

Bedienungsanleitung ChiroGun MINI 3.0

Die Vorteile deiner ChiroGun MINI 3.0

- Leiser, als alle anderen Massage Guns mit unter 40 dB
- Praktisches Etui für deine Gun und die Aufsätze
- 4 Aufsätze für flächige und punktuelle Anwendung
- 4 Vibrationsgeschwindigkeiten (1700- 32000r/min) für die Regeneration und die Aktivierung der Muskulatur
- Schnell geladen und im Einsatz bis zu 5 h Laufzeit
- 8 mm Amplitude, optimal auch für den therapeutischen Einsatz
- Gehäuse aus hochwertigem Aluminium
- Wieder aufladbarer Lithium-Ionen-Akku mit USB-C Anschluss
- Nur gerade 500 Gramm schwer
- Ausschaltautomatik nach 10 Minuten, damit der Akku nicht aus Versehen leerläuft
- 2 Jahre Garantie ab Kaufdatum. Wende dich bei einem Garantiefall an deinen Verkäufer

Inbetriebnahme und Gebrauchsanweisung

Alle Teile auf Beschädigungen überprüfen. Keine Benutzung des Gerätes bei Beschädigung. Nicht in Feuchträumen oder auf feuchtem Untergrund benutzen. Der Akku sollte vor dem ersten Gebrauch vollständig geladen werden.

Einschalten und Wechseln der Massage Stufen

Die Ein- und Ausschalttaste befindet sich auf der Unterseite des Produkts. Halte diese für 3 Sekunden gedrückt, um das Gerät zu starten oder zu beenden. Im eingeschalteten Zustand kannst du durch kurzes Betätigen der Taste den Massage-Modus wechseln.

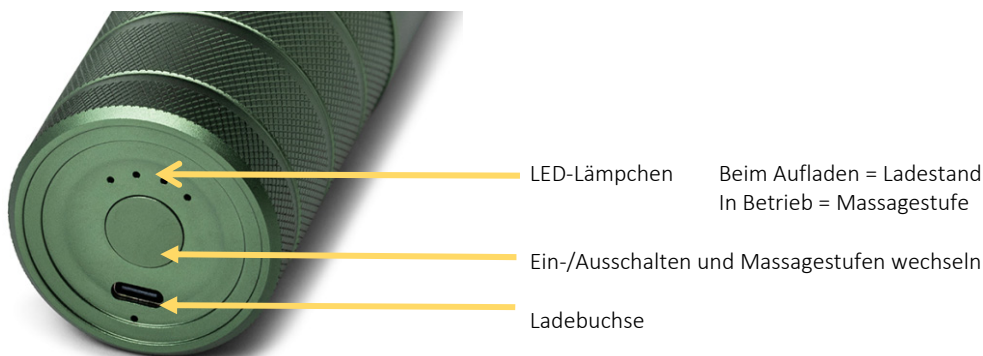
Signalleuchten

Die vier grünen Lämpchen auf der Unterseite zeigen dir, in welchem der vier Massage-Modi du dich befindest. Leuchtet die erste LED, bist du im Entspannungs-Modus, bei der zweiten im Cool Down Modus usw. Eine detaillierte Erklärung der verschiedenen Massage-Modi findest du unter weiter unten.

Beim Aufladen zeigen die 4 LED-Lämpchen den Akkustand an. Je mehr Lämpchen leuchten, desto höher ist der Akku-Stand.

- Aufladen: Die aktuelle Akkuzelle, die am Aufladen ist, blinkt grün
- Wenn die Batterie vollständig geladen ist, leuchten alle 4 Lämpchen grün
- Der aktuelle Ladestand kann zudem überprüft werden, wenn beim Starten der Gun genau darauf geachtet wird, wie viele Lämpchen kurzzeitig aufleuchten. Dies entspricht dem Ladestand.

Aus Sicherheitsgründen darf das Gerät, während dem Aufladen nicht verwendet werden.



Smart Shut Off

Nach 10 Minuten schaltet die ChiroGun automatisch ab. Drücke die Ein-Taste, um das Gerät wieder zu starten. Diese Funktion verhindert, dass deine Massage-Gun, falls sie aus Versehen angeschaltet wird, nicht durchläuft und der Akku geleert wird.



Weitere Anwendungshinweise

Die Selbstmassage mit der Massage Gun ist sehr intuitiv. Das bedeutet, dass du selbst am besten spürst, wo dein Gewebe Aufmerksamkeit benötigt.

