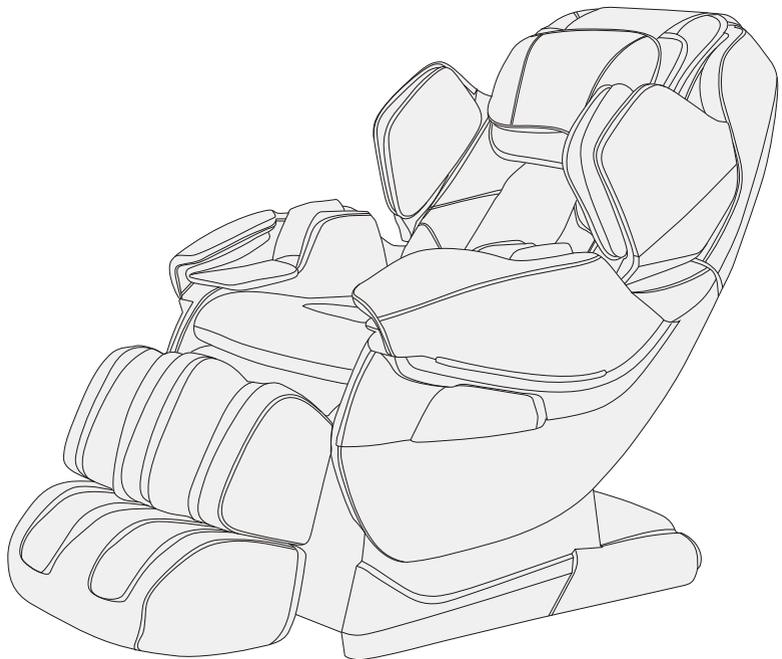


# OTO (STARK) SK-01

---

Инструкция пользователя







### **Авторское право**

Все права защищены. Никакая часть из содержания этого документа, или его полное содержание, не может быть воспроизведено, передано, переведено, и сохранено на любом языке или компьютере, на любой форме или каким-либо другим способом без предварительного письменного разрешения компании OTO.

Благодарим Вас за выбор продукции компании ОТО, которая специально разработана нашими специалистами для поддержания здорового образа жизни и комфортного отдыха. Вся продукция компании ОТО уже прошла предварительную проверку и отвечает всем требованиям качества и безопасности для ее использования в домашних условиях. Пожалуйста, перед началом эксплуатации массажного кресла ОТО STARK внимательно прочитайте эту инструкцию, чтобы знать, как правильно его использовать. Пожалуйста, всегда держите инструкцию под рукой, чтобы обратиться к ней в случае возникновения каких-либо вопросов.

## СОДЕРЖАНИЕ

---

Меры безопасности.....	2
Состав кресла.....	4
Функциональные особенности .....	5
Порядок эксплуатации .....	6
Порядок эксплуатации и сборка .....	10
Подготовка к использованию .....	11
Устранение проблем в работе .....	13
Уход и обслуживание.....	14
Спецификация .....	15
Автоматические программы .....	15

## ВНИМАНИЕ!

Вилка должна быть плотно вставлена в розетку. Неправильное подключение заземляющего провода может привести к поражению электрическим током. Проконсультируйтесь с квалифицированным электриком или техническим специалистом, если у Вас есть сомнения относительно правильности заземления массажного кресла. Не меняйте вилку, поставляемую вместе с креслом. Если розетка не подходит к вилке, пожалуйста, замените розетку, которая должна устанавливаться квалифицированным электриком. При использовании массажного кресла следует соблюдать основные меры безопасности, которые снижают риск поражения электротоком, возникновения ожогов, пожара или травм.

