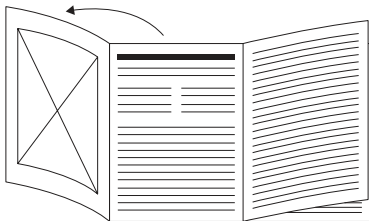


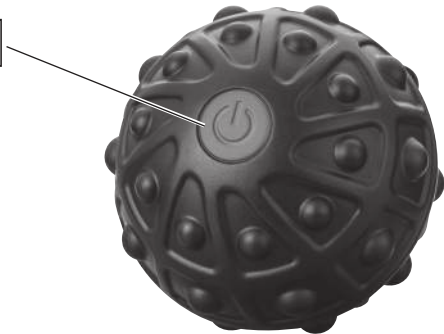


DE	Massageball mit Vibration Gebrauchsanweisung.....	4
EN	Vibrating Massage Ball Instructions for use.....	20
FR	Balle de massage vibrante Mode d'emploi	34
ES	Bola de masaje con vibración Instrucciones de uso	49
IT	Pallina per massaggi con vibrazione Istruzioni per l'uso	63
TR	Titreşimli masaj topu Kullanım kılavuzu.....	77
RU	Массажный мяч с вибрацией Инструкция по применению	91
PL	Piłka do masażu z wibracjami Instrukcja obsługi	107
NL	Vibrerende massagebal Gebruiksaanwijzing	122
DA	Massagebold med vibration Betjeningsvejledning	137

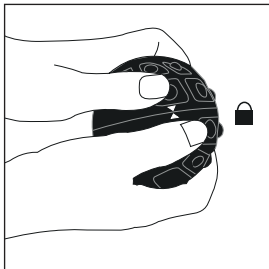
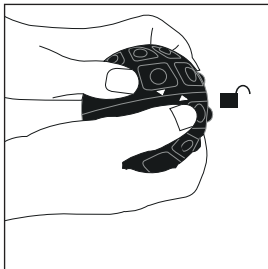


- DE** Klappen Sie vor dem Lesen der Gebrauchsanweisung die Seite 3 aus.
- EN** Unfold page 3 before reading the instructions for use.
- FR** Dépliez la page 3 avant de lire le mode d'emploi.
- ES** Despliegue la página 3 antes de leer las instrucciones de uso.
- IT** Prima di leggere le istruzioni per l'uso aprire la pagina 3.
- TR** Kullanım kılavuzunu okumadan önce 3. sayfayı açın.
- RU** Перед чтением инструкции по применению разложите страницу 3.
- PL** Przed przeczytaniem instrukcji obsługi otworzyć stronę 3.
- NL** Vouw pagina 3 uit om de gebruiksaanwijzing te kunnen lezen.
- DA** Fold side 3 ud, før du læser betjeningsvejledningen.
- SV** Vik ut sid. 3 innan du läser bruksanvisningen.
- NO** Åpne side 3 før du leser bruksanvisningen.
- FI** Käännä sivu 3 auki ennen käyttöohjeen lukemista.

A



B



DEUTSCH



Lesen Sie diese Gebrauchsanweisung aufmerksam durch, bewahren Sie sie für 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	6
2. Lieferumfang.....	7
3. Zeichenerklärung.....	7
4. Warn- und Sicherheitshinweise.....	9
5. Bestimmungsgemäßer Gebrauch.....	11
6. Gerätebeschreibung	12
7. Inbetriebnahme	13
8. Anwendung	13
9. Reinigung und Pflege	16
10. Entsorgung	17
11. Technische Angaben	19
12. Garantie/Service.....	19

1. Zum Kennenlernen

Der Massageball mit Vibration MG 10 bietet Ihnen die Möglichkeit einer gezielten punktuellen Massage verspannter Muskelpartien. Außerdem kann er dabei helfen Fasziengewebe zu lockern und Faszienverklebungen zu lösen. Der Massageball ist dank seiner Soft-Touch Oberfläche angenehm in der Handhabung. Er kann in 2 verschiedenen Intensitätsstufen bedient werden, sodass je nach persönlichem Empfinden eine sanfte oder stärkere Vibration für unterschiedliche Massageintensitäten sorgt.

2. Lieferumfang

- 1 x Massageball mit Vibration
- 3 x 1,5 V Batterie (AAA)
- 1 x Diese Gebrauchsanweisung

3. Zeichenerklärung

Folgende Symbole werden in der Gebrauchsanweisung bzw. auf dem Gerät verwendet:

	WARNUNG	Warnhinweis auf Verletzungsgefahren oder Gefahren für Ihre Gesundheit.
	ACHTUNG	Sicherheitshinweis auf mögliche Schäden an Gerät/Zubehör.
	Hinweis	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
	Importeur
	Produkt und Verpackungskomponenten trennen und entsprechend der kommunalen Vorschriften entsorgen.

4. Warn- und Sicherheitshinweise

Lesen Sie diese Gebrauchsanweisung sorgfältig! Ein Nichtbeachten der nachfolgenden Hinweise kann Personen- oder Sachschäden verursachen. Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung auf und machen Sie diese auch anderen Anwendern zugänglich. Übergeben Sie diese Anleitung bei Weitergabe des Geräts.



WARNUNG

- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht Erstickungsgefahr.
- Kinder müssen beim Benutzen des Geräts beaufsichtigt werden.

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 entflammenden 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

- Vor dem Gebrauch sicherstellen, 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.
- Nach jedem Gebrauch und vor jeder Reinigung ist das Gerät auszuschalten.



Hinweise zum Umgang mit Batterien

- Wenn Flüssigkeit aus einer Batteriezelle mit Haut oder Augen in Kontakt kommt, die betroffene Stelle mit Wasser auswaschen und ärztliche Hilfe aufsuchen.
-  **Verschluckungsgefahr!** Kleinkinder könnten Batterien verschlucken und daran ersticken. Daher Batterien für Kleinkinder unerreichbar aufbewahren!
- Auf Polaritätskennzeichen Plus (+) und Minus (-) achten.
- Wenn eine Batterie ausgelaufen ist, Schutzhandschuhe anziehen und das Batteriefach mit einem trockenen Tuch reinigen.
- Schützen Sie Batterien vor übermäßiger Wärme.
-  **Explosionsgefahr!** Keine Batterien ins Feuer werfen.
- Batterien dürfen nicht geladen oder kurzgeschlossen werden.
- Bei längerer Nichtbenutzung des Geräts die Batterien aus dem Batteriefach nehmen.
- Verwenden Sie nur denselben oder einen gleichwertigen Batterietyp.
- Immer alle Batterien gleichzeitig auswechseln.

- Keine Akkus verwenden!
- Keine Batterien zerlegen, öffnen oder zerkleinern.

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.

5. Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Dieses Gerät ist bestimmt zur Massage einzelner Körperteile des menschlichen Körpers. Es kann keine ärztliche Behandlung ersetzen. Benutzen Sie das Massagegerät nicht, wenn einer oder mehrere der folgenden Warnhinweise auf Sie zutreffen. Falls Sie unsicher sind, ob das Massagegerät für Sie geeignet ist, befragen Sie Ihren Arzt.



WARNUNG

Verwenden Sie das Massagegerät

- nicht bei Tieren,
- nicht bei einer krankhaften Veränderung oder Verletzung in der zu massierenden Körperregion (z.B. Bandscheibenvorfall, offene Wunde),
- keinesfalls für Massagen im Herzbereich, wenn Sie einen Herzschrittmacher tragen. Sollte dies der Fall sein, befragen Sie auch für andere Körperbereiche erst Ihren Arzt,

- niemals an geschwollenen, verbrannten, entzündeten oder verletzten Haut- und Körperpartien,
- nicht bei Risswunden, Kapillaren, Krampfadern, Akne, Couperose, Herpes oder anderen Hauterkrankungen,
- nicht während der Schwangerschaft,
- nicht im Gesicht (Augen), auf dem Kehlkopf oder andere besonders empfindlichen Körperteilen,
- nie während Sie schlafen,
- nicht nach der Einnahme von Medikamenten oder Alkohol (eingeschränkte Wahrnehmungsfähigkeit!),
- nicht im Kraftfahrzeug.
- nicht im Intimbereich.

Befragen Sie vor der Benutzung des Massagegerätes 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.

Das Gerät ist nur für den in dieser Gebrauchsanweisung beschriebenen Zweck vorgesehen. Der Hersteller kann nicht für Schäden haftbar gemacht werden, die durch unsachgemäßen oder leichtsinnigen Gebrauch entstehen.

6. Gerätebeschreibung

An/Aus-Taste **A**

(Einstellung der 2 Intensitätsstufen)

7. Inbetriebnahme

- Entfernen Sie die Verpackung.
- Überprüfen Sie Gerät und Batterien auf Beschädigungen.
- Öffnen Sie den Massageball, indem Sie mit Ihren Händen in entgegengesetzte Richtungen drehen. **[B]**
- Platzieren Sie die Batterien im Batteriefach ordnungsgemäß.
- Setzen Sie die beiden Hälften des Balles wieder zusammen und drehen diese erneut, bis die beiden Hälften einrasten. Die beiden eingepprägten Pfeile am Ball befinden sich nun wieder auf einer Höhe. **[B]**

8. Anwendung

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.

- Durch einmaligen Tastendruck der An-/Aus-Taste **[A]** schalten Sie das Gerät an. Der Massageball beginnt in der starken Intensitätsstufe zu vibrieren.
- Drücken Sie die An-/Aus-Taste **[A]** erneut vibriert der Ball in der schwächeren der beiden Intensitätsstufen. Wählen Sie je nach persönlichem Empfinden eine der beiden Intensitätsstufen aus.

Hinweis

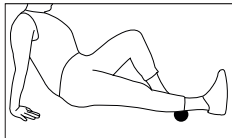
- Wir empfehlen jeden Bereich (Unterkörper, Mittelkörper und Oberkörper) dreimal die Woche für jeweils 15 Minuten zu behandeln. Wir empfehlen bei einer Übungseinheit alle drei Bereiche zu trainieren, jedoch können auch

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

Anwendungsbeispiele:

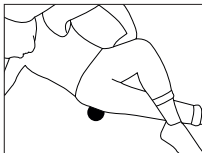
Wade

Setzen Sie sich auf den Boden und platzieren Sie ein Bein auf dem Massageball, sodass sich dieser 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.



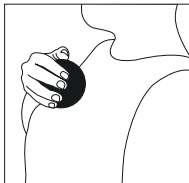
Oberschenkel / Po

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



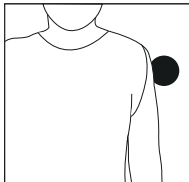
Brust

Setzen Sie sich aufrecht auf den Boden oder einen Stuhl und halten Sie den Ball in einer Hand. Rollen Sie diesen nun in kreisenden Bewegungen über die Brust. Um den Druck zu verstärken können Sie sich außerdem im Stehen frontal gegen eine Wand lehnen.



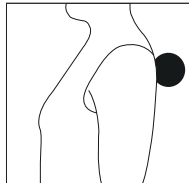
Arm / Schulter

Lehnen Sie sich im Stehen seitlich gegen eine Wand. Platzieren Sie den Ball zwischen Ihrem Oberarm und der Wand. Üben Sie nun leichten Druck gegen den Ball aus und bewegen Sie Ihre Beine auf und ab, sodass der Ball langsam entlang Ihrer Arme rollt. Vergrößern Sie den Abstand Ihrer Beine zur Wand, um den Druck auf den Ball zu verstärken. Drehen Sie Ihren Rücken nun langsam zur Wand, so dass sich der Ball entlang Ihrer Schulterpartie bewegt und so die Muskeln in den Schultern stimuliert werden.



Rücken

Drehen Sie sich mit dem Rücken zur Wand und platzieren den Ball rechts oder links neben der Wirbelsäule zwischen Rücken und Wand. Bewegen Sie sich nun langsam auf und ab und rollen den Ball über Ihren Rücken.



Hinweis

- Bitte achten Sie darauf, dass der Ball nicht direkt auf dem Knochen bewegt wird.

9. Reinigung und Pflege

Reinigung



WARNUNG

- 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 oder Zubehör eindringen.
- Benutzen Sie das Gerät erst wieder wenn es vollständig trocken ist.
- Gerät nicht in der Spülmaschine reingen.
- Benutzen Sie keine scharfen Reinigungsmittel oder harte Bürsten!

Pflege

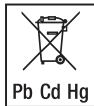
Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht verwenden, empfehlen wir Ihnen, es in der Originalverpackung in trockener Umgebung und ohne Beschwerung aufzubewahren.

10. Entsorgung

ACHTUNG



- Batterien dürfen nicht über den Hausmüll entsorgt werden. Sie können giftige Schwermetalle enthalten und unterliegen der Sondermüllbehandlung.
- Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:
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

Vertreiber 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.

