

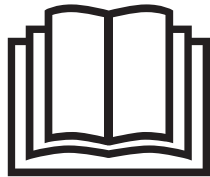
beurer

MG 35 Deep Roll



DE	Massagerolle mit Vibration Gebrauchsanweisung.....	2
EN	Vibrating massage roller Instructions for use.....	29
FR	Rouleau de massage à vibration Mode d'emploi	55
ES	Rodillo de masaje con vibración Instrucciones de uso	81
IT	Rullo massaggiante con vibrazione Istruzioni per l'uso	107
TR	Titreşimli masaj silindiri Kullanım kılavuzu	133
RU	Роликовый вибромассажер Инструкция по применению ...	158
PL	Rolka do masażu z wibracjami Instrukcja obsługi	181





Należy dokładnie przeczytać i zachować niniejszą instrukcję obsługi, przechowywać ją w miejscu dostępnym dla innych użytkowników oraz przestrzegać podanych w niej wskazówek.



OSTRZEŻENIE

- **Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego/prywatnego, a nie do celów komercyjnych.**

- Urządzenie może być obsługiwane przez dzieci od 8 roku życia oraz osoby z ograniczoną sprawnością fizyczną, ruchową i umysłową lub brakiem doświadczenia i wiedzy tylko wtedy, gdy znajdują się one pod nadzorem lub otrzymały instrukcje dotyczące bezpiecznego korzystania z urządzenia i są świadome zagrożeń wynikających z jego użytkowania.
- Dzieciom nie wolno bawić się urządzeniem.
- Dzieciom nie wolno czyścić ani konserwować urządzenia bez nadzoru osoby dorosłej.
- W żadnym wypadku nie wolno samodzielnie otwierać ani naprawiać urządzenia, gdyż może to zaburzyć jego prawidłowe działanie. Nieprzestrzeganie skutkuje utratą gwarancji.

Drodzy Klienci,

cieszymy się, że zdecydowali się Państwo na zakup naszego produktu. Firma Beurer oferuje dokładnie przetestowane produkty wysokiej jakości przeznaczone do pomiaru wagi, ciśnienia krwi, temperatury ciała i tętna, do łagodnej terapii, masażu, ogrzewania i nawilżania powietrza, a także urządzenia do pielęgnacji urody i ułatwiające opiekę nad dziećmi.

Z wyrazami szacunku

Zespół Beurer

Spis treści

1. Informacje ogólne	184
2. Zawartość opakowania.....	184
3. Objasnienie symboli	185
4. Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem	187
5. Ostrzeżenia i wskazówki dotyczące bezpieczeństwa .	188
6. Opis urządzenia	193
7. Pierwsze włączenie	194
8. Użytkowanie.....	195
9. Czyszczenie i konserwacja.....	200
10. Postępowanie w przypadku problemów	201
11. Utylizacja	202
12. Dane techniczne	203
13. Gwarancja/serwis.....	203

1. Informacje ogólne

Rolka do masażu z wibracjami MG 35 umożliwia wykonywanie masażu punktowego napiętych partii mięśni. Ponadto pomaga w rozluźnieniu tkanek powięziowych i uwalnianiu sklejonnych powięzi. Dzięki powierzchni Soft Touch używanie rolki do masażu jest przyjemne. Rolka do masażu składa się z trzech ruchomych części, które umożliwiają elastyczne dopasowanie do ruchów ciała.

Dostępne są trzy różne poziomy intensywności i jeden wstępnie ustawiony tryb masażu. Pozwala to na indywidualny masaż według własnych upodobań.

