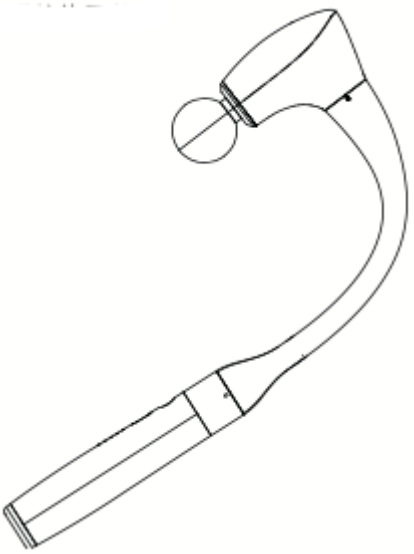
Обкладинка

Інструкція з експлуатації фасціального пістолета)



Технічні специфікації для друку

(Загальний метод виготовлення, палітурка та ефект відповідають зразку).

- (Нейтральна інструкція 8000TR, одноколірний друк).
- 100x133mm (Розмір однієї сторінки: 100x133 мм).
- (Матеріал: 128 г художній папір).
- (Палітурка)

Зміст

Дякуємо за придбання фасціального пістолета нашої компанії. Перед використанням, будь ласка, уважно прочитайте посібник з експлуатації та зверніть особливу увагу на заходи безпеки, щоб забезпечити правильну роботу та використання цього виробу. Посібник надає користувачам безпечні та ефективні методи роботи. Будь ласка, зберігайте його належним чином після прочитання для подальшого використання та довідок.

- **01 Рекомендації з безпеки** ——————————————— 01–03
- **02 Опис продукту** ——————————————————— 04–05
- **03 Інструкція з використання** ——————————————— 05
- **04 Технічні характеристики** ——————————————— 06
- **05 Обслуговування продукту** ——————————————— 07
- **06 Поширені несправності та рішення** ——————————————— 08
- **07 Гарантійне покриття** ——————————————————— 09
- **08 Захист довкілля** ——————————————————— 10–11
- **09 Детальні інструкції для локального використання на м'язах** ——— 12–15

---

01 / Рекомендації з безпеки

a) Важливі інструкції з безпеки

- Для забезпечення безпечного та належного використання виробу необхідно ретельно прочитати посібник з експлуатації перед використанням.
- Будь ласка, суворо дотримуйтесь цільового призначення виробу, як детально описано в цьому посібнику.
- Після заряджання або перед чищенням виробу, будь ласка, витягніть вилку з розетки.
- Щоб уникнути перегріву, що може призвести до пожежі, ураження електричним струмом або травм, не використовуйте виріб під подушками або ковдрами.
- Не накривайте виріб під час використання, щоб запобігти перегріву двигуна, що може спричинити несправності або пошкодження. Якщо виріб використовується дітьми, особами з обмеженими фізичними чи розумовими можливостями або поблизу них, вони повинні перебувати під наглядом осіб, відповідальних за їхню безпеку.
- Якщо під час масажу ви відчули дискомфорт, негайно припиніть масаж. Не використовуйте виріб за наступних обставин: якщо шнур живлення або вилка пошкоджені, якщо робота пристрою ненормальна, якщо він впав або пошкоджений, або якщо він був занурений у воду. Будь ласка, зверніться до сервісного центру для огляду та ремонту.
- Не використовуйте аксесуари, не рекомендовані виробником. Не вставляйте та не кидайте предмети в будь-які отвори виробу.
- Цей виріб не призначений для самодіагностики або лікування. Якщо необхідна діагностика або лікування, цим повинен займатися професійний медичний персонал.

b) Робоче середовище

- Не використовуйте виріб у вологому або надмірно запиленому середовищі, щоб уникнути несправностей.
- Не використовуйте цей виріб у середовищі, де кімнатна температура перевищує 40°C.
- Не залишайте виріб на відкритому повітрі.
- Будь ласка, не розміщуйте виріб поблизу електричних обігрівачів, плит або під прямими сонячними променями.

