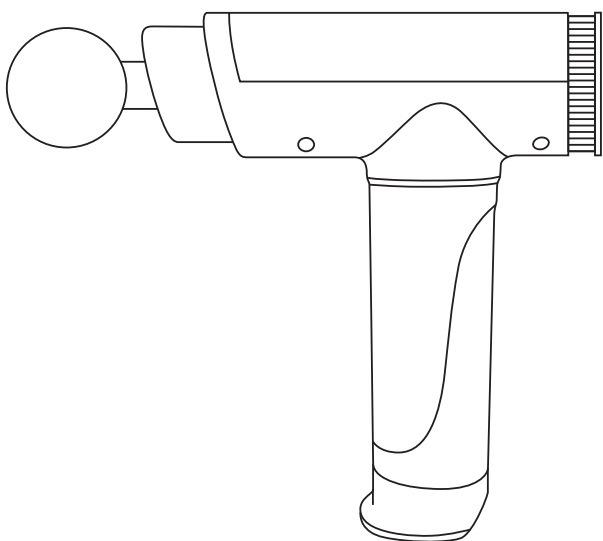


VITAMMY®

body 5

MODEL 5323

MASÁŽNA PIŠTOĽ NA TELO



POUŽÍVATEĽSKÁ PRÍRUČKA

Pred použitím si prečítajte návod na použitie.

ÚVOD

Ďakujeme, že ste si vybrali masážnu pištoľ VITAMMY BODY 5 (5323).

Pred použitím si pozorne prečítajte všetky pokyny a upozornenia v tomto návode, aby ste znížili riziko poruchy, úrazu elektrickým prúdom, zranenia, požiaru a poškodenia zariadenia.

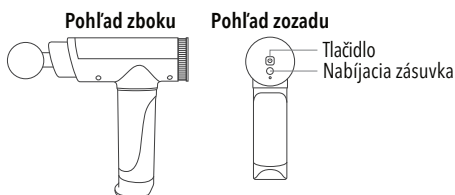
UPOZORNENIA A BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

- △ Uchovávajte mimo dosahu kvapalín alebo zdrojov tepla a odstráňte prach a nečistoty z otvorov v jednotke.
- △ Po nabití zariadenia odpojte nabíjačku.
- △ Nepoužívajte výrobok počas nabíjania.
- △ Výrobok používajte v súlade s pokynmi.
- △ Pred každým použitím dôkladne skontrolujte, či sa výrobok môže normálne používať v súlade s návodom.
- △ Dôležité upozornenie: Nepoužívajte výrobok v žiadnej z nasledujúcich situácií bez predchádzajúceho súhlasu lekára: tehotenstvo, diabetické komplikácie (napríklad neuropatia alebo poranenie sietnice), nosenie kardiostimulátora, nedávna operácia, epilepsia alebo migréna, hernia disku, defekty chrbtice, odlúčenie úlomkov stavcov alebo stuhnutosť chrbtice, nedávna operácia náhrady kĺbu alebo vnútrožilového telieska, kovová skrutka alebo oceľová platnička alebo akékoľvek iné zdravotné problémy. Kontraindikácie neznamenajú, že sa výrobok nemôže používať. Pred použitím odporúčame konzultáciu s lekárom.
- △ Ak máte pochybnosti o tom, ako zariadenie používať, odporúčame vám, aby ste sa poradili s fyzioterapeutom.
- △ Maloletí nesmú výrobok používať. V prípade poranenia je používanie výrobku zakázané. Ak máte svalové zranenie, pred použitím zariadenia sa poraďte so svojim lekárom.
- △ Zariadenie je zakázané používať na nevysušených a nečistých povrchoch pokožky.
- △ Je zakázané používať výrobok na krk a časti tela menej pokryté svalmi a používať zariadenie na kosti, odporúča sa používať výrobok len na mäkké tkanivá tela, aby sa zabránilo bolesti a nepohodliu.
- △ Ak sa vyskytnú modriny, bolesť alebo nepríjemné pocity, zariadenie nepoužívajte.
- △ Do hlavového ventilačného otvoru neumiestňujte žiadne predmety.
- △ Výrobok nekladajte do ohňa ani ho neuchovávajte v blízkosti zdroja ohňa.
- △ Tento výrobok úmyselne neupúšťajte.
- △ Výrobok nijako nerozoberajte.
- △ Prsty, vlasy alebo iné časti tela držte ďalej od osi a zadnej časti masážnej hlavice, pretože zariadenie ich môže vziať.
- △ **Pozor!** Výrobca, dovozca ani distribútor nenesú zodpovednosť za akékoľvek priame alebo nepriame škody na osobách alebo veciach v dôsledku používania opísaného výrobku, najmä ak vznikli v dôsledku nepoužitia alebo neznalosti tohto návodu na použitie vrátane upozornení a odporúčaní.