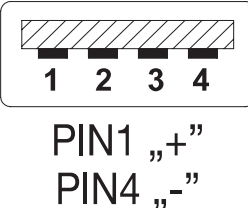
2. Zawartość opakowania

- 1x rolka do masażu z wibracjami
- 1x kabel ładowania USB
- 1x niniejsza instrukcja obsługi

3. Objaśnienie symboli

Na urządzeniu, w instrukcji obsługi, na opakowaniu i tabliczce znamionowej urządzenia zastosowano następujące symbole:

	OSTRZEŻENIE	Ostrzeżenie przed niebezpieczeństwem utraty zdrowia lub odniesienia obrażeń ciała.
	UWAGA	Wskazówka bezpieczeństwa odnosząca się do możliwości uszkodzenia urządzenia/akcesoriów.
	Wskazówka	Zwraca uwagę na ważne informacje.
	Należy przeczytać instrukcję obsługi.	
	Oznaczenie CE	Niniejszy produkt spełnia wymagania obowiązujących dyrektyw europejskich i krajowych.

	Utylizacja zgodnie z dyrektywą WE w sprawie zużytych urządzeń elektrycznych i elektronicznych – WEEE (ang. Waste Electrical and Electronic Equipment)
	Baterii zawierających szkodliwe substancje nie należy wyrzucać z odpadami z gospodarstwa domowego.
	Producent
	Opakowanie zutylizować w sposób przyjazny dla środowiska
	Produkty spełniają wymogi przepisów technicznych obowiązujących w Euroazjatyckiej Unii Gospodarczej.
	Prąd stały
	Biegunowość

4. Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem



OSTRZEŻENIE

Urządzenie służy wyłącznie do zabiegów masażu ud, łydek, ramion i partii mięśni pleców (z wyłączeniem kręgosłupa). Urządzenie nie jest przyrządem medycznym, lecz aparatem do masażu. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego, nie może służyć do celów medycznych ani komercyjnych. Urządzenie może być używane wyłącznie do celu, w jakim zostało zaprojektowane i w sposób określony w niniejszej instrukcji obsługi. Użycie niezgodne z przeznaczeniem może być niebezpieczne. Producent nie ponosi odpowiedzialności za szkody wynikające z niewłaściwego użytkowania urządzenia. Z urządzenia do masażu nie wolno korzystać w żadnym z podanych poniżej przypadków. W razie wątpliwości dotyczących korzystania z urządzenia należy skonsultować się z lekarzem.

5. Ostrzeżenia i wskazówki dotyczące bezpieczeństwa



OSTRZEŻENIE

- NIE należy używać urządzenia u zwierząt!
- Urządzenia NIE wolno używać w przypadku wystąpienia zmian chorobowych lub obrażeń w miejscu, które ma być masowane (np. wypadnięcie dysku, otwarte rany).
- NIE wolno używać urządzenia w okolicach serca.
- NIE wolno używać urządzenia do masowania spuchniętych, oparzonych, zranionych, bądź objętych tanem zapalnym partii skóry i ciała.
- NIE wolno używać urządzenia w przypadku ran szarpanych, uszkodzeń naczyń włosowatych, żylaków, trądziku, kuperozy, opryszczki lub innych chorób skórnych.
- Przyrząd NIE może być stosowany przez kobiety w ciąży.
- NIE należy używać urządzenia w obszarze głowy.
- NIE wolno używać urządzenia do masowania obszarów twarzy (np. oczu), krtani ani innych wrażliwych części ciała;
- NIE wolno używać urządzenia w okolicach intymnych.
- NIE należy używać urządzenia podczas snu.

- NIE należy używać urządzenia po zażyciu leków lub spożyciu alkoholu (ograniczona zdolność percepcji!).
- NIE należy używać urządzenia w pojeździe mechanicznym.

Przed użyciem urządzenia należy się skonsultować z lekarzem, szczególnie gdy pacjent:

- cierpi na ciężką chorobę;
- ma wszczepiony rozrusznik serca, implanty lub inne środki pomocnicze;
- ma zakrzepy;
- choruje na cukrzycę;
- odczuwa ból z niewyjaśnionych przyczyn.



OSTRZEŻENIE

- Opakowanie przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Istnieje ryzyko uduszenia.

W przypadku użycia niezgodnego z przeznaczeniem lub nieprzestrzegania instrukcji obsługi może wystąpić zagrożenie pożarowe!

