

beurer

MG 35 Deep Roll



DE	Massagerolle mit Vibration Gebrauchsanweisung.....	2
EN	Vibrating massage roller Instructions for use.....	27
FR	Rouleau de massage à vibration Mode d'emploi	50
ES	Rodillo de masaje con vibración Instrucciones de uso	73
IT	Rullo massaggiante con vibrazione Istruzioni per l'uso	96
TR	Titreşimli masaj silindiri Kullanım kılavuzu	119
RU	Роликовый вибромассажер Инструкция по применению ...	142
PL	Rolka do masażu z wibracjami Instrukcja obsługi	165





Lesen Sie diese Gebrauchsanweisung aufmerksam durch, bewahren Sie sie für den späteren Gebrauch auf, machen Sie sie anderen Benutzern zugänglich und beachten Sie die Hinweise.



WARNUNG

- Das Gerät ist nur für den Einsatz im häuslichen/privaten Umfeld bestimmt, nicht im gewerblichen Bereich.

- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
- Reinigungs- und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Sie dürfen das Gerät keinesfalls öffnen oder reparieren, da sonst eine einwandfreie Funktion nicht mehr gewährleistet ist. Bei Nichtbeachtung erlischt die Garantie.

Inhaltsverzeichnis

1. Zum Kennenlernen	5
2. Lieferumfang	5
3. Zeichenerklärung	6
4. Bestimmungsgemäßer Gebrauch	8
5. Warn- und Sicherheitshinweise	9
6. Gerätebeschreibung	14
7. Inbetriebnahme	15
8. Anwendung	16
9. Reinigung und Pflege	21
10. Was tun bei Problemen?	22
11. Entsorgung	23
12. Technische Angaben	26
13. Garantie/Service	26

1. Zum Kennenlernen

Die Massagerolle mit Vibration MG 35 bietet Ihnen die Möglichkeit einer gezielten Triggerpunktmassage verspannter Muskelpartien. Außerdem kann sie dabei helfen Faszienewebe zu lockern und Faszienverklebungen zu lösen. Die Massagerolle ist dank ihrer Soft-Touch Oberfläche angenehm in der Anwendung. Die Massagerolle besitzt drei bewegliche Glieder, um sich flexibel an die Körperbewegungen anpassen zu können.

Die Massagerolle besitzt drei verschiedene Intensitätsstufen und einen voreingestellten Massagemodus, für eine individuelle Massage ganz nach Ihrem persönlichen Empfinden.

2. Lieferumfang

1 x Massagerolle mit Vibration

1 x USB-Ladekabel

1 x Diese Gebrauchsanweisung

3. Zeichenerklärung

Auf dem Gerät, in der Gebrauchsanweisung, auf der Verpackung und auf dem Typschild des Geräts werden folgende Symbole verwendet:

	WARNUNG Warnhinweis auf Verletzungsgefahren oder Gefahren für Ihre Gesundheit.
	ACHTUNG Sicherheitshinweis auf mögliche Schäden an Gerät/Zubehör.
	Produktinformation Hinweis auf wichtige Informationen.
	Gebrauchsanweisung lesen
	CE-Kennzeichnung Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der geltenden europäischen und nationalen Richtlinien.

	Entsorgung gemäß Elektro- und Elektronik-Altgeräte EG-Richtlinie WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)
	Schadstoffhaltige Batterien nicht im Hausmüll entsorgen
	Hersteller
	Verpackungskomponenten trennen und entsprechend der kommunalen Vorschriften entsorgen.
	Kennzeichnung zur Identifikation des Verpackungsmaterials. A = Materialabkürzung, B = Materialnummer: 1-7 = Kunststoffe, 20-22 = Papier und Pappe
	Die Produkte entsprechen nachweislich den Anforderungen der Technischen Regelwerke der EAWU.
	Gleichstrom

 PIN1 "+" PIN4 "-"	Polarität
	Produkt und Verpackungskomponenten trennen und entsprechend der kommunalen Vorschriften entsorgen.
	Importeur Symbol
	Konformitätsbewertungszeichen für Großbritannien

4. Bestimmungsgemäßer Gebrauch



WARNUNG

Verwenden Sie das Gerät ausschließlich zur Massagebehandlung der Schenkel, Waden, Schultern, Arme und Rückenpartien (ausgenommen Wirbelsäule). Das Gerät ist kein medizinisches Gerät, sondern ein Massagebehandlungsinstrument.

Das Gerät ist nur zur Eigenanwendung, nicht für den medizinischen oder kommerziellen Gebrauch bestimmt. Das Gerät darf

nur für den Zweck verwendet werden, für den es entwickelt wurde und auf die in der Gebrauchsanweisung angegebene Art und Weise. Jeder unsachgemäße Gebrauch kann gefährlich sein. Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die durch unsachgemäßen oder falschen Gebrauch verursacht wurden. Benutzen Sie das Massagegerät nicht, wenn einer oder mehrere der folgenden Warnhinweise auf Sie zutreffen. Falls Sie unsicher sind, ob das Gerät für Sie geeignet ist, befragen Sie Ihren Arzt.

5. Warn- und Sicherheitshinweise



WARNUNG

- Verwenden Sie das Gerät NICHT an Tieren.
- Verwenden Sie das Gerät NICHT bei einer krankhaften Veränderung oder Verletzung in der zu massierenden Körperregion (z.B. Bandscheibenvorfall, offene Wunde).
- Verwenden Sie das Gerät NICHT im Herzbereich.
- Verwenden Sie das Gerät NICHT an geschwollenen, verbrannten, entzündeten oder verletzten Haut- und Körperpartien.
- Verwenden Sie das Gerät NICHT bei Risswunden, Kapillaren, Krampfadern, Akne, Couperose, Herpes oder anderen Hauterkrankungen.

- Verwenden Sie das Gerät NICHT während der Schwangerschaft.
- Verwenden Sie das Gerät NICHT am Kopf.
- Verwenden Sie das Gerät NICHT im Gesicht (Augen), auf dem Kehlkopf oder andere besonders empfindlichen Körperteilen.
- Verwenden Sie das Gerät NICHT im Intimbereich.
- Verwenden Sie das Gerät NICHT während Sie schlafen.
- Verwenden Sie das Gerät NICHT nach der Einnahme von Medikamenten oder Alkohol (eingeschränkte Wahrnehmungsfähigkeit!).
- Verwenden Sie das Gerät NICHT im Kraftfahrzeug.

Befragen Sie vor der Benutzung des Geräts Ihren Arzt, vor allem

- wenn Sie an einer schweren Krankheit leiden,
- wenn Sie einen Herzschrittmacher, Implantate oder andere Hilfsmittel tragen,
- bei Thrombosen,
- bei Diabetes,
- bei Schmerzen ungeklärter Ursache.



WARNUNG

- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht Erstickungsgefahr.

Bei nicht sachgemäßem Gebrauch bzw. Gebrauch entgegen der vorliegenden Gebrauchsanweisung besteht unter Umständen Brandgefahr!

Betreiben Sie das Gerät deshalb

- nie unbeaufsichtigt, insbesondere wenn Kinder in der Nähe sind,
- nie unter einer Abdeckung, wie z. B. Decke, Kissen ...,
- nie in der Nähe von Benzin oder anderen leicht entflammbaren Stoffen.
- nur in trockenen Innenräumen (z.B. nie in der Badewanne, Sauna).

Stellen Sie sicher, dass das Gerät nicht mit Wasser oder anderen Flüssigkeiten in Berührung kommt.

Greifen Sie keinesfalls nach einem Gerät, das ins Wasser gefallen ist.



ACHTUNG

- Stellen Sie vor dem Gebrauch sicher, dass das Gerät und Zubehör keine sichtbaren Schäden aufweisen. Benutzen Sie es im Zweifelsfall nicht und wenden Sie sich an Ihren Händler oder an die angegebene Kundendienstadresse.
- Öffnen Sie unter keinen Umständen das Gehäuse.
- Halten Sie das Gerät von spitzen oder scharfen Gegenständen fern.
- Wenn das Gerät heruntergefallen ist oder anderweitige Schäden davongetragen hat, darf es nicht mehr benutzt werden.

Hinweise zum Umgang mit Akkus



WARNUNG

- Wenn Flüssigkeit aus einer Akkuzelle mit Haut oder Augen in Kontakt kommt, die betroffene Stelle mit Wasser auswaschen und ärztliche Hilfe aufsuchen.
- Schützen Sie Akkus vor übermäßiger Wärme.
- ⚠ **Explosionsgefahr!** Keine Akkus ins Feuer werfen.
- Keine Akkus zerlegen, öffnen oder zerkleinern.
- Nur in der Gebrauchsanweisung aufgeführte Ladegeräte verwenden.

- Akkus müssen vor dem Gebrauch korrekt geladen werden. Die Hinweise des Herstellers bzw. die Angaben in dieser Gebrauchsanweisung für das korrekte Laden sind stets einzuhalten.
- Laden Sie den Akku vor der ersten Inbetriebnahme vollständig auf (siehe Kapitel Inbetriebnahme).
- Um eine möglichst lange Akku-Lebensdauer zu erreichen, laden Sie den Akku mindestens 2 Mal im Jahr vollständig auf.
- Laden Sie das Gerät ausschließlich mit dem mitgelieferten Ladekabel.
- Schalten Sie das Gerät zum Laden immer vorher aus.

Reparatur



WARNUNG

- Reparaturen an Elektrogeräten dürfen nur von Fachkräften durchgeführt werden. Durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen. Wenden Sie sich bei Reparaturen an den Kundenservice oder an einen autorisierten Händler.

6. Gerätebeschreibung



1 EIN/AUS-Taste

2 LED-Anzeige (3 LEDs)

Linke LED leuchtet	=	Niedrige Intensitätsstufe
Mittlere LED leuchtet	=	Mittlere Intensitätsstufe
Rechte LED leuchtet	=	Hohe Intensitätsstufe
Alle LEDs leuchten	=	Voreingestellter Massagemodus

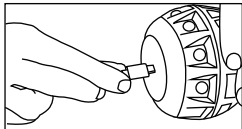
3 Anschluss für USB-Ladekabel

7. Inbetriebnahme

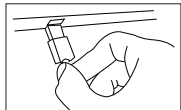
Hinweis

Bevor Sie die Massagerolle das erste Mal in Betrieb nehmen, müssen Sie diese zuerst für mindestens 2 ½ Stunden aufladen. Gehen Sie dazu wie folgt vor:

1. Verbinden Sie das mitgelieferte USB-Ladekabel mit der Massagerolle. Der Anschluss für das USB-Ladekabel befindet sich an der Seite der Massagerolle.



2. Stecken Sie anschließend das USB-Ladekabel in einen PC oder mit einem USB-Adapter in eine geeignete Steckdose.



Während des Ladevorgangs blinken die LEDs von links nach rechts. Sobald die Massagerolle vollständig aufgeladen ist, leuchten alle drei LEDs dauerhaft. Eine vollständige Akkuladung reicht für ca. zwei Stunden Betrieb auf niedriger Intensitätsstufe oder für eine Stunde Betrieb auf hoher Intensitätsstufe. Sie können die Massagerolle während des Ladevorgangs nicht

verwenden. Ist der Akku leer, blinken die LEDs in der jeweils eingestellten Intensitätsstufe.

8. Anwendung

8.1 Hinweise zur Anwendung



Hinweis

Die Massage sollte zu jeder Zeit als angenehm und entspannend empfunden werden. Brechen Sie die Massage ab oder ändern Sie ihre Position oder den Anpressdruck, wenn Sie die Massage als schmerzhaft oder unangenehm empfinden.

Das Auftreten von leichten Hämatomen ist ein positiver Therapieeffekt und durchaus möglich, da durch die Anwendung der Massagerolle die Durchblutung gezielt gefördert werden kann. Es können auch vereinzelt Hautrötungen auftreten. Sollten bei Ihnen übermäßige Hautirritationen auftreten, beenden Sie die Anwendung mit dem Gerät und konsultieren Sie einen Arzt.

Wir empfehlen jeden Bereich (Unterkörper, Mittelkörper und Oberkörper) dreimal die Woche für jeweils 15 Minuten zu behandeln. Wir empfehlen bei einer Übungseinheit alle drei Bereiche zu trainieren, jedoch können auch persönliche Schwerpunkte

auf einen der oberen Bereiche gelegt werden. Führen Sie die Anwendung bewusst und langsam durch.

8.2 Einschalten / Intensitätsstufe wählen

Hinweis

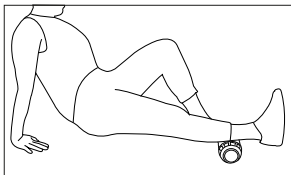
Die Massagerolle besitzt eine Abschaltautomatik. Dies bedeutet, dass sich die Massagerolle nach einer Anwendung von 15 Minuten automatisch abschaltet.

1. Um die Massagerolle einzuschalten, drücken Sie kurz die **EIN/AUS-Taste**. Die LED-Anzeige beginnt zu leuchten und die Massagerolle beginnt auf der niedrigsten Intensitätsstufe zu vibrieren.
2. Die Massagerolle besitzt insgesamt drei Intensitätsstufen (niedrig, mittel und hoch) und einen Massagemodus (intermittierend). Um zwischen den vier Stufen zu wechseln, drücken Sie kurz die **EIN/AUS-Taste**. Wählen Sie je nach persönlichem Empfinden eine der vier Stufen aus. Wenn Sie auf der vierten Stufe erneut die **EIN/AUS-Taste** drücken, schaltet sich die Massagerolle wieder aus. Sie können die Massagerolle auch während der Anwendung direkt ausschalten, indem Sie die **EIN/AUS-Taste** für 2 Sekunden gedrückt halten. Die LED-Anzeige erlischt und die Vibration stoppt.

8.3 Anwendungsbeispiele:

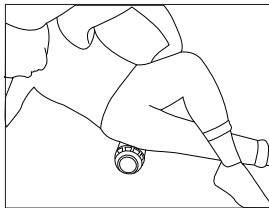
Wade

Setzen Sie sich auf den Boden und platzieren Sie ein Bein auf der Massagerolle, sodass sich diese in der unteren Hälfte der Wade befindet. Stützen Sie sich nun mit den Händen nach hinten ab und heben Sie das Becken an. Spannen Sie Bauch- und Pomuskulatur an und schieben Sie Ihren Unterkörper vor und zurück. Die Wadenmuskulatur wird stimuliert.



Oberschenkel / Po

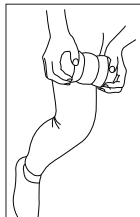
Legen Sie sich seitlich auf den Boden und strecken Sie beide Beine der Länge nach aus. Winkeln Sie einen Arm an und stützen sich mit dem Ellenbogen am Boden ab, während Sie den anderen Arm locker in der Seite platzieren. Positionieren Sie die Massagerolle



unterhalb Ihrer Hüfte. Rollen Sie sich nun in langsamen Bewegungen über die Massagerolle. Variieren Sie die Übung, indem Sie sich nach hinten mit beiden Armen abstützen und das Gesäß mit sanften Druckbewegungen über die Massagerolle rollen.

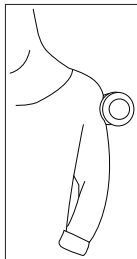
Oberschenkel

Setzen Sie sich aufrecht auf den Boden oder einen Stuhl. Halten Sie die Massagerolle an den äußeren beiden Gliedern und rollen Sie nun langsam und mit etwas Druck über Ihren Oberschenkel. Das mittlere, flexible Element der Rolle sollte nun Ihren Oberschenkelmuskel massieren.



Arm / Schulter

Lehnen Sie sich im Stehen seitlich gegen eine Wand. Platzieren Sie die Massagerolle zwischen Ihrem Oberarm und der Wand. Üben Sie nun leichten Druck gegen die Massagerolle aus und bewegen Sie Ihre Beine auf und ab, sodass die Massagerolle langsam entlang Ihrer Arme rollt. Vergrößern Sie den Abstand Ihrer Beine zur Wand, um den Druck auf die Massagerolle zu verstärken. Drehen Sie Ihren Rücken nun lang-



sam zur Wand, sodass sich die Massagerolle entlang Ihrer Schulterpartie bewegt und so die Muskeln in den Schultern stimuliert werden.

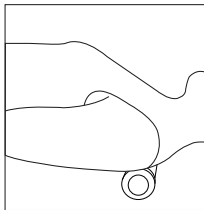
Rücken



WARNUNG

Bewegen Sie die Massagerolle nicht direkt auf dem Knochen.

Legen Sie sich auf den Rücken. Platzieren Sie die Massagerolle rechts oder links neben der Wirbelsäule zwischen Rücken und Boden. Winkeln Sie Ihre Beine an. Bewegen Sie sich nun langsam auf und ab und rollen sie die Massagerolle über Ihren Rücken.



9. Reinigung und Pflege

Reinigung



WARNUNG

- Reinigung darf NICHT von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Schalten Sie das Gerät vor jeder Reinigung aus.
- Reinigen Sie das Gerät ausschließlich mit einem leicht angefeuchteten Tuch.
- Reinigen Sie das Gerät nur in der angegebenen Weise. Es darf keinesfalls Flüssigkeit in das Gerät eindringen.
- Benutzen Sie das Gerät erst wieder wenn es vollständig trocken ist.
- Gerät nicht in der Spülmaschine reinigen.
- Benutzen Sie keine scharfen Reinigungsmittel oder harte Bürsten!

