

Rolka do treningu sportowego i masażu SaneoROLL+









Instrukcja obsługi



Spis treści

Symbole	2
Informacje ogólne	2
Cechy podstawowe urządzenia	2
Skład zestawu	2
Istotne uwagi	3
Uwagi dotyczące instrukcji obsługi	3
Funkcja i przeznaczenie	3
Odpowiedzialność i gwarancja	3
Instrukcje bezpieczeństwa	3
Stosowanie	4
Opis urządzenia	5
Pielęgnacja i utylizacja	5
Czyszczenie	5
Konserwacja	5
Akumulator	5
Prawidłowe usuwanie tego produktu	5
Opis ćwiczeń	6
Ramiona	6
Górna i środkowa część pleców	6
Mięsień najszerzy grzbietu	6
Pośladek	7
Tył uda	7
Bok uda	7
Łydki	7
Dane techniczne i kontakt	8

Symbole

	Informacja dla użytkownika, aby przed użyciem urządzenia zapoznał się koniecznie z instrukcją obsługi.
	Oznacza, że urządzenie posiada części aplikacyjne z klasą izolacji elektrycznej typu BF. Zabezpieczenie przed porażeniem prądem elektrycznym przy dopuszczalnym prądzie upływu.
	Symbol recyklingu zgodnie z dyrektywą UE 2002/96/EC. Dotyczy urządzeń, które nie powinny być wyrzucane do zwykłych śmieci komunalnych. Wymagają prawidłowego pozbywania się w celu ochrony środowiska naturalnego. Postępuj zgodnie lokalnymi przepisami dotyczącymi gospodarki odpadami lub skontaktuj się z firmą zbierającą odpady lub ze sprzedawcą.
	Wskazanie na producenta urządzenia
	Wskazanie na datę produkcji
	Numer partii/serii
	Zasilacz podlega klasie ochrony II
	Urządzenie podlega klasie ochrony III

Informacje ogólne

Szanowny Kliencie,

Dziękujemy za zaufanie i wybór tego najwyższej jakości produktu firmy tic Medizintechnik GmbH & Co.

Przedstawione instrukcje stosowania poprowadzą Cię przez różne sposoby używania rolki SaneoROLL+ w sporcie i masażu.

Zawsze przechowuj instrukcję użytkowania wraz z urządzeniem!

Cechy podstawowe urządzenia

- 4 regulowane poziomy intensywności z wyświetlaczem LED
- łatwy w użyciu dzięki sterowaniu jednym przyciskiem
- ergonomiczna konstrukcja
- ścieralna powierzchnia – łatwa w utrzymaniu higieny
- kontrola czasu pracy dla poprawy bezpieczeństwa

Skład zestawu

1x rolka sportowo-masażowa SaneoROLL +

1x Instrukcja obsługi

1x wtyczka zasilania

Istotne uwagi

Uwagi dotyczące instrukcji obsługi

Prosimy o zapoznanie się z niniejszą instrukcją obsługi przed pierwszym użyciem. Instrukcja obsługi stanowi część wyrobu i musi być zawsze dostępna dla użytkownika. Powielanie fragmentów instrukcji nie jest niedozwolone. Prosimy o uważne zapoznanie się na następnych stronach z uwagami dotyczącymi właściwego użytkownika i zachowania bezpieczeństwa.

Funkcja i przeznaczenie

SaneoROLL+, to urządzenie domowe przeznaczone do zastosowań sportowych i do masażu z użyciem czterech poziomów intensywności (głębokości) wibracji. SaneoROLL + został zaprojektowany do wykonywania masażu uciskowego i wibracyjnego poprzez nacisk ciężarem ciała w celu rozluźnienia napięcia mięśniowego i regeneracji mięśni u osób dorosłych.

Urządzenie może wykorzystywać tylko fabrycznie autoryzowane akcesoria. Każde użycie, które nie jest określone w instrukcji obsługi lub jest opisane jako niedozwolone, traktuje się jako użycie niezamierzone.

Odpowiedzialność i gwarancja

Okres gwarancji dotyczący rolki SaneoROLL+ i akcesoriów wynosi 24 miesiące od dnia dostawy. W tym okresie urządzenie/akcesoria mogą być naprawiane lub wymieniane bezpłatnie przez producenta.

