



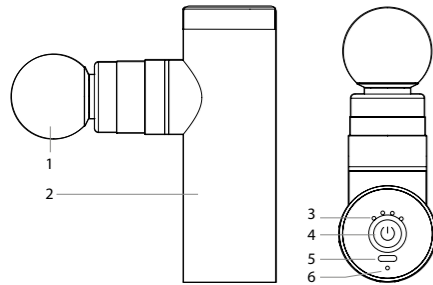
# RelaxGun G6 Metal

## EN – INSTRUCTIONS

### BOX CONTENTS

- 1x TrueLife RelaxGun G6 Metal
- 1x Travel case
- 4x Massage head
- 1x USB-C cable (0.3 m)

### DESCRIPTION OF THE MESSAGE GUN




- Interchangeable silicone massage head
  - Handle
  - Intensity indicator
  - Power button (hold) and for intensity adjustment (press)
  - USB-C input for power cable
  - Status LED
- glowing green = on/fully charged
  - glowing red = charging/depleted battery
  - flashing red = low battery

### DESCRIPTION AND USE OF MESSAGE HEADS


**Round head**

- Suitable for massaging almost all muscles of the body.
- Its round shape means the head easily adapts to the shape of the body and can be used for the targeted massage of large superficial muscle groups.
- Suitable for use before and after exercise and at any time during the day.
- Helps to gently relax muscle tissues, and regenerate and stimulate individual points.
- Suitable for intensity 1–5.




**Flat head**

- Suitable for massaging almost all muscle parts of the body.
- Its flat design and even pressure make it suitable for the stimulation of muscles and soft tissues near bones and joints.
- Suitable for use before and after exercise and at any time during the day.
- Helps to gently relax muscle tissues, and regenerate and stimulate individual points including soft tissues in the joint area.
- Suitable for intensity 1–5.




**Forked head**

- Suitable for indirect massage and stimulation of secondary points, adjacent muscles and deep muscle layers such as the trapezius, Achilles tendons, calves, buttocks, cervical spine, ribs and cervical vertebrae.
- Suitable for use before and after exercise and at any time during the day.
- Helps to gently relax muscle tissues, and regenerate and stimulate secondary and deep points.
- Suitable for intensity 1–3.



**Pointed head**

- Suitable for direct point massage, deep stimulation of muscle layers and for parts of the body such as the arch of the feet, wrists, palms, back muscles, trapezius, neck muscles, forearms and calves.
- The head is suitable for use before and after exercise and at any time during the day.
- The head helps with targeted massage of muscles and soft tissues, and regeneration and stimulation of hard-to-reach points.
- Suitable for intensity 1–2.



### INTENSITY AND MODE SETTINGS

- Hold the button for two seconds to power it on.
- Press the button to set the intensity/mode.
- After pressing the button, the selected intensity 1–4 appears on the status LED.
- The 5th intensity level provides an automatic pressure mode. In this mode, the status LEDs flash intermittently from left to right.

INTENSITY 1	INTENSITY 2	INTENSITY 3	INTENSITY 4	AUTOMATIC PRESSURE
2000 rpm	2500 rpm	3000 rpm	3200 rpm	1000–3200 rpm

Each intensity has an assigned maximum frequency of movements ranging from 2000–3200 beats per minute (rpm).

### MESSAGE

- Select and fit the appropriate massage head according to the „**Massage head**“ instructions.
- Press and hold the bottom power button for two seconds.
- Adjust the intensity/mode of the massage according to the „**Intensity and Modes Settings**“ instructions.
- Start massaging the desired part of the body with moderate pressure.
- Increase or decrease the intensity level as needed.
- Perform the massage by moving with the blood circulation, i.e. in the direction from the heart to the limbs.
- The length of the massage should not exceed 15 minutes to avoid excessive strain on the muscles, bones and joints.

- Note:**
- In case of any health complications, consult your doctor about the use of the product.
  - Do not use the product on the parts where you feel pain or have a skin injury.
  - Do not use the product on the face, spine and genitals.
  - Choose the appropriate massage head to suit your needs and health to maximize the benefits and minimize the risks.

### MODES AND FUNCTIONS

- Safety stop**
- The Safety stop function automatically slows down the motor when the massage gun is pressed hard. This function protects muscles, bones and joints from excessive stress or injury.

### 2) Automatic pressure

- The automatic pressure mode ensures a consistent and precisely regulated massage force that optimizes performance and reduces muscle fatigue.
- The feature is available at intensity level 5.

### 3) Auto-off

- The message gun automatically switches off after 15 minutes of use.

### CHARGING

- Only charge the message gun using the included USB-C cable.
- A low battery is indicated by a red flashing status LED.
- A fully charged battery is indicated by a green status LED.

### SPECIFICATIONS

Amplitude	6 mm
No. of intensity levels	5
Frequency of movements	Up to 3200 rpm
Maximum pressure	10 kg
Battery	2000 mAh (3.7 V, lithium)
Battery life	Up to 5 h
Full battery charge	2–3 h
Input voltage	5 V, 2 A

### SAFETY WHEN WORKING WITH THE DEVICE:

- Read the enclosed safety instructions carefully.
- For proper handling of the product, please download and read the most up-to-date version of the manual, which can be downloaded at: [www.truelife.eu](http://www.truelife.eu).

