

CHIROGUN

BEDIENUNGSANLEITUNG

BALL 8 CM

Massageball aus EPP für die punktuelle Selbstmassage



Bedienungsanleitung · User manual · Mode d'emploi · Istruzioni per l'uso · Manual de instrucciones ·
Gebruiksaanwijzing · Instrukcja obsługi · Návod k použití · Návod na použitie

DE · EN · FR · IT · ES · NL · PL · CS · SK

Vor dem ersten Gebrauch lesen und aufbewahren.

INHALT / CONTENTS

DE	Deutsch	Bedienungsanleitung	3
EN	English	User manual	8
FR	Français	Mode d'emploi	13
IT	Italiano	Istruzioni per l'uso	18
ES	Español	Manual de instrucciones	23
NL	Nederlands	Gebruiksaanwijzing	28
PL	Polski	Instrukcja obsługi	33
CS	Čeština	Návod k použití	38
SK	Slovenčina	Návod na použitie	43

DE Vor dem ersten Gebrauch lesen und aufbewahren.

EN Read before first use and keep for reference.

FR À lire avant la première utilisation et à conserver.

IT Da leggere prima del primo utilizzo e da conservare.

ES Léelo antes del primer uso y guárdalo.

NL Vóór het eerste gebruik lezen en bewaren.

PL Przeczytaj przed pierwszym użyciem i zachowaj.

CS Před prvním použitím si přečtěte a uschovejte.

SK Pred prvým použitím si prečítajte a uschovajte.

DEIN PRODUKT

Der ChiroGun Ball 8 cm ist ein Massageball für die punktuelle Selbstmassage. Mit 8 cm Durchmesser erreichst du gezielt kleinere Bereiche wie Fußsohlen, Unterarme, Nacken, Schultern und Gesäß – am Boden, an der Wand oder am Tisch.

WOFÜR?

- Für Fußsohlen, Unterarme, Nacken und Schultern
- Zum Aufwärmen oder nach dem Training
- Klein und leicht – ideal für unterwegs

TECHNISCHE DATEN

Maße	ca. 8 cm Durchmesser
Gewicht	ca. 22 g
Material	100 % EPP (expandiertes Polypropylen), geschlossene Zellstruktur
Eigenschaften	formstabil, wasserabweisend, leicht zu reinigen
Temperatur	formstabil von -20 °C bis +110 °C
Farben	 Schwarz  Rot  Grün  Orange  Pink  Gelb

LIEFERUMFANG

- 1 × ChiroGun Ball 8 cm in der gewählten Farbe

1 Vorbereiten

Leg eine Matte bereit oder such dir einen ebenen, rutschfesten Platz. Für Übungen im Stehen oder an der Wand brauchst du einen sicheren Stand.

2 Massieren

Leg den Ball unter die gewünschte Stelle und lass dein Körpergewicht langsam darauf sinken. Roll in kleinen Bewegungen oder halte an festen Punkten 10–30 Sekunden den Druck und atme ruhig weiter.

3 Nachher

Löse dich langsam vom Ball und beweg die massierte Stelle locker durch. Wisch den Ball bei Bedarf feucht ab.

KURZ GEMERKT

- Pro Bereich ca. 1–2 Minuten, an einem Punkt höchstens 30 Sekunden.
- Ein Ball wirkt punktueller als eine Rolle – beginne mit wenig Druck.
- Nicht direkt auf Knochen, Gelenke oder die Wirbelsäule drücken.
- Der Druck darf intensiv sein, aber nie stechend oder brennend.

WICHTIG

Lies vor der ersten Anwendung die Sicherheitsinformationen. Bei Beschwerden, Vorerkrankungen oder in der Schwangerschaft sprich vorher mit deinem Arzt oder Physiotherapeuten.

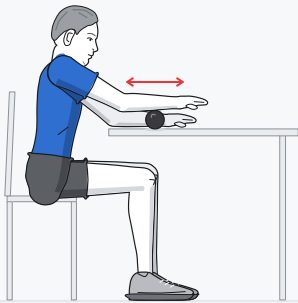
Die roten Pfeile zeigen die Bewegungsrichtung. Beginne immer mit wenig Druck.



1 FUSSSOHLE

Im Stehen einen Fuß auf den Ball stellen, das Gewicht liegt auf dem anderen Bein. Den Ball langsam von der Ferse bis zu den Zehenballen rollen.

Zum Festhalten Wand oder Stuhllehne nutzen. Auch im Sitzen möglich.



2 UNTERARM

Am Tisch sitzen und den Unterarm auf den Ball legen. Mit leichtem Druck zwischen Handgelenk und Ellenbogen rollen und den Arm dabei etwas drehen.

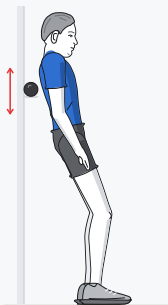
Gut als kurze Pause bei der Arbeit am Computer.



3 NACKEN

Rückenlage, Beine aufgestellt. Den Ball unter den Übergang von Hinterkopf zu Nacken legen und den Kopf langsam nach links und rechts drehen.

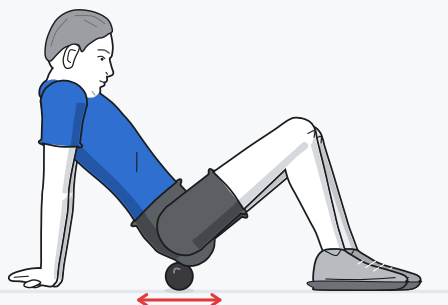
Nur sanfter Druck, nicht direkt auf die Halswirbel. Bei Schwindel sofort aufhören.



4 SCHULTER & OBERER RÜCKEN

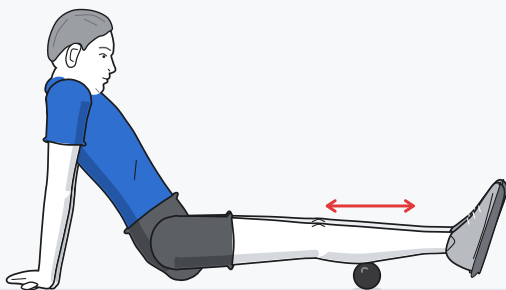
Mit dem Rücken an eine Wand stellen und den Ball zwischen Wand und Schulterblatt legen. Durch leichtes Beugen der Knie und kleine Seitbewegungen über die Muskulatur rollen.

Ball neben die Wirbelsäule legen, nicht direkt darauf.



5 GESÄSS

Auf den Boden setzen, den Ball unter eine Gesäßhälfte legen und die Hände hinter dem Körper aufstützen. In kleinen Kreisen rollen oder an festen Stellen kurz verweilen. Dann Seite wechseln.



6 WADEN

Sitzend die Hände hinter dem Körper aufstützen und den Ball unter eine Wade legen. Po leicht anheben und zwischen Ferse und Kniekehle rollen.

Mehr Druck: das andere Bein auf das Schienbein legen.

PFLEGE & AUFBEWAHRUNG

- Mit Wasser und etwas milder Seife abwischen und an der Luft trocknen lassen.
- Keine scharfen oder scheuernden Reinigungsmittel und keine Lösungsmittel verwenden.
- Trocken lagern, nicht in praller Sonne und nicht direkt an Heizung, Ofen oder offenem Feuer.
- Keine schweren Gegenstände auf den Ball legen, damit er seine Form behält.

