

# NEO

## SPORT



# NS-500

## Massage gun

Pistolet do masażu

Massagepistole

**EN**

### Manual Instructions

Read and follow the instructions before installation and use. Keep the manual for later reference.

**PL**

### Instrukcja obsługi

Przed montażem i użyciem zapoznaj się z instrukcją i zastosuj się do jej zasad. Zachowaj instrukcję do późniejszego wglądu.

**DE**

### Bedienungsanleitung

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung und bewahren Sie diese zum Nachschlagen im Bedarfsfall auf.



[www.neo-sport.pl](http://www.neo-sport.pl)

150000 / 150001 / V. 1.2



## Warnings!

- This product is for home use only, not for commercial or medical use.
- This product is for healthy adults only, and should not be used on an injured body part. If you experience pain or discomfort, stop using the device.
- Use the massager on soft tissues of the body without causing pain or discomfort, such as muscles, tendons, ligaments and fascia.
- When the massager applies a lot of pressure or beats, bruising may occur. Check the massage area regularly and stop using the device immediately if there is inflammation, swelling or increased pain.
- Use the massager on a dry and clean area of the body by gently pressing and moving it.
- To avoid jamming, keep fingers, hair or other body parts away from the shaft or back of the massager head.
- Do not use on or around sensitive parts such as the head, face, cervical vertebrae, reproductive organs, ceramics, dentures, etc.
- Avoid excessive pressure and excessive use of this product. Otherwise, it may cause injury and shorten the life of the product.
- Inspect the device before use. If there is any damage, stop using the device. To avoid danger, do not disassemble or repair the device yourself.
- Persons with aneurysm, bleeding, cancer, heart disease or fractures, as well as infants, pregnant women and persons carrying a heart rhythm regulator or having metal contents in the body should not use this product.
- Persons with insufficient physical or mental ability, experience or knowledge, including children, should not use this product unless they do so under the supervision or direction of those responsible for their safety. Children should be supervised so that they do not play with electrical equipment.
- The surface of the device is hot and people who are not sensitive to heat should exercise caution when using it.
- Avoid direct sunlight and keep away from liquids, heat or fire.
- Do not use this product in a humid environment (such as a bathroom) to avoid the danger of short circuit.
- Choose the appropriate massage head according to your needs. Do not use the massage head on the same area for a long time.
- Do not apply excessive pressure to avoid damaging muscles and soft tissues. In addition, when excessive pressure is applied, the device will activate the safety mechanism and stop working. To continue using the device, wait 3 seconds and restart the product.
- If you experience discomfort during use, stop using the device immediately.
- Do not disassemble or modify this product in any way.
- Do not leave a running or charged product unattended.
- After 30 minutes of continuous use, turn off the product's power for 5-10 minutes to prolong its life and ensure safety.
- The product must not be used while charging.
- The power cord must not be repaired.

- Never use the device when the cord, plug or charger is damaged.
- Do not pull the power cord, do not hang the device on the power cord, avoid contact of the cord with sharp edges.
- Do not plug in or use the device with wet hands.
- Turn off the device before charging the battery.



## **Battery warnings!**

- Do not charge near a fire or in a very hot environment.
- If the charge level of the battery is low and it is not charged for a long time, the battery will go into low charge protection mode. The product will not be able to be turned on and operate normally.
- If the product is not used for a long time, it is recommended to charge it once a month to avoid damaging the battery.
- Stop using the product if the battery emits a strange odor, heats up, is deformed or shows other abnormalities.
- When the battery has reached the end of its life cycle, it should be removed from the device before disposing of it. Follow the recommendations of the waste treatment institution in your area.
- Turn off the power when removing the battery.
- Dispose of the battery in a safe manner.
- How to remove the battery: Turn and unscrew the massage head, try to open the circular decorative ring, circle the two screws, then remove the decorative stickers on the lower left and lower right corners, remove the two screws, open the case and remove the battery.

## **Charging tips**

- Before using it for the first time, charge it fully for three hours.
- When charging, connect the DC end of the USB data cable to the charging port of the battery, and then insert the cable on the AC side into the socket.
- The LED on the battery flashes regularly and displays the battery level, indicating that the battery is being charged.
- When the battery is connected, the LED on the device flashes and displays the battery level, indicating that the battery is being charged.
- When all LEDs stop flashing and are on, it indicates that the battery is fully charged.
- The battery can be charged at any time and at any level.
- The average operating time of the device is two hours, depending on the speed and the applied pressure during the use.

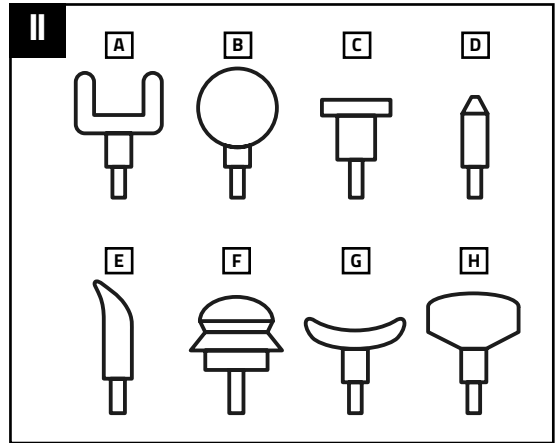
# Design and part list

## I Panel

- A Type c socket
- B Power indicator
- C Gear indicator
- D Switch and Intensity adjustment

## II Massage Heads

- A **U-shape:** massage of muscles near vertebrae; protection of tendons, it works on the muscles only
- B **Ball:** massage of larger muscle areas, covering a smaller area, characteristic of medium intensity
- C **Flat head:** the deepest muscle tissues with a firmly compacted structure (chest or quadriceps of the thigh)
- D **Bullet:** the most intense point massage; removing radiating muscle pains
- E **Wrist head:** massage the muscles near the bones
- F **Mushroom:** very gentle massage of the most tense parts of the muscles
- G **Banana:** massage of wide parts of the muscles
- H **Paddle:** used for larger muscle parts; smaller massage area and less intensity



