

MASSAGE GUN

M2

**USER MANUAL • UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA •
NÁVOD NA POUŽITIE • HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ •
GEBRAUCHSANWEISUNG**

English	2 – 14
Čeština	15 – 27
Slovenčina	28 – 40
Magyar	41 – 54
Deutsch	55 – 68

1. The instructions for appliances incorporating a battery that contains materials hazardous to the environment shall give details on how to remove the battery and shall state that:
 - the battery must be removed from the appliance before it is scrapped,
 - the appliance must be disconnected from the supply mains when removing the battery,
 - the battery is to be disposed of safely.
2. Instructions for appliances containing non user-replaceable batteries shall state the substance of the following:

This appliance contains batteries that are only replaceable by skilled persons.
3. Instructions for appliances containing non-replaceable batteries shall state the substance of the following:

This appliance contains batteries that are non-replaceable.
4. For appliances intending to be supplied from a detachable supply unit for the purposes of recharging the battery, the type reference of the detachable supply unit shall be stated along with the substance of the following:

WARNING: For the purposes of recharging the battery, only use detachable supply unit provided with this appliance.

The instructions shall include the substance of the following:

This appliance can be used by persons aged from 18 years and above with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved. Children shall not play with the appliance. Cleaning and user maintenance shall not be made by children.

Thank you for purchasing this product. Please read this manual carefully before use to ensure proper operation and use. Please keep this manual in a safe place for future reference.

Massage gun application: suitable for physical massage before or after sports and other similar physical activities.

Important Information



Statement

To reduce the risk of malfunction, electric shock, injury, fire, death and equipment damage, please read all instructions and warnings in this manual carefully before using this product.

Prohibited

1. This product is not to be used by minors. If you are injured, do not use this product. If you have muscle damage, consult your doctor before using this device.
2. Do not use on non-dry, non-clean skin surfaces. Press and move on the skin for about 60 seconds on each part.
3. Do not use above the neck and with less muscle coverage. Do not use the product on bones. Use the product only on the soft tissues of the body without causing pain or discomfort.
4. Do not use when bruising, signs of pain or discomfort occur.
5. Do not place any objects inside the ventilation holes of the product.
6. Do not immerse the product in water, and do not allow water to enter the ventilation holes of the product.
7. Do not put the product into fire or near a fire source.
8. Do not intentionally drop this product.
9. Do not use other chargers for charging the product. You must use the charger provided by our company for charging.
10. Do not disassemble this product in any way.
11. Do not place fingers, hair, or other parts of the body near the shaft and back of the massage head, as they may be pinched.



Do not touch this part when starting the machine without the massage head installed.



Do not touch this part when starting the machine with the massage head installed.

Warnings and Reminders

1. Keep away from liquid or heat sources. Keep the vents free of dust.
2. After charging is complete, unplug the charger.
3. The product cannot be used while charging.
4. Please use this product according to the instruction manual.
5. Before each use, carefully check whether the product can be used in the normal way.

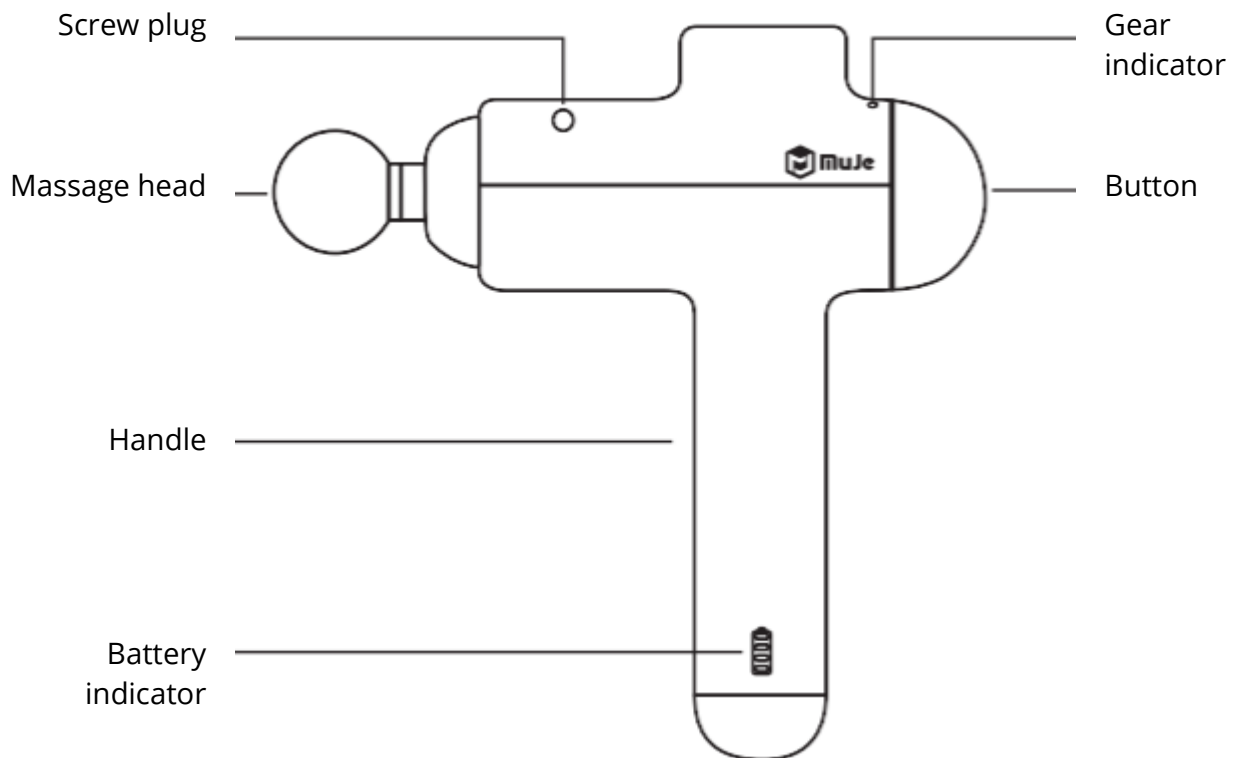
Important

This product cannot be used in any of the following situations without the doctor's prior consent:

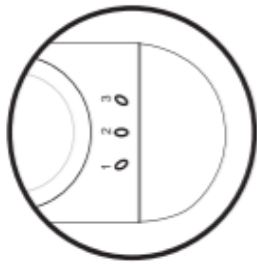
Pregnancy, complications of diabetes (such as neuropathy or retinal damage), pacemaker wearing, recent surgery, epilepsy or migraine, disc herniation, spine advancement, vertebral detachment, spinal joint stiffness, recent joint replacement surgery or IUD, metal needle or steel plate for any health related issues. These contraindications do not mean that you cannot use this product, we recommend that you consult your doctor before use.

Research currently underway is about the impact of vibration training on specific medical diseases. This is likely to reduce the above-mentioned contraindications. Practical experience shows that in many cases, combining vibration training into a treatment plan is also a treatment modality. This must be done on the advice of or accompanied by a doctor, expert, or physical therapist.

Product Description



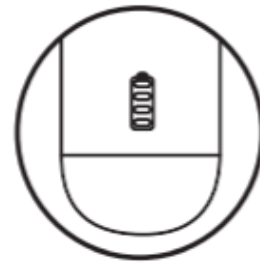
1. High-speed brushless balance motor, adopting dynamic balance and silencing technology.
2. EVA soft massage head provides a comfortable massage experience while reducing damage to bones.
3. Rechargeable lithium-ion battery (approximately 4 hours per full charge).
4. Small handle, more comfortable grip (41mm).
5. Wireless, lightweight and portable (0.8kg).
6. 3 gears can be adjusted at will.
7. Sweat and moisture resistant humanized design.
8. The battery and body are an integrated design, no risk of loose handle, very safe to use.



Gear indicator



Button



Battery indicator

1. Gear indicator: 1-3 gears.
2. Power indicator: after powering on one of the following will happen:
 - a. 4 lights are on: 100% power.
 - b. 3 lights are on: 65% - 80% power.
 - c. 2 lights are on: 40-60% power.
 - d. 1 light is on: power is low, the product needs charging.
3. Keys: press and hold for 2 seconds to turn the machine on/off. Press to switch gears.

The product comes equipped with four interchangeable massage heads



Round head



Bullet head



Flat head



Fork head

Installation method of massage head:

While pulling/installing, rotate the massage head slightly to pull out/install. Do not pull/install directly (except for Fork head). The Fork head has alignment lines.



When installing a Fork head, when the inside of the horizontal alignment line (the red line in the figure) is aligned with the machine as shown in the figure, it indicates that it is in place. If there is a gap between the line and the machine, there is a risk of it falling off during use.



Basic Parameters

Product Name: MUJE Massage Fascia Gun	Product model: M2
Product Net Weight: 0.8kg	Input voltage: 100-240V ~ 50/60Hz
Interface type: DC, 16.8V = 0.8A	Battery capacity: 2000mAh
Gear strength: 3 speeds to adjust	Charging time: about 3 hours
Power supply mode: Rechargeable lithium-ion battery	Operating environment: 0°C ~ 40°C, not waterproof
Product size: 180mm * 62mm * 238mm	Persons suitable for use: adults over 18 years of age. Pregnant women are forbidden from using this product.

Charging

1. Before initial use, charge for four hours to fully charge the product.
2. When charging, connect the DC end of the supplied 26V adapter to the battery charging port, and plug the AC-side cable into a 100 ~ 240V power outlet.
3. The LED light on the device flashes regularly, showing the battery level, indicating that it is charging.
4. The first indicator is on, and the remaining battery charge level is 20% - 35%. While the second indicator is on, the remaining battery charge level is 40% - 60%. While the third indicator is on, the remaining battery charge level is 65% - 80%. While the fourth indicator is on, the remaining battery charge level is 85% - 100%.
5. The battery can be changed at any time and at any power level, and the device cannot be turned on when charging.
6. The battery is exhausted to less than 5% (the first LED is flashing) and needs to be charged.
7. The average running time of the product when fully charged is about 3 hours. There are some differences in gears and strength.

Operation

1. Clean the device with a slightly damp towel and then dry it with a soft cloth.
2. When storing or traveling, put the product in the package provided.
3. The product should be stored in a dry, well-ventilated place without corrosive gases. The distance from the ground should not be less than 250mm, and the number of stacking layers should not exceed 5.
4. After a long period of non-use, the product should be stored in a clean package and recharged every six months.
5. This product is suitable for transportation by car, train, ship and aircraft.
6. This product should be fixed in place during transportation to prevent violent vibration, collision, rolling and falling, It should also be fixed upward and in a rainproof place.

Environmental Protection

At the end of the product's lifespan, please do not discard it with general household waste. Put this product in a government designated recycling bin, or send this product to the manufacturer's after-sales service center so it can be handled in an environmentally friendly way.

Name and Content of Noxious Substances in Product

At the end of the product's lifespan, please do not discard it with general household waste. Put this product in a government designated recycling bin, or send this product to the manufacturer's after-sales service center so it can be handled in an environmentally friendly way.

Part names	Toxic and Noxious Substances or Elements					
	Pb	Hg	Cd	Cr(VI)	PBB	PBDE
Product Shell	O	O	O	O	O	O
Circuit Board Components	×	O	O	O	O	O
Metallic Parts	O	O	O	O	O	O
Rubber Parts	O	O	O	O	O	O
Adapter	×	O	O	O	O	O
Connection Line	O	O	O	O	O	O
Handle Cover	O	O	O	O	O	O
<i>This form was prepared in accordance with SJ /T 11364</i> ※: Circuit board components include printed circuit board machine components, such as resistors, capacitors, integrated circuits, connectors, etc. O: indicates that the content of noxious substances in all homogenous materials of the part is below the limit requirement specified in GB /T 26572. X: indicates that the content of noxious substances in at least one homogenous material of the part exceeds the limit requirement specified in GB /T 26572.						

Explanation for Environmental Protection Period

The use of this electronic and electrical product under the conditions described in the user manual will not cause leakage or escape of harmful substances or elements, and will not cause environmental pollution or serious damage to people and property for a period of 10 years.



Instructions For Use



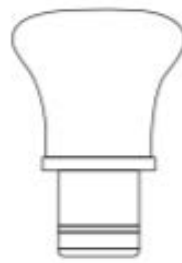
Ball Head

Mainly suitable for large muscle groups.



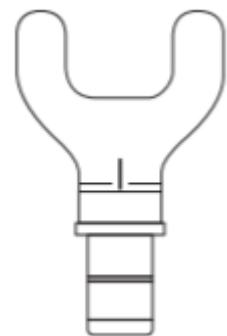
Bullet Head

Mainly suitable for deep tissue.



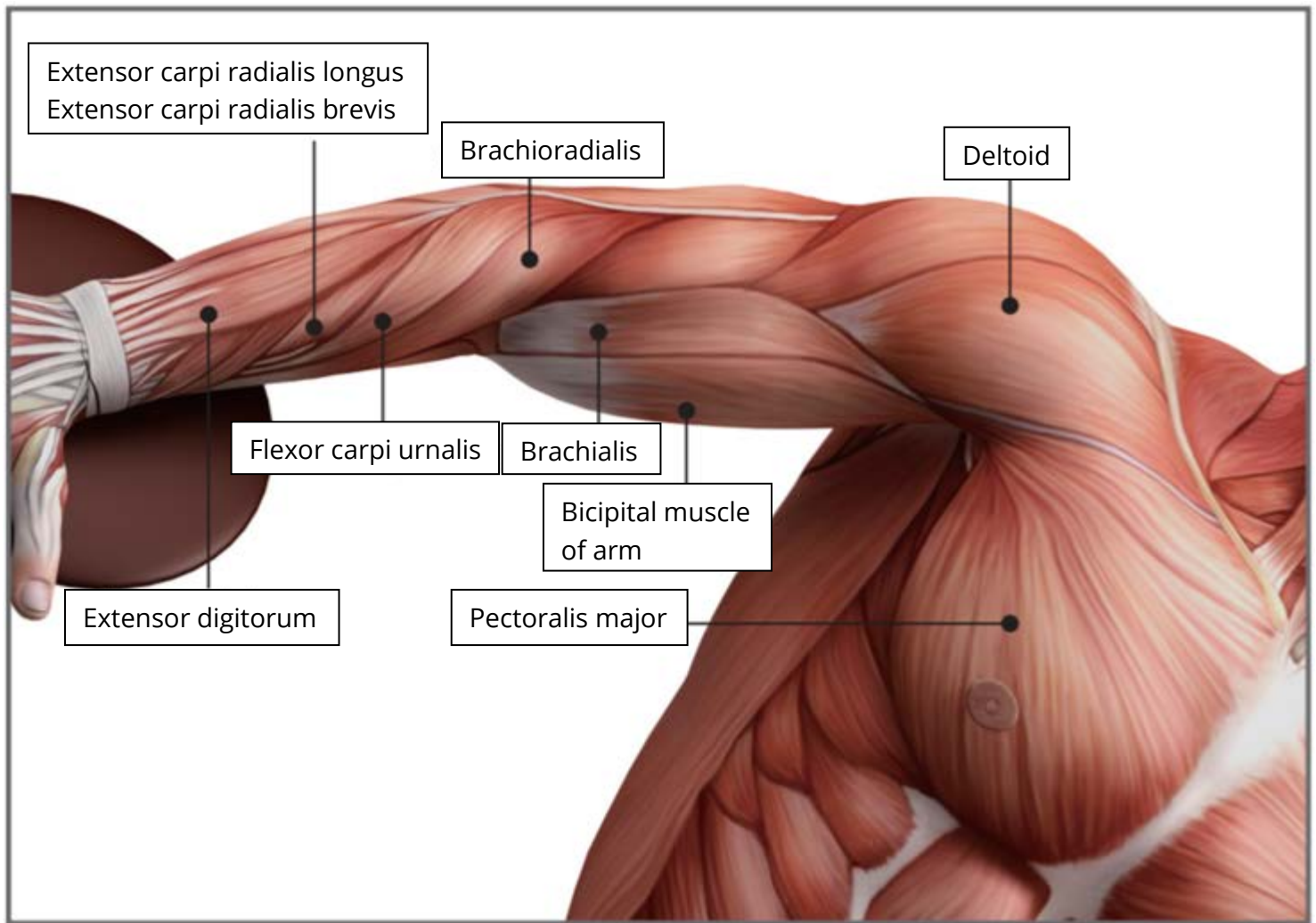
Flat Head

Mainly used to relax and shape various muscle parts.



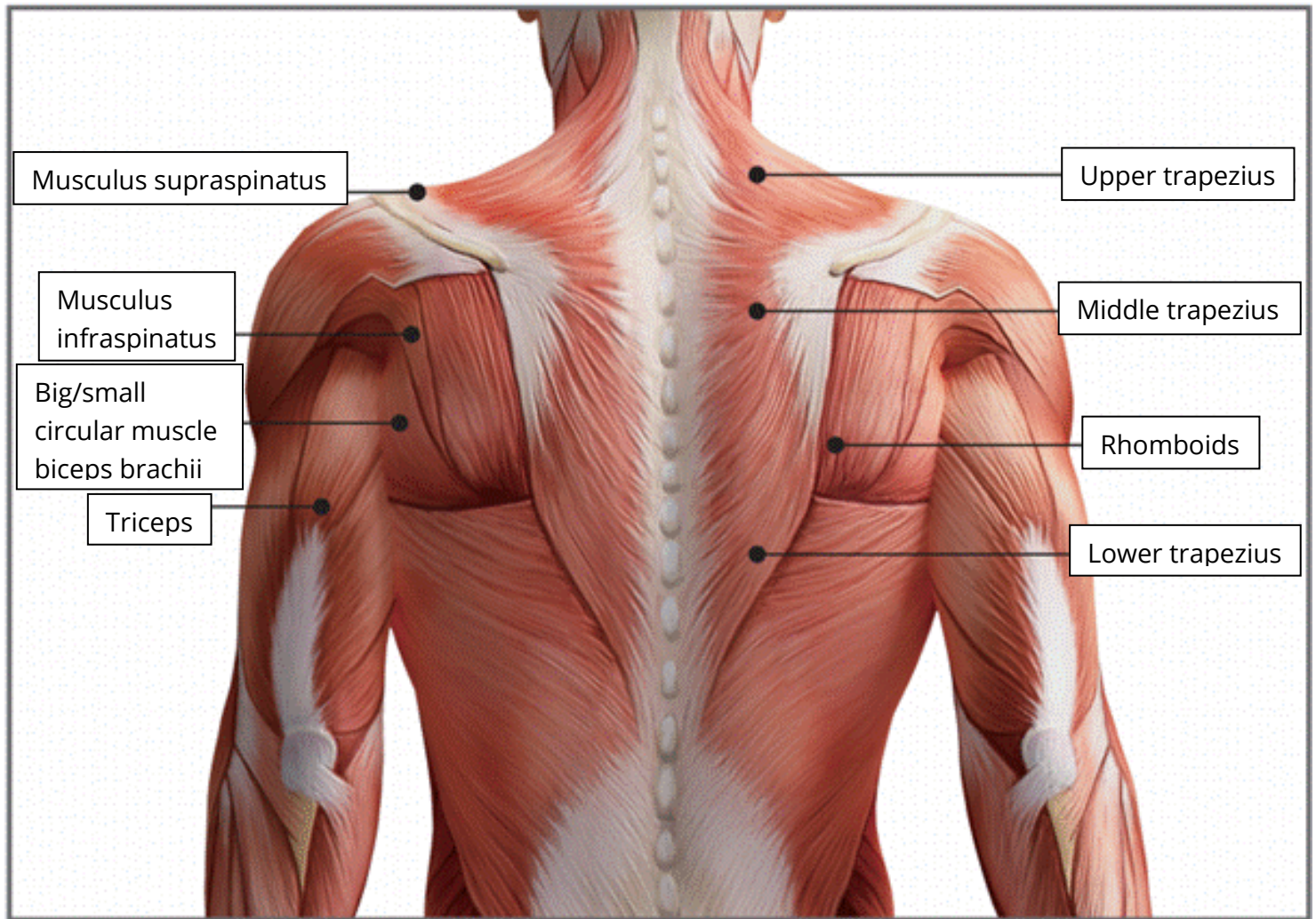
Fork Head

Mainly suitable for the sides of the neck, the spine and achilles tendon.



Arm

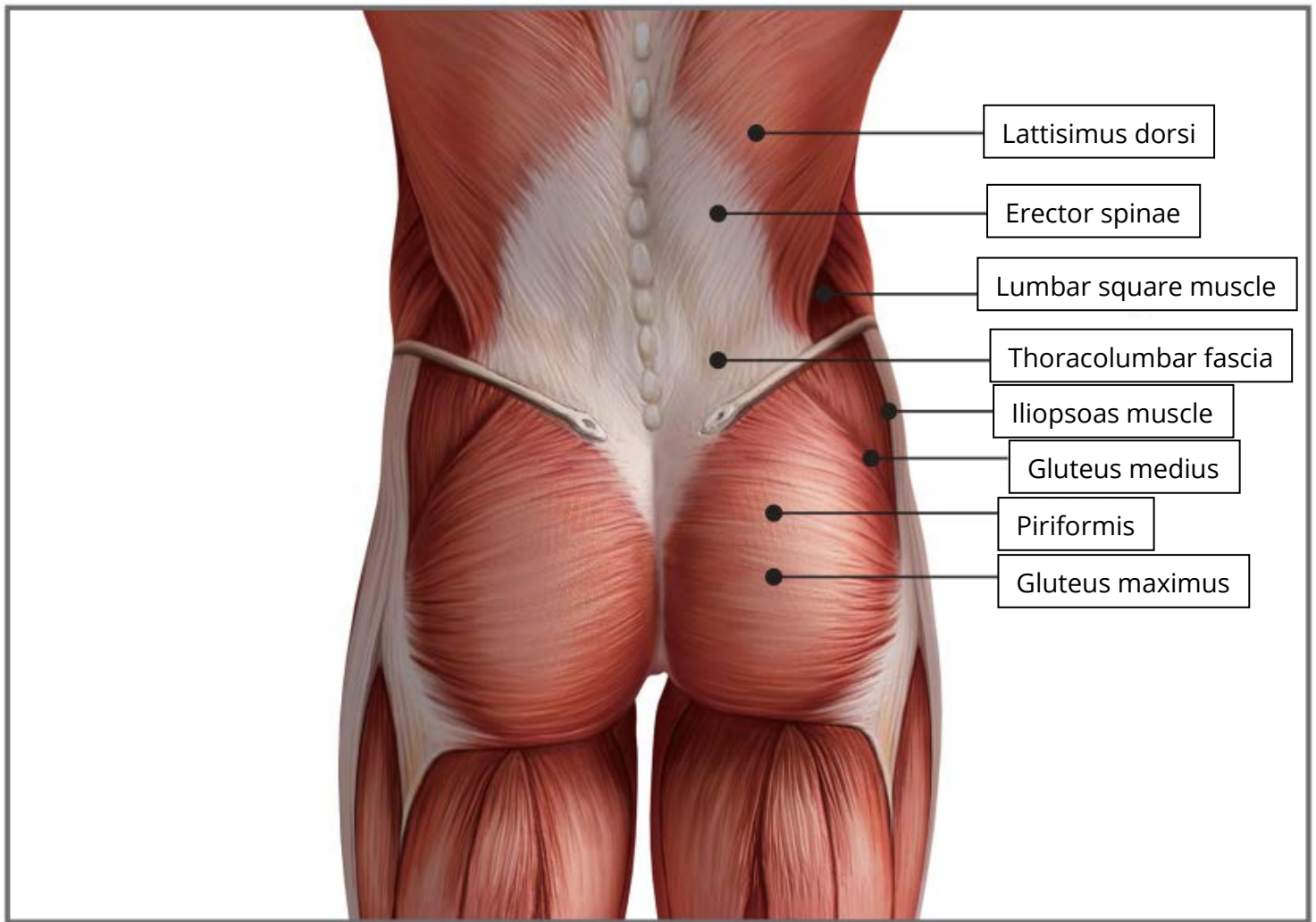
Brachioradialis	10-15s * 3 times
Flexor carpi radialis	10-15s * 3 times
Palmaris longus	12-15s * 3 times
Flexor carpi ulnaris	10-15s * 3 times
Extensor digitorum	5-10s * 3 times
Extensor carpi radialis longus	5-10s * 3 times
Extensor carpi radialis brevis	5-10s * 3 times
Bicipital muscle of arm	12-20s * 3 times
Brachialis	12-20s * 3 times
Deltoid	12-20s * 3 times
Pectoralis major	12-20s * 3 times



Shoulder

Triceps	15-20s * 3 times
Rhomboids	20-30s * 3 times
Upper Trapezius	15-20s * 3 times
Middle Trapezius	15-20s * 3 times
Lower Trapezius	15-20s * 3 times
Musculus supraspinatus	10-15s * 3 times
Levator Scapulae	10-12s * 3 times
Big circular muscle biceps brachii	10-12s * 3 times
Small cilcular muscle biceps brachii	10-12s * 3 times
Musculus infraspinatus	10-12s * 3 times

