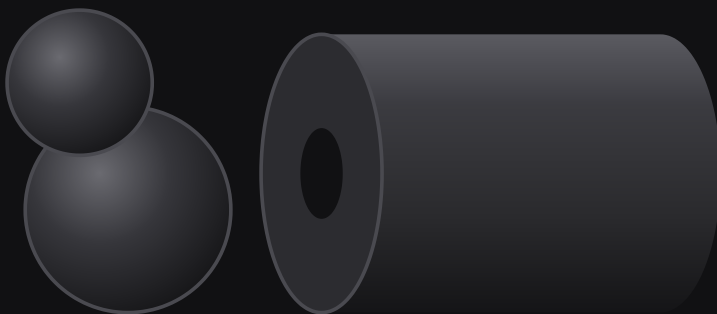


CHIROGUN

BEDIENUNGSANLEITUNG

SETBOX STANDARD

Rolle, Mini-Rolle, Ball und Duoball aus EPP



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

Die ChiroGun Setbox Standard enthält vier Massagewerkzeuge: die Standardrolle 30 cm für große Muskelgruppen sowie Mini-Rolle, Ball 8 cm und Duoball 8 cm für kleinere Bereiche wie Füße, Nacken und Unterarme.

WOFÜR?

- Rolle für Beine, Gesäß und Rücken
- Ball, Duoball und Mini-Rolle für Füße, Nacken und Unterarme
- Zum Aufwärmen oder nach dem Training

TECHNISCHE DATEN

Inhalt	Rolle ca. 29,5 × 15 cm · Mini-Rolle ca. 15 × 6 cm · Ball ca. 8 cm · Duoball ca. 8 × 15 cm
Material	100 % EPP (expandiertes Polypropylen), geschlossene Zellstruktur
Eigenschaften	formstabil, wasserabweisend, leicht zu reinigen
Temperatur	formstabil von -20 °C bis +110 °C
Farben	 Schwarz  Grün  Rosa  Orange  Gelb

LIEFERUMFANG

- 1 × ChiroGun Standardrolle 30 cm
- 1 × ChiroGun Mini-Rolle
- 1 × ChiroGun Ball 8 cm
- 1 × ChiroGun Duoball 8 cm

1 Werkzeug wählen

Große Muskelgruppen wie Beine und Rücken behandelst du mit der Rolle, kleine Bereiche wie Füße, Nacken oder Unterarme mit Ball, Duoball und Mini-Rolle.

2 Rollen

Leg das Werkzeug unter den Muskel und lass dein Gewicht langsam darauf sinken. Roll langsam vor und zurück, etwa 2–3 cm pro Sekunde, und bleib an festen Stellen 10–30 Sekunden.

3 Nachher

Löse dich langsam, bewege dich locker durch und wisch die Teile bei Bedarf feucht ab.

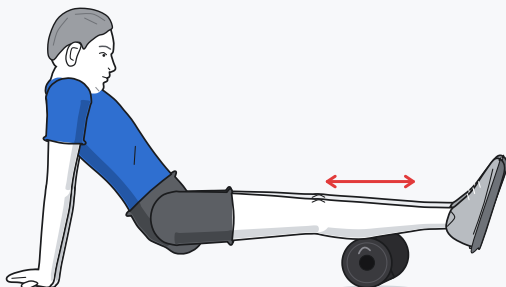
KURZ GEMERKT

- Pro Muskel ca. 1–2 Minuten oder 8–12 langsame Bahnen.
- Der Druck darf intensiv sein, aber nie stechend oder brennend.
- Nicht direkt über Knochen, Gelenke oder die Wirbelsäule rollen.
- Als Einsteiger mit wenig Druck und kurzen Einheiten beginnen, z. B. 3× pro Woche.

WICHTIG

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

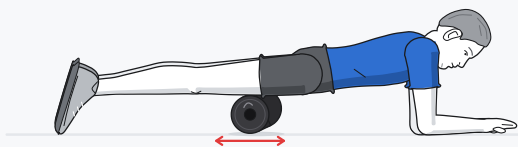
Die roten Pfeile zeigen die Bewegungsrichtung. In Klammern steht, welches Teil du nimmst.



1 WADEN (ROLLE)

Setz dich auf den Boden, Rolle unter die Waden, Hände hinter dem Körper aufstützen. Po leicht anheben und zwischen Ferse und Kniekehle rollen.

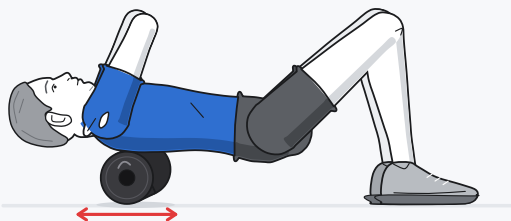
Mehr Druck: ein Bein über das andere legen.



2 OBERSCHENKEL VORNE (ROLLE)

Bauchlage, auf die Unterarme stützen, Rolle unter die Oberschenkel. Bauch anspannen und zwischen Hüfte und Knie rollen.

Nicht ins Hohlkreuz fallen.



3 OBERER RÜCKEN (ROLLE)

Rückenlage, Rolle quer unter die Schulterblätter, Arme vor der Brust verschränken, Füße aufstellen. Becken leicht anheben und im Bereich der Schulterblätter rollen.

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten. Nicht in den unteren Rücken rollen.



4 FUSSSOHLE (BALL)

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.

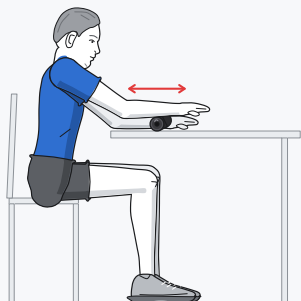
Zum Festhalten Wand oder Stuhllehne nutzen. Auch im Sitzen möglich.



