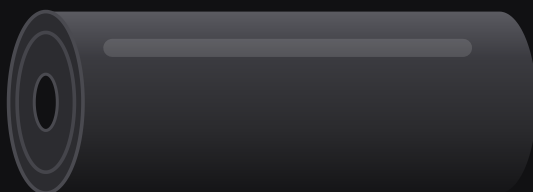




BEDIENUNGSANLEITUNG

MINI ROLLE 15 CM

Kleine Faszienrolle aus EPP für gezielte Massage



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

Die ChiroGun Mini Rolle ist eine kleine Faszienrolle für gezielte Selbstmassage. Mit 15 cm Länge und 6 cm Durchmesser erreichst du kleinere Bereiche wie Fußsohlen, Unterarme und Nacken. Sie ist leicht und passt in jede Tasche – ideal für unterwegs und den Arbeitsplatz.

WOFÜR?

- Für Füße, Unterarme, Hände und Nacken
- Als kurze Pause am Schreibtisch
- Für unterwegs, im Studio oder auf Reisen

TECHNISCHE DATEN

Maße	ca. 15 × 6 cm (Länge × Durchmesser)
Gewicht	ca. 20 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 Mini Rolle 15 cm in der gewählten Farbe

1

Vorbereiten

Leg die Mini-Rolle auf einen ebenen, rutschfesten Untergrund – auf den Boden, einen Tisch oder an die Wand.

2

Rollen

Leg die Mini-Rolle unter die gewünschte Stelle und roll mit leichtem Druck langsam vor und zurück. An festen Stellen 10–20 Sekunden verweilen und ruhig weiteratmen.

3

Nachher

Beweg die massierte Stelle locker durch. Wisch die Mini-Rolle bei Bedarf feucht ab.

KURZ GEMERKT

- Pro Bereich ca. 1–2 Minuten.
- Ideal für kleine Bereiche wie Füße, Unterarme und Nacken.
- Nicht direkt über Knochen, Gelenke oder die Wirbelsäule rollen.
- 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.

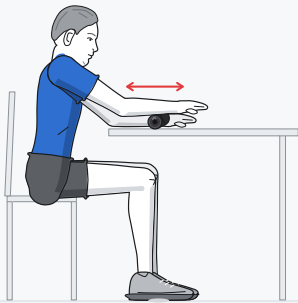
Die roten Pfeile zeigen die Bewegungsrichtung. Beginne immer mit wenig Druck.



1 FUSSSOHLE

Im Sitzen oder Stehen einen Fuß auf die Mini-Rolle stellen und langsam von der Ferse bis zu den Zehenballen rollen.

Im Stehen an Wand oder Stuhllehne festhalten.



2 UNTERARM

Am Tisch sitzen, die Mini-Rolle unter den Unterarm legen und mit leichtem Druck zwischen Handgelenk und Ellenbogen rollen.

Gut als kurze Pause bei der Arbeit am Computer.



3 NACKEN

Rückenlage, Beine aufgestellt. Die Mini-Rolle quer unter den Nacken legen und den Kopf langsam nach links und rechts drehen.

Nur sanfter Druck. Bei Schwindel sofort aufhören.

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 die Mini-Rolle legen, damit sie ihre Form behält.

ENTSORGUNG

Die Rolle besteht aus reinem Polypropylen (PP, Recycling-Code 05) und ist vollständig recycelbar. Gib sie 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 Mini Roller is a small foam roller for targeted self-massage. With a length of 15 cm and a diameter of 6 cm, it reaches smaller areas such as the soles of the feet, forearms and neck. It is light and fits in any bag – ideal on the go and at work.

USES

- For feet, forearms, hands and neck
- As a short break at your desk
- On the go, at the gym or when travelling

TECHNICAL DATA

Size	approx. 15 × 6 cm (length × diameter)
Weight	approx. 20 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 Mini Roller 15 cm in your chosen colour

HOW TO USE

1 Prepare

Place the mini roller on a level, non-slip surface – on the floor, a table or against a wall.