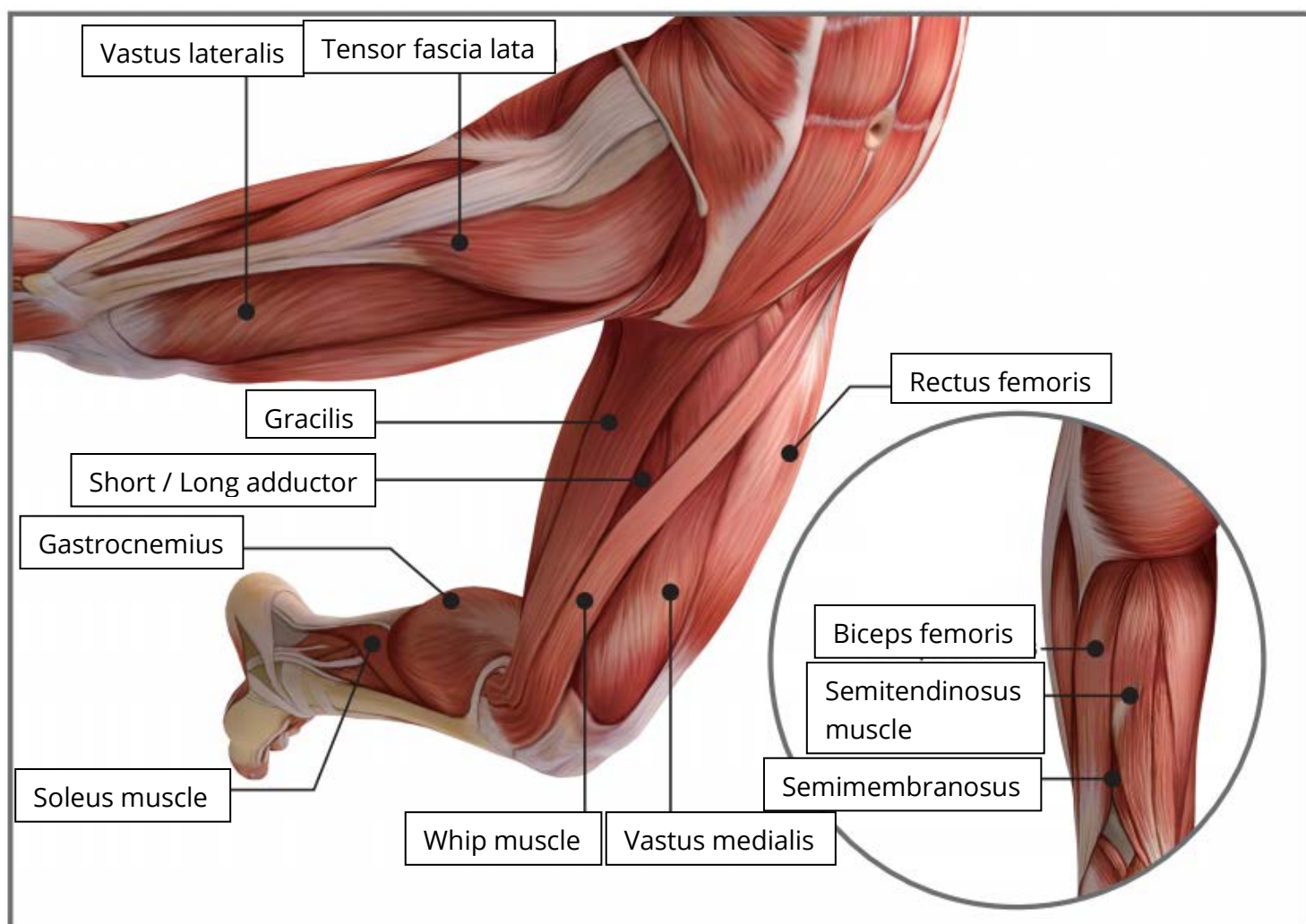
Advice: Massage the muscles from the middle to the sides, from top to bottom.



Waist

Erector spinae (waist)	30-60s * 4 times
Lattissimus dorsi	30-60s * 4 times
Thoracolumbar fascia	40-60s * 3 times
Psoas major	30-60s * 3 times
Abdominal oblique muscle	10-15s * 2 times
Vertical spinal muscle (thoracic segment)	15-20s * 2 times
Lumbar square muscle	20-30s * 2 times
Iliopsoas muscle	20-30s * 3 times
Gluteus maximus	30-60s * 4 times
Gluteus medius	30-60s * 4 times
Piriformis	60-90s * 1 time

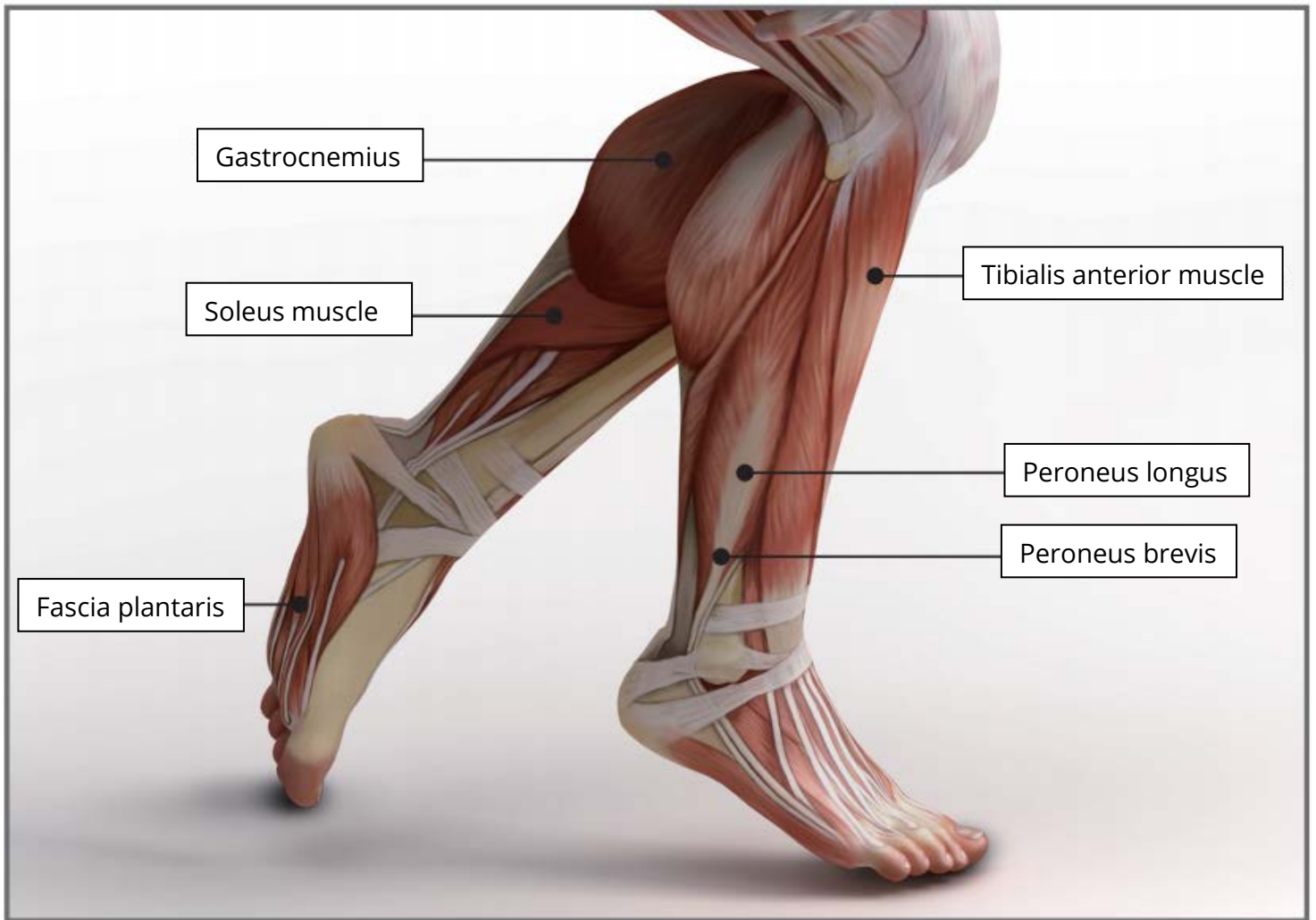
Advice: Massage the muscles from the middle to the sides, from top to bottom. Large muscle groups can run along the muscles.



Leg

Biceps femoris	20-30s * 3 times
Semitendinosus muscle	20-30s * 3 times
Semimembranosus	20-30s * 2 times
Gracilis	10-15s * 2 times
Short adductor	10-15s * 2 times
Long adductor	10-15s * 2 times
Rectus femoris	30-45s * 2 times
Vastus lateralis	30-45s * 2 times
Vastus medialis	30-45s * 2 times
Whip muscle	30-45s * 1 time
Tensor fascia lata	15-20s * 2 times

Advice: Massage the muscles from top to bottom.



Foot

Gastrocnemius	20-30s * 3 times
Soleus muscle	20-30s * 3 times
Tibialis anterior muscle	15-20s * 2 times
Peroneus longus	15-20s * 2 times
Peroneus brevis	15-20s * 2 times
Fascia plantaris	20-30s * 3 times

Advice: Massage the muscles from top to bottom.

1. V pokynech týkajících se zařízení s baterií, která obsahuje materiály nebezpečné pro životní prostředí by měly být detailní informace o odstranění baterie a mělo by v nich být uvedeno, že:
 - před likvidací zařízení je nutné baterii vyjmout,
 - při vyjmutí baterie nesmí být zařízení zapojeno do elektrické zásuvky,
 - baterie je určena k bezpečné likvidaci.
2. V pokynech týkajících se zařízení s bateriemi, které nemůže vyměnit sám uživatel by mělo být uvedeno následující:

Toto zařízení obsahuje baterie, které smí vyměnit pouze vyškolená osoba.
3. V pokynech týkajících se zařízení s nevyměnitelnými bateriemi, by měla být uvedeno následující:

Toto zařízení obsahuje baterie, které nelze vyměnit.
4. U zařízení, která mají být napájeny z odpojitelného napájecího zdroje za účelem dobíjení baterie, musí být uveden typový údaj odpojitelného napájecího zdroje spolu s následujícím:

VAROVÁNÍ: Za účelem dobíjení baterie, používejte pouze odpojitelný napájecí zdroj dodaný se zařízením.

Pokyny by měly zahrnovat následující:

Toto zařízení mohou používat osoby starší 18 let a starší se sníženými fyzickými, senzorickými nebo mentálními schopnostmi, či osoby s nedostatkem zkušeností a znalostí, pouze jsou-li pod dohledem zodpovědné osoby nebo v případě, že se seznámili s pokyny týkající se bezpečného používání zařízení a porozuměli možným rizikům.

Děti si nesmí se zařízením hrát. Děti nesmí zařízení čistit ani provádět uživatelskou údržbu.

Děkujeme vám za zakoupení tohoto výrobku. Před prvním použitím si prosím pozorně přečtete tento manuál. Manuál uschovejte pro další použití.

Použití masážní pistole: Pistole je určena k masáži před nebo po sportu či podobné fyzické aktivitě.

Důležité informace



Prohlášení

Před prvním použitím tohoto výrobku si pozorně přečtěte všechny pokyny a upozornění v tomto návodu, abyste snížili riziko poruchy, elektrického šoku, zranění, požáru, smrti a poškození vybavení.

Je zakázáno:

1. Tento výrobek není vhodný pro děti a mladistvé. Jste-li zranění, výrobek nepoužívejte. Máte-li poškozené svaly, poraďte se o používání výrobku s lékařem.
2. Nepoužívejte výrobek na znečištěné nebo mokré kůži. Stiskněte tlačítko a pohybujte výrobkem v každé oblasti po dobu 60 sekund.
3. Nepoužívejte výrobek na hlavě a na částech těla, kde je málo svalů. Nepoužívejte výrobek na kosti. Používejte výrobek pouze na měkké části. Použití výrobku nesmí způsobit nepohodlí ani bolest.
4. Přestaňte s používáním výrobku objeví-li se modřiny, známky bolesti nebo nepohodlí.
5. Nedávejte žádné předměty do ventilačních otvorů
6. Neponořujte výrobek do vody a zabraňte, aby se voda dostala do ventilačních otvorů.
7. Nedávejte výrobek do ohně nebo do blízkosti zdrojů ohně.
8. Vyvarujte se záměrnému upuštění výrobku.
9. K nabíjení výrobku nepoužívejte jiné nabíječky. Lze použít pouze nabíječku vyrobenou naší společností.
10. Výrobek nijak nerozebírejte
11. Nedávejte prsty, vlasy a části těla poblíž hřídele a zadní části masážní hlavice. Může dojít k přichycení.



Během zapínání výrobku bez masážní hlavice se nedotýkejte této části.



Během zapínání výrobku s masážní hlavicí se nedotýkejte této části.

Varování a připomenutí

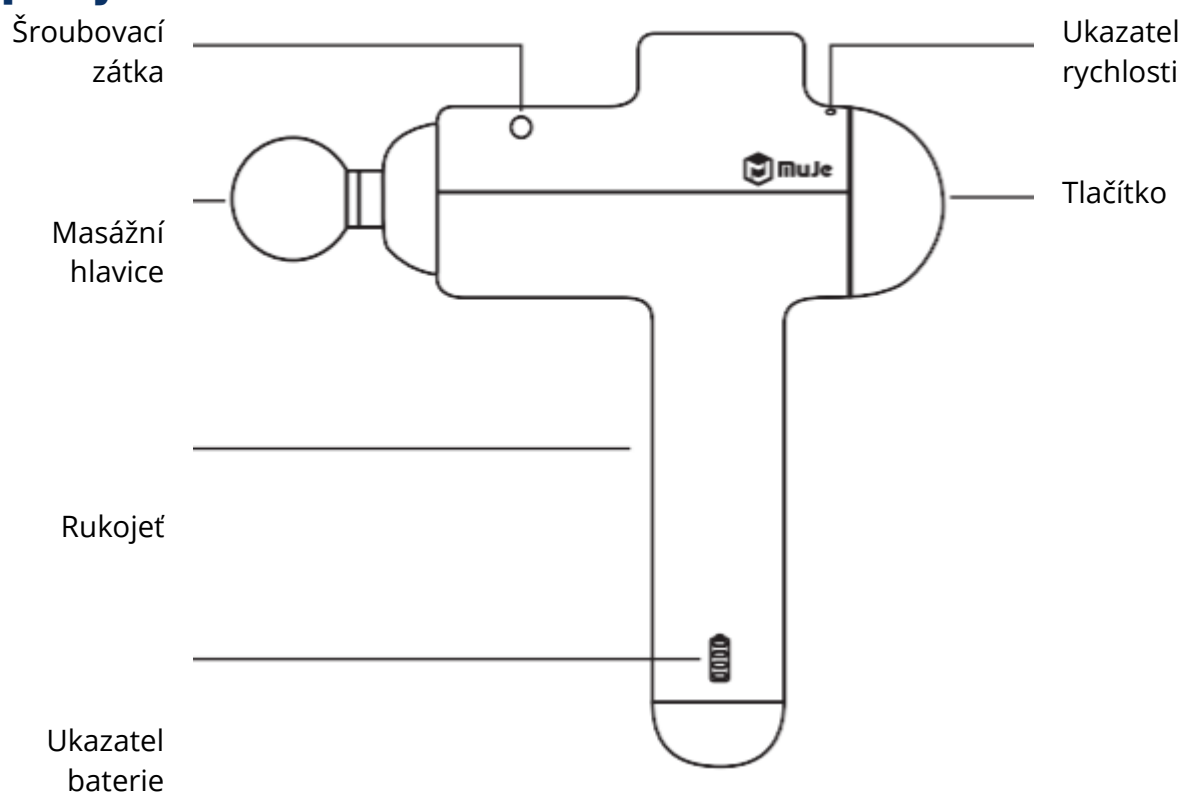
1. Držte výrobek dál od tekutin a zdrojů tepla. Udržujte ventilační otvory čisté.
2. Po skončení nabíjení odpojte nabíječku.
3. Nepoužívejte výrobek během nabíjení.
4. Používejte výrobek v souladu s tímto návodem.
5. Před každým použitím zkontrolujte, zda lze výrobek použít běžným způsobem.

Důležité

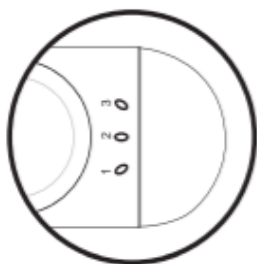
V následujících situacích nelze výrobek použít bez předchozího svolení lékaře: Těhotenství, komplikace diabetu (jako je neuropatie nebo poškození sítnice), kardiostimulátor, stav po nedávné operaci, epilepsie nebo migréna, výhřez ploténky, spondylóza, posun obratle, ztuhlost kloubů páteře, nedávná výměna kloubu nebo nitroděložní tělísko, kovová jehla nebo ocelová destička umístěná v těle z jakýchkoliv zdravotních důvodů. Tyto kontraindikace neznamenaají, že výrobek nemůžete používat, ale doporučujeme se o používání výrobku poradit s lékařem.

Právě probírají výzkumy zabývající se vlivem vibrací na specifická onemocnění, což pravděpodobně sníží počet výše zmíněných kontraindikací. Praktické experimenty ukazují, že v mnoha případech je zapojení vibračního tréninku do plánu léčby je také způsob léčby. Toto lze provést pouze na základě doporučení nebo za přítomnosti lékaře, odborníka, nebo fyzioterapeuta.

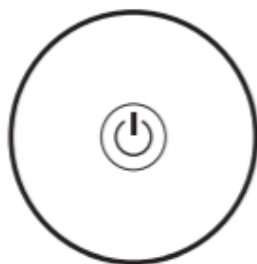
Popis výrobku



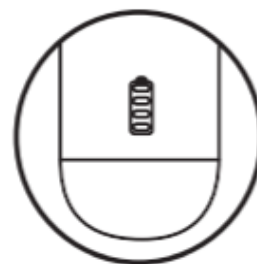
1. Vysokorychlostní střídavý vyvažovací motor, s dynamickou rovnováhou a tichou technologií.
2. Měkká masážní hlavice z EVA (etylenvinylacetát) zajistí příjemný požitek z masáže, zatímco zmírňuje poškození kostí.
3. Dobíjecí lithium-iontová baterie (výdrž po úplném nabití je přibližně 4 hodiny).
4. Malá rukojeť, komfortnější úchop (41 mm).
5. Bezdrátový, lehký a přenosný (0,8 kg).
6. 3 nastavitelné rychlosti.
7. Humanizovaný design odolný proti potu a vlhkosti.
8. Baterie a tělo výrobku jsou integrované design, bez rizika volné rukojeti, používání výrobku je velmi bezpečné.



Ukazatel rychlosti



Tlačítko



Ukazatel baterie

1. Ukazatel rychlosti: 1-3 rychlosti.
2. Ukazatel úrovně nabití baterie: po zapnutí výrobku nastane jedna z následujících situací:
 - a. Svítí 4 světélka: zbývá 100 % baterie
 - b. Svítí 3 světélka: zbývá 65 % - 80 % baterie.
 - c. Svítí 2 světélka: zbývá 40 %-60 % baterie.
 - d. Svítí 1 světélko: úroveň nabití baterie je příliš nízká, výrobek potřebuje dobít.
3. Tlačítka: Pro zapnutí/ vypnutí výrobku stiskněte a 2 vteřiny držte. Pro změnu rychlosti stiskněte tlačítko.

Součástí balení jsou čtyři zaměnitelné masážní hlavice



Kulatá hlavice



Kónická hlavice



Plochá hlavice



Vidlicovitá hlavice

Nasazení masážní hlavice:

Pro nasazení/ sundání masážní hlavice ji lehce natočte. Nenasazujte/ nesundávejte ji přímo (kromě vidlicovité hlavice). Vidlicovitá hlavice má speciální drážky.



Nasazení vidlicovité hlavice: Hlavice je na správném místě, když je vnitřek horizontální drážky (červená čárka na obrázku) v jedné rovině s výrobkem (viz obrázek). Je-li mezi drážkou a výrobkem mezera, hrozí



uvolnění hlavičky během používání.

Základní údaje

Název výrobku: MUJE Massage Fascia Gun	Model výrobku: M2
Netto hmotnost výrobku: 0,8 kg	Vstupní napětí: 100-240 V ~ 50/60 Hz
Typ rozhraní: DC, 16,8 V = 0,8 A	Kapacita baterie: 2000 mAh
Síla rychlosti: 3 nastavitelné rychlosti	Doba nabíjení: kolem 3 hodin
Zdroj napájení: Dobíjecí lithium-iontová baterie	Provozní prostředí: 0 °C ~ 40 °C, není voděodolný
Velikost výrobku: 180 mm * 62 mm * 238 mm	Vhodný pro: dospělé osoby starší 18 let. Těhotné ženy nemohou tento výrobek používat.

Nabíjení

1. Před prvním použitím výrobek zcela nabijte. (Nabíjejte jej po dobu 4 hodin.)
2. Pro nabití připojte DC konec 26 V adaptéru (je součástí balení) k nabíjecímu portu baterie a zapojte AC-stranu kabelu do 100 ~ 240 V elektrické zásuvky.
3. LED světélko na zařízení pravidelně bliká, tím ukazuje úroveň baterie a ukazuje, že se nabíjí.
4. Když svítí první ukazatel, zbývajících úroveň nabití baterie je 20 % - 35 %. Když svítí druhý ukazatel, zbývajících úroveň nabití baterie je 40 % - 60 %. Když svítí třetí ukazatel, zbývajících úroveň nabití baterie je 65 % - 80 %. Když svítí čtvrtý ukazatel, zbývajících úroveň nabití baterie je 85 % - 100 %.
5. Zařízení se může nabíjet kdykoliv a s jakoukoliv úrovní nabití baterie. Během nabíjení nesmí být zařízení zapnuté.
6. Baterie je vyčerpaná na méně než 5 % (první LED světélko bliká) a musí se dobít.
7. Průměrná provozní doba výrobku po úplném nabití je 3 hodiny. Mohou se vyskytnout rozdíly v rychlosti a síle.

Manipulace

1. Zařízení čistěte vlhkým hadříkem a pak ho otřete suchým hadříkem.
2. Chcete-li zařízení převážet nebo skladovat, dejte jej do původního balení.
3. Výrobek skladujte v suchém, dobře větraném prostředí bez korozivních plynů. Vzdálenost od země by neměla být méně než 250 mm a počet stohovacích vrstev by neměl přesáhnout 5.
4. Jestliže výrobek dlouhodobě nepoužíváte, skladujte jej v čistém balení a každých 6 měsíců ho nabijte.
5. Výrobek je vhodný pro převoz automobilem, vlakem, lodí a letadlem.
6. Během převozu výrobek zajistěte, abyste předešli silným vibracím, kolizi, kutálení a pádu. Výrobek by měl být upevněn směrem nahoru na nepropustném místě.

Ochrana životního prostředí

Po vypršení životnosti výrobku ho nelikvidujte společně s běžným domácím odpadem. Dejte výrobek do určené popelnice, nebo tento výrobek zašlete do poprodejšího servisního střediska výrobce, aby bylo možné s ním zacházet ekologicky.

Název a obsah škodlivých látek ve výrobku

Po vypršení životnosti výrobku ho nelikvidujte společně s běžným domácím odpadem. Dejte výrobek do určené popelnice, nebo tento výrobek zašlete do poprodejšího servisního střediska výrobce, aby bylo možné s ním zacházet ekologicky.

Název součástky	Toxické a škodlivé látky nebo prvky					
	Pb	Hg	Cd	Cr(VI)	PBB	PBDE
Schránka výrobku	O	O	O	O	O	O
Komponenty obvodové desky	×	O	O	O	O	O
Kovové části	O	O	O	O	O	O
Gumové části	O	O	O	O	O	O
Adaptér	×	O	O	O	O	O
Připojovací vedení	O	O	O	O	O	O
Kryt rukojeti	O	O	O	O	O	O

Tento formulář byl sestaven v souladu s SJ /T 11364

※: Komponenty obvodové desky zahrnují tištěné komponenty jako jsou rezistory, kondenzátory, integrované obvody, konektory atd.

O: značí, že obsah škodlivých látek ve všech homogenních materiálech dané součástky je pod limitem specifikovaným v GB /T 26572.

X: značí, že obsah škodlivých látek v alespoň jednom homogenním materiálu dané součástky přesahuje limit specifikovaný v GB /T 26572.

Ochrana životního prostředí

Použití tohoto elektronického a elektrického výrobku za podmínek popsanych v tomto návodu nezpůsobí únik škodlivých látek nebo prvků a nezpůsobí ani znečištění životního prostředí nebo vážné poškození osob či majetku po dobu 10 let.



