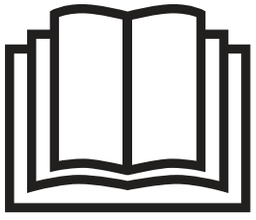
beurer

MG 35 Deep Roll



CE

ČESKY



Přečtěte si pečlivě tento návod k použití, uschovejte ho pro pozdější použití, poskytněte ho i ostatním uživatelům a řiďte se pokyny, které jsou v něm uvedené.

⚠ VAROVÁNÍ

- Přístroj je určen pouze pro použití v domácím/soukromém prostředí, ne v komerční oblasti.

- Tento přístroj mohou používat děti starší 8 let i osoby se sníženými fyzickými, smyslovými či mentálními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dohledem nebo byly poučeny ohledně bezpečného používání přístroje a chápou z toho vyplývající rizika.
- Děti si s přístrojem nesmějí hrát.
- Čištění a uživatelskou údržbu nesmí provádět děti bez dohledu.
- V žádném případě nesmíte přístroj otvírat nebo opravovat, jinak již nelze zaručit jeho správné fungování. V případě nedodržení těchto pokynů záruka zaniká.

Obsah

1. K seznámení 5
2. Obsah balení 5
3. Vysvětlení symbolů.....6
4. Použití v souladu s určením.....8
5. Varovné a bezpečnostní pokyny 9
6. Popis přístroje.....14
7. Uvedení do provozu.....15
8. Použití.....16
9. Čištění a údržba.....21
10. Co dělat v případě problémů?.....22
11. Likvidace 23
12. Technické údaje.....24
13. Záruka/servis 24

1. K seznámení

Masážní váleček s vibracemi MG 35 nabízí možnost cílené bodové masáže pro uvolnění svalového napětí. Kromě toho může pomoci uvolnit fasciální tkáň a odstranit slepení fascií. Masážní váleček je díky jemnému povrchu příjemný na dotyk. Masážní váleček obsahuje tři pohyblivé díly, které se mohou flexibilně přizpůsobit pohybům těla.
Masážní váleček nabízí tři různé stupně intenzity a přednastavený masážní režim pro individuální masáž zcela podle momentálního osobního rozpoložení.

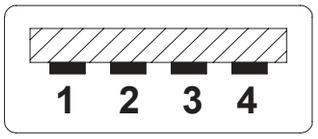
2. Obsah balení

1× masážní váleček s vibracemi
1× nabíjecí kabel USB
1× tento návod k použití

3. Vysvětlení symbolů

Na přístroji, v návodu k použití, na obalu a typovém štítku přístroje jsou použity tyto symboly:

	**VAROVÁNÍ** Varovné upozornění na nebezpečí poranění nebo riziko ohrožení zdraví.
	**POZOR** Bezpečnostní upozornění na možné poškození přístroje/příslušenství.
	**Informace o produktu** Upozornění na důležité informace
	Přečtěte si návod k použití.
	**Označení CE** Tento výrobek splňuje požadavky platných evropských a vnitrostátních směrnic.
	Likvidace podle směrnice o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (OEEZ)

	Baterie s obsahem škodlivých látek nepatří do domovního odpadu.
	Výrobce
	Součásti obalu roztřiďte a zlikvidujte je v souladu s místními předpisy.
	Štítek pro identifikaci obalového materiálu. A = zkratka materiálu, B = číslo materiálu: 1-7 = plasty, 20-22 = papír a lepenka
EAC	Výrobky prokazatelně odpovídají technickým předpisům EEU.
	Stejnosměrný proud
 PIN1“+“ PIN4“-“	Polarita
	Produkt a součásti obalu roztřiďte a zlikvidujte je v souladu s místními předpisy.

	Symbol dovozce
UK CA	Označení posouzení shody pro Spojené království

4. Použití v souladu s určením

⚠ VAROVÁNÍ

Používejte tento přístroj výhradně k masáži stehen, lýtek, ramen, rukou a zad (vyjma páteře). Přístroj není zdravotnickým přístrojem, nýbrž jen nástrojem pro masážní terapii.
Přístroj je určen pouze pro vlastní potřebu, ne pro lékařské nebo komerční účely. Tento přístroj se smí používat pouze k účelu, ke kterému byl vytvořen, a způsobem uvedeným v tomto návodu. Jakékoliv nesprávné použití může být nebezpečné. Výrobce neručí za škody vzniklé nesprávným nebo nevhodným používáním.
Nepoužívejte masážní přístroj, pokud pro vás platí jedno či více následujících varovných upozornění. Pokud si nejste jisti, zda je tento přístroj pro vás vhodný, zeptejte se svého lékaře.

5. Varovné a bezpečnostní pokyny

⚠ VAROVÁNÍ

- Přístroj NEPOUŽÍVEJTE na zvířatech.
- Přístroj NEPOUŽÍVEJTE při chorobných změnách nebo poranění v masírované části těla (např. výhřez meziobratlových plotének, otevřená rána).
- Přístroj NEPOUŽÍVEJTE k masáži v srdeční oblasti.
- Přístroj NEPOUŽÍVEJTE na oteklých, popálených, zanícených nebo poraněných částech těla.
- Přístroj NEPOUŽÍVEJTE v místě tržné rány, kapilár, křečových žil, akné, kuperózy, oparu a při výskytu jiných kožních nemocí.
- Přístroj NEPOUŽÍVEJTE v době těhotenství.
- Přístroj NEPOUŽÍVEJTE na hlavě.
- Přístroj NEPOUŽÍVEJTE na obličeji (oči), na hrtanu a jiných zvlášť citlivých místech těla.
- Přístroj NEPOUŽÍVEJTE na intimních partiích.
- Přístroj NEPOUŽÍVEJTE během spánku.
- Přístroj NEPOUŽÍVEJTE po požití léků nebo alkoholu (omezená schopnost vnímání!).
- Přístroj NEPOUŽÍVEJTE při jízdě motorovým vozidlem.

Před použitím přístroje se obraťte na svého lékaře především tehdy,

- jestliže trpíte závažným onemocněním,
- pokud máte kardiostimulátor, implantáty nebo jiné pomocné prostředky,
- v případě trombóz,
- pokud máte cukrovku,
- při bolestech nejasného původu.

