

# MassageGun Premium



Art.nr. 374 128  
Model G-21

## INNHold / INNEHÅLL / CONTENTS / SISÄLLYS/ INHALT

3		Tekniske spesifikasjoner/ Tekniska specifikationer/ Technical specifications/Tekniset tiedot/ Technische Spezifikationen
4	DK	NO Viktig informasjon
5		Bruk av massasjehoder
6		Bruk, lading og vedlikehold
7		Reklamasjonsvilkår
8		Kontaktinformasjon
9		SE Viktig information
10		Användning av massagehuvudet
11		Användning, laddning och underhåll
12		Reklamationsvillkor
13		Kontaktinformation
14		GB Important information
15		Use of massage heads
16		Use, charging and maintenance
17		Warranty regulations
18		Contact information
19		FI Tärkeitä tietoja
20		Hierontapäiden käyttö
21		Käyttö, lataaminen ja huolto
22		Valitusehdot
23		Yhteystiedot
24		DE Wichtige Informationen
26		Verwendung der Massageköpfe
28		Verwendung, Aufladen und Pflege
29		Garantiebedingungen für den Firmenmarkt
30		Wichtige Informationen Zum Service

## Technical specifications

Model	Abilica MassageGun Premium
Rated Voltage	100-240V
Rated Frequency	60HZ (US/CA) 50HZ (EU/UK)
Rated Power	30W
Motor Speed and levels	1200-3300RPM Level 1: 1200 Level 2: 1620 Level 3: 2040 Level 4: 2460 Level 5: 2880 Level 6: 3300
Machine Size	355 x 145 x 73mm
Machine Weight	1,09kg
Amplitude	12mm
Battery Capacity	2600mAH
Battery Type	16.8V Rechargeable
Noise	60dB
Charging Time	3,5 hours
Battery Life	3-5 hours
Noise	60 DB
Main Material	ABS + Silica gel



## Viktig informasjon



**Fare:** For å redusere risikoen for elektrisk støt, brann eller personskade, må dette produktet brukes i samsvar med følgende instruksjoner.

Bruksområdet for dette produktet er privat bruk og flerbrukermiljøer som idrettslag og bedrifter. Eventuelle garantier bortfaller ved kommersielt bruk som treningsstudio eller lignende.

- 1) Bruk produktet i maks 1 t. av gangen. La produktet deretter hvile i 30 min. før du bruker det på nytt.
- 2) Produktet skal kun brukes av- og på voksne. Voksne med funksjonsnedsettelse må ha tilsyn av en annen voksen.
- 3) Produktet skal kun brukes på en tørr og ren del av kroppen.
- 4) Press produktet lett over musklene i ca 60 sekunder per område.
- 5) Stopp all bruk om du opplever ubehag eller smerter. Unngå massage av hodet og skjelettet.
- 6) Blåmerker kan forekomme etter bruk uavhengig av nivå og trykk.
- 7) For å unngå klem skader hold fingre, hår eller andre små kroppsdeler borte fra massasjehode holderen.
- 8) Hold ventilasjonshullene fri for støv/ rusk og plasser ikke gjenstander inn i disse.
- 9) Produktet er ikke beregnet for utendørs bruk.
- 10) Produktet må holdes borte fra alle typer væsker og varmekilder.
- 11) Undersøk alltid produktet nøye før bruk. Produktet skal ikke brukes om det har falt i bakken, har en skadet ledning, et skadet støpsel eller vært i vann.
- 12) Ikke fjern skruer eller prøv å demontere produktet.
- 13) Produktet skal kun lades med det medfølgende laderen.
- 14) La aldri produktet være skrudd på eller lade uten tilsyn.
- 15) Ikke bruk produktet uten å ha fått godkjenning fra lege.

Det tas forbehold om trykkfeil i manualen.

## Bruk av massasjehoder



For å sette på eller ta av massasjehodet, skyv inn/trekk ut forsiktig mens du vrir.



### Rundt massasjehode

Det runde massasjehodet er det mest allsidige av de 5 massasjehodene. Den runde formen gir en god blodgjennomstrømming og en dyp massasje av muskulaturen. Dette gjør den utmerket for muskelavslapping både før og etter trening. Dette massasjehodet anbefales til å massere store muskelgrupper som mage- og sidemuskulatur mage, bryst, nakke, brede ryggmuskelen, setemuskulatur og lår.

### Flatt massasjehode

Den flate formen gir en lettere massasje av muskulaturen og er godt egnet for massasje av den strake magemuskelen, magens sidemuskulatur, bryst, den brede ryggmuskelen, hofter, setemuskulatur, lår og legger.



### U-formet massasjehode

Det U-formede massasjehodet er designet for å unngå ryggraden og nakkevirvlene. Dette gjør at denne formen egner seg spesielt godt til nakke, skuldre og den lange ryggstrekkeren. Vær forsiktig å unngå direkte kontakt med nakkevirvlene eller ryggraden ettersom dette kan føre til fysisk skade.

### Konisk massasjehode

Det koniske massasjehodet egner seg utmerket til dyp massasje av fotsåler, håndflater, rombemusklene og de brede ryggmuskulene. Kan også brukes til en dypere massasje av muskelspenninger i lår- og setemuskulatur når det runde eller flate massasjehodet ikke når helt inn.



### Bueformet massasjehode

Det bueformede massasjehodet dekker en større flate av muskulaturen enn de andre massasjehodene og passer utmerket til å øke blodsirkulasjonen i ømme og såre muskler. Det anbefales å bruke massasjehodet på legger, lår, underarmer, overarmer og midje.

### **To-hodet massasjehode**

Dette massasjehodet har to hoder med god avstand mellom hodene for å være spesifikt tilpasset den lange ryggstrekkeren. To-hodet massasjehode anbefales å bruke når du er sår i muskulaturen og ønsker en mer skånsom massasje der hovedfokuset er å skape blodsirkulasjon i området.



## **Bruk, lading og vedlikehold**



### **Lading**

1. For å lade produktet, kobler du den medfølgende laderen til batteriets ladeport.
2. Batteriet kan lades når som helst og på alle batterinivå.
3. Batteriet er fulladet etter 3,5 time.