ENTSORGUNG

Der Ball besteht aus Polypropylen (PP, Recycling-Code 05) und ist recycelbar. Gib ihn über die Wertstoffsammlung bzw. den Wertstoffhof ab und beachte die Regeln deiner Gemeinde. Die Verpackung bitte nach Material getrennt entsorgen.

GEWÄHRLEISTUNG

Es gilt die gesetzliche Gewährleistung. Bitte bewahre deinen Kaufbeleg auf. Bei Fragen zum Produkt erreichst du uns unter info@mineshop.de.

HERSTELLER & KONTAKT

Hersteller

mineshop.ch GmbH
Nebikerstrasse 38
6247 Schötz
Schweiz
info@mineshop.ch

Verantwortliche Person in der EU

mineShop GmbH
Schlesierstraße 1
61137 Schöneck
Deutschland
info@mineshop.de

Stand: 10/2026

YOUR PRODUCT

The ChiroGun Ball 8 cm is a massage ball for targeted self-massage. With a diameter of 8 cm, it lets you target smaller areas such as the soles of the feet, forearms, neck, shoulders and glutes – on the floor, against a wall or at a table.

USES

- For foot soles, forearms, neck and shoulders
- To warm up or after training
- Small and light – ideal on the go

TECHNICAL DATA

Size	approx. 8 cm diameter
Weight	approx. 22 g
Material	100% EPP (expanded polypropylene), closed-cell structure
Properties	shape-stable, water-repellent, easy to clean
Temperature	shape-stable from -20 °C to +110 °C
Colours	 Black  Red  Green  Orange  Pink  Yellow

IN THE BOX

- 1 × ChiroGun Ball 8 cm in your chosen colour

HOW TO USE

1 Prepare

Lay out a mat or find a level, non-slip spot. For standing or wall exercises, you need a stable footing.

2 Massage

Place the ball under the desired spot and slowly let your body weight sink onto it. Roll in small movements or hold the pressure on tight spots for 10–30 seconds and keep breathing calmly.

3 Afterwards

Slowly ease off the ball and gently move the massaged area. Wipe the ball with a damp cloth if needed.

KEY POINTS

- About 1–2 minutes per area, no more than 30 seconds on one spot.
- A ball acts on a smaller point than a roller – start with light pressure.
- Do not press directly on bones, joints or the spine.
- The pressure may be intense, but never sharp or burning.

IMPORTANT

Read the safety information before first use. If you have any symptoms or pre-existing conditions, or are pregnant, talk to your doctor or physiotherapist first.

EXERCISES

EN

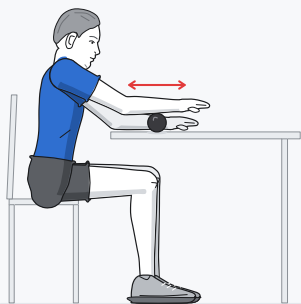
The red arrows show the direction of movement. Always start with light pressure.



1 SOLE OF THE FOOT

Standing, place one foot on the ball with your weight on the other leg. Slowly roll the ball from your heel to the ball of your foot.

Use a wall or chair back for support. Can also be done sitting.



2 FOREARM

Sit at a table and rest your forearm on the ball. Roll with light pressure between wrist and elbow, rotating your arm slightly as you go.

Good as a short break when working at a computer.



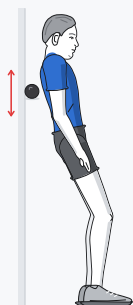
3 NECK

Lie on your back, knees bent. Place the ball where the back of your head meets your neck and slowly turn your head left and right.

Gentle pressure only, not directly on the neck vertebrae. Stop immediately if dizzy.

EXERCISES (CONTINUED)

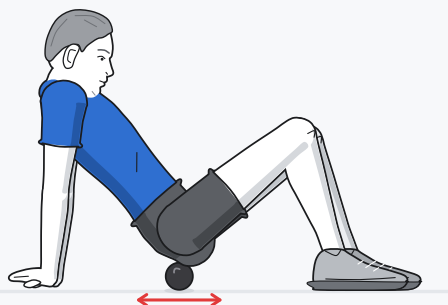
EN



4 SHOULDER & UPPER BACK

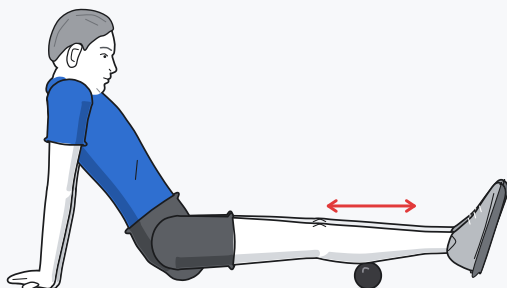
Stand with your back to a wall and place the ball between the wall and your shoulder blade. Roll over the muscles by bending your knees slightly and making small sideways movements.

Place the ball next to your spine, not directly on it.



5 GLUTES

Sit on the floor, place the ball under one buttock and support yourself with your hands behind you. Roll in small circles or pause briefly on tight spots. Then switch sides.



6 CALVES

Sit with your hands on the floor behind you and the ball under one calf. Lift your bottom slightly and roll between heel and back of the knee.

More pressure: place your other leg across your shin.

CARE & STORAGE

- Wipe with water and a little mild soap and leave to air-dry.
- Do not use harsh or abrasive cleaning agents or solvents.
- Store in a dry place, out of direct sunlight and not directly next to a heater, oven or open flame.
- Do not place heavy objects on the ball so that it keeps its shape.

DISPOSAL

The ball is made of polypropylene (PP, recycling code 05) and is recyclable. Dispose of it via your recycling collection or at a recycling centre and follow your local rules. Please separate the packaging by material for disposal.

WARRANTY

The statutory warranty applies. Please keep your proof of purchase. If you have any questions about the product, contact us at info@mineshop.de.

MANUFACTURER & CONTACT

Manufacturer

mineshop.ch GmbH
Nebikerstrasse 38
6247 Schötz
Switzerland
info@mineshop.ch

Responsible person in the EU

mineShop GmbH
Schlesierstraße 1
61137 Schöneck
Germany
info@mineshop.de

Version: 10/2026

VOTRE PRODUIT

La balle ChiroGun 8 cm est une balle de massage pour l'automassage ciblé. Avec 8 cm de diamètre, vous atteignez précisément les petites zones comme la plante des pieds, les avant-bras, la nuque, les épaules et les fessiers – au sol, contre le mur ou sur une table.

POUR QUEL USAGE ?

- Pour la plante des pieds, les avant-bras, la nuque et les épaules
- Pour l'échauffement ou après l'entraînement
- Petite et légère – idéale en déplacement

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Dimensions	env. 8 cm de diamètre
Poids	env. 22 g
Matériau	100 % EPP (polypropylène expansé), structure à cellules fermées
Propriétés	indéformable, hydrofuge, facile à nettoyer
Température	indéformable de -20 °C à +110 °C
Couleurs	 Noir  Rouge  Vert  Orange  Rose  Jaune

CONTENU DE LA LIVRAISON

- 1 × ChiroGun Balle 8 cm dans la couleur choisie

COMMENT FAIRE

FR

1 Préparation

Préparez un tapis ou choisissez un endroit plan et antidérapant. Pour les exercices debout ou contre le mur, veillez à avoir des appuis stables.

