



twin up7

Руководство пользователя

ВНИМАНИЕ

Перед применением прибора внимательно ознакомьтесь с инструкциями, приведенными в этом руководстве. В руководстве содержится важная информация о безопасности, эксплуатации, обслуживании приборов и четкие противопоказания. Бережно сохраняйте руководство для дальнейшего изучения.

Этот прибор должен использоваться по назначению, а именно, для электрической стимуляции мышц при личном использовании для косметологических целей (только таким образом, как указано и описано в этом руководстве).

Любое другое использование считается использованием не по назначению.

Производитель отказывается от любой ответственности за любой вред или травмы, вызванные применением не по назначению, неправильным или неумеренным применением.

Электростимуляция	стр. 5
Электрические параметры и интенсивность стимуляции	стр. 7
Преимущества электростимуляции.....	стр. 8
Основные противопоказания	стр. 9
Twin-Up T7	стр. 11
Содержимое упаковки	стр. 12
Описание продукта	стр. 13
Начало работы	стр. 15
Регулирование интенсивности	стр. 16
Размещение и подключение электродов.....	стр. 17
Twin-up T7 - наклейка, данные на пластине	стр. 18
Twin-up T7 – технические данные	стр. 19
MOB T7 переносное устройство	стр. 20
MOB T7 – наклейка, данные на пластине	стр. 22
MOB T7 – технические данные	стр. 23
Время использования	стр. 24
Классификация.....	стр. 24
Соответствие нормам.....	стр. 24
Программы	стр. 25
Рабочие фазы программ	стр. 26
Описание программ	стр. 27
1 SLIM.....	стр. 27
2 TONE	стр. 28
3 LIPOCELL.....	стр. 28
4 T-BREAST	стр. 29
5 DECO.....	стр. 29
6 TENS	стр. 29
7 FACE	стр. 30

Программируемое воздействие	стр. 31
FITNESS	стр. 31
BEAUTY	стр. 32
FACE	стр. 33
Уход и меры предосторожности	стр. 35
Замена батареек	стр. 36
Перезарядка батареек	стр. 36
Меры предосторожности и противопоказания	стр. 38
Утилизация	стр. 38
Инструкции по применению на теле	стр. 39
Нижняя брюшная область	стр. 40
Косые мышцы живота	стр. 42
Верхняя брюшная область	стр. 44
Молочные железы	стр. 46
Грудные мышцы	стр. 47
Внутренние и наружные мышцы бедер	стр. 48
Наружные мышцы бедер	стр. 50
Ягодицы	стр. 52
Ягодицы и задняя поверхность бедер	стр. 56
Трапецевидная область	стр. 58
Поясничная область	стр. 60
Шейный отдел (медицинское применение)	стр. 62
Тазобедренная область (медицинское применение)	стр. 64
Инструкции по применению на лице	стр. 67
Подбородок и рот	стр. 68
Щеки и скулы	стр. 70
Лоб и глаза	стр. 72
Шея	стр. 74

Электростимуляция использует природные свойства нашего тела. В действительности мозг воздействует на мышцы с помощью электрохимических импульсов, которые посылаются в волокна.

Таким же образом, Twin-Up T7 передает особые низковольтные токи посредством электродов к тканям и мышцам. Такие токи контролируются и абсолютно безопасны. Они приводят к пассивному сокращению мышечных тканей и улучшают кровообращение в задействованных областях.

Сегодня все преимущества электростимуляции – в вашем распоряжении.

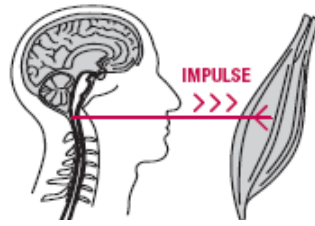


twinup^{tz}

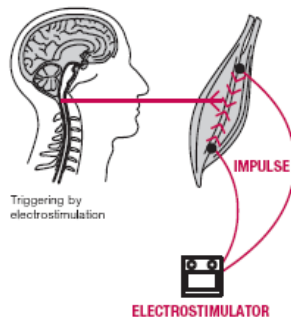
Электростимуляция

Сокращение скелетных мышц человека контролируется центральной нервной системой посредством электрохимических импульсов, посылаемых через нервную систему.

Миостимулятор – это прибор, способный создавать особые электрические токи, вызывающие сокращения мышц путем замещения импульсов, создаваемых центральной нервной системой. В этом случае, ток прилагается в точке, где нерв соприкасается с мышечными клетками (нервно-мышечные соединения).



*Произвольное задействование мышцы:
мозг – спинной мозг - мышца*

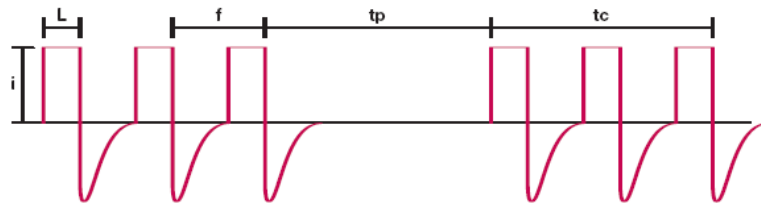


Путем регулирования ряда различных параметров, таких как частота электрических импульсов, длительность сокращения и восстановления и т.д., могут быть получены разные программы, пригодные для достижения различных целей, увеличения мышечной силы, получения косметологического эффекта, вплоть до расслабления поврежденных и сокращенных мышц. Для получения оптимальных результатов, кроме правильного размещения электродов, необходимо также уделить особое внимание выбору правильной программы. От этого фактора во многом будет зависеть успех тренировки посредством моделированной электростимуляции.

*Приведение мышцы в действие
с помощью электростимуляции*

Электрические параметры и интенсивность стимуляции

Ток, подаваемый генератором, представлен электрическими импульсами компенсированного прямоугольного типа.



Аппарат также обеспечивает подачу виртуально постоянного тока до особого выходного сопротивления. Что касается основных электрических параметров, различают:

L – продолжительность одного импульса, микросекунда

f – частота цепочки импульсной, Гц

tc – продолжительность импульсной цепочки (время сокращения), сек.

tp – продолжительность восстановления (которое может происходить как пассивно, так и в активной форме), сек.

i – интенсивность электрического тока, регулируемая с помощью специальных кнопок, сек.

Эти параметры уже правильно интегрированы командой специалистов в программы Twin-Up T7, за исключением интенсивности тока. Ее обязательно необходимо регулировать с помощью специальных регуляторов.

В самом начале необходимо адаптировать мышцы (около 3-4 сессий) к новому методу тренировки, интенсивность должна регулироваться до максимально терпимых значений. На самом деле, задействуются наибольшие области мышечных волокон, и таким образом, повышается результативность тренировки. **Интенсивность электростимуляции является одним из секретов успешной тренировки!**

Преимущества электростимуляции

Тренинг путем электростимуляции, при использовании в контексте конкретных критериев, предоставляет ряд преимуществ, которые могут сочетаться и частично заменять собой активные тренировки:

- **Выборочная стимуляция мышечной группы или ее части.** Индивидуальная стимуляция выбранной мышцы может быть достигнута правильным расположением электродов на разных мышцах. Активность соседних мышц сокращена до минимума. Это не похоже на то, что происходит при произвольном сокращении, когда мышцы всегда работают совместно в определенных мышечных группах. Например, может быть достигнута селективная стимуляция четырехглавой мышцы или одной из ее головок (например, vastus medialis).

- **Максимальное задействование мышечных волокон.** Устанавливая подходящую силу тока, возможно достичь максимального задействования мышечных волокон, что является сложным при активном сокращении мышц.

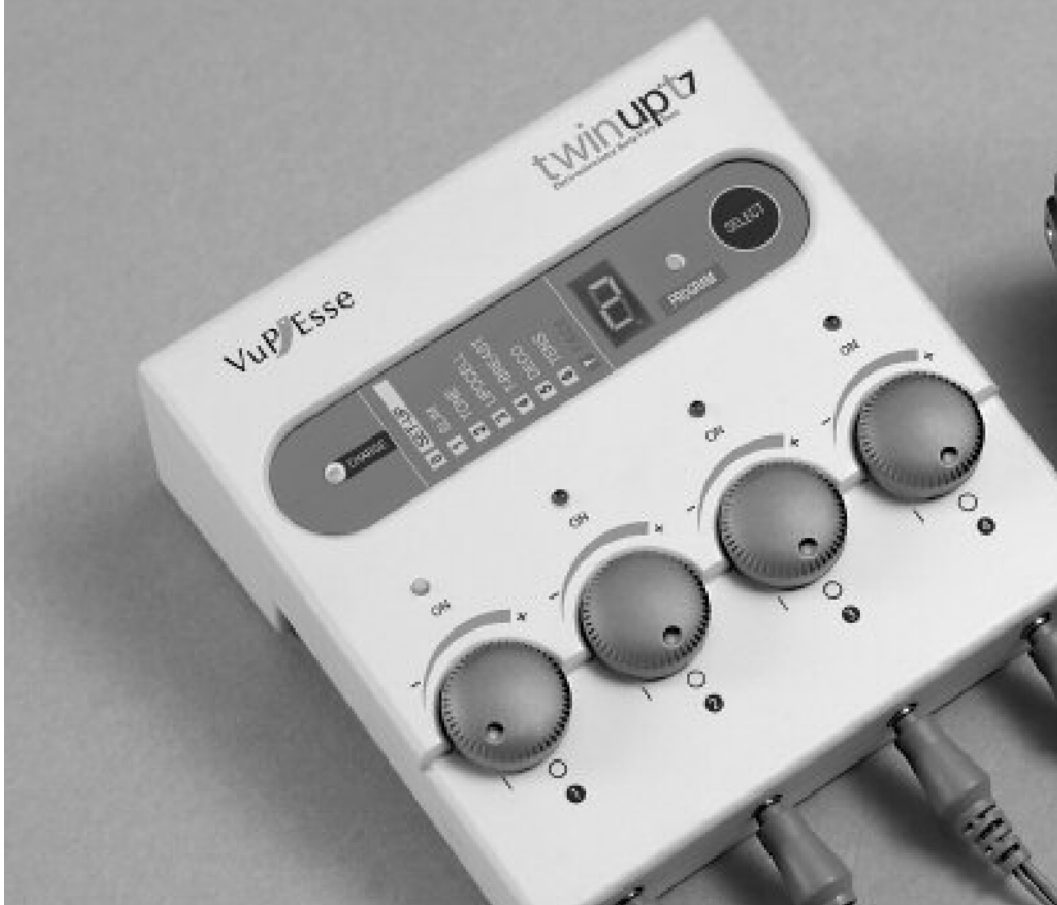
- **Отсутствие нагрузки на суставы,** особенно на позвоночник. Проблемы в этой области часто накладывают ограничения на физическую активность, как у людей, ведущих малоподвижный образ жизни, так и у спортсменов.

- **Отсутствие общей усталости тела.** Это позволяет сконцентрировать большое число индивидуальных тренировок особой интенсивности в течение короткого промежутка времени. Таким образом выполняется большой объем работы, который был бы невыполним при традиционных программах мышечной активности.

- **Быстрый прогресс.** Будь это спортивная тренировка, косметологическое воздействие, либо посттравматическая реабилитация, прогресс всегда быстро ощутим. В последнем случае, при соответствующих параметрах, использование электростимуляции может значительно ускорить процесс восстановления и укрепления.

Основные противопоказания

- Беременность
- Эпилепсия
- Носители электронного стимулятора сердца
- Опухоли
- Кожные заболевания
- Пожилые люди
- Варикозные вены и проблемы сосудов
- В областях с воспалением, ранами или мышечными проблемами
- **Во всех случаях, не рекомендуемых врачом**





twinup7



Содержимое упаковки

- 1 основное устройство с 4-мя выходами и перезаряжающимися батарейками
- 1 МОВ Т7, переносное устройство с 2-мя выходами и перезаряжающимися батарейками
- 2 набора из 4 самоклеющихся электродов для тела 9x4 см
- 2 набора из 4 круглых самоклеющихся электродов для лица
- 6 проводов для электродов
- 4 самоклеющихся электрода 3,5x4,5 см
- 1 зарядное устройство для батареек
- 1 руководство пользователя
- 1 стильный кейс



Описание продукта

Основное устройство

Тwin-Up T7 – электронный прибор, специально предназначенный для произвольных мышечных сокращений, направленных на тренировку, укрепление и поднятие тонуса мышц тела, сокращения участков с ожирением и уменьшение боли, причиняемой постоянными сокращениями мышц при программе Tens.

Прибор использует принцип электростимуляции, при котором электрические импульсы направляются с помощью электродов к коже и мышцам, которые ритмически сокращаются и, таким образом, выполняют реальные физические упражнения.

Мышечные упражнения, выполняемые с помощью электростимуляции, в частности, эффективны потому, что они могут быть интенсивными и выборочно направлены на отдельные группы мышц (что является труднодостижимым при активных физических упражнениях).

Тwin-Up T7 состоит из основного устройства с четырьмя выходами и независимого переносного устройства, которое называется МОВ Т7. Рабочие программы находятся в основном устройстве. С помощью главного устройства они легко могут быть переданы или «загружены», одна за один раз, в МОВ Т7, **который, в свою очередь, может стать совершенно независимым устройством с двухканальной электростимуляцией и своей собственной рабочей программой. Таким образом, данный прибор может работать с двумя различными программами на различных областях тела, или дает возможность двум пользователям заниматься одновременно.**

Тwin-Up T7 оснащен самоклеющимися электродами (в стандартной сборке – 2 набора из 4 электродов 9x4 см и 2 набора из 4 круглых электродов для лица).

Самоклеющиеся электроды для тела могут успешно использоваться 10-15 раз. Это зависит от различных факторов, таких как чистота кожи, особенности потоотделения, уход за ними, и т.д. Электроды должны быть заменены, когда они более не прикрепляются должным образом к коже, не обеспечивают эффективное мышечное сокращение или превышен термин пригодности, указанный на упаковке. Маленькие круглые электроды для лица имеют более ограниченный срок службы и, в общем, позволяют 3-4 использования.

