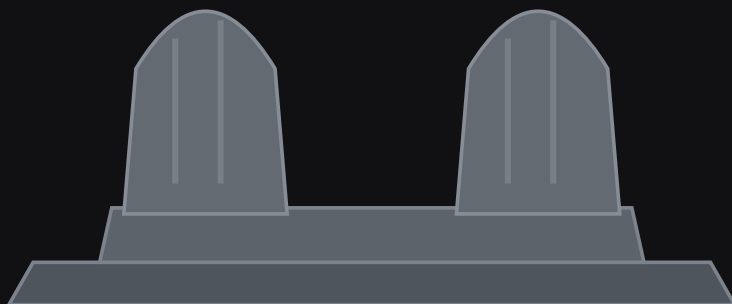


CHIROGUN

BEDIENUNGSANLEITUNG

DUO TRIGGERPUNKT DRÜCKER

Doppel-Massagetool aus Silikon mit Saugnäpfen



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	7
FR	Français	Mode d'emploi	11
IT	Italiano	Istruzioni per l'uso	15
ES	Español	Manual de instrucciones	19
NL	Nederlands	Gebruiksaanwijzing	23
PL	Polski	Instrukcja obsługi	27
CS	Čeština	Návod k použití	31
SK	Slovenčina	Návod na použitie	35

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 přečtete a uschovejte.

SK Pred prvým použitím si prečítajte a uschovajte.

DEIN PRODUKT

Der ChiroGun Duo Triggerpunkt Drücker hat zwei Druckpunkte mit idealem Abstand für die Muskeln links und rechts der Wirbelsäule – die Wirbelsäule selbst liegt frei dazwischen. Mit den Saugnäpfen hält er an glatten Flächen wie Fliesen oder Glas, so kannst du ihn auch im Stehen an der Wand nutzen.

WOFÜR?

- Für den Rücken links und rechts der Wirbelsäule
- Für Schultern, Nacken und Gesäß
- Am Boden oder mit Saugnäpfen an der Wand

TECHNISCHE DATEN

Maße	ca. 14,5 cm lang, Kugeln je ca. 5 cm Durchmesser
Gewicht	ca. 230 g
Material	Silikon
Befestigung	2 Saugnäpfe
Farben	● Schwarz ● Rot ● Grün

LIEFERUMFANG

- 1 × ChiroGun Duo Triggerpunkt Drücker in der gewählten Farbe
- 1 × Aufbewahrungsbeutel
- 1 × Übungsanleitung

1**Platzieren**

Leg den Duo Drücker auf einen ebenen Boden oder drück die Saugnäpfe fest auf eine glatte, saubere Fläche wie Fliesen, Glas oder einen Spiegel. Prüf, ob er sicher hält.

2**Druck halten**

Leg oder lehn dich so dagegen, dass die Wirbelsäule zwischen den beiden Kugeln liegt. Halte den Druck 20–60 Sekunden und atme ruhig weiter.

3**Lösen**

Nimm den Druck langsam weg. Zum Ablösen den Rand eines Saugnapfs leicht anheben – nicht am Drücker reißen.

KURZ GEMERKT

- Pro Punkt höchstens 60 Sekunden, pro Bereich ca. 2–3 Minuten.
- Immer auf den Muskel, nie direkt auf Knochen, Gelenke oder die Wirbelsäule.
- Den Druck regelst du über das Abstützen mit Armen und Beinen.
- Der Druck darf deutlich spürbar 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.

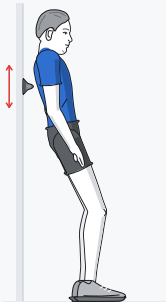
Beginne immer mit wenig Druck und steigere ihn langsam.



1 OBERER RÜCKEN

Rückenlage, Beine aufgestellt. Den Duo Drucker quer unter den oberen Rücken legen, sodass die Wirbelsäule zwischen den beiden Kugeln liegt, und langsam das Gewicht darauf sinken lassen.

Mit dem Becken am Boden bleibt der Druck sanfter.



2 RÜCKEN AN DER WAND

Den Duo Drucker mit den Saugnäpfen in Schulterblatthöhe fest an eine glatte Wand drücken. Mit dem Rücken so dagegenlehnen, dass die Wirbelsäule zwischen den beiden Kugeln liegt, und durch Beugen der Knie langsam auf und ab bewegen.