ÚDRŽBA, ČISTENIE, SKLADOVANIE A MANIPULÁCIA

- Jednotku vyčistíte mierne navlhčenou utierkou a osušte mäkkou handričkou.
- Zariadenie skladujte a prepravujte v dodanom obale.
- Zariadenie skladujte na suchom, dobre vetranom mieste.
- Ak sa zariadenie dlhší čas nepoužíva, malo by sa po vyčistení zabalit a uskladniť a každých šesť mesiacov dobiť.

POPIS



1. Vysokorychlostný motor s tlmenou prevádzkou.
2. Lítium-iónová nabíjateľná batéria
3. Kompaktná a prenosná.
4. Integrovaná konštrukcia batérie a pištole, žiadne riziko uvoľnenia rukoväte, bezpečné používanie.
5. Odolnosť voči potu a vlhkosti.
6. 8 hlavíc rôznych tvarov a aplikácií.

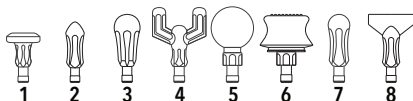
INDIKÁTOR PREVÁDZKOVÉHO REŽIMU

Na zadnom paneli jednotky sa nachádzajú kontrolky LED, ktoré indikujú zvolený režim prevádzky jednotky (prevodovka) a stav nabíjania batérie.

- 1 dióda - 1 beh
- 2 diódy - 2 beh
- 3 diódy - 3 beh
- 4 diódy - 4 beh
- Počas nabíjania blikajú kontrolky LED.
- Úplné nabitie je indikované nepretržitým svietením LED diód.

MASÁŽNE HLAVICE

Súprava ponúka 6 vymeniteľných masážnych hlavíc na rôzne použitie:



1. Plochá hlavica – používa sa na masáž veľkých brušných svalov, pripravuje fascie na ďalšiu masáž, má stredne silný relaxačný účinok.

2. Kuželová hlavica – malá kontaktná plocha na veľmi presnú masáž bolestivých bodov, s väčším výkonom a bez toho, aby ste sa počas aplikácie zdržiavali na tom istom mieste dlhšie ako 30 sekúnd.
3. Malá okrúhla hlavica – práca na veľmi bolestivých miestach / umožňuje presnejšiu prácu na miestach s nepríjemnými pocitmi, zvýšeným napätím, obmedzenou pohyblivosťou / vynikajúca na prácu na spúšťacích bodoch, uvoľnenie plantárnej fascie. **Nevhodné na prácu s kosťami!**
4. "Vidlicová" hlavica – ideálna na precvičovanie medzisvalových oddielov (biceps, lýtkové svaly, zadné stehenné svaly, hrudné a bedrové svaly). Umožňuje postupné zväčšovanie rozsahu pohybu.
5. Guľová hlavica – na odmasírovanie svalov a fascií po tréningu. Môže sa používať na menšie svalové skupiny (napr. predlaktia). Dobre uvoľňuje paraspinálne svaly pod krčnou chrbticou. Pôsobí silne relaxačne a uvoľňujúco.
6. Odpružená hlavica – konštrukcia v tvare veže pôsobí ako tlmič vibrácií. Je vhodná pre oblasti s citlivými svalmi alebo mierne poškodené oblasti. Aby ste starším ľuďom poskytli relaxačnú masáž aj doma, môžete si vybrať hlavu s vankúšikom, ktorý spomalí vibrácie.
7. Hlavica v tvare palca – vhodná na hĺbkové ťahy, ako sú meridiány, dlaň, spodná časť chodidla. Hlavica v tvare palca je stimulujucejšia ako valcovitá hlavica.
8. Hlavica v tvare čepele – podobne ako hlavica v tvare U je to masážna hlavica pre špeciálne časti. Je vhodná na uvoľnenie periférnych svalov chrbta, krčnej chrbtice a pása.

