



**GYM**  
*form*®

**PERCUSSION MASSAGER**

-  *Instruction Manual*
-  *Manual de instrucciones*
-  *Mode d'emploi*
-  *Bedienungsanleitung*
-  *Istruzioni per l'uso*
-  *Manual de instruções*
-  *Gebruiksaanwijzing*

International patents pending. All imitations will be prosecuted. Gymform® Percussion Massager is a registered EU/CTM trade mark.



Gymform® Percussion Massager  
Percussion massager with rechargeable battery  
and four interchangeable heads.

## WARNINGS:

- Precautions: Read all of the instructions carefully before using the device for the first time.
- the appliance is only to be used with the supply unit provided
- This appliance contains batteries that are non-replaceable
- **WARNING:** For the purposes of recharging the battery, only use the detachable supply unit provided with this appliance
- this appliance can be used by children aged from 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 use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved
- children shall not play with the appliance
- cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision
- Do not immerse in water.
- Keep away from liquids and heat sources.
- Keep the air vent free of dust and debris.
- Do not remove any screws or disassemble the device.
- Do not use continuously for more than 30 minutes.
- Unplug the cable after charging or before using the device.

- Adult use only. Keep out of reach of children.
- NEVER leave the device unattended, especially if children are present.
- This device should NEVER be used by individuals suffering from a condition that may limit their capacity to operate it.
- Ensure that children do not use the device without adult supervision.
- NEVER cover the device while it is in use.
- NEVER use this device in bed.
- Do not use if you are injured. Ask your doctor before using this device.
- Do not use this device to complement or replace any medical treatment. Consult your doctor before using this device if you feel unexplained pain, are undergoing medical treatment or use any kind of medical device.
- This product is not for medical use. It is designed solely to provide a good massage.
- Consult your doctor before using this device if: You are pregnant. You have a pacemaker. You have any questions about your health.
- Not for use by diabetics or people with sensory deficiencies.
- NEVER use this device directly on rashes or swollen and inflamed skin.
- DO NOT use this device before going to sleep. Massage has a stimulating effect and may make it harder to fall asleep.
- Do not use on your head or near your genitals.
- Do not use:
  - . If you have an aneurysm, are bleeding, or take anticoagulants.

. If you have heart disease and wear a pacemaker or defibrillator.

. If you have cancer.

. Within 90 days following intra-articular fixation. The device should not be used within 10 cm of the site of internal fixation.

. On sensitive areas of the head, cervical vertebrae or spinal column.

. On areas near bones with less muscle, e.g. tibia, instep, back of the hand.

- It also comes with four heads with different functions:

o U-shaped head (2):

. For use on muscles near bones such as the spinal column.

. For use on muscles near tendons such as the Achilles tendon.

o Finger-shaped head (3): for targeting very specific areas with pain and tight muscles.

o Ball-shaped head (4): made of a soft material for use on large muscle groups and by inexperienced users.

o Flat head (5): covers larger surface areas. Can be used on all muscle groups, especially large ones.

## PRODUCT DESCRIPTION:

1. Massager
2. U-shaped head
3. Finger-shaped head
4. Ball-shaped head
5. Flat head
6. ON/OFF button
7. Intensity level LED (red)
8. Charge port
9. Charger
10. Charger LED

## CHARGING:

- Before using the device for the first time, charge it for three hours so the battery is fully charged. Connect the massager (1) to the power supply using the charger (9).

- The device takes approximately 2-3 hours to charge.

- When the massager (1) is charging, the charger LED (10) should be red.

- When the charger LED (10) turns green, the massager (1) is fully charged.

- The battery lasts for approximately 1-2 hours, depending on the speed chosen and the pressure applied.

## FUNCTIONS:

- The Gymform® Percussion Massager has six intensity levels.

## BENEFITS / TIME OF USE

Depending on the desired benefit, we recommend using the Gymform® Percussion Massager for a minimum of 15 seconds and a maximum of two minutes per muscle group. A full-body session should not last longer than 15 minutes. The device can be used 2 or 3 times on the same muscle group in the space of a single day.

### 1. Activating the Muscle

Before starting a training session or physical activity, use the device on the muscle for 30 seconds to instantly activate it.

### 2. Reactivating the Muscle

To reactivate the muscles during a training session or physical activity, use the device for 15 seconds on the muscle group. This will revitalize the muscles, alleviate muscle spasms and fatigue, and keep the muscles activated.

### 3. Pain Relief and Recovery

To reduce pain, use the Gymform® Percussion Massager for up to two minutes on the affected muscle group. We recommend using it for 30-second intervals with 5-10 seconds of rest between intervals, depending on the level of pain and sensitivity.

#### 4. Relaxation

To relax a particular muscle group, use the device for 30 seconds. This should be sufficient to relax the muscles in question.


#### Directions:

- Take the device out of the box.
- Attach the desired head, as shown in Fig. B.
- Press the ON/OFF button (6) to turn on the device (1). When the device is turned on, the intensity level LED (7) should indicate intensity level 1. Every time you press the button, the intensity level will increase and one of the six LEDs will turn on until the highest level (level 6) is reached. If you press the button again after reaching level 6, the device will switch off. Select the intensity level that best suits your requirements.
- To start the massage, place the head against the area you want to treat. Massage the area in accordance with the indications in the Benefits/Time of Use section above.
- Use the device only on soft tissue without causing pain or discomfort.
- Use the device only on dry, clean areas of skin. We recommend not massaging through clothing.
- Gently press and move the device over the skin. If you come across a painful area, keep the device focused on that spot.
- When you finish using the Gymform® Percussion Massager, hold down the ON/OFF button until the device switches off. When the device switches off, the intensity level LEDs (7) should also turn off.
- The device switches off automatically after 15 minutes.
- To remove the head, simply pull it off gently.

#### Cleaning Instructions:

Clean the device using a slightly damp cloth and then use a soft cloth to dry it. After cleaning, put the device away. Use the cardboard box the device came in to take it with you when you travel.

#### Specifications:

Input: 12 V 

Power: 30 W

#### Technical specifications of the adapter

Input: 100-240 V

Output: 12 V  1A

Frequency: 50-60 Hz



#### Disposal of materials

A symbol of a crossed-out wheeled bin means you should find out about and follow local regulations about disposing of this kind of product. Do not dispose of this product as you would other household waste. Dispose of this device in accordance with the corresponding local regulations. Electrical and electronic devices contain hazardous substances that can have harmful effects on the environment and/or human health and should be recycled properly.

#### Quality Warranty:

This product is covered by a warranty against manufacturing defects subject to the time periods stipulated by the legislation in force in each country.

This warranty does not cover damages resulting from inadequate use, negligent commercial use, abnormal wear and tear, accidents or improper handling.

#### Australia & New Zealand only

This product has the benefit of certain Consumer Guarantees. These are prescribed by the Australian Consumer Law & the New Zealand Consumer Guarantees Act 1993 both of which provide protection for consumers. There is no express warranty for this product in Australia or New Zealand. The above paragraph refers to other countries.

Made in China

Gymform® Percussion Massager  
Masajeador a percusión, con batería recargable y 4  
cabezales intercambiables.

### **ADVERTENCIAS:**

- Precaución: Lea todas las instrucciones con atención antes de poner en funcionamiento

- Este aparato solo debe utilizarse con la fuente de alimentación suministrada

- El aparato incluye una batería no reemplazable

- **ADVERTENCIA:** Para cargar la batería utilice solamente el cargador suministrado con el aparato

- Este aparato puede ser utilizado por niños de 8 años o más y personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales limitadas o con falta de experiencia y conocimientos al respecto si han sido supervisados o instruidos acerca del uso del aparato de forma segura y comprenden los peligros asociados

- Los niños no deben jugar con el aparato

- Los niños no deben realizar la limpieza ni el mantenimiento del aparato sin supervisión

- No sumergirlo en agua.

- Mantenerlo alejado de líquidos o fuentes de calor.

- Mantener el respiradero libre de polvo y desechos.

- No quitarle los tornillos ni desmontar el dispositivo.

- No utilizarlo continuamente por más de 30 minutos.

- Desenchufe el cable después de la carga o antes de su uso.

