

## **РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ LP8236**

### **LIVEPRO**

### **МАССАЖНЫЙ РОЛИК С ВИБРАЦИЕЙ VIBRATING FOAM ROLLER**



#### **ФУНКЦИИ**

Массажный ролик с вибрацией для миофасциального самомассажа, помогает улучшить кровоток, подготовиться к тренировке и восстановиться после, способствует расслаблению мышц, улучшает их эластичность и подвижность, снимает напряжение. Представляет собой беспроводной ролл из вспененного ЭВА материала высокой плотности с вибрацией и возможностью зарядки.

Характеристики:

- Функция вибрации для более эффективного массажа
- Пять режимов работы для выбора подходящего сочетания давления и вибрации
- Три рельефные зоны на поверхности ролика для массажа различных групп мышц
- Возможность использования ролика без вибрации
- Интуитивная панель управления
- До 8 часов непрерывной работы без подзарядки
- До 2 часов работы на максимальной мощности
- Зарядный кабель в комплекте

#### **ОПИСАНИЕ ИЗДЕЛИЯ**

##### **АКСЕССУАРЫ:**

USB-кабель



Совет:

Комплект поставки не включает адаптер.

Входные характеристики адаптера:

100В – 240В

50 Гц / 60 Гц

0,3А макс.

Выходные характеристики адаптера:

5,0 В 2,0А

Интерфейсные кнопки:

A – Включение/выключение

B – кнопка начала работы/выбора уровня

G – режим преобразования частоты

C – уровень 1: низкая мощность – 900 об/мин

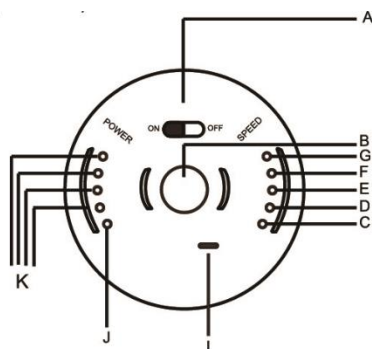
D – уровень 2: низкая мощность – 1800 об/мин

E – уровень 3: средняя мощность – 2700 об/мин

F – уровень 4: высокая мощность – 3600 об/мин

I – разъем зарядного устройства: МІСОВ

J/K – индикатор заряда батареи



## УПРАЖНЕНИЯ

### Массаж наружной поверхности бедра



Исходное положение: лежа на правом боку, упор на правую руку. Расположите ролик перпендикулярно положению ноги под правое бедро. Медленно раскатывайте мышцы наружной

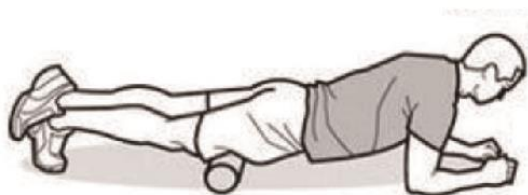
поверхности бедра по ролику от колена до тазобедренной области и обратно. Старайтесь не напрягаться. Задерживайтесь в точках, где ощущается наибольшее напряжение. Выполняйте упражнение в течение двух минут, затем перевернитесь на другой бок.

### **Массаж ягодичных мышц**



Исходное положение: сидя правой ягодичцей на ролике, ноги согнуты в коленях, правая нога закинута на левое бедро, упор на руки сзади. Мягко раскатывайте правую ягодичную мышцу, перемещаясь по ролику. Старайтесь не напрягаться. Задерживайтесь в точках, где ощущается наибольшее напряжение. Выполняйте упражнение в течение двух минут, затем поменяйте сторону. Не используйте виброролл на пояснице.

### **Массаж передней поверхности бедра**



Исходное положение: лежа на животе, ноги вытянуты, упор на носки и локти. Расположите ролик перпендикулярно положению тела под переднюю поверхность правого бедра. Скрестите ноги в области икр, левая нога сверху. Медленно раскатывайте мышцы передней поверхности бедра от колена до тазобедренной области и обратно. Старайтесь не напрягаться. Задерживайтесь в точках, где ощущается наибольшее напряжение. Выполняйте упражнение в течение двух минут, затем переместите ролик под левое бедро.

### **Массаж икроножных мышц**



Исходное положение: сидя на полу, ноги вытянуты, упор на руки сзади. Поместите ролик перпендикулярно положению тела под икру левой ноги. Скрестите ноги в области икр, правая

нога сверху. Слегка приподнимите бедра. Медленно раскатывайте икроножную мышцу в течение двух минут, затем поменяйте ноги.

## **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**

Максимальный вес пользователя: 100 кг

Рекомендуемый возраст пользователя: от 18 до 60 лет

## **ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ**

Перед использованием внимательно ознакомьтесь с инструкцией.

