

GYMSTICK™

Cair0



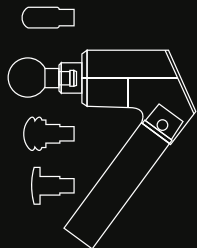
GYMSTICK™
MASSAGE GUN
CAIRO PRO

Cair0



USER MANUAL
Percussion Technology

Page 4	PRODUCT WARRANTY TUOTETAKUU GARANTI
Page 5	SPECIFICATIONS TUOTETIETO SPECIFIKATION
Page 13	SAFETY INSTRUCTIONS TURVALLISUUSOHJEET SÄKERHETSINSTRUKTIONER
Page 17	EXERCISE MANUAL HARJOITUSOHJEET TRÄNINGSSINSTRUKTIONER
Page 27	ATHLETIC TRAINING ERIKOISHARJOITTEET AVANCERADE TRÄNINGSTIPS



MASSAGE GUN CAIRO PRO

DISCLAIMER

The manufacturer Gymstick International Oy have no responsibility to any persons or entity for any loss, damage sequence alleges to have happened directly or indirectly as a consequent of this product.

TIEDOKSIANTO

Tuotteen valmistuttaja Gymstick International Oy ei vastaa tämän tuotteen käytön tai asennuksen aiheuttamista loukkaantumisista tai vahingoista. Laitteen käyttö tapahtuu jokaisen omalla vastuulla.

ANSVARSBEFRIELSE:

Tillverkaren har ingen skyldighet att ansvara för förlust, skada eller dylikt som påstås vara orsakad av denna produkt.

Gymstick International Oy warrants this product to be free of defects in material or workmanship for a period of one (1) year from the date of the original retail purchase.

This warranty is available only to the original purchaser, and only if purchased from Gymstick distributor or reseller. If your product is found to be defective during the warranty period, Gymstick will, at its sole option, either repair or replace the product with a new or factory reconditioned or substantially equivalent model. Gymstick will not replace or refund cover damage of the body due to consumer's negligence and carelessness.

The guarantee does not cover: Damage effected by outer force, Intervention by unauthorized parties, Incorrect handling of the product and Non-compliance of the operating instructions.

TAKUU

Gymstick International Oy antaa tuotteelle yhden (1) vuoden materiaali- ja valmistusvirhetakuun. Takuu alkaa ostopäivästä, kun ostaja on tuotteen alkuperäinen ostaja ja tuote on hankittu maahantuojalta tai jälleenmyyjältä. Takuuaikana tuote joko korjataan tai vaihdetaan vastaavaan tuotteeseen. Takuu ei ole voimassa mikäli tuotetta on käytetty tai säilytetty väärin ja/tai huolimattomasti.

Takuu ei kata: ulkoisesti aiheutunut vahinko, ei-valtuutettujen huoltopartnereiden käyttö, laitteen vääränlainen käsittely ja ohjeiden huomiotta jättämisestä aiheutuvat ongelmat.

GARANTI

Produkten garanteras vara utan materialfel eller tillverkningsfel under ett (1) år räknat från inköpsdatum. Garantin tillges endast ursprunglig inköpare när inhandlat hos en auktoriserad leverantör eller återförsäljare. Om produktfel uppstår under garantitiden repareras eller byts produkten till en motsvarande produkt. Garantin gäller inte om produkten använts eller förvarats felaktigt eller slarvigt.

Garantin omfattar inte: skador som utförts av yttre kraft, Intervention av obehöriga, felaktig montering av produkten och felaktigt användande.

SPECIFICATION

Size	18,5 x 27 x 7,6 cm
Weight	967 g
Rated power	35W brushless motor (max. 80W)
Battery	24V / 2600mAh (Li-ion)

- Operating time: about 5 hours
- Charging time: about 2 hours
- It may change depending on the usage environment

OMINAISUUDET

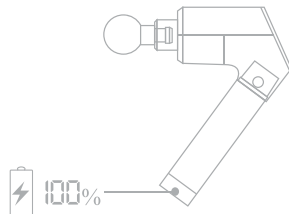
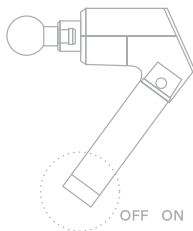
Mitat	18,5 x 27 x 7,6 cm
Paino	967 g
Nimellisteho	35W harjaton moottori (maks. 80W)
Akku	24V / 2600mAh (Li-ion)

- Käyttöaika: noin 5 tuntia
- Latausaika: noin 2 tuntia
- Ajat voivat vaihdella riippuen käyttöympäristöstä

SPECIFIKATIONER

Mått	18,5 x 27 x 7,6 cm
Vikt	967 g
Nominell effekt	35W borstlös motor (max 80W)
Batteri	24V / 2600mAh (Li-ion)

- Tid av operation: ca 5 timmar
- Laddningstid: ca 3 timmar
- Tid kan variera



SPECIFICATIONS & FUNCTIONS

OPERATION AND FUNCTION

- There is ON and OFF power switch at the bottom of the battery handle
- The charging indicator will show the remaining power percentage when power ON.
- The device will shut down automatically when continuously using 30 min. (to protect the battery life).
- When not in use for more than 3 min. the device will turn to sleep mode automatically.
- Touch screen displays the cumulative number of beat times (every 100 beatings show 1 digit).