⚠ VAROVÁNÍ

- Obalový materiál nenechávejte v dosahu dětí. Hrozí nebezpečí udušení.

Při nesprávném používání přístroje, popř. při nedodržování tohoto návodu k použití, může za jistých okolností dojít ke vzniku požáru!

Přístroj proto

- nenechávejte nikdy bez dozoru, zejména pokud jsou v blízkosti děti,
- nikdy nezakrývejte, např. dekou, polštářem, ...
- nikdy nepoužívejte v blízkosti benzínu nebo jiných lehce vznětlivých materiálů,

- používejte pouze v suchých vnitřních prostorách (např. nikdy ve vaně, sauně).

Zajistěte, aby přístroj nepřišel do styku s vodou nebo jinými kapalinami.
Nikdy nesahejte po přístroji, když spadne do vody.

⚠ POZOR

- Před použitím se ujistěte, zda přístroj a jeho příslušenství nevykazují žádná viditelná poškození. Přístroj v případě pochybností nepoužívejte a obraťte se na prodejce nebo zákaznický servis. Adresy servisních středisek jsou uvedeny v návodu.
- Za žádných okolností neotevírejte kryt přístroje.
- Přístroj držte z dosahu špičatých nebo ostrých předmětů.
- Pokud vám přístroj spadne nebo dojde k jeho poškození následkem pádu, nelze ho již dál používat.

Pokyny pro zacházení s bateriemi

⚠ VAROVÁNÍ

- Pokud by se tekutina z článku baterie dostala do kontaktu s pokožkou nebo očima, opláchněte postižené místo vodou a vyhledejte lékaře.
- Chraňte baterie před nadměrným teplem.
- ⚠ **Nebezpečí výbuchu!** Baterie nevhazujte do ohně.
- Baterie se nesmí rozebírat, otevírat nebo drtit.
- Používejte jen nabíječky uvedené v návodu k použití.
- Baterie se před použitím musí správně nabít. Vždy musíte dodržovat pokyny výrobce, popř. údaje v tomto návodu k použití pro správné nabíjení.
- Před prvním spuštěním přístroje zcela nabijte baterii (viz kapitola Uvedení do provozu).
- Pro dosažení co nejdelší životnosti baterie ji plně nabíjejte minimálně 2krát za rok.
- Přístroj nabíjejte pouze s dodávaným nabíjecím kabelem.
- Při nabíjení přístroj vždy nejdříve vypněte.

Opravy

⚠ VAROVÁNÍ

- Opravy elektrických přístrojů mohou provádět jen odborníci. Neodborné opravy mohou být pro uživatele velmi nebezpečné. Pokud je třeba přístroj opravit, obraťte se na zákaznický servis nebo autorizovaného prodejce.

6. Popis přístroje



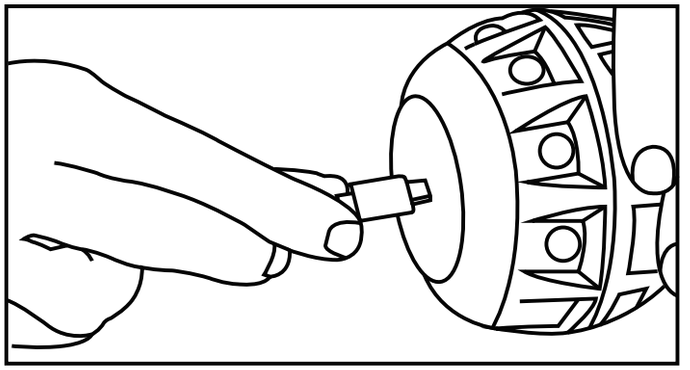
1 Vypínač
2 Ukazatel LED (3 kontrolky LED) svítí levá kontrolka LED = nejnižší stupeň intenzity svítí prostřední kontrolka LED = střední stupeň intenzity svítí pravá kontrolka LED = vysoký stupeň intenzity svítí všechny kontrolky LED = přednastavený masážní režim
3 Přípojka pro nabíjecí USB kabel

7. Uvedení do provozu

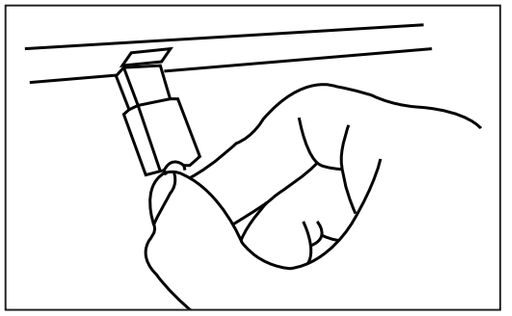
Upozornění

Před prvním spuštěním masážního válečku ho musíte alespoň 2 a ½ hodiny nabíjet. Postupujte takto:

1. Připojte přiložený nabíjecí USB kabel k masážnímu válečku. Přípojka pro nabíjecí USB kabel se nachází po straně masážního válečku.



2. Pak zapojte nabíjecí USB kabel do počítače nebo pomocí USB adaptéru do vhodné zásuvky.



Během nabíjení blikají kontrolky LED postupně zleva doprava. Jakmile je masážní váleček zcela nabitý, svítí všechny kontrolky LED trvale. Úplné nabití stačí přibližně na dvě hodiny provozu s nízkým stupněm intenzity nebo na jednu hodinu provozu s vysokým stupněm intenzity. Během nabíjení masážní váleček nelze používat. Pokud je baterie vybitá, blikají kontrolky LED v pro příslušný nastavený stupeň intenzity.

8. Použití

8.1 Pokyny k používání

Upozornění

Masáž by měla být vždy příjemná a uvolňující. Masáž přerušte nebo změňte svou polohu či přítlačný tlak, pokud masáž pociťujete jako bolestivou nebo nepříjemnou.
Výskyt lehkých hematomů je pozitivním efektem terapie a je velmi pravděpodobné, že se hematomy objeví, neboť používáním masážního válečku se cíleně podporuje prokrvování různých částí těla. Ojediněle může dojít i k zarudnutí pokožky. Pokud byste zpozorovali nadměrné podráždění kůže, ukončete terapii s přístrojem a obraťte se na lékaře.