### Operation Program of Lower Limbs

#### Prone position

1. Small flat head vertically downward (The movement direction is from up to down)  
Hamstring:
  - Biceps femoris: 20s-30s × 3 times
  - Semitendinosus: 20s-30s × 3 times
  - Semimembranosus: 20s-30s × 3 times
2. Small flat head outward 45° (The movement direction is from up to down)
  - Gracilis: 10s-15s × 2 times
  - Adductor longus: 10s-15s × 2 times
  - Adductor brevis: 10s-15s × 2 times
  - Triceps surae
  - Gastrocnemius: 20s-30s × 3 times
  - Soleus: 20s-30s × 3 times
3. Small round head vertically downward  
Popliteus:
  - Knee straightening position: 15s-30s
  - Knee bending position: 15s-30s

#### Plantar fasciitis

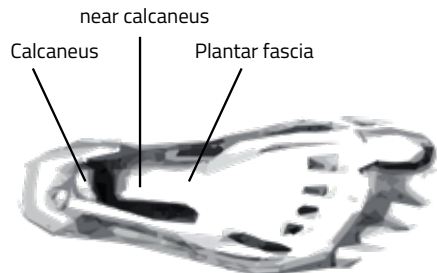
##### Prone position (single side)

1. Small flat head vertically downward (The movement direction is from up to down.)  
Hamstring:
  - Biceps femoris: 20s-30s × 3 times
  - Semitendinosus: 20s-30s × 3 times
  - Semimembranosus: 20s-30s × 3 times
2. U head vertically downward (The front foot sole touches the ground.)  
Popliteus:
  - Knee straightening position: 15s-30s
  - Knee bending position: 15s-30sTriceps surae:

#### Supine position

1. Small flat head vertically downward (The movement direction is from up to down.)  
Quadriceps femoris:
  - Rectus femoris: 30s-45s × 2 times
  - Vastus lateralis: 30s-45s × 2 times
  - Vastus medialis: 30s-45s × 2 times
  - Vastus intermedius: 30s-45s × 2 times
2. Small flat head vertically downward
  - Sartorius: 30s-45s
  - Tensor fasciae latae: 15s-20s × 2 times
  - Tibialis anterior: 15s-20s × 2 times
  - Peroneus longus: 15s-20s × 2 times
  - Peroneus brevis: 15s-20s × 2 times

- Gastrocnemius: 20s-30s × 3 times
  - Soleus: 20s-30s × 3 times
3. Small round head vertical to planta pedis:
    - Plantar fascia



# Gonarthrititis

## Supine position

1. Small flat head vertically downward (The movement direction is from up to down and The patient slowly and slightly bends the knee.)

Quadriceps femoris:

- Rectus femoris: 30s-45s × 2 times
- Vastus lateralis: 30s-45s × 2 times
- Vastus medialis: 30s-45s × 2 times
- Vastus intermedius: 30s-45s × 2 times

2. Small round head vertically downward

- Iliac bone edge -iliac bone anterior: 30s-1min
- Rectus femoris, inguen: 1min
- Tensor fasciae latae: 15s-20s × 2 times
- Patellar ligament area: 20s × 3 times

## Prone position

1. Small round head vertically downward

- Popliteus: 30s-45s
- Knee straightening position 15s-30s
- Knee bending position: 15s-30s
- Triceps surae
- Gastrocnemius: 20s-30s × 3 times
- Soleus: 20s-30s × 3 times

# Operation Program of Sacroiliac Part

## Prone position (single side)

1. Small flat head vertically downward (The direction is from inside up to outside down, along the muscular direction.)

- Gluteus medius: 30s-1min × 4 times
- Gluteus maximus: 30s-1min × 4 times
- Piriformis: 1min-1.5min
- Articulatio sacroiliaca 1min-1.5min

2. The direction is from inside up to outside down, along the muscular direction. (From up to down)

Hamstring:

- Biceps femoris: 20s-30s × 3 times
- Semitendinosus: 20s-30s × 3 times
- Semimembranosus: 20s-30s × 3 times

## Supine position

1. Small flat head vertically downward (The movement direction is from up to down.)

- Tibialis anterior: 15s-20s × 2 times
- Peroneus longus: 15s-20s × 2 times
- Peroneus brevis: 15s-20s × 2 times

## Indications and Contraindications

The deep penetration of the device can reduce pain from joint sprains, bursitis, muscle cramps, neuralgia and other musculoskeletal disorders in a short period of time. Almost all soft tissue diseases are associated with trauma, excessive muscle use or abnormal posture, and most of the scar tissues involved in these diseases can be treated with this device. Avoid excessive stress and prolonged physiotherapy when using the device. Also avoid sensitive areas such as head, face and cervical vertebrae. Stop physiotherapy if there is inflammation, swelling or increased pain. The ongoing research is about the impact of vibration training on specific medical conditions. This is very likely to reduce the types of contraindications mentioned above, and practical experience has shown that in many cases, it is also a physiotherapy recommendation to combine vibration training into physiotherapy programs. This must be done by, or in the company of, a doctor, expert or physical therapist.

### Indications

- Pain and cramps due to muscle injury, sprains, strains
- Help the flow of edema fluid in the swollen defibrillator area
- Relax thickened connective tissues and fascias
- Reduce the accumulation of lactic acid in internal fixation.
- Increase joint mobility
- Eliminate muscle fatigue

### Contraindications

- Aneurysm, bleeding, use of blood thinner
- Heart disease, with a pacemaker or defibrillator
- Pregnancy, cancer
- Within 90 days of intra-articular fixation, the device should not be used within 3 inches of internal fixation.
- Sensitive area: head, face, cervical vertebrae, spine
- Positions close to the bones with less muscle
- tibia, the back of the foot, the back of the hand



#### **(EN) INFORMATION FOR USERS ON HOW TO HANDLE WITH WASTE ELECTRICAL AND ELECTRONIC EQUIPMENT.**

If the appliance, packaging, operating instructions and the like are marked with the symbol of a crossed-out wheeled bin, this means that the appliance is subject to separate waste collection in accordance with Directive 2012/19/EU of the European Parliament and of the Council. The used appliance should not be disposed of with other household waste and should not be treated as municipal waste. By throwing your electro-waste into a container you pose a risk to the environment.

Take your used appliance to a separate collection point for electrical and electronic equipment organised by the public administration. By separating and submitting used electrical and electronic equipment for treatment, recovery, recycling and disposal, you protect the environment from pollution and contamination, contribute to reducing the use of natural resources and the cost of manufacturing new equipment. Proper disposal and scrapping helps to eliminate the negative impact of discarded products on the environment and human health.

For details on how this product can be recycled, please contact your local municipality, city cleaning service or the shop where you purchased the product.