AKO NAINŠTALOVAŤ MASÁŽNU HLAVICU?

Jednoducho silnejšie zatiahnite za hlavicu, aby ste ju zo zariadenia odstránili. Potom vyberte inú hlavicu a zasunúť ju do otvoru pre hlavicu na jednotke tak ďaleko, ako to len pôjde. Pri vyberaní/inštalácii masážnej hlavice ju možno mierne pootočiť.

POUŽÍVANIE VÝROBKU

NABÍJANIE BATÉRIE

Pred prvým použitím zariadenia úplne nabite batériu pomocou dodanej nabíjačky.

ZAPÍNANIE, REGULÁCIA OTÁČOK A VYPÍNANIE

1. Stlačením tlačidla zapnete zariadenie.
2. Počiatočný prevodový stupeň je 1; rozsvieti sa jedna LED dióda.
3. Stlačením tlačidla raz zvýšite prevodový stupeň o jeden - LED diódy sa rozsvetia podľa vyššie uvedeného popisu prevodového stupňa.
4. Stlačením a podržaním tlačidla zariadenie vypnete.

INDIKÁCIE A KONTRAINDIKÁCIE POUŽITIA

Pri používaní tohto zariadenia sa treba vyhnúť nadmernému tlaku a dlhodobej fyzioterapii. Vyhnúť by ste sa mali aj citlivým oblastiam, ako je hlava, tvár alebo krčná chrbtica. Ak sa objaví zápal, opuch alebo bolesť, ihneď prestaňte liek používať.

- △ Ak sa pri používaní pištole vyskytne zápal, opuch alebo zvýšená bolesť, prestaňte ju používať.

INDIKÁCIE

- Úľava od bolesti a kŕčov spôsobených poranením svalov, vyvrtnutím, natiahnutím.
- Odstránenie toku edematózneho tekutiny v opuchnutých oblastiach.
- Uvoľnenie zhrubnutého spojivového tkaniva a fascií.
- Zníženie množstva kyseliny mliečnej a silnejší svalový výkon.
- Únava svalov
- Použitie pri poraneniach kĺbov.

KONTRAINDIKÁCIE

- Aneurizma, krvácanie,
 - ochorenie srdca s kardiostimulátorom alebo defibrilátorom,
 - Tehotenstvo
 - Nádor,
 - Dôležité časti tela: hlava, tvár. krčné stavce, chrbtica, kostné výbežky,
 - Časti tela s menším svalovým pokrytím: napríklad holenná kosť, zadná časť chodidla, zadná časť ruky;
 - Zariadenie nepoužívajte do 90 dní po vnútornej fúzii a nepoužívajte ho v okolí imobilizovanej časti tela.
- △ Poznámka: ak má používateľ niektorý z týchto stavov, pred použitím sa poraďte s lekárom.

TIPY

UVOĽNENIE SVALOV HORNEJ ČASTI TEĽA

Pomocou guľôčkovej hlavice masírujte postupne jednotlivé svalové partie podľa nižšie uvedených odporúčaní:

- **Hrudný sval** (pod kľúčnou kosťou až 4 cm nad bradavkou, od hrudnej kosti po rameno) – poloha v sede, ošetrovaná ruka položená na kolene) 30 sek.
- **Ramenný sval** (do 1/3 dĺžky ramena spredu/zo strany/zadu) 30 sek.
- **Biceps** (ohnutie predlaktia do lakťa) 30 sekúnd.
- **Laterálna a mediálna strana ramena** 60 sekúnd.
- **Svaly kapucne** 60 sekúnd (na každú stranu).
- **Zadná časť ramena** 25 sekúnd.
- **Najširší chrbtový sval** 45 sek.