Generell solltest du mit der Massage-Pistole sanft über das Gewebe gleiten. Verweile auf empfindlichen Hotspots/Triggerpunkten für 30 Sekunden oder bis die Spannung nachlässt.

Du kannst mit der ChiroGun dein Gewebe passiv massieren, indem du einfach Druck auf dein Gewebe ausübst. Oder du fügst eine aktive Mobilisierung hinzu, indem du gleichzeitig nahe liegende Körperteile bewegst. So kannst du bei der Massage deiner Wade gleichzeitig dein Sprunggelenk beugen oder strecken, um einen zusätzlichen Mobilisationseffekt zu erzielen. Mit dieser kombinierten Bewegung erzeugst du Scherkräfte im Gewebe und kannst Verklebungen effektiver lösen.

Vermeide knöcherne Bereiche. Die Selbstmassage wurde für den aktiven Bewegungsapparat (Muskeln, Sehnen und Faszien) und nicht für den passiven Bewegungsapparat (Knochen, Gelenke, Bandscheiben) konzipiert. Wenn du nahe am Knochen arbeitest, empfehlen wir eine niedrige Vibrationsstufe.

Bereiche, die du selbst schwer erreichen kannst (z. B. Rücken und Nacken) lässt du dir am besten von einem Partner massieren.

Du kannst die Intensität der Massage über den Winkel, mit der du deine Muskulatur bearbeitest, variieren. Bei senkrechter Anwendung gelangen die sanften Schläge tiefer ins Gewebe. Ein schräges Ansetzen verringert die Intensität und eignet sich vor allem für empfindliche Körperteile.

Du kannst die Massage-Gun täglich zur Selbstmassage einsetzen. Wenn sich dein Gewebe am nächsten Tag etwas strapaziert anfühlt, empfiehlt es sich, einen Tag Pause einzulegen. Die nachhaltigsten Effekte erzielst du bei regelmäßiger Anwendung.

Hinweis: Bei den Angaben handelt es sich nur um Empfehlungen. Verwende das Produkt so, wie es für dich angenehm ist. Bei Unsicherheit über die korrekte Anwendung, kontaktiere bitte deinen Arzt oder Physiotherapeut

Massagestufen und Anwendungsdauer

Wähle die Stufe und Dauer deiner Massage je nach Intention. Du kannst den Massage-Modus und die Anwendungsdauer dem Zweck entsprechend anpassen.

Stufe 1: Entspannungs-Modus

28 Hz; 1700 r/min (3-4 Minuten pro Körperbereich)

Der Relax Mode läuft auf der tiefsten Vibrationsfrequenz. Er eignet sich ideal für die Entspannung, Detonisierung und Regeneration. Perfekt für Ruhephasen oder vor dem Schlafengehen. Führe diese Stufe mit geringem Druck aus.

Stufe 2: Cool Down Modus

37 Hz; 2220 r/min (2-3 Minuten pro Körperbereich)

Die zweite Stufe eignet sich für das Cool-Down und als Muskelkater-Prävention nach einer intensiven Trainingseinheit. Durch die Vibration kann es zu einer verbesserten Durchblutung und Desensibilisierung schmerzhafter Bereiche kommen. Dies unterstützt deine Regeneration.

Stufe 3: Warm Up Modus

43 Hz; 2580 r/min (30 Sekunden - 2 Minuten pro Körperbereich)

Der Warm Up Modus wurde für die Vorbereitung auf Bewegung konzipiert. Mit dieser Frequenz kann die Durchblutung, die Gewebsflüssigkeit und die Gewebequalität verbessert werden. Dadurch kann eine gesteigerte Beweglichkeit erreicht werden, ohne dass sich die Leistungsfähigkeit verringert wird. Dadurch bist du besser auf deine körperliche Aktivität vorbereitet und das Verletzungsrisiko kann gesenkt werden. Probiere für das Warm Up auch mal die Stufe 4 aus.

Stufe 4: Hochfrequenz Modus

53Hz; 3200r/min (30-60 Sekunden pro Körperbereich)

Nicht für empfindliche Personen geeignet. Der sehr intensive Hochfrequenz Modus kann zum Beispiel bei großen Muskelgruppen, wie dem Oberschenkel oder der Gesäßmuskulatur eingesetzt werden. Nutze den Hochfrequenz Modus ebenfalls vor dem Training oder Wettkampf.

Massage Aufsätze

Wechseln der Aufsätze

Die Aufsätze können einfach abgezogen und aufgesteckt werden.