Vorher prüfen, ob die Saugnäpfe sicher halten.

PFLEGE & AUFBEWAHRUNG

- Mit warmem Wasser und milder Seife abwaschen und an der Luft trocknen lassen.
- Keine Lösungsmittel oder scharfen Reinigungsmittel verwenden.
- Geschützt vor Hitze und direkter Sonne lagern.

ENTSORGUNG

Silikon gehört nicht in die Wertstoffsammlung. Bitte über den Restmüll entsorgen, sofern deine Gemeinde nichts anderes vorsieht. 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 Duo Trigger Point Massager has two pressure points ideally spaced for the muscles to the left and right of the spine – the spine itself stays free in between. The suction cups hold it on smooth surfaces such as tiles or glass, so you can also use it standing against a wall.

USES

- For the back, left and right of the spine
- For shoulders, neck and glutes
- On the floor or on a wall via suction cups

TECHNICAL DATA

Size	approx. 14.5 cm long, balls approx. 5 cm in diameter each
Weight	approx. 230 g
Material	silicone
Mounting	2 suction cups
Colours	 Black  Red  Green

IN THE BOX

- 1 × ChiroGun Duo Trigger Point Massager in your chosen colour
- 1 × Storage pouch
- 1 × Exercise guide

HOW TO USE

1 Position

Place the Duo massager on a level floor or press the suction cups firmly onto a smooth, clean surface such as tiles, glass or a mirror. Check that it holds securely.

2 Hold pressure

Lie or lean against it so that your spine lies between the two balls. Hold the pressure for 20–60 seconds and keep breathing calmly.

3 Release

Slowly release the pressure. To detach it, gently lift the edge of a suction cup – do not yank the massager off.

KEY POINTS

- No more than 60 seconds per point, about 2–3 minutes per area.
- Always on the muscle, never directly on bones, joints or the spine.
- Control the pressure by supporting yourself with arms and legs.
- The pressure may be clearly felt, 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

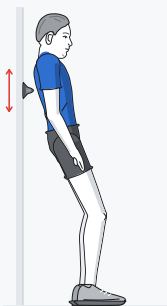
Always start with light pressure and increase it gradually.



1 UPPER BACK

Lie on your back, knees bent. Place the Duo massager crosswise under your upper back so that your spine lies between the two balls, and slowly let your weight sink onto it.

Keep your hips down for gentler pressure.



2 BACK AGAINST A WALL

Press the Duo massager's suction cups firmly onto a smooth wall at shoulder-blade height. Lean back against it so that your spine lies between the two balls, and slowly move up and down by bending your knees.

Check first that the suction cups hold securely.

CARE & STORAGE

- Wash with warm water and mild soap and leave to air-dry.
- Do not use solvents or harsh cleaning agents.
- Store protected from heat and direct sunlight.

DISPOSAL

Silicone does not go in the recycling collection. Please dispose of it in general waste unless your local authority specifies otherwise. 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

Le masseur Duo pour points trigger ChiroGun possède deux points de pression idéalement espacés pour les muscles de part et d'autre de la colonne vertébrale – la colonne elle-même reste libre entre les deux. Ses ventouses tiennent sur les surfaces lisses comme le carrelage ou le verre : vous pouvez donc aussi l'utiliser debout contre le mur.

POUR QUEL USAGE ?

- Pour le dos, de part et d'autre de la colonne vertébrale
- Pour les épaules, la nuque et les fessiers
- Au sol ou fixé au mur avec les ventouses

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Dimensions	env. 14,5 cm de long, boules d'env. 5 cm de diamètre chacune
Poids	env. 230 g
Matériau	Silicone
Fixation	2 ventouses
Couleurs	 Noir  Rouge  Vert

CONTENU DE LA LIVRAISON

- 1 × ChiroGun Masseur Duo pour points trigger dans la couleur choisie
- 1 × pochette de rangement
- 1 × guide d'exercices

1 Positionner

Posez le masseur Duo sur un sol plan ou pressez fermement les ventouses sur une surface lisse et propre comme du carrelage, du verre ou un miroir. Vérifiez qu'il tient bien.