- Mantener fuera del alcance de los niños, es sólo para adultos.

- **NUNCA** deje el artefacto sin vigilancia, especialmente si hay niños presentes.

- Este producto no debe ser usado **NUNCA** por individuos que padezcan algún tipo de enfermedad que pueda limitar la capacidad del usuario de manejar los controles.

- Esta unidad no deberá ser utilizada por niños sin la supervisión de un adulto. **NOTA:** No presione o fuerce ninguna parte del cuerpo en el mecanismo masajeador en movimiento.

- **NUNCA** cubra el artefacto cuando está en funcionamiento.

- **NUNCA** use este producto mientras está en la cama.

- No utilizar el dispositivo si tiene lesiones. Consulte con su médico antes de usar el dispositivo.

- No utilice el dispositivo para complementar o reemplazar ningún tratamiento médico. Por favor

- consulte a su médico antes de usar si experimenta dolor inexplicable, si está recibiendo tratamiento médico o está utilizando equipo médico.

- Este producto no está diseñado para uso médico. Está diseñado sólo para proporcionar un buen masaje.

- Consulte con su médico antes de usar este

producto si: - Usted está en embarazo - Lleva puesto un marcapasos

- Tiene cualquier pregunta sobre su salud  
- No usar por Diabéticos ni individuos con otras deficiencias sensorias.

- NUNCA utilice este producto directamente sobre áreas hinchadas o inflamadas o sobre erupciones cutáneas.

- NO utilice este producto antes de ir a dormir. El masaje tiene un efecto estimulante y puede retrasar el sueño. •

- No aplique sobre su cabeza o cerca de sus genitales.

- No utilizar en caso de:

. Aneurisma, sangrado, uso de anticoagulantes

. Enfermedad cardíaca, con un marcapasos o desfibrilador

. Cáncer

. Dentro de los 90 días de la fijación interarticular. El dispositivo no debe utilizarse a menos de 10 centímetros de la fijación interna.

. Area sensible de la cabeza, vértebras cervicales, columna vertebral.

. Posiciones cercanas a los huesos con menor cobertura muscular: tibia, el dorso del pie, el dorso de la mano.

#### **DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO:**

1. Unidad
2. Cabezal en forma de U
3. Cabezal en forma de dedo
4. Cabezal de bola
5. Cabezal plano

6. Botón de encendido/apagado

7. Indicador luminoso de nivel de potencia LED (rojo)

8. Puerto de carga

9. Cargador

10. Indicador LED cargador

#### **CARGA:**

- Antes de utilizarlo por primera vez, cárguelo completamente durante tres horas. Conectando la unidad (1) a la corriente mediante el cargador (9).

- El tiempo de carga es entre 2 y 3 horas aproximadamente.

- Cuando la unidad (1) se esté cargando, el LED del cargador (10) estará en color rojo.

- La unidad (1) estará completamente cargada cuando el LED del cargador (10) esté en color verde.

- La batería dura entre 60 a 120 minutos aproximadamente, según la velocidad escogida y la presión ejercida.

#### **FUNCIONES:**

- Gymform® Percussion Messenger tiene 6 niveles de intensidad.

- Viene con 4 cabezales para diversas funciones:

o Cabezal en forma de U (2):

. Sirve para usar en músculos alrededor de un hueso como la columna vertebral

. Sirve para usar en musculos alrededor de tendón como el tendón de Aquiles.

o Cabezal en forma de dedo (3): Sirve para puntos muy especificos de dolor y contracturas.

o Cabezal de bola (4): sirve para grandes grupos musculares y para usuarios no expertos ya que es de material blando.

o Cabezal plano (5): sirve para abarcar más superficie, se puede usar en todos los grupos musculares del cuerpo, especialmente los que son grandes.

#### **BENEFICIOS / TIEMPOS DE USO**

Depende del beneficio deseado recomendamos usar Gymform® Percussion Messenger como mínimo 15 segundos y como máximo 2 minutos por grupo

muscular. Una sesión del cuerpo entero no debería exceder de 15 minutos. Se puede utilizar de 2 a 3 veces en el mismo grupo muscular por día.

### 1. Activación del músculo

Antes de los entrenamientos o la actividad física, aplique el producto hasta 30 segundos para activar instantáneamente el músculo.

### 2. Reactivación muscular

Para reactivar los músculos durante un entrenamiento o actividad física. Aplique durante 15 segundos sobre el grupo muscular. Así revitalizará, aliviará los espasmos musculares y la fatiga, y mantendrá los músculos activos.

### 3. Alivio del dolor y recuperación

Aplique Gymform® Percussion Massager hasta máximo 2 minutos en el grupo muscular afectado para disminuir el dolor. Recomendamos hacerlo en intervalos de 30 segundos descansando 5-10 segundos entre intervalos. Según el dolor y la sensación del usuario.

### 4. Relajación

Para relajar un grupo muscular aplique el producto durante 30 segundos. Con este tiempo es suficiente para relajar el músculo.

### Modo de Empleo:

- Saque el producto de la caja.
- Monte el cabezal de su preferencia como enseña la Fig. B.
- Pulse el botón de encendido/ Apagado (6) para encender la unidad (1). El indicador luminoso de nivel de potencia LED (7) se encenderá en el nivel de intensidad 1. Cada vez que pulse el botón, la intensidad se incrementará en un nivel (1-6) y se encenderá un LED hasta un total de 6 LEDs. Si vuelve a presionar después del nivel 6 la unidad se apagará. Escoja el nivel de intensidad que le vaya mejor.
- Coloque el cabezal contra la zona a tratar para empezar el masaje y según el beneficio que busque utilícelo el tiempo indicado en el apartado Beneficio/ Tiempo de uso (explicado más arriba).
- Utilice el dispositivo sólo en los tejidos blandos del cuerpo sin causar dolor o molestias.
- Sólo se puede usar en superficies secas y limpias de la piel del cuerpo, recomendamos no usar a través de la ropa.
- Presiónelo y muévelo suavemente sobre la piel. Si

- encuentra un punto de dolor manténgalo en ese punto.
- Al terminar de usar Gymform® Percussion Massager mantén apretado el botón de Encendido/ Apagado hasta que se apague. Al hacerlo los indicadores luminosos (7) se apagarán.
- El producto se apaga sólo al cabo de 15 minutos.
- Para quitar el cabezal de vibración, sólo ejerza un poco de fuerza estirándolo para sacarlo.

### Modo de limpieza:

Limpe el dispositivo con una toalla ligeramente húmeda y luego séquelo con un paño suave para guardarlo, o colóquelo en la caja de cartón suministrada cuando viaje.

### Especificaciones:

Salida: 12 V  $\text{---}$   $\text{---}$   $\text{---}$

Potencia: 30 W

### Especificaciones técnicas del adaptador


Entrada: 100-240 V

Salida: 12 V  $\text{---}$   $\text{---}$  1A

Frecuencia: 50-60 Hz



### COMO DESHACERSE DE MATERIALES

El símbolo de un contenedor sobre ruedas tachado, indica que Vd. debe informarse y  seguir las normativas locales de desecho de este tipo de productos

No se deshaga de este producto de la misma forma que lo haría con los residuos generales de su hogar. Debe hacerlo según las normativas locales correspondientes.

Los productos eléctricos y electrónicos contienen sustancias peligrosas que tienen efectos nefastos sobre el medioambiente o la salud humana y deben ser reciclados adecuadamente.

### Garantía de calidad:

Este producto queda cubierto por una garantía contra defectos de fabricación sujeta a los plazos de tiempo estipulados por la legislación vigente en cada país.

Esta garantía no cubre los daños resultantes de un uso inadecuado, uso comercial negligente, desgaste anormal, accidentes o manipulación indebida.

Fabricado en China



Gymform® Percussion Massager  
Appareil de massage par percussion avec batterie rechargeable et 4 têtes interchangeables.

