# Xiaomi Massage Gun Užívateľská príručka

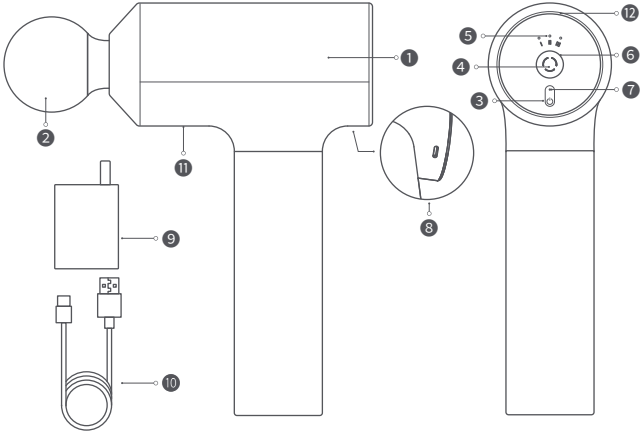
# Prehľad produktu

Pred použitím si pozorne prečítajte túto príručku a uschovajte si ju pre budúce použitie.

## Použitie masážnej pištole

- Zmierňuje bolestivosť a napätie svalov po cvičení.
- Zmierňuje bolestivosť svalov a napätie v oblasti šije, ramien a pása spôsobené sedavým zamestnaním.
- Každodennou masážou pomáha uvoľniť svaly.

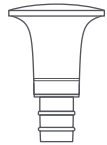
## Masážna pištoľ:




1. Masážna pištoľ
2. Masážna hlavica
3. Tlačidlo napájania
4. Tlačidlo rýchlosti
5. Indikátory rýchlosti
6. Indikátor tlakového senzora
7. Indikátor stavu batérie
8. Nabíjací port
9. Napájací adaptér
10. Napájací kábel
11. Odvod vzduchu
12. Skrytý prívod vzduchu

## Masážna hlavica:

Okrúhla hlavica



Plochá hlavica

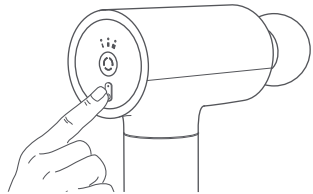
Guľová hlavica

- Okrúhla hlavica: Vhodná pre masáž väčších svalových skupín vrátane paží, chrbta, zadku, stehien a lýtok.
- Plochá hlavica: Vhodná na uvoľnenie všetkých druhov svalov.
- Guľová hlavica: Vhodná pre zameranie na hlbšie tkanivá, vrátane meridiánov, dlaní a chodidiel.

# Používanie

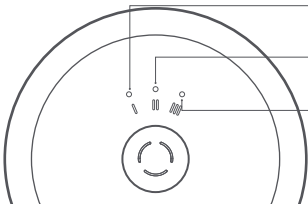
### Zapnutie

Masážnu pištoľ zapnete stlačením a podržaním tlačidla napájania.



### 3 rýchlosti

Xiaomi Massage Gun má tri rýchlosti pre rôzne typy masáží. Vhodnú rýchlosť môžete zvoliť podľa požadovanej úrovne intenzity, pričom sa odporúča vyskúšať masáž najskôr od najnižšej rýchlosti.



Rýchlosť 1: 1800/min pre jemnú a relaxačnú masáž

Rýchlosť 2: 2400/min na uvoľnenie po cvičení

Rýchlosť 3: 3200/min pre hĺbkovú masáž tkanív

## Prepínanie rýchlostí

Masážna pištoľ sa po zapnutí automaticky spustí na rýchlosť 1. Keď je masážna pištoľ zapnutá, stlačte tlačidlo rýchlosti, aby ste mohli prechádzať rýchlosťami 1, 2 a 3.

## Pozastavenie masážnej pištole

Počas používania masážnu pištoľ pozastavíte stlačením tlačidla napájania. Opätovným stlačením pokračujte v používaní.