4. Når batteriet er fulladet vil 3 blå og 1 rødt LED lys lyse.

Når 2 blå og 1 rødt LED lys lyser så er batterinivået på 75%. Når 1 blått og 1 rødt LED lys lyser er batterinivå på 50%. Når kun det røde lyset lyser er batterinivået på 25%. Når det røde lyset blinker er det på tide å lade produktet.

5. Gjennomsnittlig brukstid på et fulladet batteri er 3+ timer avhengig av massasjenivå og trykk som brukes.

### **Bruk**

1. Trykk og hold av/på knappen i 2 sekunder for å slå på produktet.
2. Velg massasjehodet du ønsker å bruke og trykk på av/på knappen for å starte massasjen.
3. Det er seks forskjellige massasjenivåer du kan velge mellom ved å trykke på startknappen.
4. Massér ønsket kroppsdel med ønsket hastighet og trykk etter behov.
5. For å slå av produktet, hold inne av/på knappen i 2 sekunder.
6. Produktet skruer seg automatisk av etter 3 minutter uten bruk.

### **Vedlikehold og rengjøring**

1. Slå av produktet før rengjøring.
2. Bruk en lett fuktet klut for å rengjøre produktet og tørk med en myk, tørr klut.

## Garantibestemmelser for bedriftsmarkedet

### Abilica Premium-produkter

Garantien gjelder produkter plassert i trimrom som er åpent for en tydelig avgrenset gruppe. Eksempler på en slik avgrenset brukergruppe kan være medlemmer i et idrettslag, ansatte ved en bedrift, gjester på et hotell eller lignende.

Garantien gjelder ikke dersom apparatene er plassert i et miljø der brukeren betaler utelukkende for bruken av apparatene, slik som eksempelvis små helsestudioer. Premium-produkter er beregnet til å tåle inntil 4 timers bruk pr. dag. Overdreven bruk ansees som feil anvendelse og kan medføre tap av reklamasjonsrett og bortfall av garanti.

Maks vektbelastning for apparatene vil variere, og er spesifisert i produktinformasjonen til hver enkelt modell.

Garantien omfatter **Slitedeler**, **Andre utskiftbare komponenter** og **Konstruksjon/rammeverk**.

Med **Slitedeler** menes deler som man ved normal bruk vil måtte påregne og bytte ut med jevne mellomrom. Herunder sorterer deler som bremseklosser, trinser, vaiere, justeringsskruer kulelager, strikker, fjærer og lignende. For bedriftsmarkedet gis det 6 mnd. garanti på disse delene.

Med **Andre utskiftbare komponenter** menes alle andre løse deler som finnes på apparatene. Eksempler på slike deler kan være seteputer, polstringer, pedaler, treningscomputere og annen elektronikk. På denne typen deler gis det 1 års garanti, forutsatt at de ikke er utsatt for unormal ytre påvirkning.

Unntatt fra denne kategorien er motorer til tredemøller.

For alle tredemøllemotorer gis det 3 års garanti, forutsatt at de ikke er utsatt for unormal ytre påvirkning eller unødvendig slitasje gjennom manglende vedlikehold.

Med **Konstruksjonsdeler / rammeverk** menes hovedbestanddelene i treningsapparatet, dvs. stålkonstruksjoner og tilhørende sveisesømmer.

På denne typen deler gis det minimum 10 års garanti. Lengre garantier/livstidsgarantier vil evt. være spesifisert på hvert enkelt produkt.

Bestemmelsene gjelder produkter merket med Abilica Premium Stempel i Abilica magasinet. Dersom det plasseres ut produkter uten dette stampelet i bedriftsmarkedet, vil dette regnes som feilbruk og følgelig medføre tap av reklamasjonsrett.



Evt. mangler ved produktene vil imidlertid alltid behandles i tråd med kjøpslovens bestemmelser.

## VIKTIG VEDRØRENDE SERVICE



**Om det skulle oppstå problemer av noe slag, ber vi deg om å kontakte Mylna Service. Vi vil gjerne at du kontakter oss før du kontakter butikken slik at vi kan tilby deg best mulig hjelp.**

Besøk vår hjemmeside [www.mylناسport.no](http://www.mylناسport.no) – her vil du finne informasjon om produktene, brukermanualer, ett kontaktskjema for å komme i kontakt med oss og mulighet for å bestille reservedeler. Ved å fylle ut kontaktskjema gir du oss den informasjonen vi trenger for å kunne hjelpe deg så effektivt som mulig.

## VIGTIGT OM SERVICE



**I tilfælde af problemer af nogen art, skal du kontakte Mylna Service. Vi vil gerne have dig til at kontakte os, før du kontakter butikken, så vi kan tilbyde dig den bedst mulige hjælp.**

Besøg vores hjemmeside [www.mylناسport.com](http://www.mylناسport.com) - her vil du finde information om de produkter, brugermanualer, en kontakt formular for at komme i kontakt med os og mulighed for at bestille reservedele. Ved at udfylde kontaktformularen giver du os de oplysninger vi har brug for at hjælpe dig så effektivt som muligt.



## Viktig information



**Fara:** För att minska riskerna för elstötar, brand eller personsador måste produkten användas enligt följande anvisningar.

Användningsområdet för den här produkten är privat bruk och miljöer med flera användare, såsom idrottslag och företag. Eventuella garantier blir ogiltiga vid kommersiellt bruk som gym eller liknande

- 1) Produkten får användas som mest en timme åt gången. Låt sedan produkten vila i 30 minuter innan du använder den igen.
- 2) Produkten ska endast användas av och på vuxna. Vuxna med funktionsnedsättningar måste övervakas av en annan vuxen.
- 3) Produkten ska endast användas på en torr och ren del av kroppen.
- 4) Tryck produkten lätt över musklerna i ca 60 sekunder per område.
- 5) Sluta använda produkten om du upplever obehag eller smärta. Undvik att massera huvudet och skelettet.
- 6) Blåmärken kan förekomma efter användning, oavsett nivå och tryck.
- 7) För att undvika klämskador ska du hålla fingrar, hår och andra små kroppsdelar borta från massagehuvudets hållare.
- 8) Håll ventilationshålen fria från damm/skräp och för inte in några föremål i dem.
- 9) Produkten är inte avsedd för användning utomhus.
- 10) Produkten måste hållas borta från alla typer av vätskor och värmekällor.
- 11) Undersök alltid produkten ordentligt före användning. Produkten ska inte användas om den har fallit i marken, om kabeln eller kontakten är skadad eller om produkten har varit i vatten.
- 12) Du får inte ta bort skruvar eller försöka montera isär produkten.
- 13) Produkten ska endast användas med den medföljande laddaren.
- 14) Låt aldrig produkten vara påslagen eller ladda utan tillsyn.
- 15) Använd inte produkten utan godkännande från läkare.

