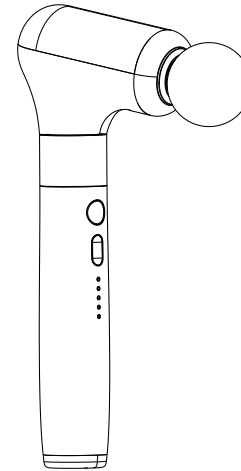




MG19 Massagepistole

Bitte lesen Sie diese
Gebrauchsanweisung
vor der ersten Benutzung
sorgfältig durch und
bewahren Sie sie für
zukünftige Zwecke auf.

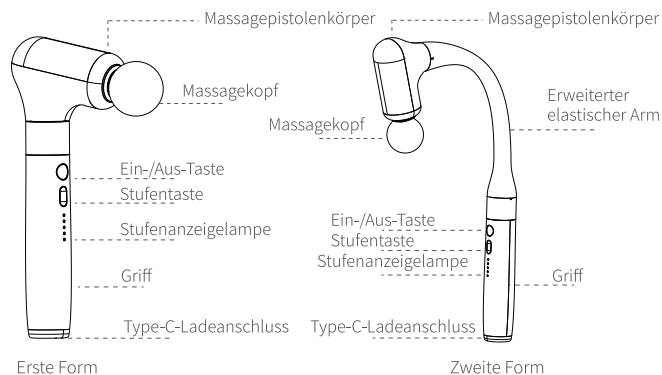


Modell: YS-MMG19
Artikelnummer: MG19

DE

YESOUL Massagepistole MG19 Gebrauchsanweisung

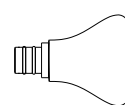
Produktvorstellung



Produktname	YESOUL Massagepistole MG19
Produktmodell	YS-MMG19
Ladeeingang	5V=2A
Batteriekapazität	7,4 V/2500 mAh
Nennleistung	10W
Zeiteinstellung	10 Minuten
Ladezeit	ca.4 Stunden
Laufzeit	ca.2 Stunden
Arbeitsweg	10 mm
Produktabmessungen	Erste Form: 100*50*250 mm Zweite Form: 210*50*400 mm
Produktgewicht	429g

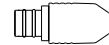
Unser Unternehmen verbessert stetig die Leistung und das Aussehen des Produkts. Es kann Unterschiede zwischen dieser Bedienungsanleitung und dem von Ihnen erworbenen Produkt geben (z. B. in Bezug auf Aussehen, Benutzeroberfläche, Farbe etc.). In solchen Fällen gilt das tatsächliche Produkt als maßgeblich.

Massageköpfe



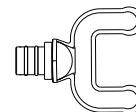
Kegelskopf

Geeignet für spezielle Akupunkte oder kleine Muskelgruppen (z. B. den Jianjing-Akupunkt)



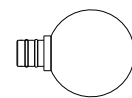
Pistolenkopf

Geeignet für tiefe Gewebe (z. B. Handflächen, Fußsohlen)



U-förmiger Kopf

Geeignet für die Massage von Schultern, Sehnenansätzen usw.

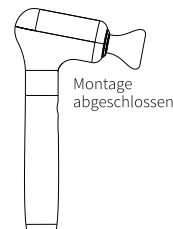
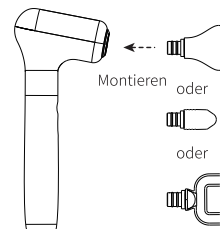
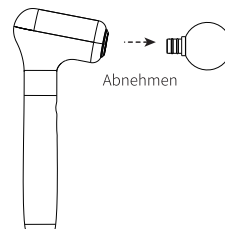


Kugelskopf

Geeignet für große Muskelgruppen (z. B. Brust, Rücken, Gesäß)

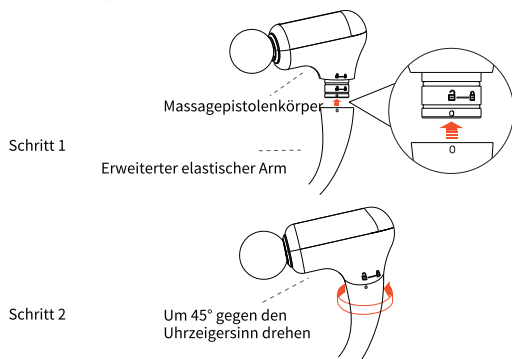
Massagekopf wechseln

Richten Sie den Massagekopf auf die Aufnahme aus. Drücken Sie ihn hinein, um ihn zu montieren; ziehen Sie ihn heraus, um ihn zu demontieren.