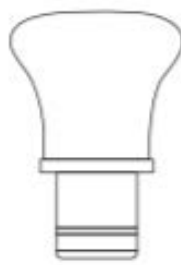
Pokyny pro použití



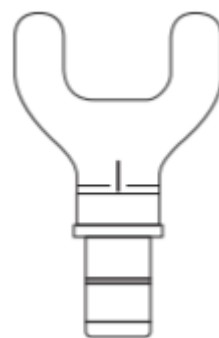
Kulatá hlavice
Vhodná zejména
pro skupiny velkých
svalů.



Kónická hlavice
Vhodná zejména
pro hlouběji
uložené svaly.

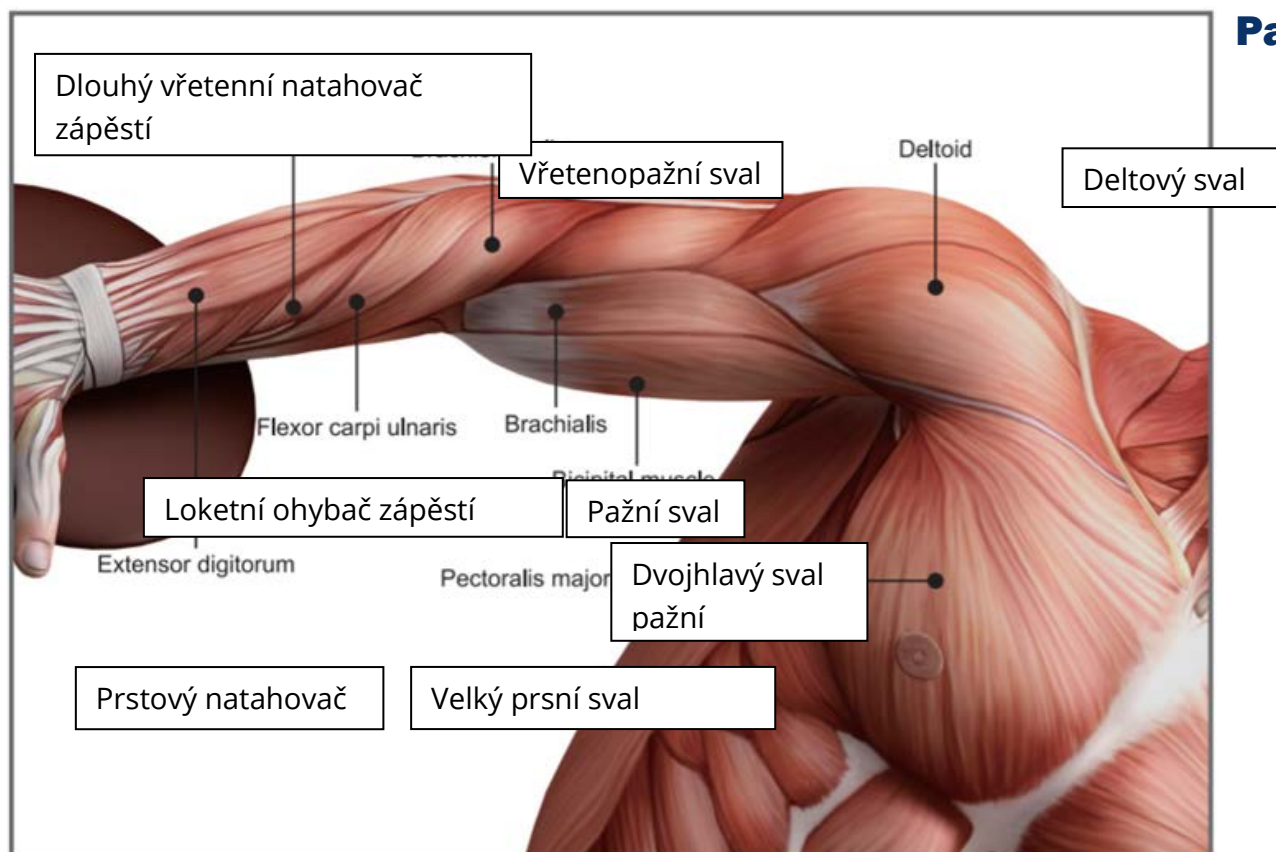


Plochá hlavice
Používaná zejména
pro uvolnění a
tvarování různých
částí svalu.

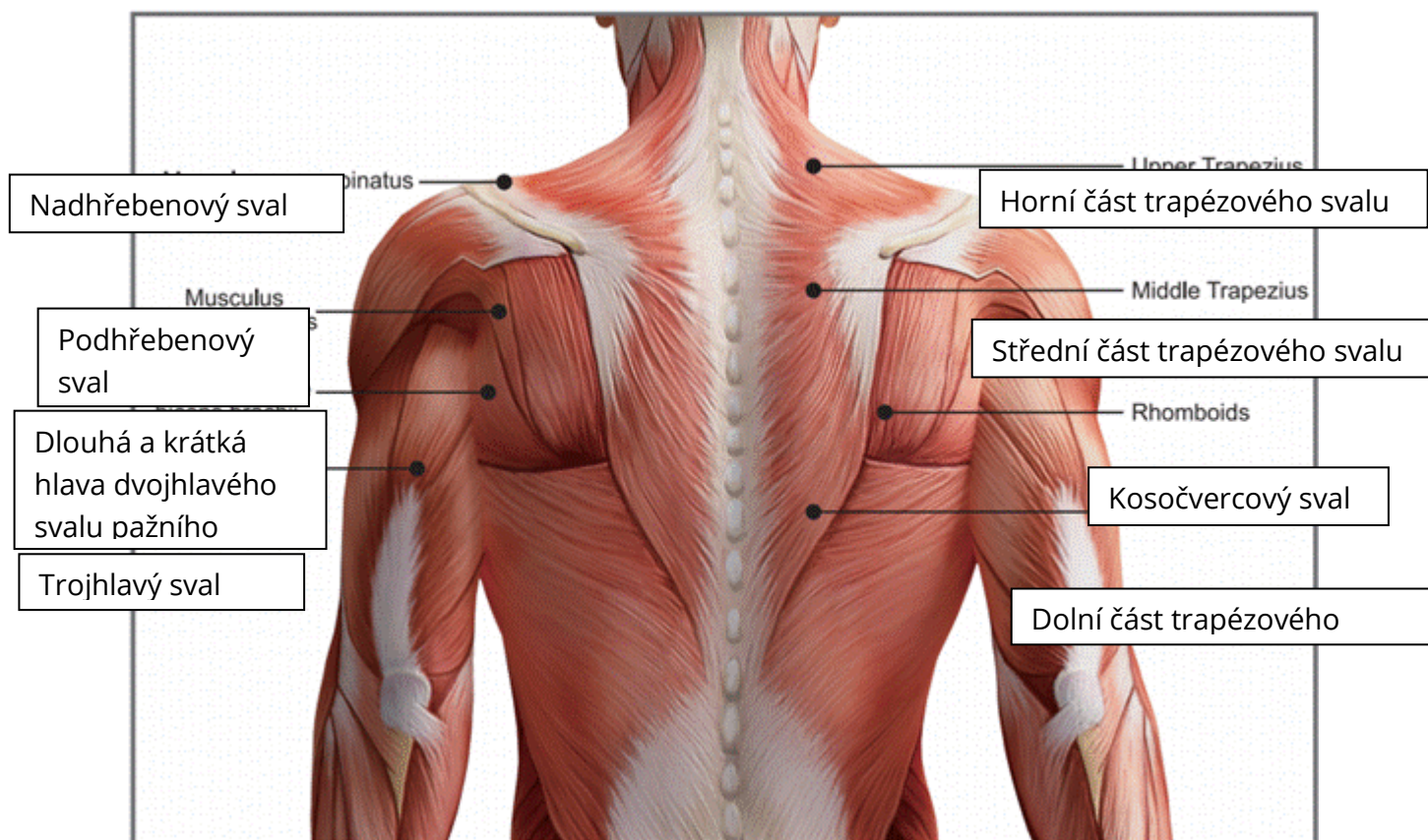


Vidlicovitá hlavice
Vhodná zejména
pro postranní části
krku, páteř a
Achillovy šlachy.

Paže



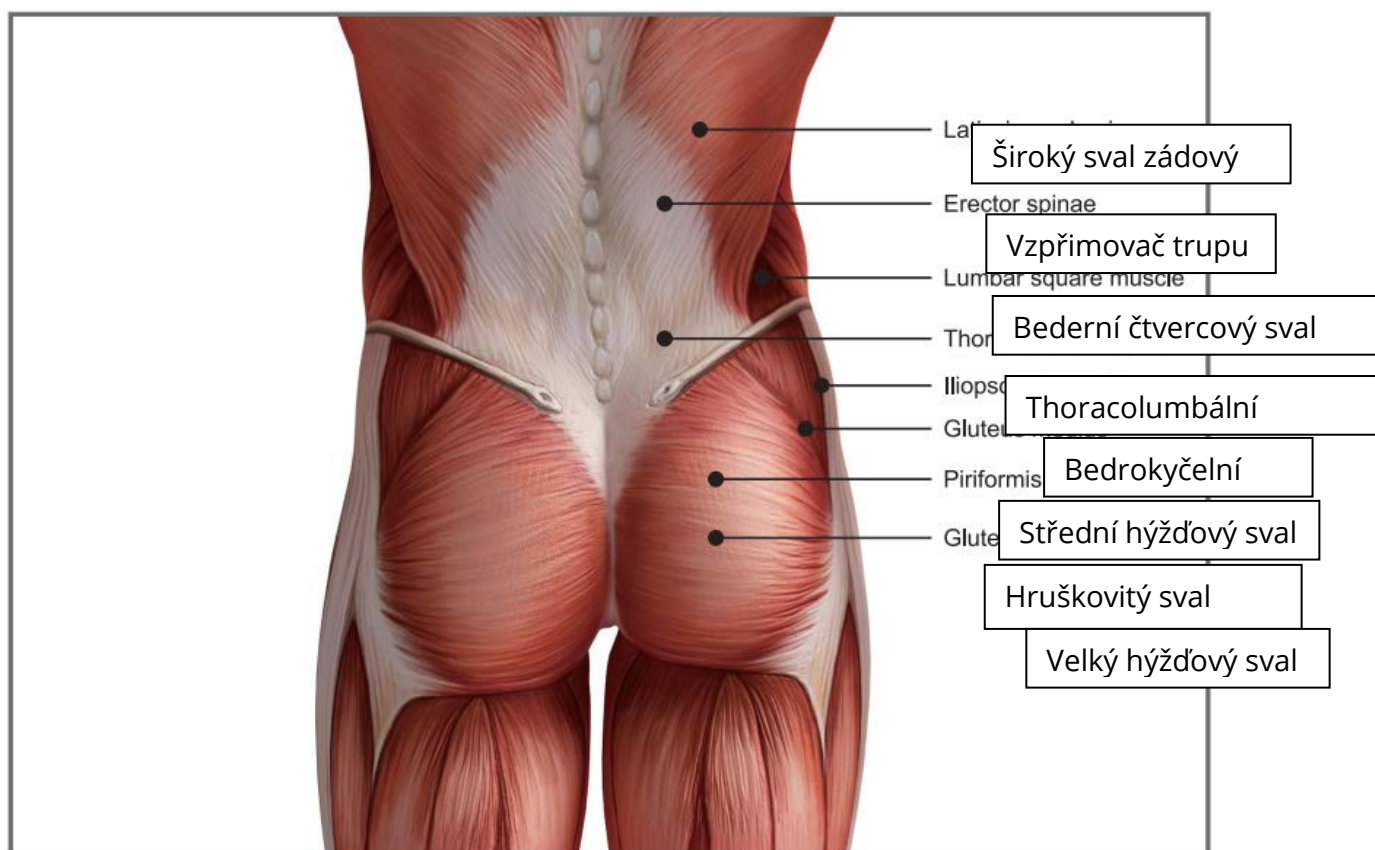
Vřetenopažní sval (m. brachioradialis)	10-15 s * 3x
Vřetenní ohýbač zápěstí (m. flexor carpi radialis)	10-15 s * 3x
Dlouhý dlaňový sval (m. palmaris longus)	12-15 s * 3x
Loketní ohybač zápěstí (m. flexor carpi ulnaris)	10-15 s * 3x
Prstový natahovač (m. extensor digitorum)	5-10 s * 3x
Dlouhý vřetenní natahovač zápěstí (m. extensor carpi radialis longus)	5-10 s * 3x
Krátký vřetenní natahovač zápěstí (m. extensor carpi radialis brevis)	5-10 s * 3x
Dvojhlavý sval pažní (m. biceps brachii)	12-20 s * 3x
Pažní sval (m. brachialis)	12-20 s * 3x
Deltový sval (m. deltoideus)	12-20 s * 3x
Velký prsní sval (m. pectoralis major)	12-20 s * 3x



Rameno

Trojhlavý sval pažní (m. triceps brachii)	15-20 s * 3x
Kosočvercový sval (m. rhomboideus)	20-30 s * 3x
Horní část trapézového svalu (m. trapezius)	15-20 s * 3x
Střední část trapézového svalu (m. trapezius)	15-20 s * 3x
Dolní část trapézového svalu (m. trapezius)	15-20 s * 3x
Nadhřebenový sval (m. supraspinatus)	10-15 s * 3x
Zdvíhač lopatky (m. levator scapulae)	10-12 s * 3x
Dlouhá hlava dvojhlavého svalu pažního (m. caput longum biceps brachii)	10-12 s * 3x
Krátká hlava dvojhlavého svalu pažního (m. caput breve biceps brachii)	10-12 s * 3x
Podhřebenový sval (m. infraspinatus)	10-12 s * 3x

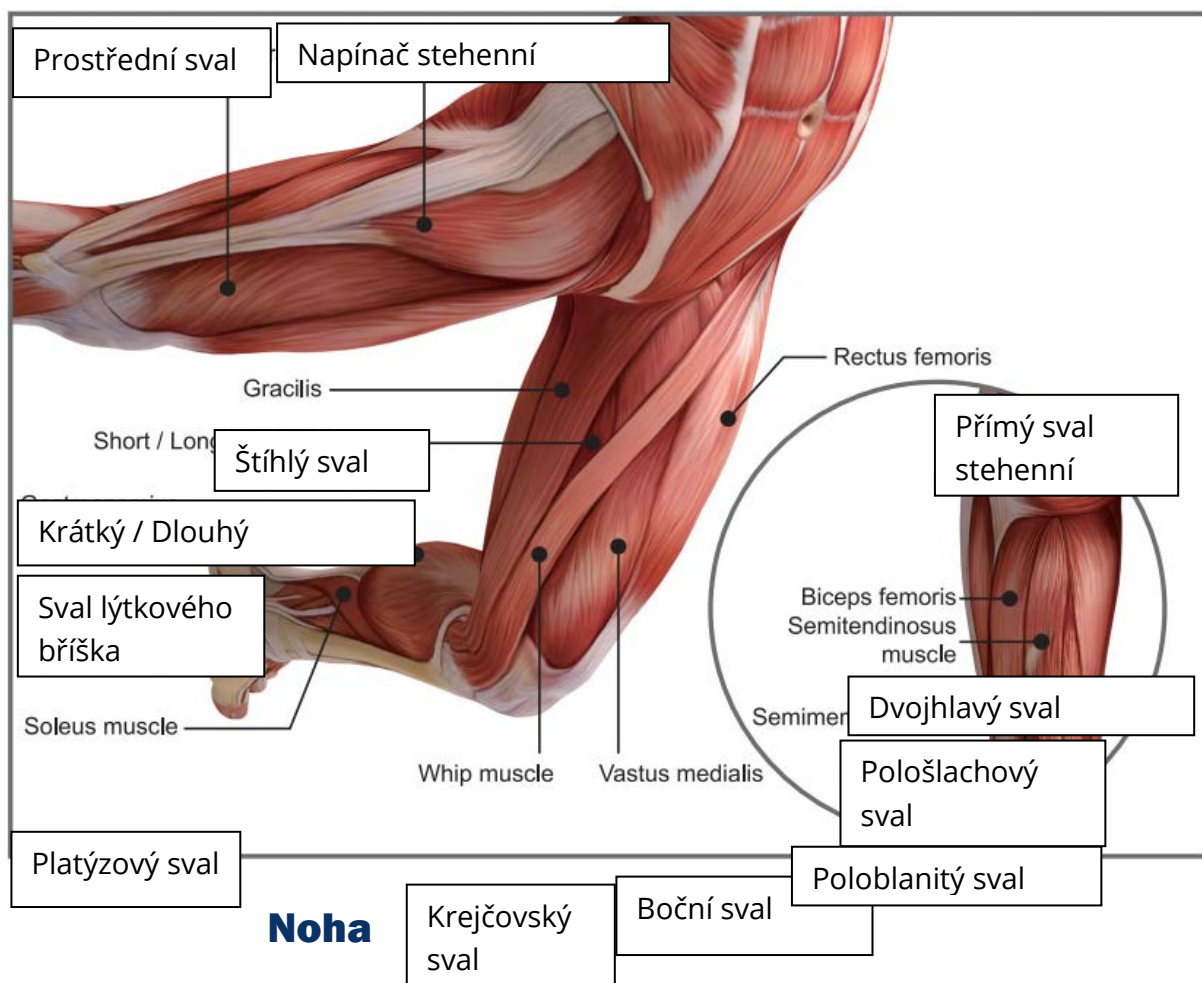
Doporučení: Masírujte svaly od středu ke krajům a odshora dolů.



Pas

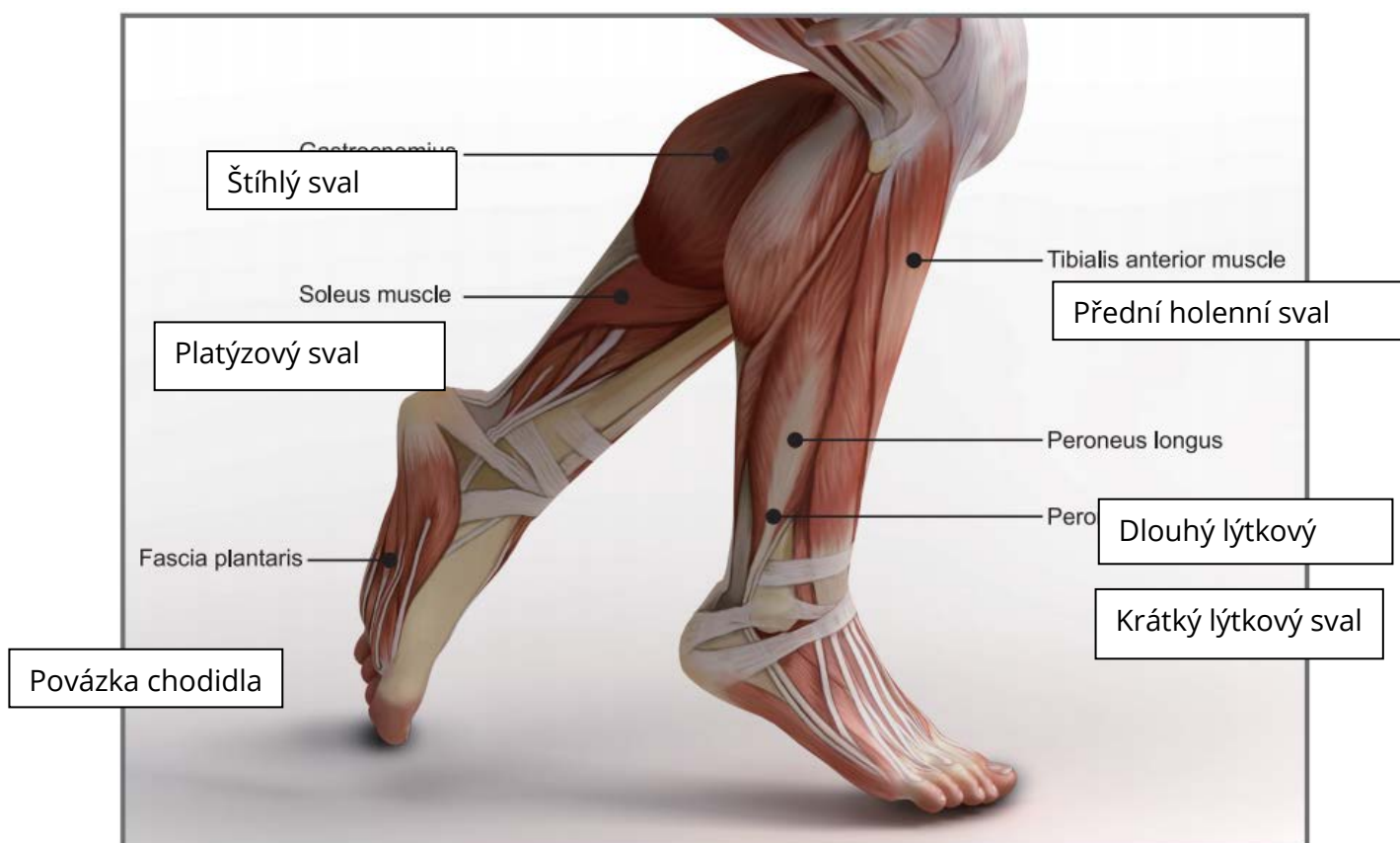
Vzpřimovač trupu (pas) (m. erector scapulae)	30-60 s * 4x
Široký sval zádový (m. latissimus dorsi)	30-60 s * 4x
Thoracolumbální povázka (fascia thoracolumbalis)	40-60 s * 3x
Velký bederní sval (m. psoas major)	30-60 s * 3x
Šikmý sval břišní (m. obliquus abdominis)	10-15 s * 2x
Vertikální svaly páteře (hrudní oddíl)	15-20 s * 2x
Bederní čtvercový sval (m. quadratus lumborum)	20-30 s * 2x
Bedrokyčelní sval (m. iliopsoas)	20-30 s * 3x
Velký hýžďový sval (m. gluteus maximus)	30-60 s * 4x
Střední hýžďový sval (m. gluteus medius)	30-60 s * 4x
Hruškovitý sval (m. piriformis)	60-90 s * 1x

Doporučení: Masírujte svaly od středu ke krajům a odshora dolů. Kolem svalů mohou probíhat velké svalové skupiny.



Dvojhlavý sval stehenní (m. biceps femoris)	20-30 s * 3x
Pološlachový sval (m. semitendinosus)	20-30 s * 3x
Poloblanitý sval (m. semimembranosus)	20-30 s * 2x
Štíhlý sval (m. gracilis)	10-15 s * 2x
Krátký přitahovač (m. adductor brevis)	10-15 s * 2x
Dlouhý přitahovač (m. adductor longus)	10-15 s * 2x
Přímý sval stehenní (m. rectus femoris)	30-45 s * 2x
Boční sval (m. vastus lateralis)	30-45 s * 2x
Prostřední sval (m. vastus medialis)	30-45 s * 2x
Krejčovský sval (m. sartorius)	30-45 s * 1x
Napínač stehenní povázky (m. tensor fasciae latae)	15-20 s * 2x

Doporučení: Masírujte svaly odshora dolů.



Chodidlo

Štíhlý sval (m. gastrocnemius)	20-30 s * 3x
Platýzový sval (m. soleus)	20-30 s * 3x
Přední holenní sval (m. tibialis anterior)	15-20 s * 2x
Dlouhý lýtkový sval (m. peroneus longus)	15-20 s * 2x
Krátký lýtkový sval (m. peroneus brevis)	15-20 s * 2x
Povázka chodidla (fascia plantaris)	20-30 s * 3x

Doporučení: Masírujte svaly odshora dolů.

5. V pokynoch týkajúcich sa zariadení s batériou, ktorá obsahuje materiály nebezpečné pre životné prostredie by mali byť detailné informácie o odstránení batérie a malo by v nich byť uvedené, že:
 - pred likvidáciou zariadenia je nutné batériu vybrať,
 - pri vybratí batérie nesmie byť zariadenie zapojené do elektrickej zásuvky,
 - batéria je určená na bezpečnú likvidáciu.
6. V pokynoch týkajúcich sa zariadení s batériami, ktoré nemôže vymeniť sám užívateľ by malo byť uvedené nasledovné:

Toto zariadenie obsahuje batérie, ktoré musí vymieňať vyškolená osoba.
7. V pokynoch týkajúcich sa zariadení s nevymeniteľnými batériami, by malo byť uvedené nasledovné:

Toto zariadenie obsahuje batérie, ktoré nemožno vymeniť.
8. V prípade zariadení, ktoré majú byť napájané z odpojitelného napájacieho zdroja na účely dobíjania batérie, musí byť uvedený typový údaj odpojitelného napájacieho zdroja spolu s nasledujúcim:

VAROVANIE: Za účelom dobíjania batérie, používajte len odpojitelný napájací zdroj dodaný so zariadením.

Pokyny by mali zahŕňať nasledujúce:

Toto zariadenie môžu používať osoby staršie ako 18 rokov a starší so zníženými fyzickými, senzorickými alebo mentálnymi schopnosťami, alebo osoby s nedostatkom skúseností a znalostí, iba ak sú pod dohľadom zodpovednej osoby alebo v prípade, že sa zoznámili s pokynmi týkajúcimi sa bezpečného používania zariadení a porozumeli možným rizikám.

