. לעולם אין להספיג את המזרן, או להשתמש בנוזלי ניקוי כימיים חריפים. מלבד ניקוי הבד, אין צורך בתחזוקה נוספת.

איחסון

יש לאחסן את המזרן בארזתו, במקום יבש קריר ובטוח. יש למנוע מגע של המזרן עם קצוות חדים או חפצים מחודדים, אשר עלולים לחתוך או לנקב את משטח הבד. כדי למנוע שבר, אין ללפף את כבל החשמל מסביב למזרן. אין לתלות את המזרן באמצעות הכבל החשמלי.

מכשיר זה אינו מיועד לשימוש על ידי אנשים (כולל ילדים) עם יכולות פיזיות חושיות או שכליות מופחתות, או עם העדר ניסיון וידע, אלא אם הם תחת פיקוח או שקיבלו

הנחיות לשימוש במכשיר על ידי האדם האחראי לבטיחותם.

ילדים צריכים להיות תחת השגחה, כדי להבטיח שהם לא משחקים עם המכשיר.

אחריות מוגבלת לשנה!

מצ"ב תעודת אחריות מחב' ד"ר גב. תעודת אחריות זו למוצר המודיקס אינה מכסה נזק שנגרם על ידי שימוש לא ראוי או שימוש פוגע, תאונה, הצמדה של אביזר כלשהו שאינו מורשה או הכנסת שינויים במוצר. כל שירותי התיקון של מוצר זה חייבים להתבצע ע"י מעבדת השירות של ד"ר גב.

שירות לקוחות בטל. 03-9633111
דואר אלקטרוני: dr-gav@dr-gav.co.il



פיתול כתף



פיתול ירך

שונה עבור כל אחד ואחד, תלוי בגובה ובפרופורציות של הגוף, ולכן כדאי לנסות ולמצוא את המיקום המועדף עבורך.

5. הפוך את הטיפול להרגל קבוע
ניתן לחזור על הטיפולים כמה שרוצים, אבל כמו בכל דבר חדש, תמיד יש להתחיל בעדינות ולהתקדם בהדרגה ככל שהגוף מתרגל לטיפול. אנחנו ממליצים להתחיל עם טיפול "מתיחה" עדין, בדרגה 1, ולהמתין לפחות 48 שעות לפני הטיפול הבא. לאחר מכן, אפשר להוסיף בהדרגה טיפולים, ולהגיע לטיפול או שני טיפולים ביום, כפי שרוצים.

במהלך פיתול של הירך, החזק את החלק העליון של הגוף נינוח, ושתי הכתפיים כבדות על המזרן. הנח לירך להתרומם בלי התנגדות. כאשר הירך הימנית מתרוממת, נסה לסובב את ראשך לצד שמאל, ולהיפך. כל התנועות צריכות להיות עדינות, ויש לחזור למצב ניטרלי, במרכז, בין תנועה לתנועה. אם אתה חש באי נוחות מסוימת בצוואר, הקטן את טווח התנועות או נסה להעזר בכרית נוספת מתחת לצוואר ולראש.

3. שימוש בנשימות

אם אתה חש מתח, או אי נוחות מסוימת במהלך תוכנית הטיפול, נסה לדמיון כאילו אתה מכוון את נשימותך אל תוך האיזור בגוף שבו יש מתח. נשום נשימות עמוקות ואיטיות, פנימה והחוצה, דרך האף. אם התחושה טובה, תוכל לנסות ולהאריך את הנשיפה כך שתהיה ארוכה ב- 50% יותר מהנשימה. נסה להגיע לקצב ספירה של 4 בשאיפה ו- 6 בנשיפה. שקע עמוק יותר אל תוך המזרון בזמן הנשימה.

4. נסה לגוון את תנוחתך על המזרן

המזרן תוכנן בצורה מתוחכמת, כדי לטפל ביעילות באנשים בעלי ממדים שונים וצורות גוף שונות. תוכל לגוון את התחושות בטיפול על ידי תזוזה לכיוון החלק העליון של המזרן, או לכיוון החלק התחתון של המזרן. האפקט יהיה

*שים לב: משך הזמן משתנה בהתאם לעוצמה שנבחרה הרגעות

כאשר התחילה התכוונת הטיפולית, עצום את עיניך, הרפה את שריריך והתמקד בנשימתך. אפשר למשקל גופך לשקוע עמוק אל תוך המזרן, ותהנה מהתחושה.