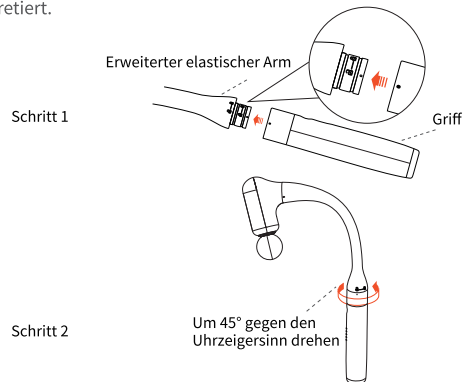


Montageschema der Massagepistole

Richten Sie das „○“ am erweiterten elastischen Arm auf das „○“ am Massagepistolenkörper (Öffnungsmarkierung des Schlosses ) aus, führen Sie es bis zum Anschlag ein und drehen Sie es um 45° gegen den Uhrzeigersinn – bis ein Knarrgeräusch ertönt, ist es arretiert.



Richten Sie das „○“ am erweiterten elastischen Arm auf das „○“ am Griff (Öffnungsmarkierung des Schlosses ) aus, führen Sie es bis zum Anschlag ein und drehen Sie es um 45° gegen den Uhrzeigersinn – bis ein Knarrgeräusch ertönt, ist es arretiert.



Bedienungsanleitung

1. Ein- / Ausschalten

Einschalten: Halten Sie den Ein-/Aus-Schalter 1,5 Sekunden lang gedrückt. Standardmäßig startet das Gerät in Stufe 1, eine weiße Lampe leuchtet stetig.

Ausschalten: Im eingeschalteten Zustand halten Sie den Ein-/Aus-Schalter 1,5 Sekunden lang gedrückt.

2. Stufenwechsel

Im eingeschalteten Zustand drücken Sie die Stufentaste 1 Sekunde lang kurz, um die Stufen zyklisch zu wechseln: Stufe 1 → Stufe 2 → Stufe 3 → Stufe 4 → Stufe 5 → Stufe 1. Die Anzahl der leuchtenden weißen Lampen entspricht der Stufe: Für Stufe 1 leuchtet 1 Lampe, und so weiter.

3. Druckrückmeldung

Druckanzeige: Stufe 1 bis 5 entsprechen 1 bis 5 rosa Lampen.

Motorblockierungs-Warnung: Bei Erreichen des maximalen Drucks (Stufe 5) keinen weiteren Druck ausüben. Andernfalls kann es zu einem Stillstand des Geräts kommen. In diesem Fall blinken 5 rote LEDs langsam.

Wiederherstellung / Ausschalten: Drücken Sie innerhalb von 1 Minute die Stufentaste, um die ursprüngliche Stufe wiederherzustellen. Erfolgt innerhalb dieser Zeit keine Bedienung, schaltet sich das Gerät automatisch aus.

4. Zeiteinstellung

10 Minuten nach Einschalten und Gebrauch schaltet sich das Gerät automatisch aus.

Zum Aufladen

1. Beim ersten Gebrauch laden Sie bitte die Batterie des Geräts vollständig auf.

2. Wenn die Batteriespannung niedrig ist, blinkt die erste rote Lampe des Produkts – dies signalisiert, dass ein sofortiges Aufladen erforderlich ist.

3. Beim Aufladen über Type-C zeigt die Anzeigelampe den aktuellen Ladestand dynamisch mit weißen Lampen an:

- Bei niedrigem Ladestand leuchtet 1 weiße Lampe stetig, die übrigen Lampen blinken zyklisch.

- Und so weiter; bei vollständiger Aufladung leuchten alle 5 Lampen stetig weiß.

4. Beim Aufladen starten Sie das Gerät bitte nicht – es kann im Ladevorgang nicht eingeschaltet werden.

5. Nach Abschluss des Ladens trennen Sie die externe Stromquelle umgehend und bewahren Sie das Produkt ordnungsgemäß auf.



Ladewarnung

Verwenden Sie bitte nur einen Netzadapter mit 5 V = 2 A – Adapter mit niedrigerer Spezifikation können zu einem Ladefehler führen.

Erklärung

Um das Risiko von Fehlfunktionen, Stromschlägen, Verletzungen, Bränden, Todesfällen sowie Geräteschäden zu verringern, lesen Sie bitte vor der Verwendung dieses Produkts alle Anweisungen und Warnhinweise in dieser Bedienungsanleitung sorgfältig durch.