### Printing errors and information changes are reserved.

**Manufacturer:**  
elem6 s.r.o.,  
Braškovská 15, 161 00, Prague 6, Czech Republic  
[www.truelife.eu](http://www.truelife.eu)

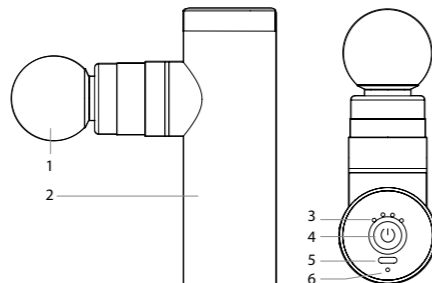


## DE – ANLEITUNG

### VERPACKUNGSINHALT

- 1x TrueLife RelaxGun G6 Metal
- 1x Reiseetui
- 4x Massageköpfe
- 1x USB-C-Kabel (0,3 m)

### BESCHREIBUNG DER MESSAGEPISTOLE




- Auswechselbarer Massagekopf aus Silikon
  - Griff
  - Intensitätsanzeige
  - Taste zum Ein-/Ausschalten (gedrückt halten) und zur Einstellung der Intensität (drücken)
  - USB-C-Anschluss für Netzkaabel
  - Status-LED
- grünes Leuchten = eingeschaltet/voll geladen
  - rotes Leuchten = Aufladen/leere Batterie
  - rotes Blinken = schwache Batterie

### BESCHREIBUNG UND VERWENDUNG DER MESSAGEKÖPFE


**Runder Kopf**

- Geeignet für die Massage von fast allen Muskelpartien des Körpers.
- Dank seiner runden Form passt sich der Kopf leicht an die Form des Körpers an und kann für die gezielte Massage großer oberflächlicher Muskelgruppen verwendet werden.
- Geeignet für die Anwendung vor und nach der körperlichen Betätigung und zu jeder Tageszeit.
- Der Kopf hilft, das Muskelgewebe sanft zu entspannen, zu regenerieren und die einzelnen Punkte zu simulieren.
- Geeignet für die Intensität 1-5.




**Flacher Kopf**

- Geeignet für die Massage von fast allen Muskelpartien des Körpers.
- Durch sein flache Form und den gleichmäßigen Druck eignet er sich zur Stimulation von Muskeln und Weichteilgewebe in der Nähe von Knochen und Gelenken.
- Geeignet für die Anwendung vor und nach der körperlichen Betätigung und zu jeder Tageszeit.
- Der Kopf hilft, das Muskelgewebe sanft zu entspannen, zu regenerieren und die einzelnen Punkte zu simulieren, einschließlich der Weichteile im Gelenkbereich.
- Geeignet für die Intensität 1-5.




**Gabelkopf**

- Geeignet für die indirekte Massage und Stimulation der Nebenpunkte der anliegenden Muskeln und tiefen Muskelschichten, wie z. B. Trapezmuskeln, Achillessehnen, Waden, Gesäß, Halswirbelsäule, Rippen und Halswirbel.
- Geeignet für die Anwendung vor und nach der körperlichen Betätigung und zu jeder Tageszeit.
- Der Kopf hilft, das Muskelgewebe sanft zu entspannen, zu regenerieren und die Neben- und tiefen Punkte zu simulieren.
- Geeignet für die Intensität 1-3.



**Stachelkopf**

- Geeignet für direkte Punktmassage, Stimulation tiefer Muskelschichten und für Körperteile wie das Fußgewölbe, Handgelenke, Handflächen, Rückenflächen, Trapezmuskeln, Nackenmuskeln, Unterarme und Waden.
- Der Kopf ist für die Anwendung vor und nach der körperlichen Betätigung und zu jeder Tageszeit geeignet.
- Der Kopf hilft bei der gezielten Massage der Muskeln und Weichteile, der Regeneration und Stimulation schwer erreichbarer Punkte.
- Geeignet für die Intensität 1-2.



### INTENSITÄTS- UND MODUSEINSTELLUNGEN

- Halten Sie die Taste zwei Sekunden lang gedrückt, um das Gerät einzuschalten.
- Drücken Sie die Taste , um die Intensität/den Modus einzustellen.
- Nach dem Drücken der Taste wird die gewählte Intensität 1–4 auf der Status-LED angezeigt.
- Die 5. Intensitätsstufe bietet den automatischen Druckmodus. In diesem Modus blinken die Status-LEDs abwechselnd von links nach rechts.

INTENSITÄT 1	INTENSITÄT 2	INTENSITÄT 3	INTENSITÄT 4	AUTOMATISCHER DRUCK
2000 rpm	2500 rpm	3000 rpm	3200 rpm	1000–3200 rpm

Jeder Intensität ist eine maximale Bewegungsfrequenz von 2000 bis 3200 Schlägen pro Minute (U/min) zugeordnet.

### MESSAGE

- Wählen und montieren Sie den passenden Massagekopf gemäß den Anweisungen unter „**Massageköpfe**“.
- Halten Sie die untere Taste zum Einschalten zwei Sekunden lang gedrückt.
- Stellen Sie die Intensität/den Modus der Massage gemäß den Anweisungen unter „**Intensitäts- und Moduseinstellungen**“ ein.
- Beginnen Sie, die gewünschte Körperpartie mit sanftem Druck zu massieren.
- Erhöhen oder verringern Sie die Intensität bei Bedarf.
- Führen Sie die Massage durch Bewegungen im Einklang mit dem Blutkreislauf, d. h. vom Herzen zu den Gliedmaßen, durch.
- Die Dauer der Massage sollte 15 Minuten nicht überschreiten, um eine übermäßige Belastung der Muskeln, Knochen und Gelenke zu vermeiden.

### Anm.:

- Bei gesundheitlichen Komplikationen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt über die Verwendung des Produkts.
- Verwenden Sie das Produkt nicht an Stellen, an denen Sie Schmerzen verspüren oder eine Hautverletzung haben.
- Verwenden Sie das Produkt nicht im Gesicht, an der Wirbelsäule und im Genitalbereich.
- Wählen Sie den richtigen Massagekopf für Ihre Bedürfnisse und Ihren Gesundheitszustand, um die Vorteile der Massage zu maximieren und die Risiken zu minimieren.

### MODI UND FUNKTIONEN

#### 1) Safety Stop

- Die Safety-Stop-Funktion bremst den Motor automatisch ab, wenn die Massagepistole stark gedrückt wird. Diese Funktion schützt Muskeln, Knochen und Gelenke vor übermäßiger Belastung oder Verletzungen.

#### 2) Automatischer Druck

- Der automatische Druckmodus sorgt für eine gleichmäßige und präzise regulierte Massagekraft, die die Leistung optimiert und Muskelermüdung reduziert.
- Die Funktion ist in der Intensitätsstufe 5 verfügbar.

#### 3) Automatische Abschaltung

- Die Massagepistole schaltet sich nach 15 Minuten Benutzung automatisch ab.