Всегда используйте электроды только после снятия макияжа и тщательной очистки лица. Оба устройства работают от батареек. Основное может питаться 4-мя щелочными батарейками (типа АА, или перезаряжаемыми батарейками Ni-Mg (4,8В-1000 мА/ч), поставляемыми в стандартном наборе (код VATW09)). Переносное устройство (МОВ Т7) питается от четырех специальных перезаряжаемых мини-батареек Ni-Mg (2/3 ААА), которые входят в базовый комплект. Зарядное устройство для батареек также входит в стандартный комплект.

Кнопка SELECT (ВЫБОР)

Светодиодный индикатор вывода импульсов

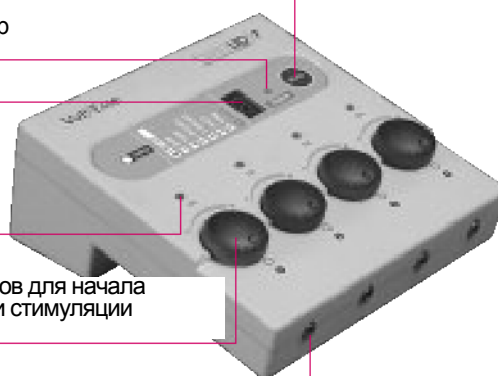
Дисплей

Индикатор состояния батареи

Индикатор начала работы канала

Регуляторы потенциометров для начала и настройки интенсивности стимуляции четырех выходов

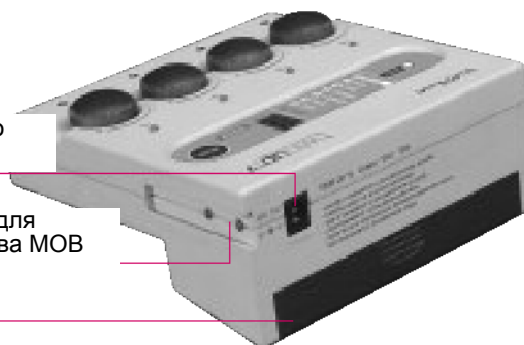
Разъемы выходов



Разъем для зарядного устройства

Разъем с контактами для переносного устройства МОВ

Отделение для батареи



Начало работы (Основное устройство)

Программа для лица (FACE)

Тwin-Up T7 можно привести в рабочее состояние, повернув любой из четырех регуляторов каналов (5). Начните использование канала(ов), поворачивая соответствующий регулятор от позиции Off (Выкл.) (O) к позиции On (Вкл.) (I).

Тwin-Up T7 настроен на 7 программ для лица, которые отображаются на дисплее (2). В целях безопасности, в позиции FACE никакая другая программа не может быть выбрана.

Программа для лица (FACE program) доступна только на каналах 1 и 2.

Выходы каналов 3 и 4 отключены при воздействии на лицо.

Включение каждого выхода сопровождается загоранием соответствующего светодиода (4).

Программы для тела (BODY)

Удерживая кнопку Select (Выбор) (1) в нажатом состоянии, включите прибор, повернув один из 4 регуляторов каналов (5) от позиции Off (Выкл.) (O) к позиции On (Вкл.) (I).



Включение каждого выхода сопровождается загоранием соответствующего светодиода (4).

Тwin-Up T7 начинает работу с программы 0, которая отображается на дисплее (2).

Эта программа требует регулирования интенсивности.

Настройте интенсивность понемногу поворачивая регуляторы по часовой стрелке до тех пор, пока не будет достигнута

необходимый эффект. После того, как интенсивность установлена для каждого задействованного канала, нажатием кнопки 'Select' (1) выберите рабочую программу.

Выбранная программа незамедлительно включается (около 15 секунд спустя изменить программу становится невозможным).

Светодиод (13) загорается с частотой импульсов на выходе.

ВНИМАНИЕ! НИКОГДА НЕ ПРИМЕНЯЙТЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ТЕЛА (С 1 ПО 6) НА ЛИЦЕ.

Регулирование интенсивности

Всегда помните, что индивидуальная чувствительность к току может существенно различаться и во многом зависит от физиологического состояния человека, процесса потоотделения, жировой прослойки, от состояния электродов и уровня заряда батареи. Когда прибор включен, и регуляторы (5), следовательно, повернуты в позицию I, необходимо увеличить уровень импульсов поворачивая регулятор по часовой стрелке до того момента, пока не будет достигнуто максимальное сокращение мышцы с приемлемой интенсивностью тока. Наилучшего эффекта можно достичь с помощью глубоких сокращений, но без использования неприятных или причиняющих дискомфорт уровней тока.

Помните, что настройка интенсивности стимуляции для программ для тела (BODY) (с 1 по 6) должна производиться на программе 0.

После того, как интенсивность стимуляции выбрана на программе 0, выберите рабочую программу теперь уже без дополнительной настройки интенсивности.

Большинство программ Twin-Up T7 состоят из 3 рабочих фаз: разогрев; тренинг; остывание.

В конце каждой рабочей фазы Twin-Up T7 автоматически переходит к следующей фазе, оповещая, что переключение будет осуществлено через несколько секунд с помощью прерывистого звукового сигнала. Во время работы программа и ее фазы отображаются на дисплее (2). Например, если код P1 чередуется с кодом F2, это означает, что Twin-Up T7 выполняет программу №1 (P1) и находится на фазе 2 (F2) – фазе тренинга.

По окончании каждой программы Twin-Up T7 автоматически прекращает подачу импульсов и указывает на это с помощью звукового сигнала.

Пропуск фазы разогрева

Во время фазы разогрева (примерно через 15 секунд после выбора программы) возможно переключиться на следующую рабочую фазу удерживая кнопки в нажатом состоянии (1) около 2 секунд. Twin-Up T7 издает звуковое предупреждение, и устройство автоматически переключается на следующую фазу. Данное условие может потребоваться, например, в случае работы на одной и той же группе мышц 2 программы, следующие одна за другой. Разогрев необходимо совершать при работе с первой программой, в то время, как эта фаза может быть опущена при второй рабочей программой.

Функция пропуска фаз недоступна при программах 3 LIPOCELL, 6 TENS и 7 FACE.

Размещение и подключение электродов

Снимите защитные пленки с клейких электродов и аккуратно отложите их в сторону для дальнейшего использования.

Разместите пару самоклеющихся электродов на каждую задействованную в тренинге группу мышц. Соедините электроды с помощью кнопок к проводу и вставьте в разъем одного из выходов на задней стороне прибора (6).

Внимание! Соблюдайте полярность проводов для получения правильной стимуляции.

Условно черные кнопки обозначают отрицательный электрод, а красные кнопки указывают на положительный электрод.

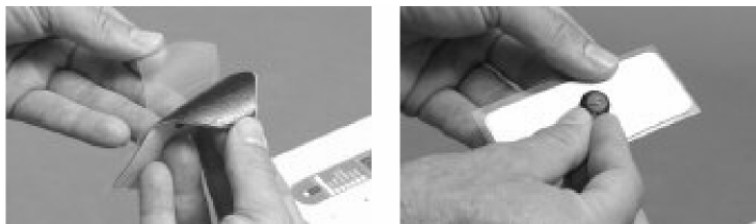
Электроды необходимо размещать, следуя общей инструкции, которая описана в разделе «Применение» данного руководства. **Эти точки субъективны.** Тем не менее, с помощью нескольких проб можно легко определить размещение, которое обеспечивает наилучшую стимуляцию.

Корректируйте расположение электродов, предварительно выключив соответствующий канал на приборе.

Тwin-Up T7 имеет 4 отдельных канала. Число задействованных каналов зависит от типа применения, а также числа областей, над которыми вы хотите работать одновременно.

Twin-Up T7 также может работать всего лишь с одним выходом.

ВНИМАНИЕ! Если основное устройство Twin-Up T7 используется программой для лица (FACE), только каналы 1 и 2 могут быть задействованы. Каналы 3 и 4 не могут использоваться для работы на лице.



Наклейка, данные на пластине (значение символов)

Основное устройство



Питание от батарей 4.8-6 В
(постоянный ток)

Прибор с частями
BF-типа

Прибор относится ко второму классу
электрической безопасности



Внимание! Изучите сопутствующую
документацию перед использованием

Символ, указывающий на
соответствие прибора Европейской
директиве о медицинских приборах
(93/42/ЕЕС), что подтверждается 0197
TUV Rheinland Product Safety
GmbH

Технические данные

Основное устройство

Количество выходов:	4
Форма волны:	компенсированная прямоугольная
Количество программ:	7 + 1 установочная
Длительность импульсов:	50-200 мсек.
Диапазон частот:	1-100 Гц
Время сокращения:	1~10 сек.
Время восстановления:	1~8 сек.
Интенсивность тока:	70 мА (пиковый импульс, нагрузка 1 кОм)
Питание:	4 щелочные батареи 1,5 В, размер АА, или 1 Ni-Mg 4,8V-1 .000 мА/ч (код VATW09)
Потребление:	0,3-0,7 Вт (min - max)
Размеры:	118 x 125 x h1 49 x h2 21 мм
Вес:	300 г (включая аккумуляторы)
Условия эксплуатации:	Температура: от 0 до 35 °С Влажность: от 20 до 65% относительной влажности
Условия хранения:	Температура: от 0 to 50 °С Влажность: от 10 до 85% относительной влажности

**Twin-up T7 может использоваться только с
предоставленным зарядным устройством для батарей: VUPIESSE
модели AD23902**

(Код Vupiesse Italia для повторных заказов: VATW34)

Вход: АС 230 В~ 50 Гц 4 Вт

Выход: DC 9 В – 200мА 1,8 ВА

МОВ Т7 – переносное устройство

Тwin-Up Т7 отдельное переносное устройство, которое называется МОВ Т7. Данное устройство питается от своих собственных перезаряжаемых батарей.

Эти батареи могут заряжаться при подсоединении МОВ Т7 к основному устройству с помощью специального разъема, и подключив зарядное устройство с помощью разъема на задней стенке.

МОВ Т7 является полностью независимым устройством, способным работать с любой из семи программ, которые находятся в основном устройстве. Прибор имеет два выхода для управления четырьмя электродами, а также единый регулятор интенсивности для обоих выходов и управление балансированием импульсов двух пар электродов.

МОВ Т7 может использоваться с двумя различными программами на разных областях тела, либо позволяет одновременное использование двумя пользователями.



Чтобы «выгрузить» программу в МОВ Т7:

Включите Mob T7 повернув регулятор (5) с позиции OFF (Выкл.) (O) на позицию ON (Вкл.) (I).

Выгрузите программу из Twin-Up T7 соединив МОВ Т7 к основному устройству с помощью специального слайдера, выберите программу с помощью кнопки (1) и удерживайте ее в нажатом состоянии около 3 секунд на выбранном номере программы.

Когда Mob T7 сохранит программу, загорится светодиод (4) и прозвучит короткий звуковой сигнал.

Если прибор включить, программа начинает работать около 10 секунд в режиме особой частоты, для того, чтобы установить необходимую интенсивность импульсов, после чего она переходит к следующим рабочим фазам.

Внимание! Интенсивность на выходах для программ для тела (с 1 по 6) должна быть настроена в течение этой первой фазы (10 секунд). Во время следующих фаз не рекомендуется изменять интенсивность для того, чтобы избежать слишком высокой интенсивности во время автоматических переключений фаз.

Импульсы можно настроить постепенно поворачивая регулятор по часовой стрелке до тех пор, пока не будет достигнута желаемая стимуляция.

Используйте регулятор (11), чтобы сбалансировать и сделать стимуляцию симметрической на обеих сторонах задействованной области.

Так как большинство доступных программ состоит из 3 рабочих фаз, разогрева, непосредственно тренинг, и остывания, на устройстве Mob T7 короткий прерывистый звуковой сигнал также предупреждает о смене фаз, чтобы обеспечить более комфортную адаптацию к следующим рабочим фазам.

В выключенном состоянии МОВ сохраняет в своей памяти последнюю использованную программу, которая остается доступной для использования при следующем включении прибора.

Mob T7 не позволяет узнать, какая именно последняя программа была загружена. Если пользователь не помнит последнюю программу, в целях безопасности рекомендуется перезаписывать программу снова каждый раз.

ВНИМАНИЕ: НИКОГДА НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ТЕЛА (BODY) НА ЛИЦЕ.

Наклейка, данные на пластине (значение символов)

МОВ Т7



Питание от батарей 4.8-6 В
(постоянный ток)

Номер партии изделия (номер
партии-год-неделя производства)



Внимание! Изучите сопутствующую
документацию перед использованием

Прибор с
частями ВF-типа

Прибор относится ко второму
классу электрической безопасности

Символ, указывающий на
соответствие прибора Европейской
директиве о медицинских приборах
(93/42/ЕЕС), что подтверждается 0197
TÜV Rheinland Product Safety GmbH

TECHNICAL DETAILS

МОВ Т7, портативное устройство

Количество выходов:	2
Форма волны:	компенсированная прямоугольная
Количество программ:	1 исполняемая (из 7, хранящихся в основном устройстве)
Длительность импульсов:	50-200 мсек.
Диапазон частот:	1-100 Гц
Время сокращения:	1~10 сек
Время восстановления:	1~8 сек
Интенсивность тока:	70 мА (пиковый импульс, нагрузка 1 кОм)
Питание:	4 перезаряжаемые батареи Ni-Mg (2/3 AAA- 1,2В- 270 мА/ч)
Потребление:	0,1-0,2 Вт (min - max)
Размеры:	120 x 49 x 39 мм
Вес:	125 г (включая батареи)
Условия эксплуатации:	Температура: от 0 до 35 °С Влажность: от 20 до 65% относительной влажности
Условия хранения:	Температура: от 0 to 50 °С Влажность: от 10 до 85% относительной влажности

Время использования

Body - Тело

Использование электростимуляции можно сравнить с активной гимнастикой. Поэтому продолжительность и частота тренировок индивидуальны.