Nicht diesen Bereich berühren, wenn das Gerät läuft und kein Massagekopf montiert ist.



Nicht diesen Bereich berühren, wenn das Gerät läuft und ein Massagekopf montiert ist.

Verbot

1. Die Benutzung durch Minderjährige ist untersagt. Dieses Produkt ist kein Spielzeug. Kinder müssen beaufsichtigt werden und dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
2. Falls das Produkt versehentlich ins Wasser fällt, darf es nicht weiter verwendet werden und muss zur Reparatur eingesendet werden.
3. Das Entfernen von Schrauben oder der Versuch, das Gerät zu öffnen (außer bei der Entsorgung des Akkus), ist verboten. Jegliche Modifikation der Massagepistole kann zu Personen- oder Sachschäden führen.
4. Verwenden Sie das Gerät nicht am Kopf, Hals oder in der Nähe des Herzens, da dies lebensgefährlich sein kann.
5. Verwenden Sie das Gerät nicht direkt an der Halswirbelsäule oder Wirbelsäule. Ohne Anleitung durch medizinisches Fachpersonal darf das Gerät nicht in der Nähe der Wirbelsäule eingesetzt werden, da Nervenschäden entstehen können.
6. Verwenden Sie das Produkt nicht auf verletzten Stellen oder in deren unmittelbarer Nähe.
7. Verwenden Sie ausschließlich Ladegeräte mit 5 V Ausgangsspannung. Andernfalls kann es zu Geräteschäden oder Brandgefahr kommen.
8. Halten Sie Finger, Haare und andere Körperteile vom Antriebsschaft fern, da andernfalls Verletzungsgefahr besteht.

Wichtig

Wenn eine der folgenden Bedingungen zutrifft, darf die Massagepistole nur nach vorheriger Zustimmung eines Arztes verwendet werden: Schwangerschaft, diabetische Komplikationen (z. B. Neuropathie oder Netzhautschäden), Tragen eines Herzschrittmachers, kürzlich durchgeführte Operationen, Epilepsie oder Migräne, Bandscheibenvorfall, Wirbelgleiten, Wirbelinstabilität oder Versteifung der Wirbelgelenke, kürzlich erfolgte Gelenkersatzoperationen oder das Vorhandensein von Intrauterinpeessaren (IUP), Metallstiften oder Stahlplatten sowie jegliche andere gesundheitliche Einschränkungen.

Personen mit körperlicher Schwäche sollten Vibrationsgeräte nur unter Aufsicht von Pflegepersonal verwenden. Diese Gegenanzeigen bedeuten nicht zwangsläufig, dass Vibrations- oder Trainingsgeräte grundsätzlich nicht verwendet werden dürfen. Wir empfehlen jedoch dringend, vor der Anwendung ärztlichen Rat einzuholen.

Derzeit laufen Studien über die Auswirkungen von Vibrationstraining auf bestimmte medizinische Erkrankungen. Diese könnten künftig zu einer Reduzierung der oben genannten Gegenanzeigen führen. Praktische Erfahrungen zeigen, dass Vibrationstraining in vielen Fällen sinnvoll in Therapieprogramme integriert werden kann. Dies sollte jedoch ausschließlich auf Empfehlung oder unter Begleitung eines Arztes, Facharztes oder Physiotherapeuten erfolgen.

Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen

1. Dieses Produkt wird nicht empfohlen für Personen (einschließlich Kinder) mit körperlichen Einschränkungen, sensorischen oder geistigen Beeinträchtigungen oder mangelnder Erfahrung und Kenntnissen, es sei denn, sie werden von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person bei der Verwendung dieses Produkts beaufsichtigt oder angeleitet.
2. Dieses Produkt ist kein medizinisches Gerät und nicht zur Selbstbehandlung bestimmt. Wenn Sie es zur Muskelregeneration verwenden möchten, wenden Sie sich bitte vorher an Ihren Arzt.
3. Verwenden Sie das Gerät nicht auf harten oder knöchernen Körperstellen. Wählen Sie eine angemessene Intensität, um Blutergüsse zu vermeiden. Verwenden Sie das Gerät nur auf weichem Gewebe und ohne Schmerzen oder Unwohlsein.