2 Roll

Place the mini roller under the desired spot and roll slowly back and forth with light pressure. Pause on tight spots for 10–20 seconds and keep breathing calmly.

3 Afterwards

Gently move the massaged area. Wipe the mini roller with a damp cloth if needed.

KEY POINTS

- About 1–2 minutes per area.
- Ideal for small areas such as feet, forearms and neck.
- Do not roll directly over 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

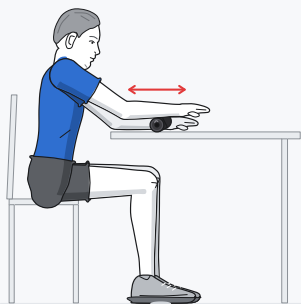
The red arrows show the direction of movement. Always start with light pressure.



1 SOLE OF THE FOOT

Sitting or standing, place one foot on the mini roller and slowly roll from your heel to the ball of your foot.

When standing, hold on to a wall or chair back.



2 FOREARM

Sit at a table, place the mini roller under your forearm and roll with light pressure between wrist and elbow.

Good as a short break when working at a computer.



3 NECK

Lie on your back, knees bent. Place the mini roller crosswise under your neck and slowly turn your head left and right.

Gentle pressure only. Stop immediately if dizzy.

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 mini roller so that it keeps its shape.

DISPOSAL

The roller is made of pure polypropylene (PP, recycling code 05) and is fully 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

Le mini-rouleau ChiroGun est un petit rouleau de massage pour un automassage ciblé. Avec 15 cm de long et 6 cm de diamètre, vous atteignez les petites zones comme la plante des pieds, les avant-bras et la nuque. Léger, il tient dans n'importe quel sac – idéal en déplacement et au travail.

POUR QUEL USAGE ?

- Pour les pieds, les avant-bras, les mains et la nuque
- Pour une courte pause au bureau
- En déplacement, en salle de sport ou en voyage

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Dimensions	env. 15 × 6 cm (longueur × diamètre)
Poids	env. 20 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 Mini-rouleau 15 cm dans la couleur choisie

COMMENT FAIRE

1 Préparation

Placez le mini-rouleau sur une surface plane et antidérapante – au sol, sur une table ou contre le mur.

2 Rouler

Placez le mini-rouleau sous la zone souhaitée et roulez lentement d'avant en arrière avec une légère pression. Restez 10–20 secondes sur les points tendus en respirant calmement.

3 Après

Bougez doucement la zone massée. Si besoin, essuyez le mini-rouleau avec un chiffon humide.

À RETENIR

- Environ 1–2 minutes par zone.
- Idéal pour les petites zones comme les pieds, les avant-bras et la nuque.
- Ne pas rouler 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

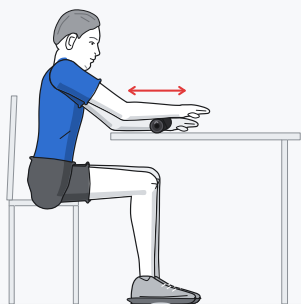
Les flèches rouges indiquent le sens du mouvement. Commencez toujours avec peu de pression.



1 PLANTE DU PIED

En position assise ou debout, posez un pied sur le mini-rouleau et roulez lentement du talon jusqu'à la base des orteils.

Debout, tenez-vous à un mur ou à un dossier de chaise.



2 AVANT-BRAS

Asseyez-vous à une table, le mini-rouleau sous l'avant-bras, et roulez avec une légère pression entre le poignet et le coude.

Bien pour une courte pause pendant le travail sur ordinateur.



3 NUQUE

Sur le dos, jambes fléchies. Placez le mini-rouleau en travers sous la nuque et tournez lentement la tête à gauche et à droite.

Pression douce uniquement. En cas de vertiges, arrêtez immédiatement.

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 le mini-rouleau afin qu'il garde sa forme.

