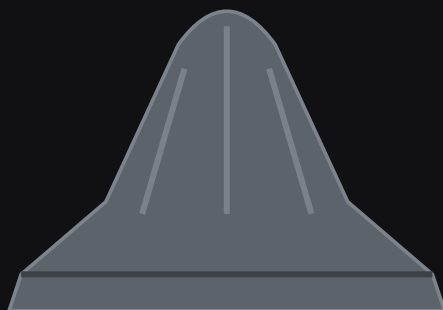


CHIROGUN

BEDIENUNGSANLEITUNG

TRIGGERPUNKT DRÜCKER

Massagetool aus Silikon für die punktuelle Druckmassage



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

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

Vor dem ersten Gebrauch lesen und aufbewahren.

INHALT / CONTENTS

DE	Deutsch	Bedienungsanleitung	3
EN	English	User manual	7
FR	Français	Mode d'emploi	11
IT	Italiano	Istruzioni per l'uso	15
ES	Español	Manual de instrucciones	19
NL	Nederlands	Gebruiksaanwijzing	23
PL	Polski	Instrukcja obsługi	27
CS	Čeština	Návod k použití	31
SK	Slovenčina	Návod na použitie	35

DE Vor dem ersten Gebrauch lesen und aufbewahren.

EN Read before first use and keep for reference.

FR À lire avant la première utilisation et à conserver.

IT Da leggere prima del primo utilizzo e da conservare.

ES Léelo antes del primer uso y guárdalo.

NL Vóór het eerste gebruik lezen en bewaren.

PL Przeczytaj przed pierwszym użyciem i zachowaj.

CS Před prvním použitím si přečtěte a uschovejte.

SK Pred prvým použitím si prečítajte a uschovajte.

DEIN PRODUKT

Der ChiroGun Triggerpunkt Drücker ist ein Massagetool für gezielten, punktuellen Druck. Du legst dich oder lehnst dich gegen die Spitze und lässt dein Körpergewicht langsam auf verspannte Stellen wirken – am Boden oder an der Wand, z. B. an Schultern, Rücken und Gesäß.

WOFÜR?

- Für Schultern, oberen Rücken und Gesäß
- Am Boden, an der Wand oder im Sitzen
- Klein und leicht – ideal für unterwegs

TECHNISCHE DATEN

Maße	ca. 7,5 cm hoch, ca. 7 cm Durchmesser
Gewicht	ca. 150 g
Material	Silikon, laut Hersteller frei von Latex, BPA und Weichmachern
Farben	 Schwarz  Grün  Rot

LIEFERUMFANG

- 1 × ChiroGun Triggerpunkt Drücker in der gewählten Farbe
- 1 × Kurzanleitung

1 Platzieren

Stell den Triggerpunkt-Drücker auf einen ebenen, festen Untergrund oder halte ihn an die Wand. Leg oder lehn dich so dagegen, dass die Spitze den gewünschten Muskel trifft.

2 Druck halten

Lass dein Körpergewicht langsam auf den Punkt sinken und halte den Druck 20–60 Sekunden. Atme dabei ruhig und tief weiter.

3 Lösen

Nimm den Druck langsam weg, beweg die Stelle locker und such dir bei Bedarf den nächsten Punkt.

KURZ GEMERKT

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

WICHTIG

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

Beginne immer mit wenig Druck und steigere ihn langsam.



1 OBERER RÜCKEN

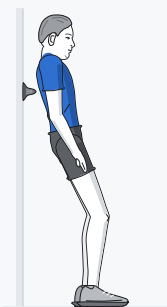
Rückenlage, Beine aufgestellt. Den Drücker neben der Wirbelsäule unter den Muskel zwischen den Schulterblättern legen und langsam das Gewicht darauf sinken lassen.

Mit dem Becken am Boden bleibt der Druck sanfter.



2 GESÄSS

Sitzend die Hände hinter dem Körper aufstützen und den Drücker unter eine Gesäßhälfte legen. Durch Verlagern des Gewichts den Druck dosieren. Dann Seite wechseln.



3 SCHULTER AN DER WAND

Den Drücker zwischen Wand und Schulterblatt halten und dich langsam dagegenlehnen. Durch leichtes Beugen der Knie den Punkt verschieben.

An der Wand lässt sich der Druck am leichtesten dosieren.