- **Extenzor chrbta** (od línie lopatiek po chrbticový pás) 35 sekúnd.
- **Popliteálna šľacha** 1 ~ 1,5 min
- **Hýžďový sval** 1 ~ 1,5 min.
- **Hamstringový sval** 1 ~ 1,5 min
- **Telá bokov** 25 sekúnd.
- **Bicepsový sval stehna** 1 min
- **Adduktor** 25 sek.
- **Semitendinosus a dolné brušné svaly** 40 sek.
- **Svalový plášť** 20 sekúnd.
- **Päta** 20 sekúnd.

UVOLNENIE HORNEJ KONČATINY – PREDLAKTIE

POLOHA V SEDE S UVOLNENOU RUKOU OPRETOU O KOLENO/STÔL

- **Predlaktie na strane dlane** 30 – 60 sekúnd.
- **Predlaktie na dorzálnej strane** 20 ~ 45 sekúnd.
- **Krátky radiálny extenzor zápästia** 5 ~ 10 sekúnd. × 2
- **Radiálny extenzor zápästia** 5 ~ 10 sekúnd. × 2
- **Extenzia zápästia v lakti** 5 ~ 10 sekúnd. × 2

TENISOVÝ LAKEŤ

- **Horná časť paže/rameno** 10 sekúnd. × 3
- **Bicepsy** 20 sekúnd. × 3
- **Laterálne a mediálne rameno** 45 sekúnd. × 2
- **Svalové hmoty na laterálnej strane lakťa** – okrem vyčnievajúcej kosti 45 sek.
- **Strana predlaktia na strane malíčka** 60 sekúnd. × 2
- **Predlaktie s dlaňou smerujúcou k stropu** 30 sekúnd. × 2

TERAPIA RAMIEN A KRKU

- **Tricepsy** 15 ~ 20 sekúnd. × 3
- **Svaly kapucne** asi 3 cm od chrbtice po rameno, vyhýbajte sa kostným výčnelkom 15 ~ 20 sekúnd. × 3
- **Najširší sval chrbta** – okraj lopatky bližšie k podpazuší 30 ~ 60 sek. × 2
- **Supraspinatus** – oblasť nad lopatkou 10 ~ 15 sekúnd. × 3
- **Subdorzálna** – mediálna lopatková oblasť 10 ~ 12 sekúnd. × 3

ZMIERNENIE BOLESTI NÔH

POLOHA V LAHU (NA BRUCHU)

Presuňte zariadenie z hornej časti končatiny na dolnú. Ak na niektorú časť tela nedosiahnete, požiadajte niekoho, aby vám s masážou pomohol, alebo si skúste sadnúť tak, že členok jednej nohy si opriete o koleno druhej nohy, aby ste si uľahčili prístup.

- **Zadná strana stehna** – použite plochú hlavicu smerujúcu kolmo na povrch stehna. Masáž 20 – 30 sekúnd. × 3
 - **Vnútorňa strana stehna** – plochá hlava smerujúca 45° von. Masáž 20 – 30 sekúnd. × 3
 - **Lýtkové svaly** – použite plochú hlavicu smerujúcu von pod uhlom 45°. Masáž 10 – 15 sekúnd. × 2
 - **Zadná časť kolena** (len laterálna a mediálna strana!) – "guľová" hlavica smeruje priamo nadol. Masáž 15-30 sekúnd.
- △ Nemasírujte zadnú časť nohy 10 cm nad a pod kolenom.

POLOHA V SEDE

- **Predná strana stehna** – plochá hlava smerujúca kolmo na povrch stehna. Masáž 30 – 45 sekúnd. × 2
- **Strana stehna** – plochá hlava smerujúca kolmo na povrch stehna. Masáž 30 – 45 sekúnd. × 2. Môžete si tiež ľahnúť na opačný bok, ako je noha, ktorú chcete masírovať.
- **Laterálna strana zadku** – plochá hlava smerujúca kolmo na povrch zadku. Masáž 30 – 45 sekúnd. × 2
- **Tibia (okrem kosti)** – plochá hlava smerujúca kolmo k povrchu. Masírujte svaly na oboch stranách holennej kosti 15 – 20 sekúnd. × 2

PLANTÁRNA FASCITÍDA

POLOHA V SEDE / V LAHU (NA BRUCHU), AK PRI MASÁŽI NIEKTO ASISTUJE /
POLOHA V STOJI

Smer pohybu zhora nadol.