Pflege

Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht verwenden, empfehlen wir Ihnen, es in der Originalverpackung in trockener Umgebung und ohne Beschwerung aufzubewahren.

10. Was tun bei Problemen?

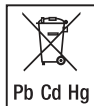
Problem	Behebung
Die Massagerolle lässt sich während der Anwendung nicht gleichmäßig rollen.	Versuchen Sie einseitige Belastungen zu vermeiden und die Massagerolle möglichst gleichmäßig zu belasten.
LEDs blinken nicht während des Ladevorgangs.	Überprüfen Sie, ob das USB-Ladekabel korrekt mit der Massagerolle verbunden ist.

11. Entsorgung

ACHTUNG



- Akkus dürfen nicht über den Hausmüll entsorgt werden. Sie können giftige Schwermetalle enthalten und unterliegen der Sondermüllbehandlung.
- Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Akkus:
Pb = Batterie enthält Blei,
Cd = Batterie enthält Cadmium,
Hg = Batterie enthält Quecksilber



Im Interesse des Umweltschutzes darf das Gerät am Ende seiner Lebensdauer nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden. Die Entsorgung kann über entsprechende Sammelstellen in Ihrem Land erfolgen. Entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte EG-Richtlinie – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).



Bei Rückfragen wenden Sie sich an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.

Hinweise für Verbraucher zur Altgeräteentsorgung und Verschrottung in Deutschland

Besitzer von Altgeräten können diese im Rahmen der durch die öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger eingerichteten und zur Verfügung stehenden Möglichkeiten der Rückgabe oder Sammlung von Altgeräten unentgeltlich abgeben, damit eine ordnungsgemäße Entsorgung der Altgeräte sichergestellt ist. Die Rückgabe ist gesetzlich vorgeschrieben.

Außerdem ist die Rückgabe unter bestimmten Voraussetzungen auch bei Vertreibern möglich.

Gemäß Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG) sind die folgenden Vertreter zur unentgeltlichen Rücknahme von Altgeräten verpflichtet:

- Elektro-Fachgeschäfte, mit einer Verkaufsfläche für Elektro- und Elektronikgeräte von mindestens 400 Quadratmetern
- Lebensmitteläden mit einer Gesamtverkaufsfläche von mindestens 800 Quadratmetern, die mehrmals pro Jahr oder dauerhaft Elektro- und Elektronikgeräte anbieten und auf dem Markt bereitstellen.

- Versandhandel, wobei die Pflicht zur 1:1-Rücknahme im privaten Haushalt nur für Wärmeüberträger (Kühl-/Gefriergeräte, Klimageräte u.a.), Bildschirmgeräte und Großgeräte gilt. Für die 1:1-Rücknahme von Lampen, Kleingeräten und kleinen IT- u. Telekommunikationsgeräten sowie die 0:1-Rücknahme müssen Versandhändler Rückgabemöglichkeiten in zumutbarer Entfernung zum Endverbraucher bereitstellen.

Diese Vertreiber sind verpflichtet,

- bei der Abgabe eines neuen Elektro- oder Elektronikgerätes an einen Endnutzer ein Altgerät des Endnutzers der gleichen Geräteart, das im Wesentlichen die gleichen Funktionen wie das neue Gerät erfüllt, am Ort der Abgabe oder in unmittelbarer Nähe hierzu unentgeltlich zurückzunehmen und
- auf Verlangen des Endnutzers Altgeräte, die in keiner äußeren Abmessung größer als 25 Zentimeter sind, im Einzelhandelsgeschäft oder in unmittelbarer Nähe hierzu unentgeltlich zurückzunehmen; die Rücknahme darf nicht an den Kauf eines Elektro- oder Elektronikgerätes geknüpft werden und ist auf drei Altgeräte pro Geräteart beschränkt.

Enthalten die Produkte Batterien und Akkus oder Lampen, die aus dem Altgerät zerstörungsfrei entnommen werden können,

müssen diese vor der Entsorgung entnommen werden und getrennt als Batterie bzw. Lampe entsorgt werden.

Sofern das alte Elektro- bzw. Elektronikgerät personenbezogene Daten enthält, sind Sie selbst für deren Löschung verantwortlich, bevor Sie es zurückgeben.

12. Technische Angaben

Maße	15,6 x 8,7 x 8,7 cm
Gewicht	ca. 746 g
<u>Akku:</u> Kapazität Nennspannung Typbezeichnung	1800 mAh 3,7 V Li-Ion

13. Garantie/Service

Nähere Informationen zur Garantie und den Garantiebedingungen finden Sie im mitgelieferten Garantie-Faltblatt.

ENGLISH



Read these instructions for use carefully and keep them for later use; be sure to make them accessible to other users and observe the information they contain.



WARNING

- The device is intended only for domestic/private use, not for commercial use.

- This device can be used by children over the age of 8 and by people with reduced physical, sensory or mental skills or a lack of experience or knowledge, provided that they are supervised or have been instructed on how to use the device safely and are aware of the consequent risks of use.
- Children must not play with the device.
- Cleaning and user maintenance must not be performed by children unless supervised.
- Under no circumstances should you open or repair the device yourself, as faultless functionality can no longer be guaranteed thereafter. Failure to comply will invalidate the warranty.

Table of contents

1. Getting to know your device	30
2. Included in delivery	30
3. Signs and symbols	31
4. Proper use.....	33
5. Warnings and safety notes	34
6. Device description.....	39
7. Initial use	40
8. Usage.....	41
9. Cleaning and maintenance	46
10. What if there are problems?	47
11. Disposal.....	48
12. Technical specifications	49
13. Warranty/service	49

1. Getting to know your device

The MG 35 vibrating massage roller allows you to carry out a targeted trigger point massage of tense muscle groups. It can also help to loosen fascial tissue and break down fasciae agglutinations. The massage roll is comfortable to use thanks to its soft-touch surface. The massage roll has three moving parts so that it can adapt flexibly to your body movements.

The massage roll has three different intensity levels and a pre-set massage mode for tailored massage according to your personal preferences.

2. Included in delivery

- 1 x vibrating massage roller
- 1 x USB charging cable
- 1 x set of these instructions for use

3. Signs and symbols

The following symbols are used on the device, in these instructions for use, on the packaging and on the type plate for the device:

	WARNING Warning notice indicating a risk of injury or damage to health.
	IMPORTANT Safety note indicating possible damage to the device/accessory.
	Product information Note on important information.
	Read the instructions
	CE labelling This product satisfies the requirements of the applicable European and national directives.

	Disposal in accordance with the Waste Electrical and Electronic Equipment EC Directive – WEEE
	Do not dispose of batteries containing harmful substances with household waste
	Manufacturer
	Separate the packaging elements and dispose of them in accordance with local regulations.
	Marking to identify the packaging material. A = Material code, B = Material number: 1-7 = Plastics, 20-22 = Paper and cardboard
	The products demonstrably meet the requirements of the Technical Regulations of the EAEU.
	Direct current
 PIN1 "+" PIN4 "-"	Polarity

	Separate the product and packaging elements and dispose of them in accordance with local regulations.
	Importer symbol
	United Kingdom Conformity Assessed Mark

4. Proper use



WARNING

The device is suitable only for massage treatment of the thighs, calves, shoulders, arms and back region (excluding the spine). The device is not a medical device; rather it is a massage treatment device.

The device is only intended for private use, and not for medical or commercial purposes. The device may only be used for the purpose for which it is designed and in the manner specified in the instructions for use. Any improper use may be dangerous. The manufacturer is not liable for damage resulting from improper or incorrect use. Do not use the massager if one or several of the

following warnings applies to you. If you are unsure whether the device is suitable for you, please consult your doctor.

5. Warnings and safety notes



WARNING

- Do NOT use the device on animals.
- Do NOT use the device if you suffer from a medical abnormality or injury in the area to be massaged (e.g. slipped disc, open wounds).
- Do NOT use the device on the area around the heart.
- Do NOT use the device on swollen, burnt, inflamed or injured skin and body parts.
- Do NOT use the device on cuts, capillaries, varicose veins, acne, couperose, herpes or other skin diseases.
- Do NOT use the device during pregnancy.
- Do NOT use the device on the head.
- Do NOT use the device on the face (eyes), the larynx or other particularly sensitive body parts.
- Do NOT use the device in the pubic area.
- Do NOT use the device while sleeping.

- Do NOT use the device after the consumption of medicines or alcohol (reduced cognition!).
- Do NOT use the device in a vehicle.

You should consult your doctor before using the device, especially

- If you suffer from a severe illness
- If you have a pacemaker, implant or other aids
- If you suffer from thrombosis
- If you suffer from diabetes
- if you are from suffering pain, the cause of which is unknown



WARNING

- Keep packaging material away from children. There is the risk of suffocation.

There is a risk of fire if the device is used improperly or these instructions for use are ignored.

Therefore, the device must

- Never be left lying around unattended, especially if there are children nearby

- Never be used underneath a cover, such as a blanket, pillow, etc.
- Never be used near petrol or other highly flammable substances
- Only be used in dry interior rooms (e.g. never in the bath or sauna)

Make sure that the device does not come into contact with water or other liquids.

Never reach for a device that is submerged in water.



IMPORTANT

- Before use, ensure that the device and accessories show no visible damage. If you have any doubts, do not use the device and contact your retailer or the specified Customer Service address.
- Never open the housing.
- Keep the device away from pointed or sharp objects.
- If the device has been dropped or has suffered any other damage, it must no longer be used.

Notes on handling batteries



WARNING

- If your skin or eyes come into contact with fluid from a battery cell, flush out the affected areas with water and seek medical assistance.
- Protect batteries from excessive heat.
-  **Risk of explosion!** Never throw batteries into a fire.
- Do not disassemble, split or crush the batteries.
- Only use chargers specified in the instructions for use.
- Batteries must be charged correctly prior to use. The instructions from the manufacturer and the specifications in these instructions for use regarding correct charging must be observed at all times.
- Fully charge the battery prior to initial use (see section on “Initial use”).
- In order to achieve as long a battery service life as possible, fully charge the battery at least 2 times a year.
- Only charge the device using the supplied charging cable.
- Always switch the device off in advance of charging.

Repairs



WARNING

- Only specialist personnel may perform repairs on electrical devices. Improper repairs may subject users to considerable danger. For repairs, please contact Customer Services or an authorised retailer.

6. Device description



1 ON/OFF button

2 LED display (3 LEDs)

Left LED lights up	=	Low intensity level
Centre LED lights up	=	Medium intensity level
Right LED lights up	=	High intensity level
All LEDs light up	=	Pre-set massage mode

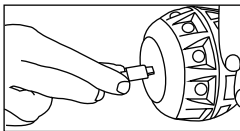
3 Connection for USB charging cable

7. Initial use

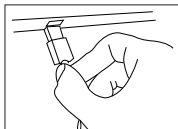
Note

Before using the massage roll for the first time, charge it first for a minimum of 2 ½ hours. Proceed as follows:

1. Connect the supplied USB charging cable to the massage roll. The connection for the USB charging cable is located on the side of the massage roll.



2. Then plug the USB charging cable into a PC or, using a USB adapter, into a suitable socket.



Whilst charging, the LEDs flash from left to right. As soon as the massage roll is fully charged, all three LEDs are permanently illuminated. When fully charged, the battery will last for approx. two hours of operation at a low intensity level or for one hour of operation at a high intensity level. You cannot use the massage roll during the charging process. If the battery is dead, the LEDs flash in the relevant set intensity level.

8. Usage

8.1 Notes on use

Note

The massage should feel pleasant and relaxing at all times. If the massage is painful or uncomfortable, stop the massage or change your position or the contact pressure.

A slight haematoma may well occur – this is a positive therapeutic effect as the use of the massage roll can selectively encourage your blood flow. In isolated cases, areas of redness may also occur on the skin. If you experience excessive skin irritation, stop using the device and consult a doctor.

We recommend treating each area (lower body, mid-body and upper body) three times a week for 15 minutes each time. When carrying out a session, we recommend training all three areas. However, you may also choose to focus on one of the above areas. Carry out treatment consciously and slowly.

8.2 Switching on/selecting the intensity level

Note

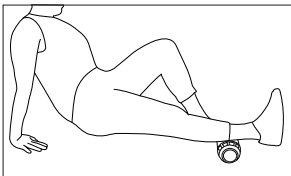
The massage roll has an automatic switch-off function. This means that the massage roll automatically switches off after a period of use of 15 minutes.

1. Briefly press the **ON/OFF button** to switch on the massage roll. The LED display starts to light up and the massage roll starts to vibrate at the lowest intensity level.
2. The massage roll has a total of three intensity levels (low, medium and high) and a massage mode (intermittent). To switch between the four settings, briefly press the **ON/OFF button**. Select one of the four settings depending on your personal preferences. The massage roll switches off again if you press the **ON/OFF button** again in the fourth setting. You can also switch off the massage roll directly during usage by pressing and holding the **ON/OFF button** for 2 seconds. The LED display goes out and the vibration stops.

8.3 Examples of use:

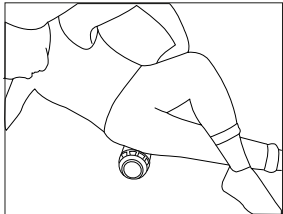
Calf

Sit on the floor and place one leg on the massage roll so that it is positioned on the bottom half of the calf. Support yourself with your hands while leaning back and lift your hips. Tense your stomach and bottom muscles and shift your lower body forwards and backwards. The calf muscles are stimulated.



Thigh/bottom

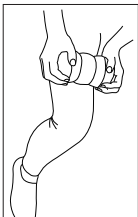
Lie on your side on the floor and stretch both legs straight out. Bend one arm and support yourself on the floor with your elbow while keeping your other arm relaxed by your side. Place the massage roll under your hips. Now roll over the massage roll with slow movements. Vary



the exercise by supporting yourself with both arms while leaning back; then roll your bottom over the massage roll with gentle pressing movements.

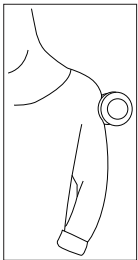
Thigh

Sit upright on the floor or on a chair and hold the massage roll by the two outer parts and now roll it over your thigh slowly and using some pressure. The centre, flexible element of the roll should now massage your thigh muscle.



Arm/shoulder

Lean against a wall while standing up, with your side facing the wall. Place the massage roll between your upper arm and the wall. Now apply gentle pressure on the massage roll and move up and down with your legs so that the massage roll rolls slowly along your arm. Increase the distance between your legs and the wall in order to increase the pressure on the massage roll. Now slowly turn your back to the wall so



that the massage roll moves along your shoulder area and the muscles in your shoulders are stimulated.

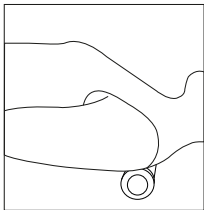
Back



WARNING

Do not move the massage roll directly over bone.

Lie on your back. Place the massage roll to the right or left of the spine between your back and the floor. Bend your legs. Now move slowly up and down and roll the massage roll over your back.



9. Cleaning and maintenance

Cleaning



WARNING

- Cleaning must NOT be performed by children unless supervised.
- Switch off the device each time before cleaning.
- Clean the device with a slightly damp cloth only.
- Clean the device using only the methods specified. Under no circumstances may liquid enter the device.
- Do not use the device again until it is completely dry.
- Do not clean the device in a dishwasher.
- Do not use any abrasive cleaning products or hard brushes.

Care

If you do not plan to use the device for a long period of time, we recommend that you store it in the original packaging in a dry environment, ensuring it is not weighed down by additional items.

10. What if there are problems?

Problem	Solution
The massage roll does not roll evenly during usage.	Try to avoid applying load on one side and, as far as possible, you should apply load to the massage roll evenly.
LEDs do not flash during charging.	Check whether the USB charging cable is correctly connected to the massage roll.

11. Disposal

IMPORTANT

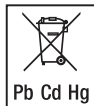


- Batteries must not be disposed of in the household waste. They may contain poisonous heavy metals and are subject to special refuse treatment.
- The codes below are printed on rechargeable batteries containing harmful substances:

Pb = Battery contains lead

Cd = Battery contains cadmium

Hg = Battery contains mercury



For environmental reasons, do not dispose of the device in household waste at the end of its service life. Dispose of the device at a suitable local collection or recycling point in your country. Dispose of the device in accordance with EC Directive – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).



If you have any questions, please contact the local authorities responsible for waste disposal.

12. Technical specifications

Dimensions	15.6 x 8.7 x 8.7 cm
Weight	Approx. 746 g
<u>Battery:</u>	
Capacity	1800 mAh
Nominal voltage	3.7 V
Type designation	Lithium-ion

13. Warranty/service

Further information on the warranty and warranty conditions can be found in the warranty leaflet supplied.



Lisez attentivement ce mode d'emploi, conservez-le pour un usage ultérieur, mettez-le à disposition des autres utilisateurs et suivez les consignes qui y figurent.



AVERTISSEMENT

- L'appareil ne doit être utilisé que dans un environnement domestique/privé et non dans un cadre professionnel.

- Cet appareil peut être utilisé par les enfants à partir de 8 ans ainsi que les déficients physiques, sensoriels ou mentaux et les personnes ayant peu de connaissances ou d'expérience à condition qu'ils soient surveillés ou sachent comment l'utiliser en toute sécurité et en comprennent les risques.
- Les enfants ne doivent pas jouer avec cet appareil.
- Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
- Vous ne devez en aucun cas ouvrir ou réparer l'appareil ; le bon fonctionnement de l'appareil ne serait plus assuré. Le non-respect de cette consigne annulerait la garantie.

