Deep Tissue Sports Massage Gun



Bodi-Tek®

Warnings

- **Read all instructions thoroughly and retain for future reference.**
- This appliance can be used by children aged 8 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning the use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved. Children shall not play with the appliance. Cleaning and maintenance shall not be made by children without supervision.
- Do not immerse product in water.
- For external use only.
- This device must only be used for its intended purpose as described in this user guide.
- Do not use on areas that have had cosmetic surgery.
- If you suffer from a skin condition, consult your dermatologist before use
- This appliance must only be supplied at safety extra low voltage corresponding to the marking on the appliance
- Do not use on cuts or broken skin.

Know your unit

1. Massage Gun
2. USB Charging Cable
3. Indicator Light
4. Fork
5. Large Round
6. Flushing
7. Flat
8. Curved
9. Finger Point
10. On/Off
11. USB Charging Socket
12. Display
13. Intensity (1-20)
14. Battery Indicator (0-99)
15. Decrease Intensity (-)
16. Increase Intensity (+)

Charging:

- Connect to a USB port using the USB Charging Cable. (included)
- The Indicator light will show Blue while charging.
- To view the Battery Indicator level (00 to 99), turn the unit on.
- Battery charging time: 3 hours
- Run time when fully charged: 2 hours

How to use

- Slide the On/Off switch to turn on.
- Select the intensity level using the + and – symbols. There are 20 levels

Note: The massager will run for 10 minutes and then automatically switch off.

Do not apply excessive force or pressure – simply glide the head over the area. Move slowly using circular motions.

If you feel a knot or area of muscle tension, allow the massage head to remain on that spot for a few moments.

Note: To minimize soreness it is better to build up to higher intensity levels slowly as your muscles warm up.

Important: Do not use directly over bones or joints.

Fitting the massage heads:

- Ensure the unit is switched off.
- Select the massage head and push firmly into the unit.
- To remove, pull the massage head firmly.

For more information on using the massager visit:
https://www.bodi-tek.co.uk/health-wellness/massage/deep-tissue-sports-massage-gun.html

Massage Heads

Large Round:
For general full body use on large muscle groups, like glutes, quads and hamstrings. Ideal for beginner use.

Flushing:
For increased intensity and depth or for "scraping" and "flushing," to help remove lactic acid and toxins.

Fork:
The perfect choice to loosen stiff neck, back and shoulder muscles. Also great for use on the achilles.

Finger Point:
For working on knots and specific areas of tension.
Can also be used for acupoint and trigger point massage.

Flat:
For increased intensity and depth in more sensitive areas.
Ideal for all over body massage.

Curved:
For soft muscle tissue areas, use on neck, arms, thighs and calves.

After Use:

- The skin may appear red and slightly irritated after use. This should subside quickly.
- Your muscles may also feel a little sore. This is normal and will lessen with regular use.
- **Tip :** Ensure you stay hydrated to help flush out any toxins and improve muscle recovery time.

Cleaning & Maintenance:

- Switch off and clean using a soft damp cloth.
- Do not immerse the device/unit in water or other liquids.
- Dry thoroughly before storing.

Disposal

The Waste of Electrical and Electronic Equipment (WEEE) Directive (2012/19/EU) has been put in place to recycle products using best available recovery and recycling techniques to minimise the impact on the environment, treat any hazardous substances and avoid the increasing landfill. This product is classed as Electrical or Electronic Equipment so please ensure that at the end of the life of this product it is disposed of in the correct manner in accordance with local authority requirements. It must NOT be disposed of with household waste.

Specifications

Model: BT-MAMG
Input: 5V ⎓ 2000mA
Battery: Li-Ion 11.1V 1500mAh

Read these instructions carefully before use and then retain for future use.

This product is for indoor use only.

This unit complies with current EU product legislation.

UK CA

Guarantee

To register your two year guarantee online, visit: **www.bodi-tek.co.uk/warranty**

Customer Care

If you have any questions, please contact us at: **online@bodi-tek.co.uk**

© The Dezac Group Ltd 2021, PO Box 17, Cheltenham Spa, England GL53 7ET.
www.bodi-tek.co.uk

Avertissements

- **Veuillez lire attentivement toutes les instructions et les conserver pour pouvoir vous y référer ultérieurement.**
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés de 8 ans et plus et par des personnes aux capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou présentant un manque d'expérience et de connaissances si ces enfants ou ces personnes sont supervisés ou ont reçu des instructions concernant l'utilisation de l'appareil en toute sécurité et comprennent les dangers potentiels. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil. Les enfants ne doivent ni nettoyer ni entretenir l'appareil sans surveillance.
- Ne pas immerger l'appareil dans l'eau.
- Destiné à un usage externe uniquement.
- Cet appareil doit uniquement être utilisé aux fins prévues, tel que décrit dans ce guide d'utilisation.
- Ne pas utiliser sur les zones ayant subi une chirurgie esthétique.
- Si vous présentez une affection cutanée, consultez votre dermatologue avant utilisation.
- Cet appareil doit uniquement être alimenté en très basse tension de sécurité correspondant aux données portées sur l'appareil.
- Ne pas utiliser sur des coupures ou sur une peau abîmée.