Zasady użytkowania urządzenia:

- nie zostawiać urządzenia bez nadzoru, zwłaszcza gdy w pobliżu znajdują się dzieci;
- nie używać pod przykryciem, np. pod kocem, poduszką;
- nie używać w pobliżu benzyny ani innych materiałów łatwopalnych;
- używać tylko w suchych wnętrzach (np. nigdy w wannie, saunie).

Upewnić się, że urządzenie nie ma kontaktu z wodą ani innymi cieczami.

W żadnym wypadku nie wolno sięgać po urządzenie, jeśli wpadło do wody.



UWAGA

- Przed użyciem sprawdzić, czy urządzenie i akcesoria nie mają widocznych uszkodzeń. W razie wątpliwości należy zaprzestać używania urządzenia i zwrócić się do sprzedawcy lub napisać na podany adres działu obsługi klienta.
- W żadnym wypadku nie wolno otwierać obudowy.
- Urządzenie należy trzymać z dala od ostrych przedmiotów.
- Nie wolno używać urządzenia, które spadło na podłogę lub zostało w inny sposób uszkodzone.

Wskazówki dotyczące postępowania z akumulatorami



OSTRZEŻENIE

- Jeśli dojdzie do kontaktu elektrolitu z akumulatora ze skórą lub oczami, należy przemyć podrażnione miejsce wodą i skontaktować się z lekarzem.
- Należy chronić akumulatory przed nadmiernie wysoką temperaturą.
-  **Zagrożenie wybuchem!** Nie należy wrzucać akumulatorów do ognia.
- Akumulatorów nie wolno rozmontowywać, otwierać ani rozdzielać.
- Należy używać wyłącznie ładowarek wymienionych w instrukcji obsługi.
- Przed użyciem akumulatory odpowiednio naładować. Przestrzegać zaleceń producenta oraz danych zawartych w niniejszej instrukcji obsługi dotyczących prawidłowego ładowania.
- Przed pierwszym użyciem należy całkowicie naładować akumulator (patrz rozdział „Pierwsze włączenie”).
- Aby zapewnić możliwie długi czas eksploatacji akumulatora, należy go całkowicie naładować co najmniej 2 razy w roku.

- Ładować urządzenie wyłącznie za pomocą dostarczonego kabla ładowania.
- Przed rozpoczęciem ładowania należy zawsze wyłączyć urządzenie.

Naprawa



OSTRZEŻENIE

- Naprawy urządzeń elektrycznych mogą być wykonywane wyłącznie przez specjalistów. Nieodpowiednio przeprowadzona naprawa może spowodować poważne zagrożenia dla użytkownika. W celu naprawy należy zwrócić się do serwisu lub autoryzowanego dystrybutora.

6. Opis urządzenia



1 Przycisk włączania/wyłączania

2 Wskaźnik LED (3 diody LED)

- Świeci się lewa dioda LED = niski poziom intensywności
- Świeci się środkowa dioda LED = średni poziom intensywności
- Świeci się prawa dioda LED = wysoki poziom intensywności
- Świecą się wszystkie diody LED = wstępnie ustawiony tryb masażu

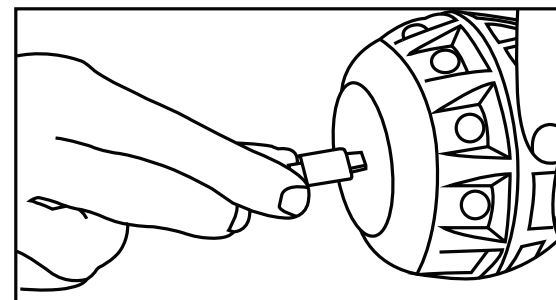
3 Złącze do kabla ładowania USB

7. Pierwsze włączenie

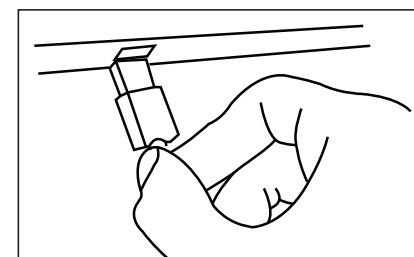
Wskazówka

Przed pierwszym użyciem rolki do masażu należy ją ładować przez co najmniej 2,5 godziny. W tym celu wykonać następujące czynności:

1. Połączyć dołączony kabel ładowania USB z rolką do masażu. Przyłącze kabla ładowania USB znajduje się z boku rolki do masażu.



