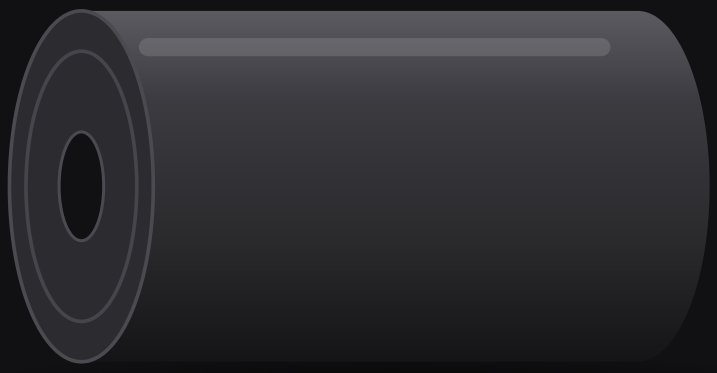
CHIROGUN

BEDIENUNGSANLEITUNG

STANDARDROLLE 30 CM

Faszienrolle aus EPP für die Selbstmassage



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

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

Vor dem ersten Gebrauch lesen und aufbewahren.

INHALT / CONTENTS

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

DE Vor dem ersten Gebrauch lesen und aufbewahren.

EN Read before first use and keep for reference.

FR À lire avant la première utilisation et à conserver.

IT Da leggere prima del primo utilizzo e da conservare.

ES Léelo antes del primer uso y guárdalo.

NL Vóór het eerste gebruik lezen en bewaren.

PL Przeczytaj przed pierwszym użyciem i zachowaj.

CS Před prvním použitím si přečtěte a uschovejte.

SK Pred prvým použitím si prečítajte a uschovajte.

DEIN PRODUKT

Die ChiroGun Standardrolle ist eine Faszienrolle für die Selbstmassage. Du legst die Rolle unter einen Muskel und rollst mit deinem eigenen Körpergewicht langsam darüber. Den Druck bestimmst du selbst, indem du dich mehr oder weniger mit Händen und Füßen abstützt. Mit 30 cm Länge und 15 cm Durchmesser eignet sie sich besonders für große Muskelgruppen wie Waden, Oberschenkel, Gesäß und oberen Rücken.

WOFÜR?

- Zum Aufwärmen vor dem Training
- Zur Lockerung nach dem Training oder nach langem Sitzen
- Für zu Hause, im Studio oder unterwegs

TECHNISCHE DATEN

Maße	ca. 29,5 × 15 cm (Länge × Durchmesser)
Gewicht	ca. 140 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 · Gelb · Blau · Orange · Rosa

LIEFERUMFANG

- 1 × ChiroGun Standardrolle 30 cm in der gewählten Farbe

SO GEHT'S

1 Vorbereiten

Such dir einen ebenen, rutschfesten Untergrund, am besten eine Trainingsmatte. Sorge für genug Platz um dich herum und trag bequeme Kleidung.

2 Rollen

Leg die Rolle unter den Muskel und stütz dich mit Händen oder Füßen ab. Roll langsam vor und zurück, etwa 2–3 cm pro Sekunde. Über das Abstützen regelst du den Druck. Bleib an festen Stellen 10–20 Sekunden ruhig liegen und atme weiter.

3 Nachher

Steh langsam auf, trink etwas Wasser und gönn dem Körper eine kurze Pause. Wisch die Rolle bei Bedarf feucht ab.

KURZ GEMERKT

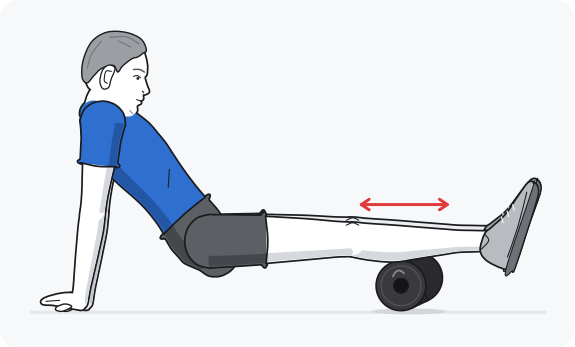
- Pro Muskel ca. 1–2 Minuten oder 8–12 langsame Bahnen.
- Der Druck darf intensiv sein, aber nie stechend oder brennend.
- Nicht direkt über Knochen, Gelenke oder die Wirbelsäule rollen.
- Als Einsteiger mit wenig Druck und kurzen Einheiten beginnen, z. B. 3× pro Woche.

WICHTIG

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

ÜBUNGEN

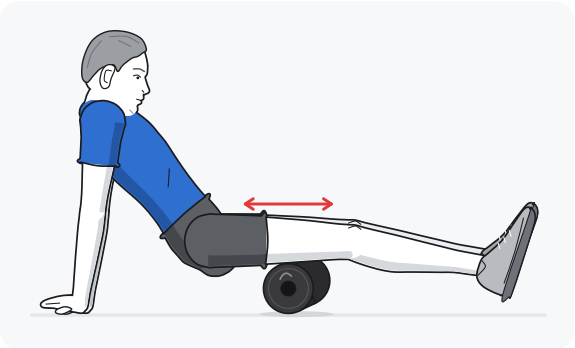
Die roten Pfeile zeigen, in welche Richtung du rollst. Beginne immer mit wenig Druck.



1 WADEN

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

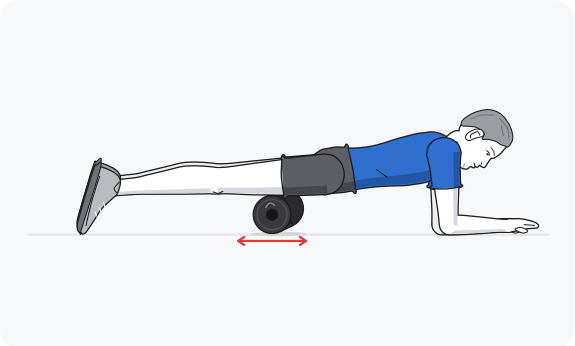
Mehr Druck: ein Bein über das andere legen.



2 OBERSCHENKEL HINTEN

Gleiche Position wie bei den Waden, die Rolle liegt unter den Oberschenkeln. Vom Gesäß bis kurz vor die Kniekehle rollen.

Die Kniekehle selbst auslassen.

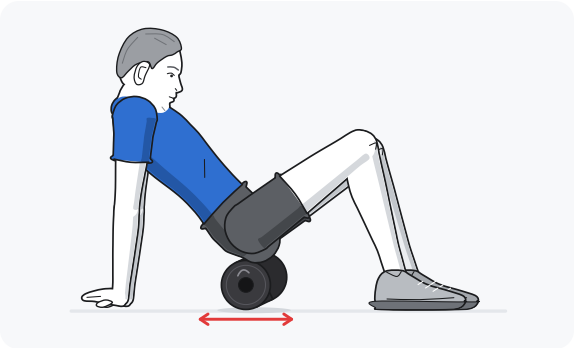


3 OBERSCHENKEL VORNE

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

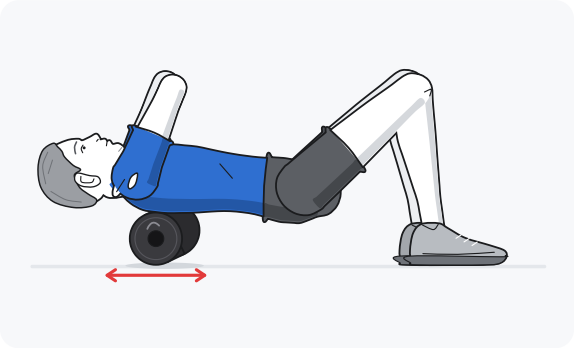
Nicht ins Hohlkreuz fallen.

ÜBUNGEN (FORTSETZUNG)



4 GESÄSS

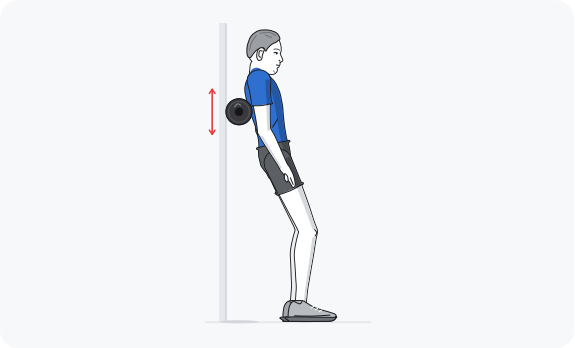
Auf die Rolle setzen, Hände hinter dem Körper, Füße aufgestellt. Gewicht etwas auf eine Gesäßseite verlagern und in kleinen Bewegungen rollen. Dann Seite wechseln.