### Ознакомьтесь со следующими рекомендациями перед использованием:

1. Пожалуйста, убедитесь, что Вы подключили массажное кресло к розетке с заземлением.
2. Убедитесь, что вилка надежно вставлена в розетку, чтобы уменьшить риск короткого замыкания и возгорания.
3. Сразу же после использования и перед чисткой всегда отключайте массажное кресло от электрической розетки.
4. НЕ используйте массажное кресло в местах с высокой влажностью воздуха.
5. НЕ используйте массажное кресло в пыльных помещениях или едкой среде.
6. НЕ используйте массажное кресло в помещениях с недостаточной площадью или местах с плохой вентиляцией.
7. НЕ используйте массажное кресло на открытом воздухе и избегайте попадания на него прямых солнечных лучей.
8. НЕ используйте массажное кресло сразу при резкой смене температуры окружающей среды.
9. Если во время использования кресла отключилась электроэнергия, не забудьте перевести выключатель питания в положение ВЫКЛ и отсоединить вилку из розетки, чтобы избежать повреждения кресла при возобновлении электропитания.
10. Никогда не используйте массажное кресло, если кабель питания мокрый или поврежден.
11. Никогда не вставляйте/ не отключайте вилку питания из розетки мокрыми руками.
12. Не оставляйте кресло без присмотра, если в помещении находятся лица (включая детей) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями.
13. Используйте кресло только по прямому назначению, описанному в данном руководстве.
14. Не используйте не оригинальные комплектующие при ремонте кресла.
15. Во избежание травм, запрещено стоять, сидеть или прыгать на подставке для ног, когда массажное кресло используется.
16. Во избежание травм, не пытайтесь вставать на спинку или подлокотники кресла.
17. Не засыпайте во время сеанса массажа.
18. Всегда держите массажное кресло в чистоте и никогда не вставляйте посторонние предметы в отверстия массажного кресла. Следите, чтобы вентиляционные отверстия кресла были открыты, во избежание его перегрева и поломки.
19. Не роняйте массажное кресло при перевозке, что может привести к его поломке.
20. Не пытайтесь перемещать массажное кресло, потянув за шнур питания.
21. Перед включением кресла убедитесь, что спереди, сзади или снизу нет детей, домашних животных или препятствий.
22. Всегда проверяйте состояние поверхности массажного кресла на целостность перед его использованием. Если Вы обнаружите какие-либо разрывы в любой области обивки на спинке массажного кресла, прекратите его эксплуатацию. Пожалуйста, обратитесь в сервисный центр ОТО за консультацией и ремонтом.
23. Это массажное кресло предназначено только для домашнего использования.
24. Если Вы страдаете от каких-либо заболеваний, пожалуйста обратитесь к врачу за консультацией перед использованием массажного кресла.

# МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

---

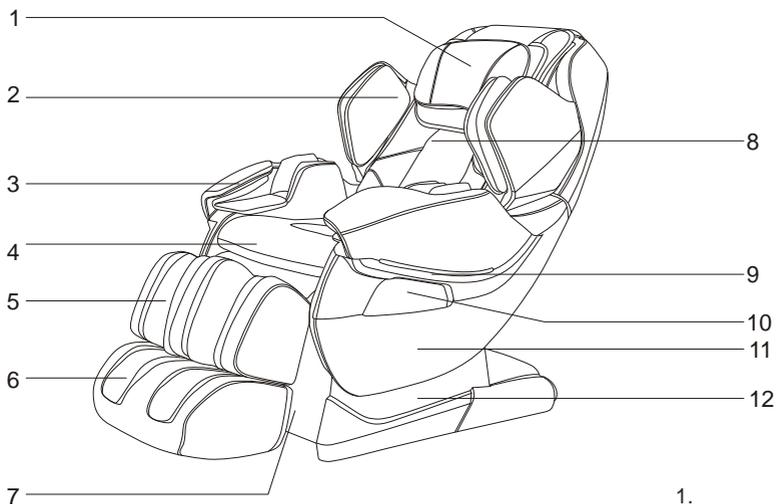
## 25. Следующие лица должны обязательно проконсультироваться с врачом перед использованием массажного кресла во избежание обострения или травм:

- Те, кто имеют злокачественную опухоль
  - Те, кто страдает от болезней сердца
  - Женщины во время беременности, менструации или в послеродовом периоде
  - Те, кому требуется полный покой
  - Те, кто находится под наблюдением врача
  - Те, кто страдает от боли в спине
  - Те, у кого встроен кардиостимулятор или аналогичное медицинское оборудование
  - Те, у кого искривление позвоночника
  - Те, у кого слабые или переломанные кости, особенно кости спины
  - В послеоперационный период
  - Те, у кого остеопороз
  - Те, у кого есть проблемы с циркуляцией крови или тромбоз
  - Те, у кого есть кожные инфекции
  - Те, у кого имеются физические аномалии
  - Те, у кого были травмы или заболевания спины и позвоночника, в результате несчастного случая или болезни
26. Если Вы испытываете боль во время использования массажного кресла, немедленно прекратите массаж и обратитесь к врачу за консультацией.
27. Не используйте массажное кресло в состоянии алкогольного опьянения или если плохо себя чувствуете.
28. Никогда не массируйте опухшие или воспаленные участки тела.
29. Это массажное кресло не является профессиональным и предназначено для обеспечения комфортного массажа. Не используйте массажное кресло в качестве замены медицинского лечения.
30. Пожалуйста, не используйте массажное кресло в течение одного часа после еды.
31. Рекомендуемая длительность сеанса массажа 20 минут. Массаж отдельной зоны не должен превышать более 15 минут. Увеличение рекомендованного времени массажа может привести к перегреву массажного кресла, что снижает общий срок его эксплуатации.
32. Не используйте массажное кресло в помещениях с концентрацией аэрозольной продукции.
33. Массажное кресло не предназначено для детей с возрастом ниже 14 лет.
34. Не используйте массажное кресло в мокрой одежде и оберегайте его от контакта с водой.

