



Handleiding massage gun



Lees altijd voor gebruik de gehele handleiding om misvattingen te voorkomen en voor veiligheid tijdens gebruik.

6 standen hebben elk andere doeleinden

Level 1 – 2200rpm

Level 2 – 2400rpm

Level 3 – 2600rpm

Level 4 – 2800rpm

Level 5 – 3000rpm

Level 6 – 3200rpm

U vorm is voor ruggengraat

Ball vorm is voor grote spiergroepen

Platte vorm is voor alle spieren

Small vorm is voor rond de gewrichten

Configuratie

1. Aan/uit knop
2. Kracht niveau indicator lamp LED (rood)
3. Frequentie niveau indicator lamp LED (blauw)
4. Verwijderbaar, vervangbaar vibratie vorm. Wanneer je het hoofd wilt verwijderen moet je je kracht gebruiken en draaiend eruit halen.
5. DC oplaadpunt
6. AC-muuroplader

Onderhoud, schoonmaken en opslag

Maak het apparaat schoon met een klein beetje natte handdoek en veeg het dan af met een droge doek voor opslag. Je kan het ook opslaan in de verpakking als je gaat reizen.

Waarschuwingen en herinneringen

Laat het apparaat niet in het water vallen. Houdt het weg bij vloeistoffen en warmtebronnen. Houdt de ventilatieopening vrij van stof en afval. Verwijder niet de schroeven en probeer niet zelf het apparaat uit elkaar te halen. Gebruik het niet continu voor meer dan 1 uur. Stop dan het apparaat voor 30 minuten en zet het daarna pas weer aan. Haal de oplader uit het apparaat na het opladen of voor gebruik. Dit product is alleen voor volwassene die geschikt ervoor zijn. Als je blessures hebt moet je dit product niet gebruiken. Neem in alle gevallen contact op met je dokter voor het gebruiken van dit apparaat.

Opladen

Voordat je het apparaat voor de eerste keer gebruikt moet je het laten opladen voor drie uur. Om op te laden moet je het DC oplaadpunt verbinden met de 12V adapter die bij het product zat. Doe hierna pas het AC-muuroplader punt in het stopcontact. Het LED op de batterij knippert regelmatig en laat het batterijniveau zien. Het laat zien dat de batterij aan het opladen is. Dit kan je ook op de oplader zien aan het lichtje erop. Wanneer alle LED's stoppen en knipperen en aan staan betekent het dat het apparaat is opgeladen. De batterij kan op elk moment worden opgeladen en op elk niveau. Het is niet aangeraden het product

te gebruiken tot het rode niveau. De gemiddelde gebruikstijd is twee uur maar dit hangt af van de snelheid en de druk tijdens gebruik. De batterij kan 4-6 uur mee.

Veiligheidsinstructies

Gevaar: Om het risico van elektrische schok, brand of persoonlijke blessures te verminderen moet dit apparaat gebruikt worden onder de volgende instructies.

Het apparaat is alleen voor volwassene geschikt.

Het kan alleen op een droge schone huid worden gebruikt.

Het kan niet door kleding gebruikt worden.

Druk en gebruik het zachtjes en met voorzorg op de huid.

De duur op elk lichaamsdeel is ongeveer 60 seconden.

Gebruik dit apparaat alleen op zacht weefsel in het lichaam zonder dat het pijn of ongemakkelijkheid veroorzaakt.

Gebruik het niet op het hoofd of andere harde plekken of botten in het lichaam.

Gebruik alleen het hoofd dat voor het beste resultaat zorgt per lichaamsdeel.

Blauwe plekken kunnen worden veroorzaakt onder gemiddelde druk of normale druk. Bekijk altijd het gebied dat fysiotherapie ontvangt.

Stop het gebruik direct als het enige pijn of ongemakkelijkheid veroorzaakt.

Houdt vingers, haar of andere lichaamsdelen weg bij de staaf of het vibrerende hoofd omdat ze klem kunnen raken.

Plaats geen objecten in de buurt van de ventilatieschaft van het apparaat.