11. Technische Angaben

Gewicht	ca. 162 g
Batterie	3 x 1,5 V  Batterie AAA LR03
Maße Gerät	Ø ca. 8 cm

12. Garantie/Service

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

Irrtum und Änderungen vorbehalten

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.

1. Getting to know your device

The MG 10 Vibrating Massage Ball allows you to carry out a targeted spot massage of tense muscle groups. It can also help to loosen fascial tissue and break down fasciae agglutinations. The massage ball is comfortable to use thanks to its soft-touch surface.

It can be operated at 2 different intensity levels, meaning that gentle or strong vibration provides different massage intensities, depending on your personal preference.

Table of contents

1. Getting to know your device	21
2. Included in delivery.....	22
3. Signs and symbols	23
4. Warnings and safety notes	24
5. Intended use.....	26
6. Device description.....	28
7. Initial use	28
8. Usage	28
9. Cleaning and maintenance.....	31
10. Disposal.....	32
11. Technical specifications	32
12. Warranty/service.....	33

2. Included in delivery

1 x Vibrating Massage Ball

3 x 1.5 V batteries (AAA)

1 x Set of these instructions for use

3. Signs and symbols

The following symbols appear in the instructions for use and on the device:

	WARNING	Warning notice indicating a risk of injury or damage to health.
	IMPORTANT	Safety note indicating possible damage to the device/accessory.
	Note	Note on important information.
	Read the instructions for use	
	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 hazardous 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
	Importer
	Separate the product and packaging elements and dispose of them in accordance with local regulations.

4. Warnings and safety notes

Read these instructions for use carefully! Non-observance of the following information may result in personal injury or material damage. Store these instructions for use and make them accessible to other users. Make sure you include these instructions for use when handing over the device to third parties.



WARNING

- Keep packaging material away from children. There is the risk of suffocation.
- Children must be supervised at all times whilst using the device.

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 display 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.
- The device must be switched off after every use and before cleaning.



Notes on handling batteries

- If your skin or eyes come into contact with battery fluid, rinse the affected area with water and seek medical assistance.
-  **Choking hazard!** Small children may swallow and choke on batteries. Therefore, store batteries out of the reach of small children.

- Observe the plus (+) and minus (-) polarity signs.
- If a battery has leaked, put on protective gloves and clean the battery compartment with a dry cloth.
- Protect batteries from excessive heat.
-  **Risk of explosion!** Do not throw batteries into a fire.
- Do not charge or short-circuit batteries.
- If the device is not to be used for a relatively long period, take the batteries out of the battery compartment.
- Use identical or equivalent battery types only.
- Always replace all batteries at the same time.
- Do not use rechargeable batteries.
- Do not disassemble, open or crush the batteries.

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.

5. Intended use

This device is intended to massage individual parts of the human body. It cannot replace medical treatment. Do not use the massager if one or several of the following warnings applies to you. If you are unsure whether the massager is suitable for you, please consult your doctor.



WARNING

Do not use the massager:

- On animals
- If you suffer from a medical abnormality or injury in the area to be massaged (e.g. herniated disc, open wounds),
- Under any circumstances for massages in the area around the heart if you wear a pacemaker. If this is the case, consult your doctor regarding other parts of the body first
- On swollen, burnt, inflamed or damaged skin and body parts of any kind
- On cuts, capillaries, varicose veins, acne, couperose, herpes or other skin diseases
- During pregnancy
- On the face (eyes), on the larynx or other particularly sensitive body parts
- While sleeping
- After the consumption of medicines or alcohol (reduced cognition!)
- In a vehicle
- In the pubic area

You should consult your doctor before using the massager, 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.

The device is only intended for the purpose described in these instructions for use. The manufacturer is not liable for damage resulting from improper or careless use.

6. Device description

On/Off button **A**

(setting of the 2 intensity levels)

7. Initial use

- Remove the packaging.
- Check the device and batteries for damage.
- Open the massage ball by twisting in opposite directions with your hands. **B**
- Place the batteries in the battery compartment properly.
- Put the two halves of the ball back together and twist them again until the two halves click into place. The two imprinted arrows on the ball are now at the same level again. **B**

8. Usage

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.

- You can switch on the device by pressing the On/Off button **A** once. The massage ball starts to vibrate at the strongest intensity level.
- If you press the On/Off button **A** again, the ball starts to vibrate at the weaker of the two intensity levels. Select one of the two intensity levels depending on your personal preferences.

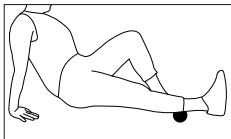
i Note

- 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.

Examples of use:

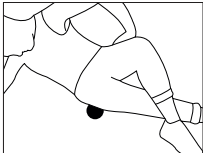
Calf

Sit on the floor and place one leg on the massage ball 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.



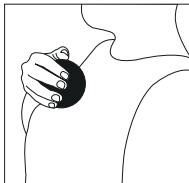
Thigh/bottom

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 ball under your hips. Now roll over the ball with slow movements. Vary the exercise by supporting yourself with both arms while leaning back; then roll your bottom over the ball with gentle pressing movements.



Chest

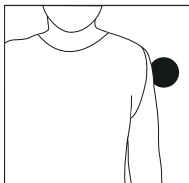
Sit upright on the floor or on a chair and hold the ball in one hand. Now roll it over your chest in circular movements. In order to increase the pressure, you can also lean against a wall while standing up, with your front facing the wall.



Arm/shoulder

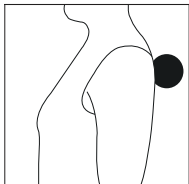
Lean against a wall while standing up, with your side facing the wall. Place the ball between your upper arm and the wall. Now apply gentle pressure on the ball and move up and down with your legs so that the ball rolls slowly along your arm. Increase the distance between your legs and the wall in order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

Now slowly turn your back to the wall so that the ball moves along your shoulder area and the muscles in your shoulders are stimulated.



Back

Turn your back to the wall and place the ball on the right or left next to the spine between your back and the wall. Now move slowly up and down and roll the ball over your back.



Note

- Please make sure that the ball is not rolled directly on the bone.

9. Cleaning and maintenance

Cleaning



WARNING

- 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 or accessories.
- 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. 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 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 the 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.



11. Technical specifications

Weight	Approx. 162 g
Battery	3 x 1.5 V — — — AAA (LR03) battery

12. Warranty/service

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

FRANÇAIS



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 la condition qu'ils soient surveillés ou sachent comment l'utiliser en toute sécurité et en comprenant 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	36
2. Contenu	37
3. Symboles utilisés.....	37
4. Consignes d'avertissement et de mise en garde	39
5. Utilisation conforme aux recommandations.....	41
6. Description de l'appareil.....	42
7. Mise en service.....	43
8. Utilisation.....	43
9. Nettoyage et entretien	46
10. Élimination	47
11. Caractéristiques techniques.....	48
12. Garantie/maintenance	48

1. Familiarisation avec l'appareil

La balle de massage vibrante MG 10 permet de détendre les zones musculaires tendues grâce à un massage ponctuel ciblé. Elle permet également de décoller les tissus du fascia et de dissoudre l'agglutination des fascias. Grâce à sa surface Soft Touch, la balle de massage est très agréable à utiliser.

Elle est dotée de 2 niveaux d'intensité différents, de sorte que vous pouvez profiter d'une vibration douce ou d'un massage plus intense selon vos préférences.

2. Contenu

- 1 x Balle de massage vibrante
- 3 x Piles (AAA de 1,5 V)
- 1 x Mode d'emploi

3. Symboles utilisés

Les symboles suivants sont employés dans ce mode d'emploi et sur 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.
	Remarque	Ce symbole indique des informations importantes.
	Consulter le mode d'emploi	
	Signe 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
	Symbole de l'importateur
	Séparer le produit et les composants d'emballage et les éliminer conformément aux prescriptions communales.

4. Consignes d'avertissement et de mise en garde

Lisez attentivement ce mode d'emploi ! Le non-respect des instructions suivantes est susceptible d'entraîner des dommages corporels ou matériels. Conservez ce mode d'emploi et tenez-le à la disposition de tous les autres utilisateurs. Si vous transmettez l'appareil à quelqu'un, remettez-lui également ce mode d'emploi.



AVERTISSEMENT

- Conservez les emballages hors de la portée des enfants. Ils pourraient s'étouffer.
- Les enfants doivent être surveillés lors de l'utilisation de l'appareil.

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.
- ne l'utilisez jamais 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.
- L'appareil doit être éteint après chaque utilisation et avant chaque nettoyage.



Remarques relatives aux piles

- Si du liquide de la cellule de pile entre en contact avec la peau ou les yeux, rincer la zone touchée avec de l'eau et consulter un médecin.
-  **Risque d'ingestion !** Les enfants en bas âge pourraient avaler des piles et s'étouffer. Conserver les piles hors de portée des enfants en bas âge !
- Respecter les signes de polarité plus (+) et moins (-).
- Si une pile a coulé, enfiler des gants de protection et nettoyer le compartiment à piles avec un chiffon sec.
- Protéger les piles d'une chaleur excessive.
-  **Risque d'explosion !** Ne pas jeter les piles dans le feu.
- Les piles ne doivent être ni rechargées ni court-circuitées.
- En cas de non-utilisation prolongée de l'appareil, retirer les piles du compartiment à piles.
- Utiliser uniquement des piles identiques ou équivalentes.
- Toujours remplacer toutes les piles simultanément.

- Ne pas utiliser de batteries rechargeables !
- Ne pas démonter, ouvrir ou casser les piles.

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.

5. Utilisation conforme aux recommandations

Cet appareil est conçu pour le massage des parties du corps humain. Il ne peut pas remplacer un traitement médical. 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 de massage soit adapté à votre cas, consultez un médecin.



AVERTISSEMENT

N'utilisez pas l'appareil de massage

- sur les animaux,
- en cas de modification pathologique ou de blessure de la région du corps à masser (par ex. hernie discale, blessure ouverte),
- pour les massages dans la zone du cœur si vous portez un stimulateur cardiaque. Dans ce cas, demandez également l'avis de votre médecin au préalable pour les autres parties du corps,

- sur des parties de la peau et du corps enflées, brûlées, irritées ou blessées,
- en cas de déchirures, capillaires, varices, acné, couperose, herpès ou d'autres maladies cutanées,
- pendant une grossesse,
- sur le visage (yeux), sur le larynx ou sur d'autres zones du corps particulièrement sensibles,
- lorsque vous dormez,
- après la prise de médicaments ou d'alcool (en raison de l'altération de la perception),
- dans un véhicule.
- sur les parties génitales.

Consultez un médecin avant d'utiliser l'appareil de massage, surtout

- 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.

L'appareil est conçu pour l'utilisation décrite dans ce mode d'emploi. Le fabricant ne peut être tenu responsable des dommages causés par une utilisation inappropriée ou non conforme.

6. Description de l'appareil

Touche Marche/Arrêt **A**

(réglage des 2 niveaux d'intensité)

7. Mise en service

- Retirez l'emballage.
- Vérifiez que l'appareil et les piles ne sont pas endommagés.
- Ouvrez la balle de massage en faisant pivoter vos mains dans des directions opposées. **[B]**
- Placez les piles dans le compartiment à piles.
- Replacez les deux moitiés de la balle et tournez-les jusqu'à ce qu'elles s'enclenchent. Les deux flèches sur chaque moitié de la balle se font à nouveau face. **[B]**

8. Utilisation

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.

- Allumez l'appareil en appuyant une fois sur la touche Marche/Arrêt **[A]**. La balle de massage commence à vibrer à l'intensité la plus forte.
- Appuyez à nouveau sur la touche Marche/Arrêt **[A]** pour passer à l'intensité la plus faible. Sélectionnez l'intensité souhaitée selon vos préférences.

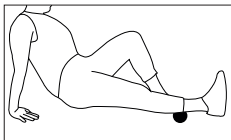
i Remarque

- 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.

Exemples d'application :

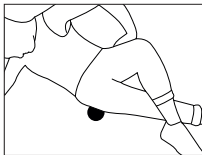
Mollet

Asseyez-vous sur le sol et placez une jambe sur la balle 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.



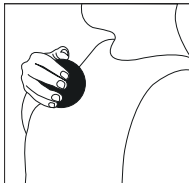
Cuisses/fessiers

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 la balle de massage sous votre hanche. Effectuez alors des mouvements lents de roulement sur la balle. Variez l'exercice en vous tenant vers l'arrière sur les deux bras et en faisant rouler vos fesses sur la balle tout en effectuant de légers mouvements de pression.