NOTE: Switch to "OFF" position when not using it and place the device properly.

KÄYTTÖ JA TOIMINNOT

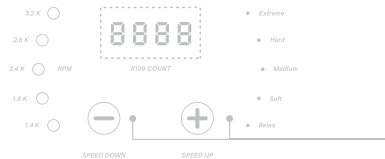
- Akun kahvan alaosassa on ON ja OFF kytkin.
- Latauksen osoitin näyttää jäljellä olevan akkuvirran määrän, kun virta on kytketty päälle.
- Laite sammuu automaattisesti, kun sitä käytetään keskeytyksettä 30 minuuttia (akun käyttöön suojaamiseksi).
- Kun hierontalaite on käyttämättä yli 3 minuuttia se menee lepotilaan automaattisesti.
- Kosketusnäyttö näyttää kumulatiivisesti lyöntikertojen määrän (jokainen 100 lyöntiä näyttää 1 numeron näytöllä).

HUOM: Säädä kytkin aina OFF asentoon kun lopetat laitteen käytön. Säilytä laitetta ohjeiden mukaisesti.

ANVÄNDNING OCH FUNKTION

- Det finns en ON/OFF-knapp på undersidan av batterihandtaget.
- Laddningsindikator kommer visa kvarvarande batteriprocent när strömmen är ON
- Enheten kommer stängas av automatiskt efter kontinuerlig användning under 30 min. (för att skydda batterilivet).
- När massage-enheten har stått i stand-by-läge i mer än 3 minuter kommer den att gå in i sömnläge automatiskt.
- Pekskärmen visar det totala antalet stötar (var 100:e stöt visar 1 siffra på skärmen).

OBS: Tryck på OFF när du inte ska använda enheten mer och förvara den på lämplig plats.



Press "+" to increase intensity / to start massage
Press "-" to decrease intensity / till the device stop working

Paina "+" lisätäksesi voimakkuutta / käynnistäaksesi laitteen
Paina "-" vähentääksesi voimakkuutta / kunnes laite sammuu

Tryck på "+" för att öka intensiteten / för att starta massering
Tryck på "-" för att minska intensiteten / tills enheten stannar

CHARGING INSTRUCTION

- The battery is fully charged before leaving manufacturer.
- The power indicator light will flash in RED when the electricity remains 10%. When the remaining power is 0%, the power indicator light starts to flash and the machine will automatically shut down.
- It will take about 3 hours to fully charge the battery.

LATAUSOHJE

- Akku on ladattu täyteen ennen valmistajalta lähtöä (latauksen aikana akku on suojaustilassa ja laite ei toimi).
- Virran merkkivalo palaa punaisena, kun virtaa on jäljellä 10%. Kun jäljellä oleva virta on 0%, virran merkkivalo alkaa vilkkua ja laite sammuu automaattisesti.
- Akun täyteen lataaminen vie noin kolme tuntia.

LADDNINGSSINSTRUKTION

- Batteriet är fulladdat när den lämnar produktionen (när den laddas, då går det inte använda enheten).
- Lampan för strömindikator kommer blinka RÖTT när strömmen är på 10%. När återstående ström är 0% kommer indikatorlampan att blinka och maskinen kommer att stängas av automatiskt.
- Det kommer ta ca 3 timmar att ladda batteriet helt.



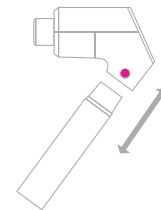
2. Charge only with the charger specified by the manufacturer.
2. Lataa vain valmistajan suosittelemalla laturilla.
2. Ladda endast med tillverkarens specificerade laddare.



ASSEMBLE INSTRUCTION

1. Insert the battery handle to the main body. The battery is fully connected when you hear "click" sound.

Disassembling: Press the button on main body to detach the battery handle from the main body.
(The battery may feel tight and difficult to remove. This is not a product defect but to minimize the gap between the battery and the main body)



AKUN ASENTAMINEN

1. Aseta akun kahva päärunkoon. Akku on kytketty kokonaan, kun kuulet napsahduksen.

Irrutus: Irrota akun kahva päärungosta painamalla päärungon painiketta.