Vi förbehåller oss eventuella tryckfel i bruksanvisningen.

## Användning av massagehuvudet

För att sätta på eller ta av massagehuvudet trycker du in/drar ut det försiktigt samtidigt som du vrider.



### Runt massagehuvud

Det runda massagehuvudet är det mest allsidiga av de fem massagehuvudena. Den runda formen ger god blodgenomströmning och en djup massage av muskulaturen. Detta gör att den lämpar sig utmärkt för muskelavslappning både före och efter träning. Det här massagehuvudet rekommenderas för stora muskelgrupper som mage, bröst, nacke, breda ryggmusklerna, sätesmuskulaturen och lår.

### Platt massagehuvud

Den platta formen ger en lättare massage av muskulaturen och lämpar sig väl för massage av de raka magmusklerna, magens sidomuskulatur, bröst, breda ryggmusklerna, höften, sätesmuskulaturen, lår och legger.



### U-format massagehuvud

Det U-formade massagehuvudet är utformat för att undvika ryggraden och nackkotorna. Detta gör att formen lämpar sig särskilt väl för nacke, skuldror och den långa ryggmuskeln. Var försiktig så att du undviker direkt kontakt med nackkotorna eller ryggraden, eftersom det kan leda till fysiska skador.

### Konformat massagehuvud

Det konformade massagehuvudet lämpar sig mycket bra för djup massage av fotsulor, handflator, rhomboideerna och de breda ryggmusklerna. Kan även användas för en djupare massage av muskelspänningar i lår- och sätesmuskulaturen när det runda eller det platta massagehuvudet inte når ända in.



### Bågformigt massagehuvud

Det bågformiga massagehuvudet har en större yta än de andra massagehuvudena och kan därför massera en större del av muskulaturen samtidigt. På grund av formen masserar den inte djupt i muskulaturen, och passar därför utmärkt till att öka blodcirkulationen i ömma muskler. Det rekommenderas att man använder massagehuvudet på ben, lår, underarmar, överarmar och midjan.

### **Tvehövdad massagehuvud**

Det här massagehuvudet har två huvudet med avstånd mellan varandra, vilket gör att det passar ryggraden och nacken. Det tvehövdade massagehuvudet rekommenderas att användas när du är öm i muskulaturen och vill ha en skonsammare massage, där huvudfokus ligger på att skapa blodcirkulation i området.



## **Användning, laddning och underhåll**



### **Laddning**

1. För att ladda produkten ansluter du den medföljande laddaren till batteriets laddningsport.
2. Batteriet kan laddas när som helst och oavsett batterinivå.
3. Det tar 3 timmar och 30 minuter att ladda batteriet fullt.
4. När batteriet är fulladdat lyser tre blå och en röd lampa.

När två blå och en röd lampa lyser är batterinivån 75 procent. När en blå och en röd lampa lyser är batterinivån 50 procent. När endast den röda lampan lyser är batterinivån 25 procent. När den röda lampan blinkar är det dags att ladda produkten.

5. Genomsnittlig användningstid för ett fulladdat batteri är 3+ timmar beroende på massagenivå och hur hårt man trycker.

### **Användning**

1. Håll av/på knappen intryckt i 2 sekunder för att slå på produkten.
2. Välj önskat massagehuvud och tryck på av/på knappen på baksidan för att starta massagen.
3. Du kan välja mellan sex olika massagenivåer genom att trycka på startknappen.
4. Massera önskad kroppsdel på önskad hastighet och tryck efter behov.
5. Håll av/på knappen intryckt i 2 sekunder för att stänga av produkten.
6. Produkten stängs av automatiskt efter tre minuters inaktivitet.

### **Underhåll och rengöring**

1. Slå av produkten för att rengöra den.
2. Använd en lätt fuktad trasa för att rengöra produkten och torka med en mjuk, torr trasa.

## REKLAMATIONSVILLKOR

### Abilica premium produkter

Garantin gäller produkter som är placerade i träningslokaler som är öppna för en tydligt avgränsad grupp. Exempel på en sådan avgränsad användargrupp kan vara medlemmar i ett idrottslag, anställda vid ett företag, gäster på ett hotell eller liknande. Garantin gäller inte om apparaterna är placerade i en miljö där användaren betalar uteslutande för användningen av apparaterna, som t.ex. små gym.

Produkterna är avsedda att tåla upp till 4 timmars användning per dag. Överdriven användning betraktas som felaktig användning och kan innebära förlorad reklamationsrätt och bortfall av garanti.

Max viktbelastning för apparaterna varierar, och specificeras i produktinformationen till varje enskild modell.

Garantin omfattar **slitdelar, andra utbytbara komponenter och konstruktion/ramverk**.

Med **slitdelar** avses delar som man vid normal användning måste räkna med att byta ut med jämna mellanrum. Härunder inräknas delar som bromsklossar, linhjul, vajrar, justeringsskruvar, kullager, gummiband, fjädrar och liknande. För företagsmarknaden ges 6 månaders garanti på dessa delar.

Med **andra utbytbara komponenter** avses alla andra lösa delar som finns på apparaterna.

Exempel på sådana delar kan vara sadeldynor, överdrag, pedaler, träningsdatorer och annan elektronik. För denna typ av delar ges 1 års garanti, under förutsättning att delarna inte utsatts för onormal yttre påverkan.