Используйте ролик только по назначению, как описано в данной инструкции.

Чтобы снизить риск получения травмы или смерти, пожалуйста, перед выполнением любого упражнения проконсультируйтесь с врачом. Ваш лечащий врач также может помочь Вам определить, имеете ли Вы физические ограничения в использовании данного оборудования, которые представляют риск для Вашего здоровья. Это особенно важно для лиц старше 35 лет, беременных женщин, пользователей с хроническими или недавно перенесенными заболеваниями, ортопедическими нарушениями или перенесенными операциями.

Немедленно прекратите использование в случае возникновения болевых ощущений.

Дети должны выполнять упражнения под наблюдением взрослого, который знаком с правилами тренировок на данном оборудовании.

Не держите ролик вблизи источников высокой температуры, солнечного света и влаги.

Не помещайте ролик в воду.

Запрещается использовать оборудование в случае повреждения кабеля или вилки, при наличии признаков неисправностей в работе оборудования, в случае падения, повреждения оборудования или попадания на него воды.

## **УХОД**

Перед очисткой отключите устройство от питания. Очищайте только полотенцем или мягкой сухой тряпкой.

Обслуживание иного рода не требуется.

## **ГАРАНТИЯ – 1 год**

## **СЕРТИФИКАТ СООТВЕТСВИЯ**

№ЕАЭС RU С-CN.MX11.B.00309/22 Серия RU №0284418

Срок действия по 24.11.2027

---



**Производитель и правообладатель: NANTONG LIVEUP SPORTS CO., LTD**

**Эксклюзивный дистрибьютор и импортер на территории России, Беларуси, Казахстана, Киргизстана и Узбекистана: компания MFITNESS (ООО «ФИТНЕС ДОМ»)**

**Контакты:**

ООО «ФИТНЕС ДОМ»

117335, Москва, Нахимовский проспект, д. 56

+7 (495) 974 1234

info@mfitness.ru

www.mfitness.ru

**Магазины и официальные представительства:**

**Москва**

**Нахимовский**

Пункт самовывоза "Нахимовский" находится на территории нашего магазина МФИТНЕС по адресу:

- 117335, г. Москва, Нахимовский пр-т, д. 56
- GPS-координаты: 55.683298 N, 37.555033 E
- Телефон: +7 (495) 956-50-00
- E-mail: [sales@fitnessdom.ru](mailto:sales@fitnessdom.ru)

**ТЦ РИГАМОЛЛ**

Салон-магазин "РИГАМОЛЛ" находится на территории нашего магазина Presog в ТРЦ РИГАМОЛЛ по адресу:

- 143444, Московская область, Красногорский район, Новорижское ш., 5-ый км от МКАД
- GPS-координаты: 55.7996649 N, 37.2738433 E
- Телефон: +7 (985) 428 0227

**ТЦ Dream House**

Салон-магазин "MFITNESS" находится на втором этаже ТЦ Dream House по адресу:

- 143082, Московская область, Одинцовский городской округ, Барвиха, д. 85/1
- GPS-координаты: 55.738536 N, 37.270400 E
- Телефон: +7 (925) 849 5242

**Санкт-Петербург**

## Офис и Салон-магазин

- 191167, Санкт-Петербург, ул. Исполкомская, д. 12, Лит. А
- GPS-координаты: 59.927991 N, 30.380870 E
- Телефон: +7 (812) 346 1338
- Email: [shop-spb@mfitness.ru](mailto:shop-spb@mfitness.ru)

## Краснодар

### Офис и салон-магазин

- 350020, Краснодар, ул. Коммунаров, д. 270, корпус 1, этаж 1
- GPS-координаты: 45.050526 N, 38.984629 E
- Телефон: +7 (861) 991 1911
- Email: [krasnodar@mfitness.ru](mailto:krasnodar@mfitness.ru)

## Екатеринбург

### Офис и салон-магазин

- 620014, Екатеринбург, ул. Шейнкмана, д. 90
- GPS-координаты: 56.826193 N, 60.588204 E
- Телефон: +7 (343) 287 6161
- Email: [akitov@mfitness.ru](mailto:akitov@mfitness.ru)

## Казань

### Офис и салон-магазин:

- 420107, Казань, ул. Спартаковская, д. 6, Suvar Plaza, 3 этаж
- GPS-координаты: 55.778871 N, 49.129573 E
- Телефон: +7 (843) 526 5373
- Email: [pfo@mfitness.ru](mailto:pfo@mfitness.ru)

## ЕДИНАЯ СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА:

**127015, Москва, ул. Новодмитровская, д. 5а**

**+7 (495) 730 5505**

**[service@mfitness.ru](mailto:service@mfitness.ru)**