## **AVERTISSEMENTS :**

- Précautions d'emploi : lisez attentivement toutes les instructions avant de mettre l'appareil en marche.
- Cet appareil doit uniquement être utilisé avec l'alimentation fournie
- Cet appareil contient une batterie qui ne peut pas être remplacée
- **MISE EN GARDE** : pour recharger la batterie, utilisez impérativement l'alimentation fournie avec cet appareil
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés de 8 ans et plus, par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont limitées ou par des personnes dépourvues de l'expérience et des connaissances nécessaires, à condition que ces utilisateurs soient encadrés ou aient reçu les instructions pertinentes pour utiliser l'appareil en toute sécurité et qu'ils comprennent les risques que cela implique
- Les enfants ne doivent pas jouer avec cet appareil
- Les opérations de nettoyage et d'entretien ne doivent pas être effectuées par des enfants sans surveillance
- Ne le plongez pas dans l'eau.
- Tenez-le à l'écart des liquides et des sources de chaleur.
- Veillez à ce que l'aération soit exempte de

poussière et de déchets.

- N'enlevez pas les vis et ne démontez pas l'appareil.
- Ne l'utilisez pas en continu pendant plus de 30 minutes.
- Débranchez le câble après avoir rechargé l'appareil et avant de l'utiliser.
- Tenez l'appareil hors de la portée des enfants. Il est exclusivement conçu pour des adultes.
- Ne laissez JAMAIS l'appareil sans surveillance, en particulier en présence d'enfants.
- Ce produit ne doit EN AUCUN CAS être utilisé par des personnes souffrant d'une maladie susceptible de réduire leur capacité à manipuler les commandes.
- Cet appareil ne doit être utilisé par des enfants que sous la surveillance d'un adulte.
- NE couvrez PAS l'appareil lorsqu'il est en marche.
- N'utilisez PAS ce produit lorsque vous êtes au lit.
- N'utilisez pas l'appareil si vous souffrez de lésions. Consultez votre médecin avant d'utiliser cet appareil.
- N'utilisez pas l'appareil pour compléter ou remplacer un traitement médical, quel qu'il soit. Si vous souffrez de douleurs inexplicables, si vous suivez un traitement médical ou si vous utilisez un équipement médical, consultez votre médecin avant d'utiliser cet appareil.
- Ce produit n'est pas conçu pour un usage médical. Il est uniquement conçu pour fournir un bon massage.

- Si vous êtes enceinte, si vous portez un régulateur cardiaque ou si vous vous posez des questions concernant votre santé, consultez votre médecin avant d'utiliser cet appareil.

- Cet appareil ne doit pas être utilisé par les personnes souffrant de diabète ou d'autres déficiences sensorielles.

- N'utilisez EN AUCUN CAS ce produit directement sur des zones enflées ou enflammées ou présentant une éruption cutanée.

- N'utilisez PAS ce produit avant d'aller vous coucher. Le massage a un effet stimulant et pourrait retarder votre sommeil.

- N'appliquez pas l'appareil sur votre tête ou à proximité de vos organes génitaux.

- N'utilisez pas l'appareil :

. En cas d'anévrisme, de saignement ou si vous prenez des anticoagulants.

. En cas de maladie cardiaque ou si vous portez un régulateur cardiaque ou un défibrillateur.

. En cas de cancer.

. Dans les 90 jours qui suivent une fixation intra-articulaire. L'appareil ne doit pas être utilisé à moins de 10 cm de la vis interne.

. Sur les zones sensibles de la tête, les vertèbres cervicales, la colonne vertébrale.

. Sur les zones proches des os présentant moins de masse musculaire : tibia, dessus du pied, dos de la main.

4. Tête sphérique

5. Tête plane

6. Bouton marche/arrêt

7. Voyant LED (rouge) de puissance

8. Port de charge

9. Chargeur

10. Voyant LED du chargeur

#### **CHARGE :**

- Chargez l'appareil (1) pendant trois heures avant de l'utiliser pour la première fois en le branchant sur le secteur à l'aide du chargeur (9)

- L'appareil met environ 2-3 heures à se charger.

- Le voyant LED du chargeur (10) est rouge lorsque l'appareil (1) est en charge.

- L'appareil est complètement chargé lorsque le voyant LED du chargeur (10) passe du rouge au vert.

- La batterie se décharge au bout de 60 à 120 minutes selon la vitesse choisie et la pression exercée.

#### **FONCTIONS :**

- Le Gymform® Percussion Massager possède 6 niveaux intensité.

- Il est livré avec 4 têtes ayant différentes fonctions :

o Tête en forme de U (2) :

. Pour les muscles situés à proximité des os, et notamment de la colonne vertébrale.

. Pour les muscles situés à proximité des tendons, par exemple du tendon d'Achille.

o Tête en forme de doigt (3) : pour les points douloureux spécifiques et les contractures musculaires.

o Tête sphérique (4) : pour les grands groupes musculaires et pour les utilisateurs non expérimentés (matériau souple).

o Tête plane (5) : étant donné qu'elle couvre une plus grande surface, elle peut être utilisée pour tous les groupes musculaires du corps, en particulier ceux qui sont étendus.

#### **BENEFICES / DUREE D'UTILISATION**

Nous vous recommandons d'utiliser le Gymform® Percussion Massager au minimum 15 secondes et au maximum 2 minutes par groupe musculaire, selon le résultat recherché. Une séance pour la totalité du corps ne doit pas durer plus de 15 minutes. Vous pouvez utiliser l'appareil 2 à 3 fois par jour sur un même groupe

#### **DESCRIPTION DU PRODUIT :**

1. Appareil

2. Tête en forme de U

3. Tête en forme de doigt

musculaire.

### 1. Activation musculaire

Avant un entraînement ou une activité physique, appliquez l'appareil pendant 30 secondes maximum pour activer instantanément le muscle.

### 2. Réactivation musculaire

Pour réactiver les muscles pendant un entraînement ou une activité physique. Appliquez l'appareil sur le groupe musculaire pendant 15 secondes. Vous revitaliserez ainsi les muscles, soulagerez les spasmes musculaires et la fatigue, et maintiendrez l'activité des muscles.

### 3. Soulagement de la douleur et récupération

Pour réduire la douleur, appliquez le Gymform® Percussion Massager pendant 2 minutes maximum sur le groupe musculaire concerné. Nous vous recommandons de le faire à intervalles de 30 secondes, entrecoupés de pauses de 5 à 10 secondes. À adapter en fonction de la douleur et de la sensation de l'utilisateur.

### 4. Détente

Pour détendre un groupe musculaire, appliquez l'appareil pendant environ 30 secondes. Cela suffit à détendre le muscle.

### Mode d'emploi :

- Extrayez le produit de la boîte.

- Montez la tête qui vous convient comme indiqué sur la Fig. B.

- Appuyez sur le bouton Marche/Arrêt (6) pour mettre l'appareil en marche (1). Le voyant LED de puissance (7) s'allume sur le niveau d'intensité 1. L'intensité augmente d'un niveau (de 1 à 6) et une LED supplémentaire (6 au total) s'allume chaque fois que vous appuyez sur ce bouton. Si vous continuez à appuyer alors que le niveau 6 est atteint, l'appareil s'éteint. Choisissez le niveau d'intensité qui vous convient le mieux.

- Placez la tête vibratoire contre la zone à traiter pour commencer le massage. Utilisez l'appareil pendant la durée indiquée dans le paragraphe Bénéfices / Durée d'utilisation (voir ci-dessus) en fonction du résultat recherché.

- N'utilisez l'appareil que sur les tissus mous du corps, en veillant à ce que cela ne provoque ni douleur ni gêne. L'appareil ne doit être utilisé que sur des surfaces sèches et propres de la peau. Nous vous recommandons de ne pas l'utiliser sur des vêtements.

- Appuyez sur l'appareil et déplacez-le délicatement sur la peau. Si vous trouvez un point douloureux, maintenez-le dessus.

- Une fois que vous avez fini d'utiliser le Gymform®

Percussion Massager, appuyez sur le bouton Marche/Arrêt jusqu'à ce que l'appareil s'arrête. Les voyants (7) s'éteignent.

- L'appareil s'arrête automatiquement au bout de 15 minutes.

- Pour retirer la tête vibratoire, il vous suffit de tirer fermement dessus.

### Nettoyage :

Nettoyez l'appareil avec une serviette légèrement humide, puis séchez-le avec un chiffon doux avant de le ranger ou de le placer dans le carton fourni pour voyager.