Deti si nesmú so zariadením hrať. Deti nesmú zariadenie čistiť ani vykonávať používateľskú údržbu.

Ďakujeme vám za zakúpenie tohto zariadenia. Pred prvým použitím si pozorne prečítajte tento manuál. Manuál uschovajte na ďalšie použitie.

Použitie masážnej pištole: Pištoľ je určená na masáž pred alebo po športe či podobnej fyzickej aktivite.

Dôležité informácie



Prehlásenie

Pred prvým použitím tohto výrobku si pozorne prečítajte všetky pokyny a upozornenia v tomto návode, aby ste znížili riziko poruchy, elektrického šoku, zranenia, požiaru, smrti a poškodenia vybavenia.

Je zakázané:

12. Toto zariadenie nie je vhodné pre deti a mladistvých. Ak ste zranení, zariadenie nepoužívajte. Ak máte poškodené svaly, poraďte sa o používaní zariadenia s lekárom.
13. Nepoužívajte zariadenie na znečistenú alebo mokrú kožu. Stlačte tlačidlo a pohybujte výrobkom v každej oblasti po dobu 60 sekúnd.
14. Nepoužívajte zariadenie na hlave a na častiach tela, kde je málo svalov. Nepoužívajte zariadenie na kosti. Používajte zariadenie len na mäkké časti. Použitie zariadenia nesmie spôsobiť nepohodlie ani bolesť.
15. Prestaňte s používaním zariadenia ak sa objavia modriny, známky bolesti alebo nepohodlie.
16. Nedávajte žiadne predmety do ventilačných otvorov.
17. Neponárajte zariadenie do vody a zabráňte, aby sa voda dostala do ventilačných otvorov.
18. Nedávajte zariadenie do ohňa alebo do blízkosti zdrojov ohňa.
19. Vyvarujte sa zámernému upusteniu zariadenia.
20. Na nabíjanie zariadenia nepoužívajte iné nabíjačky. Možno použiť iba nabíjačku vyrobenú našou spoločnosťou.
21. Zariadenie nijako nerozoberajte
22. Nedávajte prsty, vlasy a časti tela do blízkosti hriadeľa a zadnej časti masážnej hlavice. Môže dôjsť k prichyteniu.



Počas zapínania zariadenia bez masážnej hlavice sa nedotýkajte tejto časti.



Počas zapínania zariadenia s masážnou hlavice sa nedotýkajte tejto časti.

Varovanie a pripomenutie

6. Držte zariadenie ďalej od tekutín a zdrojov tepla. Udržujte ventilačné otvory čisté.
7. Po skončení nabíjania odpojte nabíjačku.
8. Nepoužívajte zariadenie počas nabíjania.
9. Používajte zariadenie v súlade s týmto manuálom.
10. Pred každým použitím skontrolujte, či je možné zariadenie použiť bežným spôsobom.

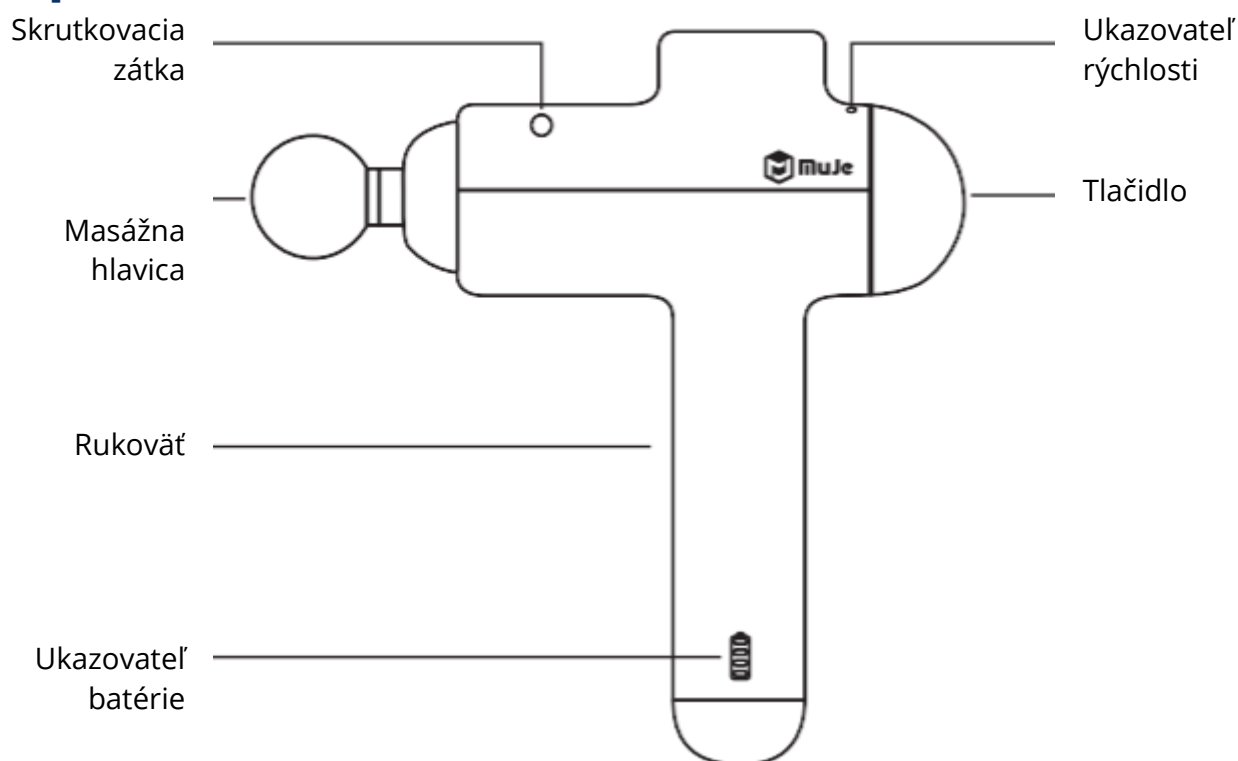
Dôležité

V nasledujúcich situáciách nemožno zariadenie použiť bez predchádzajúceho povolenia lekára:

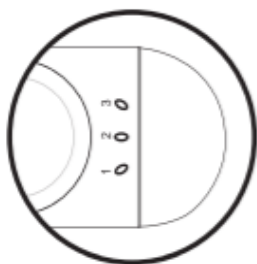
Tehotenstvo, komplikácia diabetu (ako je neuropatia alebo poškodenie sietnice), kardiostimulátor, stav po nedávnej operácii, epilepsia alebo migréna, výhrez platničky, spondylóza, posun stavca, stuhnutosť kĺbov chrbtice, nedávna výmena kĺbu alebo vnútromaternicové teliesko, kovová ihla alebo oceľová doštička umiestnená v tele z akýchkoľvek zdravotných dôvodov. Tieto kontraindikácie neznamenaajú, že výrobok nemôžete používať, ale odporúčame sa o používaní výrobku poradiť s lekárom.

Práve preberajú výskumy zaoberajúce sa vplyvom vibrácií na špecifické ochorenia, čo pravdepodobne zníži počet vyššie zmienených kontraindikácií. Praktické experimenty ukazujú, že v mnohých prípadoch je zapojenie vibračného tréningu do plánu liečby tiež spôsob liečby. Toto možno vykonať len na základe odporúčania alebo za prítomnosti lekára, odborníka, alebo fyzioterapeuta.

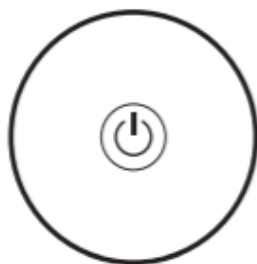
Popis zariadenia



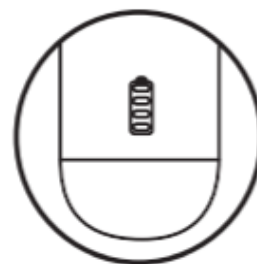
9. Vysokorýchlostný striedavý vyvažovací motor, s dynamickou rovnováhou a tichou technológiou.
10. Mäkká masážna hlavica z EVA (etylenvinylacetát) zabezpečí príjemný pôžitok z masáže, zatiaľ čo zmiernuje poškodenie kostí.
11. Dobíjacia lítium-iónová batéria (výdrž po úplnom nabití je približne 4 hodiny).
12. Malá rukoväť, komfortnejší úchop (41 mm).
13. Bezdrôtový, ľahký a prenosný (0,8 kg).
14. 3 nastaviteľné rýchlosti.
15. Humanizovaný dizajn odolný proti potu a vlhkosti.
16. Batéria a telo výrobku sú integrovaný dizajn, bez rizika voľnej rukoväte, používanie zariadenia je veľmi bezpečné.



Ukazovateľ rýchlosti



Tlačidlo



Ukazovateľ batérie

4. Ukazovateľ rýchlosti: 1 – 3 rýchlosti.
5. Ukazovateľ úrovne nabitia batérie: po zapnutí zariadenia nastane jedna z nasledujúcich situácií:
 - a. Sviatia 4 svetielka: ostáva 100 % batérie
 - b. Sviatia 3 svetielka: ostáva 65 % – 80 % batérie.
 - c. Sviatia 2 svetielka: ostáva 40 % – 60 % batérie.
 - d. Svieta 1 svetielko: úroveň nabitia batérie je príliš nízka, zariadenie potrebuje dobiť.
6. Tlačidlá: Na zapnutie/vypnutie zariadenia stlačte a 2 sekundy držte. Na zmenu rýchlosti stlačte tlačidlo.

Súčasťou balenia sú štyri zameniteľné masážne hlavice



Okrúhla hlavica



Kónická hlavica



Plochá hlavica



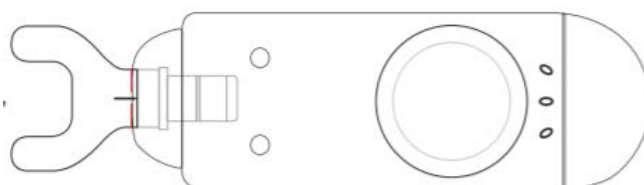
Vidlicovitá hlavica

Nasadenie masážnej hlavice:

Na nasadenie/odobranie masážnej hlavice ju ľahko natočte. Nenasadzujte/neskladajte ju priamo (okrem vidlicovitej hlavice). Vidlicová hlavica má špeciálne drážky.



Nasadenie vidlicovitej hlavice: Hlavica je na správnom mieste, keď je vnútro horizontálnej drážky (červená čiarka na obrázku) v jednej rovine so zariadením (viď obrázok). Ak je medzi drážkou a zariadením



medzera, hrozí uvoľnenie
hlavice počas používania.

Základné údaje

Názov zariadenia: MUJE Massage Fascia Gun	Model zariadenia: M2
Netto hmotnosť zariadenia: 0,8 kg	Vstupné napätie: 100 – 240 V ~ 50/60 Hz
Typ rozhrania: DC, 16,8 V = 0,8 A	Kapacita batérie: 2 000 mAh
Sila rýchlosti: 3 nastavitelné rýchlosti	Doba nabíjania: okolo 3 hodín
Zdroj napájania: Dobíjacia lithium-iontová batéria	Prevádzkové prostredie: 0 °C ~ 40 °C, nie je vodoodolný
Veľkosť zariadenia: 180 mm * 62 mm * 238 mm	Vhodný pre: dospelé osoby staršie ako 18 rokov. Tehotné ženy nemôžu toto zariadenie používať.

Nabíjanie

8. Pred prvým použitím zariadenie úplne nabite. (Nabíjajte ho po dobu 4 hodín.).
9. Na nabitie pripojte DC koniec 26 V adaptéra (je súčasťou balenia) k nabíjaciemu portu batérie a zapojte AC-stranu kábla do 100 ~ 240 V elektrickej zásuvky.
10. LED svetielko na zariadení pravidelne bliká, tým ukazuje úroveň batérie a ukazuje, že sa nabíja.
11. Keď svieti prvý ukazovateľ, zostávajúca úroveň nabitia batérie je 20 % – 35 %. Keď svieti druhý ukazovateľ, zostávajúca úroveň nabitia batérie je 40 % – 60 %. Keď svieti tretí ukazovateľ, zostávajúca úroveň nabitia batérie je 65 % – 80 %. Keď svieti štvrtý ukazovateľ, zostávajúca úroveň nabitia batérie je 85 % – 100 %.
12. Zariadenie sa môže nabíjať kedykoľvek a s akúkoľvek úrovňou nabitia batérie. Počas nabíjania nesmie byť zariadenie zapnuté.
13. Batéria je vyčerpaná na menej ako 5 % (prvé LED svetielko bliká) a musí sa dobiť.
14. Priemerná prevádzková doba zariadenia po úplnom nabití je 3 hodiny. Môžu sa vyskytnúť rozdiely v rýchlosti a sile.

Manipulácia

7. Zariadenie čistite vlhkou handričkou a potom ho utrite suchou handričkou.
8. Ak chcete zariadenie prevážať alebo skladovať, dajte ho do pôvodného balenia.
9. Zariadenie skladujte v suchom, dobre vetranom prostredí bez korozívnych plynov. Vzdialenosť od zeme by nemala byť menej ako 250 mm a počet stohovacích vrstiev by nemal presiahnuť 5.
10. Ak zariadenie dlhodobo nepoužívate, skladujte ho v čistom balení a každých 6 mesiacov ho nabite.
11. Zariadenie je vhodné na prevoz automobilom, vlakom, loďou a lietadlom.
12. Počas prevozu zariadenie zaistite, aby ste predišli silným vibráciám, kolízii, kotúľaniu a pádu. Zariadenie by malo byť upevnené smerom nahor na nepriepustnom mieste.

Ochrana životného prostredia

Po vypršaní životnosti zariadenia ho nevyhadzujte spolu s bežným domácim odpadom. Dajte zariadenie do určenej popolnice, alebo toto zariadenie zašlite do popredajného servisného strediska výrobcu, aby s ním bolo možné zaobchádzať ekologicky.

Názov a obsah škodlivých látok v zariadení

Po vypršaní životnosti zariadenia ho nevyhadzujte spolu s bežným domácim odpadom. Dajte zariadenie do určenej popolnice, alebo tento výrobok zašlite do popredajného servisného strediska výrobcu, aby s ním bolo možné zaobchádzať ekologicky.

Názov súčiastky	Toxické a škodlivé látky alebo prvky					
	Pb	Hg	Cd	Cr(VI)	PBB	PBDE
Schránka výrobku	O	O	O	O	O	O
Komponenty obvodovej dosky	×	O	O	O	O	O
Kovové časti	O	O	O	O	O	O
Gumové časti	O	O	O	O	O	O
Adaptér	×	O	O	O	O	O
Pripojovacie vedenie	O	O	O	O	O	O
Kryt rukoväte	O	O	O	O	O	O

Tento formulár bol zostavený v súlade s SJ /T 11364

※: Komponenty obvodovej dosky zahŕňajú tlačené komponenty ako sú odpory, kondenzátory, integrované obvody, konektory atď.

O: značí, že obsah škodlivých látok vo všetkých homogénnych materiáloch danej súčiastky je pod limitom špecifikovaným v GB/T 26572.

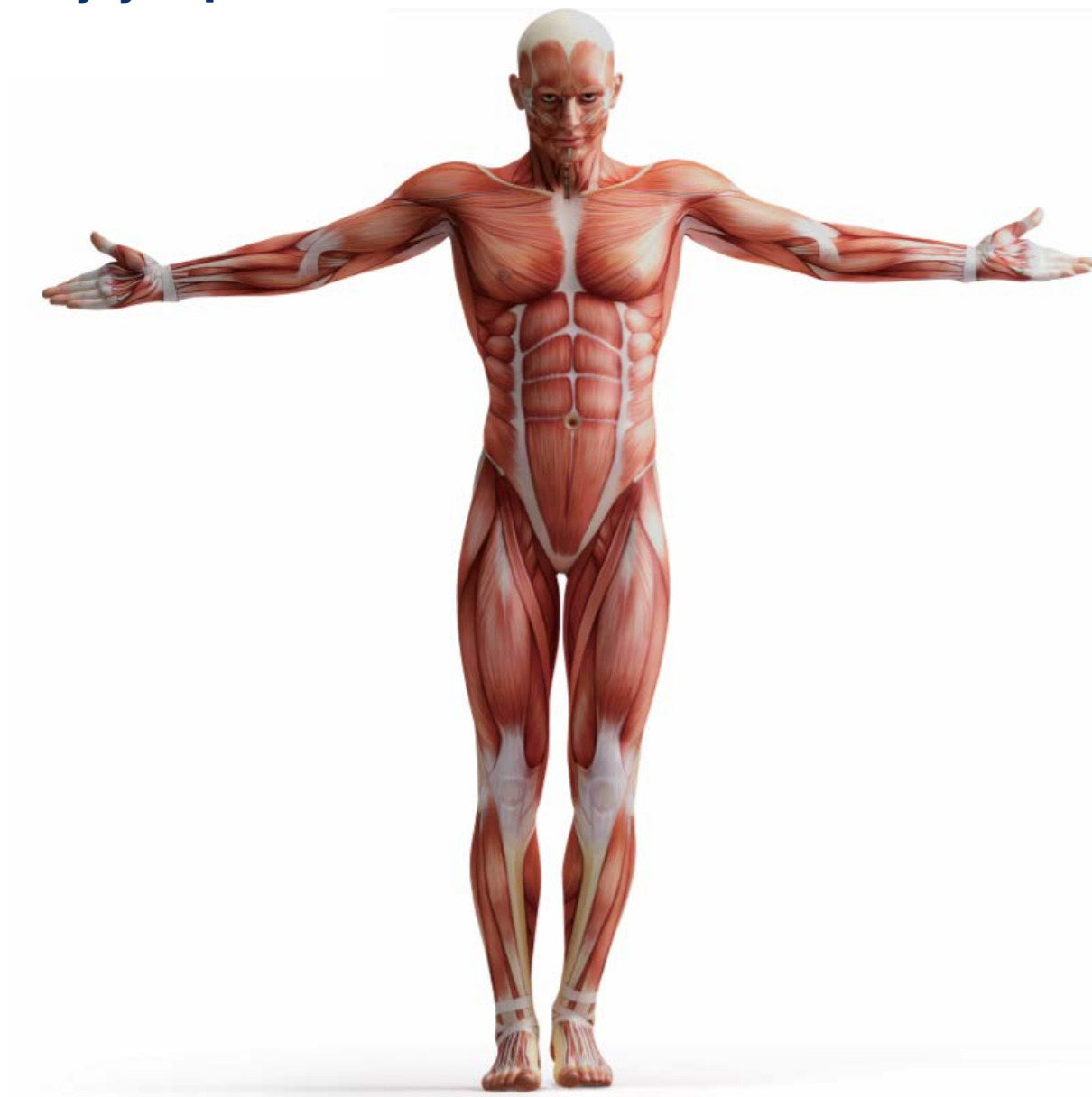
X: značí, že obsah škodlivých látok v aspoň jednom homogénnom materiáli danej súčiastky presahuje limit špecifikovaný v GB /T 26572.

Ochrana životného prostredia

Použitie tohto elektronického a elektrického zariadenia za podmienok popísaných v tomto manuáli nespôsobí únik škodlivých látok alebo prvkov a nespôsobí ani znečistenie životného prostredia alebo vážne poškodenie osôb či majetku po dobu 10 rokov.



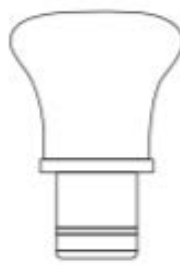
Pokyny na použitie



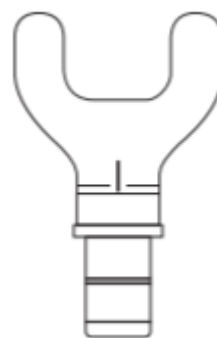
Okrúhla hlavica
Vhodná najmä pre skupiny veľkých svalov.



Kónická hlavica
Vhodná najmä pre hlbšie uložené svaly.

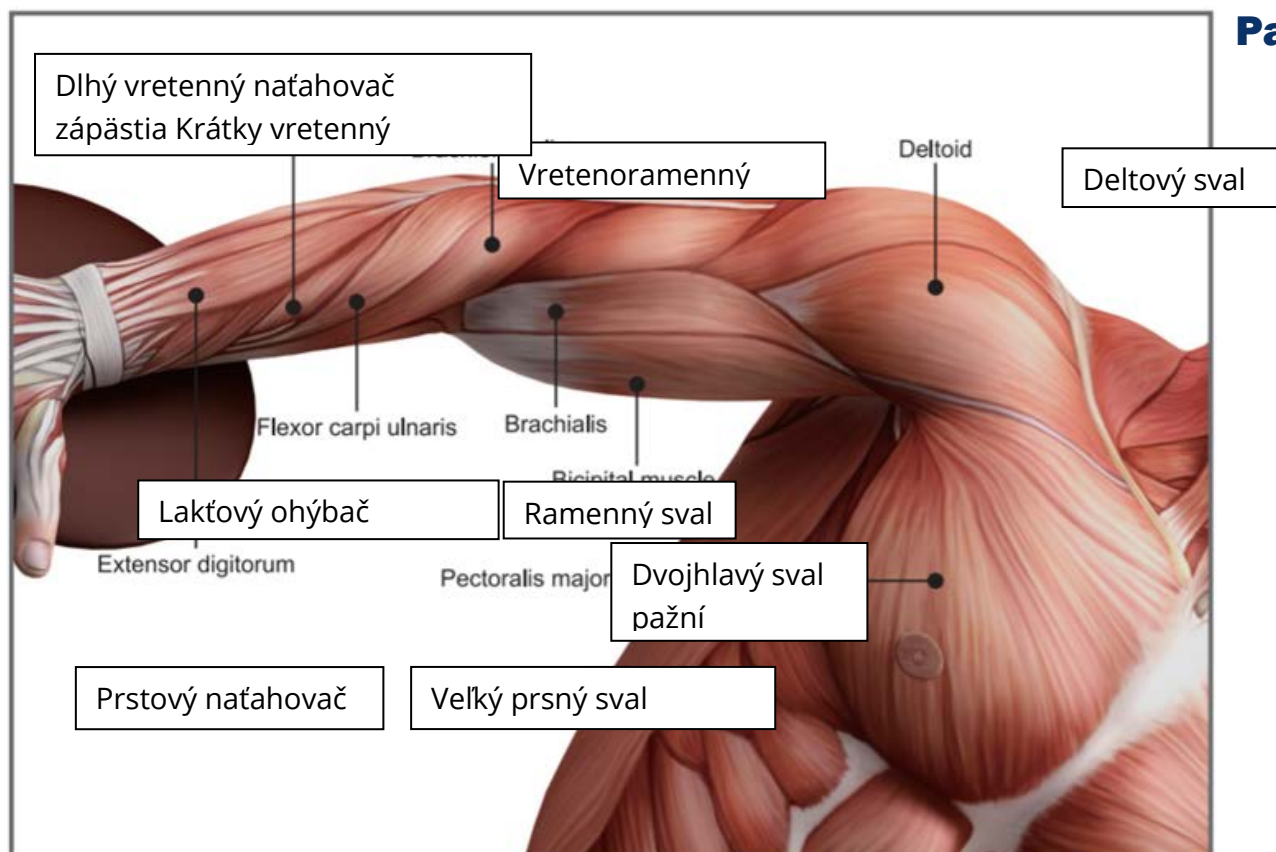


Plochá hlavica
Používaná hlavne na uvoľnenie a tvarovanie rôznych častí svalu.