---

c) Особи, яким не рекомендовано використовувати цей виріб

Якщо у вас є будь-який із наведених нижче станів, будь ласка, проконсультуйтеся з лікарем перед використанням:

- Особи, які проходять медичне лікування або відчувають фізичне нездужання.
- Пацієнти з гіпертонією, хворобами серця, церебральним артеріосклерозом або церебральним тромбозом.
- Особи зі злоякісними пухлинами.
- Вагітні жінки та жінки під час менструації.
- Особи, які страждають на остеопороз.
- Користувачі кардіостимуляторів або імплантованих медичних пристроїв.
- Особи з гострими захворюваннями.
- Неповнолітні.

---

d) Заходи безпеки щодо перемикача

- Не торкайтеся перемикача керування вологими руками.
- Слідкуйте, щоб перемикач керування не контактував із водою або іншими рідинами.

⚠ Примітки щодо використання штепсельної вилки та шнура живлення

- Не виймайте вилку з розетки вологими руками, щоб запобігти ураженню електричним струмом або пошкодженню пристрою.
- Виймаючи вилку з розетки, тримайтеся за саму вилку і не тягніть за дріт.
- Після кожного сеансу заряджання обов'язково відключайте живлення.
- Тримайте шнур живлення на безпечній відстані від нагрівальних поверхонь.
- Не кладіть шнур живлення під виріб або будь-які важкі предмети.
- Будь ласка, не обмотуйте шнур живлення навколо виробу, щоб запобігти пошкодженню шнура, що може спричинити ураження електричним струмом або займання проводів.
- Якщо шнур живлення або вилка пошкоджені, не продовжуйте використання виробу.
- Не використовуйте виріб, якщо розетка хитається.
- Не використовуйте шнур живлення для переміщення виробу або як ручку.
- Якщо шнур живлення пошкоджено, він повинен бути перевірений та відремонтований у сервісному центрі або авторизованими фахівцями.
- Не використовуйте неоригінальний зарядний пристрій для заряджання виробу, оскільки це може спричинити пожежу.

Увага

- Не тисніть на виріб і не кладіть на нього важкі предмети.
- Не використовуйте поблизу голови або серця, оскільки це може становити загрозу для життя.
- Не використовуйте безпосередньо на шийному чи грудному відділі хребта. Використовуйте поблизу хребта лише під керівництвом професійного лікаря; не використовуйте біля самого хребта, оскільки це може пошкодити нерви.
- Цей виріб не призначений для сексуального використання; не використовуйте на інтимних зонах.
- Не користуйтеся виробом, якщо засинаєте.
- Не використовуйте цей виріб у стані сп'яніння або при поганому самопочутті.
- Не використовуйте виріб безперервно більше тридцяти хвилин.
- Уникайте використання на будь-яких твердих або кісткових ділянках; ретельно вибирайте інтенсивність, щоб запобігти появі синців у зоні масажу.
- Уникайте використання за годину до або після їди, щоб запобігти побічним ефектам.
- Уникайте використання виробу при надмірно низьких температурах; рекомендується поступово довести температуру до норми перед використанням.
- Коли виріб переміщується з холодного місця зберігання в тепле середовище для використання, всередині компонентів може утворитися конденсат, що вплине на нормальну роботу виробу або навіть спричинить механічну несправність. Після переміщення рекомендується дати виробу акліматизуватися до кімнатної температури протягом 1 години перед використанням.
- Якщо під час використання ви помітили будь-які механічні несправності або відхилення від норми, негайно припиніть використання.
- Уникайте використання цього виробу під час грози.
- Тримайте пальці, волосся або будь-які інші частини тіла подалі від осі удару або її виходу, оскільки це може призвести до травмування.
- Після вимкнення виробу зачекайте щонайменше 3 секунди перед повторним запуском.
- Якщо ви відчули дискомфорт під час масажу, негайно вимкніть живлення.
- Коли виріб повністю заряджений, будь ласка, вийміть вилку з розетки.
- Якщо під час заряджання виробу сталося вимкнення електроенергії, негайно вийміть вилку з розетки, щоб запобігти будь-якій небезпеці.

(Підписи до ілюстрацій):

- Не торкайтеся цієї зони перед встановленням масажної головки та запуском пристрою.
- Уникайте торкання цієї зони, коли масажна головка встановлена і пристрій працює.