Niezamierzone użycie, nieprzestrzeganie niniejszej instrukcji obsługi, jak również nieuprawnione zmiany dokonane w urządzeniu i akcesoriach wykluczają odpowiedzialność producenta za powstałe szkody majątkowe i osobowe, a udzielona gwarancja traci ważność.

Producent zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian technicznych, które mogą służyć ulepszeniu urządzenia terapeutycznego, jego funkcjonalności i akcesoriów.

Instrukcje bezpieczeństwa

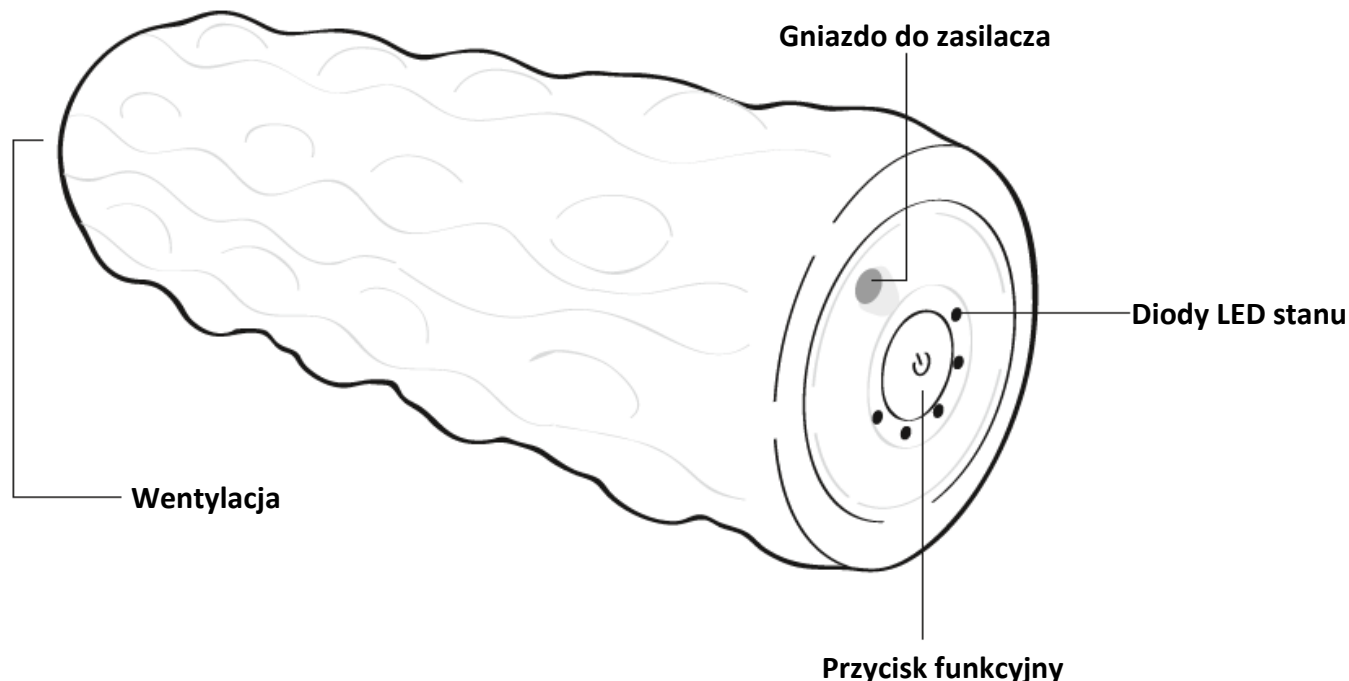
- Aby zmniejszyć niebezpieczeństwo porażenia prądem, odłącz urządzenie od zasilania bezpośrednio po naładowaniu akumulatora i przed czyszczeniem. Podczas ładowania, zasilacz sieciowy powinien być swobodnie dostępny.
- Przed podłączeniem urządzenia do źródła zasilania należy sprawdzić, czy określone na tabliczce znamionowej napięcie zasilania jest zgodne z zasilaniem napięcia w gniazdku.
- Ładuj urządzenie tylko wtedy, gdy jest wyłączone, a także wkładaj wtyczkę zasilacza do gniazda tylko w trybie wyłączonym.
- Produkt nigdy nie powinien być używany, jeśli jest podłączony do sieci elektrycznej. Wyjmij zasilacz z gniazdka, jeśli nie jest używany.
- Nie używaj urządzenia pod kocem lub poduszką. Nadmierne rozgrzanie może spowodować przepalenie i/lub porażenie prądem i wywoływać obrażenia u użytkownika.
- Konieczny jest nadzór nad osobami postronnymi, jeśli urządzenie jest używane w pobliżu dzieci lub osób niepełnosprawnych.
- Używaj tego produktu tylko zgodnie z jego przeznaczeniem, jak opisano w niniejszej instrukcji.
- Nie używaj dodatków, które nie są zalecane przez producenta.
- Nigdy nie używaj tego produktu, jeśli został upuszczony, ma uszkodzony kabel lub wtyczkę, wykazuje awarię lub miał kontakt z cieczami. Wyślij produkt do serwisu w celu sprawdzania i naprawy.
- Nie używaj kabla jako uchwytu do przenoszenia i trzymaj go z dala od gorących powierzchni.
- Nie używaj produktu, jeśli gniazdo lub otwór wtyczki są zablokowane. Pilnuj, aby do otworów nie dostawały się zabrudzenia, włosy itp.
- Nigdy nie wkładaj przedmiotów do gniazda i otworu wtyczki.
- Nie używaj na zewnątrz. Używaj tylko w zamkniętych pomieszczeniach lub w warunkach domowych.
- Nie uruchamiaj urządzenia w otoczeniu, w którym znajdują się produkty w aerozolu (sprayu) lub dostarczające tlen.
- To urządzenie może być również używane przez osoby z ograniczonymi zdolnościami fizycznymi, sensorycznymi lub umysłowymi, jak też bez doświadczenia i odpowiedniej wiedzy, a także przez dzieci, ale tylko wtedy jeśli są nadzorowane lub instruowane w zakresie bezpiecznego stosowania i rozumiały ryzyko.