PFLEGE & AUFBEWAHRUNG

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

ENTSORGUNG

Silikon gehört nicht in die Wertstoffsammlung. Bitte über den Restmüll entsorgen, sofern deine Gemeinde nichts anderes vorsieht. Die Verpackung bitte nach Material getrennt entsorgen.

GEWÄHRLEISTUNG

Es gilt die gesetzliche Gewährleistung. Bitte bewahre deinen Kaufbeleg auf. Bei Fragen zum Produkt erreichst du uns unter info@mineshop.de.

HERSTELLER & KONTAKT

Hersteller

mineshop.ch GmbH
Nebikerstrasse 38
6247 Schötz
Schweiz
info@mineshop.ch

Verantwortliche Person in der EU

mineShop GmbH
Schlesierstraße 1
61137 Schöneck
Deutschland
info@mineshop.de

Stand: 10/2026

YOUR PRODUCT

The ChiroGun Trigger Point Massager is a massage tool for targeted, pinpoint pressure. You lie or lean against the tip and let your body weight slowly work on tense spots – on the floor or against a wall, e.g. on the shoulders, back and glutes.

USES

- For shoulders, upper back and glutes
- On the floor, against a wall or seated
- Small and light – ideal on the go

TECHNICAL DATA

Size	approx. 7.5 cm high, approx. 7 cm diameter
Weight	approx. 150 g
Material	silicone, free of latex, BPA and plasticisers (per manufacturer)
Colours	 Black  Green  Red

IN THE BOX

- 1 × ChiroGun Trigger Point Massager in your chosen colour
- 1 × Quick guide

HOW TO USE

1 Position

Place the trigger point massager on a level, firm surface or hold it against a wall. Lie or lean against it so that the tip meets the muscle you want to treat.

2 Hold pressure

Slowly let your body weight sink onto the point and hold the pressure for 20–60 seconds. Keep breathing calmly and deeply.

3 Release

Slowly release the pressure, gently move the area and find the next point if needed.

KEY POINTS

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

IMPORTANT

Read the safety information before first use. If you have any symptoms or pre-existing conditions, or are pregnant, talk to your doctor or physiotherapist first.

EXERCISES

EN

Always start with light pressure and increase it gradually.



1 UPPER BACK

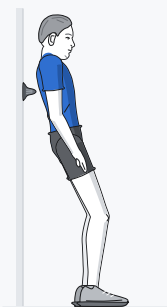
Lie on your back, knees bent. Place the massager next to your spine, under the muscle between your shoulder blades, and slowly let your weight sink onto it.

Keep your hips down for gentler pressure.



2 GLUTES

Sitting, support yourself with your hands behind you and place the massager under one buttock. Adjust the pressure by shifting your weight. Then switch sides.



3 SHOULDER AGAINST A WALL

Hold the massager between the wall and your shoulder blade and slowly lean against it. Move the point by bending your knees slightly.

Against a wall, the pressure is easiest to control.

CARE & STORAGE

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

DISPOSAL

Silicone does not go in the recycling collection. Please dispose of it in general waste unless your local authority specifies otherwise. Please separate the packaging by material for disposal.

WARRANTY

The statutory warranty applies. Please keep your proof of purchase. If you have any questions about the product, contact us at info@mineshop.de.

MANUFACTURER & CONTACT

Manufacturer

mineshop.ch GmbH
Nebikerstrasse 38
6247 Schötz
Switzerland
info@mineshop.ch

Responsible person in the EU

mineShop GmbH
Schlesierstraße 1
61137 Schöneck
Germany
info@mineshop.de

Version: 10/2026

VOTRE PRODUIT

Le masseur pour points trigger ChiroGun est un outil de massage pour une pression ciblée et localisée. Allongez-vous ou appuyez-vous sur la pointe et laissez lentement le poids de votre corps agir sur les zones tendues – au sol ou contre le mur, p. ex. sur les épaules, le dos et les fessiers.

POUR QUEL USAGE ?

- Pour les épaules, le haut du dos et les fessiers
- Au sol, contre le mur ou en position assise
- Petite et légère – idéale en déplacement

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Dimensions	env. 7,5 cm de haut, env. 7 cm de diamètre
Poids	env. 150 g
Matériau	Silicone, sans latex, BPA ni plastifiants selon le fabricant
Couleurs	 Noir  Vert  Rouge

CONTENU DE LA LIVRAISON

- 1 × ChiroGun Masseur pour points trigger dans la couleur choisie
- 1 × guide rapide

1 Positionner

Posez le masseur pour points trigger sur une surface plane et ferme ou tenez-le contre le mur. Allongez-vous ou appuyez-vous dessus de sorte que la pointe touche le muscle visé.