MISE AU REBUT

Le rouleau est en polypropylène pur (PP, code de recyclage 05) et entièrement recyclable. Déposez-le 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

Il mini rullo ChiroGun è un piccolo rullo fasciale per un automassaggio mirato. Con 15 cm di lunghezza e 6 cm di diametro raggiungi zone più piccole come pianta dei piedi, avambracci e collo. È leggero e sta in qualsiasi borsa – ideale fuori casa e sul posto di lavoro.

A COSA SERVE?

- Per piedi, avambracci, mani e collo
- Come breve pausa alla scrivania
- Fuori casa, in palestra o in viaggio

DATI TECNICI

Dimensioni	ca. 15 × 6 cm (lunghezza × diametro)
Peso	ca. 20 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 Mini rullo 15 cm nel colore scelto

COME SI USA

1 Preparazione

Posiziona il mini rullo su una superficie piana e antiscivolo – a terra, su un tavolo o contro il muro.

2 Esecuzione

Posiziona il mini rullo sotto il punto da trattare e rotola lentamente avanti e indietro con una leggera pressione. Sui punti contratti soffermati 10–20 secondi e respira con calma.

3 Al termine

Muovi la zona massaggiata in modo sciolto. Se serve, pulisci il mini rullo con un panno umido.

DA RICORDARE

- Per zona ca. 1–2 minuti.
- Ideale per zone piccole come piedi, avambracci e collo.
- Non rotolare 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.

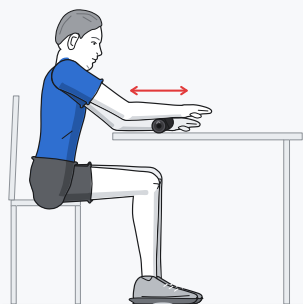
Le frecce rosse indicano la direzione del movimento. Inizia sempre con poca pressione.



1 PIANTA DEL PIEDE

Da seduti o in piedi, appoggia un piede sul mini rullo e fallo rotolare lentamente dal tallone all'avampiede.

In piedi, reggiti al muro o a uno schienale.



2 AVAMBRACCIO

Siediti al tavolo, metti il mini rullo sotto l'avambraccio e fallo rotolare tra polso e gomito con una leggera pressione.

Ideale come breve pausa durante il lavoro al computer.



3 COLLO

Sdraiati sulla schiena con le gambe piegate. Metti il mini rullo di traverso sotto il collo e ruota lentamente la testa a sinistra e a destra.

Solo pressione leggera. In caso di capogiri interrompi subito.

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 sul mini rullo, così mantiene la sua forma.

SMALTIMENTO

Il rullo è in puro polipropilene (PP, codice di riciclo 05) ed è completamente riciclabile. Conferiscilo 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

El rodillo mini ChiroGun es un rodillo miofascial pequeño para un automasaje localizado. Con 15 cm de longitud y 6 cm de diámetro llegas a zonas más pequeñas como plantas de los pies, antebrazos y cuello. Es ligero y cabe en cualquier bolsa: ideal para llevarlo contigo y para el trabajo.

USOS

- Para pies, antebrazos, manos y cuello
- Como pausa breve en el escritorio
- Para llevar contigo, al gimnasio o de viaje

DATOS TÉCNICOS

Medidas	aprox. 15 × 6 cm (longitud × diámetro)
Peso	aprox. 20 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 Rodillo mini 15 cm en el color elegido

CÓMO SE USA

1 Preparación

Coloca el rodillo mini sobre una superficie plana y antideslizante: en el suelo, en una mesa o contra la pared.

2 Rodar

Coloca el rodillo mini bajo la zona deseada y rueda despacio hacia delante y hacia atrás con una presión suave. En las zonas tensas, mantén la posición 10–20 segundos y sigue respirando con calma.

3 Después

Mueve con suavidad la zona masajeadora. Si hace falta, limpia el rodillo mini con un paño húmedo.