5 NACKEN (DUOBALL)

Rückenlage, Beine aufgestellt. Den Duoball quer unter den Nacken legen, die Halswirbelsäule liegt in der Mulde. Den Kopf langsam nach links und rechts drehen.

Nur sanfter Druck. Bei Schwindel oder Kribbeln sofort aufhören.



6 UNTERARM (MINI-ROLLE)

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.

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 Teile legen, damit sie ihre Form behalten.

ENTSORGUNG

Alle Teile bestehen aus Polypropylen (PP, Recycling-Code 05) und sind 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 Setbox Standard contains four massage tools: the Standard Roller 30 cm for large muscle groups, plus the mini roller, Ball 8 cm and Duoball 8 cm for smaller areas such as the feet, neck and forearms.

USES

- Roller for legs, glutes and back
- Ball, Duoball and mini roller for feet, neck and forearms
- To warm up or after training

TECHNICAL DATA

Contents	Roller approx. 29.5 × 15 cm · Mini roller approx. 15 × 6 cm · Ball approx. 8 cm · Duoball approx. 8 × 15 cm
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  Green  Pink  Orange  Yellow

IN THE BOX

- 1 × ChiroGun Standard Roller 30 cm
- 1 × ChiroGun Mini Roller
- 1 × ChiroGun Ball 8 cm
- 1 × ChiroGun Duoball 8 cm

HOW TO USE

1 Choose a tool

Use the roller for large muscle groups such as legs and back, and the ball, Duoball and mini roller for small areas such as feet, neck or forearms.

2 Roll

Place the tool under the muscle and slowly let your weight sink onto it. Roll slowly back and forth, about 2–3 cm per second, and stay on tight spots for 10–30 seconds.

3 Afterwards

Slowly ease off, move around gently and wipe the parts with a damp cloth if needed.

KEY POINTS

- About 1–2 minutes or 8–12 slow passes per muscle.
- The pressure may be intense, but never sharp or burning.
- Do not roll directly over bones, joints or the spine.
- If you are a beginner, start with light pressure and short sessions, e.g. 3× a week.

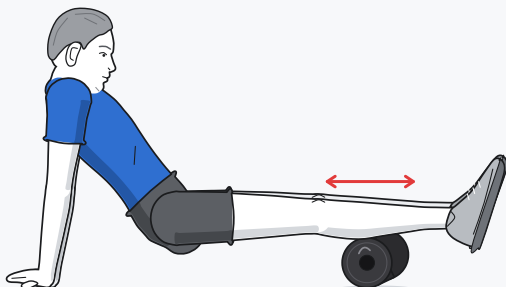
IMPORTANT

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

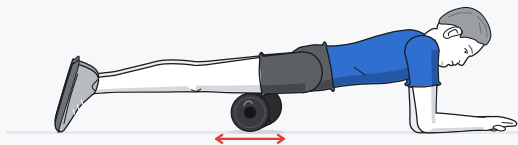
The red arrows show the direction of movement. The part to use is shown in brackets.



1 CALVES (ROLLER)

Sit on the floor, roller under your calves, hands on the floor behind you. Lift your bottom slightly and roll between your heel and the back of your knee.

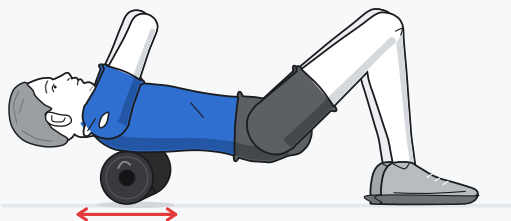
More pressure: cross one leg over the other.



2 FRONT OF THIGHS (ROLLER)

Lie on your front, support yourself on your forearms, roller under your thighs. Brace your core and roll between hip and knee.

Don't arch your lower back.



3 UPPER BACK (ROLLER)

Lie on your back, roller crosswise under your shoulder blades, arms crossed on your chest, feet flat on the floor. Lift your hips slightly and roll in the shoulder blade area.

Keep your head in line with your spine. Do not roll into your lower back.



4 SOLE OF THE FOOT (BALL)

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.

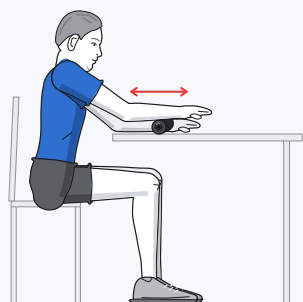
Use a wall or chair back for support. Can also be done sitting.



5 NECK (DUOBALL)

Lie on your back, knees bent. Place the Duoball crosswise under your neck with your neck vertebrae in the groove. Slowly turn your head left and right.

Gentle pressure only. Stop immediately if dizziness or tingling occurs.



6 FOREARM (MINI ROLLER)

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.

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 parts so that they keep their shape.

DISPOSAL

All parts are made of polypropylene (PP, recycling code 05) and are recyclable. Dispose of them 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 coffret Standard ChiroGun contient quatre accessoires de massage : le rouleau standard 30 cm pour les grands groupes musculaires ainsi que le mini-rouleau, la balle 8 cm et la double balle 8 cm pour les petites zones comme les pieds, la nuque et les avant-bras.

POUR QUEL USAGE ?

- Rouleau pour les jambes, les fessiers et le dos
- Balle, double balle et mini-rouleau pour les pieds, la nuque et les avant-bras
- Pour l'échauffement ou après l'entraînement

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Sommaire	Rouleau env. 29,5 × 15 cm · Mini-rouleau env. 15 × 6 cm · Balle env. 8 cm · Double balle env. 8 × 15 cm
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  Vert  Rose  Orange  Jaune

CONTENU DE LA LIVRAISON

- 1 × ChiroGun Rouleau standard 30 cm
- 1 × ChiroGun Mini-rouleau
- 1 × ChiroGun Balle 8 cm
- 1 × ChiroGun Duoball 8 cm

COMMENT FAIRE

1 Choisir l'accessoire

Utilisez le rouleau pour les grands groupes musculaires comme les jambes et le dos, et la balle, la double balle ou le mini-rouleau pour les petites zones comme les pieds, la nuque ou les avant-bras.