VOUS FAMILIARISER AVEC VOTRE APPAREIL

❶ Pistolet de massage
❷ Câble de charge USB
❸ Témoin lumineux indicateur
❹ Fourche
❺ Grand disque
❻ Tirette hexagonale
❼ Plane
❽ Incurvée
❾ Bout de doigt
❿ Marche/Arrêt
⓫ Prise de charge USB
⓬ Afficheur
⓭ Intensité (1 à 20)
⓮ Indicateur du niveau de charge de la batterie (0 à 99)
⓯ Diminution de l'intensité (-)
⓰ Augmentation de l'intensité (+)

Charge :

- Branchez l'appareil sur un port USB à l'aide du câble de charge USB. (fourni)
- Le témoin lumineux indicateur est bleu pendant la charge.
- Pour consulter le niveau de charge de la batterie via le Témoin d'indication du niveau de charge de la batterie (00 à 99), allumez l'appareil.
- Temps de charge de la batterie : 3 heures
- Durée de fonctionnement quand la batterie est entièrement chargée : 2 heures

Utilisation

- Poussez le bouton Marche / Arrêt pour allumer l'appareil.
- Sélectionnez le niveau d'intensité à l'aide des symboles + et -. Vous avez le choix entre 20 niveaux.

Remarque : le pistolet de massage fonctionne pendant 10 minutes puis s'arrête automatiquement.

N'exercez pas une force ou une pression excessive : faites simplement glisser la tête de l'appareil sur la surface de la peau. Déplacez lentement la tête de massage en décrivant des mouvements circulaires.

Si vous sentez un nœud ou une zone de tension musculaire, laissez la tête de massage agir à cet endroit pendant un petit moment.

Remarque : pour minimiser les douleurs, il est préférable d'augmenter progressivement et lentement les niveaux d'intensité, afin de chauffer vos muscles.

Important : n'utilisez pas directement l'appareil sur les os ou les articulations.

Mise en place des têtes de massage :

- Assurez-vous que l'appareil est éteint.
- Choisissez une tête de massage et enfoncez-la pour la fixer sur l'appareil.
- Pour retirer une tête de massage, tirez-la fermement pour l'extraire.

Pour obtenir de plus amples informations sur l'utilisation du pistolet de massage, rendez-vous sur :
https://www.bodi-tek.co.uk/health-wellness/massage/deep-tissue-sports-massage-gun.html

Têtes de massage :

Grand disque :
à utiliser pour un massage général, de l'ensemble du corps sur les grands groupes musculaires, comme les fessiers, les quadriceps et les ischio-jambiers. Idéal pour débuter.

Tirette hexagonale :
pour une intensité accrue et un massage en profondeur ou pour «racler» et «drainer» et favoriser l'élimination de l'acide lactique et des toxines.

Fourche :
le choix idéal pour détendre les raideurs musculaires au niveau de la nuque, du dos et des épaules.
Fonctionne également très bien sur les talons d'Achille.

Bout de doigt :
pour intervenir sur les nœuds et les zones de tension spécifiques.
Peut également être utilisé pour masser les points d'acupuncture et les points gâchettes.

Plane :
pour une intensité accrue et un massage en profondeur des zones plus sensibles. Idéale pour le massage de l'ensemble du corps.

Incurvée :
pour les zones de tissus musculaires mous. À utiliser sur la nuque, les bras, les cuisses et les mollets.

Après utilisation :

- La peau peut devenir rouge et légèrement irritée après utilisation. Ce phénomène doit disparaître rapidement.
- Vos muscles peuvent également être un peu douloureux. Ceci est normal et s'estompe au fur et à mesure d'une utilisation régulière.
- **Conseil :** veillez à rester hydraté, afin de favoriser l'élimination des toxines et d'améliorer le temps de récupération des muscles.

Nettoyage et Entretien :

- Éteignez l'appareil et nettoyez à l'aide d'un chiffon doux et humide.
- Ne pas immerger l'appareil dans l'eau ni dans d'autres liquides.
- Bien sécher avant de ranger l'appareil.

Élimination

La directive relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE) (2012/19/UE) a été mise en œuvre en vue de recycler les appareils en ayant recours aux meilleures techniques à disposition en matière de récupération et de recyclage, afin de minimiser l'impact environnemental, de traiter toute substance dangereuse et d'éviter d'accentuer la décharge dans la nature. Cet appareil est classé dans les équipements électriques ou électroniques. Par conséquent, veillez à ce qu'en fin de vie, cet appareil soit éliminé de façon correcte conformément aux exigences des autorités locales. Il ne doit PAS être jeté avec les déchets ménagers.

Spécifications

Modèle : BT-MAMG
Alimentation : 5 V ⎓ 2000 mA
Batterie : Li-ion 11,1 V 1500 mAh

Veuillez lire attentivement ces consignes avant utilisation et les conserver pour pouvoir vous y référer ultérieurement.

Cet appareil est destiné à un usage intérieur uniquement.

Cet appareil est conforme à la législation de l'UE en vigueur relative aux appareils.