5 OBERER RÜCKEN

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.



6 RÜCKEN AN DER WAND

Mit dem Rücken an eine Wand stellen, die Rolle quer zwischen Wand und oberen Rücken legen, Füße etwa einen Schritt vor der Wand. Durch Beugen und Strecken der Knie langsam auf und ab rollen.

Gut für Einsteiger und im Büro: Den Druck regelst du über den Abstand der Füße zur Wand.

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 Rolle stellen, 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 Standard Roller is a foam roller for self-massage. You place the roller under a muscle and slowly roll over it using your own body weight. You control the pressure yourself by supporting yourself more or less with your hands and feet. With a length of 30 cm and a diameter of 15 cm, it is particularly suitable for large muscle groups such as the calves, thighs, glutes and upper back.

USES

- To warm up before training
- To loosen up after training or long periods of sitting
- At home, at the gym or on the go

TECHNICAL DATA

Size	approx. 29.5 × 15 cm (length × diameter)
Weight	approx. 140 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 Yellow Blue Orange Pink

IN THE BOX

- 1 × ChiroGun Standard Roller 30 cm in your chosen colour

HOW TO USE

1 Prepare

Find a level, non-slip surface, ideally an exercise mat. Make sure you have enough space around you and wear comfortable clothing.

2 Roll

Place the roller under the muscle and support yourself with your hands or feet. Roll slowly back and forth, about 2–3 cm per second. You control the pressure by how you support yourself. Hold still on tight spots for 10–20 seconds and keep breathing.

3 Afterwards

Stand up slowly, drink some water and give your body a short break. Wipe the roller with a damp cloth if needed.

KEY POINTS

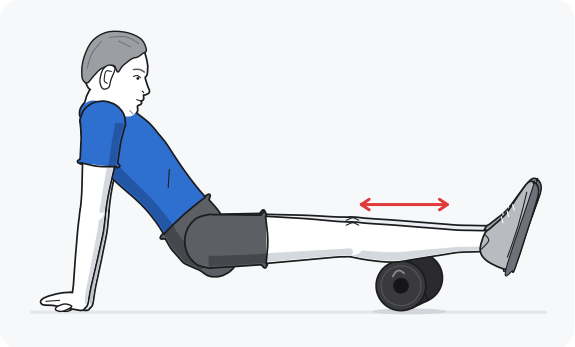
- About 1–2 minutes or 8–12 slow passes per muscle.
- The pressure may be intense, but never sharp or burning.
- Do not roll directly over bones, joints or the spine.
- If you are a beginner, start with light pressure and short sessions, e.g. 3× a week.

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

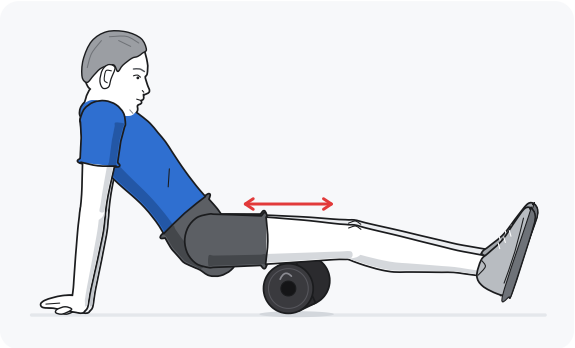
The red arrows show the direction to roll in. Always start with light pressure.



1 CALVES

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.

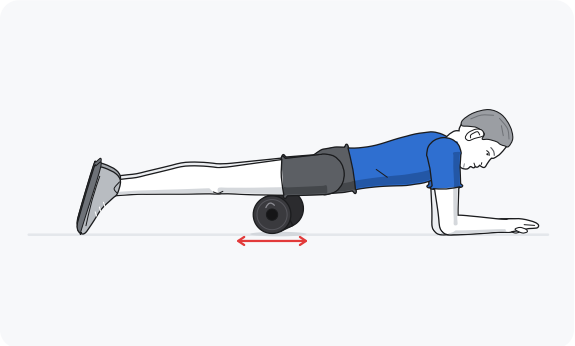
More pressure: cross one leg over the other.



2 BACK OF THIGHS

Same position as for the calves, with the roller under your thighs. Roll from your glutes to just above the back of your knee.

Skip the back of the knee itself.

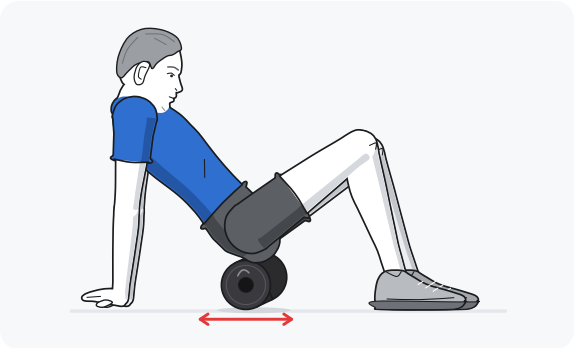


3 FRONT OF THIGHS

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

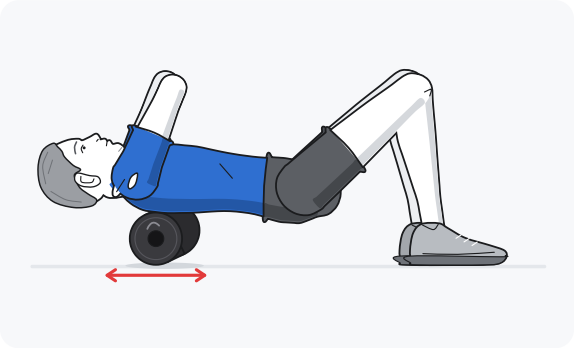
Don't arch your lower back.

EXERCISES (CONTINUED)



4 GLUTES

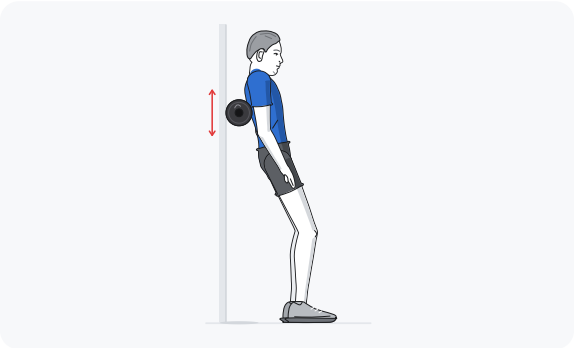
Sit on the roller, hands behind you, feet flat on the floor. Shift your weight slightly onto one side of your glutes and roll in small movements. Then switch sides.



5 UPPER BACK

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.



6 BACK AGAINST A WALL

Stand with your back to a wall, place the roller crosswise between the wall and your upper back, feet about one step away from the wall. Roll slowly up and down by bending and straightening your knees.

Good for beginners and at the office: how far your feet are from the wall sets the pressure.

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 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 rouleau standard ChiroGun est un rouleau de massage pour l'automassage. Placez le rouleau sous un muscle et roulez lentement dessus avec le poids de votre corps. Vous dosez vous-même la pression en prenant plus ou moins appui sur les mains et les pieds. Avec 30 cm de long et 15 cm de diamètre, il convient particulièrement aux grands groupes musculaires comme les mollets, les cuisses, les fessiers et le haut du dos.

POUR QUEL USAGE ?

- Pour s'échauffer avant l'entraînement
- Pour se détendre après l'entraînement ou une longue station assise
- À la maison, en salle de sport ou en déplacement

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Dimensions	env. 29,5 × 15 cm (longueur × diamètre)
Poids	env. 140 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 · Jaune · Bleu · Orange · Rose

CONTENU DE LA LIVRAISON

- 1 × ChiroGun Rouleau standard 30 cm dans la couleur choisie

COMMENT FAIRE

1 Préparation

Choisissez une surface plane et antidérapante, idéalement un tapis de sport. Prévoyez assez d'espace autour de vous et portez des vêtements confortables.

