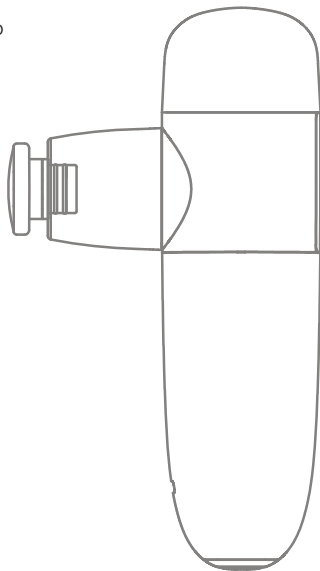


VITAMMY®

## BODY 1

MODEL JMK-COOPER

MASÁŽNA PIŠTOL' NA TELO



---

### POUŽÍVATEĽSKÁ PRÍRUČKA

Pred použitím si prečítajte pokyny.

**OBSAH**

Úvod .....	3
Výstražné a bezpečnostné pokyny .....	3
Údržba, čistenie, skladovanie a manipulácia .....	4
Popis .....	4
Použitie produktu .....	6
Indikácie a kontraindikácie na použitie .....	7
Tipy .....	8
Technické dáta .....	11
Záruka .....	11
Likvidácia odpadových zariadení domácimi užívateľmi v Európskej únii .....	14
Kontaktné informácie .....	16

**UVOD**

Ďakujeme, že ste si vybrali masážnu pištoľ na telo VITAMMYBODY1 (JMK-COOPER).

Pred použitím si pozorne prečítajte všetky pokyny a varovania v tejto príručke, aby ste znížili riziko poruchy, úrazu elektrickým prúdom, zranenia, požiaru a poškodenia zariadenia.

**UPOZORNENIA A BEZPEČNOSTNÉ POKYNY**

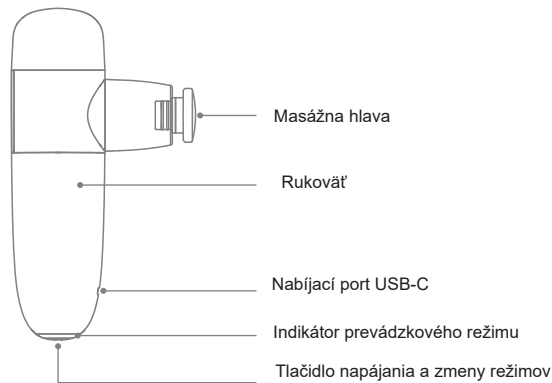
- ⚠ Uchovávajte mimo dosahu akýchkoľvek tekutín alebo zdrojov tepla a odstráňte prach a nečistoty z otvorov v zariadení.
- ⚠ Po nabití zariadenia odpojte nabíjačku.
- ⚠ Počas nabíjania výrobok nepoužívajte.
- ⚠ Produkt používajte podľa návodu.
- ⚠ Pred každým použitím dôkladne skontrolujte, či je možné výrobok normálne používať v súlade s pokynmi.
- ⚠ Dôležité informácie: Produkt by sa nemal používať v žiadnej z nasledujúcich situácií bez predchádzajúceho súhlasu lekára: tehotenstvo, diabetické komplikácie (ako je neuropatia alebo trauma sietnice), nosenie kardiostimulátora, nedávna operácia, epilepsia alebo migréna, hernia platničky, defekty chrbtice, odlúčenie stavca alebo stuhnutosť chrbtice, nedávna výmena kľbu alebo operácia IUD, kovová skrutka alebo oceľová platnička alebo akýkoľvek iný zdravotný problém.
- ⚠ Kontraindikácie neznamenajú, že prípravok nemožno použiť. Pred použitím odporúčame konzultovať s lekárom.
- ⚠ Ak máte pochybnosti o používaní prístroja, odporúčame vám poradiť sa s fyzioterapeutom.
- ⚠ Neplnoleté osoby nesmú používať výrobok. V prípade úrazu je používanie výrobku zakázané. Ak máte poranené svaly, pred použitím zariadenia sa poradte s lekárom.
- ⚠ Je zakázané používať prístroj na povrchu suchej a nečistej pokožky.
- ⚠ Je zakázané používať prípravok na krk a časť tela menej pokrytú svalmi a používať prístroj na kosti, odporúča sa používať prípravok len na mäkké tkanivá tela, aby sa predišlo bolesti a nepohodliu.
- ⚠ Zariadenie nepoužívajte, ak sa objavia modriny, bolesť alebo nepohodlie.
- ⚠ Do hlavového vetracieho otvoru nekladajte žiadne predmety. Výrobok nevhadzujte do ohňa ani ho neuchovávajte v blízkosti zdroja ohňa.
- ⚠ Nenechajte tento výrobok úmyselne spadnúť.
- ⚠ Výrobok žiadnym spôsobom nerozoberajte.