Обычно, не рекомендуется нагружать одну группу мышц дольше 20 минут. Использование может быть даже ежедневным. В любом случае, следует помнить о том, что при мышечной усталости и избыточных тренировках, занятия лучше временно прервать. Подождите день или два прежде, чем снова использовать прибор.

Face - Лицо

Мышцы лица – маленькие и delicate; никогда не применяйте сверхинтенсивные тренировки для лица. Говоря нормальным языком, лучше не превышать 10 минут для каждой области лица; рекомендуемое время указано в разделе данного руководства, посвященном применению прибора. В любом случае, следует помнить о том, что при мышечной усталости и избыточных тренировках, занятия лучше временно прервать. Подождите день или два прежде, чем снова использовать прибор.

Классификация

– Twin-Up T7 – это прибор с внутренним питанием типа BF (перезаряжаемые батареи), подключаемый к зарядному устройству для батарей. Прибор II-го класса.

– Степень защиты от проникания жидкостей: IPX0.

– Не должен использоваться с анестезирующими смесями, легко воспламеняющимися от воздуха, кислорода или закиси азота.

Соответствие нормам

Twin-Up классифицируется как медицинский прибор класса IIA и соответствует требованиям Европейской директивы о медицинских приборах 93/42/EEC.

Прибор носит знак CE0197, выданный Notified Institute TÜV Product Safety GmbH. Twin-Up T7 разработан и произведен в соответствии с требованиями компании Quality System, сертифицированной в соответствии со стандартами UNI EN ISO 9001:1994 и UNI CEI EN 46001:1996.

Продукт прошел тестирование в соответствии с самыми строгими стандартами безопасности продукта, такими, как CEI EN 60601-1 и всеми стандартами здесь указываемыми.

Twin-Up T7 имеет 7 рабочих программ, которые покрывают три основных категории: Фитнес - Красота – Реабилитация. Эти рабочие программы были специально продуманы командой экспертов и разработаны для достижения самых лучших результатов при каждом типе использования.

Электрические параметры, содержащиеся в каждой программе, на самом деле, отлично откалиброваны в соответствии с результатами, которых каждый тип пользователя желает получить от прибора. Он также имеет особую, восьмую, программу, называемую установочной («Set-Up») (программа 0) для точного определения интенсивности стимуляции отдельных мышечных групп.



twinup t7

Рабочие фазы программ

Большинство описанных программ состоит из 3 рабочих фаз: разогрев; тренинг; остывание.

По окончании каждой рабочей фазы Twin-Up T7 автоматически переходит к выполнению следующей фазы. Для того чтобы обеспечить лучшую адаптацию к следующим фазам, о переключении фаз заранее предупреждает прерывистый звуковой сигнал.

Длительность программ установлена по умолчанию, так же, как и длительность каждой отдельной фазы. Twin-Up T7 позволяет опускать фазу разогрева и переходить сразу к фазе тренировки. Такое условие желательно, к примеру, когда две программы на одну и ту же мышечную группу используются одна вслед другой, и разогрев осуществлен во время выполнения первой программы.

Следующая таблица описывает все характеристики, полезные для использования программ.

		Фаза 1	Фаза 2	Фаза 3	
	Общее время	Разогрев	Тренинг	Остывание	
0 - Set-up (Программа начальной установки)					
1 - SLIM	программа для сокращения отложений жира	19	2	15	2
2 - TONE	программа для повышения тонуса мышц и их укрепления	20	3	15	2
3 - LIPOCELL	программа липолитического, сосудотонизирующего и дренирующего воздействия	18	5	13	
4 - T-BREAST	специальная программа для грудных мышц	12	1	9	2
5 - DECO	специальная программа для расслабления напряженных мышц	10	5	4	1
6 - TENS	программа для снижения локализованной боли	30	30		
7 - FACE	программа для мышц лица	10	2	7	1

Описание программ

Пример 3 фаз программы

1 SLIM				
Общее время	19 минут			
Фаза	F1 разогрев	F2 тренинг		F3 остывание
Длительность фазы	2 мин. Непрерывная стимуляция	15 мин. Прерывистая стимуляция		2 мин. Непрерывная стимуляция
Частота-время	4 Гц	Сокращение	Восстановление	10 Гц
		1 сек. 80 Гц	1 сек. 0 Гц	
Длительность импульса	150 мсек.	200 мсек.	0 мсек.	150 сек.

1 SLIM – программа для сокращения отложений жира

Локальное ожирение, вызванное нерациональным питанием и малоподвижным образом жизни, – широко распространенная нарастающая проблема, которая по всеобщему признанию не только наносит значительный эстетический вред, но также вредит здоровью. Чтобы уменьшить жировые отложения необходимо регулировать энергетический баланс, и это можно сделать только двумя способами:

- **уменьшение притока энергии, т.е. пищи**
- **увеличение потребления энергии, достигаемое повышением обмена веществ, мышечной активности или температуры.**

Стимулирующее действие программы SLIM с быстрым темпом тренировки (короткие сокращения и последующие короткие паузы для расслабления), сравнимое с эффектом от аэробики, вызывает динамическую мышечную активность в области воздействия, в результате чего значительно усиливается местное кровообращение и повышается температура. **Это приводит к повышенному расходу энергии без каких-либо физических нагрузок. Преимуществом такой “гимнастики” является то, что ее может выполнять каждый, что не сказывается на учащении дыхания, кровообращении и скорости сердцебиения.**

2 TONE – программа для повышения тонуса мышц и их укрепления

Потеря тонуса кожи и мышц переставляет собой естественное явление, так как с течением лет наша кожа имеет тенденцию постепенно терять эластичность и влагу. В результате этого кожа становится менее подтянутой и упругой. С годами мы становимся более малоподвижными, и поэтому наши мышцы теряют объем и тонус. Наряду с этими тенденциями, связанными со старением, нужно принимать во внимание и другие обстоятельства, такие как беременность, резкое увеличение веса или похудение, целлюлит и гормональный климакс; все эти факторы способны вызвать вредные для эластичности кожи изменения ее натяжения и расслабления.

Используя стимулирующее действие тока, улучшающую трофику и тонус мышц, а также выведение образовавшихся в тканях жидкостей, программа 2 TONE прибора Twin-Up T7 может обеспечить действительно направленное «моделирование» тела.

Тренировка мышц программой TONE происходит с длительными сокращениями и последующими короткими паузами расслабления. Это обеспечивает работу мышц, сравнимую с упражнениями с тяжелым весом в тренажерном зале (бодибилдинг) и последующее интенсивное улучшение кровоснабжения, которое **облегчает быстрое восстановление мышечной массы и тонуса.**

3 LIPOCELL. Программа LIPOCELL избавляет от шлаков, способных вызывать интоксикацию клеток (катаболизм), таким образом способствуя удержанию жидкости через трофическое и микроциркуляторное воздействие используемых специальных частот.

В конечном счете, липолитическое действие этой программы направлено на запуск энергетических механизмов, использующих для биохимических реакций жирные кислоты, и таким образом способствует их уничтожению. Программа 3 LIPOCELL также эффективна для лечения **целлюлита.**

Целлюлит – это неприглядный изъян тела, возникающий из-за недостаточной циркуляции крови в капиллярных сосудах, ведущей к изменению жировой ткани и соединительных волокон.

Различные существующие методы противостояния целлюлиту нацелены на:

- **улучшение циркуляции** (“жиросжигающие” или “сосудо-тонизирующие” косметические средства)
- **уменьшение ожирения** (липолитические продукты, как например водоросли, йод, кофеин, кола...)
- **уменьшение отеков** (прессотерапия, и дренирующие косметические средства)
- **улучшение тонуса кожи** (принудительные сокращения)

Путем сочетания программ 3 LIPOCELL, 1 SLIM (уменьшение локализованных жировых отложений) и 2 TONE (восстановление тонуса мышц и кожи), TUA TRE'ND Face&Body предлагает отличные средства для решения широко распространенной проблемы. Постоянное применение, возможно в сочетании с низкокалорийной диетой, может дать поразительные результаты.

4 T-BREAST – Специальная программа тренировки грудных мышц, которые также поддерживают молочные железы.

Особые свойства этой программы, ее рабочие частоты, время мышечного сокращения и восстановления обеспечивают видимое улучшение мышечной трофики и, как следствие, поднятие грудных желез.

5 DECO – Эта программа предназначена специально для расслабления сжатых мышц (например, шейный отдел, верхняя трапецевидная мышца и мышцы, расположенные вдоль позвоночника). Мышечное сокращение вызывает напряженность в соединительных тканях, которые, затвердевая, препятствуют внутрикожному обмену, необходимому для нормального функционирования мышечных масс. Программа T7 DECO действует на затвердевших областях тела и улучшает кровообращение. Она также расслабляет упругие и неэластичные мышцы, и способствует быстрой нейромышечной реадaptации.

6 TENS (медицинская программа) – Хорошо известная аббревиатура T.E.N.S. на английском языке означает «Чрескожную электрическую стимуляцию нервов» и относится к электростимуляции с болеутоляющим эффектом.

Эффективность электрических импульсов для целей обезболивания известна несколько десятилетий и основана на научной теории «входных ворот», сформулированной Мельзаком и Уоллом в 1965 г.

Здесь используются низкие частоты с особо короткими импульсами (30-60 микросекунд). Они являются особенно полезными, так как представляют абсолютно бесконтактную обезболивающую терапию без необходимости лекарств, и почти с

мгновенным эффектом, особенно в случае мышечных сужений и невралгий.

Облегчение боли означает постепенное расширение мышцы и облегчение процесса вывода продуктов катаболизма (остаточных веществ), что представляет более легкое решение проблемы. Ток T.E.N.S. вызывает постоянное ощущение покалывания, в некоторых случаях довольно интенсивное. Даже не смотря на то, что интенсивность регулируется, чтобы побороть физиологическое привыкание, которое наступает совершенно природно, ощущение покалывания должно продолжаться в течение сессии без малейшего мышечного сокращения. Относительно достигнутого эффекта, рассматривая стимуляцию Twin-Up T7, продолжающуюся в течение 30-60 минут, облегчение будет ощутимо примерно через 20 минут и продолжаться с благотворным эффектом не более трех часов.

ПРИМЕЧАНИЕ При устойчивой боли мы рекомендуем обратиться к врачу или специалисту.

7 FACE – Специальная программа для стимуляции деликатных мышц лица. Twin-Up T7 и лицо.

В течение жизни наше лицо подвергается видимым изменениям: появляются морщины и становятся все более выразительными, овал лица меняет свои линии, кожа теряет свою обычную эластичность, вызывая мешки под глазами, обрюзшие щеки и снижение тонуса шеи. Эти знаки являются следствием определенных анатомических изменений:

- содержание воды в коже существенно сокращается, так же, как и микроциркуляция, эластичные, поддерживающие и соединительные компоненты. Поэтому кожа становится менее набухшей, менее трофичной и менее эластичной;
- мышцы, которые служат твердой основой для кожи, теряют свой тонус, объем и эластичность; кожа лица более не прикреплена так крепко к ним, что приводит к ее ослаблению;
- кости и хрящи уменьшаются в объеме и частично ресорбированы, в частности на уровне рта и носа, подчеркивая потерю поддержки, как указывалось ранее, как причина атрофии мышц. Косметика может эффективно увлажнять и разглаживать кожу, но это только поверхностная работа. Для того, чтобы подтянуть лицо, должна проводиться работа на структурных частях, другими словами – на мышцах.

Имеется более тридцати лицевых мышц, некоторые из них поверхностные и чрезвычайно деликатные, другие находятся глубже и довольно велики. И наоборот, скелетные мышцы, мышцы головы и шеи называются кожными, т.к. хотя бы один из их концов напрямую вставлен в кожу, и они действуют в ней.

Следовательно, кожа лица располагается и закреплена на структурном «ковре», состоящем из многочисленных мышц: их потеря тонуса и плотности являются основной причиной свободной кожи.

Поддержание достаточного объема и трофики, в частности на уровне менее используемых тканей, означает восстановление молодого вида лица.

Хорошо известно, что подходящие упражнения «гимнастики лица», используемые преимущественно актерами, к примеру, активизируя малоиспользуемые мышцы и развивая другие, борются с опусканием линии подбородка, формированием мешков и морщин, поддерживают молодой вид. Тем не менее, мышечные упражнения для лица часто усложненные и требуют терпеливой тренировки.

Благодаря своему моторному/возбуждающему эффекту, электрическая стимуляция может, с другой стороны, безвредно, выборочно и быстро повысить мышечный тонус, при чем на много лучше, чем физическими упражнениями или массажем. Этот эффект вызывает видимые сокращения с гипертрофическим эффектом на мышечные ткани и увеличение их в объеме. Прохождение микротока через кожу также имеет эффект на трофику: увеличивается местная циркуляция, улучшаются процессы насыщения тканей кислородом, их питание и детоксикация. Этим возбуждается метаболизм и стимулируется образование эластичных тканей и вещества основной поддержки.

Программируемое воздействие

ФИТНЕСС / КРАСОТА (FITNESS/BEAUTY)

Тело

В настоящее время одной из главных предпосылок популярности электростимуляции является ее использование в косметологической сфере. Этот метод может отлично интегрировать программу, организованную и состоящую из различных средств, направленных на достижение донной и той же цели. Липолитическая и сердечно-сосудистая активность на основе эргометров, повышение мышечного тонуса при помощи упражнений с весом и другими отдельными упражнениями, игровая и координационная деятельность (танцы, аэробика, игры...), растяжка, йога, косметология, и последняя, но не менее важная электростимуляция, составляют эффективную

косметологическую стратегию, способную дарить психофизическое и эстетическое здоровье.

Тwin-up T7 предлагает выбор программ, способных действовать на различные органические, метаболические и мышечные составляющие, которые формируют эстетические аспекты.

Программа SLIM со своими частотами, короткими по времени сокращениями и восстановлением, подвергает мышцы динамической тренировке, которая особенно подходит для сокращения отложений жира.

