

Massage gun

Hierbij onze zelfgeschreven handleiding.

We hopen dat je hiermee het product optimaal kunt gebruiken.

Het is goed om de massege gun eerst volledig op te laden.

Als het lampje van de lader groen is, dan kunt u aan de slag!

Check vooral de Tips & Tricks!

Heel veel plezier ermee!



BELLIES FAMILY

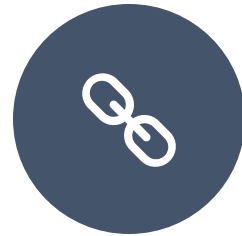
INHOUD



PRODUCT
INFORMATIE



TIPS & TRICKS



CONTACT



GARANTIE



BEDANKT

Product informatie



Ontspan en geef je lichaam nieuwe energie met de ultieme massage-ervaring: de Bellies family massage gun! Of je nu een sporter bent die herstelt van intensieve trainingssessies, een kantoormedewerker met gespannen spieren of wil je wat meer ontspannen, dan is deze massage gun ideaal voor jou.

De **VOORDELEN** van Bellies family massage gun zijn talrijk:

- Verminderen van algehele spierspanning
- Verminderen van triggerpoints
- Verminderen van pijn
- Verminderen van stress
- Verbeteren van de bloedcirculatie
- Verbeteren afvoer van afvalstoffen
- Verbeteren van je concentratie
- Verbeteren van je slaap
- Verlichten van stijfheid
- Bevorderen van sneller herstel na inspanning/training
- Activering van het zenuwstelsel
- Ontspanning
- Het geeft je een geluksgevoel!

De Bellies family massage gun is de ultieme tool om je lichaam te verzorgen en te ontspannen na een lange dag.



Functies en Features

- Stimulatie van de bloedsomloop
- Verlichting van spierspanning
- Activering van het zenuwstelsel
- Draadloos gebruik
- Geschikt voor het hele lichaam
- 7 massagekoppen
- 12 snelheden
- Diepte van 12mm en trillingen tot max. 4800 RPM
- Stil in gebruik door stille motor
- Lange batterijduur & snel oplaadbaar
- Strak zwart design van ABS met LCD touchscreen
- Beveiliging: na 10 min. automatische uitschakeling

Massage Gun

2500mAh

Voor sport & ontspanning

- 12 instelbare snelheidsstanden
- ~ Maximaal 4800 trillingen per minuut
- 🔇 Fluisterstil, 35-45dB
- 👆 7 massagekoppen
- 🔋 Draadloos gebruik
- ⊕ Inclusief opberg case



GEBRUIK

Aan de slag

Pak je product uit en neem het in gebruik!

In de luxe opbergkoffer vind je het volgende:

- 1x massage gun
- 7x massage koppen
- 1x oplaadkabel



Klaar voor de start!

Waarschijnlijk kun je niet wachten om de massage gun te gaan gebruiken.

Gelukkig is het gebruik heel eenvoudig en kun je snel genieten van een heerlijke massage!

Zo gebruik je de Massage gun:



1. Verwisselbare kop
2. Accu
3. Batterij percentage
4. Oplaadpoort

5. Aan-/uitschakelaar
6. Drukmeting
7. Aan-/uitknop
8. Snelheidsstand

Massagekoppen

Ronde kop: Deze kop ga je waarschijnlijk het meest gebruiken. De ronde kop is geschikt voor vrijwel het hele lichaam. Maar gebruik hem vooral voor het masseren van grote spiergroepen zoals de benen, armen, rug en billen. Het biedt een diepe, ontspannende massage.

Dubbele ronde kop: Deze zet je op dezelfde manier in als de enkele ronde kop. De intensiteit is alleen wat hoger en je pakt er een groter oppervlakte mee. Vooral voor de benen zeer geschikt. Maar ook erg fijn om ontspanning in de lage rug te creëren.

U-kop: Deze kop heeft twee lange smalle uiteinden die de kracht verdelen. Je kan hiermee diep masseren langs de spieren aan beide zijden van de wervelkolom. Vooral voor de nek en de lage rug is het een fijne massage kop. Het kan helpen bij het verminderen van ruggpijn en het bevorderen van een goede houding. Maar je kunt hem ook voor je kuit en achillespees gebruiken.