- △ Udržujte prsty, vlasy alebo iné časti tela mimo osi a zadnej časti masážnej hlavice, pretože ich zariadenie môže zachytiť.
- △ Pozor! Výrobca, dovozca alebo distribútor nezodpovedá za priame alebo nepriame škody na osobách alebo veciach v dôsledku používania opísaného výrobku, najmä ak sú výsledkom neaplikovania alebo neznalosti tohto návodu vrátane upozornení a odporúčaní.

## ÚDRŽBA, ČISTENIE, SKLADOVANIE A MANIPULÁCIA

- Zariadenie čistíte mierne navlhčenou handričkou a osušte mäkkou handričkou.
- Zariadenie skladujte a prepravujte v dodanom obale.
- Zariadenie skladujte na suchom, dobre vetranom mieste.
- Ak sa stroj dlhší čas nepoužíva, po vyčistení by sa mal zabaliť a uskladniť a každých šesť mesiacov dobiť.

## POPIS



1. Rýchly bezuhlíkový motor s nízkou hlučnosťou.
2. Nabíjateľná lítium-iónová batéria
3. Lhký a prenosný (288 g).
4. Integrovaný dizajn batérie a pištole, žiadne riziko uvoľnenia rukoväte, bezpečné použitie.

5. Inteligentný režim, upravuje množstvo vibrácií podľa použitého tlaku.
6. Odolné voči potu a vlhkosti.
7. Nabíjanie cez USB-C.

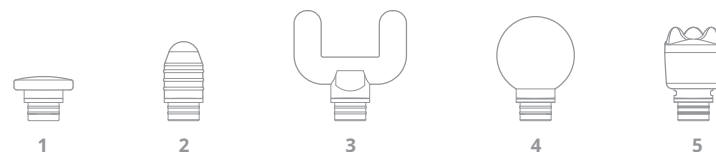
## INDIKÁTOR PRACOVNÉHO REŽIMU

Zariadenie je vybavené diódou indikujúcou zvolený prevádzkový režim zariadenia (prevodového stupňa) a stav nabitia batérie. Farba svetla označuje prevodový stupeň / stav.

- Žltá - 1. prevodový stupeň
- Zelená farba - 2. prevodový stupeň
- Fialová farba - 3. prevodový stupeň
- Biela farba - inteligentný program
- Počas nabíjania dióda plynulo mení farby
- Neprerušované zelené svetlo indikuje plné nabitie.

## MASÁŽNE HLAVICE

Sada ponúka 5 vymeniteľných masážnych hlavíc, ktoré možno použiť na rôzne účely:



1. Plochá hlava - používa sa na rozvoj veľkých svalových brušných svalov, na prípravu fascií na ďalšiu masáž, dáva efekt strednej relaxácie.
2. "Nábojová" hlava - práca na veľmi bolestivých miestach, umožňuje presnú prácu v miestach nepohodlia, zvýšeného napätia a obmedzenej pohyblivosti. Je ideálny na rozvoj spúšťacích bodov a na uvoľnenie plantárnej fascie. Nevhodné na kostné práce!
3. Vidlicová hlava - ideálna na precvičenie medzisvalových partií (biceps, lýtkové svaly, svaly zadnej strany stehna, paraspinálne svaly v hrudnej a driekovej chrbtici). Umožňuje vám postupne zvyšovať rozsah pohybu.

