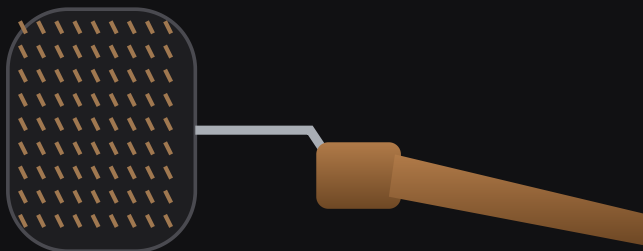




BEDIENUNGSANLEITUNG

NADELROLLER

Roller mit Metallnadeln zur Stimulation der Haut



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 přečtěte a uschovejte.

SK Pred prvým použitím si prečítajte a uschovajte.

DEIN PRODUKT

Der ChiroGun Nadelroller hat einen Rollkopf mit Metallnadeln mit leicht abgerundeten Spitzen und einen Holzgriff. Er stimuliert sanft Haut und oberflächliche Faszien – zum Aufwärmen vor dem Training oder vor einer Massage mit Rolle oder Ball.

WOFÜR?

- Zum Aufwärmen vor dem Training
- Als Vorbereitung auf Faszienrolle oder Ball
- Für Arme, Beine und Rücken

TECHNISCHE DATEN

Maße	ca. 26 × 9 × 6,5 cm
Gewicht	ca. 180 g
Nadeln	Metall, leicht abgerundete Spitzen
Griff	Holz

LIEFERUMFANG

- 1 × ChiroGun Nadelroller

1 Vorbereiten

Die Haut sollte sauber, trocken und unverletzt sein. Prüf den Nadelroller vor jedem Gebrauch auf verbogene oder beschädigte Nadeln.

2 Rollen

Roll den Nadelroller langsam und gleichmäßig über Arme, Beine oder Rücken. Übe nur leichten Druck aus – du sollst die Stimulation deutlich spüren, ohne dass die Haut gereizt wird. 2–5 Minuten pro Bereich.

3 Nachher

Reinige den Nadelroller nach jeder Anwendung und lass ihn vollständig trocknen.

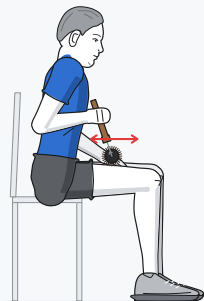
KURZ GEMERKT

- Nur leichter Druck – die Nadeln dürfen die Haut nicht verletzen.
- 2–5 Minuten pro Bereich, nicht mehrmals täglich auf derselben Stelle.
- Nicht im Gesicht, am Hals und nicht über Knochen oder Gelenke rollen.
- Nur für dich allein verwenden – aus hygienischen Gründen nicht teilen.

WICHTIG

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

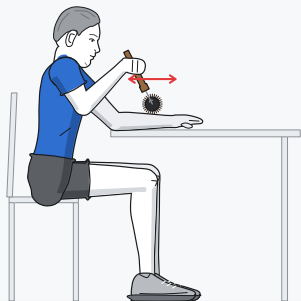
Die roten Pfeile zeigen die Bewegungsrichtung. Nur mit leichtem Druck arbeiten.



1 OBERSCHENKEL

Auf einen Stuhl setzen und den Nadelroller mit leichtem Druck langsam zwischen Hüfte und Knie über den Oberschenkel rollen.

Die Kniescheibe auslassen.



2 UNTERARM

Den Arm entspannt auf den Tisch legen und den Nadelroller mit der anderen Hand sanft zwischen Ellenbogen und Handgelenk rollen.

Handgelenk und Ellenbogen auslassen.

PFLEGE & AUFBEWAHRUNG

- Nach jeder Anwendung mit warmem Wasser, Seife und einer weichen Bürste reinigen.
- Gründlich trocknen, z. B. an der Luft oder mit dem Föhn auf kalter Stufe.
- Den Holzgriff nicht lange im Wasser liegen lassen.
- Trocken und für Kinder unerreichbar aufbewahren.