### Caractéristiques :

Sortie : 12 V     

Puissance : 30 W

### Spécifications technique de l'adaptateur

Entrée : 100-240 V

Sortie : 12 V      1A

Fréquence : 50-60 Hz



### MISE AU REBUT DE L'APPAREIL

Le symbole de la poubelle à roues barrée d'une croix indique que vous devez respecter les réglementations locales concernant le recyclage de ce type de produit.

Ne le jetez pas avec les ordures ménagères. Il doit être recyclé séparément, conformément aux réglementations locales.

Les appareils électriques et électroniques contiennent des substances nocives pour l'environnement et la santé. Ils doivent être recyclés dans des conditions appropriées.

### Garantie :

Ce produit est couvert par une garantie contre les défauts de fabrication, dont la durée dépend de la législation en vigueur dans chaque pays.

Cette garantie ne couvre pas les dommages résultant d'une utilisation inappropriée, d'une négligence de la part du commerçant, d'une usure anormale, d'accidents ou d'une mauvaise manipulation.

Fabriquée en Chine

Gymform® Percussion Massager  
Stoßmassagerät mit wiederaufladbarem Akku und 4 Aufsätzen.

### **WARNHINWEISE:**

- Sicherheitshinweis: Lesen Sie vor der Inbetriebnahme die gesamte Gebrauchsanweisung aufmerksam durch.
- Das Gerät darf nur mit dem mitgelieferten Netzteil betrieben werden
- Das Gerät enthält nicht eine austauschbare Akku
- **WARNUNG:** Zum Aufladen des Akkus nur das mitgelieferte, abnehmbare Netzteil verwenden
- Dieses Gerät kann von Kindern über 8 Jahren und Personen mit physischen, sensorischen oder geistigen Behinderungen bzw. fehlender Kenntnis und Erfahrung benutzt werden, wenn sie eine entsprechende Aufsicht und Unterweisung bezüglich der sicheren Handhabung des Gerätes erhalten haben und dessen Gefahren verstehen
- Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen
- Die Reinigung und vom Nutzer auszuführende Wartung des Geräts darf nicht von Kindern ohne Aufsicht durchgeführt werden
- Nicht in Wasser tauchen.
- Von Flüssigkeiten und Hitzequellen fernhalten.
- Lüftungsöffnung frei von Staub und Schmutz halten.
- Schrauben nicht entfernen und Gerät nicht

auseinanderbauen.

- Nicht länger als 30 Minuten im Dauerbetrieb benutzen.
- Nach dem Laden bzw. nach der Verwendung den Netzstecker ziehen.
- Von den Kleinkindern fernhalten. Nur für Erwachsene.
- Das Gerät KEINESFALLS unbeaufsichtigt lassen, insbesondere in der Nähe von Kindern.
- Dieses Gerät darf KEINESFALLS von Personen verwendet werden, die unter einer Erkrankung leiden, die die Fähigkeit des Benutzers zur Bedienung der Steuerknöpfe einschränkt.
- Dieses Gerät darf nicht von Kindern ohne Aufsicht durch einen Erwachsenen verwendet werden.
- Gerät während des Betriebs KEINESFALLS abdecken.
- Das Gerät KEINESFALLS im Bett verwenden.
- Das Gerät nicht bei Verletzungen verwenden. Fragen Sie vor der Verwendung des Geräts Ihren Arzt.
- Das Gerät nicht als Ergänzung bzw. Ersatz von ärztlicher Behandlung benutzen. Bitte fragen Sie vor der Verwendung des Geräts Ihren Arzt, wenn Sie unter unerklärlichen Schmerzen leiden, in ärztlicher Behandlung sind oder medizinische Geräte verwenden.
- Das Produkt ist nicht für den medizinischen Gebrauch bestimmt. Es soll ausschließlich eine gute Massage bieten.

- Fragen Sie vor der Verwendung des Geräts in den folgenden Fällen Ihren Arzt: - Wenn Sie schwanger sind - Wenn Sie einen Herzschrittmacher tragen - Wenn Sie Fragen zu Ihrer Gesundheit haben

- Das Gerät darf nicht von Diabetikern und Personen mit sonstigen sensorischen Defiziten benutzt werden.

- Dieses Gerät KEINESFALLS direkt auf geschwollenen oder entzündeten Bereichen bzw. auf Hautausschlägen anwenden.

- Das Gerät NICHT vor dem Schlafengehen benutzen. Die Massage hat stimulierende Auswirkungen und kann das Einschlafen verzögern.

- Nicht am Kopf oder in der Nähe der Genitalien anwenden.

- In den folgenden Fällen darf das Gerät nicht verwendet werden:

. Aneurysma, Blutung, Einnahme von Gerinnungshemmern

. Herzerkrankungen, mit Herzschrittmacher oder Defibrillator

. Bei Krebserkrankungen

. Innerhalb von 90 Tagen nach interartikulärer Fixierung. Das Gerät darf nicht in weniger als 10 Zentimetern Entfernung von der internen Fixierung verwendet werden.

. An empfindlichen Stellen wie Kopf, Halswirbelsäule, Wirbelsäule

. An knochen nahen Stellen mit geringerer Muskeldecke: Schienbein, Fußrücken, Handrücken.

#### **PRODUKTBESCHREIBUNG:**

1. Gerät
2. U-förmiger Aufsatz

3. Fingerförmiger Aufsatz
4. Kugelaufsatz
5. Flacher Aufsatz
6. EIN-/AUS-Schalter
7. LED-Anzeige Leistungsstufe (rot)
8. Ladeanschluss
9. Ladegerät
10. LED-Anzeige Ladegerät

#### **AUFLADEN:**

- Das Gerät vor der ersten Verwendung drei Stunden lang vollständig aufladen. Dazu das Gerät (1) mit Hilfe des Ladegeräts (9) an das Stromnetz anschließen.

- Die Ladezeit beträgt ungefähr 2 bis 3 Stunden.

- Während des Ladevorgangs leuchtet am Gerät (1) die LED-Anzeige des Ladegeräts (10) rot auf.

- Das Gerät (1) ist vollständig aufgeladen, wenn die LED-Anzeige des Ladegeräts (10) grün aufleuchtet.

- Der Akku hat je nach ausgewählter Geschwindigkeit und ausgeübtem Druck eine Laufzeit von 60 bis 120 Minuten.

#### **FUNKTIONEN:**

- Gymform® Percussion Massager hat 6 Intensitätsstufen.

- Das Gerät wird mit 4 Aufsätzen für unterschiedliche Funktionen geliefert:

o U-förmiger Aufsatz (2):

. Zur Anwendung an Muskeln rund um einen Knochen, wie beispielsweise an der Wirbelsäule

. Zur Anwendung an Muskeln rund um eine Sehne, wie beispielsweise die Achillessehne.

o Fingerförmiger Aufsatz (3): Für spezifische Schmerzpunkte und Verspannungen.

o Kugelaufsatz (4): Zur Anwendung auf großen Muskelgruppen und für unerfahrene Anwender, da es sich um ein weiches Material handelt.

o Flacher Aufsatz (5): Zur Behandlung größerer Flächen; kann an allen Muskelgruppen des Körpers und besonders an den großen Muskelgruppen angewendet werden.

#### **WIRKUNG / ANWENDUNGSZEIT**

Abhängig von der gewünschten Wirkung empfehlen wir, Gymform® Percussion Massager

mindestens 15 Sekunden und höchstens zwei Minuten pro Muskelgruppe anzuwenden. Eine Ganzkörperbehandlung sollte 15 Minuten nicht überschreiten. Die Anwendung kann zwei- bis dreimal täglich auf derselben Muskelgruppe erfolgen.

### 1. Muskelaktivierung

Vor dem Training bzw. der körperlichen Betätigung das Gerät bis zu 30 Sekunden anwenden, um den Muskel unmittelbar zu aktivieren.

### 2. Muskelreaktivierung

Zur Reaktivierung der Muskeln während des Trainings bzw. der körperlichen Betätigung. 15 Sekunden auf der Muskelgruppe anwenden. So werden die Muskeln revitalisiert, Muskelkrämpfe und -ermüdung werden gelindert und die Muskeln bleiben aktiv.