- Dzieci nie mogą bawić się urządzeniem.
- Czyszczenie i konserwacja nie może być wykonywana przez dzieci bez nadzoru.
- Urządzenie może być używane tylko z jednostką zasilającą, która została oferowana wraz z urządzeniem lub zatwierdzona przez dystrybutora.
- Jeśli występują problemy z układem mięśniowo-szkieletowym lub narządami wewnętrznymi, korzystanie z SaneoROLL+ powinno być pominięte lub powinno być wykonywane tylko pod nadzorem lekarza lub terapeuty.
- W przypadku ciąży, implantów, rozruszników serca, problemów z krążeniem, gdy występują rany, stłuczenia, stany zapalne lub żylaki, przed ewentualnym użyciem konieczna jest konsultacja z lekarzem.
- Nigdy nie chwytaj urządzenia, jeśli wpadło do wody. Natychmiast wyciągnij wtedy wtyczkę/zasilacz z gniazda zasilania, gdy urządzenie jest podłączone do sieci.
- Nie używaj SaneoROLL + jako wsparcia lub zamiennika dla zabiegów medycznych. Symptomy i przewlekłe dolegliwości mogą się w niektórych okolicznościach nawet pogorszyć.
- SaneoROLL + nie jest przeznaczony do celów komercyjnych oraz do zabiegów medycznych. W przypadku wątpliwości dotyczących stanu zdrowia prosimy zawsze przed użyciem o konsultację z lekarzem prowadzącym.
- Nie używaj SaneoROLL+ w wilgotnych pomieszczeniach (np. podczas kąpieli lub po kąpieli).
- Używaj SaneoROLL + tylko w odpowiednich pozycjach, jak zobrazowano to na rysunkach opisujących ćwiczenia.
- Nie używaj urządzenia w łóżku. Nie stosuj SaneoROLL+ przed snem.
- Zawsze wyłączaj SaneoROLL+ za pomocą przycisku funkcyjnego natychmiast po użyciu.
- Uważaj, aby kabel nigdy nie był zgięty, zaciśnięty lub skręcony.
- Unikać kontaktu SaneoROLL+ z ostrymi i gorącymi przedmiotami.
- **Podczas korzystania z SaneoROLL+ na w głowie, szyi i górnej części pleców, masaż vibracyjny należy wyłączyć.**