## Ostrzeżenia!

- Ten produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego, nie do użytku komercyjnego ani medycznego.
- Ten produkt jest przeznaczony wyłącznie dla zdrowych osób dorosłych, nie należy go stosować na zranioną część ciała. W przypadku wystąpienia bólu lub dyskomfortu należy zaprzestać korzystania z urządzenia.
- Masażer należy stosować na tkankach miękkich ciała takich jak mięśnie, ścięgna, więzadła i powięzi, bez powodowania bólu i dyskomfortu.
- Zbyt duże napięcie lub nadmierna ilość uderzeń mogą prowadzić do wystąpienia siniaków. Należy regularnie sprawdzać miejsce masażu i natychmiast zaprzestać korzystania z urządzenia, jeśli wystąpi stan zapalny, obrzęk lub zwiększony ból.
- Masażera należy używać na suchym i czystym obszarze ciała, delikatnie go naciskając i poruszając nim.
- Aby uniknąć zakleszczenia, należy trzymać palce, włosy lub inne części ciała z dala od trzonu lub tylnej części głowicy masującej.
- Nie należy stosować w obszarze oraz okolicach wrażliwych części ciała, takich jak głowa, twarz, kręgi szyjne, narządy rozrodcze, ceramika, protezy itp.
- Należy unikać nadmiernego nacisku i nadużywania tego produktu. W przeciwnym razie może to spowodować uszkodzenie ciała i skrócić żywotność produktu.
- Przed użyciem należy sprawdzić urządzenie. W przypadku wystąpienia jakichkolwiek uszkodzeń, należy zaprzestać użytkowania urządzenia. Aby uniknąć niebezpieczeństwa, nie należy demontować i naprawiać urządzenia samodzielnie.
- Osoby z tętniakiem, krwawieniem, nowotworami, chorobami serca lub złamaniami, a także niemowlęta, kobiety w ciąży i osoby noszące rozrusznik serca lub mające w organizmie metalowe elementy nie powinny używać tego produktu.
- Osoby o niewystarczających umiejętnościach fizycznych lub umysłowych, doświadczeniu lub wiedzy, w tym dzieci, nie powinny korzystać z tego produktu, chyba że robią to pod nadzorem lub kierownictwem osób odpowiedzialnych za ich bezpieczeństwo. Dzieci powinny korzystać z urządzeń elektrycznych tylko pod kontrolą rodziców.
- Powierzchnia urządzenia jest gorąca i osoby niewrażliwe na ciepło powinny zachować ostrożność podczas korzystania z niego.
- Należy unikać bezpośredniego światła słonecznego i trzymać z dala od płynów, źródeł gorąca lub ognia.
- Nie należy używać tego produktu w wilgotnym środowisku (takim jak łaźienka), aby uniknąć niebezpieczeństwa zwarcia.
- Wybierz odpowiednią głowicę masującą w zależności od potrzeb. Nie stosować głowicy masującej na tym samym obszarze przez dłuższy czas.
- Nie należy wywierać nadmiernego nacisku, aby uniknąć uszkodzenia mięśni i tkanek miękkich. Ponadto, gdy zastosowany zostanie nadmierny nacisk, urządzenie uruchomi mechanizm zabezpieczający i przestanie działać. Aby kontynuować korzystanie z urządzenia, należy odczekać 3 sekundy i ponownie uruchomić produkt.
- W przypadku odczuwania dyskomfortu podczas użytkowania należy natychmiast przerwać korzystanie z urządzenia.

- Nie należy demontować ani, w żaden sposób, modyfikować tego produktu.
- Nie należy pozostawiać uruchomionego lub naładowanego produktu bez nadzoru.
- Po 30 minutach ciągłego korzystania z produktu należy wyłączyć zasilanie na 5-10 minut, aby przedłużyć jego żywotność i zapewnić bezpieczeństwo.
- Produkt nie może być używany podczas ładowania.
- Kabel zasilający nie może być naprawiany.
- Nigdy nie używaj urządzenia gdy uszkodzony został przewód, wtyk lub ładowarka.
- Nie ciągnij za kabel zasilający, nie wieszaj urządzenia na kablu zasilającym, unikaj kontaktu kabla z ostrymi krawędziami.
- Nie podłączaj urządzenia i nie korzystaj z niego, mając mokre ręce.
- Wyłącz urządzenie przed ładowaniem akumulatora.



## Bateria - ostrzeżenia!

- Nie ładować w pobliżu ognia lub w bardzo gorącym otoczeniu.
- Jeśli poziom naładowania akumulatora jest niski i nie będzie on ładowany przez dłuższy czas, akumulator przejdzie w tryb ochrony przed niskim poziomem naładowania. Produkt nie będzie mógł zostać włączony i działać normalnie.
- Jeśli produkt nie będzie używany przez dłuższy czas, zaleca się ładowanie go raz w miesiącu, aby uniknąć uszkodzenia akumulatora.
- Należy zaprzestać używania produktu, jeśli bateria wydziela dziwny zapach, nagrzewa się, jest zdeformowana lub wykazuje inne nieprawidłowości.
- Gdy akumulator zakończy swój cykl żywotności, powinien zostać usunięty z urządzenia przed oddaniem go do utylizacji. Postępuj zgodnie z zaleceniami instytucji zajmującej się przetwarzaniem odpadów w Twojej okolicy.
- Podczas wyjmowania akumulatora należy wyłączyć zasilanie.
- Akumulator należy utylizować w bezpieczny sposób.
- Jak wyjąć baterię: Obróć i odkręć głowicę masującą, spróbuj otworzyć okrągły pierścień ozdobny, odkręć dwie śruby, a następnie zdejmij naklejki ozdobne w dolnych rogach: lewym i prawym, wyjmij dwie śruby, otwórz obudowę i wyjmij baterię.

## Wskazówki dotyczące ładowania

- Przed pierwszym użyciem należy ładować urządzenie przez trzy godziny.
- Podczas ładowania podłącz końcówkę prądu stałego DC kabla USB do portu ładowania akumulatora, a następnie włóż kabel po stronie prądu przemiennego AC do gniazda.
- Dioda LED na akumulatorze miga regularnie i wyświetla poziom naładowania akumulatora, wskazując, że akumulator jest ładowany.
- Po podłączeniu akumulatora dioda LED na urządzeniu miga i wyświetla poziom naładowania akumulatora, wskazując, że akumulator jest ładowany.
- Gdy wszystkie diody LED przestaną migać i zaświecą się, oznacza to, że bateria jest w pełni naładowana.
- Bateria może być ładowana w dowolnym momencie i na dowolnym poziomie.
- Średni czas pracy urządzenia wynosi dwie godziny, w zależności od prędkości i siły nacisku podczas użytkowania.

