



МАССАЖНЫЙ КОВРИК ДЛЯ НОГ

Артикул	Цвет
SQ-FM01P	Розовый
SQ-FM01PR	Фиолетовый
SQ-FM01GR	Серый
SQ-FM01G	Зеленый

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ВАЖНО!

Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.

Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия.

Перед началом эксплуатации устройства ознакомьтесь со всеми инструкциями. Сохраните данное руководство для дальнейшего использования.

Спецификация данного продукта может отличаться от фото и может изменяться без предварительного уведомления.

Изделие предназначено для использования только в крытом помещении.

Изделие предназначено только для домашнего использования.

Пожалуйста, внимательно прочитайте руководство перед использованием

1. Описание продукта

Массажный коврик для стоп с чувствительной поверхностью - это портативное устройство для фитнеса, сочетающее массаж стоп и аэробическую нагрузку. Благодаря надувной конструкции он имитирует естественные движения при ходьбе, а чувствительные выступы стимулируют акупунктурные точки на стопах, помогая снять усталость, улучшить кровообращение и одновременно укрепить мышцы ног. Подходит для использования дома, в офисе или во время тренировок.

2. Основные функции

Двойной эффект воздействия

Массаж акупунктурных точек стоп: поверхность покрыта плотными бионическими выступами, точно воздействующими на точки на стопе, что способствует улучшению кровообращения и снижению усталости ног.

Низкоударная шаговая тренировка: надувная эластичная конструкция снижает нагрузку на суставы, имитируя подъём по лестнице или в гору, что способствует улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

3. Способ использования

Базовая шаговая тренировка: поочерёдно наступайте обеими ногами, сохраняйте естественное дыхание, выполняйте упражнение по 15-30 минут за один подход, 1-2 раза в день.

Массаж акупунктурных точек: наилучший эффект достигается при занятиях босиком - можно стоять на месте или выполнять медленные шаги, концентрируясь на воздействии выступов на подошву стопы.

Комбинированная тренировка: для усиления нагрузки на нижнюю часть тела добавляйте упражнения, такие как приседания и выпады.

4. Меры предосторожности

Рекомендуется начинать с 5 минут для адаптации и постепенно увеличивать продолжительность занятий. Перед использованием проконсультируйтесь с врачом.

5. Максимальный вес пользователя - 120кг.

Характеристики:

- Продукт: массажный коврик для стоп
- Комплектация: 1 коврик + 1 руководство
- Размер изделия: 750 * 430 * 3 мм
- Материал: ТРЕ

Способы выполнения упражнений:



Вы можете наступать на коврик, как показано на изображениях выше.