ENTSORGUNG

Bitte über den Restmüll entsorgen, sofern deine Gemeinde nichts anderes vorsieht. Die Nadeln dabei so einpacken, dass sich niemand verletzt. 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 Needle Roller has a roller head with metal needles with slightly rounded tips and a wooden handle. It gently stimulates the skin and superficial fascia – to warm up before training or before a massage with a roller or ball.

USES

- To warm up before training
- To prepare for the foam roller or ball
- For arms, legs and back

TECHNICAL DATA

Size	approx. 26 × 9 × 6.5 cm
Weight	approx. 180 g
Needles	metal, slightly rounded tips
Handle	wood

IN THE BOX

- 1 × ChiroGun Needle Roller

HOW TO USE

1 Prepare

Your skin should be clean, dry and intact. Check the needle roller for bent or damaged needles before each use.

2 Roll

Roll the needle roller slowly and evenly over your arms, legs or back. Apply only light pressure – you should clearly feel the stimulation without irritating the skin. 2–5 minutes per area.

3 Afterwards

Clean the needle roller after each use and let it dry completely.

KEY POINTS

- Light pressure only – the needles must not injure the skin.
- 2–5 minutes per area, not several times a day on the same spot.
- Do not roll on the face or neck, or over bones or joints.
- For your personal use only – do not share, for hygiene reasons.

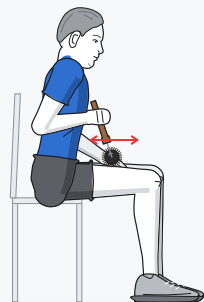
IMPORTANT

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

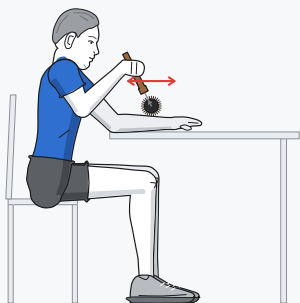
The red arrows show the direction of movement. Use light pressure only.



1 THIGHS

Sit on a chair and slowly roll the needle roller over your thigh between hip and knee with light pressure.

Skip the kneecap.



2 FOREARM

Rest your arm relaxed on the table and gently roll the needle roller between elbow and wrist with your other hand.

Skip the wrist and elbow.

CARE & STORAGE

- After each use, clean with warm water, soap and a soft brush.
- Dry thoroughly, e.g. in the air or with a hairdryer on the cold setting.
- Do not leave the wooden handle in water for long.
- Store dry and out of reach of children.

DISPOSAL

Please dispose of it in general waste unless your local authority specifies otherwise. Wrap the needles so that nobody can get hurt. 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 rouleau à aiguilles ChiroGun possède une tête roulante à aiguilles métalliques aux pointes légèrement arrondies et un manche en bois. Il stimule en douceur la peau et les fascias superficiels – pour s'échauffer avant l'entraînement ou avant un massage au rouleau ou à la balle.

POUR QUEL USAGE ?

- Pour s'échauffer avant l'entraînement
- En préparation au rouleau de massage ou à la balle
- Pour les bras, les jambes et le dos

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Dimensions	env. 26 × 9 × 6,5 cm
Poids	env. 180 g
Aiguilles	métal, pointes légèrement arrondies
Manche	bois

CONTENU DE LA LIVRAISON

- 1 × ChiroGun Rouleau à aiguilles

1 Préparation

La peau doit être propre, sèche et intacte. Avant chaque utilisation, vérifiez que le rouleau à aiguilles n'a pas d'aiguilles tordues ou endommagées.

2 Rouler

Passer le rouleau à aiguilles lentement et régulièrement sur les bras, les jambes ou le dos. N'exercez qu'une légère pression – vous devez nettement sentir la stimulation, sans irriter la peau. 2–5 minutes par zone.

3 Après

Nettoyez le rouleau à aiguilles après chaque utilisation et laissez-le sécher complètement.

À RETENIR

- Pression légère uniquement – les aiguilles ne doivent pas blesser la peau.
- 2–5 minutes par zone, pas plusieurs fois par jour au même endroit.
- Ne pas rouler sur le visage, le cou, ni sur les os ou les articulations.
- Pour votre usage personnel uniquement – ne pas partager, pour des raisons d'hygiène.