4. Verwenden Sie das Gerät nicht auf feuchter Haut. Es kann über Kleidung oder Stoff leicht aufgedrückt und bewegt werden.
5. Verwenden Sie das Gerät nicht innerhalb einer Stunde vor oder nach dem Essen, um unerwünschte Wirkungen zu vermeiden.
6. Verwenden Sie das Gerät nicht bei Alkoholeinfluss oder bei körperlichem Unwohlsein. Beenden Sie die Anwendung sofort, wenn Beschwerden auftreten.
7. Lassen Sie das Bedienfeld nicht mit Wasser oder anderen Flüssigkeiten in Berührung kommen und bedienen Sie das Gerät nicht mit nassen Händen.
8. Legen Sie keine Gegenstände auf die Lüftungsöffnungen und führen Sie keine Gegenstände in Öffnungen des Geräts ein. Blockierte Lüftungsschlitze können zu Überhitzung und Geräteschäden führen.
9. Lassen Sie das Gerät nicht fallen und vermeiden Sie unsachgemäße Verwendung.
10. Die Verwendung nicht zugelassener oder inkompatibler Netzteile, Ladegeräte oder Batterien kann Brand-, Explosions- oder andere Gefahren verursachen.
11. Um Überhitzung, Stromschlag oder Verletzungen zu vermeiden, verwenden Sie das Gerät nicht unter Kissen oder Decken.
12. Decken Sie das Gerät während des Betriebs nicht ab, da dies zu Überhitzung des Motors und zu Schäden führen kann.
13. Wenn Sie sich während der Massage unwohl fühlen, schalten Sie das Gerät sofort aus.
14. Verwenden Sie ausschließlich vom Hersteller empfohlene Zubehörteile.
15. Schalten Sie das Gerät nicht häufig ein und aus. Warten Sie nach dem Ausschalten mindestens 3 Sekunden, bevor Sie es erneut einschalten.
16. Die kontinuierliche Nutzungsdauer sollte 30 Minuten nicht überschreiten.

Betriebsumgebung

1. Verwenden Sie das Produkt nicht im Badezimmer oder in feuchten Umgebungen in der Nähe von Wasserquellen, um Fehlfunktionen oder sogar Gefährdungen der persönlichen Sicherheit zu vermeiden.
2. Verwenden Sie das Produkt nicht bei Raumtemperaturen über 40 °C und platzieren oder verwenden Sie es nicht in der Nähe von Heizgeräten, Herden oder anderen lokalen Hochtemperaturbereichen.
3. Verwenden Sie das Produkt nicht bei Raumtemperaturen unter 5 °C, da die Verdickung des Schmieröls den Verschleiß der Antriebsteile erhöhen und die Lebensdauer beeinträchtigen kann.
4. Laden Sie das Produkt nicht bei Temperaturen unter 0 °C oder über 50 °C, da dies die Lebensdauer des Akkus beeinträchtigen kann.

5. Verwenden Sie das Produkt nicht im Freien und setzen Sie es keiner längeren direkten Sonneneinstrahlung aus, da dies die Lackoberfläche beschädigen kann.
6. Wird das Produkt aus einer kalten Lagerumgebung in eine warme Umgebung gebracht, können sich im Inneren der metallischen Bauteile Wassertropfen bilden, die den normalen Betrieb beeinträchtigen oder sogar Geräteschäden verursachen können. Es wird empfohlen, das Produkt nach dem Umsetzen zunächst eine Stunde bei normaler Raumtemperatur stehen zu lassen, bevor es eingeschaltet wird.
7. Verwenden Sie dieses Produkt nicht bei Gewitter, da Gewitter zu Produktstörungen oder Stromschlaggefahr führen können.

Wartung und Pflege

1. Bei längerer Nichtbenutzung laden Sie das Produkt vollständig auf, bewahren Sie es ordnungsgemäß in der Originalverpackung auf und lagern Sie es an einem sicheren, trockenen, gut belüfteten und kühlen Ort.
2. Bei längerer Nichtbenutzung wird empfohlen, das Produkt alle 2 Monate vollständig aufzuladen, um Schäden am Akku durch Tiefentladung zu vermeiden.
3. Halten Sie das Produkt sauber. Verwenden Sie für die tägliche Pflege ein neutrales Reinigungsmittel und ein weiches Tuch. Verwenden Sie keine Maschinenöle, organischen Lösungsmittel oder andere chemische Reinigungsmittel und tauchen Sie das Produkt nicht in Wasser.
4. Vermeiden Sie starken Druck und Kratzer durch scharfe oder harte Gegenstände auf der Oberfläche des Produkts.
5. Drücken Sie die Tasten während der Bedienung leicht, um Schäden durch übermäßige Krafteinwirkung zu vermeiden.