## Vypnutie

Stlačte a podržte tlačidlo napájania, kým sa masážna pištoľ nevypne.
Pri pozastavení sa masážna pištoľ automaticky vypne po 10 minútach nečinnosti.
Z dôvodu ochrany batérie sa masážna pištoľ automaticky vypne po 10 minútach používania, okrem pauzy. Ak chcete pokračovať v používaní masážnej pištole, znova ju zapnite.

## Používanie masážnej pištole

Pred použitím masážnej pištole sa uistite, že sú všetky masírované časti tela alebo jemné oblečenie, ktoré máte na sebe, čisté a suché.

## Krok 1: Inštalácia masážnej hlavy

Nainštalujte vhodnú masážnu hlavu pre požadovaný typ masáže.
Masážnu hlavu zasuňte do hrdla masážnej pištole až k jej koncu a dbajte na to, aby línia na hlave bola v jednej rovine s hrdlom.

## Krok 2: Použitie masážnej pištole

Zapnite masážnu pištoľ a vyberte vhodnú rýchlosť. Umiestnite ju proti cieľovej skupine svalov a aplikujte požadovanú úroveň tlaku. Masážnou hlavou pomaly pohybujte po natiahnutých svaloch a na každom mieste, ktoré vás bolí, zostaňte po dobu 30 sekúnd. Nemasírujte dlhšie ako 10 minút.

* Masážna pištoľ vyvíja tlak sama o sebe, takže nie je potrebné, aby ste na ňu príliš tlačili.
* Masážnu pištoľ nepoužívajte na kosti, kĺby a tepny.

## Krok 3: Údržba a čistenie masážnej pištole

- Vyberte masážnu hlavu z masážnej pištole a utrite masážnu hlavu aj pištoľ navlhčenou handričkou. Potom hlavicu aj pištoľ utrite do sucha suchou handričkou a následne ich vložte späť do úložného puzdra.
- Masážnu pištoľ skladujte na suchom, dobre vetranom mieste mimo dosahu korozívnych plynov. Na čistenie masážnej pištole nepoužívajte žieravé kvapaliny, pretože by mohlo dôjsť na poškodenie alebo prasknutie masážnej pištole alebo na zmenu jej farby.
- Masážnu pištoľ je možné voziť v autách, vlakoch, lodiach aj lietadlách. Pri preprave by mala byť zaistená na mieste smerom nahor, aby sa zabránilo jej poškodeniu vibráciami, nárazmi, kotúľaním a pádmi.

## Indikátory

Po zapnutí masážnej pištole sa všetky indikátory rozsvietia. Po 1 sekunde zostane svietiť iba indikátor napájania a indikátor rýchlosti 1.

### Indikátory rýchlosti

Po zapnutí masážnej pištole sa indikátor rýchlosti 1 rozsvieti bielo.

### Indikátor tlakového senzora

- Pokiaľ nie je vyvíjaný žiadny tlak, indikátor zostane vypnutý.
- Pri normálnom tlaku indikátor svieti bielo.
- Ak vyviniete príliš veľký tlak, indikátor sa zmení na oranžový.
- Ak sa spustí ochrana proti prehriatiu, indikátor začne blikať na červeno a masážna pištoľ sa po 10 sekundách vypne. Pokiaľ sa tak stane, skontrolujte, či nie je masážna pištoľ príliš horúca a či nie je zablokovaný jej prívod alebo odvod vzduchu.
  Pred zapnutím počkajte 5 minút, kým masážna pištoľ vychladne. Ak problém pretrváva, obráťte sa na oddelenie popredajného servisu a požiadajte o pomoc.

### Indikátor stavu batérie

| Stav masážnej pištole | Stav indikátora | Úroveň batérie |
|---|---|---|
| Prevádzkový stav | Keď je masážna pištoľ zapnutá, indikátor zostane biely. | >20% |
| | Keď je masážna pištoľ zapnutá, indikátor zostane oranžový. | 0% < Úroveň batérie ≤ 20% |
| | Masážnu pištoľ ihneď nabite. | |
| | Masážnu pištoľ nemožno zapnúť a indikátor 5krát oranžovo zabliká. Masážnu pištoľ ihneď nabite. | 0% |
| Stav nabíjania | Počas nabíjania indikátor svieti oranžovo a ukazuje, že nabíjanie prebieha normálne. | <100% |
| | Po úplnom nabití sa indikátor rozsvieti bielo. | 100% |