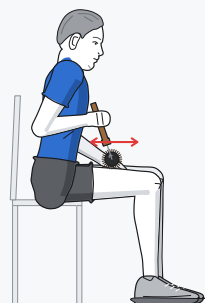
IMPORTANT

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

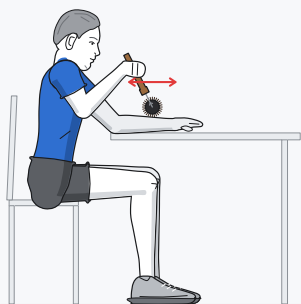
Les flèches rouges indiquent le sens du mouvement. Travaillez uniquement avec une légère pression.



1 CUISSE

Asseyez-vous sur une chaise et passez lentement le rouleau à aiguilles avec une légère pression sur la cuisse, entre la hanche et le genou.

Évitez la rotule.



2 AVANT-BRAS

Posez le bras détendu sur la table et, de l'autre main, passez doucement le rouleau à aiguilles entre le coude et le poignet.

Évitez le poignet et le coude.

ENTRETIEN ET RANGEMENT

- Après chaque utilisation, nettoyer à l'eau tiède avec du savon et une brosse douce.
- Sécher soigneusement, p. ex. à l'air ou au sèche-cheveux sur air froid.
- Ne pas laisser le manche en bois longtemps dans l'eau.
- Ranger au sec et hors de portée des enfants.

MISE AU REBUT

Jetez-le avec les ordures ménagères, sauf règle contraire de votre commune, en emballant les aiguilles de sorte que personne ne se blesse. 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 rullo ad aghi ChiroGun ha una testa rotante con aghi in metallo dalle punte leggermente arrotondate e un manico in legno. Stimola delicatamente la pelle e le fasce superficiali – per il riscaldamento prima dell'allenamento o prima di un massaggio con rullo o palla.

A COSA SERVE?

- Per scaldarti prima di allenarti
- Come preparazione a rullo fasciale o palla
- Per braccia, gambe e schiena

DATI TECNICI

Dimensioni	ca. 26 × 9 × 6,5 cm
Peso	ca. 180 g
Aghi	metallo, punte leggermente arrotondate
Manico	legno

CONTENUTO DELLA CONFEZIONE

- 1 × ChiroGun Rullo ad aghi

COME SI USA

1

Preparazione

La pelle dovrebbe essere pulita, asciutta e integra. Prima di ogni uso controlla che il rullo non abbia aghi piegati o danneggiati.

2

Esecuzione

Passa il rullo ad aghi lentamente e in modo uniforme su braccia, gambe o schiena. Premi solo leggermente – devi sentire bene la stimolazione senza irritare la pelle. 2–5 minuti per zona.

3

Al termine

Pulisci il rullo ad aghi dopo ogni uso e lascialo asciugare completamente.

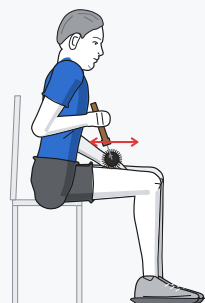
DA RICORDARE

- Solo pressione leggera – gli aghi non devono ferire la pelle.
- 2–5 minuti per zona, non più volte al giorno sullo stesso punto.
- Non passare il rullo su viso, collo, ossa o articolazioni.
- Solo per uso personale – per motivi igienici non condividerlo.

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.

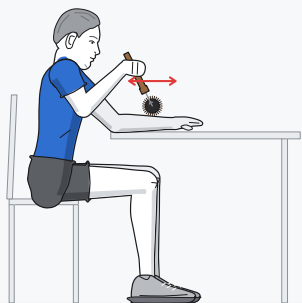
Le frecce rosse indicano la direzione del movimento. Usa solo una leggera pressione.



1 COSCIA

Siediti su una sedia e passa lentamente il rullo ad aghi sulla coscia tra anca e ginocchio, con una leggera pressione.

Evita la rotula.



2 AVAMBRACCIO

Appoggia il braccio rilassato sul tavolo e con l'altra mano passa delicatamente il rullo ad aghi tra gomito e polso.

Evita polso e gomito.