(Kun irrotat akkua, se voi tuntua liian tiukalta ja vaikealta poistaa. Tämä ei ole tuotevika, vaan akun ja rungon välisen raon minimoimista)

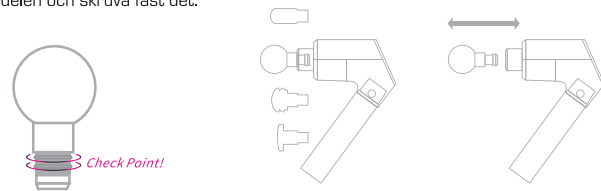
BATTERIMONTERING

1. Placera batterihandtaget i huvuddelen. Batteriet är korrekt inkopplat när du hör ett "klick".

Nedmontering: Tryck på knappen på huvuddelen för att lossa batterihandtaget.

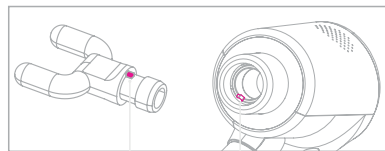
(När du lossar batteriet kan det kännas som att det sitter för hårt och inte går att lossa. Detta är inte ett produktionsfel, utan är till för att minska glappet mellan batteriet och huvuddelen.)

2. Insert the massage heads to the bottom then turn it around to tighten it
2. Aseta hierontapäät pohjaan ja käännä kiristääkseen.
2. Placera massagehuvudet på huvuddelen och skruva fast det.



3. Replace the massage head in time according to different massage parts.

(if installation method is wrong, the massage head may fall off during operation. Please make sure the massage head is tight before using.)

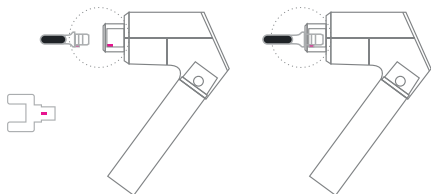


Tenon joint Mortise

3. Vaihda hierontapäätä eri hierontakohteen mukaan. (Jos asennus on väärin, hierontapäätä voi pudota käytön aikana. Varmista ennen käyttöä, että hierontapäätä on kunnolla kiinni.)

3. Ersätt massagehuvudet enligt de olika delar av kroppen du ska massera. (Om massagehuvudet installeras på fel sätt kan det lossna under användning. Försäkra att massagehuvudet sitter fast ordentligt före användning.)

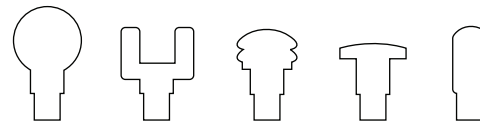
! When install the **U-head** massage head. Please make sure the U-head is pushed directly into the interface groove of the massage device and align the mortise and the tenon joint. Do not spin the U-head to avoid abrasion of the rubber band.



! Kun asennat **U-hierontapään** varmista, että U-hierontapäätä on työnnetty suoraan hierontalaitteen liitäntäuraan ja on linjassa kiinnitys ja kärki-liitosten kanssa. Älä pyöritä U-head-päätä kuminauhan hankauksen välttämiseksi.

! När du ska installera **U-huvudet** Försäkra att U-huvudet trycks in ordentligt på massagehuvudet och räta upp tapphållet och tennfogen. Snurra inte på U-huvudet för att undvika nötning på gummibandet.

FUNCTION OF MASSAGE HEADS



Big ball head:

U-head:

Air cushion:

Flat head:

Bullet head:

Suitable for whole body, especially for large muscle groups such as waist, hip and leg.

Suitable for shoulder and spine part or enhance for key areas.

Suitable for whole body, especially for biceps muscles and leg.

Suitable for whole body, especially for waist, chest, inner and outer side of leg.

Suitable for feet, hands, Achilles' Tendon and back muscles.

Pallopää:

U-hierontapäätä:

Ilmatyynyypää:

Tasapäätä:

Luotipää:

Soveltuu koko vartalolle, erityisesti suurille lihasryhmille kuten vyötärö, lonkka ja jalat.

Sopii olkapäälle ja selän alueelle. Erityisalueiden hierontaan.

Soveltuu koko vartalolle, etenkin haislihakselle ja jaloille.

Sopii koko vartalolle, etenkin vyötärölle, rintalihaksille ja jalan sisä- ja ulkosivuille.

Sopii jaloille, käsille, Akilles-jänteille ja selän lihaksille.

Boll huvud:

U-huvud:

Luftkuddehuvud:

Platt huvud:

Konformat huvud:

Passar för hela kroppen, särskilt för stora muskelgrupper såsom midjan, höfterna och benen.

Passar för axlar och ryggraden eller för att förstärka nyckelområden.

Passar för hela kroppen, särskilt för biceps och ben.

Passar för hela kroppen, särskilt för midja, bröst samt in- och utsida av benen.