2 Maintenir la pression

Laissez lentement votre poids reposer sur le point et maintenez la pression 20–60 secondes. Continuez à respirer calmement et profondément.

3 Relâcher

Relâchez lentement la pression, bougez doucement la zone et passez si besoin au point suivant.

À RETENIR

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

IMPORTANT

Lisez les consignes de sécurité avant la première utilisation. En cas de troubles de santé, de maladies préexistantes ou de grossesse, consultez d'abord votre médecin ou votre kinésithérapeute.

EXERCICES

FR

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



1 HAUT DU DOS

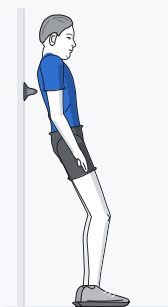
Sur le dos, jambes fléchies. Placez le masseur à côté de la colonne vertébrale, sous le muscle entre les omoplates, et laissez lentement votre poids reposer dessus.

Le bassin au sol, la pression reste plus douce.



2 FESSIERS

En position assise, les mains en appui derrière vous, placez le masseur sous une fesse. Dosez la pression en déplaçant votre poids. Changez ensuite de côté.



3 ÉPAULE CONTRE LE MUR

Tenez le masseur entre le mur et l'omoplate et appuyez-vous lentement contre lui. Déplacez le point en pliant légèrement les genoux.

Contre le mur, la pression est la plus facile à doser.

ENTRETIEN ET RANGEMENT

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

MISE AU REBUT

Le silicone ne va pas au tri sélectif. Jetez-le avec les ordures ménagères, sauf règle contraire de votre commune. Veuillez trier l'emballage par matériau.

GARANTIE

La garantie légale s'applique. Veuillez conserver votre preuve d'achat. Pour toute question sur le produit, contactez-nous à info@mineshop.de.

FABRICANT ET CONTACT

Fabricant

mineshop.ch GmbH
Nebikerstrasse 38
6247 Schötz
Suisse
info@mineshop.ch

Personne responsable dans l'UE

mineShop GmbH
Schlesierstraße 1
61137 Schöneck
Allemagne
info@mineshop.de

Version : 10/2026

IL TUO PRODOTTO

Il massaggiatore trigger point ChiroGun è uno strumento per una pressione mirata e localizzata. Ti sdrai o ti appoggi sulla punta e lasci agire lentamente il peso del corpo sulle zone contratte – a terra o al muro, ad es. su spalle, schiena e glutei.

A COSA SERVE?

- Per spalle, parte alta della schiena e glutei
- A terra, al muro o da seduti
- Piccolo e leggero – ideale fuori casa

DATI TECNICI

Dimensioni	ca. 7,5 cm di altezza, ca. 7 cm di diametro
Peso	ca. 150 g
Materiale	silicone, secondo il fabbricante privo di lattice, BPA e plastificanti
Colori	 Nero  Verde  Rosso

CONTENUTO DELLA CONFEZIONE

- 1 × ChiroGun Massaggiatore trigger point nel colore scelto
- 1 × Guida rapida

1 Posizionamento

Appoggia il massaggiatore trigger point su una superficie piana e rigida o tienilo contro il muro. Sdraiati o appoggianti in modo che la punta raggiunga il muscolo desiderato.

2 Pressione

Lascia scendere lentamente il peso sul punto e mantieni la pressione per 20–60 secondi, respirando con calma e in profondità.

3 Rilascio

Riduci lentamente la pressione, muovi la zona in modo sciolto e, se serve, passa al punto successivo.

DA RICORDARE

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

IMPORTANTE

Prima del primo utilizzo leggi le informazioni di sicurezza. In caso di disturbi, malattie preesistenti o gravidanza, consulta prima il tuo medico o fisioterapista.

Inizia sempre con poca pressione e aumentala gradualmente.



1 SCHIENA ALTA

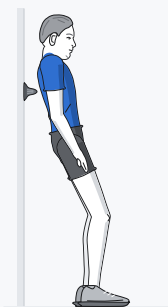
Sdraiati sulla schiena con le gambe piegate. Metti il massaggiatore accanto alla colonna vertebrale, sotto il muscolo tra le scapole, e lascia scendere lentamente il peso.