CURA E CONSERVAZIONE

- Dopo ogni uso pulisci con acqua tiepida, sapone e una spazzola morbida.
- Asciuga bene, ad es. all'aria o con l'asciugacapelli ad aria fredda.
- Non lasciare a lungo in acqua il manico di legno.
- Conserva all'asciutto e fuori dalla portata dei bambini.

SMALTIMENTO

Smaltisci nei rifiuti indifferenziati, salvo diverse indicazioni del tuo comune. Avvolgi gli aghi in modo che nessuno possa ferirsi. 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 de agujas ChiroGun tiene un cabezal giratorio con agujas metálicas de punta ligeramente redondeada y un mango de madera. Estimula suavemente la piel y las fascias superficiales: para calentar antes de entrenar o antes de un masaje con rodillo o pelota.

USOS

- Para calentar antes de entrenar
- Como preparación para el rodillo miofascial o la pelota
- Para brazos, piernas y espalda

DATOS TÉCNICOS

Medidas	aprox. 26 × 9 × 6,5 cm
Peso	aprox. 180 g
Agujas	metal, puntas ligeramente redondeadas
Mango	madera

CONTENIDO DEL PAQUETE

- 1 × ChiroGun Rodillo de agujas

CÓMO SE USA

ES

1 Preparación

La piel debe estar limpia, seca y sin heridas. Antes de cada uso, comprueba que el rodillo de agujas no tenga agujas dobladas o dañadas.

2 Rodar

Pasa el rodillo de agujas despacio y de forma uniforme por brazos, piernas o espalda. Aplica solo una presión suave: debes notar claramente la estimulación sin que la piel se irrite. 2–5 minutos por zona.

3 Después

Limpia el rodillo de agujas después de cada uso y deja que se seque por completo.

PARA RECORDAR

- Solo presión suave: las agujas no deben herir la piel.
- 2–5 minutos por zona; no varias veces al día en el mismo punto.
- No ruedes por la cara ni el cuello, ni sobre huesos o articulaciones.
- Úsalo solo tú: por motivos de higiene, no lo compartas.

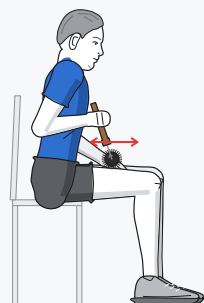
IMPORTANTE

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

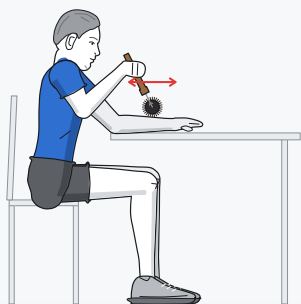
Las flechas rojas indican la dirección del movimiento. Trabaja solo con una presión suave.



1 MUSLO

Siéntate en una silla y pasa despacio el rodillo de agujas, con una presión suave, por el muslo entre la cadera y la rodilla.

Evita la rótula.



2 ANTEBRAZO

Apoya el brazo relajado sobre la mesa y, con la otra mano, pasa con suavidad el rodillo de agujas entre el codo y la muñeca.

Evita la muñeca y el codo.

CUIDADO Y ALMACENAMIENTO

- Después de cada uso, límpialo con agua tibia, jabón y un cepillo suave.
- Sécalo bien, p. ej., al aire o con el secador de pelo en frío.
- No dejes el mango de madera mucho tiempo en agua.
- Guárdalo en un lugar seco y fuera del alcance de los niños.

ELIMINACIÓN

Deséchalo en el contenedor de resto, salvo que tu municipio indique otra cosa. Envuelve las agujas de forma que nadie pueda herirse. 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 Naaldroller heeft een rolkop met metalen naalden met licht afgeronde punten en een houten handvat. Hij stimuleert zacht de huid en de oppervlakkige fascia – als warming-up vóór de training of vóór een massage met roller of bal.

WAARVOOR?