4 verschiedene Aufsätze

Die vier verschiedenen Aufsätze bieten diverse Anwendungsmöglichkeiten. Hier können wir nur Empfehlungen abgeben. Du spürst selbst am besten, welcher Aufsatz dir welchen Effekt verschafft. Probiere die Aufsätze einfach aus und stelle dir deine eigenen Präferenzen zusammen.



Ball

Passend für die Massage am gesamten Körper. Sehr gut im Einklang mit der Relax Mode verwendbar. Der Ball bietet auf der Haut genügend Grip, um gezielt die gewünschte Stelle zu massieren.



Fork

Perfekt für die Massage paralleler Muskelstränge. Zum Beispiel im Bereich um die Achillessehne oder dem oberen Anteil des Trapezmuskels. Auch entlang der Wirbelsäule kann damit gearbeitet werden. Achte hier aber darauf, dass du nicht direkt auf die Wirbelkörper kommst, sondern die Rückenstrecker-Muskulatur im Fokus hast.



Cone

Der Aufsatz für punktuelle Triggerpunkt Massagen mit Vibration. Hilft beim Lösen von lokal verhärtetem Gewebe und verklebten Faszien.



Flat

Für die Anwendung am gesamten Körper. Verteilt den Druck noch etwas mehr als der Ball, wenn der Flat flach aufgesetzt wird. Der Flat kann aber auch kantig auf der Hautoberfläche angesetzt werden. Dann erreicht man mit Schieben einen ähnlichen Effekt wie mit dem Fork-Aufsatz

Reinigung

- Reinige das Gerät nicht während des Ladevorgangs.
- Verwende zum Reinigen des Geräts kein Wasser, sondern lediglich ein feuchtes Tuch.
- Verwende keine ätzenden Reinigungsmittel oder Lösungsmittel.
- Die Aufsätze können unter fließendem Wasser und mit Desinfektionsmittel gereinigt werden. Vor dem Wiedergebrauch die Aufsätze komplett trocknen lassen.

Expertentipp

Massage-Profis

Verwende die Gun, um stark verhärtete Strukturen deiner Kunden in einem ersten Schritt aufzulockern. Sobald das oberflächliche Gewebe weicher wird, kannst du manuell tiefer im Gewebe arbeiten. Danke der Gun sparst du Zeit, kommst du schneller an tieferliegende Problemzonen und du schonst deine Hände.

SportlerInnen

Pflege deine Muskeln regelmässig mit der Gun. Entweder direkt nach dem Sport oder auch ganz spontan im Verlauf des Tages. Mit tiefer Frequenz und wenig Druck die Muskeln durchvibrieren fördert die Durchblutung und lockert das Gewebe. Nutze die Gun unbedingt auch, wenn du keinerlei Beschwerden hast, um «prophylaktisch» das Gewebe in seinem bestmöglichen Zustand zu halten.

Akupressur

Hast du Punkte, welche deine Expertin (TCM, Osteo, Chiro) während einer Therapiestunde während mehreren Minuten mit Druck bearbeitet? Bearbeite genau diese Punkte auch regelmässig mit der Gun zu Hause. Meistens eignet sich der Cone-Aufsatz dazu am besten.

Sicherheitshinweise

- Nicht an empfindlichen Stellen und in Organnähe verwenden.
- Bei Schmerzen oder anderen Kontraindikationen die Anwendung sofort abbrechen und einen Arzt konsultieren
- Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten sowie jegliche Personen vor Vollendung des 18. Lebensjahres müssen bei Benutzung beaufsichtigt werden.
- Keine elektrisch leitenden Gegenstände in die Öffnungen des Geräts stecken.
- Das Gerät nicht in Körperöffnungen einführen.
- Die Vibration des Geräts niemals blockieren. Das Gerät muss frei schwingen können.
- Nicht zur Unterstützung oder als Ersatz für medizinische Anwendungen ohne Rücksprache mit dem Arzt verwenden.
- Bei allen Anwendungen im Bereich des Kopfes, Nackens sowie des oberen Rückens gilt eine vorsichtige und gezielte Anwendung mit der Vibration.
- Das Gerät nicht in Wasser tauchen.
- Flüssigkeiten von den Lüftungsschlitzen und den Bedientasten fernhalten.
- Das Gerät vor Wärmequellen, Kindern und Haustieren fernhalten.
- Das Gerät vor Nässe, Staub, aggressiven Flüssigkeiten und Dämpfen schützen.
- Sollte dennoch Feuchtigkeit in das Gerät eindringen, das Gerät sofort ausschalten und gegebenenfalls den Netzstecker aus der Steckdose ziehen.
- Keine Schrauben entfernen und nicht versuchen das Gerät auseinander zu bauen.
- Das Gerät nur mit Betriebsanleitung an Dritte weitergeben.
- Bei Zweckentfremdung entfällt jeglicher Garantieanspruch.
- Nicht bei Diabetes anwenden.