2 Rouler

Placez l'accessoire sous le muscle et laissez lentement votre poids reposer dessus. Roulez lentement d'avant en arrière, à environ 2–3 cm par seconde, et restez 10–30 secondes sur les points tendus.

3 Après

Dégagez-vous lentement, bougez doucement et, si besoin, essuyez les accessoires avec un chiffon humide.

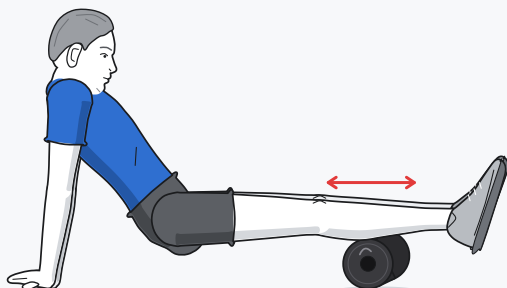
À RETENIR

- Environ 1–2 minutes par muscle ou 8–12 passages lents.
- La pression peut être intense, mais sans douleur vive ni brûlure.
- Ne pas rouler directement sur les os, les articulations ou la colonne vertébrale.
- Pour débiter, commencer avec peu de pression et des séances courtes, p. ex. 3× par semaine.

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.

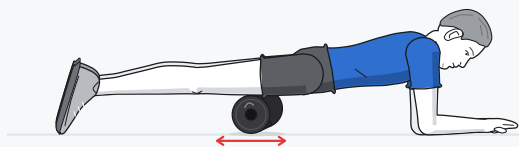
Les flèches rouges indiquent le sens du mouvement. L'accessoire à utiliser figure entre parenthèses.



1 MOLLETS (ROULEAU)

Asseyez-vous au sol, le rouleau sous les mollets, les mains en appui derrière vous. Soulevez légèrement les fesses et roulez entre le talon et le creux du genou.

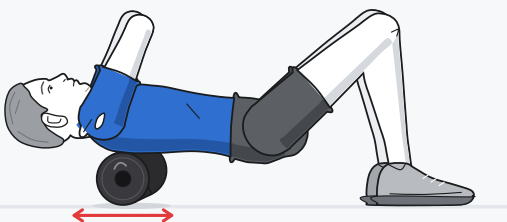
Plus de pression : posez une jambe sur l'autre.



2 AVANT DES CUISSSES (ROULEAU)

À plat ventre, en appui sur les avant-bras, le rouleau sous les cuisses. Contractez les abdominaux et roulez entre la hanche et le genou.

Ne creusez pas le bas du dos.



3 HAUT DU DOS (ROULEAU)

Sur le dos, le rouleau en travers sous les omoplates, les bras croisés sur la poitrine, les pieds à plat. Soulevez légèrement le bassin et roulez au niveau des omoplates.

Gardez la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. Ne descendez pas dans le bas du dos.



4 PLANTE DU PIED (BALLE)

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.

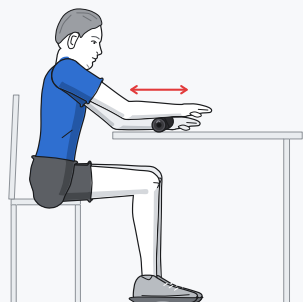
Tenez-vous à un mur ou à un dossier de chaise. Possible aussi en position assise.



5 NUQUE (DOUBLE BALLE)

Sur le dos, jambes fléchies. Placez la double balle en travers sous la nuque, la colonne cervicale dans le creux. Tournez lentement la tête à gauche et à droite.

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



6 AVANT-BRAS (MINI-ROULEAU)

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.

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 les accessoires afin qu'ils gardent leur forme.

MISE AU REBUT

Tous les accessoires sont en polypropylène (PP, code de recyclage 05) et recyclables. Déposez-les 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 Setbox Standard ChiroGun contiene quattro attrezzi da massaggio: il rullo standard 30 cm per i grandi gruppi muscolari e mini rullo, palla 8 cm e Duoball 8 cm per zone più piccole come piedi, collo e avambracci.

A COSA SERVE?

- Rullo per gambe, glutei e schiena
- Palla, Duoball e mini rullo per piedi, collo e avambracci
- Per scaldarti o dopo l'allenamento

DATI TECNICI

Contenuto	Rullo ca. 29,5 × 15 cm · mini rullo ca. 15 × 6 cm · palla ca. 8 cm · Duoball ca. 8 × 15 cm
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  Verde  Rosa  Arancione  Giallo

CONTENUTO DELLA CONFEZIONE

- 1 × ChiroGun Rullo standard 30 cm
- 1 × ChiroGun Mini rullo
- 1 × ChiroGun Palla 8 cm
- 1 × ChiroGun Duoball 8 cm

1 Scelta dell'attrezzo

Per i grandi gruppi muscolari come gambe e schiena usa il rullo, per le zone piccole come piedi, collo o avambracci la palla, il Duoball e il mini rullo.

2 Esecuzione

Posiziona l'attrezzo sotto il muscolo e lascia scendere lentamente il peso. Rotola lentamente avanti e indietro, circa 2–3 cm al secondo, e sui punti contratti soffermati 10–30 secondi.

3 Al termine

Staccati lentamente, muoviti in modo sciolto e, se serve, pulisci i pezzi con un panno umido.

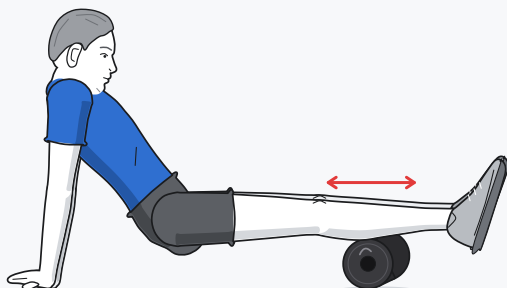
DA RICORDARE

- Per ogni muscolo ca. 1–2 minuti o 8–12 passaggi lenti.
- La pressione può essere intensa, ma senza mai fitte o bruciore.
- Non rotolare direttamente su ossa, articolazioni o colonna vertebrale.
- Da principiante inizia con poca pressione e sessioni brevi, ad es. 3× a settimana.