Passar för fötter, händer, akillessenan och ryggmusklerna.

EXERCISE MANUAL

PLEASE READ THE FOLLOWING CAREFULLY BEFORE ASSEMBLING AND OPERATING THIS MACHINE

1. This device cannot be used as a self-diagnosis treatment. If it needs diagnosis or treatment, it should be handled by professional medical personnel.
2. If the device is used or close to children, physical and mental dysfunction and the disabled, it is necessary to have guidance from others and be responsible for its safety.
3. Do not operate massage device in a humid or explosive atmospheres, such as in the presence of flammable liquids, gases or dust. Massage devices create sparks which may ignite the dust or fumes.
4. This machine should not be exposed to the rain or immersed in water. The main body, vent, battery handle and adaptor, please keep away from all kinds of liquid.
5. Do not crush the product and battery and do not place the device near the electrical heater, near the stove, humid atmosphere.
6. Do not use this device in humid or high temperature environment. Do not use the device when the room temperature is higher than 40 degrees.
7. Please stop using the device when the machines falls down to the ground, into the water and have defects.
8. Do not drop any small items from the device cooling window or opening into the device interior.
9. Do not place or use the device under a pillow or blanket.
10. It may cause discomfort, when the user overuses the device. The device will shut down automatically when continuously using 30 minutes.
11. Forbidden to use on the head, abdominal cavity, joints or bones.
12. Do not overuse the device to avoid hurting.
13. Dress properly. Do not wear loose clothing or jewelry. Keep hair, clothing and gloves away from moving parts.
14. Do not place the device under direct sunlight.
15. Do not continuously use more than an hour. Please rest for 30 minutes then continue to use it again.



If you have any of the following conditions, please consult your doctor before using!

Hypertension, heart disease, cerebral arteriosclerosis, malignant tumor, fractures or osteoporosis, pacemaker or implanted medical device, you are pregnant or you suffer from any acute disease.

Please stop using the machine when you feel uncomfortable.

LUE TURVALLISUUSOHJEET HUOLELLISESTI ENNEN LAITTEEN KÄYTTÖÄ.

1. Tätä laitetta saa käyttää lääkinnälliseen itsehoitoon. Jos tarvitaan lääketieteellistä diagnoosia tai hoitoa, sen tulee suorittaa ammattitaitoinen henkilö.
2. Jos laitetta käytetään tai se on lähellä lapsia, fyysisesti ja psyykkisesti toimintahäiriöisiä tai vammaisia henkilöitä, on heitä opastettava ja laitteen käyttöä valvottava. Valvojat ovat vastuussa turvallisesta käytöstä.
3. Älä käytä hierontalaitetta kosteassa tai räjähdysalttiissa ympäristössä, kuten syttyvien nesteitä, kaasujen tai pölyn läheisyydessä. Hierontalaitteet voivat aiheuttaa kipinöitä, jotka voivat sytyttää pölyn tai höyryt.
4. Tätä konetta ei saa altistaa sateelle tai upottaa veteen. Pidä päärunko, tuuletusaukko, akun kahva ja adapteri poissa kaikenlaisista nesteistä.
5. Älä riko tuotetta ja akkua. Älä aseta laitetta sähkölämmittimen tai liedien lähelle tai kosteisiin olosuhteisiin.
6. Älä käytä laitetta kosteassa tai kuumassa paikassa. Älä käytä laitetta, kun huonelämpötila on korkeampi kuin 40° C.
7. Lopeta laitteen käyttö jos se putoaa maahan, veteen ja siinä on vikoja.
8. Älä aseta pieniä esineitä laitteen jäähdytysikkunasta tai aukosta laitteen sisätilaan.
9. Älä aseta tai käytä laitetta tyynyn tai huovan alla.
10. Laitteen liiallinen käyttö voi aiheuttaa epämukavuutta. Laite sammuu automaattisesti, kun yhtäjaksoinen käyttö ylittää 30 minuuttia.
11. Älä käytä laitetta pään, vatsaontelon, nivelten tai luiden hieromiseen. Laitteen liikakäyttö voi aiheuttaa epämukavuutta.
12. Älä käytä laitetta liikaa, jotta välttyä loukkaantumisilta.
13. Pukeudu asianmukaisesti. Älä käytä löysiä vaatteita tai koruja. Pidä hiukset, vaatteet ja käsinneet poissa liikkuvista osista. Löysät vaatteet, korut tai pitkät hiukset voivat tarttua liikkuviin osiin.
14. Älä sijoita laitetta suoraan auringonvaloon.
15. Älä käytä jatkuvasti yli tunnin ajan. Lepää 30 minuuttia ja jatka laitteen käyttöä uudelleen.



Jos sinulla on jokin seuraavista tiloista, ota yhteys lääkäriisi ennen käyttöä!