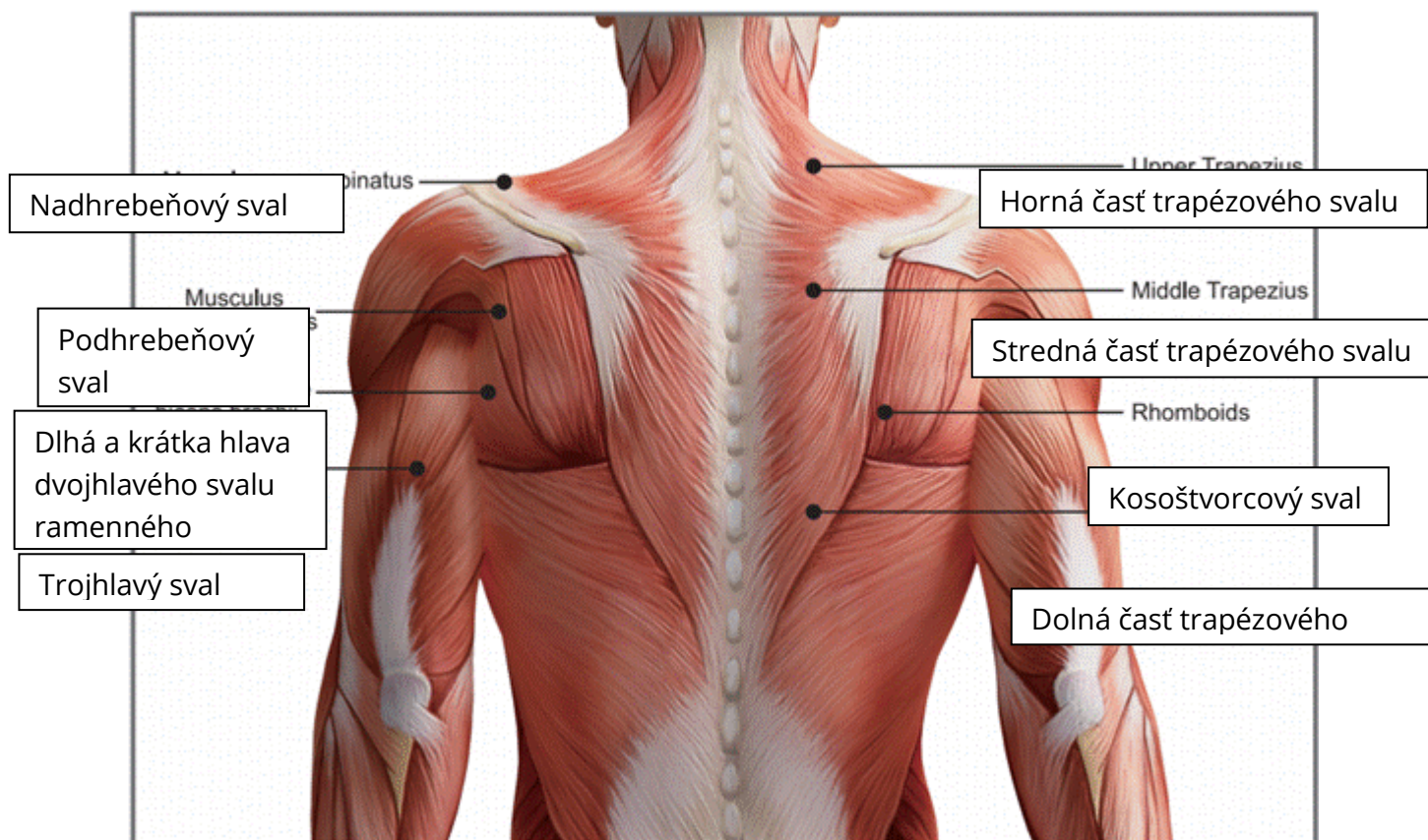


Vidlicovitá hlavica
Vhodná najmä pre postranné časti krku, chrbticu a Achillove šľachy.

Paže



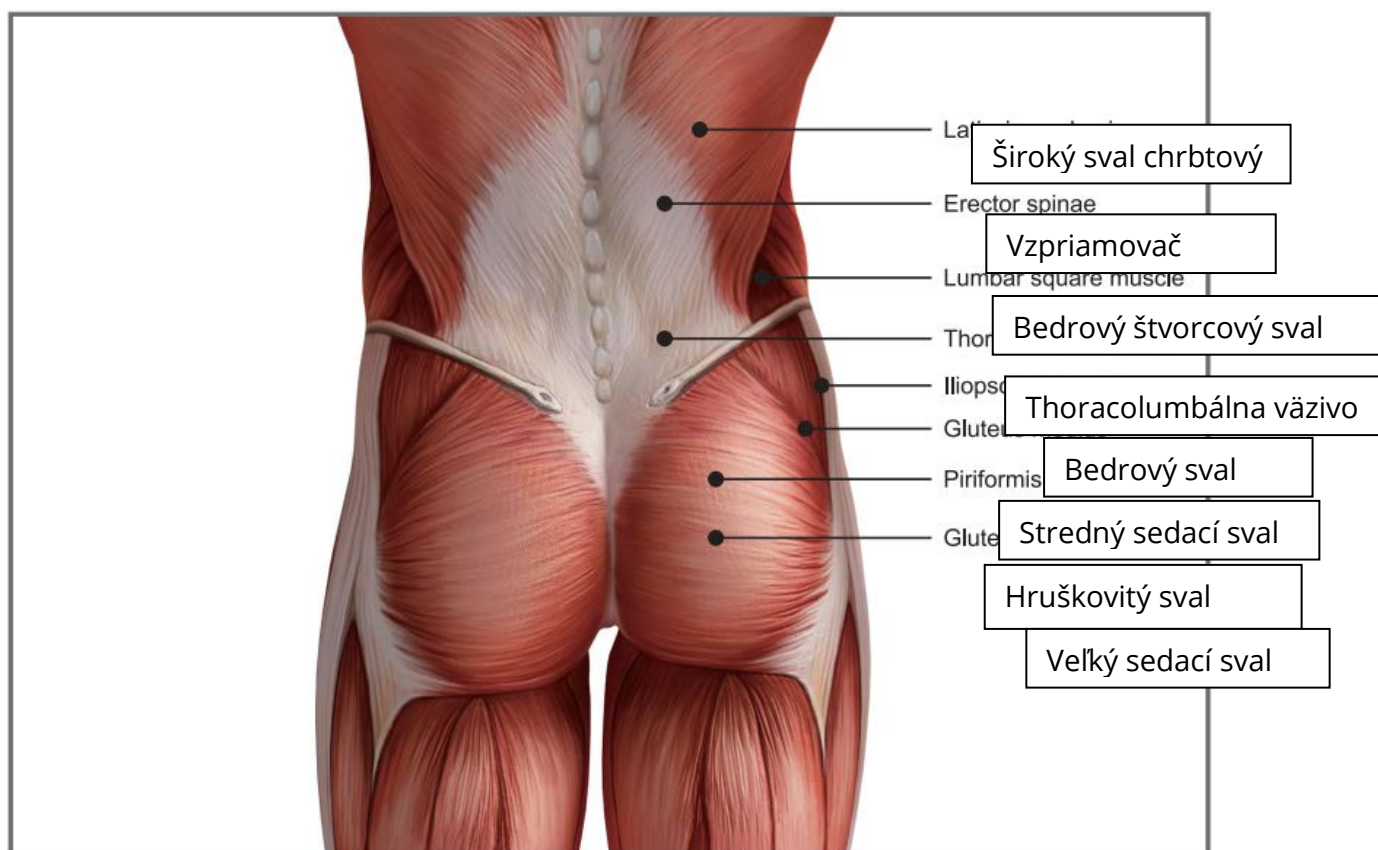
Vřetenoramenný sval (m. brachioradialis)	10 – 15 s * 3×
Vřetenný ohýbač zápěstia (m. flexor carpi radialis)	10 – 15 s * 3×
Dlhý dlaňový sval (m. palmaris longus)	12 – 15 s * 3×
Lakťový ohýbač zápěstia (m. flexor carpi ulnaris)	10 – 15 s * 3×
Prstový natahovač (m. extensor digitorum)	5 – 10 s * 3×
Dlhý vřetenný natahovač zápěstia (m. extensor carpi radialis longus)	5 – 10 s * 3×
Krátky vřetenný natahovač zápěstia (m. extensor carpi radialis brevis)	5 – 10 s * 3×
Dvojhlavý sval ramenný (m. biceps brachii)	12 – 20 s * 3×
Ramenný sval (m. brachialis)	12 – 20 s * 3×
Deltový sval (m. deltoideus)	12 – 20 s * 3×
Velký prsný sval (m. pectoralis major)	12 – 20 s * 3×



Rameno

Trojhlavý sval pažní (m. triceps brachii)	15 – 20 s * 3×
Kosoštvorcový sval (m. rhomboideus)	20 – 30 s * 3×
Horná časť trapézového svalu (m. trapezius)	15 – 20 s * 3×
Stredná časť trapézového svalu (m. trapezius)	15 – 20 s * 3×
Dolná časť trapézového svalu (m. trapezius)	15 – 20 s * 3×
Nadhrebeňový sval (m. supraspinatus)	10 – 15 s * 3×
Zdvíhač lopatky (m. levator scapulae)	10 – 12 s * 3×
Dlhá hlava dvojhlavého svalu ramenného (m. caput longum biceps brachii)	10 – 12 s * 3×
Krátka hlava dvojhlavého svalu ramenného (m. caput breve biceps brachii)	10 – 12 s * 3×
Podhrebeňový sval (m. infraspinatus)	10 – 12 s * 3×

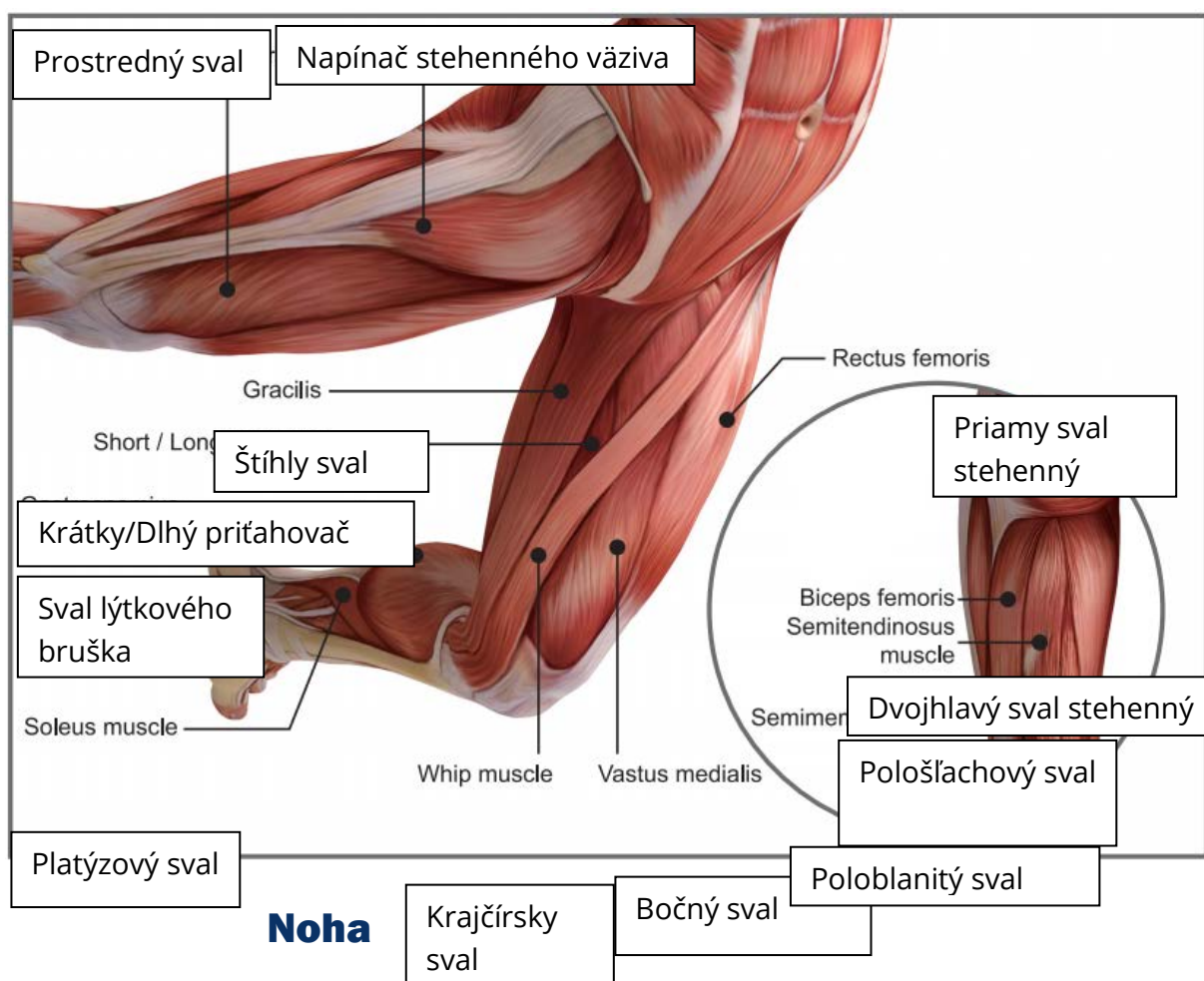
Odporúčanie: Masírujte svaly od stredu ku krajom a odhora nadol.



Pas

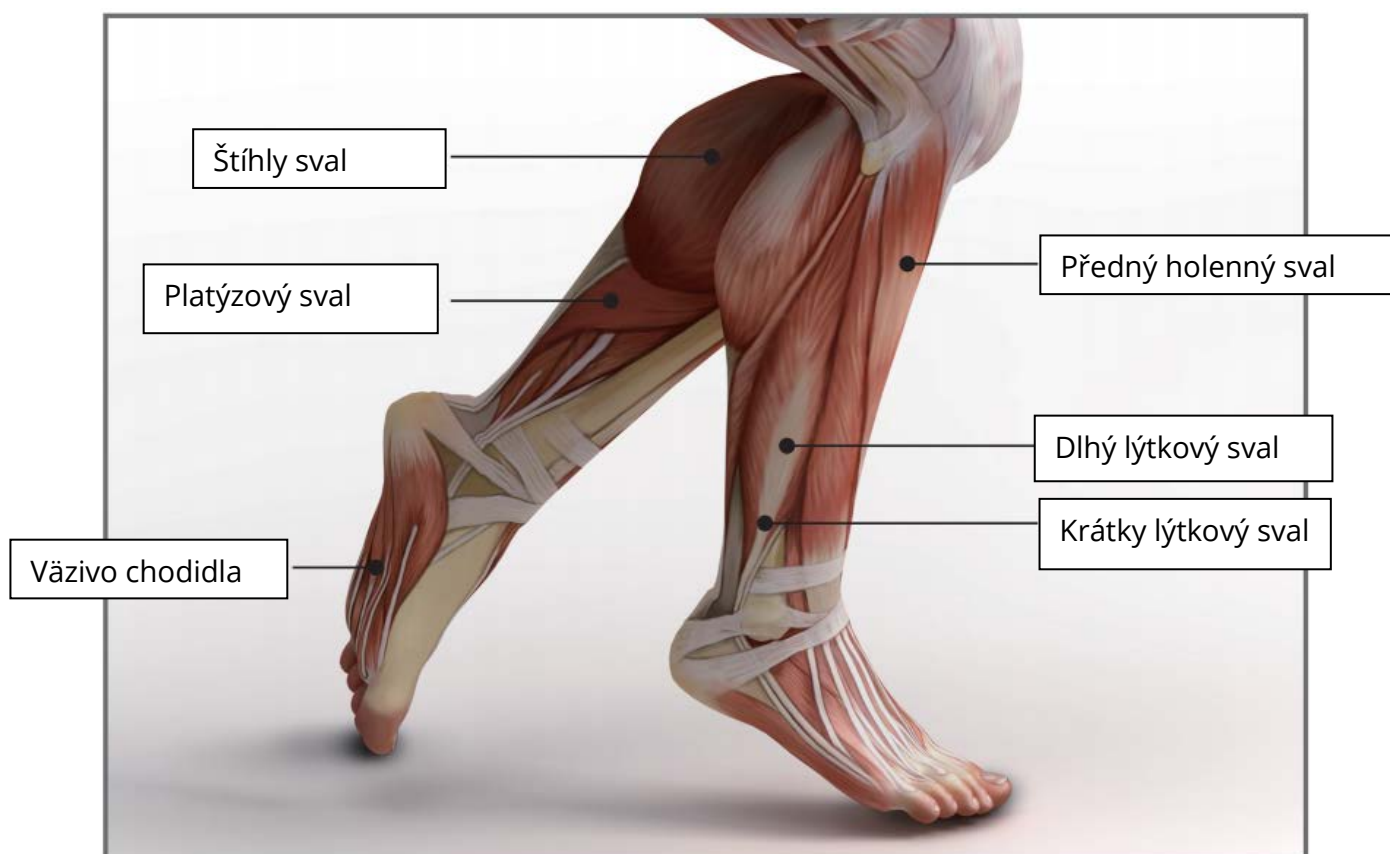
Vzpriamovač trupu (pas) (m. erector scapulae)	30 – 60 s * 4×
Široký sval chrbtový (m. latissimus dorsi)	30 – 60 s * 4×
Thoracolumbálne väzivo (fascia thoracolumbalis)	40 – 60 s * 3×
Veľký bedrový sval (m. psoas major)	30 – 60 s * 3×
Šikmý sval brušný (m. obliquus abdominis)	10 – 15 s * 2×
Vertikálne svaly chrbtice (hrudný oddiel)	15 – 20 s * 2×
Bedrový štvorcový sval (m. quadratus lumborum)	20 – 30 s * 2×
Bedrový sval (m. iliopsoas)	20 – 30 s * 3×
Veľký bedrový sval (m. gluteus maximus)	30 – 60 s * 4×
Stredný bedrový sval (m. gluteus medius)	30 – 60 s * 4×
Hruškovitý sval (m. piriformis)	60 – 90 s * 1×

Odporúčanie: Masírujte svaly od stredu ku krajom a zhora nadol. Okolo svalov môžu prebiehať veľké svalové skupiny.



Dvojhlavý sval stehenný (m. biceps femoris)	20 – 30 s * 3×
Pološlachový sval (m. semitendinosus)	20 – 30 s * 3×
Poloblanitý sval (m. semimembranosus)	20 – 30 s * 2×
Štíhly sval (m. gracilis)	10 – 15 s * 2×
Krátky priťahovač (m. adductor brevis)	10 – 15 s * 2×
Dlhý priťahovač (m. adductor longus)	10 – 15 s * 2×
Priamy sval stehenný (m. rectus femoris)	30 – 45 s * 2×
Bočný sval (m. vastus lateralis)	30 – 45 s * 2×
Prostredný sval (m. vastus medialis)	30 – 45 s * 2×
Krajčírsky sval (m. sartorius)	30 – 45 s * 1×
Napínač stehenného väziva (m. tensor fasciae latae)	15 – 20 s * 2×

Odporúčanie: Masírujte svaly zhora nadol.



Chodidlo

Štíhly sval (m. gastrocnemius)	20-30 s * 3x
Platýzový sval (m. soleus)	20-30 s * 3x
Předný holenný sval (m. tibialis anterior)	15-20 s * 2x
Dlhý lýtkový sval (m. peroneus longus)	15-20 s * 2x
Krátky lýtkový sval (m. peroneus brevis)	15-20 s * 2x
Väzivo chodidla (fascia plantaris)	20-30 s * 3x

Odporúčanie: Masírujte svaly zhora nadol.

9. A környezetre veszélyes anyagokból álló elemet tartalmazó készülékekre vonatkozó utasítás részletesen ismerteti az akkumulátor eltávolításának módját, valamint megállapítja, hogy:
- az akkumulátort ki kell venni a készülékből, mielőtt kidobnák,
 - az akkumulátor eltávolításakor a készüléket le kell választani az elektromos hálózatról,
 - az akkumulátort biztonságosan kell ártalmatlanítani.
10. A felhasználó által nem cserélhető elemet tartalmazó készülékekre vonatkozó utasításban fel kell tüntetni a következőt:
- Ez a készülék olyan elemet tartalmaz, amelyet csak szakképzett személyek cserélhetnek ki.
11. A nem cserélhető elemet tartalmazó készülékekre vonatkozó utasításban fel kell tüntetni a következőket:
- Ez a készülék nem cserélhető elemet tartalmaz.
12. Azon készülékek esetében, amelyek áramellátása eltávolítható tápegységről történik az akkumulátoruk újratöltése céljából meg kell adni a tápegység típusjelzését a következőkkel együtt:
- FIGYELEM: Az akkumulátor újratöltése céljából csak a készülékhez mellékelt eltávolítható tápegységet használjon.
- Az utasításnak tartalmaznia kell a következőket:
- Ezt a készüléket a 8 évnél idősebb gyermekek, csökkent fizikai, érzékszervi vagy szellemi képességekkel rendelkező, illetve megfelelő tapasztalattal és tudással nem rendelkező személyek csak felügyelet mellett, vagy olyan esetben használhatják, ha őket a készülék biztonságos használatára megtanították, és megértik az ezzel járó veszélyeket. Gyermekek nem játszhatnak a készülékkel. Gyermekek nem végezhetnek tisztítást és karbantartást felügyelet nélkül.

Köszönjük, hogy megvásárolta termékünket. Használat előtt figyelmesen olvassa el ezt a kézikönyvet a megfelelő működés és használat biztosítása érdekében. Kérjük, tartsa ezt a kézikönyvet biztonságos helyen a későbbi felhasználás céljából.

Masszázs pisztoly alkalmazása: sport- vagy egyéb fizikai tevékenység vagy előtti vagy utáni fizikai masszázsra alkalmazható.

Fontos információ



Nyilatkozat

A meghibásodás, áramütés, sérülés, tűz, haláleset és a készülék károsodásának kockázatának csökkentése érdekében kérjük, olvassa el figyelmesen a kézikönyvben található összes utasítást és figyelmeztetést a termék használata előtt.

Tilos

23. Ezt a terméket kiskorúak nem használhatják. Testi sérülés esetén ne használja ezt a terméket. Ha izomkárosodása van, konzultáljon orvosával a készülék használata előtt.
24. Ne használja nem száraz, vagy nem tiszta bőrfelületen. A bőrön kb. 60 másodpercig nyomja és mozgassa a készüléket minden, masszírozandó területen.
25. Ne használja nyak felett, és a kevesebb izommal rendelkező területeken. Ne használja a terméket csonton. A terméket csak a test lágy szövetein használja, anélkül, hogy fájdalmat vagy kellemetlenséget okozna.
26. Ne használja, ha zúzódás, fájdalom vagy kellemetlenség tünetei jelentkeznek.
27. Ne helyezzen semmilyen tárgyat a termék szellőzőnyílásai közé.
28. Ne merítse a terméket vízbe, és ne engedje, hogy víz jusson a termék szellőzőnyílásaiba.
29. Ne tegye a terméket tűz vagy tűzforrás közelébe.
30. Ne ejtse le szándékosan a terméket.
31. Ne használjon más töltőket a termék töltésére. A töltéshez a cégünk által biztosított töltőt kell használnia.
32. Semmilyen módon ne szerelje szét a terméket.
33. Ne tegye ujjait, haját vagy más testrészt a masszázsfaj tengelye és hátsó része közelébe, mert becsípődhetnek.



Ne érjen ehhez a részhez, amikor a gépet a masszázsfaj nélkül indítja be.



Ne érjen ehhez a részhez, amikor a gépet behelyezett masszázsfajjal indítja.

Figyelmeztetések és emlékeztetők

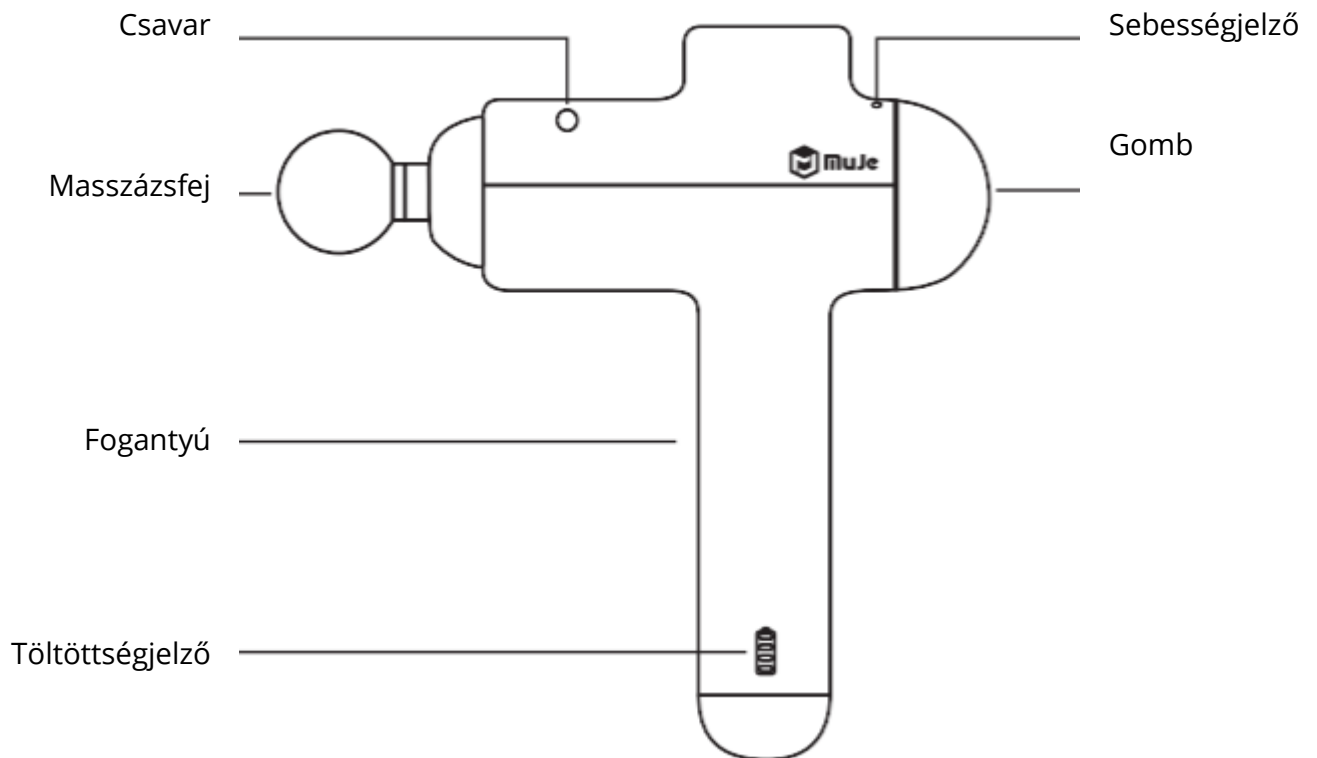
11. Tartsa távol folyadékoktól vagy hőforrásoktól. Tartsa a szellőzőnyílásokat pormentesen.
12. A töltés befejezése után húzza ki a töltőt.
13. A termék töltés közben nem használható.
14. Kérjük, használja ezt a terméket a használati utasításnak megfelelően.
15. Minden használat előtt gondosan ellenőrizze, hogy a termék a szokásos módon használható-e.