### LADEN

- Laden Sie die Massagepistole nur mit dem mitgelieferten USB-C-Kabel auf.
- Eine schwache Batterie wird durch eine blinkende rote Status-LED angezeigt.
- Eine vollständig geladene Batterie wird durch die grüne Status-LED angezeigt.

### SPEZIFIKATION

Amplitude	6 mm
Anzahl der Intensitätsstufen	5
Geschwindigkeit	bis 3200 rpm
Maximaler Druck	10 kg
Batterie	2000 mAh (3,7 V, Lithium)
Batterieladungszeit	bis zu 5 Std.
Vollständige Aufladung der Batterie	2–3 h
Eingangsspannung	5 V, 2 A

### SICHERHEIT BEI ARBEIT MIT DEM GERÄT:

- Lesen Sie die beiliegenden Sicherheitshinweise sorgfältig durch.
- Lesen Sie zur ordnungsgemäßen Handhabung des Produkts die neueste Version des Handbuchs, das unter [www.truelife.eu](http://www.truelife.eu) heruntergeladen werden kann.

### Druckfehler und Änderungen von Informationen vorbehalten.

**Hersteller:**  
elem6 s.r.o.,  
Braškovská 15, 161 00, Praha 6, Tschechische Republik  
[www.truelife.eu](http://www.truelife.eu)

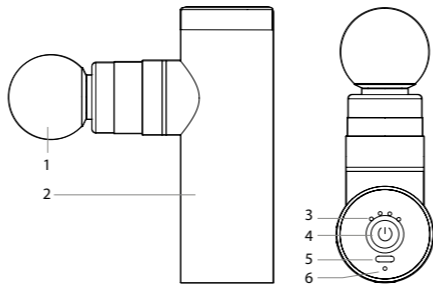


## CS – NÁVOD

### OBSAH BALENÍ

- 1x TrueLife RelaxGun G6 Metal
- 1x Cestovní pouzdro
- 4x Masážní hlavice
- 1x USB-C kabel (0,3 m)

### POPIS MASÁŽNÍ PISTOLE




- Vyměnitelná silikonová masážní hlavice
  - Rukojeť
  - Ukazatel intenzity
  - Tlačítko pro zapnutí/vypnutí (přidržení) a nastavení intenzity (stisknutí)
  - USB-C vstup pro napájecí kabel
  - Stavová dioda
- svítící zelená = zapnuto/plně nabit
  - svítící červená = nabíjení/vybitá baterie
  - blípkající červená = slabá baterie

### POPIS A VYUŽITÍ MASÁŽNÍCH HLAVIC


**Kulatá hlavice**

- Vhodná pro masáž téměř všech svalových partií na těle.
- Díky svému kulatému tvaru se hlavice snadno přizpůsobuje tvaru těla a může být použita k cílené masáži velkých povrchových svalových skupin.
- Vhodná pro použití před i po cvičení a kdykoliv během dne.
- Hlavice pomáhá k jemnému uvolnění svalových tkání, regeneraci a stimulaci jednotlivých bodů včetně měkkých tkání v oblasti kloubů.
- Vhodná pro intenzitu 1–5.



**Plochá hlavice**

- Vhodná pro masáž téměř všech svalových partií na těle.
- Díky svému plochému designu a rovnoměrnému tlaku je vhodná pro stimulaci svalů a měkkých tkání v blízkosti kostí a kloubů.
- Vhodná pro použití před i po cvičení a kdykoliv během dne.
- Hlavice pomáhá k jemnému uvolnění svalových tkání, regeneraci a stimulaci jednotlivých bodů včetně měkkých tkání v oblasti kloubů.
- Vhodná pro intenzitu 1–5.




### Vidlicová hlavice

- Vhodná pro nepřímou masáž a stimulaci vedlejších bodů přiléhavých svalů a hlubokých svalových vrstev jako jsou trapéz, Achillové šlachy, lýtká, hýždě, krční páteř, žebra a krční obratle.
- Vhodná pro použití před i po cvičení a kdykoliv během dne.
- Hlavice pomáhá k jemnému uvolnění svalových tkání, regeneraci a stimulaci vedlejších a hlubokých bodů.
- Vhodná pro intenzitu 1–3.



### Hrotová hlavice

- Vhodná pro přímou bodovou masáž, stimulaci hlubokých svalových vrstev a pro části těla jako je klenba chodidel, zápěstí, dlaně, svalů zad, trapézů, krční svaly, předloktí a lýtká.
- Hlavice je vhodná pro použití před i po cvičení a kdykoliv během dne.
- Hlavice pomáhá k cílené masáži svalů a měkkých tkání, regeneraci a stimulaci těžko dostupných bodů.
- Vhodná pro intenzitu 1–2.

### NASTAVENÍ INTENZITY A REŽIMU

- Přidržíte tlačítko po dobu dvou vteřin pro zapnutí.
- Pro nastavení intenzity/režimu stiskněte tlačítko .
- Po stisknutí tlačítka se na stavové diodě objeví zvolená intenzita 1–4.
5. úroveň intenzity poskytuje režim automatického přitlaku. Při tomto režimu stavové diody přerušované blikají zleva doprava.

INTENZITA 1	INTENZITA 2	INTENZITA 3	INTENZITA 4	AUTOMATICKÝ PŘITLAK
2000 rpm	2500 rpm	3000 rpm	3200 rpm	1000–3200 rpm

Každá intenzita má přiřazenou maximální frekvenci pohybů v rozmezí 2000–3200 úderů za minutu (rpm).

### MASÁŽ

- Vyberte a nasadte vhodnou masážní hlavici podle pokynů v „**Masážní hlavice**“.
- Stiskněte a podržte po dobu dvou vteřin spodní tlačítko pro zapnutí.
- Nastavte intenzitu/režim masáže podle pokynů v „**Nastavení intenzity a režimů**“.
- Začněte mírným tlakem masírovat požadovanou část těla.
- V případě potřeby zvyšte nebo snižte úroveň intenzity.
- Masáž provádějte pohybem v souladu s krevním oběhem tj. směrem od srdce ke končetinám.
- Délka masáže by neměla překročit 15 minut, aby nedošlo k nadměrnému zatížení svalů, kostí a kloubů.