2 Maintenir la pression

Allongez-vous ou appuyez-vous dessus de sorte que la colonne vertébrale se trouve entre les deux boules. Maintenez la pression 20–60 secondes en respirant calmement.

3 Relâcher

Relâchez lentement la pression. Pour le détacher, soulevez légèrement le bord d'une ventouse – ne tirez pas sur le masseur.

À RETENIR

- 60 secondes au maximum par point, environ 2–3 minutes par zone.
- Toujours sur le muscle, jamais directement sur les os, les articulations ou la colonne vertébrale.
- Vous réglez la pression en prenant appui sur les bras et les jambes.
- La pression peut être nettement perceptible, 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

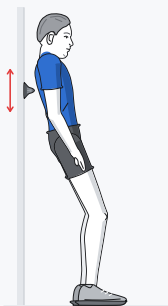
Commencez toujours avec peu de pression et augmentez-la lentement.



1 HAUT DU DOS

Sur le dos, jambes fléchies. Placez le masseur Duo en travers sous le haut du dos, la colonne vertébrale entre les deux boules, et laissez lentement votre poids reposer dessus.

Le bassin au sol, la pression reste plus douce.



2 DOS CONTRE LE MUR

Fixez fermement le masseur Duo par ses ventouses sur un mur lisse, à hauteur des omoplates. Appuyez le dos contre lui, la colonne vertébrale entre les deux boules, et montez et descendez lentement en pliant les genoux.

Vérifiez d'abord que les ventouses tiennent bien.

ENTRETIEN ET RANGEMENT

- Laver à l'eau tiède avec un savon doux et laisser sécher à l'air.
- Ne pas utiliser de solvants ni de nettoyeurs agressifs.
- Ranger à l'abri de la chaleur et du soleil direct.

MISE AU REBUT

Le silicone ne va pas au tri sélectif. Jetez-le avec les ordures ménagères, sauf règle contraire 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

Il massaggiatore trigger point Duo ChiroGun ha due punti di pressione alla distanza ideale per i muscoli ai lati della colonna vertebrale – la colonna resta libera nel mezzo. Con le ventose aderisce a superfici lisce come piastrelle o vetro, così puoi usarlo anche in piedi contro il muro.

A COSA SERVE?

- Per la schiena, ai lati della colonna vertebrale
- Per spalle, collo e glutei
- A terra o fissato al muro con le ventose

DATI TECNICI

Dimensioni	lunghezza ca. 14,5 cm, sfere di ca. 5 cm di diametro
Peso	ca. 230 g
Materiale	silicone
Fissaggio	2 ventose
Colori	 Nero  Rosso  Verde

CONTENUTO DELLA CONFEZIONE

- 1 × ChiroGun Duo Massaggiatore trigger point nel colore scelto
- 1 × Sacchetto portaoggetti
- 1 × Guida agli esercizi

1 Posizionamento

Appoggia il massaggiatore Duo su un pavimento piano o premi bene le ventose su una superficie liscia e pulita come piastrelle, vetro o uno specchio. Controlla che tenga bene.

2 Pressione

Sdraiati o appoggiati in modo che la colonna vertebrale si trovi tra le due sfere. Mantieni la pressione per 20–60 secondi e respira con calma.

3 Rilascio

Riduci lentamente la pressione. Per staccarlo solleva leggermente il bordo di una ventosa – non tirare il massaggiatore con forza.

DA RICORDARE

- Per punto al massimo 60 secondi, per zona ca. 2–3 minuti.
- Sempre sul muscolo, mai direttamente su ossa, articolazioni o colonna vertebrale.
- Regoli la pressione con l'appoggio di braccia e gambe.
- La pressione può essere ben percepibile, 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.

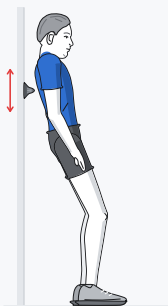
Inizia sempre con poca pressione e aumentala gradualmente.



1 SCHIENA ALTA

Sdraiati sulla schiena con le gambe piegate. Metti il massaggiatore Duo di traverso sotto la parte alta della schiena, con la colonna tra le due sfere, e lascia scendere lentamente il peso.

Con il bacino a terra la pressione resta più leggera.



