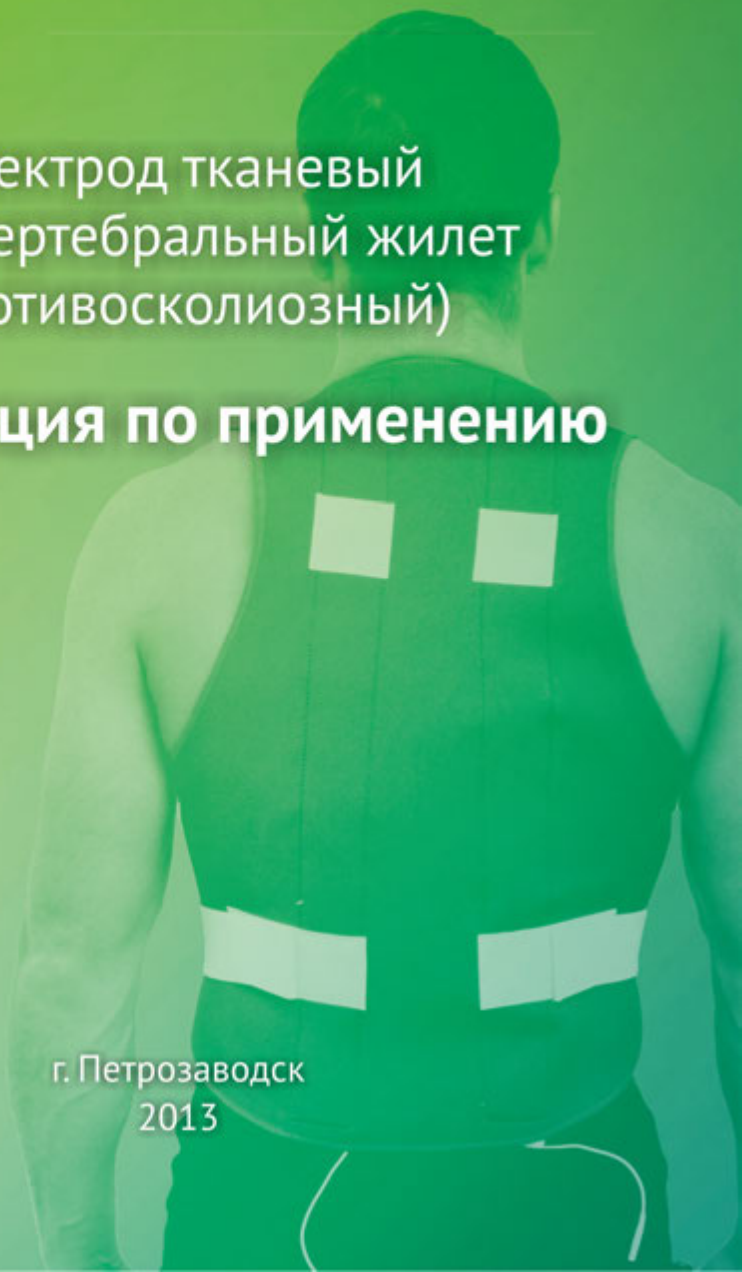


Электрод тканевый  
паравертебральный жилет  
(противосколиозный)

## Инструкция по применению

г. Петрозаводск  
2013



# Описание

Паравертебральный жилет состоит из основы в виде жилета, выполненной из 2,5 мм неопрена, и двух съёмных полостных графитовых электродов в льняной оболочке. Неопрен не боится длительного воздействия воды, а так же не вызывает аллергических реакций, а трехслойная льняная поверхность на съёмных электродах обеспечивает комфортное проведение лечебных процедур.

Жилет оснащён регулируемыми эластичными плечевыми лямками и регулирующимся поясным ремнём.

С внутренней стороны на основу посредством ленты Велькро (липучки) крепятся полосные электроды.

С внешней стороны также имеются крепления в виде ленты Велькро (липучки) для дополнительной фиксации электродов в случае необходимости уменьшения их зоны воздействия.