Motorer till löpband är undantagna från denna kategori. För alla löpbandsmotorer ges 3 års garanti, under förutsättning att de inte utsatts för onormal yttre påverkan eller onödigt slitage genom bristfälligt underhåll.

Med **konstruktionsdelar/ramverk** avses träningsredskapets huvuddelar, dvs. Stålkonstruktioner och tillhörande svetsfogar. För denna typ av delar ges minimum 10 års garanti. Eventuella längre garantier/livstidsgarantier specificeras för varje enskild produkt.

Villkoren gäller Abilica studio produkter. Om man placerar produkter utanför detta sortiment på företagsmarknaden, räknas detta som felaktig användning och leder därmed till förlust av reklamationsrätt.

Produktionsfel hos produkterna kommer dock alltid att behandlas i enlighet med köplagens villkor.

Villkoren gäller företagskunder.

Om produkten är i privat ägo och endast används för privat bruk, är det de lagstadgade rättigheterna i konsumentköplagen som gäller.



## VIKTIGT BETRÄFFANDE SERVICE



**Om det skulle uppstå roblem av något slag, kontakta Mylna Service. Vi skulle vilja att ni kontaktar oss innan du kontaktar butiken så att vi kan erbjuda dig bästa möjliga hjälp.**

Besök vår hemsida [www.mylناسport.se](http://www.mylناسport.se) - här hittar du information om produkterna, bruksanvisningar, ett kontaktformulär som du kan använda för att komma i kontakt med oss och möjlighet att beställa reservdelar. Genom att fylla ut kontakformuläret ger du oss den information vi behöver för att hjälpa dig så effektivt som möjligt.

## Important information



**Danger:** To reduce the risk of electrical shock, fire or personal injuries this product must be used in accordance with following instructions.

The area of use for this product is private use and multi-user environments such as sports teams and companies. Any guarantees lapse upon commercial use as a gym or the like.

- 1) This product can be used for maximum one hour at the time. Then let the product rest for 30 minutes before using it again.
- 2) The product can only be used on and by adults. Adults with disabilities must be supervised by another adult.
- 3) The product should only be used on a dry and clean part of the body.
- 4) When massaging, press lightly over the muscles for about 60 seconds per area.
- 5) Stop all use if you experience some sort of pain or discomfort. Avoid massaging the head or bones.
- 6) Bruising can occur after use regardless of massage level and pressure.
- 7) To avoid squeezing injuries, keep fingers, hair or other small bodyparts away from the massage head holder.
- 8) Keep the ventilation holes free of dust/debris and do not place objects into the ventilation holes.
- 9) The product should not be used outdoors.
- 10) Keep the product away from all types of liquids and heat sources.
- 11) Always inspect the product carefully before use. The product should not be used if it has fallen to the ground, has a damaged cord, a damaged plug or has been in water.
- 12) Do not remove any screws or attempt to disassemble the product.
- 13) The product should only be charged with the included charger.
- 14) Never leave the product switched on or charge unattended.
- 15) Do not use the product without the approval of a doctor.

Reservations are made regarding printing errors in the manual.

## Use of massage heads

To attach or remove the massage head, gently push in/pull out the massagehead while twisting.



### Round massage head

The round massage head is the most versatile of the 5 massage heads. The round shape provides a good blood flow and a deep massage of the muscles. This makes it excellent for muscle relaxation both before and after exercise. The massage head is recommended to massage large muscles like the abdominal and side muscles abdomen, chest, neck, broad back muscles, buttocks and thighs.

### Flat massage head

The flat shape gives a lighter massage of the muscles and is well suited for massage of the straight abdominal, abdominal side muscles, chest, broad back muscles, hips, buttocks, thighs and legs.



### U-shaped massage head

The U-shaped massage head is designed to avoid the spine and cervical vertebrae. This makes the shape suitable for the neck, shoulders, and paraspinal muscles. Avoid direct contact with the spine or cervical vertebrae as this can lead to physical injury.

### Conical massage head

The conical shape is excellent for a deep massage of the soles of the feet, palms, rhomboids and the broad back muscles. The conical shape can also be used for a deeper massage of muscle tension in thigh and glutes when the round or flat massage head does not reach all the way in.



### Arc-shaped massage head

The arcuate massage head covers a larger area of the muscles than the other massage heads and is excellent for increasing blood circulation in sore muscles. It is recommended to use the massage head on the legs, thighs, forearms, upper arms and waist.

### **Two-headed massage head**

This massage head has two heads with a good distance between the heads to be specifically adapted to the long back stretcher. Two-head massage head is recommended to use when you are sore in the muscles and want a more gentle massage where the main focus is to create blood circulation in the area.



## **Use, charging and maintenance**



### **Charging**

1. To charge the product, attach the included charger to the battery charging port.
2. The battery can be charged at any time and at any battery level.
3. The battery is fully charged after 3,5 hours.
4. When the battery is fully charged, 3 blue and 1 red LED lights up. When 2 blue and 1 red LED light is on, the battery level is 75%. When 1 blue and 1 red LED is lit, the battery level is 50%. When only the red light is on, the battery level is 25%. When the red light flashes, it is time to charge the product.
5. Average use time of a fully charged battery is 2+ hours depending on the massage level and pressure used.

### **Use**

1. Press and hold the on/off button for 2 seconds to turn on the product.
2. Select the massage head you want to use and press the on/off button on the back to start the massage.
3. There is six different massage levels you can choose from by pushing the start button on the back or on/off button.
4. Massage the desired body part at the desired massage level and apply pressure as needed.
5. To turn off the product, push and hold the on/off button in front for 2 seconds.
6. The product automatically switches off after 3 minutes without use.

### **Maintenance**

1. Turn off the product before cleaning.
2. Use a slightly damp cloth to clean the product and wipe with a soft, dry cloth after.





## Warranty regulations for the light commercial market Abilica Premium products

The warranty regulations apply for products that are placed in gymnasiums open to a clearly restricted consumer group. Examples of such a restricted group could be members of an athletic club, employees at a company, guests at a hotel or similar. The warranty does not apply if the products are placed in environments where the user is paying solely for the use of the machines, such as e.g. small gyms and fitness clubs.