Kontraindikationen

Grundsätzlich gibt es harte Indikationen, welche die Anwendung mit dem Gerät ausschließen sowie Kontraindikationen, bei denen individuell entschieden werden muss, ob eine Anwendung erfolgen kann bzw. darf. Sollten einer oder mehrere dieser Punkte auf dich zutreffen, halte bitte zunächst unbedingt Rücksprache mit deinem behandelnden Arzt:

- Rötung, Schwellung, akuter Schmerz, frische Frakturen
- Offene, entzündete oder infizierte Hautoberflächen
- Osteoporose
- Bandscheibenschäden
- Einnahme von gerinnungshemmenden (blutverdünnenden) Medikamenten
- Verstärkte Blutungsneigung, Neigung zu Hämatombildung (Bildung von Blutergüssen)
- Embolie-Neigung
- Herzschrittmacher (HSM, engl. Pacemaker, PM)
- Direkter Knochen- oder Augenkontakt
- Fibromyalgie
- Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises
- Gelenkersatz
- Tumorerkrankungen
- Schwangerschaft

Technische Angaben

Lautstärke:	< 40 dB, sehr leise
Amplitude:	8 mm, nicht verstellbar
Frequenzen:	28 Hz = 1680 Stösse pro Minute 37 Hz = 2200 Stösse pro Minute 43 Hz = 2600 Stösse pro Minute 53 Hz = 3200 Stösse pro Minute
Akku:	2600 mAh Lithium-Ionen-Akku, wiederaufladbar
Akku-Laufzeit:	Bis zu 5 h, je nach Anwendung
Ladebuchse:	USB-C
Motor/Leistung:	3510 Brushless Motor, 24 W
Gehäuse:	Aluminium
Druckkraft:	4.5 kg/cm
Nennstrom:	2A
Nettogewicht:	520 g
Masse Gun:	14,2 x 9 x 4,8 cm
Masse Etui:	18,5 x 18 x 7 cm
Zusatz-Funktion:	Smart Shut Off alle 10 Minuten
Herstellung:	China

Gewährleistung und rechtliche Hinweise

Haftungsausschluss

Das Gerät wird auf eigenes Risiko für Übungen verwendet. Empfohlen wird, sich von einem Physiotherapeuten, Manualtherapeuten, Masseur oder Facharzt beraten zu lassen, wenn stärkere Schmerzen vor oder nach der Selbstmassage oder wiederkehrende Verletzungen auftreten.

Garantie

Der Verkäufer gewährt dem Käufer, sofern dieser Verbraucher ist, gemäß den gesetzlichen Vorgaben für die Dauer von 2 Jahren vom Kauf der Sache an die gesetzliche Gewährleistung. Die Gewährleistungspflichten des Verkäufers sind zunächst auf die Nacherfüllung beschränkt, wobei es dem Verkäufer nach dessen Wahl freisteht, eine mangelfreie Sache zu liefern oder die mangelhafte Sache zu reparieren.

Bei erfolgloser Nacherfüllung stehen dem Käufer die weiteren gesetzlichen Ansprüche zu. Der Verkäufer lehnt Gewährleistungsansprüche ab für Schäden, die durch Unfall, offensichtlich fehlerhafte Nutzung, Missbrauch oder unsachgemäßen Transport entstanden sind; die durch Reparaturen durch nicht autorisiertes Personal eingetreten sind; die durch eine nicht in Übereinstimmung mit der Bedienungsanleitung entstandene Nutzung und Gebrauch eingetreten sind; die auf einen nicht sachgerechten Umgang mit der Kaufsache zurückzuführen sind.

Darüber hinaus sind Schadensersatzansprüche des Käufers ausgeschlossen. Hiervon ausgenommen sind Schadensersatzansprüche des Käufers aus der Verletzung des Lebens, des Körpers, der Gesundheit sowie die Haftung für sonstige Schäden, die auf einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung des Verkäufers, seiner gesetzlichen Vertreter oder Erfüllungsgehilfen beruhen. Ebenfalls unberührt bleibt die Haftung für Pflichtverletzungen, deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrages überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung der Käufer regelmäßig vertrauen darf. Bei einer leicht fahrlässigen Verletzung solcher Vertragspflichten haftet der Verkäufer nur für den vertragstypischen, vorhersehbaren Schaden, es sei denn, es handelt sich um Schadensersatzansprüche des Kunden aus einer Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit.