PARA RECORDAR

- Por zona, aprox. 1–2 minutos.
- Ideal para zonas pequeñas como pies, antebrazos y cuello.
- No ruedes 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

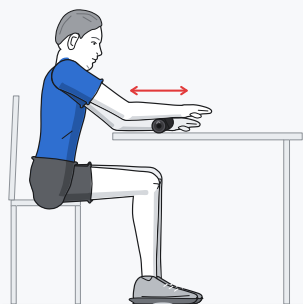
Las flechas rojas indican la dirección del movimiento. Empieza siempre con poca presión.



1 PLANTA DEL PIE

Sentado o de pie, apoya un pie sobre el rodillo mini y rueda despacio desde el talón hasta la base de los dedos.

De pie, sujétate a una pared o a una silla.



2 ANTEBRAZO

Siéntate a la mesa, coloca el rodillo mini bajo el antebrazo y rueda con una presión suave entre la muñeca y el codo.

Útil como pausa breve al trabajar con el ordenador.



3 CUELLO

Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas. Coloca el rodillo mini en horizontal bajo la nuca y gira la cabeza despacio a izquierda y derecha.

Solo presión suave. Si notas mareo, para de inmediato.

CUIDADO Y ALMACENAMIENTO

- Límpialo 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.
- Guárdalo en un lugar seco, no a pleno sol ni junto a radiadores, hornos o llamas abiertas.
- No pongas objetos pesados sobre el rodillo mini para que conserve su forma.

ELIMINACIÓN

El rodillo es de polipropileno puro (PP, código de reciclaje 05) y es totalmente reciclable. Llévalo 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 Minirol is een kleine foamroller voor gerichte zelfmassage. Met een lengte van 15 cm en een diameter van 6 cm bereik je kleinere zones zoals voetzolen, onderarmen en nek. Hij is licht en past in elke tas – ideaal voor onderweg en op je werkplek.

WAARVOOR?

- Voor voeten, onderarmen, handen en nek
- Als korte pauze aan je bureau
- Voor onderweg, in de sportschool of op reis

TECHNISCHE GEGEVENS

Afmetingen	ca. 15 × 6 cm (lengte × diameter)
Gewicht	ca. 20 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 Minirol 15 cm in de gekozen kleur

1 Voorbereiden

Leg de minirol op een vlakke, slipvaste ondergrond – op de grond, op een tafel of tegen de muur.

2 Rollen

Leg de minirol onder de gewenste plek en rol met lichte druk langzaam heen en weer. Blijf 10–20 seconden op gespannen plekken en adem rustig door.

3 Daarna

Beweeg de gemasseerde plek even losjes. Neem de minirol zo nodig af met een vochtige doek.

OM TE ONTHOUDEN

- Per zone ca. 1–2 minuten.
- Ideaal voor kleine zones zoals voeten, onderarmen en nek.
- Niet direct over botten, gewrichten of de wervelkolom rollen.
- 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.

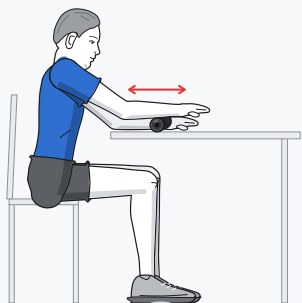
De rode pijlen geven de bewegingsrichting aan. Begin altijd met weinig druk.



1 VOETZOOI

Zet zittend of staand één voet op de minirol en rol langzaam van je hiel tot je voorvoet.

Houd je staand vast aan een muur of stoelleuning.



2 ONDERARM

Ga aan tafel zitten, leg de minirol onder je onderarm en rol met lichte druk tussen pols en elleboog.

Goed als korte pauze tijdens computerwerk.



3 NEK

Rugligging, knieën gebogen. Leg de minirol dwars onder je nek en draai je hoofd langzaam naar links en rechts.

Alleen zachte druk. Bij duizeligheid direct stoppen.

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 minirol leggen, zodat hij zijn vorm behoudt.

AFVALVERWERKING

De roller bestaat uit zuiver polypropyleen (PP, recyclingcode 05) en is volledig 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 Miniwałek to mały wałek powięziowy do precyzyjnego automasażu. Przy długości 15 cm i średnicy 6 cm dotrzesz do mniejszych partii, takich jak podeszwy stóp, przedramiona i kark. Jest lekki i zmieści się w każdej torbie – idealny w podróży i w miejscu pracy.