Doporučujeme ošetřovat každou část těla (dolní, střední a horní) třikrát týdně vždy po dobu 15 minut. Při každém cviku doporučujeme ošetřovat všechny tři části, samozřejmě však můžete upřednostnit jednu z horních částí. Masáž provádějte vědomě a pomalu.

8.2 Zapnutí / volba stupně intenzity

Upozornění

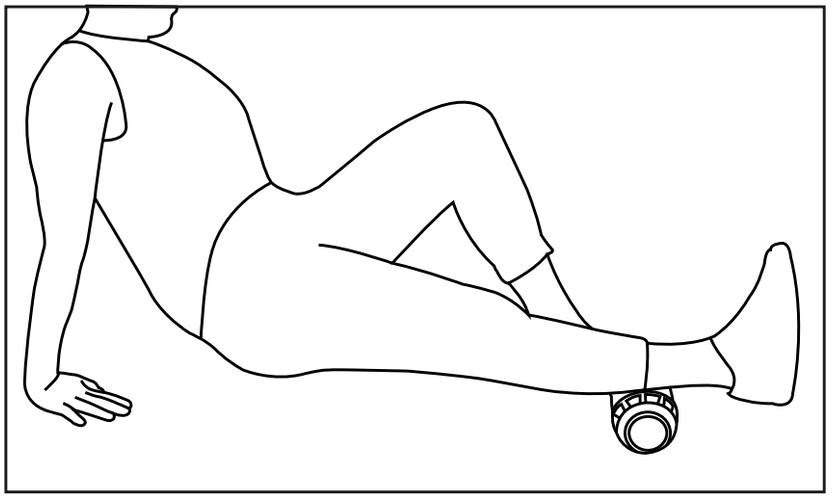
Masážní váleček je vybaven funkcí automatického vypnutí. To znamená, že se masážní váleček po 15 minutách používání automaticky vypne.

1. Masážní váleček se zapíná krátkým stisknutím **vypínače**. Rozsvítí se ukazatel LED a masážní váleček začne vibrovat na nejnižší stupeň intenzity.

2. Masážní váleček je vybaven celkem třemi stupni intenzity (nízký, střední a vysoký) a masážním (přerušovaným) režimem. Krátkým stisknutím **vypínače** můžete měnit jednotlivé stupně. Podle osobních pocitů zvolte jeden ze čtyř stupňů. Pokud po čtvrtém stupni znovu stisknete **vypínač**, masážní váleček se vypne. Masážní váleček můžete vypnout i během používání, když na 2 sekundy stisknete **vypínač**. Ukazatel LED zhasne a vibrace se zastaví.

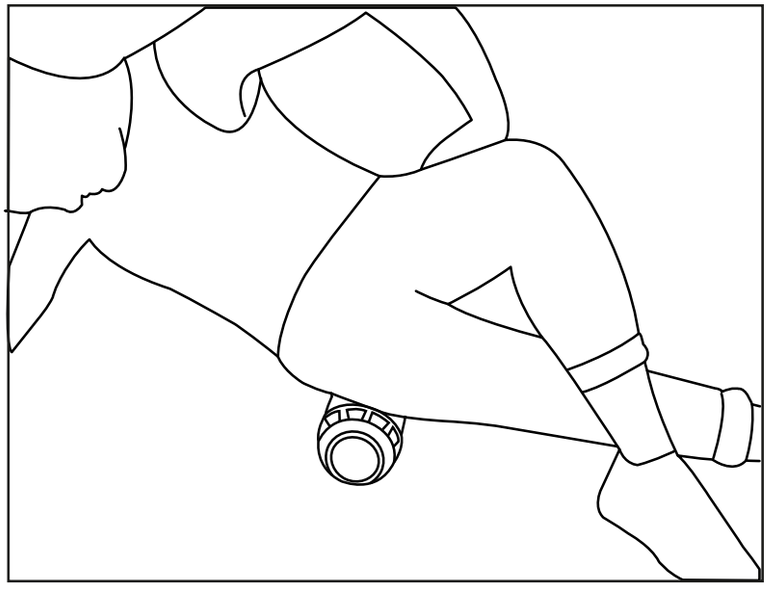
8.3 Příklady masáží:

Lýtko



Posaďte se na zem a položte nohu na masážní váleček tak, aby byl v dolní polovině lýtka. Opřete se rukama vzadu a zvedněte pánev. Zatněte břišní a hýžďové svaly a posunujte dolní polovinu těla dopředu a dozadu. Lýtkové svaly se nyní masírují.

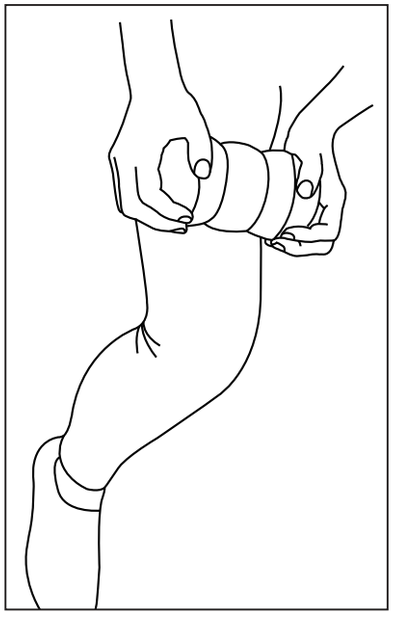
Stehna a hýždě



Lehněte si na bok a natáhněte obě nohy. Opřete se loktem o zem, druhou ruku položte volně stranou. Zasuňte masážní váleček pod kyčel. Nyní se pomalými pohyby posunujte po masážním válečku. Obměňte toto cvičení tak, že se opřete oběma rukama dozadu, jemně přitlačíte hýždě na váleček a posunujete se dopředu a dozadu.

