

FYZIOGUN

Návod na použitie masážnej pištole

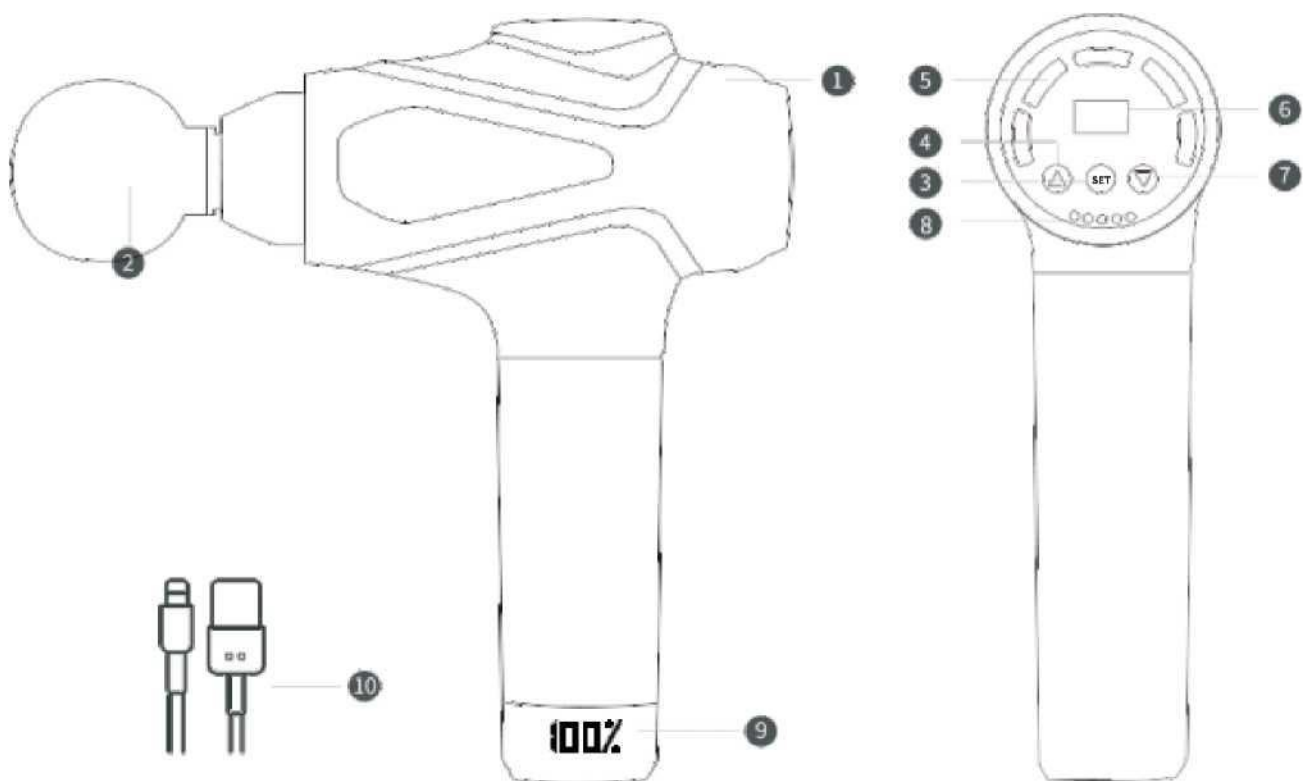


Úvod k výrobku

Pred použitím výrobku si pozorne prečítajte tento úvod a uschovajte ho

Používanie masážnej pištole

- Na zmiernenie bolesti a napätia vo svaloch po cvičení
- Ako úľavu od napätia a bolesti vo svaloch v oblasti pásu, krku a ramien spôsobených dlhým sedením
- Každodenná masáž na uvoľnenie tela



- 1 Telo masážnej pištole 2 Masážna hlavica 3 Tlačidlo ZAP/VYP 4 Tlačidlo na prepnutie na vyššiu rýchlosť
5 Percentuálne využitie batérie 6 Displej indikujúci stupeň rýchlosti 7 Tlačidlo na prepnutie na nižšiu rýchlosť
8 Snímač tlaku 9 Indikátor batérie 10 Nabijací kábel

Masážne hlavice



Gul'ová masážna hlavica

Vhodné pre veľké svalové skupiny, ako sú zadok a stehná.



Masážna hlavica v tvare písmena U

Vhodná na masáž lopatiek.



Masážna hlavica v tvare písmena D

Na uvoľnenie a tvarovanie svalov vo všetkých častiach tela.



Zakrivená masážna hlavica

Uvoľňujúca masáž svalov rúk a nôh.