Platte hoek kop: De platte hoek kop is geschikt voor een harde aanpak en stimuleert de doorbloeding. Ideaal voor je schouders, borst en benen.

Duim kop: Deze kan worden gebruikt om triggerpoints en pijnlijke plekken dieper in de spieren te behandelen. Dit zorgt voor een ontlading in de spieren. Tip: warm de spier eerst op met de ronde of platte kop en behandelen daarna de pijnlijke plek met de duim kop.

Kogel kop: Een kogelvormige massagekop is effectief voor gerichte diepe weefselmassages. Het wordt vaak gebruikt om knopen en gespannen spieren aan te pakken. De ronde vorm maakt het mogelijk om specifieke druk uit te oefenen op bepaalde punten van het lichaam, zoals de schouders, kuiten en heupen.

Platte kop: Deze kop heeft een breed en plat oppervlak, ideaal voor het masseren van grotere spiergroepen zoals de dijen en de rug. Zeer geschikt als je wil masseren met een lage intensiteit. Het kan helpen bij het verminderen van spierspanning, het verbeteren van de bloedcirculatie en het bevorderen van herstel na inspanning.



Duimkop

Pijnlijke diep plekken

Dubbele ronde kop

Grotere spier oppervlakte

Platte hoek kop

Stimuleert doorbloeding.
Ideaal voor de schouders,
borst en benen

Kogelkop

Diepe weefsel-massages

Platte kop

Grote spiergroepen zoals
de dijen en de rug

U-kop

Langs de wervelkom
of de achillespees

Ronde kop

Heel het lichaam

Snelheidsstanden

De massage gun heeft 12 snelheidsstanden. Door op de vingerafdruk te drukken, kun je de snelheden aanpassen. Je kunt de standen inzetten voor verschillende doelen. Het is wel belangrijk om dit op te bouwen.

Hiervoor zet je de verschillende standen in:

- 1 t/m 4 Spieren opwarmen
- 5 t/m 8 Relaxte massage
- 9 t/m 12 Diepe weefsel massage

Met name bij de dieper gelegen spieren en triggerpoint geef je wat meer druk met de massage gun. Op het LCD-scherm zie je met de groene bolletjes hoeveel druk je geeft, als deze rood worden dan geef je te veel druk.

Nu heb je alle informatie om de massage gun te gaan gebruiken. **Let's do it!**

Ga de volgende stappen af:

1. Kies een massagekop die het beste bij jouw doel en het te masseren lichaamsdeel past.
2. Bevestig deze massagekop op de gun.
3. Zet de schakelaar aan de onderkant van de massage gun op AAN.
4. Op het LCD-touchscreen komt nu een vingerafdruk tevoorschijn.
5. Tik op de vingerafdruk om de massage gun te activeren.
6. Door vaker op de vingerafdruk te drukken verander je de snelheidsstand. Pas aan naar jouw doel.
7. Nu kun je masseren!
8. Ben je klaar? Houdt dan je vinger iets langer op de vingerafdruk. Hij schakelt nu uit.
9. Zet vervolgens aan de onderkant de schakelaar op UIT.
10. Vergeet niet af en toe de massage gun op te laden.
11. De accu is binnen 2 uur volledig opgeladen. Je kunt hem dan 6 uur gebruiken.



Let op: Gebruik de massage gun niet langer dan 20 minuten op één spiergroep. Langer gebruik kan kneuzingen veroorzaken en de pijn verergeren in plaats van verlichten. Dat is natuurlijk niet de bedoeling!

Bij erge klachten of toename van klachten is het altijd raadzaam om een fysiotherapeut of arts mee te laten kijken.

Tips & Tricks



Om de massage gun zo optimaal mogelijk te gebruiken, hebben we nog wat Tips & Tricks voor je beschreven.