2. Następnie należy włożyć kabel ładowania USB do odpowiedniego portu komputera lub za pomocą adaptera podłączyć z odpowiednim gniazdkiem.



Podczas ładowania diody LED migają od lewej do prawej strony. Gdy akumulator rolki do masażu jest całkowicie naładowany, wszystkie trzy diody LED świecą światłem ciągłym. Pełne naładowanie akumulatora wystarczy na ok. dwóch godzin pracy przy najniższym stopniu intensywności lub na ok. jednej godziny

przy najwyższym stopniu intensywności. Podczas ładowania nie można korzystać z rolki do masażu. Jeśli akumulator jest wyczerpany, diody LED ustawionego poziomu intensywności migają.

8. Użytkowanie

8.1 Wskazówki dotyczące użytkowania



Wskazówka

Masaż powinien być zawsze odczuwany jako przyjemny i odprężający. Jeśli masaż jest odczuwany jako bolesny lub nieprzyjemny, należy go przerwać albo zmienić pozycję lub siłę nacisku. Wystąpienie lekkich krwiałaków to pozytywny efekt terapii, ponieważ dzięki masażowi za pomocą rolki do masażu można poprawić ukrwienie w określonych partiach ciała. W pojedynczych przypadkach mogą się pojawić również zaczerwienienia skóry. W razie wystąpienia znacznych podrażnień skóry należy zaprzestać używania urządzenia i zasięgnąć porady lekarskiej. Zalecamy masowanie każdej partii ciała (dolna, środkowa i górna część ciała) trzy razy w tygodniu po 15 minut. Zalecamy wykonywanie treningu wszystkich trzech partii ciała. Można jednak również, w zależności od indywidualnych potrzeb, skoncentro-

wać się na jednej lub dwóch partiach. Użytkować urządzenie świadomie i powoli.

8.2 Włączanie / wybór poziomu intensywności

Wskazówka

Rolka do masażu jest wyposażona w funkcję automatycznego wyłączania. Powoduje to jej automatyczne wyłączenie się po 15 minutach użytkowania.

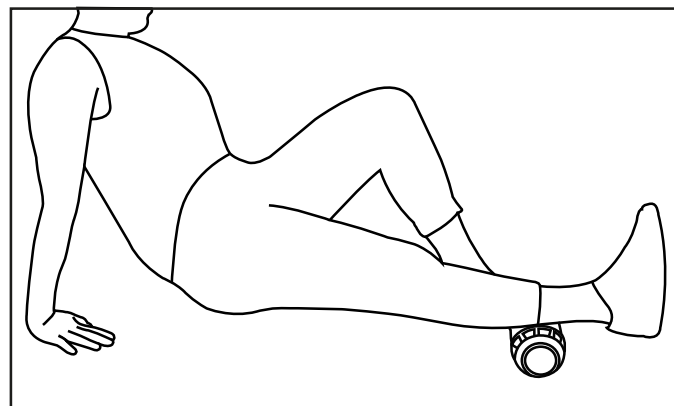
1. Aby włączyć rolkę do masażu, należy krótko nacisnąć **przycisk włączania/wyłączania**. Wskaźnik LED włącza się, a rolka do masażu zaczyna wibrować przy najniższym poziomie intensywności.
2. Dostępne są trzy poziomy intensywności (niski, średni i wysoki) i tryb masażu (przemienny). Aby zmienić poziom, należy krótko nacisnąć **przycisk włączania/wyłączania**. Należy wybrać jeden z czterech poziomów intensywności wg własnych preferencji. Jeśli na czwartym poziomie **przycisk włączania/wyłączania** zostanie wciśnięty ponownie, rolka do masażu wyłączy się. Rolkę można też bezpośrednio wyłączyć podczas użytkowania; w tym celu należy wcisnąć **przycisk**

włączania/wyłączania i przytrzymać go przez 2 sekundy. Zgaśnie wtedy wskazanie LED, a wibracje ustaną.