Table des matières

1. Familiarisation avec l'appareil	53
2. Contenu	53
3. Symboles utilisés.....	54
4. Utilisation conforme aux recommandations.....	56
5. Consignes d'avertissement et de mise en garde	57
6. Description de l'appareil.....	62
7. Mise en service.....	63
8. Utilisation	64
9. Nettoyage et entretien	69
10. Que faire en cas de problèmes ?	70
11. Élimination	71
12. Caractéristiques techniques	72
13. Garantie/maintenance	72

1. Familiarisation avec l'appareil

Le rouleau de massage à vibration MG 35 permet de détendre les zones musculaires tendues grâce à un massage ciblé des points de déclenchement. Il permet également de décoller les tissus du fascia et de dissoudre l'agglutination des fascias. Grâce à sa surface Soft Touch, le rouleau de massage est très agréable à utiliser. Le rouleau de massage possède trois éléments mobiles, ce qui lui permet de s'adapter à tous les mouvements du corps. Le rouleau de massage possède trois niveaux d'intensité différents et un mode de massage préréglé, pour un massage adapté à votre sensibilité personnelle.

2. Contenu

- 1x rouleau de massage à vibration
- 1x câble de recharge USB
- 1x mode d'emploi

3. Symboles utilisés

Les symboles suivants sont utilisés sur le mode d'emploi, sur l'emballage et sur la plaque signalétique de l'appareil :

	AVERTISSEMENT Ce symbole vous avertit des risques de blessures ou des dangers pour votre santé.
	ATTENTION Ce symbole vous avertit des éventuels dommages au niveau de l'appareil ou d'un accessoire.
	Information sur le produit Ce symbole indique des informations importantes.
	Lire les consignes
	Sigle CE Ce produit répond aux exigences des directives européennes et nationales en vigueur.

	Élimination conformément à la directive européenne WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques
	Ne pas jeter les piles à substances nocives avec les déchets ménagers
	Fabricant
	Séparer les composants d'emballage et les éliminer conformément aux prescriptions communales.
	Étiquette d'identification du matériau d'emballage. A = Abréviation de matériau, B = Référence de matériau : 1 – 7 = plastique, 20 – 22 = papier et carton
	Les produits sont complètement conformes aux exigences des règlements techniques de l'UEEA.
	Courant continu

 PIN1 "+" PIN4 "-"	Séparer le produit et les composants d'emballage et les éliminer conformément aux prescriptions communales.
	Symbole de l'importateur
	Symbole de l'importateur
	Marquage de conformité UKCA

4. Utilisation conforme aux recommandations



AVERTISSEMENT

N'utilisez l'appareil que pour le massage des cuisses, des mollets, des épaules, des bras et du dos (mais pas de la colonne vertébrale). Cet appareil n'est pas un appareil médical mais un appareil de massage.

L'appareil est prévu pour un usage strictement personnel et non pas pour une utilisation à des fins médicales ou commerciales.

L'appareil ne doit être utilisé qu'aux fins pour lesquelles il a été conçu et conformément aux indications données dans ce mode d'emploi. Toute utilisation inappropriée peut être dangereuse. Le fabricant ne peut être tenu pour responsable des dommages causés par une utilisation inappropriée ou non conforme. N'utilisez pas l'appareil de massage si vous êtes dans l'un des cas suivants. Si vous n'êtes pas sûr que l'appareil est adapté à votre cas, consultez un médecin.

5. Consignes d'avertissement et de mise en garde



AVERTISSEMENT

- N'utilisez PAS l'appareil sur des animaux.
- N'utilisez PAS l'appareil en cas de modification pathologique ou de blessure de la région du corps à masser (par exemple, hernie discale, blessure ouverte).
- N'utilisez PAS l'appareil au niveau du cœur.
- N'utilisez PAS l'appareil sur des zones de la peau et du corps enflées, brûlées, irritées ou blessées.
- N'utilisez PAS l'appareil en cas de déchirures, capillaires, varices, acné, couperose, herpès ou autres maladies cutanées.

- N'utilisez PAS l'appareil pendant une grossesse.
- N'utilisez PAS l'appareil au niveau de la tête.
- N'utilisez PAS l'appareil sur le visage (yeux), sur le larynx ou sur d'autres zones du corps particulièrement sensibles.
- N'utilisez PAS l'appareil sur les zones intimes.
- N'utilisez PAS l'appareil lorsque vous dormez.
- N'utilisez PAS l'appareil après la prise de médicaments ou d'alcool (en raison de l'altération de la perception).
- N'utilisez PAS l'appareil dans un véhicule.

Consultez un médecin avant d'utiliser l'appareil, en particulier

- si vous souffrez d'une maladie grave,
- si vous portez un stimulateur cardiaque, des implants ou d'autres aides,
- si vous souffrez d'une thrombose,
- si vous souffrez de diabète,
- en cas de douleurs de cause inconnue.



AVERTISSEMENT

- Conservez les emballages hors de la portée des enfants. Ils pourraient s'étouffer.

Toute utilisation inappropriée ou non conforme aux présentes instructions d'utilisation peut entraîner un risque d'incendie !

Conditions d'utilisation de l'appareil à respecter

- Ne laissez jamais l'appareil en marche sans surveillance, en particulier lorsqu'il est à portée des enfants.
- Ne couvrez jamais l'appareil à l'aide d'une couverture, de coussins, etc.
- N'utilisez jamais l'appareil à proximité d'essence ou d'autres matières inflammables.
- Utilisez uniquement l'appareil dans des pièces à l'intérieur et à l'abri de l'humidité (par exemple, jamais dans une salle de bain ou un sauna).

Assurez-vous que l'appareil n'entre pas en contact avec de l'eau ou d'autres liquides.

Ne saisissez jamais un appareil qui est tombé dans l'eau.



ATTENTION

- Avant l'utilisation, assurez-vous que l'appareil et les accessoires ne présentent aucun dommage visible. En cas de doute, ne l'utilisez pas et adressez-vous à votre revendeur ou au service client indiqué.

- N'ouvrez le boîtier en aucun cas.
- Maintenez l'appareil à l'abri des objets pointus ou acérés.
- Si l'appareil est tombé ou a subi d'autres types de dommages, il ne doit plus être utilisé.

Remarques relatives aux batteries



AVERTISSEMENT

- Si du liquide de la cellule de batterie entre en contact avec la peau ou les yeux, rincez la zone touchée avec de l'eau et consultez un médecin.
- Protégez les batteries d'une chaleur excessive.
-  **Risque d'explosion !** Ne jetez pas les batteries au feu.
- Ne démontez, n'ouvrez ou ne cassez pas les batteries.
- N'utilisez que le chargeur indiqué dans le mode d'emploi.
- Les batteries doivent être chargées correctement avant utilisation. Pour charger l'appareil, respecter toujours les instructions du fabricant ou les informations contenues dans ce mode d'emploi.
- Avant la première utilisation, chargez complètement la batterie (cf. chapitre Mise en service).

- Rechargez la batterie complètement au moins 2 fois par an pour atteindre une durée de vie maximale de la batterie.
- Chargez l'appareil uniquement avec le câble de charge fourni.
- Arrêtez-le toujours au préalable avant le chargement.

Réparation



AVERTISSEMENT

- Seul un spécialiste peut réparer des appareils électriques. Toute réparation inappropriée peut engendrer un danger important pour l'utilisateur. Pour toute réparation, adressez-vous au service client ou à un revendeur agréé.

6. Description de l'appareil



1 Touche **MARCHE/ARRÊT**

2 Voyants **LED** (3 LED)

La LED de gauche s'allume = Niveau d'intensité le plus bas

La LED du milieu s'allume = Niveau d'intensité intermédiaire

La LED de droite s'allume = Niveau d'intensité le plus élevé

Toutes les LED s'allument = Mode de massage pré-régulé

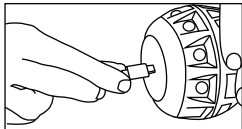
3 Prise pour câble de charge **USB**

7. Mise en service

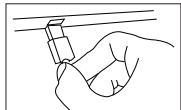
Remarque

Avant de mettre le rouleau de massage en service pour la première fois, vous devez le charger pendant au moins 2½ heures. Pour ce faire, procédez comme suit :

1. Branchez le câble de charge USB fourni au rouleau de massage. La prise pour câble de charge USB est située sur le côté du rouleau de massage.



2. Raccordez ensuite le câble de charge USB à un PC ou une prise appropriée à l'aide d'un adaptateur USB.



Pendant le chargement, les LED clignotent de gauche à droite. Dès que le rouleau de massage est complètement rechargé, les trois LED s'allument en continu. Une charge complète confère à l'appareil une autonomie d'environ deux heures au niveau d'intensité le plus bas et une heure au niveau d'intensité le plus élevé. Le rouleau de massage ne peut pas être utilisé pendant

le chargement. Lorsque la batterie est vide, les LED clignotent au niveau d'intensité alors défini.

8. Utilisation

8.1 Conseils d'utilisation

Remarque

Le massage doit toujours être ressenti comme agréable et relaxant. Interrompez le massage ou modifiez votre position ou la pression si le massage est douloureux ou inconfortable.

L'apparition de légers hématomes est un effet positif de la thérapie et est tout à fait possible, car la circulation sanguine est stimulée lors de l'application du rouleau de massage. Occasionnellement, l'application peut également causer des rougeurs. Si vous constatez des irritations excessives de la peau, cessez l'utilisation de l'appareil et consultez votre médecin.

Nous vous recommandons de traiter chaque zone (partie inférieure, centrale et supérieure du corps) trois fois par semaine pendant 15 minutes chacune. Lors d'une série d'exercices, nous vous recommandons d'entraîner les trois zones, mais vous pouvez également mettre l'accent sur une zone en particulier si vous le souhaitez. Utilisez l'appareil consciemment et lentement.

8.2 Allumer l'appareil/choisir le niveau d'intensité

Remarque

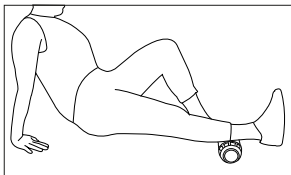
Le rouleau de massage est équipé d'un arrêt automatique. Cela signifie que le rouleau de massage s'éteint automatiquement après 15 minutes d'utilisation.

1. Pour allumer le rouleau de massage, appuyez brièvement sur la **touche MARCHÉ/ARRÊT**. Le voyant LED se met à clignoter et le rouleau de massage commence à vibrer au niveau d'intensité le plus bas.
2. Le rouleau de massage possède au total trois niveaux d'intensité (bas, intermédiaire et élevé) et un mode de massage (intermittent). Pour passer d'un niveau d'intensité à l'autre parmi les quatre disponibles, appuyez brièvement sur la **touche MARCHÉ/ARRÊT**. Sélectionnez l'un des quatre niveaux d'intensité selon vos préférences. Si vous appuyez à nouveau sur la **touche MARCHÉ/ARRÊT** alors que vous êtes au quatrième niveau, le rouleau de massage s'éteint à nouveau. Vous pouvez également éteindre le rouleau de massage directement pendant l'utilisation en maintenant la **touche MARCHÉ/ARRÊT** enfoncée pendant 2 secondes. Le voyant LED s'éteint et la vibration cesse.

8.3 Exemples d'application :

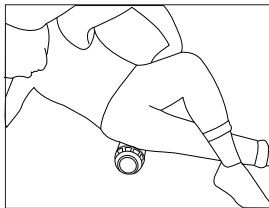
Mollet

Asseyez-vous sur le sol et placez une jambe sur le rouleau de massage, au niveau de la moitié inférieure du mollet. Reculez alors le haut du dos en prenant appui sur les mains et soulevez le bassin. Contractez les abdominaux et les muscles fessiers et bougez le bas du corps vers l'avant et vers l'arrière. Vous stimulez ainsi les muscles du mollet.



Cuisses/fessiers

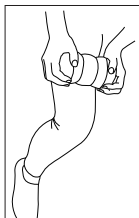
Allongez-vous sur le côté sur le sol et étendez les deux jambes dans le sens de la longueur. Au sol, pliez un bras et tenez-vous sur le coude tout en plaçant l'autre bras sur le côté de votre corps. Placez le rouleau de massage sous votre hanche. Effectuez alors des mouvements lents de roulement sur le



rouleau. Variez l'exercice en vous tenant vers l'arrière sur les deux bras et en faisant rouler vos fesses sur le rouleau de massage tout en effectuant de légers mouvements de pression.

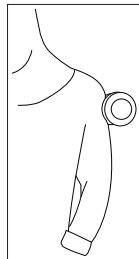
Haut de la jambe

Asseyez-vous le dos droit sur le sol ou sur une chaise. Tenez le rouleau de massage par les deux éléments extérieurs et faites-le rouler lentement sur votre cuisse en appliquant une certaine pression. C'est l'élément flexible au centre du rouleau qui doit masser le muscle de votre cuisse.



Bras/épaules

Appuyez-vous contre un mur en vous tenant sur le côté. Placez le rouleau de massage entre le bras et le mur. Exercez alors une légère pression contre le rouleau de massage et pliez lentement les jambes de haut en bas pour qu'il roule le long de vos bras. Éloignez vos jambes du mur pour augmenter la pression sur le rouleau. Tournez lentement votre dos contre le mur de façon que le rouleau se déplace le long de vos épaules, stimulant ainsi tous les muscles de cette zone.



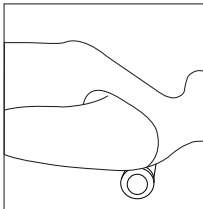
Dos



AVERTISSEMENT

Ne faites pas rouler le rouleau de massage directement sur l'os.

Allongez-vous sur le dos. Placez le rouleau de massage à droite ou à gauche de la colonne vertébrale, entre le sol et votre dos. Pliez les jambes. Déplacez-vous lentement vers le haut et vers le bas pour faire rouler le rouleau sur votre dos.



9. Nettoyage et entretien

Nettoyage



AVERTISSEMENT

- Le nettoyage ne doit PAS être effectué par des enfants sans surveillance.
- Éteignez l'appareil avant de le nettoyer.
- Utilisez exclusivement un chiffon doux légèrement humidifié pour nettoyer l'appareil.
- Nettoyez l'appareil en suivant rigoureusement les instructions.
En aucun cas, un liquide ne doit pénétrer dans l'appareil.
- Ne réutilisez l'appareil que lorsqu'il est tout à fait sec.
- Ne lavez pas l'appareil au lave-vaisselle.
- N'utilisez ni détergent dur ni brosse dure !

Entretien

Si vous n'utilisez pas l'appareil pendant une période prolongée, nous vous recommandons de le ranger dans son emballage d'origine sans rien poser dessus.

10. Que faire en cas de problèmes ?

Problème	Solution
Le rouleau de massage ne roule pas de façon uniforme pendant l'utilisation.	Équilibrez au maximum la pression appliquée sur tout le rouleau de massage.
Les LED ne clignotent pas pendant le chargement.	Vérifiez que le câble de charge USB est bien connecté au rouleau de massage.

11. Élimination

ATTENTION



- Les batteries ne doivent pas être jetées avec les ordures ménagères. Elles peuvent contenir des métaux lourds toxiques et font l'objet d'un traitement spécial.
- Ces pictogrammes se trouvent sur les batteries à substances nocives :

Pb = pile contenant du plomb,

Cd = pile contenant du cadmium,

Hg = pile contenant du mercure



Dans l'intérêt de la protection de l'environnement, l'appareil ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères à la fin de sa durée de service. L'élimination doit se faire par le biais des points de collecte compétents dans votre pays. Éliminez l'appareil conformément à la directive européenne – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) relative aux appareils électriques et électroniques usagés.



Pour toute question, adressez-vous aux collectivités locales responsables de l'élimination et du recyclage de ces produits.

12. Caractéristiques techniques

Dimensions	15,6 x 8,7 x 8,7 cm
Poids	env. 746 g
<u>Batterie :</u> Capacité Tension nominale Type	1 800 mAh 3,7 V Li-ion

13. Garantie/maintenance

Pour plus d'informations sur la garantie et les conditions de garantie, veuillez consulter la fiche de garantie fournie.



Lea atentamente estas instrucciones de uso, consérvelas para su futura utilización, póngalas a disposición de otros usuarios y respete las indicaciones.



ADVERTENCIA

- Este aparato se ha diseñado exclusivamente para su uso privado o en el hogar y no para uso industrial.

- Este aparato puede ser utilizado por niños mayores de 8 años, así como por personas con facultades físicas, sensoriales o mentales limitadas, o con poca experiencia o conocimientos, siempre que estén vigilados o se les indique cómo usarlo de forma segura y entiendan los peligros que conlleva.
- Los niños no deberán jugar nunca con el aparato.
- Las tareas de limpieza y de mantenimiento ordinario no deberán ser realizadas por niños sin supervisión.
- No debe abrir ni reparar el aparato bajo ningún concepto; en caso contrario, ya no se garantizará su correcto funcionamiento. El incumplimiento de esta disposición anula la garantía.