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.

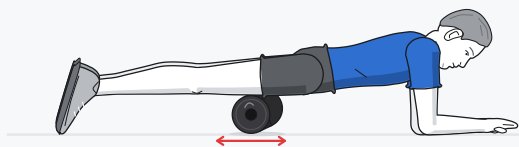
Le frecce rosse indicano la direzione del movimento. Tra parentesi trovi il pezzo da usare.



1 POLPACCI (RULLO)

Siediti a terra, rullo sotto i polpacci, mani appoggiate dietro il corpo. Solleva leggermente i glutei e rotola tra tallone e incavo del ginocchio.

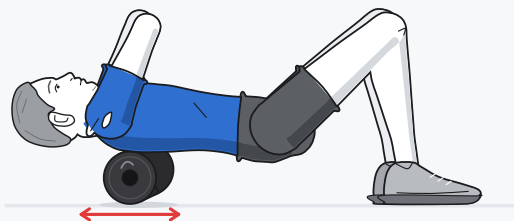
Più pressione: accavalla una gamba sull'altra.



2 COSCIA ANTERIORE (RULLO)

Sdraiati a pancia in giù, appoggiati sugli avambracci, rullo sotto le cosce. Contrai gli addominali e rotola tra anca e ginocchio.

Non inarcare la zona lombare.



3 SCHIENA ALTA (RULLO)

Sdraiati sulla schiena, rullo di traverso sotto le scapole, braccia incrociate sul petto, piedi appoggiati a terra. Solleva leggermente il bacino e rotola nella zona delle scapole.

Tieni la testa in linea con la colonna. Non rotolare fino alla zona lombare.



4 PIANTA DEL PIEDE (PALLA)

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

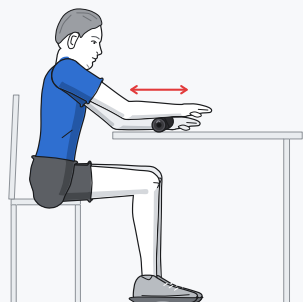
Per reggerti, usa il muro o uno schienale. Si può fare anche da seduti.



5 COLLO (DUOBALL)

Sdraiati sulla schiena con le gambe piegate. Metti il Duoball di traverso sotto il collo, con la colonna cervicale nel solco. Ruota lentamente la testa a sinistra e a destra.

Solo pressione leggera. In caso di capogiri o formicolio interrompi subito.



6 AVAMBRACCIO (MINI RULLO)

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.

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 sui pezzi, così mantengono la loro forma.

SMALTIMENTO

Tutti i pezzi sono in polipropilene (PP, codice di riciclo 05) e sono riciclabili. Conferiscili 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 ChiroGun Setbox Estándar incluye cuatro accesorios de masaje: el rodillo estándar de 30 cm para grupos musculares grandes, y el rodillo mini, la pelota de 8 cm y el Duoball de 8 cm para zonas más pequeñas como pies, cuello y antebrazos.

USOS

- Rodillo para piernas, glúteos y espalda
- Pelota, Duoball y rodillo mini para pies, cuello y antebrazos
- Para calentar o después de entrenar

DATOS TÉCNICOS

Contenido	Rodillo aprox. 29,5 × 15 cm · Rodillo mini aprox. 15 × 6 cm · Pelota aprox. 8 cm · Duoball aprox. 8 × 15 cm
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  Verde  Rosa  Naranja  Amarillo

CONTENIDO DEL PAQUETE

- 1 × ChiroGun Rodillo estándar 30 cm
- 1 × ChiroGun Rodillo mini
- 1 × ChiroGun Pelota 8 cm
- 1 × ChiroGun Duoball 8 cm

1 Elegir el accesorio

Trabaja los grupos musculares grandes, como piernas y espalda, con el rodillo; las zonas pequeñas, como pies, cuello o antebrazos, con la pelota, el Duoball y el rodillo mini.

2 Rodar

Coloca el accesorio bajo el músculo y apoya tu peso poco a poco. Rueda despacio hacia delante y hacia atrás, unos 2–3 cm por segundo, y en los puntos tensos mantén la posición 10–30 segundos.

3 Después

Séparate despacio, muévete con suavidad y, si hace falta, limpia las piezas con un paño húmedo.

PARA RECORDAR

- Por músculo, aprox. 1–2 minutos u 8–12 pasadas lentas.
- La presión puede ser intensa, pero nunca con dolor punzante ni ardor.
- No ruedas directamente sobre huesos, articulaciones ni la columna.
- Si eres principiante, empieza con poca presión y sesiones cortas, p. ej., 3 veces por semana.

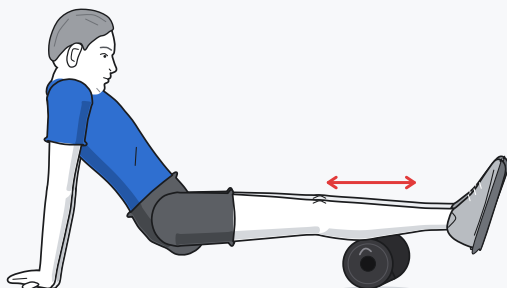
IMPORTANTE

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

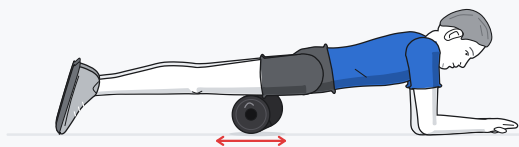
Las flechas rojas indican la dirección del movimiento. Entre paréntesis se indica qué pieza usar.