ТONE – это программа для повышения тонуса, которая специально разработана командой наших специалистов для тренировки различных мышечных групп аналитическим путем. Благодаря их регулярному использованию, возможно повысить тонус и смоделировать особые мышечные группы, такие, как: ягодицы, ноги, внутренние и наружные мышцы бедер, брюшной пресс, торс и руки.

Программа LIPOCELL избавляет от шлаков, способных вызывать интоксикацию клеток (катаболизм), таким образом, способствуя удержанию жидкости через трофическое и микроциркуляторное воздействие используемых специальных частот.

В конце концов, липолитическое действие данной программы направлено на запуск энергетических механизмов, которые используют жирные кислоты как основу для биохимических реакций, и таким образом способствуя их удалению.

Стандартная частота включает в себя использование электростимулятора в течение трех недельных сессий с тренировками через день для каждой мышечной группы. В исключительных случаях тренировки могут проводиться ежедневно. Но лучше избегать чрезмерной и непродуктивной мышечной усталости.

Ниже приводится приблизительная стратегия для успешного применения указанных выше программ.

FITNESS / BEAUTY STRATEGY

– 1-я неделя LIPOCELL (расщепление жира) - 5 занятий в неделю с нагрузкой на различные мышечные группы

– 2-я неделя SLIM (динамическое похудение) – 4 занятия в неделю

- 3-я неделя TONE (придание формы и повышение тонуса) - 3 занятия в неделю
- 4-я неделя LIPOCELL (липолитическое обновление) – ¼ занятия в неделю

Если преследуемой целью является только поднятие тонуса мышечных групп, нужно использовать только программы SLIM и TONE в течение 3-4 недель, за которыми следуют 2-3 недели восстановления и тренировок с произвольными сокращениями.

Воздействие на лицо

Тwin-up T7 с программой для лица (FACE) главным образом подходит в следующих ситуациях:

- предупреждение и коррекция потери лицевого мышечного и кожного тонуса с ослаблением шеи и щек, образованием складок избыточной кожи и мешков под глазами;
- предупреждение и сокращение морщин;
- улучшение питания и васкуляризации кожи с относительной детоксикацией, замещением клеток и улучшением внешнего вида;
- благодаря сжатию мышц, исключение блокировки межтканевой жидкости и, следовательно, отеков и мешков под глазами, вызванных застоем.

Чтобы подготовиться к использованию аппарата, необходимо снять макияж и очистить лицо. Пока электроды не будут полностью чистыми, они не будут прилипать должным образом, тем самым делая процедуру некомфортной и безуспешной.

Вначале также рекомендуется выполнять упражнения, наблюдая за собой в зеркало. Опыт и хорошее знание точных точек прикладывания электродов позже позволит вам воздействовать на лицо в любом месте без необходимости следить за собой.

Размещение и подключение электродов

Снимите защитные пленки с клейких электродов и аккуратно отложите их в сторону для дальнейшего использования.

Разместите электроды на необходимых участках лица в соответствии с положениями, указанными в данном руководстве, подсоедините их к проводам, вставьте в разъемы устройства (6).

Внимание! Если основное устройство Twin-Up T7 работает с программой FACE, могут использоваться только каналы 1 и 2; каналы 3 и 4 не задействованы при программе FACE.

Внимание! Соблюдайте полярность проводов для получения правильной стимуляции.

Условно черные кнопки обозначают отрицательный электрод, а красные кнопки указывают на положительный электрод.

Электроды необходимо размещать следуя общей инструкции, которая описана в разделе «Применение» данного руководства. **Эти точки субъективны.** Тем не менее с помощью нескольких проб можно легко определить размещение, которое обеспечивает наилучшую стимуляцию.

Корректируйте расположение электродов предварительно выключив соответствующий канал на приборе.

Настройте импульсы, постепенно поворачивая регуляторы по часовой стрелке до тех пор, пока не будет достигнута необходимая стимуляция.

Если используется MOB T7, используйте регулятор (11), чтобы сбалансировать стимуляцию на двух сторонах лица и сделать ее симметричной.

Для лица также следует иметь ввиду, что индивидуальная чувствительность к току очень разнится, и поэтому, сразу после включения прибора, необходимо постепенно увеличить уровень импульсов до тех пор, пока не будет достигнута хорошая стимуляция мышц лица с комфортной интенсивностью тока.

ВАЖНО! Импульсы чередуются с паузами; настраивать интенсивность следует исключительно во время импульсов, а не во время пауз, чтобы предупредить чрезмерную и неприятную стимуляцию.

Длительность применения и частоты.

Время работы программы FACE уже установлено на 10 мин., чего достаточно, чтобы осуществить воздействие на нежные лицевые мышцы и избежать покраснения, связанного с передачей тока через электроды. Применять прибор можно ежедневно, но лучше оставлять 1-2 дня в неделю для отдыха.



twintip 7

Уход и меры предосторожности

Замена батареек

Основное устройство

Если аппарат используется на щелочных батарейках, они должны быть заменены, когда не достигаются обширные и глубокие мышечные сокращения. Удалите батарейки из отделения и замените на новые щелочные (размер AA). Соблюдайте полярности, указанные на дне отделения для батареек.



случай неправильного подключения).

Если прибор не используется длительное время, извлеките батарейки из их отделения.

Примечание: Никогда не используйте батарейки с разными зарядами.

Аккумулятор (код VATW09A) должен быть установлен в отделении для батареек (8) и его провод должен быть вставлен в разъем (поляризованный на

Перезарядка батареек

Используйте зарядное устройство для батареек, предоставленное для перезарядки набора аккумуляторов Ni-Mg основного устройства и перезарядки стандартных батареек портативного модуля MOB T7.

Батарейки должны быть заменены, если обширные и глубокие мышечные сокращения более недостижимы. Вставьте штекер зарядного устройства в разъем (7) основного устройства и подсоедините зарядное устройство к розетке 230 В.

На основном устройстве загорится желтый светодиод (3) и другой – на МОВ Т7 (10) указывая состояние зарядки.

Когда зарядка завершена, зарядное устройство автоматически отключается, и на экране основного устройства появляется сообщение «Charging finished» («Зарядка завершена»), и гаснет индикатор зарядки на модуле МОВ.

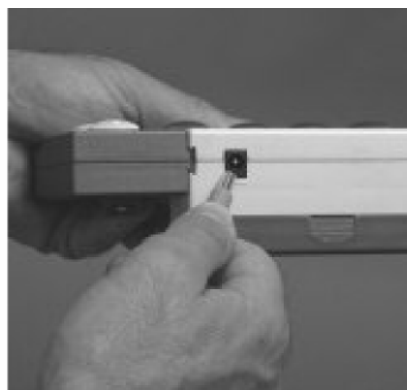
В целях безопасности, во время зарядки работа аппаратов невозможна.

ВНИМАНИЕ!
БАТАРЕЙКИ МОГУТ БЫТЬ ПОЛНОСТЬЮ ПЕРЕЗАРЯЖЕНЫ ЧЕРЕЗ 14 ЧАСОВ.

Не превышайте данное время, обеспечивая тем самым батареям долгий срок эксплуатации.

При правильном использовании, срок службы батареи составляет около 300 циклов заряд/полная разрядка.

ВАЖНО! Единственное переносное устройство, которое можно подсоединить к Twin-Up T7 называется МОВ Т7. Никакое другое устройство не может быть подсоединено к прибору без риска повреждения приборов или травмы пользователя.



Меры предосторожности и противопоказания

- Во время менструального цикла проводимость кожи меняется; стимуляция может оказаться менее приятной.
- Стимуляция может вызывать покраснение кожи в местах наложения электродов, особенно у людей с очень чувствительной кожей. Такое покраснение является совершенно нормальным и обычно довольно быстро исчезает.
- При аллергии на гель электродов, пациент должен приостановить процедуры и обратиться к врачу.
- Не прикладывайте электроды к гиперпигментированным областям (большим родинкам) и варикозным венам.
- Не прикладывайте электроды непосредственно к грудям, а только к мышцам, которые поддерживают грудь.
- Не применяйте в интимных и нежных областях - подмышки, пах, подколенные впадины.
- Не применяйте на животе беременных женщин.
- Не применяйте Twin-Up на детей, людях с электронным стимулятором сердца, людях в плохом психофизическом состоянии или с функциональными или органическими заболеваниями.
- Не применяйте на людях с металлическими и силиконовыми протезами или искусственными клапанами аорты.
- Не накладывайте электроды одновременно на грудную клетку и спину, чтобы не нарушить сердцебиение.
- **ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛИ СОМНЕНИЯ, ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ**

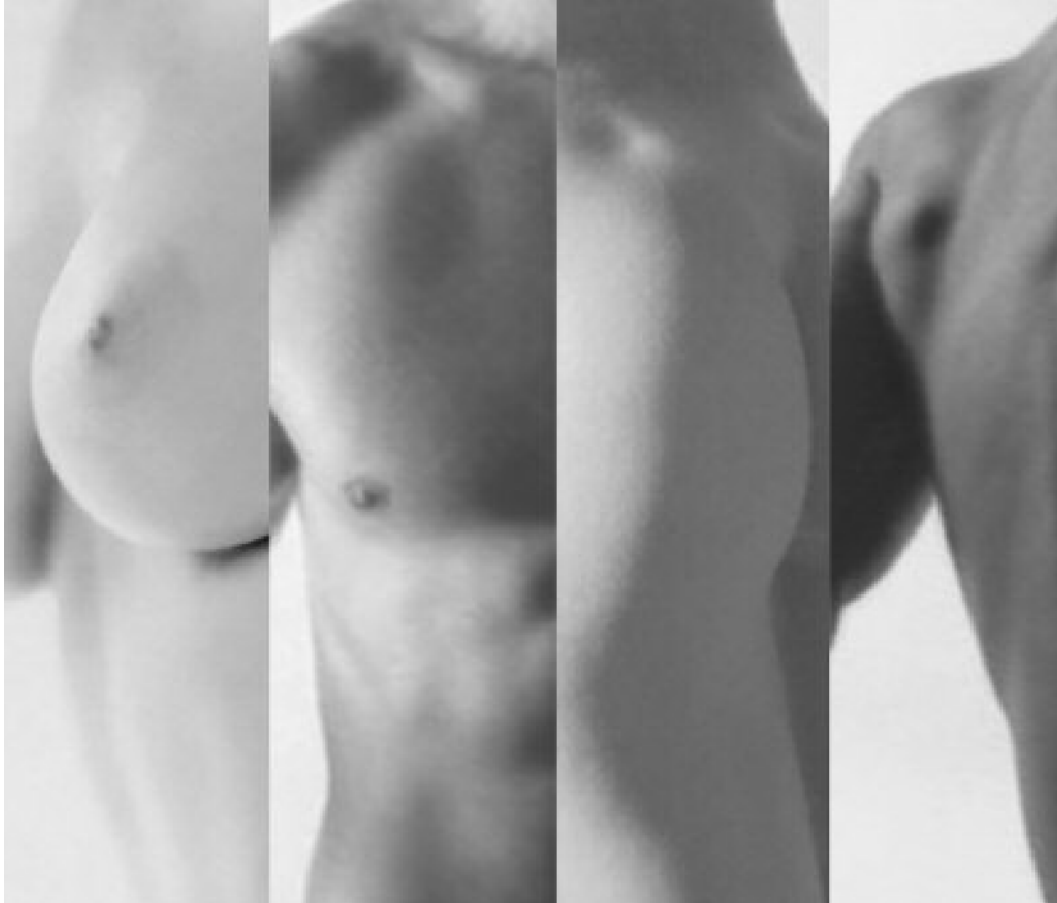
При использовании самоклеющихся электродов других торговых марок внимательно следуйте инструкциям ниже:

Размеры электродов: 3,5 x 4,5 см или 9 x 4 см

Минимальная поверхность электродов: 15 см²

Утилизация

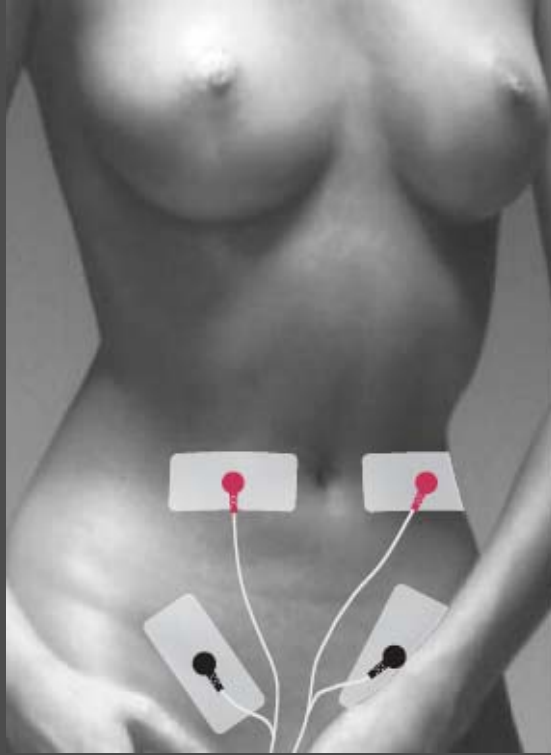
Утилизируйте Twin-Up T7, MOB T7 и их части в соответствии с правовыми нормами страны, в которой используются приборы.



twinup 7 инструкции по применению на теле

1

Нижняя брюшная область



Тонизирование, похудение и придание формы животу: при этом положении электродов большая часть воздействия нацелена на нижнюю часть живота.

Задействованные мускулы:

Нижние брюшные мускулы

Примите положение, показанное на рисунке.

Во время процедуры мускула не должна сокращаться из-за неправильного положения.