Índice

1. Información general	76
2. Artículos suministrados	76
3. Explicación de los símbolos	77
4. Uso correcto	79
5. Indicaciones de advertencia y de seguridad	80
6. Descripción del aparato	85
7. Puesta en funcionamiento	86
8. Utilización	87
9. Limpieza y cuidado	92
10. Resolución de problemas	93
11. Eliminación	94
12. Datos técnicos	95
13. Garantía/asistencia	95

1. Información general

El rodillo de masaje con vibración MG 35 le ofrece la posibilidad de un masaje de puntos gatillo específico en partes tensas de los músculos. También puede ayudar a relajar el tejido fascial y a soltar las adherencias de las fascias. El uso del rodillo de masaje resulta agradable gracias a su superficie soft touch. El rodillo de masaje dispone de tres partes móviles para poder adaptarse con flexibilidad a los movimientos corporales.

El rodillo de masaje dispone de tres niveles de intensidad y un modo de masaje preajustado para que pueda disfrutar de un masaje individual de su agrado.

2. Artículos suministrados

1x rodillo de masaje con vibración

1x cable de carga USB

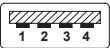
1x Estas instrucciones de uso

3. Explicación de los símbolos

En el aparato, en las instrucciones de uso, en el embalaje y en la placa de características del aparato se utilizan los siguientes símbolos:

	ADVERTENCIA Indicación de advertencia sobre riesgos de lesiones o peligros para la salud.
	ATENCIÓN Indicación de seguridad sobre posibles daños del aparato o de los accesorios.
	Información sobre el producto Indicación de información importante.
	Leer las instrucciones
	Marcado CE Este producto cumple los requisitos de las directivas europeas y nacionales vigentes.

	Eliminación según la Directiva europea sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE)
	No desechar con la basura doméstica pilas que contengan sustancias tóxicas
	Fabricante
	Separe los componentes del envase y elimínelos conforme a las disposiciones municipales.
	Etiquetado para identificar el material de embalaje. A = abreviatura del material, B = número de material: 1-7 = plásticos, 20-22 = papel y cartón
	Está demostrado que los productos cumplen los requisitos de las normas técnicas de la Unión Económica Euroasiática.
	Corriente continua

 PIN1 "+" PIN4 "-"	Polaridad
	Separe el producto y los componentes del envase y elimínelos conforme a las disposiciones municipales.
	Símbolo del importador
	Marcado UKCA (Conformidad Evaluada del Reino Unido, por sus siglas en inglés)

4. Uso correcto



ADVERTENCIA

Utilice el aparato exclusivamente para masajear muslos, pantorrillas, hombros, brazos y partes de la espalda (excepto la columna vertebral). El aparato no es un aparato médico, sino un aparato de masaje.

El aparato se ha concebido únicamente para el uso propio, no para el uso médico o comercial. El aparato solo podrá usarse

para el fin para el que ha sido diseñado y del modo indicado en las instrucciones de uso. Todo uso inadecuado puede ser peligroso. El fabricante declina toda responsabilidad por daños y perjuicios debidos a un uso inadecuado o incorrecto. No use el aparato de masaje si una o varias de las siguientes advertencias son de aplicación en su caso. Si tiene dudas de si el aparato es apropiado para usted, consulte a su médico.

5. Indicaciones de advertencia y de seguridad



ADVERTENCIA

- NO utilice el aparato en animales.
- NO utilice el aparato si la zona del cuerpo que se va a masajear sufre una lesión de algún tipo (p. ej., una hernia discal o una herida abierta).
- NO utilice el aparato en la zona del corazón.
- NO utilice el aparato sobre zonas del cuerpo y de la piel hinchadas, con quemaduras, inflamadas o lesionadas.
- NO utilice el aparato en caso de laceraciones, vasos capilares, venas varicosas, acné, cuperosis, herpes u otras enfermedades de la piel.
- NO utilice el aparato durante el embarazo.

- NO utilice el aparato en la cabeza.
- NO utilice el aparato en la cara (en los ojos en particular), en la zona de la laringe o cualquier otra parte del cuerpo que sea especialmente sensible.
- NO utilice el aparato en la zona íntima.
- NO utilice el aparato mientras duerme.
- NO utilice el aparato si ha tomado medicamentos o ha ingerido alcohol (su capacidad de percepción se verá disminuida).
- NO utilice el aparato dentro del coche.

Consulte a su médico antes de usar el aparato, sobre todo:

- si padece alguna enfermedad cardíaca;
- si lleva un marcapasos, implantes u otros productos sanitarios;
- en caso de trombosis;
- en caso de diabetes;
- si sufre dolores de origen desconocido.



ADVERTENCIA

- No deje el material de embalaje al alcance de los niños. Existe peligro de asfixia.

¡En determinadas circunstancias, el uso indebido del aparato o el incumplimiento de las presentes instrucciones pueden ocasionar peligro de incendio!

Por tanto, no utilice nunca el aparato:

- sin vigilancia, especialmente en presencia de niños;
- cubriéndolo, por ejemplo, con una manta, cojines...;
- cerca de gasolina o de otras sustancias fácilmente inflamables;
- utilícelo únicamente en interiores secos (nunca en la bañera o sauna, por ejemplo).

Asegúrese de que el aparato no entre en contacto con agua u otros líquidos.

No toque nunca un aparato que se haya caído al agua.



ATENCIÓN

- Antes de utilizar el aparato asegúrese de que ni este ni los accesorios presentan daños visibles. En caso de duda, no lo use y póngase en contacto con su distribuidor o con la dirección del servicio de atención al cliente indicada.
- No abra la carcasa bajo ninguna circunstancia.
- Mantenga el aparato alejado de objetos afilados o puntiagudos.

- Si el aparato se cae o sufre daños de cualquier otro tipo, no se deberá utilizar más.

Indicaciones para la manipulación de baterías



ADVERTENCIA

- En caso de que el líquido de una batería entre en contacto con la piel o los ojos, lave la zona afectada con agua y busque asistencia médica.
- Proteja las baterías de un calor excesivo.
- ⚠ **¡Peligro de explosión!** No arroje baterías al fuego.
- No despiece, abra ni triture las baterías.
- Utilice solo los cargadores indicados en las instrucciones de uso.
- Las baterías deben estar correctamente cargadas antes de su uso. Para una carga correcta, deben cumplirse en todo momento las indicaciones del fabricante o las de estas instrucciones de uso.
- Cargue completamente la batería antes de la primera puesta en funcionamiento (véase el capítulo Puesta en funcionamiento).
- Cargue completamente la batería al menos 2 veces al año para prolongar su vida útil el mayor tiempo posible.

- Cargue el aparato únicamente con el cable de carga suministrado.
- Apague siempre el aparato antes de cargarlo.

Reparación



ADVERTENCIA

- Las reparaciones de los aparatos eléctricos solo debe llevarlas a cabo personal especializado, ya que una reparación inadecuada puede ocasionar peligros considerables para el usuario. Diríjase al servicio de atención al cliente o a un distribuidor autorizado para que lleven a cabo las reparaciones.

6. Descripción del aparato



1 Botón de encendido y apagado

2 Indicadores LED (3 LED)

El LED izquierdo se ilumina = Nivel de intensidad bajo

El LED intermedio se ilumina = Nivel de intensidad medio

El LED derecho se ilumina = Nivel de intensidad alto

Todos los LED se iluminan = Modo de masaje preajustado

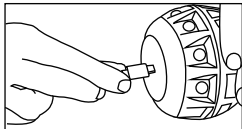
3 Toma para cable de carga USB

7. Puesta en funcionamiento

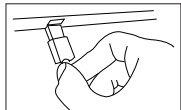
Nota

Antes de utilizar por primera vez el rodillo de masaje, deberá cargarlo como mínimo durante 2 ½ horas. Proceda para ello del siguiente modo:

1. Conecte al rodillo de masaje el cable de carga USB suministrado. La toma para el cable de carga USB se encuentra en un lateral del rodillo de masaje.



2. Enchufe a continuación el cable de carga USB en un PC o con un adaptador USB en una toma de corriente adecuada.



Durante el proceso de carga los LED parpadean de izquierda a derecha. En cuanto el rodillo de masaje se ha cargado completamente, los tres LED se iluminan de forma permanente. Una carga completa es suficiente para aprox. dos horas de funcionamiento en el nivel de intensidad bajo o una hora de funcionamiento en el nivel de intensidad alto. El rodillo de masaje no puede utilizarse

durante el proceso de carga. Si la batería está vacía, los LED parpadean en el nivel de intensidad ajustado en cada caso.

8. Utilización

8.1 Indicaciones para la aplicación

Nota

El masaje debe resultar agradable y relajante en todo momento. Si le resulta doloroso o desagradable, interrúmpalo o cambie de postura o la presión de contacto.

La aparición de hematomas ligeros es un efecto positivo del tratamiento y muy habitual, ya que la utilización del rodillo de masaje puede estimular localmente la circulación sanguínea. También pueden producirse enrojecimientos aislados de la piel. Si la piel presenta irritaciones excesivas, deje de utilizar el aparato y consulte a un médico.

Recomendamos tratar cada zona del cuerpo (parte inferior, central y superior) tres veces por semana, en sesiones de 15 minutos. Si bien se recomienda tratar las tres áreas en cada sesión, puede concentrarse solo en una de ellas, en función de sus necesidades. Realice la aplicación de forma consciente y lenta.

8.2 Encendido/elección del nivel de intensidad

Nota

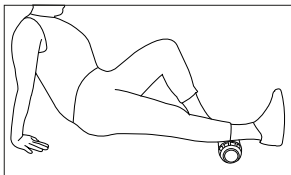
El rodillo de masaje dispone de un mecanismo de desconexión automática. Esto significa que el rodillo de masaje se apaga automáticamente tras 15 minutos de utilización.

1. Para encender el rodillo de masaje, pulse brevemente el **botón de encendido y apagado**. El indicador LED empieza a iluminarse y el rodillo de masaje empieza a vibrar en el nivel de intensidad más bajo.
2. El rodillo de masaje dispone de un total de tres niveles de intensidad (baja, media y alta) y un modo de masaje (intermitente). Para cambiar entre los cuatro niveles, pulse brevemente el **botón de encendido y apagado**. Seleccione entre los cuatro niveles de intensidad el que le resulte más agradable. Si vuelve a pulsar en el cuarto nivel el **botón de encendido y apagado**, el rodillo de masaje volverá a apagarse. El rodillo de masaje también puede apagarse directamente mientras se usa manteniendo pulsado durante 2 segundos el **botón de encendido y apagado**. El indicador LED se apaga y la vibración se detiene.

8.3 Ejemplos de aplicación:

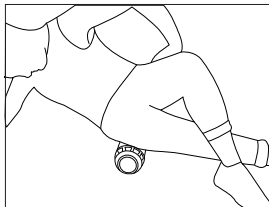
Pantorrilla

Siéntese en el suelo y coloque una pierna sobre el rodillo de masaje, de forma que este quede en la mitad inferior de la pantorrilla. Ahora échese hacia atrás, apóyese con las manos y levante la pelvis. Tense los músculos abdominales y los glúteos y mueva la parte inferior del cuerpo hacia atrás y hacia adelante. Se estimulan los músculos de la pantorrilla.



Muslo/glúteos

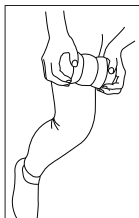
Recuéstese de lado en el suelo y estire bien ambas piernas. Doble un brazo y apóyese con el codo en el suelo mientras coloca el otro brazo relajado en el costado. Coloque el rodillo de masaje debajo de la cadera. Deslícese ahora sobre el rodillo con movimientos



lentos. Varíe el ejercicio echándose hacia atrás y apoyándose con ambos brazos y pasando los glúteos por encima del rodillo con movimientos de presión suaves.

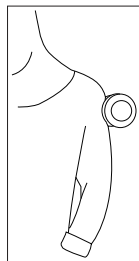
Muslo

Siéntese erguido en el suelo o en una silla. Sujete el rodillo de masaje por los dos extremos y desplácelo ahora por el muslo lentamente y ejerciendo una ligera presión. El elemento flexible central debe masajear el músculo del muslo.



Brazo/hombro

Apóyese de pie y de lado contra una pared. Coloque el rodillo de masaje entre la parte superior del brazo y la pared. Ejercer ahora una ligera presión contra el rodillo de masaje y mueva las piernas arriba y abajo de forma que el rodillo rueda lentamente a lo largo de los brazos. Aumente la distancia entre las piernas y la pared para aumentar la presión ejercida sobre el rodillo. Gire ahora lentamente la espalda hacia la pared de forma que el rodillo se mueva a lo largo de los hombros para estimular los músculos de los mismos.



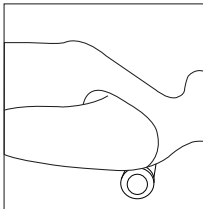
Espalda



ADVERTENCIA

No mueva el rodillo de masaje directamente sobre el hueso.

Túmbese de espaldas. Coloque el rodillo de masaje a la derecha o a la izquierda junto a la columna vertebral entre la espalda y el suelo. Doble las piernas. Muévase ahora lentamente hacia arriba y hacia abajo y haga rodar el rodillo sobre la espalda.



9. Limpieza y cuidado

Limpieza



ADVERTENCIA

- Las tareas de limpieza NO deberán ser realizadas por niños sin supervisión.
- Apague siempre el aparato antes de limpiarlo.
- Limpie el aparato solo con un paño suave ligeramente humedecido.
- Limpie el aparato únicamente de la forma indicada. Bajo ningún concepto deben penetrar líquidos en el aparato.
- No utilice el aparato hasta que esté completamente seco.
- No lo lave en el lavavajillas.
- ¡No utilice productos abrasivos ni cepillos duros para la limpieza!

Mantenimiento

Si no va a utilizar el aparato durante un periodo de tiempo prolongado, le recomendamos que lo guarde en su embalaje original en un ambiente seco y sin soportar cargas.

10. Resolución de problemas

Problema	Solución
El rodillo de masaje no rueda uniformemente durante el uso.	Intente evitar cargas laterales y cargue el rodillo de masaje de la forma más uniforme posible.
Los LED no parpadean durante el proceso de carga.	Compruebe si el cable de carga USB está conectado correctamente con el rodillo de masaje.

11. Eliminación

ATENCIÓN



- No está permitido eliminar las baterías junto con la basura doméstica. Pueden contener metales pesados tóxicos y deben tratarse como residuos tóxicos.
- Estos símbolos se encuentran en baterías que contienen sustancias tóxicas:

Pb: la pila contiene plomo,

Cd: la pila contiene cadmio,

Hg: la pila contiene mercurio.



A fin de preservar el medio ambiente, cuando el aparato llegue al final de su vida útil no debe desecharlo con la basura doméstica. Lo puede desechar en los puntos de recogida adecuados disponibles en su zona. Deséchelo según la Directiva europea sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE).



Para más información, póngase en contacto con la autoridad municipal competente en materia de eliminación de residuos.

12. Datos técnicos

Dimensiones	15,6 x 8,7 x 8,7 cm
Peso	Aprox. 746 g
<u>Batería:</u>	
Capacidad	1800 mAh
Tensión nominal	3,7 V
Denominación de tipo	iones de litio

13. Garantía/asistencia

Encontrará más información sobre la garantía y las condiciones de la misma en el folleto de garantía suministrado.



Leggere attentamente le presenti istruzioni per l'uso, conservarle per impieghi futuri, renderle accessibili ad altri utenti e attenersi alle indicazioni.



AVVERTENZA

- L'apparecchio è destinato solo a uso domestico/privato e non commerciale.

- Questo apparecchio può essere utilizzato da ragazzi di età superiore a 8 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, percettive o mentali o non in possesso della necessaria esperienza e conoscenza, esclusivamente sotto supervisione oppure se sono stati istruiti in merito alle misure di sicurezza e comprendono i rischi ad esse correlati.
- I bambini non devono giocare con l'apparecchio.
- La pulizia e la manutenzione a cura dell'utente non devono essere eseguite da bambini, a meno che non siano sorvegliati.
- Non aprire o riparare l'apparecchio per non comprometterne il funzionamento corretto. In caso contrario la garanzia decade.

Indice

1. Introduzione	99
2. Fornitura	99
3. Spiegazione dei simboli	100
4. Uso conforme	102
5. Avvertenze e indicazioni di sicurezza	103
6. Descrizione dell'apparecchio	108
7. Messa in funzione.....	109
8. Utilizzo	110
9. Pulizia e cura.....	115
10. Che cosa fare in caso di problemi?	116
11. Smaltimento	117
12. Dati tecnici	118
13. Garanzia/Assistenza	118

1. Introduzione

Il rullo massaggiante con vibrazione MG 35 consente di massaggiare in modo mirato i punti di attivazione delle parti di muscolo contratte. Inoltre, può essere utile per allentare i tessuti fasciali e sciogliere le tensioni fasciali. Grazie alla superficie Soft Touch, Il rullo massaggiante è piacevole da utilizzare. Il rullo massaggiante è dotato di tre elementi mobili per adattarsi flessibilmente ai movimenti del corpo.

Il rullo massaggiante ha tre diversi livelli di intensità e una modalità di massaggio predefinita, per un massaggio individuale completamente adattato alle sensazioni personali.

2. Fornitura

1x rullo massaggiante con vibrazione

1x cavo di carica USB

1x Le presenti istruzioni per l'uso

3. Spiegazione dei simboli

I seguenti simboli sono utilizzati nelle istruzioni per l'uso, sull'imballo e sulla targhetta dell'apparecchio:

	AVVERTENZA Avvertimento di pericolo di lesioni o di pericoli per la salute.
	ATTENZIONE Indicazione di sicurezza per possibili danni all'apparecchio/agli accessori.
	Informazioni sul prodotto Indicazione di informazioni importanti.
	Leggere le istruzioni
	Marcatura CE Il presente prodotto soddisfa i requisiti delle direttive europee e nazionali vigenti.