2 SCHIENA AL MURO

Fissa bene il massaggiatore Duo con le ventose a una parete liscia, all'altezza delle scapole. Appoggiate con la schiena in modo che la colonna si trovi tra le due sfere e muoviti lentamente su e giù piegando le ginocchia.

Prima controlla che le ventose tengano bene.

CURA E CONSERVAZIONE

- Lava con acqua tiepida e sapone delicato e lascia asciugare all'aria.
- Non usare solventi o detergenti aggressivi.
- Conserva al riparo dal calore e dal sole diretto.

SMALTIMENTO

Il silicone non va nella raccolta differenziata. Smaltiscilo nei rifiuti indifferenziati, salvo diverse indicazioni 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

El masajeador Duo de puntos gatillo ChiroGun tiene dos puntos de presión con la separación ideal para los músculos a izquierda y derecha de la columna, que queda libre entre ellos. Gracias a las ventosas se sujeta a superficies lisas como azulejos o cristal, así que también puedes usarlo de pie contra la pared.

USOS

- Para la espalda, a ambos lados de la columna
- Para hombros, cuello y glúteos
- En el suelo o con ventosas en la pared

DATOS TÉCNICOS

Medidas	aprox. 14,5 cm de largo; bolas de aprox. 5 cm de diámetro
Peso	aprox. 230 g
Material	silicona
Fijación	2 ventosas
Colores	● Negro ● Rojo ● Verde

CONTENIDO DEL PAQUETE

- 1 × ChiroGun Masajeador Duo de puntos gatillo en el color elegido
- 1 × bolsa de almacenamiento
- 1 × guía de ejercicios

1

Colocar

Coloca el masajeador Duo sobre un suelo plano o presiona con firmeza las ventosas contra una superficie lisa y limpia, como azulejos, cristal o un espejo. Comprueba que sujete bien.

2

Mantener la presión

Túmbate o apóyate contra él de modo que la columna quede entre las dos bolas. Mantén la presión 20–60 segundos y sigue respirando con calma.

3

Soltar

Retira la presión despacio. Para despegarlo, levanta ligeramente el borde de una ventosa; no tires del masajeador.

PARA RECORDAR

- Por punto, 60 segundos como máximo; por zona, aprox. 2–3 minutos.
- Siempre sobre el músculo, nunca directamente sobre huesos, articulaciones ni la columna.
- Regulas la presión apoyándote con los brazos y las piernas.
- La presión puede notarse claramente, 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

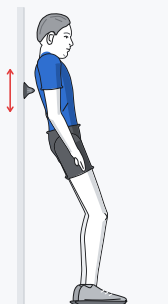
Empieza siempre con poca presión y aumentala poco a poco.



1 ESPALDA ALTA

Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas. Coloca el masajeador Duo en horizontal bajo la parte alta de la espalda, de modo que la columna quede entre las dos bolas, y apoya tu peso sobre él poco a poco.

Con la pelvis apoyada en el suelo, la presión es más suave.



2 ESPALDA EN LA PARED

Presiona con firmeza las ventosas del masajeador Duo contra una pared lisa, a la altura de los omóplatos. Apóyate de espaldas contra él de modo que la columna quede entre las dos bolas, y flexiona las rodillas para moverte despacio arriba y abajo.

Antes, comprueba que las ventosas sujeten bien.

CUIDADO Y ALMACENAMIENTO

- Lávalo con agua tibia y jabón suave y deja que se seque al aire.
- No uses disolventes ni productos de limpieza agresivos.
- Guárdalo protegido del calor y del sol directo.

ELIMINACIÓN

La silicona no va a la recogida selectiva. Deséchalo en el contenedor de resto, salvo que tu municipio indique otra cosa. 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 Duo Triggerpoint Tool heeft twee drukpunten met de ideale afstand voor de spieren links en rechts van de wervelkolom – de wervelkolom zelf blijft daartussen vrij. Met de zuignappen hecht hij aan gladde oppervlakken zoals tegels of glas, zodat je hem ook staand tegen de muur kunt gebruiken.

WAARVOOR?