Garantie

Pour vous enregistrer en ligne et bénéficier d'une garantie de deux ans, rendez-vous sur : **www.bodi-tek.co.uk/warranty**

Service après-vente

Pour toute question, veuillez nous contacter à cette adresse : **online@bodi-tek.co.uk**

© The Dezac Group Ltd 2021, PO Box 17, Cheltenham Spa, Angleterre GL53 7ET.
www.bodi-tek.co.uk

Wichtige Hinweise

- **Lesen Sie diese Anleitung bitte sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf.**
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und Personen mit eingeschränkten physischen und psychischen Fähigkeiten oder mit fehlender Erfahrung und Kenntnis benutzt werden, wenn die Bedienung des Geräts unter Aufsicht erfolgt oder die Personen hinsichtlich des sicheren Gebrauchs und der möglichen Gefahren, die durch den Gebrauch entstehen können, eingewiesen wurden. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Die Reinigung und Wartung sollte von Kindern nicht ohne Aufsicht durchgeführt werden.
- Tauchen Sie das Produkt nicht in Wasser.
- Nur äußerlich anwenden.
- Dieses Gerät darf nur für den bestimmungsgemäßen, in dieser Anleitung beschriebenen Gebrauch eingesetzt werden.
- Nicht auf Bereichen anwenden, die einer kosmetischen Operation unterzogen wurden.
- Wenn Sie unter einer Hautkrankheit leiden, holen Sie bitte zuerst den Rat Ihres Hautarztes ein.
- Das Gerät darf nur mit der auf dem Etikett angegebenen besonders niedrigen Spannung betrieben werden.
- Nicht bei Schnittverletzungen oder rissiger Haut anwenden.

Lernen Sie Ihr Gerät kennen

❶ Massagepistole
❷ USB-Ladekabel
❸ Kontrollleuchte
❹ Gabelaufsatz
❺ Großer Kugelaufsatz
❻ Spatenaufsatz
❼ Flacher Aufsatz
❽ Gebogener Aufsatz
❾ Fingerspitzen-Aufsatz
❿ Ein-/Aus-Schalter
⓫ USB-Ladebuchse
⓬ Anzeige
⓭ Intensität (1-20)
⓮ Akkuanzeige (0-99)
⓯ Intensität reduzieren (-)
⓰ Intensität erhöhen (+)

Aufladen:

- Verbinden Sie das USB-Ladekabel mit einem USB-Anschluss. (im Lieferumfang enthalten)
- Die Kontrollleuchte blinkt während des Ladens blau.
- Schalten Sie das Gerät ein, um die Akkuladeanzeige (00 bis 99) zu sehen.
- Akku-Ladezeit: 3 Stunden
- Betriebsdauer bei voller Ladung: 2 Stunden

Gebrauch:

- Zum Einschalten schieben Sie den Ein-/Aus-Schalter.
- Wählen Sie mithilfe der Symbole + und – die Intensitätsstufe aus. Es gibt 20 Stufen.

Hinweis: Das Massagegerät schaltet sich nach 10 Minuten Betriebsdauer automatisch aus.

Üben Sie keinen übermäßigen Druck bzw. zu viel Kraft aus – gleiten Sie mit dem Aufsatz einfach über den Bereich. Bewegen Sie das Gerät langsam in kreisförmigen Bewegungen.

Wenn Sie einen Knoten oder eine Muskelverspannung spüren, lassen Sie den Massageaufsatz für einige Momente auf dieser Stelle.

Hinweis: Um möglichst wenig Muskelkater zu bekommen, ist es besser, die Muskeln allmählich aufzuwärmen und langsam die Intensitätsstufen zu steigern.

Wichtig: Nicht direkt auf Knochen oder Gelenken anwenden.

Anbringen der Massageaufsätze:

- Stellen Sie sicher, dass das Gerät ausgeschaltet ist.
- Wählen Sie einen Massageaufsatz aus und drücken Sie ihn fest auf das Gerät.
- Zum Abnehmen fest am Massageaufsatz ziehen.

Mehr Informationen zum Gebrauch des Massagegeräts finden Sie auf:
https://www.bodi-tek.co.uk/health-wellness/massage/deep-tissue-sports-massage-gun.html

Massageaufsätze

Großer Kugelaufsatz:
Für die allgemeine Ganzkörperanwendung auf großen Muskelgruppen, wie Gesäß, vordere und hintere Oberschenkelmuskulatur. Ideal für den Einstiegsgebrauch.

Spatenaufsatz:
Für mehr Intensität und Tiefenwirkung, um gezielt einzelne Muskeln zu bearbeiten und Milchsäure und Giftstoffe zu entfernen.

Gabelaufsatz:
Die perfekte Wahl, um die Nacken-, Rücken- und Schultermuskeln zu lockern. Auch hervorragend für den Gebrauch auf den Achillessehnen.

Fingerspitzen-Aufsatz:
Zur Massage von Knoten und bestimmten verspannten Bereichen.
Kann auch zur Druckpunkt- und Triggerpunktmassage eingesetzt werden.

Flacher Aufsatz:
Für eine intensivere, tiefere Massage von empfindlicheren Bereichen.
Ideal für die Ganzkörpermassage.

Gebogener Aufsatz:
Für weiche Muskelbereiche und den Einsatz an Hals, Armen, Schenkeln und Waden.