	Smaltimento secondo la direttiva europea sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE)
	Non smaltire le batterie contenenti sostanze tossiche insieme ai rifiuti domestici
	Produttore
	Separare i componenti dell'imballaggio e smaltirli secondo le norme comunali.
	Etichetta di identificazione del materiale di imballaggio. A = abbreviazione del materiale, B = codice materiale: 1-7 = plastica, 20-22 = carta e cartone
	I prodotti sono comprovatamente conformi ai requisiti delle normative tecniche dell'UEE.
	Corrente continua

 PIN1 “+” PIN4 “-”	Polarità
	Separare il prodotto e i componenti dell'imballaggio e smaltirli secondo le norme comunali.
	Simbolo importatore
	Marchio UKCA (valutazione di conformità nel Regno Unito)

4. Uso conforme



AVVERTENZA

Utilizzare l'apparecchio esclusivamente per un trattamento massaggiante di cosce, polpacci, spalle, braccia e parti della schiena (esclusa la colonna vertebrale). L'apparecchio non è un dispositivo medico, bensì uno strumento per effettuare massaggi.

L'apparecchio è adatto esclusivamente all'uso diretto da parte del cliente e non è previsto un suo utilizzo medico o commerciale. L'apparecchio può essere utilizzato solo per lo scopo per il quale

è stato concepito e come descritto nelle presenti istruzioni per l'uso. Qualsiasi uso non conforme comporta un pericolo. Il produttore non risponde di danni causati da un uso inappropriato o non conforme. Non utilizzare l'apparecchio per massaggi se si riscontrano una o più delle situazioni indicate di seguito tra le avvertenze. In caso di dubbi sull'idoneità dell'apparecchio per il proprio corpo, rivolgersi al medico di fiducia.

5. Avvertenze e indicazioni di sicurezza



AVVERTENZA

- NON utilizzarlo sugli animali.
- NON utilizzare l'apparecchio in presenza di alterazioni patologiche o lesioni nella zona del corpo da massaggiare (ad es. ernia del disco, ferite aperte).
- NON utilizzare l'apparecchio intorno al cuore.
- NON utilizzare l'apparecchio su parti del corpo o della pelle gonfie, ustionate, infiammate o lese.
- NON utilizzare l'apparecchio in caso di lacerazioni, capillari, varici, acne, couperose, herpes o altre affezioni della pelle.
- NON utilizzare l'apparecchio in gravidanza.
- NON utilizzare l'apparecchio sulla testa.

- NON utilizzare l'apparechio sul viso (occhi), sulla laringe o su altre parti del corpo particolarmente delicate.
- NON utilizzare il dispositivo nelle zone intime.
- NON utilizzare l'apparecchio mentre si sta dormendo.
- NON utilizzare l'apparecchio dopo aver assunto medicinali o alcol (percezione ridotta!).
- NON utilizzare l'apparecchio in automobile.

Rivolgersi al proprio medico prima di utilizzare l'apparecchio soprattutto

- se si soffre di una malattia grave,
- in presenza di pacemaker, impianti o altri ausili medici,
- in presenza di trombosi,
- in presenza di diabete,
- in caso di dolori di origine sconosciuta.



AVVERTENZA

- Tenere lontani i bambini dal materiale d'imballaggio. Pericolo di soffocamento.

In caso di uso non conforme o di utilizzo diverso da quanto indicato nelle presenti istruzioni per l'uso, sussiste pericolo d'incendio!

Pertanto

- non lasciare mai l'apparecchio incustodito mentre è in funzione, in particolare se vi sono bambini nelle vicinanze,
- non coprire mai l'apparecchio durante l'uso, ad es. con una coperta, un cuscino o altro,
- non utilizzare mai l'apparecchio in prossimità di benzina o altre sostanze facilmente infiammabili.
- azionare l'apparecchio solo in locali chiusi e asciutti (ad es. mai nella vasca da bagno, nella sauna).

Accertarsi che l'apparecchio non entri in contatto con acqua o con altri liquidi.

Non recuperare mai un apparecchio che è caduto in acqua.



ATTENZIONE

- Prima dell'uso, assicurarsi che l'apparecchio e gli accessori non presentino nessun danno palese. In caso di dubbio, non utilizzare l'apparecchio e consultare il proprio rivenditore o contattare l'Assistenza clienti indicata.

- Non aprire la carcassa per nessun motivo.
- Tenere l'apparecchio lontano da oggetti appuntiti e taglienti.
- Se l'apparecchio è caduto o ha riportato altri danni, non deve più essere utilizzato.

Indicazioni sull'uso delle batterie ricaricabili



AVVERTENZA

- Se il liquido della batteria ricaricabile viene a contatto con la pelle e con gli occhi, sciacquare le parti interessate con acqua e consultare il medico.
- Proteggere le batterie ricaricabili dal caldo eccessivo.
-  **Pericolo di esplosione!** Non gettare le batterie ricaricabili nel fuoco.
- Non scomporre, aprire o frantumare le batterie ricaricabili.
- Utilizzare unicamente i caricabatterie specificati nelle istruzioni per l'uso.
- Le batterie ricaricabili devono essere caricate correttamente prima dell'uso. Rispettare le avvertenze del produttore e le indicazioni fornite nelle presenti istruzioni per l'uso per caricare correttamente le batterie.

- Prima della prima messa in funzione, caricare completamente la batteria ricaricabile (vedere capitolo "Messa in funzione").
- Per ottenere un ciclo di vita più lungo possibile, caricare completamente la batteria ricaricabile almeno 2 volte all'anno.
- Caricare l'apparecchio solo con l'adattatore in dotazione.
- Spegnere sempre l'apparecchio prima della carica.

Riparazione



AVVERTENZA

- Le riparazioni degli apparecchi elettrici devono essere effettuate esclusivamente da personale specializzato. Riparazioni non conformi possono rappresentare un grave pericolo per l'utente. Per le riparazioni rivolgersi all'Assistenza clienti o a un rivenditore autorizzato.

6. Descrizione dell'apparecchio



1 Pulsante ON/OFF

2 Indicatore LED (3 LED)

Il LED sinistro si accende = Livello di intensità basso

Il LED centrale si accende = Livello di intensità medio

Il LED destro si accende = Livello di intensità alto

Tutti i LED si accendono = Modalità massaggio predefinita

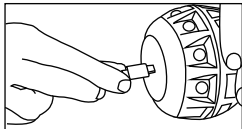
3 Collegamento per cavo di ricarica USB

7. Messa in funzione

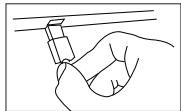
Indicazione

Prima di mettere in funzione per la prima volta il rullo massaggiante è necessario caricarlo per almeno 2 ore e mezza. Procedere come descritto di seguito:

1. Collegare il cavo di ricarica USB fornito al rullo massaggiante. Il connettore del cavo di ricarica USB si trova sul lato del rullo massaggiante.



2. Collegare quindi il cavo di ricarica USB a un PC o un adattatore USB in una presa di corrente adatta.



Durante il processo di carica, i LED lampeggiano da sinistra a destra. Al termine del caricamento del rullo massaggiante tutti e tre i LED sono accesi con luce fissa. Una carica completa della batteria è sufficiente per circa due ore di funzionamento a bassa intensità o un'ora di funzionamento ad alta intensità. Non è possibile utilizzare il rullo massaggiante durante il processo di

ricarica. Se la batteria è scarica, i LED lampeggiano al livello di intensità corrispondente.

8. Utilizzo

8.1 Indicazioni di impiego

Indicazione

Il massaggio deve essere percepito in ogni momento come piacevole e rilassante. Se il massaggio provoca dolore o una sensazione di malessere, interromperlo oppure cambiare posizione o pressione.

Il manifestarsi di leggeri ematomi è un effetto positivo della terapia ed è molto probabile, in quanto utilizzando la testina massaggiante si può stimolare in modo mirato la circolazione sanguigna. Potrebbero anche verificarsi sporadici arrossamenti della pelle. Se insorgono eccessive irritazioni cutanee, interrompere l'utilizzo della testina massaggiante e consultare un medico.

Si consiglia di trattare ogni zona (parte inferiore, parte centrale e parte superiore del corpo) tre volte alla settimana per 15 minuti. Si consiglia di allenare tutte le tre zone con la stessa unità di esercizi; tuttavia, è possibile anche stabilire una personale prio-

rità per una delle tre zone di cui sopra. Utilizzare l'apparecchio lentamente e in modo consapevole.

8.2 Attivazione / selezione del livello di intensità

Indicazione

Il rullo massaggiante è dotato di disinserimento automatico. Questo significa che la testina massaggiante si spegne automaticamente dopo 15 minuti di utilizzo.

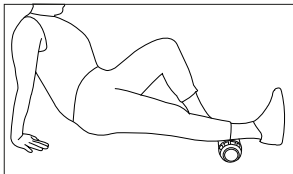
1. Per accendere il rullo massaggiante, premere brevemente il **pulsante ON/OFF**. L'indicatore LED inizia ad accendersi e la testina massaggiante inizia a vibrare al livello di intensità più basso.
2. Il rullo massaggiante ha un totale di tre livelli di intensità (basso, medio e alto) e una modalità di massaggio (intermittente). Per commutare fra i quattro livelli, premere brevemente il **pulsante ON/OFF**. Scegli uno dei quattro livelli a seconda della sensibilità personale. Se si preme nuovamente il **pulsante ON/OFF** sul quarto livello, il rullo massaggiante si spegne. È possibile disattivare il rullo massaggiante direttamente anche durante l'applicazione, tenendo premuto il **pulsante**

ON/OFF per 2 secondi. L'indicatore LED si spegne e la vibrazione si arresta.

8.3 Esempi di utilizzo:

Polpacci

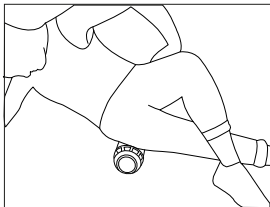
Sedersi sul pavimento e posizionare una gamba sul rullo massaggiante in modo che questo venga a trovarsi nella metà inferiore del polpaccio. Appoggiarsi all'indietro con le mani e sollevare il bacino.



Contrarre i muscoli addominali e i glutei e far scorrere la parte inferiore del corpo avanti e indietro. La muscolatura del polpaccio viene stimolata.

Cosce/glutei

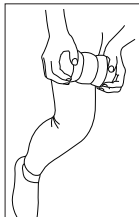
Sdraiarsi sul pavimento su un fianco e distendere le gambe in tutta la loro lunghezza. Piegare un braccio e reggersi sul pavimento con l'avambraccio, lasciando l'altro



braccio rilassato, a lato. Posizionare il rullo massaggiante sotto il fianco. Farlo rotolare con movimenti lenti. Variare l'esercizio appoggiandosi all'indietro su entrambe le braccia e rotolando i glutei sul rullo massaggiante con leggeri movimenti di pressione.

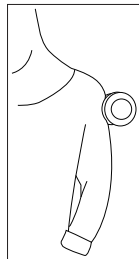
Cosce

Sedersi in posizione eretta sul pavimento o su una sedia. Tenere il rullo massaggiante dai due elementi esterni rotolare lentamente e con un una leggera pressione sulla coscia. L'elemento centrale e flessibile del rullo dovrebbe ora massaggiare il muscolo della coscia.



Braccia/spalle

Stando in piedi, appoggiarsi lateralmente a una parete. Posizionare il rullo massaggiante tra il braccio e la parete. Esercitare una leggera pressione contro il rullo massaggiante e muovere le gambe su e giù in modo da far rotolare lentamente la testina lungo le braccia. Distanziare maggiormente le gambe dalla parete per aumentare la pressione sul rullo massaggiante. A questo punto girare lentamente la schiena verso la parete in



modo che il rullo massaggiante si muova lungo la zona delle spalle stimolando i muscoli di questa parte del corpo.

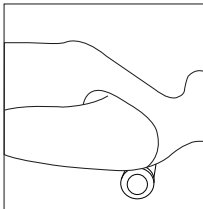
Schiena



AVVERTENZA

Non muovere il rullo massaggiante direttamente sulle ossa.

Mettersi in posizione supina. Posizionare il rullo massaggiante a destra o a sinistra della colonna vertebrale, tra la schiena e il pavimento. Piegare le gambe. A questo punto muoversi lentamente su e giù facendo rotolare il rullo massaggiante sulla schiena.



9. Pulizia e cura

Pulizia



AVVERTENZA

- La pulizia **NON** deve essere eseguita da bambini, a meno che non siano sorvegliati.
- Prima di pulire l'apparecchio, spegnerlo.
- Pulire l'apparecchio esclusivamente con un panno leggermente umido.
- Pulire l'apparecchio solo nel modo indicato. Non deve in nessun caso penetrare liquido nell'apparecchio.
- Utilizzare l'apparecchio solo quando è completamente asciutto.
- **NON** lavare l'apparecchio in lavastoviglie.
- Non utilizzare detergenti corrosivi o spazzole dure!

Cura

Se l'apparecchio non viene usato per lunghi periodi, si consiglia di conservarlo nell'imballo originale in un ambiente asciutto e senza sovrapporvi carichi.

10. Che cosa fare in caso di problemi?

Problema	Soluzione
Il rullo massaggiante non rotola uniformemente durante l'applicazione.	Cercare di evitare carichi da un solo lato e sollecitare per quanto possibile il rullo massaggiante in modo uniforme.
I LED non lampeggiano durante la ricarica.	Verificare che il cavo di ricarica USB sia collegato correttamente al rullo massaggiante.

11. Smaltimento

ATTENZIONE



- Le batterie non devono essere smaltite nei rifiuti domestici. Possono contenere metalli pesanti nocivi e devono essere trattate come rifiuti speciali.
- Sulle batterie ricaricabili contenenti sostanze tossiche sono riportati i seguenti simboli:

Pb = batteria contenente piombo,

Cd = batteria contenente cadmio,

Hg = batteria contenente mercurio



A tutela dell'ambiente, al termine del suo ciclo di vita, l'apparecchio non deve essere smaltito nei rifiuti domestici, ma conferito negli appositi centri di raccolta. Smaltire l'apparecchio secondo la direttiva europea sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE).



In caso di dubbi, rivolgersi alle autorità comunali competenti per lo smaltimento.

12. Dati tecnici

Dimensioni	15,6 x 8,7 x 8,7 cm
Peso	circa 746 g
<u>Batteria:</u> Capacità Tensione nominale Definizione del tipo	1800 mAh 3,7 V Ioni di litio

13. Garanzia/Assistenza

Per ulteriori informazioni sulla garanzia e sulle condizioni di garanzia, consultare la scheda di garanzia fornita.



Bu kullanım kılavuzunu dikkatle okuyun, ileride gerekebileceği için saklayın, diğer kullanıcıların erişebilmesini sağlayın ve içindeki yönergelere uyun.



UYARI

- Cihaz ticari kullanım için değil, yalnızca evde/kişisel amaçlarla kullanılmak üzere tasarlanmıştır.

- Bu cihaz, 8 yaş ve üzeri çocuklar ve fiziksel, algısal ve akli becerileri kısıtlı veya tecrübesi ve bilgisi yetersiz olan kişiler tarafından ancak gözetim altında veya cihazın emniyetli kullanımı hakkında bilgilendirilmiş olmaları ve cihazın kullanımı sonucu ortaya çıkabilecek tehlikelerin bilincinde olmaları koşuluyla kullanılabilir.
- Çocuklar cihazla oynamamalıdır.
- Temizlik ve kullanıcı bakımı, gözetim altında olmadıkları sürece çocuklar tarafından yapılmamalıdır.
- Cihazın içini kesinlikle açmayın veya onarmaya çalışmayın, aksi halde kusursuz çalışması garanti edilemez. Bu husus dikkate alınmadığı takdirde garanti geçerliliğini yitirir.

İçindekiler

1. Ürün özellikleri	122
2. Teslimat kapsamı.....	122
3. İşaretlerin açıklaması	123
4. Amacına uygun kullanım.....	125
5. Uyarılar ve güvenlik yönergeleri.....	126
6. Cihaz açıklaması.....	131
7. İlk çalıştırma.....	132
8. Kullanım.....	133
9. Temizlik ve bakım	138
10. Sorunların giderilmesi	139
11. Bertaraf etme	140
12. Teknik veriler	141
13. Garanti/servis.....	141

1. Ürün özellikleri

MG 35 titreşimli masaj silindiri, tutulmuş kas bölümlerindeki tetikleyici noktalara masaj yapmanıza olanak verir. Ayrıca bağdokuğun gevşemesine ve bağdoku yapışmalarını çözmeye de yardımcı olabilir. Yumuşak yüzeyi sayesinde masaj silindirini rahat bir şekilde kullanabilirsiniz. Vücudunuzun hareketlerine kolayca uyum sağlamak için masaj silindirinin üç adet hareketli parçası vardır. Kişisel tercihlerinize en uygun masajı yapabilmenizi sağlamak için masaj silindirinde üç farklı yoğunluk kademesi ve bir standart masaj modu mevcuttur.