- Voor de rug links en rechts van de wervelkolom
- Voor schouders, nek en billen
- Op de grond of met zuignappen tegen de muur

TECHNISCHE GEGEVENS

Afmetingen	ca. 14,5 cm lang, bollen elk ca. 5 cm diameter
------------	--

Gewicht	ca. 230 g
---------	-----------

Materiaal	siliconen
-----------	-----------

Bevestiging	2 zuignappen
-------------	--------------

Kleuren	 Zwart  Rood  Groen
---------	--

INHOUD VAN DE VERPAKKING

- 1 × ChiroGun Duo Triggerpoint Tool in de gekozen kleur
- 1 × opbergzakje
- 1 × oefenhandleiding

1 Plaatsen

Leg de duo-tool op een vlakke vloer of druk de zuignappen stevig op een glad, schoon oppervlak zoals tegels, glas of een spiegel. Controleer of hij goed vastzit.

2 Druk vasthouden

Ga er zo op liggen of tegen leunen dat je wervelkolom tussen de twee bollen ligt. Houd de druk 20–60 seconden vast en adem rustig door.

3 Loslaten

Bouw de druk langzaam af. Til om los te maken de rand van een zuignap iets op – niet aan de tool rukken.

OM TE ONTHOUDEN

- Per punt maximaal 60 seconden, per zone ca. 2–3 minuten.
- Altijd op de spier, nooit direct op botten, gewrichten of de wervelkolom.
- De druk regel je door met je armen en benen te steunen.
- De druk mag duidelijk voelbaar 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.

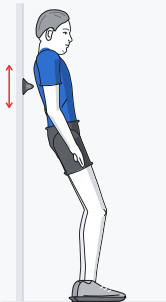
Begin altijd met weinig druk en bouw die langzaam op.



1 BOVENRUG

Rugligging, knieën gebogen. Leg de duo-tool dwars onder je bovenrug, zodat je wervelkolom tussen de twee bollen ligt, en laat je gewicht er langzaam op zakken.

Met je bekken op de grond blijft de druk zachter.



2 RUG TEGEN DE MUUR

Druk de duo-tool met de zuignappen op schouderbladhoogte stevig tegen een gladde muur. Leun er met je rug zo tegenaan dat je wervelkolom tussen de twee bollen ligt, en beweeg langzaam op en neer door je knieën te buigen.

Controleer eerst of de zuignappen goed vastzitten.

ONDERHOUD & OPSLAG

- Afwassen met warm water en milde zeep en aan de lucht laten drogen.
- Geen oplosmiddelen of agressieve schoonmaakmiddelen gebruiken.
- Beschermd tegen hitte en direct zonlicht bewaren.

AFVALVERWERKING

Siliconen horen niet bij het recyclebare afval. Gooi het product bij het restafval, tenzij je gemeente iets anders voorschrijft. 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 Duo Masażer punktów spustowych ma dwa punkty nacisku w idealnym rozstawie dla mięśni po lewej i prawej stronie kręgosłupa – sam kręgosłup pozostaje wolny pomiędzy nimi. Dzięki przyssawkom trzyma się gładkich powierzchni, takich jak płytki czy szkło, więc możesz go używać także na stojąco przy ścianie.

ZASTOSOWANIE

- Do pleców po lewej i prawej stronie kręgosłupa
- Do barków, karku i pośladków
- Na podłodze lub na przyssawkach przy ścianie

DANE TECHNICZNE

Wymiary	ok. 14,5 cm długości, kule o średnicy ok. 5 cm każda
Waga	ok. 230 g
Materiał	silikon
Mocowanie	2 przyssawki
Kolory	 Czarny  Czerwony  Zielony

ZAWARTOŚĆ ZESTAWU

- 1 × ChiroGun Duo Masażer punktów spustowych w wybranym kolorze
- 1 × woreczek do przechowywania
- 1 × instrukcja ćwiczeń

JAK UŻYWAĆ

1 Ustawienie

Połóż masażer Duo na równej podłodze lub mocno dociśnij przyssawki do gładkiej, czystej powierzchni, takiej jak płytki, szkło lub lustro. Sprawdź, czy trzyma się pewnie.

2 Utrzymanie nacisku

Połóż się na nim lub oprzyj się o niego tak, aby kręgosłup znalazł się między obiema kulami. Utrzymuj nacisk przez 20–60 sekund i oddychaj spokojnie.

3 Zwolnienie

Powoli zwolnij nacisk. Aby odzepić masażer, lekko unieś brzeg przyssawki – nie szarp za masażer.