1. Maak gebruik van de verschillende massagekoppen. De juiste massagekop maakt de massage een stuk efficiënter en je kunt doelgerichter masseren.
2. De hoogste stand? Gebruik deze niet zomaar, bouw het rustig op. Je lichaam moet wennen aan de massage dus bouw de snelheid rustig op. Wat voor jou prettig voelt!
3. Ben je al onder behandeling bij een fysiotherapeut of arts, overleg dan altijd eerst of je de massage gun gewoon mag inzetten.
4. Bij toename van klachten, raadpleeg dan altijd een fysiotherapeut of arts!
5. Om de spieren op te warmen en een ontspanningsmassage, is het niet nodig om druk uit te oefenen met de massage gun. Laat de massage gun als het ware het werk doen.
6. Bij diepe weefsel massage maak je het efficiënter om wel wat meer druk te geven op de spieren met de massage gun.
7. Triggerpoints? Gebruik dan altijd de duim- of kogelkop. Hierbij mag je ook echt wat meer druk geven op de pijnlijke plek. Zeker als deze wat dieper gelegen is in de spier.



Waarom is het gebruik van een massage gun nou zo goed voor je?

Eerder beschreven we al alle voordelen. Hier nog een kleine toelichting.

1. Het zorgt voor soepele spieren

De trillingen van een massage gun kunnen spierspanning verminderen door de diepe weefsels te masseren en knopen of triggerpoints los te maken. Dit kan helpen om verkrampte spieren te ontspannen en de flexibiliteit te verbeteren.

2. Het stimuleert de bloedsomloop

De trillingen van de massage gun kunnen helpen om de bloedstroom te stimuleren en de bloedvaten te verwijden, wat op zijn beurt de toevoer van zuurstof en voedingsstoffen naar de spieren kan verbeteren. Een betere bloedcirculatie kan ook helpen bij het afvoeren van afvalstoffen uit de spieren, wat kan bijdragen aan het herstelproces.

3. Je slaapt beter

Na een massage ben je helemaal ontspannen en zal je sneller in slaap vallen en vooral ook dieper slapen. Tijdens een massage wordt serotonine geproduceerd, dit stofje bevordert de slaap.

4. Het verbetert je concentratie

Tijdens een massage kom je mentaal helemaal tot rust. Je concentratie wordt hierdoor beter. Perfect dus als je druk bent of stress voelt.

5. Het geeft je een geluksgevoel

Door een massage wordt de aanmaak van endorfine en oxytocine gestimuleerd. Deze stofjes verminderen stress en verhogen je geluksgevoel.



Heb je last van zware benen aan het eind van de dag?

Probeer dan eens je benen te massage met de ronde kop, dubbele ronde kop of platte kop. Hiermee pak je een groot oppervlakte. Je stimuleert de bloedsomloop waardoor je spieren sneller gaan herstellen. Zo lopen je benen de volgende dag ook minder snel vol.

Zit je veel achter het beeldscherm en twijfel je of je houding juist is?

Gebruik dan de U-kop langs je nekwerfels en tussen je schouderbladen. Je kan ook goed de platte hoek kop gebruiken voor de spier van je nek naar je schouder en op de schouderbladen. Doordat deze spieren meer ontspannen, kun je vaak ook langer een goede houding vast houden.

Doe je intensieve krachttraining?

Staat vandaag bijvoorbeeld benen trainen op het programma. Gebruik dan een lage snelheidsstand om te spieren voor je training op te warmen. Beweeg langzaam op en neer over je beenspieren, doe dit een paar minuutjes. Daarna kun je aan je krachttraining beginnen. Nadien ga je met een middel snelheidsstand nog een paar keer je beenspieren op het neer. Zo herstel je sneller!



Contact



Heb je vragen over jouw product? Wil je graag meer weten over ons bedrijf? Heb je feedback voor ons? Ben je op zoek naar iets specifieks of wil je gewoon weten wie wij zijn en ons even gedag zeggen of een Like geven?

Hieronder vindt je de verschillende manieren hoe je ons kunt bereiken.