The **Abilica Premium** products are intended for up to 4 hours use per day. Excessive use will be regarded as misuse and lead to the termination of the warranty. The maximum user weight will differ and is therefore specified in the product details for each machine or device.

The warranty includes **Wearing parts, Other replaceable labour parts, and Frame / Structure.**

By **Wearing parts** is implied parts that will eventually be worn down through normal use, and thereby need to be replaced regularly. Included in this category will come breaking pads, wires, pulleys, adjustment screws, ball bearings, rubber bands, springs etc.

For the light commercial market, a 6 month warranty applies for these parts.

By **Other replaceable labour parts** is implied all other replaceable parts on the machine or device. Examples of such parts could be seat cushions, foam padding, pedals, exercise computers and other electronics. For the light commercial market, a 1 year restricted warranty applies for these parts, provided that they have not been subjected to negligence or error in handling or storing, wrong assembly, unsuitable use or unauthorized or improper repairs.

Excluded from this restriction are treadmill motors.

For all treadmill motors, there is a 3 year warranty, provided that they have not been subjected to negligence in maintenance, or unauthorized or improper repairs.

By **Frame/structure** is implied all the parts of the load-bearing steel frame, and its welding seems and joints.

For these parts, the warranty time for a minimum of 10 years is applied. Longer warranties and/or life time warranties will specified in the product information for each individual machine or device.

The warranty applies for products carrying the **Abilica Premium** brand. Any use of equipment that lack this brand, will be regarded as misuse and lead to the termination of the warranty.

The warranty applies for the light commercial market.

Should the product be in the possession of a private person, and only be used in a private household, the statutory provisions will of course apply.



## IMPORTANT REGARDING SERVICE



**In the event of problems of any kind, please contact MyIna Service. We would like you to contact us before contacting the store so we can offer you the best possible help.**

Visit our website [www.mylinasport.com](http://www.mylinasport.com) - here you will find information about the products, user manuals, a contact form to get in touch with us and possibility to order spare parts. By filling out the contact form you give us the information we need to help you as effectively as possible.

## Tärkeitä tietoja

**Vaara:** Vähennä sähköiskun, tulipalon tai henkilövahinkojen vaaraa käyttämällä tätä laitetta seuraavien ohjeiden mukaisesti.



Tämä laite on tarkoitettu yksityiseen käyttöön ja usean käyttäjän ympäristöön, kuten urheilujoukkueisiin ja yrityksiin. Takuu raukeaa kaupallisessa käytössä, kuten kuntosalilla tai vastaavassa käytössä

- 1) Käytä laitetta enintään tunnin ajan kerrallaan. Anna laitteen levätä 30 minuuttia ennen kuin käytät sitä uudelleen.
- 2) Vain aikuiset saavat käyttää laitetta. Liikuntarajoitteiset aikuiset saavat käyttää laitetta toisen aikuisen valvonnassa.
- 3) Laitetta saa käyttää vain puhtaalle ja kuivalle vartalon alueelle.
- 4) Paina laitetta kevyesti lihaksen päällä noin 60 sekuntia aluetta kohden.
- 5) Lopeta käyttö, jos tunnet epämukavuutta tai kipua. Vältä hieromasta päätä tai selkärankaa.
- 6) Käytöstä voi aiheutua mustelmia tasosta ja paineesta riippumatta.
- 7) Pidä sormet, hiukset tai muut pienet ruumiinosat poissa hierontapään pidikkeestä, jotta vältät niiden puristuksiin joutumisen.
- 8) Pidä tuuletusaukot puhtaina pölystä ja roskista, äläkä vie aukkoihin mitään esineitä.
- 9) Laitetta ei ole tarkoitettu ulkokäyttöön.
- 10) Laite on pidettävä poissa kaikenlaisista nesteistä ja lämmönlähteistä.
- 11) Tutki laite aina ennen käyttöä. Laitetta ei saa käyttää, jos se on pudonnut maahan, johto on vahingoittunut, pistoke vaurioitunut tai se on ollut vedessä.
- 12) Älä irrota ruuveja tai yritä purkaa laitetta.
- 13) Laitteen saa ladata vain mukana tulevalla laturilla.
- 14) Älä koskaan jätä laitetta päälle tai lataa sitä ilman valvontaa.
- 15) Älä käytä laitetta ilman lääkärin lupaa.

Emme vastaa ohjeessa olevista painovirheistä.

## Hierontapäiden käyttö



Kiinnitä tai irrota hierontapäätä työntämällä/vetämällä sitä varoen samalla kun kierrät sitä.



### Pyöreä hierontapäätä

Pyöreä hierontapäätä on monikäyttöisin viidestä hierontapäätästä. Pyöreä muoto parantaa verenkiertoa ja hieroo lihaksia syvältä. Tämä tekee siitä erinomaisen lihasten rentouttamiseen sekä ennen liikuntaa että sen jälkeen. Tätä hierontapäätä suositellaan suurten lihasryhmien, kuten vatsa- ja kylkilihasten, vatsan, rinnan, kaulan, leveiden selkälihasten, pakaroiden ja reisien hierontaan.

### Litteä hierontapäätä

Litteä pää hieroo lihaksia kevyemmin ja sopii hyvin suorien vatsalihasten, kylkien, rinnan, leveiden selkälihasten, lantion, pakaroiden, reisien ja jalkojen hierontaan.



### U:n muotoinen hierontapäätä

U-muotoisella hierontapäällä vältät selkärangan ja niskanikamat. Tämä pää sopii erityisen hyvin niskan, hartioiden ja pitkien selkälihasten hierontaan. Vältä suoraa kosketusta niskanikamiin tai selkärankaan, koska siitä voi aiheutua vamma.

### Kartionmuotoinen hierontapäätä

Kartionmuotoinen hierontapäätä sopii erinomaisesti jalkapohjien, kämmenten, pakaralihasten ja leveiden selkälihasten syvään hierontaan. Voidaan käyttää myös reisien ja pakaralihasten lihasjännitysten syvempään hierontaan, jos pyöreä tai litteä hierontapäätä ei ulotu syvemmälle lihaksiin.