Pružná masážna hlavica

Vhodná na dosiahnutie hlbokých tkanív, ako sú napr. meridiánové kĺby, dlane a fascie.



Plochá masážna hlavica

Na uvoľnenie a tvarovanie svalov vo všetkých častiach tela.



Zubová masážna hlavica

Používajte na krk, ramená a nohy a na odbúravanie tuku masírujte akupunktúrne body.



Vežová masážna hlavica

Vhodné pre malé svalové skupiny u žien, ako sú lýtka, brušné svaly a svaly rúk.



Konická masážna hlava




Vhodné na presnú masáž bolestivých bodov.




Masážna hlavica v tvare písmena T

Vhodné na tvarujúcu masáž po celých nohách.


Prepínanie rýchlostí

Po zapnutí stlačte tlačidlo , čím sa nastaví stupeň rýchlosti č. 1. Krátkym stlačením tlačidla  zvýšite rýchlosť, krátkym stlačením tlačidla  znížite rýchlosť.

Pozastavenie

Počas prevádzky pištoľ krátkym stlačením tlačidla  pozastavíte a ďalším krátkym stlačením znovu spustíte

Vypnutie

Prepínačom v spodnej časti rukoväte prístroj zapnete a vypnete. Jeden prevádzkový cyklus je 10 minút, pričom pozastavenie uprostred sa do tohto 10-minútového pracovného cyklu nezapočítava, a preto aj celkový pracovný čas dosahuje len 10 minút. Masážna pištoľ sa potom prepne do pohotovostného režimu. Ak ju potrebujete znovu použiť, spustíte ju stlačením tlačidla .

Pokyny na používanie:

Požiadavky: Ešte pred použitím sa uistite, že pokožka alebo tenké oblečenie v oblasti svalov, ktoré budete masírovať, je suché a čisté.

Krok č. 1: Nainštalujte masážnu hlavicu

Podľa účinkov jednotlivých hlavíc a oblastí použitia si vyberte vhodnú masážnu hlavicu. Pri inštalácii masážnej hlavice vložte masážnu hlavicu priamo do otvoru na masážnej pištoľi a zasuňte ju až na doraz, aby hlavica bola v jednej rovine s hranou masážnej pištole.

Krok č. 2: Používanie masážnej pištole

Zapnite masážnu pištoľ, prepnite na príslušnú rýchlosť a nastavte príslušnú silu pritlačenia. Zľahka pritlačte masážnu hlavicu na svalovú skupinu, ktorú chcete uvoľniť. Pomaly ňou posúvajte dopredu a dozadu. Keď nájdete príslušné citlivé a bolestivé miesto, nepretržite ho masírujte po dobu 30 sekúnd. Celý proces ošetrenia nesmie presiahnuť 10 minút. Samotná masážna pištoľ má vlastnú prítlačnú silu, takže nie je potrebné tlačiť príliš veľkou silou. Neťahajte ani netlačte pištoľou v oblastiach kostných kĺbov, tepien a podobných častí tela.

Krok č. 3: Údržba a čistenie

- Masážnu hlavicu vytiahnite rovno von. Utrite masážnu hlavicu a telo masážnej hlavice mierne navlhčenou mäkkou utierkou, potom ich osušte suchou handričkou a odložte ich do tašky alebo škatule.
- Tento výrobok by sa mal skladovať v suchom a dobre vetranom priestore bez pôsobenia korozívnych plynov.
- Na utieranie tela nepoužívajte korozívne roztoky, inak môže dôjsť k poškodeniu výrobku alebo jeho prasknutiu, prípadne poškodeniu farby. Telo očistite mierne navlhčenou mäkkou utierkou a potom ho vysušte suchou handričkou.
- Tento výrobok je vhodný na prepravu autom, vlakom, loďou aj lietadlom. Počas prepravy by mal byť výrobok zaistený na dostatočne mäkkom podklade, aby sa zabránilo prudkým vibráciám, nárazom, posúvaniu a pádu.
- Pri skladovaní alebo prepravovaní by ste prístroj mali očistiť a vložiť späť do baliacej alebo úložnej škatule.

Kontrolky

Kontrolka rýchlosti

Počas prevádzky bude predvolená kontrolka pre zvolenú rýchlosť svietiť nabiele.

Kontrolka snímača tlaku

- Ak pištoľ nezaznamená žiadne pritlačenie, kontrolka nesvieti.
- Keď je sila pritlačenia v normálnom rozsahu, kontrolka svieti nazeleno.
- Ak je sila pritlačenia príliš veľká, kontrolka svieti načerveno.