2. Teslimat kapsamı

- 1x adet titreşimli masaj silindiri
- 1x adet USB şarj kablosu
- 1x adet kullanım kılavuzu

3. İşaretlerin açıklaması

Cihazın üzerinde, kullanım kılavuzunda, ambalajında ve model etiketinde aşağıdaki simgeler kullanılmıştır:

	UYARI Yaralanma tehlikelerine veya sağlığınızla ilgili tehlikelere yönelik uyarı.
	DİKKAT Cihazda/aksesuarlarda meydana gelebilecek hasarlara yönelik güvenlik uyarısı.
	Ürün bilgisi Önemli bilgilere yönelik not.
	Talimatı okuyun
	CE işareti Bu ürün geçerli Avrupa Birliği yönergelerinin ve ulusal yönergelerin gereklerini yerine getirmektedir.

	Elektrikli ve elektronik atık cihazlarla ilgili AB direktifine (WEEE - Waste Electrical and Electronic Equipment) uygun şekilde bertaraf edilmelidir
	Zararlı madde içeren piller evsel atıklarla birlikte bertaraf edilmemelidir
	Üretici
	Ambalaj bileşenlerini ayırın ve belediyenin kurallarına uygun olarak bertaraf edin.
	Ambalaj malzemesinin tanımlanması için kullanılan işaret. A = malzeme kısaltması, B = malzeme numarası: 1-7 = plastikler, 20 -22 = kâğıt ve karton
	Ürünlerin, AEB'nin belirlediği teknik kuralların gerektirdiği şartlara uygun olduğu belgelenmiştir.
	Doğru akım

 PIN1 "+" PIN4 "-"	Polarite
	Ürünü ve ambalaj bileşenlerini ayırın ve belediye- nin kurallarına uygun olarak bertaraf edin.
	İthalatçı simgesi
	Birleşik Krallık İçin Uygunluk Değerlendirmesi Yapıldı İşareti

4. Amacına uygun kullanım



UYARI

Cihazı sadece uyluklara, baldırlara, omuzlara, kollara ve sırt bölgelerine (omurga hariç) masaj uygulamak için kullanın. Cihaz tıbbi bir cihaz değildir, bir masaj cihazıdır.

Cihaz sadece kişisel kullanım içindir, tıbbi veya ticari kullanıma uygun değildir. Bu cihaz sadece geliştirilme amacına uygun olarak ve bu kullanım kılavuzunda belirtilen şekilde kullanılmalıdır. Usulüne uygun olmayan her türlü kullanım tehlikeli olabilir. Üretici,

cihazın usulüne uygun olmayan veya yanlış şekilde kullanılması-
sından doğabilecek hasarlar için sorumluluk kabul etmez. Kendi-
nizde aşağıdaki uyarı bilgilerinde belirtilen durumlardan en az
birini gözlemliyorsanız masaj cihazını kullanmayın. Cihazın sizin
için uygun olup olmadığı konusunda emin değilseniz, doktoru-
nuza danışın.

5. Uyarılar ve güvenlik yönergeleri



UYARI

- Cihazı hayvanlar üzerinde KULLANMAYIN.
- Cihazı, masaj yapılacak vücut bölgesinde hastalıklara bağlı değişiklikler veya yaralanmalar (örn. bel fıtığı, açık yaralar) olduğunda KULLANMAYIN.
- Cihazı kalp bölgesinde KULLANMAYIN.
- Cihazı şişmiş, iltihaplanmış, yanmış veya yaralı cilt ve vücut bölgelerinde KULLANMAYIN.
- Cihazı derin kesiklerde, kılcal damarlarda, varislerde, akne, kuperoz, uçuk veya diğer cilt hastalıklarında KULLANMAYIN.
- Cihazı gebelik esnasında KULLANMAYIN.
- Cihazı başınızda KULLANMAYIN.
- Cihazı yüzde (gözler), gırtlakta veya vücudun diğer hassas bö-
lümünde KULLANMAYIN.

- Cihazı genital bölgenizde KULLANMAYIN.
- Cihazı uyurken KULLANMAYIN.
- Cihazı ilaç veya alkol aldıktan sonra (kısıtlı algılama kabiliyeti!) KULLANMAYIN.
- Cihazı bir motorlu araçta KULLANMAYIN.

Cihazı kullanmadan önce, özellikle aşağıdaki durumlarda doktorunuza danışın:

- ağır bir rahatsızlığınız varsa,
- kalp atışlarını düzenleyen cihazınız, implantlarınız veya başka yardımcı araçlarınız varsa,
- trombozlarda,
- diyabette,
- nedeni belirsiz ağrılarınız varsa.



UYARI

- Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutun. Boğulma tehlikesi vardır.

Usulüne uygun olmayan kullanım veya bu kullanım kılavuzunun dikkate alınmaması, yangın tehlikesine yol açabilir!

Bu nedenle cihazınızı çalıştırırken şunlara dikkat edin:

- asla, özellikle de çocuklar cihazın yakınındayken gözetimsiz halde kullanmayın,
- asla bir örtü altında kullanmayın (örn. battaniye, yastık vb.),
- asla benzin veya benzeri kolay alev alabilen maddelerin yakınında kullanmayın,
- sadece kuru ve kapalı ortamlarda kullanın (örn. asla banyo küvetinde, saunada kullanmayın).

Cihazın su, buhar veya diğer sıvılar ile temas etmemesine dikkat edin.

Suya düşmüş bir cihaza kesinlikle dokunmayın.



DİKKAT

- Cihazı kullanmadan önce, cihazda ve aksesuarlarında gözle görülür hasarlar olmadığından emin olun. Şüpheli durumlarda kullanmayın ve satıcınıza veya belirtilen müşteri hizmetleri adresine başvurun.
- Cihazın içini kesinlikle açmayın.
- Cihazı sivri uçlu veya keskin cisimlerden uzak tutun.
- Cihaz düşürüldüğü ya da başka bir şekilde zarar gördüğü takdirde bir daha kullanılmamalıdır.

Şarj edilebilir pillerin kullanımıyla ilgili açıklamalar



UYARI

- Şarj edilebilir pil hücreesindeki sıvı cilt veya gözlerle temas ettiğinde, ilgili yeri suyla yıkayın ve bir doktora başvurun.
- Şarj edilebilir pilleri aşırı ısıya karşı koruyun.
- ⚠ **Patlama tehlikesi!** Şarj edilebilir pilleri ateşe atmayın.
- Şarj edilebilir pilleri parçalamayın, açmayın veya ezmeyin.
- Sadece kullanım kılavuzunda belirtilen şarj cihazlarını kullanın.
- Şarj edilebilir piller kullanılmadan önce doğru şekilde şarj edilmelidir. Doğru şarj için üreticinin açıklamalarına veya bu kullanım kılavuzundaki talimatlara daima uyulmalıdır.
- Şarj edilebilir pili ilk kullanımdan önce tamamen şarj edin (bkz. “İlk çalıştırma” bölümü).
- Şarj edilebilir pilin ömrünü mümkün olduğunca uzatmak için yılda en az 2 kez tamamen şarj edin.
- Cihazı yalnızca birlikte verilen şarj kablosunu kullanarak şarj edin.
- Şarj etmeden önce cihazı daima kapatın.

Onarım



UYARI

- Elektrikli cihazlar sadece uzmanlar tarafından onarılmalıdır. Usulüne uygun olmayan onarımlar, kullanıcı için ciddi tehlikeler oluşturabilir. Onarım için müşteri hizmetlerine veya yetkili bir satıcıya başvurun.

6. Cihaz açıklaması



1 AÇMA/KAPATMA tuşu

2 LED gösterge (3 LED)

Sol LED yandığında	= Düşük yoğunluk kademesi
Orta LED yandığında	= Orta yoğunluk kademesi
Sağ LED yandığında	= Yüksek yoğunluk kademesi
Tüm LED'ler yandığında	= Standart masaj modu

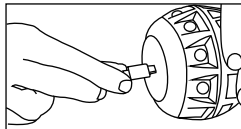
3 USB şarj kablosu bağlantı noktası

7. İlk alıřtırma

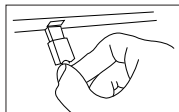
i Not

Masaj silindirini ilk kez çalıřtırılmadan önce cihazın en az 2 ½ saat süreyle řarj edilmesi gerekir. Bunun için ařağıdakileri yapın:

1. Cihaz ile birlikte verilen řarj kablosunu masaj silindirine takın. USB řarj kablosu baėlantı noktası, masaj silindirinin yan tarafında yer alır.



2. Ardından USB řarj kablosunu bir bilgisayara veya USB adaptörü ile uygun bir prize takın.



řarj iřlemi sırasında LED'ler soldan saėa doėru yanıp söner. Masaj silindiri tamamen řarj olduėunda  LED'in tümü sürekli yanar. Tamamen řarj olduėunda cihaz yaklaşık iki saat süreyle düřük yoėunluk kademesinde veya bir saat süreyle yüksek yoėunluk kademesinde kullanılabilir. řarj iřlemi sırasında masaj silindirini kullanmayın. řarj edilebilir pil bořaldıėında, LED'ler ayarlanmış olan yoėunluk kademesine göre yanıp snmeye bařlar.

8. Kullanım

8.1 Uygulama ile ilgili bilgiler



Not

Masaj her zaman iyi hissettirmeli ve rahatlatmalıdır. Masaj sırasında canınız yanar veya rahatsızlık hissederseniz, masajı durdurun veya pozisyonunuzu veya baskı kuvvetini değiştirin.

Masaj silindirinin kullanımı kan dolaşımını canlandırır ve bu nedenle hafif hematomların oluşması söz konusu olabilir ve bunlar pozitif bir tedavi etkisine işaretler. Arada sırada kızarma da görülebilir. Cildinizde aşırı tahriş söz konusu olursa masaj silindirini kullanmayı bırakın ve bir doktora başvurun.

Her bir bölgede (vücudun alt, orta ve üst kısmı) haftada üç kez 15 dakika uygulama yapmanızı tavsiye ederiz. Bir alıştırmaya seansında üç bölgeye de masaj yapılması önerilir, ancak kullanıcıya göre yukarıda belirtilen bölgelerden birine de odaklanılabilir. Uygulamayı bilinçli ve yavaş bir şekilde gerçekleştirin.

8.2 Açma/yoğunluk kademesi seçme

Not

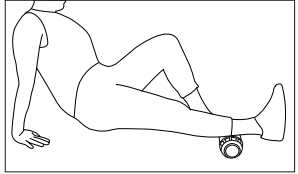
Masaj silindirinde otomatik kapanma özelliği vardır. Masaj silindiri 15 dakika kullanıldıktan sonra otomatik olarak kapanır.

1. Masaj silindirini açmak için **AÇMA/KAPATMA tuşuna** basın. LED gösterge yanar ve masaj silindiri en düşük yoğunluk kademesiyle titremeye başlar.
2. Masaj silindirinde toplam üç yoğunluk kademesi (düşük, orta ve yüksek) ve bir masaj modu (aralıklı) mevcuttur. Dört kade-me arasında geçiş yapmak için **AÇMA/KAPATMA tuşuna** basın. Tercih ettiğiniz dört kademeden birini seçin. Dördüncü kademedeyken tekrar **AÇMA/KAPATMA tuşuna** basarsanız, masaj silindiri tekrar kapanır. Masaj silindirini uygulama sırasında **AÇMA/KAPATMA tuşunu** 2 saniye basılı tutarak da doğrudan kapatabilirsiniz. LED gösterge söner ve titreşim durur.

8.3 Uygulama örnekleri:

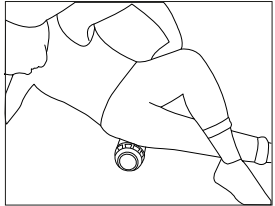
Baldır

Yere oturun ve masaj silindiri baldırınızın alt yarısına gelecek şekilde bacağınızı silindirin üzerine yerleştirin. Kendinizi iki elinizle arkadan destekleyin ve kalçaınızı kaldırın. Karnınızı ve kalça kasınızı gerin ve vücudunuzun alt kısmını ileri ve geri hareket ettirin. Baldır kasınız uyarılır.



Uyluk/kalça

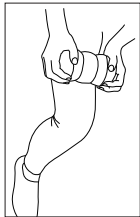
Yere yan yatın ve iki bacağınızı düz bir şekilde uzatın. Bir kolunuzu büküp dirseğinizle yerden destek alırken diğer kolunuzu rahat bir şekilde yanınızda tutun. Masaj silindirini kalçaınızın alt kısmına yerleştirin. Şimdi yavaş hareketlerle masaj silindirinin üzerinde hareket edin. Ardından kendinizi iki kolu-



nuzla arkadan destekleyip kalçanızı masaj silindirinin üzerine hafifçe bastırarak hareket ettirin.

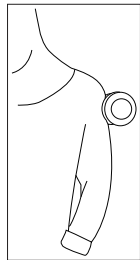
Uyluk

Yere veya bir sandalye üzerine dik şekilde oturun. Masaj silindirini dışındaki iki parçasından tuttuk-tan sonra yavaşça ve hafifçe bastırarak uyluğunuzun üzerinde yuvarlayın. Silindirin ortasındaki esnek parça uyluk kaslarınıza masaj yapacaktır.



Kol/omuz

Ayaktayken bir yanınızla duvara yaslanın. Masaj silindirini üst kolunuz ile duvar arasındaki alana yerleştirin. Masaj silindirini kolunuzun üzerinde yavaşça hareket ettirmek için masaj silindirine hafif bir baskı uygulayın ve bacaklarınızdan güç alarak yukarı aşağı hareket edin. Masaj silindirine daha güçlü baskı uygulamak için duvarla bacaklarınız arasındaki mesafeyi artırın. Masaj silindirinin omuz bölgenizde hareket edip omuz kaslarınızı uyarması için sırtınızı yavaşça duvara çevirin.



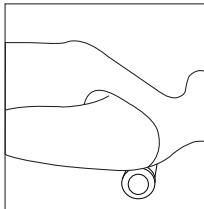
Sırt



UYARI

Masaj silindirini doğrudan kemiklerinizin üzerinde hareket ettirmeyin.

Sırt üstü yatın. Masaj silindirini, sırtınız ile zemin arasında omurganızın soluna veya sağına gelecek şekilde yerleştirin. Bacaklarınızı bükün. Şimdi yavaşça yukarı aşağı hareket edin ve masaj silindirini sırtınızın üzerinde yuvarlayın.



9. Temizlik ve bakım

Temizlik



UYARI

- Temizlik, gözetim altında olmadıkları sürece çocuklar tarafından YAPILMAMALIDIR.
- Her temizlikten önce cihazı kapatın.
- Cihazı yalnızca hafifçe nemlendirilmiş bir bezle temizleyin.
- Cihazı yalnızca belirtilen şekilde temizleyin. Cihaza kesinlikle su girmemelidir.
- Cihazı tamamen kuruyuncaya dek kullanmayın.
- Cihazı bulaşık makinesinde yıkamayın.
- Agresif temizlik maddeleri ya da sert fırçalar kullanmayın!

Bakım

Cihazı uzun süre kullanmayacaksanız, orijinal ambalajı içinde, kuru bir ortamda ve üzerinde ağırlık olmadan saklamanızı öneririz.

10. Sorunların giderilmesi

Sorun	Çözüm
Masaj silindiri uygulama sırasında dengeli şekilde yuvarlanamıyor.	Masaj silindirinin her iki tarafına mümkün olduğunca eşit kuvvet uygulayın ve tek taraflı kuvvet uygulamaktan kaçının.
Şarj işlemi sırasında LED'ler yanıp sönüyor.	USB kablosunun masaj silindirine doğru şekilde takılmış olup olmadığını kontrol edin.

11. Bertaraf etme

DİKKAT



- Şarj edilebilir piller evsel atıklarla birlikte bertaraf edilmemelidir. Piller zehirli ağır metaller içerebilir ve özel atık bertaraf kurallarına tabidir.
- Bu işaretler, zararlı madde içeren şarj edilebilir pillerin üzerinde bulunur:

Pb = Pil kurşun içerir,

Cd = Pil kadmiyum içerir,

Hg = Pil cıva içerir



Çevreyi korumak için, kullanım ömrü dolan cihaz evsel atıklarla beraber bertaraf edilmemelidir. Cihaz, ülkenizdeki uygun atık toplama merkezleri aracılığıyla bertaraf edilebilir. Cihazı, elektrikli ve elektronik hurda cihazlarla ilgili AB direktifine (WEEE - Waste Electrical and Electronic Equipment) uygun şekilde bertaraf edin.



Bertaraf etme ile ilgili sorularınızı, ilgili yerel makamlara iletebilirsiniz.

12. Teknik veriler

Ölçüler	15,6 x 8,7 x 8,7 cm
Ağırlık	yakl. 746 g
<u>Şarj edilebilir pil:</u> Kapasite Nominal voltaj Tip tanımı	1800 mAh 3,7 V Li-Ion

13. Garanti/servis

Garanti ve garanti koşulları ile ilgili ayrıntılı bilgileri cihazla birlikte verilen garanti broşüründe bulabilirsiniz.



Внимательно прочтите данную инструкцию по применению, сохраните ее для последующего использования и предоставьте другим пользователям возможность с ней ознакомиться, а также всегда следуйте ее указаниям.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- **Прибор предназначен только для домашнего/индивидуального использования. Использование прибора в коммерческих целях запрещено.**

- Данный прибор может использоваться детьми от 8 лет и старше, а также лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или людьми, не имеющими достаточного опыта и знаний, если эти люди находятся под присмотром или прошли инструктаж по безопасному использованию прибора и понимают возможные опасности.
- Не позволяйте детям играть с прибором.
- Дети не должны выполнять очистку прибора и уход за ним без присмотра взрослых.
- Категорически запрещается открывать прибор и ремонтировать его самостоятельно, поскольку надежность его работы в этом случае не гарантируется. Несоблюдение этих требований ведет к потере гарантии.