2 Masser

Placez la balle sous la zone souhaitée et laissez lentement votre poids reposer dessus. Roulez par petits mouvements ou maintenez la pression 10–30 secondes sur les points tendus en respirant calmement.

3 Après

Dégagez-vous lentement de la balle et bougez doucement la zone massée. Si besoin, essuyez la balle avec un chiffon humide.

À RETENIR

- Environ 1–2 minutes par zone, 30 secondes au maximum sur un même point.
- Une balle agit de façon plus ciblée qu'un rouleau – commencez avec peu de pression.
- Ne pas appuyer directement sur les os, les articulations ou la colonne vertébrale.
- La pression peut être intense, mais sans douleur vive ni brûlure.

IMPORTANT

Lisez les consignes de sécurité avant la première utilisation. En cas de troubles de santé, de maladies préexistantes ou de grossesse, consultez d'abord votre médecin ou votre kinésithérapeute.

EXERCICES

FR

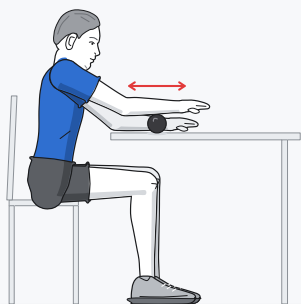
Les flèches rouges indiquent le sens du mouvement. Commencez toujours avec peu de pression.



1 PLANTE DU PIED

Debout, posez un pied sur la balle, le poids sur l'autre jambe. Roulez lentement la balle du talon jusqu'à la base des orteils.

Tenez-vous à un mur ou à un dossier de chaise. Possible aussi en position assise.



2 AVANT-BRAS

Asseyez-vous à une table et posez l'avant-bras sur la balle. Roulez avec une légère pression entre le poignet et le coude en tournant un peu le bras.

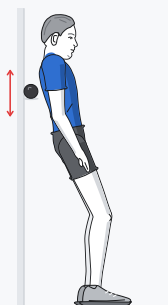
Bien pour une courte pause pendant le travail sur ordinateur.



3 NUQUE

Sur le dos, jambes fléchies. Placez la balle à la jonction entre l'arrière de la tête et la nuque, puis tournez lentement la tête à gauche et à droite.

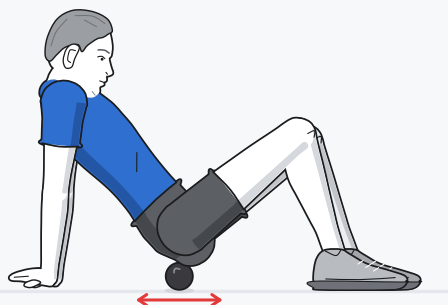
Pression douce uniquement, pas directement sur les cervicales. Arrêtez immédiatement en cas de vertiges.



4 ÉPAULE ET HAUT DU DOS

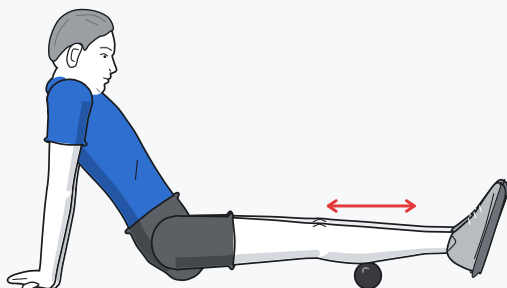
Tenez-vous dos au mur, la balle entre le mur et l'omoplate. Roulez sur les muscles en pliant légèrement les genoux et par petits mouvements latéraux.

Placez la balle à côté de la colonne vertébrale, pas directement dessus.



5 FESSIERS

Asseyez-vous au sol, la balle sous une fesse, les mains en appui derrière vous. Roulez par petits cercles ou restez brièvement sur les points tendus. Changez ensuite de côté.



6 MOLLETS

En position assise, les mains en appui derrière vous, placez la balle sous un mollet. Soulevez légèrement les fesses et roulez entre le talon et le creux du genou.

Plus de pression : posez l'autre jambe sur le tibia.

ENTRETIEN ET RANGEMENT

- Essuyer avec de l'eau et un peu de savon doux, puis laisser sécher à l'air.
- Ne pas utiliser de nettoyeurs agressifs ou abrasifs, ni de solvants.
- Ranger au sec, pas en plein soleil ni directement près d'un radiateur, d'un four ou d'une flamme nue.
- Ne pas poser d'objets lourds sur la balle afin qu'elle garde sa forme.

MISE AU REBUT

La balle est en polypropylène (PP, code de recyclage 05) et recyclable. Déposez-la au tri sélectif ou en déchèterie en respectant les règles de votre commune. Veuillez trier l'emballage par matériau.

GARANTIE

La garantie légale s'applique. Veuillez conserver votre preuve d'achat. Pour toute question sur le produit, contactez-nous à info@mineshop.de.

FABRICANT ET CONTACT

Fabricant

mineshop.ch GmbH
Nebikerstrasse 38
6247 Schötz
Suisse
info@mineshop.ch

Personne responsable dans l'UE

mineShop GmbH
Schlesierstraße 1
61137 Schöneck
Allemagne
info@mineshop.de

Version : 10/2026

IL TUO PRODOTTO

La palla ChiroGun 8 cm è una palla da massaggio per l'automassaggio localizzato. Con 8 cm di diametro raggiungi in modo mirato zone più piccole come pianta dei piedi, avambracci, collo, spalle e glutei – a terra, al muro o al tavolo.

A COSA SERVE?

- Per pianta dei piedi, avambracci, collo e spalle
- Per scaldarti o dopo l'allenamento
- Piccola e leggera – ideale fuori casa

DATI TECNICI

Dimensioni	ca. 8 cm di diametro
Peso	ca. 22 g
Materiale	100 % EPP (polipropilene espanso), struttura a celle chiuse
Caratteristiche	indeformabile, idrorepellente, facile da pulire
Temperatura	indeformabile da -20 °C a +110 °C
Colori	 Nero  Rosso  Verde  Arancione  Rosa  Giallo

CONTENUTO DELLA CONFEZIONE

- 1 × ChiroGun Palla 8 cm nel colore scelto

1 Preparazione

Prepara un tappetino o scegli un punto piano e antiscivolo. Per gli esercizi in piedi o al muro ti serve un appoggio stabile.

2 Massaggio

Posiziona la palla sotto il punto da trattare e lascia scendere lentamente il peso del corpo. Rotola con piccoli movimenti o mantieni la pressione sui punti contratti per 10–30 secondi e respira con calma.

3 Al termine

Staccati lentamente dalla palla e muovi la zona massaggiata in modo sciolto. Se serve, puliscila con un panno umido.

DA RICORDARE

- Per zona ca. 1–2 minuti, su un singolo punto al massimo 30 secondi.
- Una palla agisce in modo più localizzato di un rullo – inizia con poca pressione.
- Non premere direttamente su ossa, articolazioni o colonna vertebrale.
- La pressione può essere intensa, ma senza mai fitte o bruciore.

IMPORTANTE

Prima del primo utilizzo leggi le informazioni di sicurezza. In caso di disturbi, malattie preesistenti o gravidanza, consulta prima il tuo medico o fisioterapista.