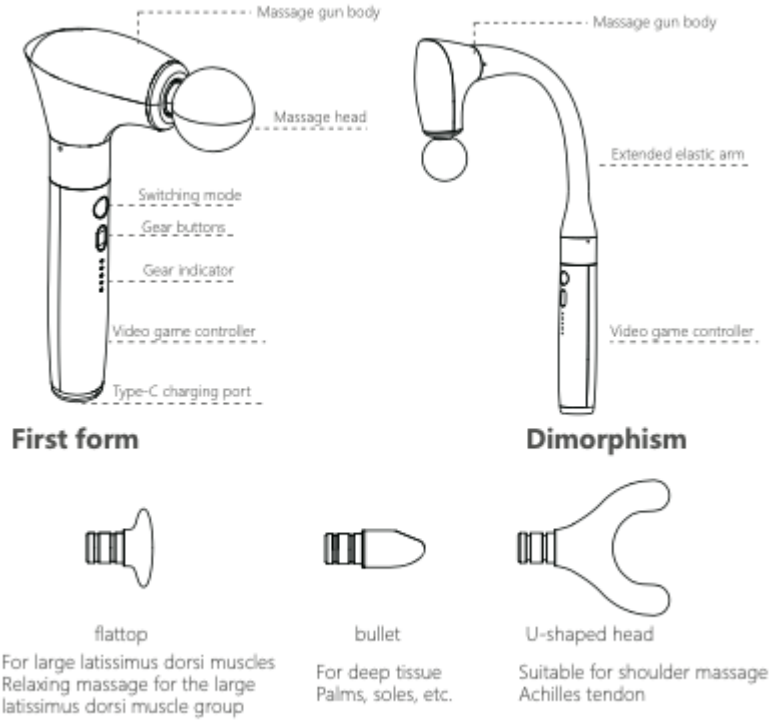
Do not touch this area before installing the massage head and starting the machine.



Avoid touching this area when the massage head is installed and the machine is running.

02 / Опис продукту (Product Descriptions)

a) Опис частин виробу (Product part description)



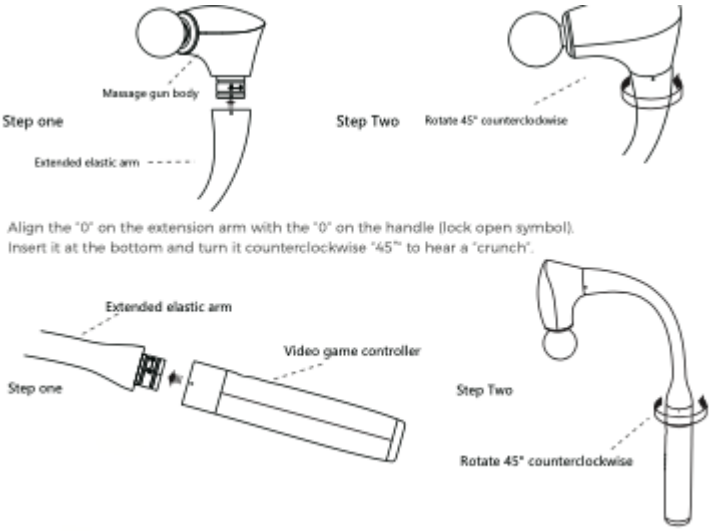
- **Корпус масажного пістолета** (Massage gun body)
- **Масажна головка** (Massage head)
- **Подовжена еластична рукоятка** (Extended elastic arm)
- **Перемикання режимів** (Switching mode)
- **Кнопки перемикання швидкостей** (Gear buttons)
- **Індикатор швидкості** (Gear indicator)
- **Контролер** (Video game controller — *ймовірна помилка в оригіналі, мається на увазі ручка керування*)
- **Порт для заряджання Type-C** (Type-C charging port)

Типи насадок:

- **Плоска головка (Flattop):** Для великих найширших м’язів спини; розслаблюючий масаж великих груп м’язів.
- **Кулеподібна головка (Bullet):** Для глибоких тканин, долонь, підошов тощо.
- **U-подібна головка (U-shaped head):** Підходить для масажу плечей та ахіллового сухожилля.