Batteriesicherheit

1. Zerlegen, fallen lassen, stoßen, quetschen oder modifizieren Sie den Akku nicht. Stecken Sie keine Fremdkörper ein und durchstechen Sie den Akku nicht. Tauchen Sie den Akku nicht in Wasser oder andere Flüssigkeiten und setzen Sie ihn keinen hohen Temperaturen aus, um Kurzschlüsse, Überhitzung, Auslaufen, Brand oder Explosion zu vermeiden.
2. Entsorgen Sie dieses Gerät, den Akku sowie anderes Zubehör gemäß den örtlichen Vorschriften und nicht über den Hausmüll. Eine unsachgemäße Entsorgung des Akkus kann zu einer Explosion führen.

3. Lassen Sie Kinder oder Haustiere nicht auf dem Gerät oder dessen Zubehör kauen oder diese verschlucken, um Verletzungen oder Gerätestörungen zu vermeiden.
4. Dieses Gerät ist mit einem nicht herausnehmbaren integrierten Akku ausgestattet. Wechseln Sie den Akku nicht selbst, um Schäden am Akku oder Gerät zu vermeiden.

Ladegerätesicherheit

1. Berühren Sie das Gerät oder das Ladegerät nicht mit nassen Händen, um Kurzschlüsse, Fehlfunktionen oder Stromschläge zu vermeiden.
2. Stecken Sie den Stecker beim Laden vorsichtig ein und ziehen Sie ihn vorsichtig heraus. Verwenden Sie das Produkt während des Ladevorgangs nicht, um eine Beschädigung des Steckers zu vermeiden. Ziehen Sie nach Abschluss des Ladevorgangs das Ladegerät heraus. Verwenden Sie das Gerät nicht während des Ladevorgangs, um Geräteschäden zu vermeiden.

Sicherheit des Netzkabels

1. Ziehen Sie den Netzstecker nicht mit nassen Händen ein oder aus, um Stromschläge oder mechanische Fehlfunktionen zu vermeiden.
2. Halten Sie das Netzkabel unbedingt in sicherem Abstand zu heißen Oberflächen.
3. Legen Sie das Netzkabel nicht unter das Produkt oder andere schwere Gegenstände.
4. Verwenden Sie das Produkt nicht weiter, wenn das Netzkabel oder der Netzstecker beschädigt ist.
5. Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn die Steckdose locker ist.
6. Bewegen Sie das Produkt nicht am Netzkabel und verwenden Sie das Netzkabel nicht als Griff.
7. Wenn das Netzkabel beschädigt ist oder eine Fehlfunktion auftritt, stellen Sie die Nutzung sofort ein, um Gefahren zu vermeiden, und senden Sie das Gerät zur Reparatur an den Hersteller oder eine von ihm benannte Servicestelle.
8. Ziehen Sie während des Ladevorgangs nicht am Netzkabel und hängen Sie das Produkt nicht am Kabel auf, um Kabelbruch oder schlechten Kontakt zu vermeiden. Ziehen Sie den Netzstecker stets am Stecker heraus.

Häufige Störungen und Lösungen

Wenn Probleme bei der Nutzung dieses Produkts auftreten, beachten Sie bitte die folgenden Hinweise und möglichen Lösungen. Falls das Produkt weiterhin fehlerhaft funktioniert, bringen Sie es an ein Servicecenter oder an autorisierte Techniker zur Inspektion und Reparatur.

Abnormaler Zustand	Mögliche Ursache	Behebungsmaßnahme
Kann nicht eingeschaltet werden	1. Batterie leer 2. Ein-/Aus-Schalter nicht aktiviert	1. Anschließen an die Stromquelle zum Aufladen oder überprüfen, ob die Stromquelle korrekt verbunden ist 2. Aktivieren des Ein-/Aus-Schalters
Plötzlicher Betriebsstop	1. Batterie leer 2. Massagezeit über 10 Minuten 3. Zu lange Nutzung, Überhitzungsschutz des Produkts 4. Zu hoher Druck auf den Massagekopf, Motorblockierungsschutz	1. Anschließen an die Stromquelle zum Aufladen 2. Erneutes langes Drücken der Bereitschaftstaste 3. Erneutes langes Drücken der Bereitschaftstaste, nachdem das Produkt abgekühlt ist 4. Erneutes langes Drücken der Bereitschaftstaste nach 5 Sekunden Wartezeit
Ungewöhnlich langsame Schlaggeschwindigkeit des Massagekopfs	Niedrige Batteriespannung des Produkts	Anschließen an die Stromquelle zum Aufladen
Griffanzeigelampe leuchtet nicht	1. Ein-/Aus-Schalter nicht aktiviert 2. Batterie leer 3. Batterie langfristig entladen	1. Aktivieren des Ein-/Aus-Schalters 2. Anschließen an die Stromquelle zum Aufladen 3. Zumindest 6 Stunden aufladen, um die Batterie zu aktivieren – falls nicht möglich, eine neue Batterie verwenden