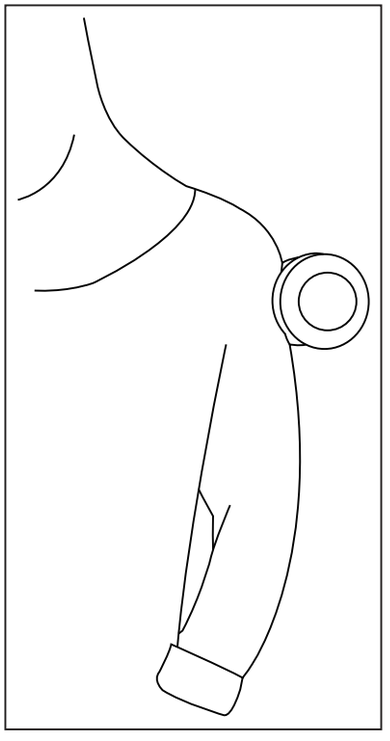
Stehno

Posaďte se ve vzpřímené poloze na zem nebo na židli. Uchopte masážní váleček za vnější díly, lehce ho přitlačte k noze a pomalými pohyby s ním přejíždějte po stehnu. Prostřední, flexibilní část válečku by nyní měla masírovat stehenní svaly.



Paže a ramena

Postavte se ke zdi a bokem se o ni opřete. Umístěte masážní váleček mezi horní část paže a zeď. Lehce zatlačte proti masážnímu válečku, jděte do mírného dřepu a opět se narovnejte, aby se masážní váleček pomalu pohyboval podél paže. Stoupněte si dále od zdi, abyste zesílili tlak na masážní váleček. Nyní se pomalu otočte zády ke zdi, aby se masážní váleček pohyboval po ramenou a masíroval ramenní svaly.

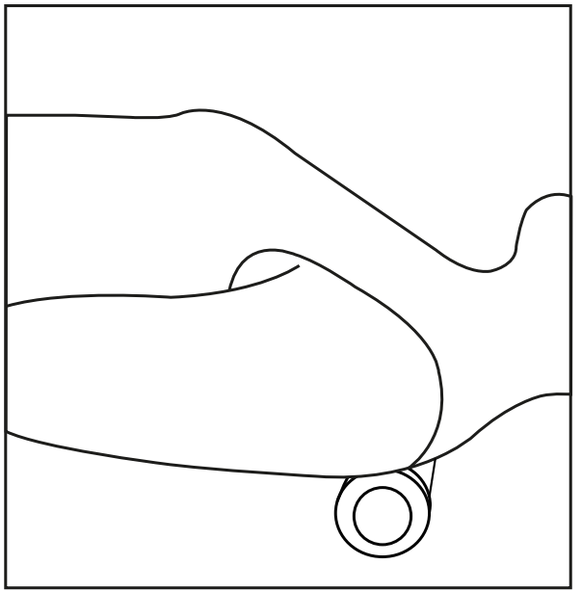


Záda

⚠ VAROVÁNÍ

Nepřejíždějte masážním válečkem přímo přes páteř.

Lehněte si na záda. Umístěte masážní váleček vpravo nebo vlevo od páteře mezi záda a podložku. Pokrčte nohy. Začněte se pohybovat pomalu nahoru a dolů a přejíždějte zády po masážním válečku.



9. Čištění a údržba

Čištění

⚠ VAROVÁNÍ

- Čištění NESMĚJÍ děti provádět bez dohledu dospělé osoby.
- Před čištěním přístroj vždy vypněte.
- Přístroj čistěte pouze lehce navlhčenou utěrkou.
- Přístroj čistěte pouze předepsaným způsobem. V žádném případě se do přístroje nesmí dostat tekutina.
- Přístroj opět použijte, jestliže je úplně suchý.
- Přístroj neumývejte v myčce na nádobí.
- Nepoužívejte žádné abrazivní čisticí prostředky nebo tvrdé kartáče!

Údržba

Pokud přístroj nebudete delší dobu používat, doporučujeme ho uložit v originálním obalu v suchém prostředí a ničím nezatěžovat.

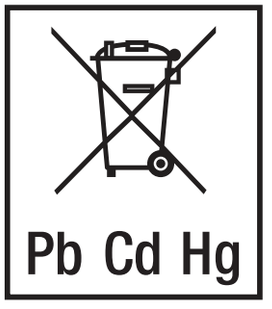
10. Co dělat v případě problémů?

Problém	Odstranění
Masážní váleček se při používání nepohybuje rovnoměrně.	Pokuste se zabránit jednostrannému zatížení a zatěžujte masážní váleček pokud možno rovnoměrně.
Během nabíjení kontrolky LED neblikají.	Zkontrolujte, zda je nabíjecí USB kabel správně připojený k masážnímu válečku.

11. Likvidace

POZOR

- Baterie nesmí být likvidovány spolu s domovním odpadem. Mohou obsahovat jedovaté těžké kovy, při jejichž likvidaci je nutné se řídit pravidly pro zacházení s nebezpečným odpadem.
- Na bateriích s obsahem škodlivých látek se nacházejí následující značky:
  Pb = baterie obsahuje olovo,
  Cd = baterie obsahuje kadmium,
  Hg = baterie obsahuje rtuť.



V zájmu ochrany životního prostředí nelze přístroj po skončení jeho životnosti likvidovat spolu s domácím odpadem. Likvidace se musí provést prostřednictvím příslušných sběrných míst ve vaší zemi. Přístroj zlikvidujte podle směrnice EU o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (OEEZ).



Pokud máte otázky, obraťte se na příslušný komunální úřad, který má na starosti likvidaci.

12. Technické údaje

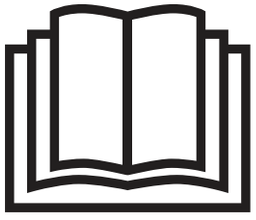
Rozměry	15,6 × 8,7 × 8,7 cm
Hmotnost	cca 746 g
<u>Baterie:</u> Kapacita Jmenovité napětí Označení typu	 1 800 mAh 3,7 V Li-Ion

13. Záruka/servis

Další informace o záruce a záručních podmínkách naleznete v přiloženém záručním listu.

Chyby a změny vyhrazeny

SLOVENSKY



Prečítajte si pozorne tento návod na použitie, uschovajte ho na neskoršie použitie, sprístupnite ho aj iným používateľom a dodržiavajte pokyny v ňom uvedené.

⚠ VÝSTRAHA

- Prístroj je určený iba na použitie v domácom/súkromnom prostredí, nie na komerčné použitie.