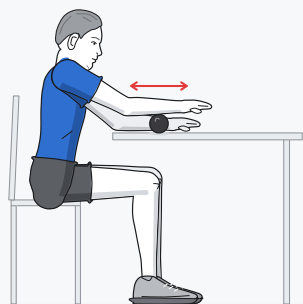
Le frecce rosse indicano la direzione del movimento. Inizia sempre con poca pressione.



1 PIANTA DEL PIEDE

In piedi, appoggia un piede sulla palla e tieni il peso sull'altra gamba. Fai rotolare lentamente la palla dal tallone all'avampiede.

Per reggerti, usa il muro o uno schienale. Si può fare anche da seduti.



2 AVAMBRACCIO

Siediti al tavolo e appoggia l'avambraccio sulla palla. Con una leggera pressione fai rotolare la palla tra polso e gomito, ruotando un po' il braccio.

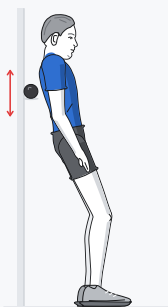
Ideale come breve pausa durante il lavoro al computer.



3 COLLO

Sdraiati sulla schiena con le gambe piegate. Posiziona la palla sotto la base del cranio e ruota lentamente la testa a sinistra e a destra.

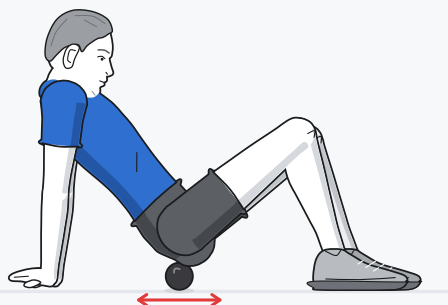
Solo pressione leggera, non direttamente sulle vertebre cervicali. In caso di capogiri interrompi subito.



4 SPALLA E SCHIENA ALTA

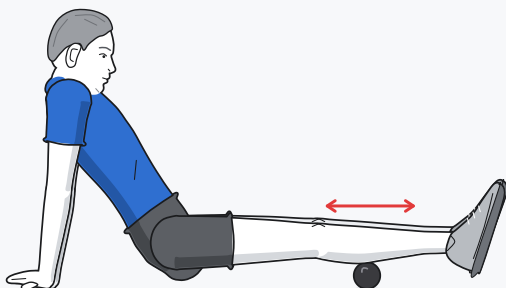
Mettiti con la schiena contro un muro e posiziona la palla tra il muro e la scapola. Piegando leggermente le ginocchia e con piccoli movimenti laterali, rotola sui muscoli.

Metti la palla accanto alla colonna, non direttamente sopra.



5 GLUTEI

Siediti a terra, metti la palla sotto un gluteo e appoggia le mani dietro il corpo. Rotola con piccoli movimenti circolari o soffermati brevemente sui punti contratti. Poi cambia lato.



6 POLPACCI

Siediti, appoggia le mani dietro il corpo e metti la palla sotto un polpaccio. Solleva leggermente i glutei e rotola tra tallone e incavo del ginocchio.

Più pressione: appoggia l'altra gamba sulla tibia.

CURA E CONSERVAZIONE

- Pulisci con acqua e un po' di sapone delicato e lascia asciugare all'aria.
- Non usare detergenti aggressivi o abrasivi né solventi.
- Conserva all'asciutto, non al sole diretto e non accanto a termosifoni, stufe o fiamme libere.
- Non appoggiare oggetti pesanti sulla palla, così mantiene la sua forma.

SMALTIMENTO

La palla è in polipropilene (PP, codice di riciclo 05) ed è riciclabile. Conferiscila nella raccolta differenziata o in un centro di raccolta, rispettando le regole del tuo comune. Smaltisci l'imballaggio separandolo per materiale.

GARANZIA

Si applica la garanzia legale. Conserva la prova d'acquisto. Per domande sul prodotto puoi contattarci a info@mineshop.de.

FABBRICANTE E CONTATTI

Fabbricante

mineshop.ch GmbH
Nebikerstrasse 38
6247 Schötz
Svizzera
info@mineshop.ch

Persona responsabile nell'UE

mineShop GmbH
Schlesierstraße 1
61137 Schöneck
Germania
info@mineshop.de

Versione: 10/2026

TU PRODUCTO

La pelota ChiroGun de 8 cm es una pelota de masaje para automasaje localizado. Con 8 cm de diámetro llegas de forma precisa a zonas más pequeñas como plantas de los pies, antebrazos, cuello, hombros y glúteos: en el suelo, en la pared o en la mesa.

USOS

- Para plantas de los pies, antebrazos, cuello y hombros
- Para calentar o después de entrenar
- Pequeña y ligera: ideal para llevar contigo

DATOS TÉCNICOS

Medidas	aprox. 8 cm de diámetro
Peso	aprox. 22 g
Material	100 % EPP (polipropileno expandido), estructura de celda cerrada
Propiedades	indeformable, repelente al agua, fácil de limpiar
Temperatura	indeformable de -20 °C a +110 °C
Colores	 Negro  Rojo  Verde  Naranja  Rosa  Amarillo

CONTENIDO DEL PAQUETE

- 1 × ChiroGun Pelota 8 cm en el color elegido

CÓMO SE USA

ES

1 Preparación

Prepara una esterilla o busca un lugar plano y antideslizante. Para los ejercicios de pie o en la pared, asegúrate de tener un apoyo estable.

2 Masajear

Coloca la pelota bajo la zona deseada y apoya tu peso sobre ella poco a poco. Rueda con movimientos cortos o, en los puntos tensos, mantén la presión 10–30 segundos y sigue respirando con calma.

3 Después

Sepárate despacio de la pelota y mueve con suavidad la zona masajeada. Si hace falta, limpia la pelota con un paño húmedo.

PARA RECORDAR

- Por zona, aprox. 1–2 minutos; en un mismo punto, 30 segundos como máximo.
- La pelota actúa de forma más localizada que un rodillo: empieza con poca presión.
- No presiones directamente sobre huesos, articulaciones ni la columna.
- La presión puede ser intensa, pero nunca con dolor punzante ni ardor.

IMPORTANTE

Lee la información de seguridad antes del primer uso. Si tienes molestias, enfermedades previas o estás embarazada, consulta antes con tu médico o fisioterapeuta.

EJERCICIOS

ES

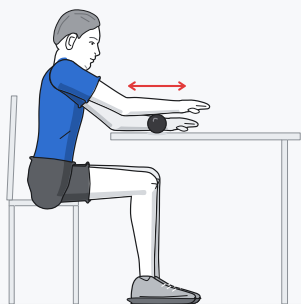
Las flechas rojas indican la dirección del movimiento. Empieza siempre con poca presión.



1 PLANTA DEL PIE

De pie, apoya un pie sobre la pelota con el peso en la otra pierna. Haz rodar la pelota despacio desde el talón hasta la base de los dedos.

Sujétate a una pared o a una silla. También puedes hacerlo sentado.



2 ANTEBRAZO

Siéntate a la mesa y apoya el antebrazo sobre la pelota. Rueda con una presión suave entre la muñeca y el codo, girando un poco el brazo.

Útil como pausa breve al trabajar con el ordenador.