Torse

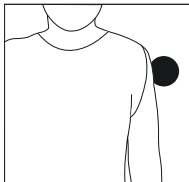
Asseyez-vous droit sur le sol ou sur une chaise et tenez la balle dans une main. Effectuez des mouvements circulaires avec la balle au niveau de votre torse. Pour augmenter la pression, vous pouvez également vous appuyer contre un mur en position debout.



Bras/épaules

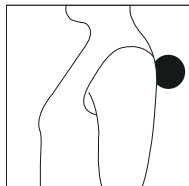
Appuyez-vous contre un mur en vous tenant sur le côté. Placez la balle entre le bras et le mur. Exercez alors une légère pression contre la balle et pliez lentement les jambes de haut en bas pour que la balle roule le long de vos bras. Éloignez vos jambes du mur pour augmenter la pression sur la balle.

Tournez lentement votre dos contre le mur de façon que la balle se déplace le long de vos épaules, stimulant ainsi tous les muscles de cette zone.



Dos

Tournez votre dos contre le mur et placez la balle à droite ou à gauche de votre colonne vertébrale entre votre dos et le mur. Déplacez-vous lentement vers le haut et vers le bas pour faire rouler la balle sur votre dos.



Remarque

- Assurez-vous que la balle ne se déplace pas directement sur les os.

9. Nettoyage et entretien

Nettoyage



AVERTISSEMENT

- Éteignez l'appareil avant de le nettoyer.
- Utilisez exclusivement un chiffon doux légèrement humidifié pour nettoyer l'appareil.
- Ne nettoyez l'appareil que conformément aux instructions. En aucun cas du liquide ne doit pénétrer dans l'appareil ou ses accessoires.
- 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

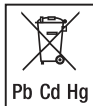
Si vous n'utilisez pas l'appareil pendant une période prolongée, nous vous recommandons de le ranger dans son emballage d'origine sans rien poser dessus.

10. Élimination

ATTENTION



- Les piles 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 piles 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.



11. Caractéristiques techniques

Poids	env. 162 g
Pile	3 piles 1,5 V  AAA LR03
Dimensions de l'appareil	Ø env. 8 cm

12. Garantie/maintenance

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

ESPAÑOL



Lea detenidamente 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 vigiladas o se les indique cómo usarlo de forma segura y entiendan los peligros que conlleva.
- Los niños no deberán jugar con el aparato.
- Las tareas de limpieza y 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	51
2. Artículos suministrados	52
3. Explicación de los símbolos	52
4. Indicaciones de advertencia y de seguridad	54
5. Uso correcto	56
6. Descripción del aparato	57
7. Puesta en funcionamiento	58
8. Aplicación	58
9. Limpieza y cuidado	61
10. Eliminación	61
11. Datos técnicos	62
12. Garantía/asistencia	62

1. Información general

La bola de masaje con vibración MG 10 le ofrece la posibilidad de un masaje puntual en zonas del cuerpo tensas. También puede ayudar a relajar el tejido de las fascias y a soltar las adherencias de las fascias. El uso de la bola de masaje resulta agradable gracias a su superficie suave al tacto.

Se puede utilizar en 2 niveles de intensidad diferentes, de modo que una vibración suave o más intensa garantiza diferentes intensidades de masaje dependiendo de la sensación del usuario.

2. Artículos suministrados

1 x Bola de masaje con vibración

3 x Pilas de 1,5 V (AAA)

1 x Estas instrucciones de uso

3. Explicación de los símbolos

En las presentes instrucciones de uso y en el aparato se utilizan los siguientes símbolos:

	ADVERTENCIA	Indicación de advertencia sobre riesgos de lesiones u otros peligros para la salud.
	ATENCIÓN	Indicación de seguridad sobre posibles daños del aparato o de los accesorios.
	Nota	Indicación de información importante.
	Leer las instrucciones de uso	
	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
	Símbolo del importador
	Separe el producto y los componentes del envase y elimínelos conforme a las disposiciones municipales.

4. Indicaciones de advertencia y de seguridad

¡Lea detenidamente estas instrucciones de uso! El incumplimiento de las siguientes indicaciones puede ocasionar daños personales o materiales. Conserve estas instrucciones de uso y asegúrese de que se encuentren disponibles para otros usuarios. Si entrega el aparato a un tercero, incluya las instrucciones de uso.



ADVERTENCIA

- No deje el material de embalaje al alcance de los niños. Existe peligro de asfixia.
- Los niños solo deberán usar el aparato si están vigilados por un adulto.

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

Por tanto, no utilice 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 deberá asegurarse de que tanto este como los accesorios no presenten daños visibles. En caso de duda, no lo use y póngase en contacto con su distribuidor o con la dirección 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.
- El aparato se deberá desconectar después de cada utilización y antes de cada limpieza.



Indicaciones para la manipulación de las pilas

- En caso de que el líquido de una pila entre en contacto con la piel o los ojos, lave la zona afectada con agua y busque asistencia médica.
-  **¡Peligro de asfixia!** Los niños pequeños podrían tragarse las pilas y asfixiarse. ¡Guarde las pilas fuera del alcance de los niños!
- Respete los símbolos más (+) y menos (-) que indican la polaridad.
- Si se derrama el líquido de una pila, póngase guantes protectores y limpie el compartimento de las pilas con un paño seco.
- Proteja las pilas de un calor excesivo.
-  **¡Peligro de explosión!** No arroje las pilas al fuego.
- Las pilas no se pueden cargar ni cortocircuitar.
- Si no va a utilizar el aparato durante un periodo de tiempo prolongado, retire las pilas de su compartimento.
- Utilice únicamente el mismo tipo de pila o un tipo equivalente.

- Cambie siempre todas las pilas a la vez.
- ¡No utilice pilas recargables!
- No despiece, abra ni triture las pilas.

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 llevar a cabo las reparaciones.

5. Uso correcto

Este aparato está destinado al masaje de distintas zonas del cuerpo humano. No puede sustituir en ningún caso a un tratamiento médico. No use el aparato de masaje si una o varias de las siguientes advertencias se pueden aplicar en su caso. Si tiene dudas de si el aparato de masaje es apropiado para usted, consulte a su médico.



ADVERTENCIA

No utilice el aparato de masaje

- con animales,
- 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),

- en ningún caso para masajear la zona cercana al corazón si es portador de un marcapasos. En ese caso, consulte primero a su médico si puede utilizarlo en otras zonas del cuerpo,
- si tiene la zona de la piel o del cuerpo que va a masajear hinchada, quemada, inflamada o herida,
- sobre zonas del cuerpo que presenten laceraciones, capilares, venas varicosas, acné, cuperosis, herpes u otras enfermedades de la piel,
- durante el embarazo,
- en la cara (en los ojos en particular), en la zona de la laringe o cualquier otra parte del cuerpo que sea especialmente sensible,
- mientras duerme,
- si ha tomado medicamentos o alcohol (su capacidad de percepción se verá disminuida),
- mientras conduce,
- en la zona íntima.

Consulte con su médico antes de usar el aparato de masaje, 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.

Este aparato solo se ha diseñado para el fin descrito en estas instrucciones de uso. El fabricante no se responsabiliza de los daños derivados de un uso inadecuado o irresponsable.

6. Descripción del aparato

Tecla de encendido y apagado. **[A]** (ajuste de los 2 niveles de intensidad)

7. Puesta en funcionamiento

- Retire el embalaje.
- Compruebe que el aparato y las pilas no presenten daños.
- Abra la bola de masaje girándola con las manos en direcciones opuestas. **[B]**
- Coloque las pilas correctamente en su compartimento.
- Vuelva a unir las dos mitades de la bola y gírelas de nuevo hasta que encajen. Las dos flechas marcadas en la bola volverán a estar a la misma altura. **[B]**

8. Aplicación

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.

- El aparato se enciende pulsando una vez la tecla de encendido y apagado **[A]**. La bola de masaje comienza a vibrar en el nivel de intensidad fuerte.
- Pulse de nuevo la tecla de encendido y apagado **[A]** para que la bola vibre en el más suave de los dos niveles de intensidad. Seleccione el nivel de intensidad que le resulte más agradable.

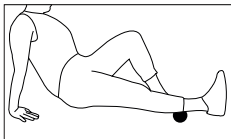
Nota

- 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.

Ejemplos de aplicación:

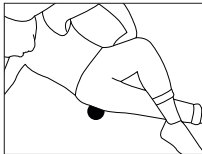
Pantorrilla

Siéntese en el suelo y coloque una pierna sobre la bola de masaje, de forma que esta 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 delante. Se estimulan los músculos de la pantorrilla.



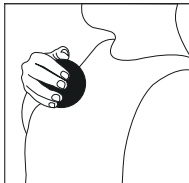
Muslo/glúteos

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 la bola de masaje debajo de la cadera. Muévase ahora sobre la bola con movimientos lentos. Varíe el ejercicio echándose hacia atrás y apoyándose con ambos brazos y pasando los glúteos por encima de la bola con movimientos de presión suaves.



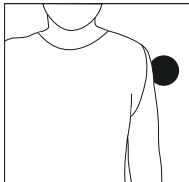
Pecho

Siéntese erguido en el suelo o en una silla y sostenga la bola con una mano. Pase la bola por encima de su pecho describiendo movimientos circulares. Para aumentar la presión, también puede apoyarse, de pie, contra una pared.



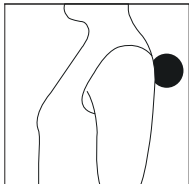
Brazo/hombro

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



Espalda

Gírese con la espalda hacia la pared y coloque la bola a la derecha o a la izquierda de la columna vertebral entre la espalda y la pared. Muévase ahora lentamente hacia arriba y hacia abajo y haga rodar la bola sobre su espalda.



Nota

- Asegúrese de que la bola no se mueva directamente sobre el hueso.

9. Limpieza y cuidado

Limpieza



ADVERTENCIA

- Desconecte siempre el aparato antes de limpiarlo.
- Limpie el aparato únicamente con un paño ligeramente humedecido.
- Limpie el aparato únicamente de la forma indicada. Bajo ningún concepto deben penetrar líquidos en él ni en los accesorios.
- No vuelva a utilizar el aparato hasta que esté completamente seco.
- No lo lave en el lavavajillas.
- ¡No utilice productos abrasivos ni cepillos duros!

Mantenimiento

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

10. Eliminación



ATENCIÓN

- No está permitido eliminar las pilas junto con la basura doméstica. Pueden contener metales pesados tóxicos y deben tratarse como residuos tóxicos.

- Estos símbolos se encuentran en pilas 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 lo deseche con la basura doméstica.

Se puede desechar en los puntos de recogida adecuados disponibles en su zona.

Deseche el aparato según la Directiva europea sobre residuos aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE).

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



11. Datos técnicos

Peso	aprox. 162 g
Pila	3 x 1,5 V — — — Pila AAA LR03
Dimensiones del aparato	Ø aprox. 8 cm

12. Garantía/asistencia

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

ITALIANO



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	65
2. Fornitura	66
3. Spiegazione dei simboli.....	66
4. Avvertenze e indicazioni di sicurezza	68
5. Uso conforme.....	70
6. Descrizione dell'apparecchio	71
7. Messa in funzione.....	71
8. Utilizzo	72
9. Pulizia e cura	75
10. Smaltimento	75
11. Dati tecnici.....	76
12. Garanzia/Assistenza	76

1. Introduzione

La pallina per massaggi con vibrazione MG 10 consente di massaggiare in modo mirato punti specifici delle parti di muscolo contratte. Inoltre, può essere utile per allentare i tessuti fasciali e sciogliere le tensioni fasciali. Grazie alla superficie Soft Touch, la pallina per massaggi è piacevole da utilizzare.

È possibile impostare 2 diversi livelli di intensità per ottenere, a seconda della sensibilità personale, una vibrazione leggera o più forte, per diverse intensità di massaggio.

2. Fornitura

1 x Pallina per massaggi con vibrazione

3 x Batterie da 1,5 V (AAA)

1 x Le presenti istruzioni per l'uso

3. Spiegazione dei simboli

I seguenti simboli sono utilizzati nelle istruzioni per l'uso e/o sull'apparecchio:

	AVVERTENZA	Avvertimento di pericolo di lesioni o di pericoli per la salute.
	ATTENZIONE	Indicazione di sicurezza per possibili danni all'apparecchio/agli accessori.
	Nota	Nota che fornisce informazioni importanti.
	Leggere le istruzioni per l'uso	
	Marchio CE	Il presente prodotto soddisfa i requisiti delle direttive europee e nazionali vigenti.
	Smaltimento secondo le norme previste dalla Direttiva CE sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE)	

	Non smaltire insieme ai rifiuti urbani batterie contenenti sostanze tossiche
	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
	Simbolo importatore
	Separare il prodotto e i componenti dell'imballaggio e smaltirli secondo le norme comunali.

