

# MASSAGE GUN



Handleiding



6 instelbare niveaus zodat jij de gun kan afstellen naar jouw persoonlijke voorkeur

Niveau-indicatielampje

Niveau 1 -2100 rpm/min  
 Niveau 2 -2400 rpm/min  
 Niveau 3 -2700 rpm/min  
 Niveau 4 -3000 rpm/min  
 Niveau 5 -3300 rpm/min  
 Niveau 6 -3600 rpm/min



Schakelaar

Oplaad-ingang



U hoofd/voor wervels



Kleine ronde kop/  
voor gewrichten



Tetragonaal type



Balhoofd/voor grote  
spiergroepen



Kleine platte  
kop/voor alle delen  
van het lichaam



Grote moeder vinger  
type



Type met plat mes

## TOELICHTING FUNCTIES

1. Aan/uit-knop
2. Indicatielampje vermogensniveau LED (rood)
3. Indicatielampje frequentie-niveau LED (blauw)
4. Afneembare, vervangbare trilkop.  
Als je de vibratiekop verwijdert, hoef je alleen maar kracht uit te oefenen om hem eruit te trekken.
5. Oplader
6. Adapter

**ONDERHOUD, REINIGING EN OPSLAG:**

Maak het toestel schoon met een licht vochtige doek en wrijf het daarna droog met een zachte doek om het op te bergen.

**WAARSCHUWINGEN:**

- Dompel het niet onder in water. Houd het uit de buurt van vloeistoffen of warmtebronnen. Houd de ventilatieopening vrij van stof en afvalresten.
- Verwijder de schroeven niet en probeer het apparaat niet te demonteren.
- Gebruik het niet langer dan een uur ononderbroken. Stop het gebruik van de gun na 30 minuten per dag.
- Haal de stekker van de oplader uit de batterij na het opladen of voor het gebruik.
- Het is alleen bedoeld voor volwassenen. Gebruik dit apparaat niet als je letsel hebt. Raadpleeg je arts voordat je het apparaat gebruikt.

**OPLADEN:**

- Voordat je de batterij voor het eerst gebruikt, moet je deze drie uur lang volledig opladen.
- Sluit tijdens het opladen het uiteinde van de meegeleverde adapter aan op de oplaadpoort van de batterij en steek vervolgens de kabel aan de netzijde in het stopcontact.
- De LED op de batterij knippert regelmatig en geeft het batterijniveau aan, wat aangeeft dat de batterij wordt opgeladen.
- Als de batterij is aangesloten, knippert de LED op het apparaat en geeft het batterijniveau aan, wat aangeeft dat de batterij wordt opgeladen.
- Wanneer alle LED's stoppen met knipperen en branden, betekent dit dat de batterij volledig is opgeladen.
- De batterij kan op elk moment en op elk niveau worden opgeladen.
- Het is niet aan te bevelen de batterij op te laden tot het niveau van de rode LED.
- De gemiddelde gebruiksduur van het apparaat is twee uur, afhankelijk van de snelheid en de uitgeoefende druk tijdens het gebruik.
- Gebruik het apparaat niet tijdens het opladen.

## VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

**Gevaar:** Om het risico van elektrische schokken, brand en persoonlijk letsel te verminderen, moet dit product worden gebruikt in overeenstemming met de volgende instructies.

- Alleen voor volwassenen
- Het kan alleen worden gebruikt op droge, schone huidoppervlakken van het lichaam, en kan niet door kleding heen worden gebruikt. Druk en beweeg het zachtjes op de huid. Wij raden aan om de gun maximaal 60 seconden op één plek te houden.
- Gebruik dit apparaat alleen op zachte weefsels van het lichaam zonder pijn of ongemak te veroorzaken. Gebruik het niet op het hoofd of op harde lichaamsdelen of delen met botten.
- Gebruik alleen de trillende kop die de beste resultaten kan produceren.
- Kneuzingen kunnen zowel bij matige druk als bij normale druk ontstaan. In het geval dat je regelmatig bij de fysiotherapeut komt, vraag dan even aan de therapeut of het gebruik van de gun verstandig is.
- Stop onmiddellijk met het gebruik zodra er enig teken van pijn of ongemak is.
- Houd vingers, haar of andere lichaamsdelen uit de buurt van de schacht en de achterkant van de trilkop, omdat ze bekneld kunnen raken.
- Plaats geen voorwerpen in de opening van het apparaat.
- Dompel het apparaat niet onder in water en laat geen water in de ventilatieopening van het apparaat komen.
- Laat het apparaat niet vallen en gebruik het niet op onjuiste wijze.
- Controleer het apparaat en de batterij zorgvuldig voor elk gebruik.
- Verander of modificeer het apparaat op geen enkele manier.

## INDICATIES EN CONTRA-INDICATIES

Door de diepe penetratie van het apparaat kan de pijn van verstuikingen van gewrichten, slijmbeursontstekingen, spierkrampen, zenuwpijnen en andere spier- en skeletaandoeningen in korte tijd worden verminderd. Bijna alle aandoeningen van de zwakkere delen worden in verband gebracht met trauma, overmatig spiergebruik of een abnormale houding, en de meeste littekenweefsels die bij deze aandoeningen betrokken zijn, kunnen met dit apparaat worden behandeld. Vermijd overmatige belasting en langdurige fysiotherapie bij het gebruik van het toestel. Vermijd ook gevoelige gebieden zoals het hoofd, het gezicht en de halswervels. Stop de fysiotherapie als er sprake is van ontsteking, zwelling of toegenomen pijn.