Kontrolka batérie

Stav masážnej pištole	stav svetelného indikátora	Nabitie
prevádzkový stav	Keď je masážna pištoľ zapnutá a nabitá, kontrolka svieti nabiele. (100 %) Ak sa po zapnutí kontrolka batérie rozsvieti načerveno, musíte prístroj čo najskôr nabiť. (0 % < 10 % < 20 %) Ak prístroj nie je možné zapnúť a kontrolka pri pokuse o zapnutie začne blikať, musíte prístroj dať okamžite nabiť. (0 %)	100 % 0 % < 10 % < 20 %
nabíjanie	Počas nabíjania kontrolka batérie pomaly bliká nabiele.	

Nabíjanie

- Vo vypnutom stave vložte nabíjací kábel USB typu C do nabíjacieho portu a zapnite napájanie. Masážna pištoľ aktivuje stav nabíjania a nebude možné ju zapnúť.
- Vo vypnutom stave vložte nabíjací kábel USB typu C do nabíjacieho portu a zapnite napájanie. Ak je správanie kontrolky batérie nezvyčajné, postupujte nasledujúcim spôsobom: Skontrolujte, či teplota masážnej pištole alebo napájacieho adaptéra nie je príliš vysoká, a ak je, odpojte nabíjací kábel od masážnej pištole a nechajte masážnu pištoľ a nabíjací adaptér po dobu dvoch hodín vychladnúť. Ak problém stále pretrváva, kontaktujte zákaznícky servis.
- V zapnutom stave vložte nabíjací kábel USB typu C do nabíjacieho portu a zapnite napájanie. Masážna pištoľ ukončí svoju prevádzku, vypne sa a prístroj prejde do stavu nabíjania.

Dôležité informácie

Varovanie

Ak sa necítite dobre, okamžite prestaňte prístroj používať.

- Nepoužívajte tento výrobok na nevysušenej, zašpinenej pokožke alebo na oblečení, ktoré je nasiaknuté potom, aby ste neskrátili životnosť výrobku.
- Nedovoľte, aby sa prsty, vlasy alebo iné časti tela priblížili k hriadeľu a zadnej časti masážnej hlavice, aby nedošlo k ich zachyteniu.
- Neponárajte výrobok do vody ani nedovoľte, aby sa voda dostala do ventilačných otvorov výrobku.
- Počas používania neumiestňujte do vetracích otvorov výrobku žiadne predmety.
- Neumiestňujte výrobok do blízkosti ohňa alebo priamo do ohňa.
- Tento výrobok sami nerozoberajte ani neupravujte.
- Do výrobku neudierajte, netraste ním ani ho prudko nepúšťajte na zem.

Tento výrobok nesmú používať nasledujúce osoby

- Používanie nepľnoletými osobami je zakázané, aby sa predišlo nehodám.
- Nepľnoleté osoby takisto nemôžu tento výrobok čistiť a udržiavať.
Ak sa vás týka niektorý z nasledujúcich zdravotných stavov, pred použitím sa poraďte so svojim lekárom:
- tehotenstvo alebo dojčenie;
- osoby s kardiostimulátorom alebo implantovaným defibrilátorom;
- osoby, ktoré nedávno podstúpili chirurgický zákrok na svojom tele a majú kovové implantáty v oblasti chrbtice, kĺbov alebo kostí;
- osoby trpiace na komplikácie spôsobené inými ochoreniami (napríklad neuropatia alebo poškodenie sietnice).

Nevhodné na použitie na tieto časti tela

- Prístroj nepoužívajte v oblasti nad krkom, v podpazuší a v iných oblastiach s menším pokrytím svalstva ako v blízkosti orgánov a aorty.
- Prístroj nepoužívajte na kostiach a kĺboch. Takisto tento výrobok používajte len na svaloch a mäkkých tkanivách bez toho, aby ste na nich cítili bolesť a nepohodlie.
- Nepoužívajte na poranených, bolestivých alebo nepríjemných miestach.

Bezpečnostné opatrenia

- Tento výrobok používajte v prísnom súlade s pokynmi pre masážne polohy a spôsoby použitia, ktoré sú uvedené v tomto návode. Okolité teplota v miestnosti, v ktorej sa výrobok používa, musí byť 0 až 40 °C a teplota prostredia v miestnosti, v ktorej sa výrobok nabíja, musí takisto byť 0 až 40 °C. Pred použitím skontrolujte, či výrobok funguje normálne podľa spôsobu použitia, ktorý je opísaný v tomto návode. Po použití ho včas vyčistite, aby sa na ňom nehromadili nečistoty, ako je pot alebo masť.
- Nepoužívajte bez prestávky po dobu dlhšiu ako 1 hodina.
- Čas používania na jednom mieste by nemal prekročiť 60 sekúnd.
- Je zakázané používať a zapínať tento výrobok bez nainštalovanej masážnej hlavice.
- Nepoužívajte tento výrobok počas nabíjania.
- Po dokončení nabíjania včas odpojte nabíjačku od výrobku.