Sinulla on verenpainetauti, sydänsairaus tai jokin verenkierron häiriö, murtauma tai osteoporoosi. Sinulla on sydämen tahdistin, implantti tai jokin muu lääketieteellinen laite. Olet raskaana tai sinulla on jokin akuuttia hoitoa vaativa sairaus.

Lopeta laitteen käyttö välittömästi, jos sinusta tuntuu epämukavalta.

LÄS ANVÄNDARMANUALEN, SÄKERHETSVARNINGAR OCH INSTRUKTIONER NOGGRANT.

1. Den här enheten kan inte användas som ett verktyg för självdiagnos. Om en diagnos eller behandling krävs bör detta hanteras av sjukvårdspersonal.
2. Om enheten används av eller i närheten av barn, fysiskt- eller mentalt handikappade personer krävs ledsagning och att denna person är ansvarig för säkerheten.
3. Använd inte produkten i fuktig eller explosiv atmosfär, i närheten av brandfarliga vätskor, gaser eller damm. Massage-enheten kan skapa gnistor som kan tända eld på damm eller ångor.
4. Denna maskin bör inte utsättas för regn eller sänkas ned i vatten. Huvuddelen, ventilen, batterihandtaget och adaptern bör hållas undan från alla sorters vätskor.
5. Krossa inte produkten eller batteriet, placera inte enheten i närheten av ugnen eller i fuktiga temperaturer.
6. Använd inte produkten i fuktiga miljöer eller i höga temperaturer. Använd inte enheten när rummet har en temperatur på över 40°C.
7. Stoppa användning av produkten om den har tappats på golvet, i vatten eller har några defekter.
8. Släpp inte ned några små objekt i enhetens kylningsfönster. Öppna inte produkten.
9. Använd/placera inte produkten under ett täcke eller filt.
10. Överdriven användning av produkten kan orsaka obehag. Produkten kommer att stänga av sig automatiskt efter 30 minuters kontinuerlig användning.
11. Det är förbjudet att använda maskinen på huvudet, magen, på leder eller skelettben. Det kan orsaka obehag.
12. Undvik överdriven användning för att inte få ont.
13. Använd lämplig klädsel. Använd inte lösa kläder eller smycken. Håll undan hår, kläder och handskar från delar som rör sig. Lös kläder, smycken eller långt hår kan fastna.
14. Placera inte maskinen i direkt sol.
15. Använd inte i mer än en timme. Använd i max 30 minuter, låt den vila, sedan kan den användas igen.



Om du har någon av följande sjukdomar, konsultera din läkare före användning!

Om du behandlas av en läkare eller inte mår bra, Högt blodtryck, tumör, hjärtsjukdom, åderförkalkning, hjärntrombos, du är gravid eller har akut sjukdom. Om du använder pacemaker eller annan implanterade enhet.

Sluta använda maskinen när du känner obehag!



- If the device is used or close to children, physical and mental dysfunction and the disabled, it is necessary to have guidance from others and be responsible for its safety.
- Recharge only with the charger specified by the manufacturer.
- Do not operate the control switch with wet hands.
- Always turn off the device when stop using it.
- Do not fall asleep while the device is in operation.
- Do not use a massage device while you are tired or under the influence of drugs, alcohol or medication.



- Jos laitetta käyttää tai se on lähellä lapsia, fyysisesti ja psyykkisesti toimintahäiriöisiä ja vammaisia, on välttämätöntä saada ohjeita muilta ja olla vastuussa turvallisuudesta.
- Lataa vain valmistajan suosittelemalla laturilla.
- Älä käytä laitetta märillä käsillä.
- Käännä laite aina pois päältä, kun lopetat sen käytön.
- Älä nukahda laitteen ollessa toiminnassa.
- Älä käytä hierontalaitetta ollessasi väsynyt tai huumeiden, alkoholin tai lääkkeiden vaikutuksen alainen.



- Om enheten används av eller i närheten av barn eller fysiskt- eller mentalt handikappade personer krävs ledsagning och att denna person är ansvarig för säkerheten.
- Ladda endast med tillverkarens specificerade laddare.
- Använd inte kontrollknapparna med blöta händer.
- Stäng alltid av enheten när du är färdig med den.
- Somna inte under tiden du använder enheten.
- Använd inte massage-enheten om du är trött eller påverkad av droger, alkohol eller mediciner.

INTENSITY: 1400 - 2400 rpm

Trapezius / Epäkäslihäs / Kappmuskel



How to: Swing the neck naturally. Massage the shoulder and neck from top to bottom and back and forth.

Time: 20 to 30 seconds for each part. The overall massage time is recommended to be 2 to 5 minutes.

Miten: Käännä hartioita luonnollisesti edestakaisin ylös ja alas. Aseta hierontalaite epäkäslihakselle hierontaa varten.