Паравертебральный жилет выпускается следующих размеров: XS (40), S (42–48), M (48–52), L (52–54), XL (54–56), XXL (58)



① Соединительный провод для подключения электродов к Тренажеру Маркелова (МВ 6.03.00)

② Жилет из неопрена с регулируемыми эластичными ремнями и поясом.

③ Полосные электроды с переходником-коннектором

Электрод состоит из пластиковой основы на которую нанесён углерод, и льняной оболочки, которая является рабочей поверхностью при проведении лечебных занятий. Лицевая сторона оболочки электрода выполнена из трех слоёв льняной ткани, которая перед началом процедур обязательно смачивается водой для улучшения прохождения сигнала. На обратной стороне электрода находится лента Велькро (липучка), с помощью которой он прикрепляется к жилету. На пластико-углеродной основе электрода имеются два кнопочных контакта

для подключения переходника. К одному кнопочному контакту подключается сам переходник с коннектором, а второй остаётся резервным. В случае выхода из строя основного контакта провод подключается к резервному. Через коннектор специальным проводом электрод подключается к Тренажёру Маркелова.

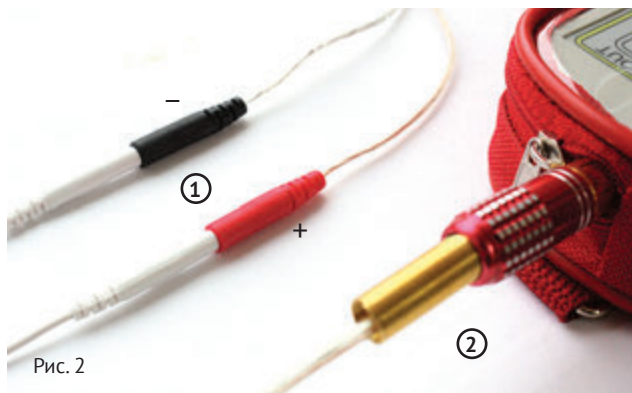


Рис. 2

① Подключение соединительного провода к коннектору полосного электрода

② Подключение соединительного провода к Тренажёру Маркелова (МВ 6.03.00)

В ходе эксплуатации жилета категорически запрещается без необходимости раздвигать кнопочный контакт, ввиду возможности повреждения пластико-углеродной поверхности электрода, что, в свою очередь, может привести к его преждевременному выходу из строя. Отделять провода от электродов для изменения полярности и временного отсоединения следует только через коннекторное соединение на конце короткого переходника (цифра ① на рис. 2).

При помощи специального соединительного провода электрод подключается к Тренажёру Маркелова (цифра ② на рис. 2).

Электроды и соединительные провода являются расходным материалом, и в случае выхода из строя могут быть заменены другим комплектом.

На внешней стороне жилета предусмотрено крепления для дополнительной фиксации полосных электродов (рис. 3, 4, 5) в случаях когда необходимо уменьшить зону их воздействия (при лечения S-образных сколиозов, а так же в тех случаях, когда большая зона воздействия электрода не желательна или болезненна).



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5

# Применение

Применение паравертебрального жилета для укрепления глубоких мышц позвоночника рекомендуется для лечения следующих заболеваний: межпозвоночные грыжи, протрузии, остеохондрозы, сколеозы. Жилет используется вместе с Тренажёром Маркелова (МВ 6.03.00).

## Расположение электродов

Расположите электроды на жилете так, чтобы они соответствовали схеме размещения для конкретной программы, предварительно намочив льняную поверхность тёплой водой. Настройте жилет по размеру, обеспечивая плотное прилегание электродов к телу.

После подключения электродов к Тренажеру Маркелова на программе «спина 1» и мощности 7–8 единиц проверьте расположения электродов.

При правильном расположении электродов Вы будете чувствовать сокращение мышц спины или легкое покалывание в проблемной зоне. Если же вместо этого в проблемной зоне чувствуется резкая боль, то расположение электродов не правильное и электроды расположены к ней слишком близко. В этом случае следует снять жилет, и раздвинуть электроды друг от друга на 1–2 см. Если даже и в этом случае при включении прибора вы испытываете резкую боль, то следует уменьшить зону воздействия электродов (для удобства можно использовать специальные крепления на внешней стороне жилета) и разместить их так, чтобы они могли воздействовать только на пограничные мышцы, прилегающие к проблемной зоне позвоночника.