Základné parametre

Názov výrobku: masážna pištoľ

Číslo modelu položky: M11

Veľkosť výrobku: 290 × 100 × 240 mm

Menovitý príkon: 100 – 240 V

Kapacita batérie: 2500mAh

Prevádzková teplota: 0 – 40 °C

Typ rozhrania nabíjania: USB typ C

Veľkosť výrobku: 100 240V-50/60Hz 2A

Typ batérie: Lítiová batéria

Názov a obsah nebezpečných látok vo výrobku

Názov dielu	škodlivé materiály					
	(Pb)	(Hg)	(Cd)	(Cr(VI))	(PBB)	(PEDE)
Kryt	○	○	○	○	○	○
Doska plošných spojov	X	○	○	○	○	○
Lítiová batéria	○	○	○	○	○	○
Nabijací kábel	○	○	○	○	○	○
Ostatné diely	○	○	○	○	○	○
Vnútorne kovové diely	○	○	○	○	○	○
Vnútorne nekovové diely	○	○	○	○	○	○

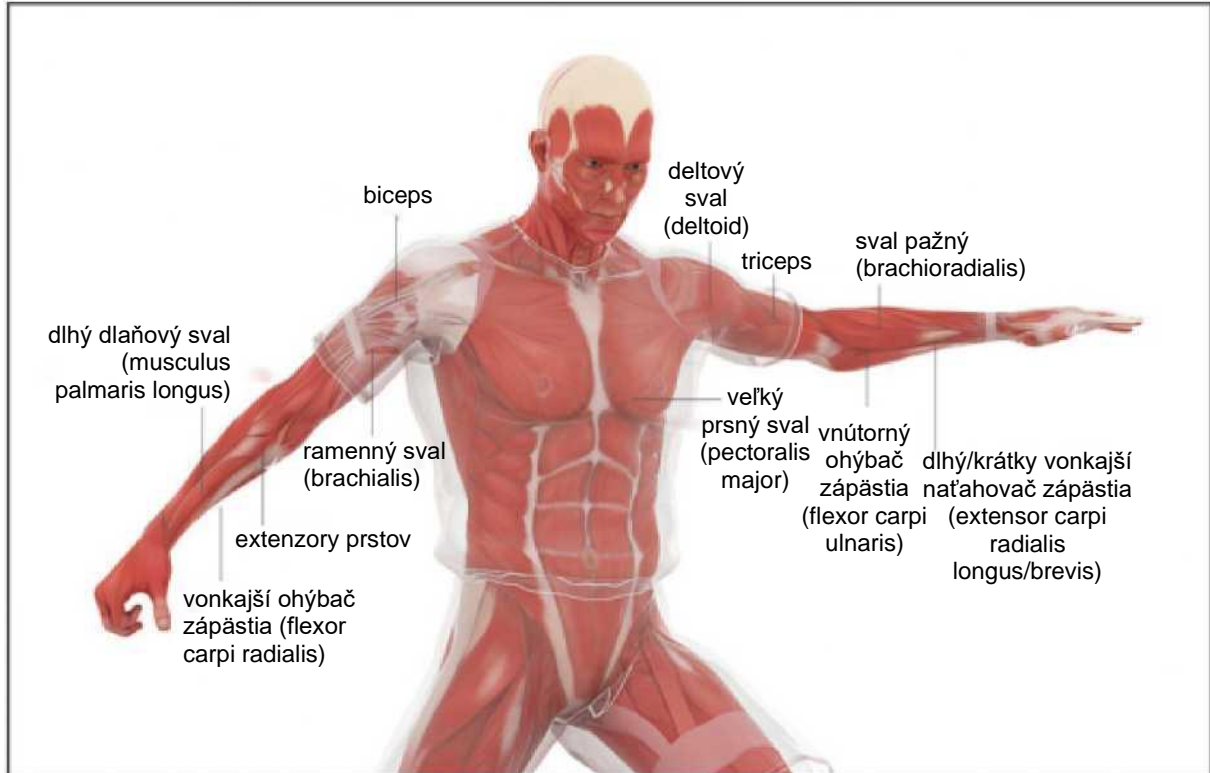
Symbol O indikuje, že obsah nebezpečnej látky vo všetkých homogénnych materiáloch tohto dielu je nižší ako hraničná požiadavka uvedená v norme GB/T 26572.