3 CUELLO

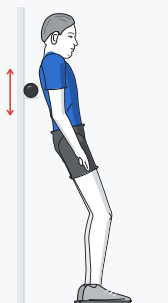
Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas. Coloca la pelota bajo la nuca, justo debajo del cráneo, y gira la cabeza despacio a izquierda y derecha.

Solo presión suave, no directamente sobre las vértebras cervicales. Si notas mareo, para de inmediato.

4 HOMBRO Y ESPALDA ALTA

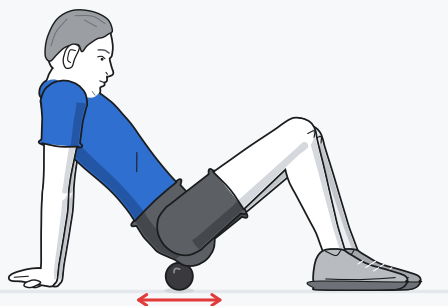
Ponte de espaldas a una pared y coloca la pelota entre la pared y el omóplato. Flexiona un poco las rodillas y haz pequeños movimientos laterales para rodar sobre la musculatura.

Coloca la pelota junto a la columna, no directamente encima.



5 GLÚTEOS

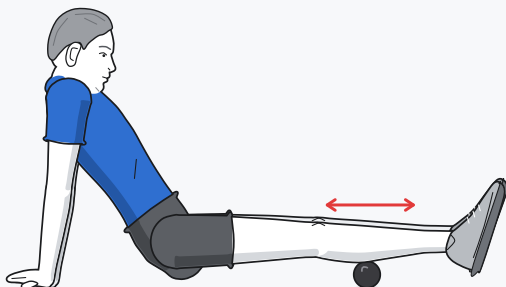
Siéntate en el suelo, coloca la pelota bajo un glúteo y apoya las manos detrás del cuerpo. Rueda en pequeños círculos o detente un momento en los puntos tensos. Luego cambia de lado.



6 GEMELOS

Siéntate, apoya las manos detrás del cuerpo y coloca la pelota bajo un gemelo. Levanta un poco los glúteos y rueda entre el talón y la corva.

Más presión: apoya la otra pierna sobre la espinilla.



CUIDADO Y ALMACENAMIENTO

- Limpiala con agua y un poco de jabón suave y deja que se seque al aire.
- No uses productos de limpieza agresivos o abrasivos ni disolventes.
- Guárdala en un lugar seco, no a pleno sol ni junto a radiadores, hornos o llamas abiertas.
- No pongas objetos pesados sobre la pelota para que conserve su forma.

ELIMINACIÓN

La pelota es de polipropileno (PP, código de reciclaje 05) y es reciclable. Llévala a la recogida selectiva o a un punto limpio y respeta las normas de tu municipio. Separa el embalaje por materiales al desecharlo.

GARANTÍA

Se aplica la garantía legal. Guarda tu justificante de compra. Si tienes preguntas sobre el producto, escríbenos a info@mineshop.de.

FABRICANTE Y CONTACTO

Fabricante

mineshop.ch GmbH
Nebikerstrasse 38
6247 Schötz
Suiza
info@mineshop.ch

Persona responsable en la UE

mineShop GmbH
Schlesierstraße 1
61137 Schöneck
Alemania
info@mineshop.de

Versión: 10/2026

JOUW PRODUCT

De ChiroGun Bal 8 cm is een massagebal voor puntgerichte zelfmassage. Met een diameter van 8 cm bereik je gericht kleinere zones zoals voetzolen, onderarmen, nek, schouders en billen – op de grond, tegen de muur of aan tafel.

WAARVOOR?

- Voor voetzolen, onderarmen, nek en schouders
- Als warming-up of na de training
- Klein en licht – ideaal voor onderweg

TECHNISCHE GEGEVENS

Afmetingen	ca. 8 cm diameter
Gewicht	ca. 22 g
Materiaal	100 % EPP (geëxpandeerd polypropyleen), gesloten celstructuur
Eigenschappen	vormvast, waterafstotend, eenvoudig te reinigen
Temperatuur	vormvast van -20 °C tot +110 °C
Kleuren	 Zwart  Rood  Groen  Oranje  Roze  Geel

INHOUD VAN DE VERPAKKING

- 1 × ChiroGun Bal 8 cm in de gekozen kleur

1 Voorbereiden

Leg een mat klaar of zoek een vlakke, slipvaste plek. Voor oefeningen staand of tegen de muur moet je stevig kunnen staan.

2 Masseren

Leg de bal onder de gewenste plek en laat je lichaamsgewicht er langzaam op zakken. Rol met kleine bewegingen of houd op gespannen punten 10–30 seconden de druk vast en adem rustig door.

3 Daarna

Kom langzaam van de bal af en beweeg de gemasseerde plek even losjes. Neem de bal zo nodig af met een vochtige doek.

OM TE ONTHOUDEN

- Per zone ca. 1–2 minuten, op één punt maximaal 30 seconden.
- Een bal werkt gericht dan een roller – begin met weinig druk.
- Niet direct op botten, gewrichten of de wervelkolom drukken.
- De druk mag intens zijn, maar nooit stekend of brandend.

BELANGRIJK

Lees vóór het eerste gebruik de veiligheidsinformatie. Bij klachten, bestaande aandoeningen of zwangerschap overleg je eerst met je arts of fysiotherapeut.

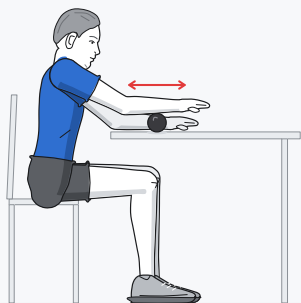
De rode pijlen geven de bewegingsrichting aan. Begin altijd met weinig druk.



1 VOETZOOL

Zet staand één voet op de bal, je gewicht rust op het andere been. Rol de bal langzaam van je hiel tot je voorvoet.

Houd je vast aan een muur of stoelleuning. Kan ook zittend.



2 ONDERARM

Ga aan tafel zitten en leg je onderarm op de bal. Rol met lichte druk tussen pols en elleboog en draai je arm daarbij iets.

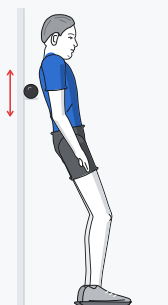
Goed als korte pauze tijdens computerwerk.



3 NEK

Rugligging, knieën gebogen. Leg de bal onder de overgang van achterhoofd naar nek en draai je hoofd langzaam naar links en rechts.

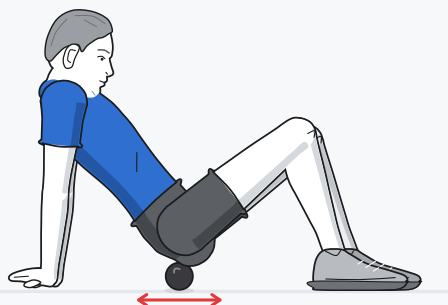
Alleen zachte druk, niet direct op de nekwrvels. Bij duizeligheid direct stoppen.



4 SCHOUDER & BOVENRUG

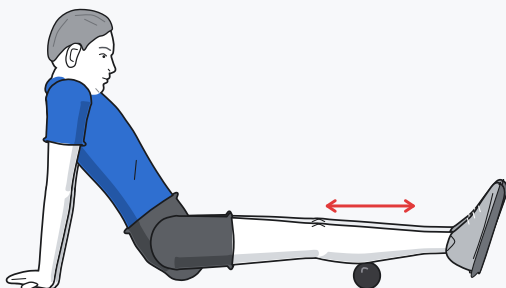
Ga met je rug tegen een muur staan en leg de bal tussen muur en schouderblad. Rol over de spieren door je knieën licht te buigen en kleine zijwaartse bewegingen te maken.