---

b) Схема встановлення масажного пістолета (Massage gun installation schematic)



1. Вирівняйте позначку «0» на подовжувачі з позначкою «0» на корпусі масажера (символ закритого замка).
2. Вставте його в нижню частину та поверніть проти годинникової стрілки на 45°, доки не почуєте «хрускіт».
    - **Крок перший:** Вставте подовжувач.
    - **Крок другий:** Поверніть на 45° проти годинникової стрілки.

---

03 / Інструкція з використання (Use Instruction)

Виберіть відповідну масажну головку. Тримайте пристрій у руці та керуйте перемикачем живлення наступним чином:

1. **Увімкнення:** Натисніть і утримуйте кнопку перемикача протягом 1.5 секунди. За замовчуванням встановлюється 1-ша швидкість, індикатор 1 горить білим світлом.
2. **Перемикання швидкостей:** У режимі роботи коротко натискайте кнопку швидкості для циклічного перемикання: 1-ша → 2-га → 3-тя → 4-та → 5-та → 1-ша. Індикатори відповідають швидкостям (1-й індикатор — 1-ша швидкість і так далі).
3. **Зворотний зв'язок за тиском:** Виріб має 5-ступеневу індикацію сили натискання. 1 червоний індикатор — низький тиск, 2 — вище, і так далі. При надмірному тиску (5-й ступінь) пристрій може заблокуватися та вимкнутися.
    - Якщо сталося блокування, 5 червоних вогнів будуть повільно блимати. Роботу можна відновити протягом 1 хвилини, натиснувши кнопку швидкості.
    - Бездіяльність призведе до автоматичного вимкнення.
4. **Таймер:** Пристрій налаштований на 10 хвилин роботи та автоматично вимикається після закінчення часу.
5. **Вимкнення:** У робочому стані натисніть і утримуйте кнопку живлення протягом 1.5 секунди.
6. **Низький заряд:** Коли заряд акумулятора критично низький, 1-й червоний індикатор почне блимати.
7. **Заряджання:** Під час підключення до Type-C індикатори динамічно відображають стан заряду білим світлом.
    - При низькому заряді світиться 1 індикатор. По мірі заряджання загоряються інші. Повна зарядка — 5 білих індикаторів світяться постійно.
8. Після повної зарядки вчасно від'єднайте зарядний пристрій.

04 / Технічні характеристики (Product Specification)

Параметр	**Значення**
Назва виробу	Massage gun (Масажний пістолет)
Модель виробу	8000TR
Номінальна напруга	5V $\dots$
Ємність акумулятора	2000mAh
Розміри виробу (Д x Ш x В)	L400 * W210 * H50 mm
Робоче середовище	Температура: 0°C–40°C; Відносна вологість: 10%–90% RH

Умови зберігання	Температура: -10°C–60°C; Відносна вологість: 10%–90% RH
Стандарти відповідності	GB4706.1-2005 / GB4706.10-2008
Тривалість таймера	10 хв
Час заряджання	3 год

---

05 / Обслуговування продукту (Product Maintenance)

a) Зберігання

- Коли пристрій не використовується, вимкніть перемикач на ручці акумулятора.
- Повністю зарядіть виріб і помістіть його в пакувальну коробку в безпечному, сухому, провітрюваному та прохолодному місці.
- Не згинайте шнур живлення.
- Уникайте підвішування виробу за шнур живлення.
- Запобігайте подряпинам на поверхні виробу гострими предметами.
- Будь ласка, уникайте розміщення виробу під прямими сонячними променями або в середовищі з високою температурою.

b) Чищення

- Перед чищенням переконайтеся, що головний вимикач живлення вимкнений, і від'єднайте вилку від розетки.
- Для очищення поверхні виробу та панелі керування використовуйте суху тканину.
- **Примітка:** Не використовуйте для чищення агресивні засоби, такі як бензол або розчинники.
- Уникайте чищення виробу та панелі керування вологою ганчіркою, щоб запобігти несправностям.

c) Технічне обслуговування

- Рекомендується повністю заряджати виріб кожні 2 місяці, щоб запобігти пошкодженню акумулятора через глибокий розряд.
- Тримайте виріб чистим і подалі від зон з високою вологістю.
- Якщо виріб не використовується протягом тривалого періоду, зберігайте його в пакувальній коробці, щоб запобігти накопиченню пилу.