Symbol X indikuje, že obsah nebezpečnej látky v aspoň jednom homogénnom materiáli tohto dielu prekračuje hraničnú požiadavku uvedenú v norme GB/T 26572.

Tento dokument bol vypracovaný v súlade s ustanoveniami SJ/T11364.

Miesto vykonávania masáže

Odporúčanie: Smer vykonávania masáže na jednotlivých svaloch smeruje zo stredu na strany a zhora nadol a veľké svalové skupiny môžu byť masírované v smere upnutia svalov.

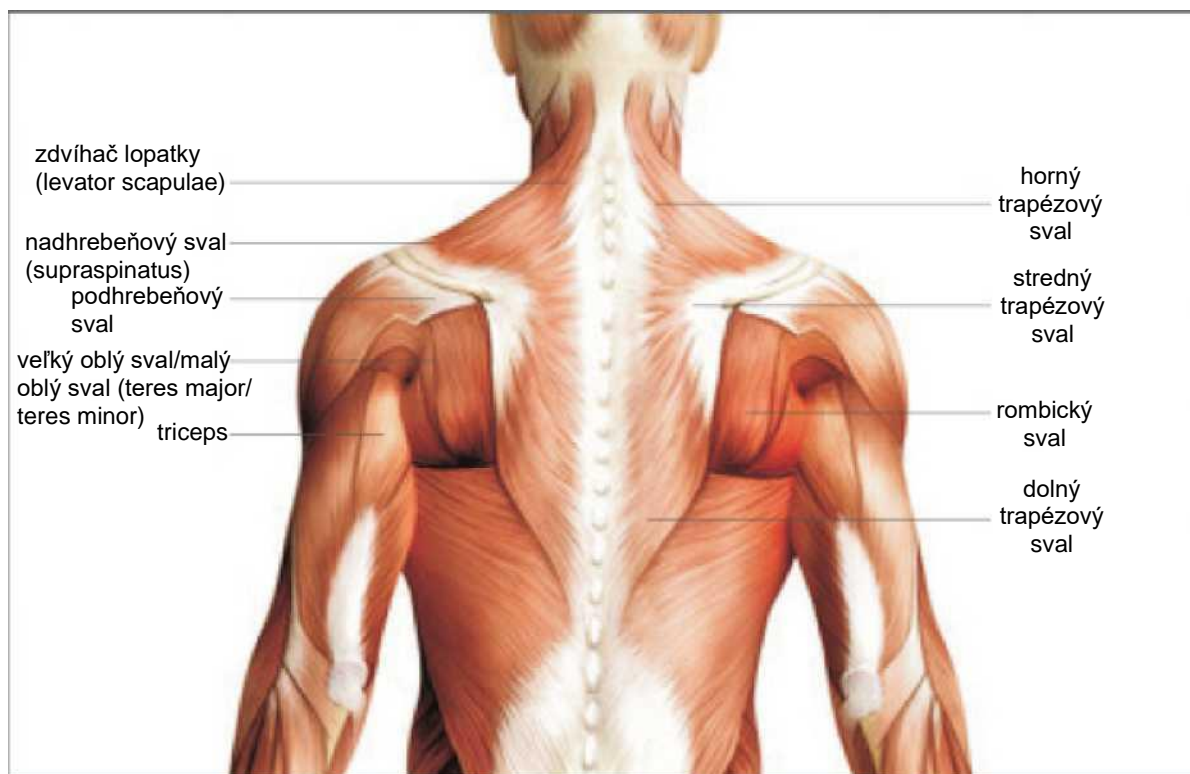


Ruka

svalová partia	čas ošetrenia	interval
sval pažný (brachioradialis)	10 – 15 sek.	3
vonkajší ohýbač zápästia (flexor carpi radialis)	10 – 15 sek.	3
dlhý dlaňový sval (musculus palmaris longus)	12 – 15 sek.	3
vnútorný ohýbač zápästia (flexor carpi ulnaris)	10 – 15 sek.	3
extenzory prstov	5 – 10 sek.	2
dlhý vonkajší naťahovač zápästia (extensor carpi radialis longus)	5 – 10 sek.	2
krátky vonkajší naťahovač zápästia (extensor carpi radialis brevis)	5 – 10 sek.	2
triceps	12 – 20 sek.	3
ramenný sval (brachialis)	12 – 20 sek.	3
deltový sval (deltoid)	12 – 20 sek.	3
veľký prsný sval (pectoralis major)	12 – 20 sek.	3

Miesto vykonávania masáže

Odporúčanie: Smer vykonávania masáže na jednotlivých svaloch smeruje zo stredu na strany a zhora nadol a veľké svalové skupiny môžu byť masírované v smere upnutia svalov.

