

beurer

MG 35 Deep Roll



NL	Vibrerende massageroller
	Gebruiksaanwijzing 2



NEDERLANDS



Lees deze gebruiksaanwijzing aandachtig door, bewaar deze voor later gebruik, laat deze ook door andere gebruikers lezen en neem alle aanwijzingen in acht.



WAARSCHUWING

- Het apparaat is alleen bestemd voor thuis-/privégebruik, niet voor commercieel gebruik.

- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen van 8 jaar en ouder en door personen met een beperkt fysiek, zintuiglijk of mentaal vermogen of gebrek aan ervaring of kennis, maar alleen als zij het apparaat onder toezicht gebruiken of zijn geïnstrueerd over het veilige gebruik van het apparaat en zij de daaruit voortkomende gevaren begrijpen.
- Kinderen mogen niet met het apparaat spelen.
- Het apparaat mag niet door kinderen worden gereinigd of onderhouden, tenzij dit onder toezicht gebeurt.
- U mag het apparaat in geen geval openen of zelf repareren. Wanneer u dit toch doet, kan een storingsvrije werking niet langer worden gegarandeerd. Wanneer u deze instructie niet in acht neemt, vervalt de garantie.

Inhoudsopgave

1. Kennismaking	5
2. Omvang van de levering	5
3. Verklaring van de symbolen	6
4. Voorgeschreven gebruik.....	8
5. Waarschuwingen en veiligheidsrichtlijnen.....	9
6. Beschrijving van het apparaat.....	14
7. Ingebruikname.....	15
8. Gebruik	16
9. Reiniging en onderhoud.....	21
10. Wat te doen bij problemen.....	22
11. Verwijdering	22
12. Technische gegevens.....	23
13. Garantie/service	24

1. Kennismaking

Met de vibrerende massageroller MG 35 is een gerichte triggerpuntmassage van gespannen spiergroepen mogelijk. Bovendien kan de massageroller helpen het fascieweefsel en verklevingen in de fasciën los te maken. Dankzij het soft-touchoppervlak is de massageroller zeer aangenaam in gebruik. De massageroller heeft drie beweegbare delen, zodat het apparaat zich flexibel aan de lichaamsbewegingen kan aanpassen.

De massageroller heeft drie verschillende intensiteitsstanden en een vooraf ingestelde massagemodus voor een individuele massage naar uw wens.

2. Omvang van de levering

- 1 vibrerende massageroller
- 1 USB-oplaadkabel
- 1 gebruiksaanwijzing

3. Verklaring van de symbolen

Op het apparaat, in de gebruiksaanwijzing, op de verpakking en op het typeplaatje van het apparaat worden de volgende symbolen gebruikt:

	WAARSCHUWING Waarschuwing voor situaties met verwondingsrisico's of gevaar voor uw gezondheid.
	LET OP Waarschuwing voor mogelijke schade aan het apparaat of de toebehoren.
	Productinformatie Verwijzing naar belangrijke informatie.
	Instructie lezen
	CE-markering Dit product voldoet aan de eisen van de geldende Europese en nationale richtlijnen.

	Verwijder het apparaat conform de EU-richtlijn voor afgedankte elektrische en elektronische apparatuur – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).
	Batterijen die schadelijke stoffen bevatten, mogen niet met het huisvuil worden weggegooid.
	Fabrikant
	Scheid de verpakkingscomponenten en voer het afval volgens de lokale voorschriften af.
	Aanduiding voor de identificatie van het verpakkingsmateriaal. A = materiaalafkorting, B = materiaalnummer: 1-7 = kunststoffen, 20-22 = papier en karton
	De producten voldoen aantoonbaar aan de eisen van de technische voorschriften van de Euraziatische Economische Unie (EEU).
	Gelijkstroom

 PIN1 "+" PIN4 "-"	Polariteit
	Scheid het product en de verpakkingscomponenten en voer het afval volgens de lokale voorschriften af.
	Importeursymbool
	UKCA-markering (UK Conformity Assessed)

4. Voorgeschreven gebruik



WAARSCHUWING

Gebruik het apparaat uitsluitend voor het masseren van de dijen, benen, kuit, schouders, armen en delen van de rug (met uitzondering van de wervelkolom). Het apparaat is geen medisch apparaat, maar een instrument voor het uitvoeren van massagebehandelingen.

Het apparaat is alleen bedoeld voor privégebruik en niet voor medisch of commercieel gebruik. Dit apparaat mag uitsluitend worden gebruikt voor het doel waarvoor het is ontwikkeld en uitsluitend op de in deze gebruiksaanwijzing aangegeven wijze. Elk oneigenlijk gebruik kan gevaarlijk zijn. De fabrikant is niet aansprakelijk voor schade die is veroorzaakt door oneigenlijk of verkeerd gebruik. Gebruik het massageapparaat niet als een of meer van de volgende punten op u van toepassing zijn. Raadpleeg uw arts wanneer u twijfelt of het apparaat voor u geschikt is.