8.3 Przykłady użycia:

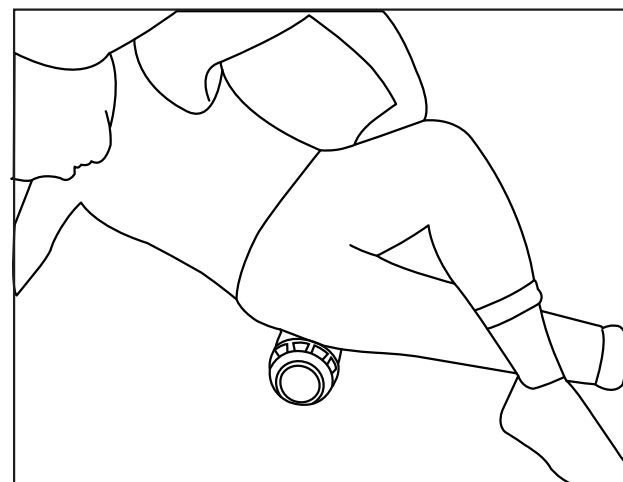
Łydka

Usiąść na podłodze i umieścić nogę na rolce do masażu, tak aby znajdowała się ona pod dolną połową łydki. Podeprzeć się rękami od tyłu i unieść miednicę. Napiąć mięśnie brzucha i pośladków i przesunąć dolną część ciała do przodu i z powrotem. Następuje stymulacja mięśni łydek.



Uda/pośladki

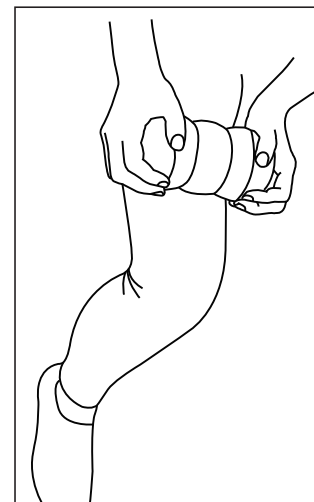
Położyć się na boku na podłodze i wyciągnąć obie nogi na długość. Ugiąć ramię i podeprzeć się łokciem o podłogę, a drugie ramię ułożyć swobodnie z boku. Umieścić rolkę do masażu pod bio-



drem. Przesuwać się powolnymi ruchami po rolce do masażu. Różnicować to ćwiczenie, podpierając się od tyłu obiema rękami i przesuwając pośladki delikatnymi ruchami po rolce.

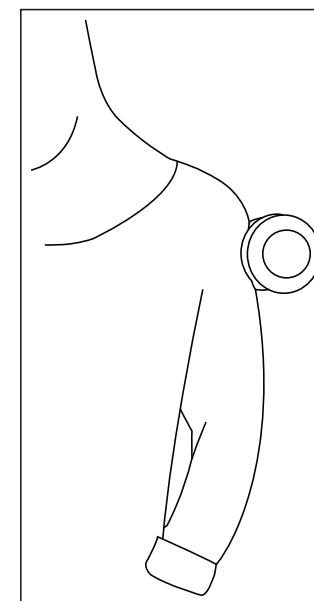
Uda

Usiąść prosto na podłodze lub na krześle. Przytrzymać rolkę do masażu za zewnętrzną stronę obu części i powoli, lekko dociskając, przesuwając ją po udzie. Środkowy, elastyczny element rolki powinien teraz masować udo użytkownika.