Umweltchutz

Wenn dieses Produkt das Ende seiner Lebensdauer erreicht hat, entsorgen Sie es nicht zusammen mit dem normalen Hausmüll. Sie können das Produkt zu einer staatlich ausgewiesenen Sammelstelle bringen oder es an das Kundendienstzentrum des Herstellers zurücksenden. Das Servicepersonal wird das Produkt auf umweltfreundliche Weise entsorgen.

Namen und Gehalte schädlicher Stoffe im Produkt

Bauteilname	Schädliche Stoffe oder Elemente					
	Blei (Pb)	Quecksilber (Hg)	Cadmium (Cd)	Hexavalenter Chrom (Cr(VI))	Polybromiertes Biphenyl (PBB)	Polybromiertes Diphenylether (PBDE)
Außenhülle	○	○	○	○	○	○
Elektronikbauteile	X	○	○	○	○	○
Metallteile	X	○	○	○	○	○
Gummitteile	○	○	○	○	○	○
Adapter	X	○	○	○	○	○
Verbindungskabel	○	○	○	○	○	○
Griffmanschette	○	○	○	○	○	○

Diese Tabelle wurde gemäß SJ/T11364 erstellt.

◆: Elektronikbauteile umfassen Leiterplatten und deren Komponenten (z. B. Widerstände, Kondensatoren, integrierte Schaltungen, Verbinden).

○: Der Gehalt des schädlichen Stoffs in allen homogenen Materialien des Bauteils liegt unter dem Grenzwert nach GB26572.

×: Der Gehalt des schädlichen Stoffs in mindestens einem homogenen Material des Bauteils überschreitet den Grenzwert nach GB26572.

• Hinweis zur umweltfreundlichen Nutzungsdauer

Bei Verwendung dieses elektrischen/elektronischen Produkts unter den in dieser Bedienungsanleitung beschriebenen Bedingungen beträgt die Frist, innerhalb derer die enthaltenen gefährlichen Stoffe oder Elemente nicht austreten und weder die Umwelt verschmutzen noch schwere Schäden an Personen oder Eigentum verursachen, 10 Jahre.



Die Zahl in diesem Symbol gibt an, dass die umweltfreundliche Nutzungsdauer des Produkts unter normalen Betriebsbedingungen 10 Jahre beträgt.

Einige Bauteile können ebenfalls mit einer Kennzeichnung der umweltfreundlichen Nutzungsdauer versehen sein; in diesem Fall gilt die im Symbol angegebene Jahreszahl.

Batteriehinweise

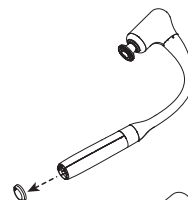
Anleitung zum Batteriewechsel

Hinweis: Dieses Gerät enthält eine Batterie, die nur von Fachkräften ausgetauscht werden darf.

Hinweise zur Entsorgung des Produkts

- Entsorgen Sie das Produkt nicht zusammen mit häuslichem Müll. Bringen Sie es stattdessen zu einer geeigneten Einrichtung zur Rückgewinnung und Wiederverwertung.
- Die im Produkt verwendete Lithium-Ionen-Batterie ist eine wertvolle, recycelbare Ressource. Bei Entsorgung lassen Sie die Batterie von Fachkräften entfernen und übergeben Sie sie an eine spezialisierte Einrichtung zur Rückgewinnung und Wiederverwertung von aufladbaren Batterien.

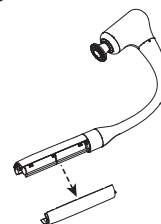
Anleitung zum Batterieentfernen



Schritt 1: Entfernen der Griff-Endkappe

- Verwenden Sie ein Messer oder eine harte Kunststoffkarte und setzen Sie diese in den Spalt an der Unterseite des Griffs ein. Hebeln Sie vorsichtig, um die Endkappe zu lösen.

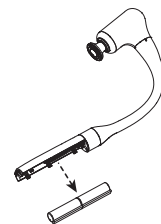
Hinweis: Bitte gleichmäßige Kraft ausüben, um die Rastnasen nicht zu beschädigen.