Nach dem Gebrauch:

- Nach dem Gebrauch kann die Haut gerötet und leicht gereizt aussehen. Dies sollte schnell abklingen.
- Sie können auch einen leichten Muskelkater verspüren. Dies ist normal und wird bei regelmäßigem Gebrauch weniger.
- **Tipp:** Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, damit Giftstoffe ausgeschieden werden und sich die Erholungszeit der Muskeln verkürzt.

Reinigung und Wartung:

- Das Gerät ausschalten und mit einem weichen, feuchten Tuch reinigen.
- Tauchen Sie das Gerät nicht in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Vor der Aufbewahrung gründlich trocknen.

Altgeräteentsorgung

Die EU-Richtlinie über Elektro- und Elektronik-Altgeräte (2012/19/EC) wurde eingeführt, um Produkte anhand der besten verfügbaren Verfahren zu recyceln. So sollen die Auswirkungen auf die Umwelt minimiert, mit gefährlichen Substanzen ordnungsgemäß verfahren und eine Zunahme der nicht recycelten Müllmenge vermieden werden. Das Produkt ist als Elektro-und Elektronikgerät klassifiziert, daher stellen Sie bitte sicher, dass dieses Produkt am Ende des Produktlebenszyklus ordnungsgemäß und in Übereinstimmung mit den nationalen gesetzlichen Bestimmungen entsorgt wird. Es darf NICHT über den normalen Hausmüll entsorgt werden.

Spezifikationen

Modell: BT-MAMG
Eingangsleistung: 5 V ⎓ 2000 mA
Akku: Li-Ion 11,1 V, 180 mAh

Lesen Sie diese Anleitung vor dem Gebrauch sorgfältig durch und bewahren Sie sie für die spätere Verwendung auf.

Dieses Produkt ist nur für den Gebrauch in Innenräumen vorgesehen.

Dieses Gerät entspricht den aktuellen EU-Produktvorschriften.

Garantie

Registrieren Sie Ihre 2-Jahres-Garantie bitte online auf: **www.bodi-tek.co.uk/warranty**

Kundenbetreuung

Sollten Sie Fragen haben, kontaktieren Sie bitte unsere Kundenbetreuung unter:
online@bodi-tek.co.uk

© The Dezac Group Ltd 2021, PO Box 17, Cheltenham Spa, England GL53 7ET.
www.bodi-tek.co.uk

Waarschuwingen

- **Neem alle instructies grondig door en bewaar ze voor later gebruik.**
- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen vanaf 8 jaar en door personen met beperkte fysieke, zintuiglijke of mentale vaardigheden of een gebrek aan ervaring en kennis als ze onder toezicht staan of instructies ontvangen over het gebruik van het apparaat op een veilige manier en als ze de mogelijke gevaren kennen. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen. Reiniging en onderhoud mag niet door kinderen worden uitgevoerd tenzij ze onder toezicht staan.
- Dompel het product niet onder in water.
- Alleen voor uitwendig gebruik.
- Dit apparaat mag alleen worden gebruikt voor het beoogde doel zoals in deze gebruikershandleiding beschreven.
- Niet gebruiken op zones die een cosmetische ingreep hebben ondergaan.
- Als u aan een huidaandoening lijdt, raadpleeg dan uw dermatoloog alvorens het apparaat te gebruiken.
- Het apparaat mag enkel worden gebruikt bij een extra lage spanning zoals aangeduid op het apparaat.
- Niet gebruiken op wondjes of beschadigde huid.

Ken uw apparaat

1. Massagepistool
2. USB-oplaadkabel
3. Indicatorlampje
4. Vork
5. Grote ronde
6. Wegspoelen
7. Vlak
8. Gebogen
9. Vingertop
10. Aan/Uit
11. USB-oplaadaansluiting
12. Display
13. Intensiteit (1-20)
14. Batterij-indicator (0-99)
15. Verlaag intensiteit (-)
16. Verhoog intensiteit (+)

Opladen:

- Verbind met een USB-poort met de USB-oplaadkabel. (inbegrepen)
- Het indicatorlampje is blauw tijdens het opladen.
- Schakel het apparaat in om het batterijniveau (00 tot 99) te bekijken.
- Oplaadtijd batterij: 3 uur
- Bedrijfstijd wanneer de batterij volledig is opgeladen: 2 uur

Hoe te gebruiken

- Verschuif de aan/uit-knop om in te schakelen.
- Selecteer het intensiteitsniveau met de + en - symbolen.
  Er zijn 20 niveaus

Opmerking: Het massage-apparaat zal 10 minuten lopen en dan automatisch uitschakelen.

Oefen geen overmatige kracht of druk uit - glijd met de kop gewoon over het gebied. Beweeg traag in een draaiende beweging.

Als u een knoop of gebied met spierspanning voelt, laat u de massagekop enkele ogenblikken op die plek werken.

Opmerking: Om de pijn te minimaliseren is het beter om traag op te bouwen naar een hoger intensiteitsniveau terwijl uw spieren opwarmen.

Belangrijk: Niet rechtstreeks op botten of gewrichten gebruiken.

Bevestigen van de massagekoppen:

- Zorg ervoor dat het apparaat uit staat.
- Selecteer de massagekop en duw deze stevig in het apparaat.
- Trek stevig aan de massagekop om deze te verwijderen.