### 3. Schmerzlinderung und Erholung

Gymform® Percussion Massager bis zu maximal zwei Minuten auf der betroffenen Muskelgruppe anwenden, um Schmerzen zu lindern. Wir empfehlen eine Anwendung in 30-Sekunden-Intervallen mit einer Pause von 5 bis 10 Sekunden zwischen den Anwendungen. Die Anwendung sollte immer abhängig vom Schmerzempfinden des Benutzers erfolgen.

### 4. Entspannung

Zum Entspannen einer Muskelgruppe das Gerät 30 Sekunden lang anwenden. Diese Zeitspanne ist ausreichend, um den Muskel zu entspannen.

### Anwendung:

- Gerät aus der Verpackung nehmen.
- Den gewünschten Aufsatz montieren, siehe Abb. B.
- Die EIN-/AUS-Taste (6) betätigen, um das Gerät (1) einzuschalten. Die LED-Anzeige der Intensitätsstufe (7) schaltet sich auf Stufe 1 ein. Jedes Mal, wenn die Taste betätigt wird, steigt die Intensität um eine Stufe (1-6) und es leuchten eine bis zu insgesamt 6 LED auf. Bei erneutem Betätigen der Taste nach Stufe 6 schaltet sich das Gerät ab. Wählen Sie die gewünschte Intensitätsstufe.
- Platzieren Sie den Aufsatz auf dem zu behandelnden Bereich, um mit der Massage zu beginnen. Je nach gewünschter Wirkung während der im Abschnitt Wirkung/Anwendungszeit

- genannten Zeitspanne anwenden (siehe oben).
- Das Gerät nur auf weichen Körpergeweben anwenden, wo es keine Schmerzen oder Beschwerden verursacht.
- Das Gerät darf nur auf trockenen und sauberen Hautflächen am Körper angewendet werden. Von einer Anwendung über der Kleidung wird abgeraten.
- Andrücken und sanft über die Haut bewegen. Wird ein Schmerzpunkt ausfindig gemacht, das Gerät auf der Stelle halten.
- Nach der Verwendung von Gymform® Percussion Massager die EIN-/AUS-Taste gedrückt halten, bis sich das Gerät ausschaltet. Die Leuchtanzeigen (7) schalten sich dabei ab.
- Das Gerät schaltet sich nach 15 Minuten automatisch ab.
- Zum Abnehmen des Vibrationsaufsatzes einfach nur mit geringer Kraftanwendung daran ziehen.

### Reinigung:

Das Gerät mit einem leicht angefeuchteten Handtuch reinigen und danach mit einem weichen Tuch abtrocknen. Zum Aufbewahren oder auf Reisen das Gerät im mitgelieferten Karton lagern.

### Spezifikationen:

Leistungsabgabe: 12 V  $\equiv \equiv \equiv$

Leistung: 30 W

### Technische Spezifikationen des Adapters

Leistungsaufnahme: 100 - 240 V

Leistungsabgabe: 12 V  $\equiv \equiv \equiv$  1A

Frequenz: 50 - 60 Hz

### ENTSORGUNG

Das Symbol eines auf Rollen stehenden Containers, der durchgestrichen ist, bedeutet, dass Sie sich über die geltenden Bestimmungen zur örtlichen Entsorgung dieser Art von Produkten informieren müssen. Entsorgen Sie dieses Produkt nicht wie normalen Hausmüll. Sie müssen das Produkt gemäß den örtlichen Vorschriften entsorgen. Elektrische und elektronische Produkte enthalten gefährliche Substanzen, die eine äußerst schädliche Wirkung auf die Umwelt oder die menschliche Gesundheit haben können und fachgerecht recycelt werden müssen.

Hergestellt in China

Gymform® Percussion Massager  
 Massaggiatore a percussione, con batteria  
 ricaricabile e 4 testine intercambiabili.

### **AVVERTENZE:**

- Precauzione: Leggere attentamente tutte le istruzioni prima dell'uso.

- L'apparecchio deve essere utilizzato esclusivamente con l'unità di alimentazione fornita in dotazione

- Questo apparecchio contiene una batteria non sostituibile

- **ATTENZIONE:** Per ricaricare la batteria, utilizzare solo l'unità di alimentazione staccabile fornita con questo apparecchio

- questo prodotto può essere utilizzato da bambini di età non inferiore a 8 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o con esperienza e conoscenze insufficienti, purché attentamente sorvegliati o istruiti su come utilizzarlo in modo sicuro e sui pericoli che ciò comporta

- assicurarsi che i bambini non giochino con l'apparecchio

- la pulizia e la manutenzione da parte dell'utente non possono essere eseguite da bambini senza adeguata sorveglianza

- Non immergere in acqua.

- Tenere lontano da liquidi e fonti di calore.

- Mantenere la presa dell'aria libera da polvere e detriti.

- Non rimuovere le viti e non smontare il dispositivo.

- Non utilizzare in modo continuo per più di

30 minuti.

- Scollegare il cavo dopo la ricarica e prima dell'uso.

- Mantenere fuori dalla portata di bambini. L'uso del dispositivo è destinato solo ad adulti.

- Non lasciare MAI il dispositivo incustodito, soprattutto in presenza di bambini.

- Questo prodotto non deve MAI essere utilizzato da persone che affette da qualsiasi tipo di patologia che possa limitare la capacità dell'utente di azionare i comandi.

- Questa unità non deve essere usata da bambini senza la supervisione di un adulto.

- Non coprire mai il dispositivo quando è in uso.

- Non usare MAI questo prodotto a letto.

- Non usare il dispositivo in caso di lesioni. Consultare il proprio medico prima di usare il dispositivo.

- Non usare il dispositivo per integrare o sostituire qualsiasi trattamento medico. Consultare il proprio medico prima dell'uso se si avverte un dolore inspiegabile, se si sta seguendo un trattamento medico o se si utilizza un qualsiasi dispositivo medico.

- Questo prodotto non è progettato per l'uso medico. È progettato solo per fornire un buon massaggio.

- Consultare il proprio medico prima di usare il prodotto in caso di:

- Gravidanza - Uso di pacemaker - Dubbi sul proprio stato di salute

- Il dispositivo non deve essere usato

da diabetici o soggetti con altre carenze sensoriali.

- Non usare MAI questo prodotto direttamente su aree gonfie o infiammate o su eruzioni cutanee.

- NON usare questo prodotto prima di andare a dormire. Il massaggio ha un effetto stimolante e può ritardare il sonno.

- Non applicare sulla testa o vicino ai genitali.

- Non usare in caso di:

. Aneurisma, emorragia, uso di anticoagulanti

. Patologie cardiache, uso di pacemaker o defibrillatori

. Tumore

. Prima di 90 giorni dal fissaggio interarticolare. Il dispositivo non deve essere usato entro 10 cm dal fissaggio interno.

. Area sensibile della testa, vertebre cervicali, colonna vertebrale.

. Posizioni vicine alle ossa con minore copertura muscolare: tibia, dorso del piede, dorso della mano.

- Il tempo di ricarica è di circa 2 o 3 ore.
- Quando l'unità (1) è in carica, il LED sul caricabatterie (10) si accende di colore rosso.
- L'unità (1) è completamente carica quando il LED sul caricabatterie (10) diventa verde.
- La batteria dura circa 60-120 minuti, a seconda della velocità scelta e della pressione applicata.

#### **FUNZIONI:**

- Gymform® Percussion Massager è dotato di 6 livelli di intensità.

- Viene fornito con 4 testine per varie funzioni:

o Testina a U (2):

- . da usare sui muscoli intorno alle ossa, ad esempio la colonna vertebrale
- . da usare sui muscoli intorno ai tendini, come il tendine d'Achille.

o Testina a forma di dito (3): da usare su punti molto specifici affetti da dolore e contratture.

o Testina a sfera (4): da usare su grandi gruppi muscolari e per utenti non esperti in quanto realizzata in materiale morbido.

o Testina piatta (5): da usare per trattare superfici più ampie. Può essere usata su tutti i gruppi muscolari del corpo, soprattutto quelli grandi.