1 GEMELOS (RODILLO)

Siéntate en el suelo con el rodillo bajo los gemelos y apoya las manos detrás del cuerpo. Levanta un poco los glúteos y rueda entre el talón y la corva.

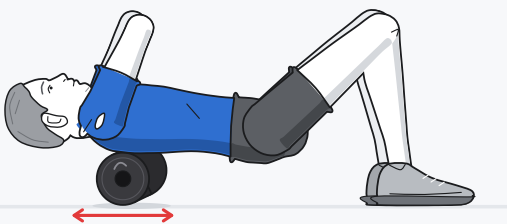
Más presión: cruza una pierna sobre la otra.



2 CUÁDRICEPS (RODILLO)

Túmbate boca abajo apoyándote en los antebrazos, con el rodillo bajo los muslos. Activa el abdomen y rueda entre la cadera y la rodilla.

No arquees la zona lumbar.



3 ESPALDA ALTA (RODILLO)

Túmbate boca arriba con el rodillo en horizontal bajo los omóplatos, los brazos cruzados sobre el pecho y los pies apoyados. Eleva un poco la pelvis y rueda en la zona de los omóplatos.

Mantén la cabeza alineada con la columna. No ruedes hacia la zona lumbar.



4 PLANTA DEL PIE (PELOTA)

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.

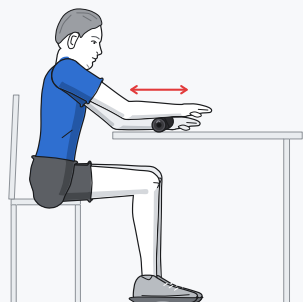
Sujétate a una pared o a una silla. También puedes hacerlo sentado.



5 CUELLO (DUOBALL)

Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas. Coloca el Duoball en horizontal bajo la nuca, con la columna cervical en el hueco. Gira la cabeza despacio a izquierda y derecha.

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



6 ANTEBRAZO (RODILLO MINI)

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.

CUIDADO Y ALMACENAMIENTO

- Limpia las piezas con agua y un poco de jabón suave y deja que se sequen al aire.
- No uses productos de limpieza agresivos o abrasivos ni disolventes.
- Guárdalas en un lugar seco, no a pleno sol ni junto a radiadores, hornos o llamas abiertas.
- No pongas objetos pesados sobre las piezas para que conserven su forma.

ELIMINACIÓN

Todas las piezas son de polipropileno (PP, código de reciclaje 05) y son reciclables. Llévalas 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 Setbox Standaard bevat vier massagetoets: de Standaardrol 30 cm voor grote spiergroepen en de minirol, bal 8 cm en duobal 8 cm voor kleinere zones zoals voeten, nek en onderarmen.

WAARVOOR?

- Roller voor benen, billen en rug
- Bal, duobal en minirol voor voeten, nek en onderarmen
- Als warming-up of na de training

TECHNISCHE GEGEVENS

Inhoud	Roller ca. 29,5 × 15 cm · Minirol ca. 15 × 6 cm · Bal ca. 8 cm · Duobal ca. 8 × 15 cm
--------	---

Materiaal	100 % EPP (geëxpandeerd polypropyleen), gesloten celstructuur
-----------	---

Eigenschappen	vormvast, waterafstotend, eenvoudig te reinigen
---------------	---

Temperatuur	vormvast van -20 °C tot +110 °C
-------------	---------------------------------

Kleuren	 Zwart  Groen  Roze  Oranje  Geel
---------	--

INHOUD VAN DE VERPAKKING

- 1 × ChiroGun Standaardrol 30 cm
- 1 × ChiroGun Minirol
- 1 × ChiroGun Bal 8 cm
- 1 × ChiroGun Duobal 8 cm

ZO WERKT HET

1 Tool kiezen

Grote spiergroepen zoals benen en rug behandel je met de roller, kleine zones zoals voeten, nek of onderarmen met de bal, de duobal en de minirol.

2 Rollen

Leg de tool onder de spier en laat je gewicht er langzaam op zakken. Rol langzaam heen en weer, ongeveer 2–3 cm per seconde, en blijf 10–30 seconden op gespannen plekken.

3 Daarna

Kom langzaam van de tool af, beweeg even losjes en neem de onderdelen zo nodig vochtig af.

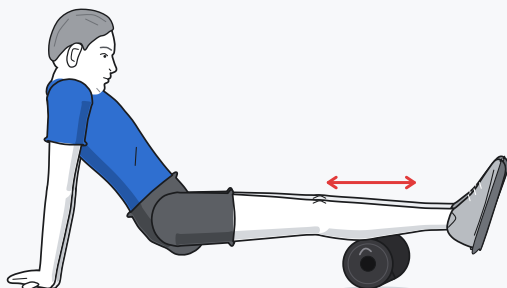
OM TE ONTHOUDEN

- Per spier ca. 1–2 minuten of 8–12 langzame rolbewegingen.
- De druk mag intens zijn, maar nooit stekend of brandend.
- Niet direct over botten, gewrichten of de wervelkolom rollen.
- Als beginner starten met weinig druk en korte sessies, bijv. 3× per week.

BELANGRIJK

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

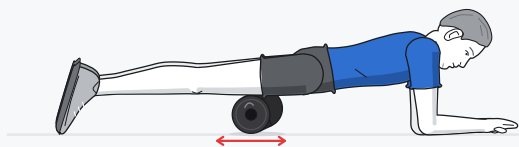
De rode pijlen geven de bewegingsrichting aan. Tussen haakjes staat welk onderdeel je gebruikt.



1 KUITEN (ROLLER)

Ga op de grond zitten, roller onder je kuiten, handen achter je lichaam op de grond. Til je billen iets op en rol tussen hiel en knieholte.