- Als warming-up vóór de training
- Als voorbereiding op foamroller of bal
- Voor armen, benen en rug

TECHNISCHE GEGEVENS

Afmetingen	ca. 26 × 9 × 6,5 cm
Gewicht	ca. 180 g
Naalden	metaal, licht afgeronde punten
Handvat	hout

INHOUD VAN DE VERPAKKING

- 1 × ChiroGun Naaldroller

1 Voorbereiden

De huid moet schoon, droog en onbeschadigd zijn. Controleer de naaldroller vóór elk gebruik op verbogen of beschadigde naalden.

2 Rollen

Rol de naaldroller langzaam en gelijkmatig over armen, benen of rug. Oefen alleen lichte druk uit – je moet de stimulatie duidelijk voelen zonder dat de huid geïrriteerd raakt. 2–5 minuten per zone.

3 Daarna

Reinig de naaldroller na elk gebruik en laat hem volledig drogen.

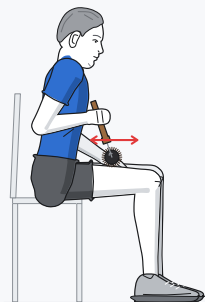
OM TE ONTHOUDEN

- Alleen lichte druk – de naalden mogen de huid niet verwonden.
- 2–5 minuten per zone, niet meerdere keren per dag op dezelfde plek.
- Niet op het gezicht of de hals en niet over botten of gewrichten rollen.
- Alleen voor jezelf gebruiken – om hygiënische redenen niet delen.

BELANGRIJK

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

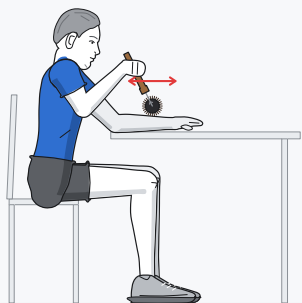
De rode pijlen geven de bewegingsrichting aan. Werk alleen met lichte druk.



1 DIJEN

Ga op een stoel zitten en rol de naaldroller met lichte druk langzaam tussen heup en knie over je dij.

Sla de knieschijf over.



2 ONDERARM

Leg je arm ontspannen op tafel en rol de naaldroller met je andere hand zacht tussen elleboog en pols.

Pols en elleboog overslaan.

ONDERHOUD & OPSLAG

- Na elk gebruik reinigen met warm water, zeep en een zacht borsteltje.
- Grondig laten drogen, bijv. aan de lucht of met de föhn op de koude stand.
- Het houten handvat niet lang in het water laten liggen.
- Droog en buiten bereik van kinderen bewaren.

AFVALVERWERKING

Gooi het product bij het restafval, tenzij je gemeente iets anders voorschrijft. Verpak de naalden daarbij zo dat niemand zich eraan kan verwonden. 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 Roller igłowy ma rolkę z metalowymi igłami o lekko zaokrąglonych końcach i drewniany uchwyt. Delikatnie stymuluje skórę i powierzchowne powięzi – na rozgrzewkę przed treningiem lub przed masażem wałkiem albo piłką.

ZASTOSOWANIE

- Do rozgrzewki przed treningiem
- Jako przygotowanie do masażu wałkiem lub piłką
- Do rąk, nóg i pleców

DANE TECHNICZNE

Wymiary	ok. 26 × 9 × 6,5 cm
Waga	ok. 180 g
Igły	metal, lekko zaokrąglone końce
Uchwyt	drewno

ZAWARTOŚĆ ZESTAWU

- 1 × ChiroGun Roller igłowy

1 Przygotowanie

Skóra powinna być czysta, sucha i nieuszkodzona. Przed każdym użyciem sprawdź, czy igły rollera nie są wygięte ani uszkodzone.

2 Rolowanie

Przesuwaj roller powoli i równomiernie po rękach, nogach lub plecach. Stosuj tylko lekki nacisk – stymulacja ma być wyraźnie odczuwalna, ale bez podrażniania skóry. 2–5 minut na jeden obszar.

3 Na koniec

Po każdym użyciu wyczyść roller i pozostaw go do całkowitego wyschnięcia.

W SKRÓCIE

- Tylko lekki nacisk – igły nie mogą zranić skóry.
- 2–5 minut na jeden obszar, nie kilka razy dziennie w tym samym miejscu.
- Nie roluj po twarzy, szyi ani po kościach i stawach.
- Roller tylko do Twojego użytku – ze względów higienicznych nie udostępniaj go innym.