- Tento prístroj môžu používať deti vo veku od 8 rokov, ako aj osoby s obmedzenými fyzickými, zmyslovými alebo duševnými schopnosťami alebo s nedostatočnými skúsenosťami alebo vedomosťami, ak sú pod dohľadom alebo ak boli poučené o bezpečnom používaní prístroja a ak rozumejú nebezpečenstvám, ktoré z toho vyplývajú.
- Deti sa nesmú hrať s prístrojom.
- Čistenie a používateľskú údržbu nesmú vykonávať deti bez dozoru.
- Prístroj nesmiete v žiadnom prípade otvárať alebo vykonávať opravy, pretože inak nie je zaručená bezchybná funkčnosť prístroja. Pri nedodržaní zaniká záruka.

Obsah

1. Oboznámenie sa 28
2. Obsah balenia 28
3. Vysvetlenie symbolov.....29
4. Účel použitia 31
5. Výstražné a bezpečnostné upozornenia 32
6. Popis prístroja.....37
7. Uvedenie do prevádzky.....38
8. Používanie 39
9. Čistenie a starostlivosť 44
10. Čo robiť, ak sa vyskytnú problémy?.....45
11. Likvidácia 46
12. Technické údaje.....47
13. Záruka/servis 47

1. Oboznámenie sa

Masážny valec s vibráciou MG 35 vám poskytuje možnosť cielenej masáže spúšťacích bodov napnutých svalových partií. Okrem toho môže pomôcť pri uvoľnení fasciálneho tkaniva a oddelení zlepených fascií. Masážny valec je vďaka svojmu soft-touch povrchu príjemný pri použití. Masážny valec má tri pohyblivé články, aby sa mohol flexibilnejšie prispôsobiť pohybom tela.
Masážny valec má tri rôzne stupne intenzity a prednastavený masážny režim pre individuálnu masáž úplne podľa vašich osobných pocitov.

2. Obsah balenia

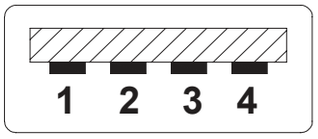
1x masážny valec s vibráciou
1x USB nabíjací kábel
1x tento návod na použitie

3. Vysvetlenie symbolov

Na prístroji, v návode na použitie, na obale a na typovom štítku prístroja sa používajú nasledovné symboly:

	**VÝSTRAHA** Výstražné upozornenie poukazujúce na nebezpečenstvo zranenia alebo ohrozenie vášho zdravia.
	**POZOR** Bezpečnostné upozornenie na možné škody na prístroji/príslušenstve.
	**Informácia o výrobku** Upozornenie na dôležité informácie.
	Prečítajte si pokyn
	**Značka CE** Tento výrobok spĺňa požiadavky platných európskych a národných noriem.

	Prístroj zlikvidujte v súlade so smernicou ES o odpadoch z elektrických a elektronických zariadení WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)
	Batérie s obsahom škodlivých látok nevyhadzujte do komunálneho odpadu
	Výrobca
	Oddeľte obalové komponenty a zlikvidujte ich v súlade s komunálnymi predpismi.
	Štítok pre označenie obalového materiálu. A = skratka materiálu, B = číslo materiálu: 1 - 7 = plast, 20 - 22 = papier a lepenka
EAC	Výrobky preukázateľne zodpovedajú požiadavkám technických predpisov EAEU.
	Jednosmerný prúd

 PIN1“+“ PIN4“-“	Polarita
	Oddeľte výrobok a obalové komponenty a zlikvidujte ich v súlade s komunálnymi predpismi.
	Symbol importéra
UK CA	Značka posúdenia zhody Spojeného kráľovstva

4. Účel použitia

⚠ VÝSTRAHA

Prístroj používajte výlučne na masážne ošetrenie stehien, lýtok, pliec, rúk a partií chrbta (okrem chrbtice). Prístroj nie je zdravotnícka pomôcka, ale prístroj na masážne ošetrenie.
Prístroj je určený len na osobné použitie, nie na lekárske alebo komerčné použitie. Prístroj sa smie používať iba na účel, na ktorý bol vyvinutý a spôsobom uvedeným v tomto návode na použitie. Akékoľvek neprimerané použitie môže byť nebezpečné. Výrobca

neručí za škody zapríčinené nesprávnym alebo zlým používaním. Masážny prístroj nepoužívajte, keď sa vás týka jedno alebo viaceré z nasledujúcich výstražných upozornení. Ak si nie ste istý, či je pre vás prístroj vhodný, poraďte sa so svojím lekárom.

5. Výstražné a bezpečnostné upozornenia

⚠ VÝSTRAHA

- Prístroj NEPOUŽÍVAJTE na zvieratách.
- Pristroj NEPOUŽÍVAJTE pri chorobných zmenách alebo zraneniach masírovanej oblasti tela (napr. prolaps medzistavcových platničiek, otvorené rany).
- Prístroj NEPOUŽÍVAJTE v blízkosti srdca.
- Prístroj NEPOUŽÍVAJTE na opuchnuté, popálené, zapálené alebo zranené kožné a telesné oblasti.
- Prístroj NEPOUŽÍVAJTE pri tržných ranách, kapilárach, kŕčových žilách, akné, kuperóze, herpese alebo inom kožnom ochorení.
- Prístroj NEPOUŽÍVAJTE počas tehotenstva.
- Prístroj NEPOUŽÍVAJTE na hlave.
- Prístroj NEPOUŽÍVAJTE na tvári (očiach), na hrtane alebo inej obzvlášť citlivej časti tela.
- Prístroj NEPOUŽÍVAJTE v intímnej oblasti.

- Prístroj NEPOUŽÍVAJTE počas spánku.
- Prístroj NEPOUŽÍVAJTE po užití liekov alebo alkoholu (obmedzená schopnosť vnímania!).
- Prístroj NEPOUŽÍVAJTE vo vozidle.

Pred použitím prístroja sa poraďte so svojím lekárom, predovšetkým

- ak trpíte závažným ochorením,
- ak máte kardiostimulátor, implantáty alebo iné pomôcky,
- pri trombózach,
- pri diabete,
- ak máte bolesti neznámeho pôvodu.