### Pozn.:

- V případě jakýchkoliv zdravotních komplikací konzultujte použití produktu se svým lékařem.
- Nepoužívejte produkt na místech, kde cítíte bolest nebo máte poraněnou kůži.
- Nepoužívejte produkt na obličej, páteři a genitáliích.
- Vyberte vhodnou masážní hlavici, která bude odpovídat vašim potřebám a zdravotnímu stavu, abyste maximalizovali výhody a minimalizovali rizika masáže.

### REŽIMY A FUNKCE

#### 1) Safety stop

- Funkce Safety stop automaticky zpomaluje motor při silném stlačení masážní pistole. Tato funkce chrání svaly, kosti a klouby od nadměrného zatížení nebo zranění.

#### 2) Automatický přitlak

- Režim automatického přitlaku zajišťuje konzistentní a přesně regulovanou sílu masáže, která optimalizuje výkon a snižuje únavu svalů.
- Funkce je dostupná v 5. úrovni intenzity.

#### 3) Automatické vypnutí

- Masážní pistole se automaticky vypne po 15 minutách používání.

### NABÍJENÍ

- Masážní pistoli nabíjete pouze pomocí přiloženého USB-C kabelu.
- Slabou baterii indikuje červeně blikající stavová dioda.
- Plně nabitou baterii indikuje zeleně svítící stavová dioda.

### SPEKIFIKACE

Amplituda	6 mm
Počet nastavení intenzity	5
Frekvence pohybů	až 3200 rpm
Maximální tlak	10 kg
Baterie	2000 mAh (3,7 V, lithiová)
Výdrž baterie	až 5 h
Plně dobít baterie	2–3 h
Vstupní napětí	5 V, 2 A

### BEZPEČNOST PŘI PRÁCI SE ZAŘÍZENÍM:

- Pozorně si přečtěte přibalené bezpečnostní instrukce.
- Pro správné zacházení s produktem si stáhněte a přečtěte nejaktuálnější verzi manuálu, která je ke stažení na stránce: [www.truelife.eu](http://www.truelife.eu).

### Tiskové chyby a změny informací jsou vyhrazeny.

**Výrobce:**  
elem6 s.r.o.,  
Braškovská 15, 161 00, Praha 6, Česká republika  
[www.truelife.eu](http://www.truelife.eu)

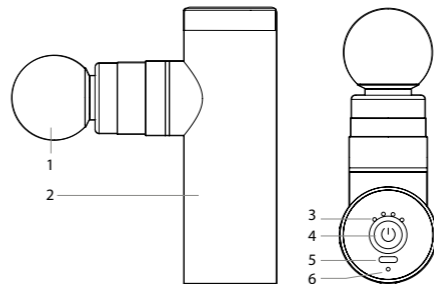


## SK – NÁVOD

### OBSAH BALENIA

- 1x TrueLife RelaxGun G6 Metal
- 1x Cestovné puzdro
- 4x Masážna hlavica
- 1x USB-C kábel (0,3 m)

### POPIS MASÁŽNEJ PISTOLE




- Vymeniteľná silikónová masážna hlavica
  - Rukoväť
  - Ukazovateľ intenzity
  - Tlačidlo pre zapnutie/vypnutie (pridrżanie) a nastavenie intenzity (stlačenie)
  - USB-C vstup pre napájací kábel
  - Stavová dioda
- svietiaci zelená = zapnuté/plne nabit
  - svietiaci červená = nabíjanie/vybitá batéria
  - blíkajúca červená = slabá batéria

## OPIS A VYUŽITIE MASÁŽNYCH HLAVÍC




### Guliatá hlavica

- Vhodná na masáž takmer všetkých svalových partií na tele.
  - Vďaka svojmu guľatému tvaru sa hlavica ľahko prispôbuje tvaru tela a môže byť použitá na cielenej masáže veľkých povrchových svalových skupín.
  - Vhodná na použitie pred aj po cvičení a kedykoľvek počas dňa.
  - Hlavica pomáha jemnému uvoľneniu svalových tkanív, regenerácii a stimulácii jednotlivých bodov.
  - Vhodná pre intenzitu 1-5.
- 




### Plochá hlavica

- Vhodná na masáž takmer všetkých svalových partií na tele.
  - Vďaka svojmu plochému dizajnu a rovnomernému tlaku je vhodná pre stimuláciu svalov a mäkkých tkanív v blízkosti kostí a klbov.
  - Vhodná na použitie pred aj po cvičení a kedykoľvek počas dňa.
  - Hlavica pomáha jemnému uvoľneniu svalových tkanív, regenerácii a stimulácii jednotlivých bodov vrátane mäkkých tkanív v oblasti klbov.
  - Vhodná pre intenzitu 1-5.
- 



### Vidlicová hlavica

- Vhodná na nepriamu masáž a stimuláciu vedľajších bodov priliehavých svalov a hlbokých svalových vrstiev ako sú trapéz, Achillové šlachy, lýtká, zadok, krčná chrbtica, rebra a krčné stavce.
  - Vhodná na použitie pred aj po cvičení a kedykoľvek počas dňa.
  - Hlavica pomáha jemnému uvoľneniu svalových tkanív, regenerácii a stimulácii vedľajších a hlbokových bodov.
  - Vhodná pre intenzitu 1-3.
- 



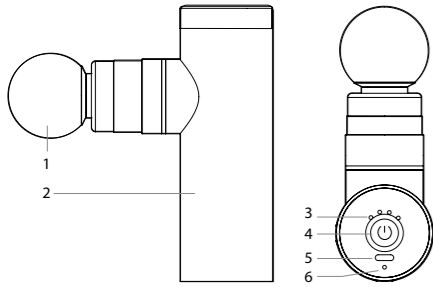
### Hrotová hlavica

- Vhodná na priamu bodovú masáž, stimuláciu hlbokých svalových vrstiev a pre časti tela ako je klenba chod