4. Avvertenze e indicazioni di sicurezza

Leggere le presenti istruzioni per l'uso con attenzione! Il mancato rispetto delle seguenti indicazioni può provocare danni alle persone o alle cose. Conservare le istruzioni per l'uso e fare in modo che siano accessibili anche agli altri utilizzatori. Consegnare le presenti istruzioni in caso di cessione dell'apparecchio.



AVVERTENZA

- Tenere lontani i bambini dal materiale d'imballaggio. Pericolo di soffocamento.
- Durante l'utilizzo dell'apparecchio, è necessario tenere i bambini sotto controllo.

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.
- Dopo ogni uso e prima delle operazioni di pulizia, spegnere l'apparecchio.



Avvertenze sull'uso delle batterie

- Se il liquido delle batterie viene a contatto con la pelle e con gli occhi, sciacquare le parti interessate con acqua e consultare il medico.
-  **Pericolo di ingestione!** I bambini potrebbero ingerire le batterie e soffocare. Tenerle quindi lontano dalla portata dei bambini.
- Prestare attenzione alla polarità positiva (+) e negativa (-).
- In caso di fuoriuscita di liquido dalle batterie, indossare guanti protettivi e pulire il vano batterie con un panno asciutto.
- Proteggere le batterie dal caldo eccessivo.
-  **Pericolo di esplosione!** Non gettare le batterie nel fuoco.
- Le batterie non devono essere ricaricate o mandate in cortocircuito.
- Qualora l'apparecchio non dovesse essere utilizzato per un periodo prolungato, rimuovere le batterie dal relativo vano.
- Utilizzare solo tipologie di batterie uguali o equivalenti.
- Sostituire sempre tutte le batterie contemporaneamente.

- Non utilizzare batterie ricaricabili!
- Non smontare, aprire o frantumare le batterie.

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.

5. Uso conforme

Questo apparecchio è pensato per il massaggio di singole parti del corpo umano. Non può sostituire alcun trattamento medico. 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 massaggi per il proprio corpo, rivolgersi al medico di fiducia.



AVVERTENZA

Non utilizzare l'apparecchio per massaggi:

- sugli animali,
- in presenza di alterazioni patologiche o lesioni nella zona del corpo da massaggiare (ad es. ernia del disco, ferite aperte)
- per massaggi nella zona del cuore in presenza di un pace-maker. In tal caso, consultare il proprio medico anche prima di trattare altre parti del corpo,
- mai su parti del corpo o della pelle gonfie, ustionate, infiammate o lese,

- in caso di lacerazioni, capillari, varici, acne, couperose, herpes o altre affezioni della pelle,
- in gravidanza,
- sul viso (occhi), sulla laringe o su altre parti del corpo particolarmente delicate,
- durante il sonno,
- dopo aver assunto medicinali o alcol (percezione ridotta!),
- in auto,
- sulle parti intime.

Rivolgersi al proprio medico prima di utilizzare l'apparecchio per massaggi 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.

L'apparecchio è concepito solo per l'uso descritto nelle presenti istruzioni per l'uso. Il produttore non è da ritenersi responsabile in caso di danni riconducibili a un uso non conforme o sconsigliato.

6. Descrizione dell'apparecchio

Pulsante ON/OFF **A**

(impostazione dei 2 livelli di intensità)

7. Messa in funzione

- Rimuovere l'imballaggio.
- Verificare che l'apparecchio e le batterie non siano danneggiati.

- Aprire le pallina per massaggi ruotandola con entrambe le mani in direzioni opposte. **[B]**
- Collocare le batterie correttamente nell'apposito vano.
- Riunire le due metà della pallina e ruotarle di nuovo finché non scattano in posizione. A questo punto le due frecce impresse sulla pallina si trovano di nuovo alla stessa altezza. **[B]**

8. Utilizzo

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.

- Premendo una volta il pulsante ON/OFF **[A]**, l'apparecchio si accende. La pallina per massaggi inizia a vibrare al livello di intensità forte.
- Premendo nuovamente il pulsante ON/OFF **[A]**, la pallina vibra al livello di intensità più basso tra i due disponibili. Selezionare uno dei due livelli di intensità a seconda della sensibilità personale.

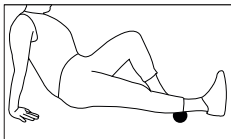
Nota

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

Esempi di utilizzo:

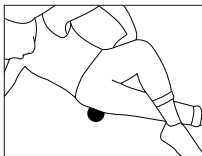
Polpaccio

Sedersi sul pavimento e posizionare una gamba sulla pallina per massaggi in modo che questa 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.



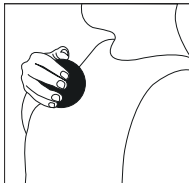
Cosce/glutei

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 la pallina per massaggi sotto il fianco. Rotolarsi sulla pallina con movimenti lenti. Variare l'esercizio appoggiandosi all'indietro su entrambe le braccia e rotolando i glutei sulla pallina con leggeri movimenti pressori.



Petto

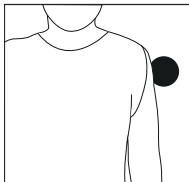
Sedersi in posizione eretta sul pavimento o su una sedia e tenere la pallina in una mano. Farla rotolare sul petto con movimenti circolari. Per aumentare la pressione è anche possibile appoggiarsi frontalmente a una parete, stando in piedi.



Braccio/spalla

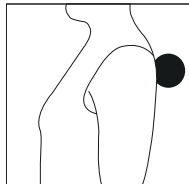
Stando in piedi, appoggiarsi lateralmente a una parete. Posizionare la pallina tra il braccio e la parete. Esercitare una leggera pressione contro la pallina e muovere le gambe su e giù in modo da far rotolare la pallina lentamente lungo il braccio. Distanziare maggiormente le gambe dalla parete per aumentare la pressione sulla pallina.

A questo punto girare lentamente la schiena verso la parete in modo che la pallina si muova lungo la zona delle spalle stimolando i muscoli di questa parte del corpo.



Schiena

Girare la schiena verso la parete e collocare la pallina a destra o a sinistra, vicino alla colonna vertebrale tra la schiena e la parete stessa. A questo punto muoversi lentamente su e giù facendo rotolare la pallina sulla schiena.



Nota

- Fare attenzione a non far rotolare la pallina direttamente sulle ossa.

9. Pulizia e cura

Pulizia



AVVERTENZA

- Prima di pulire l'apparecchio, spegnerlo.
- Pulire l'apparecchio esclusivamente con un panno leggermente inumidito.
- Pulire l'apparecchio solo nel modo indicato. Non deve in nessun caso penetrare liquido nell'apparecchio o negli accessori.
- Utilizzare l'apparecchio solo quando è completamente asciutto.
- Non lavare l'apparecchio in lavastoviglie.
- Non utilizzare detergenti aggressivi 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. Smaltimento

ATTENZIONE



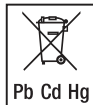
- Le batterie non devono essere smaltite nei rifiuti domestici. Possono contenere metalli pesanti nocivi e devono essere trattate come rifiuti speciali.

- Sulle batterie 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.



11. Dati tecnici

Peso	circa 162 g
Batteria	3 batterie da 1,5 V  AAA LR03
Dimensioni apparecchio	Ø circa 8 cm

12. Garanzia/Assistenza

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

TÜRKÇE



Lütfen bu kullanım kılavuzunu dikkatle okuyun, ileride kullanmak üzere saklayın, diğer kullanıcıların erişebilmesini sağlayın ve içindeki yönergelerle 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 halde garanti geçerliliğini yitirir.

İçindekiler

1. Ürün özellikleri	79
2. Teslimat kapsamı.....	80
3. İşaretlerin açıklaması	80
4. Uyarılar ve güvenlik bilgileri.....	82
5. Amacına uygun kullanım	84
6. Cihaz açıklaması.....	85
7. İlk çalıştırma.....	85
8. Kullanım.....	86
9. Temizlik ve bakım	88
10. Bertaraf etme.....	89
11. Teknik veriler.....	90
12. Garanti/servis	90

1. Ürün özellikleri

MG 10 titreşimli masaj topu, tutulmuş kas bölümlerine masaj yapmanıza olanak verir. Ayrıca bağdokunun gevşemesine ve bağdoku yapışmalarını çözmeye yardımcı olabilir. Masaj topunu yumuşak yüzeyi sayesinde rahat bir şekilde kullanabilirsiniz.

2 farklı yoğunluk kademesinde kullanılabilir. Bu sayede kişisel hassasiyete göre farklı masaj yoğunlukları için hafif veya daha güçlü titreşim özelliği sunar.

2. Teslimat kapsamı

- 1 x Adet Titreşimli masaj topu
- 3 x Adet 1,5V AAA pil
- 1 x Adet bu kullanım kılavuzu

3. İşaretlerin açıklaması

Kullanım kılavuzunda ya da cihazın üzerinde aşağıdaki semboller kullanılmıştır:

	UYARI	Yaralanma tehlikelerine veya sağlığınızla ilgili tehlikelere yönelik uyarı.
	DİKKAT	Cihazda/aksesuarlarda meydana gelebilecek hasarlara yönelik güvenlik uyarısı.
	Not	Önemli bilgilere yönelik not.
	Cihaz çift koruyucu izolasyonludur ve Koruma Sınıfı 2 kapsamındadır.	
	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 pilleri evsel atıklarla birlikte bertaraf etmeyin
	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
	Ürünler, AEB'nin belirlediği teknik kuralların gerektirdiği şartlara kesin bir şekilde uymaktadır.
	Doğru akım
	İthalatçı simgesi
	Ürünü ve ambalaj bileşenlerini ayırın ve belediyenin kurallarına uygun olarak bertaraf edin.

4. Uyarılar ve güvenlik bilgileri

Bu kullanım kılavuzunu dikkatle okuyun! Aşağıdaki bilgilerin dikkate alınmaması, yaralanmaya veya maddi hasara neden olabilir. Kullanım kılavuzunu saklayın ve diğer kullanıcıların da erişebilmesini sağlayın. Cihazı devretmeniz durumunda bu kullanım kılavuzunu da verin.



UYARI

- Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutun. Boğulma tehlikesi vardır.
- Çocuklar cihazı kullanırken gözetim altında bulundurulmalıdır.

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

Bu nedenle cihazınızı

- 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.



Dikkat

- Cihazı kullanmadan önce, cihazda ve aksesuarlarında görünür 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.
- Her kullanımdan sonra ve her temizlikten önce cihaz kapatılmalıdır.

Pillerin kullanımıyla ilgili bilgiler

- Pilden sızan sıvı cilt veya gözlerle temas ettiğinde, ilgili yer suyla yıkanmalı ve doktora başvurulmalıdır.
-  **Yutma tehlikesi!** Küçük çocuklar pilleri yutabilir ve bunun sonucunda boğulabilir. Bu nedenle piller, küçük çocukların erişemeyeceği yerlerde saklanmalıdır!
- Artı (+) ve eksi (-) kutup işaretlerine dikkat edilmelidir.
- Bir pil aktığında koruyucu eldiven giyilmeli ve pil bölmesi kuru bir bezle temizlenmelidir.
- Piller aşırı ısıya karşı korunmalıdır.
-  **Patlama tehlikesi!** Piller ateşe atılmamalıdır.
- Piller şarj edilmemeli veya kısa devre yaptırılmamalıdır.
- Cihaz uzun süre kullanılmayacaksa, piller pil bölmesinden çıkarılmalıdır.
- Sadece aynı tip veya eşdeğer piller kullanılmalıdır.
- Her zaman tüm piller aynı anda değiştirilmelidir.
- Şarj edilebilir pil kullanılmamalıdır!
- Piller parçalarına ayrılmamalı, açılmamalı veya ezilmemelidir.

Onarım



UYARI

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

5. Amacına uygun kullanım

Bu cihaz, insan vücudunun bazı kısımlarına masaj yapmak için tasarlanmıştır. Doktor tarafından yapılan bir tedavinin yerini tutamaz. Masaj cihazını, aşağıdaki uyarılardan biri veya birkaçı sizin için geçerliyse kullanmayın. Masaj cihazının sizin için uygun olup olmadığı konusunda emin değilseniz, doktorunuza danışın.



UYARI

Masaj cihazını

- hayvanlarda kullanmayın,
- masaj yapılacak olan vücut bölgesinde hastalıklara bağlı değişiklikler veya yaralanmalar (örneğin bel fıtığı, açık yara) olduğunda kullanmayın,
- Kalp pili taşıyorsanız, cihazı kesinlikle kalp bölgesine masaj yapmak için kullanmayın (bu durum söz konusuysa, önce doktorunuza danışarak cihazı vücudunuzun diğer bölgelerinde de kullanıp kullanamayacağınızı öğrenin),
- asla şişmiş, iltihaplanmış, yanmış veya yaralı cilt ve vücut bölgelerinde kullanmayın,
- derin kesiklerde, kılcal damarlarda, varislerde, akne, kuperoz, uçuk veya diğer cilt hastalıklarında kullanmayın,
- hamilelik sırasında kullanmayın,

- yüzde (gözler), gırtlakta veya vücudun diğer hassas bölümlerinde kullanmayın,
- asla uyurken kullanmayın,
- ilaç veya alkol aldıktan sonra (kısıtlı algılama kabiliyeti!) kullanmayın,
- motorlu araçta kullanmayın,
- genital bölgede kullanmayın.