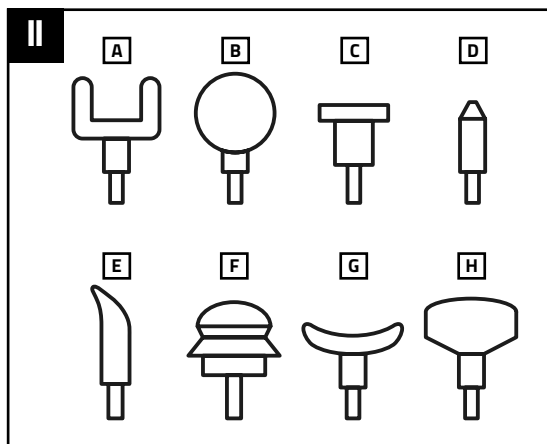
## Budowa i lista elementów

### I Panel

- A Złącze USB-C
- B Wskaźnik mocy
- C Wskaźnik biegu
- D Włącznik i dostosowanie intensywności

### II Głowice masujące

- A **U-kształtna**: masaż mięśni w okolicach kręgow; ochrona ścięgien, działa na same mięśnie
- B **Kula**: masaż większych partii mięśni, obejmujący mniejszą powierzchnię, charakteryzujący się średnią intensywnością
- C **Głowica płaska**: najgłębsze tkanki mięśni o mocno zbitej strukturze (klatka piersiowa czy mięśnie czworogłowe uda)
- D **Pocisk**: najbardziej intensywny punktowy masaż; usuwanie promieniujących bóli mięśniowych
- E **Głowica do nadgarstka**: masaż mięśni w okolicach kości
- F **Grzyb**: bardzo delikatny masaż najbardziej spiętych części mięśni
- G **Banan**: masaż szerokich partii mięśni
- H **Wiosło**: stosowane do większych partii mięśni; mniejsza powierzchnia masażu i mniejsza intensywność



### Program działania dla kończyn dolnych

#### Pozycja leżąca

1. Płaska głowica prostopadłe do ciała (kierunek ruchu od góry do dołu)  
Ściągnij udowe:
  - Biceps udowy: 20s-30s × 3 razy
  - Mięsień półścięgnisty: 20s-30s × 3 razy
  - Mięsień półbłoniasty: 20s-30s × 3 razy
2. Płaska głowica skierowana pod kątem około 45° do ciała (kierunek ruchu od góry do dołu)
  - Mięsień smukły: 10s-15s × 2 razy
  - Mięsień przywodziciel długi: 10s-15s × 2 razy
  - Mięsień przywodziciel krótki: 10s-15s × 2 razy
  - Mięsień trójgłowy ramienia (Triceps surae):
    - Mięsień brzuchaty łydki: 20s-30s × 3 razy
    - Mięsień płaszczkowaty: 20s-30s × 3 razy
3. Mała okrągła głowica prostopadłe do ciała
  - Mięsień podkolanowy
  - Wyprostowane kolano: 15s-30s

- Zgięte kolano: 15s-30s

#### Pozycja leżąca

1. Płaska głowica prostopadłe do ciała (poruszać od góry do dołu).  
Mięsień czworogłowy uda:
  - Mięsień prosty uda: 30s-45s × 2 razy
  - Mięsień obszerny boczny (Vastus lateralis): 30s-45s × 2 razy
  - Mięsień obszerny przyśrodkowy (Vastus medialis): 30s-45s × 2 razy
  - Mięsień obszerny pośredni (Vastus intermedius): 30s-45s × 2 razy
2. Płaska głowica prostopadłe do ciała
  - Mięsień krawiecki: 30s-45s
  - Naprężacz powięzi szerokiej: 15s-20s × 2 razy
  - Mięsień piszczelowy przedni: 15s-20s × 2 razy
  - Mięsień strzałkowy długi: 15s-20s × 2 razy
  - Mięsień strzałkowy krótki: 15s-20s × 2 razy

### Zapalenie powięzi podeszwy

#### Pozycja leżąca (jednostronna)

1. Płaska głowica prostopadłe do ciała (kierunek ruchu od góry do dołu).  
Ściągnij udowe:
  - Mięsień dwugłowy uda: 20s-30s × 3 razy
  - Mięsień półścięgnisty: 20s-30s × 3 razy
  - Mięsień półbłoniasty: 20s-30s × 3 razy
2. Głowica U-kształtna prostopadłe do ciała (przednia część podeszwy stopy dotyka podłoża).  
Mięsień podkolanowy:
  - Wyprostowane kolano: 15s-30s
  - Zgięte kolano: 15s-30s
  - Mięsień trójgłowy ramienia

- Mięsień brzuchaty łydki: 20s-30s × 3 razy
  - Mięsień płaszczkowaty: 20s-30s × 3 razy
3. Mała okrągła głowica prostopadłe do podeszwy stopy:
    - Powięź podeszwa



# Zapalenie stawu kolanowego

## Pozycja na plecach

1. Płaska głowica prostopadle do ciała (kierunek od góry do dołu; pacjent powoli i lekko zgina kolano).  
Mięsień czworogłowy uda:
  - Mięsień prosty uda: 30s-45s × 2 razy
  - Mięsień obszerny boczny: 30s-45s × 2 razy
  - Mięsień obszerny przysródkowy: 30s-45s × 2 razy
  - Mięsień obszerny pośredni: 30s-45s × 2 razy
2. Mała okrągła głowica skierowana prostopadle do ciała
  - Krawędź kości biodrowej - kość biodrowa przednia: 30s-1min
  - Mięsień prosty uda, pachwina: 1min
  - Mięsień naprężacz powięzi szerokiej: 15s-20s × 2 razy
  - Obszar więzadła rzepki: 20s × 3 razy

## Pozycja leżąca

1. Mała okrągła głowica skierowana prostopadle do ciała
  - Mięsień podkolanowy: 30s-45s
  - Pozycja wyprostowana kolana: 15s-30s
  - Pozycja zgięcia kolana: 15s-30s  