### Kaaren muotoinen hierontapäätä

Kaarevalla hierontapäällä on suurempi pinta kuin muilla hierontapäillä, joten se voi hieroa suurempaa osaa lihaksista samanaikaisesti. Muotonsa vuoksi se ei hiero syväälle lihaksiin, mutta on siksi erinomainen verenkierron lisäämiseksi kipeissä lihaksissa. Hierontapäätä on suositeltavaa käyttää jaloille, reisille, käsivarsille, olkavarsille ja vyötärölle.

## Kaksipäinen hierontapää

Tässä hierontapäässä on kaksi päätä, jotka ovat hyvällä etäisyydellä toisistaan ja sopivat erityisesti pitkille selkähaksille ja niskaan. Kaksipäistä hierontapäätä on suositeltavaa käyttää, kun lihaksesi ovat kipeät ja haluat hellävaraisemman hieronnan, jossa pääpaino on lisätä alueen verenkiertoa.



## Käyttö, lataaminen ja huolto



### Lataaminen

1. Laitte ladataan liittämällä mukana tuleva laturi akun latausporttiin.
2. Akku voidaan ladata milloin tahansa ja millä tahansa akun tasolla.
3. Akku latautuu täyteen 3,5 tunnissa.
4. Kun akku on ladattu täyteen, 3 sinistä ja 1 punainen LED-valo palavat. Kun 2 sinistä ja 1 punainen LED-valo palavat, akun varaustaso on 75%. Kun 1 sininen ja 1 punainen LED-valo palavat, akun varaustaso on 50%. Kun vain punainen valo palaa, akun varaustaso on 25%. Kun punainen valo vilkkuu, on aika ladata laite.
5. Keskimääräinen käyttöaika täyteen ladatulla akulla on 3+ tuntia riippuen hierontatasosta ja käytetystä paineesta.

### Käyttö

1. Käynnistä laite painamalla virtapainiketta 2 sekunnin ajan.
2. Valitse hierontapää, jota haluat käyttää, ja aloita hieronta painamalla takana olevaa virtapainiketta.
3. Voit valita kuudesta eri hierontatasosta painamalla takana olevaa käynnistyspainiketta.
4. Hiero haluamaasi ruumiinosaa halutulla nopeudella ja paineella tarpeen mukaan.
5. Sammuta laite painamalla virtapainiketta 2 sekunnin ajan.
6. Laitte sammuu automaattisesti 3 minuutin käyttämättömyyden jälkeen.

### Huolto ja puhdistus

1. Sammuta laite puhdistusta varten.
2. Puhdista laite kostutetulla liinalla ja pyyhi pehmeällä, kuivalla liinalla.

## VALITUSOHJEET



Yritysmarkkinoille on oma jakso puoliammattilaisvälineiden takuuehdoista.

Kuntoilulaitteiden tapaiset komponentit on koottu pääasiassa kolmeen pääryhmään jaettavista osista: **kulutuset** **muut vaihdettavat osat** ja **rakenne/runko-osat**.

**Kulutuset** tarkoitetaan osia, jotka normaalissa käytössä kuluvat ja joita on vaihdettava säännöllisin väliajoin. Näitä ovat esimerkiksi jarrupalat, pyörät, vaijerit, säätöruuvit, kuulalaakerit ja jouset.

Kuluttajasuojalain mukaan tällaisista osista ei lakisääteisesti ole valitusoikeutta.

Annamme tällaisille osille mutta kuuden kuukauden takuun.

*HUOMIO Jotta myyntiehtoja voidaan markkinoida tai kutsua TAKUUksi, laki edellyttää että tarjoamme huomattavasti paremmat oikeudet kuin mitä laki takaa. Myynti- tai markkinointimateriaaleissa **on laitonta** kutsua normaalia VALITUSOIKEUTTA TAKUUksi.*

**Muilla vaihdettavilla osilla** tarkoitetaan kaikki muita laitteessa olevia irto-osia. Näitä ovat esimerkiksi istuintyyny, pehmusteet, polkimet, harjoittelutietokone ja muu elektroniikka. Tämäntyyppisiä osia koskee lakisääteinen kahden vuoden valitusoikeus, edellyttäen, ettei niitä ole altistettu epätavallisen suurelle kulutukselle. Poikkeus tähän luokkaan ovat juoksumattojen moottorit.

Kaikkia juoksumattojen moottoreita koskee viiden vuoden valitusoikeus, edellyttäen ettei sitä ole altistettu epätavallisen suurelle kulutukselle tai vaurioille kunnossapidon laiminlyönnin vuoksi.

**Rakenne-/runko-osilla** tarkoitetaan kuntoiluvälineen pääosia, eli teräsrakenteita ja niiden hitsaussaumoja.

Tämäntyyppisiä osia koskee viiden vuoden valitusoikeus, edellyttäen, ettei niitä ole altistettu epätavallisen suurelle kulutukselle.

Kunkin laitteen kohdalla on erikseen mainittu rakenne- ja runko-osien mahdollisesta pidemmästä takuuajasta/elinikäisestä takuusta.



## TÄRKEÄÄ LIITTYEN HUOLTOON



**Jos jonkinlaisia ongelmia tuotteen kanssa sattuisi ilmenemään, ole yhteydessä Mylna Serviceen.**

**Haluamme auttaa teitä parhaalla mahdollisella tavalla ja toivoisimme että olette yhteydessä meihin suoraan ennen asiointia myyjän kanssa.**

Tutustu sivuihimme [www.mylناسport.fi](http://www.mylناسport.fi) - Sieltä löydät mm. Tuotetietoa, ohjekirjoja ja yhteydenottolomakkeen. Tätä kautta voit olla meihin yhteydessä ja mm. tilata varaosia.

Täyttämällä lomakkeen me saamme kaiken tarvittavan tiedon, jolla voimme palvella sinua parhaalla tavalla

## Wichtige Informationen



**Gefahr:** Um die Gefahr von Stromschlägen, Feuer und Verletzungen zu minimieren, muss dieses Produkt gemäß den folgenden Anweisungen verwendet werden,

Dieses Produkt ist für die Verwendung im privaten Bereich sowie für Mehrbenutzerumgebungen wie Sportmannschaften und Unternehmen vorgesehen. Eventuelle Garantien erlöschen bei kommerzieller Nutzung in Fitnesscentern o. ä.

