

MÁY MASSAGE CÀM TAY DẠNG SÚNG FASCIAL MASSAGE GUN



INSTRUCTION MANUAL HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG

MODEL: MK340

Vui lòng đọc kỹ hướng dẫn trước khi sử dụng sản phẩm!
Please read this instruction manual carefully before using!

EN

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTION

Danger: In order to reduce the risk of electric shock, fire and personal injury, this product must be used in accordance with the following instructions:

- For adults only it can only be used on dry, clean skin surfaces of the body, and cannot be used through clothes. Press and move it gently on the skin. The duration of each part is about 60 seconds.
- Use this device only on soft tissues of the body without causing pain or discomfort. Do not use it on the head or any hard or boned part of the body.
- Only use the vibrating head that can produce the best results.
- Bruise may be caused whether under moderate pressure or normal pressure. Please always check the area that receives physiotherapy.
- Stop using it immediately once there is any sign of pain or discomfort.
- Keep fingers, hair or other parts of the body away from the shaft and back of the vibrating head, because they might be pinched.
- Do not place any object in the vent of the device.
- Do not immerse it in water or allow water to enter the vent of the device.
- Do not drop the device or use it improperly.
- Only charge the device with the supplied charger. Do not use another charger to charge it.
- Carefully check the device and battery before each use.
- Do not change or modify the device in any way.
- Never operate or charge the device in an unattended way.

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 the 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.

1

Indications	Contraindications
Pain and cramps due to muscle injury, sprains, strains. Help the flow of edema fluid in the swollen area. Relax thickened connective tissues and fascias. Reduce the accumulation of lactic acid in muscles. Increase joint mobility. Eliminate muscle fatigue.	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 coverage: tibia, the back of the foot, the back of the hand.

CONFIGURATION AND SPECIFICATIONS



2

OPERATE INSTRUCTION

Using method

- Insert the suitable vibration head into the massage gun.
 - U-shaped massage head: suitable for cervical spine, neck, and Achilles tendon.
 - Ball massage head: suitable for large muscle groups such as the spine and thighs.
 - Bullet massage head: applicable to the meridians, joints, palms, and soles of muscle in various parts.
 - Flat massage head: applicable to all parts of the muscle to relax, shape, and beautify body lines.
- Press the Power button to start massage. The massage head will start to vibrate.
- Press the power button again to choose the suitable massage speed for your body. The red light will increase after each pressing time indicating the current massage speed.
- Bring the massage head to the position need to be massaged, then move the massage gun slowly up and down or left and right.
- Recommend using time: 60s for each part, maximum 15 mins/ day.
- After finishing the massage, press the power switch until the massage gun is off.

Operate program for lower limbs

Flat massage head vertically downward

- Hamstrings include biceps femoris, semitendinosus, semimembranosus: 20-30s x 3 times.
- Quadriceps femoris include vastus lateralis, vastus medialis, vastus intermedius and rectus femoris: 30-45s x 2 times.
- Sartorius: 30-45s.
- Tensor fasciae latae, tibialis anterior, peroneus longus, peroneus brevis: 15-20s x 2 times.

Flat massage head outward 45°

- Gracilis, adductor longus, adductor brevis: 10-15s x 2 times.
- Triceps surae, gastrocnemius and soleus: 20-30s x 3 times.

Bullet massage head vertically downward

- Popliteus: 15-30s.
- Iliac bone edge – Iliac bone anterior: 30s – 1 min.

U-shaped massage head vertically downward

- Popliteus: 15-30s
- Triceps surae, gastrocnemius and soleus: 20-30s x 3 times.

Note: The movement direction of massage head is from up to down.

3

MAINTENANCE, CLEANING, AND STORAGE

Clean the device with a slightly wet towel, and then wipe it dry with a soft cloth for storage, or put it into the supplied carton when you go traveling.

WARNING AND REMINDERS

Do not immerse it into water. Keep it away from liquids or heat sources. Keep the vent free from dust and scraps.

Do not remove the screws or try to disassemble the device.

Do not continuously use it for more than 1 hour. Please stop the device for 30 minutes and then use it again.

Unplug the charger from the battery after charging or before using.

It is only for adults. If you have injuries, do not use this device. Please consult with your doctor before using this massage gun.

CHARGING

Before using the massage gun for the first time, please charge it fully for 5-8 hours. And then, for subsequent charges, you only need to charge it for about 4 hours.

During charging, connect the type C end of the supplied adapter to the charging port of the battery, and then plug the cable at the USB side onto the wall outlet

When the battery is connected, the LED on the device flashes, in dicating 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 use.