Mięsień trójgłowy łydki

  - Mięsień brzuchaty łydki: 20s-30s × 3 razy
  - Mięsień płaszczkowaty: 20s-30s × 3 razy

# Program działania dla części krzyżowo-biodrowej

## Pozycja leżąca (na boku)

1. Mała płaska głowica skierowana prostopadle do ciała (kierunek od wewnątrz w górę do zewnątrz w dół, zgodnie z kierunkiem mięśni).
  - Mięsień pośladkowy średni: 30s-1min × 4 razy
  - Mięsień pośladkowy wielki: 30s-1min × 4 razy
  - Mięsień gruszkowaty: 1min-1.5min
  - Staw krzyżowo-biodrowy: 1min-1.5min
2. Kierunek od wewnątrz w górę do zewnątrz w dół, wzdłuż kierunku mięśni. (Od góry do dołu)

- Mięsień podkolanowy:
- Mięsień dwugłowy uda: 20s-30s × 3 razy
  - Mięsień półścięgnisty: 20s-30s × 3 razy
  - Mięsień półbłoniasty: 20s-30s × 3 razy

## Pozycja leżąca

1. Mała płaska głowica prostopadle do ciała (Kierunek ruchu od góry do dołu).
  - Mięsień piszczelowy przedni: 15s-20s × 2 razy
  - Mięsień strzałkowy długi: 15s-20s × 2 razy
  - Mięsień strzałkowy krótki: 15s-20s × 2 razy

## Wskazania i przeciwwskazania

Głębokie oddziaływanie na tkanki, jakie zapewnia urządzenie może zmniejszyć ból spowodowany skręceniami stawów, zapaleniem kaletki maziowej, skurczami mięśni, nerwobólami i innymi schorzeniami układu mięśniowo-szkieletowego. Prawie wszystkie choroby tkanek miękkich są związane z urazem, nadmiernym użyciem mięśni lub nieprawidłową postawą, a większość tkanek bliznowatych związanych z tymi chorobami, może być leczone za pomocą tego urządzenia. Należy unikać nadmiernego stresu i długotrwałej fizjoterapii podczas korzystania z urządzenia. Należy również unikać wrażliwych obszarów, takich jak głowa, twarz i kręgi szyjne. Należy przerwać fizjoterapię, jeśli wystąpi stan zapalny, obrzęk lub zwiększony ból. Trwają badania dotyczące wpływu treningu wibracyjnego na określone schorzenia. Jest bardzo prawdopodobne, że zmniejszy to rodzaje przeciwwskazań wymienionych powyżej. W wielu przypadkach zaleca się, aby połączyć trening wibracyjny z fizjoterapią. Działania takie mogą być przeprowadzane jedynie przez lekarza, eksperta lub fizjoterapeutę albo w ich obecności.

### Wskazania

- Ból i skurcze spowodowane urazami mięśni, skręceniami, nadwyrężeniami
- Wspomaganie przepływu płynu mózgowo-rdzeniowego przy opuchliznie powstającej w miejscu działania kardiowertera
- Rozluźnienie zgrubiałych tkanek łącznych i powięzi
- Zmniejszenie gromadzenia się kwasu mlekowego w miejscach operacyjnego zespolenia kości.
- Zwiększenie ruchomości stawów
- Eliminacja zmęczenia mięśni

### Przeciwwskazania

- Tętniak, krwawienie, stosowanie leków rozrzedzających krew
- Choroba serca, rozrusznik serca lub kardiowerter
- Ciąża, nowotwór
- W ciągu 90 dni od przeprowadzenia zabiegu chirurgicznego zespolenia wewnętrznego śródstawowego, urządzenie nie powinno być używane w odległości mniejszej niż 7,6 cm od miejsca zespolenia.
- Obszar wrażliwy: głowa, twarz, kręgi szyjne, kręgosłup
- Pozycje blisko kości z mniejszą ilością mięśni
- Piszczel, grzbiet stopy, grzbiet dłoni



### (PL) INFORMACJA DLA UŻYTKOWNIKÓW O SPOSOBIE POSTĘPOWANIA ZE ZUŻYTYM SPRZĘTEM ELEKTRYCZNYM I ELEKTRONICZNYM.

Jeżeli urządzenie, opakowanie, instrukcja obsługi i tym podobne zostały opatrzone symbolem przekreślonego kołowego kontenera na odpady, oznacza to, że urządzenie podlega selektywnej zbiórce odpadów zgodnie z dyrektywą Parlamentu Europejskiego i Rady 2012/19/EU. Zużyte urządzenia nie należy wyrzucać wraz z pozostałymi odpadami gospodarstwa domowego i nie należy traktować go jako odpad komunalny. Wyrzucając elektrośmieci do kontenera stwarzasz zagrożenie dla środowiska.

Zużyte urządzenie należy dostarczyć do punktu zbiórki selektywnej sprzętu elektrycznego i elektronicznego zorganizowanego przez administrację publiczną. Segregując i przekazując do przetworzenia, odzysku, recyklingu oraz utylizacji zużyte urządzenia elektryczne i elektroniczne chronisz środowisko przed zanieczyszczeniem i skażeniem, przyczyniasz się do zmniejszenia stopnia wykorzystania zasobów naturalnych oraz obniżenia kosztów produkcji nowych urządzeń. Właściwa utylizacja i złomowanie pomaga eliminować niekorzystny wpływ złomowanych produktów na środowisko naturalne oraz zdrowie człowieka.

Aby uzyskać szczegółowe informacje dotyczące możliwości ponownego przetworzenia niniejszego produktu, należy skontaktować się z miejscowym urzędem miasta, służbami oczyszczania miasta lub sklepem, w którym zakupiono produkt.