Masaj cihazını kullanmadan önce, özellikle aşağıdaki durumlarda doktorunuza danışın:

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

Cihaz sadece kullanım kılavuzunda açıklanan şekilde kullanılmak üzere tasarlanmıştır. Usulüne uygun olmayan ve dikkatsiz kullanım sonucu oluşan hasarlardan üretici firma sorumlu tutulamaz.

6. Cihaz açıklaması

Açma/kapatma tuşu **A**
(2 yoğunluk kademesi ayarı)

7. İlk çalıştırma

- Cihaz ambalajından çıkarın.
- Cihaz ve pillerde hasar olup olmadığını kontrol edin.
- Masaj topunu ellerinizle aksi yönlere çevirerek açın. **B**
- Pilleri bil bölmesine doğru şekilde yerleştirin.

- Topun iki yarısını tekrar birleştirin ve yerine oturuncaya kadar çevirin. Topun üzerinde bulunan iki ok işareti şimdi tekrar aynı yüksekliktedir. **B**

8. Kullanım

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

- Açma/kapatma **A** tuşuna bir kez basarak cihazı açın. Masaj topu güçlü yoğunluk kademesinde titremeye başlar.
- Açma/kapatma **A** tuşuna bir kez daha basarsanız, top iki yoğunluk kademesinden daha hafif olanıyla titrer. Kişisel hassasiyetinize göre iki yoğunluk kademesinden birini seçin.

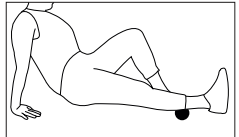
i Not

- Her bir alanda (alt vücut, orta vücut ve üst vücut) haftada üç kez 15'sher dakika uygulama yapmanızı tavsiye ederiz. Bir alıştırma seansında üç bölgeye de masaj yapılması önerilir, ancak kullanıcıya göre yukarıda belirtilen bölgelerden birine de odaklanılabilir. Uygulamayı bilinçli ve yavaş bir şekilde gerçekleştirin.

Uygulama örnekleri:

Baldır

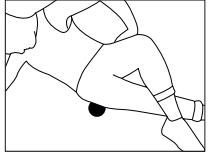
Yere oturun ve masaj topu baldırınızın alt yarısına gelecek şekilde bacağınızı topun üstüne yerleştirin. Kendinizi iki elinizle arkadan destekleyin ve



kalçanızı kaldırın. Karnınızı ve kalça kasınızı gerin ve alt vücudunuzu ileri ve geri hareket ettirin. Baldır kasınız uyarılır.

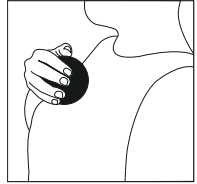
Uyluk/kalça

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 topunu kalçanızın alt kısmına yerleştirin. Şimdi yavaş hareketlerle topun üstünde hareket edin. Ardından kendinizi iki kolunuzla arkadan destekleyip kalçanızı topun üzerine hafifçe bastırarak hareket ettirin.



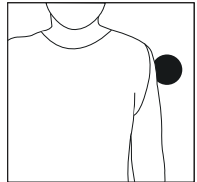
Göğüs

Yere veya bir sandalyeye dik bir şekilde oturun ve topu bir elinizde tutun. Topu dairesel şekilde göğsünüzün üzerinde hareket ettirin. Ayrıca baskıyı güçlendirmek için ayaktaiken yüzünüz duvara dönük şekilde duvara yaslanabilirsiniz.



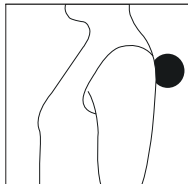
Kol/omuz

Ayaktayken bir yanınızla duvara yaslanın. Topu üst kolunuzun ve duvarın arasına yerleştirin. Topu, kolunuzun üzerinde yavaşça hareket ettirmek için topa hafif bir baskı uygulayın ve bacaklarınızı kullanarak yukarı aşağı hareket edin. Topa daha fazla baskı uygulamak için duvarla bacaklarınız arasında daha fazla mesafe bırakın. Topun omuz bölgenizde hareket edip omuz kaslarınızı uyarması için sırtınızı yavaşça duvara çevirin.



Sırt

Sırtınızı duvara çevirin ve topu omurganızın sağına veya soluna gelecek şekilde sırtınızın ve duvarın arasına yerleştirin. Şimdi yavaşça yukarı aşağı hareket edin ve topu sırtınızın üzerinde hareket ettirin.



Not

- Topun doğrudan kemik üzerinde hareket etmemesine dikkat edin.

9. Temizlik ve bakım

Temizlik



UYARI

- Her temizlikten önce cihazı kapatın.
- Cihazı yalnızca hafifçe nemlendirilmiş bir bezle silin.
- Cihazı sadece belirtilen şekilde temizleyin. Cihaza veya aksesuarlara kesinlikle su girmemelidir.
- Cihazı tekrar kullanmadan önce tamamen kurumasını bekleyin.
- 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. Bertaraf etme



DİKKAT

- Piller, evsel atıklarla birlikte bertaraf edilmemelidir. Piller zehirli ağır metaller içerebilir ve özel atık bertaraf kurallarına tabidir.
- Bu işareti zehirli madde içeren pillerde görebilirsiniz:
Pb = Pil kurşun içerir,
Cd = Pil kadmiyum içerir,
Hg = Pil cıva içerir



Çevreyi korumak için, kullanım ömrü dolan cihazı evsel atıklarla beraber bertaraf etmeyin.

Cihaz, ülkenizdeki uygun atık toplama merkezleri aracılığıyla bertaraf edilebilir.

Cihazı elektrikli ve elektronik atık cihazlarla ilgili AB direktifine (WEEE – Waste Electrical and Electronic Equipment) uygun şekilde bertaraf edin.

Bertaraf işlemiyle ilgili sorularınız olduğunda bölgenizdeki yetkili makamlara başvurun.



11. Teknik veriler

Ağırlık	yakl. 162 g
Pil	3 x 1,5 V  AAA LR03 pil
Cihaz ölçüleri	Ø yakl. 8 cm

12. Garanti/servis

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



Внимательно прочитайте данную инструкцию по применению, сохраняйте ее для последующего использования и предоставляйте другим пользователям возможность с ней ознакомиться, а также всегда следуйте ее указаниям.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

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

- Данный прибор может использоваться детьми старше 8 лет, а также лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостаточными знаниями и опытом в том случае, если они находятся под присмотром взрослых или проинформированы о безопасном применении прибора и возможных опасностях.
- Не позволяйте детям играть с прибором.
- Очистка и техническое обслуживание детьми допускается только под присмотром взрослых.

- Ни в коем случае не открывайте прибор и не ремонтируйте его самостоятельно, поскольку безупречная работа в этом случае не гарантируется. Несоблюдение этих требований ведет к потере гарантии.

Содержание

1. Ознакомительная информация	94
2. Комплект поставки.....	94
3. Пояснения к символам.....	94
4. Предостережения и указания по технике безопасности	96
5. Использование по назначению	99
6. Описание прибора.....	100
7. Подготовка к работе.....	101
8. Применение.....	101
9. Очистка и уход.....	104
10. Утилизация	105
11. Технические данные	106
12. Гарантия/сервисное обслуживание	106

1. Ознакомительная информация

Массажный мяч с вибрацией MG 10 обеспечивает возможность целенаправленного точечного массажа напряженных мышечных отделов. Кроме того, с его помощью можно размягчить ткани фасций и ослабить их склеивание. Благодаря поверхности Soft-Touch массажный мяч приятен на ощупь.

Он имеет 2 степени интенсивности вибраций, что позволяет выбирать мягкую или более сильную вибрацию для различной интенсивности массажа в зависимости от персональной чувствительности.

2. Комплект поставки

1 x массажный мяч с вибрацией

3 x батарейки 1,5 В (AAA)

1 x инструкция по применению

3. Пояснения к символам

В инструкции по применению и на приборе используются следующие символы.

	ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ	Предупреждает об опасности травмирования или нанесения вреда здоровью.
	ВНИМАНИЕ	Указывает на возможные повреждения прибора/принадлежностей к нему.

	Указание	Содержит важную информацию.
	Прочтите инструкцию по применению.	
	Знак 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)	
	Не утилизируйте вместе с бытовым мусором батарейки, содержащие токсичные вещества.	
	Изготовитель	
	Удалите элементы упаковки и утилизируйте их в соответствии с местными предписаниями.	
	Маркировка для идентификации упаковочного материала. A = сокращенное обозначение материала, B = номер материала: 1-7 = пластик, 20-22 = бумага и картон	

	Продукция прошла подтверждение соответствия требованиям технических регламентов ЕАЭС.
	Постоянный ток
	Символ импортера
	Снимите упаковку с изделия и утилизируйте ее в соответствии с местными предписаниями.

4. Предостережения и указания по технике безопасности

Внимательно прочтите данную инструкцию по применению! Несоблюдение следующих указаний может привести к травмам или материальному ущербу. Сохраните эту инструкцию по применению и держите ее в месте, доступном для других пользователей. Передавайте прибор другому человеку вместе с инструкцией.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- Не давайте упаковочный материал детям. Существует опасность удушья.
- Дети должны пользоваться прибором только под надзором взрослых. 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.;
- никогда 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, 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, что прибор и его принадлежности не имеют видимых повреждений. При возникновении сомнений не используйте прибор и обратитесь к продавцу или в сервисную службу по указанному адресу.
- Ни при каких обстоятельствах не открывайте корпус.
- Не помещайте прибор рядом с острыми предметами.
- Если прибор упал или получил иные повреждения, дальнейшее его использование запрещено.
- После каждого применения или перед очисткой прибор необходимо отключать.



Указания по обращению с батареями

- При попадании жидкости из аккумулятора на кожу или в глаза необходимо промыть соответствующий участок большим количеством воды и обратиться к врачу.
-  **Опасность проглатывания мелких частей!** Маленькие дети могут проглотить батареи и подавиться ими. Поэтому батареи необходимо хранить в недоступном для детей месте!
- Обращайте внимание на знаки полярности: плюс (+) и минус (-).
- Если батарея потекла, очистите отсек для батареек сухой салфеткой, предварительно надев защитные перчатки.
- Защищайте батареи от чрезмерного воздействия тепла.
-  **Опасность взрыва!** Не бросайте батареи в огонь.
- Не заряжайте батареи и не допускайте их короткого замыкания.
- Если прибор длительное время не используется, извлеките из него батареи.
- Используйте батареи только одного типа или равноценных типов.
- Всегда заменяйте все батареи сразу.
- Не используйте аккумуляторы!
- Не разбирайте, не открывайте и не разбивайте батареи.

Ремонт прибора



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- Ремонт электроприборов должен выполняться только специалистами. Неквалифицированное выполнение ремонта влечет за собой серьезную

опасность для пользователя. Если прибор нуждается в ремонте, обратитесь в сервисную службу или к официальному дистрибьютору.

5. Использование по назначению

Этот прибор предназначен для массажа отдельных участков тела человека. Он не может заменить медицинского лечения. Не пользуйтесь прибором для массажа в случаях, когда одно или несколько приведенных ниже предупредительных указаний относятся к Вам. Проконсультируйтесь с врачом, если Вы не уверены в правильности выбора прибора для массажа.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Не используйте прибор для массажа:

- для массажа животных;
- при болезненных ощущениях или травмах в зоне массируемых участков тела (например, грыжа межпозвоночного диска, открытая рана);
- ни в коем случае не используйте прибор для массажа в области сердца, если у Вас установлен кардиостимулятор. В этом случае сначала проконсультируйтесь у своего врача о возможности использования для остальных частей тела;
- никогда не используйте прибор на опухших, обожженных, воспаленных или травмированных участках кожи и частях тела;
- при рваных ранах, расширенных капиллярах, при варикозе, угревой сыпи, куперозе, герпесе или других заболеваниях кожи;
- во время беременности;
- для массажа лица (глаз), гортани или других особо чувствительных частей тела;

- во время сна;
- при приеме медикаментов или алкоголя (ограничена восприимчивость!);
- в транспортном средстве;
- в интимной зоне.