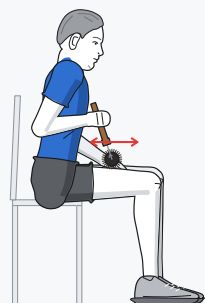
WAŻNE

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

ĆWICZENIA

PL

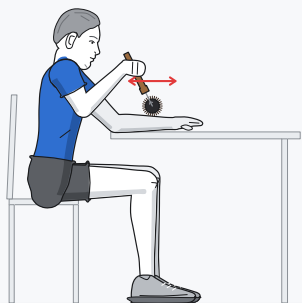
Czerwone strzałki pokazują kierunek ruchu. Stosuj tylko lekki nacisk.



1 UDO

Usiądź na krześle i z lekkim naciskiem powoli przesuwaj roller po udzie między biodrem a kolanem.

Omijaj rzepkę.



2 PRZEDRAMIĘ

Połóż swobodnie rękę na stole i drugą ręką delikatnie przesuwaj roller między łokciem a nadgarstkiem.

Omijaj nadgarstek i łokieć.

PIELĘGNACJA I PRZECHOWYWANIE

- Po każdym użyciu czyścić ciepłą wodą z mydłem i miękką szczoteczką.
- Dokładnie osuszyć, np. na powietrzu lub suszarką do włosów z zimnym nawiewem.
- Nie pozostawiać drewnianego uchwytu długo w wodzie.
- Przechowywać w suchym miejscu, niedostępnym dla dzieci.

UTYLIZACJA

Wyrzucić do odpadów zmieszanych, chyba że Twoja gmina przewiduje inaczej. Zabezpiecz przy tym igły tak, aby nikt się nie zranił. 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

Jehličkový váleček ChiroGun má válcovou hlavici s kovovými jehličkami s mírně zaoblenými hroty a dřevěnou rukojeť. Jemně stimuluje kůži a povrchové fascie – k rozcvičení před tréninkem nebo před masáží válcem či míčkem.

K ČEMU?

- K rozcvičení před tréninkem
- Jako příprava na fasciální válec nebo míček
- Na paže, nohy a záda

TECHNICKÉ ÚDAJE

Rozměry	cca 26 × 9 × 6,5 cm
Hmotnost	cca 180 g
Jehličky	kov, mírně zaoblené hroty
Rukojeť	dřevo

OBSAH BALENÍ

- 1 × ChiroGun Jehličkový váleček

1 Příprava

Kůže by měla být čistá, suchá a neporaněná. Před každým použitím zkontrolujte, zda jehličkový váleček nemá ohnuté nebo poškozené jehličky.

2 Rolování

Jehličkovým válečkem pomalu a rovnoměrně přejíždějte po pažích, nohou nebo zádech. Vyvíjejte jen mírný tlak – stimulaci byste měli zřetelně cítit, aniž by se kůže podráždila. Na každou oblast 2–5 minut.

3 Potom

Po každém použití jehličkový váleček očistěte a nechte zcela uschnout.

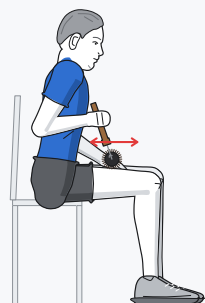
V KOSTCE

- Pouze mírný tlak – jehličky nesmí poranit kůži.
- Na každou oblast 2–5 minut, na stejném místě ne vícekrát denně.
- Nerolujte po obličeji, krku ani přes kosti či klouby.
- Používejte pouze sami – z hygienických důvodů jej s nikým nesdílejte.

DŮLEŽITÉ

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

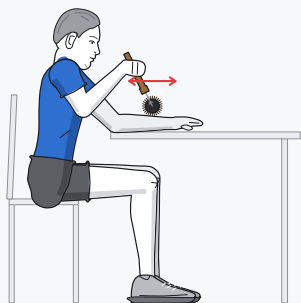
Červené šipky ukazují směr pohybu. Pracujte pouze s mírným tlakem.