## Nabíjanie

- Masážnu pištoľ vypnite, zapojte napájací kábel typu C do napájacieho portu masážnej pištole a potom kábel pripojte k zdroju napájania. Počas nabíjania nie je možné masážnu pištoľ zapnúť.
- Pri nabíjaní masážnej pištole po jej vypnutí skontrolujte, či sa masážna pištoľ alebo napájací adaptér neprehriali, pokiaľ sa normálne nerozsvieti indikátor stavu batérie. Pokiaľ došlo k prehriatiu, odpojte napájací kábel typu C od masážnej pištole a nechajte pištoľ aj napájací adaptér 2 hodiny vychladnúť a potom skúste nabíjanie zopakovať. Ak problém pretrváva, obráťte sa na oddelenie popredajného servisu.
- Ak je napájací kábel typu C pripojený k zdroju napájania a je zapojený do napájacieho portu masážnej pištole, keď je zapnutá, masážna pištoľ sa automaticky vypne a začne sa nabíjať.

# Dôležité informácie

## Varovanie

Upozornenie: V prípade akéhokoľvek nepríjemného pocitu okamžite prestaňte masážnu pištoľ používať.

- Nepoužívajte masážnu pištoľ na mokrú alebo špinavú pokožku či na spotené oblečenie, pretože by mohlo dôjsť k skráteniu životnosti masážnej pištole.
- Nedotýkajte sa prstami, vlasmi ani žiadnou inou časťou tela masážnej hlavice, pretože hrozí nebezpečenstvo priškripnutia.
- Pri používaní masážnej pištole neblokujte prívod ani výstup vzduchu.
- Masážnu pištoľ neponárajte do vody a nedovoľte, aby sa voda dostala do jej vstupu alebo výstupu vzduchu.
- Masážnu pištoľ neumiestňujte blízko zdroja ohňa ani ju do neho nehádžte.
- Nepoužívajte iné nabíjačky ako tie, ktoré sú súčasťou balenia masážnej pištole.
- Nerozoberajte ani neupravujte masážnu pištoľ svojpomocne.
- S masážnou pištoľou nebúchajte, netraste a nepúšťajte ju na zem.

## Skupiny, pre ktoré je použitie tejto masážnej pištole nevhodné

- Masážnu pištoľ by nemali používať maloleté osoby. Keďže nejde o hračku a jej nesprávne použitie môže viesť k zraneniu.

- Masážnu pištoľ by nemali používať, čistiť ani vykonávať údržbu maloletej osoby bez dozoru rodičov alebo opatrovníkov.

- Tento výrobok môžu používať deti od 8 rokov a staršie a osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo duševnými schopnosťami alebo s nedostatkom skúseností a znalostí, ak sú pod dohľadom alebo boli poučené o bezpečnom používaní výrobku a rozumejú súvisiacim nebezpečenstvám.

- Deti sa s týmto výrobkom nesmú hrať. Čistenie a užívateľskú údržbu nesmú vykonávať deti bez dozoru.

- Tento výrobok obsahuje batérie, ktoré môžu vymieňať iba kvalifikované osoby.
- Na dobitie batérie používajte iba odnímateľnú napájaciu jednotku dodanú s týmto výrobkom.

Nasledujúce osoby by mali masážnu pištoľ používať iba po konzultácii s lekárom:

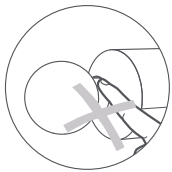
- Tehotné alebo dojčiace ženy
- Osoby s kardiostimulátorom alebo implantovaným defibrilátorom
- Osoby, ktoré nedávno podstúpili operáciu a majú kovové implantáty.
- Osoby trpiace problémami s chrbticou, kĺbmi alebo kosťami.
- Osoby so zdravotnými komplikáciami (napr. neuropatia alebo poškodenie sietnice).