Перед использованием прибора для массажа проконсультируйтесь с врачом, особенно в следующих случаях:

- если Вы страдаете каким-либо серьезным заболеванием;
- при наличии у Вас кардиостимулятора, имплантатов или других медицинских устройств;
- при тромбозах;
- при диабете;
- при болях неизвестного происхождения.

Допускается использование прибора только в целях, описываемых в данной инструкции по применению. Изготовитель не несет ответственности за ущерб, причиненный вследствие ненадлежащего использования прибора или халатного обращения с ним.

6. Описание прибора

Кнопка ВКЛ./ВЫКЛ. 

(настройка 2 степеней интенсивности)

7. Подготовка к работе

- Распакуйте прибор.
- Убедитесь, что прибор и батарейки не повреждены.
- Откройте массажный мяч, вращая его части руками в противоположных направлениях. **[B]**
- Вставьте батарейки в отсек для батареек, соблюдая полярность.
- Снова соедините половинки мяча и закрутите руками до фиксации. Выпуклые стрелки на мяче снова расположены на одной высоте. **[B]**

8. Применение

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

- Однократное нажатие на кнопку ВКЛ./ВЫКЛ **[A]**, включает прибор. Массажный мяч начинает вибрировать с сильной степенью интенсивности.
- Снова нажмите кнопку ВКЛ./ВЫКЛ **[A]**, чтобы установить более слабую степень интенсивности вибрации. Выбирайте степень интенсивности вибрации в зависимости от собственной чувствительности.

Указание

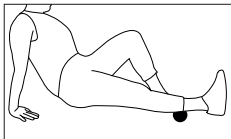
- Мы рекомендуем проводить процедуру по 15 минут на каждой части тела (нижней, средней и верхней части туловища) три раза в неделю. Мы рекомендуем при каждом подходе тренировать все три области,

но можно уделить особое внимание своим проблемным зонам в определенной части тела. Выполняйте массаж медленно и осознанно.

Примеры использования

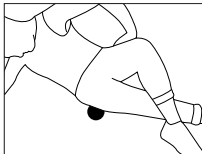
Икроножная мышца

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



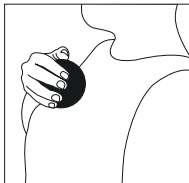
Бедра/ягодицы

Лягте на бок на полу и вытяните обе ноги. Согните одну руку и обопритесь локтем на пол, другая рука располагается свободно. Расположите мяч под бедрами. Медленно перекатывайтесь по мячу. Чередуйте это упражнение со следующим: опирайтесь на руки сзади и мягко перекатывайтесь по мячу ягодицами.



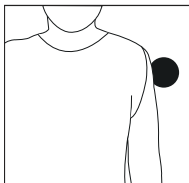
Грудь

Сядьте прямо на пол или стул, держите мяч в одной руке. Круговыми движениями перекачивайте его по груди. Чтобы усилить давление, можно выполнять упражнение стоя, прислонившись к стене.



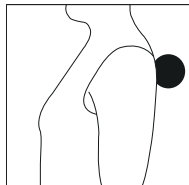
Рука/плечо

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



Спина

Повернитесь спиной к стене и расположите мяч справа или слева от позвоночника между спиной и стеной. Медленно двигайтесь вверх/вниз, чтобы мяч перекачивался вдоль спины.



Указание

- Следите, чтобы мяч не двигался непосредственно по костям.

9. Очистка и уход

Очистка



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- Всегда отключайте прибор перед очисткой.
- Очищайте прибор только с помощью слегка влажной тряпки.
- Очищайте прибор только указанным способом. Не допускайте попадания жидкости внутрь прибора или принадлежностей.
- 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

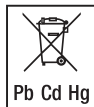
Если прибор не используется длительное время, мы рекомендуем хранить его в сухом месте в оригинальной упаковке. При этом не следует класть на прибор какие-либо предметы.

10. Утилизация

ВНИМАНИЕ



- Батарейки нельзя выбрасывать вместе с бытовым мусором. Они могут содержать тяжелые металлы, поэтому их следует утилизировать отдельно.
- Следующие знаки предупреждают о наличии в батарейках токсичных веществ:
Pb = свинец;
Cd = кадмий;
Hg = ртуть.



В интересах охраны окружающей среды по завершении срока службы прибора запрещается утилизировать его вместе с бытовыми отходами.

Утилизация производится через соответствующие пункты сбора в вашей стране.



Прибор следует утилизировать согласно директиве ЕС по отходам электрического и электронного оборудования — WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).

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

11. Технические данные

Вес	ок. 162 г
Батарейка	3 шт. по 1,5 В — — — Батарейка AAA, LR03
Размеры прибора	Ø ок. 8 см

12. 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 i 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.
- Czyszczenie i konserwacja urządzenia nie mogą być przeprowadzane przez dzieci, chyba że znajdują się one pod opieką osoby dorosłej.
- W żadnym wypadku nie wolno samodzielnie otwierać ani naprawiać urządzenia, gdyż może to zakłócić jego prawidłowe działanie. W przeciwnym razie następuje utrata gwarancji.

Spis treści

1. Informacje ogólne	109
2. Zawartość opakowania	110
3. Objaśnienie symboli	110
4. Ostrzeżenia i wskazówki dotyczące bezpieczeństwa	112
5. Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem.....	114
6. Opis urządzenia.....	115
7. Uruchomienie	116
8. Zastosowanie	116
9. Czyszczenie i konserwacja.....	119
10. Utylizacja	119
11. Dane techniczne	121
12. Gwarancja/serwis	121

1. Informacje ogólne

Piłka do masażu z wibracjami MG 10 umożliwia masaż punktowy napiętych partii mięśni. Ponadto pomaga w rozluźnieniu tkanek powięziowych i uwalnianiu sklejonnych powięzi. Dzięki powierzchni Soft Touch stosowanie piłki do masażu jest przyjemne.

Można ustawić 2 różne poziomy intensywności w celu zapewnienia delikatniejszych lub silniejszych wibracji do różnych intensywności masażu w zależności od własnych preferencji.

2. Zawartość opakowania

1 × Piłka do masażu z wibracjami

3 × Bateria 1,5 V (AAA)

1 × Niniejsza instrukcja obsługi

3. Objasnienie symboli

W niniejszej instrukcji obsługi oraz na urządzeniu użyto poniższych symboli:

	OSTRZEŻENIE	Ostrzeżenie przed niebezpieczeństwem utraty zdrowia lub odniesienia obrażeń ciała.
	UWAGA	Wskazówka bezpieczeństwa odnosząca się do możliwości uszkodzenia urządzenia/akcesoriów.
	Wskazówka	Ważne informacje.
	Należy przeczytać instrukcję obsługi.	
	Oznakowanie CE	Niniejszy produkt spełnia wymagania obowiązujących dyrektyw europejskich i krajowych.

	Utylizacja zgodnie z dyrektywą WE o zużytych urządzeniach elektrycznych i elektronicznych – WEEE (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 opakowaniowy. A = skrót nazwy materiału, B = numer materiału: 1-7 = tworzywa sztuczne, 20-22 = papier i tektura
	Produkty spełniają wymogi przepisów technicznych obowiązujących w Euroazjatyckiej Unii Gospodarczej.
	Prąd stały.
	Symbol importera
	Oddzielić produkt i elementy opakowania i zutylizować je zgodnie z lokalnymi przepisami.

4. Ostrzeżenia i wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

Należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję obsługi! Nieprzestrzeganie poniższych wskazówek może doprowadzić do obrażeń ciała i szkód materialnych. Należy zachować niniejszą instrukcję obsługi i zapewnić do niej dostęp innym użytkownikom. W przypadku przekazania urządzenia innym osobom należy dołączyć również instrukcję obsługi.



OSTRZEŻENIE

- Opakowanie przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Istnieje ryzyko uduszenia.
- Używanie urządzenia przez dzieci musi się odbywać pod nadzorem.

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).

Należy 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 upewnić się, że urządzenie i akcesoria nie wykazują widocznych uszkodzeń. W razie wątpliwości zaprzestać używania urządzenia i zwrócić się do dystrybutora 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 po upadku na podłogę lub gdy zostanie ono w inny sposób uszkodzone.
- Po każdym użyciu i zawsze przed czyszczeniem urządzenie należy wyłączyć.



Wskazówki dotyczące postępowania z bateriami

- Jeśli dojdzie do kontaktu elektrolitu ze skórą lub oczami, należy przemyć podrażnione miejsca wodą i skontaktować się z lekarzem.
- ⚠ **Niebezpieczeństwo połknięcia!** Małe dzieci mogą połknąć baterie i udusić się nimi. Dlatego należy przechowywać baterie w miejscach niedostępnych dla dzieci!
- Należy zwrócić uwagę na znaki polaryzacji plus (+) i minus (-).
- Jeśli z baterii wyciekł elektrolit, należy założyć rękawice ochronne i wyczyścić komorę baterii suchą szmatką.
- Baterie należy chronić przed nadmiernym działaniem wysokiej temperatury.
- ⚠ **Zagrożenie wybuchem!** Nie wrzucać baterii do ognia.
- Nie ładować ani nie zwierać baterii.
- W przypadku niekorzystania z urządzenia przez dłuższy czas należy wyjąć baterie z komory.
- Należy używać tylko tego samego typu baterii lub odpowiednika.
- Zawsze należy wymieniać jednocześnie wszystkie baterie.

- Nie używać akumulatorów!
- Nie rozmontowywać, nie otwierać ani nie rozdrabniać baterii.

Naprawa



OSTRZEŻENIE

- Naprawy urządzeń elektrycznych mogą być wykonywane wyłącznie przez fachowców. Nieodpowiednio przeprowadzona naprawa może spowodować poważne zagrożenia dla użytkownika. W celu naprawy należy zwrócić się do serwisu lub autoryzowanego dystrybutora.

5. Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Urządzenie jest przeznaczone do masażu poszczególnych części ciała człowieka. Nie może zastępować leczenia zaleconego przez lekarza. Z urządzenia do masażu nie wolno korzystać w żadnym z podanych poniżej przypadków. W razie wątpliwości co do możliwości korzystania z aparatu do masażu należy skonsultować się z lekarzem.



OSTRZEŻENIE

Nie należy używać aparatu do masażu

- u zwierząt;
- w przypadku wystąpienia zmian chorobowych lub obrażeń w miejscu, które ma być masowane (np. wypadnięcie dysku, otwarte rany);
- w żadnym wypadku do masażu okolic serca u osób z rozrusznikiem serca; w takich okolicznościach należy najpierw zasięgnąć porady lekarza także w przypadku innych części ciała;

- do masowania spuchniętych, oparzonych, będących w stanie zapalnym partii skóry i ciała;
- w przypadku ran szarpanych, uszkodzeń naczyń włosowatych, żyłaków, trądziku, kuperozy, opryszczki lub innych chorób skórnych;
- u kobiet ciężarnych;
- do masowania obszarów twarzy (takich jak oczy), krtani ani innych wrażliwych części ciała;
- podczas snu;
- po zażyciu leków lub spożyciu alkoholu (ograniczona zdolność percepcji!);
- w samochodzie;
- w okolicach miejsc intymnych.

Przed użyciem aparatu do masażu należy skonsultować się z lekarzem, przede wszystkim, gdy użytkownik:

- ma ciężką chorobę;
- ma wszczepiony rozrusznik serca, implanty lub inne środki pomocnicze;
- ma skłonności do tworzenia się zakrzepów;
- choruje na cukrzycę;
- odczuwa ból z niewyjaśnionych przyczyn.

Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do używania w celu określonym w niniejszej instrukcji obsługi. Producent nie ponosi odpowiedzialności za szkody wynikłe z nieprawidłowego ani lekkomyślnego użycia.

6. Opis urządzenia

Przycisk włączania/wyłączania **A**

(ustawianie 2 poziomów intensywności)

7. Uruchomienie

- Zdjąć opakowanie.
- Należy sprawdzić, czy urządzenie i baterie nie zostały uszkodzone.
- Otworzyć piłkę do masażu, obracając ją rękami w przeciwnych kierunkach. [B]
- Umieścić odpowiednio baterie w komorze.
- Ponownie złożyć obie połówki piłki i ponownie je obrócić, aż obie połówki się zatrzasną. Obie wyłoczone strzałki na piłce znajdują się znowu na tej samej wysokości. [B]

8. Zastosowanie

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

- Pojedyncze naciśnięcie przycisku włączania/wyłączania [A] powoduje włączenie urządzenia. Piłka do masażu zaczyna wibrować na silnym poziomie intensywności.
- Po ponownym naciśnięciu przycisku włączania/wyłączania [A] piłka wibruje na słabszym poziomie intensywności. Należy wybrać jeden z dwóch poziomów intensywności wg własnych preferencji.

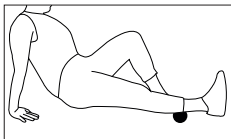
Wskazówka

- 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. Stosować świadomie i powoli.