Schritt 2: Entfernen der hinteren Griffabdeckung

- Folgen Sie der Gehäusenäht des Griffs und ziehen Sie die hintere Abdeckung in entgegengesetzter Richtung des Massagekopfes ab.

Hinweis: Bitte gleichmäßige Kraft ausüben, um die Rastnasen nicht zu beschädigen.



Schritt 3: Entnehmen der Batterie

- Nachdem die hintere Abdeckung entfernt wurde, nehmen Sie die Batterie aus dem Batteriefach heraus.

Umweltschutz-Erklärung

Sehr geehrte Kundinnen und Kunden:

vielen Dank!

Die Erde ist unser gemeinsames Zuhause – und unser einziges. Gesundheit ist ein Ziel, das wir alle teilen.

Zum Wohle Ihrer Gesundheit und der Ihrer Familie bitten wir Sie, gemeinsam mit uns unsere Umwelt zu schützen – unseren einzigen Lebensraum!

Unsere Umweltpolitik:

- 1. Einhaltung aller geltenden Umweltgesetze und -vorschriften.
- 2. Umsetzung von Maßnahmen zur Ressourcenschonung, Energieeinsparung und
- 3. Abfallreduzierung in allen Unternehmensbereichen.
- Schrittweise Verringerung der Umweltbelastung auf bestehender Basis und Förderung von Umweltverbesserungen im Umfeld.
- 4. Verbindung von Umweltschutz und Unternehmensentwicklung.
- 5. Förderung der Mitarbeitenden zur kontinuierlichen Verbesserung der Umweltleistung durch aktive Maßnahmen.

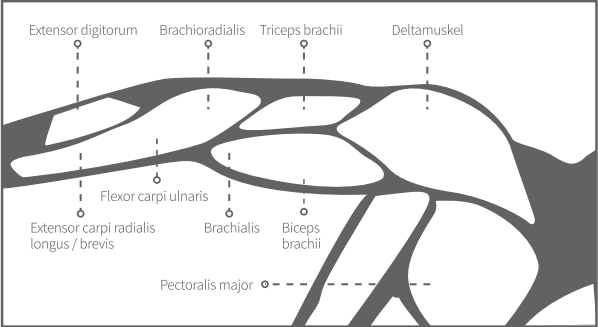
Bitte entsorgen Sie die Verpackungsmaterialien unseres Produkts gemäß den folgenden Hinweisen:

Nummer	Verpackungsmaterial	Zustand	Ist es wiederverwertbar	Behandlungsweise
1	Außenverpackungskarton	Feststoff	Ja	Sie können es an eine örtliche Recyclingstation übergeben
2	Plastikbox			
3	Plastikverpackungstasche			
4	Verpackungstasche			
5	Luftpolsterfolie			

Anwendungshinweise für einzelne Muskelgruppen (Arm)

Massagebereiche – (Arm)

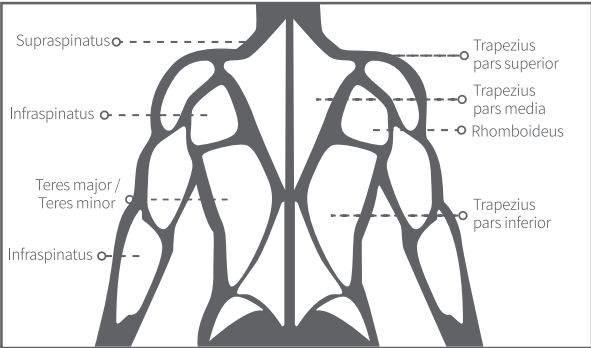
Hinweis: Nicht am Hals, in der Achselhöhle, am Oberarm oder an der inneren Seite des Schlüsselbeins verwenden.



Brachioradialis	10–15 s, 3 Mal
Flexor carpi radialis	10–15 s, 3 Mal
Palmaris longus	12–15 s, 3 Mal
Extensor digitorum	5–10 s, 2 Mal
Extensor carpi radialis brevis	5–10 s, 2 Mal
Brachialis	12–20 s, 3 Mal
Deltamuskel	12–20 s, 3 Mal
Triceps brachii	12–20 s, 3 Mal
Flexor carpi ulnaris	10–15 s, 3 Mal
Extensor carpi radialis longus	5–10 s, 2 Mal
Biceps brachii	12–20 s, 3 Mal
Pectoralis major	12–20 s, 3 Mal

Massagebereiche – (Schulter)

