

(SK) Návod na použitie - Masážna pištoľ BlackRoll® Fascia Gun

Pred použitím skontrolujte všetky časti pištole či nie sú nejako poškodené a uistite sa, či je batéria úplne nabitá.

Zapnutie/vypnutie:

Podržaním tlačidla po dobu 3 sekúnd na spodnej časti masážnej pištole dôjde k zapnutiu/vypnutiu, následne zvolíte požadovanú úroveň masáže. Po desiatich minútach používania sa pištoľ automaticky vypne.

Svetelná indikácia a nabíjanie:

Štyri svetelné zelené indikátory znázorňujú stupne masáží od relaxačnej po regeneračnú. Pokiaľ svieti iba jeden indikátor, jedná sa o najjemnejšiu masáž, teda masáž relaxačnú. Postupným stlačením tlačidla zapnutia volíte ďalšie úrovne masáží, teda druhý, tretí až po štvrtý, najsilnejší stupeň.

Indikátor vedľa otvoru na nabíjanie svieti na červeno pokiaľ je pištoľ nabitá iba na 10% a je teda potrebné ju nabiť do plna. Ak indikátor svieti na zeleno, je pištoľ plne nabitá a je pripravená na použitie. Po úplnom vybití trvá nabitie pištole do plna cca 6 hodín.

Nepoužívajte pištoľ pokiaľ je v nabíjačke.

Úrovne masáže a odporúčaná doba použitia:

Úroveň 1: 1200r/min. (použitie 3 - 4 min) relaxačná masáž s najnižším stupňom vibrácií vhodná ako uvoľnenie pred spánkom

Úroveň 2: 1700r/min. (použitie 2 - 3 min) režim po cvičení je ideálny po tréningu na uvoľnenie svalov a ako pomocník pri regenerácii

Úroveň 3: 2700r/min. (použitie 30 sec - 2 min) režim po cvičení pre uvoľnenie svalov a stimuláciu krvného obehu pre lepšiu regeneráciu

Úroveň 4: 3200r/min. (použitie 30 sec - 60 sec.) nie je určené pre citlivé osoby. Ide o intenzívnu masáž po tréningu na regeneráciu svalov a stimuláciu krvného obehu.

Bezpečnostné upozornenie:

Masážnu pištoľ utierajte iba vlhkou handričkou, nikdy neumývajte pod tečúcou vodou. Nevystavujte priamemu slnku. Nepoužívajte na citlivé miesta na tele. Osoby mladšie ako 18 rokov by mali pištoľ používať iba pod dohľadom dospeléj osoby. Počas masáže neblokujte vibrácie pištoľou a nevymieňajte nadstavce počas používania. Ak chcete vymeniť nadstavec, pištoľ najskôr vypnite. Pokiaľ sa pištoľ začne prehrievať, okamžite ju vypnite.

Pistoľ nie je vhodné používať v prípade ak:

- je u vás veľký predpoklad tvorby krvných podliatin
- trpíte akútnou bolesťou
- máte opuchy
- máte osteoporózu
- máte poškodenie platničiek
- trpíte poruchou krvnej zrážanlivosti
- máte fibromyalgiu
- máte zlomeninu
- máte kĺbové náhrady
- trpíte nádorovým ochorením