Laat het apparaat niet in contact komen met water of water in de ventilatieschaft komen.

Laat het apparaat niet vallen en niet het apparaat incorrect gebruiken.

Laadt de oplader op met slechts 24V gelijkstroom.

Bekijk voorzichtig het apparaat en de batterij voor elke keer dat het gebruikt wordt.

Verander of pas het apparaat op geen enkele manier aan.

Laadt het apparaat nooit in een manier op hoe het niet bedoeld is.

Indicaties en contra-indicaties

De diepe penetratie van het apparaat kan pijn verminderen van gewrichtsverstuikingen, bursitis, spierkrampen, neuralgie en andere musculoskeletale aandoeningen in een korte tijdsperiode. Bijna alle ziekten van zacht weefsel zijn geassocieerd met trauma, overmatig spiergebruik of abnormaal postuur, en het meeste van deze littekenweefsel betrokken met deze ziekten kan worden behandeld met dit apparaat. Vermijd overmatige stress en langdurige fysiotherapie met dit apparaat. Vermijd ook gevoelige gebieden zoals het hoofd, gezicht en halswervels. Stop fysiotherapie als er zwelling ontstaat, ontsteking of toename van pijn. The voortdurende research is over de gevolgen van vibratie training op bepaalde medische condities. Dit vermindert zeer waarschijnlijk de soorten contra-indicaties die hierboven zijn genoemd, en praktische ervaring heeft laten zien dat in veel gevallen het een aanrader is om fysiotherapie te combineren met vibratietraining. Dit moet in alle gevallen worden gedaan of aangeraden door een dokter, expert of lichamelijke expert.

Indicaties voor gebruik:

- Pijn en kramp door spierblessure, verstuikingen of verrekkingen
- Helpt de stroom van oedeemvloeistof in het gezwollen gebied
- Ontspan verdikte bindweefsels en fascia
- Vermindert de ophoping van melkzuur in de spieren
- Verbetert spierbewegelijkheid
- Verhelpt spierversmoedigheid

Contra-indicaties voor gebruik:

- Aneurysma, bloeding of gebruik van bloedverdunners
- Hartziekten, met een pacemaker of defibrillator
- Binnen 90 dagen na intra-articulaire fixatie, mag het apparaat niet binnen 7,5cm van interne fixatie worden gebruikt
- Gevoelig gebied zoals hoofd, gezicht, halswervels, ruggengraat
- Posities dicht bij botten met minder spierdekking: Tibia, de achterkant van de voet, de achterkant van de hand

Gebruiksmethode

Gebruiksprogramma van de lagere ledematen

Buikligging

Small flat head verticaal naar beneden

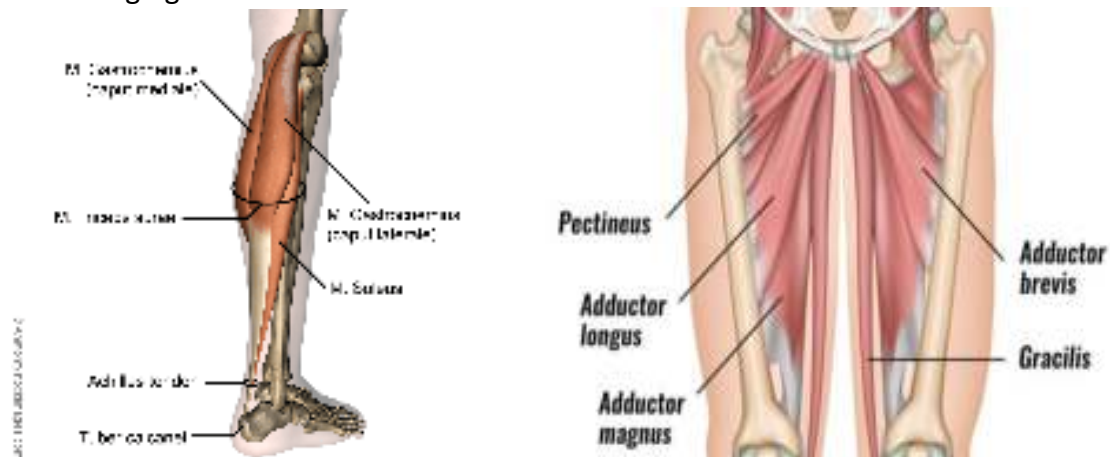
- Hamstring
- Biceps femoris 20s-30s 3 keer
- Semitendinosus 20s-30s 3 keer
- Semimembranosus 20s-30s 3 keer