- 1) Verwenden Sie das Gerät maximal 1 Stunde pro Tag. Lassen Sie das Produkt anschließend 30 Minuten stehen, bevor Sie es erneut verwenden.
- 2) Das Produkt darf ausschließlich von Erwachsenen genutzt werden. Erwachsene mit geistiger Behinderung müssen von einem anderen Erwachsenen beaufsichtigt werden.
- 3) Das Produkt darf ausschließlich an trockenen und sauberen Körperteilen angewandt werden.
- 4) Führen Sie das Produkt ca. 60 Sekunden pro Bereich mit leichtem Druck über die Muskeln.
- 5) Unterbrechen Sie die Anwendung immer sofort, wenn Sie Unbehagen oder Schmerzen verspüren. Massagen an Kopf und Knochen sind zu vermeiden.
- 6) Unabhängig von der eingestellten Stufe und dem aufgewendeten Druck kann es zu blauen Flecken kommen.
- 7) Um ein Einklemmen zu verhindern, sind Finger, Haare und andere kleinere Körperteile von der Halterung des Massagekopfs fernzuhalten.
- 8) Sorgen Sie dafür, dass die Lüftungsöffnungen frei von Staub/Verunreinigungen sind, und stecken Sie keine Objekte in die Öffnungen.
- 9) Das Produkt ist nicht für die Verwendung im Außenbereich vorgesehen.
- 10) Das Produkt muss von jeglichen Flüssigkeiten und Wärmequellen ferngehalten werden.
- 11) Untersuchen Sie das Produkt vor jeder Verwendung sorgfältig. Das Produkt darf nicht verwendet werden, nachdem es heruntergefallen ist, wenn ein Kabel oder Stecker beschädigt ist oder wenn es mit Wasser in Berührung gekommen ist.



- 12) Es ist untersagt, die Schrauben zu entfernen oder das Produkt zu demontieren.
- 13) Das Produkt darf ausschließlich mit dem mitgelieferten Ladegerät aufgeladen werden.
- 14) Lassen Sie das Produkt niemals ohne Aufsicht eingeschaltet oder am Ladegerät angeschlossen.
- 15) Verwenden Sie das Produkt nicht ohne die Zustimmung Ihres Arztes.

Eventuelle Druckfehler im Handbuch vorbehalten.

## Verwendung der Massageköpfe

Um den Massagekopf an- oder abzubauen, schieben bzw. ziehen Sie ihn vorsichtig, während Sie den Kopf gleichzeitig drehen.



### Runder Massagekopf

Der runde Massagekopf ist der vielseitigste der fünf Massageköpfe. Die runde Form sorgt für eine gute Blutzirkulation und eine Tiefenmassage der Muskulatur. Daher eignet er sich hervorragend zur Muskelentspannung vor und nach dem Training. Dieser Massagekopf wird für die Massage größere Muskelgruppen wie Bauch- oder Seitenmuskulatur, Bauch, Brust, Nacken, die breiten Rückenmuskeln, die Gesäßmuskulatur und die Oberschenkel.

### Flacher Massagekopf

Die flache Form bewirkt eine leichtere Massage der Muskulatur und eignet sich gut für die Massage der geraden Bauchmuskeln, die seitlichen Bauchmuskeln, Brust, die breiten Rückenmuskeln, Hüfte, Gesäßmuskulatur, Ober- und Unterschenkel.



### U-förmiger Massagekopf

Der U-förmige Massagekopf soll es ermöglichen, Rückgrat und Nackenwirbel auszulassen. Daher eignet sich diese Form besonders gut für Nacken, Schultern und den Rückenstreckmuskel. Achten Sie sorgfältig darauf, den direkten Kontakt mit Nackenwirbeln und Rückgrat zu vermeiden, da dieser zu Verletzungen führen könnte.

### Konischer Massagekopf

Der konische Massagekopf eignet sich hervorragend für die Tiefenmassage der Fußsohlen und Handflächen sowie der Rautenmuskeln. (Mm. rhomboidei) und der breiten Rückenmuskeln. Er lässt sich auch für eine tiefergehende Massage bei Verspannungen der Schenkel- und Seitenmuskulatur in Bereichen verwenden, die Sie mit dem runden oder flachen Massagekopf nicht erreichen.





### **Geschwungener Massagekopf**

Der geschwungene Massagekopf hat eine größere Oberfläche als andere Massageköpfe und kann daher einen größeren Muskulaturbereich gleichzeitig massieren. Dank seiner Form dringt die Massage nicht zu tief in die Muskulatur; daher eignet sich der Massagekopf hervorragend, um die Blutzirkulation in stark beanspruchten und schmerzenden Muskeln anzuregen. Es wird empfohlen, den Massagekopf für Ober- und Unterschenkel, die Ober- und Unterarme sowie die Körpermitte zu verwenden.

### **Massagekopf mit zwei Köpfen**

Dieser Massagekopf hat zwei Köpfe, deren Abstand zueinander so konzipiert ist, dass sie sich für die Massage der langen Rückenstreckmuskeln und der Nackenmuskulatur eignen. Es wird empfohlen den Massagekopf mit zwei Köpfen bei schmerzender Muskulatur anzuwenden, wenn Sie eine schonendere Massage wünschen, die vorwiegend die Blutzirkulation im jeweiligen Bereich anregen soll.



# Verwendung, Aufladen und Pflege



## Aufladen

1. Um das Produkt aufzuladen, schließen Sie das mitgelieferte Ladegerät an den Ladeanschluss des Akkus an.
2. Der Akku kann jederzeit und bei jedem Ladestand aufgeladen werden.
3. Der Akku ist nach 3,5 Stunden voll geladen.
4. Wenn der Akku vollständig geladen ist, leuchten drei blaue und eine rote LED. Wenn zwei blaue und eine rote LED leuchten, beträgt der Akkuladestand 75 %. Wenn eine blaue und eine rote LED leuchten, beträgt der Akkuladestand 50 %. Wenn nur die rote LED leuchtet, beträgt der Akkuladestand 25 %. Wenn die rote LED blinkt, muss das Gerät geladen werden.
5. Die durchschnittliche Nutzungsdauer beträgt bei einem voll aufgeladenen Akku mehr als drei Stunden, abhängig von Massagestufe und aufgewendetem Druck.