Содержание

1. Ознакомительная информация	145
2. Комплект поставки.....	145
3. Пояснения к символам	146
4. Использование по назначению	148
5. Предупреждения и указания по технике безопасности.....	149
6. Описание прибора.....	154
7. Подготовка к работе	155
8. Применение	156
9. Очистка и уход	161
10. Что делать при возникновении проблем?.....	162
11. Утилизация.....	163
12. Технические характеристики.....	164
13. Гарантия/сервисное обслуживание	164

1. Ознакомительная информация

Роликовый вибромассажер MG 35 обеспечивает возможность целенаправленного массажа триггерных точек напряженных мышечных отделов. Кроме того, он позволяет размягчить ткани фасций и ослабить их склеивание. Благодаря специальной поверхности Soft-Touch роликовый массажер приятен в использовании. Роликовый массажер состоит из трех подвижных частей, в точности повторяющих движения тела.

Роликовый массажер имеет три уровня интенсивности вибрации и один предварительно настроенный массажный режим — для массажа в полном соответствии с ощущениями пользователя.

2. Комплект поставки

1x роликовый вибромассажер

1x зарядный USB-кабель

1x инструкция по применению

3. Пояснения к символам

На приборе, в инструкции по применению, на упаковке и фирменной табличке прибора используются следующие символы.

	ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Предупреждает об опасности травмирования или нанесения вреда здоровью.
	ВНИМАНИЕ Указывает на возможные повреждения прибора/принадлежностей к нему.
	Информация об изделии Указание на важную информацию.
	Прочтите инструкцию
	Маркировка CE Это изделие соответствует требованиям действующих европейских и национальных директив.

	Утилизация прибора в соответствии с директивой ЕС по отходам электрического и электронного оборудования — WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).
	Утилизация батареек вместе с бытовым мусором запрещена из-за содержащихся в них токсичных веществ.
	Изготовитель
	Удалите элементы упаковки и утилизируйте их в соответствии с местными предписаниями.
	Маркировка для идентификации упаковочного материала. А = сокращенное обозначение материала, В = номер материала: 1-7 = пластик, 20-22 = бумага и картон
	Продукция гарантированно соответствует требованиям нормативно-технической документации ЕАЭС.
	Постоянный ток

 PIN1 "+" PIN4 "-"	Полярность
	Снимите упаковку с изделия и утилизируйте ее в соответствии с местными предписаниями.
	Символ импортера
	Знак соответствия требованиям Великобритании

4. Использование по назначению



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Используйте прибор исключительно для массажа бедер, икроножных мышц, плеч, рук и спины (за исключением позвоночника). Прибор не является медицинским прибором, это инструмент для массажа.

Прибор предназначен исключительно для частного пользования; запрещается его использование в медицинских и коммерческих целях. Прибор разрешается использовать исклю-

чительно в целях, для которых он был разработан, а также в соответствии с указаниями, приведенными в инструкции по применению. Любое применение не по назначению может быть опасным. Изготовитель не несет ответственности за ущерб, возникший в результате ненадлежащего или неправильного применения. Не используйте прибор для массажа тела, если для Вас верны одно или несколько следующих предупреждающих указаний. Если Вы не уверены в правильности выбора прибора, проконсультируйтесь с врачом.

5. Предупреждения и указания по технике безопасности



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- НЕ используйте прибор на животных.
- НЕ используйте прибор при болезненных ощущениях или травмах (например, грыже межпозвоночного диска, открытых ранах) в области массируемых участков тела.
- НЕ используйте прибор в области сердца.
- НЕ используйте прибор на опухших, обожженных, воспаленных или травмированных участках кожи и частях тела.

- НЕ используйте прибор при рваных ранах, расширенных капиллярах, при варикозе, угревой сыпи, куперозе, герпесе или других заболеваниях кожи.
- НЕ используйте прибор во время беременности.
- НЕ используйте прибор для массажа головы.
- НЕ используйте прибор для массажа лица (глаз), гортани или других особо чувствительных частей тела.
- НЕ используйте прибор в зоне бикини.
- НЕ используйте прибор во время сна.
- НЕ используйте прибор после приема медикаментов или алкоголя (ограниченная восприимчивость!).
- НЕ используйте прибор в машине.

Перед использованием прибора проконсультируйтесь с врачом, в особенности:

- при наличии какого-либо серьезного заболевания;
- при наличии кардиостимулятора, имплантатов или других медицинских устройств;
- при тромбозах;
- при диабете;
- при болях неизвестного происхождения.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- Не давайте упаковочный материал детям. Они могут задохнуться.

Использование прибора не по назначению или в целях, не указанных в данной инструкции, при определенных обстоятельствах может привести к пожару!

Поэтому:

- не оставляйте включенный прибор без надзора, в особенности если рядом находятся дети;
- не накрывайте работающий прибор, например одеялом, подушкой и т. п.;
- не используйте прибор вблизи емкостей с бензином или другими легковоспламеняющимися веществами;
- используйте прибор только в сухих помещениях (например, никогда не пользуйтесь им в ванной или сауне).

Убедитесь в том, что прибор не контактирует с водой или другими жидкостями.

Ни в коем случае не пытайтесь взять прибор в руки, если он упал в воду.



ВНИМАНИЕ

- Перед использованием убедитесь в том, что прибор и его принадлежности не имеют видимых повреждений. В случае сомнений не используйте прибор и обратитесь к продавцу или в сервисную службу по указанному адресу.
- Категорически запрещается открывать корпус.
- Не подносите к прибору острые или остроконечные предметы.
- Если прибор упал или получил иные повреждения, дальнейшее его использование запрещено.

Обращение с аккумуляторами



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- При попадании жидкости из аккумуляторов на кожу или в глаза промойте соответствующий участок большим количеством воды и обратитесь к врачу.
- Защищайте аккумуляторные батареи от чрезмерного воздействия тепла.
-  **Опасность взрыва!** Не бросайте аккумуляторные батареи в огонь.

- Не разбирайте, не вскрывайте и не разбивайте аккумуляторные батареи.
- Используйте только те зарядные устройства, которые указаны в инструкции по применению.
- Перед использованием аккумулятора необходимо правильно зарядить. Для правильной зарядки необходимо всегда учитывать данные изготовителя и соблюдать указания из инструкции по применению.
- Перед первым использованием полностью зарядите аккумулятор (см. главу «Подготовка к работе»).
- Чтобы максимально продлить срок службы аккумулятора, заряжайте его полностью не реже двух раз в год.
- Заряжайте прибор только с зарядным кабелем из комплекта поставки.
- Для зарядки всегда предварительно выключайте прибор.

Ремонт



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- Ремонт электроприборов должен выполняться только специалистами. Неквалифицированное выполнение ремонта влечет за собой серьезную опасность для пользователя. Для ремонта обратитесь в сервисную службу или к официальному дистрибьютору.

6. Описание прибора



1 Кнопка ВКЛ./ВЫКЛ.

2 Светодиодный индикатор (3 светодиода)

Горит левый светодиод	= низкий уровень интенсивности
Горит средний светодиод	= средний уровень интенсивности
Горит правый светодиод	= высокий уровень интенсивности
Горят все светодиоды	= предварительно настроенный массажный режим

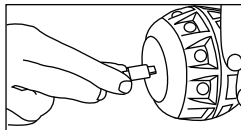
3 Разъем для зарядного USB-кабеля

7. Подготовка к работе

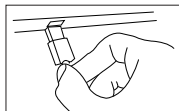
Указание

Перед первым применением роликового массажера его необходимо поставить на зарядку не менее чем на 2 ½ часа. Для этого выполните следующие действия.

1. Подключите входящий в комплект поставки зарядный USB-кабель к роликовому массажеру. Разъем для зарядного USB-кабеля находится на роликовом массажере сбоку.



2. Затем подключите зарядный USB-кабель к компьютеру или подходящей розетке при помощи USB-адаптера.



Во время процесса зарядки светодиоды мигают слева направо. Когда роликовый массажер полностью заряжен, все три светодиода горят непрерывно. Полной зарядки аккумулятора хватает примерно на два часа эксплуатации с низким

уровнем интенсивности вибрации или на один час эксплуатации — с высоким. Нельзя использовать роликовый массажер во время зарядки. Если аккумулятор разряжен, мигают светодиодные индикаторы настроенного уровня интенсивности.

8. Применение

8.1 Указания по применению



Указание

Массаж всегда должен быть расслабляющим и приятным. Если массаж вызывает неприятные ощущения или боль, прервите его, измените положение или силу нажима.

Возникновение небольших гематом свидетельствует о положительном терапевтическом эффекте и может наблюдаться с большой долей вероятности, поскольку применение роликового массажера целенаправленно стимулирует кровообращение. Может также наблюдаться покраснение отдельных участков кожи. При сильном раздражении кожи прекратите использование прибора и проконсультируйтесь с врачом.

Рекомендуем проводить процедуру по 15 минут на каждой части тела (нижней, средней и верхней части туловища) три раза в неделю. Рекомендуем в каждом случае использовать

прибор во всех трех областях, но можно также уделять особое внимание проблемным зонам в определенной части тела. Выполняйте массаж медленно и осознанно.

8.2 Включение/выбор уровня интенсивности

Указание

Роликовый массажер оснащен системой автоматического выключения. Это означает, что после 15 минут использования роликовый массажер автоматически выключается.

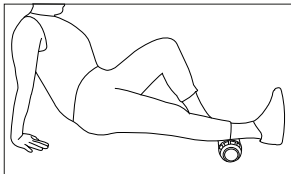
1. Для включения роликового массажера коротко нажмите **кнопку ВКЛ./ВЫКЛ.** Светодиодный индикатор загорается, роликовый массажер начинает вибрировать с низкой интенсивностью.
2. Массажный ролик имеет три уровня интенсивности вибрации (низкий, средний и высокий) и один массажный режим (кратковременный). Для переключения между четырьмя уровнями используется непродолжительное нажатие **кнопки ВКЛ./ВЫКЛ.** Выбирайте один из четырех уровней интенсивности вибрации в зависимости от собственной чувствительности. Если на четвертом уровне ин-

тенсивности вибрации вновь нажать **кнопку ВКЛ./ВЫКЛ.**, роликовый массажер снова выключится. Роликовый массажер можно выключить и непосредственно во время использования, удерживая **кнопку ВКЛ./ВЫКЛ.** нажатой в течение 2 секунд. Светодиодный индикатор гаснет, вибрация прекращается.

8.3 Примеры использования

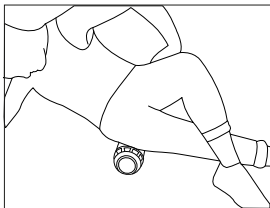
Икроножная мышца

Сядьте на пол и положите ногу на роликовый массажер так, чтобы он располагался под нижней частью икроножной мышцы. Опираясь на руки сзади, приподнимите таз. Напрягайте мышцы живота и ягодиц и перемещайте нижнюю часть тела вперед и назад. Происходит стимуляция икроножных мышц.



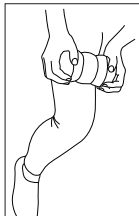
Бедра/ягодицы

Лягте на бок на полу и вытяните обе ноги. Согните одну руку и обопритесь локтем на пол, другая рука располагается свободно. Расположите роликовый массажер под бедрами. Совершайте медленные движения по роликовому массажеру. Чередуйте это упражнение со следующим: опирайтесь на руки сзади и мягко перекачивайтесь по роликовому массажеру ягодицами.



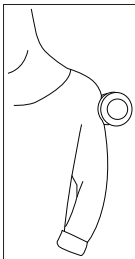
Бедра

Сядьте прямо на пол или на стул. Удерживайте роликовый массажер за внешние части и медленно, с легким нажимом перекачивайте его по бедру. Средний гибкий элемент ролика при этом массирует бедро.



Рука/плечо

Стоя прислонитесь к стене боком. Разместите роликовый массажер между плечом и стеной. Слегка надавливайте на роликовый массажер и приседайте так, чтобы роликовый массажер медленно перемещался вдоль руки. Увеличьте расстояние от ног до стены, чтобы усилить давление на роликовый массажер. Медленно повернитесь спиной к стене, чтобы роликовый массажер двигался вдоль плечевого пояса и разминал плечевые мышцы.

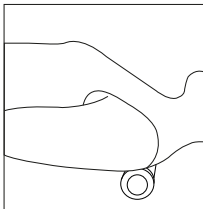


Спина

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Не проводите роликовым массажером непосредственно по костям.

Лягте на спину. Расположите роликовый массажер слева или справа от позвоночника между спиной и полом.



Согните ноги. Медленно перемещайте тело в обе стороны, чтобы роликовый массажер двигался вдоль спины.

9. Очистка и уход

Очистка



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- Детям ЗАПРЕЩАЕТСЯ выполнять очистку без присмотра взрослых.
- Всегда выключайте прибор перед очисткой.
- Очищайте прибор только с помощью слегка влажной тряпки.
- Очищайте прибор только указанным способом. Не допускайте попадания жидкости внутрь прибора.
- Используйте прибор снова только после того, как он полностью высохнет.
- Не мойте прибор в посудомоечной машине.
- Не используйте абразивные чистящие средства или жесткие щетки!

Уход

Если прибор не используется длительное время, рекомендуется хранить его в сухом месте в оригинальной упаковке. При этом не следует класть на прибор какие-либо предметы.

10. Что делать при возникновении проблем?

Проблема	Меры по устранению
Во время использования роликовый массажер катается неравномерно.	Попробуйте исключить односторонние нагрузки и старайтесь перемещать роликовый массажер максимально равномерно.
Во время зарядки светодиодные индикаторы не мигают.	Проверьте правильность соединения зарядного USB-кабеля с массажным роликом.

11. Утилизация

ВНИМАНИЕ

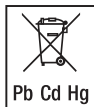


- Запрещается утилизировать аккумуляторы вместе с бытовым мусором. Они могут содержать тяжелые металлы, поэтому их следует утилизировать отдельно.
- Эти знаки предупреждают о наличии в аккумуляторах следующих токсичных веществ:

Pb = свинца;

Cd = кадмия;

Hg = ртути.



В целях охраны окружающей среды по окончании срока службы прибора запрещается утилизировать его вместе с бытовыми отходами. Утилизация должна производиться через соответствующие пункты сбора в стране использования изделия. Прибор следует утилизировать согласно Директиве ЕС об отходах электрического и электронного оборудования — WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).



При возникновении вопросов обращайтесь в местную коммунальную службу, ответственную за утилизацию отходов.

12. Технические характеристики

Размеры	15,6 x 8,7 x 8,7 см
Вес	ок. 746 г
<u>Аккумулятор</u>	
Емкость	1800 мА·ч
Номинальное напряжение	3,7 В
Тип	литий-ионный

13. Гарантия/сервисное обслуживание

Более подробная информация по гарантии/сервису находится в гарантийном/сервисном талоне, который входит в комплект поставки.



Należy dokładnie przeczytać i zachować niniejszą instrukcję obsługi, przechowywać ją w miejscu dostępnym dla innych użytkowników oraz przestrzegać podanych w niej wskazówek.



OSTRZEŻENIE

- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego/prywatnego, a nie do celów komercyjnych.

- Urządzenie może być obsługiwane przez dzieci od 8 roku życia oraz osoby z ograniczoną sprawnością fizyczną, ruchową i umysłową lub brakiem doświadczenia i wiedzy tylko wtedy, gdy znajdują się one pod nadzorem lub otrzymały instrukcje dotyczące bezpiecznego korzystania z urządzenia i są świadome zagrożeń wynikających z jego użytkowania.
- Dzieciom nie wolno bawić się urządzeniem.
- Dzieciom nie wolno czyścić ani konserwować urządzenia bez nadzoru osoby dorosłej.
- W żadnym wypadku nie wolno samodzielnie otwierać ani naprawiać urządzenia, gdyż może to zaburzyć jego prawidłowe działanie. Nieprzestrzeganie skutkuje utratą gwarancji.

Spis treści

1. Informacje ogólne	168
2. Zawartość opakowania.....	168
3. Objaśnienie symboli	169
4. Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem	171
5. Ostrzeżenia i wskazówki dotyczące bezpieczeństwa ...	172
6. Opis urządzenia	178
7. Pierwsze włączenie	179
8. Użytkowanie.....	180
9. Czyszczenie i konserwacja.....	185
10. Postępowanie w przypadku problemów	186
11. Utylizacja.....	187
12. Dane techniczne	188
13. Gwarancja/serwis.....	188

1. Informacje ogólne

Rolka do masażu z wibracjami MG 35 umożliwia wykonywanie masażu punktowego napiętych partii mięśni. Ponadto pomaga w rozluźnieniu tkanek powięziowych i uwalnianiu sklejonnych powięzi. Dzięki powierzchni Soft Touch używanie rolki do masażu jest przyjemne. Rolka do masażu składa się z trzech ruchomych części, które umożliwiają elastyczne dopasowanie do ruchów ciała.

Dostępne są trzy różne poziomy intensywności i jeden wstępnie ustawiony tryb masażu. Pozwala to na indywidualny masaż według własnych upodobań.