2 Rouler

Placez le rouleau sous le muscle et prenez appui sur les mains ou les pieds. Roulez lentement d'avant en arrière, à environ 2–3 cm par seconde. L'appui vous permet de régler la pression. Sur les points tendus, restez immobile 10–20 secondes en continuant à respirer.

3 Après

Relevez-vous lentement, buvez un peu d'eau et accordez-vous une courte pause. Si besoin, essuyez le rouleau avec un chiffon humide.

À RETENIR

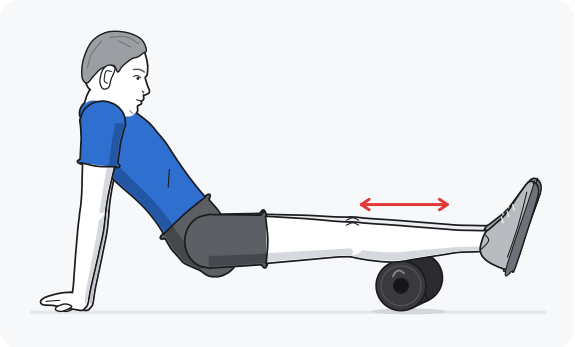
- Environ 1–2 minutes par muscle ou 8–12 passages lents.
- La pression peut être intense, mais sans douleur vive ni brûlure.
- Ne pas rouler directement sur les os, les articulations ou la colonne vertébrale.
- Pour débuter, commencer avec peu de pression et des séances courtes, p. ex. 3× par semaine.

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.

EXERCICES

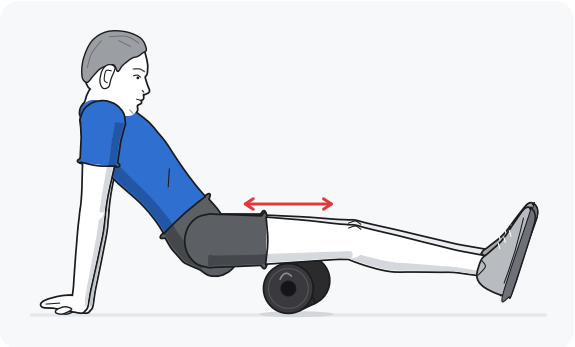
Les flèches rouges indiquent dans quel sens rouler. Commencez toujours avec peu de pression.



1 MOLLETS

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.

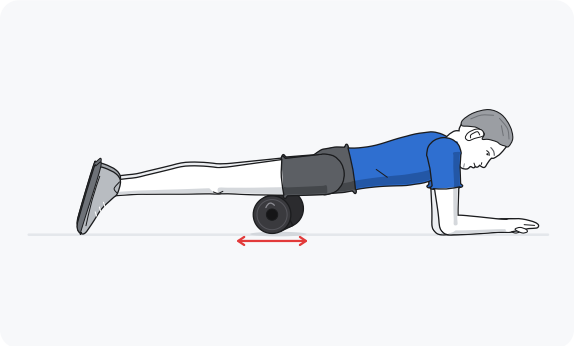
Plus de pression : posez une jambe sur l'autre.



2 ARRIÈRE DES CUISSES

Même position que pour les mollets, le rouleau sous les cuisses. Roulez des fesses jusqu'un peu avant le creux du genou.

Évitez le creux du genou lui-même.

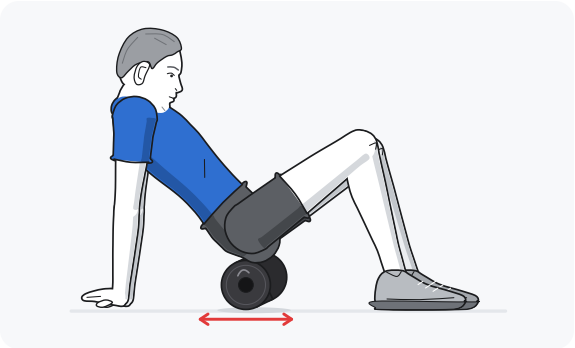


3 AVANT DES CUISSES

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.

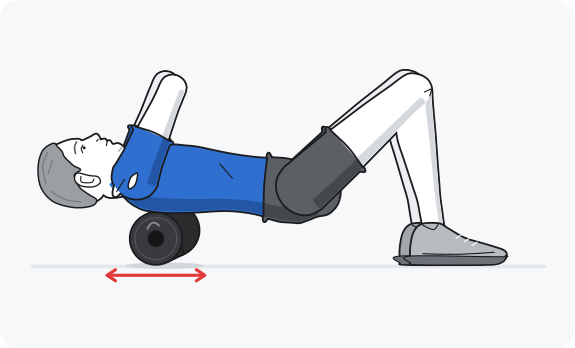
Ne creusez pas le bas du dos.

EXERCICES (SUITE)



4 FESSIERS

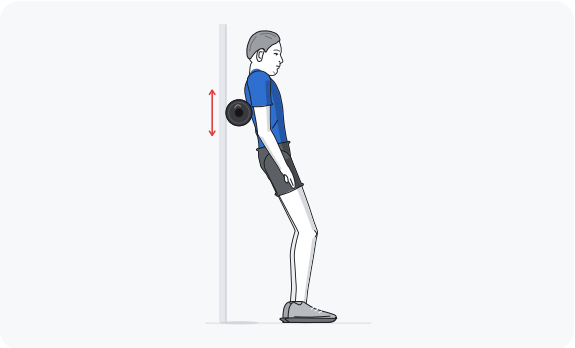
Asseyez-vous sur le rouleau, les mains derrière vous, les pieds à plat. Déplacez un peu le poids sur une fesse et roulez par petits mouvements. Changez ensuite de côté.



5 HAUT DU DOS

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.



6 DOS CONTRE LE MUR

Tenez-vous dos au mur, le rouleau en travers entre le mur et le haut du dos, les pieds environ un pas devant le mur. Roulez lentement de haut en bas en pliant et en tendant les genoux.

Convient aux débutants et au bureau : la distance entre vos pieds et le mur règle la pression.

ENTRETIEN ET RANGEMENT

- Essuyer avec de l'eau et un peu de savon doux, puis laisser sécher à l'air.
- Ne pas utiliser de nettoyants 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 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 rullo standard ChiroGun è un rullo fasciale per l'automassaggio. Posiziona il rullo sotto un muscolo e rotolaci sopra lentamente con il peso del tuo corpo. La pressione la decidi tu, appoggiandoti più o meno su mani e piedi. Con 30 cm di lunghezza e 15 cm di diametro è particolarmente adatto ai grandi gruppi muscolari come polpacci, cosce, glutei e parte alta della schiena.

A COSA SERVE?

- Per scaldarti prima di allenarti
- Per sciogliere i muscoli dopo l'allenamento o lunghe ore da seduti
- A casa, in palestra o in viaggio

DATI TECNICI

Dimensioni	ca. 29,5 × 15 cm (lunghezza × diametro)
Peso	ca. 140 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 · Giallo · Blu · Arancione · Rosa

CONTENUTO DELLA CONFEZIONE

- 1 × ChiroGun Rullo standard 30 cm nel colore scelto

COME SI USA

1 Preparazione

Scegli una superficie piana e antiscivolo, meglio se un tappetino da allenamento. Assicurati di avere abbastanza spazio intorno a te e indossa abiti comodi.

2 Esecuzione

Posiziona il rullo sotto il muscolo e sostieniti con le mani o i piedi. Rotola lentamente avanti e indietro, circa 2–3 cm al secondo. Con l'appoggio regoli la pressione. Sui punti contratti mantieni la posizione per 10–20 secondi e continua a respirare.

3 Al termine

Alzati lentamente, bevi un po' d'acqua e concedi al corpo una breve pausa. Se necessario, pulisci il rullo con un panno umido.