Voor meer informatie over het gebruik van het massage-apparaat, gaat u naar:
https://www.bodi-tek.co.uk/health-wellness/massage/deep-tissue-sports-massage-gun.html

Massagekoppen

Grote ronde:
Voor algemeen gebruik op het lichaam op grote spiergroepen, zoals billen, quadriceps en hamstrings. Ideaal voor beginners.

Wegspoelen:
Voor verhoogde intensiteit en diepte of voor "schrapen" en "wegspoelen", om melkzuur en gifstoffen te verwijderen.

Vork:
De perfecte keuze om stijve nek-, rug- en schouderspieren los te maken. Ook goed voor het gebruik op de achilles.

Vingertop:
Om op knopen en specifieke gespannen gebieden te werken.
Kan ook voor acupuntuurpunten en triggerpointbehandeling worden gebruikt.

Vlak:
Voor verhoogde intensiteit en diepte in gevoeligere gebieden.
Ideaal voor massage over het hele lichaam.

Gebogen:
Voor gebieden met zacht spierweefsel, gebruik op de nek, armen, dijen en kuiten.

Na gebruik:

- Mogelijk wordt de huid rood en licht geïrriteerd na gebruik. Dit zou snel moeten wegtrekken.
- Uw spieren kunnen ook wat pijnlijk aanvoelen. Dit is normaal en zal verminderen bij regelmatig gebruik.
- **Tip:** Zorg ervoor dat u gehydrateerd blijft om gifstoffen weg te spoelen en de hersteltijd van uw spieren te verbeteren.

Reiniging en Onderhoud:

- Schakel het apparaat uit en reinig het met een zachte vochtige doek.
- Dompel het apparaat niet onder in water of andere vloeistoffen.
- Droog grondig af voor het apparaat wordt opgeborgen.

Verwijdering

De richtlijn betreffende het afval van elektrische en elektronische apparatuur (AEEA) (2012/19/EU) werd ingevoerd om producten te recyclen volgens de beste recuperatie- en recyclingtechnieken, om het milieu te beschermen, gevaarlijke stoffen te behandelen en de steeds groter wordende stortplaatsen te vermijden. Dit product is geklasseerd als Elektrisch of Elektronisch toestel. Zorg er dus voor dat het product op de juiste manier wordt verwijderd, in overeenstemming met de bepalingen van de plaatselijke overheid. Het mag NIET met het huisvuil worden weggegooid.

Specificaties

Model: BT-MAMG
Invoer: 5V ⎓ 2000mA
Batterij: Li-Ion 11,1V 1500 mAh

Lees deze instructies zorgvuldig voor gebruik en bewaar ze voor later gebruik.

Dit product is uitsluitend bedoeld voor gebruik binnenshuis.

Dit apparaat voldoet aan de huidige EU-productwetgeving.

UK CA

Garantie

Om uw twee jaar garantie online te registreren, gaat u naar:
www.bodi-tek.co.uk/warranty

Klantenservice

Met vragen kunt u terecht op: **online@bodi-tek.co.uk**

© The Dezac Group Ltd 2021, PO Box 17, Cheltenham Spa, Engeland GL53 7ET.
www.bodi-tek.co.uk

Advertencias

- **Lea todas las instrucciones atentamente y guárdelas para futuras referencias.**
- Este aparato puede ser utilizado por niños de 8 años y mayores, además de por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o falta de experiencia y conocimientos siempre y cuando hayan recibido supervisión o instrucciones asociadas con el uso seguro del aparato y entiendan los peligros asociados con el uso del mismo. No permita que los niños jueguen con el aparato. Las tareas de limpieza y mantenimiento no deben realizarlas los niños a menos que estén supervisados.
- No sumerja el aparato en el agua.
- Solamente para uso externo.
- Este aparato solamente debe utilizarse para su uso previsto, como se describe en esta guía de usuario.
- No lo utilice en zonas del rostro que han sufrido cirugía cosmética.
- Si sufre algún trastorno de la piel, consulte a su dermatólogo antes de usarlo.
- Este aparato solamente es apto para su uso con una alimentación de baja tensión tal como se indica en el aparato.
- No lo utilice sobre piel con cortes o rota.

Conozca la unidad

1. Pistola de masaje
2. Cable de carga USB
3. Luz indicadora
4. Horquilla
5. Circular grande
6. Plano
7. Liso
8. Curvo
9. Dedo puntiagudo
10. Encendido/Apagado
11. Toma de carga USB
12. Pantalla
13. Intensidad (1-20)
14. Indicador de pila (0-99)
15. Reducir intensidad (-)
16. Aumentar intensidad (+)

Cargar la unidad

- Conectar a un puerto USB utilizando el cable de carga USB. (incluido)
- La luz indicadora parpadeará azul mientras se está cargando.
- Para ver el indicador de nivel de pila (00 a 99), encienda la unidad.
- Tiempo de carga de la pila: 3 horas
- Tiempo de funcionamiento completamente cargada: 2 horas

Sobre el modo de empleo

- Para encender deslice el interruptor de encendido / apagado.
- Seleccione el nivel de intensidad utilizando los símbolos + and - .
  Hay 20 niveles

Aviso: El masajeador funcionará durante 10 minutos y después se apagará automáticamente

No aplique una fuerza o presión excesiva – solamente deslice el cabezal sobre la zona. Muévalo despacio utilizando movimientos circulares.