## Masážnu pištoľ nepoužívajte na nasledujúcich miestach:

- Oblasť nad krkom, podpazušie a ďalšie oblasti s menším svalovým pokrytím, rovnako ako oblasti v blízkosti orgánov a aorty.
- Na kostiach a kĺboch. Masážna pištoľ by mala byť používaná iba na mäkké svalové tkanivá bez toho, aby vám spôsobovala bolesť alebo nepríjemný pocit.
- Na akýchkoľvek pomliaždených, poranených alebo nepríjemných miestach.

## Bezpečnostné opatrenia

- Pri používaní tejto masážnej pištole dodržujte presne všetky pokyny uvedené v návode na použitie.
- Pred použitím masážnej pištole skontrolujte podľa tejto užívateľskej príručky, či funguje správne.
- Po použití masážnej pištole ju ihneď vyčistite a osušte, aby ste zabránili usadzovaniu potu a mastnoty.
- Masážnu pištoľ nepoužívajte dlhšie ako 1 hodinu v kuse.
- Nemasírujte rovnakú časť tela dlhšie ako 60 sekúnd.
- Nezapínajte masážnu pištoľ bez nasadenej masážnej hlavice.
- Počas nabíjania masážnu pištoľ nepoužívajte.
- Po úplnom nabití odpojte masážnu pištoľ od nabíjačky.
- Keď je masážna pištoľ zapnutá, nedotýkajte sa vyobrazenej oblasti, pretože hrozí nebezpečenstvo priškripnutia.



Všetky výrobky označené týmto symbolom sú odpadové elektrické a elektronické zariadenia (OEEZ podľa smernice 2012/19/EÚ), ktoré by sa nemali miešať s netriedeným domovým odpadom. Namiesto toho by ste mali chrániť ľudské zdravie a životné prostredie tým, že svoje odpadové zariadenia odovzdáte na určenom zbernom mieste na recykláciu odpadových elektrických a elektronických zariadení, ktoré určí vláda alebo miestne úrady. Správna likvidácia a recyklácia pomôže zabrániť možným negatívnym dôsledkom pre životné prostredie a ľudské zdravie. Ďalšie informácie o umiestnení aj podmienkach týchto zberných miest získate od inštalatéra alebo miestnych úradov.

My, spoločnosť Shenzhen Accompany Technology Co., Ltd., týmto vyhlasujeme, že toto zariadenie je v súlade s platnými smernicami a európskymi normami a ich zmenami. Úplné znenie vyhlásenia o zhode EÚ je k dispozícii na tejto internetovej adrese: http://www.mi.com/global/service/support/declaration.html.

## Špecifikácie

Názov: Xiaomi Massage Gun
Model: MJJMQ03-ZJ
Menovitý príkon: 20 V  1 A
Kapacita batérie: 22.2 V  600 mAh
Prevádzková teplota: 0 °C až 35 °C
Typ portu: Typ C
Vstup napájacieho adaptéra: 100–240 V~ 50/60 Hz 0.7 A
Výstup napájacieho adaptéra: 20 V  1.35 A
Typ batérie: Lítium-iónová batéria

## Oblasti masáže

Poznámka: Ak chcete masírovať sval, začnite od stredu svalu a pohybujte smerom von oboma smermi a masírujte zhora nadol. Pri väčších svalových skupinách postupujte pri masáži v smere, kde sa daný sval naťahuje.

# Paže

| Sval | Čas (sekundy) | Opakovanie |
|---|---|---|
| Brachioradialis | 10-15 | 3 |
| Deltoid | 12-20 | 3 |
| Extensor carpi radialis (longus) | 5-10 | 2 |
| Extensor carpi radialis (brevis) | 5-10 | 2 |
| Flexor carpi ulnaris | 10-15 | 3 |
| Pectoralis major | 12-20 | 3 |
| Brachialis | 12-20 | 3 |
| Palmar longus | 12-15 | 3 |
| Extensor tendon | 5-10 | 2 |
| Bicep | 12-20 | 3 |
| Flexor carpi radialis | 10-15 | 3 |