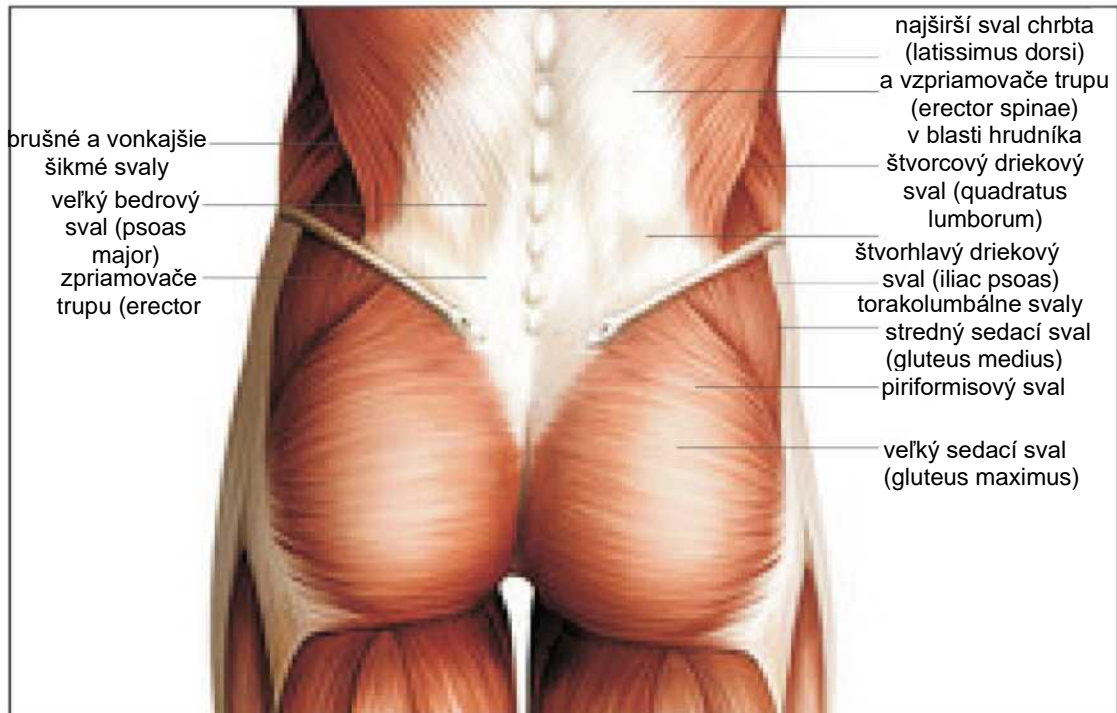


Rameno

svalová partia	čas ošetrovania
triceps	10 – 15 sek.
rombický sval	20 – 30 sek.
horný trapézový sval	15 – 20 sek.
stredný trapézový sval	15 – 20 sek.
dolný trapézový sval	15 – 20 sek.
nadhrebeňový sval (supraspinatus)	10 – 15 sek.
zdvihač lopatky (levator scapulae)	10 – 15 sek.
veľký oblý sval teres major	10 – 15 sek.
malý oblý sval teres minor	10 – 15 sek.
podhrebeňový sval	10 – 15 sek.

Miesto vykonávania masáže

Odporúčanie: Smer vykonávania masáže na jednotlivých svaloch smeruje zo stredu na strany a zhora nadol a veľké svalové skupiny môžu byť masírované v smere upnutia svalov.