Leg de bal naast de wervelkolom, niet er direct op.



5 BILLEN

Ga op de grond zitten, leg de bal onder één bil en steun met je handen achter je lichaam. Rol in kleine cirkels of blijf kort op gespannen plekken. Wissel dan van kant.



6 KUITEN

Steun zittend met je handen achter je lichaam en leg de bal onder één kuit. Til je billen iets op en rol tussen hiel en knieholte.

Meer druk: leg je andere been op je scheenbeen.

ONDERHOUD & OPSLAG

- Afnemen met water en wat milde zeep en aan de lucht laten drogen.
- Geen agressieve of schurende schoonmaakmiddelen en geen oplosmiddelen gebruiken.
- Droog bewaren, niet in de volle zon en niet direct bij een verwarming, kachel of open vuur.
- Geen zware voorwerpen op de bal leggen, zodat hij zijn vorm behoudt.

AFVALVERWERKING

De bal bestaat uit polypropyleen (PP, recyclingcode 05) en is recyclebaar. Lever hem in bij de gescheiden afvalinzameling, de milieustraat of het containerpark en volg de regels van je gemeente. Scheid de verpakking per materiaal bij het weggooien.

GARANTIE

De wettelijke garantie is van toepassing. Bewaar je aankoopbewijs goed. Heb je vragen over het product? Je bereikt ons via info@mineshop.de.

FABRIKANT & CONTACT

Fabrikant

mineshop.ch GmbH
Nebikerstrasse 38
6247 Schötz
Zwitserland
info@mineshop.ch

Verantwoordelijke persoon in de EU

mineShop GmbH
Schlesierstraße 1
61137 Schöneck
Duitsland
info@mineshop.de

Versie: 10/2026

TWÓJ PRODUKT

ChiroGun Piłka 8 cm to piłka do punktowego automasażu. Przy średnicy 8 cm precyzyjnie dotrzesz do mniejszych partii, takich jak podeszwy stóp, przedramiona, kark, barki i pośladki – na podłodze, przy ścianie lub przy stole.

ZASTOSOWANIE

- Do podeszew stóp, przedramion, karku i barków
- Do rozgrzewki lub po treningu
- Mała i lekka – idealna w podróży

DANE TECHNICZNE

Wymiary	ok. 8 cm średnicy
Waga	ok. 22 g
Materiał	100 % EPP (spieniony polipropylen), zamknięta struktura komórkowa
Właściwości	stabilny wymiarowo, odpychający wodę, łatwy w czyszczeniu
Temperatura	stabilny wymiarowo od -20 °C do +110 °C
Kolory	 Czarny  Czerwony  Zielony  Pomarańczowy  Różowy  Żółty

ZAWARTOŚĆ ZESTAWU

- 1 × ChiroGun Piłka 8 cm w wybranym kolorze

1 Przygotowanie

Przygotuj matę lub znajdź równe, antypoślizgowe miejsce. Przy ćwiczeniach na stojąco lub przy ścianie zadбай o stabilną postawę.

2 Masaż

Położ piłkę pod wybranym miejscem i powoli przenieś na nią ciężar ciała. Roluj małymi ruchami lub w napiętych punktach utrzymuj nacisk przez 10–30 sekund, spokojnie oddychając.

3 Na koniec

Powoli zejź z piłki i rozluźnij masowane miejsce swobodnymi ruchami. W razie potrzeby przetrzyj piłkę wilgotną ściereczką.

W SKRÓCIE

- Na jeden obszar ok. 1–2 minuty, w jednym punkcie maksymalnie 30 sekund.
- Piłka działa bardziej punktowo niż wałek – zacznij od małego nacisku.
- Nie uciskaj bezpośrednio kości, stawów ani kręgosłupa.
- Nacisk może być intensywny, ale nigdy nie może kłuć ani piec.

WAŻNE

Przed pierwszym użyciem przeczytaj informacje o bezpieczeństwie. Przy dolegliwościach, istniejących schorzeniach lub w ciąży skonsultuj się wcześniej z lekarzem lub fizjoterapeutą.

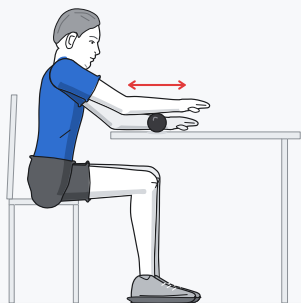
Czerwone strzałki pokazują kierunek ruchu. Zawsze zaczynaj od małego nacisku.



1 PODESZWA STOPY

Na stojąco postaw jedną stopę na piłce, ciężar ciała na drugiej nodze. Powoli roluj piłkę od pięty do nasady palców.

Przytrzymuj się ściany lub oparcia krzesła. Można też na siedząco.



2 PRZEDRAMIĘ

Usiądź przy stole i połóż przedramię na piłce. Z lekkim naciskiem roluj między nadgarstkiem a łokciem, lekko obracając przy tym ręką.

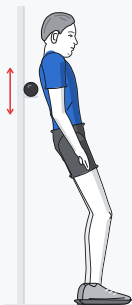
Dobre jako krótka przerwa w pracy przy komputerze.



3 KARK

Leżenie na plecach, nogi ugięte. Połóż piłkę w miejscu przejścia potylicy w kark i powoli obracaj głowę w lewo i w prawo.

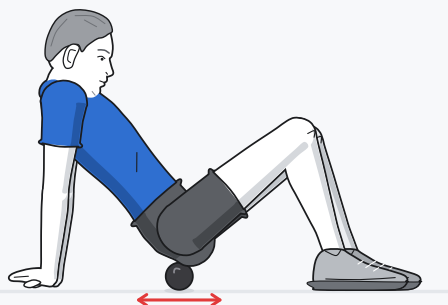
Tylko delikatny nacisk, nie bezpośrednio na kręgi szyjne. W razie zawrotów głowy natychmiast przerwij.



4 BARK I GÓRNA CZĘŚĆ PLECÓW

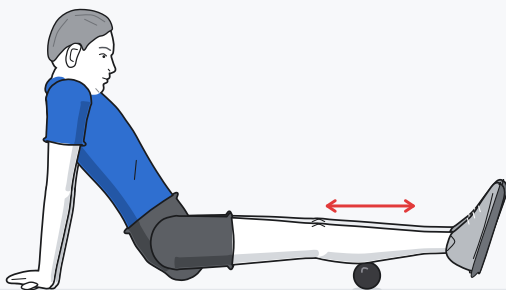
Stań plecami do ściany i umieść piłkę między ścianą a łopatką. Lekko uginając kolana i wykonując małe ruchy na boki, roluj po mięśniach.

Umieść piłkę obok kręgosłupa, nie bezpośrednio na nim.



5 POŚLADKI

Usiądź na podłodze, połóż piłkę pod jednym pośladkiem i oprzyj dłonie za sobą. Roluj małymi okrężnymi ruchami lub zatrzymaj się na chwilę w napiętych miejscach. Potem zmień stronę.