טיפים כיצד להפיק את המירב מהמזרן

1. הרגע, ותן למזרן לבצע את העבודה.
נסה לסרוק בתשומת לב כל חלק של גופך במהלך הטיפול, ובכל מקום שבו אתה מרגיש מתח, שחרר באופן מודע את המתח על ידי כך שתאפשר לגופך להפוך כבד יותר ורך יותר. התנועה הנוצרת על ידי המזרן תניע את גופך בלי שתצטרך להשקיע שום מאמץ. למעשה, ככל שתהפך את גופך יותר כך תפיק יותר תועלת מהטיפול.

2. הגברת פעילות הפיתול

לתוכנית שכוללות תנועה של פיתול, ניתן להגדיל את אפקט הטיפול על ידי הוספה של פיתול עדין של הראש כפי שמתואר בהמשך:
במהלך פיתול של הכתף, נסה לסובב את ראשך בעדינות בכיוון של הפיתול. אפשר לראש להיות כבד, כך שהאוזן תשקע כלפי המזרן. הזז את הראש בחזרה בעדינות, לכיוון המרכז, כאשר הכתף חוזרת כלפי מטה, לפני החזרה לצד השני.

הוראות שימוש:

- 1. פתח את המזרן ופרוס אותו על הרצפה.**
לחילופין, ניתן לפרוש את המזרן על גבי מזרן מיטה נוקשה ושטוח, לאחר הרחקת המצעים מהמזרן.
- 2. חבר לשקע חשמלי קרוב.**
הבטח שהכבל החשמלי לא מהווה סכנה למעבר אנשים, והבטח שהאזור פנוי מחפצים אחרים, כך שיהיה לך מספיק מקום לשכב בנוחות.
- 3. יש להסיר נעלים, צעיפים, עניבות, חגורות ותכשיטים.**
יש ללבוש בגדים רכים ונוחים, אשר ישמרו על חום גופך.

טיפול

- 1. שכב על המזרן על גבך,** כאשר הישבן ממוקם קרוב להגבהה שבקצה התחתון, והראש מונח על הכרית.
- 2. מקם את רגליך וזרועותיך במיקום הנכון על פי ההמלצות** בטבלה בעמוד זה. יש לבחור את האפשרות המתאימה מהטבלה, כיוון שמיקום הזרועות והרגליים עשוי להשפיע באופן משמעותי על העוצמה של הטיפול.
- 3. לחץ על כפתור ההפעלה שבשלט המכשיר**
- 4. בחר את העוצמה**
נמוכה = מנורה אחת תידלק
בינונית = שתי מנורות יידלקו
גבוהה = שלוש מנורות יידלקו
אנחנו ממליצים להתחיל בעוצמה נמוכה, ולהגביר את העוצמה במהלך תוכנית העיסוי, אם תחושה שברצונך לקבל טיפול עמוק יותר.
- 5. בחר תוכנית**



עוצמה	מיקום זרועות	מיקום רגליים	הגמישות שלך	תמונה
נמוכה	לצדדים, או כפות הידים מונחות על הבטן	ברכיים כפופות כלפי מעלה, כפות רגליים מונחות על הרצפה מעבר למזרן	לא גמיש, כלומר גב קשיח, רגליים לא גמישות	תמונה 3
בינונית	לצדדים, או כפות הידים מונחות על הבטן	רגליים ישרות, כרית מתחת לברכיים	גמישות מסוימת, אבל יש מקום לשיפור	תמונה 4
מוגברת	לצדדים, או כפות הידים מונחות על הבטן	רגליים ישרות (ללא כרית)	גמישות טובה, יכול בקלות לגעת באצבעות הרגליים	תמונה 5
עוצמה מלאה	זרועות פרושות או מקופלות מעבר לראש	רגליים ישרות (ללא כרית)	מאוד גמיש, ומעוניין בטיפול עמוק	תמונה 6

תאור ויתרונות	משך*	תוכנית
תוכנית קצרה יחסית, המשלבת פיתולים כדי להפחית מתח בכתפיים ובירכיים. מעולה לשחרר מתחים בגב התחתון	6-9 דקות	פיתול
מתיחות מתקדמות יותר, כדי להניע בעדינות את עמוד השדרה לכל אורכו, ולגרום לתחושה רעננה וגמישות בגוף	9-15 דקות	זרימה
תוכנית "מרימה" שמסייעת לחדש אנרגיה	9-12 דקות	אנרגטית
טיפול "כולל" לשיקום לאחר ישיבה ממושכת	10-15 דקות	מתיחה