**Warnung!**

- Nur für den Heimgebrauch bestimmt, nicht für den kommerziellen oder medizinischen Gebrauch geeignet.
- Dieses Produkt ist nur für gesunde Erwachsene bestimmt. Verwenden Sie es nicht an verletzten Körperstellen. Bei Schmerzen oder Beschwerden die Anwendung des Geräts beenden.
- Die Massagepistole sollte auf den Weichteilen des Körpers wie Muskeln, Sehnen, Bändern und Faszien angewendet werden, ohne Schmerzen oder Beschwerden zu verursachen.
- Zu hohe Spannung oder zu viele Schläge können zu Blutergüssen führen. Überprüfen Sie die Massagestelle regelmäßig und bei entdeckten Entzündungen, Schwellungen oder verstärkte Schmerzen mit der Verwendung des Geräts aufhören.
- Verwenden Sie das Massagegerät auf einer trockenen und sauberen Körperstelle, indem Sie es sanft drücken und bewegen.
- Um ein Einklemmen zu vermeiden, halten Sie Finger, Haare oder andere Körperteile vom Schaft oder der Rückseite des Massagekopfs fern.
- Nicht im Bereich und in der Nähe von empfindlichen Körperteile, wie: Kopf, Gesicht, Halswirbel, Fortpflanzungsorgane, Prothesen usw. anwenden.
- Vermeiden Sie übermäßigen Druck und übermäßigen Gebrauch dieses Produkts. Andernfalls kann es zu Verletzungen führen und die Lebensdauer des Produkts verkürzen.
- Nicht geeignet für Personen mit Aneurysma, Blutungen, Krebs, Herzerkrankungen oder Frakturen sowie für Säuglinge, schwangere Frauen, Personen, die einen Herzschrittmacher tragen oder Metallteile im Körper haben.
- Personen mit unzureichenden körperlichen oder geistigen Fähigkeiten, ohne Erfahrung oder Kenntnisse, einschließlich Kinder, dürfen dieses Produkt nicht verwenden, es sei denn, sie werden von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person beaufsichtigt oder angewiesen. Kinder sollten Elektrogeräte nur unter Aufsicht der Eltern benutzen.
- Die Oberfläche des Geräts ist heiß und Personen, die nicht hitzeempfindlich sind, sollten bei der Verwendung des Geräts besonders vorsichtig sein.
- Direkte Sonneneinstrahlung vermeiden und das Gerät von Flüssigkeiten, Wärmequellen oder Feuer fernhalten.
- Das Gerät nicht in einer feuchten Umgebung (z. B. einem Badezimmer) verwenden, um die Gefahr eines Kurzschlusses zu vermeiden.
- Wählen Sie den passenden Massagekopf nach Ihren Bedürfnissen. Benutzen Sie den Massagekopf nicht über längere Zeit an derselben Stelle.
- Keinen übermäßigen Druck verwenden, um Muskel- und Weichteilschäden zu vermeiden. Bei übermäßigem Druck wird ein Sicherheitsmechanismus aktiviert und das Gerät hört den Betrieb auf. Um das Gerät weiterhin zu verwenden, warten Sie bitte 3 Sekunden und starten Sie das Produkt neu.
- Wenn Sie während der Verwendung Beschwerden verspüren, benutzen Sie das Gerät nicht mehr.
- Zerlegen oder modifizieren Sie dieses Produkt nicht.
- laufendes oder aufgeladenes Produkt nicht unbeaufsichtigt lassen.
- Nach 30 Minuten ununterbrochener Nutzung des Produkts schalten Sie das Gerät für 5–10 Minuten aus, um seine Lebensdauer zu verlängern und die Sicherheit zu gewährleisten
- Das Produkt darf während des Ladens nicht verwendet werden.
- Das Netzkabel darf nicht repariert werden.

- Benutzen Sie das Gerät niemals, wenn das Kabel, der Stecker oder das Ladegerät beschädigt sind.
- Ziehen Sie nicht am Netzkabel, hängen Sie das Gerät nicht am Netzkabel auf, vermeiden Sie den Kontakt des Kabels mit scharfen Kanten.
- Das Gerät nicht mit nassen Händen anschließen oder verwenden.
- Das Gerät vor dem Laden des Akkus ausschalten.



## **Batterie – Warnung!**

- Das Gerät nicht in der Nähe von Feuer oder in sehr heißen Umgebungen aufladen.
- Wenn die Batterie schwach ist und längere Zeit nicht aufgeladen wird, wechselt die Batterie in den Schutzmodus bei niedrigem Batteriestand. Das Produkt kann nicht eingeschaltet werden und nicht funktioniert.
- Wenn das Gerät längere Zeit nicht verwendet wird, ist empfohlen, das Gerät einmal im Monat aufzuladen, um eine Beschädigung des Akkus zu vermeiden.
- Verwenden Sie das Produkt nicht mehr, wenn der Akku einen seltsamen Geruch verströmt, heiß wird, sich verformt oder auf andere Weise ungewöhnlich ist.
- Wenn der Akku das Ende seines Lebenszyklus erreicht hat, sollte er vor der Entsorgung aus dem Gerät entfernt werden. Befolgen Sie die Anweisungen der Abfallentsorgungsbehörde in Ihrer Nähe.
- Bei der Entfernung des Akkus, sollte das Gerät von der Stromquelle getrennt werden.
- Die Batterie sollte auf sichere Weise entfernt werden.
- So entfernen Sie die Batterie: Drehen Sie den Massagekopf und schrauben Sie ihn ab, versuchen Sie, den runden Zierring zu öffnen, schrauben Sie die beiden Schrauben ab, entfernen Sie dann die Zieraufkleber in der unteren linken und rechten Ecke, entfernen Sie die beiden Schrauben, öffnen Sie das Gehäuse und nehmen Sie die Batterie heraus.

## **Ladetipps**

- Bevor dem ersten Gebrauch laden Sie das Gerät drei Stunden lang auf.
- Schließen Sie zum Laden das DC-Anschluss des USB-Kabels an den Ladeanschluss des Akkus an und stecken Sie dann das AC-Anschluss des Kabels in die Steckdose.
- Die LED-Lampe am Akku blinkt regelmäßig und zeigt den Akkustand an, um anzuzeigen, dass der Akku geladen wird.
- Wenn der Akku angeschlossen ist, blinkt die LED-Lampe am Gerät und zeigt den Akkustand an, um anzuzeigen, dass der Akku geladen wird.
- Wenn alle LED-Lampen aufhören zu blinken und leuchten, ist der Akku vollständig geladen.
- Der Akku kann jederzeit und auf jedem Niveau aufgeladen werden.
- Die durchschnittliche Arbeitszeit des Geräts beträgt zwei Stunden, abhängig von der Geschwindigkeit und dem Druck beim Gebrauch.