Telefoon: 030 - 310 49 95

E-mail: klantenservice@mmhandelsonderneming.nl

Het is natuurlijk ook mogelijk om jouw vraag via BOL bij ons in te dienen. Hoe doe je dit? Het kan op 2 manieren. Je kan via de BOL-chatbot genaamd Billie je vraag bij ons indienen en je kan je direct tot ons richten. Zie hieronder de uitleg voor beide manieren:

BOL-chatbot Billie:

- Ga naar www.bol.com
- Druk rechtsonderin op het chatwolkje en stel je vragen aan Billie
- Zie je dit wolkje niet? Ga dan naar <https://www.bol.com/nl/klantenservice/index.html>

Direct contact over specifiek product:

- Zoek naar het product wat je hebt gekocht in BOL, bijv. Massage gun Bellies family
- Als je het artikel hebt gevonden, staat er rechts onder de prijs 'Verkoop door Bellies family'. Druk hierop
- Druk daarna op 'Meer over Bellies family'
- Je ziet nu rechts naast het kopje 'Bedrijfsinformatie' een kopje 'Vragen over dit artikel'
- Druk hier op 'Email de verkoper'

Garanties



Op onze producten zit een garantie van één jaar vanaf de oorspronkelijke aankoopdatum bij Bellies family. Deze garantie geeft je bepaalde rechten die overeenkomen met wat is vastgelegd in de Nederlandse wetgeving.

Hier proberen wij zoveel mogelijk onze eigen klantvriendelijke draai aan te geven.

Niets van wat wij hier beschrijven is bedoeld om de wettelijke rechten die je hebt te beperken of af te nemen. Het is enkel een uitleg van de spelregels. Deze garantie is geldig binnen het grondgebied van de lidstaten van de Europese Unie en de Europese Vrijhandelsruimte.

Als jouw product binnen de garantieperiode kapotgaat en het om een fabricagefout gaat, is de reparatie helemaal gratis. Dit betekent dat als je product wordt beschadigd door jezelf of door derden, dat dit helaas niet onder deze garantie valt.

Mocht het nodig zijn dat wij tijdens deze garantieperiode een service uit moeten voeren aan het product, dan betekent dit niet dat de garantieperiode van het product wordt verlengd. De garantieperiode van het product is naar aanleiding van de aankoopdatum.

Je kunt alleen gebruik maken van de garantie als je het product uitsluitend hebt gebruikt volgens de richtlijnen in deze handleiding.

Wanneer je graag gebruik wil maken van de garantie, dan heeft Bellies family het recht om eerst het product zelf te onderzoeken, om te kunnen bekijken of dat de benodigde reparatie onder de garantie valt. Als dit zo is, dan zullen wij zelf het product (laten) repareren of vervangen door eenzelfde of vergelijkbaar product.

Als er onder de garantie tijdens de reparatie onderdelen moeten worden vervangen, dan worden deze onderdelen eigendom van Bellies family.

Wat valt niet onder deze garantie?

- Normale slijtage
- Schade die is ontstaan door opzet, verwaarlozing, het niet volgen van de handleiding en/of gebruiksaanwijzing, foutieve installatie of aansluiting, verkeerde reiniging, roest, corrosie of waterschade.
- Schade veroorzaakt door abnormale of extreme omgevingsomstandigheden.
- Schade aan decoratieve onderdelen of onderdelen die geen belangrijke functie hebben in het product.
- Schade aan verbruikersonderdelen zoals bijvoorbeeld batterijen en lampjes.
- Krassen of kleurverschillen.
- Schade ontstaan door reparaties die niet zijn uitgevoerd door servicediensten aangesteld door Bellies family, of wanneer er onderdelen zijn gebruikt die niet origineel zijn.
- Gebruik van het product in een niet-huiselijke omgeving, zoals bijvoorbeeld professioneel gebruik.
- Wanneer het product beschadigd raakt als je het zelf transporteert, op welke manier dan ook is Bellies family niet aansprakelijk voor schade die hierdoor ontstaat.
- Gebruik van het product buiten het land van aankoop.
- Als Bellies family redelijkerwijs vermoedt dat de datum op een getoonde aankoopfactuur incorrect is.





Bedankt

Wij wensen je heel erg veel plezier bij het gebruik van jouw massage gun en hopen dat hij helemaal naar wens is. Mocht je nog vragen hebben over het product of de service, schroom dan niet en stel ze gerust.

Graag horen we van je hoe hij bevalt. Zou je dit willen beschrijven in een **review op Bol.com?**

Ons bedrijfje is nog in opstart en je zou ons hier enorm mee helpen, maar ook anderen bij het maken van hun keuze voor een massage gun.

Wij worden blij van een review en kunnen ons daardoor nog beter ontwikkelen. Onze dank is groot!

Hopelijk ga je heel veel gebruik maken van de massage gun!