06 / Поширені несправності та рішення (Common Malfunctions and Solutions)

Якщо під час використання цього виробу виникли проблеми, будь ласка, розгляньте наступні поради та можливі рішення. Якщо виріб залишається в несправному стані, будь ласка, віднесіть його до сервісного центру або авторизованому техніку для огляду та ремонту.

Аномальна ситуація	**Можливі причини**	**Кроки з усунення несправностей**
Не вдається увімкнути	1. Акумулятор розряджений	1. Під’єднайте до живлення для зарядки або перевірте, чи правильно підключено та увімкнено перемикач
	2. Перемикач живлення не увімкнено	2. Увімкніть перемикач живлення
	3. Кнопка режиму очікування не активована	3. Тривало натисніть кнопку режиму очікування
Раптово припиняє роботу	1. Акумулятор розряджений	1. Під’єднайте до живлення для зарядки
	2. Час масажу перевищив 10 хвилин	2. Знову натисніть кнопку режиму очікування
	3. Спрацював захист від перегріву через тривале безперервне використання	3. Тривало натисніть кнопку режиму очікування після того, як пристрій охолоне
	4. Надмірний тиск на масажну головку спричинив захист від зупинки двигуна	4. Зачекайте 5 секунд і знову натисніть кнопку режиму очікування
Масажна головка працює незвично повільно	Недостатній рівень заряду акумулятора виробу	Під’єднайте до живлення для зарядки

Світлове кільце на ручці не світиться	1. Перемикач живлення не увімкнено	1. Увімкніть перемикач живлення
	2. Низький рівень заряду виробу	2. Під’єднайте до живлення для зарядки
	3. Акумулятор був розряджений протягом тривалого періоду	3. Заряджайте більше 6 годин, щоб перевірити, чи активується акумулятор. Якщо ні, може знадобитися заміна акумулятора

---

07 / Гарантійне покриття (Warranty Coverage)

1. Ця гарантія не підлягає передачі іншим особам.
2. Діючий гарантійний термін для цього виробу становить один рік.
3. Починаючи з дати покупки, користувачі можуть користуватися повною безкоштовною гарантією протягом гарантійного періоду (зовнішній вигляд не входить у сферу дії гарантії).
4. При запиті на гарантійне обслуговування, будь ласка, пред'явіть оригінал сертифіката про покупку та гарантійний талон.
5. Час покупки визначається за часом оформлення замовлення.
6. Ця гарантія не поширюється на лізинг, торгівлю, комерційне використання, інституційних та інших нежитлових користувачів.
7. Наступні обставини не належать до сфери гарантії, і надаються лише платні послуги з технічного обслуговування (стягується плата за роботу та матеріали):
    - A) Будь-які пошкодження, спричинені людським фактором, включаючи використання в ненормальних робочих умовах, невикористання та зберігання згідно з інструкцією, а також пошкодження, спричинені неналежним використанням тощо.
    - B) Користувач самостійно розбирає, ремонтує чи переробляє пристрій, або третя сторона здійснює ці дії без дозволу Компанії.
    - C) Пошкодження, спричинені неналежним транспортуванням після покупки.
    - D) Пошкодження, спричинені іншими факторами форс-мажору (такими як повінь, стихійне лихо, блискавка, землетрус тощо).

08 / Захист довкілля

Після закінчення терміну служби, будь ласка, не викидайте виріб разом із загальними побутовими відходами. Перед здачею виробу на станцію переробки, визначену урядом, ви також можете відправити виріб назад до центру післяпродажного обслуговування виробника. Співробітники сервісного центру поводитимуться з виробом екологічно безпечним способом.

Назва та вміст шкідливих речовин у виробі | Назва деталі | Pb | Hg | Cd | Cr(VI) | PBB | PBDE | | :--- | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | | Зовнішній корпус | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | Друкована плата | X | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | Металеві деталі | X | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | Гумові деталі | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | Адаптер | X | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | З’єднувальний кабель | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | Чохол ручки | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

- Ця форма підготовлена відповідно до SJ/T 11364.
- ◆ Компоненти друкованої плати включають деталі, з яких складається плата пристрою, такі як резистори, конденсатори, інтегральні схеми, роз’єми тощо.
- ○: Вказує на те, що вміст небезпечної речовини в усіх однорідних матеріалах деталі нижче граничних вимог, установлених GB/T 26572.
- X: Вказує на те, що вміст небезпечної речовини перевищує граничні вимоги, установлені GB/T 26572, принаймні в одному однорідному матеріалі деталі.