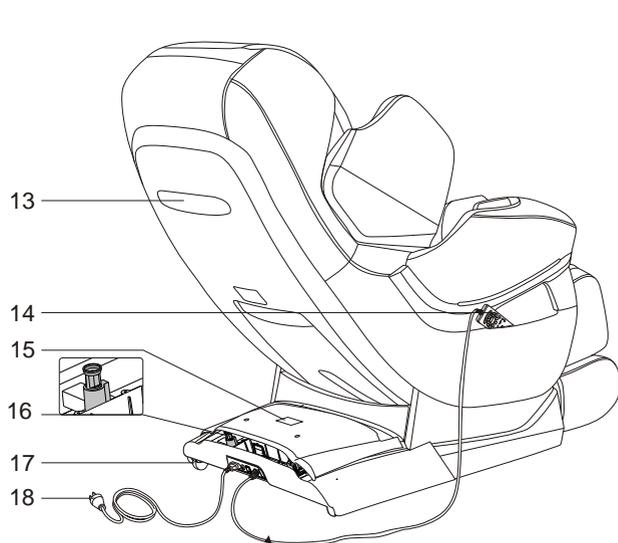
## ВНИМАНИЕ!

- Массажное кресло не предназначено для использования лицами (включая детей) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, без присмотра или руководства лиц, ответственных за их безопасность.
- Следите за тем, чтобы дети не играли с массажным креслом. Не позволяйте детям дотрагиваться до подвижных частей массажного кресла.
- Массажное кресло нагревается во время работы. Лица, чувствительные к теплу должны проявлять особую осторожность при использовании кресла.
- Если шнур питания поврежден, он должен быть заменен оригинальным шнуром или шнуром, рекомендованным производителем или его сервисным центром.

# СОСТАВ КРЕСЛА



1.  
2.



3.  
4.  
5.  
6.  
7.  
8.  
9.  
10.  
11.  
12.  
13.  
14.  
15.  
16.  
17.  
18.  
19.  
20.  
21.  
22.