Ręka/ramię

Oprzeć się na stojąco bokiem o ścianę. Umieścić rolkę do masażu między ramieniem a ścianą. Wywrzeć lekki nacisk na rolkę do masażu, a następnie ugiąć i rozprostowywać nogi, tak aby rolka powoli przesuwała się wzdłuż ramienia. Zwiększyć odstęp między nogami a ścianą w celu zwiększenia siły nacisku na rolkę. Powoli obracać plecy do ściany, tak aby rolka poruszała się wzdłuż linii ramienia w celu stymulacji mięśni ramion.



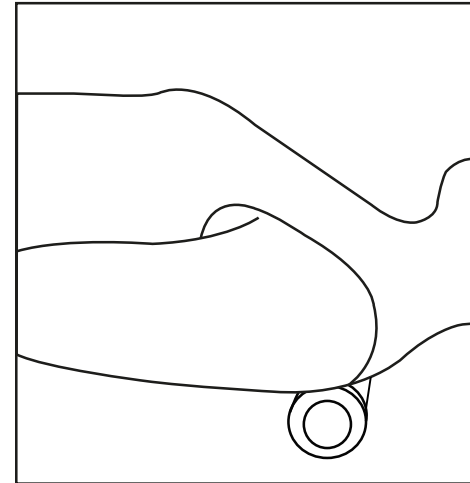
Plecy



OSTRZEŻENIE

Nie przesuwając rolki do masażu bezpośrednio po kościach.

Położyć się na plecach. Umieścić rolkę do masażu między plecami a podłogą, na prawo lub na lewo od kręgosłupa. Zgiąć nogi. Powoli przesuwać ciało do przodu i do tyłu, tak by rolka przesuwała się po plecach.



9. Czyszczenie i konserwacja

Czyszczenie



OSTRZEŻENIE

- Dzieci NIE mogą czyścić urządzenia, chyba że znajdują się pod nadzorem osoby dorosłej.
- Przed każdym czyszczeniem należy wyłączyć urządzenie.
- Urządzenie należy czyścić wyłącznie lekko zwilżoną ściereczką.
- Urządzenie czyścić tylko w podany sposób. W żadnym wypadku do urządzenia nie powinna dostać się ciecz.
- Urządzenia można używać dopiero po całkowitym wysuszeniu.
- Nie myć urządzenia w zmywarce.
- Nie używać silnych środków czyszczących ani szczotki o twardym włosiu!

Pielęgnacja

Nie używane przez dłuższy czas urządzenie należy przechowywać w oryginalnym opakowaniu w suchym miejscu, nie kładąc na nim żadnych przedmiotów.

10. Postępowanie w przypadku problemów

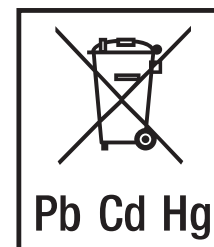
Problem	Rozwiązanie
Nie można równomiernie przesuwąć rolki do masażu podczas jej używania.	Unikać jednostronnego obciążania i w miarę możliwości starać się równomiernie obciążać rolkę do masażu.
Diody LED nie migają podczas ładowania.	Sprawdzić, czy kabel ładowania USB jest poprawnie połączony z rolką do masażu.

11. Utylizacja

UWAGA



- Akumulatorów nie wolno utylizować wraz z innymi odpadami z gospodarstwa domowego. Mogą one zawierać toksyczne metale ciężkie, a w związku z tym podlegają przepisom o utylizacji odpadów specjalnych.
- Na akumulatorach zawierających szkodliwe związki znajdują się następujące oznaczenia:
Pb = bateria zawiera ołów,
Cd = bateria zawiera kadm,
Hg = bateria zawiera rtęć.



W związku z wymogami w zakresie ochrony środowiska nie należy wyrzucać urządzenia po zakończeniu eksploatacji wraz z odpadami z gospodarstwa domowego. Należy je oddać do utylizacji w odpowiednim punkcie zbiórki. Urządzenie należy zutylizować zgodnie z dyrektywą WE o zużytych urządzeniach elektrycznych i elektronicznych – WEEE (ang. Waste Electrical and Electronic Equipment). W razie pytań zwrócić się do właściwej lokalnej instytucji odpowiedzialnej za utylizację.