#### **DESCRIZIONE DEL PRODOTTO:**

1. Unità
2. Testina a U
3. Testina a forma di dito
4. Testina a sfera
5. Testina piatta
6. Pulsante di accensione/spengimento
7. Indicatore luminoso di livello di potenza a LED (rosso)
8. Porta di ricarica
9. Caricabatteria
10. Indicatore LED di ricarica

#### **RICARICA:**

- Prima di usare il dispositivo per la prima volta, ricaricarlo completamente per tre ore. Collegare l'unità (1) all'alimentazione elettrica tramite il caricabatterie (9).

#### **BENEFICI/TEMPI DI UTILIZZO**

A seconda del beneficio desiderato, si consiglia di usare il Gymform® Percussion Massager da un minimo di 15 secondi a un massimo di 2 minuti per gruppo muscolare. Una sessione completa del corpo non dovrebbe superare i 15 minuti. Può essere usato 2 o 3 volte al giorno sullo stesso gruppo muscolare.

#### **1. Attivazione muscolare**

Prima degli allenamenti o dell'attività fisica, applicare il prodotto per un massimo di 30 secondi per attivare istantaneamente il muscolo.

#### **2. Riattivazione muscolare**

Per riattivare i muscoli durante un allenamento



o un'attività fisica. Applicare per 15 secondi sul gruppo muscolare. In questo modo si rivitalizzeranno i muscoli, si allevieranno gli spasmi muscolari e la fatica, e si manterranno i muscoli attivi.

### 3. Sollievo dal dolore e recupero

Applicare il Gymform® Percussion Massager sul gruppo muscolare interessato per un massimo di 2 minuti per ridurre il dolore. Si consigliano intervalli di 30 secondi, riposando per 5-10 secondi tra un intervallo e l'altro, a seconda del dolore e della sensazione dell'utente.

### 4. Relax

Per rilassare un gruppo muscolare applicare il prodotto per 30 secondi. Questa tempistica è sufficiente per rilassare il muscolo.

### Modo d'uso:

- Estrarre il prodotto dalla scatola.
- Montare la testina scelta come mostrato nella Fig. B.
- Premere il pulsante di accensione/spegnimento (6) per avviare l'unità (1). L'indicatore luminoso di livello di potenza a LED (7) si illuminerà in corrispondenza del livello di intensità 1. A ogni pressione del pulsante, l'intensità aumenterà di un livello (1-6) e si accenderà un LED fino a un totale di 6 LED. Premendo di nuovo dopo il livello 6, l'unità si spegne. Scegliere il livello di intensità che più si adatta all'utente.
- Posizionare la testina sulla zona da trattare per iniziare il massaggio e in base al beneficio che si desidera ottenere, usare il tempo indicato nella sezione Benefici/Tempi di utilizzo di cui sopra.
- Usare il dispositivo solo sui tessuti molli del corpo senza causare dolore o disagi.
- Usare solo su superfici di pelle del corpo asciutte e pulite. Si consiglia di non usare sui vestiti.
- Premere e spostare delicatamente sulla pelle. Se si trova un punto in cui si avverte dolore, mantenere il dispositivo su questo punto.
- Una volta terminato l'uso del Gymform® Percussion Massager, mantenere premuto il pulsante di accensione/spegnimento fino a quando non si spegne. Così facendo, gli indicatori luminosi (7) si spengono.
- Il prodotto si spegne da solo dopo 15 minuti.
- Per rimuovere la testina vibrante, basta

esercitare una piccola forza estraendola verso l'esterno.

### Modalità di pulizia:

Pulire il dispositivo con un asciugamano leggermente umido e poi asciugarlo con un panno morbido per riparlo, oppure conservarlo all'interno della scatola di cartone in dotazione quando si viaggia.

### Caratteristiche tecniche:

Output: 12 V             

Potenza: 30 W

### Specifiche tecniche dell'adattatore


Input: CA 100-240 V

Output: 12 V              1A

Frequenza: 50-60 Hz



### COMO SE DESFAZER DOS MATERIAIS

O símbolo de um contendor sobre rodas riscado indica que Você se deve informar  e seguir as normas locais relativas à eliminação deste tipo de produtos.

Não se desfaca deste produto da mesma forma que o faz habitualmente com os resíduos gerais da sua casa. A eliminação do produto deve ser realizada de acordo com as normas locais aplicáveis.

Os produtos elétricos e eletrônicos contêm substâncias perigosas que têm efeitos nefastos sobre o ambiente e a saúde humana e, portanto, devem ser reciclados adequadamente.

### Garantia de qualidade:

Este produto está coberto por uma garantia contra defeitos de fabrico sujeita aos prazos estipulados pela legislação em vigor em cada país.

Esta garantia não cobre os danos decorrentes de um uso inadequado, uso comercial negligente, desgaste anormal, acidentes ou manipulação indevida.

Fabricado na China

Gymform® Percussion Massager  
Massajador de percussão, com bateria recarregável e quatro cabeças permutáveis.

### **ADVERTÊNCIAS:**

- **Precaução:** Leia todas as instruções com atenção antes de colocar em funcionamento.
- O aparelho apenas deve ser utilizado com a unidade de alimentação elétrica fornecida.
- Este aparelho inclui uma bateria que não é substituível.
- **ADVERTENCIA:** Para recarregar a bateria, utilize exclusivamente a unidade de alimentação elétrica separada e fornecida com o aparelho.
- Este aparelho pode ser utilizado por crianças com mais de 8 anos e por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais limitadas ou com falta de experiência e conhecimentos sobre a sua utilização desde que sejam supervisionadas ou instruídas sobre a uma utilização segura e compreendam os riscos associados à mesma.
- As crianças não devem brincar com o aparelho.
- A limpeza e a manutenção não devem ser efetuadas por crianças sem a supervisão de um adulto.
- Não submerja o aparelho em água.
- Mantenha afastado de líquidos ou de fontes de calor.
- Manter o respirador livre de pó e desperdícios.

- Não retire os parafusos nem desmonte o dispositivo.
- Não utilize o aparelho continuamente durante mais de 30 min.
- Desligue o cabo depois do carregamento ou antes da utilização.
- Mantenha fora do alcance das crianças, pois destina-se unicamente a adultos.
- **NUNCA** deixe o aparelho sem supervisão, especialmente se houver crianças presentes.
- Este produto **NUNCA** deve ser utilizado por indivíduos que sofram de alguma doença que possa limitar a sua capacidade de manobrar os controlos.
- Esta unidade não deve ser utilizada por crianças sem a supervisão de um adulto.
- **NUNCA** cubra o aparelho quando estiver a funcionar.
- **NUNCA** utilize este produto enquanto estiver na cama.
- Não utilize o dispositivo se tiver lesões. Consulte o seu médico antes de utilizar o dispositivo.
- Não utilize o dispositivo para complementar ou substituir qualquer tratamento médico. Por favor,
- consulte o seu médico antes da utilização, se experimentar uma dor inexplicável e se estiver a receber tratamento médico ou a utilizar equipamento médico.
- Este produto não foi concebido para uma utilização médica. Foi criado unicamente para proporcionar uma boa massagem.

- Consulte o seu médico antes de utilizar este produto se: - Estiver grávida - Utilizar um pacemaker - Tiver qualquer dúvida sobre a sua saúde

- Não deve ser utilizado por diabéticos nem por indivíduos com outras deficiências sensoriais.

- NUNCA utilize este produto diretamente sobre áreas inchadas ou inflamadas ou sobre erupções cutâneas.

- NÃO utilize este produto antes de ir dormir. A massagem tem um efeito estimulante e pode atrasar o sono.

- Não aplique sobre a cabeça ou próximo dos genitais.

- Não utilizar em caso de:

. Aneurisma, hemorragia, utilização de anticoagulantes

. Doença cardíaca, com um pacemaker ou desfibrilador

. Câncer

. Em 90 dias após a fixação interarticular O dispositivo não deve ser utilizado a menos de 10 cm da fixação interna.

. Área sensível da cabeça, vértebras cervicais, coluna vertebral.

. Posições próximas dos ossos com menor cobertura muscular: tibia, dorso do pé, dorso da mão.