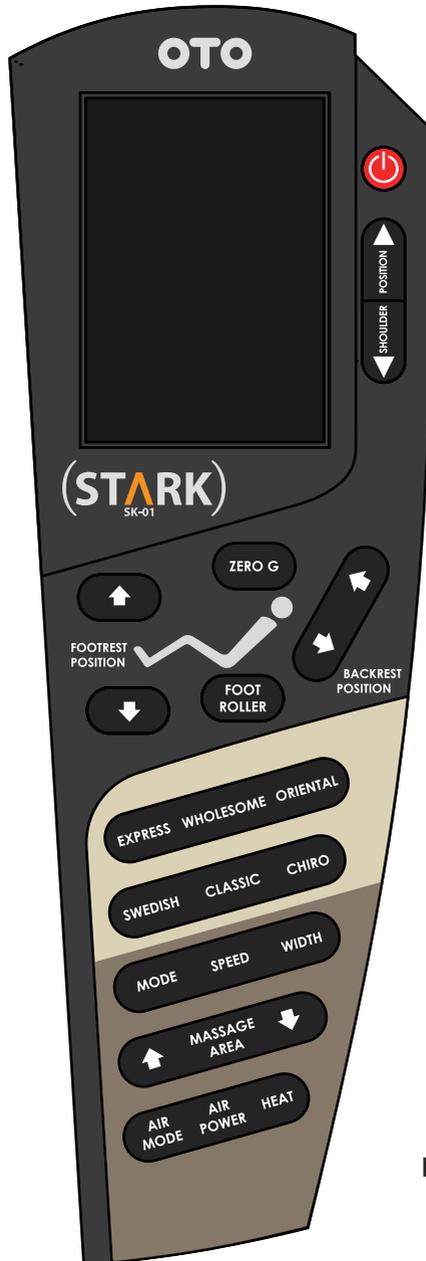
19 1 20 21 22

# ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

---

- Массажное кресло оснащено вертикально подвижным роликовым механизмом с интеллектуальным моторизованным приводом и четырьмя массажными головками, имитирующими массаж рук.
- Методы воздействия массажных роликов разработаны согласно профессиональным стилям и воспроизводят Шиацу, Разминающий, Постукивающий, Похлопывающий и одновременно Разминающий и Постукивающий виды массажа.
- Массажное кресло оснащено функцией автоматического сканирования и определения высоты плеч.
- Набор программ автоматического массажа направлен на решение различных задач: Экспресс Массаж, Оздоровление, Восточный массаж, Шведский массаж, Классический массаж, Чиро.
- Ручная настройка массажа для верхней части тела имеет три варианта воздействия: фиксированный в одной точке, частичный на выбранной области и общий для всей верхней части тела. Скорость массажа имеет пять уровней регулировки. Для Шиацу, Постукивающего и Похлопывающего видов массажа, ширина между роликами может регулироваться в пределах трех уровней: широкий, средний и узкий. Для частичного и фиксированного воздействия, массажный механизм может передвигаться вверх или вниз, для более точной настройки зоны массажа.
- Функция воздушно-компрессионного массажа имеет три режима: полная компрессия для всего тела, компрессия рук (в области плеч установлено 4 воздушные подушки и в области кистей 8 воздушных подушек), компрессия ног (установлено 16 подушек). Интенсивность компрессионного массажа имеет три уровня регулировки.
- Блок массажа стоп имеет функцию роликового воздействия; оснащен двумя парами вращающихся выступов на конце пальцев; в области арки стопы и пятки выполняется скраб массаж Гуаша.
- Верхний блок массажа предплечья имеет функцию регулировки ширины с тремя уровнями. При настройке ширины на последний уровень, чтобы вернуть блок массажа обратно на первый требуется сдвинуть его на руку. После этого блок автоматически перезагрузится. Данная функция позволяет настраивать верхний блок массажа под различную ширину плеч пользователей.
- Функция прогрева спины: выполняется с помощью углеродного инфракрасного теплового излучателя.
- Подставка для ног имеет двойную ступенчатую конструкцию, которая может изменяться по длине, что позволяет адаптировать массаж ног под пользователей с различной высотой.
- Рама спинки кресла наклоняется вниз с одновременным перемещением вперед, что обеспечивает минимальное отклонение спинки назад. Функция ZERO WALL позволяет экономить пространство и устанавливать кресло почти вплотную к стене.
- Отклонение подставки для ног и спинки кресла производится автоматически или в ручном режиме.
- L-образная направляющая массажного механизма позволяет охватить роликовым массажем область от шеи до ягодиц и бедер.

# ПОРЯДОК ЭКСПЛУАТАЦИИ



ПУЛЬТ УПРАВЛЕНИЯ

# ПОРЯДОК ЭКСПЛУАТАЦИИ

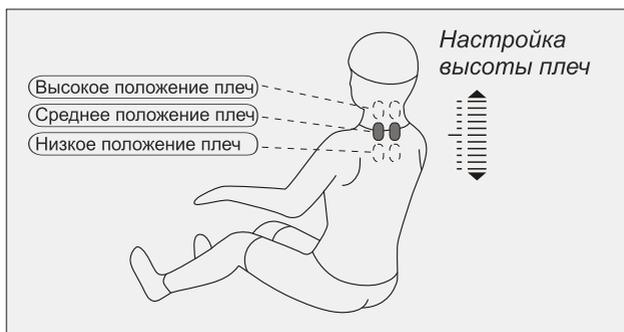
## 1. Подключите кресло к питанию



## 2. Начало массажа

- 1) Нажмите красную кнопку Вкл / Выкл на пульте чтобы начать массаж. При этом кресло откинется назад автоматически.
- 2) Кресло начинает автоматическое сканирование спины и определение высоты плеч. Дождитесь окончания сканирования, плотно прижав тело к спинке кресла.
- 3) Если автоматическая настройка высоты Вас не удовлетворяет, пожалуйста настройте высоту самостоятельно, нажимая кнопки **SHOULDER POSITION** вверх или вниз. Регулировка проводится в диапазоне десяти уровней. Кресло начинает автоматический массаж через 10 секунд если не активирована ручная настройка высоты плеч.

Кнопка	Описание	Дисплей
	Нажмите эту кнопку чтобы переместить массажный механизм вверх вдоль плеч.	
	Нажмите эту кнопку чтобы переместить массажный механизм вниз вдоль плеч.	