• Інструкції з утилізації акумулятора

Застереження щодо утилізації виробу: (Символ бака): Ця позначка вказує на те, що цей виріб не слід викидати разом із побутовими відходами, а слід збирати у відповідних установах для переробки та повторного використання. Літій-іонний акумулятор, що використовується в цьому виробі, є цінним ресурсом, який можна переробити та регенерувати. Будь ласка, при утилізації виробу після використання зверніться до професійних організацій для вилучення літій-іонного акумулятора та передайте його в спеціалізовані установи, здатні переробляти акумуляторні батареї. **Примітка:** Не намагайтеся розібрати акумулятор самостійно, оскільки пошкоджені акумулятори можуть завдати шкоди людям. Пошкодження внаслідок ударів або зіткнень можуть призвести до нерівностей поверхонь, проколів, займання або інших деформацій. Якщо акумулятор пошкоджений, може статися витік електроліту або пожежа, що потенційно може зашкодити людям.

• Опис терміну екологічно безпечного використання

Термін у 10 років для використання електронних та електричних виробів за умов, описаних у посібнику з експлуатації, без витоку шкідливих речовин або елементів, що спричиняють забруднення довкілля чи серйозну шкоду здоров'ю людей і майну. (Символ 10): Число в цій позначці вказує на те, що період екологічно безпечної експлуатації виробу за нормальних умов використання становить 10 років. Деякі частини також можуть мати маркування екологічного терміну служби. Екологічний термін служби визначається числом на маркуванні.

• Пропозиція щодо захисту довкілля

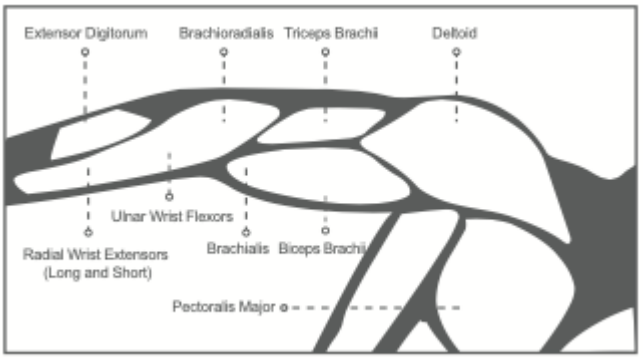
Шановний користувач! Привіт! Земля — наш спільний дім, а також наш єдиний дім; здоров'я — наше спільне прагнення. Заради здорового розвитку вас і вашої родини, давайте разом підтримувати наше довкілля — наше єдине середовище для життя! Наша екологічна політика:

1. Дотримуватися екологічних законів і правил.
2. Проводити кампанію зі скорочення споживання ресурсів, енергозбереження та зменшення відходів у всіх сферах діяльності підприємства.
3. Поступово зменшувати забруднення довкілля на основі існуючих показників та сприяти покращенню навколишнього середовища.
4. Поєднувати захист довкілля з розвитком підприємства.
5. Заохочувати працівників до подальшого вдосконалення стану довкілля та вживати позитивних заходів.

Будь ласка, поводьтеся з упаковкою нашої продукції відповідно до наступних вимог: | № | Предмети упаковки | Форма | Можливість переробки | Спосіб обробки | | :--- | :--- | :---: | :---: | :--- | | 1 | Зовнішня картонна коробка | Тверда | Так | Ви можете здати це у ваш місцевий пункт переробки | | 2 | Пінопласт | Тверда | Так | [як вище] | | 3 | Пластиковий пакувальний пакет | Тверда | Так | [як вище] | | 4 | Пакувальний пакет | Тверда | Так | [як вище] | | 5 | Пухирчаста плівка | Тверда | Так | [як вище] |