## ZAWARTOŚĆ ZESTAWU

- 1x TrueLife RelaxGun G6 Metal
- 1x Etui podróżne
- 4x Kończówka masująca
- 1x kabel USB-C (0,3 m)

## OPIS PISTOLETU DO MASAŻU



- 1) Wymienna silikonowa końcówka masująca
- 2) Rękojeść
- 3) Wskaźnik intensywności
- 4) Przycisk włączania/wyłączania (przytrzymaj) i regulacji intensywności (naciśnij)
- 5) Gniazdo USB-C na kabel zasilający
- 6) Dioda stanu
  - świecąca zielona = włączony/w pełni naładowany
  - świecąca czerwona = ładowanie/ wyładowana bateria
  - migająca czerwona = słaba bateria

## OPIS I ZASTOSOWANIE KOŃCÓWEK MASUJĄCYCH

- ### Kończówka okrągła
- Służy do masowania prawie wszystkich partii mięśniowych ciała.
  - Dzięki okrągłemu kształtowi końcówka łatwo dopasowuje się do kształtu ciała i może być stosowana do celowego masażu dużych powierzchniowych grup mięśniowych.
  - Przeznaczona jest do stosowania przed i po wysiłku fizycznym oraz o każdej porze dnia.
  - Kończówka pomaga delikatnie rozluźnić tkanki mięśniowe, zregenerować i stymulować poszczególne punkty.
  - Nadaje się do intensywności 1-5.

- ### Kończówka płaska
- Służy do masowania prawie wszystkich partii mięśniowych ciała.
  - Dzięki płaskiej konstrukcji i równomiernemu naciskowi nadaje się do stymulacji mięśni i tkanek miękkich w okolicy kości i stawów.
  - Przeznaczona jest do stosowania przed i po wysiłku fizycznym oraz o każdej porze dnia.
  - Kończówka pomaga delikatnie rozluźnić tkanki mięśniowe, zregenerować i stymulować poszczególne punkty w tym tkanki miękkie w okolicy stawów.
  - Nadaje się do intensywności 1-5.

- ### Kończówka w kształcie widełek
- Służy do masażu pośredniego i stymulacji punktów bocznych sąsiednich mięśni i głębszych warstw mięśniowych, takich jak mięsień czworoboczny, zębrna Achillesa, łydki, pośladki, odcinek szyjny kręgosłupa, zębra i kręgi szyjne.
  - Przeznaczona jest do stosowania przed i po wysiłku fizycznym oraz o każdej porze dnia.
  - Kończówka pomaga delikatnie rozluźnić tkanki mięśniowe, zregenerować i stymulować poszczególne punkty.
  - Nadaje się do intensywności 1-3.

- ### Kończówka punktowa
- Służy do bezpośredniego masażu punktowego, głębokiej stymulacji warstw mięśniowych i części ciała, takie jak łuk stopy, nadgarstki, dłonie, mięśnie pleców, mięśnie czworoboczne, mięśnie karku, przedramion i łydek.
  - Kończówka przeznaczona jest do stosowania przed i po wysiłku fizycznym oraz o każdej porze dnia.
  - Kończówka przeznaczona do celowego masażu mięśni i tkanek miękkich, regeneracji i stymulacji trudno dostępnych punktów.
  - Nadaje się do intensywności 1-2.

## USTAWIENIE INTENSYWNOSTCI I TRYBÓW

1. Aby wyłączyć przytrzymaj przycisk przez dwie sekundy.
2. Aby ustawić intensywność/tryb naciśnij przycisk .
3. Po naciśnięciu przycisku na diodzie stanu pojawi się wybrana intensywność 1-4.
4. 5. poziom intensywności zapewnia automatyczny tryb nacisku. W tym trybie diody stanu migają z przerwami od lewej do prawej.

INTENSYWNOSC	INTENSYWNOSC	INTENSYWNOSC	INTENSYWNOSC	AUTOMATYCZNY NACISK
1	2	3	4	
2000 rpm	2500 rpm	3000 rpm	3200 rpm	1000–3200 rpm

Każda intensywność ma przypisaną maksymalną częstotliwość ruchu w zakresie 2000–3200 uderzeń na minutę (rpm).

## MASAŻ

1. Wybierz i załóż odpowiednią końcówkę masującą zgodnie z instrukcją w części „**Kończówka masująca**”.
2. Naciśnij i przytrzymaj dolny przycisk włączenia przez dwie sekundy.
3. Ustaw intensywność/tryb masażu zgodnie z instrukcją w części „**Ustawienie intensywności i trybów**”.
4. Rozpocznij masowanie požądanej części ciała z umiarkowanym naciskiem.
5. W razie potrzeby zwiększ lub zmniejsz poziom intensywności.
6. Masaż wykonuj ruchem zgodnym z krążeniem krwi, czyli w kierunku od serca do kończyn.
7. Długość masażu nie powinna przekraczać 15 minut, aby uniknąć nadmiernego obciążenia mięśni, kości i stawów.

### Uwaga:

- W przypadku jakichkolwiek komplikacji zdrowotnych należy skonsultować się z lekarzem w sprawie stosowania produktu.
- Nie należy stosować produktu w miejscach, w których występuje ból lub uszkodzenie skóry.
- Nie stosować produktu na twarz, kręgosłup i narządy płciowe.
- Wybierz odpowiednią końcówkę masującą do swoich potrzeb i stanu zdrowia, aby zmaksymalizować korzyści i zminimalizować ryzyko masażu.

## TRYBY I FUNKCJE

- 1) **Safety stop**
  - Funkcja Safety stop automatycznie spowalnia silnik po mocnym naciśnięciu pistoletu masującego. Ta funkcja chroni mięśnie, kości i stawy przed nadmiernym obciążeniem lub kontuzjami.
- 2) **Automatyczny nacisk**
  - Tryb automatycznego nacisku zapewnia stałą i precyzyjnie regulowaną siłę masażu, która optymalizuje wydajność i zmniejsza zmęczenie mięśni.
  - Funkcja jest dostępna na poziomie intensywności 5.
- 3) **Automatyczne wyłączenie**
  - Pistolet do masażu wyłącza się automatycznie po 15 minutach użytkowania.