5. Waarschuwingen en veiligheidsrichtlijnen



WAARSCHUWING

- Gebruik het apparaat **NIET** op dieren.
- Gebruik het apparaat **NIET** bij door ziekte veroorzaakte veranderingen of wonden op het te masseren deel van het lichaam (bijvoorbeeld een hernia of open wonden).
- Gebruik het apparaat **NIET** om en nabij het hart.
- Gebruik het apparaat **NIET** op opgezwollen, verbrande, ontstoken of verwonde delen van de huid of het lichaam.
- Gebruik het apparaat **NIET** bij schaafwonden, haarvaten, spataderen, acne, couperose, herpes of andere huidaandoeningen.
- Gebruik het apparaat **NIET** als u zwanger bent.

- Gebruik het apparaat NIET op het hoofd.
- Gebruik het apparaat NIET in het gezicht (ogen), op het strottenhoofd of op andere zeer gevoelige delen van het lichaam.
- Gebruik het apparaat NIET in de schaamstreek.
- Gebruik het apparaat NIET terwijl u slaapt.
- Gebruik het apparaat NIET na de inname van medicijnen of alcohol (beperkt waarnemingsvermogen!).
- Gebruik het apparaat NIET in een motorvoertuig.

Raadpleeg uw arts voordat u het apparaat gebruikt, vooral

- als u aan een ernstige ziekte lijdt,
- wanneer u een pacemaker, implantaten of andere hulpmiddelen hebt,
- als u trombose hebt,
- als u diabetes hebt,
- bij pijnklachten zonder duidelijke oorzaak.



WAARSCHUWING

- Houd verpakkingsmateriaal buiten bereik van kinderen. Kinderen kunnen hierin stikken.

Door oneigenlijk gebruik of het negeren van de instructies in deze gebruiksaanwijzing ontstaat er onder bepaalde omstandigheden brandgevaar!

Gebruik het apparaat daarom

- nooit zonder toezicht en laat het niet onbeheerd achter, vooral niet als er kinderen in de buurt zijn,
- nooit onder een afdekking, zoals een deken of kussen,
- nooit in de buurt van benzine of andere licht ontvlambare stoffen,
- alleen in droge binnenruimten (bijv. nooit in een badkuip of sauna).

Zorg ervoor dat het apparaat niet in aanraking komt met water of andere vloeistoffen.

Raak nooit een apparaat aan dat in het water is gevallen.



LET OP

- Controleer voorafgaand aan het gebruik of het apparaat en de toebehoren zichtbaar beschadigd zijn. Wij adviseren u het apparaat bij twijfel niet te gebruiken en contact op te nemen met de verkoper of met de betreffende klantenservice.
- Open de behuizing onder geen beding.

- Houd het apparaat uit de buurt van spitse of scherpe voorwerpen.
- Gebruik het apparaat niet meer als het op de grond is gevallen of op andere wijze beschadigd is geraakt.

Aanwijzingen met betrekking tot het gebruik van accu's



WAARSCHUWING

- Als vloeistof uit een accucel in aanraking komt met de huid of de ogen, moet u de betreffende plek met water spoelen en een arts raadplegen.
- Bescherm accu's tegen overmatige hitte.
- ⚠ **Explosiegevaar!** Werp accu's niet in vuur.
- Haal accu's niet uit elkaar, open ze niet en hak ze niet in stukken.
- Gebruik alleen laders die in de gebruiksaanwijzing worden vermeld.
- Voordat u accu's gebruikt, moet u deze op de juiste wijze opladen. Neem te allen tijde de aanwijzingen van de fabrikant en de informatie in deze gebruiksaanwijzing voor het correct opladen van accu's in acht.

- Laad de accu volledig op, voordat u het apparaat voor de eerste keer gebruikt (zie het hoofdstuk Ingebruikname).
- Laad de accu voor een zo lang mogelijke levensduur minstens 2 keer per jaar volledig op.
- Laad het apparaat uitsluitend met de meegeleverde oplaadkabel op.
- Schakel het apparaat altijd eerst uit, voordat u het oplaadt.

Reparatie



WAARSCHUWING

- Reparaties aan elektrische apparatuur mogen alleen worden verricht door speciaal daarvoor opgeleide personen. Ondeskundige reparaties kunnen leiden tot aanzienlijke gevaren voor de gebruiker. Neem voor reparaties contact op met de klantenservice of een erkend verkooppunt.