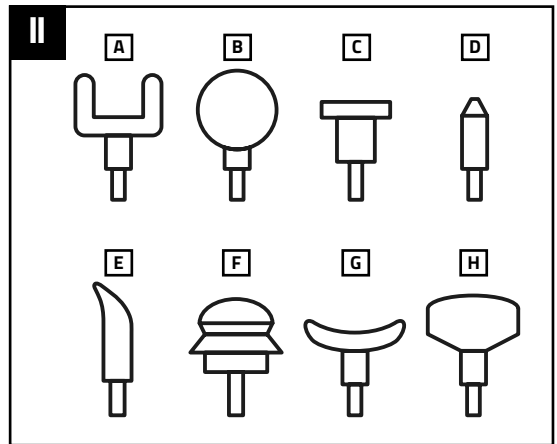
# Aufbau des Gerätes und Teileübersicht

## I Bedienungspanel

- A USB C-Anschluss
- B Leistungsanzeige
- C Stufeanzeige
- D Ein-/Ausschalter und Intensitätseinstellung

## II Massageaufsätze

- A **Gabelkopf:** muskelmassage um die Wirbel; Sehnenschutz, wirkt auf die Muskulatur selbst
- B **Kugelkopf:** massage größerer Muskelgruppen, die einen kleineren Bereich abdeckt und sich durch mittlere Intensität auszeichnet
- C **Flachkopf:** tiefsten Muskelgewebe mit einer sehr kompakten Struktur (Brust- oder Quadrizepsmuskeln)
- D **Kegelkopf:** intensivste Punktmassage; Beseitigung ausstrahlender Muskelschmerzen
- E **Finger-Aufsatz:** muskelmassage um die Knochen
- F **Pilz:** sehr sanfte Massage der angespanntesten Muskelgruppen
- G **Banane:** massage von breiten Muskelgruppen
- H **Ruder:** wird für größere Muskelgruppen verwendet; kleinerer Massagebereich und geringere Intensität



## Betriebsprogramm der unteren Gliedmaßen

### Liegeposition

1. Flachkopf senkrecht zum Körper( Bewegungsrichtung von oben nach unten)  
Sehne des Oberschenkels:
  - zweiköpfiger Schenkelbeuger: 20–30 Sekunden x 3 Mal
  - halbsehnhiger Muskel: 20–30 Sekunden x 3 Mal
  - halbmembranöser Muskel: 20–30 Sekunden x 3 Mal
2. Flachkopf ca. 45° zum Körper abgewinkelt (Bewegungsrichtung von oben nach unten)
  - schlanker Muskel: 10- 15 Sekunden x 2 Mal
  - Langer Aduktor: 10-15 Sekunden x 2 Mal
  - Kürzer Aduktor: 10-15 Sekunden x 2 MalTriceps surae (Streckmuskel):
  - Zwillingswadenmuskel: 20–30 Sekunden x 3 Mal
  - Schollenmuskel 20–30 Sekunden x 3 Mal
3. Kugelkopf senkrecht zum Körper
  - Kniekehlenmuskel
  - Gerades Knie: 15–30 Sekunden
  - Gebeugtes Knie: 15–30 Sekunden

### Liegeposition

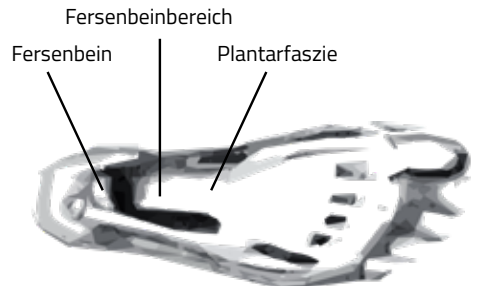
1. Flachkopf senkrecht zum Körper( Bewegungsrichtung von oben nach unten)  
vierköpfiger Oberschenkelmuskel:
  - gerader Oberschenkelmuskel 30-45 Sekunden x 2 Mal
  - äußerer Oberschenkelmuskel(Vastus lateralis): 30-45 Sekunden x 2 Mal
  - innerer Oberschenkelmuskel(Vastus medialis): 30-45 Sekunden x 2 Mal
  - mittlerer Schenkelmuskel(Vastus intermedius): 30-45 Sekunden x 2 Mal
2. Flachkopf senkrecht zum Körper
  - Schneidermuskel: 30-45 Sekunden
  - Oberschenkelbindenspanner (Tensor fasciae latae): 15-20 Sekunden x 2 Mal
  - vorderer Schienbeinmuskel (Tibialis anterior): 15-20 Sekunden x 2 Mal
  - langer Peroneusmuskel (Peroneus longus): 15-20 Sekunden x 2 Mal
  - kurzer Peroneusmuskel (Peroneus brevis): 15-20 Sekunden x 2 Mal

## Entzündung der Plantarfaszie

### Liegeposition (einseitig)

1. Flachkopf senkrecht zum Körper( Bewegungsrichtung von oben nach unten)  
Sehne des Oberschenkels:
  - zweiköpfiger Schenkelbeuger: 20–30 Sekunden x 3 Mal
  - halbsehnhiger Muskel: 20–30 Sekunden x 3 Mal
  - halbmembranöser Muskel: 20–30 Sekunden x 3 Mal
2. Gabelkopf senkrecht zum Körper(vordere Fußsohle berührt den Boden).  
Kniekehlenmuskel:
  - Gerades Knie: 15–30 Sekunden
  - Gebeugtes Knie: 15–30 Sekunden
  - Streckmuskel
  - Gastrocnemius Muskel(Gastrocnemius): 20-30

- Sekunden x 3 Mal
  - Schollenmuskel(Soleus): 20-30 Sekunden x 3 Mal
3. Kleiner runder Kopf senkrecht zur Fußsohle:
    - Plantarfaszie



# Entzündung des Kniegelenks

## Rückenposition

1. Flachkopf senkrecht zum Körper (Richtung von oben nach unten; der Patient beugt das Knie langsam und leicht).

Vierköpfiger Oberschenkelmuskel:

- gerader Oberschenkelmuskel 30-45 Sekunden x 2 Mal
  - äußerer Oberschenkelmuskel: 30-45 Sekunden x 2 Mal
  - innerer Oberschenkelmuskel (Vastus medialis): 30-45 Sekunden x 2 Mal
  - mittlerer Schenkelmuskel (Vastus intermedius): 30-45 Sekunden x 2 Mal
2. Kleiner runder Kopf senkrecht zum Körper
    - Hüftknochenkante - Hüftknochen vorne: 30 Sekunden – 1 Minute
    - gerader Oberschenkelmuskel, Leiste: 1