Het lopende onderzoek gaat over het effect van vibratietraining op specifieke medische aandoeningen. Het is zeer waarschijnlijk dat de hierboven genoemde soorten contra-indicaties kunnen worden verminderd, en de praktijk heeft uitgewezen dat het in veel gevallen ook een fysiotherapeutische aanbeveling is om vibratietraining te combineren in fysiotherapeutische programma's. Dit moet dan wel gebeuren door of in gezelschap van een arts, deskundige of fysiotherapeut.

### INDICATIES

- Pijn en krampen ten gevolge van spierblessures, verstuikingen, verrekkingen
- Helpt de stroom van oedeemvocht in het gezwollen gebied
- Ontspant verdikt bindweefsel en fasciën
- Verminderen van de ophoping van melkzuur in de spieren
- Vergroot de beweeglijkheid van gewrichten
- Verminderen van spiervermoeidheid

### CONTRA-INDICATIES

- Aneurysma, bloeding, gebruik van bloedverdunders
- Hartziekte, met een pacemaker of defibrillator
- Zwangerschap, kanker
- Binnen 90 dagen na intra-articulaire fixatie mag het hulpmiddel niet worden gebruikt binnen 3 inches van de internalfixatie.
- Gevoelig gebied: hoofd, gezicht, nek, wervels, wervelkolom
- Posities dicht bij de botten met minder spierbedekking: tibia, de achterkant van de voet, de rug van de hand

## GEBRUIKSIINSTRUCTIES

### VOOR DE ONDERSTE LEDEMATEN

#### BUIKLIIGING

##### **Kleine platte kop verticaal naar beneden**

Hamstring

Biceps femoris 20s-30s 3 keer

Semitendinosus 20s-30s 3 keer

Semimembranosus 20s-30s 3 keer

De bewegingsrichting is van boven naar beneden

##### **Kleine platte kop 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 bewegingsrichting is van boven naar beneden

##### **Kleine ronde kop verticaal naar beneden**

Popliteus

Knie strekken 15s-30s

Buigpositie knie 15s-30s

#### RUGLIIGING

##### **Kleine platte kop verticaal naar beneden**

Quadricep 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

De bewegingsrichting is van boven naar beneden

##### **Kleine platte kop 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

De bewegingsrichting is van boven naar beneden



## GEBRUIKSIINSTRUCTIES

### GONARTHRITIS

#### RUGLIGGING

##### Kleine platte kop verticaal naar beneden

Quadricep 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

De bewegingsrichting is van boven naar beneden.

De patiënt buigt de knie langzaam en lichtjes.

##### Kleine ronde kop verticaal naar beneden

Iliacale botrand - iliacale bot anterior 30s-1min

Rectus femoris, inguen 1min

Tensor fasciae latae 15s-20s 2 keer

Patellaire ligament gebied 20s 3 keer

#### BUIKLIGGING

##### Kleine ronde kop verticaal naar beneden

Popliteus 30s-45s

Knie strekken 15s-30s

Buigstand van de knie 15s-30s

Tricep surae

Gastrocnemius 20s-30s 3 keer

Soleus 20s-30s 3 keer



## GEBRUIKSIINSTRUCTIES

### PLANTAIRE FASCIITIS

#### BUIKLIIGING (ENKELZIJDIG)

##### **Kleine platte kop verticaal naar beneden**

Hamstring

Biceps femoris 20s-30s 3 keer

Semitendinosus 20s-30s 3 keer

Semimembranosus 20s-30s 3 keer

De bewegingsrichting is van boven naar beneden

##### **U hoofd verticaal naar beneden**

Popliteus

Knie strekken 15s-30s

Buigstand van de knie 15s-30s

Tricep surae

Gastrocnemius 20s-30s 3 keer

Soleus 20s-30s 3 keer

De voorvoetzool raakt de grond.

#### RUGLIIGING

Tibialis anterior 15s-20s 2 keer

Peroneus longus 15s-20s 2 maal

Peroneus brevis 15s-20s 2 keer

De bewegingsrichting is van boven naar beneden.



## DE SACROILIACALE GEWRICHTEN

#### BUIKLIIGING (ENKELZIJDIG)

##### **Kleine platte kop verticaal naar beneden**

Gluteus medius 30s-1min 4 keer

Gluteus maximus 30s-1min 4 keer

Piriformis 1min-1.5min

Articulatio sacroiliaca 1min-1.5min

De richting is van binnen naar boven naar buiten naar beneden, langs de spierrichting.

Hamstring

Biceps femoris 20s-30s 3 keer

Semitendinosus 20s-30s 3 keer

Semimembranosus 20s-30s 3 keer

Van boven naar beneden





AyeWay B.V.  
Postbus 47  
1906ZG LIMMEN