ZASTOSOWANIE

- Do stóp, przedramion, dłoni i karku
- Na krótką przerwę przy biurku
- W drodze, na siłowni lub w podróży

DANE TECHNICZNE

Wymiary	ok. 15 × 6 cm (długość × średnica)
Waga	ok. 20 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 Miniwałek 15 cm w wybranym kolorze

1 Przygotowanie

Połóż miniwałek na równym, antypoślizgowym podłożu – na podłodze lub stole – albo przyłóż go do ściany.

2 Rolowanie

Połóż miniwałek pod wybranym miejscem i z lekkim naciskiem powoli roluj w przód i w tył. W napiętych miejscach zatrzymaj się na 10–20 sekund i oddychaj spokojnie.

3 Na koniec

Rozluźnij masowane miejsce swobodnymi ruchami. W razie potrzeby przetrzyj miniwałek wilgotną ściereczką.

W SKRÓCIE

- Na jeden obszar ok. 1–2 minuty.
- Idealny do małych partii, takich jak stopy, przedramiona i kark.
- Nie roluj bezpośrednio po kościach, stawach ani kręgosłupie.
- 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.

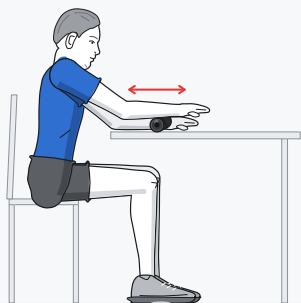
Czerwone strzałki pokazują kierunek ruchu. Zawsze zaczynaj od małego nacisku.



1 PODESZWA STOPY

Na siedząco lub na stojąco postaw jedną stopę na miniwałku i powoli roluj od pięty do nasady palców.

Na stojąco przytrzymuj się ściany lub oparcia krzesła.



2 PRZEDRAMIĘ

Usiądź przy stole, połóż miniwałek pod przedramieniem i z lekkim naciskiem roluj między nadgarstkiem a łokciem.

Dobre jako krótka przerwa w pracy przy komputerze.



3 KARK

Leżenie na plecach, nogi ugięte. Połóż miniwałek poprzecznie pod karkiem i powoli obracaj głowę w lewo i w prawo.

Tylko delikatny nacisk. W razie zawrotów głowy natychmiast przerwij.

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 miniwałku ciężkich przedmiotów, aby zachować kształt.

UTYLIZACJA

Walek jest wykonany z czystego polipropylenu (PP, kod recyklingu 05) i w całości nadaje się do recyklingu. Oddaj go 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

Mini válec ChiroGun je malý fasciální válec pro cílenou samomasáž. Díky délce 15 cm a průměru 6 cm dosáhnete i na menší oblasti, jako jsou chodidla, předloktí a šiji. Je lehký a vejde se do každé tašky – ideální na cesty i na pracoviště.

K ČEMU?

- Na chodidla, předloktí, ruce a šiji
- Jako krátká přestávka u psacího stolu
- Na cestách, ve fitness centru nebo na dovolené

TECHNICKÉ ÚDAJE

Rozměry	cca 15 × 6 cm (délka × průměr)
Hmotnost	cca 20 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 Mini válec 15 cm ve zvolené barvě

1 Příprava

Položte mini válec na rovný, protiskluzový povrch – na zem, na stůl nebo ke zdi.

2 Rolování

Položte mini válec pod požadované místo a s mírným tlakem pomalu rolujte tam a zpět. Na ztuhlých místech setrvejte 10–20 sekund a dál klidně dýchejte.

3 Potom

Masírovanou oblastí volně pohybuje. Mini válec podle potřeby otřete vlhkým hadříkem.

V KOSTCE

- Na každou oblast cca 1–2 minuty.
- Ideální pro malé oblasti, jako jsou chodidla, předloktí a šíje.
- Nerolujte přímo přes 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.