# Ramená/chrbát

| Sval | Čas (sekundy) | Opakovanie |
|---|---|---|
| Levator scapulae | 10-15 | 2 |
| Supraspinatus | 10-15 | 3 |
| Infraspinatus | 10-15 | 2 |
| Teres major | 10-15 | 2 |
| Teres minor | 10-15 | 2 |
| Tricep | 15-20 | 3 |
| Upper trapezius | 15-20 | 3 |
| Middle trapezius | 15-20 | 3 |
| Rhomboid | 20-30 | 3 |
| Lower trapezius | 15-20 | 3 |

# Pas

| Sval | Čas (sekundy) | Opakovanie |
|---|---|---|
| Abdominal internal and external obliques | 10-15 | 2 |
| Psoas major | 30-60 | 3 |
| Erector spinae (lumbar) | 30-60 | 4 |
| Latissimus dorsi | 30-60 | 4 |
| Erector spinae (thoracic) | 15-20 | 2 |
| Quadratus lumborum | 20-30 | 2 |
| Thoracolumbar fascia | 40-60 | 3 |
| Iliopsoas | 20-30 | 3 |
| Gluteus maximus | 20-60 | 4 |
| Piriformis | 20-90 | 1 |
| Gluteus medius | 20-60 | 4 |

# Stehno

| Sval | Čass (sekundy) | Opakovanie |
|---|---|---|
| Adductor brevis | 10-15 | 2 |
| Adductor longus | 10-15 | 2 |
| Vastus Medialis | 30-45 | 2 |
| Sartorius | 30-45 | 1 |
| Gracilis | 10-15 | 2 |
| Tensor fascia lata | 15-20 | 2 |
| Rectus femoris | 30-45 | 2 |
| Vastus Lateralis | 30-45 | 2 |
| Biceps femoris | 20-30 | 3 |
| Semitendinosus | 20-30 | 3 |
| Semimembranosus | 20-30 | 3 |

# Noha a chodidlo

| Sval | Čas (sekundy) | Opakovanie |
|---|---|---|
| Gastrocnemius | 20-30 | 3 |
| Soleus | 20-30 | 3 |
| Tibialis anterior | 15-20 | 2 |
| Peroneus longus | 15-20 | 2 |
| Peroneus brevis | 15-20 | 2 |
| Plantar fascia | 20-30 | 3 |

Poznámka: Vyobrazenie výrobku, príslušenstva a používateľského rozhrania v používateľskej príručke slúži len na referenčné účely. Skutočný výrobok a funkcie sa môžu líšiť v dôsledku vylepšenia výrobku.

## Vybratie batérie

Varovanie: Po vybratí batérie už nebude masážna pištoľ použiteľná.

Nasledujúce kroky by mali byť vykonané iba v prípade trvalej likvidácie masážnej pištole. Nerozoberajte masážnu pištoľ sami za účelom bežnej údržby.

1. Odpojte masážnu pištoľ od zdroja napájania a zložte z nej kryt.
2. Odrežte káble spájajúce batériu, motor a NTC.
3. Vyberte batériu a pomocou izolačného lepidla zalepte porušené plochy káblov.
4. Batériu zlikvidujte v stanovenom zbernom mieste a dodržujte pritom všetky miestne zákony a pokyny týkajúce sa ochrany životného prostredia.

Upozornenie:

- Pred likvidáciou masážnej pištole je nutné vybrať batériu.
- Pred vybratím batérie odpojte masážnu pištoľ od napájania.
- Masážnu pištoľ môže demontovať iba odborník.

Vyrobené pre: Xiaomi Communications Co., Ltd.
Výrobca: Shenzhen Accompany Technology Co., Ltd.
Adresa: 26th Floor, Gaoxin Community United Headquarters Building, No.63, Gaoxin South 10th Road, Binhai Community, Yuehai Street, Nanshan District, Shenzhen, China.

Pre viac informácií navštívte stránky www.mi.com
Verzia užívateľskej príručky: V1.0

Dovozca:
Beryko s.r.o.
Pod Vinicemi 931/2, 301 00 Plzeň
www.beryko.cz