Con il bacino a terra la pressione resta più leggera.



2 GLUTEI

Siediti, appoggia le mani dietro il corpo e metti il massaggiatore sotto un gluteo. Dosa la pressione spostando il peso. Poi cambia lato.



3 SPALLA AL MURO

Tieni il massaggiatore tra il muro e la scapola e appoggiali lentamente. Piegando leggermente le ginocchia sposti il punto.

Al muro la pressione si dosa più facilmente.

CURA E CONSERVAZIONE

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

SMALTIMENTO

Il silicone non va nella raccolta differenziata. Smaltiscilo nei rifiuti indifferenziati, salvo diverse indicazioni del tuo comune. Smaltisci l'imballaggio separandolo per materiale.

GARANZIA

Si applica la garanzia legale. Conserva la prova d'acquisto. Per domande sul prodotto puoi contattarci a info@mineshop.de.

FABBRICANTE E CONTATTI

Fabbricante

mineshop.ch GmbH
Nebikerstrasse 38
6247 Schötz
Svizzera
info@mineshop.ch

Persona responsabile nell'UE

mineShop GmbH
Schlesierstraße 1
61137 Schöneck
Germania
info@mineshop.de

Versione: 10/2026

TU PRODUCTO

El masajeador de puntos gatillo ChiroGun es un accesorio de masaje para aplicar una presión localizada y precisa. Te tumbas o te apoyas sobre la punta y dejas que tu peso actúe poco a poco sobre las zonas tensas: en el suelo o en la pared, p. ej., en hombros, espalda y glúteos.

USOS

- Para hombros, espalda alta y glúteos
- En el suelo, en la pared o sentado
- Pequeño y ligero: ideal para llevar contigo

DATOS TÉCNICOS

Medidas	aprox. 7,5 cm de alto, aprox. 7 cm de diámetro
Peso	aprox. 150 g
Material	silicona; según el fabricante, sin látex, BPA ni plastificantes
Colores	 Negro  Verde  Rojo

CONTENIDO DEL PAQUETE

- 1 × ChiroGun Masajeador de puntos gatillo en el color elegido
- 1 × guía rápida

1 Colocar

Coloca el masajeador de puntos gatillo sobre una superficie plana y firme, o sujétalo contra la pared. Tumbate o apóyate sobre él de forma que la punta quede sobre el músculo deseado.

2 Mantener la presión

Apoya tu peso poco a poco sobre el punto y mantén la presión 20–60 segundos. Sigue respirando con calma y profundidad.

3 Soltar

Retira la presión despacio, mueve la zona con suavidad y, si lo necesitas, busca el siguiente punto.

PARA RECORDAR

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

IMPORTANTE

Lee la información de seguridad antes del primer uso. Si tienes molestias, enfermedades previas o estás embarazada, consulta antes con tu médico o fisioterapeuta.

EJERCICIOS

ES

Empieza siempre con poca presión y aumentala poco a poco.



1 ESPALDA ALTA

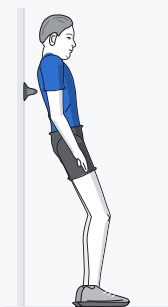
Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas. Coloca el masajeador junto a la columna, bajo el músculo entre los omóplatos, y apoya tu peso sobre él poco a poco.

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



2 GLÚTEOS

Siéntate, apoya las manos detrás del cuerpo y coloca el masajeador bajo un glúteo. Dosifica la presión desplazando el peso. Luego cambia de lado.



3 HOMBRO EN LA PARED

Sujeta el masajeador entre la pared y el omóplato y apóyate despacio contra él. Flexiona un poco las rodillas para desplazar el punto.

En la pared es donde más fácil resulta dosificar la presión.

CUIDADO Y ALMACENAMIENTO

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

ELIMINACIÓN

La silicona no va a la recogida selectiva. Deséchalo en el contenedor de resto, salvo que tu municipio indique otra cosa. Separa el embalaje por materiales al desecharlo.

GARANTÍA

Se aplica la garantía legal. Guarda tu justificante de compra. Si tienes preguntas sobre el producto, escríbenos a info@mineshop.de.