#### DESCRIÇÃO DO PRODUTO:

1. Unidade
2. Cabeça em forma de U
3. Cabeça em forma de dedo
4. Cabeça esférica

5. Cabeça plana

6. Botão de ligar / desligar

7. Indicador luminoso do nível de potência LED (vermelho)

8. Conector de carregamento

9. Carregador

10. Indicador LED carregador

#### CARREGAMENTO:

- Antes da primeira utilização, carregue completamente durante três horas. Deve conectar a unidade (1) à corrente elétrica através do carregador (9).

- O tempo de carga varia de 2 h a 3 h, aproximadamente.

- Quando a unidade (1) estiver a carregar, o LED do carregador (10) está vermelho.

- A unidade (1) está completamente carregada quando o LED do carregador (10) estiver verde.

- A bateria dura de 60 min a 120 min aproximadamente, segundo a velocidade selecionada e a pressão exercida.

#### FUNÇÕES:

- O Gymform® Percussion Massager tem seis níveis de intensidade.

- Vem com quatro cabeças para diversas funções:

o Cabeça em forma de U (2):

. Para usar em músculos em redor de um osso como a coluna vertebral.

. Para utilizar em músculos em redor de tendão como o de Aquiles.

o Cabeça em forma de dedo (3): Para pontos muito específicos de dor e contraturas.

o Cabeça esférica (4): para grandes grupos musculares e para utilizadores não especialistas, por ser de um material mole.

o Cabeça plana (5): para compreender mais superfície, pode ser utilizada em todos os grupos musculares do corpo, especialmente os maiores.

#### BENEFÍCIOS / TEMPOS DE UTILIZAÇÃO

Depende do benefício pretendido; recomendamos utilizar o Gymform® Percussion

Massager no mínimo 15 s e no máximo 2 min por grupo muscular. Uma sessão do corpo inteiro não deve exceder de 15 min. Pode ser utilizado de duas a três vezes no mesmo grupo muscular por dia.

### 1. Ativação do músculo

Antes dos treinos ou da atividade física, aplique o produto até 30 s para ativar instantaneamente o músculo.

### 2. Reativação muscular

Para reativar os músculos durante um treino ou atividade física. Aplique durante 15 s sobre o grupo muscular. Assim revitalizará, aliviará os espasmos musculares e a fadiga e manterá os músculos ativos.

### 3. Alívio da dor e recuperação

Aplique o Gymform® Percussion Massager até um máximo de 2 min no grupo muscular afetado para diminuir a dor. Recomendamos fazê-lo em intervalos de 30 s, repousando de 5 s a 10 s entre os intervalos. Segundo a dor e a sensação do utilizador.

### 4. Relaxamento

Para relaxar um grupo muscular, aplique o produto durante 30 s. Com este tempo é suficiente para relaxar o músculo.

### Modo de utilização:

- Retire o produto da caixa.
- Monte a cabeça da sua preferência como indica a Fig. B.
- Carregue o botão de ligar / desligar (6) para colocar a unidade (1) em funcionamento. O indicador luminoso do nível de potência LED (7) acende-se no nível de intensidade 1. De cada vez que carregar no botão, a intensidade aumentará num nível (1-6) e um LED acender-se-á até um total de seis LED. Se voltar a carregar depois do nível 6 a unidade irá apagar-se. Escolha a intensidade mais adequada.
- Coloque a cabeça contra a zona a tratar para iniciar a massagem e, conforme o benefício pretendido, utilize o tempo indicado na secção Benefício / Tempo de utilização (explicado mais acima).
- Utilize o dispositivo apenas nos tecidos moles do corpo sem causar dor nem indisposição.
- Apenas pode ser utilizado em superfícies secas e limpas da pele do corpo, pelo que recomendamos não utilizar por cima da roupa.
- Pressione e mova-o suavemente sobre a pele. Se encontrar um ponto de dor, mantenha-o nesse ponto.
- Quando terminar de utilizar o Gymform® Percussion

Massager, mantenha premido o botão de Ligar / Desligar até apagar. Ao fazer isto, os indicadores luminosos (7) apagam-se.


- O produto desliga-se sozinho ao fim de 15 min.

- Para remover a cabeça vibratória, exerça apenas um pouco de força, puxando para a retirar.

### Modo de limpeza:

Limpe o dispositivo com um pano ligeiramente húmida e depois seque com um pano macio para guardar ou colocar na caixa de cartão fornecida quando viajar.


### Especificações:

Saída: 12 V 

Potência: 30 W


### Especificações técnicas do transformador

Entrada: 100 V a 240 V

Saída: 12 V  1A

Frequência: 50 Hz a 60 Hz

### COMO SE DESFAZER DOS MATERIAIS

 O símbolo de um contentor sobre rodas riscado indica que Você se deve informar e seguir as normas locais relativas à eliminação deste tipo de produtos.

Não se desfça deste produto da mesma forma que o faz habitualmente com os resíduos gerais da sua casa. A eliminação do produto deve ser realizada de acordo com as normas locais aplicáveis.

Os produtos elétricos e eletrónicos contêm substâncias perigosas que têm efeitos nefastos sobre o ambiente e a saúde humana e, portanto, devem ser reciclados adequadamente.

### Garantia de qualidade:

Este produto está coberto por uma garantia contra defeitos de fabrico sujeita aos prazos estipulados pela legislação em vigor em cada país.

Esta garantia não cobre os danos decorrentes de um uso inadequado, uso comercial negligente, desgasté anormal, acidentes ou manipulação indevida.

Fabricado na China

Gymform® Percussion Massager  
Apparaat voor percussiemassage, met  
oplaadbare batterij en 4 verwisselbare koppen.

### **WAARSCHUWINGEN:**

- Voorzorgsmaatregel: lees al deze instructies zorgvuldig door alvorens het apparaat in te schakelen.

- Het apparaat mag alleen gebruikt worden met de bijgeleverde voedingsadapter

- De batterij van dit apparaat is niet vervangbaar

- **WAARSCHUWING:** gebruik alleen de bijgeleverde demonteerbare voedingsadapter om de batterij op te laden

- Dit apparaat mag worden gebruikt door kinderen van 8 jaar en ouder en personen met verminderde fysieke, sensorische of geestelijke vermogens of een gebrek aan ervaring en kennis indien zij het onder toezicht gebruiken of instructies hebben gekregen over een veilig gebruik van het apparaat en zij zich bewust zijn van de hieraan verbonden gevaren

- Kinderen mogen niet met het apparaat spelen

- Kinderen mogen het apparaat niet zonder toezicht schoonmaken of hieraan onderhoud plegen

- Niet in water onderdompelen.

- Uit de buurt houden van vloeistoffen en warmtebronnen.

- Het verluchttingsrooster vrij van stof en vuil houden.

- Geen schroeven verwijderen en het apparaat niet demonteren.

- Niet langer dan 30 minuten achtereen gebruiken.

- De kabel uit het stopcontact halen na het opladen of voor het gebruik.

- Buiten het bereik van kleine kinderen houden; alleen voor volwassenen.

- Het apparaat NOOIT onbewaakt achterlaten, vooral als er kinderen in de buurt zijn.

- Dit product mag NOOIT worden gebruikt door personen met een aandoening die hun vermogen om het juist te bedienen, aantast.

- Dit product mag niet worden gebruikt door kinderen zonder het toezicht van een volwassene.

- Het apparaat NOOIT afdekken wanneer het ingeschakeld is.

- Dit product NOOIT gebruiken terwijl u in bed ligt.

- Het apparaat niet gebruiken als u verwondingen hebt. Raadpleeg een arts alvorens het apparaat te gebruiken.

- Het apparaat niet gebruiken als aanvulling op of vervanging van een medische behandeling. Raadpleeg uw arts voordat u het apparaat gebruikt als u onverklaarbare pijn voelt, als u onder medische behandeling bent of als u medische apparatuur gebruikt.

- Dit product is niet bedoeld voor medisch gebruik. Het is alleen ontworpen om een goede massage te geven.

- Raadpleeg uw arts alvorens het product

te gebruiken als u: - Zwanger bent - Een pacemaker hebt - Vragen hebt over uw gezondheid.

- Niet geschikt voor diabetici of personen met zintuiglijke beperkingen.

- Dit product NOOIT direct op gezwollen, ontstoken of geïrriteerde zones gebruiken.