Small flat head naar buiten 45°

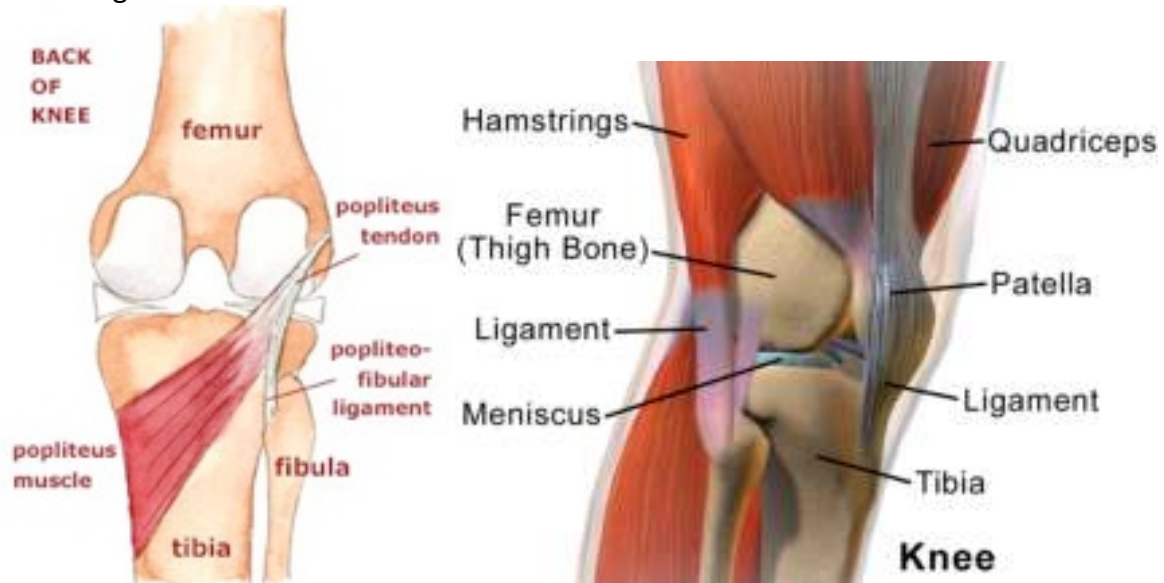
- Gracilis 10s-15s 2 keer
- Adductor longus 10s-15s 2 keer
- Adductor brevis 10s-15s 2 keer
- Triceps Surae
- Gastrocnemius 20s-30s 3 keer
- Soleus 20s-30s 3 keer

De beweging is van boven naar beneden



Small round head verticaal naar beneden

- Popliteus
- Knie rechtekken 15s-30s
- Knie buigen 15s-30s



Ruqliqina

Small flat head verticaal naar beneden

- Quadriceps femoris
 - Rectus femoris 30s-45s 2 keer
 - Vastus lateralis 30s-45s 2 keer
 - Vastus medialis 30s-45s 2 keer
 - Vastus intermedius 30s-45s 2 keer
- The beweging is van boven naar beneden



Small flat head verticaal naar beneden

- Sartorius 30s-45s
- Tensor fasciae latae 15s-20s 2 keer
- Tibialis anterior 15s-20s 2 keer
- Peroneus longus 15s-20s 2 keer
- Peroneus brevis 15s-20s 2 keer