⚠ VÝSTRAHA

- Obal uchovávajte mimo dosahu detí. Hrozí nebezpečenstvo udusenia.

V prípade nesprávneho používania, resp. používania v rozpore s týmto návodom na použitie, existuje za určitých okolností nebezpečenstvo požiaru!

Preto prístroj

- nikdy nenechávajte počas používania bez dozoru, predovšetkým, ak sa v jeho blízkosti nachádzajú deti,
- prístroj nikdy nepoužívajte zakrytý, napr. dekou, vankúšom ...,
- nikdy nepoužívajte v blízkosti benzínu alebo iných ľahko zápalných látok.
- len v suchých miestnostiach (napr. nikdy nie vo vani, saune).

Uistite sa, že prístroj neprichádza do styku s vodou alebo inými tekutinami.
V žiadnom prípade nesiahajte na prístroj, ktorý spadol do vody.

⚠ POZOR

- Pred použitím sa uistite, že prístroj a príslušenstvo nevykazujú žiadne viditeľné poškodenia. V prípade pochybností ho nepoužívajte a obráťte sa na svojho predajcu alebo na uvedenú adresu zákazníckeho servisu.
- Za žiadnych okolností neotvárajte kryt.
- Prístroj chráňte pred špicatými alebo ostrými predmetmi.
- Ak prístroj spadol, alebo ak sa iným spôsobom poškodil, nesmiete takýto prístroj používať.

Upozornenia týkajúce sa manipulácie s akumulátormi

⚠ VÝSTRAHA

- Ak sa kvapalina vytekajúca z článku akumulátora dostane do kontaktu s pokožkou alebo očami, postihnuté miesto umyte a vyhľadajte lekársku pomoc.
- Akumulátory chráňte pred nadmerným teplom.
- ⚠ **Nebezpečenstvo výbuchu!** Akumulátory nikdy nehádžte do ohňa.
- Akumulátory nerozoberajte, neotvárajte a nedrvte.
- Na nabíjanie používajte len nabíjacie stanice uvedené v návode na obsluhu.
- Akumulátory musia byť pred použitím správne nabité. Vždy dodržujte pokyny výrobcu na správne nabíjanie, resp. údaje uvedené v tomto návode na použitie.
- Pred prvým použitím úplne nabite akumulátor (pozri kapitolu „Uvedenie do prevádzky“).
- Na dosiahnutie čo najdlhšej životnosti akumulátora nabite akumulátor doplna aspoň 2-krát do roka.
- Prístroj nabíjajte len pomocou dodávaného nabíjacieho kábla.
- Pred nabíjaním prístroj vždy najskôr vypnite.

Oprava

⚠ VÝSTRAHA

- Opravy elektrických spotrebičov smú vykonávať iba odborníci. Pri neodbornej oprave môže používateľovi hroziť značné nebezpečenstvo. Pri opravách sa obráťte na zákaznícky servis alebo na autorizovaného predajcu.

6. Popis prístroja



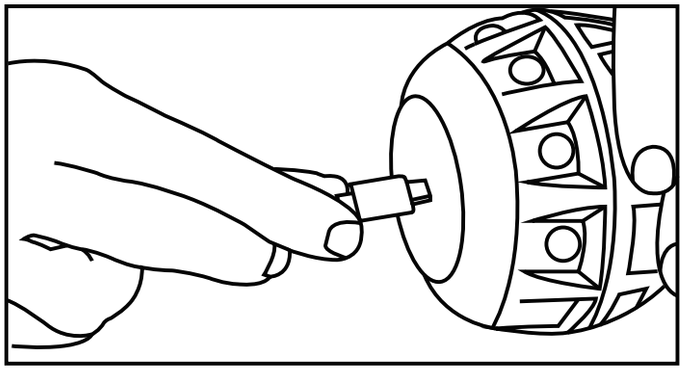
1 Tlačidlo zapnutia/vypnutia
2 LED indikátor (3 LED) Svieti ľavá LED = nízky stupeň intenzity Svieti stredná LED = stredný stupeň intenzity Svieti pravá LED = vysoký stupeň intenzity Svietia všetky LED = prednastavený masážny režim
3 Prípojka pre USB nabíjací kábel

7. Uvedenie do prevádzky

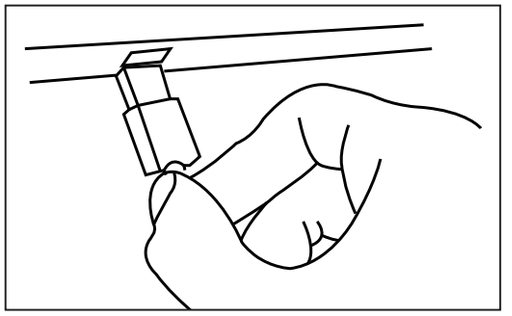
Upozornenie

Pred prvým uvedením masážneho valca do prevádzky ho musíte najskôr nabíjať asi 2 ½ hodiny. Postupujte pritom nasledovne:

1. Použite dodaný USB nabíjací kábel s masážnym valcom. Prípojka pre USB nabíjací kábel sa nachádza na boku masážneho valca.



2. Následne zasuňte USB nabíjací kábel do počítača alebo s USB adaptérom do vhodnej zásuvky.



Počas nabíjania blikajú LED zľava doprava. Keď je masážny valec úplne nabitý, svietia všetky tri LED trvalo. Úplné nabitie akumulátora stačí asi na dve hodiny prevádzky na nižšom stupni intenzity alebo na hodinu prevádzky na vyššom stupni intenzity. Masážny valec počas nabíjania nemôžete používať. Keď je akumulátor vybitý, blikajú LED v práve nastavenom stupni intenzity.

8. Používanie

8.1 Upozornenia týkajúce sa používania

Upozornenie

Masáž musí vždy pôsobiť príjemne a uvoľňujúco. Masáž prerušte alebo zmeňte polohu alebo prítlak, ak je pre vás bolestivá alebo nepríjemná.

Výskyt ľahkých hematómov je pozitívny efekt terapie a je úplne možný, pretože použitím masážneho valca sa môže cielene podporovať prekrvenie. Ojedinele sa môže vyskytnúť aj sčervenanie kože. Ak by sa u vás vyskytlo nadmerné podráždenie kože, ukončite aplikáciu s prístrojom a poraďte sa s lekárom.