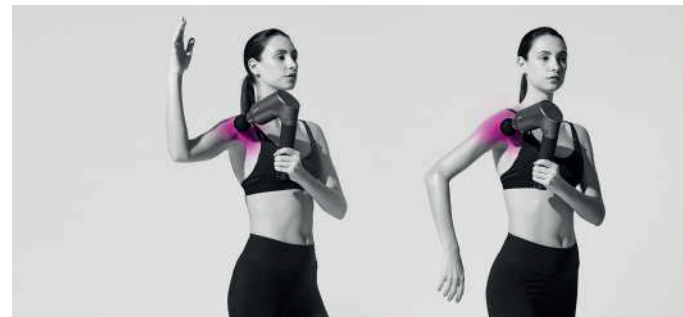
Aika: 20 - 30 sekuntia / kohta. Suositeltu kokonaiskäsitelyaika 2 - 5 minuuttia.

Hur: Höj och sänk axlarna och för dem fram och tillbaka på ett naturligt sätt. Placera massage-enheten på kappmuskeln och massera.

Tid: 20 - 30 sekunder för varje del. Rekommenderad total massagetid är 2-5 minuter.

INTENSITY: 1400 - 2400 rpm

Deltoid muscle / Hartialihäs / Deltamuskeln



How to: Lift your arm up and stretch it, swing it naturally from top to bottom. Place the massage device on the front of the deltoid muscle for massage.

Time: 20 to 30 seconds for each part. The overall massage time is recommended to be 2 to 5 minutes.

Miten: Nosta käsivarsi ylös ja venytä sitä. Käännä luonnollisesti ylhäältä alas ja aseta hierontalaite hartialihaksen eteen.

Aika: 20 - 30 sekuntia / kohta. Suositeltu kokonaiskäsitelyaika 2 - 5 minuuttia.

Hur: Lyft armen och sträck ut. Rör armen upp och ned, placera massage-enheten på framsidan av muskeln för massage.

Tid: 20 - 30 sekunder för varje del. Rekommenderad total massagetid är 2-5 minuter.

INTENSITY: 1400 - 2400 rpm

Biceps / Haislihas / Biceps



How to: Straighten your arm forward. Make a fist. Fold your forearm up and massage along the inside of the upper arm.

Time: 20 to 30 seconds for each part. The overall massage time is recommended to be 2 to 5 minutes.

Miten: Suorista käsi eteen. Laita käsi nyrkkiin, taita käsivarsi ylös ja hiero olkavarren sisäpuolta.

Aika: 20 - 30 sekuntia / kohta. Suositeltu kokonaiskäsitelyaika 2 - 5 minuuttia.

Hur: Sträck ut armen framåt. Knyt näven, vänd armen uppåt och massera längs med överarmen.

Tid: 20 - 30 sekunder för varje del. Rekommenderad total massagetid är 2-5 minuter.

INTENSITY: 1400 - 1800 rpm

Rhomboid muscles / Suunnikaslihas / Rhomboideus muskeln



How to: Fold or stretch your arms back and forth, massage the muscles between the shoulder and the spine.

Time: 20 to 30 seconds for each part. The overall massage time is recommended to be 2 to 5 minutes.

Miten: Liikuta käsiä eteen ja taakse, hieroen samalla lihaksia olkapään ja selkärangan välillä.

Aika: 20 - 30 sekuntia / kohta. Suositeltu kokonaiskäsitelyaika 2 - 5 minuuttia.

Hur: Vik eller sträck ut armarna bakåt och framåt. Massera längs med musklerna, mellan axlarna och ryggraden.

Tid: 20 - 30 sekunder för varje del. Rekommenderad total massagetid är 2-5 minuter.

INTENSITY: 1400 - 2800 rpm

Erector spinae / Selän ojentajalihas / Rak ryggmuskel



How to: Bend the body forward slightly, hold the massage device backhanded and massage the waist.

Time: 20 to 30 seconds for each part. The overall massage time is recommended to be 2 to 5 minutes.

Miten: Taivuta vartaloa hiukan eteenpäin. Pidä hierontalaitetta takana ja hiero vyötäröltä.

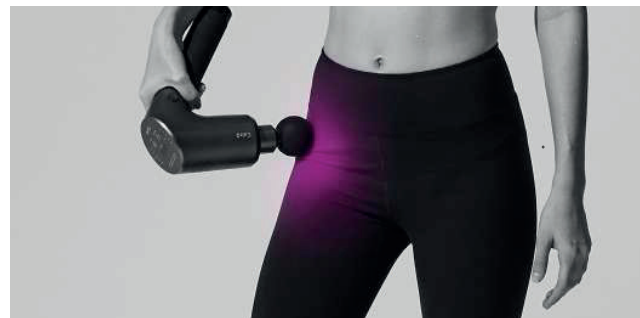
Aika: 20 - 30 sekuntia / kohta. Suositeltu kokonaiskäsitelyaika 2 - 5 minuuttia.