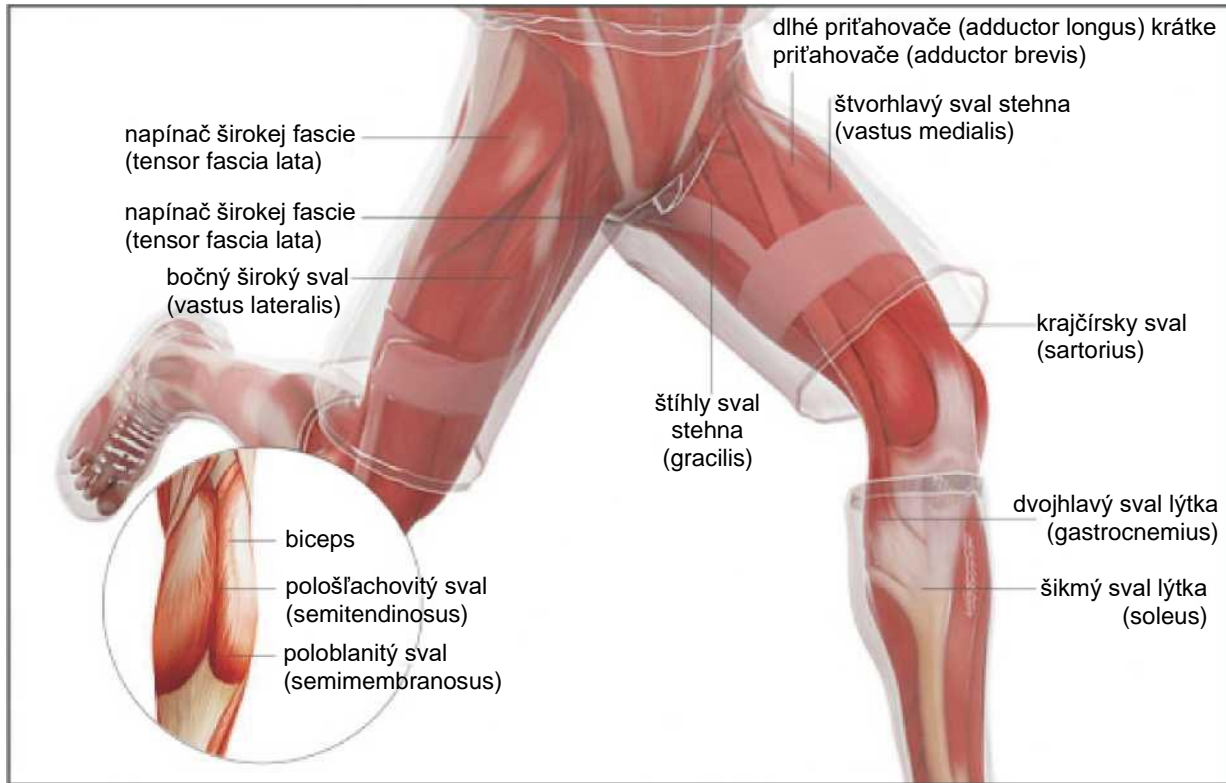


Pás

svalová partia	čas ošetrenia	interval
vzpriamovače trupu (erector spinae) v oblasti bedier	30 – 60 sek.	4
najširší sval chrbta (latissimus dorsi)	30 – 60 sek.	4
torakolumbálne svaly	40 – 60 sek.	3
veľký bedrový sval (psoas major)	30 – 60 sek.	3
brušné a vonkajšie šikmé svaly	10 – 15 sek.	2
vzpriamovače trupu (erector spinae) v oblasti hrudníka	15 – 20 sek.	2
štvorcový driekový sval (quadratus lumborum)	20 – 30 sek.	2
štvorhlavý driekový sval (iliac psoas)	20 – 30 sek.	3
stredný sedací sval (gluteus medius)	20 – 60 sek.	4
veľký sedací sval (gluteus maximus)	20 – 60 sek.	4
piriformisový sval	20 – 90 sek.	1

Miesto vykonávania masáže

Odporúčanie: Smer vykonávania masáže na jednotlivých svaloch smeruje zo stredu na strany a zhora nadol a veľké svalové skupiny môžu byť masírované v smere upnutia svalov.