Przykłady użycia:

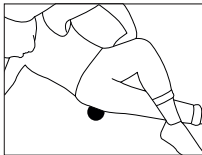
Łydka

Usiąść na podłodze i umieścić nogę na piłce do masażu, tak aby piłka znajdowała się w dolnej połowie łydki. Podeprzeć się rękami do tyłu i podnieść miednicę. Napisać mięśnie brzucha i pośladków i przesunąć dolną część ciała do przodu i z powrotem. Następuje stymulacja mięśni łydek.



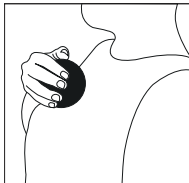
Uda/pośladki

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 piłkę do masażu pod biodrem. Przesuwać się wolnymi ruchami po piłce. Różnicować ćwiczenie, podpierając się do tyłu obiema rękami i przesuwając pośladki delikatnymi ruchami po piłce.



Klatka piersiowa

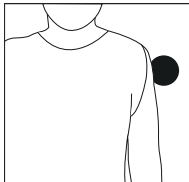
Usiąść prosto na podłodze lub na krześle i trzymać piłkę w dłoni. Przesuwać ją kolistymi ruchami po klatce piersiowej. W celu zwiększenia siły nacisku można też oprzeć się na stojąco przodem o ścianę.



Ręka/ramię

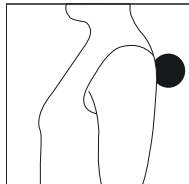
Oprzeć się na stojąco bokiem o ścianę. Umieścić piłkę między ramieniem a ścianą. Wyrzeć lekki nacisk na piłkę i poruszać nogami w górę i w dół, tak aby piłka powoli przesuwała się wzdłuż ramion. Zwiększyć odstęp między nogami a ścianą w celu zwiększenia siły nacisku na piłkę.

Powoli obracać plecy do ściany, tak aby piłka poruszała się wzdłuż linii ramion w celu stymulacji mięśni ramion.



Plecy

Obrócić się plecami do ściany i umieścić piłkę z prawej lub lewej strony przy kręgosłupie między plecami a ścianą. Poruszać się powoli w górę i w dół, aby piłka przesuwała się po plecach.



i Wskazówka

- Uważać, aby piłka nie poruszała się bezpośrednio po kościach.

9. Czyszczenie i konserwacja

Czyszczenie



OSTRZEŻENIE

- Przed każdym czyszczeniem należy wyłączyć urządzenie.
- Urządzenie należy czyścić wyłącznie lekko zwilżoną ściereczką.
- Urządzenie czyścić tylko w podany sposób. Nie wolno dopuścić, aby do środka urządzenia lub akcesoriów dostały się ciecze.
- Urządzenia można używać dopiero po całkowitym wysuszeniu.
- Nie myć urządzenia w zmywarce.
- Nie należy stosować silnych środków czyszczących ani szczotki o twardym włosiu!

Pielęgnacja

Jeśli urządzenie nie jest używane przez dłuższy czas, zalecamy przechowywanie go w oryginalnym opakowaniu w suchym miejscu. Na opakowaniu nie należy kłaść innych przedmiotów.

10. Utylizacja

UWAGA



- Baterii nie wolno utylizować wraz z innymi odpadami domowymi. Mogą one zawierać toksyczne metale ciężkie, w związku z czym podlegają przepisom o utylizacji odpadów specjalnych.

- Na bateriach 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 domowymi.

Urządzenie należy oddać do utylizacji w odpowiednim punkcie zbiórki.



Urządzenie należy zutylizować zgodnie z dyrektywą WE o zużytych urządzeniach elektrycznych i elektronicznych – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).

W razie pytań zwrócić się do odpowiedniej 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.

11. Dane techniczne

Masa	ok. 162 g
Bateria	3 × 1,5 V  baterie AAA LR03
Wymiary urządzenia	Ø ok. 8 cm

12. Gwarancja/serwis

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

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	124
2. Omvang van de levering.....	124
3. Verklaring van de symbolen	125
4. Waarschuwingen en veiligheidsrichtlijnen	127
5. Voorgeschreven gebruik.....	129
6. Beschrijving van het apparaat	131
7. Ingebruikname.....	131
8. Gebruik	131
9. Reiniging en onderhoud	134
10. Verwijdering	135
11. Technische gegevens	136
12. Garantie/service	136

1. Kennismaking

Met de vibrerende massagebal MG 10 is een gerichte puntmassage bij gespannen spiergroepen mogelijk. Bovendien kan de massagebal helpen het fascieweefsel en verklevingen in de fasciën los te maken. Dankzij het soft-touch-opervlak is de massagebal zeer aangenaam in gebruik. Het apparaat heeft 2 verschillende intensiteitsstanden (naar wens een subtiele of een krachtige vibratie).

2. Omvang van de levering

- 1 x vibrerende massagebal
- 3 x AAA-batterijen van 1,5 V
- 1 x gebruiksaanwijzing

3. Verklaring van de symbolen

In deze gebruiksaanwijzing en op het apparaat worden de volgende symbolen gebruikt:

	WAAR-SCHUWING	Waarschuwing voor situaties met verwondingsrisico's of gevaar voor uw gezondheid.
	LET OP	Waarschuwing voor mogelijke schade aan het apparaat of de toebehoren.
	Aanwijzing	Verwijzing naar belangrijke informatie.
	Lees de gebruiksaanwijzing	
	CE-mærkning	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 verpakingscomponenten 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
	Importeursymbool
	Scheid het product en de verpakingscomponenten en voer het afval volgens de lokale voorschriften af.

4. Waarschuwingen en veiligheidsrichtlijnen

Lees deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door! Als u de volgende aanwijzingen niet in acht neemt, kan dit leiden tot letsel of materiële schade. Bewaar de gebruiksaanwijzing en zorg ervoor dat deze ook toegankelijk is voor andere gebruikers. Draag deze handleiding samen met het apparaat over.



WAARSCHUWING

- Houd verpakkingsmateriaal buiten bereik van kinderen. Gevaar voor verstikking.
- Kinderen mogen dit apparaat alleen gebruiken onder toezicht van een volwassene.

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 vóór 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.
- Het apparaat moet na elk gebruik en voor elke reiniging worden uitgeschakeld.



Aanwijzingen met betrekking tot het gebruik van batterijen

- Als vloeistof uit een batterijcel in aanraking komt met de huid of de ogen, moet u de betreffende plek met water spoelen en een arts raadplegen.
- ⚠ **Gevaar voor inslikken!** Kleine kinderen kunnen batterijen inslikken, met verstikking als gevolg. Bewaar batterijen daarom buiten bereik van kleine kinderen!
- Neem de aanduiding van de polariteit (plus (+) en min (-)) in acht.
- Als er een batterij is gaan lekken, moet u veiligheidshandschoenen aantrekken en het batterijvak met een droge doek reinigen.
- Bescherm batterijen tegen overmatige hitte.
- ⚠ **Explosiegevaar!** Werp batterijen niet in vuur.
- Batterijen mogen niet worden opgeladen en niet worden kortgesloten.

- Haal de batterijen uit het batterijvak als u het apparaat langere tijd niet gebruikt.
- Gebruik alleen hetzelfde of een gelijkwaardig type batterij.
- Vervang altijd alle batterijen tegelijk.
- Gebruik geen accu's!
- Haal batterijen niet uit elkaar, open ze niet en hak ze niet in stukken.

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.

5. Voorgeschreven gebruik

Dit apparaat is bedoeld voor het masseren van lichaamsdelen van het menselijk lichaam. Gebruik van het apparaat is geen vervanging voor een medische behandeling. 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 massageapparaat voor u geschikt is.



WAARSCHUWING

Gebruik het massageapparaat

- niet bij dieren,
- niet bij door ziekte veroorzaakte veranderingen of wonden op het te masseren deel van het lichaam (bijvoorbeeld bij een hernia of open wonden),
- in geen geval voor massages om en nabij het hart als u een pacemaker hebt. Raadpleeg in dat geval ook voor het masseren van andere lichaamsdelen eerst uw arts,
- nooit op opgezwollen, verbrande, ontstoken of verwonde huid- of lichaamsdelen,
- niet bij schaafwonden, haarvaten, spataderen, acne, couperose, herpes of andere huidaandoeningen,
- niet tijdens de zwangerschap,
- niet in het gezicht (ogen), op het strottenhoofd of op andere zeer gevoelige lichaamsdelen,
- niet wanneer u slaapt,
- niet na de inname van medicijnen of alcohol (beperkt waarnemingsvermogen!),
- niet in motorvoertuigen,
- niet in de schaamstreek.

Raadpleeg uw arts voordat u het massageapparaat 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.

Het apparaat is alleen bedoeld voor het in deze gebruiksaanwijzing beschreven gebruik. De fabrikant is niet aansprakelijk voor schade die voortkomt uit oneigenlijk of onzorgvuldig gebruik.

6. Beschrijving van het apparaat

AAN/UIT-toets **A**

(instelling van de 2 intensiteitsstanden)

7. Ingebruikname

- Verwijder de verpakking.
- Controleer het apparaat en de batterijen op beschadigingen.
- Open de massagebal door beide helften met uw handen in tegenovergestelde richting te draaien. **B**
- Plaats de batterijen correct in het batterijvak.
- Zet beide helften van de bal weer op elkaar en draai ze weer in elkaar zodat beide helften vastklikken. De twee pijlen op de bal staan nu weer boven elkaar. **B**

8. Gebruik

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.

- Schakel het apparaat in door één keer op de AAN/UIT-toets **A** te drukken. De massagebal begint op de krachtige intensiteitsstand te vibreren.

- Als u nogmaals op de AAN/UIT-toets **A** drukt, vibreert de bal op de lagere intensiteitsstand. Kies de intensiteitsstand die uw voorkeur heeft.

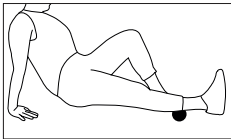
i Aanwijzing

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

Toepassingsvoorbeelden:

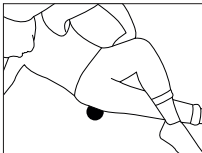
Kuit

Ga op de grond zitten en leg een been zodanig op de massagebal dat de bal 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

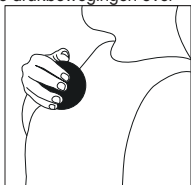
Ga op uw zij op de grond liggen en strek beide benen helemaal. Buig uw arm en ondersteun uw lichaam met uw elleboog op de grond. Zet uw andere arm losjes in uw zij. Plaats de massagebal onder uw heup. Rol nu met langzame bewegingen



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

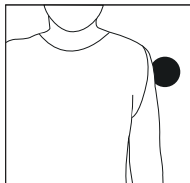
Borst

Ga rechtop op de grond of in een stoel zitten en houd de bal in uw hand. Rol de bal nu met cirkelende bewegingen over uw borst. Om meer druk te kunnen uitoefenen, kunt u ook staand met de voorkant van uw lichaam tegen een muur leunen.

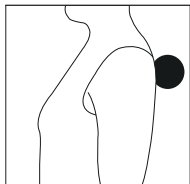


Arm/schouder

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



Draai nu langzaam met uw rug naar de muur toe, zodat de bal over uw schouders beweegt. Op die manier worden de spieren in uw schouders gestimuleerd.



Rug

Ga met uw rug naar de muur staan en plaats de bal rechts of links naast de wervelkolom tussen uw rug en de muur. Beweeg nu langzaam op en neer en rol de bal op deze manier over uw rug.

Aanwijzing

- Zorg ervoor dat de bal niet rechtstreeks op uw botten wordt bewogen.

9. Reiniging en onderhoud

Reiniging



WAARSCHUWING

- 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 of de toebehoren 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. Verwijdering

LET OP



- Batterijen 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 batterijen 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.



11. Technische gegevens

Gewicht	Ca. 162 g
Batterij	3 x 1,5 V  AAA-batterij LR03
Afmetingen apparaat	Ø ca. 8 cm

12. Garantie/service

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

DANSK



Gennemlæs betjeningsvejledningen grundigt, og opbevar den til senere brug. Gør den tilgængelig for andre brugere, og følg anvisningerne.



ADVARSEL

- Apparatet er kun beregnet til privat brug og derhjemme, ikke til erhvervsmæssig brug.

- Dette apparat kan benyttes af børn fra 8 år og derover samt af personer med nedsatte fysiske, sensoriske eller mentale færdigheder eller manglende erfaring og viden, hvis de er under opsyn eller har modtaget instruktion i sikker brug af apparatet og forstår, hvilke risici brugen indebærer.
- Børn må ikke lege med apparatet.
- Rengøring og brugervedligeholdelse må ikke udføres af børn, medmindre de er under opsyn.
- Apparatet må under ingen omstændigheder åbnes eller repareres, da en fejlfri funktion ellers ikke længere kan garanteres. Overholdes dette ikke, bortfalder garantien.