Уменьшать длину электродов вы так же можете в следующих случаях:

- 1) при шейном остеохондрозе, если Вы испытываете дискомфорт или боли в области живота, например при мочекаменной болезни. В этом случае следует укорачивать электроды снизу.
- 2) Если вы испытываете проблемы в зоне поясницы, и у вас одновременно с этим проблемы с щитовидной железой и лечашие врачи не рекомендуют физио процедуры рядом с щитовиной железой. В этом случае вы укорачиваете электроды сверху.

## Рекомендуемые программы

*Все программы разработанны с разной интенсивностью воздействия и с разной скважностью. Это определяет разнообразие воздействия на мышцы с целью максимального их утомления и получения эффекта суперкомпенсации, т. е. увеличение их силы и объёма. Программы, описанные в этом разделе, приводятся в качестве рекомендаций для лечения конкретных заболеваний. Если Вы испыты-*

ваете определённый дискомфорт при занятии на каких-либо программах, то можете индивидуально для себя подобрать более подходящие. Ориентируясь на своё самочувствие Вы так же можете выбрать время воздействия. При этом следует учитывать свой возраст и физическое состояние, так как занятия на приборе соответствуют сильной физической нагрузке.

**Важно!** Даже при хорошем самочувствии не рекомендуется использовать Тренажёр Маркелова больше 40 минут одновременно. При гипертонии, а так же при плохом самочувствии, не желательно использовать Тренажёр Маркелова одновременно больше 10 минут. В этом случае рекомендуется разбивать общее время занятия на 2–3 сеанса по 5–10 минут. Проводите занятие на Тренажёре Маркелова курсами через день, или по схеме – два дня работы – один день отдыха, или 10 дней занятий 3–5 дней отдыха.

### **Лечение грыж, протрузий и корешковых синдромов позвоночника.**

Расположите электроды на жилете как показано на рис. 6.1 и 6.2. Наденьте и отрегулируйте жилет, убедитесь что электроды плотно прилегают к телу.

**Важно!** Перед началом каждого занятия электроды обязательно нужно смочить водой.

Программы для занятий, последовательно – «спина 1, 2, 3, 4, 5». Длительность занятий – 5 минут на каждую программу. Занятие укрепляет глубокие мышцы позвоночника (остистые, полуостистые) и направлено на вытягивание и выпрямление позвоночника, а так же на увеличение межпозвонковых расстояний, уменьшение давления на межпозвонковый диск, и уменьшения давления на нервные корешки.



Рис. 6.1. Внутренняя сторона жилета



Рис. 6.2. Внешняя сторона жилета

### **Лечение шейного остеохондроза.**

Для лечения шейного остеохондроза возможно использование электродов только в воротниковой зоне шеи. Для этого необходимо уменьшить зону действия, перегнув их через воротник на нужную длину, и закрепив на внешней стороне жилета (рис. 7.1 и 7.2).

Программы для занятия, последовательно – «шея 1, 2, 3». Длительность занятия – по 10 минут на каждую программу.



Рис. 7.1. Внутренняя сторона жилета



Рис. 7.2. Внешняя сторона жилета

### Лечение сколиоза.

При S-образном сколиозе мышечные напряжения вдоль позвоночника не равномерны по мышечным слоям, как показано на рис. 8. На этой схеме знаком «+» обозначены гипертонусные околопозвоночные мышцы, а знаком «-» обозначены мышцы со слабым тонусом. При лечении сколиоза с помощью Тренажёра Маркелова и Паравертебрального жилета следует помнить, что для достижения максимального эффекта, нужно полностью утомлять все мышцы, прилегающие к позвоночнику, для выравнивания тонуса.



Рис. 8

Курс занятий распределяется по циклам 3 дня. При этом не реже одного раза в шесть месяцев рекомендуется проходить осмотр у лечащего врача, при необходимости циклично продолжать курсы лечения.

**Первый день.** Расположите электроды на жилете как показано на рис. 9.1, 9.2. Таким образом во время проведения процедуры электроды будут воздействовать на выпуклую зону позвоночника. После этого наденьте и отрегулируйте жилет, убедитесь что электроды плотно прилегают к телу.