Odporúčame ošetrovať každú oblasť (dolná časť tela, stredná časť tela a horná časť tela) trikrát za týždeň po 15 minút. Odporúčame pri každej tréningovej jednotke trénovať všetky tri oblasti, avšak je možné sústrediť sa na osobné ťažiskové body na jednej z horných oblastí. Aplikáciu vykonávajte vedome a pomaly.

8.2 Zapnutie/voľba stupňa intenzity

Upozornenie

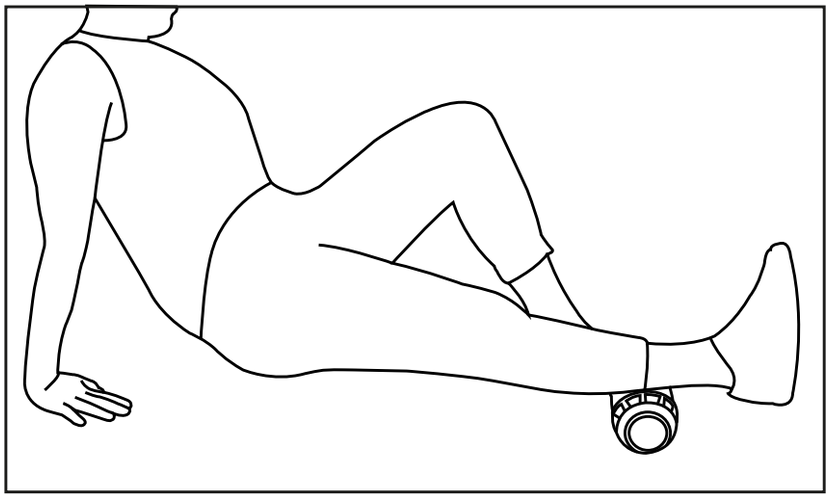
Masážny valec je vybavený automatickým vypínaním. To znamená, že sa masážny valec automaticky vypne po 15 minútach používania.

1. Keď chcete masážny valec zapnúť, krátko stlačte **tlačidlo zapnutia/vypnutia**. LED indikátor začne svietiť a masážny valec začne vibrovať na najnižšom stupni intenzity.

2. Masážny valec má spolu tri stupne intenzity (nízky, stredný a vysoký) a jeden masážny režim (prerušovaný). Na prepínanie medzi štyrmi stupňami krátko stláčajte **tlačidlo zapnutia/vypnutia**. Vyberte si jeden zo štyroch stupňov podľa osobného pocitu. Keď na štvrtom stupni znovu stlačíte **tlačidlo zapnutia/vypnutia**, masážny valec sa znovu vypne. Masážny valec môžete priamo vypnúť aj počas používania stlačením **tlačidla zapnutia/vypnutia** na 2 sekundy. LED indikátor zhasne a vibrácia sa zastaví.

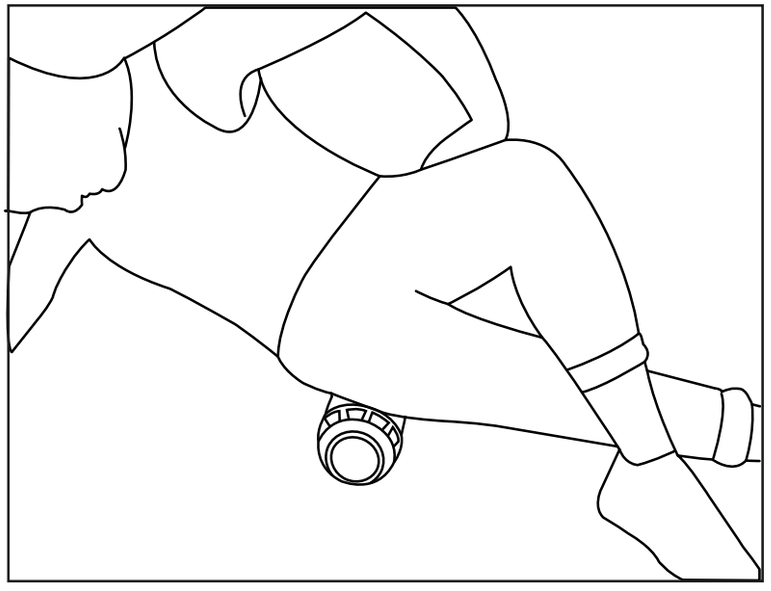
8.3 Príklady použitia:

Lýtko



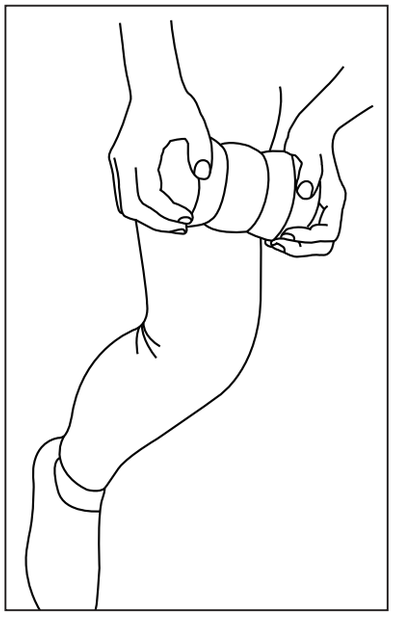
Sadnite si na zem a položte nohu na masážny valec tak, aby sa nachádzal v dolnej polovici lýtka. Rukami sa oprite dozadu a nadvihnite panvu. Napnite svaly brucha a zadku a posúvajte spodnú časť tela dopredu a dozadu. Stimulujú sa svaly lýtka.