4

VI

HƯỚNG DẪN AN TOÀN QUAN TRỌNG

Nguy hiểm: Để giảm nguy cơ bị điện giật, hỏa hoạn và thương tích cá nhân, thiết bị này phải được sử dụng theo các hướng dẫn an toàn sau đây:

- Sản phẩm này chỉ dành cho người lớn, và chỉ được sử dụng trên bề mặt da khô, sạch, không nên dùng qua lớp quần áo. Nhấn và di chuyển nó nhẹ nhàng trên da. Thời gian sử dụng cho mỗi bộ phận là 60 giây, tối đa 15 phút/ngày.
- Chỉ sử dụng thiết bị này trên các mô mềm của cơ thể mà không gây đau hoặc khó chịu. Không sử dụng nó trên đầu hoặc bất kỳ bộ phận cứng hoặc cơ xương nào của cơ thể.
- Chỉ sử dụng đầu rung massage có thể tạo ra kết quả tốt nhất.
- Vết bầm tím có thể bị gây ra dù dưới áp lực vừa phải hay áp lực bình thường. Hãy luôn kiểm tra khu vực sử dụng máy massage.
- Ngừng sử dụng thiết bị ngay khi có bất kỳ dấu hiệu đau nhức, khó chịu nào.
- Giữ ngón tay, tóc hoặc các bộ phận khác của cơ thể cách xa trục và mặt sau của đầu rung vì chúng có thể bị chèn ép.
- Không đặt bất kỳ vật nào vào lỗ thông hơi của thiết bị.
- Không nhúng máy vào nước hoặc để nước lọt vào lỗ thông hơi của thiết bị.
- Không làm rơi thiết bị hoặc sử dụng nó không đúng cách.
- Chỉ sạc thiết bị bằng bộ sạc đi kèm. Không sử dụng bất kỳ bộ sạc nào khác để sạc.
- Kiểm tra kỹ thiết bị và pin trước mỗi lần sử dụng.
- Không thay đổi hoặc chỉnh sửa thiết bị dưới bất kỳ hình thức nào.
- Không được sạc và vận hành máy massage nếu không có bất kỳ sự giám sát nào.

CHỈ ĐỊNH VÀ CHỐNG CHỈ ĐỊNH

Khả năng thâm nhập sâu của thiết bị có thể giúp giảm đau do bong gân khớp, viêm bao hoạt dịch, cơ cứng cơ, đau dây thần kinh và các rối loạn cơ xương khác trong thời gian ngắn. Hầu hết tất cả các bệnh mô mềm có liên quan đến chấn thương, sử dụng cơ bắp quá mức hoặc tư thế bất thường và hầu hết các mô sẹo liên quan đến các bệnh này đều có thể được điều trị bằng thiết bị này. Tránh căng thẳng quá mức và massage kéo dài khi sử dụng máy. Đồng thời tránh sử dụng trên những vùng nhạy cảm như đầu, mặt, đốt sống cổ. Ngừng massage nếu có bất kỳ hiện tượng viêm, sưng hoặc đau nào xảy ra.

Nghiên cứu đang diễn ra là về tác động của máy massage đối với các tình trạng y tế cụ thể. Điều này rất có thể làm giảm các loại chống chỉ định nêu trên, và kinh nghiệm thực tế cho thấy trong nhiều trường hợp, việc kết hợp máy massage vào các chương trình vật lý trị liệu cũng là một khuyến cáo. Việc này phải được thực hiện bởi, hoặc dưới sự giám sát của bác sĩ, chuyên gia hoặc nhà vật lý trị liệu.

5

Chỉ định	Chống chỉ định
Đau và chuột rút do chấn thương cơ, bong gân, căng cơ. Giúp lưu thông dịch bạch huyết ở vùng sưng tấy. Thư giãn các mô liên kết dày và các mô liên kết. Giảm sự tích tụ axit lactic trong cơ bắp. Tăng khả năng vận động của khớp. Loại bỏ sự mệt mỏi của cơ bắp.	Phình mạch, chảy máu, sử dụng chất làm loãng máu. Bệnh tim, với máy tạo nhịp tim hoặc máy khử rung tim. Mang thai, ung thư. Trong vòng 90 ngày kể từ khi có định nội khớp, không nên sử dụng thiết bị trong vòng 3 inch kể từ khi có định bên trong. Vùng nhạy cảm: đầu, mặt, đốt sống cổ Các vị trí gần xương ít cơ bao phủ: xương chày, mu bàn chân, mu bàn tay.