## Verwendung

1. Halten Sie die Ein-/Aus-Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um das Produkt einzuschalten.
2. Wählen Sie den Massagekopf, den Sie verwenden möchten, und drücken Sie die Ein-/Aus-Taste auf der Rückseite, um die Massage zu starten.
3. Sie können zwischen sechs verschiedenen Massagestufen wählen, indem Sie den Startknopf auf der Rückseite drücken.
4. Massieren Sie nach Bedarf die gewünschten Körperteile bei beliebiger Geschwindigkeit und mit dem gewünschten Druck.
5. Um das Produkt auszuschalten, halten Sie die Ein-/Aus-Taste an der Vorderseite drei Sekunden lang gedrückt.
6. Das Produkt schaltet sich automatisch aus, wenn es drei Minuten lang nicht verwendet wird.

## Wartung/Pflege und Reinigung

1. Schalten Sie das Produkt vor der Reinigung aus.
2. Reinigen Sie das Produkt mit einem leicht feuchten Tuch und trocknen Sie es anschließend mit einem weichen trockenen Tuch ab.

## Garantiebedingungen für den Firmenmarkt

### Abilica Premium-Produkte

Die Garantie gilt für Produkte, die in Fitnessräumen aufgestellt sind, die für eine klar begrenzte Gruppe zugänglich sind. Beispiel für eine entsprechend abgegrenzte Nutzergruppen können die Mitglieder einer Sportmannschaft, Mitarbeiter eines Unternehmens, Gäste eines Hotels o. ä. sein.

Die Garantie gilt nicht, wenn die Geräte in einer Umgebung aufgestellt ist, in der die Nutzer ausschließlich für die Nutzung der Geräte bezahlen, z. B. in kleinen Fitnessstudios.

Premium-Produkte sind für eine Nutzung von bis zu vier Stunden täglich ausgelegt. Eine übermäßige Nutzung kann als nicht bestimmungsgemäße Verwendung angesehen werden und zum Verlust des Reklamationsrechts und zum Verfallen der Garantie führen.

Die maximale Gewichtsbelastung der Geräte variiert und ist in den Produktinformationen zum jeweiligen Modell angegeben.

Die Garantie umfasst **Verschleißteile**, **Andere austauschbare Teile** sowie **Konstruktion/Rahmen**.

Als **Verschleißteile** werden Teile bezeichnet, für die bei regulärer Verwendung ein Austausch innerhalb regelmäßiger Abstände vorgesehen ist. Dazu gehören beispielsweise Bremsklötze, Laufrollen, Gummibänder, Einstellschrauben, Kugellager, Leinen, Federn etc.

Für den Firmenmarkt werden mindestens sechs Monate Garantie auf diese Teile gewährt.

Als **Andere austauschbare Teile** werden alle anderen losen Teile bezeichnet, die das Gerät umfasst. Beispiele sind u. a. Sitzkissen, Polster, Pedale, Trainingscomputer und weitere Elektronik. Für diese Teile gilt eine einjährige Garantie, sofern diese keiner übermäßigen äußeren Einwirkung ausgesetzt sind. Von dieser Kategorie ausgenommen ist der Motor für Laufbänder. Für alle Laufbandmotoren gilt eine dreijährige Garantie, sofern diese keiner übermäßigen äußeren Einwirkung oder unnötigem Verschleiß aufgrund von mangelnder Wartung ausgesetzt sind.

Mit **Konstruktionsteilen/Rahmen** werden die Hauptbestandteile des Trainingsgeräts bezeichnet, d. h. die Stahlkonstruktionen und zugehörigen Schweißnähte.

Für diese Teile umfasst die Garantieperiode mindestens zehn Jahre. Eventuelle verlängerte Garantien/Garantien auf Lebenszeit sind ggf. explizit für einzelne Produkte angegeben.

Die Bestimmungen gelten für Produkte, die im Abilica-Prospekt mit dem Stempel Abilica Premium gekennzeichnet sind. Sollten Produkte ohne diesen Stempel in einer Firmenumgebung aufgestellt werden, gilt dies als missbräuchliche Verwendung und führt folglich zum Verlust des Reklamationsrechts.

Eventuelle Mängel an den Produkten werden indessen jederzeit gemäß den Bestimmungen des Kaufrechts behandelt.



## WICHTIGE INFORMATIONEN ZUM SERVICE



**Im Falle jeglicher Probleme bitten wir Sie, Mylna Service zu kontaktieren. Bitte kontaktieren Sie uns, bevor Sie sich an die Geschäftsfiliale wenden, damit wir Ihnen die bestmögliche Hilfestellung geben können.**

Auf unserer Website [www.mylnasport.com](http://www.mylnasport.com) finden Sie Informationen zu unseren Produkten, Bedienungsanleitungen und ein Kontaktformular, über das Sie uns erreichen können. Über das Kontaktformular können Sie auch Ersatzteile bestellen. Indem Sie das Kontaktformular ausfüllen, erhalten wir alle erforderlichen Informationen, um Ihnen so effektiv wie möglich weiterzuhelfen.



Leverandør:  
Mylna Sport AS  
Postboks 244  
3051 Mjøndalen  
Norge  
[www.abilica.no](http://www.abilica.no)  
[www.mylnasport.no](http://www.mylnasport.no)

Leverantör:  
Mylna Sport AB  
Box 181  
56624 Habo  
Sverige  
[www.abilica.se](http://www.abilica.se)  
[www.mylnasport.se](http://www.mylnasport.se)

Supplier:  
Mylna Sport AS  
P.O. Box 244  
N-3051 Mjoendalen  
Norway  
[www.abilica.com](http://www.abilica.com)  
[www.mylnasport.com](http://www.mylnasport.com)