Fontos

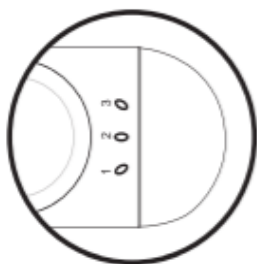
Ez a termék a következő esetekben nem használható előzetes orvosi engedély nélkül: Terhesség, cukorbetegség szövődményei (például neuropátia vagy retinakárosodás), pacemaker, a közelmúltban végzett műtétek, epilepszia vagy migrén, porckorongsér, gerinc előrehaladása, csigolyaelmozdulás, gerincízületi merevség, a közelmúltban végzett ízületi pótló műtét vagy spirál, fém tű vagy acéllemez használata bármilyen gyógyászati célból. Ezek az ellenjavallatok nem azt jelentik, hogy nem használhatja ezt a terméket, hanem azt, hogy használat előtt orvosi konzultáció szükséges.

A jelenlegi kutatások a vibrációs tréning konkrét betegségekre gyakorolt hatásairól folynak. Ez valószínűleg csökkenti a fent említett ellenjavallatokat. A gyakorlati tapasztalatok azt mutatják, hogy sok esetben a gyógyítási módszerekbe olvasztják a vibrációs edzést kezelési tervbe foglalva. Ezt orvos, szakértő vagy gyógytornász tanácsára vagy kíséretében kell elvégezni.

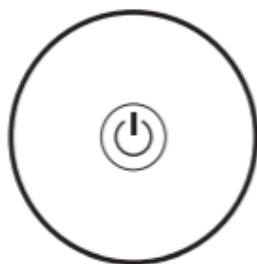
Termékismertető



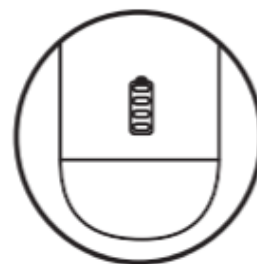
- 17. Nagy sebességű, kefe nélküli motor, amely dinamikus egyensúlyt biztosít és hangtompító technológiát alkalmaz.
- 18. Az EVA puha masszázsfaj kényelmes masszázsszélmenyt nyújt, miközben csökkenti a csontsérülés veszélyét.
- 19. Újratölthető lítium-ion akkumulátor (kb. 4 óra a teljes töltöttséghez).
- 20. Kicsi fogantyú, kényelmesebb markolat (41mm).
- 21. Vezetéknélküli, könnyű és hordozható (0,8 kg).
- 22. 3 fokozat tetszés szerint állítható.
- 23. Izzadás- és nedvességálló, humanizált kialakítás.
- 24. Az akkumulátor és a ház integrált kialakítású, a fogantyú meglazulásának veszélye nélkül, nagyon biztonságos használat.



Sebességjelző



Gomb



Töltöttségjelző

7. Sebességjelző: 1-3 fokozat.
8. Töltöttségjelző: bekapcsolás után, a következők valamelyike történik:
 - a. 4 lámpa világít: 100% -os teljesítmény.
 - b. 3 lámpa világít: 65% - 80% teljesítmény.
 - c. 2 lámpa világít: 40-60% teljesítmény.
 - d. 1 lámpa világít: alacsony az energiafogyasztás, a terméket tölteni kell.
9. Gombok: tartsa lenyomva 2 másodpercig a készülék be- és kikapcsolásához. Nyomja meg a fokozatváltáshoz.

A termék négy cserélhető masszázsfejel van ellátva



Kerek fej



Golyófej



Lapos fej



Villás fej

A masszázsfaj felszerelési módja:

Eltávolítás / összeszerelés közben kissé forgassa el a masszázsfaj az eltávolításhoz / összeszereléshez. Ne távolítsa el / szerelje össze közvetlenül (a villás faj kivételével). A villás faj igazítási vonalakkal van ellátva.



Villás faj
összeszerelésakor,
amikor a vízszintes
igazítási vonal belseje (az
ábrán a piros vonal) az
ábrán látható módon a
géphez igazodik, azt jelzi,
hogy a helyén van. Ha van
hégaz a vonal és a gép
között, használat közben
az alkatrész leeshet.



Alapvető paraméterek

Termék neve: MUJE Izommasszázs pisztoly	Termék modell: M2
Termék nettó súlya: 0,8 kg	Bemeneti feszültség: 100-240V ~ 50 / 60Hz
Interfész típusa: DC, 16,8 V = 0,8A	Akkumulátor kapacitása: 2000mAh
Sebesség: 3 fokozat választható	Töltési idő: kb. 3 óra
Tápellátási mód: Újratölthető lítium-ion akkumulátor	Működési környezet: 0 ° C ~ 40 ° C, nem vízálló
Termék mérete: 180mm * 62mm * 238mm	Használatra alkalmas személyek: 18 év feletti felnőttek. Terhes nők számára tilos használni ezt a terméket.

Töltés

15. Az első használat előtt töltsé négy órán keresztül a termék teljes feltöltéséhez.
16. Töltés közben csatlakoztassa a mellékelt 26 V-os adapter DC végét az akkumulátor töltőportjához, és csatlakoztassa az AC-oldali kábelt egy 100 ~ 240 V-os konnektorhoz.
17. A készülék LED-lámpája ismétlődően villog, jelezve az akkumulátor töltöttségi szintjét, jelezve, hogy a készülék töltés alatt van.
18. Az első jelzőfény világít, és a fennmaradó akkumulátor töltöttségi szintje 20-35%. Amíg a második jelzőfény világít, az akkumulátor töltöttségi szintje 40-60%. Amíg a harmadik jelzőfény világít, az akkumulátor hátralévő töltöttségi szintje 65-80%. Amíg a negyedik jelzőfény világít, az akkumulátor hátralévő töltöttségi szintje 85-100%.
19. Az akkumulátor bármikor és bármiféle energiaszint mellett cserélhető, és az eszköz nem kapcsolható be töltés közben.
20. Az akkumulátor kevesebb mint 5% -ig lemerült (az első LED villog), ezért fel kell tölteni.
21. A termék átlagos üzemideje teljesen feltöltve körülbelül 3 óra. Van némi különbség a fokozatokban és az erősségben.

Működtetés

13. Tisztítsa meg a készüléket enyhén nedves kendővel, majd puha ruhával szárítsa meg.
14. Tárolás vagy utazás közben tegye a terméket a mellékelt csomagolásba.
15. A terméket száraz, jól szellőző helyen, maró gázok jelenléte nélkül kell tárolni. A talajtól való távolság nem lehet kevesebb, mint 250 mm, és az egymásra rakható rétegek száma nem haladhatja meg az 5-öt.
16. Hosszú használaton kívüli idő után a terméket tiszta csomagolásban kell tárolni és félévente újratölteni.
17. Ez a termék alkalmas autóval, vonattal, hajóval és repülőgépekkel történő szállításra.
18. Ezt a terméket szállítás közben rögzíteni kell az erőteljes rezgés, ütközés, gördülés és leesés megakadályozása érdekében. Felfelé állítva kell tárolni esőálló helyen.

Környezetvédelem

A termék élettartama végén ne dobja ki a háztartási hulladék közé. Tegye a terméket egy, a kormány által kijelölt újrahasznosító tartályba, vagy küldje el a terméket a gyártó vevőszolgálatához, hogy környezetbarát módon kezelhessék.

A termékben található káros anyagok megnevezése és tartalma

A termék élettartama végén ne dobja ki a háztartási hulladék közé. Tegye a terméket egy, a kormány által kijelölt újrahasznosító tartályba, vagy küldje el a terméket a gyártó vevőszolgálatához, hogy környezetbarát módon kezelhessék.

Alkatrészek nevei	Mérgező és ártalmas anyagok vagy elemek					
	Pb	Hg	Cd	Cr(VI)	PBB	PBDE
Termékváz	O	O	O	O	O	O
Áramköri alkatrészek	×	O	O	O	O	O
Fém alkatrészek	O	O	O	O	O	O
Gumi alkatrészek	O	O	O	O	O	O
Adapter	×	O	O	O	O	O
Kapcsolat	O	O	O	O	O	O
Fogantyúborítás	O	O	O	O	O	O

Az űrlap az SJ/T11364-nek megfelelő.

✕: Az áramköri lap alkatrészei közé tartoznak a nyomtatott áramkör műszaki alkatrészei, például ellenállások, kondenzátorok, integrált áramkörök, csatlakozók stb.

O: Ez azt jelzi, hogy a mérgező és a káros anyag tartalma az alkotóelem összes homogén anyagában nem éri el a GB/T26572 szabványban meghatározott határértéket.

X: Ez azt jelzi, hogy a mérgező és a káros anyag tartalma az alkotóelem összes homogén anyagában eléri a GB/T26572 szabványban meghatározott határértéket.

Magyarázat a környezetvédelmi időszakra

Ennek az elektronikus és elektromos terméknek a használati útmutatóban leírt feltételek mellett történő használata nem okozza a káros anyagok vagy elemek szivárgását, és 10 éven keresztül nem okoz környezetszennyezést vagy súlyos kárt az emberekben és a magántulajdonban.



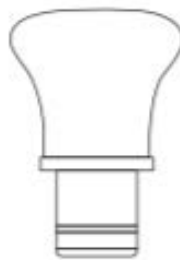
Használati útmutató



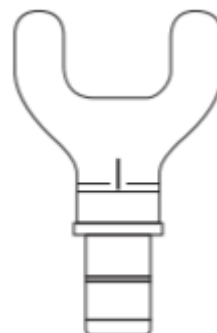
Gömbfej
Főleg nagy izomcsoportok területén alkalmazható.



Golyós fej
Főleg mély szövetek területén alkalmazható.

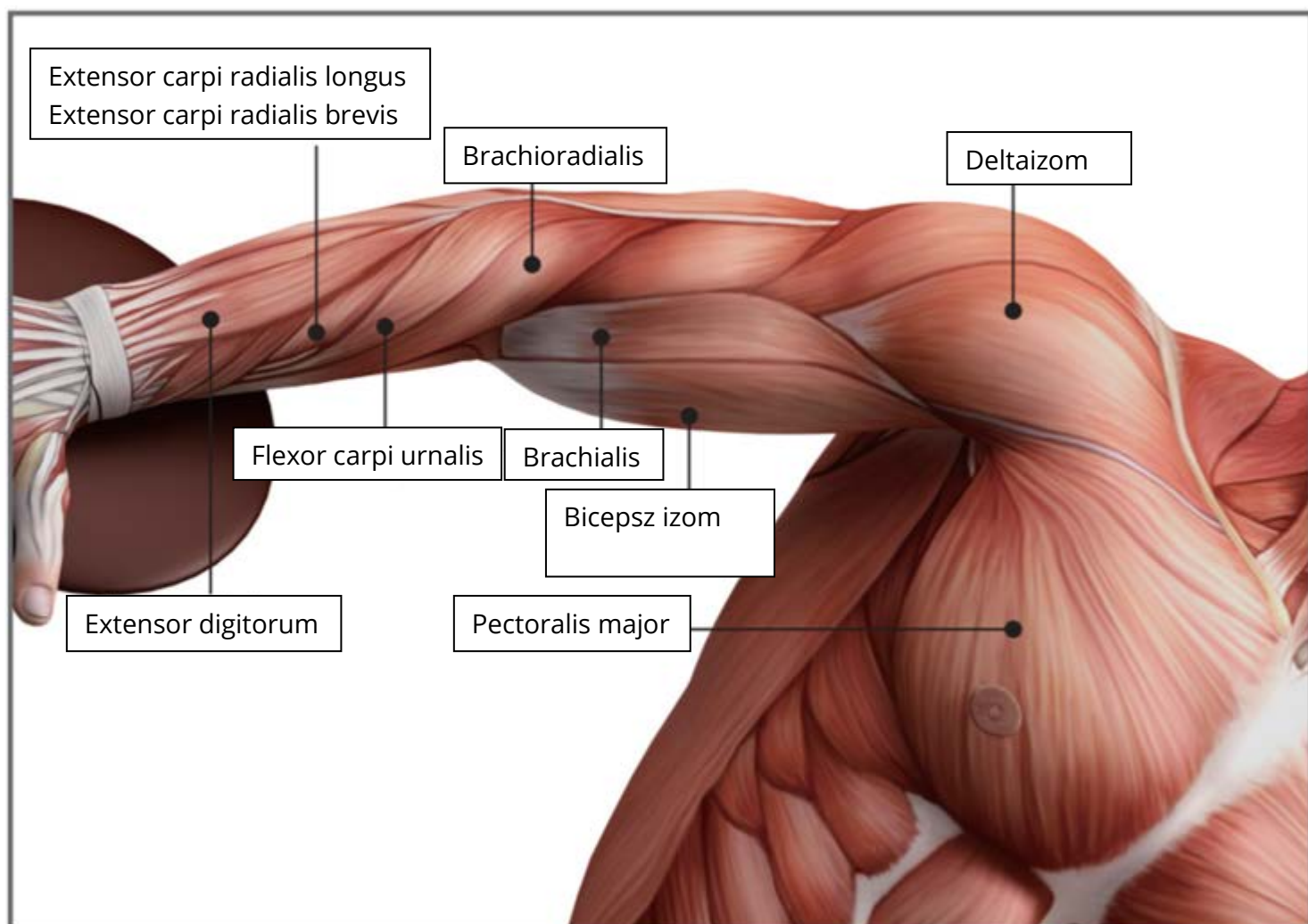


Lapos fej
Főleg a különböző izomrészek ellazítására és alakítására szolgál.



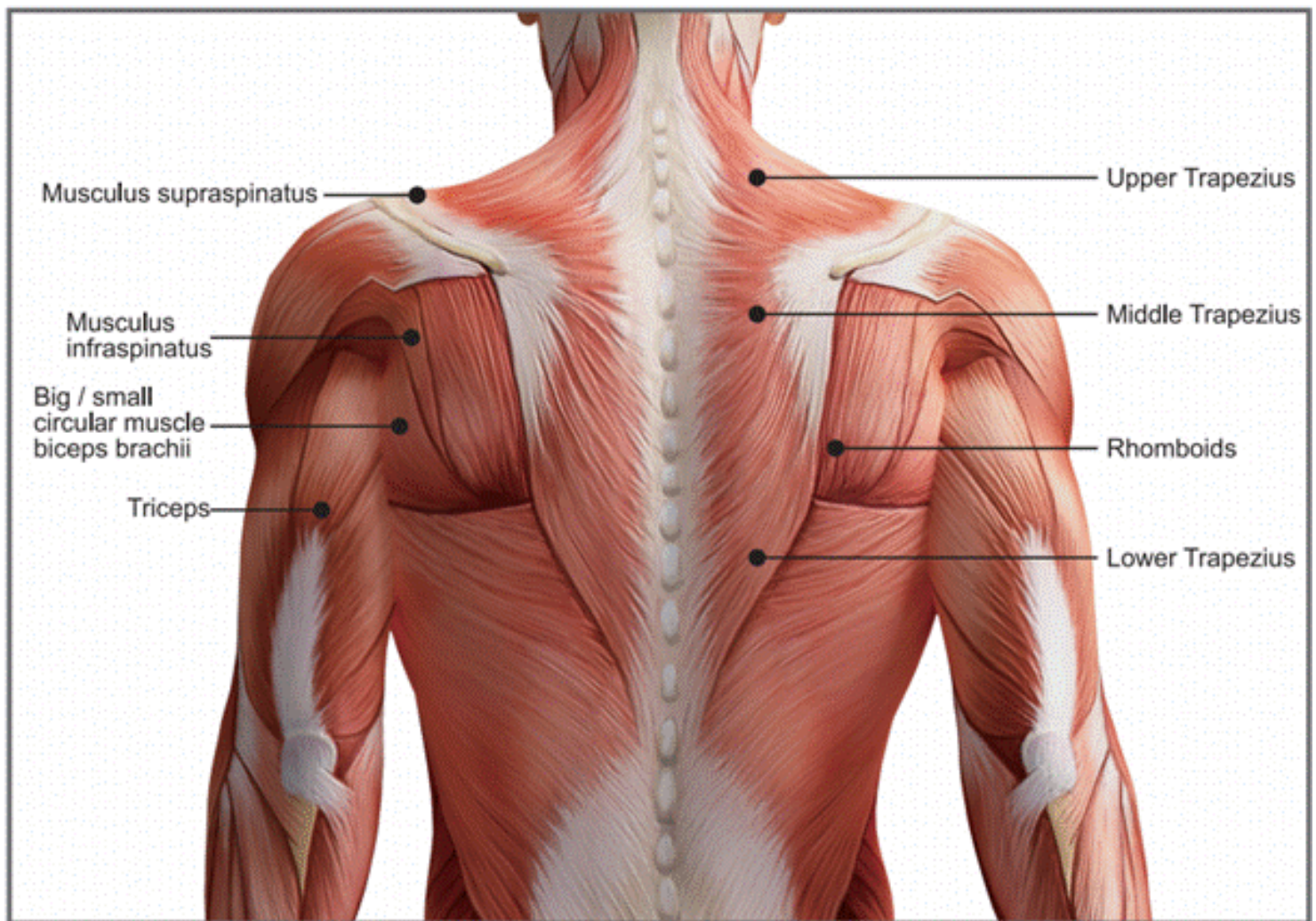
Villás fej
Elsősorban a nyak oldalsó részének, a gerinc és az Achilles-ín

területeire
használható.



Kar

Brachioradialis	10-15 * 3-szor
Flexor carpi radialis	10-15 * 3-szor
Palmaris longus	12-15 * 3-szor
Flexor carpi ulnaris	10-15 * 3-szor
Extensor digitorum	5-10 * 3-szor
Extensor carpi radialis longus	5-10 * 3-szor
Extensor carpi radialis brevis	5-10 * 3-szor
Bicepsz izom	12-20 * 3-szor
Brachialis	12-20 * 3-szor
Deltaizom	12-20 * 3-szor



Pectoralis major

12-20 * 3-szor

Musculus supraspinatus

Felső trapéz

Musculus
infraspinatus

Középső trapéz

Nagy/kis
körkörös izom
biceps brachii

Rombusz

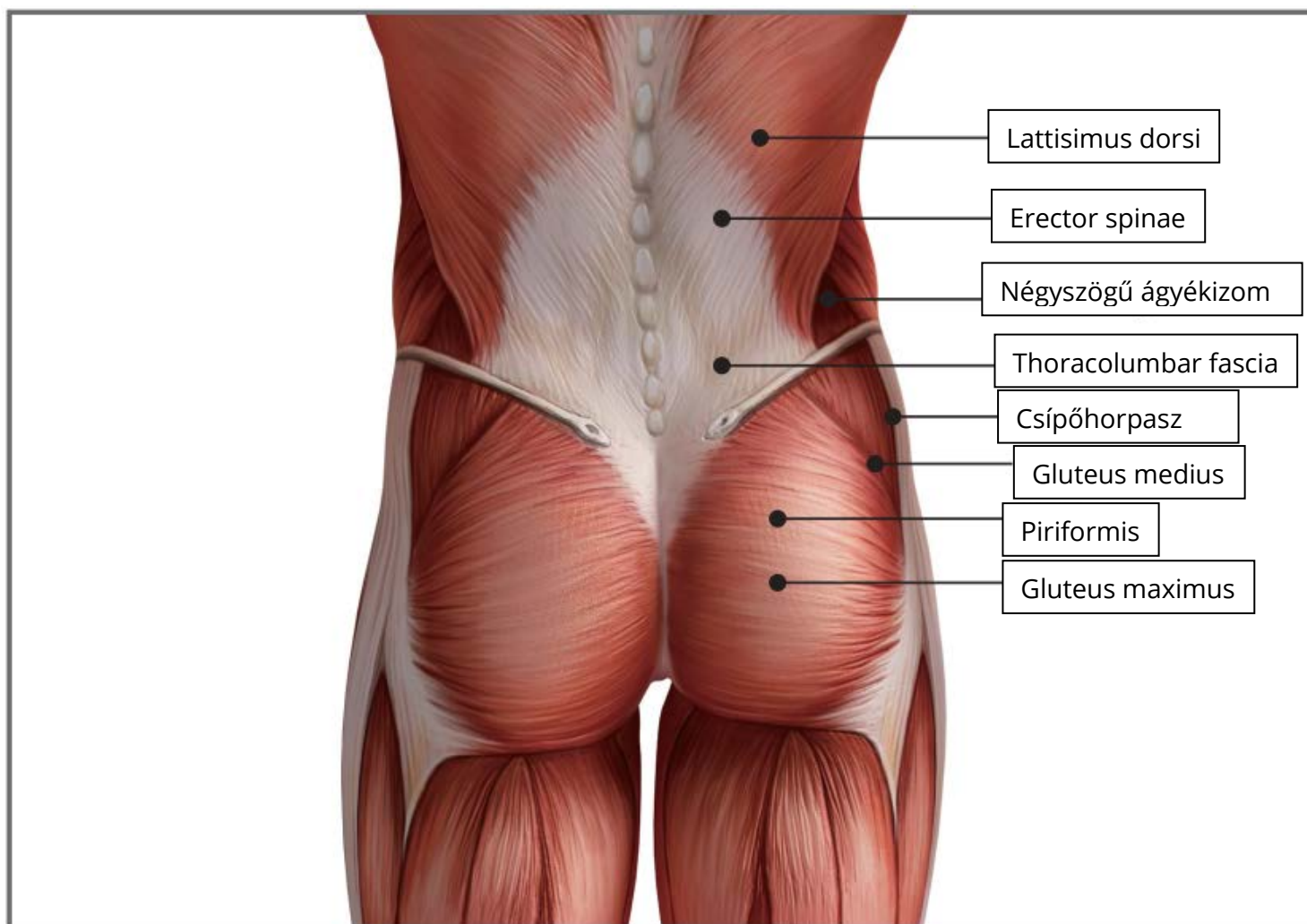
Három

Alsó trapézizom

Váll

Háromfejű karizom	15-20 * 3-szor
Rombusz izmok	20-30 * 3-szor
Felső trapéz	15-20 * 3-szor
Középső trapéz	15-20 * 3-szor
Alsó trapéz	15-20 * 3-szor
Musculus supraspinatus	10-15 * 3-szor
Levator Scapulae	10-12 * 3-szor
Nagy/kis körkörös izom biceps brachii	10-12 * 3-szor
Kis körkörös izom biceps brachii	10-12 * 3-szor
Musculus infraspinatus	10-12 * 3-szor

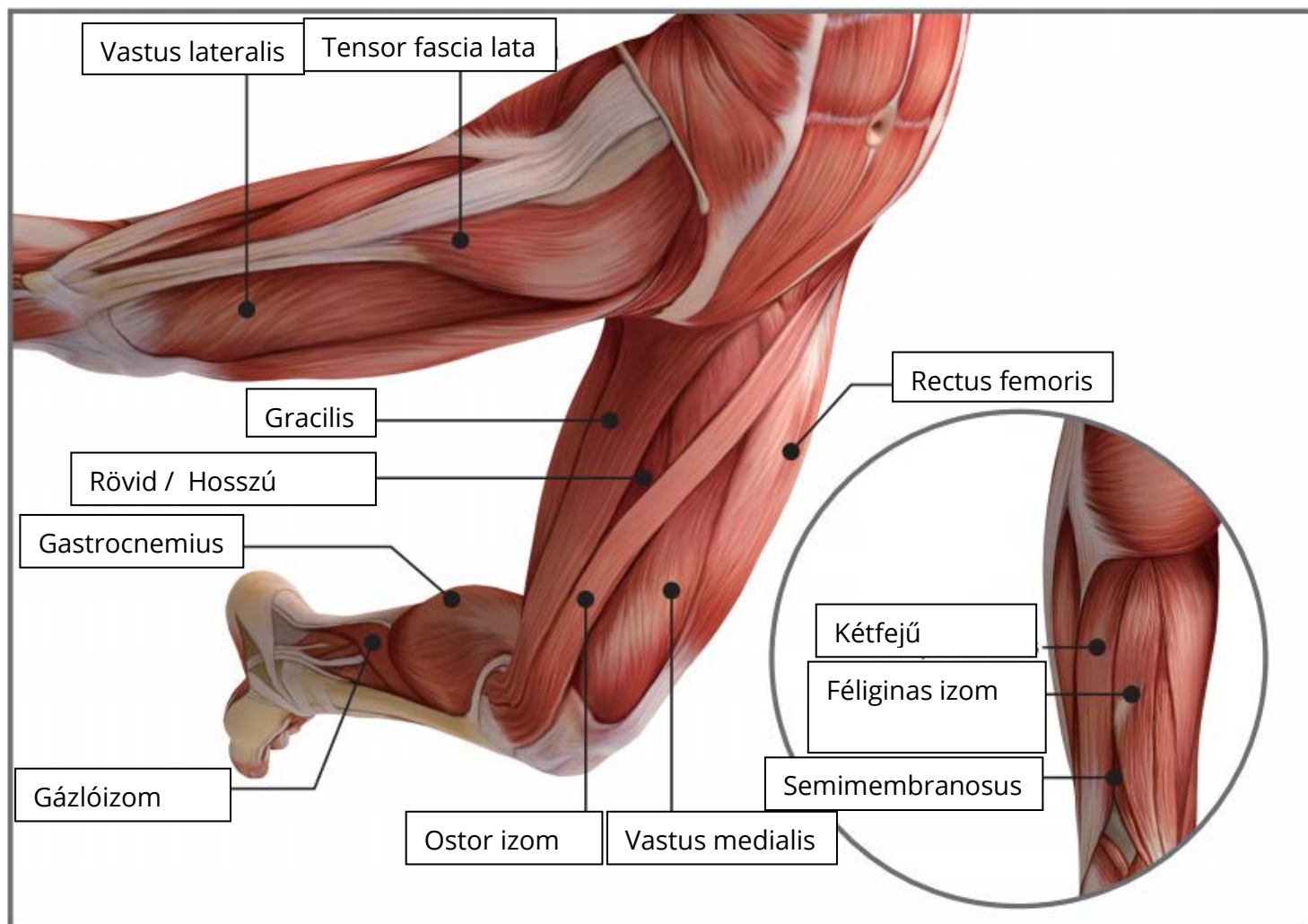
Tanács: Masszírozza az izmokat középtől oldalra, felülről lefelé.