DA RICORDARE

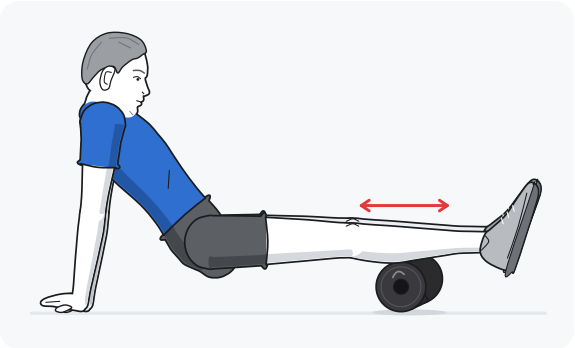
- Per ogni muscolo ca. 1–2 minuti o 8–12 passaggi lenti.
- La pressione può essere intensa, ma senza mai fitte o bruciore.
- Non rotolare direttamente su ossa, articolazioni o colonna vertebrale.
- Da principiante inizia con poca pressione e sessioni brevi, ad es. 3× a settimana.

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.

ESERCIZI

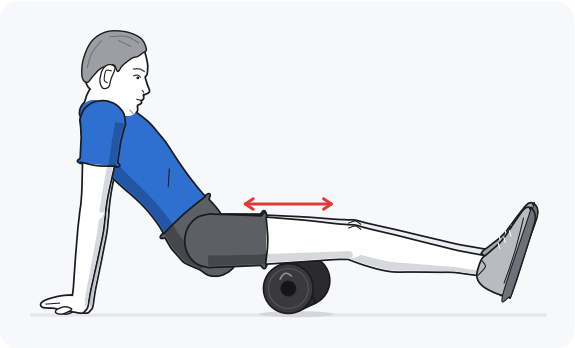
Le frecce rosse indicano la direzione in cui rotolare. Inizia sempre con poca pressione.



1 POLPACCI

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

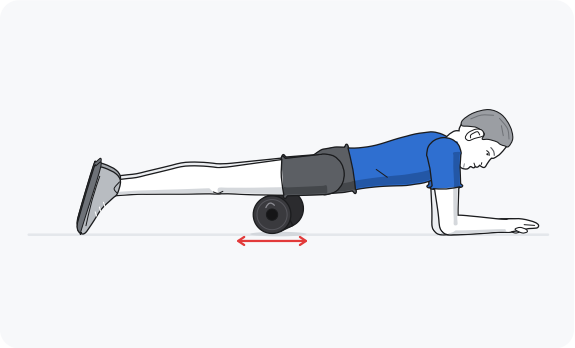
Più pressione: accavalla una gamba sull'altra.



2 COSCIA POSTERIORE

Stessa posizione dei polpacci, con il rullo sotto le cosce. Rotola dai glutei fino a poco prima dell'incavo del ginocchio.

Evita l'incavo del ginocchio.

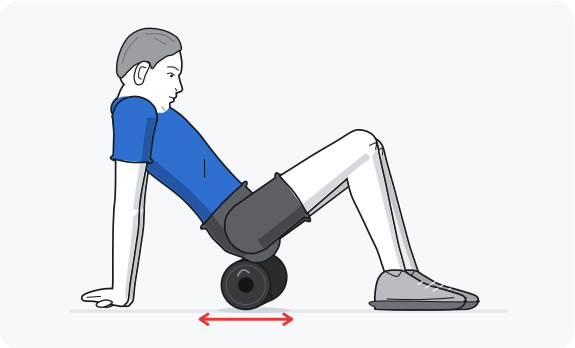


3 COSCIA ANTERIORE

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

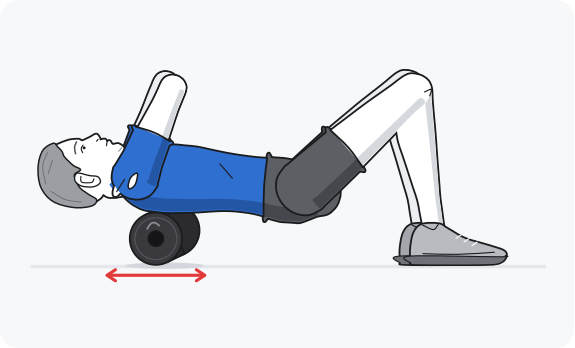
Non inarcare la zona lombare.

ESERCIZI (CONTINUAZIONE)



4 GLUTEI

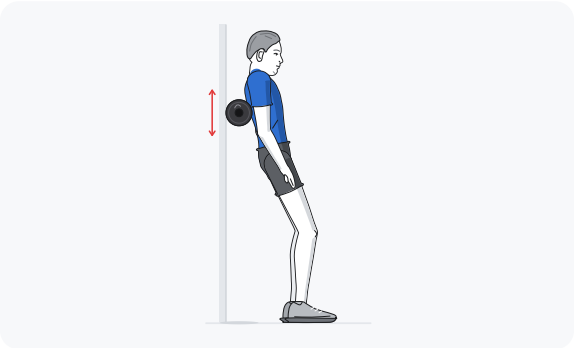
Siediti sul rullo, mani dietro il corpo, piedi appoggiati a terra. Sposta un po' il peso su un gluteo e rotola con piccoli movimenti. Poi cambia lato.



5 SCHIENA ALTA

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.



6 SCHIENA AL MURO

Mettiti con la schiena contro un muro, rullo di traverso tra il muro e la parte alta della schiena, piedi circa un passo davanti al muro. Piegando e distendendo le ginocchia, rotola lentamente su e giù.

Ideale per chi inizia e in ufficio: regoli la pressione con la distanza dei piedi dal muro.

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 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 estándar ChiroGun es un rodillo miofascial para automasaje. Colocas el rodillo bajo un músculo y ruedas despacio sobre él con tu propio peso corporal. Tú decides la presión apoyándote más o menos con las manos y los pies. Con 30 cm de longitud y 15 cm de diámetro, es especialmente adecuado para grupos musculares grandes como gemelos, muslos, glúteos y espalda alta.

USOS

- Para calentar antes de entrenar
- Para soltar los músculos tras entrenar o estar mucho rato sentado
- Para casa, el gimnasio o los viajes

DATOS TÉCNICOS

Medidas	aprox. 29,5 × 15 cm (longitud × diámetro)
Peso	aprox. 140 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 · Amarillo · Azul · Naranja · Rosa

CONTENIDO DEL PAQUETE

- 1 × ChiroGun Rodillo estándar 30 cm en el color elegido

CÓMO SE USA

1 Preparación

Busca una superficie plana y antideslizante, a ser posible una esterilla. Asegúrate de tener espacio suficiente a tu alrededor y lleva ropa cómoda.

2 Rodar

Coloca el rodillo bajo el músculo y apóyate con las manos o los pies. Rueda despacio hacia delante y hacia atrás, unos 2–3 cm por segundo. Con el apoyo regulas la presión. En las zonas tensas, mantén la posición 10–20 segundos y sigue respirando.

3 Después

Levántate despacio, bebe un poco de agua y da a tu cuerpo un breve descanso. Si hace falta, limpia el rodillo con un paño húmedo.

PARA RECORDAR

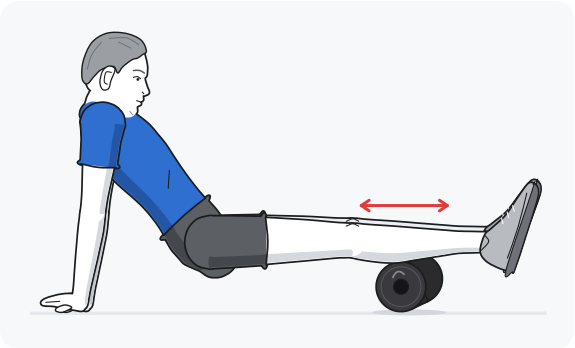
- Por músculo, aprox. 1–2 minutos u 8–12 pasadas lentas.
- La presión puede ser intensa, pero nunca con dolor punzante ni ardor.
- No ruedes directamente sobre huesos, articulaciones ni la columna.
- Si eres principiante, empieza con poca presión y sesiones cortas, p. ej., 3 veces por semana.

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

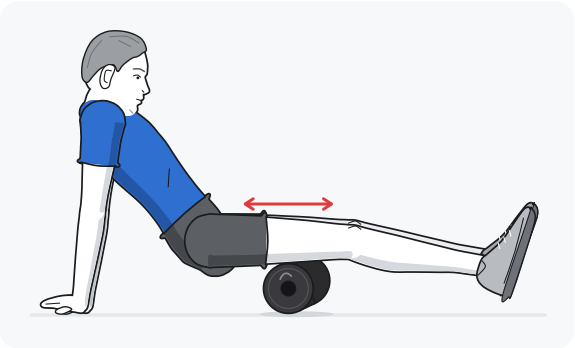
Las flechas rojas indican en qué dirección debes rodar. Empieza siempre con poca presión.