- **Zadná časť stehna, tesne pod zadkom, na sedacom hrbolčeku** – plochá hlavica smeruje priamo nadol. Masáž 20 – 30 sekúnd. × 3
- **Zadná strana stehna** – použite plochú hlavicu smerujúcu kolmo na povrch stehna. Masáž 20 – 30 sekúnd. × 3
- **Posteriorno-mediálne stehno** – hlava kolmo na povrch stehna. Masáž 20 – 30 sekúnd. × 3
- **Posterolaterálne stehno** – plochá hlava smerujúca kolmo na povrch stehna. Masáž 20 – 30 sekúnd. × 3
- **Zadná časť lýtku** – hlavica "vidlice" smeruje priamo k lýtku. Masírujte 15 – 30 sekúnd, keď je koleno pokrčené, a potom opäť 15-30 sekúnd, keď je koleno narovnané. Opakujte obe polohy × 3.
- **Stehenný sval mimo krížovej kosti** – plochá hlavica smeruje kolmo na hýžďový povrch. Masáž 30 – 60 sekúnd. × 4 diagonálnymi pohybmi od vnútornej k vonkajšej časti zadku, pod ním.
- **Tibia (okrem kosti)** – plochá hlavica smerujúca priamo nadol. Masírujte svaly na oboch stranách holennej kosti 15 – 20 sekúnd. × 2

ZMIERNENIE ARTROPATIE

POLOHA NA CHRBTĚ – AK VÁM NIEKTO POMÁHA PRI MASÁŽI / POLOHA V SEDE PRI AUTOMASÁŽI

- **Predná strana stehna** – plochá hlava smerujúca kolmo na povrch stehna.
Masáž 30 – 45 sekúnd. × 2
- **Okraj bedrovej kosti** – predná časť bedrovej kosti – "guľovitá" hlava smerujúca vertikálne nadol. Masáž 30 – 60 sekúnd. × 4
- **Strana stehna po koleno** – plochá hlava smerujúca priamo nadol.
Masáž 30 – 45 sekúnd. × 2
- **Laterálna strana zadku** – plochá hlava smerujúca kolmo k povrchu.
Masáž 30 – 45 sekúnd. × 2
- **Tibia (okrem kosti)** – plochá hlava smerujúca priamo nadol. Masírujte svaly na oboch stranách holennej kosti 15 – 20 sekúnd. × 2

TECHNICKÉ PARAMETRE

MODEL	5323
Motor	Kefový motor
Čistá hmotnosť	700 g
Batéria	Lítium-iónové dobíjanie
Veľkosť produktu	230 × 210 × 60 mm
Nabíjacie rozhranie	5 V, 2 A
Prevádzkové napätie	7,4 V
Energia	20 W
Kapacita batérie	1800 mAh
Životnosť batérie	3 ~ 5 hodín
Doba nabíjania	približne 2 hodiny
Pracovné prostredie	0~40 °C, nie je vodotesný
Príslušný vek	Dospelí nad 18 rokov
Počet masážnych hláv	8
Rýchlosť	2500 ~ 3200 otáčok za minútu

ZÁRUKA

ZARIADENIE: VITAMMY BODY 5 (model 5323)

ZÁRUKA: Novamed.pl Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością Sp. j.
ul. Traktorowa 143, 91-203 Łódź

TECHNICKÁ PODPORA: HOTLINE - TEL. 887 11 00 66

E-MAIL: POMOC@NOVAMED.PL

ZÁRUKA: Ručiteľ ubezpečuje kupujúceho, že zariadenie VITAMMY, na ktoré sa vzťahuje táto záruka, bolo navrhnuté a vyrobené na základe vysokých štandardov kvality a že zariadenie je kvalitné, bez materiálových a výrobných chýb, ktoré by mohli narušiť jeho správnu funkciu. V prípade závad, poškodení a porúch zistených počas trvania tejto záruky ručiteľ bezplatne opraví alebo vymení zariadenie v čo najkratšom možnom čase, ktorý nesmie presiahnuť 14 dní.

TYP ZÁRUKY: Táto záruka predpokladá, že reklamované zariadenie bude na náklady kupujúceho doručené do servisného strediska, bezplatne opravené a bezplatne doručené späť kupujúcemu.