Si siente un nudo o una zona de tensión muscular, deje que el cabezal del masajeador permanezca en ese punto unos momentos.

Aviso: Para minimizar la sensibilidad recomendamos aumentar gradualmente a los niveles de intensidad más altos a medida que sus músculos se calientan.

Importante: No lo utilice directamente sobre huesos o articulaciones.

Ajustar los cabezales de tratamiento:

- Compruebe que la unidad está apagada.
- Seleccione el cabezal de masaje e introdúzcalo firmemente en la unidad.
- Para quitarlo, tire firmemente del cabezal de masaje.

Para más información sobre el modo de empleo del masajeador, visite:
https://www.bodi-tek.co.uk/health-wellness/massage/deep-tissue-sports-massage-gun.html

Cabezales de masaje:

Circular grande:
Para uso general en todo el cuerpo con grupos de músculos grandes, por ejemplo glúteos, cuádripces y músculos isquiotibiales. Ideal para principiantes.

Plano:
Para mayor intensidad y profundidad o para "raspado" y "lavado," para ayudar a eliminar ácido láctico y toxinas.

Horquilla:
La elección perfecta para desentumecer la rigidez de los músculos del cuello, espalda y hombros.
También es excelente para usar en el talón de Aquiles.

Dedo puntiagudo:
Para trabajar sobre nudos y zonas de tensión específicas.
También puede usarse para masaje de acupunto o puntos gatillo.

Liso:
Para mayor intensidad y profundidad en zonas más sensibles.
Ideal para masaje corporal entero.

Curvo:
Para zonas de tejido muscular blando, utilícelo en el cuello, brazos, muslos y pantorrilas.

Después de usar:

- Después del uso la piel puede verse roja y ligeramente irritada. Esto debería disminuir rápidamente.
- También es posible que sienta una molestia muscular ligera. Esto es normal y se reducirá con el uso regular.
- **Consejo:** Asegúrese de estar hidratado para ayudarle a eliminar toxinas y mejorar el tiempo de recuperación muscular.

Limpieza y mantenimiento:

- Apague el aparato y límpielo con un paño suave húmedo.
- No sumerja el aparato en agua u otros líquidos.
- Séquelo completamente antes de guardarlo.

Eliminación

La Directiva de la Unión Europea (2012/19/UE) relativa a los residuos de equipos eléctricos y electrónicos (RAEE) ha sido desarrollada al objeto de reciclar productos utilizando las mejores técnicas disponibles de recuperación y reciclaje para minimizar el impacto sobre el medio ambiente, tratar cualquier sustancia peligrosa y evitar el uso cada vez más frecuente de vertederos. Este producto se ha clasificado como equipamiento eléctrico o electrónico, así que asegúrese de que, al final de la vida útil del producto, este se elimine de la forma adecuada conforme a los requisitos fijados por la autoridad local. No se deberá desechar con la basura doméstica.

Especificaciones

Modelo: BT-MAMG
Entrada: 5 V ⎓ 2000 mA
Pila: Litio-ión 11,1 V 1500 mAh

Lea con atención estas instrucciones antes de usar y guárdelas para un uso futuro.

Este producto es para uso interior solamente.

Esta unidad cumple la legislación actual de la UE.

UK CA

Garantía

Para registrar la garantía de dos años en línea visite: **www.bodi-tek.co.uk/warranty**

Atención al cliente

Si desea hacernos alguna consulta, por favor póngase en contacto con nosotros en: **online@bodi-tek.co.uk**

© The Dezac Group Ltd 2021, PO Box 17, Cheltenham Spa, Inglaterra GL53 7ET.
www.bodi-tek.co.uk

Avisos

- **Leia todas as instruções atentamente e guarde-as para futura referência.**
- Este aparelho pode ser utilizado por crianças com idades a partir dos 8 anos e por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas ou com falta de experiência, desde que sejam supervisionadas ou que recebam instruções para utilizarem o aparelho de forma segura e desde que compreendam os perigos associados. As crianças não devem brincar com o aparelho. A limpeza e manutenção não devem ser efetuadas por crianças sem supervisão.
- Não coloque o aparelho dentro de água.
- Apenas para uso externo.
- Este dispositivo deve ser utilizado apenas para o fim a que se destina, conforme descrito neste manual do utilizador.
- Não utilize em zonas que tenham sido alvo de qualquer cirurgia estética.
- Se sofre de algum problema dermatológico, consulte o seu dermatologista antes de utilizar este produto.
- A alimentação do dispositivo deve respeitar uma corrente de baixa tensão, de acordo com as marcações existentes no mesmo.
- Não utilize em pele com cortes ou gretada.

A sua unidade

1. Pistola de massagem
2. Cabo de carregamento USB
3. Luz indicadora
4. Forquilha
5. Redonda grande
6. Profunda
7. Plana
8. Curva
9. Pontiaguda
10. Ligar/Desligar
11. Entrada de carregamento USB
12. Ecrã
13. Intensidade (1-20)
14. Indicador de bateria (0-99)
15. Diminuir intensidade (-)
16. Aumentar intensidade (+)

Carregamento:

- Ligue o aparelho a uma porta USB com o cabo de carregamento USB (incluído).
- Durante o carregamento, a luz indicadora fica azul.
- Ligue a unidade para ver o indicador de bateria (00 a 99).
- Tempo de carregamento da bateria: 3 horas
- Tempo de funcionamento após uma carga completa: 2 horas

Como utilizar

- Deslize o interruptor Ligar/Desligar para ligar.
- Selecione o nível de intensidade com os símbolos + e –. Existem 20 níveis.