## ŁADOWANIE

- Pistolet do masażu należy ładować wyłącznie za pomocą dołączonego kabla USB-C.
- Niski poziom naładowania baterii sygnalizowany jest migającą czerwoną diodą stanu.
- W pełni naładowana bateria sygnalizowana jest zieloną diodą stanu.

## SPECYFIKACJA

Amplituda	6 mm
Liczba ustawień intensywności	5
Częstotliwość ruchów	do 3200 rpm
Dopuszczalny nacisk	10 kg
Bateria	2000 mAh (3,7 V, litowa)
Wytrzymałość baterii	do 5 h
Pełne doładowanie baterii	2–3 h
Napięcie wejściowe	5 V, 2 A

## BEZPIECZEŃSTWO PODCZAS PRACY Z URZĄDZENIEM:

- Dokładnie zapoznaj się z załączoną instrukcją bezpieczeństwa.
- W celu prawidłowego obchodzenia się z produktem należy zapoznać się z najnowszą wersją instrukcji, która jest dostępna do pobrania na stronie: [www.truelife.eu](http://www.truelife.eu).

### Błędy w druku i zmiany informacji zastrzeżone.

**Producent:**  
elem6 s.r.o.,  
Brašovská 15, 161 00, Prague 6, Republika Czeska  
[www.truelife.eu](http://www.truelife.eu)

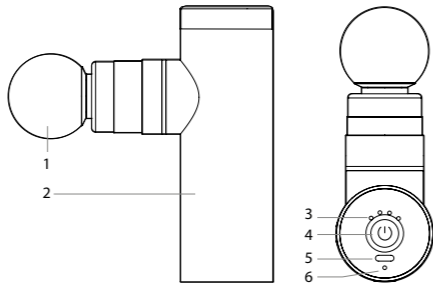


## HU – ÚTMUTATÓ

## A CSOMAGOLÁS TARTALMA

- 1 db TrueLife RelaxGun G6 Metal
- 1 db utazótok
- 4 db masszázsfej
- 1 db USB-C kábel (0,3 m)

## A MASSÁZSPISZTOLY LEÍRÁSA



- 1) Cserélhető szilikon masszázsfej
- 2) Markolat
- 3) Intenzitásjelző
- 4) Be/kikapcsolás gomb (lenyomva tartás) és intenzitásállító gomb (megnyomás)
- 5) USB-C bemenet a tápkábelhez
- 6) Állapotjelző LED
  - világító zöld = bekapcsolt /teljesen feltöltött állapot
  - villogó piros = töltés/lemerült akku
  - villogó piros = gyenge akku

## A MASSÁZSFEJEK LEÍRÁSA ÉS HASZNÁLATA

- ### Kerek fej
- A test szinte minden izmának masszírozására alkalmas.
  - Kerek formájának köszönhetően a fej könnyen alkalmazkodik a test alakjához és jól használható nagy felületi izomszoportok célzott masszírozására.
  - Edzés előtt és után, valamint a nap bármely szakában használható.
  - A fej finoman ellazítja az izomszöveteket, regeneráló hatást fejt ki és stimulálja az egyes pontokat.
  - 1-5 fokozathoz alkalmas.

- ### Lapos fej
- A test szinte minden izmának masszírozására alkalmas.
  - Lapos kialakításának és az egyenletes nyomásnak köszönhetően kiválóan alkalmas a csontok és ízületek közelében lévő izmok és lágyrészek stimulálására.
  - Edzés előtt és után, valamint a nap bármely szakában használható.
  - A fej finoman ellazítja az izomszöveteket, regeneráló hatást fejt ki és stimulálja a másodlagos és mélyen lévő pontokat.
  - 1-5 fokozathoz alkalmas.

- ### Villás fej
- Közvetett masszázsrá és a szomszédos izmok, valamint az olyan mély izomrétegek, mint például a trapézizom, az Achilles-in, a vádli, a fenék, a nyaki gerinc, a bordák és a nyaki csigolyák másodlagos pontjainak stimulálására alkalmas.
  - Edzés előtt és után, valamint a nap bármely szakában használható.
  - A fej finoman ellazítja az izomszöveteket, regeneráló hatást fejt ki és stimulálja a másodlagos és mélyen lévő pontokat.
  - 1-3 fokozathoz alkalmas.

- ### Hegyes fej
- Közvetlen pontmasszázsra, a mély izomrétegek és olyan testrészek, mint a lábfej boltozata, a csukló, a kéz, a hátizom, a trapézizom, a nyakizom, az alkar és a vádli stimulálására alkalmas.
  - A fej edzés előtt és után, valamint a nap bármely szakában használható.
  - A fej segíti az izmok és lágyszövetek célzott masszírozását, a regenerációt és a nehezen elérhető pontok stimulálását.
  - 1-2 fokozathoz alkalmas.

## INTENZITÁS ÉS ÜZEMMÓD BEÁLLÍTÁSOK

1. A bekapcsoláshoz tartsa két másodpercig benyomva a gombot.
2. Az idő beállításához nyomja meg a gombot.
3. A gomb megnyomásakor a kiválasztott intenzitás 1–4 jelenik meg az állapotjelző LED-en.
4. Az 5. intenzitási szint automatikus nyomás üzemmódot biztosít. Ebben az üzemmódban az állapotjelző LED-ek szaggatottan villognak balról jobbra.

1. INTENZITÁS	2. INTENZITÁS	3. INTENZITÁS	4. INTENZITÁS	AUTOMATIKUS NYOMÁS
2000 ford./perc	2500 ford./perc	3000 ford./perc	3200 ford./perc	1000–3200 ford./perc

Minden egyes intenzitásnak van egy hozzárendelt maximális mozgásfrekvenciája, amely 2000–3200 ford./perc (rpm) között mozog.

## MASSÁZS

1. A „**Masszázsfajak**” című fejezetben található utasításoknak megfelelően válassza ki és helyezze fel a megfelelő masszázsfejet.
2. Nyomja be és tartsa két másodpercig benyomva a felső bekapcsológombot.
3. Állítsa be a masszáz intenzitását/módját az „**Intenzitás és üzemmód beállítások**” című fejezetben leírtak szerint.