4. Gulíčková hlava - na masáž svalov a fascií po tréningu. Môže sa použiť na menšie svalové skupiny (napríklad predlaktia). Dobre pôsobí pri uvoľnení paraspinálnych svalov pod krčnou chrbticou. Poskytuje účinok silnej relaxácie a relaxácie.
5. Hlava Cat's Feet - mäkká hlava, ktorá dáva pocit jemnej, no hlbokoj relaxácie, ideálna na precvičenie napnutých svalov okolo zátylku, zadnej časti hlavy a miest s menším množstvom svalového tkaniva. Poskytuje miernejšie podnety pre ľudí, ktorí začínajú pracovať so zariadením.

### AKO NAINŠTALOVAŤ MASÁŽNU HLAVU?

Pri vyberaní/inštalovaní masážnej hlavice ju mierne otočte, ako je znázornené nižšie.

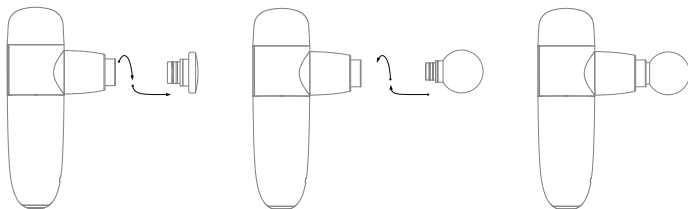
Hlavu neodstraňujte/neinštalujte priamo.



Odstránenie

Výmena

Inštalácia dokončená



### POUŽITIE PRODUKTU

1. Stlačením a podržaním tlačidla napájania na 3 sekundy zariadenie zapnete/vypnete.
2. Počiatočná rýchlosť je 1. prevodový stupeň; indikátor zmení farbu na žltú.
3. Jedným stlačením tlačidla režimu zvýšite prevodový stupeň o jeden.
4. Tretí prevodový stupeň je najvyšší (najintenzívnejší). Jedným kliknutím na tlačidlo napájania na 3. prevodovom stupni prepnete do inteligentného režimu.
5. Opätovným stlačením tlačidla napájania prepnete z inteligentného režimu na prevodový stupeň 1.
6. Zariadenie sa automaticky vypne po 10 minútach nepretržitej prevádzky.

### INDIKÁCIE A KONTRAINDIKÁCIE POUŽITIA

Pri používaní tohto zariadenia sa vyhýbajte nadmernému tlaku a dlhšej fyzikálnej terapii. Vyhnite sa aj citlivým oblastiam, ako je hlava, tvár alebo krčná chrbtica. Ak dôjde k zápalu, opuchu alebo bolesti, okamžite prestaňte používať.

- △ Ak počas používania pištole pocítite zápal, opuch alebo zvýšenú bolesť, prestaňte ju používať.

#### INDIKÁCIE

- Úľava od bolesti a kŕčov spôsobených svalovými zraneniami, vyvrtnutiami, natiahnutím.
- Odstránenie toku edémovj tekutiny v opuchnutých oblastiach.
- Uvoľnenie zhrubnutého spojivového tkaniva a fascie.
- Zníženie kyseliny mliečnej a silnejšia svalová práca.
- Svalová únava
- Aplikácia pri poraneniach kĺbov.

#### KONTRAINDIKÁCIE

- Aneurizma, krvácanie,
- Ochorenie srdca s kardiostimulátorom alebo defibrilátorom
- Tehotenstvo,
- Nádor,
- Dôležité časti tela: hlava, tvár, krčné stavce, chrbtica, vyčnievajúce časti kostí,
- Časti tela s menším pokrytím svalov: ako je holaň, zadná časť chodidla, zadná časť ruky;
- Pomôcku nepoužívajte do 90 dní po vnútornej fixácii a nepoužívajte ju v okolí znehýbnej časti tela.

- △ **Poznámka:** Ak má používateľ niektorý z uvedených stavov, pred použitím sa poraďte s lekárom.