# ПОРЯДОК ЭКСПЛУАТАЦИИ

4) Для начала массажа выберите соответствующую функцию

- Выбор автоматических программ (по умолчанию активируется ORIENTAL Auto F2)

Кнопка	Описание	Дисплей
<b>EXPRESS</b>	Программа создана для деловых людей с ограниченным временем на отдых.	Auto F0
<b>WHOLESOME</b>	Полноценный массаж для всего тела с усиленной проработкой области шеи.	Auto F1
<b>ORIENTAL</b>	Роликовый массаж шеи, быстро переходящий на область спины.	Auto F2
<b>SWEDISH</b>	Разминающее воздействие со скраб массажем.	Auto F4
<b>CLASSIC</b>	Акцент на воздушно-компрессионный массаж всего тела. Разминающий массаж начинается от шеи и продолжается до нижней части спины, изменяясь на постукивающий массаж.	Auto F5
<b>CHIRO</b>	Делает акцент на массаж в области позвоночника, с дополнительными элементами растяжки.	Auto F3

- Выбор ручного массажа верхней части тела и нижней части тела

1) Ручной массаж верхней части тела

Функция	Кнопка	Регулировка массажных роликов	Дисплей
Mode: Одна кнопка циклично переключает ручные режимы массажа в последовательности: Разминающий, Постукивающий, Разминающий и Постукивающий, Шиацу, Похлопывающий, и выкл.	<b>MODE</b>	Разминающий и постук-ий: Скорость	
		Похлопывающий: Скорость и Ширина	
		Разминающий: Скорость	
		Шиацу: Скорость и Ширина	
		Похлопывающий: Скорость и Ширина	
Скорость	<b>SPEED</b>	Три уровня настройки скорости	
Ширина	<b>WIDTH</b>	Три уровня настройки ширины	

# ПОРЯДОК ЭКСПЛУАТАЦИИ

Функция	Кнопка	Описание	Дисплей
Зоны массажа		Фиксированная позиция (точка) массажа спины	H0
		Небольшая территория (область) массажа спины	H1
		Полный массаж спины	H2
		Массаж верхней части спины	H3
		Массаж нижней части спины	H4
		Регулировка положения роликов ( в режиме фиксированной позиции и частичного режима вы можете отрегулировать положение массажа)	Массажные ролики идут вверх Массажные ролики идут вниз

## • Функции воздушно-компрессионного массажа

Функция	Кнопка	Описание	Дисплей
Режимы массажа		Три режима воздушной компрессии (для всего тела, руки и ноги) для нижней части тела	Arm Feet
Интенсивность		Три уровня настройки интенсивности	Arm Feet

## • Другие ручные режимы массажа

Функция	Кнопка	Описание	Дисплей
Ролики		Ролики для стоп: Включает роликовый массаж стоп, с тремя уровнями скорости	
Прогрев		Инфракрасный прогрев спины, начинает ощущаться через три минуты после включения функции прогрева	

## • Другие ручные режимы массажа

Функция	Кнопка	Описание
Позиция подставки для ног		Кнопка подъема подставки ног: Нажмите кнопку и подставка начнет медленно подниматься. При отпускании кнопки подъем остановится.
		Кнопка опускания подставки для ног: Нажмите кнопку и подставка начнет медленно опускаться. При отпускании кнопки перемещение закончится.

Позиция спинки кресла		Кнопка подъема спинки кресла: Нажмите кнопку и спинка начнет медленно подниматься. При отпускании кнопки подъем остановится.
		Кнопка опускания спинки кресла: Нажмите кнопку и спинка начнет медленно опускаться. При отпускании кнопки перемещение закончится.

Режим Zero Gravity		Функция имеет три режима Zero Gravity: Нажмите кнопку и кресло перейдет в режим нулевой гравитации.
--------------------	--	---

# ПОРЯДОК ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКА

## 3. Выключение питания кресла

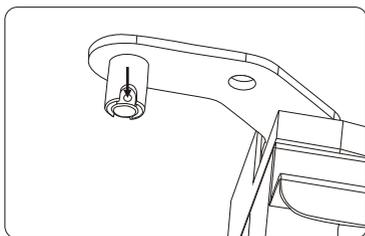
- 1) Нажмите кнопку питания во время выполнения массажа, все выполняемые функции немедленно остановятся, спинка и подставка для ног автоматически вернуться в исходную позицию. После окончания времени сеанса, все функции массажа также останавливаются, но спинка и подставка для ног не возвращаются в исходное положение.
- 2) Выключение питания всего кресла

Рисунок (Выключатель питания)