Положение лежа на спине



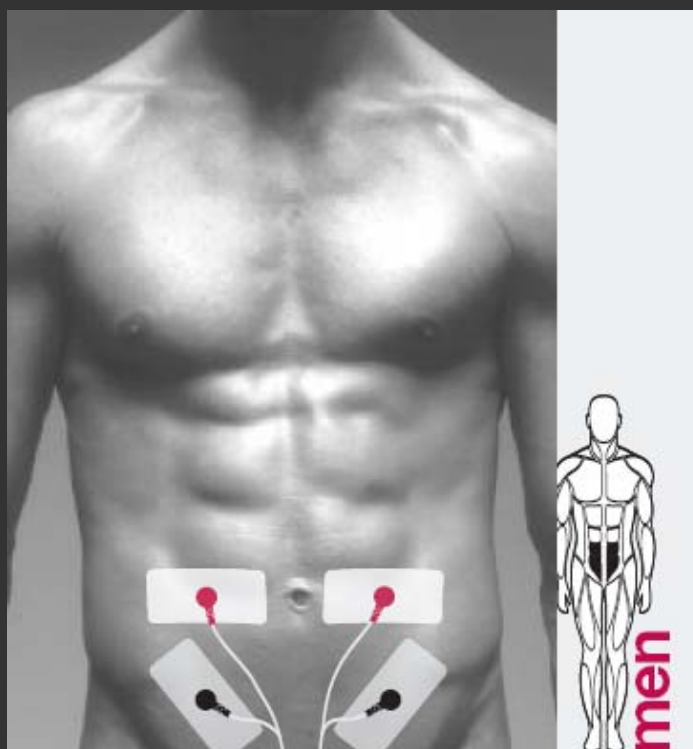
Расположите электроды на теле, как показано на фотографии.

Всегда соблюдайте указанную полярность
(КРАСНЫЙ И ЧЕРНЫЙ)

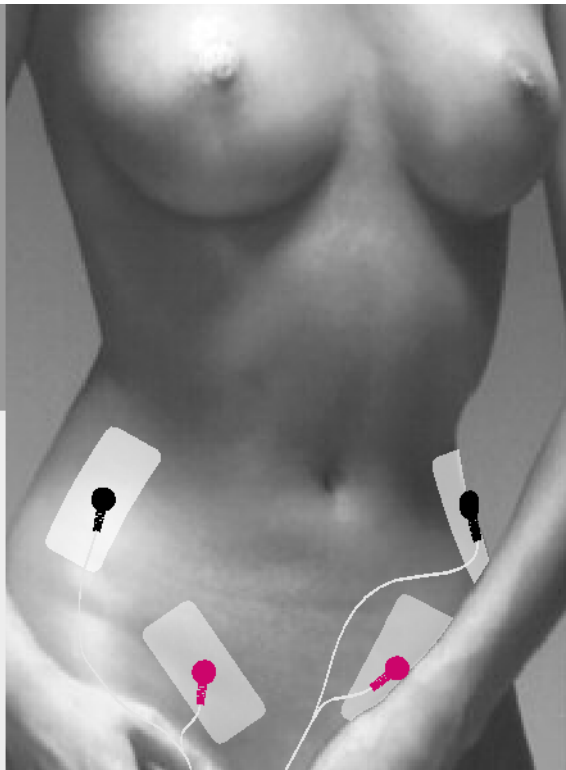
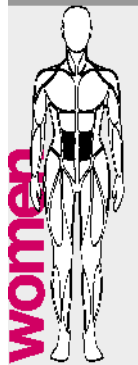
2 канала - 4 электрода

Программы:

- 1 SLIM
- 2 TONE



twin up t7



Похудение и укрепление поперечных и косых мышц живота: при этом положении электродов воздействие в основном сконцентрировано на поперечных и косых мышцах живота.

Задействованные мышцы:

Поперечные брюшные мышцы

Примите положение, показанное на рисунке.

Во время процедуры мышца не должна сокращаться из-за неправильного положения.

Положение лежа на спине



twinup:t7

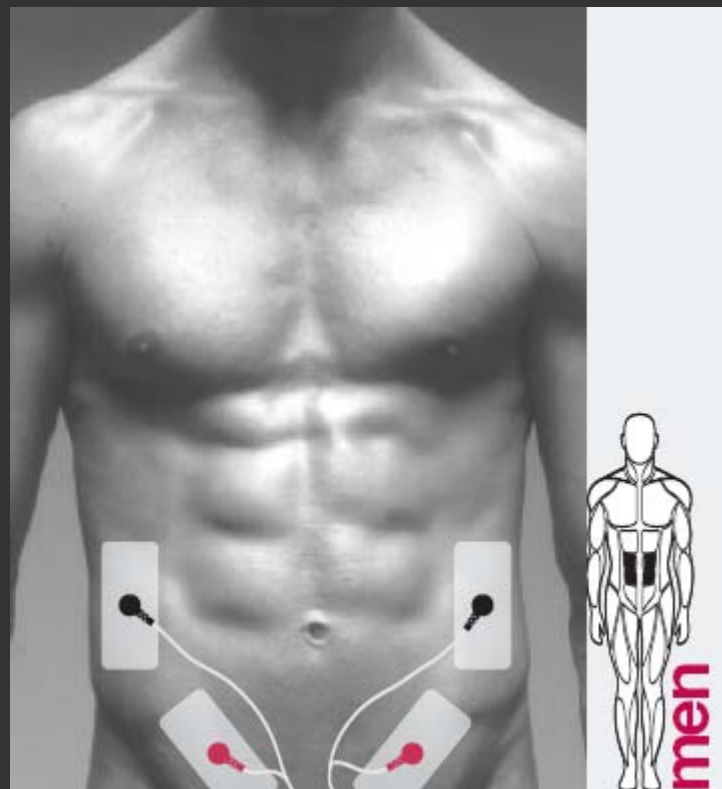
2 канала - 4 электрода

Программы:

3 LIPOCELL

1 SLIM

2 TONE



Усиление верхних брюшных мышц; это расположение электродов, вместе с двумя предыдущими, оказывает воздействие на все брюшные мышцы.

Задействованные мышцы:
Верхние брюшные

Примите положение, показанное на рисунке.



3 Верхняя брюшная область

2 канала - 4 электрода
Программы:
2 TONE

4 Молочные железы



Молочные железы:
Тонизирование поддерживающих мышц
для создания, укрепления и поднятия
груди.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:
Не устанавливайте электроды прямо на
молочные железы, а скорее на
поддерживающие их мышцы.

Задействованные мышцы:
Большая грудная мышца

**Примите положение, показанное
на рисунке.**

Мышцы должны работать изолированно.
Если при сокращении мышц происходит
движение конечностей, слегка
передвиньте электроды, пока не будет
достигнуто подходящее стимулирующее
воздействие.

Грудные мышцы

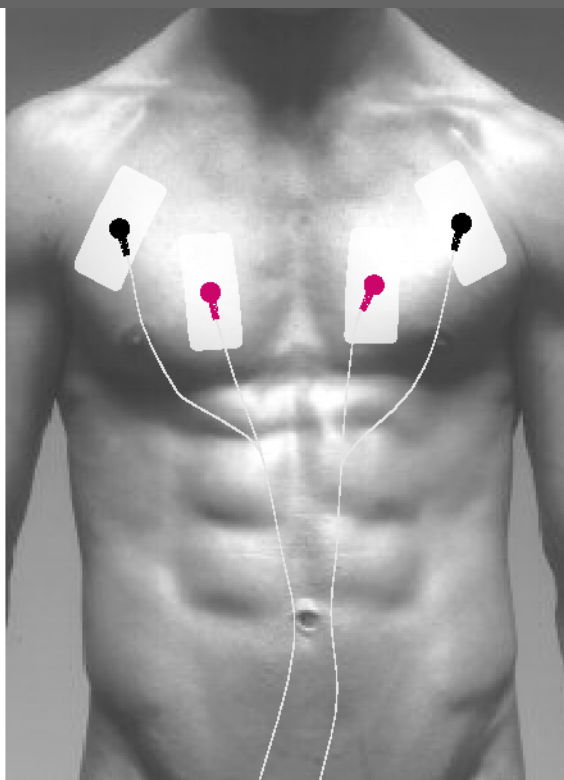
4

Грудная клетка
Укрепление и
очерчивание мышц груди.

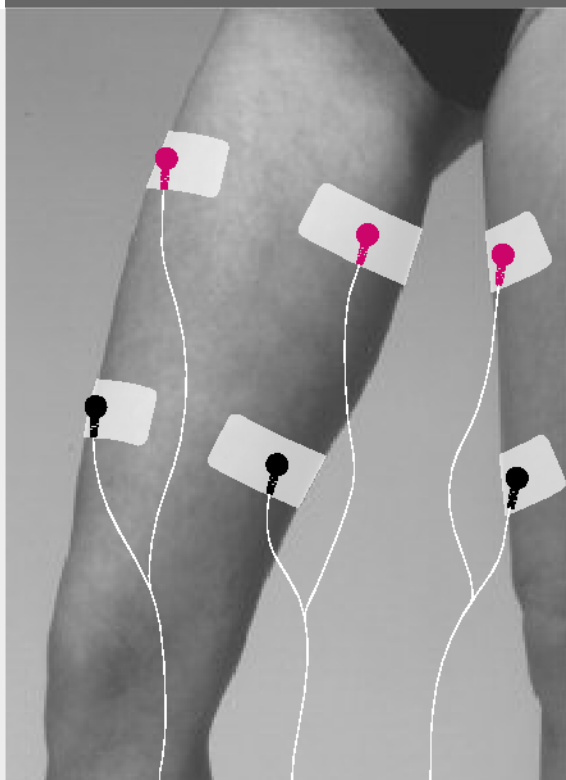
Расположите электроды на теле,
как показано на фотографии.

Всегда соблюдайте указанную
полярность (красный и черный)

2 канала - 4 электрода
Программы:
4 T-BREAST



twinup7



Похудение и придание тонуса внутренней и внешней части бедер.

**Задействованные
мышцы:**

Приводящие и отводящие
мышцы

**Примите положение,
показанное на рисунке.**

Мышцы должны работать изолированно. Чтобы сделать стимуляцию комфортной и безопасной, не допускайте чрезмерного движения конечностей.

twinup7

**Примите положение,
показанное на рисунке.**

Всегда соблюдайте указанную
полярность (КРАСНЫЙ И
ЧЕРНЫЙ)

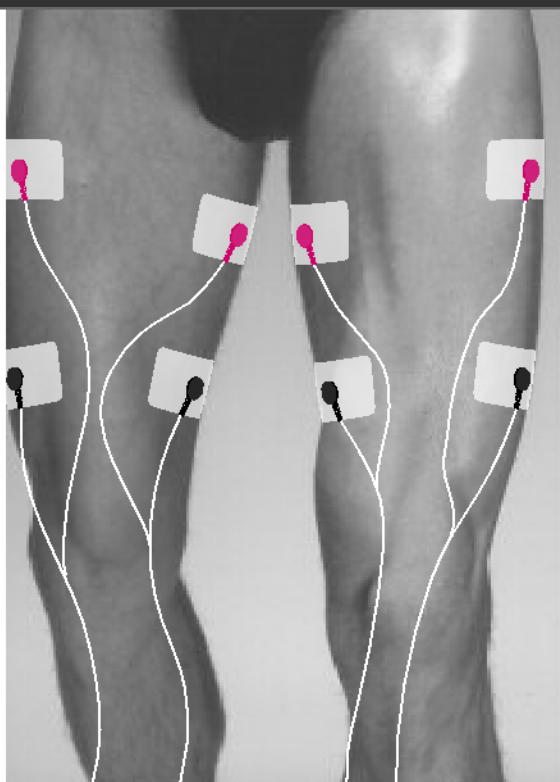
4 канала - 8 электродов

Программы:

3 LIPOCELL

1 SLIM

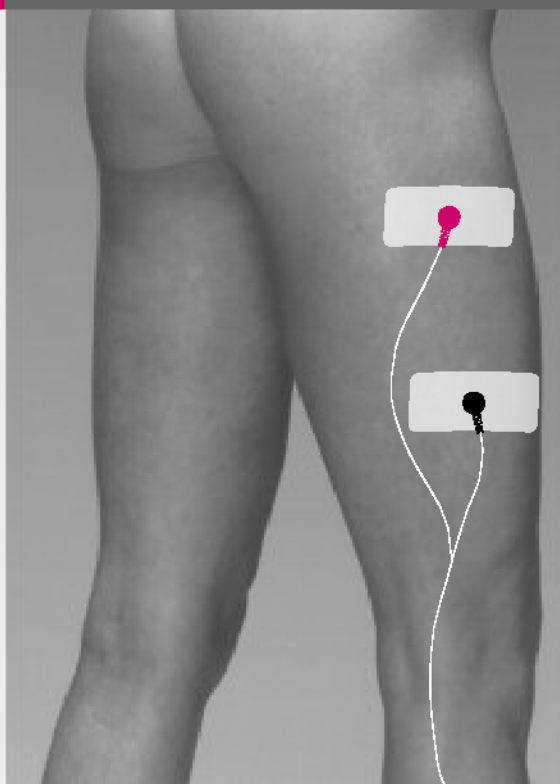
2 TONE



Положение сидя
либо лежа на спине



twinup7



Похудение и борьба с неприглядными проблемами целлюлита.