1 GEMELOS

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.

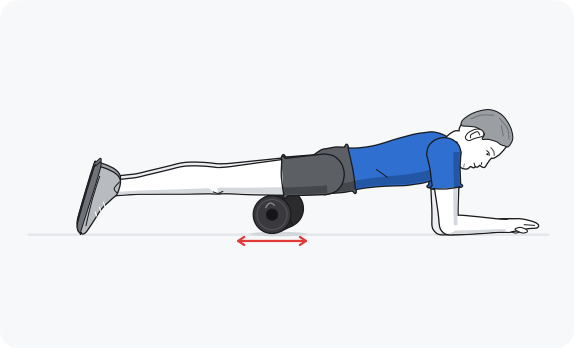
Más presión: cruza una pierna sobre la otra.



2 ISQUIOTIBIALES

Misma posición que para los gemelos, con el rodillo bajo los muslos. Rueda desde los glúteos hasta justo antes de la corva.

No ruedes sobre la corva.

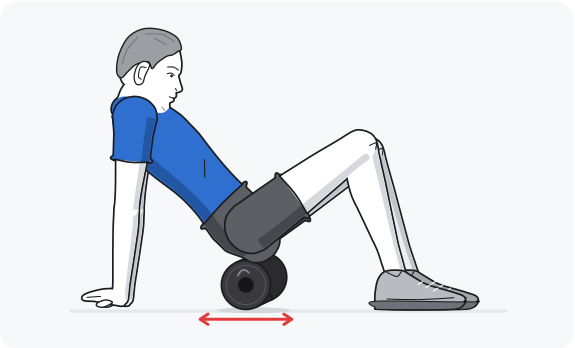


3 CUÁDRICEPS

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

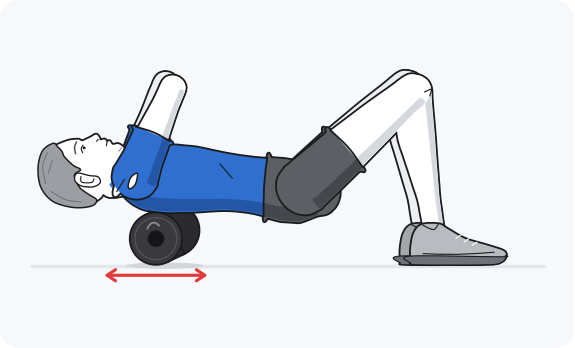
No arquees la zona lumbar.

EJERCICIOS (CONTINUACIÓN)



4 GLÚTEOS

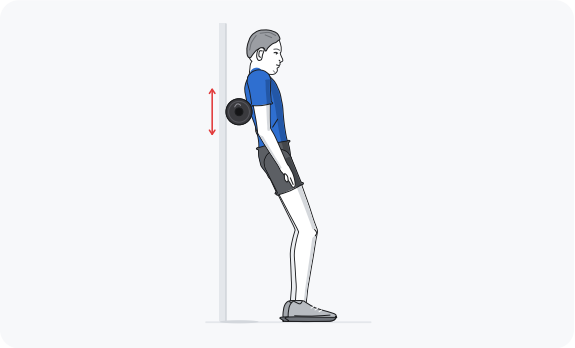
Siéntate sobre el rodillo con las manos detrás del cuerpo y los pies apoyados en el suelo. Pasa un poco el peso a un glúteo y rueda con movimientos cortos. Luego cambia de lado.



5 ESPALDA ALTA

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.



6 ESPALDA EN LA PARED

Ponte de espaldas a una pared, con el rodillo en horizontal entre la pared y la parte alta de la espalda y los pies a un paso de la pared. Flexiona y estira las rodillas para rodar despacio arriba y abajo.

Útil para principiantes y en la oficina: regulas la presión con la distancia de los pies a la pared.

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 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 Standaardrol is een foamroller voor zelfmassage. Je legt de roller onder een spier en rolt er met je eigen lichaamsgewicht langzaam overheen. De druk bepaal je zelf door meer of minder op je handen en voeten te steunen. Met een lengte van 30 cm en een diameter van 15 cm is hij vooral geschikt voor grote spiergroepen zoals kuiten, dijen, billen en bovenrug.

WAARVOOR?

- Als warming-up vóór de training
- Om de spieren los te maken na de training of na lang zitten
- Voor thuis, in de sportschool of onderweg

TECHNISCHE GEGEVENS

Afmetingen	ca. 29,5 × 15 cm (lengte × diameter)
Gewicht	ca. 140 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 · Geel · Blauw · Oranje · Roze

INHOUD VAN DE VERPAKKING

- 1 × ChiroGun Standaardrol 30 cm in de gekozen kleur

ZO WERKT HET

1. **Voorbereiden**

   Zoek een vlakke, slipvaste ondergrond, bij voorkeur een trainingsmat. Zorg voor voldoende ruimte om je heen en draag comfortabele kleding.

2. **Rollen**

   Leg de roller onder de spier en steun op je handen of voeten. Rol langzaam heen en weer, ongeveer 2–3 cm per seconde. Met het steunen regel je de druk. Blijf op gespannen plekken 10–20 seconden stil liggen en adem door.

3. **Daarna**

   Sta langzaam op, drink wat water en gun je lichaam een korte pauze. Neem de roller zo nodig af met een vochtige doek.

OM TE ONTHOUDEN

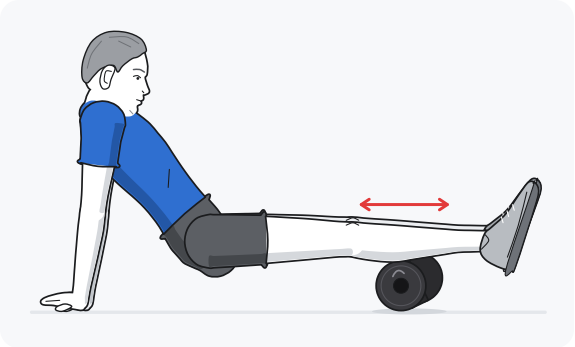
- Per spier ca. 1–2 minuten of 8–12 langzame rolbewegingen.
- De druk mag intens zijn, maar nooit stekend of brandend.
- Niet direct over botten, gewrichten of de wervelkolom rollen.
- Als beginner starten met weinig druk en korte sessies, bijv. 3× per week.

BELANGRIJK

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

OEFENINGEN

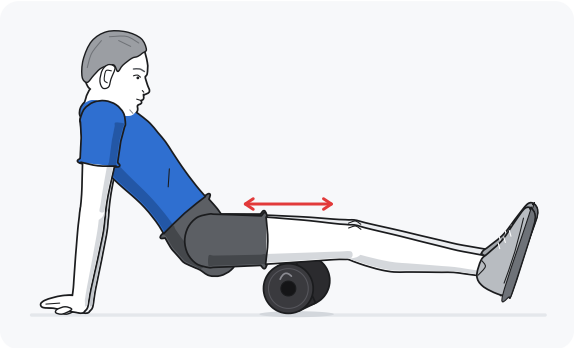
De rode pijlen laten zien in welke richting je rolt. Begin altijd met weinig druk.



1 KUITEN

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.

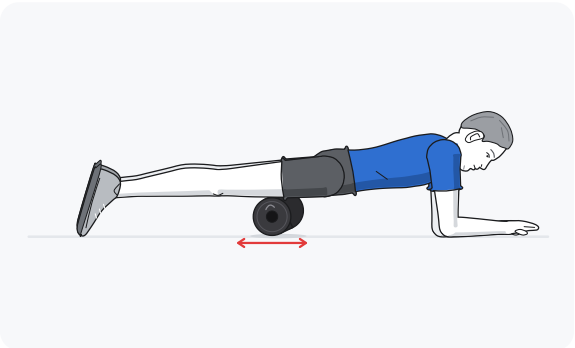
Meer druk: leg het ene been over het andere.



2 ACHTERKANT DIJEN

Dezelfde positie als bij de kuiten, de roller ligt onder je dijen. Rol van je billen tot net voor de knieholte.

Sla de knieholte zelf over.