Nota: a pistola de massagem funciona durante 10 minutos e desliga-se automaticamente após esse tempo.

Não faça força ou pressão excessiva: basta deslizar a cabeça da pistola na zona pretendida. Efetue movimentos circulares lentos.

Se sentir alguma contratura ou uma zona de tensão muscular, deixe a cabeça de massagem atuar nessa zona por alguns momentos.

Nota: para minimizar dores musculares, recomendamos que vá aumentando os níveis de intensidade lentamente à medida que os músculos vão aquecendo.

Importante: não utilize diretamente sobre ossos ou articulações.

Colocar as cabeças de massagem:

- A unidade tem de estar desligada.
- Selecione a cabeça de massagem que pretende utilizar e encaixe-a bem na unidade.
- Para remover, puxe a cabeça de massagem.

Para mais informações acerca de como utilizar a pistola de massagem, visite:
https://www.bodi-tek.co.uk/health-wellness/massage/deep-tissue-sports-massage-gun.html

Cabeças de massagem

Redonda grande:
Para utilização geral em grandes grupos musculares, como glúteos, quadríceps e isquiotibiais. Ideal para as primeiras utilizações.

Profunda:
Para uma massagem mais intensa e profunda ou para ajudar a drenar toxinas e ácido láctico.

Forquilha:
A escolha perfeita para aliviar a tensão nos músculos do pescoço, costas e ombros.
Também é indicada para utilizar no tendão de Aquiles.

Pontiaguda:
Indicada para contraturas e zonas de tensão específicas.
Também pode ser utilizada para massagem de acupontos ou pontos-gatilho.

Plana:
Para uma massagem mais intensa e profunda em zonas sensíveis.
Ideal para uma massagem de corpo inteiro.

Curva:
Para zonas dos tecidos moles; utilizar no pescoço, braços, coxas e gémeos.

Depois de utilizar:

- A pele pode ficar vermelha e ligeiramente irritada após a utilização. Esses sintomas devem desaparecer rapidamente.
- Os músculos também podem ficar um pouco doridos. Isso é normal e diminui com a utilização regular.
- **Dica:** mantenha uma boa hidratação, para ajudar a drenar toxinas e a melhorar o tempo de recuperação dos músculos.

Limpeza e manutenção:

- Desligue o aparelho e limpe-o com um pano macio e húmido.
- Não mergulhe o aparelho/a unidade em água ou noutros líquidos.
- Deixe secar completamente antes de guardar.

Eliminação

A Diretiva de Resíduos de Equipamentos Elétricos e Eletrónicos (REEE) (2012/19/UE) foi acionada para a reciclagem de produtos através das melhores técnicas de recuperação e reciclagem disponíveis, de modo a minimizar o impacto no ambiente, tratar substâncias perigosas e evitar o aumento de aterros sanitários. O produto está classificado como Equipamento Elétrico ou Eletrónico. Como tal, garanta que no fim da sua vida útil é eliminado de forma correta, de acordo com as exigências legais locais. NÃO deve ser eliminado juntamente com o lixo doméstico.

Especificações

Modelo: BT-MAMG
Entrada: 5 V ⎓ 2000 mA
Bateria: iões de lítio 11,1 V 1500 mAh

Leia cuidadosamente estas instruções antes de utilizar o aparelho e guarde-as para futura referência.

Este produto destina-se apenas a utilização em espaços interiores.

Esta unidade está em conformidade com a legislação atual de produtos da UE.

Garantia

Para registar a sua garantia de dois anos online, visite:
www.bodi-tek.co.uk/warranty

Apoio ao Cliente

Se tiver alguma questão, entre em contacto connosco através do e-mail:
online@bodi-tek.co.uk

© The Dezac Group Ltd 2021, PO Box 17, Cheltenham Spa, Inglaterra GL53 7ET.
www.bodi-tek.co.uk

Avvertenze

- **Leggere tutte le istruzioni con attenzione e conservarle per consultazioni successive.**
- Questo apparecchio può essere utilizzato dai bambini a partire dagli 8 anni di età e da persone con ridotte funzionalità fisiche, sensoriali o mentali - o non esperte nell'uso del prodotto - solo se supervisionati da adulti o dopo avere ricevuto le istruzioni necessarie a garantire l'utilizzo sicuro dell'apparecchio ed evitare possibili rischi derivanti dall'uso dello stesso. I bambini non devono giocare con l'apparecchio. Non consentire ai bambini di eseguire la pulizia e la manutenzione di questo apparecchio senza supervisione.
- Non immergere il prodotto in acqua.
- Esclusivamente per utilizzo esterno.
- Questo dispositivo deve essere utilizzato esclusivamente per lo scopo previsto, come descritto in questa guida.
- Non utilizzare su zone che sono state sottoposte a chirurgia estetica.
- In presenza di patologie cutanee, consultare il dermatologo prima dell'utilizzo.
- Questo apparecchio deve essere alimentato solo con la bassissima tensione di sicurezza corrispondente a quella riportata sulla targhetta dell'apparecchio.
- Non utilizzare il prodotto su tagli o escoriazioni cutanee.