Stosowanie

- Włącz SaneoROLL+ poprzez jedno naciśnięcie przycisku funkcyjnego, co ustawi pierwszy poziom wibracji. Drugim naciśnięciem przełączasz się na następny wyższy poziom wibracji. Po osiągnięciu czwartego poziomu intensywności urządzenie wyłącza się po kolejnym naciśnięciu przycisku.
- Jeśli SaneoROLL+ jest włączony, można go wyłączyć poprzez ok. 2 sekundowe naciśnięcie przycisku funkcyjnego.
- Używaj SaneoROLL+ zgodnie z instrukcjami bezpieczeństwa i opisami w rozdziale „Opis ćwiczeń”.
- Aby naładować akumulator SaneoROLL +, najpierw wyłącz urządzenie a następnie podłącz go do wtyczki zasilania. Podczas ładowania, diody LED stanu świecą na niebiesko. SaneoROLL+ jest w pełni naładowany, gdy wszystkie cztery diody LED stanu są niebieskie.
- Maksymalny okres działania SaneoROLL+ przy zabiegu z wibracją wynosi 15 minut. Następnie SaneoROLL+ wyłącza się automatycznie.

Opis urządzenia



Pielęgnacja i utylizacja

Czyszczenie

Przed czyszczeniem upewnij się, że urządzenie jest wyłączone i wtyczka zasilania została wyciągnięta z gniazdka. Prosimy używać suchej szmatki do czyszczenia produktu.



Uwaga!

Upewnij się, że nie używasz do czyszczenia benzyny lub rozcieńczalnika i innych agresywnych detergentów, ponieważ mogą one uszkodzić produkt lub sprawić, że zblednie.

Konserwacja

Upewnij się, że urządzenie jest wyłączone i wtyczka zasilania została wyciągnięta z gniazdka.. Utrzymuj produkt w czystości i z dala od mokrego środowiska.

Akumulator

Nie próbuj samodzielnie wymieniać akumulatora SaneoROLL+, gdyż może to uszkodzić akumulator, spowodować przegrzanie lub obrażenia. Akumulator litowo-jonowy tego urządzenia powinien być serwisowany lub poddawany recyklingowi przez producenta lub autoryzowanego dostawcę usług. Nie wyrzucaj akumulatora do odpadów domowych. Akumulator należy zutylizować zgodnie z lokalnymi przepisami i wytycznymi dotyczącymi ochrony środowiska.

Prawidłowe usuwanie tego produktu



Oznakowanie to wskazuje, że tego produktu nie należy wyrzucać z innymi odpadami z gospodarstw domowych w całej UE. Aby zapobiec ewentualnym szkodom dla środowiska lub zdrowia ludzkiego wynikającym z niekontrolowanego usuwania odpadów, poddaj je odpowiedzialnemu recyklingowi w celu promowania zrównoważonego ponownego wykorzystania zasobów materialnych. Aby zwrócić używane urządzenie, należy przekazać je do punktu odbioru zużytego sprzętu elektrycznego lub skontaktować się ze sprzedawcą detalicznym, u którego produkt został zakupiony i poprzez którego można pozbyć się produktu w bezpieczny dla środowiska sposób.

Opis ćwiczeń

Zawsze zadбай o prawidłowe wykonanie opisanych tu ćwiczeń.

Używaj miękkiej maty antypoślizgowej, takiej jak np. mata do jogi.

Używaj wibracji tylko ze wskazanymi ćwiczeniami i dostosuj poziom wibracji do własnych odczuć.



Uwaga!

Zawsze unikaj stosowania SaneoROLL+ z włączonymi wibracjami, gdy stosujesz w okolicy szyi!



Jeśli ten symbol jest wyświetlany, wykonaj ćwiczenie bez funkcji wibracji SaneoROLL+.

Ramiona

Umieść SaneoROLL+ wzdłuż pleców między łopatkami.

Otwórz ramiona pod kątem prostym i zamknij je nad klatką piersiową.



Górna i środkowa część pleców

Ustaw SaneoROLL+ w poprzek pleców. Powoli roluj się w górę i w dół leżąc na SaneoROLL+.



Mięsień najszerszy grzbietu

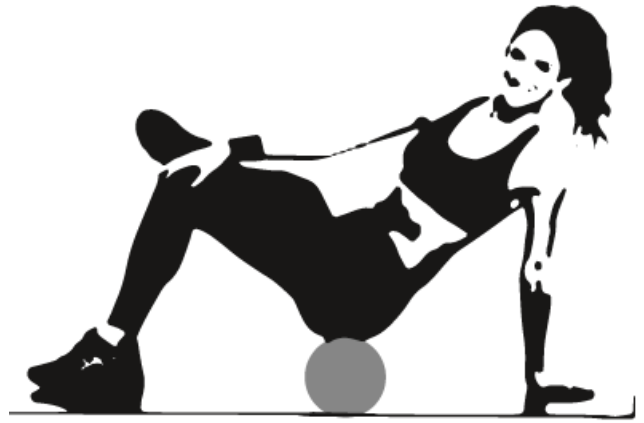
Położ się na boku z rękami za głową i ustaw SaneoROLL+ około 15 cm pod pachą. Trzymaj dolne podudzie prosto a drugą nogę ugnij, aby wspierać swoje ciało.