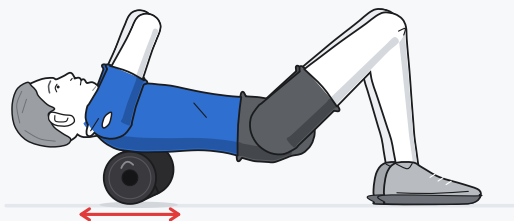
Meer druk: leg het ene been over het andere.



2 VOORKANT DIJEN (ROLLER)

Buikligging, steun op je onderarmen, roller onder je dijen. Span je buikspieren aan en rol tussen heup en knie.

Voorkom een holle rug.



3 BOVENRUG (ROLLER)

Rugligging, roller dwars onder je schouderbladen, armen gekruist voor je borst, voeten plat op de grond. Til je bekken iets op en rol ter hoogte van je schouderbladen.

Houd je hoofd in het verlengde van je wervelkolom. Rol niet door tot in je onderrug.



4 VOETZOOL (BAL)

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

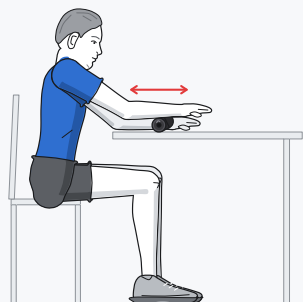
Houd je vast aan een muur of stoelleuning. Kan ook zittend.



5 NEK (DUOBAL)

Rugligging, knieën gebogen. Leg de duobal dwars onder je nek, je nekwrervels liggen in de holte. Draai je hoofd langzaam naar links en rechts.

Alleen zachte druk. Bij duizeligheid of tintelingen direct stoppen.



6 ONDERARM (MINIROL)

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.

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 onderdelen leggen, zodat ze hun vorm behouden.

AFVALVERWERKING

Alle onderdelen bestaan uit polypropyleen (PP, recyclingcode 05) en zijn recyclebaar. Lever ze 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 Setbox Standard zawiera cztery przyrządy do masażu: wałek standardowy 30 cm do dużych grup mięśni oraz miniwałek, piłkę 8 cm i piłkę podwójną 8 cm do mniejszych partii, takich jak stopy, kark i przedramiona.

ZASTOSOWANIE

- Wałek do nóg, pośladków i pleców
- Piłka, piłka podwójna i miniwałek do stóp, karku i przedramion
- Do rozgrzewki lub po treningu

DANE TECHNICZNE

Zawartość	Wałek ok. 29,5 × 15 cm · miniwałek ok. 15 × 6 cm · piłka ok. 8 cm · piłka podwójna ok. 8 × 15 cm
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  Zielony  Różowy  Pomarańczowy  Żółty

ZAWARTOŚĆ ZESTAWU

- 1 × ChiroGun Wałek standardowy 30 cm
- 1 × ChiroGun Miniwałek
- 1 × ChiroGun Piłka 8 cm
- 1 × ChiroGun Duoball 8 cm

1 Wybór przyrządu

Duże grupy mięśni, np. nogi i plecy, masujesz wałkiem, a małe partie, np. stopy, kark czy przedramiona – piłką, piłką podwójną i miniwałkiem.

2 Rolowanie

Połóż przyrząd pod mięśniem i powoli przenieś na niego ciężar ciała. Roluj powoli w przód i w tył, ok. 2–3 cm na sekundę, a w napiętych miejscach zatrzymaj się na 10–30 sekund.

3 Na koniec

Powoli zejź z przyrządu, rozluźnij ciało i w razie potrzeby przetrzyj elementy wilgotną ściereczką.

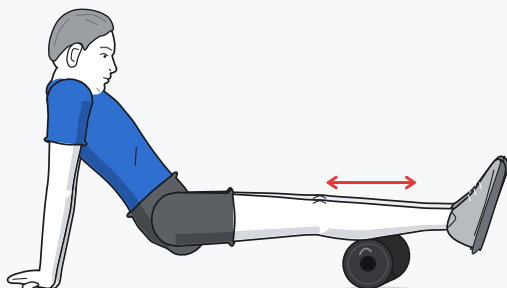
W SKRÓCIE

- Na jeden mięsień ok. 1–2 minuty lub 8–12 powolnych przejść.
- Nacisk może być intensywny, ale nigdy nie może kłuć ani piec.
- Nie roluj bezpośrednio po kościach, stawach ani kręgosłupie.
- Jako początkujący zacznij od małego nacisku i krótkich sesji, np. 3× w tygodniu.

WAŻNE

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

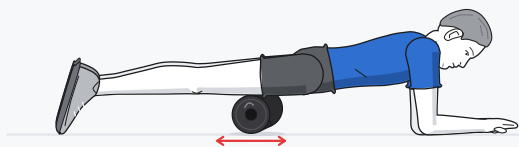
Czerwone strzałki pokazują kierunek ruchu. W nawiasie podano, którego elementu użyć.



1 ŁYDKI (WAŁEK)

Usiądź na podłodze, wałek pod łydkami, dłonie oparte za sobą. Lekko unieś pośladki i roluj między piętą a dołem podkolanowym.

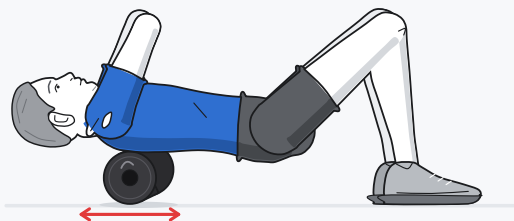
Większy nacisk: połóż jedną nogę na drugiej.



2 PRZÓD UD (WAŁEK)

Leżenie na brzuchu, podpór na przedramionach, wałek pod udami. Napnij brzuch i roluj między biodrem a kolanem.

Nie wyginaj się w lędźwiach.



3 GÓRNA CZĘŚĆ PLECÓW (WAŁEK)

Leżenie na plecach, wałek poprzecznie pod łopatkami, ręce skrzyżowane na piersi, stopy na podłodze. Lekko unieś miednicę i roluj w obrębie łopatek.