Stehná/zadok



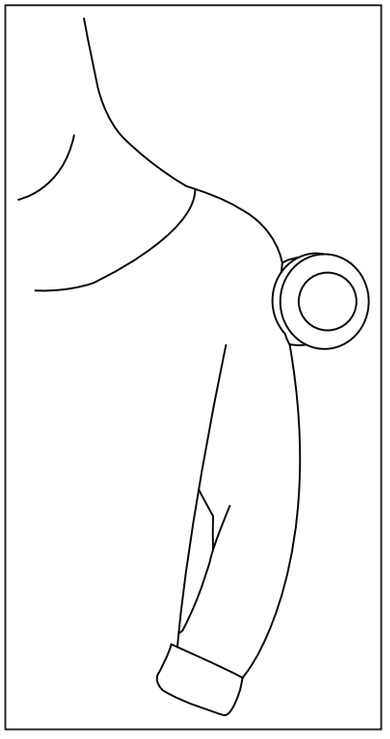
Ľahnite si bokom na podlahu a vystrite obidve nohy po dĺžke. Ohnite jednu ruku a podoprite sa lakťom o podlahu, kým druhú ruku necháte voľne na boku. Umiestnite masážny valec pod bedro. Teraz pomalými pohybmi rolujte cez masážny valec. Cvičenie obmeníte tak, že sa obidvomi rukami

opriete dozadu a jemnými tlakovými pohybmi budete rolovať zadkom cez masážny valec.



Stehno

Sadnite si vzpriamene na podlahu alebo na stoličku. Držte masážny valec za obidva vonkajšie články a pomaly rolujte s miernym tlakom cez stehno. Stredný, flexibilný prvok valca by teraz mal masírovať vaše svaly stehna.



Ruka/plece

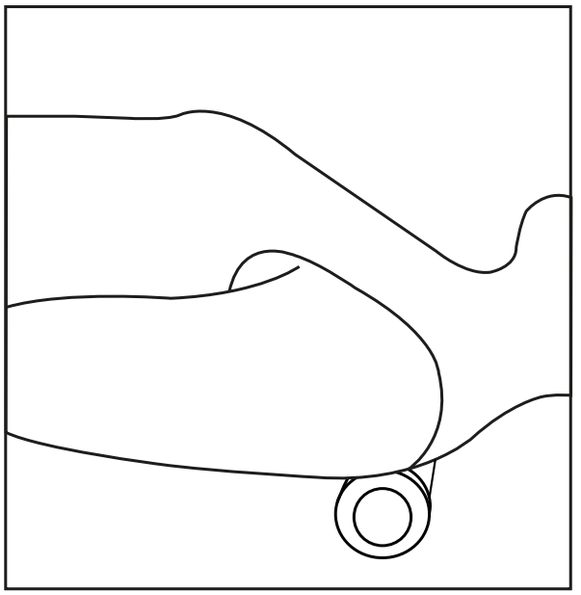
Oprite sa v stoji zboku o stenu. Umiestnite masážny valec medzi rameno a stenu. Teraz na masážny valec vyviňte mierny tlak a pohybujte sa na nohách nahor a nadol tak, aby masážny valec pomaly roloval pozdĺž ruky. Keď chcete zosilniť tlak na masážny valec, zväčšite vzdialenosť nôh od steny. Teraz pomaly otočte chrbát k stene, takže sa bude masážny valec pohybovať pozdĺž oblasti pliec a budú sa tak stimulovať svaly na pleciach.

Chrbát

⚠ VÝSTRAHA

Masážnym valcom neprechádzajte priamo po kostiach.

Ľahnite si na chrbát. Masážny valec umiestnite vpravo alebo vľavo vedľa chrbtice medzi chrbát a podlahu. Ohnite nohy. Teraz sa pohybujte pomaly nahor a nadol a rolujte masážny valec cez chrbát.



9. Čistenie a starostlivosť

Čistenie

⚠ VÝSTRAHA

- Čistenie NESMÚ vykonávať deti bez dozoru.
- Vypnite prístroj pred každým čistením.
- Prístroj čistite výlučne mierne navlhčenou utierkou.
- Prístroj čistite iba uvedeným spôsobom. V žiadnom prípade nesmie do prístroja vniknúť kvapalina.
- Prístroj opäť používajte až po úplnom vyschnutí.
- Prístroj neumývajte v umývačke riadu.
- Nepoužívajte na čistenie agresívne čistiace prostriedky alebo tvrdé kefy!

Starostlivosť

Ak prístroj nebudete dlhší čas používať, odporúčame ho uschovať v originálnom balení v suchom prostredí a bez zaťaženia.

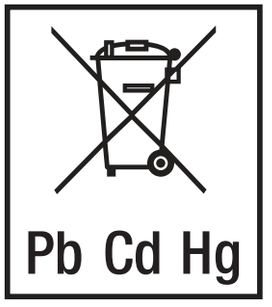
10. Čo robiť, ak sa vyskytnú problémy?

Problém	Odstránenie
Masážny valec počas použitia neroluje rovnomerne.	Skúste sa vyhnúť jednostranným zaťaženiam a masážny valec zaťažujte podľa možnosti rovnomerne.
LED počas nabíjania neblikajú.	Skontrolujte, či je USB nabíjací kábel správne spojený s masážnym valcom.

11. Likvidácia

POZOR

- Akumulátory sa nesmú likvidovať s komunálnym odpadom. Môžu obsahovať toxické ťažké kovy a sú predmetom zaobchádzania s osobitným odpadom.
- Na akumulátoroch obsahujúcich škodlivé látky nájdete tieto značky:
  Pb = batéria obsahuje olovo,
  Cd = batéria obsahuje kadmium,
  Hg = batéria obsahuje ortuť



V záujme ochrany životného prostredia sa prístroj po ukončení životnosti nesmie likvidovať s komunálnym odpadom. Likvidácia sa môže vykonať prostredníctvom príslušných zberných miest vo vašej krajine. Prístroj zlikvidujte v súlade so smernicou ES o odpadoch z elektrických a elektronických zariadení – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).



V prípade otázok sa obráťte na miestny úrad zodpovedný za likvidáciu.

12. Technické údaje

Rozmery	15,6 x 8,7 x 8,7 cm
Hmotnosť	cca 746 g
<u>Akumulátor:</u> Kapacita Menovité napätie Typové označenie	 1800 mAh 3,7 V Li-Ion

13. Záruka/servis

Bližšie informácie o záruke a záručných podmienkach nájdete v priloženom záručnom liste.

Chyby a zmeny vyhradené

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

645.50_MG35_2023-03-20_02_IM2_BEU_CS-SK