6 ŁYDKI

Na siedząco oprzyj dłonie za sobą i połóż piłkę pod jedną łydką. Lekko unieś pośladki i roluj między piętą a dołem podkolanowym.

Większy nacisk: połóż drugą nogę na goleni.

PIELĘGNACJA I PRZECHOWYWANIE

- Przecierać wodą z odrobiną łagodnego mydła i pozostawić do wyschnięcia na powietrzu.
- Nie używać agresywnych ani ściernych środków czyszczących ani rozpuszczalników.
- Przechowywać w suchym miejscu, nie na pełnym słońcu i nie bezpośrednio przy grzejniku, piecu ani otwartym ogniu.
- Nie kłaść na piłce ciężkich przedmiotów, aby zachowała kształt.

UTYLIZACJA

Piłka jest wykonana z polipropylenu (PP, kod recyklingu 05) i nadaje się do recyklingu. Oddaj ją do selektywnej zbiórki lub do PSZOK i przestrzegaj zasad obowiązujących w Twojej gminie. Opakowanie posegreguj według rodzaju materiału.

RĘKOJMIA

Obowiązuje ustawowa rękojmia. Zachowaj dowód zakupu. Pytania dotyczące produktu kieruj na adres info@mineshop.de.

PRODUCENT I KONTAKT

Producent

mineshop.ch GmbH
Nebikerstrasse 38
6247 Schötz
Szwajcaria
info@mineshop.ch

Osoba odpowiedzialna w UE

mineShop GmbH
Schlesierstraße 1
61137 Schöneck
Niemcy
info@mineshop.de

Wersja: 10/2026

VÁŠ VÝROBEK

Míček ChiroGun 8 cm je masážní míček pro bodovou samomasáž. Díky průměru 8 cm cíleně dosáhnete na menší oblasti, jako jsou chodidla, předloktí, šije, ramena a hýždě – na zemi, u zdi nebo u stolu.

K ČEMU?

- Na chodidla, předloktí, šiji a ramena
- K rozcvičení nebo po tréninku
- Malý a lehký – ideální na cesty

TECHNICKÉ ÚDAJE

Rozměry	průměr cca 8 cm
Hmotnost	cca 22 g
Materiál	100 % EPP (expandovaný polypropylen), uzavřená buněčná struktura
Vlastnosti	tvarově stálý, vodoodpudivý, snadno čistitelný
Teplota	tvarově stálý od -20 °C do +110 °C
Barvy	 Černá  Červená  Zelená  Oranžová  Růžová  Žlutá

OBSAH BALENÍ

- 1 × ChiroGun Míček 8 cm ve zvolené barvě

1 Příprava

Připravte si podložku nebo si najděte rovné, protiskluzové místo. Při cvicích ve stoje nebo u zdi potřebujete stabilní postoj.

2 Masáž

Položte míček pod požadované místo a pomalu na něj přeneste váhu těla. Rolujte malými pohyby nebo na ztuhlých bodech držte tlak 10–30 sekund a dál klidně dýchejte.

3 Potom

Pomalu uvolněte tlak na míček a masírovanou oblastí volně pohybuje. Míček podle potřeby otřete vlhkým hadříkem.

V KOSTCE

- Na každou oblast cca 1–2 minuty, na jednom bodě nejvýše 30 sekund.
- Míček působí na menší plochu než válec – začněte s malým tlakem.
- Netlačte přímo na kosti, klouby ani páteř.
- Tlak může být intenzivní, ale nikdy nesmí bodat ani pálit.

DŮLEŽITÉ

Před prvním použitím si přečtěte bezpečnostní informace. Při zdravotních potížích, stávajících onemocněních nebo v těhotenství se předem poradte se svým lékařem nebo fyzioterapeutem.

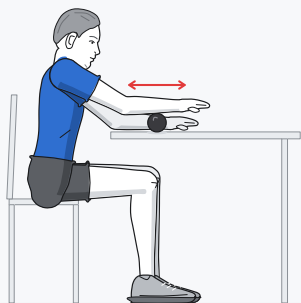
Červené šipky ukazují směr pohybu. Vždy začínějte s malým tlakem.



1 CHODIDLO

Ve stoje položte jedno chodidlo na míček, váha spočívá na druhé noze. Míček pomalu rolujte od paty až k přední části chodidla.

Přidrže se zdi nebo opěradla židle. Lze i vsedě.



2 PŘEDLOKTÍ

Posaďte se ke stolu a položte předloktí na míček. S mírným tlakem rolujte mezi zápěstím a loktem a paži přitom trochu otáčejte.

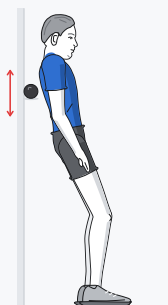
Vhodné jako krátká přestávka při práci na počítači.



3 ŠÍJE

Lehněte si na záda, nohy pokrčené. Míček vložte pod přechod týlu do šíje a hlavu pomalu otáčejte doleva a doprava.

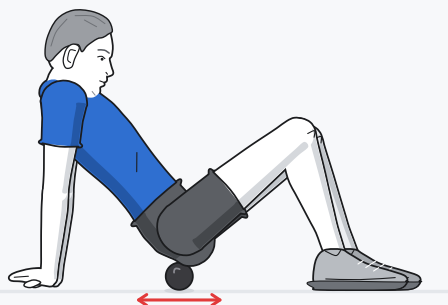
Jen jemný tlak, ne přímo na krční obratle. Při závratí okamžitě přestaňte.



4 RAMENO A HORNÍ ČÁST ZAD

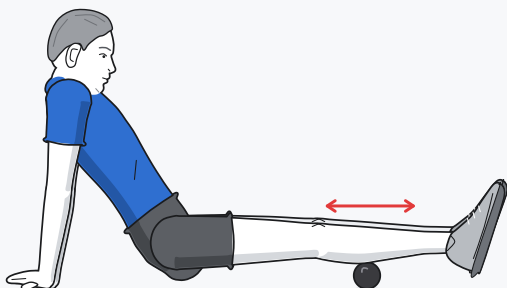
Postavte se zády ke zdi a vložte míček mezi zeď a lopatku. Mírným pokrčováním kolen a malými pohyby do stran rolujte po svalech.

Míček položte vedle páteře, ne přímo na ni.



5 HÝŽDĚ

Sedněte si na zem, míček dejte pod jednu hýždě a ruce opřete za tělem. Rolujte malými kroučky nebo se na ztuhlých místech krátce zastavte. Pak stranu vyměňte.



6 LÝTKA

Vsedě se opřete rukama za tělem a míček dejte pod jedno lýtko. Mírně nadzvedněte hýždě a rolujte mezi patou a podkolenní jamkou.

Větší tlak: položte druhou nohu na holaň.

PÉČE A SKLADOVÁNÍ

- Otržete vodou s trochou jemného mýdla a nechte volně uschnout.
- Nepoužívejte agresivní ani abrazivní čisticí prostředky ani rozpouštědla.
- Skladujte v suchu, ne na přímém slunci ani přímo u topení, kamen nebo otevřeného ohně.
- Nepokládejte na míček těžké předměty, aby si zachoval tvar.

LIKVIDACE

Míček je vyroben z polypropylenu (PP, recyklační kód 05) a je recyklovatelný. Odevzdejte jej do sběru tříděného odpadu nebo na sběrný dvůr a řiďte se pravidly své obce. Obal prosím zlikvidujte odděleně podle druhu materiálu.