Teraz roluj lekko w górę i w dół.



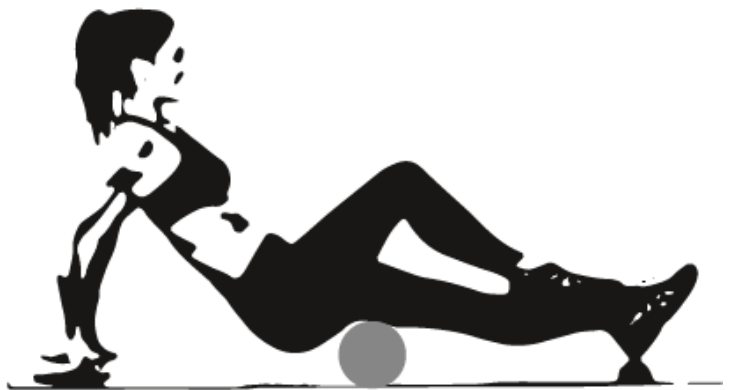
Pośladek

Położ lewą rękę za plecami w podparciu i ustaw SaneoROLL+ pod lewy pośladek. Skrzyżuj lewą nogę nad prawą i następnie powoli cofaj się i przesuвай do przodu. Po około 60 minutach Powtórz ćwiczenie na drugiej stronie.



Tył uda

Ustaw SaneoROLL+ na środku pod swoim udem podczas krzyżowania z drugą nogą powyżej. Roluj w dół uda aż prawie do kolana. Potem roluj w górę aż do miejsca wyprowadzenia górnego mięśnia uda.



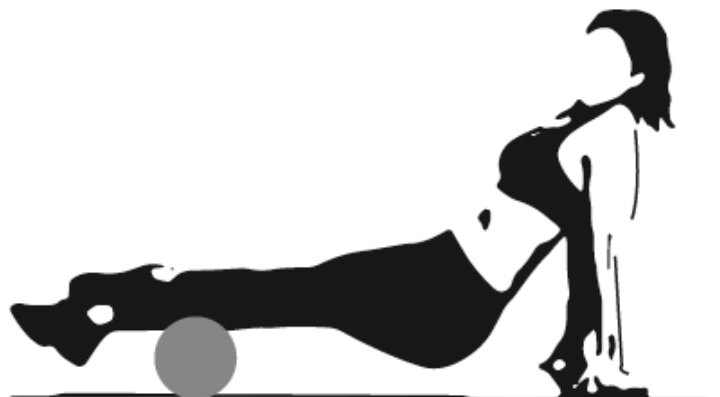
Bok uda

Umieść SaneoROLL+ na zewnętrznej stronie prawego uda. Umieść lewą nogę przed prawą nogą i podeprzyj się na prawej ręce. Teraz powoli roluj w górę i w dół przez ok. jedną minutę. Następnie zmień nogi/bok i powtórz ćwiczenie.



Łydki

Umieść SaneoROLL+ na środku mięśnia lewej łydki. Skrzyżuj prawą nogę nad lewą. Podeprzyj się teraz obiema rękami w górze. Roluj powoli do przodu i do tyłu. Po 60 sekundach powtórz ćwiczenie z drugą nogą.



Dane techniczne i kontakt

Nazwa	: SaneoROLL+ rolka do zastosowań sportowych i masażu
Typ	: ti0167
Napięcie znamionowe adaptera	: DC 9V / 1A
Moc znamionowa produktu	: 9W



Producent i serwis:

tic Medizintechnik GmbH
Endelner Feld 9
D-46286 Dorsten, Niemcy



Telefon: +49 (0) 23 69 . 20 85 - 0
Faks: +49 (0) 23 69 . 20 85 - 10
Strona internetowa: www.saneo-line.com
e-mail: info@saneo-line.com

Dystrybutor:

AP Plan Adam Baraniecki i Przemysław
Kania Sp.J.
ul. Wolności 13M, 64-130 Rydzyna



Sklep **diaMedica**, www.diamedica.pl