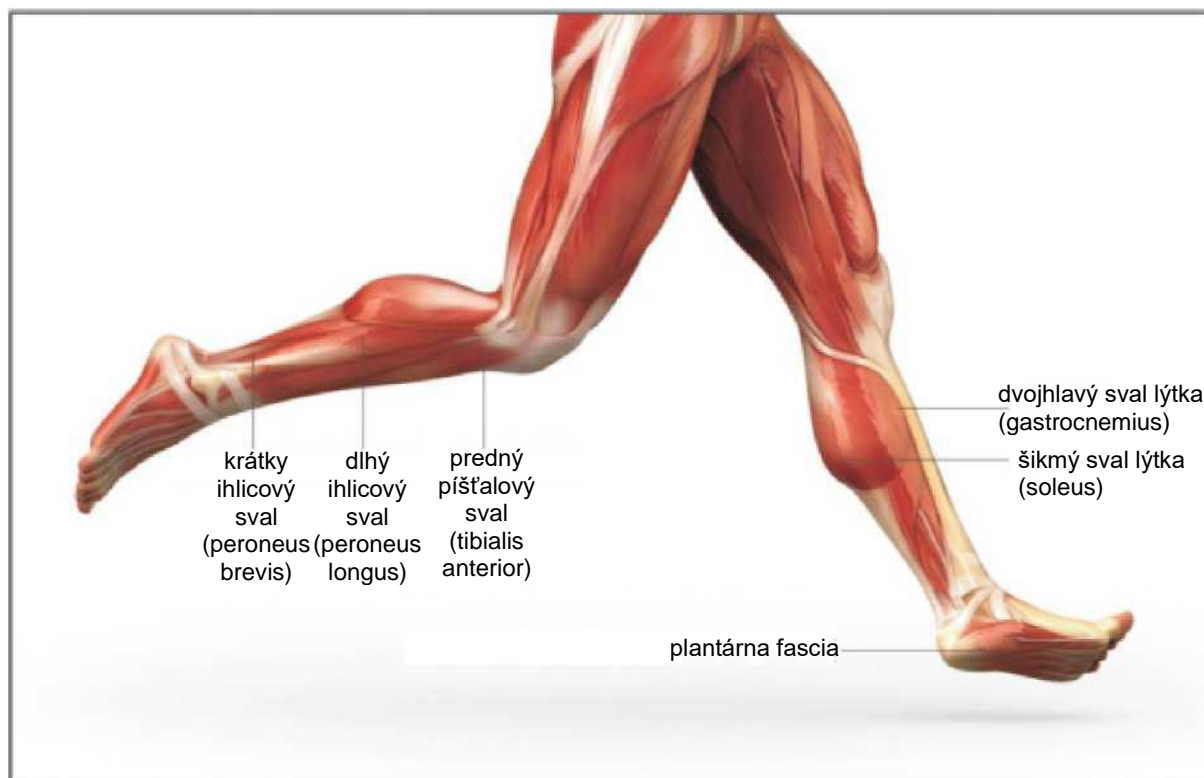


Noha

svalová partia	čas ošetrenia	interval
biceps	20 – 30 sek.	3
pološľachovitý sval (semitendinosus)	20 – 30 sek.	3
poloblanitý sval (semimembranosus)	20 – 30 sek.	3
štíhly sval stehna (gracilis)	10 – 15 sek.	2
krátke priťahovače (adductor brevis)	10 – 15 sek.	2
dlhé priťahovače (adductor longus)	10 – 15 sek.	2
priamy sval stehna	30 – 45 sek.	2
bočný široký sval (vastus lateralis)	30 – 45 sek.	2
krajčírsky sval (sartorius)	30 – 45 sek.	2
štvorhlavý sval stehna (vastus medialis)	30 – 45 sek.	1
napínač širokej fascie (tensor fascia lata)	15 – 20 sek.	2

Miesto vykonávania masáže

Odporúčanie: Smer vykonávania masáže na jednotlivých svaloch smeruje zo stredu na strany a zhora nadol a veľké svalové skupiny môžu byť masírované v smere upnutia svalov.

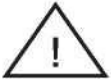


Rameno

svalová partia	čas ošetrenia	interval
dvojhlavý sval lýtky (gastrocnemius)	20 – 30 sek.	3
šikmý sval lýtky (soleus)	20 – 30 sek.	3
predný píšťalový sval (tibialis anterior)	15 – 20 sek.	2
dlhý ihlicový sval (peroneus longus)	15 – 20 sek.	2
krátky ihlicový sval (peroneus brevis)	15 – 20 sek.	2
plantárna fascia	20 – 30 sek.	3

Upozorňujeme, že ilustrácie výrobkov, príslušenstva, používateľského rozhrania atď. v návode na použitie sú schematické nákresy a slúžia len na referenčné účely. Vzhľadom na aktualizácie a vylepšenia výrobku sa skutočný výrobok môže mierne líšiť od schematického znázornenia. Preto sa vždy riadte podľa skutočného produktu.

Likvidácia batérie



Varovanie: Po odstránení batérie je výrobok potrebné zlikvidovať. Nasledujúce operácie slúžia ako referencie pri likvidácii batérie a prístroja. Tieto komponenty svojpomocne nerozoberajte pri každodennom používaní a údržbe.

1. Odpojte externé napájanie a odstráňte kryt.
2. Postupne v nasledujúcom poradí odpojte káble spájajúce batériu, motor a riadiace a zobrazovacie jednotky.
3. Odstráňte batériu a izolačným lepidlom zalepte odhalené konektory napájacieho kábla.
4. Vyradené batérie odovzdajte na stanovenom mieste na recykláciu a zabezpečte ich likvidáciu v súlade s miestnymi zákonmi a smernicami o ochrane životného prostredia.

Upozornenie:

Pred likvidáciou spotrebiča je z neho potrebné batériu odstrániť. Pred vybratím batérie musí byť spotrebič vypnutý. Nerozoberajte prístroj a batériu svojpomocne bez odborného dohľadu!