ZÁRUČNÁ DOBA: Záručná doba: 24 mesiacov na jednotku; bez záruky na diely a príslušenstvo, ktoré sa opotrebojú pri bežnom používaní.

ZÁRUČNÁ DOBA: Záruka platí od dátumu nákupu potvrdeného dokladom o kúpe, ktorý musí byť priložený k záručnému listu.

OBLASŤ ZÁRUKY: Tieto obchodné podmienky platia na území Slovenska.

POSTUP V PRÍPADE PORUCHY: Ak chcete využiť záruku, do 14 dní od zistenia poruchy sa obráťte na horúcu linku pomoci a podpory, kde vám pomôžu a v prípade potreby začnú reklamačné konanie. V rámci reklamačného konania je potrebné zaslať reklamované zariadenie na adresu servisu a priložiť tento záručný list a doklad o kúpe.

PODMIENKY PLATNOSTI ZÁRUKY: Na zachovanie platnosti záruky je potrebné spolu s reklamovaným zariadením predložiť tento záručný list (riadne vyplnený a podpísaný) a doklad o kúpe vrátane dátumu nákupu a názvu zakúpeného zariadenia.

OBMEDZENIA A VYLÚČENIA ZÁRUKY:

- Záruka neposkytuje žiadnu náhradu za priame alebo nepriame škody spôsobené osobám alebo zariadeniu počas doby, keď bolo zariadenie mimo prevádzky alebo v prevádzke.
- Záruka sa nevzťahuje na mechanické poškodenie zariadenia a na závady a poškodenia spôsobené:
 - nevhodný (nie je určený) alebo nie je v súlade s návodom na použitie
 - nesprávne alebo nedôsledné skladovanie a údržba (napr. používanie nevhodných čistiacich prostriedkov) a používanie nevhodného spotrebného materiálu
 - zásahy neoprávneného servisného personálu, neoprávnené opravy, úpravy a stavebné zmeny
 - vonkajšie príčiny (atmosférické javy, prepätie, nedostatočné napájanie atď.).
- Záruka sa nevzťahuje na poruchy výrobu spôsobené zmenou vlastností (znížením kvality) komponentov, ktoré podliehajú prirodzenému opotrebovaniu.
- Záručné opravy nezahŕňajú údržbu a čistenie zariadenia, ako je popísané v návode na obsluhu.

**LIKVIDÁCIA NEPOTREBNÝCH ZARIADENÍ
DOMÁCI MI POUŽÍVATEĽMI V EURÓPSKEJ ÚNII**

Prítomnosť tohto symbolu na výrobku alebo jeho obale znamená, že výrobok sa nemôže likvidovať rovnakým spôsobom ako domový odpad. Preto ste zodpovední za likvidáciu použitého zariadenia a ste povinní odovzdať ho do autorizovaného recyklačného strediska pre nepotrebné elektrické a elektronické zariadenia. Triedenie, likvidácia a recyklácia odpadových zariadení prispieje k ochrane prírodných zdrojov a zabezpečí, aby sa recyklácia uskutočňovala spôsobom, ktorý rešpektuje ľudské zdravie a životné prostredie. Ďalšie informácie o zberných miestach pre použité zariadenia získate na miestnych úradoch alebo na miestnom mieste likvidácie odpadu z domácností.

Výrobok je certifikovaný CE

**KONTAKTNÉ INFORMÁCIE****VÝROBCA:**

 **Wenzhou Xinan Electronic Technology Co., Ltd.**

Building 27, Zone C, Shoes Industry Park, Aojiang, Pingyang, Wenzhou, Zhejiang, CN325401, China

DOVOZCA:

NOVAMEDPL

Novamed.pl Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością Sp. j.

ul. Traktorowa 143; 91-203 Łódź, Polsko

Linka pomoci a podpory: 887 110 066

Fakturačná adresa: MLongauer, s.r.o., Farská 12, 949 01 Nitra
SLOVENSKO

Prevádzka: MLongauer, s.r.o., Hlavná 43, 951 53 Babindol

Linka podpory a technická podpora: +421 940 404 831

reklamacie@mlongauer.sk

www.mlongauer.sk

Vyrobené v Čínskej ľudovej republike / Made in People's Republic of China

Verzia manuálu: 01.04 / 25.02.2022