## TÍPY

### RELAXÁCIA SVALOV HORNEJ TEĽA

Pomocou hlavy "lopty" masírujte ďalšie časti svalov podľa nižšie uvedených odporúčaní:

- Prsný sval (pod kľúčnou kosťou do 4 cm nad bradavkou, od hrudnej kosti k ramenu) - sed, ošetrovaná ruka spočíva na kolene) 30 sek.
- Deltový sval (do 1/3 dĺžky ramena vpredu / boku / vzadu) 30 sek.
- Bicepsy (predná časť paže na ohnutie v lakti) 30 sek.
- Bočná a stredná časť ramena 60 sek.
- Trapézový sval 60 sekúnd (jedna strana).
- Zadná časť ramena 25 sek.
- Lats dorsi sval 45 sek.
- Extenzor chrbtice (od línie lopatiek po paraspinálny pás) 35 sek.
- Podkolenná šľacha 1 ~ 1,5 min
- Veľký gluteusový sval 1 ~ 1,5 min
- Hruškovitý sval 1 ~ 1,5 min
- Bedrové svaly 25 sek.
- Bicepsový sval stehna 1 minúta
- Vodca 25 sek.
- Semitendegen svaly a spodná časť brucha 40 sek.
- Sval soleus 20 sek.
- Päta 20 sek.

### UVOLNENIE HORNEJ KONČATINY - SEDENIE S RUKOU UVOLNENOU NA KOLENÁCH / STOLE

- Palmárna strana predlaktia 30-60 sekúnd.
- Predlaktie z dorzálny strany 20 ~ 45 sekúnd.
- Krátky radiálny extenzor zápästia 5 ~ 10 sekúnd × 2
- Radiálny extenzor zápästia 5 ~ 10 sekúnd × 2
- Extenzor lakťa na zápästí 5 ~ 10 sekúnd × 2

### TENISOVÝ LAKEŤ

- Oblasť horných ramien / ramien 10 sekúnd × 3
- Biceps 20 sekúnd × 3

- Bočná a mediálna časť rameno 45 sekúnd × 2
- Svalová hmota na strane lakťa -okrem vyčnievajúcej kosti 45 sek.
- Strana predlaktia na strane malíčka 60 sekúnd × 2
- Predlaktieruka ukazuje na strop 30 sekúnd × 2

### TERAPIA RAMENA A KRKU

- Triceps 15 ~ 20 sekúnd × 3
- Trapézový sval 3 cm od chrbtice k ramenu, vyhýbanie sa vyčnievajúcej kosti 15 ~ 20 sekúnd × 3
- Lats dorsi sval -okraj lopatky bližšie k podpazušiu 30 ~ 60 sekúnd × 2
- Cez hrebeň -oblasť nad lopatkou 10 ~ 15 sek.×3
- puška -oblasť strednej časti lopatky 10 ~ 12 sek.×3

Utišujúca bolesť nôh

### LETOVÁ POLOHA

Presuňte zariadenie z hornej časti končatiny nadol. Ak nemôžete dosiahnuť na niektorú časť tela, požiadajte niekoho, aby vás masíroval, alebo môžete skúsiť sedieť s členkom na jednej nohe na druhej nohe pre ľahší prístup.

- Zadná strana stehna -použite plochú hlavu nasmerovanú kolmo na povrch stehna. Masáž 20 - 30 sekúnd × 2.
- Vnútoré stehno - plochá hlava s uhlom 45° smerom von. Masáž 20-30 sekúnd × 3
- Lýtkové svaly -používajte plochú hlavu s uhlom 45° smerom von. Masáž 10-15 sekúnd × 2
- Zadná časť kolena (iba na bočnej a strednej strane!) -guľová hlava smerujúca priamo nadol Masáž 15-30 sek.

△ Nemasírujte zadnú časť nohy 10 cm nad a pod kolenom.

### POLOHA SEDENIA;

- Predná strana stehna - plochá hlava smerujúca kolmo na povrch stehna. Masáž 30-45 sekúnd × 2
  - Strana stehna - plochá hlava smerujúca kolmo k povrchu stehna. Masáž 30-45 sekúnd × 2
- Môžete si ľahnúť aj na stranu oproti nohe, ktorú chcete masírovať.

- Strana zadku -plochá hlava smerujúca kolmo na povrch zadku. Masáž 30–45 sekúnd × 2
- Holenná kosť (kosť je vylúčená) - plochá hlava smerujúca kolmo k povrchu. Masírujte svaly na oboch stranách holennej kosti 15-20 sekúnd × 2

Plantárna fasciitída

POLOHA SEDENIA / POLOHA LETU, AK NIEKTO POMÁHA S MASÁŽOU / V STOJÍ

Smer pohybu zhora nadol.