The beweging is van boven naar beneden



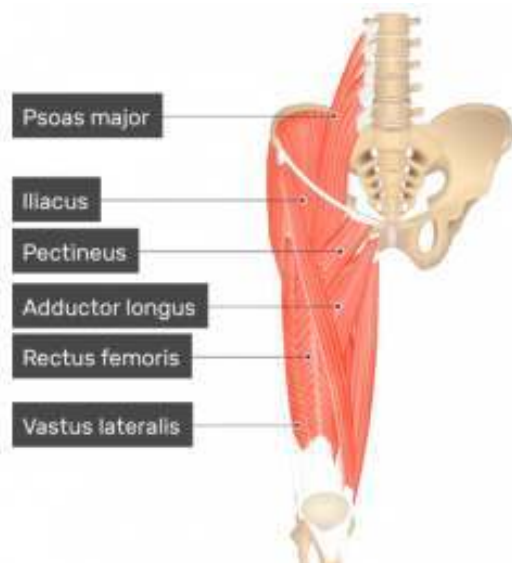
Gonarthrits

Ruqliqinq

Small flat head verticaal naar beneden

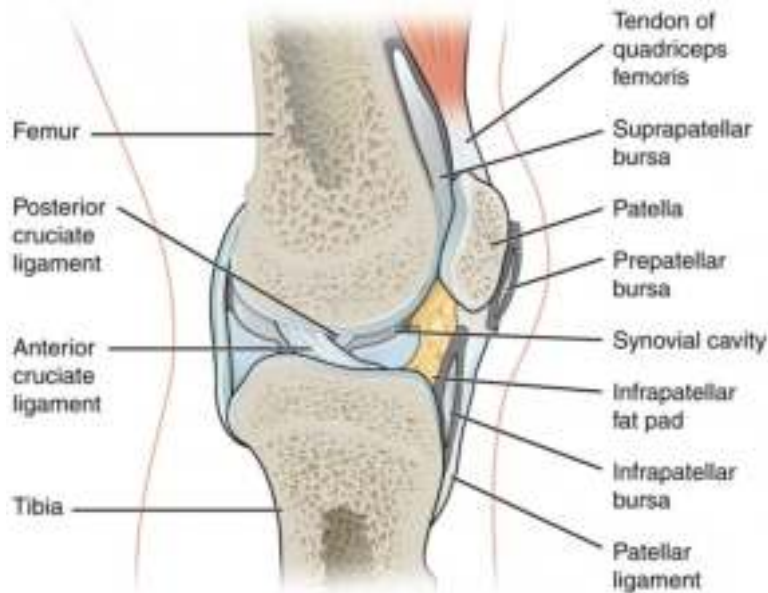
- Quadriceps femoris
- Rectus femoris 30s-45s 2 keer
- Vastus lateralis 30s-45s 2 keer
- Vastus medialis 30s-45s 2 keer
- Vastus intermedius 30s-45s 2 keer

The beweging is van boven naar beneden. De gebruiker buigt licht zijn knie



Small round head verticaal naar beneden

- iliacale botrand 30s-1 min
- iliacale bot anterieur 30s-1 min
- Rectus femoris, inguen 1 min
- Tensor fasciae latae 15s-20s 2 keer
- Patellaire ligamentgebied 20s 3 keer



Buikligging

Small round head vertical naar beneden

- Popliteus 30s-45s
- Knie gestrekt 15s-30s
- Knie gebogen 15s-30s
- Triceps surae
- Gastrocnemius 20s-30s 3 keer
- Soleus 20s-30s 3 keer

Plantaire fasciitis

Buikligging (enkele kant)

Small flat head vertical naar beneden

- Hamstring
- Biceps femoris 20s-30s 3 keer
- Semitendinosus 20s-30s 3 keer
- Semimembranosus 20s-30s 3 keer

The beweging is van boven naar beneden

U head vorm verticaal naar beneden

- Popliteus
 - Knie gestrekt 15s-30s
 - Knie gebogen 15s-30s
 - Triceps surae
 - Gastrocnemius 20s-30s 3 keer
 - Soleus 20s-30s 3 keer
- The voorste voetzool raakt de grond

Small round head verticaal tegen planta pedis

- Plantar fascia

Operationele programma van Sacro-iliacaal deel

Buikligging (enkele kant)