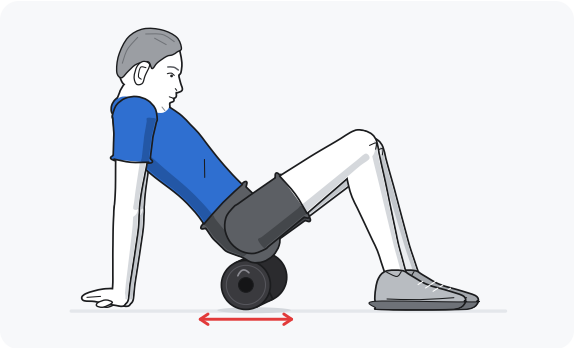


3 VOORKANT DIJEN

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

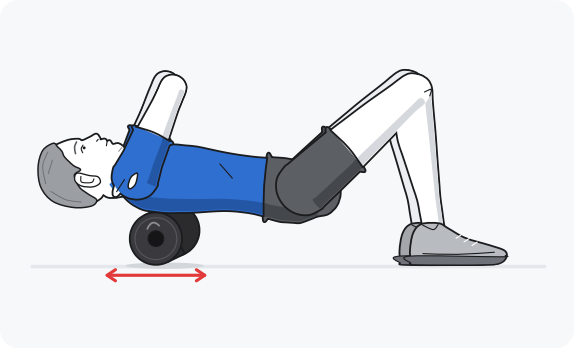
Voorkom een holle rug.

OEFENINGEN (VERVOLG)



4 BILLEN

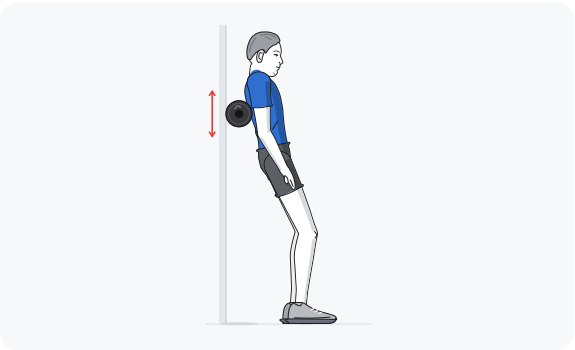
Ga op de roller zitten, handen achter je lichaam, voeten plat op de grond. Verplaats je gewicht iets naar één bil en rol met kleine bewegingen. Wissel dan van kant.



5 BOVENRUG

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.



6 RUG TEGEN DE MUUR

Ga met je rug tegen een muur staan, leg de roller dwars tussen muur en bovenrug, voeten ongeveer een pas voor de muur. Rol langzaam op en neer door je knieën te buigen en te strekken.

Goed voor beginners en op kantoor: de druk regel je met de afstand van je voeten tot de muur.

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 roller zetten, 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 Wałek standardowy to wałek powięziowy do automasażu. Kładziesz wałek pod mięśniem i powoli rolujesz po nim ciężarem własnego ciała. Nacisk regulujesz sam, opierając się mniej lub bardziej na dłoniach i stopach. Przy długości 30 cm i średnicy 15 cm sprawdza się szczególnie przy dużych grupach mięśni, takich jak łydki, uda, pośladki i górna część pleców.

ZASTOSOWANIE

- Do rozgrzewki przed treningiem
- Do rozluźnienia po treningu lub po długim siedzeniu
- W domu, na siłowni lub w podróży

DANE TECHNICZNE

Wymiary	ok. 29,5 × 15 cm (długość × średnica)
Waga	ok. 140 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 · Żółty · Niebieski · Pomarańczowy · Różowy

ZAWARTOŚĆ ZESTAWU

- 1 × ChiroGun Wałek standardowy 30 cm w wybranym kolorze

JAK UŻYWAĆ

1 Przygotowanie

Wybierz równe, antypoślizgowe podłoże, najlepiej matę treningową. Zadbaj o wystarczająco dużo miejsca wokół siebie i załóż wygodny strój.

2 Rolowanie

Połóż wałek pod mięśniem i podeprzyj się dłońmi lub stopami. Roluj powoli w przód i w tył, ok. 2–3 cm na sekundę. Siłą podparcia regulujesz nacisk. W napiętych miejscach zatrzymaj się na 10–20 sekund i nie wstrzymuj oddechu.

3 Na koniec

Wstań powoli, wypij trochę wody i daj ciału chwilę odpoczynku. W razie potrzeby przetrzyj wałek wilgotną ściereczką.

W SKRÓCIE

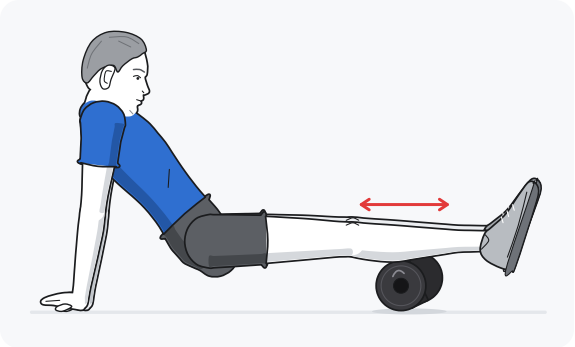
- Na jeden mięsień ok. 1–2 minuty lub 8–12 powolnych przejść.
- Nacisk może być intensywny, ale nigdy nie może kłuć ani piec.
- Nie roluj bezpośrednio po kościach, stawach ani kręgosłupie.
- Jako początkujący zacznij od małego nacisku i krótkich sesji, np. 3× w tygodniu.

WAŻNE

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

ĆWICZENIA

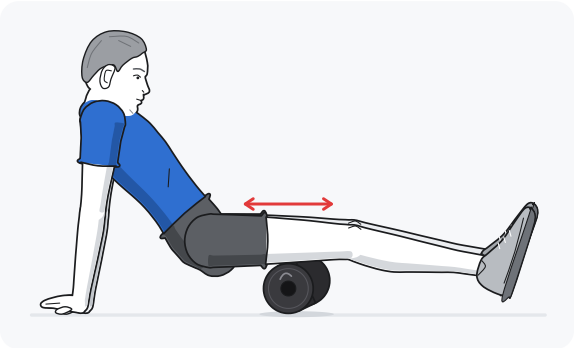
Czerwone strzałki pokazują kierunek rolowania. Zawsze zaczynaj od małego nacisku.



1 ŁYDKI

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

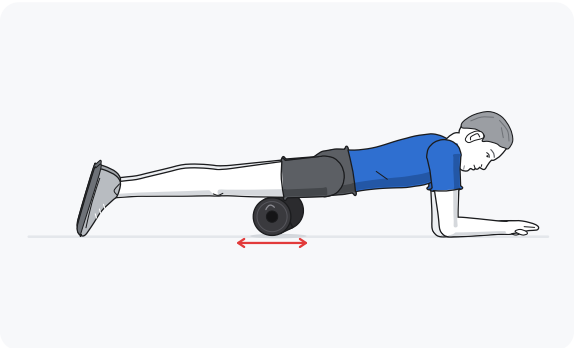
Większy nacisk: połóż jedną nogę na drugiej.



2 TYŁ UD

Pozycja jak przy łydkach, wałek leży pod udami. Roluj od pośladków do miejsca tuż przed dołem podkolanowym.

Omijaj sam dół podkolanowy.

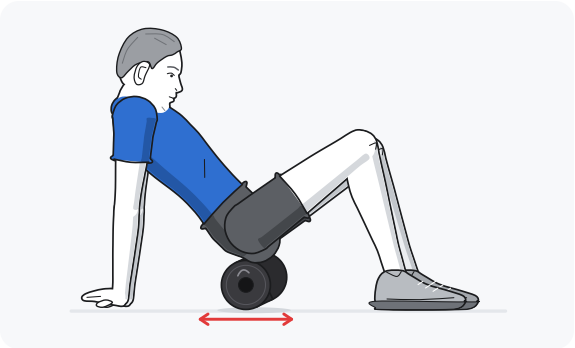


3 PRZÓD UD

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

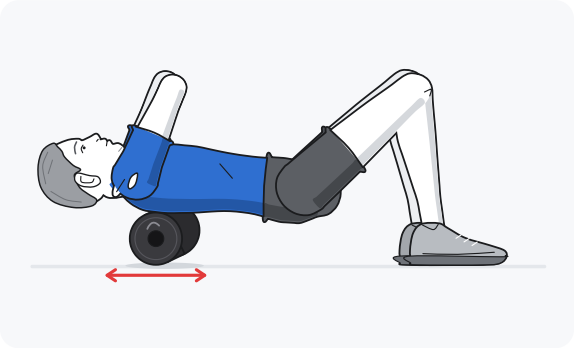
Nie wyginaj się w lędźwiach.