4. Kezdje el gyengéd nyomással masszírozni a kiválasztott testrészt.
5. Szükség esetén növelje vagy csökkentse az intenzitási szintjét.
6. A masszáz a vérkeringésnek megfelelően, azaz a szívtől a végtagok felé haladva végezze.
7. A masszáz időtartama nem haladhatja meg a 15 percet, hogy elkerüljük az izmok, csontok és ízületek túlzott megerhelését.

### Megj.:

- Bármilyen egészségügyi komplikáció esetén konzultáljon orvosával a termék használatáról.
- Ne használja a terméket olyan területeken, ahol fájdalmat érez, vagy ahol bőrsérülése van.
- Ne használja a terméket az arcon, a gerincen és a nemi szerveken.
- Annak érdekében, hogy maximalizálja a masszáz előnyeit és minimalizálja a kockázatokat, az igényeinek és egészségi állapotának megfelelő masszázsfejet válassza ki.

## ÜZEMMÓDOK ÉS FUNKCIÓK

### 1) Safety stop

- A masszázspisztolyt erős megnyomása esetén a Safety stop funkció automatikusan leállítja a motort. Ez a funkció védi az izmokat, a csontokat és az ízületeket a túlzott megerheléstől és a sérülésektől.

### 2) Automatikus nyomás

- Az automatikus nyomás üzemmód biztosítja az egyenletes és pontosan szabályozott masszázserőt, amely optimalizálja a teljesítményt és csökkenti az izomfáradtságot.
- A funkció az 5. intenzitási szinten érhető el.

### 3) Automatikus kikapcsolás

- Ha nem használja, a motor 15 perc elteltével automatikusan kikapcsol.

## TÖLTÉS

- A masszázspisztolyt mindig csak a mellékelt USB-C kábellel töltsse.
- Az akku alacsony töltöttségét pirosan villogó állapotjelző LED jelzi.
- A teljesen feltöltött akkut zöld állapotjelző LED jelzi.

## MŰSZAKI ADATOK

Amplitúdó	6 mm
Az intenzitásbeállítások száma	5
Mozgásgyakoriság	akár 3200 ford./perc
Optimális vérvnyomás	10 kg
Akku	2000 mAh (3,7 V, lítium)
Akku üzemi idő	akár 5 óra
Az akku teljes feltöltése	2–3 óra
Vstupni napětí	5 V, 2 A

## BIZTONSÁGOS MUNKAVÉGZÉS A KÉSZÜLKÉKKEL:

- Figyelmesen olvassa el a mellékelt biztonsági utasításokat.
- A termék megfelelő használatra érdekében töltse le a használati útmutatót [www.truelife.eu](http://www.truelife.eu) oldalán található legfrissebb verzióját.

### A sajtóhíbak és az információk módosításának joga fenntartva.

**Gyártó:**  
elem6 s.r.o.,  
Brašovská 15, 161 00, Prága 6, Cseh Köztársaság  
[www.truelife.eu](http://www.truelife.eu)

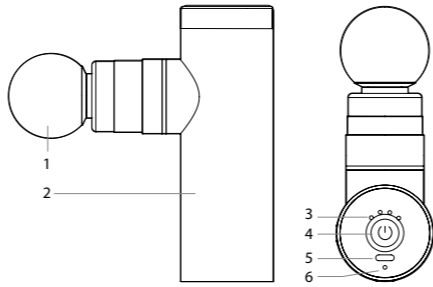


## SL – NAVODILA

## VSEBINA PAKIRANJA

- 1x TrueLife RelaxGun G6 Metal
- 1x Potovalni etui
- 4x Masažna glava
- 1x Kabel USB-C (0,3 m)

## OPIS MASAŽNE PIŠTOLE



- 1) Zamenljiva silikonska masažna glava
- 2) Ročaj
- 3) Kazalec intenzivnosti
- 4) Gumb za vklop/izklop (pridrzanje) in nastavitve intenzivnosti (pritisek)
- 5) Vhod USB-C za napajalni kabel
- 6) Dioda stanja
  - sveti zelena = vklopljeno/povsem napolnjeno
  - sveti rdeča = polnjenje/prazna baterija
  - utripa rdeča = šibka baterija

## OPIS IN UPORABA MASAŽNIH GLAV

- ### Okrogla glava
- Primerna za masažo skoraj vseh mišičnih predelov telesa.
  - Zaradi svoje okrogle oblike se enostavno prilagaja obliki telesa in se lahko uporabi za ciljno usmerjeno masažo velikih površinskih mišičnih skupin.
  - Primerna za uporabo pred in po vadbi ter kadarkoli čez dan.
  - Glava pomaga pri blagem sproščanju mišičnih tkiv, regeneraciji in stimulaciji posameznih točk.
  - Primerna za intenzivnost 1–5.

### Ravna glava

- Primerna za masažo skoraj vseh mišičnih predelov telesa.
- Zaradi svoje ravne zasovne in enakomernega pritiska je primerna za stumulacijo mišic in mehkih tkiv v bližini kosti in sklepov.
- Primerna za uporabo pred in po vadbi ter kadarkoli čez dan.
- Glava pomaga pri blagem sproščanju mišičnih tkiv, regeneraciji in stimulaciji posameznih točk, vključno z mehkim tkivi v območju sklepov.
- Primerna za intenzivnost 1–5.

### Viličasta glava

- Primerna za posredno masažo in stimulacijo okoliških točk sosednjih mišic in globokih mišičnih slojev, kot so trapezi, Ahilova tetiva, meča, zadnjica, vratni del hrbtenice, rebra in vratna vretenca.
- Primerna za uporabo pred in po vadbi ter kadarkoli čez dan.
- Glava pomaga pri blagem sproščanju mišičnih tkiv, regeneraciji in stimulaciji okoliških ter globinskih točk.
- Primerna za intenzivnost 1–3.