ZÁRUKA

Platí zákonná záruka. Uschovejte si prosím doklad o koupi. S dotazy k výrobku se na nás obraťte na info@mineshop.de.

VÝROBCE A KONTAKT

Výrobce

mineshop.ch GmbH
Nebikerstrasse 38
6247 Schötz
Švýcarsko
info@mineshop.ch

Odpovědná osoba v EU

mineShop GmbH
Schlesierstraße 1
61137 Schöneck
Německo
info@mineshop.de

Verze: 10/2026

VÁŠ VÝROBOK

Loptička ChiroGun 8 cm je masážna loptička na bodovú samomasáž. S priemerom 8 cm cielene dosiahnete na menšie oblasti, ako sú chodidlá, predlaktia, šija, ramená a sedacie svaly – na zemi, pri stene alebo na stole.

NA ČO SLUŽÍ?

- Na chodidlá, predlaktia, šiju a ramená
- Na zahriatie alebo po tréningu
- Malá a ľahká – ideálna na cesty

TECHNICKÉ ÚDAJE

Rozmery	priemer cca 8 cm
Hmotnosť	cca 22 g
Materiál	100 % EPP (expandovaný polypropylén), uzavretá bunková štruktúra
Vlastnosti	tvarovo stály, vodoodpudivý, ľahko čistiteľný
Teplota	tvarovo stály od -20 °C do +110 °C
Farby	 Čierna  Červená  Zelená  Oranžová  Ružová  Žltá

OBSAH BALENIA

- 1 × ChiroGun Loptička 8 cm vo zvolenej farbe

1 Príprava

Prípravte si podložku alebo si nájdite rovné, protišmykové miesto. Pri cvikoch v stoj alebo pri stene potrebujete stabilný postoj.

2 Masáž

Položte loptičku pod požadované miesto a pomaly na ňu prenášajte váhu tela. Rolujte malými pohybmi alebo na stuhnutých bodoch udrzte tlak 10–30 sekúnd a pokojne ďalej dýchajte.

3 Po cvičení

Pomaly uvoľnite tlak na loptičku a masírované miesto zľahka rozhýbte. V prípade potreby loptičku utrite vlhkou handričkou.

V SKRATKE

- Na každú oblasť cca 1–2 minúty, na jednom bode najviac 30 sekúnd.
- Loptička pôsobí na menšiu plochu ako valec – začnite s malým tlakom.
- Netlačte priamo na kosti, kĺby ani chrbticu.
- Tlak môže byť intenzívny, nikdy však nesmie bodáť ani páliť.

DÔLEŽITÉ

Pred prvým použitím si prečítajte bezpečnostné informácie. Pri zdravotných ťažkostiach, existujúcich ochoreniach alebo v tehotenstve sa vopred poraďte so svojim lekárom alebo fyzioterapeutom.

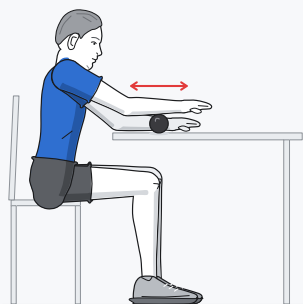
Červené šípky ukazujú smer pohybu. Vždy začnite s malým tlakom.



1 CHODIDLO

V stoj poloďte jedno chodidlo na loptičku, váha je na druhej nohe. Loptičku pomaly rolujte od päty až po prednú časť chodidla.

Pridržte sa steny alebo operadla stoličky. Možné aj v sede.



2 PREDLAKTIE

Sadnite si k stolu a položte predlaktie na loptičku. S miernym tlakom rolujte medzi zápästím a lakťom a ruku pritom mierne otáčajte.

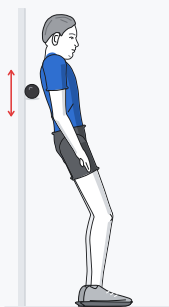
Vhodné ako krátka prestávka pri práci za počítačom.



3 ŠIJA

Lahnite si na chrbát, nohy pokrčené. Loptičku položte pod prechod medzi záhlavím a šíjou a hlavu pomaly otáčajte doľava a doprava.

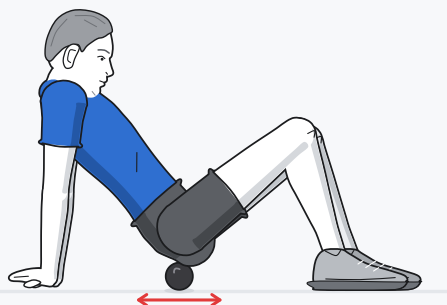
Len jemný tlak, nie priamo na krčné stavce. Pri závrate okamžite prestaňte.



4 RAMENO A HORNÝ CHRBTÁT

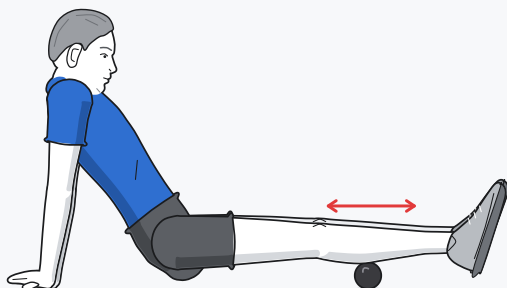
Postavte sa chrbtom k stene a loptičku vložte medzi stenu a lopatku. Miernym pokrčením kolien a malými pohybmi do strán rolujte po svaloch.

Loptičku umiestnite vedľa chrbtice, nie priamo na ňu.



5 SEDACIE SVALY

Sadnite si na zem, loptičku položte pod jeden sedací sval a ruky oprite za telom. Rolujte malými krúžkami alebo sa na stuhnutých miestach krátko zastavte. Potom stranu vymeňte.



6 LÝTKA

V sede sa oprite rukami za telom a loptičku položte pod jedno lýtko. Miernie nadvihnite zadok a rolujte medzi pätou a podkolenou jamkou.

Viac tlaku: druhú nohu položte na holaň.

ÚDRŽBA A SKLADOVANIE

- Utrite vodou s trochou jemného mydla a nechajte vyschnúť na vzduchu.
- Nepoužívajte agresívne ani abrazívne čistiace prostriedky, ani rozpúšťadlá.
- Skladujte v suchu, nie na priamom slnku a nie priamo pri radiátore, peci či otvorenom ohni.
- Na loptičku nekladte ťažké predmety, aby si zachovala tvar.

LIKVIDÁCIA

Loptička je z polypropylénu (PP, recyklačný kód 05) a je recyklovateľná. Odovzdajte ju do triedeného zberu, resp. na zberný dvor a dodržiavajte pravidlá svojej obce. Obal, prosím, zlikvidujte triedene podľa materiálu.

ZÁRUKA

Platí zákonná záruka. Doklad o kúpe si, prosím, uschovajte. Ak máte otázky k výrobku, kontaktujte nás na info@mineshop.de.

VÝROBCA A KONTAKT

Výrobca

mineshop.ch GmbH
Nebikerstrasse 38
6247 Schötz
Švajčiarsko
info@mineshop.ch

Zodpovedná osoba v EÚ

mineShop GmbH
Schlesierstraße 1
61137 Schöneck
Nemecko
info@mineshop.de

Verzia: 10/2026