Derék

Erector spinae (derék)	30-60 * 4-szer
Lattissimus dorsi	30-60 * 4-szer
Thoracolumbar fascia	40-60 * 3-szor
Psoas major	30-60 * 3-szor
Ferde hasizom	10-15 * 2-szer
Függőleges gerincizom (mellkasi szegmens)	15-20 * 2-szer
Négyszögű ágyékizom	20-30 * 2-szer
Csípőhorpasz izom	20-30 * 3-szor
Gluteus maximus	30-60 * 4-szer
Gluteus medius	30-60 * 4-szer
Piriformis	60-90 * 1-szer

Tanács: Masszírozza az izmokat középtől oldalra, felülről lefelé. Az izmok mentén nagy izomcsoportok futhatnak.

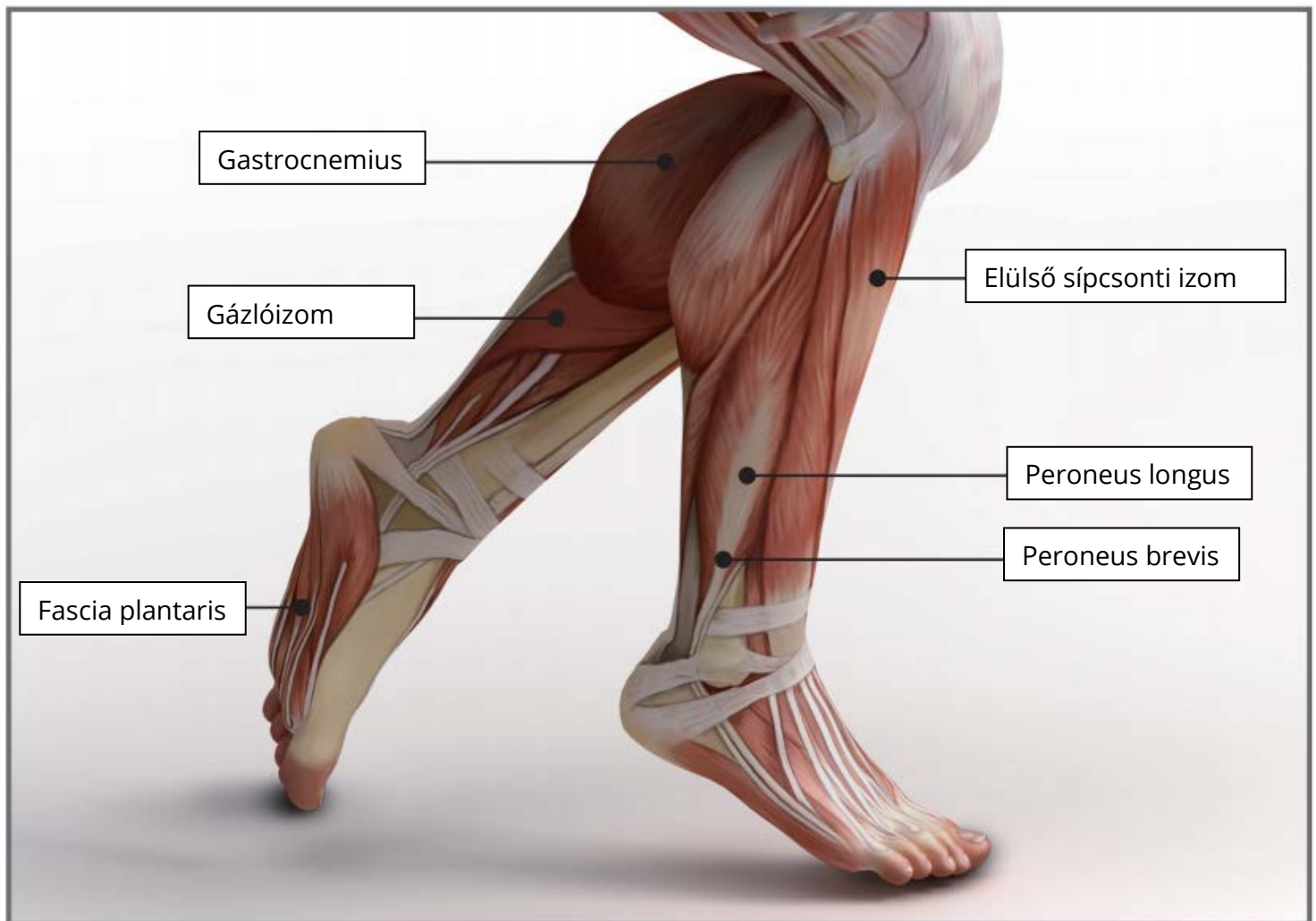


Láb

Kétfejű combizom	20-30 * 3-szor
Féliginas izom	20-30 * 3-szor
Semimembranosus	20-30 * 2-szer
Gracilis	10-15 * 2-szer
Rövid combközelítő izom	10-15 * 2-szer
Hosszú combközelítő izom	10-15 * 2-szer
Rectus femoris	30-45 * 2-szer
Vastus lateralis	30-45 * 2-szer
Vastus medialis	30-45 * 2-szer
Ostor izom	30-45 * 1-szer

Tensor fascia lata	15-20 * 2-szer
--------------------	----------------

Tanács: Masszírozza az izmokat fentről lefelé.



Lábfej

Gastrocnemius	20-30 * 3-szor
Gázlóizom	20-30 * 3-szor
Elülső sípcsonti izom	15-20 * 2-szer
Peroneus longus	15-20 * 2-szer
Peroneus brevis	15-20 * 2-szer
Fascia plantaris	20-30 * 3-szor

Tanács: Masszírozza az izmokat fentről lefelé.

13. Die Anweisungen für Geräte mit einer Batterie, die umweltgefährdende Materialien enthalten, sollten detaillierte Informationen zur Entsorgung der Batterie und Folgendes enthalten:
- der Akku muss vor der Entsorgung des Geräts entfernt werden.
 - beim Entfernen des Akkus darf das Gerät nicht an eine Steckdose angeschlossen werden.
 - der Akku ist zur sicheren Entsorgung bestimmt.
14. In den Anweisungen für Geräte mit Batterien, die vom Benutzer nicht ausgetauscht werden können, sollte Folgendes angegeben sein:
Dieses Gerät enthält Batterien, die nur von einer geschulten Person ausgetauscht werden dürfen.
15. In den Anweisungen für Geräte mit nicht austauschbaren Batterien sollte Folgendes angegeben sein:
Dieses Gerät enthält Batterien, die nicht ausgetauscht werden können.
16. Bei Geräten, die über ein abnehmbares Netzteil zum Zwecke Batterieaufladen mit Strom versorgt werden, muss der Typ des abnehmbaren Netzteils zusammen mit den folgenden Angaben angegeben werden:

WARNUNG: Verwenden Sie zum Laden des Akkus nur das mit dem Gerät gelieferte abnehmbare Netzteil.

Die Anweisungen sollten Folgendes enthalten:

Dieses Gerät darf von Personen über 18 Jahren und Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnis nur unter Aufsicht einer verantwortlichen Person verwendet werden, oder wenn diese Personen die Anweisungen zur sicheren Verwendung des Geräts gelesen haben und die möglichen Risiken verstehen.

Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Kinder dürfen das Gerät nicht reinigen oder Benutzerwartung durchführen.

Vielen Dank für den Kauf dieses Produkts. Bitte lesen Sie dieses Handbuch vor dem ersten Gebrauch sorgfältig durch. Bewahren Sie dieses Handbuch zum späteren Nachschlagen auf.

Verwendung der Massagepistole: Die Pistole ist zur Massage vor oder nach Sport oder ähnlichen körperlichen Aktivitäten vorgesehen.

Wichtige Informationen



Achtung

Lesen Sie vor der ersten Verwendung dieses Produkts alle Anweisungen und Warnungen in diesem Handbuch sorgfältig durch, um das Risiko von Fehlfunktionen, Stromschlägen, Verletzungen, Feuer, Tod und Geräteschäden zu verringern.

Gebrauchshinweise:

34. Dieses Produkt ist nicht für Kinder und Jugendliche geeignet. Wenn Sie verletzt sind, verwenden Sie das Produkt nicht. Wenn Sie beschädigte Muskeln haben, konsultieren Sie einen Arzt bezüglich der Verwendung des Produkts.
35. Verwenden Sie das Produkt nicht auf schmutziger oder nasser Haut. Drücken Sie die Taste und bewegen Sie das Produkt 60 Sekunden lang in jedem Bereich.
36. Verwenden Sie das Produkt nicht am Kopf und an Körperteilen, an denen wenig Muskeln vorhanden sind. Verwenden Sie das Produkt nicht auf Knochen. Verwenden Sie das Produkt nur für weiche Teile. Die Verwendung des Produkts darf keine Beschwerden oder Schmerzen verursachen.
37. Stellen Sie die Verwendung des Produkts ein, wenn Blutergüsse, Anzeichen von Schmerzen oder Beschwerden auftreten.
38. Führen Sie keine Gegenstände in die Lüftungsöffnungen ein
39. Tauchen Sie das Produkt nicht in Wasser und verhindern Sie, dass Wasser in die Lüftungsöffnungen eindringt.
40. Legen Sie das Produkt nicht ins Feuer oder in die Nähe von Zündquellen.
41. Vermeiden Sie es, das Produkt absichtlich fallen zu lassen.
42. Verwenden Sie keine anderen Ladegeräte, um das Produkt aufzuladen. Es dürfen nur von unserer Firma hergestellte Ladegeräte verwendet werden.
43. Nehmen Sie das Produkt in keiner Weise auseinander.
44. Platzieren Sie Finger, Haare und Körperteile nicht in der Nähe des Schafts und der Rückseite des Massagekopfs. Es kann zur Einziehung kommen.



Berühren Sie diesen Teil nicht, während Sie das Produkt ohne Massagekopf einschalten.



Berühren Sie diesen Teil nicht, während Sie das Produkt mit Massagekopf einschalten.

Warnungen und Hinweise

16. Halten Sie das Produkt fern von Flüssigkeiten und Wärmequellen. Halten Sie die Lüftungsschlitze sauber.
17. Wenn der Ladevorgang abgeschlossen ist, trennen Sie das Ladegerät.
18. Verwenden Sie das Produkt nicht während des Ladevorgangs.
19. Verwenden Sie das Produkt gemäß diesen Anweisungen.
20. Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch, ob das Produkt normal verwendet werden kann.

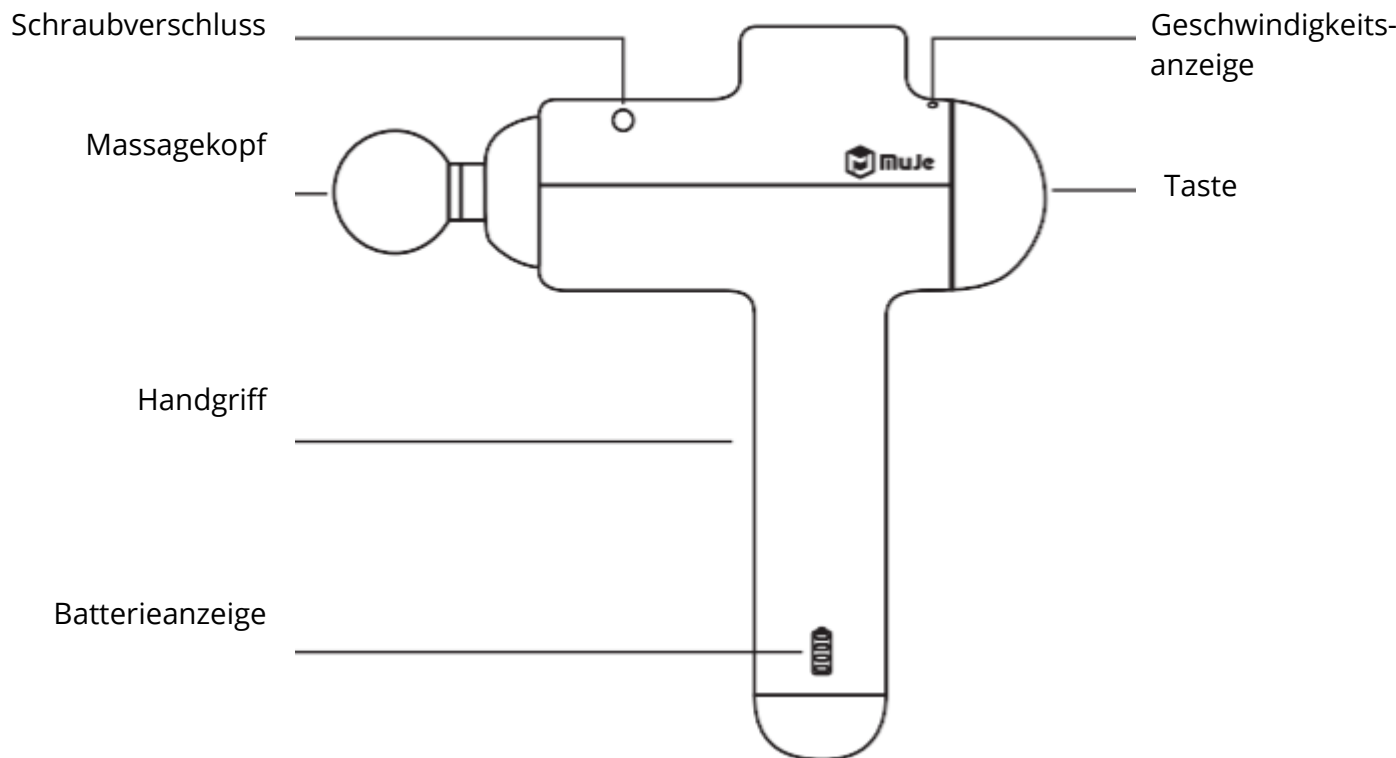
Wichtig

Das Produkt kann ohne vorherige Genehmigung eines Arztes in folgenden Situationen nicht verwendet werden:

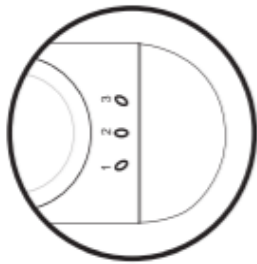
Schwangerschaft, Komplikationen bei Diabetes (wie Neuropathie oder Netzhautschäden), Herzschrittmacher, kürzlich durchgeführte Operationen, Epilepsie oder Migräne, Bandscheibenvorfall, Spondylose, Wirbelkörperverlagerung, Steifheit der Wirbelsäule, kürzlich erfolgter Austausch des Gelenks oder Intrauterinpessar, Metallnadel oder Stahlplatte, die im Körper aus gesundheitlichen Gründen platziert wurde. Diese Kontraindikationen bedeuten nicht, dass Sie das Produkt nicht verwenden können. Wir empfehlen jedoch, dass Sie einen Arzt bezüglich der Verwendung des Produkts konsultieren.

Es verlaufen derzeit Untersuchungen von Auswirkungen der Vibrationen auf bestimmte Krankheiten, wodurch die Anzahl der oben genannten Kontraindikationen wahrscheinlich verringert wird. Praktische Experimente zeigen, dass die Einbeziehung des Vibrationstrainings in den Behandlungsplan in vielen Fällen auch eine Behandlungsmethode ist. Dies kann nur auf Empfehlung oder in Anwesenheit eines Arztes, Spezialisten oder Physiotherapeuten erfolgen.

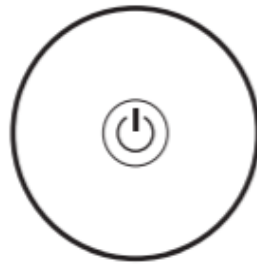
Produktbeschreibung



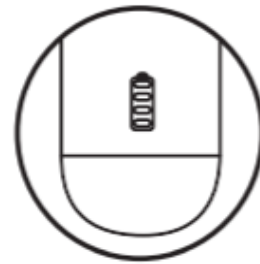
25. Hochgeschwindigkeits-AC-Auswuchtmotor mit dynamischer Balance und leiser Technologie.
26. Weicher EVA-Massagekopf (Ethylenvinylacetat) sorgt für ein angenehmes Massagevergnügen und lindert gleichzeitig Knochenschmerzen.
27. Wiederaufladbarer Lithium-Ionen-Akku (hält ca. 4 Stunden nach dem vollständigen Aufladen).
28. Kleiner komfortabler Griff (41 mm).
29. Drahtlos, leicht und tragbar (0,8 kg).
30. 3 einstellbare Geschwindigkeitsstufen.
31. An die Körperform angepasstes Design, beständig gegen Schweiß und Feuchtigkeit.
32. Der Schaft und der Körper des Produkts sind so designed, dass kein Risiko eines Bruchs im Handgriff droht. Die Verwendung des Produkts ist somit absolut sicher.



Geschwindigkeitsanzeige



Taste



Batterieanzeige

10. Geschwindigkeitsanzeige: 1-3 Geschwindigkeitsstufen.

11. Batterieanzeige: beim Einschalten des Produkts tritt eine der folgenden Situationen auf:

- a. 4 Lichter sind an: 100% verbleibende Batterie
- b. 3 Lichter sind an: 65% - 80% verbleibende Batterie.
- c. 2 Lichter sind an: 40% -60% verbleibende Batterie.
- d. 1 Licht leuchtet: der Ladezustand des Akkus ist zu niedrig, das Produkt muss aufgeladen werden.

12. Taste: Halten Sie die Taste zum Ein- und Ausschalten des Produkts 2 Sekunden lang gedrückt. Drücken Sie die Taste, um die Geschwindigkeit zu ändern.

Das Paket beinhaltet vier austauschbare Massageköpfe



Runder Kopf



Konischer Kopf



Flachkopf



Gabelkopf

Massagekopf aufsetzen:

Zum Aufsetzen/Abnehmen des Massagekopfes leicht drehen. Nicht direkt aufsetzen/abnehmen (außer beim Gabelkopf). Der Gabelkopf hat spezielle Rillen.

Gabelkopf aufsetzen: der Kopf befindet sich an der richtigen Stelle, wenn die Innenseite der horizontalen Rille (rote Linie im Bild) bündig mit dem Produkt ist (siehe Bild). Wenn zwischen der Rille und dem Produkt ein Spalt besteht, besteht die Gefahr, dass sich der Kopf



während des Gebrauchs
löst.

Basisdaten

Produktname: MUJE Massage Fascia Gun	Modell: M2
Nettogewicht des Produkts: 0,8 kg	Eingangsspannung: 100-240 V ~ 50/60 Hz
Schnittstellen-Typ: DC, 16,8 V = 0,8 A	Batteriekapazität: 2000 mAh
Geschwindigkeit: 3 einstellbare Geschwindigkeitsstufen	Ladezeit: ungefähr 3 Stunden
Energiequelle: wiederaufladbarer Lithium-Ionen-Akku	Betriebsumgebung: 0 °C ~ 40 °C, nicht wasserfest
Abmessungen: 180 mm * 62 mm * 238 mm	Passend für: Erwachsene über 18 Jahre. Schwangere dürfen dieses Produkt nicht verwenden.

Aufladen

22. Laden Sie das Produkt vollständig auf, bevor Sie es zum ersten Mal verwenden (4 Stunden aufladen).
23. Schließen Sie zum Laden das DC-Ende des 26-V-Adapters (im Lieferumfang enthalten) an den Batterieladeanschluss an und stecken Sie die AC-Seite des Kabels in eine 100 ~ 240-V-Steckdose.
24. Die LED am Gerät blinkt regelmäßig, um den Akkuladestand und den Ladeprozess anzuzeigen.
25. Wenn das erste Licht leuchtet, beträgt der verbleibende Batteriestand 20% - 35%.
Wenn das zweite Licht leuchtet, beträgt der verbleibende Batteriestand 40% -60%.
Wenn das dritte Licht leuchtet, beträgt der verbleibende Batteriestand 65% -80%.
Wenn das vierte Licht leuchtet, beträgt der verbleibende Batteriestand 85% -100%.
26. Das Gerät kann jederzeit und mit jedem Ladezustand des Akkus aufgeladen werden.
Das Gerät darf während des Ladevorgangs nicht eingeschaltet werden.
27. Der Akku ist leer, wenn der Ladezustand weniger als 5% beträgt (die erste LED blinkt), und in dem Falle muss er aufgeladen werden.
28. Die durchschnittliche Betriebszeit des Produkts nach vollständiger Aufladung beträgt 3 Stunden. Es kann Unterschiede in Geschwindigkeit und Leistung geben.

Handhabung

19. Reinigen Sie das Gerät mit einem feuchten Tuch und wischen Sie es anschließend mit einem trockenen Tuch ab.
20. Wenn Sie das Gerät transportieren oder lagern möchten, legen Sie es in die Originalverpackung.
21. Lagern Sie das Produkt in einer trockenen, gut belüfteten Umgebung ohne ätzende Gase. Der Abstand zum Boden sollte 250 mm nicht unterschreiten und die Anzahl der Stapelschichten sollte nicht 5 überschreiten.

- 22. Wenn Sie das Produkt längere Zeit nicht verwenden, lagern Sie es in einer sauberen Verpackung und laden Sie es alle 6 Monate auf.
- 23. Das Produkt ist für den Transport mit Auto, Zug, Schiff und Flugzeug geeignet.
- 24. Sichern Sie das Produkt während des Transports, um starke Vibrationen, Kollisionen, Rollen und Herunterfallen zu vermeiden. Das Produkt sollte nach oben stehend an einer undurchlässigen Stelle montiert werden.

Umweltfreundliche Entsorgung

Entsorgen Sie das Produkt am Ende seiner Lebensdauer nicht mit normalem Hausmüll. Legen Sie das Produkt in die dafür vorgesehene Mülltonne oder senden Sie es zur umweltfreundlichen Handhabung an das Kundendienstzentrum des Herstellers.

Bezeichnung und Gehalt der Schadstoffe im Produkt

Entsorgen Sie das Produkt am Ende seiner Lebensdauer nicht mit normalem Hausmüll. Legen Sie das Produkt in die dafür vorgesehene Mülltonne oder senden Sie es zur umweltfreundlichen Handhabung an das Kundendienstzentrum des Herstellers.

Bezeichnung der Bauteile	Giftige und schädliche Substanzen oder Elemente					
	Pb	Hg	Cd	Cr(VI)	PBB	PBDE
Produktgehäuse	O	O	O	O	O	O
Leiterplattenkomponenten	x	O	O	O	O	O
Metallteile	O	O	O	O	O	O
Gummiteile	O	O	O	O	O	O
Adapter	x	O	O	O	O	O
Anschlussleitung	O	O	O	O	O	O
Griffabdeckung	O	O	O	O	O	O

Dieses Formular wurde gemäß SJ/T 11364 erstellt

※: Leiterplattenkomponenten umfassen gedruckte Komponenten wie Widerstände, Kondensatoren, integrierte Schaltkreise, Steckverbinder usw.