## Koničasta glava

- Primerna za neposredno točkovno masažo, stimulacijo globokih mišičnih slojev in za dele telesa, kot je stopalni lok, zapestje, dlani, hrbtne mišice, vratne mišice, podklati in meča.
- Glava je primerna za uporabo pred in po vadbi ter kadarkoli čez dan.
- Glava pomaga pri ciljno usmerjeni masaži mišic in mehkih tkiv, regeneraciji ter stimulaciji težko dostopnih točk.
- Primerna za intenzivnost 1–2.

## NASTAVITEV INTENZIVNOSTI IN NAČINA

1. Pridržite gumb za dve sekundi za vklop.
2. Za nastavitve intenzivnosti/načina pritisnite na gumb .
3. Po pritisku na gumb se na diodi stanja pojavi izbrana intenzivnost 1–4.
4. 5. nivo intenzivnosti nudi način samodejnega pritiska. Pri tem načinu diode stanja prekinjeno utripajo od leve proti desni.

INTENZIVNOST 1	INTENZIVNOST 2	INTENZIVNOST 3	INTENZIVNOST 4	SAMODEJNI PRITISK
2000 rpm	2500 rpm	3000 rpm	3200 rpm	1000–3200 rpm

Vsaka intenzivnost ima dodeljeno najvišjo frekvenco gibov v razponu 2000–3200 udarcev na minuto (rpm).

## MASAŽA

1. Izberite in namestite primerno masažno glavo v skladu z napotki v »**Masažne glave**«.
2. Za vklop pritisnite in za dve sekundi pridržite spodnji gumb .
3. Nastavite intenzivnost/način masaže v skladu z napotki v »**Nastavitve intenzivnost in načinov**«.
4. Začnite z rahlim pritiskom masirati želeni del telesa.
5. Po potrebi zvišajte ali znižajte nivo intenzivnosti.
6. Masažo izvajajte z gibanjem skladno s krvnim obtokom, tj. v smeri od srca proti okončinam.
7. Dolžina masaže ne bi smela presegati 15 minut, da ne pride do prekomerne obremenitve mišic, kosti in sklepov.

### Opomba:

- V primeru kakršnih koli zdravstvenih zapletov se o uporabi izdelka posvetujte z zdravnikom.
- Izdelka ne uporabljajte na mestih, kjer čutite bolečino ali imate poškodovano kožo.
- Izdelka ne uporabljajte na obrazu, hrbtenici in spolovilu.
- Izberite primerno masažno glavo, ki bo odgovarjala vašim potrebam in zdravstvenemu stanju, da boste v največji meri izkoristili prednosti in zmanjšali tveganja masaže.

## NAČINI IN FUNKCIJE

### 1) Safety stop

- Funkcija Safety stop samodejno upočasni motor ob močnem pritisku masažne pištole. Ta funkcija ščiti mišice, kosti in sklepe pred prekomerno obremenitvijo ali poškodbami.

### 2) Samodejni pritisk

- Način samodejnega pritiska zagotavlja stalno in natančno uravnvano moč masaže, ki optimizira delovanje in zmanjšuje utrujenost mišic.
- Funkcija je dostopna v 5. nivoju intenzivnosti.

### 3) Samodejni izklop

- Masažna pištola se samodejno izklopi po 15 minutah uporabe.

## POLNJENJE

- Masažno pištolo polnite samo s pomočjo priloženega kabla USB-C.
- Šibko baterijo označuje rdeča utripajoča dioda stanja.
- Povsem napolnjeno baterijo označuje neprekinjeno prižgana zelena dioda stanja.

## TEHNIČNI PODATKI

Amplituda	6 mm
Število nastavitev intenzivnosti	5
Frekvenca gibov	do 3200 rpm
Največji pritisk	10 kg
Baterija	2000 mAh (3,7 V, litjeva)
Vzdržljivost baterije	do 5 h
Polnjenje baterije	2–3 h
Vhodna napetost	5 V, 2 A

## VARNOST PRI DELU Z NAPRAVO:

- Pozorno preberite priložene varnostne napotke.
- Za pravilno rokovanje z izdelkom si naložite in preberite najnovejšo različico priročnika, ki je za prenos na voljo na strani: [www.truelife.eu](http://www.truelife.eu).

### Napake v tisku in spremembe podatkov so pridržane.

**Proizvajalec:**  
elem6 s.r.o.,  
Brašovská 15, 161 00, Praha 6, Češka republika  
[www.truelife.eu](http://www.truelife.eu)

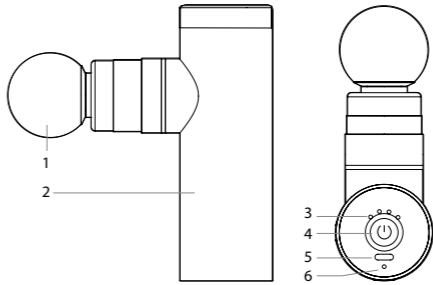


## HR – UPUTE

## SADRŽAJ PAKIRANJA

- 1x TrueLife RelaxGun G6 Metal
- 1x Putni etui
- 4x Masažna glava
- 1x USB-C kábel (0,3 m)

## OPIS MASAŽNOG PIŠTOLJA



- 1) Izmjenjiva silikonska masažna glava
- 2) Ručka
- 3) Indikator intenziteta
- 4) Tipka za uključivanje/isključivanje (držanjem) i podešavanje intenziteta (pritiskom)
- 5) USB-C ulaz za kabel za napajanje
- 6) Statusna dioda
  - svjetleća zelena = uključen/potpuno napunjen
  - svjetleća crvena = punjenje/prazna baterija
  - trepereća crvena = slaba baterija

## OPIS I UPOTREBA MASAŽNIH GLAVA

- ### Okrugla glava
- Prikladna za masažu gotovo svih skupina mišića na tijelu.
  - Zahvaljujući okruglom obliku, glava se lako prilagođava obliku tijela i može se koristiti za ciljanu masažu velikih površinskih skupina mišića.
  - Prikladna za korištenje prije i nakon vježbanja i bilo kada tijekom dana.
  - Glava pomaže laganom opuštanju mišičnih tkiva, regeneraciji i stimulaciji pojedinih točaka.
  - Prikladna za intenzitet 1-5.