- Zadná strana stehna, tesne pod zadkom, na ischiadickom nádore -plochá hlava smerujúca priamo nadol. Masáž 20-30 sekúnd × 3
- Zadná strana stehna -použite plochú hlavu nasmerovanú kolmo na povrch stehna. Masáž 20 - 30 sekúnd × 3
- Zadno-mediálna časť stehna – hlava plochá kolmo k povrchu. Masáž 20–30 sek. × 3
- Zadné bočné stehno - plochá hlava smerujúca kolmo na povrch stehna. Masáž 20-30 sekúnd × 3
- Zadná časť lýtky - hlava masážnej vidlice smeruje priamo k lýtku. Masáž 15-30 sek. keď je koleno pokrčené, potom opäť 15–30 sek. keď je koleno narovnané. Opakujte obe polohy × 3.
- Zadok z križovej kosti - plochá hlava smerujúca kolmo na povrch zadku. Masáž 30-60 sek. × 4 diagonálnym pohybom zvnútra k vonkajšej strane zadku, pod ním.
- Holenná kosť - svaly (kosť je vylúčená) - plochá hlava smerujúca priamo nadol. Masírujte svaly na oboch stranách holennej kosti 15-20 sekúnd × 2

#### UKLUDŇOVANIE ARROPATY

OZNAČENIE POLOHY - AK NIEKTO POMÁHA S MASÁŽOU /

POLOHOU, SEDÍTE PRI MASÁŽI:

- Predná strana stehna - plochá hlava smerujúca kolmo na povrch stehna. Masáž 30–45 sekúnd × 2
- Hrana bedrovej kosti - predná iliakálna kosť - guľová hlava smerujúca zvisle nadol Masáž 30-60 sekúnd × 4
- Strana stehna po koleno - plochá hlava smerujúca priamo nadol. Masáž 30 - 45 sek. × 2

- Strana zadku - plochá hlava smerujúca kolmo k povrchu. Masáž 30–45 sekúnd × 2
- Holenná kosť - svaly (kosť je vylúčená) - plochá hlava smerujúca priamo nadol. Masírujte svaly na oboch stranách holennej kosti 15-20 sekúnd × 2

## TECHNICKÉ DATA

MODEL	JMK-COOPER
Motor	Bezkartáčový motor
Císta hmotnosť	288 g
Batéria	Dobíjacie lítium-iónové
Veľkosť produktu	150 × 115 × 43 mm
Rozhranie nabíjania	USB-C 5V, 2A
Pracovné napätie	7,4 V
Kapacita batérie	2000 mAh
Životnosť batérie	3 ~ 5 hodín
Doba nabíjania	asi 3 hodiny
Pracovné prostredie	0 ~ 40 ° C, nie je vodotesný
Použitelný vek	Dospelí nad 18 rokov
Počet masážnych hláv	5
Rýchlosť	1600 ~ 2500 ot./min

## ZÁRUKA

ZARIADENIE: VITAMMYBODY1 (model JMK-COOPER)

RUČITEL: MLongauer s.r.o, Frská 12, 949 01 Nitra, Slovensko

Prevádzka: Hlavná 43, 951 53 Babindol, Slovensko

TECHNICKÁ POMOC: TEL. 0940 404 831

E-MAIL: office@mlongauer.sk

ZÁRUKA: Garant ubezpečuje Kupujúceho, že zariadenie VITAMMY, na ktoré sa vzťahuje táto záruka, bolo navrhnuté a vyrobené v súlade s vysokými štandardmi kvality a s kvalitným vybavením, bez materiálových alebo výrobných chýb, ktoré by mohli narušiť jeho správnu funkciu.

V prípade väd, poškodení a nedostatkov odhalených počas tejto záručnej doby,

ručiteľ bezplatne opraví alebo vymení zariadenie za nové v čo najkratšom čase nepresahujúcom 30 dní.

**TYP ZÁRUKY:** Táto záruka predpokladá, že reklamované zariadenie bude dodané do servisu na náklady Kupujúceho, bezplatne opravené a bezplatne vrátené Kupujúceму.