6. Beschrijving van het apparaat



1 AAN/UIT-toets

2 Led-indicator (3 leds)

Led links brandt	= lage intensiteitsstand
Led in het midden brandt	= gemiddelde intensiteitsstand
Led rechts brandt	= hoge intensiteitsstand
Alle leds branden	= vooraf ingestelde massage-modus

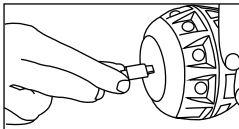
3 Aansluiting voor USB-oplaadkabel

7. Ingebruikname

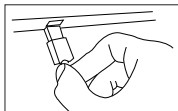
Aanwijzing

Laad de massageroller eerst minstens 2,5 uur op, voordat u de roller voor de eerste keer gebruikt. Ga daarvoor als volgt te werk:

1. Sluit de meegeleverde USB-oplaadkabel aan op de massageroller. De aansluiting voor de USB-oplaadkabel bevindt zich aan de zijkant van de massageroller.



2. Steek de USB-oplaadkabel vervolgens in een computer of met een USB-adapter in een geschikt stopcontact.



Tijdens het opladen knipperen de leds van links naar rechts. Zodra de massageroller volledig is opgeladen, branden alle drie de leds continu. Met een volledig opgeladen accu kunt u het apparaat ongeveer twee uur op de lage intensiteitsstand of een uur op de hoge intensiteitsstand gebruiken. U kunt de massa-

geroller tijdens het opladen niet gebruiken. Als de accu leeg is, knippen de leds in de betreffende ingestelde intensiteitsstand.

8. Gebruik

8.1 Aanwijzingen met betrekking tot het gebruik



Aanwijzing

De massage hoort te allen tijde aangenaam en ontspannend te zijn. Als de massage pijnlijk is of onaangenaam aanvoelt, moet u de massage stoppen of uw positie of de druk aanpassen.

Het is mogelijk dat er lichte bloeduitstortingen ontstaan; dat is een positief effect van de behandeling. Met de massageroller kan de doorbloeding namelijk gericht worden gestimuleerd. Ook kan de huid in sommige gevallen rood worden. Als u overmatig veel last hebt van huidirritaties, dient u het gebruik van het apparaat te stoppen en een arts te raadplegen.

Wij adviseren u elk deel van het lichaam (onderlichaam, middenlichaam en bovenlichaam) drie keer per week 15 minuten lang te behandelen. Ook adviseren wij u bij een oefeningseenheid alle drie de delen van het lichaam te trainen. U kunt er echter ook voor kiezen om u op een van de hierboven vermelde de-

len van het lichaam te richten. Voer de behandeling bewust en langzaam uit.

8.2 Inschakelen/intensiteitsstand selecteren

Aanwijzing

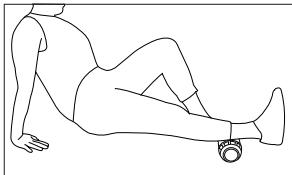
De massageroller heeft een automatische uitschakelfunctie. Dit betekent dat de massageroller na een gebruik van 15 minuten automatisch wordt uitgeschakeld.

1. Druk kort op de **AAN/UIT-toets** om de massageroller in te schakelen. De led-indicator begint te branden en de massageroller begint op de laagste intensiteitsstand te vibreren.
2. De massageroller heeft in totaal drie intensiteitsstanden (laag, gemiddeld en hoog) en een massagemodus (intermitterend). Druk kort op de **AAN/UIT-toets** om tussen de vier standen te wisselen. Kies een van de vier standen die uw voorkeur heeft. Als u in de vierde stand opnieuw op de **AAN/UIT-toets** drukt, wordt de massageroller weer uitgeschakeld. U kunt de massageroller ook direct tijdens het gebruik uitschakelen door de **AAN/UIT-toets** 2 seconden ingedrukt te houden. De led-indicator gaat uit en de vibratie stopt.

8.3 Toepassingsvoorbeelden:

Kuit

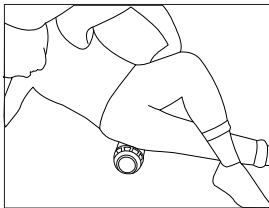
Ga op de grond zitten en leg een been zodanig op de massageroller dat de roller zich in de onderste helft van de kuit bevindt. Leun nu naar achteren, steun daarbij op uw handen en beweeg uw bekken omhoog.



Span uw buik- en bilspieren aan en beweeg uw onderlichaam naar voren en naar achteren. Uw kuitspieren worden gestimuleerd.