ĆWICZENIA (CIĄG DALSZY)



4 POŚLADKI

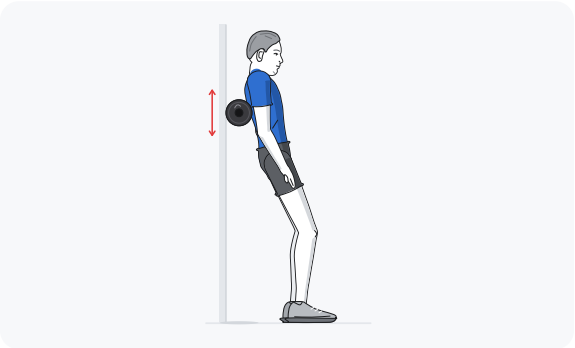
Usiądź na wałku, dłonie za sobą, stopy na podłodze. Przenieś ciężar ciała nieco na jeden pośladek i roluj małymi ruchami. Potem zmień stronę.



5 GÓRNA CZĘŚĆ PLECÓW

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.



6 PLECY PRZY ŚCIANIE

Stań plecami do ściany, połóż wałek poprzecznie między ścianą a górną częścią pleców, stopy ok. jeden krok przed ścianą. Uginając i prostując kolana, powoli roluj w górę i w dół.

Dobre dla początkujących i do biura: nacisk regulujesz odległością stóp od ściany.

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 stawiać na wałku ciężkich przedmiotów, aby zachował kształt.

UTYLIZACJA

Wałek 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

Standardní válec ChiroGun je fasciální válec pro samomasáž. Válec si položíte pod sval a vahou vlastního těla se po něm pomalu převalujete. Tlak si určujete sami tím, jak moc se opíráte rukama a nohama. Díky délce 30 cm a průměru 15 cm je vhodný zejména pro velké svalové skupiny, jako jsou lýtka, stehna, hýždě a horní část zad.

K ČEMU?

- K rozcvičení před tréninkem
- K uvolnění po tréninku nebo po dlouhém sezení
- Doma, ve fitness centru nebo na cestách

TECHNICKÉ ÚDAJE

Rozměry	cca 29,5 × 15 cm (délka × průměr)
Hmotnost	cca 140 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 · Žlutá · Modrá · Oranžová · Růžová

OBSAH BALENÍ

- 1 × ChiroGun Standardní válec 30 cm ve zvolené barvě

JAK NA TO

1 Příprava

Najděte si rovný, protiskluzový povrch, nejlépe podložku na cvičení. Zajistěte si kolem sebe dostatek místa a mějte na sobě pohodlné oblečení.

2 Rolování

Položte válec pod sval a zapřete se rukama nebo nohama. Pomalu rolujte tam a zpět, asi 2–3 cm za sekundu. Tlak regulujete tím, jak moc se opíráte. Na ztuhlých místech zůstaňte 10–20 sekund v klidu ležet a dál dýchejte.

3 Potom

Pomalu vstaňte, napijte se vody a dopřejte tělu krátký odpočinek. Válec podle potřeby otřete vlhkým hadříkem.

V KOSTCE

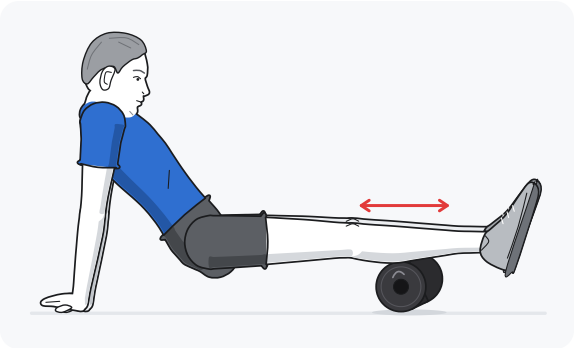
- Na každý sval cca 1–2 minuty nebo 8–12 pomalých přejezdů.
- Tlak může být intenzivní, ale nikdy nesmí bodat ani pálit.
- Nerolujte přímo přes kosti, klouby ani páteř.
- Pokud začínáte, volte malý tlak a krátké tréninky, např. 3× týdně.

DŮLEŽITÉ

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

CVIKY

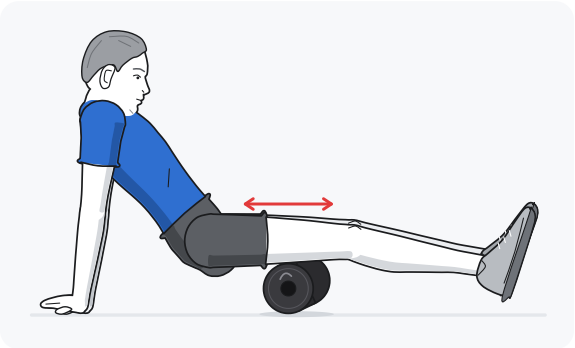
Červené šipky ukazují, kterým směrem rolovat. Vždy začínejte s malým tlakem.



1 LÝTKA

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

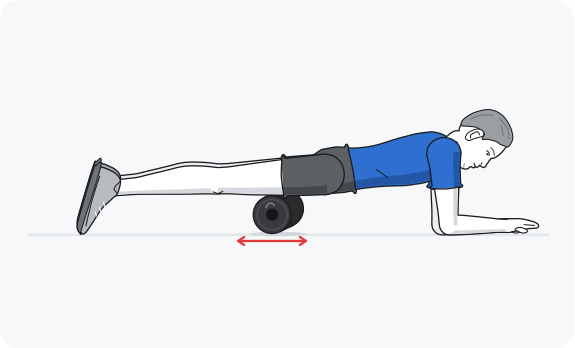
Větší tlak: položte jednu nohu přes druhou.



2 ZADNÍ STRANA STEHEN

Stejná poloha jako u lýtek, válec je pod stehny. Rolujte od hýždí až těsně před podkolenní jamku.

Samotnou podkolenní jamku vynechte.

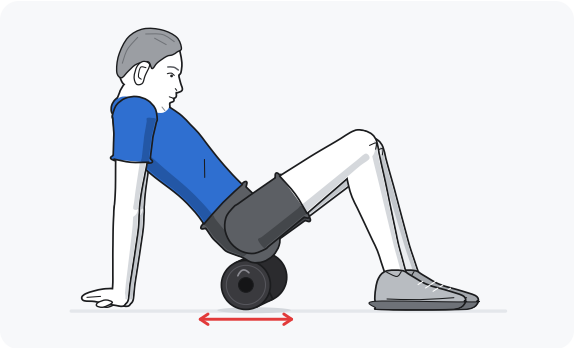


3 PŘEDNÍ STRANA STEHEN

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

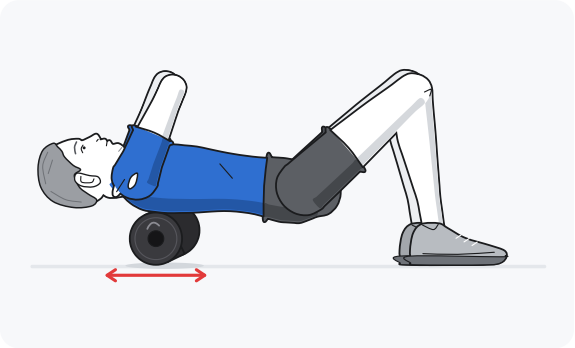
Neprohýbejte se v bedrech.

CVIKY (POKRAČOVÁNÍ)



4 HÝŽDĚ

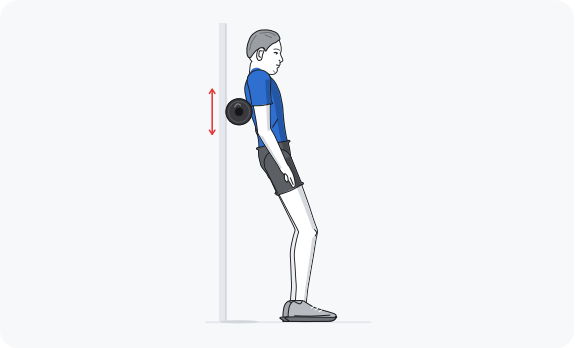
Sedněte si na válec, ruce za tělem, chodidla na zemi. Přeneste váhu trochu na jednu hýždi a rolujte malými pohyby. Pak stranu vyměňte.