O: gibt an, dass der Gehalt an Schadstoffen in allen homogenen Materialien des Bauteils unter dem in GB/T 26572 festgelegten Grenzwert liegt.

X: gibt an, dass der Gehalt an Schadstoffen in mindestens einem homogenen Material des Bauteils den in GB/T 26572 festgelegten Grenzwert überschreitet.

Umweltschutz

Die Verwendung dieses elektronischen und elektrischen Produkts unter den in diesem Handbuch beschriebenen Bedingungen führt weder zur Freisetzung schädlicher Substanzen oder Elemente noch zu Umweltverschmutzung oder ernsthaften Personen- oder Sachschäden für einen Zeitraum von 10 Jahren.



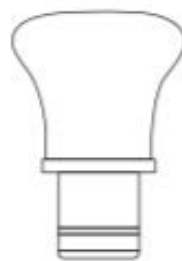
Gebrauchsanweisungen



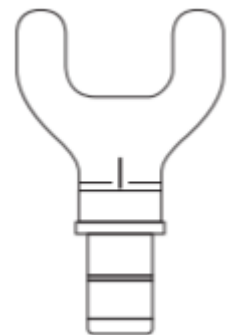
Runder Kopf
Besonders geeignet für
große Muskelgruppen.



Konischer Kopf
Besonders geeignet für
tiefere Muskeln.

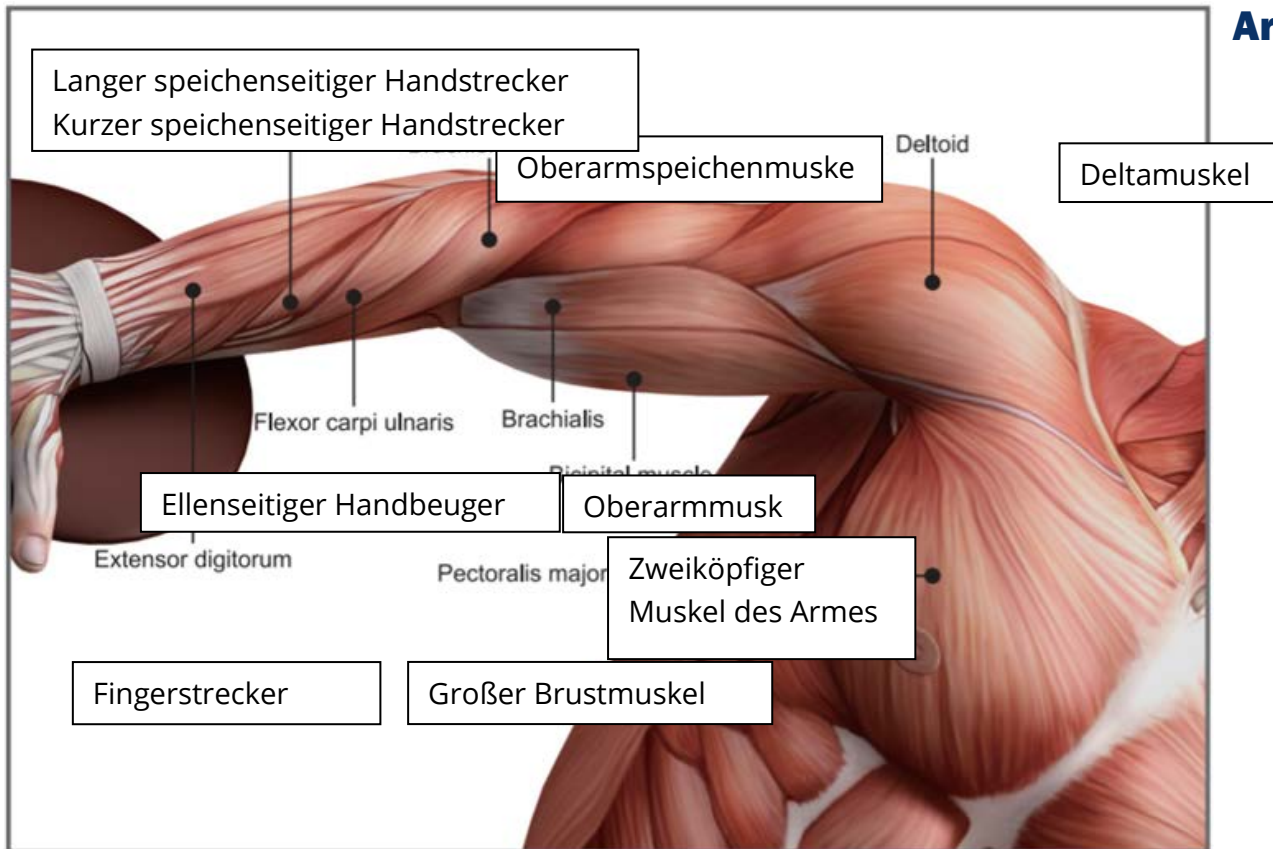


Flachkopf
Wird hauptsächlich
verwendet, um
verschiedene Teile des
Muskels zu entspannen
und zu formen.

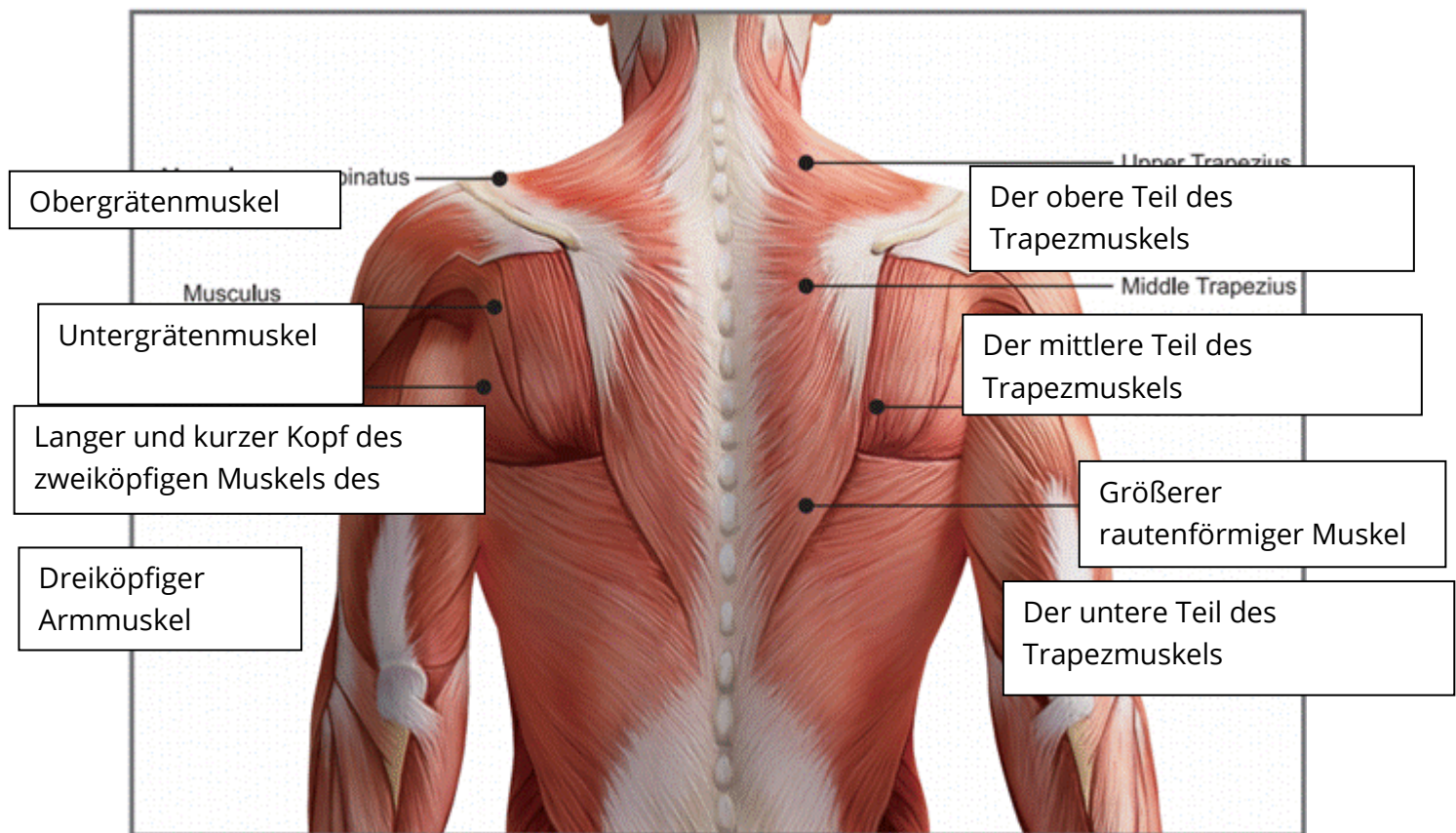


Gabelkopf
Besonders geeignet für
die Seitenteile von Hals,
Wirbelsäule und
Achillessehne.

Arm



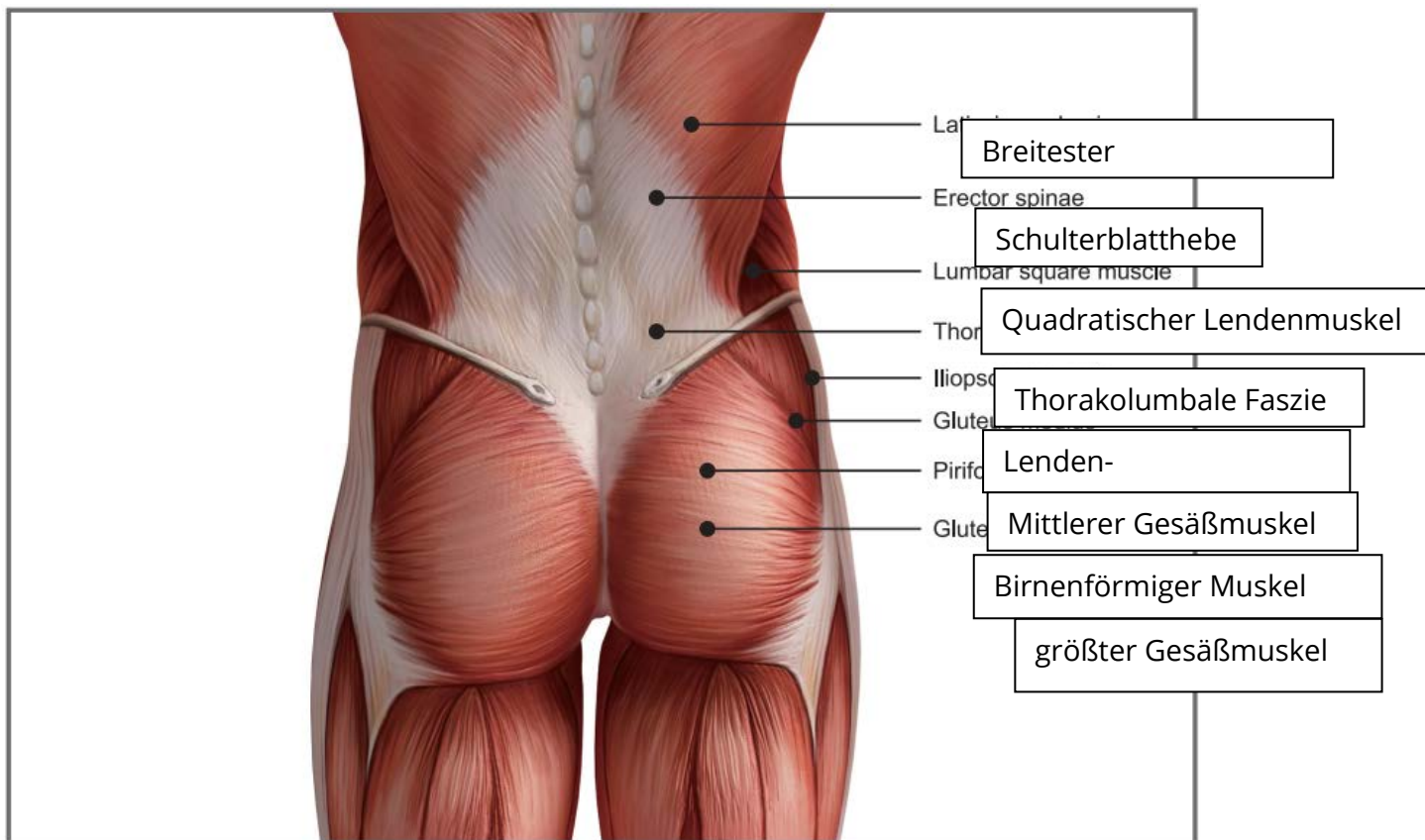
Oberarmspeichenmuskel (m. brachioradialis)	10-15 s * 3x
Speichenseitiger Handbeuger (m. flexor carpi radialis)	10-15 s * 3x
langer Hohlhandmuskel (m. palmaris longus)	12-15 s * 3x
Ellenseitiger Handbeuger (m. flexor carpi ulnaris)	10-15 s * 3x
Fingerstrecker (m. extensor digitorum)	5-10 s * 3x
Langer speichenseitiger Handstrecker (m. extensor carpi radialis longus)	5-10 s * 3x
Kurzer speichenseitiger Handstrecker (m. extensor carpi radialis brevis)	5-10 s * 3x
Zweiköpfiger Muskel des Armes (m. biceps brachii)	12-20 s * 3x
Oberarmmuskel (m. brachialis)	12-20 s * 3x
Deltamuskel (m. deltoideus)	12-20 s * 3x
Großer Brustmuskel (m. pectoralis major)	12-20 s * 3x



Schulter

Dreiköpfiger Armmuskel (m. triceps brachii)	15-20 s * 3x
Größerer rautenförmiger Muskel (m. rhomboideus)	20-30 s * 3x
Der obere Teil des Trapezmuskels (m. trapezius)	15-20 s * 3x
Der mittlere Teil des Trapezmuskels (m. trapezius)	15-20 s * 3x
Der untere Teil des Trapezmuskels (m. trapezius)	15-20 s * 3x
Obergrätenmuskel (m. supraspinatus)	10-15 s * 3x
Schulterblattheber (m. levator scapulae)	10-12 s * 3x
Langer Kopf des zweiköpfigen Muskels des Armes (m. caput longum biceps brachii)	10-12 s * 3x
Kurzer Kopf des zweiköpfigen Muskels des Armes (m. caput breve biceps brachii)	10-12 s * 3x
Untergrätenmuskel (m. infraspinatus)	10-12 s * 3x

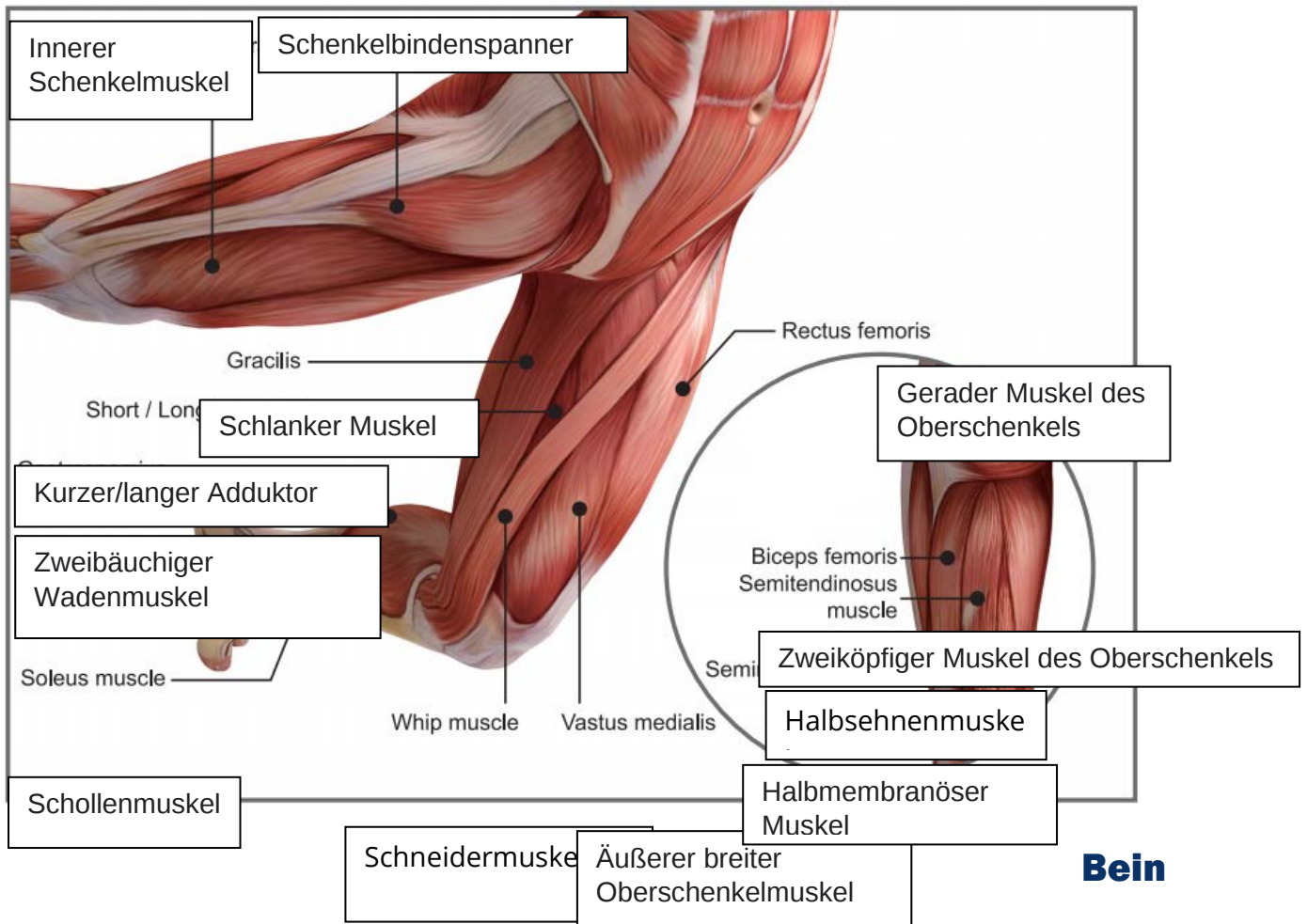
Empfehlung: Massieren Sie die Muskeln von der Mitte bis zu den Rändern und von oben nach unten.



Taille

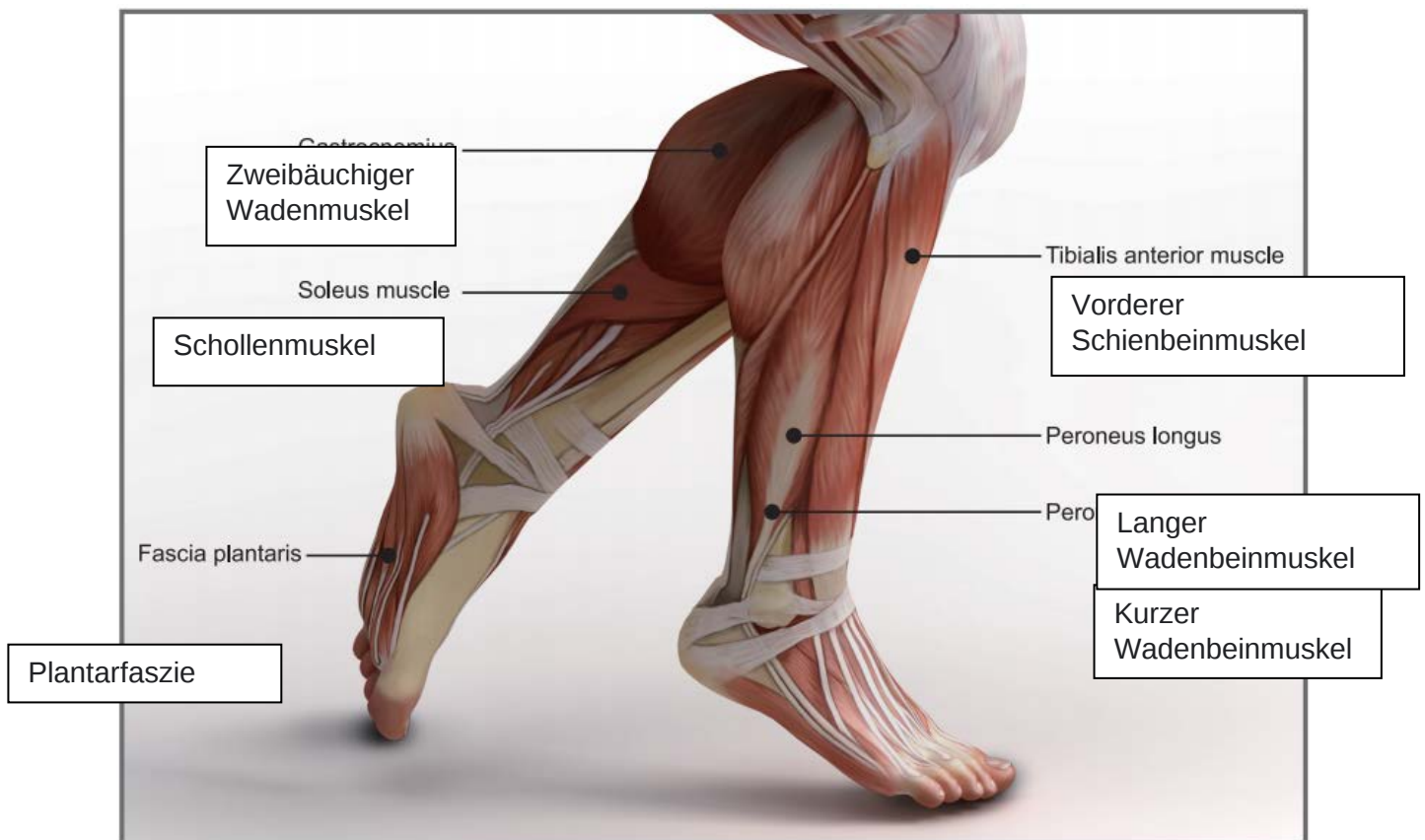
Schulterblattheber (m. erector scapulae)	30-60 s * 4x
Breitester Rückenmuskel (m. latissimus dorsi)	30-60 s * 4x
Thorakolumbale Faszie (fascia thoracolumbalis)	40-60 s * 3x
Großer Lendenmuskel (m. psoas major)	30-60 s * 3x
Äußerer schräger Bauchmuskel (m. obliquus abdominis)	10-15 s * 2x
Vertikale Muskeln der Wirbelsäule (Brustabschnitt)	15-20 s * 2x
Quadratischer Lendenmuskel (m. quadratus lumborum)	20-30 s * 2x
Lenden-Darmbeinmuskel (m. iliopsoas)	20-30 s * 3x
Größter Gesäßmuskel (m. gluteus maximus)	30-60 s * 4x
Mittlerer Gesäßmuskel (m. gluteus medius)	30-60 s * 4x
Birnenförmiger Muskel (m. piriformis)	60-90 s * 1x

Empfehlung: Massieren Sie die Muskeln von der Mitte bis zu den Rändern und von oben nach unten. An den Muskeln können große Muskelgruppen verlaufen.



Zweiköpfiger Muskel des Oberschenkels (m. biceps femoris)	20-30 s * 3x
Halbsehnenmuskel (m. semitendinosus)	20-30 s * 3x
Halbmembranöser Muskel (m. semimembranosus)	20-30 s * 2x
Schlanker Muskel (m. gracilis)	10-15 s * 2x
Kurzer Adduktor (m. adductor brevis)	10-15 s * 2x
Langer Adduktor (m. adductor longus)	10-15 s * 2x
Gerader Muskel des Oberschenkels (m. rectus femoris)	30-45 s * 2x
Äußerer breiter Oberschenkelmuskel (m. vastus lateralis)	30-45 s * 2x
Innerer Schenkelmuskel (m. vastus medialis)	30-45 s * 2x
Schneidermuskel (m. sartorius)	30-45 s * 1x
Schenkelbindenspanner (m. tensor fasciae latae)	15-20 s * 2x

Empfehlung: Massieren Sie die Muskeln von oben nach unten.



Fuß

Zweibäuchiger Wadenmuskel (m. gastrocnemius)	20-30 s * 3x
Schollenmuskel (m. soleus)	20-30 s * 3x
Vorderer Schienbeinmuskel (m. tibialis anterior)	15-20 s * 2x
Langer Wadenbeinmuskel (m. peroneus longus)	15-20 s * 2x
Kurzer Wadenbeinmuskel (m. peroneus brevis)	15-20 s * 2x
Plantarfaszie (fascia plantaris)	20-30 s * 3x

Empfehlung: Massieren Sie die Muskeln von oben nach unten.