**Задействованные
мышцы:**
Отводящие мышцы

**Примите положение,
показанное на рисунке.**
Мышцы должны работать изолированно. Чтобы сделать стимуляцию комфортной и безопасной, не допускайте чрезмерное движение конечностей в результате сокращения мышц.

twinup^{tz}

**Разместите электроды
на теле так, как показано
на фотографии.**

Всегда соблюдайте указанную
полярность

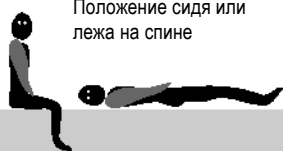
2 канала - 4 электрода

Программы:

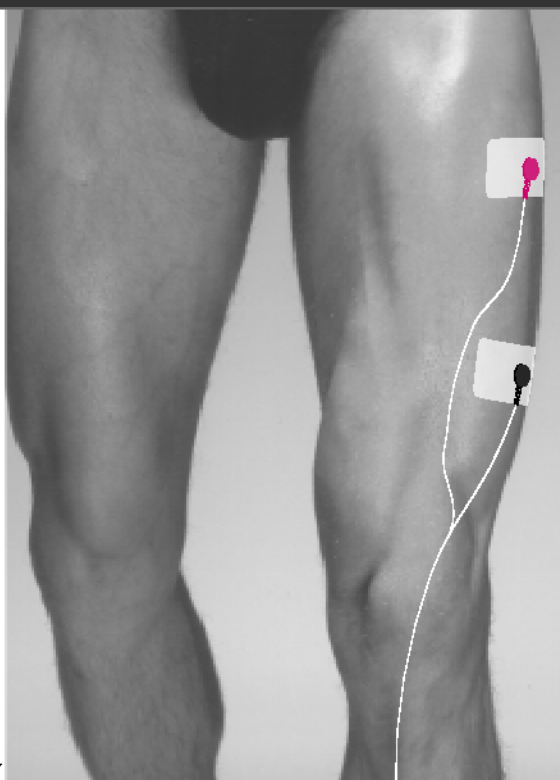
3 LIPOCELL

1 SLIM

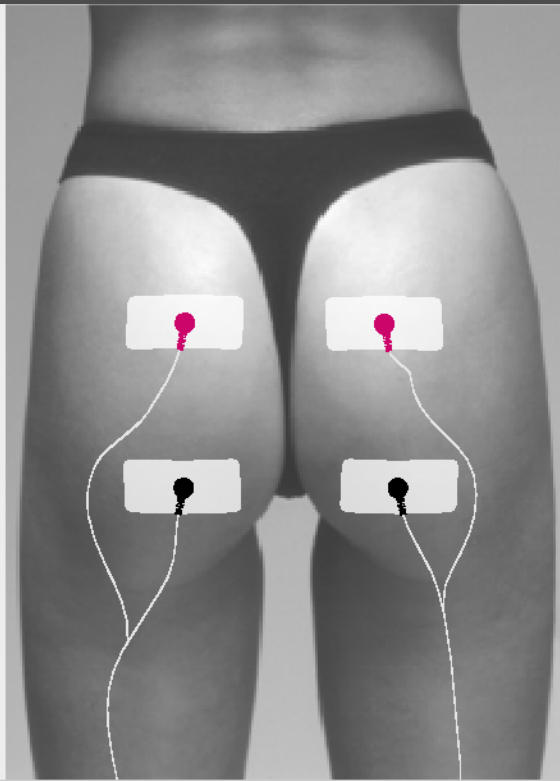
2 TONE



Положение сидя или
лежа на спине



twinup7



Укрепление, придание формы,
поднятие и похудение ягодиц.

**Задействованные
мышцы:**

Большие ягодичные мышцы

**Примите положение,
показанное на рисунке.**

Мышцы должны работать
изолированно.

Чтобы сделать
стимуляцию комфортной и
безопасной, не допускайте
чрезмерное движение
конечностей в результате
сокращения мышц.

Положение лежа на
животе



twinup7

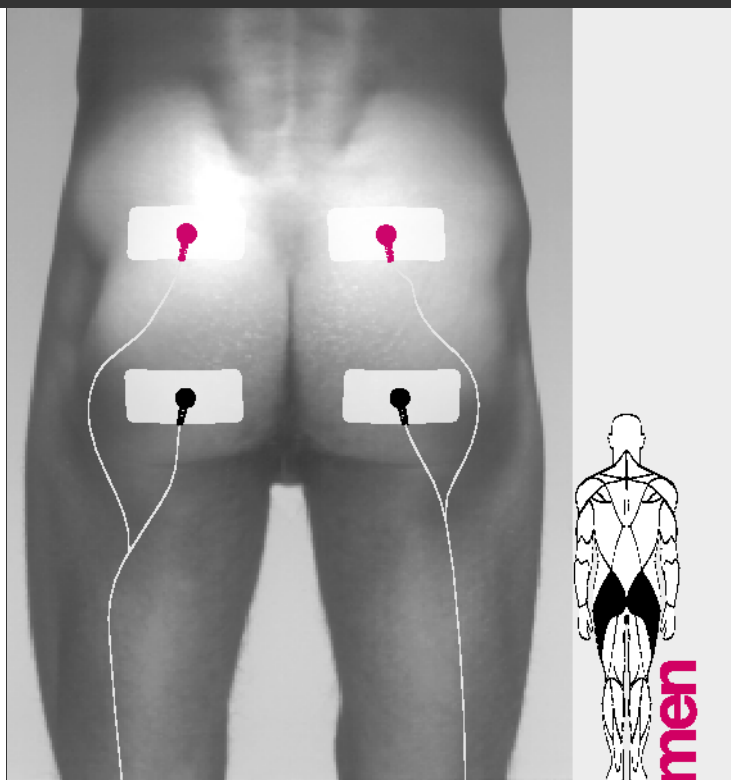
**Расположите электроды
на теле как показано на
фотографии**

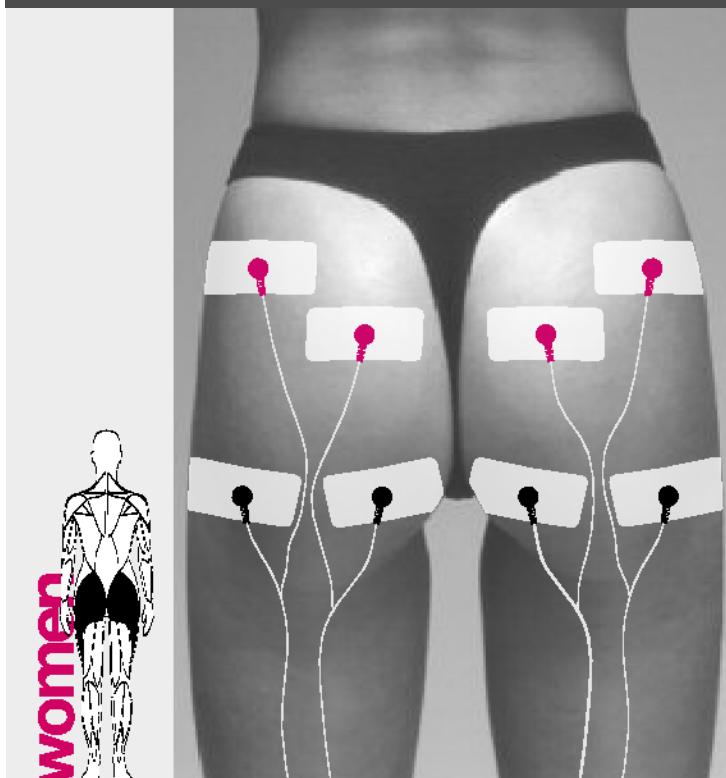
Всегда соблюдайте указанную
полярность
(КРАСНЫЙ И ЧЕРНЫЙ)

2 канала - 4 электрода

Программы:

1 SLIM
2 TONE





Укрепление, придание формы, поднятие и похудение ягодиц.

В частности на больших ягодицах оптимально использовать 8 электродов.

Задействованные мышцы:
Большие ягодичные мышцы

Примите положение, показанное на рисунке.
Чтобы сделать стимуляцию комфортной и безопасной, не допускайте чрезмерное движение конечностей в результате сокращения мышц.

Положение лежа на животе



women

twinup7

Расположите электроды на теле как показано на фотографии.

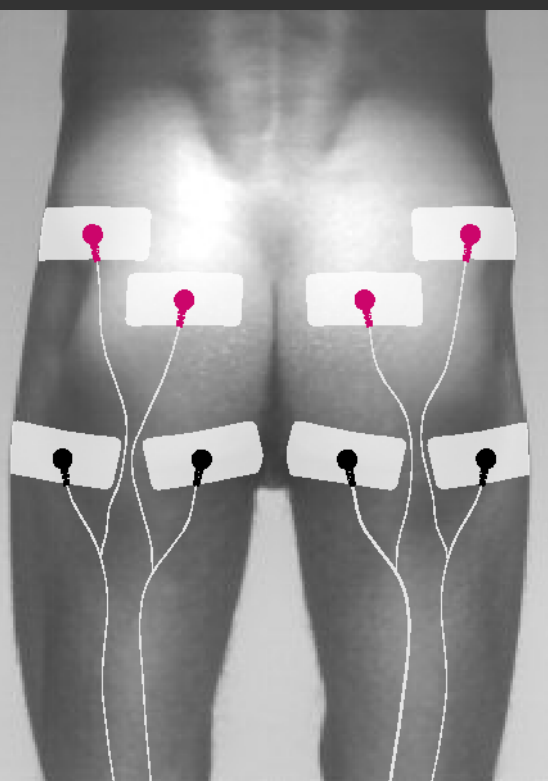
Всегда соблюдайте указанную полярность (КРАСНЫЙ И ЧЕРНЫЙ)

4 канала - 8 электродов

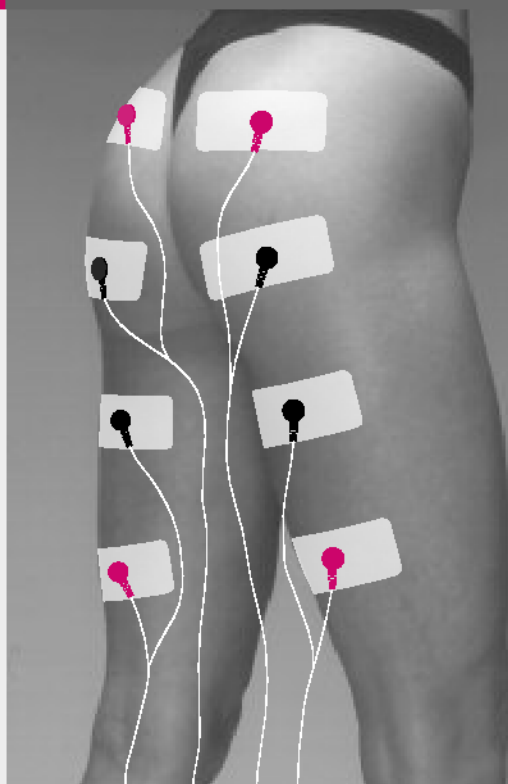
Программы:

1 SLIM

2 TONE



twinup t7



Укрепление ягодиц и тонизирование задней части бедер.

Задействованные мышцы:

Большие ягодичные мышцы, двуглавая мышца бедра

Примите положение, показанное на рисунке.

Чтобы сделать стимуляцию комфортной и безопасной, не допускайте чрезмерное движение конечностей в результате сокращения мышц.

Положение лежа на спине

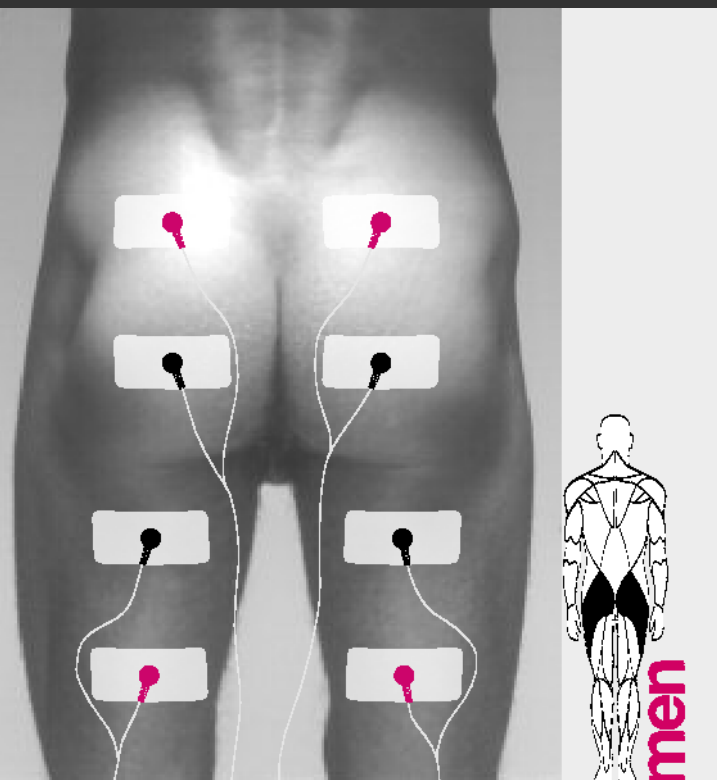


twinup^{tz}

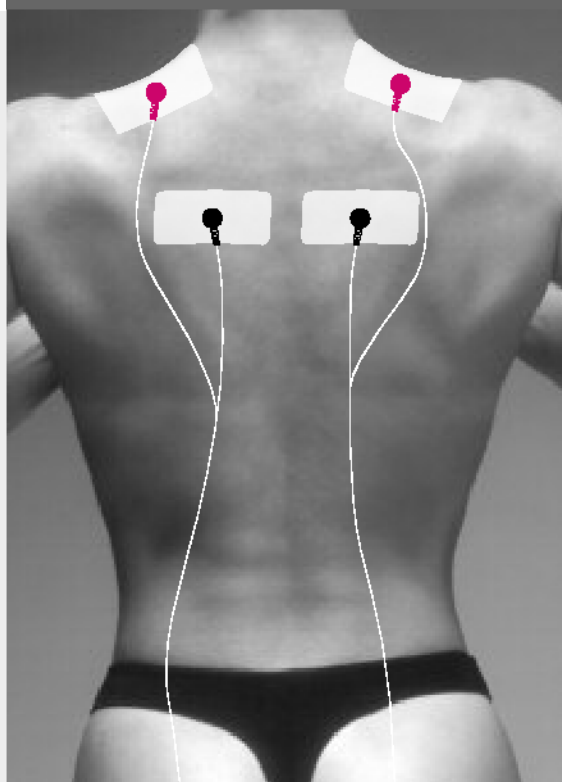
Всегда соблюдайте указанную полярность (КРАСНЫЙ И ЧЕРНЫЙ)

4 каналов - 8 электродов

Программы:
1 SLIM
2 TONE



twinup t7



Снятие напряжения с верхней трапецевидной области, шейной области и мышц вдоль верхней части позвоночника.