5 HORNÍ ČÁST ZAD

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

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



6 ZÁDA O ZEĎ

Postavte se zády ke zdi, válec vložte napříč mezi zeď a horní část zad, chodidla asi krok před zdí. Pokrčováním a narovnáváním kolen pomalu rolujte nahoru a dolů.

Vhodné pro začátečníky i do kanceláře: tlak regulujete vzdáleností chodidel od zdi.

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 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

Štandardný valec ChiroGun je fasciálny valec na samomasáž. Valec položíte pod sval a vlastnou váhou tela po ňom pomaly rolujete. Tlak si určujete sami tým, že sa viac alebo menej opierate rukami a nohami. S dĺžkou 30 cm a priemerom 15 cm je vhodný najmä na veľké svalové skupiny, ako sú lýtka, stehná, sedacie svaly a horná časť chrbta.

NA ČO SLÚŽI?

- Na zahriatie pred tréningom
- Na uvoľnenie po tréningu alebo po dlhom sedení
- Doma, vo fitnescentre alebo na cestách

TECHNICKÉ ÚDAJE

Rozmery	cca 29,5 × 15 cm (dĺžka × priemer)
Hmotnosť	cca 140 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 · Žltá · Modrá · Oranžová · Ružová

OBSAH BALENIA

- 1 × ChiroGun Štandardný valec 30 cm vo zvolenej farbe

AKO NA TO

1 Príprava

Nájdite si rovný, protišmykový povrch, najlepšie podložku na cvičenie. Zabezpečte si dostatok miesta okolo seba a oblečte si pohodlné oblečenie.

2 Rolovanie

Položte valec pod sval a oprite sa rukami alebo nohami. Pomaly rolujte dopredu a dozadu, približne 2–3 cm za sekundu. Tlak regulujete tým, ako sa opierate. Na stuhnutých miestach zostaňte 10–20 sekúnd v pokoji a ďalej dýchajte.

3 Po cvičení

Pomaly vstaňte, napite sa trochu vody a doprajte telu krátky oddych. V prípade potreby valec utrite vlhkou handričkou.

V SKRATKE

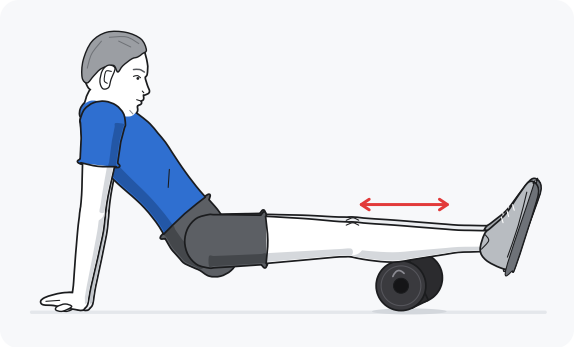
- Na každý sval cca 1–2 minúty alebo 8–12 pomalých prechodov.
- Tlak môže byť intenzívny, nikdy však nesmie bodať ani páliť.
- Nerolujte priamo cez kosti, kĺby ani chrbticu.
- Ako začiatočník začnite s malým tlakom a krátkymi tréningami, napr. 3× týždenne.

DÔLEŽITÉ

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

CVIKY

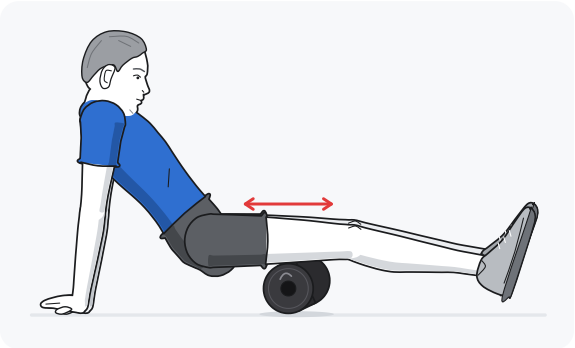
Červené šípky ukazujú smer rolovania. Vždy začnite s malým tlakom.



1 LÝTKA

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

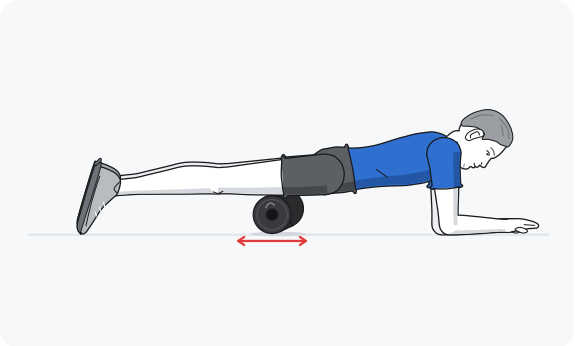
Viac tlaku: preložte jednu nohu cez druhú.



2 ZADNÉ STEHNÁ

Rovnaká poloha ako pri lýtkach, valec je pod stehnami. Rolujte od sedacích svalov až tesne pred podkolennú jamku.

Samotnú podkolennú jamku vynechajte.

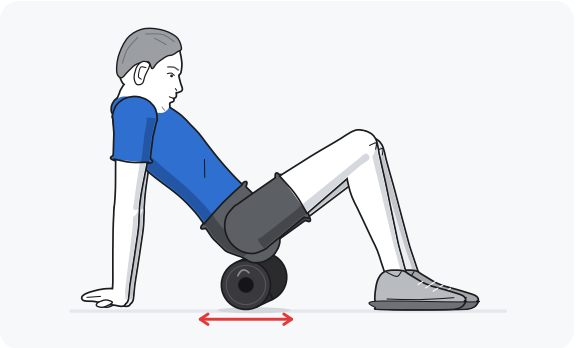


3 PREDNÉ STEHNÁ

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

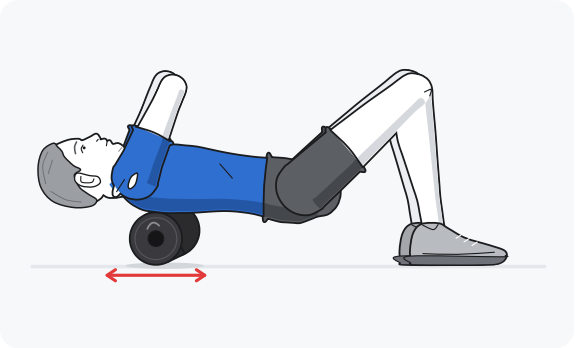
Neprehýbajte sa v krížoch.

CVIKY (POKRAČOVANIE)



4 SEDACIE SVALY

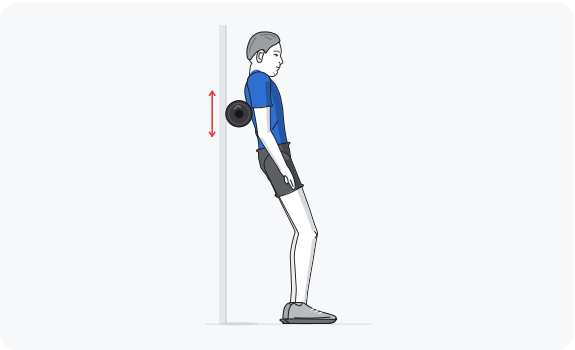
Sadnite si na valec, ruky za telom, chodidlá na zemi. Presuňte váhu mierne na jeden sedací sval a rolujte malými pohybmi. Potom stranu vymeňte.



5 HORNÝ CHRBÁT

Ľahnite si na chrbát, valec priečne pod lopatky, ruky prekrížte 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.



6 CHRBÁT PRI STENE

Postavte sa chrbtom k stene, valec vložte priečne medzi stenu a hornú časť chrbta, chodidlá asi krok pred stenou. Pokrčovaním a vystieraním kolien pomaly rolujte hore a dole.

Vhodné pre začiatočníkov aj do kancelárie: tlak regulujete vzdialenosťou chodidiel od steny.

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 valec neklaďte 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