FABRICANTE Y CONTACTO

Fabricante

mineshop.ch GmbH
Nebikerstrasse 38
6247 Schötz
Suiza
info@mineshop.ch

Persona responsable en la UE

mineShop GmbH
Schlesierstraße 1
61137 Schöneck
Alemania
info@mineshop.de

Versión: 10/2026

JOUW PRODUCT

De ChiroGun Triggerpoint Tool is een massagetoel voor gerichte druk op één punt. Je gaat erop liggen of leunt tegen de punt en laat je lichaamsgewicht langzaam inwerken op gespannen plekken – op de grond of tegen de muur, bijv. bij schouders, rug en billen.

WAARVOOR?

- Voor schouders, bovenrug en billen
- Op de grond, tegen de muur of zittend
- Klein en licht – ideaal voor onderweg

TECHNISCHE GEGEVENS

Afmetingen	ca. 7,5 cm hoog, ca. 7 cm diameter
Gewicht	ca. 150 g
Materiaal	siliconen, volgens de fabrikant vrij van latex, BPA en weekmakers
Kleuren	 Zwart  Groen  Rood

INHOUD VAN DE VERPAKKING

- 1 × ChiroGun Triggerpoint Tool in de gekozen kleur
- 1 × beknopte handleiding

1 Plaatsen

Zet de triggerpointtool op een vlakke, stevige ondergrond of houd hem tegen de muur. Ga er zo op liggen of tegen leunen dat de punt de gewenste spier raakt.

2 Druk vasthouden

Laat je lichaamsgewicht langzaam op het punt zakken en houd de druk 20–60 seconden vast. Adem daarbij rustig en diep door.

3 Loslaten

Bouw de druk langzaam af, beweeg de plek even losjes en zoek zo nodig het volgende punt.

OM TE ONTHOUDEN

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

BELANGRIJK

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

Begin altijd met weinig druk en bouw die langzaam op.



1 BOVENRUG

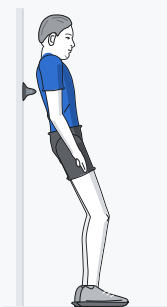
Rugligging, knieën gebogen. Leg de tool naast de wervelkolom onder de spier tussen je schouderbladen en laat je gewicht er langzaam op zakken.

Met je bekken op de grond blijft de druk zachter.



2 BILLEN

Steun zittend met je handen achter je lichaam en leg de tool onder één bil. Doseer de druk door je gewicht te verplaatsen. Wissel dan van kant.



3 SCHOUDER TEGEN DE MUUR

Houd de tool tussen muur en schouderblad en leun er langzaam tegenaan. Verschuif het punt door je knieën licht te buigen.

Tegen de muur kun je de druk het makkelijkst doseren.

ONDERHOUD & OPSLAG

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

AFVALVERWERKING

Siliconen horen niet bij het recyclebare afval. Gooi het product bij het restafval, tenzij je gemeente iets anders voorschrijft. Scheid de verpakking per materiaal bij het weggooien.

GARANTIE

De wettelijke garantie is van toepassing. Bewaar je aankoopbewijs goed. Heb je vragen over het product? Je bereikt ons via info@mineshop.de.

FABRIKANT & CONTACT

Fabrikant

mineshop.ch GmbH
Nebikerstrasse 38
6247 Schötz
Zwitserland
info@mineshop.ch

Verantwoordelijke persoon in de EU

mineShop GmbH
Schlesierstraße 1
61137 Schöneck
Duitsland
info@mineshop.de

Versie: 10/2026

TWÓJ PRODUKT

ChiroGun Masażer punktów spustowych to przyrząd do precyzyjnego, punktowego ucisku. Kładziesz się lub opierasz o jego końcówkę i pozwalasz, by ciężar ciała powoli działał na napięte miejsca – na podłódze lub przy ścianie, np. na barki, plecy i pośladki.

ZASTOSOWANIE

- Do barków, górnej części pleców i pośladków
- Na podłódze, przy ścianie lub na siedząco
- Mała i lekka – idealna w podróży

DANE TECHNICZNE

Wymiary	ok. 7,5 cm wysokości, ok. 7 cm średnicy
Waga	ok. 150 g
Materiał	silikon, według producenta bez lateksu, BPA i plastifikatorów
Kolory	● Czarny ● Zielony ● Czerwony

ZAWARTOŚĆ ZESTAWU

- 1 × ChiroGun Masażer punktów spustowych w wybranym kolorze
- 1 × skrócona instrukcja

1 Ustawienie

Postaw masażer punktów spustowych na równym, twardym podłożu lub przyłóż go do ściany. Połóż się na nim lub oprzyj o niego tak, aby końcówka trafiła w wybrany mięsień.