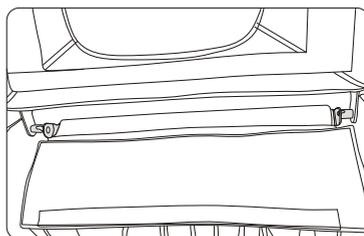


## 4. Установка подставки для ног

- В первую очередь подведите вращающийся вал соединения подставки для ног к неподвижной оси кресла. Следите за тем чтобы отверстия были выравнены, что обеспечит безпроблемную фиксацию с помощью R-образной шпильки (Рисунок 1).
- После того, как подставка для ног будет совпадать с осью, можно продолжать установку R-образной шпильки (Рисунок 2).



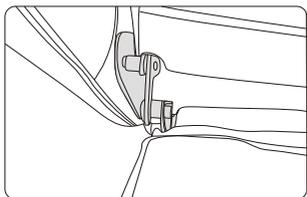
(Рисунок 1)



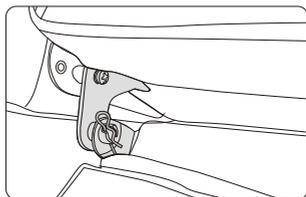
(Рисунок 2)

# ПОДГОТОВКА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

- Установите R-образную фиксирующую шпильку с одной стороны, а затем сделайте аналогичную остановку фиксирующей шпильки с другой стороны (Рисунок 3)
- Закончите установку (Рисунок 4)



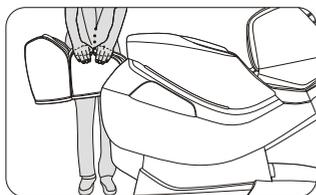
(Рисунок 3)



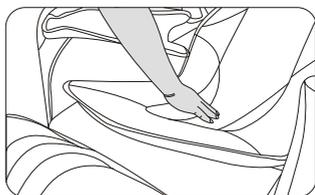
(Рисунок 4)

## Примечание

- Когда массажное кресло находится в рабочем состоянии и подставка для ног поднимается вверх, не применяйте к ней давление, что может предотвратить поломку массажного кресла и привести к травмам. (Смотрите Рисунок 5).
- Убедитесь, что массажный механизм не находится в части сиденья, что может вызвать дискомфорт в области ягодиц, когда вы сидите на кресле (Рисунок 6).



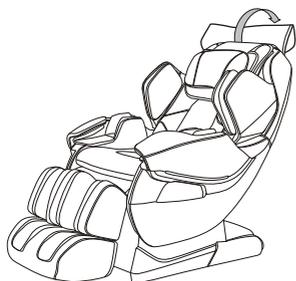
(Рисунок 5)



(Рисунок 6)

## 5. Демонтаж и использование подголовника и накидки на спинку

- Использование подголовника может уменьшить интенсивность массажа в области шеи и плеч, в соответствии с Вашими потребностями (рекомендовано использовать кресло с подголовником). Накидка спинки кресла прикрепляется с помощью молнии (1), а подушка подголовника, с помощью липучки (2).

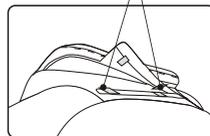


Молния



(1)

Липучка

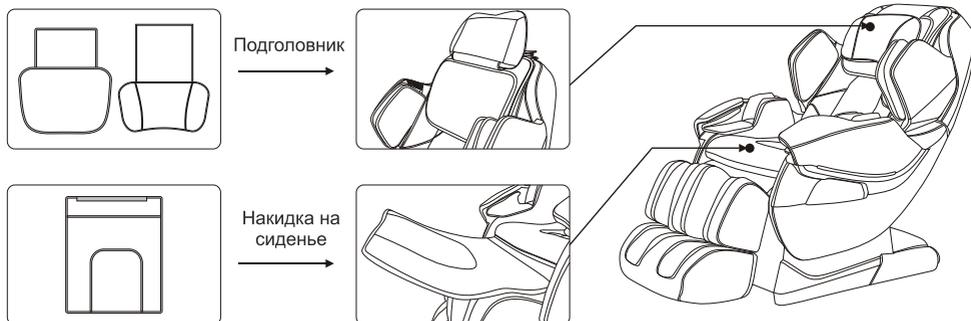


(2)