Minute

- Oberschenkelbindenspanner: 15-20 Sekunden x 2 Mal
- Patellabandbereich: 20 Sekunden x 3 Mal

## Liegeposition

1. Kleiner runder Kopf senkrecht zum Körper
  - Kniekehlenmuskel: 30-45 Sekunden
  - Gerades Knie: 15-30 Sekunden
  - Gebeugtes Knie: 15-30 Sekunden
  - dreiköpfiger Wadenmuskel
  - Gastrocnemius Muskel (Gastrocnemius): 20-30 Sekunden x 3 Mal
  - Schollenmuskel (Soleus): 20-30 Sekunden x 3 Mal

## Betriebsprogramm des Iliosakralbereichs

### Liegeposition (auf der Seite)

1. Kleiner Flachkopf senkrecht zum Körper (Richtung von innen nach oben nach außen nach unten, entsprechend der Muskelrichtung)

- Mittlerer Gesäßmuskel: 30 Sekunden – 1 Minute x 4 Mal
- Großer Gesäßmuskel: 30 Sekunden – 1 Minute x 4 Mal
- Piriformis-Muskel: 1-1,5 Minute
- Iliosakralgelenk: 1-1,5 Minute

2. Richtung von innen nach oben nach außen nach unten, entlang der Muskelrichtung. (Von oben nach unten)

Kniekehlenmuskel:

- zweiköpfiger Schenkelbeuger: 20-30 Sekun-

den x 3 Mal

- halbsehniger Muskel: 20-30 Sekunden x 3 Mal
- halbmembranöser Muskel: 20-30 Sekunden x 3 Mal

### Liegeposition:

1. Kleiner Flachkopf senkrecht zum Körper (Bewegungsrichtung von oben nach unten).
  - Vorderer Schienbeinmuskel: 15-20 Sekunden x 2 Mal
  - Langer Peroneusmuskel: 15-20 Sekunden x 2 Mal
  - Kurzer Peroneusmuskel: 15-20 Sekunden x 2 Mal

# Indikationen und Kontraindikationen

Tiefe Massage mit Hilfe von dem Gerät, kann Schmerzen lindern, die durch Gelenkverstauchungen, Schleimbeutelentzündungen, Muskelkrämpfe, Neuralgien und andere Erkrankungen des Bewegungsapparates verursacht werden. Fast alle Weichteilerkrankungen stehen im Zusammenhang mit Traumata, übermäßiger Muskelbeanspruchung oder schlechter Körperhaltung, und der Großteil von den Narbengewebe, die mit diesen Krankheiten verbunden sind, können mit diesem Gerät behandelt werden. Empfindliche Bereiche wie Kopf, Gesicht und Halswirbel sollten bei der Verwendung dieses Massagegeräts gemieden werden. Mit der Verwendung des Geräts aufhören, wenn Entzündungen, Schwellungen oder verstärkte Schmerzen auftreten. Derzeit werden die Auswirkungen des Vibrationstraining auf bestimmte Krankheiten erforscht. Es ist sehr wahrscheinlich, dass die oben aufgeführten Kontraindikationen reduziert werden. In vielen Fällen empfiehlt es sich, Vibrationstraining mit Physiotherapie zu kombinieren. Solche Tätigkeiten dürfen nur durch oder in Anwesenheit eines Arztes, Sachverständigen oder Physiotherapeuten durchgeführt werden. Solche Tätigkeiten dürfen nur durch oder in Anwesenheit eines Arztes, Sachverständigen oder Physiotherapeuten durchgeführt werden.

## Indikationen

- Schmerzen und Krämpfe durch Muskelverletzungen, Verstauchungen, Zerrungen,
- Unterstützung des Liquorflusses bei Schwellungen an der Stelle von Funktionierung des Kardioverters.
- Lockerung von verdicktem Bindegewebe und Faszien,
- Reduzierung der Ansammlung von Milchsäure an chirurgischen Fusionsstellen,
- Erhöhte Gelenkbeweglichkeit,
- Beseitigung von Muskelermüdung.

## Kontraindikationen

- Aneurysma, Blutungen, Einnahme von Blutverdünnern,
- Herzerkrankung, Herzschrittmacher oder Kardioverter,
- Schwangerschaft, Krebs,
- Innerhalb von 90 Tagen nach der intraartikulären Anastomoseoperation sollte das Gerät nicht in einem Umkreis von 7,6 cm um die Anastomosestelle verwendet werden.
- Empfindlicher Bereich: Kopf, Gesicht, Halswirbel, Wirbelsäule,
- Knochennahe Bereiche mit weniger Muskulatur,
- Schienbein, Fußrücken, Handrücken.



## **(DE) AN ALLE EINWOHNER DER EUROPÄISCHEN UNION. WICHTIGE UMWELTINFORMATIONEN ÜBER DIESER PRODUKT.**

Wenn das Gerät, die Verpackung, das Benutzerhandbuch und dergleichen das Symbol eines durchgestrichenen Abfallbehälters auf Rädern tragen, bedeutet dies, dass das Gerät einer getrennten Sammlung gemäß der Richtlinie 2012/19/EU des Europäischen Parlaments und des Rates unterliegt. Das gebrauchte Gerät darf nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden und sollte nicht als Haushaltsmüll behandelt werden. Elektroschrott in einen Container zu werfen, ist eine Bedrohung für die Umwelt.

Dank der ordnungsgemäßen Entsorgung den gebrauchten elektrischen und elektronischen Geräte, schützen Sie den Umwelt und tragen dazu bei, die Nutzung natürlicher Ressourcen zu verringern, sowie helfen die Produktionskosten neuer Geräte zu senken. Eine ordnungsgemäße Entsorgung und Abwrackung trägt dazu bei, die negativen Auswirkungen von verschrotteten Produkten auf die natürliche Umwelt und die menschliche Gesundheit zu beseitigen.

Um weitere Informationen zur Recyclingfähigkeit dieses Produkts zu erhalten, wenden Sie sich bitte an Ihr örtliches Stadtbüro, den Stadtreinigungsdienst oder das Geschäft, in dem Sie das Produkt gekauft haben.



Wyprodukowano w Chinach dla:  
Manufactured in China for:  
Hergestellt in China für:

**Global Income sp. z o.o.**  
ul. Chwaszczyńska 135B  
81-571 Gdynia  
Poland

**[www.neo-sport.pl](http://www.neo-sport.pl)**