Hur: Böj kroppen något framåt, massera midjan.

Tid: 20 - 30 sekunder för varje del. Rekommenderad total massagetid är 2-5 minuter.

INTENSITY: 1800 - 3200 rpm

Tensor fasciae latae / Leveä peitinkalvon jännittäjälihas



How to: Slide the device naturally to massage from hips to leg by clockwise from 2 o'clock to 9 o'clock. Move the device back and forth.

Time: 20 to 30 seconds for each part. The overall massage time is recommended to be 2 to 5 minutes.

Miten: Liu'uta laitetta luonnollisesti hieroaksesi lonkista ja jalkaan kiertäen laitetta myötäpäivään kello kahdesta kello yhdeksään.

Aika: 20 - 30 sekuntia / kohta. Suositeltu kokonaiskäsitelyaika 2 - 5 minuuttia.

Hur: För enheten naturligt från höft till ben, medurs från klockan 2 till 9.

Tid: 20 - 30 sekunder för varje del. Rekommenderad total massagetid är 2-5 minuter.

INTENSITY: 1800 - 3200 rpm

Adductor magnus / Reiden iso lähentäjälihak



How to: Massage on the inner side of the thigh. Massage back and forth.
 Time: 20 to 30 seconds for each part. The overall massage time is recommended to be 2 to 5 minutes.

Miten: Hiero reiden sisäsyryää, edestakaisin liikkein.
 Aika: 20 - 30 sekuntia / kohta. Suositeltu kokonaiskäsitelyaika 2 - 5 minuuttia.

Hur: Massera på insidan av låret, fram och tillbaka
 Tid: 20 - 30 sekunder för varje del. Rekommenderad total massagetid är 2-5 minuter.

INTENSITY: 1400 - 2800 rpm

Gastrocnemius / Pohjelihak / Vadmuskel



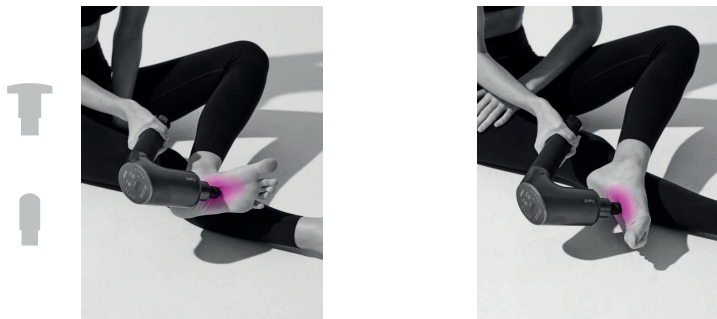
How to: Slide the massage device along the back of the calf toward the ankle for massage.
 Time: 20 to 30 seconds for each part. The overall massage time is recommended to be 2 to 5 minutes.

Miten: Liu'uta hierontalaitetta pohkeen takaa kohti nilkkaa.
 Aika: 20 - 30 sekuntia / kohta. Suositeltu kokonaiskäsitelyaika 2 - 5 minuuttia.

Hur: För enheten längs med vaden mot fotleden.
 Tid: 20 - 30 sekunder för varje del. Rekommenderad total massagetid är 2-5 minuter.

INTENSITY: 1400 - 2400 rpm

Plantar muscles / Kantalihakset / Plantarmusklerna



How to: Place the massage device on the soles of the feet and massage with the forward and backward movements of the toes. Stretch your toes forward and back.

Time: 20 to 30 seconds for each part. The overall massage time is recommended to be 2 to 5 minutes.

Miten: Aseta hierontalaite jalkojen pohjalle ja hiero eteen ja taaksepäin suuntautuvien liikkein.

Aika: 20 - 30 sekuntia / kohta. Suositeltu kokonaiskäsitelyaika 2 - 5 minuuttia..

Hur: Placera massagepistolen på fotsulan och massera fram och tillbaka, rör tårna i samma takt.

Tid: 20 - 30 sekunder för varje del. Rekommenderad total massagetid är 2-5 minuter.

INTENSITY: 1400 - 1800 rpm

Pectoralis / Rintalihas / Pectoralis muskeln



How to: Stretch the arm to the position of 9 and 11 o'clock and massage the pectoralis muscles gently.

Time: 20 to 30 seconds for each part. The overall massage time is recommended to be 2 to 5 minutes.

Miten: Venytä käsi kello 9 - 11 asentoon. Hiero rintakehän lihaksia varovasti.

Aika: 20 - 30 sekuntia / kohta. Suositeltu kokonaiskäsitelyaika 2 - 5 minuuttia.