- Dit product NIET gebruiken voor het slapengaan. De massage werkt stimulerend en kan de slaap verstoren.

- Niet op het hoofd of dicht bij de geslachtsorganen gebruiken.

- Niet gebruiken in de volgende gevallen of op de volgende zones:

. Aneurysma, bloeding, gebruik van antistollingsmiddelen.

. Hartaandoeningen, met een pacemaker of defibrillator.

. Kanker.

. Binnen de 90 dagen na een interarticulaire hechting. Gebruik het apparaat niet op minder dan 10 centimeter van de interne hechting.

. Gevoelige zones op het hoofd, de halswervels, de ruggengraat.

. Dichtbij botten met weinig spierweefsel: scheenbeen, wreef, rug van de handen.

#### **OMSCHRIJVING VAN HET PRODUCT:**

1. Unit
2. U-vormige kop
3. Vingervormige kop
4. Bolvormige kop
5. Vlakke kop
6. Aan/uit-knop
7. Ledlampje voor vermogensniveau (rood)
8. Oplaadpoort

9. Oplader

10. Ledlampje van oplader

#### **OPLADEN:**

- Laad het apparaat volledig op alvorens het voor het eerst te gebruiken. Sluit de unit (1) daarvoor aan op het stroomnet met de oplader (9).

- De oplaadtijd bedraagt 2 tot 3 uur.

- Wanneer de unit (1) aan het laden is, is het ledlampje van de oplader (10) rood.

- Wanneer de unit (1) volledig geladen is, wordt het ledlampje van de oplader (10) groen.

- De batterij gaat ongeveer 60 tot 120 minuten mee, afhankelijk van de gekozen snelheid en de uitgeoefende druk.

#### **FUNCTIES:**

- De Gymform® Percussion Massager heeft 6 intensiteitsniveaus.

- De 4 bijgeleverde koppen hebben verschillende functies:

o U-vormige kop (2):

. Voor spieren rond een bot, zoals de ruggengraat.

. Voor spieren rond een pees, zoals de achillespees.

o Vingervormige kop (3): voor heel specifieke pijnlijke zones en verkrampde spieren.

o Bolvormige kop (4): voor grote spiergroepen of onervaren gebruikers, aangezien de kop van zacht materiaal gemaakt is.

o Vlakke kop (5): om een grotere oppervlakte te behandelen; geschikt voor alle spieren, maar in het bijzonder voor grote spiergroepen.

#### **TOEPASSINGEN / GEBRUIKSTIJDEN**

Afhankelijk van het gewenste effect, raden wij aan de Gymform® Percussion Massager gedurende tenminste 15 seconden en hooguit 2 minuten per spiergroep te gebruiken. Een behandeling van het volledige lichaam mag niet langer dan 15 minuten duren. Eenzelfde spiergroep mag 2 tot 3 keer per dag worden behandeld.

#### **1. Spieren activeren**

Gebruik het product tot 30 seconden lang om de

spieren te activeren, vlak voor een training of sportactiviteit.

## 2. Spieren reactiveren

Om spieren te reactiveren tijdens een training of sportactiviteit. Gebruik het product gedurende 15 seconden op de spiergroep. Dit verkwikt de spieren, verlicht krampen en vermoeidheid en houdt de spieren actief.

## 3. Pijn verlichten en spieren herstellen

Gebruik de Gymform® Percussion Massager tot 2 minuten lang op de betreffende spiergroep, om de pijn te verlichten. We raden aan dit in intervallen van 30 seconden te doen, met telkens 5-10 seconden tussentijd. Afhankelijk van de pijn en het gevoel van de gebruiker.

## 4. Ontspannen

Breng het product aan gedurende 30 seconden om een spiergroep te ontspannen. Dat is voldoende om de spier te ontspannen.

## Gebruiksaanwijzing:

- Haal het product uit de doos.
- Bevestig de gekozen kop op de unit, zoals op afbeelding B.
- Druk op de aan/uit-knop (6) om de unit (1) in te schakelen. Het ledlampje van het vermogensniveau (7) gaat branden op intensiteitsniveau 1. Telkens als u op de knop drukt, wordt de intensiteit met een niveau verhoogd (1-6) en gaat er een ledlampje meer branden, tot een totaal van 6 leds. Als u na niveau 6 nogmaals drukt, schakelt u de unit uit. Kies het gewenste intensiteitsniveau.
- Plaats de kop op de te behandelen zone om met de massage te beginnen. Masseer afhankelijk van het gewenste effect gedurende de tijd die wordt aanbevolen in het bovenstaande hoofdstuk Toepassingen/Gebruikstijden.
- Gebruik het apparaat alleen op zachte lichaamsweefsels. U mag geen pijn of ongemak voelen.
- Masseer alleen op een droge, schone huid. Wij raden aan om niet door de kleren heen te masseren.
- Druk het apparaat tegen de huid en beweeg het voorzichtig over de zone. Masseer wat langer op de gevoeligste punten.
- Als u klaar bent met de Gymform® Percussion

Massager, drukt u aanhoudend op de aan/uit-knop totdat het apparaat is uitgeschakeld. De ledlampjes (7) gaan uit.

- Na 15 minuten gaat het toestel vanzelf uit.
- Verwijder de trillingskop door er voorzichtig aan te trekken.

## Reinigen:

Maak het apparaat schoon met een vochtige handdoek en droog het af met een zachte doek alvorens het op te bergen, of plaats het in de bijgeleverde doos als u het mee op reis neemt.

## Specificaties:

Uitgang: 12 V  $\overline{\overline{=}}$

Vermogen: 30 W


## Technische specificaties van de adapter

Ingang: 100-240 V

Uitgang: 12V  $\overline{\overline{=}}$ 1A

Frequentie: 50-60 Hz

## AFVOEREN

 Het symbool van een container op wielen met een kruis erdoor geeft aan dat u zich dient te informeren over hoe dit soort producten volgens de plaatselijke voorschriften moet worden afgevoerd. Voer dit product niet met het gebruikelijke huisvuil af. U dient dit volgens de desbetreffende plaatselijke voorschriften te doen. Elektrische en elektronische producten bevatten gevaarlijke stoffen die een zeer schadelijk effect op het milieu of de volksgezondheid hebben en dienen op een passende wijze gerecycleerd te worden.

## Kwaliteitsgarantie

Voor het product geldt een garantie tegen fabrieksfouten gedurende een periode die in de wetgeving van het betreffende land is vastgelegd.

Onder de garantie valt niet de schade die het gevolg is van verkeerd of nalatig gebruik, abnormale slijtage, ongelukken of onjuiste behandeling.

Made in China



Industex, s.l.  
Av. P. Catalanes 34, 8ª planta  
08950 Esplugas de Llobregat  
Barcelona - Spain  
e-mail: [industex@industex.com](mailto:industex@industex.com)  
[www.industex.com](http://www.industex.com)  
(+34) 93 254 71 00



17 rue de la Garenne  
CS 90021 ST-OUEN L'AUMONE  
95046 CERGY PONTOISE CEDEX  
FRANCE  
[venteo@venteo.fr](mailto:venteo@venteo.fr)  
[www.venteo.fr](http://www.venteo.fr)  
(+33) 1 34258551



ISL GmbH  
Edewechter Landstrasse 55  
D 26131 Oldenburg Germany  
[www.isl-de.com](http://www.isl-de.com)  
+49 (0) 441 95 07 08-0



PO Box 202, Spit Junction NSW  
2088, Australia  
Best Direct (International) Benelux B.V.  
3871 KM - NL  
[www.best-direct.nl](http://www.best-direct.nl)  
Best Direct International Ltd,  
Asiakaspalvelu - Suomi:  
029 193 0300 [www.bestdirect.fi](http://www.bestdirect.fi)  
Kundtjänst - Sverige:  
077 033 0300 [www.bestdirect.se](http://www.bestdirect.se)



ISL ITALY S.r.l.  
P.IVA: 06919170966  
Via Donizetti 3  
20122 Milano- Italia  
[www.isl-italy.com](http://www.isl-italy.com)  
[industex@industex.com](mailto:industex@industex.com)



# GYM form®

## PERCUSSION MASSAGER