COMPONENTI

1. Pistola massaggiante
2. Cavo di ricarica USB
3. Spia
4. Forcella
5. Rotonda grande
6. Per uno scorrimento deciso
7. Piatta
8. Ricurva
9. A forma di dito
10. On/Off
11. Presa di ricarica USB
12. Display
13. Intensità (1-20)
14. Spia livello di carica della batteria (0-99)
15. Riduzione d'intensità (-)
16. Aumento d'intensità (+)

Ricarica:

- Collegarsi a una porta USB utilizzando il cavo di ricarica USB. (incluso)
- Durante la ricarica, la spia diventa blu.
- Per visualizzare il livello di carica della batteria (da 00 a 99), accendere l'unità.
- Durata ricarica della batteria: 3 ore
- Durata funzionamento con una carica completa: 2 ore

Modalità di utilizzo

- Far scorrere l'interruttore On/Off per accendere.
- Selezionare il livello di intensità utilizzando i simboli + e -. Sono disponibili 20 livelli

Nota: Il massaggiatore funziona per 10 minuti e poi si spegne automaticamente.

Non esercitare né forza né pressione eccessive, basta far scorrere la testina sull'area. Spostarsi lentamente con movimenti circolari.

Se si sente un nodo o un'area di tensione muscolare, tenere la testina per il massaggio su quel punto per alcuni istanti.

Nota: Per ridurre al minimo il dolore si consiglia di raggiungere lentamente i livelli di intensità più elevati man mano che i muscoli si riscaldano.

Importante: Non utilizzare direttamente su ossa o articolazioni.

Montaggio delle testine per il massaggio:

- Assicurarsi che l'unità sia spenta.
- Selezionare la testina per il massaggio e premere con decisione sull'unità.
- Per rimuovere, tirare con decisione la testina per il massaggio.

Per ulteriori informazioni sull'utilizzo del massaggiatore, andare al seguente indirizzo:
https://www.bodi-tek.co.uk/health-wellness/massage/deep-tissue-sports-massage-gun.html

Testine per il massaggio

Rotonda grande:
Da usarsi generalmente per il corpo intero su grandi gruppi muscolari, come glutei, quadricipedi e muscoli posteriori della coscia. Ideale per principianti.

Per uno scorrimento deciso:
Per aumentare l'intensità e la profondità o per "raschiare" e "scorrere decisamente", per aiutare a rimuovere l'acido lattico e le tossine.

Forcella:
La scelta perfetta per allentare la tensione dei muscoli rigidi del collo, della schiena e delle spalle.
Ideale anche per l'uso sul tendine di Achille.

A forma di dito:
Per lavorare su nodi e aree specifiche di tensione.
Può essere utilizzata anche per il massaggio degli acupoint e trigger point.

Piatta:
Per aumentare l'intensità e la profondità nelle aree più sensibili.
Ideale per massaggi su tutto il corpo.

Ricurva:
Per le aree dei tessuti muscolari molli, da utilizzare su collo, braccia, cosce e polpacci.

DOPO L'USO:

- La pelle può apparire arrossata e leggermente irritata dopo l'uso. Questa situazione dovrebbe risolversi rapidamente.
- Si può anche avvertire un po' di dolore ai muscoli. È del tutto normale e si riduce con l'uso regolare.
- **Consiglio:** Assicurarsi di rimanere idratati per contribuire a eliminare le tossine e migliorare il tempo di recupero muscolare.

PULIZIA E MANUTENZIONE:

- Spegnere e pulire utilizzando un panno umido e morbido.
- Non immergere il dispositivo in acqua o altri liquidi.
- Asciugare completamente prima di riporre.

Smaltimento

La direttiva 2012/19/CE sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE) è stata introdotta per favorire il riciclo dei prodotti utilizzando le migliori tecniche di recupero e riciclo, al fine di minimizzare l'impatto sull'ambiente, di trattare adeguatamente le sostanze tossiche e di evitare il proliferare di discariche. Il prodotto è classificato come apparecchiatura elettrica ed elettronica. Pertanto si raccomanda di assicurarsi che, al termine del suo ciclo di vita, il prodotto venga smaltito nel modo corretto, in conformità alle prescrizioni delle autorità locali. NON smaltire con i rifiuti domestici.

Specifiche

Modello: BT-MAMG
Ingresso: 5V ⎓ 2000mA
Batteria: Agli ioni di Litio 11,1V 1500mAh

Leggere attentamente queste istruzioni prima dell'uso e conservarle per uso futuro.

Questo prodotto deve essere usato esclusivamente in interni.

Questa unità è conforme alle attuali normative relative ai prodotti UE.

Garanzia

Per registrare online la garanzia di due anni, visitare il sito:
www.bodi-tek.co.uk/warranty

Assistenza Clienti

In caso di domande, contattarci al seguente indirizzo: **online@bodi-tek.co.uk**

© The Dezac Group Ltd 2021, PO Box 17, Cheltenham Spa, England GL53 7ET.
www.bodi-tek.co.uk