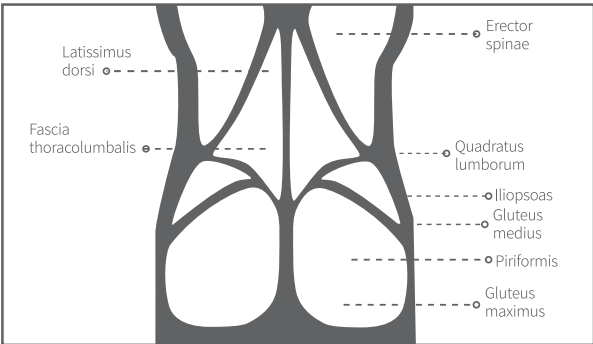
Hinweis: Nicht am Hals, in der Achselhöhle, am Oberarm oder an der inneren Seite des Schlüsselbeins verwenden.



Trizeps brachialis	15–20 s, 3 Mal
Levator scapulae	20–30 s, 3 Mal
Rhomboidei	15–20 s, 3 Mal
Teres major	15–20 s, 3 Mal
Trapezius pars superior	10–15 s, 3 Mal
Teres minor	10–12 s, 2 Mal
Trapezius pars media	10–12 s, 2 Mal
Infraspinatus	10–12 s, 2 Mal
Trapezius pars inferior	10–12 s, 2 Mal
Supraspinatus	10–12 s, 2 Mal

Massagebereiche – (Lende)

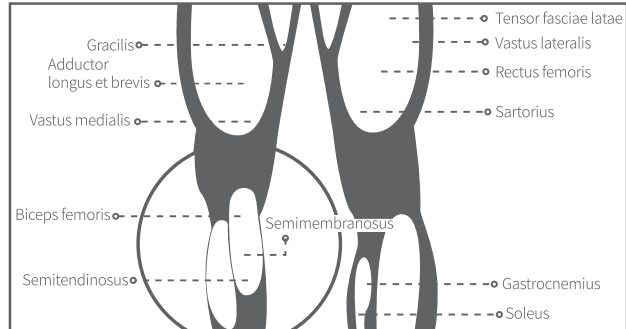
Hinweis: Nicht am Hals, in der Achselhöhle, am Oberarm oder an der inneren Seite des Schlüsselbeins verwenden.



Erector spinae (Lendenabschnitt)	30–60 s, 4 Mal
Quadratus lumborum	20–30 s, 2 Mal
Latissimus dorsi	30–60 s, 4 Mal
Iliopsoas	20–30 s, 3 Mal
Fascia thoracolumbalis	40–60 s, 3 Mal
Gluteus maximus	30–60 s, 4 Mal
Psoas major	30–60 s, 3 Mal
Gluteus medius	30–60 s, 4 Mal
Obliquus externus et internus abdominis	10–15 s, 2 Mal
Piriformis	60–90 s, 1 Mal
Erector spinae (Brustabschnitt)	15–20 s, 2 Mal

Massagebereiche – (Bein)

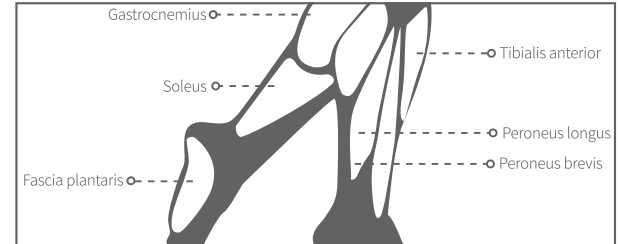
Hinweis: Nicht am Hals, in der Achselhöhle, am Oberarm oder an der inneren Seite des Schlüsselbeins verwenden.



Semimembranosus	20–30 s, 3 Mal
Vastus lateralis	10–15 s, 2 Mal
Gracilis	10–15 s, 2 Mal
Vastus medialis	10–15 s, 2 Mal
Adductor brevis	30–45 s, 2 Mal
Sartorius	30–45 s, 2 Mal
Adductor longus	30–45 s, 2 Mal
Tensor fasciae latae	30–45 s, 1 Mal
Rectus femoris	15–20 s, 2 Mal

Massagebereiche – (Fuß)

Hinweis: Nicht am Hals, in der Achselhöhle, am Oberarm oder an der inneren Seite des Schlüsselbeins verwenden.



Gastrocnemius	20–30 s, 3 Mal
Soleus	20–30 s, 3 Mal
Tibialis anterior	15–20 s, 2 Mal
Peroneus longus	15–20 s, 2 Mal
Peroneus brevis	15–20 s, 2 Mal
Fascia plantaris	20–30 s, 3 Mal