# ПОДГОТОВКА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

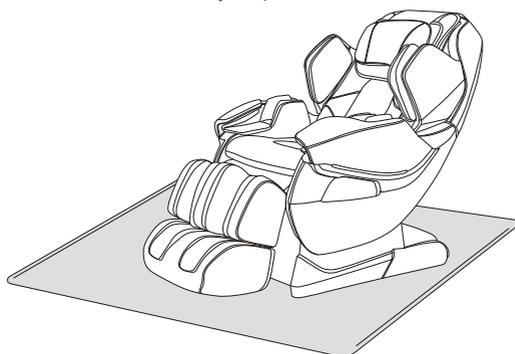
## 6. Использование двойного подголовника и дополнительной накидки сиденья

- Использование двойного подголовника может уменьшить интенсивность массажа в области шеи и плеч и используется в соответствии с Вашими потребностями. Двойные подушки под голову применяются по выбору.
- Использование дополнительной накидки на сиденье может уменьшить интенсивность массажа в области ягодиц и может использоваться в соответствии с Вашими потребностями. Если Вам не нужна дополнительная накидка на сиденье, Вы можете ее убрать.



## 7. Защита напольного покрытия

- Установка тяжелого массажного кресла на деревянное половое покрытие может привести к его повреждению. Поэтому, пожалуйста, положите ковер или другую настилку, чтобы избежать данного ущерба.



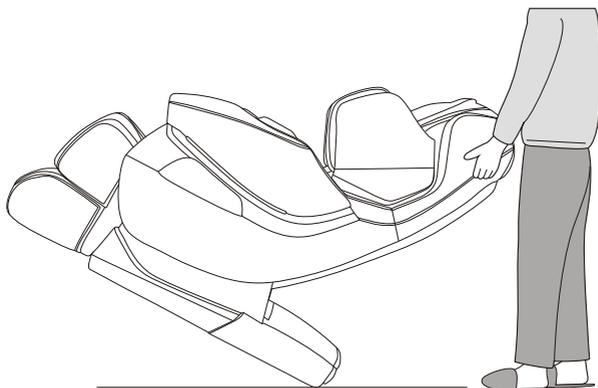
**Внимание:** Не передвигайте кресло на колесиках по деревянному половому покрытию, земляному полу или в узком пространстве. Два человека должны поднять кресло и перенести его. В процессе подъема, возьмитесь за низ подставки для ног и обивку спинки кресла в качестве опоры (Пожалуйста, не поднимайте кресло взявшись непосредственно за подлокотники)

## ПОДГОТОВКА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

---

### 8. Перемещение кресла

Убедитесь, что все электрические провода кресла находятся над землей, наклоните спинку кресла назад до определенного уровня (чтобы перенести центр тяжести на область колес). Переместите кресло вперед или назад, направляя его руками. После этого осторожно приведите кресло в нормальное положение.



**Примечание:** Во время перемещения кресла необходимо выключить переключатель питания, а затем отсоединить его от сети питания. Дополнительно отсоедините из разъема пульт управления креслом.

## УСТРАНЕНИЕ ПРОБЛЕМ В РАБОТЕ

---

- Звук двигателя во время использования массажного кресла является нормальным и связан с передвижением массажного механизма.
- Если пульт управления не работает нормально, пожалуйста, проверьте правильность подключения штекера пульта к гнезду кресла. Также убедитесь, что выключатель питания включен.
- Если номинальное время работы кресла закончилось, оно автоматически выключит все режимы и перейдет в режим ожидания.
- Если массажное кресло работало непрерывно в течение слишком долгого времени, сработает защита от перегрева и оно автоматически выключится. Подождите не менее получаса, чтобы дать креслу остыть и можете использовать его снова.

- Это кресло должно обслуживаться и ремонтироваться авторизованным сервисным центром или уполномоченным дилером агентом. Пользователю запрещается разбирать или ремонтировать кресло самостоятельно.
- Пожалуйста, не забудьте отключить кресло от питания после его использования.
- Не используйте массажное кресло, если розетка или вилка питания повреждены.
- Если кресло не будет использоваться в течение долгого времени, пожалуйста, отключите и сверните провод питания и держите массажное кресло в сухом и не пыльном помещении.
- Не устанавливайте массажное кресло в помещение с высокой температурой или вблизи открытого огня и нагревателей. Избегайте попадания на обивку кресла прямых солнечных лучей.
- Если шнур пульта управления / шнур питания поврежден, он должен быть заменен на оригинальный производителем, или его агентом по обслуживанию или квалифицированным персоналом, во избежание опасности поражения электрическим током или поломки кресла.
- Пожалуйста, очищайте обивку кресла сухой тканью. Не используйте растворитель, бензин или спирт при очистке.
- Механические компоненты массажного кресла специально разработаны и изготовлены для использования в течение всего срока службы и не требуют специального обслуживания.
- Не перемещайте это кресло по неровной поверхности. Оно должно быть поднято вверх перед началом перемещения.
- Пожалуйста, используйте массажное кресло с перерывами в работе; иначе это может сократить срок его эксплуатации.