2 Utrzymanie nacisku

Powoli przenieś ciężar ciała na punkt i utrzymuj nacisk przez 20–60 sekund. Oddychaj przy tym spokojnie i głęboko.

3 Zwolnienie

Powoli zwolnij nacisk, rozluźnij to miejsce swobodnymi ruchami i w razie potrzeby znajdź kolejny punkt.

W SKRÓCIE

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

WAŻNE

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

Zawsze zaczynaj od małego nacisku i zwiększaj go stopniowo.



1 GÓRNA CZĘŚĆ PLECÓW

Leżenie na plecach, nogi ugięte. Połóż masażer obok kręgosłupa, pod mięśniami między łopatkami, i powoli przenieś na niego ciężar ciała.

Gdy miednica pozostaje na podłodze, nacisk jest łagodniejszy.



2 POŚLADKI

Na siedząco oprzyj dłoń za sobą i połóż masażer pod jednym pośladkiem. Dozuj nacisk, przenosząc ciężar ciała. Potem zmień stronę.



3 BARK PRZY ŚCIANIE

Przytrzymaj masażer między ścianą a łopatką i powoli się o niego oprzyj. Lekko uginając kolana, przesuwaj punkt nacisku.

Przy ścianie najłatwiej dozować nacisk.

PIELĘGNACJA I PRZECHOWYWANIE

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

UTYLIZACJA

Silikonu nie oddawaj do selektywnej zbiórki. Wyrzuć go do odpadów zmieszanych, chyba że Twoja gmina przewiduje inaczej. Opakowanie posegreguj według rodzaju materiału.

RĘKOJMIA

Obowiązuje ustawowa rękojmia. Zachowaj dowód zakupu. Pytania dotyczące produktu kieruj na adres info@mineshop.de.

PRODUCENT I KONTAKT

Producent

mineshop.ch GmbH
Nebikerstrasse 38
6247 Schötz
Szwajcaria
info@mineshop.ch

Osoba odpowiedzialna w UE

mineShop GmbH
Schlesierstraße 1
61137 Schöneck
Niemcy
info@mineshop.de

Wersja: 10/2026

VÁŠ VÝROBEK

Masér spouštěvých bodů ChiroGun je masážní pomůcka pro cílený bodový tlak. Lehnete si na hrot nebo se o něj opřete a necháte váhu těla pomalu působit na ztuhlá místa – na zemi nebo u zdi, např. na ramenou, zádech a hýždích.

K ČEMU?

- Na ramena, horní část zad a hýždě
- Na zemi, u zdi nebo vsedě
- Malý a lehký – ideální na cesty

TECHNICKÉ ÚDAJE

Rozměry	výška cca 7,5 cm, průměr cca 7 cm
Hmotnost	cca 150 g
Materiál	silikon, podle výrobce bez latexu, BPA a změkčovadel
Barvy	● Černá ● Zelená ● Červená

OBSAH BALENÍ

- 1 × ChiroGun Masér spouštěvých bodů ve zvolené barvě
- 1 × stručný návod

1 Umístění

Postavte masér spouštěvých bodů na rovný, pevný povrch nebo jej přidržte u zdi. Lehněte si nebo se opřete tak, aby hrot tlačil na požadovaný sval.

2 Držení tlaku

Pomalu přeneste váhu těla na bod a tlak držte 20–60 sekund. Dýchejte přitom klidně a zhluboka.

3 Uvolnění

Tlak pomalu uvolněte, místem volně pohybujte a podle potřeby si najděte další bod.

V KOSTCE

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

DŮLEŽITÉ

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

Vždy začínějte s malým tlakem a zvyšujte jej pozvolna.



1 HORNÍ ČÁST ZAD

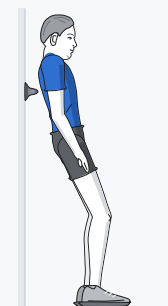
Lehněte si na záda, nohy pokrčené. Masér položte vedle páteře pod sval mezi lopatkami a pomalu na něj přeneste váhu.

Když necháte pánev na zemi, je tlak jemnější.