Задействованные

мышцы:

Мышцы трапеции

Примите положение, показанное на рисунке.

Мышцы должны работать изолированно: чтобы сделать стимуляцию комфортной и безопасной, не допускайте чрезмерное движение конечностей в результате сокращения мышц.

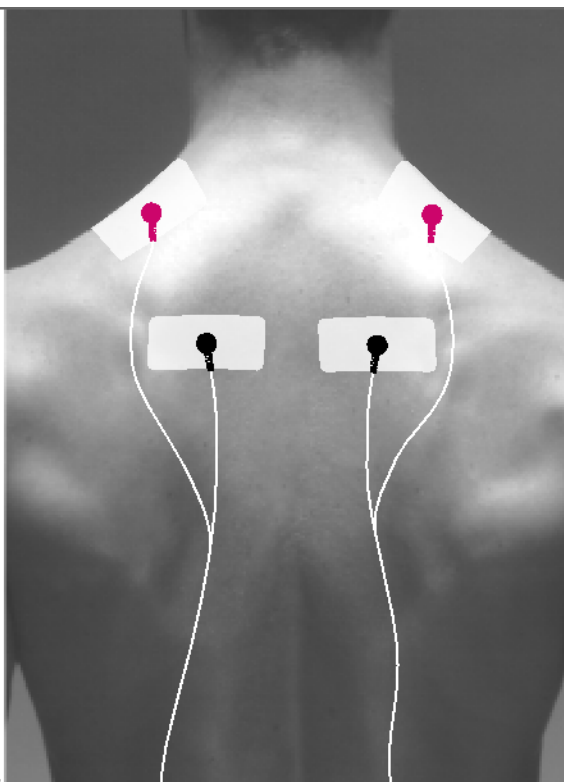
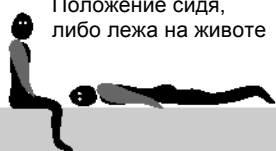
Расположите электроды на теле как показано на фотографии.

Всегда соблюдайте указанную полярность (КРАСНЫЙ И ЧЕРНЫЙ)

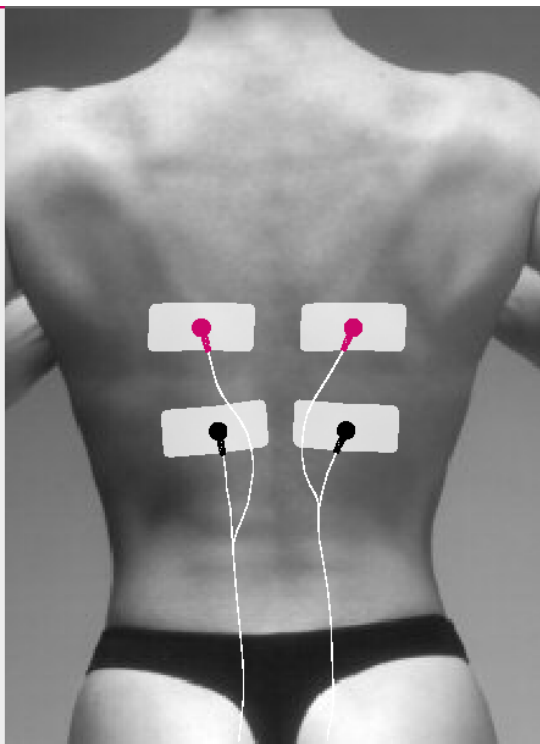
2 канала - 4 электрода
Программы:

5 DECO
2 TONE

Положение сидя,
либо лежа на животе



twinup7



twinup:t7

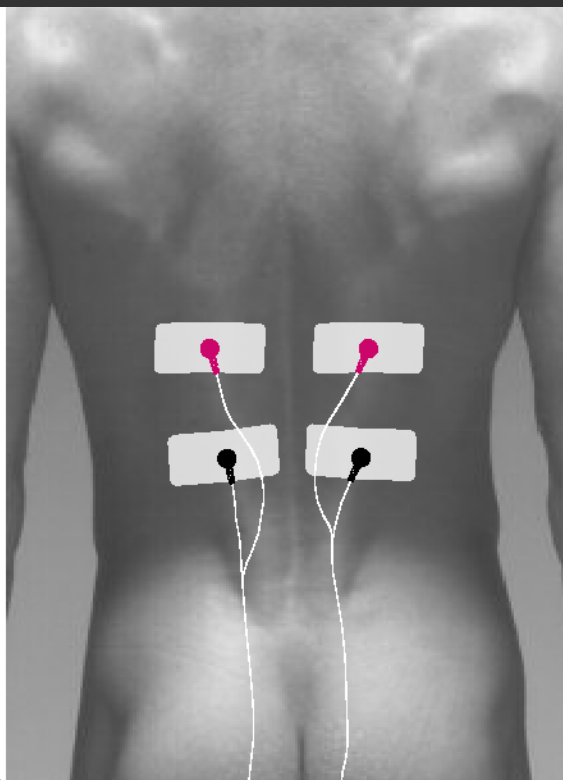
Расположите электроды на теле как показано на фотографии.

Постепенное перемещение электродов в вертикальном направлении дает возможность успешно стимулировать все мышцы спины.

Всегда соблюдайте указанную полярность (красный и черный)

2 канала - 4 электрода
Программы:

5 DECO
2 TONE



twinup:tz

12

Шейный отдел (медицинское применение)



Снятие напряжения и релаксация
шейной области.

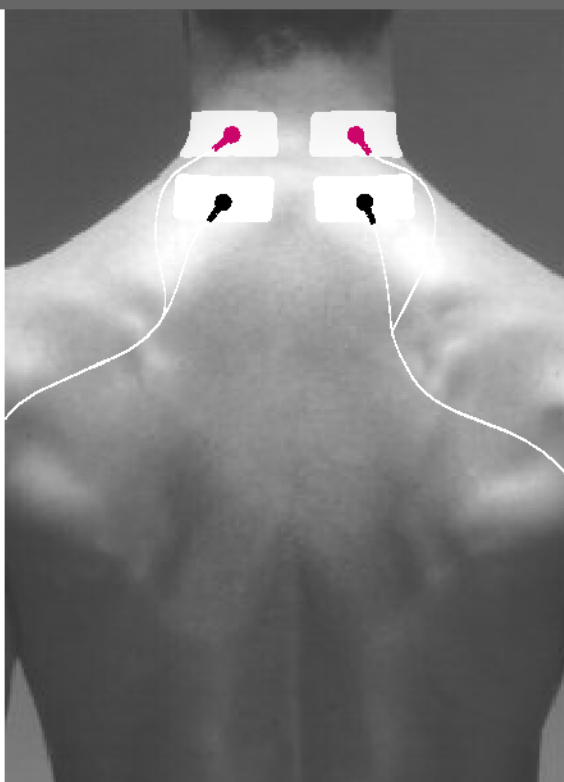
**Примите положение,
показанное на рисунке** для
того, чтобы сделать
стимуляцию комфортной и
безопасной.

Расположите электроды на теле как показано на фотографии.

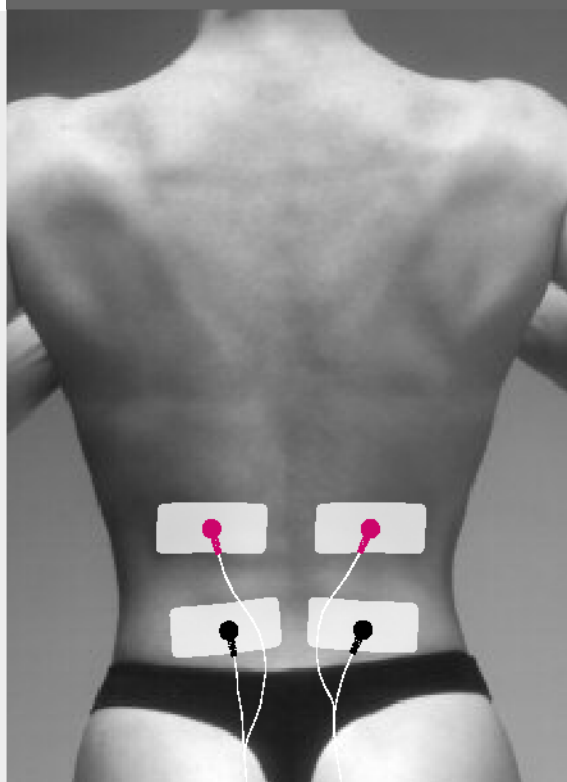
Всегда соблюдайте указанную полярность (красный и черный)

2 канала - 4 электрода
Программы:
6 TENS

Положение сидя или
лежа животе



twinup^{tz}



Мобилизация поясничной области и снятие напряжения групп мышц, расположенных вдоль позвоночника.

Примите положение, показанное на рисунке.

Мышцы должны работать изолированно: чтобы сделать стимуляцию комфортной и безопасной, не допускайте чрезмерное движение конечностей в результате сокращения мышц.

twinup t7

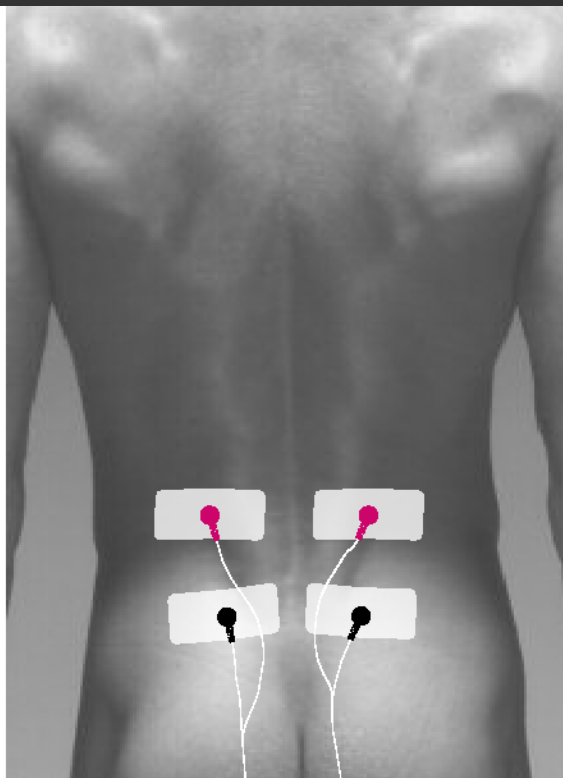
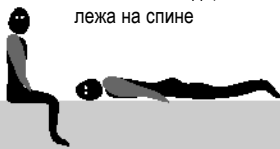
Расположите электроды на теле как показано на фотографии.

Всегда соблюдайте указанную полярность (КРАСНЫЙ И ЧЕРНЫЙ)

2 канала - 4 электрода
Программы:

- 1 SLIM
- 2 TONE
- 3 TENS

Положение сидя, либо лежа на спине



twinup7



Размещение электродов

Используйте Mob T7 только на чистом лице, со смытым макияжем. Первые сеансы лучше проделывать перед зеркалом, контролируя мышечные движения, чтобы обнаружить наилучшую позицию для электродов.

Для более легкого применения электрода на нежных и неправильных мышцах лица, мы рекомендуем следующее:

Прикрепите электроды сравнения (красные) симметрично с обеих сторон лица, как показано на картинке.

Для каждого упражнения прикрепляйте активный электрод (черный) в позиции, показанной на картинке. Точки прикладывания, тем не менее, довольно субъективны. Хотя, спустя некоторое время, становится легко находить лучшие точки для прикладывания на лице.

Через несколько применений от зеркала можно будет отказаться.

① ПОДБОРОДОК И РОТ

② ЩЕКИ И СКУЛЫ

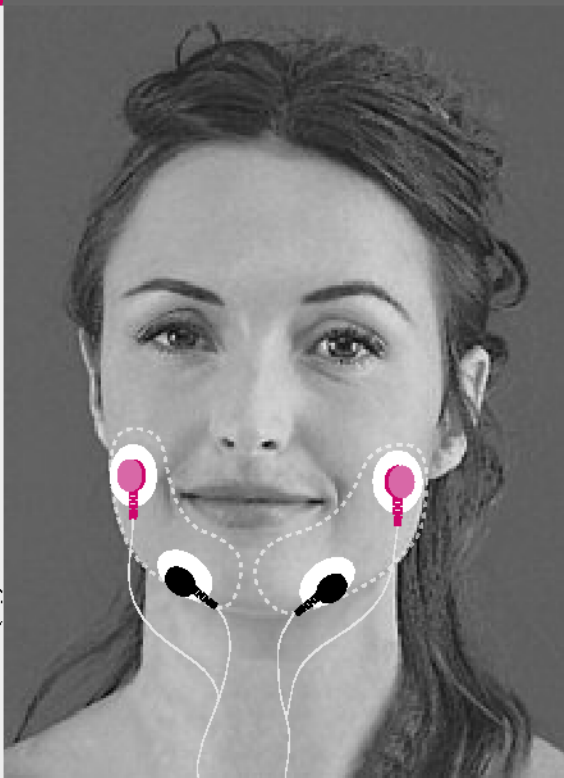
③ ЛОБ И ГЛАЗА

④ ШЕЯ И ОБЛАСТЬ ПОД ПОДБОРОДКОМ



twinuptz

Инструкции для тренировки мышц лица



Сокращает мышцы подбородка и делает нижнюю губу более «выпуклой». Формирует овал, уменьшает растяжение.

Во время процедуры

Займите удобное положение, как показано на картинке и настройте интенсивность до достижения хорошего мышечного сокращения, но без болевых ощущений.