09 / Детальні інструкції для локального використання на м'язах

Зона масажу: Рука

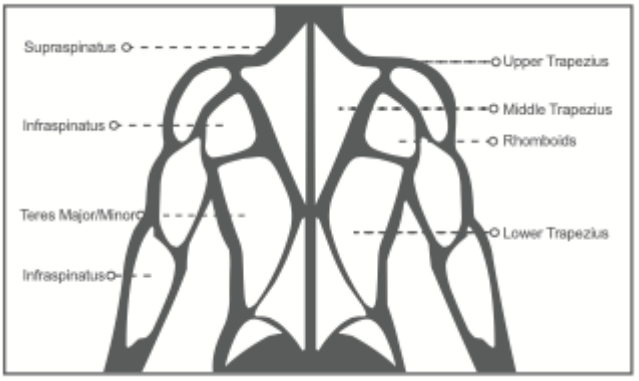


Застереження: Не використовуйте на шиї, під пахвами, на верхній частині рук або внутрішній стороні ключиці.

Час та частота масажу (Рука):

- **Плечопроменевий м'яз (Brachioradialis)**: 10–15 с, 3 рази.
- **Променевий згинач зап'ястя (Radial Wrist Flexors)**: 10–15 с, 3 рази.
- **Довгий долонний м'яз (Palmaris Longus)**: 12–15 с, 3 рази.
- **Розгинач пальців (Extensor Digitorum)**: 05–10 с, 2 рази.
- **Короткий променевий розгинач зап'ястя**: 05–10 с, 2 рази.
- **Плечовий м'яз (Brachialis)**: 12–20 с, 3 рази.
- **Дельтоподібний м'яз (Deltoid)**: 12–20 с, 3 рази.
- **Великий грудний м'яз (Pectoralis Major)**: 12–20 с, 3 рази.
- **Ліктьовий згинач зап'ястя (Ulnar Wrist Flexors)**: 10–15 с, 3 рази.
- **Довгий променевий розгинач зап'ястя**: 05–10 с, 2 рази.
- **Двоголовий м'яз плеча (Biceps Brachii)**: 12–20 с, 3 рази.

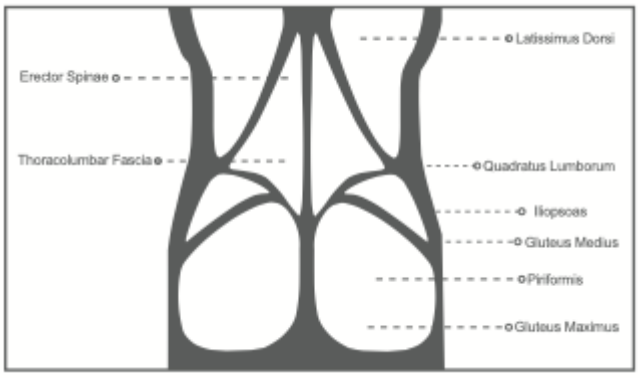
Зона масажу: Плече



Застереження: Не використовуйте на шиї, під пахвами, на верхній частині рук або внутрішній стороні ключиці.

Час та частота масажу (Плече):

- **Триголовий м'яз плеча (Triceps Brachii)**: 15–20 с, 3 рази.
- **М'яз-підіймач лопатки (Levator Scapulae)**: 20–30 с, 3 рази.
- **Ромбоподібні м'язи (Rhomboids)**: 15–20 с, 3 рази.
- **Великий круглий м'яз (Teres Major)**: 15–20 с, 3 рази.
- **Верхня частина трапецієподібного м'яза**: 10–15 с, 3 рази.
- **Малий круглий м'яз (Teres Minor)**: 10–12 с, 2 рази.
- **Середня частина трапецієподібного м'яза**: 10–12 с, 2 рази.
- **Підостний м'яз (Infraspinatus)**: 10–12 с, 2 рази.
- **Нижня частина трапецієподібного м'яза**: 10–12 с, 2 рази.
- **Надостний м'яз (Supraspinatus)**: 10–12 с, 2 рази.



Місце масажу: Талія (Waist)

Застереження: Будь ласка, уникайте використання на шиї, під пахвами, на верхній частині рук або внутрішній стороні ключиці.