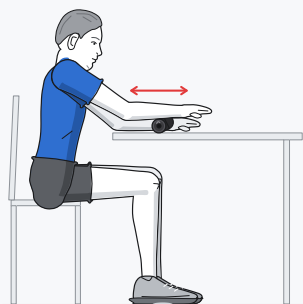
Červené šipky ukazují směr pohybu. Vždy začínějte s malým tlakem.



1 CHODIDLO

Vsedě nebo ve stoje položte jedno chodidlo na mini válec a pomalu rolujte od paty až k přední části chodidla.

Ve stoje se přidržete zdi nebo opěradla židle.



2 PŘEDLOKTÍ

Posadte se ke stolu, mini válec dejte pod předloktí a s mírným tlakem rolujte mezi zápěstím a loktem.

Vhodné jako krátká přestávka při práci na počítači.



3 ŠÍJE

Lehněte si na záda, nohy pokrčené. Mini válec vložte napříč pod šíji a hlavu pomalu otáčejte doleva a doprava.

Jen jemný tlak. Při závratí okamžitě přestaňte.

PÉČE A SKLADOVÁNÍ

- Otřete 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 mini válec těžké předměty, aby si zachoval tvar.

LIKVIDACE

Válec je vyroben z čistého polypropylenu (PP, recyklační kód 05) a je plně 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

Mini valec ChiroGun je malý fasciálny valec na cielenú samomasáž. S dĺžkou 15 cm a priemerom 6 cm dosiahnete aj na menšie oblasti, ako sú chodidlá, predlaktia a šija. Je ľahký a zmestí sa do každej tašky – ideálny na cesty aj do práce.

NA ČO SLUŽÍ?

- Na chodidlá, predlaktia, ruky a šiju
- Na krátku prestávku pri stole
- Na cestách, vo fitnescentre alebo na dovolenke

TECHNICKÉ ÚDAJE

Rozmery	cca 15 × 6 cm (dĺžka × priemer)
Hmotnosť	cca 20 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 Mini valec 15 cm vo zvolenej farbe

1 Príprava

Položte mini valec na rovný, protišmykový povrch – na zem, na stôl alebo k stene.

2 Rolovanie

Položte mini valec pod požadované miesto a s miernym tlakom pomaly rolujte dopredu a dozadu. Na stuhnutých miestach zostaňte 10–20 sekúnd a pokojne ďalej dýchajte.

3 Po cvičení

Masírované miesto zľahka rozhýbte. V prípade potreby mini valec utrite vlhkou handričkou.

V SKRATKE

- Na každú oblasť cca 1–2 minúty.
- Ideálny na malé oblasti, ako sú chodidlá, predlaktia a šija.
- Nerolujte priamo cez 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.

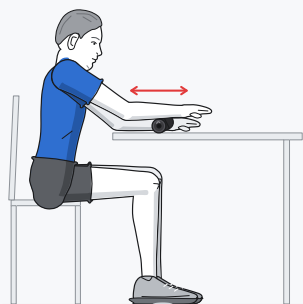
Červené šípky ukazujú smer pohybu. Vždy začnite s malým tlakom.



1 CHODIDLO

V sede alebo v stoj poloďte chodidlo na mini valec a pomaly rolujte od päty až po prednú časť chodidla.

V stoj sa pridržte steny alebo operadla stoličky.



2 PREDLAKTIE

Sadnite si k stolu, mini valec položte pod predlaktie a s miernym tlakom rolujte medzi zápästím a laktom.

Vhodné ako krátka prestávka pri práci za počítačom.



3 ŠIJA

Ľahnite si na chrbát, nohy pokrčené. Mini valec položte priečne pod šiju a hlavu pomaly otáčajte doľava a doprava.

Len jemný tlak. Pri závrate okamžite prestaňte.

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 mini valec nekladte ťažké predmety, aby si zachoval tvar.

LIKVIDÁCIA

Valec je z čistého polypropylénu (PP, recyklačný kód 05) a je úplne recyklovateľný. Odovzdajte ho 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