CẤU HÌNH VÀ THÔNG SỐ KỸ THUẬT



6

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG

Cách sử dụng

- Lắp đầu rung phù hợp vào súng massage.
 - Đầu massage hình chữ U: phù hợp với cột sống cổ, cổ, gân Achilles.
 - Đầu massage tròn: thích hợp cho các nhóm cơ lớn như cột sống, đùi.
 - Đầu massage hình viên đạn: áp dụng cho các kinh lạc, khớp xương, lòng bàn tay, lòng bàn chân, cơ ở các bộ phận khác nhau.
 - Đầu massage dẹt: áp dụng cho tất cả các phần cơ giúp thư giãn, định hình, làm đẹp các đường nét trên cơ thể.
- Nhấn nút Nguồn để máy bắt đầu mát xa. Đầu massage sẽ bắt đầu rung.
- Nhấn lại nút nguồn để chọn tốc độ massage phù hợp với cơ thể. Đèn đỏ sẽ tăng lên sau mỗi lần nhấn cho biết tốc độ massage hiện tại.
- Đưa đầu massage đến vị trí cần massage, sau đó di chuyển đầu massage từ từ lên xuống hoặc trái phải.
- Khuyến nghị thời gian sử dụng: 60 giây mỗi bộ phận, tối đa 15 phút / ngày.
- Sau khi massage xong, nhấn công tắc nguồn cho đến khi súng massage tắt.

Chương trình vận hành máy massage cho các nhóm cơ dưới

Đầu massage dẹt theo chiều dọc hướng xuống

- Các nhóm cơ đùi sau bao gồm biceps femoris, semitendinosus và semimembranosus: 20-30 giây x 3 lần.
- Các nhóm cơ đùi trước bao gồm vastus lateralis, vastus medialis, vastus intermedius và rectus femoris: 30-45 giây x 2 lần.
- Nhóm cơ mông: 30-45 giây.
- Nhóm cơ đùi chịu chạy, cơ căng chân trước, cơ mạc bên ngắn/dài: 15-20 giây x 2 lần.

Đầu massage dẹt hướng ra ngoài góc 45°

- Cơ khớp mông, nhóm cơ khớp ngắn/dài: 10-15 giây x 2 lần.
- Cơ 3 đầu căng chân, cơ sinh đôi căng chân và cơ dẹt (bắp chân): 20-30 giây x 3 lần.

Đầu massage dạng viên đạn theo chiều dọc hướng xuống

- Cơ đầu gối: 15-30 giây.
- Gờ xương chậu – gờ xương chậu trước: 30 giây – 1 phút.

Đầu massage hình chữ U theo chiều dọc hướng xuống

- Cơ đầu gối: 15-30 giây.
- Cơ 3 đầu căng chân, cơ sinh đôi căng chân và cơ dẹt (bắp chân): 20-30 giây x 3 lần.

Lưu ý: Hướng chuyển động của đầu massage là từ trên xuống dưới.

8

BẢO DƯỠNG, VỆ SINH, VÀ BẢO QUẢN

Lau sạch thiết bị bằng khăn hơi ướt, sau đó lau khô bằng khăn mềm để bảo quản hoặc cho vào hộp đi kèm khi bạn đi du lịch.

CẢNH BÁO VÀ NHẮC NHỞ

Không nhúng máy massage vào nước. Giữ cho máy ở xa nơi có chất lỏng hoặc nguồn nhiệt. Giữ cho lỗ thông hơi của máy không có bụi và mảnh vụn bám vào.

Không tháo rời các vít hoặc cố gắng tháo rời thiết bị.

Không sử dụng liên tục trong hơn 1 giờ. Vui lòng để thiết bị nghỉ trong ít nhất 30 phút và sau đó sử dụng lại.

Rút bộ sạc pin ra khỏi thiết bị sau khi sạc xong hoặc trước khi sử dụng.

Thiết bị này chỉ được sử dụng cho người lớn. Nếu bạn bị thương, vui lòng không sử dụng thiết bị này. Tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng máy massage.

SẠC PIN

Trước khi sử dụng súng massage lần đầu tiên, vui lòng sạc đầy pin từ 5-8 giờ. Và sau đó, với những lần sạc tiếp theo, bạn chỉ cần sạc trong khoảng 4 giờ.

Trong khi sạc, hãy kết nối đầu C của bộ chuyển đổi được cung cấp với cổng sạc của pin, sau đó cắm đầu USB vào nguồn điện

Khi pin được kết nối với nguồn điện, đèn LED trên thiết bị sẽ nhấp nháy, cho biết rằng pin đang được sạc

Khi tất cả các đèn LED ngừng nhấp nháy và bật sáng, nó cho biết rằng pin đã được sạc đầy.

Pin có thể được sạc bất cứ lúc nào và ở bất kỳ mức độ nào.

Thời gian hoạt động trung bình của thiết bị là 2 giờ, tùy thuộc vào tốc độ và áp lực tác dụng trong quá trình sử dụng.

Thiết bị không tương thích với adaptor sạc nhanh.

9