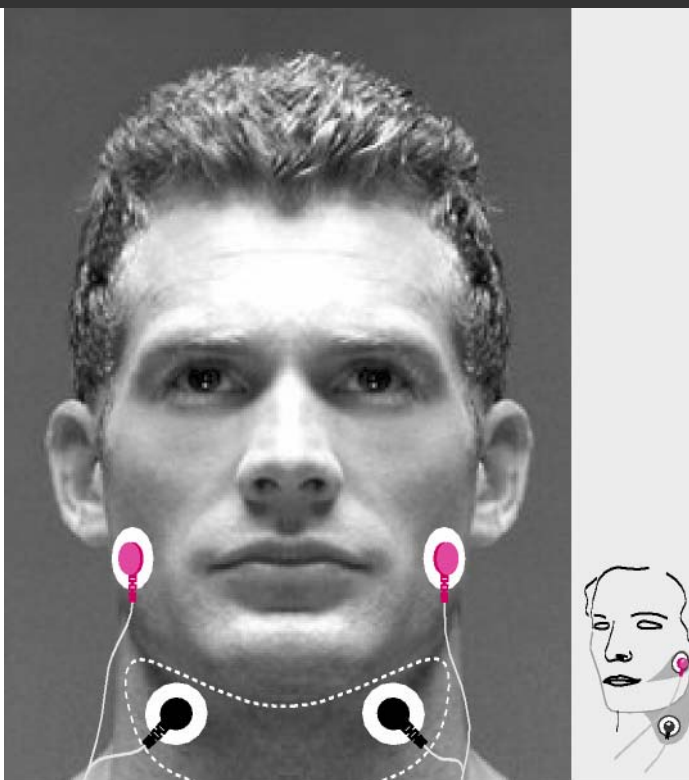


Расположите электроды на лице, как показано на фотографии.

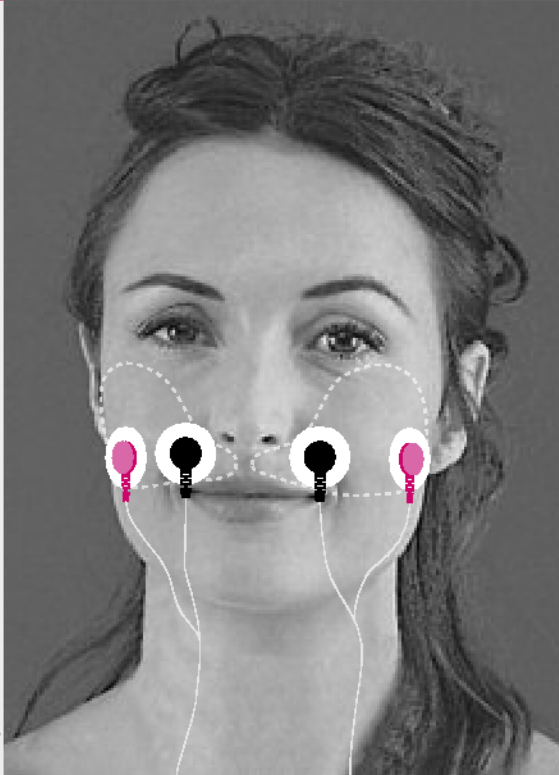
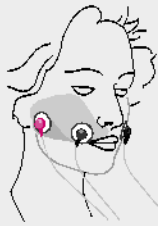
Электрод сравнения (красный) располагается на углу нижней челюсти, со стороны подбородка.

Всегда соблюдайте указанную полярность (КРАСНЫЙ И ЧЕРНЫЙ)

**2 канала - 4 электрода
ПРОграмма:
7 FACE**



twinup^{t7}



Сокращает и приподнимает верхнюю губу, вызывая подтягивание щеки и нижней части носа.

Во время процедуры

Займите удобное положение, как показано на картинке и настройте интенсивность до достижения хорошего мышечного сокращения, но без болевых ощущений.



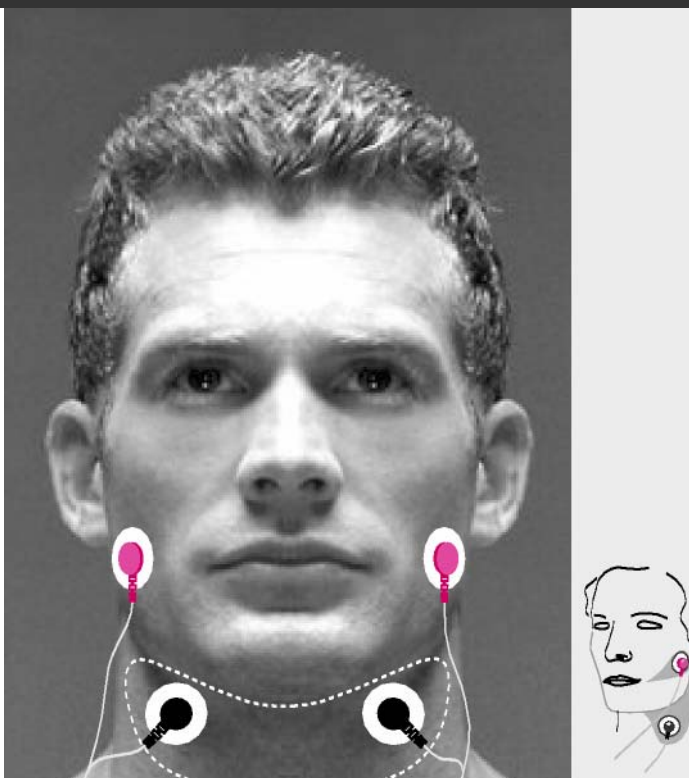
Расположите электроды на лице, как показано на фотографии.

Электрод сравнения (красный) располагается на углу нижней челюсти, в то время, как активный электрод (черный) размещается возле уголка рта, немного выше, непосредственно ниже границы скуловой арки.

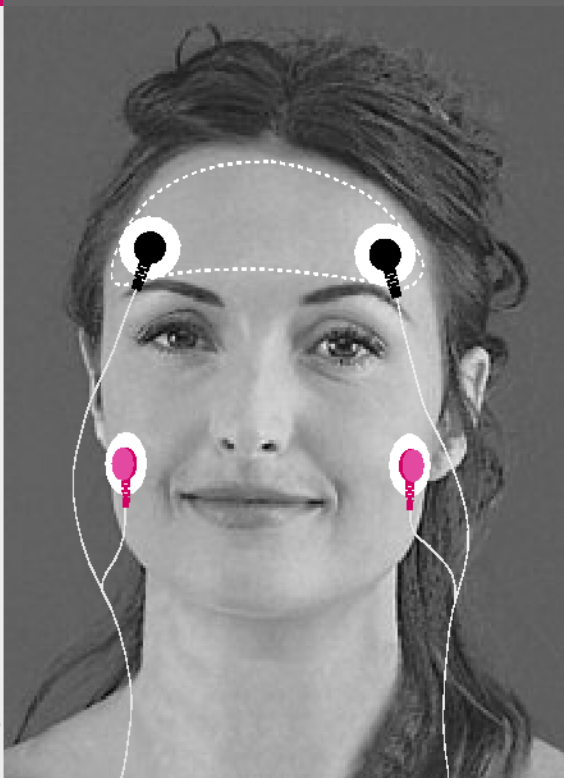
Всегда соблюдайте указанную полярность (КРАСНЫЙ И ЧЕРНЫЙ)

2 канала - 4 электрода

Программы:
7 FACE



twinup t7



Поднимает брови и всю лобную область.

Во время процедуры

Займите удобное положение, как показано на картинке и настройте интенсивность до достижения хорошего мышечного сокращения, но без болевых ощущений.



Расположите электроды на лице, как показано на фотографии.

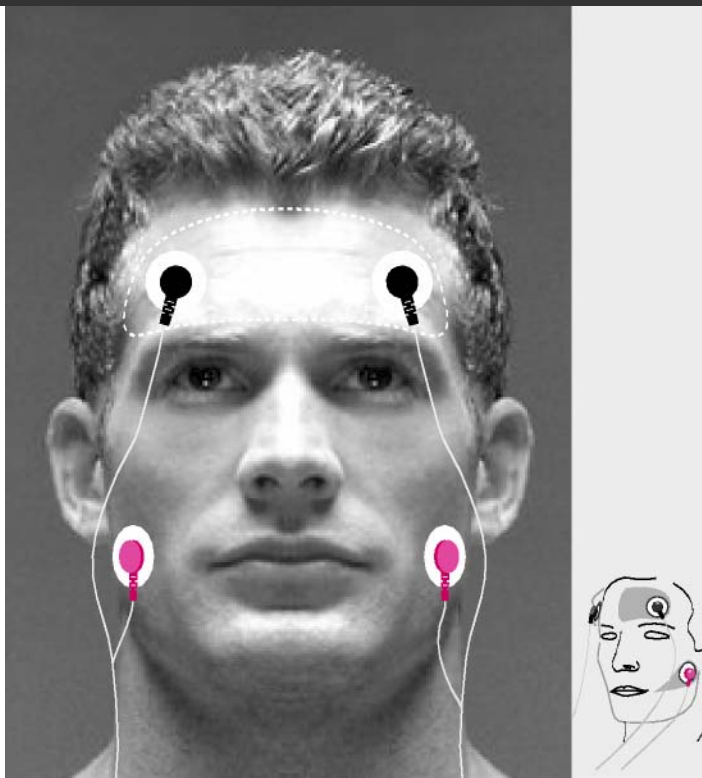
Электрод сравнения (красный) располагается на углу нижней челюсти, а активный электрод (черный) размещается на височной области на стороне бровей, но немного выше.

Всегда соблюдайте указанную полярность (красный и черный).

2 канала - 4 электрода

Программы:

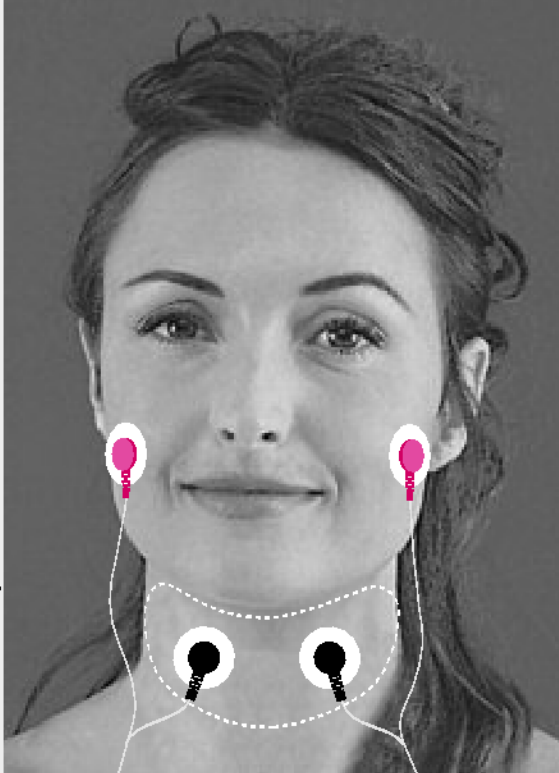
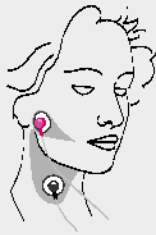
7 FACE



twinup:tz

17

Шея и зона под подбородком



Сокращает мышцы шеи и области под подбородком. Помогает укрепить нежные ткани шеи.

Во время процедуры

Займите удобное положение, как показано на картинке и настройте интенсивность до достижения хорошего мышечного сокращения, но без болевых ощущений.



twinup t7

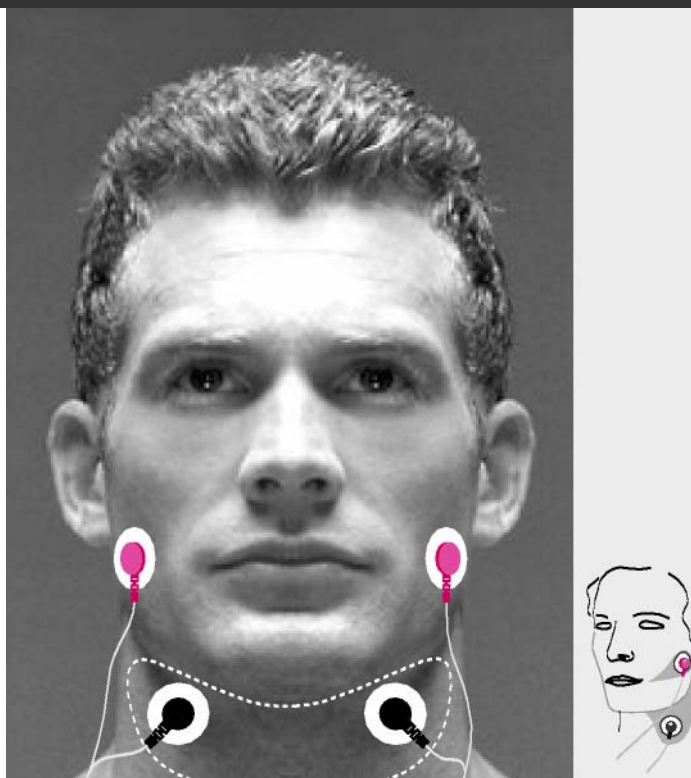
Расположите электроды на лице, как показано на фотографии.

Электрод сравнения (красный) располагается на углу нижней челюсти, в то время, как активный электрод (черный) размещается на грудино-ключично-сосцевидной области.

Всегда соблюдайте указанную полярность (КРАСНЫЙ И ЧЕРНЫЙ)

2 канала - 4 электрода

Программы:
7 FACE



twinup t7

Данное руководство является предметом авторского права Vipuesse Italia, которой принадлежат все права. В соответствии с законами о защите авторских прав на данный момент, это руководство не может быть скопировано, даже частично, либо переведено на какой-либо язык без письменного согласия со стороны Vipuesse Italia.

Twin-Up T7 – зарегистрированная торговая марка, принадлежащая Vipuesse Italia.

Использование в коммерческих целях вышеуказанной торговой марки без предварительного письменного согласия от Vipuesse Italia может являться нарушением торговой марки и действующих законов.

Компания оставляет за собой право вносить любые изменения, которые сочтет необходимыми, чтобы усовершенствовать свои продукты без предварительного предупреждения.