1 STEHNO

Posadte se na židli a jehličkovým válečkem s mírným tlakem pomalu rolujte po stehně mezi kyčlí a kolenem.

Vynechte česku.



2 PŘEDLOKTÍ

Položte uvolněnou paži na stůl a druhou rukou jemně rolujte jehličkovým válečkem mezi loktem a zápěstím.

Vynechte zápěstí a loket.

PÉČE A SKLADOVÁNÍ

- Po každém použití očistěte teplou vodou, mýdlem a měkkým kartáčkem.
- Důkladně osušte, např. na vzduchu nebo fénem na studený vzduch.
- Dřevěnou rukojeť nenechávejte dlouho ve vodě.
- Uchovávejte v suchu a mimo dosah dětí.

LIKVIDACE

Pokud vaše obec nestanoví jinak, vyhod'te jej do směsného odpadu. Jehličky přitom zabalte tak, aby se nikdo nezranil. 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

Ihličkový valček ChiroGun má valcovú hlavicu s kovovými ihličkami s mierne zaoblenými hrotmi a drevenú rukoväť. Jemne stimuluje pokožku a povrchové fascie – na zahriatie pred tréningom alebo pred masážou valcom či loptičkou.

NA ČO SLÚŽI?

- Na zahriatie pred tréningom
- Ako príprava na fasciálny valec alebo loptičku
- Na ruky, nohy a chrbát

TECHNICKÉ ÚDAJE

Rozmery	cca 26 × 9 × 6,5 cm
Hmotnosť	cca 180 g
Ihličky	kov, mierne zaoblené hroty
Rukoväť	drevo

OBSAH BALENIA

- 1 × ChiroGun Ihličkový valček

1 Príprava

Pokožka má byť čistá, suchá a neporanená. Pred každým použitím skontrolujte, či valček nemá ohnuté alebo poškodené ihličky.

2 Rolovanie

Valčekom pomaly a rovnomerne rolujte po rukách, nohách alebo chrbte. Tlačte len zľahka – stimuláciu máte zreteľne cítiť bez podráždenia pokožky. Na každú oblasť 2–5 minút.

3 Po použití

Po každom použití valček očistite a nechajte ho úplne vyschnúť.

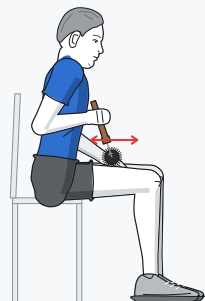
V SKRATKE

- Len mierny tlak – ihličky nesmú poraniť pokožku.
- Na oblasť 2–5 minút, na to isté miesto nie viackrát denne.
- Nerolujte po tvári, krku ani cez kosti či kĺby.
- Len na osobné použitie – z hygienických dôvodov ho nepožičiavajte.

DÔLEŽITÉ

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

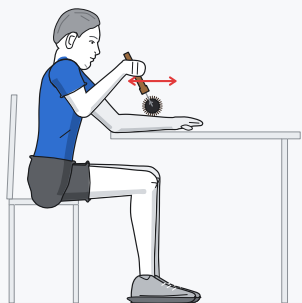
Červené šípky ukazujú smer pohybu. Pracujte len s miernym tlakom.



1 STEHNÁ

Sadnite si na stoličku a valčekom s miernym tlakom pomaly rolujte po stehne medzi bedrom a kolenom.

Kolenné jabĺčko vynechajte.



2 PREDLAKTIE

Ruku uvoľnene položte na stôl a druhou rukou valčekom jemne rolujte medzi laktom a zápästím.

Zápästie a lakteť vynechajte.

ÚDRŽBA A SKLADOVANIE

- Po každom použití očistite teplou vodou, mydlom a mäkkou kefkou.
- Dôkladne vysušte, napr. na vzduchu alebo sušičom vlasov na studenom stupni.
- Drevenú rukoväť nenechávajte dlho vo vode.
- Uchovávajte v suchu a mimo dosahu detí.

LIKVIDÁCIA

Zlikvidujte, prosím, v zmesovom odpade, ak vaša obec neurčuje inak. Ihličky pritom zabalte tak, aby sa nikto neporanil. 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