**Záručná doba:** 24 mesiacov na zariadenie; Žiadna záruka na diely a príslušenstvo podliehajúce opotrebovaniu pri bežnom používaní.

**PRIEBEH ZÁRUKY:** Záruka je platná odo dňa nákupu potvrdeného dokladom o kúpe, ktorý je potrebné priložiť k záručnému listu.

**OBLASŤ ZÁRUKY:** Táto záruka platí na území Poľska.

**V PRÍPADE PORUCHY:** Aby ste mohli využiť záruku, mali by ste sa do 14 dní od zistenia závady obrátiť na linku pomoci a technickej podpory so žiadosťou o pomoc a v prípade potreby začatia reklamačného konania doložiť záručný list a doklad o kúpe.

**PODMIENKY PLATNOSTI ZÁRUKY:** Aby záruka zostala v platnosti, spolu s reklamovaným zariadením je potrebné predložiť aj záručný list (správne vyplnený a podpísaný) a doklad o kúpe s dátumom nákupu a názvom zakúpeného zariadenia.

#### **OBMEDZENIA A VYLÚČENIA ZÁRUKY:**

- Záruka neposkytuje žiadnu kompenzáciu za priame alebo nepriame poškodenie osôb alebo zariadení, keď zariadenie nefunguje alebo je v prevádzke.
- Záruka sa nevzťahuje na mechanické poškodenie zariadenia, ako aj na vady a poškodenia vyplývajúce z:
  - nevhodného použitia (v rozpore s určeným použitím) alebo používania spôsobom, ktorý nie je v súlade s návodom na použitie
  - nesprávnej údržby a skladovania alebo údržby a skladovania v rozpore s pokynmi na skladovanie a údržbu (napríklad použitie nevhodných čistiacich prostriedkov) a použitie vhodného spotrebného materiálu

- zásahy neoprávneného servisu, neoprávnené opravy, zmeny a konštrukčné zmeny
- vonkajšie príčiny (atmosférické javy, prepätie v elektrickej sieti, nesprávne napájanie atď.)
- Záruka sa nevzťahuje na poruchu výrobku v dôsledku zmien vlastností (zhoršenie kvality) prvkov, ktoré podliehajú prirodzenému opotrebovaniu.
- Záručnými opravami nie sú činnosti súvisiace s údržbou a čistením zariadenia popísané v Návode na obsluhu.

Pečiatka a podpis predávajúceho

Dátum

Podpis zákazníka

**LIKVIDÁCIA NEPOTREBNÉHO ZARIADENIA  
DOMÁCIMI UŽÍVATEĽMI EURÓPSKEJ ÚNIE**

Prítomnosť tohto symbolu na výrobku alebo jeho obale znamená, že tento výrobok nemôžete likvidovať rovnakým spôsobom ako domový odpad. Preto zodpovedáte za likvidáciu použitého zariadenia a ste povinní ho odovzdať do autorizovaného recyklačného strediska. Na odpad z elektrických a elektronických zariadení. Triedenie, likvidácia a recyklácia odpadových zariadení prispieje k ochrane prírodných zdrojov a zabezpečí, aby recyklácia prebiehala v súlade so zásadami rešpektovania ľudského zdravia a životného prostredia. Ďalšie informácie o zberných miestach pre vaše použité vybavenie vám poskytnú miestne úrady alebo miestna služba likvidácie domového odpadu.



Výrobok je certifikovaný CE



**KONTAKTNÉ INFORMÁCIE****VÝROBCA:**

 Shenzhen Huizhizhen Smart Technology Co., Ltd.

Budova Shenzhen, Bantian Bell Road, Longgang District, Shenzhen, 518116 Čína

**DISTRIBÚTOR:**

MLongauer s.r.o, Frská 12, 949 01 Nitra, Slovensko

Prevádzka: Hlavná 43, 951 53 Babindol, Slovensko

TECHNICKÁ POMOC: TEL. 0940 404 831

E-MAIL: office@mlongauer.sk

Vyrobené v Čínskej ľudovej republike / Vyrobené v Čínskej ľudovej republike

Verzia manuálu: 01.06 / 28.11.2021