**Важно!** Перед началом каждого занятия электроды обязательно нужно смочить водой.

Программа для занятия – «спина 2». Длительность занятия – 10 минут. Занятие направлено на сокращения и удержания мышц, и тем самым увеличивает мышечные напряжение со стороны слабых и растянутых позвоночных мышц, но, одновременно с этим, растягивает и расслабляет сторону с высоким мышечным тонусом за счёт сократительных действий.





Рис. 9.1. Внутрянная сторона жилета



Рис. 9.2. Внешняя сторона жилета

После этого следует снять жилет и выставить электроды параллельно друг другу (рис. 10.1 и 10.2). Если электроды недостаточно влажные, смочите их теплой водой. Снова оденьте жилет и продолжите процедуру. Программы для занятия, последовательно – «спина 1, 3, 4, 5». Длительность занятия – по 5 минут на каждую программу. Если во время процедуры Вы отмечаете неравномерность сокращений мышц вдоль позвоночника при помощи коннекторы, то следует менять полярность электродов. В этом случае достигается равномерное сокращение мышц. *Это занятие предназначено для полного утомления всех околопозвоночных мышц и выравнивания мышечного тонуса.*



Рис. 10.1. Внутрянная сторона жилета



Рис. 10.2. Внешняя сторона жилета

**Второй день.** Расположите электроды симметрично друг другу, как показано на рис. 11.1 и 11.2, для охвата всей площади околопозвоночных мышц. Наденьте и отрегулируйте жилет, убедитесь что электроды плотно прилегают к телу.

**Важно!** *Перед началом каждого занятия электроды обязательно нужно смочить водой.*

Программы для занятия, последовательно – «спина 1, 2, 3, 4, 5». Длительность

занятия – по 5 минут на каждую программу. *Работа этих программ должна максимально утомить мышцы спины, а за тем максимально расслабить мышцы вдоль позвоночника.*



Рис. 11.1. Внутрянная сторона жилета



Рис. 11.2. Внешняя сторона жилета

После этого следует снять жилет и расположить электроды на нем как показано на рис. 12.1 и 12.2. Таким образом электроды во время процедуры разместятся на вогнутой зоне позвоночника. Если электроды недостаточно влажные, смочите их теплой водой. Снова наденьте жилет, убедитесь что электроды плотно прилегают к телу.

Программа для занятия – «тело 1». Длительность занятия – 10 минут. *В ходе это занятия происходит расслабление гипертонусной стороны. Не следует проводить это занятие на большой мощности. Ощущения от сокращений во время процедуры должны быть приятными, пожими на лёгкое постукивание по мышцам.*



Рис. 12.1. Внутрянная сторона жилета



Рис. 12.2. Внешняя сторона жилета

### **Третий день – отдых.**

Завершив 10 курсов занятий (30 дней), необходимо сделать паузу 3–5 дней, после чего можно продолжать лечение. Положительные изменения по сколиозу отмечаются через 3–4 месяца после начала лечения.



## **Уход и обслуживание**

Жилет и электроды стираются при температуре не более 50° С, методом ручной стирки. В качестве моющего средства можно использовать обычное хозяйственное мыло. После стирки жилет и электроды необходимо тщательно прополоскать в проточной воде. При стирке электродов не следует отделять коннектор-«кнопку» (короткие хвостики проводов), во избежание механического повреждения пластико-углеродной поверхности электрода.

## **Гарантия**

Срок гарантии на жилет составляет 3 года, с момента покупки. Срок гарантии на полосные электроды и соединительные провода — 1 год.

**МВ BARBELL™**

Группа компаний «МВ Barbell»  
185034, Россия, Республика Карелия,  
г. Петрозаводск, ул. Гвардейская 60.

Тел./факс: (8142) 59-30-50

[info@sportmb.ru](mailto:info@sportmb.ru)

[www.mbarbell.com](http://www.mbarbell.com)

[www.sportmb.ru](http://www.sportmb.ru)

[www.markeltren.ru](http://www.markeltren.ru)