Bovenbeen/zitvlak

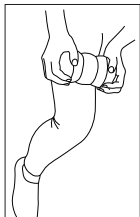
Ga op uw zij op de grond liggen en strek beide benen helemaal. Buig uw arm en ondersteun uw lichaam met uw elleboog op de grond. Zet uw andere arm losjes in uw zij. Plaats de massageroller onder uw heup. Rol nu met langzame bewegingen over de



massageroller. Varieer tijdens de oefening door uw lichaam met beide armen naar achteren toe te ondersteunen en uw zitvlak met subtiele drukbewegingen over de massageroller te rollen.

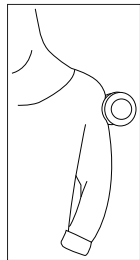
Bovenbeen

Ga rechtop op de grond of in een stoel zitten. Houd de massageroller aan de buitenste twee delen vast en rol nu langzaam en met een beetje druk over uw bovenbeen. Het middelste, flexibele element van de roller moet nu uw bovenbeen-spieren masseren.



Arm/schouder

Leun terwijl u staat met de zijkant van uw lichaam tegen een muur. Plaats de massageroller tussen uw bovenarm en de muur. Oefen nu lichte druk uit op de massageroller en zak een aantal keren door uw knieën en ga weer rechtop staan, zodat de massageroller langzaam over uw arm rolt. Vergroot de afstand tussen uw benen en de muur om meer druk te kunnen uitoefenen op de massageroller. Draai nu langzaam met uw rug naar de muur toe, zodat de massageroller over



uw schouders beweegt. Op die manier worden de spieren in uw schouders gestimuleerd.

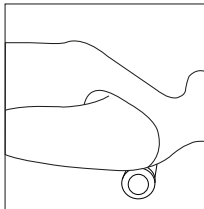
Rug



WAARSCHUWING

Beweeg niet rechtstreeks met de massageroller over het bot.

Ga op uw rug liggen. Plaats de massage-roller rechts of links naast de wervelkolom tussen uw rug en de grond. Buig uw benen. Beweeg nu langzaam op en neer en rol de massageroller op deze manier over uw rug.



9. Reiniging en onderhoud

Reiniging



WAARSCHUWING

- Het apparaat mag **NIET** door kinderen worden gereinigd, tenzij dit onder toezicht gebeurt.
- Schakel het apparaat voor elke reiniging uit.
- Reinig het apparaat uitsluitend met een licht bevochtigde doek.
- Reinig het apparaat alleen op de voorgeschreven manier. Er mogen geen vloeistoffen in het apparaat binnendringen.
- Gebruik het apparaat pas weer wanneer het helemaal droog is.
- Reinig het apparaat niet in een vaatwasmachine.
- Gebruik geen bijtende reinigingsmiddelen of harde borstels!

Onderhoud

Als u het apparaat langere tijd niet gebruikt, adviseren wij u het in de originele verpakking en op een droge plek op te bergen. Plaats geen andere spullen op het apparaat.

10. Wat te doen bij problemen

Probleem	Oplossing
De massageroller kan tijdens het gebruik niet gelijkmatig worden gerold.	Probeer eenzijdige belastingen te vermijden en de massageroller zo veel mogelijk gelijkmatig te belasten.
De leds knipperen niet tijdens het opladen.	Controleer of de USB-oplaadkabel correct op de massageroller is aangesloten.

11. Verwijdering

LET OP

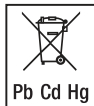


- Accu's mogen niet met het huisvuil worden weggegooid. Ze kunnen giftige zware metalen bevatten en moeten daarom overeenkomstig de richtlijnen voor giftig afval worden verwijderd.
- Deze tekens kunt u aantreffen op accu's met schadelijke stoffen:

Pb = batterij bevat lood

Cd = batterij bevat cadmium

Hg = batterij bevat kwik



Met het oog op het milieu mag het apparaat aan het einde van zijn levensduur niet met het gewone huisvuil worden weggegooid. U kunt het apparaat inleveren bij gespecialiseerde inzamelpunten in uw land. Verwijder het apparaat conform de EU-richtlijn voor afgedankte elektrische en elektronische apparatuur – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).



Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de verantwoordelijke instanties voor afvalverwijdering in uw gemeente.

12. Technische gegevens

Afmetingen	15,6 x 8,7 x 8,7 cm
Gewicht	Ca. 746 g
<u>Accu:</u>	
Capaciteit	1800 mAh
Nominale spanning	3,7 V
Typenaam	Li-ion

13. Garantie/service

Meer informatie over de garantie en de garantievoorzwaarden vindt u in het meegeleverde garantieblad.



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



Fouten en wijzigingen voorbehouden

645.50_MG35_2023-03-20_02_IM2_BEU_NL