Small flat head verticaal naar beneden

- Gluteus medius 30s-1 min 4 keer
- Gluteus maximus 30s-1 min 4 keer
- Piriformis 1 min-1.5 min
- Articulatio sacroiliaca 1 min-1.5 min

De beweging is van binnen naar buiten naar beneden, met de spierrichting mee



Hamstring

- Biceps femoris 20s-30s 3 keer
- Semitendinosus 20s-30s 3 keer
- Semimembranosus 20s-30s 3 keer

Van boven naar beneden

Opgespannen hamstrings



Ruqliqging

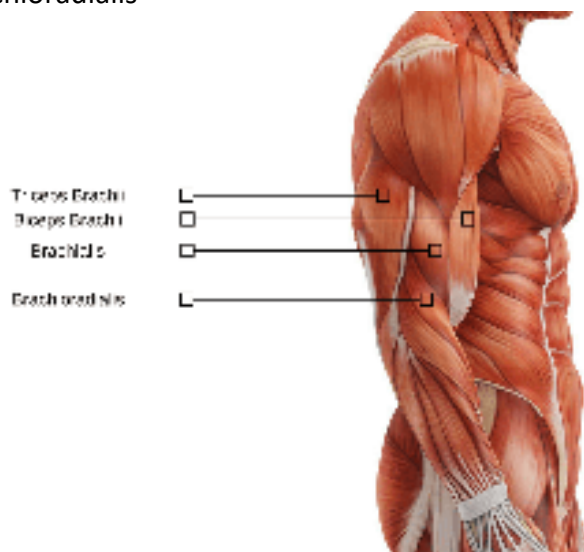
- Tibialis anterior 15s-20s 2 keer
- Peroneus longus 15s-20s 2 keer
- Peroneus brevis 15s-20s 2 keer

The beweging is van boven naar beneden

Small round head verticaal naar beneden

Bovenarm

- Triceps Brachii
- Biceps Brachii
- Brachialis
- Brachioradialis



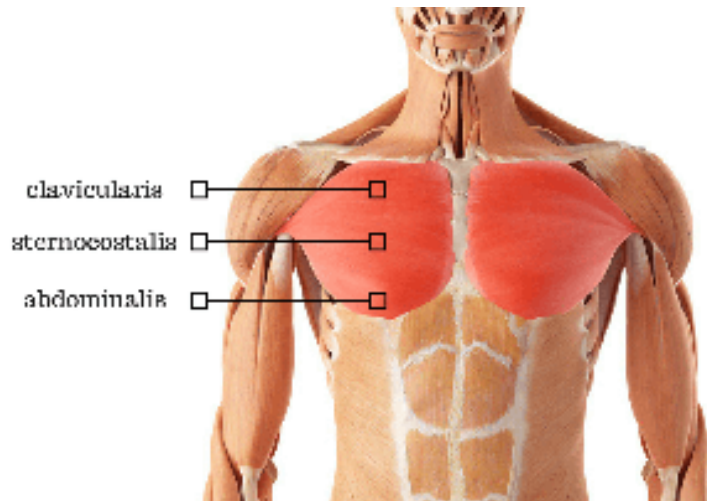
Small round head verticaal naar beneden

Borst

-Sternocostalis

-Claviculair

-Abdominalis



Deze oefeningen zijn puur voor illustratie en niet verplicht of als richtlijn. Doe geen oefening als je het niet begrijpt of niet wilt. Als de oefeningen enige vorm van pijn of ongemakkelijkheid veroorzaken moet je direct ermee stoppen. Benader altijd een dokter of deskundige als je deze oefeningen wilt uitoefenen. Zoek altijd een oefening op als je het niet volledig begrijpt. Gebruik het apparaat altijd correct als je de oefeningen wilt gebruiken. Deze oefeningen zijn niet geschikt voor minderjarigen of personen met contra-indicaties. Spierblessures of andere ongevallen met gebruik van deze oefeningen zijn altijd op eigen risico.