Indholdsfortegnelse

1. Lær apparatet at kende	139
2. Leveringsomfang	139
3. Symbolforklaring	140
4. Advarsler og sikkerhedsanvisninger	142
5. Tilsigtet brug	144
6. Beskrivelse af apparatet	145
7. Ibrugtagning	145
8. Anvendelse	146
9. Rengøring og vedligeholdelse	149
10. Bortskaffelse	149
11. Tekniske data	150
12. Garanti/service	150

1. Lær apparatet at kende

Massagebolden med vibration MG 10 giver dig mulighed for en målrettet og punktvis massage af anspændte muskler. Derudover kan den hjælpe med at løsne bindevæv og frigøre sammenklistret bindevæv. Takket være den bløde overflade er massagebolden rar at håndtere.

Den kan anvendes på 2 intensitetstrin, hvorved en blidere eller en kraftigere vibration sørger for forskellige massageintensiteter afhængigt af det personlige velbehag.

2. Leveringsomfang

- 1 x massagebold med vibration
- 3 x 1,5 V batterier (AAA)
- 1 x denne betjeningsvejledning

3. Symbolforklaring

Følgende symboler anvendes i betjeningsvejledningen eller på apparatet:

	ADVARSEL	Advarsel om fare for tilskadekomst eller fare for dit helbred.
	VIGTIGT	Sikkerhedsanvisning om mulige skader på apparatet/tilbehøret.
	Bemærk	Vigtige oplysninger.
	Læs betjeningsvejledningen	
	CE-mærkning	Dette produkt opfylder kravene i de gældende europæiske og nationale direktiver.
	Bortskaffelse i henhold til EU-direktivet om affald fra elektrisk og elektronisk udstyr WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)	
	Batterier, der indeholder skadelige stoffer, må ikke bortskaffes med almindeligt husholdningsaffald	
	Producent	

	Skil emballagekomponenterne ad, og bortskaf dem i overensstemmelse med de lokale bestemmelser.
	Mærkning til identifikation af emballagemateriale. A = materialeforkortelse, B = materialenummer: 1-7 = plast, 20-22 = papir og pap
	Produkterne er påviseligt i overensstemmelse med kravene i de tekniske regler for Den Eurasiske Økonomiske Union.
	Jævnstrøm
	Importørsymbol
	Produktet og emballagekomponenterne skal adskilles og bortskaffes i henhold til de lokale bestemmelser.

4. Advarsler og sikkerhedsanvisninger

Læs denne betjeningsvejledning omhyggeligt! Følges nedenstående anvisninger ikke, kan det medføre personskader eller materielle skader. Opbevar betjeningsvejledningen, og gør den også tilgængelig for andre brugere. Medlever denne vejledning ved overdragelse af apparatet.



ADVARSEL

- Hold børn på afstand af emballagematerialet. Der er fare for kvælning.
- Børn skal være under opsyn, når de anvender apparatet.

Hvis apparatet anvendes i modstrid med formålet eller i modstrid med den medfølgende betjeningsvejledning, er der risiko for brand!

Apparatet må derfor

- aldrig anvendes uden opsyn, specielt ikke når der er børn i nærheden,
- aldrig anvendes under en afdækning, som f.eks. tæpper, puder osv,
- aldrig anvendes i nærheden af benzin eller andre letantændelige stoffer,
- kun anvendes i tørre indendørs rum (f.eks. ikke i badekar eller sauna).

Sørg for, at apparatet ikke kommer i berøring med vand eller andre væsker. Forsøg aldrig at tage et apparat op, hvis det er faldet ned i vand.



Bemærk

- Kontrollér før brug, at apparatet og tilbehøret ikke har synlige skader. Anvend ikke apparatet i tvivlstilfælde, og kontakt din forhandler eller den anførte kundeserviceadresse, hvis du har spørgsmål.
- Åbn aldrig kabinettet.
- Hold apparatet væk fra spidse eller skarpe genstande.
- Hvis apparatet er blevet tabt eller beskadiget på anden vis, må det ikke længere anvendes.
- Der skal slukkes for det efter brug og før enhver rengøring.



Anvisninger vedrørende batterierne i apparatet

- Hvis lækket batterisyre kommer i kontakt med hud eller øjne, skal stedet vaskes med vand, hvorefter der søges læge.
-  **Risiko for slugning!** Småbørn kan sluge batterier og blive kvalt. Batterierne skal derfor opbevares utilgængeligt for småbørn.
- Følg polaritetsmærkningerne for plus (+) og minus (-).
- Hvis der er løbet batterisyre ud af batteriet, skal du tage beskyttelseshandsker på og rense batterirummet med en tør klud.
- Beskyt batterier mod meget høj varme.
-  **Eksplosionsfare!** Kast aldrig batterier ind i ild.
- Normale batterier må ikke oplades eller kortsluttes.
- Hvis apparatet står ubenyttet hen i længere tid, skal batterierne fjernes fra batterirummet.
- Der må kun anvendes batterier af den samme eller en tilsvarende type.
- Alle batterier skal altid udskiftes samtidigt.
- Der må ikke anvendes genopladelige batterier!

- Batterier må aldrig skilles ad, åbnes eller knuses.

Reparation



ADVARSEL

- Reparationer på el-apparater må kun udføres af fagfolk. Reparationer, der ikke er udført korrekt, kan medføre betydelig fare for brugeren. Henvend dig til vores kundeservice eller en autoriseret forhandler, hvis der er brug for reparation.

5. Tilsigtet brug

Dette apparat er beregnet til massage af enkelte dele af kroppen. Det kan ikke erstatte lægebehandling. Brug ikke massageapparatet, hvis en eller flere af de følgende advarsler gælder for dig. Hvis du er usikker på, om massageapparatet egner sig til dig, bør du spørge din læge til råds.



ADVARSEL

Anvend ikke massageapparatet

- på dyr,
- ved en sygdomsmæssig ændring eller skade i det kropsområde, hvor der skal masseres (f.eks. diskusprolaps, åbent sår),
- til massager i nærheden af hjertet, hvis du har en pacemaker. I så fald skal du også først rådføre dig med din læge hvad angår andre dele af kroppen,
- på hævede, forbrændte, betændte eller skadede hud- og kropsområder,
- ved flånger, kapillarer, åreknuder, akne, rosacea, herpes eller andre hudsygdomme,
- under graviditet,

- i ansigtet (øjne), på strubehovedet eller andre meget følsomme legemsdele,
- mens du sover,
- efter indtagelse af medicin eller alkohol (begrænset registreringsevne!),
- når du kører bil,
- i intimzonen.

Spørg din læge, før du bruger massageapparatet, især

- hvis du lider af en hjertesygdom,
- hvis du har pacemaker, implantater eller andre hjælpemidler,
- hvis du har haft en blodprop,
- hvis du har diabetes,
- hvis du har uforklarlige smerter.

Apparatet er kun beregnet til det formål, som er beskrevet i denne betjeningsvejledning. Producenten hæfter ikke for skader, der er opstået ved ukorrekt eller uforsigtig brug.

6. Beskrivelse af apparatet

Tænd/sluk-knap **A**

(Indstilling af de 2 intensitetstrin)

7. Ibrugtagning

- Fjern emballagen.
- Kontrollér apparatet og batterierne for skader.
- Åbn massagebolden ved at dreje hænderne i modsat retning. **B**
- Sæt batterierne korrekt ind i batterirummet.

- Sæt boldens to halvdele sammen igen, og drej dem igen, indtil de to halvdele går i indgreb. De to pile på bolden skal derefter være rettet ind efter hinanden igen. **B**

8. Anvendelse

Massagen bør altid føles behagelig og afslappende. Afbryd massagen, skift stilling eller kontaktrykket, hvis massagen føles smertefuld eller ubehagelig.

- Apparatet tændes ved et enkelt tryk på tænd/sluk-knappen **A**. Massagebolden begynder at vibrere på det kraftige intensitetstrin.
- Tryk igen på tænd/sluk-knappen **A** for at få bolden til at vibrere på det svage af de to intensitetstrin. Vælg en af de to intensitetstrin, alt efter hvad du føler er mest behageligt.

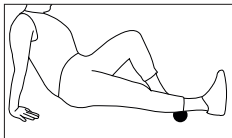
i Bemærk

- Vi anbefaler behandling af alle områder (underkroppen, den mellemste del af kroppen og overkroppen) i 15 minutter tre gange om ugen. Vi anbefaler træning af alle tre områder i én øvelsesenhed. Men der kan også fokuseres på et af de øvre områder efter personligt behov. Gennemfør anvendelsen bevidst og langsomt.

Anvendelseseksempler:

Læg

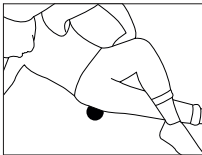
Sæt dig på gulvet, og anbring det ene ben på massagebolden, så bolden er på den nedre del af læggen. Støt dig med hænderne bagud, og løft bækkenet. Spænd musklerne i maven



og bagdele, og bevæg din underkrop frem og tilbage. Lægmusklerne bliver stimuleret.

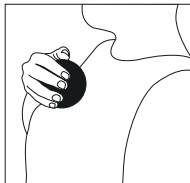
Lår/bagdel

Læg dig på siden på gulvet, og stræk begge ben helt ud. Bøj den ene arm, og støt dig med albuen på gulvet, mens du lader den anden arm ligge slapt ned langs siden. Anbring massagebolden under hoften. Rul derefter med langsomme bevægelser hen over bolden. Varier øvelsen ved at støtte dig med begge arme bagud, og rul bagdelen hen over bolden med blide trykbevægelser.



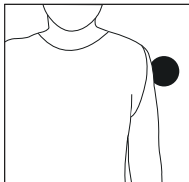
Bryst

Sæt dig ret op på bolden eller på en stol, og hold bolden i den ene hånd. Rul derefter bolden hen over brystkassen i cirkelbevægelser. For at øge trykket kan du også stå op og læne dig op ad en væg med brystkassen.



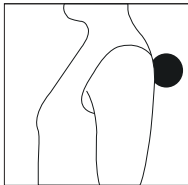
Arm/skulder

Stå op og læn dig med siden mod en væg. Anbring bolden mellem overarmen og væggen. Udøv et let tryk mod bolden, og bevæg dine ben op og ned, så bolden ruller langsomt langs din arm. Øg afstanden mellem dine ben og væggen for at øge trykket på bolden. Drej derefter langsomt ryggen mod væggen, så bolden bevæger sig langs dine skuldre, hvorved musklerne i skuldrene bliver stimuleret.



Ryg

Vend dig med ryggen mod væggen, og anbring bolden til højre eller venstre for rygsøjlen mellem ryggen og væggen. Bevæg dig derefter langsom op og ned, og rul bolden hen over ryggen.



Bemærk

- Sørg for, at bolden ikke bevæger sig direkte på knoglen.

9. Rengøring og vedligeholdelse

Rengøring



ADVARSEL

- Sluk for apparatet, før det skal rengøres.
- Rengør altid apparatet med en let fugtet klud efter brug.
- Rengør kun apparatet på den angivne måde. Der må under ingen omstændigheder trænge væske ind i apparatet eller tilbehøret.
- Brug først apparatet igen, når det er helt tørt.
- Rengør ikke apparatet i opvaskemaskinen.
- Anvend ikke skrappe rengøringsmidler eller hårde børster!

Pleje

Hvis du ikke bruger apparatet i længere tid, anbefaler vi, at du opbevarer det i den originale emballage i tørre omgivelser og uden at der står noget oven på det.

10. Bortskaffelse

VIGTIGT



- Batterierne må ikke bortskaffes med husholdningsaffaldet. De kan indeholde giftige tungmetaller og skal behandles som specialaffald.
- Disse symboler finder du på batterier med skadelige stoffer:
Pb = batteriet indeholder bly,
Cd = batteriet indeholder cadmium,
Hg = batteriet indeholder kviksølv.



Af hensyn til miljøet må apparatet ikke bortskaffes sammen med almindeligt husholdningsaffald, når det er udtjent.

Bortskaffelse kan ske via den lokale genbrugsstation.

Apparatet skal bortskaffes i henhold til EU-direktivet vedrørende affald af elektrisk og elektronisk udstyr – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).

Henvend dig til din kommunes tekniske forvaltning, hvis du har andre spørgsmål.



11. Tekniske data

Vægt	ca. 162 g
Batteri	3 x 1,5 V  batterier AAA LR03
Apparatets mål	Ø ca. 8 cm

12. Garanti/service

Nærmere oplysninger om garantien og garantibetingelserne findes i det medfølgende garantihæfte.



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



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