2. Zawartość opakowania

1x rolka do masażu z wibracjami

1x kabel ładowania USB

1x niniejsza instrukcja obsługi

3. Objasnienie symboli

Na urządzeniu, w instrukcji obsługi, na opakowaniu i tabliczce znamionowej urządzenia zastosowano następujące symbole:

	OSTRZEŻENIE Ostrzeżenie przed niebezpieczeństwem utraty zdrowia lub odniesienia obrażeń ciała.
	UWAGA Wskazówka bezpieczeństwa odnosząca się do możliwości uszkodzenia urządzenia/akcesoriów.
	Informacja o produkcie Zwraca uwagę na ważne informacje.
	Należy przeczytać instrukcję
	Oznaczenie CE Niniejszy produkt spełnia wymagania obowiązujących dyrektyw europejskich i krajowych.

	Utylizacja zgodnie z dyrektywą WE w sprawie zużytych urządzeń elektrycznych i elektro- nicznych – WEEE (ang. Waste Electrical and Electronic Equipment)
	Baterii zawierających szkodliwe substancje nie należy wyrzucać z odpadami z gospodarstwa domowego.
	Producent
	Oddzielić elementy opakowania i zutylizować je zgodnie z lokalnymi przepisami.
	Oznakowanie identyfikujące materiał opako- waniowy. A = skrót nazwy materiału, B = numer materia- łu: 1-7 = tworzywa sztuczne, 20-22 = papier i tektura
	Produkty spełniają wymogi przepisów technicz- nych obowiązujących w Euroazjatyckiej Unii Gospodarczej.

	Prąd stały
 PIN1 "+" PIN4 "-"	Biegunowość
	Oddzielić produkt i elementy opakowania i zutylizować je zgodnie z lokalnymi przepisami.
	Symbol importera
	Oznaczenie zgodności z wymogami w Wielkiej Brytanii

4. Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem



OSTRZEŻENIE

Urządzenie służy wyłącznie do zabiegów masażu ud, łydek, ramion i partii mięśni pleców (z wyłączeniem kręgosłupa). Urządzenie nie jest przyrządem medycznym, lecz aparatem do masażu. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego, nie może służyć do celów medycznych ani komercyjnych. Urządzenie może być używane wyłącznie do celu, w jakim zostało za-

projektowane i w sposób określony w niniejszej instrukcji obsługi. Użycie niezgodne z przeznaczeniem może być niebezpieczne. Producent nie ponosi odpowiedzialności za szkody wynikające z niewłaściwego użytkowania urządzenia. Z urządzenia do masażu nie wolno korzystać w żadnym z podanych poniżej przypadków. W razie wątpliwości dotyczących korzystania z urządzenia należy skonsultować się z lekarzem.

5. Ostrzeżenia i wskazówki dotyczące bezpieczeństwa



OSTRZEŻENIE

- NIE należy używać urządzenia u zwierząt!
- Urządzenia NIE wolno używać w przypadku wystąpienia zmian chorobowych lub obrażeń w miejscu, które ma być masowane (np. wypadnięcie dysku, otwarte rany).
- NIE wolno używać urządzenia w okolicach serca.
- NIE wolno używać urządzenia do masowania spuchniętych, oparzonych, zranionych, bądź objętych tanem zapalnym partii skóry i ciała.

- NIE wolno używać urządzenia w przypadku ran szarpanych, uszkodzeń naczyń włosowatych, żylaków, trądziku, kuperozy, opryszczki lub innych chorób skórnych.
- Przyrząd NIE może być stosowany przez kobiety w ciąży.
- NIE należy używać urządzenia w obszarze głowy.
- NIE wolno używać urządzenia do masowania obszarów twarzy (np. oczu), krtani ani innych wrażliwych części ciała;
- NIE wolno używać urządzenia w okolicach intymnych.
- NIE należy używać urządzenia podczas snu.
- NIE należy używać urządzenia po zażyciu leków lub spożyciu alkoholu (ograniczona zdolność percepcji!).
- NIE należy używać urządzenia w pojeździe mechanicznym.

Przed użyciem urządzenia należy się skonsultować z lekarzem, szczególnie gdy pacjent:

- cierpi na ciężką chorobę;
- ma wszczepiony rozrusznik serca, implanty lub inne środki pomocnicze;
- ma zakrzepy;
- choruje na cukrzycę;
- odczuwa ból z niewyjaśnionych przyczyn.



OSTRZEŻENIE

- Opakowanie przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Istnieje ryzyko uduszenia.

W przypadku użycia niezgodnego z przeznaczeniem lub nieprzestrzegania instrukcji obsługi może wystąpić zagrożenie pożarowe!

Zasady użytkowania urządzenia:

- nie zostawiać urządzenia bez nadzoru, zwłaszcza gdy w pobliżu znajdują się dzieci;
- nie używać pod przykryciem, np. pod kocem, poduszką;
- nie używać w pobliżu benzyny ani innych materiałów łatwopalnych;
- używać tylko w suchych wnętrzach (np. nigdy w wannie, saunie).

Upewnić się, że urządzenie nie ma kontaktu z wodą ani innymi cieczami.

W żadnym wypadku nie wolno sięgać po urządzenie, jeśli wpadło do wody.



UWAGA

- Przed użyciem sprawdzić, czy urządzenie i akcesoria nie mają widocznych uszkodzeń. W razie wątpliwości należy zaprzestać używania urządzenia i zwrócić się do sprzedawcy lub napisać na podany adres działu obsługi klienta.
- W żadnym wypadku nie wolno otwierać obudowy.
- Urządzenie należy trzymać z dala od ostrych przedmiotów.
- Nie wolno używać urządzenia, które spadło na podłogę lub zostało w inny sposób uszkodzone.

Wskazówki dotyczące postępowania z akumulatorami



OSTRZEŻENIE

- Jeśli dojdzie do kontaktu elektrolitu z akumulatora ze skórą lub oczami, należy przemyć podrażnione miejsce wodą i skontaktować się z lekarzem.
- Należy chronić akumulatory przed nadmiernie wysoką temperaturą.
- ⚠ **Zagrożenie wybuchem!** Nie należy wrzucać akumulatorów do ognia.

- Akumulatorów nie wolno rozmontowywać, otwierać ani rozdzielać.
- Należy używać wyłącznie ładowarek wymienionych w instrukcji obsługi.
- Przed użyciem akumulatory odpowiednio naładować. Przestrzegać zaleceń producenta oraz danych zawartych w niniejszej instrukcji obsługi dotyczących prawidłowego ładowania.
- Przed pierwszym użyciem należy całkowicie naładować akumulator (patrz rozdział „Pierwsze włączenie”).
- Aby zapewnić możliwie długi czas eksploatacji akumulatora, należy go całkowicie naładować co najmniej 2 razy w roku.
- Ładować urządzenie wyłącznie za pomocą dostarczonego kabla ładowania.
- Przed rozpoczęciem ładowania należy zawsze wyłączyć urządzenie.

Naprawa



OSTRZEŻENIE

- Naprawy urządzeń elektrycznych mogą być wykonywane wyłącznie przez specjalistów. Nieodpowiednio przeprowadzona naprawa może spowodować poważne zagrożenia dla użyt-

kownika. W celu naprawy należy zwrócić się do serwisu lub autoryzowanego dystrybutora.

6. Opis urządzenia



1 Przycisk włączania/wyłączania

2 Wskaźnik LED (3 diody LED)

- Świeci się lewa dioda LED = niski poziom intensywności
- Świeci się środkowa dioda LED = średni poziom intensywności
- Świeci się prawa dioda LED = wysoki poziom intensywności
- Świecą się wszystkie diody LED = wstępnie ustawiony tryb masażu

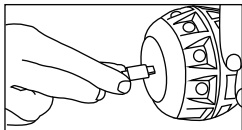
3 Złącze do kabla ładowania USB

7. Pierwsze włączenie

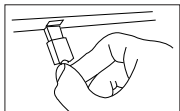
Wskazówka

Przed pierwszym użyciu rolki do masażu należy ją ładować przez co najmniej 2,5 godziny. W tym celu wykonać następujące czynności:

1. Połączyć dołączony kabel ładowania USB z rolką do masażu. Przyłącze kabla ładowania USB znajduje się z boku rolki do masażu.



2. Następnie należy włożyć kabel ładowania USB do odpowiedniego portu komputera lub za pomocą adaptera podłączyć z odpowiednim gniazdkiem.



Podczas ładowania diody LED migają od lewej do prawej strony. Gdy akumulator rolki do masażu jest całkowicie naładowany, wszystkie trzy diody LED świecą światłem ciągłym. Pełne naładowanie akumulatora wystarczy na ok. dwóch godzin pracy przy najniższym stopniu intensywności lub na ok. jednej godziny

przy najwyższym stopniu intensywności. Podczas ładowania nie można korzystać z rolki do masażu. Jeśli akumulator jest wyczerpany, diody LED ustawionego poziomu intensywności migają.

8. Użytkowanie

8.1 Wskazówki dotyczące użytkowania

Wskazówka

Masaż powinien być zawsze odczuwany jako przyjemny i odprężający. Jeśli masaż jest odczuwany jako bolesny lub nieprzyjemny, należy go przerwać albo zmienić pozycję lub siłę nacisku.

Wystąpienie lekkich krwiaków to pozytywny efekt terapii, ponieważ dzięki masażowi za pomocą rolki do masażu można poprawić ukrwienie w określonych partiach ciała. W pojedynczych przypadkach mogą się pojawić również zaczerwienienia skóry. W razie wystąpienia znacznych podrażnień skóry należy zaprzestać używania urządzenia i zasięgnąć porady lekarskiej.

Zalecamy masowanie każdej partii ciała (dolna, środkowa i górna część ciała) trzy razy w tygodniu po 15 minut. Zalecamy wykonywanie treningu wszystkich trzech partii ciała. Można jednak również, w zależności od indywidualnych potrzeb, skoncentrować się na jednej lub dwóch partiach. Użytkować urządzenie świadomie i powoli.

8.2 Włączanie / wybór poziomu intensywności

Wskazówka

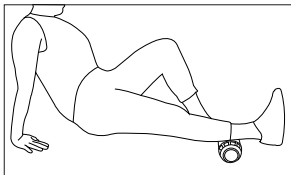
Rolka do masażu jest wyposażona w funkcję automatycznego wyłączenia. Powoduje to jej automatyczne wyłączenie się po 15 minutach użytkowania.

1. Aby włączyć rolkę do masażu, należy krótko nacisnąć **przycisk włączania/wyłączania**. Wskaźnik LED włącza się, a rolka do masażu zaczyna wibrować przy najniższym poziomie intensywności.
2. Dostępne są trzy poziomy intensywności (niski, średni i wysoki) i tryb masażu (przemienny). Aby zmienić poziom, należy krótko nacisnąć **przycisk włączania/wyłączania**. Należy wybrać jeden z czterech poziomów intensywności wg własnych preferencji. Jeśli na czwartym poziomie **przycisk włączania/wyłączania** zostanie wciśnięty ponownie, rolka do masażu wyłączy się. Rolkę można też bezpośrednio wyłączyć podczas użytkowania; w tym celu należy wcisnąć **przycisk włączania/wyłączania** i przytrzymać go przez 2 sekundy. Zgaśnię wtedy wskazanie LED, a wibracje ustaną.

8.3 Przykłady użycia:

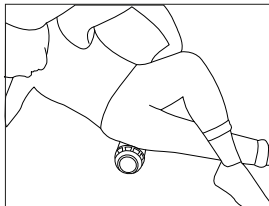
Łydka

Usiąść na podłodze i umieścić nogę na rolce do masażu, tak aby znajdowała się ona pod dolną połową łydki. Podeprzeć się rękami od tyłu i unieść miednicę. Napiąć mięśnie brzucha i pośladków i przesunąć dolną część ciała do przodu i z powrotem. Następuje stymulacja mięśni łydek.



Uda/pośladki

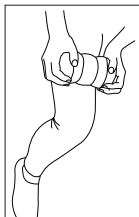
Położyć się na boku na podłodze i wyciągnąć obie nogi na długość. Ugiąć ramię i podeprzeć się łokciem o podłogę, a drugie ramię ułożyć swobodnie z boku. Umieścić rolkę do masażu pod biodrem. Przesuwać się powolnymi ruchami po rolce do masażu.



Różnicować to ćwiczenie, podpierając się od tyłu obiema rękami i przesuwając pośladki delikatnymi ruchami po rolce.

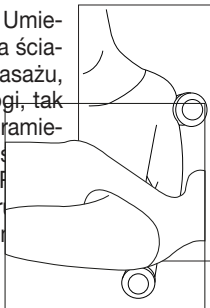
Uda

Usiąść prosto na podłodze lub na krześle. Przytrzymać rolkę do masażu za zewnętrzną stronę obu części i powoli, lekko dociskając, przesuwać ją po udzie. Środkowy, elastyczny element rolki powinien teraz masować udo użytkownika.



Ręka/ramię

Oprzeć się na stojąco bokiem o ścianę. Umieścić rolkę do masażu między ramieniem a ścianą. Wywrzeć lekki nacisk na rolkę do masażu, a następnie ugiąć i rozprostowywać nogi, tak aby rolka powoli przesuwała się wzdłuż ramienia. Zwiększyć odstęp między nogami a ścianą w celu zwiększenia siły nacisku na rolkę. Obracać plecy do ściany, tak aby rolka poruszała się wzdłuż linii ramienia w celu stymulacji mięśni ramienia.



Plecy



OSTRZEŻENIE

Nie przesuwając rolki do masażu bezpośrednio po kościach.

Położyć się na plecach. Umieścić rolkę do masażu między plecami a podłogą, na prawo lub na lewo od kręgosłupa. Zgiąć nogi. Powoli przesuwając ciało do przodu i do tyłu, tak by rolka przesuwała się po plecach.

9. Czyszczenie i konserwacja

Czyszczenie



OSTRZEŻENIE

- Dzieci **NIE** mogą czyścić urządzenia, chyba że znajdują się pod nadzorem osoby dorosłej.
- Przed każdym czyszczeniem należy wyłączyć urządzenie.
- Urządzenie należy czyścić wyłącznie lekko zwilżoną ściereczką.
- Urządzenie czyścić tylko w podany sposób. W żadnym wypadku do urządzenia nie powinna dostać się ciecz.
- Urządzenia można używać dopiero po całkowitym wysuszeniu.
- Nie myć urządzenia w zmywarce.
- Nie używać silnych środków czyszczących ani szczotki o twardej włosiu!

Pielęgnacja

Nie używane przez dłuższy czas urządzenie należy przechowywać w oryginalnym opakowaniu w suchym miejscu, nie kładąc na nim żadnych przedmiotów.

10. Postępowanie w przypadku problemów

Problem	Rozwiązanie
Nie można równomiernie przesuwąć rolki do masażu podczas jej używania.	Unikać jednostronnego obciążania i w miarę możliwości starać się równomiernie obciążać rolkę do masażu.
Diody LED nie migają podczas ładowania.	Sprawdzić, czy kabel ładowania USB jest poprawnie połączony z rolką do masażu.

11. Utylizacja

UWAGA

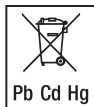


- Akumulatorów nie wolno utylizować wraz z innymi odpadami z gospodarstwa domowego. Mogą one zawierać toksyczne metale ciężkie, a w związku z tym podlegają przepisom o utylizacji odpadów specjalnych.
- Na akumulatorach zawierających szkodliwe związki znajdują się następujące oznaczenia:

Pb = bateria zawiera ołów,

Cd = bateria zawiera kadm,

Hg = bateria zawiera rtęć.



W związku z wymogami w zakresie ochrony środowiska nie należy wyrzucać urządzenia po zakończeniu eksploatacji wraz z odpadami z gospodarstwa domowego. Należy je oddać do utylizacji w odpowiednim punkcie zbiórki. Urządzenie należy zutylizować zgodnie z dyrektywą WE o zużytych urządzeniach elektrycznych i elektronicznych – WEEE (ang. Waste Electrical and Electronic Equipment). W razie pytań zwrócić się do właściwej lokalnej instytucji odpowiedzialnej za utylizację.



Zużyty sprzęt może mieć szkodliwy wpływ na środowisko i zdrowie ludzi z uwagi na potencjalną zawartość niebezpiecznych substancji, mieszanin oraz części składowych. Gospodarstwo domowe spełnia ważną rolę w przyczynianiu się do ponownego użycia i odzysku surowców wtórnych, w tym recyklingu zużytego sprzętu. Na tym etapie kształtuje się postawy, które wpływają na zachowanie wspólnego dobra jakim jest czyste środowisko naturalne.

12. Dane techniczne

Wymiary	15,6 x 8,7 x 8,7 cm
Masa	ok. 746 g
<u>Akumulator:</u>	
Pojemność	1800 mAh
Napięcie znamionowe	3,7 V
Oznaczenie typu	Litowo-jonowy

13. Gwarancja/serwis

Szczegółowe informacje na temat gwarancji i warunków gwarancji znajdują się w załączonej ulotce gwarancyjnej.



Beurer GmbH • Söflinger Straße 218 • 89077 Ulm, Germany
www.beurer.com • www.beurer-gesundheitsratgeber.com
• www.beurer-healthguide.com



UK-Importer: Beurer UK Ltd.
Suite 16, Stonecross Place • Yew Tree Way
WA3 2SH Golborne • United Kingdom