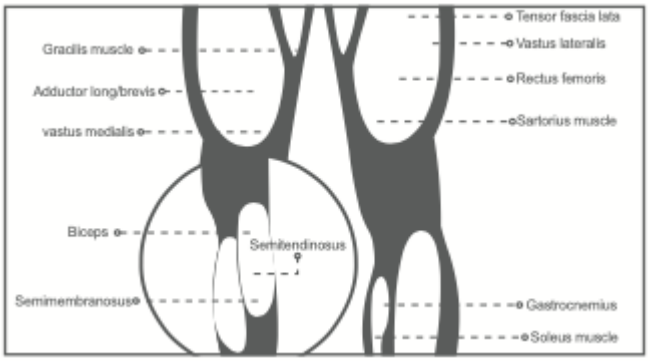
М'язи на схемі:

- **Erector Spinae** (М'яз-випрямляч хребта)
- **Thoracolumbar Fascia** (Грудопоперекова фасція)
- **Latissimus Dorsi** (Найширший м'яз спини)
- **Quadratus Lumborum** (Квадратний м'яз попереку)
- **Iliopsoas** (Клубово-поперековий м'яз)
- **Gluteus Medius** (Середній сідничний м'яз)
- **Piriformis** (Грушоподібний м'яз)
- **Gluteus Maximus** (Великий сідничний м'яз)

Час та частота масажу:

- **М'яз-випрямляч хребта (поперековий відділ)**: 30–60 с, 4 рази.
- **Квадратний м'яз попереку**: 20–30 с, 2 рази.
- **Найширший м'яз спини**: 30–60 с, 4 рази.
- **Клубово-поперековий м'яз**: 20–30 с, 3 рази.
- **Грудопоперекова фасція**: 40–60 с, 3 рази.
- **Великий сідничний м'яз**: 30–60 с, 4 рази.
- **Середній сідничний м'яз**: 30–60 с, 4 рази.
- **Косі м'язи живота (внутрішні та зовнішні)**: 10–15 с, 2 рази.
- **Грушоподібний м'яз**: 60–90 с, 1 раз.
- **М'яз-випрямляч хребта (грудний відділ)**: 15–20 с, 2 рази.

Місце масажу: Нога (Leg)

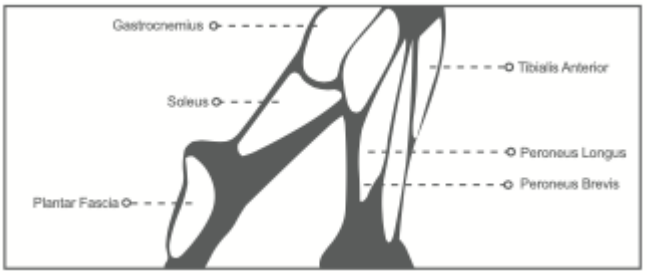


Застереження: Будь ласка, уникайте використання на шиї, під пахвами, на верхній частині рук або внутрішній стороні ключиці.

Час та частота масажу:

- **Напівперетинчастий м'яз (Semimembranosus)**: 20–30 с, 3 рази.
- **Латеральний широкий м'яз стегна (Vastus lateralis)**: 10–15 с, 2 рази.
- **Тонкий м'яз (Gracilis)**: 10–15 с, 2 рази.
- **Медіальний широкий м'яз стегна (Vastus medialis)**: 10–15 с, 2 рази.
- **Короткий привідний м'яз (Adductor brevis)**: 30–45 с, 2 рази.
- **Кравецький м'яз (Sartorius)**: 30–45 с, 2 рази.
- **Довгий привідний м'яз (Adductor longus)**: 30–45 с, 2 рази.
- **Напружувач широкої фасції (Tensor fascia lata)**: 30–45 с, 1 раз.
- **Прямий м'яз стегна (Rectus femoris)**: 15–20 с, 2 рази.

Місце масажу: Стопа (Foot)



Застереження: Будь ласка, уникайте використання на шиї, під пахвами, на верхній частині рук або внутрішній стороні ключиці.

Час та частота масажу:

- **Литки (Gastrocnemius)**: 20–30 с, 3 рази.
- **Камбалоподібний м'яз (Soleus)**: 20–30 с, 3 рази.
- **Передній великогомілковий м'яз (Tibialis Anterior)**: 15–20 с, 2 рази.
- **Довгий малогомілковий м'яз (Peroneus Longus)**: 15–20 с, 2 рази.
- **Короткий малогомілковий м'яз (Peroneus Brevis)**: 15–20 с, 2 рази.
- **Підошовна фасція (Plantar Fascia)**: 20–30 с, 3 рази.