W SKRÓCIE

- Na jeden punkt maksymalnie 60 sekund, na jeden obszar ok. 2–3 minuty.
- Zawsze na mięsień, nigdy bezpośrednio na kości, stawy ani kręgosłup.
- Nacisk regulujesz, podpierając się rękami i nogami.
- Nacisk może być wyraźnie odczuwalny, 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.

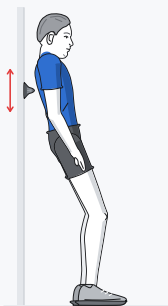
Zawsze zaczynaj od małego nacisku i zwiększaj go stopniowo.



1 GÓRNA CZĘŚĆ PLECÓW

Leżenie na plecach, nogi ugięte. Połóż masażer Duo poprzecznie pod górną częścią pleców tak, aby kręgosłup znalazł się między obiema kulami, i powoli przenieś na niego ciężar ciała.

Gdy miednica pozostaje na podłodze, nacisk jest łagodniejszy.



2 PLECY PRZY ŚCIANIE

Mocno dociśnij masażer Duo przyssawkami do gładkiej ściany na wysokości łopatek. Oprzyj się o niego plecami tak, aby kręgosłup znalazł się między obiema kulami, i uginając kolana, powoli przesuwaj się w górę i w dół.

Najpierw sprawdź, czy przyssawki trzymają się pewnie.

PIELĘGNACJA I PRZECHOWYWANIE

- Myć ciepłą wodą z łagodnym mydłem i pozostawić do wyschnięcia na powietrzu.
- Nie używać rozpuszczalników ani agresywnych środków czyszczących.
- Przechowywać z dala od ciepła i bezpośredniego słońca.

UTYLIZACJA

Silikonu nie oddawaj do selektywnej zbiórki. Wyrzuć go do odpadów zmieszanych, chyba że Twoja gmina przewiduje inaczej. 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

Duo masér spouštěvých bodů ChiroGun má dva tlakové body s ideální roztečí pro svaly vlevo a vpravo od páteře – samotná páteř zůstává volně mezi nimi. Díky přísavkám drží na hladkých plochách, jako jsou obklady nebo sklo, takže jej můžete používat i ve stoje u zdi.

K ČEMU?

- Na záda vlevo a vpravo od páteře
- Na ramena, šíji a hýždě
- Na zemi nebo pomocí přísavek na zdi

TECHNICKÉ ÚDAJE

Rozměry	délka cca 14,5 cm, koule o průměru cca 5 cm
Hmotnost	cca 230 g
Materiál	silikon
Uchycení	2 přísavky
Barvy	● Černá ● Červená ● Zelená

OBSAH BALENÍ

- 1 × ChiroGun Duo masér spouštěvých bodů ve zvolené barvě
- 1 × úložný sáček
- 1 × návod ke cvičení

1 Umístění

Položte Duo masér na rovnou podlahu nebo pevně přitiskněte přísavky na hladkou, čistou plochu, jako jsou obklady, sklo nebo zrcadlo. Zkontrolujte, zda pevně drží.

2 Držení tlaku

Lehněte si nebo se opřete tak, aby páteř ležela mezi oběma koulemi. Tlak držte 20–60 sekund a dál klidně dýchejte.

3 Uvolnění

Tlak pomalu uvolněte. K odlepení mírně nadzvedněte okraj přísavky – za masér netrhejte.

V KOSTCE

- Na jeden bod nejvýše 60 sekund, na každou oblast cca 2–3 minuty.
- Vždy na sval, nikdy přímo na kosti, klouby ani páteř.
- Tlak regulujete tím, jak se opíráte rukama a nohama.
- Tlak může být zřetelně cítit, 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.

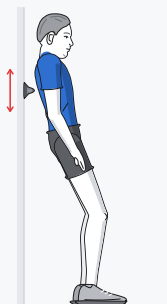
Vždy začínějte s malým tlakem a zvyšujte jej pozvolna.



1 HORNÍ ČÁST ZAD

Lehněte si na záda, nohy pokrčené. Duo masér vložte napříč pod horní část zad tak, aby páteř ležela mezi oběma koulemi, a pomalu na něj přeneste váhu.