Обивка массажного кресла OTO STARK SK-01 изготовлена из "ультра-тонкой армированной PU кожи" на тонкой основе из микрофибры. Она имеет отличную износостойкость и со временем не теряет свои свойства. Текстура обивки мягкая, дышащая и не нагревается, что является лучшей альтернативой натуральной коже.

## **Уход и техническое обслуживание обивки из искусственной кожи на основе Микрофибры:**

1. Держите кресло в сухом и проветриваемом помещении, избегая попадания прямых солнечных лучей.
2. Избегайте установку массажного кресла непосредственно под потоком воздуха от кондиционера, что предотвратит затвердевание кожи.
3. Избегайте попадание воды на поверхность обивки. Удалите воду с обивки с помощью мягкой ткани.
4. Не используйте абразивные средства для чистки кожи. Для очистки применяйте мягкую влажную ткань.
5. Чтобы удалить пятно с поверхности обивки используйте мягкий ластик. После стирания пятна нанесите воск для поддержания яркости обивки.

# СПЕЦИФИКАЦИЯ

---

Наименование: ОТО STARK

Модель: SK-01

Напряжение питания: ~ 220 - 240 В

Частота: 50 / 60 Гц

Мощность: 150 Вт

Автоматический таймер: 20 минут

## АВТОМАТИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ

---

**6 автоматических программ массажа направлены на решение различных задач.**

### **EXPRESS - Экспресс Массаж**

Программа создана для деловых людей с ограниченным временем на отдых. Короткий сеанс массажа 8 минут объединяет в себе сразу несколько видов воздействия, направленных на быстрое восстановление сил и релаксацию.

### **WHOLESOME - Оздоровление**

Современные офисные служащие, инженеры, дизайнеры и бухгалтера часто ощущают боли в спине, усиливающиеся с годами. Уникальное сочетание роликового 3D массажа с воздушной компрессией призваны снять данный болевой синдром. Умелое чередование глубокого разминающего, постукивающего и раскатывающего воздействия помогает укрепить мышцы, расположенные возле позвоночного столба и оздоровить весь организм.

### **ORIENTAL - Традиционный Восточный массаж**

Традиционный Восточный массаж разделен на два последовательных этапа оздоровительной терапии, направленной на снятие усталости. Сначала для прогревания мышц и подготовки к основному оздоровительному этапу, проводится легкое постукивающее и компрессионное воздействие. Постепенно, по мере прохождения начального этапа разогрева, массаж меняется на более углубленное разминающее воздействие.

### **SWEDISH - Шведский массаж**

Шведский массаж чередует длинные поглаживающие движения с разминающим воздействием. Основное назначение Шведского массажа заключается в интенсивном увеличении общего кровообращения. Массажные ролики интенсивно прорабатывают область грудного, поясничного и крестцового отделов позвоночника, используя техники комбинирования двойного и тройного воздействия. Шведский массаж воздействует на плотные кожные покровы спины и растягивает мышечные ткани, тем самым снимая мышечные спазмы и улучшая подвижность суставов. Дополнительно шведский массаж положительно воздействует на нервную систему - снимая стресс, депрессию и улучшая сон.

### **CLASSIC - Классический массаж**

Сеанс общего релаксационного воздействия - это прекрасная оздоравливающая процедура, которая быстро снимает усталость и восстанавливает работоспособность. Программа Классического массажа восстанавливает жизненный тонус при длительных силовых и психологических нагрузках, переутомлении, бессоннице, снимает хроническую усталость.

### **CHIRO - Автоматическая программа Хиро**

Программа Хиро - это уникальная разработка компании ОТО, включающая уникальную методику массажа, направленную на особую заботу о позвоночнике. Позвоночник является "главным нервом" человеческого организма, и его оздоровление является превосходным решением задачи улучшения самочувствия пользователя. Основой благотворного воздействия программы Хиро является массаж мышц спины, удерживающих позвоночных столб в правильном положении. Это улучшает кровообращение, циркуляцию крови и лимфоток, восстанавливает хрящевую ткань межпозвоночных дисков, расслабляет и одновременно тренирует мышцы спины, являясь пассивной гимнастикой каждой мышцы, задействованной массажем.

**OTO**  
**(STARK)**  
SK-01

**OTO**