*Trzymaj głowę w linii kręgosłupa.
Nie schodź na dolną część pleców.*



4 PODESZWA STOPY (PIŁKA)

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

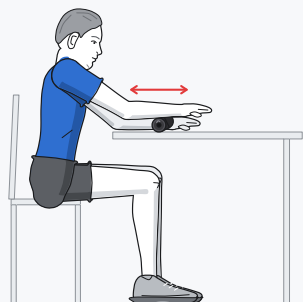
Przytrzymuj się ściany lub oparcia krzesła. Można też na siedząco.



5 KARK (PIŁKA PODWÓJNA)

Leżenie na plecach, nogi ugięte. Połóż piłkę podwójną poprzecznie pod karkiem, odcinek szyjny kręgosłupa w zagłębieniu. Powoli obracaj głowę w lewo i w prawo.

Tylko delikatny nacisk. W razie zawrotów głowy lub mrowienia natychmiast przerwij.



6 PRZEDRAMIĘ (MINIWAŁEK)

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

Dobre jako krótka przerwa w pracy przy komputerze.

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 elementach ciężkich przedmiotów, aby zachowały kształt.

UTYLIZACJA

Wszystkie elementy są wykonane z polipropylenu (PP, kod recyklingu 05) i nadają się do recyklingu. Oddaj je 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

ChiroGun Setbox Standard obsahuje čtyři masážní pomůcky: standardní válec 30 cm pro velké svalové skupiny a mini válec, míček 8 cm a dvojitý míček 8 cm pro menší oblasti, jako jsou chodidla, šije a předloktí.

K ČEMU?

- Válec na nohy, hýždě a záda
- Míček, dvojitý míček a mini válec na chodidla, šiji a předloktí
- K rozcvičení nebo po tréninku

TECHNICKÉ ÚDAJE

Obsah	válec cca 29,5 × 15 cm · mini válec cca 15 × 6 cm · míček cca 8 cm · dvojitý míček cca 8 × 15 cm
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  Zelená  Růžová  Oranžová  Žlutá

OBSAH BALENÍ

- 1 × ChiroGun Standardní válec 30 cm
- 1 × ChiroGun Mini válec
- 1 × ChiroGun Míček 8 cm
- 1 × ChiroGun Duoball 8 cm

1 Výběr pomůcky

Velké svalové skupiny, jako jsou nohy a záda, ošetřujte válcem, malé oblasti, jako jsou chodidla, šije nebo předloktí, míčkem, dvojitým míčkem a mini válcem.

2 Rolování

Položte pomůcku pod sval a pomalu na ni přeneste váhu. Pomalu rolujte tam a zpět, asi 2–3 cm za sekundu, a na ztuhlých místech setrvejte 10–30 sekund.

3 Potom

Pomalu uvolněte tlak, volně se rozhýbejte a pomůcky podle potřeby otřete vlhkým hadříkem.

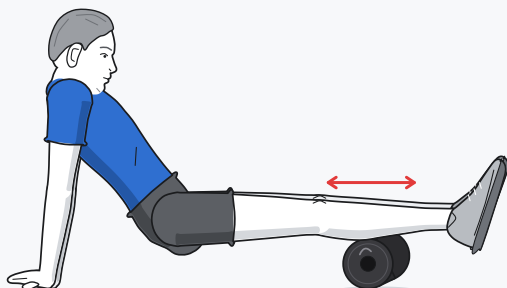
V KOSTCE

- Na každý sval cca 1–2 minuty nebo 8–12 pomalých přejezdů.
- Tlak může být intenzivní, ale nikdy nesmí bodat ani pálit.
- Nerolujte přímo přes kosti, klouby ani páteř.
- Pokud začínáte, volte malý tlak a krátké tréninky, např. 3× týdně.

DŮLEŽITÉ

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

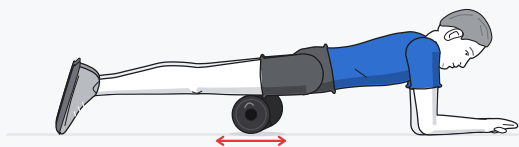
Červené šipky ukazují směr pohybu. V závorce je uvedeno, kterou pomůcku použít.



1 LÝTKA (VÁLEC)

Sedněte si na zem, válec dejte pod lýtku, ruce opřete za tělem. Mírně nadzvedněte hýždě a rolujte mezi patou a podkolenní jamkou.

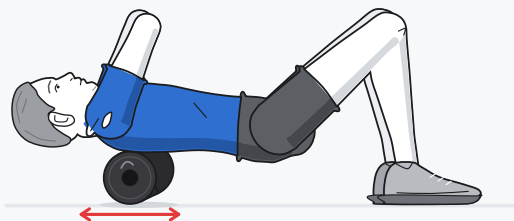
Větší tlak: položte jednu nohu přes druhou.



2 PŘEDNÍ STRANA STEHEN (VÁLEC)

Lehněte si na břicho, opřete se o předloktí, válec dejte pod stehna. Zpevněte břicho a rolujte mezi kyčlí a kolenem.

Neprohýbejte se v bedrech.



3 HORNÍ ČÁST ZAD (VÁLEC)

Lehněte si na záda, válec napříč pod lopatky, ruce zkřížte na hrudi, chodidla opřete o zem. Mírně nadzvedněte pánev a rolujte v oblasti lopatek.

Hlavu držte v prodloužení páteře. Nerolujte do spodní části zad.



4 CHODIDLO (MÍČEK)

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

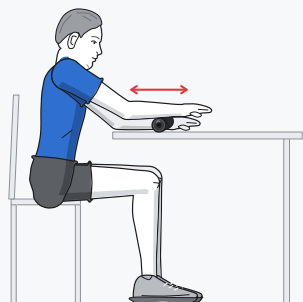
Přidrže se zdi nebo opěradla židle. Lze i vsedě.