12. Dane techniczne

Wymiary	15,6 x 8,7 x 8,7 cm
Masa	ok. 746 g
<u>Akumulator:</u> Pojemność Napięcie znamionowe Oznaczenie typu	1800 mAh 3,7 V Litowo-jonowy

13. Gwarancja/serwis

Firma Beurer GmbH, Söflinger Straße 218, D-89077 Ulm (zwana dalej „Beurer”) udziela gwarancji na ten produkt na następujących warunkach i w poniżej opisanym zakresie.

Poniższe warunki gwarancji nie naruszają ustawowych zobowiązań gwarancyjnych sprzedającego wynikających z umowy kupna zawartej z kupującym.

Gwarancja obowiązuje również w sposób nienaruszający bezwzględnie obowiązujących przepisów dot. odpowiedzialności.

Firma Beurer gwarantuje bezawaryjne działanie oraz kompletność niniejszego produktu.

Obowiązujący na całym świecie okres gwarancji obejmuje 3 lata/lat, licząc od zakupu nowego, nieużywanego produktu przez kupującego.

Niniejsza gwarancja dotyczy tylko produktów nabytych przez kupującego jako konsumenta wyłącznie w celach prywatnych w ramach użytku domowego.
Obowiązuje niemieckie prawo.

Jeśli w okresie obowiązywania gwarancji produkt zostanie uznany za niekompletny lub wadliwy w działaniu zgodnie z poniższymi postanowieniami, firma Beurer bezpłatnie wymieni go lub naprawi zgodnie z niniejszymi warunkami gwarancji.

Jeśli kupujący chce zgłosić reklamację gwarancyjną, najpierw kontaktuje się z lokalnym dealerem: patrz załączona lista „Service International” z adresami serwisowymi.

Następnie kupujący otrzymuje dalsze informacje dot. rozpatrywania reklamacji gwarancyjnej, np. gdzie wysłać produkt

i jakie dokumenty są wymagane.

Roszczenie z tytułu gwarancji będzie rozpatrywane tylko wtedy, gdy kupujący może przedłożyć

- kopię faktury/paragon zakupu oraz

- oryginalny produkt

firmie Beurer lub autoryzowanemu partnerowi firmy Beurer.

Niniejsza gwarancja wyraźnie nie obejmuje:

- zużycia wynikającego z normalnego użytkowania lub zużycia się produktu;

- dostarczanych z tym produktem akcesoriów, które zużywają się lub ulegają zużyciu podczas prawidłowego użytkowania (np. baterii, akumulatorów, mankietów, uszczerek, elektrod, źródeł światła, nakładek i akcesoriów inhalatora);

- produktów, które były używane, czyszczone, przecho-
wywane lub konserwowane w niewłaściwy sposób i/lub niezgodnie z treścią instrukcji obsługi, a także produktów, które zostały otwarte, naprawione lub zmodyfikowane przez kupującego lub centrum serwisowe nieautoryzowane przez firmę Beurer;

- uszkodzeń powstałych podczas transportu między pro-
ducentem a klientem lub między centrum serwisowym

- a klientem;
- produktów, które zostały zakupione jako artykuły grupy B („B-Ware”) lub jako artykuły używane;
- szkód następnych, które wynikają z wady tego produktu (w tym przypadku mogą jednak istnieć roszczenia z tytułu odpowiedzialności za produkt lub wynikające z innych bezwzględnie obowiązujących przepisów prawa dot. odpowiedzialności).

Naprawy lub całkowita wymiana w żadnym wypadku nie przedłużają okresu gwarancji.

Zastrzega się prawo do pomyłek i zmian



Beurer GmbH • Söflinger Straße 218 • 89077 Ulm, Germany
www.beurer.com • www.beurer-gesundheitsratgeber.com
• www.beurer-healthguide.com



645.50_MG35_2020-03-24_01_IM1_BEU