2 HÝŽDĚ

Vsedě se opřete rukama za tělem a masér dejte pod jednu hýždě. Přenášením váhy dávkujte tlak. Pak stranu vyměňte.



3 RAMENO U ZDI

Masér přidrže mezi zdí a lopatkou a pomalu se o něj opřete. Mírným pokrčením kolen bod posunete.

U zdi se tlak dávkuje nejsnáze.

PÉČE A SKLADOVÁNÍ

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

LIKVIDACE

Silikon nepatří do tříděného odpadu. Pokud vaše obec nestanoví jinak, vyhodte jej do směsného odpadu. Obal prosím zlikvidujte odděleně podle druhu materiálu.

ZÁRUKA

Platí zákonná záruka. Uschovejte si prosím doklad o koupi. S dotazy k výrobku se na nás obraťte na info@mineshop.de.

VÝROBCE A KONTAKT

Výrobce

mineshop.ch GmbH
Nebikerstrasse 38
6247 Schötz
Švýcarsko
info@mineshop.ch

Odpovědná osoba v EU

mineShop GmbH
Schlesierstraße 1
61137 Schöneck
Německo
info@mineshop.de

Verze: 10/2026

VÁŠ VÝROBOK

Masážer spúšťových bodov ChiroGun je masážna pomôcka na cielený bodový tlak. ľahnete si na hrot alebo sa oň opriete a necháte váhu tela pomaly pôsobiť na stuhnuté miesta – na zemi alebo pri stene, napr. na ramenách, chrbte a sedacích svaloch.

NA ČO SLÚŽI?

- Na ramená, hornú časť chrbta a sedacie svaly
- Na zemi, pri stene alebo v sede
- Malý a ľahký – ideálny na cesty

TECHNICKÉ ÚDAJE

Rozmery	výška cca 7,5 cm, priemer cca 7 cm
Hmotnosť	cca 150 g
Materiál	silikón, podľa výrobcu bez latexu, BPA a zmäčkovadiel
Farby	● Čierna ● Zelená ● Červená

OBSAH BALENIA

- 1 × ChiroGun Masážer spúšťových bodov vo zvolenej farbe
- 1 × stručný návod

1 Umiestnenie

Postavte masážer spúšťových bodov na rovný, pevný povrch alebo ho priložte k stene. Lahnite si naň alebo sa oň oprite tak, aby hrot tlačil na požadovaný sval.

2 Udržanie tlaku

Pomaly prenášajte váhu tela na bod a tlak udrzte 20–60 sekúnd. Pritom ďalej pokojne a zhlboka dýchajte.

3 Uvoľnenie

Tlak pomaly uvoľnite, miesto zľahka rozhýbte a podľa potreby si nájdite ďalší bod.

V SKRATKE

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

DÔLEŽITÉ

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

Vždy začínate s malým tlakom a zvyšujete ho pomaly.



1 HORNÝ CHRÁT

Ľahnite si na chrbát, nohy pokrčené. Masážer položte vedľa chrbtice pod sval medzi lopatkami a pomaly naň prenášajte váhu.

Keď panva zostane na zemi, tlak je jemnejší.



2 SEDACIE SVALY

V sede sa oprite rukami za telom a masážer položte pod jeden sedací sval. Presúvaním váhy dávajte tlak. Potom stranu vymeňte.



3 RAMENO PRI STENE

Masážer pridržte medzi stenou a lopatkou a pomaly sa oň oprite. Miernym pokrčením kolien bod posúvajte.

Pri stene sa tlak dávkuje najľahšie.

ÚDRŽBA A SKLADOVANIE

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

LIKVIDÁCIA

Silikón nepatrí do triedeného zberu. Zlikvidujte ho, prosím, v zmesovom odpade, ak vaša obec neurčuje inak. Obal, prosím, zlikvidujte triedene podľa materiálu.

ZÁRUKA

Platí zákonná záruka. Doklad o kúpe si, prosím, uschovajte. Ak máte otázky k výrobku, kontaktujte nás na info@mineshop.de.

VÝROBCA A KONTAKT

Výrobca

mineshop.ch GmbH
Nebikerstrasse 38
6247 Schötz
Švajčiarsko
info@mineshop.ch

Zodpovedná osoba v EÚ

mineShop GmbH
Schlesierstraße 1
61137 Schöneck
Nemecko
info@mineshop.de

Verzia: 10/2026