Když necháte pánev na zemi, je tlak jemnější.



2 ZÁDA O ZEĎ

Duo masér přitiskněte přísavkami pevně na hladkou zeď ve výšce lopatek. Opřete se o něj zády tak, aby páteř ležela mezi oběma koulemi, a pokrčováním kolen se pomalu pohybujte nahoru a dolů.

Předem zkontrolujte, zda přísavky pevně drží.

PÉČE A SKLADOVÁNÍ

- Omyjte teplou vodou a jemným mýdlem a nechte uschnout na vzduchu.
- Nepoužívejte rozpouštědla ani agresivní čisticí prostředky.
- Skladujte mimo dosah tepla a přímého slunce.

LIKVIDACE

Silikon nepatří do tříděného odpadu. Pokud vaše obec nestanoví jinak, vyhodte jej do směsného odpadu. 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

Duo masážer spúšťových bodov ChiroGun má dva tlakové body s ideálnou vzdialenosťou pre svaly vľavo a vpravo od chrbtice – samotná chrbtica zostáva voľne medzi nimi. Vďaka prísavkám drží na hladkých povrchoch, ako sú obklady alebo sklo, takže ho môžete používať aj v stoju pri stene.

NA ČO SLUŽÍ?

- Na chrbát vľavo a vpravo od chrbtice
- Na ramená, šiju a sedacie svaly
- Na zemi alebo s prísavkami na stene

TECHNICKÉ ÚDAJE

Rozmery	dĺžka cca 14,5 cm, priemer gúľ cca 5 cm
Hmotnosť	cca 230 g
Materiál	silikón
Upevnenie	2 prísavky
Farby	● Čierna ● Červená ● Zelená

OBSAH BALENIA

- 1 × ChiroGun Duo Masážer spúšťových bodov vo zvolenej farbe
- 1 × vrečko na uloženie
- 1 × návod na cvičenie

1 Umiestnenie

Položte masážer Duo na rovnú podlahu alebo prísavky pevne pritlačte na hladký, čistý povrch, ako sú obklady, sklo alebo zrkadlo. Skontrolujte, či pevne drží.

2 Udržanie tlaku

Ľahnite si naň alebo sa oň oprite tak, aby chrbtica bola medzi oboma guľami. Tlak udrzte 20–60 sekúnd a pokojne ďalej dýchajte.

3 Uvoľnenie

Tlak pomaly uvoľnite. Pri odpájaní mierne nadvihnite okraj prísavky – neťahajte prudko za masážer.

V SKRATKE

- Na jeden bod najviac 60 sekúnd, na oblasť cca 2–3 minúty.
- Vždy na sval, nikdy nie priamo na kosti, kĺby ani chrbticu.
- Tlak regulujete opieraním sa o ruky a nohy.
- Tlak môže byť zreteľne citel'ný, nikdy však nesmie bodat 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.

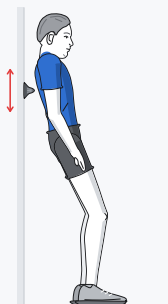
Vždy začnite s malým tlakom a zvyšujte ho pomaly.



1 HORNÝ CHRBTÁT

Ľahnite si na chrbát, nohy pokrčené. Masážer Duo položte priečne pod hornú časť chrbta tak, aby chrbtica bola medzi oboma guľami, a pomaly naň prenášajte váhu.

Keď panva zostane na zemi, tlak je jemnejší.



2 CHRBTÁT PRI STENE

Masážer Duo pevne pritlačte prísavkami na hladkú stenu vo výške lopatiek. Oprite sa oň chrbtom tak, aby chrbtica bola medzi oboma guľami, a pokračovaním kolien sa pomaly pohybujte hore a dole.

Najprv skontrolujte, či prísavky pevne držia.

ÚDRŽBA A SKLADOVANIE

- Umyte teplou vodou s jemným mydlom a nechajte vyschnúť na vzduchu.
- Nepoužívajte rozpúšťadlá ani agresívne čistiace prostriedky.
- Skladujte chránené pred teplom a priamym slnkom.

LIKVIDÁCIA

Silikón nepatrí do triedeného zberu. Zlikvidujte ho, prosím, v zmesovom odpade, ak vaša obec neurčuje inak. 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