5 ŠÍJE (DUOBALL)

Lehněte si na záda, nohy pokrčené. Dvojitý míček vložte napříč pod šíji, krční páteř leží v prohlubni. Hlavu pomalu otáčejte doleva a doprava.

Jen jemný tlak. Při závratí nebo brnění okamžitě přestaňte.



6 PŘEDLOKTÍ (MINI VÁLEC)

Posaďte 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.

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 jednotlivé části těžké předměty, aby si zachovaly tvar.

LIKVIDACE

Všechny části jsou vyrobeny z polypropylenu (PP, recyklační kód 05) a jsou recyklovatelné. Odevzdejte je 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

Sada ChiroGun Setbox Standard obsahuje štyri masážne pomôcky: štandardný valec 30 cm na veľké svalové skupiny a mini valec, loptičku 8 cm a duoball 8 cm na menšie oblasti, ako sú chodidlá, šija a predlaktia.

NA ČO SLÚŽI?

- Valec na nohy, sedacie svaly a chrbát
- Loptička, duoball a mini valec na chodidlá, šiju a predlaktia
- Na zahriatie alebo po tréningu

TECHNICKÉ ÚDAJE

Obsah	Valec cca 29,5 × 15 cm · mini valec cca 15 × 6 cm · loptička cca 8 cm · duoball cca 8 × 15 cm
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  Zelená  Ružová  Oranžová  Žltá

OBSAH BALENIA

- 1 × ChiroGun Štandardný valec 30 cm
- 1 × ChiroGun Mini valec
- 1 × ChiroGun Loptička 8 cm
- 1 × ChiroGun Duoball 8 cm

1 Výber pomôcky

Veľké svalové skupiny, ako sú nohy a chrbát, masírujte valcom, malé oblasti, ako sú chodidlá, šija či predlaktia, loptičkou, duoballoom a mini valcom.

2 Rolovanie

Položte pomôcku pod sval a pomaly na ňu prenášajte váhu. Pomaly rolujte dopredu a dozadu, približne 2–3 cm za sekundu, a na stuhnutých miestach zostaňte 10–30 sekúnd.

3 Po cvičení

Pomaly uvoľnite tlak, zľahka sa rozhýbte a v prípade potreby pomôcky utrite vlhkou handričkou.

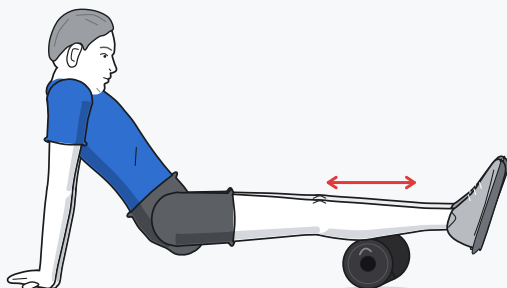
V SKRATKE

- Na každý sval cca 1–2 minúty alebo 8–12 pomalých prechodov.
- Tlak môže byť intenzívny, nikdy však nesmie bodáť ani páliť.
- Nerolujte priamo cez kosti, kĺby ani chrbticu.
- Ako začiatovník začnite s malým tlakom a krátkymi tréningami, napr. 3× týždenne.

DÔLEŽITÉ

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

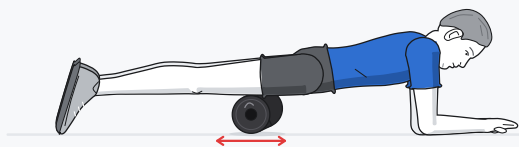
Červené šípky ukazujú smer pohybu. V zátvorke je uvedená pomôcka, ktorú použijete.



1 LÝTKA (VALEC)

Sadnite si na zem, valec pod lýtku, ruky opreté za telom. Mierne nadvihnite zadok a rolujte medzi pätou a podkolenou jamkou.

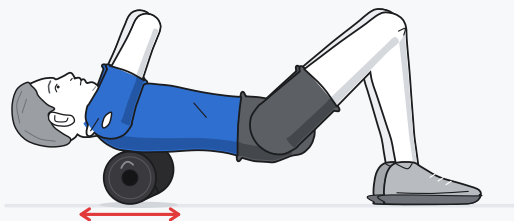
Viac tlaku: preložte jednu nohu cez druhú.



2 PREDNÉ STEHNÁ (VALEC)

Lahnite si na brucho, oprite sa o predlaktia, valec pod stehná. Spevnite brucho a rolujte medzi bedrom a kolenom.

Neprehýbajte sa v krížoch.



3 HORNÝ CHRÁT (VALEC)

Lahnite si na chrbát, valec priečne pod lopatky, ruky prekrižte na hrudi, chodidlá položte na zem. Mierne nadvihnite panvu a rolujte v oblasti lopatiek.

Hlavu držte v predĺžení chrbtice. Nerolujte až na dolnú časť chrbta.



4 CHODIDLO (LOPTIČKA)

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

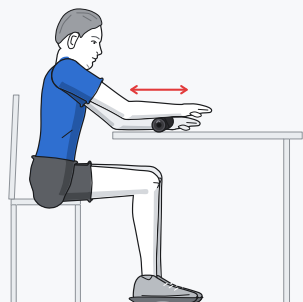
Pridržte sa steny alebo operadla stoličky. Možno aj v sede.



5 ŠIJA (DUOBALL)

Ľahnite si na chrbát, nohy pokrčené. Duoball položte priečne pod šiju, krčná chrbtica je v priehlbine. Hlavu pomaly otáčajte doľava a doprava.

Len jemný tlak. Pri závrate alebo mravčení okamžite prestaňte.



6 PREDLAKTIE (MINI VALEC)

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

Vhodné ako krátka prestávka pri práci za počítačom.

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 pomôcky nekladte ťažké predmety, aby si zachovali tvar.

LIKVIDÁCIA

Všetky pomôcky sú z polypropylénu (PP, recyklačný kód 05) a sú recyklovateľné. Odovzdajte ich 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