

Használati útmutató

Masszázsasztoly digitális kijelzővel

6 fokozat • 4 cserélhető fej • USB-C töltés • max. ~3 óra üzemidő

Tartalom

- [1. Áttekintés](#)
- [2. A csomag tartalma](#)
- [3. Műszaki jellemzők](#)
- [4. Üzembe helyezés](#)
- [5. Használat](#)
- [6. Masszázsfejek – melyiket mikor?](#)
- [7. Fontos biztonsági információk](#)
- [8. Hibaelhárítás](#)
- [9. Karbantartás és tárolás](#)

Tipp: ha most bontottad ki, haladj sorban: 4 → 5 → 6.

1. Áttekintés

A masszázspisztoly (percussive masszírozó) gyors, ütögető mozgással segít az izmok lazításában, bemelegítésben és regenerációban. Kompakt, hordozható, beépített akkumulátorral működik, és több fokozatban állítható.

- **Ajánlott használat:** edzés előtt bemelegítéshez, edzés után levezetéshez, ülőmunka után lazításhoz.

2. A csomag tartalma

- 1 db masszázspisztoly (beépített akkumulátorral)
- 4 db cserélhető masszázsfaj
- 1 db töltőkábel (USB-C)
- Dobozos csomagolás

3. Műszaki jellemzők

- **Fokozatok száma:** 6
- **Beépített akkumulátor:** igen
- **Töltőcsatlakozó:** USB-C (Type-C)
- **Töltőkábel:** a csomagban megtalálható
- **Cserélhető fejek:** 4 db
- **Üzemidő:** max. kb. 3 óra (használatától és fokozattól függ)
- **Jótállás:** 1 év

4. Üzembe helyezés

4.1 Töltés első használat előtt

1. Csatlakoztasd a töltőkábelt a készülék **USB-C** portjához.
2. A másik végét csatlakoztasd USB tápegységhez (pl. telefontöltő) vagy számítógéphez.
3. Várd meg, míg a kijelző/LED visszajelzés a töltöttséget jelzi (kivitelől függően).

Tipp: az első teljes töltés segít az akkumulátor-kalibrációban.

4.2 Masszázsfaj felhelyezése

1. Válaszd ki a megfelelő fejet.
2. Nyomd be ütközésig a fejcsatlakozóba.
3. Levételhez húzd le egyenesen (ne csavard oldalra).

5. Használat

5.1 Be-/kikapcsolás és fokozatváltás

- Fokozatok 1–6-ig növelhetők; kezdj **alacsony** fokozaton.
- Ha terhelésre leáll, csökkents nyomást vagy fokozatot (túlterhelés védelem).

5.2 Ajánlott technika

- Egy izomterületet kezelj **15–60 másodpercig**, közben **folyamatosan mozgasd** a fejet.
- Ne nyomd rá erőből: a készülék munkája elég, te csak „tartsd rá”.
- Ha fájdalmasan éles a pont, válts alacsonyabb fokozatra vagy fejet.

5.3 Mely testrészekben használd?

- **Javasolt:** comb, far, vádli, hát izomzata, váll (izomrészen), karok.
- **Kerüld:** csontok, ízületek, gerinc/nyak csigolyák, nyak elülső része, vesetájék.

6. Masszázsfejek – melyiket mikor?

- **Gömb fej:** nagy izomcsoportokra (comb, far, vádli) – általános használat.
- **Lapos fej:** szélesebb, kímélő kezeléshez (hát, comb, váll izomzata).
- **U-fej:** gerinc *két oldalán* futó izmokra (a csigolyákat mindig kerüld).
- **Kúpos (bullet) fej:** triggerpontokra, célzott pontkezelésre (óvatosan, rövidebb ideig).

Tipp: ha bizonytalan vagy, kezd a **gömb** vagy **lapos** fejjel alacsony fokozaton.

7. Fontos biztonsági információk

- Ne használd sérülés, akut gyulladás, duzzanat, friss műtét, véraláfutás területén.
- Várandósság, pacemaker/implantátum, véralvadásgátló szedése esetén kérj orvosi tanácsot.
- Ne használd gyermek felügyelet nélkül.
- Vízbe ne merítsd, nedves kézzel ne töltsd.

8. Hibaelhárítás

Nem kapcsol be

- Töltsd legalább 20–30 percig, majd próbáld újra.
- Próbáld másik USB adapterrel/kábellel, ha van rá lehetőség.

Gyenge az ereje / leáll terhelésre

- Lehet alacsony a töltöttség: töltsd fel.
- Ne nyomd rá túl erősen – a túlterhelés védelem lekapcsolhat.

Furcsa hang / rezgés

- Ellenőrizd, hogy a fej teljesen ütközésig be van-e nyomva.
- Próbáld másik fejjel; ha a jelenség marad, ne használd tovább, vedd fel a kapcsolatot az ügyfélszolgálattal.

9. Karbantartás és tárolás

- Tisztítás: száraz vagy enyhén nedves puha kendővel (vegyszer nélkül).
- A fejeket időnként töröld át, különösen izzadás után.
- Tárolás: száraz helyen, közepes hőmérsékleten; hosszabb tárolásnál töltsd fel időnként.
- Ha a készülék hosszabb ideig nincs használatban, ne tárold teljesen lemerült állapotban.