Hur: Sträck ut armen på klockan 9 eller 11 och massera försiktigt.

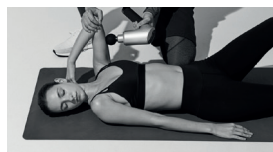
Tid: 20 - 30 sekunder för varje del. Rekommenderad total massagetid är 2-5 minuter.



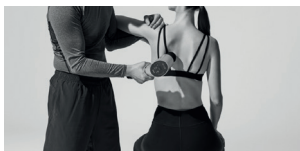
Time: 20 to 30 seconds for each part. The overall massage time 2 to 5 minutes.



Aika: 20 - 30 sekuntia / kohta. Suositeltu kokonaiskäsitelyaika 2 - 5 minuuttia.



Tid: 20 - 30 sekunder för varje del. Rekommenderad total massagetid är 2-5 minuter.



Erector spinae / Selän ojentajalihas

- Massage along the spine by sliding the massage gun from top to bottom
- Hiero selkärankaa pitkin liu'uttamalla hierontapistoolia ylhäältä alas.
- Massera längs med ryggraden genom att föra enheten uppifrån och ned.



Gluteus and Pelvis / Pakara ja lantio / Gluteus och bäckenbotten

- Ask your partner to gently hold the ankle. Rotate the calf from the inside out and place the massage device on the hip muscles for massage.
- Pyydä kumppania pitämään varovasti nilkasta ja kiertämään pohkeita sisäkautta ulos. Aseta hierontalaitelonkkalihakselle hierontaa varten.
- Be din partner att hålla försiktigt i fotleden. Rotera fotleden från utåt, placera enheten på höftmusklerna och massera.



Chest, Shoulders & Arms / Rinta, olkapäät & kädet / Bröst, axlar, armar

- Place the massage gun on the chest, shoulders, upper arm, and inner side of the arm. When the arm swing, massage the muscles with muscle relaxation and contraction.
- Aseta hierontalaite rintalihakselle, hartioille, olkavarrelle ja käsivarren sisäpuolelle. Kun käsivarsi heilahtaa hiero lihaksia rentouttaen ja supistaen.
- Placera enheten på bröstet, axlarna, överarmarna och insidan av armarna. När armen rör sig fram och tillbaka, massera i takt med avslappning och sammandragning av musklerna.



Back / Selkä / Rygg

- Place the massage gun on the latissimus dorsi muscles. When the arm swings, massage with muscle relaxation and contraction.
- Aseta hierontalaite leveälle selkälihakselle. Kun käsivarsi heilahtaa, hiero lihaksia rentouttaen ja supistaen.
- Placera enheten på latissimus dorsi-musklerna. När armen rör sig fram och tillbaka, massera i takt med avslappning och sammandragning av musklerna.



Troubleshooting

If you have problems using this device, please refer to the following tips and solutions. If the device is still in a fault condition, please contact with our customer service department (info@gymstick.com).

Ongelman ratkaisu

Jos sinulla on ongelmia tämän laitteen käytössä, katso alla olevat vinkit ja mahdolliset ratkaisut. Jos laite on edelleen vikatilassa, ota yhteyttä asiakaspalveluumme (info@gymstick.com).

Felsökning

Om du har problem vid användning av enheten, läs följande tips och möjliga lösningar.

Om du fortfarande har problem med enheten, kontakta vår kundtjänst (info@gymstick.com).

The device suddenly stops during operation.	
Battery temperature too high.	Detach the battery handle from the main body and cool it for about 30 minutes.
The device has been in use for over 30 min.	Switch to "OFF" and then switch to "ON" again. Then restart using the device.
The device is not working.	
The battery is running out of electricity.	Please charge the device. Please note that the device won't operate during the charging.
The device is not turned on.	Please switch to "ON".
The device is not reacting even though the switch is turned "ON" again.	
Depending on the use environment, it is difficult to determine the cause.	Charge the battery again and check if the indicator of the battery is "ON". After confirming the battery level, unplug the adaptor and operate the machine.
The percentage of the battery consumption show on the bottom, but without reaction when touch the screen.	
It may be that the battery is not connected properly to the main body.	Detach the battery handle first and fully connect it till you hear "CLICK" sound.

Laite pysähtyy yhtäkkiä käytön aikana	
Akun lämpötila liian korkea.	Irrota akku ja anna jäähtyä 30 min.
Laitetta on käytetty yhtäjaksoisesti yli 30 min.	Käännä asentoon "OFF" ja uudelleen "ON". Käytä laitetta uudelleen.
Laite ei toimi.	
Akusta loppuu virta.	Lataa akku. Laite ei toimi latauksen aikana.
Laite ei ole kytketty päälle.	Käännä kytkin "ON"-asentoon.
Laite ei reagoi, vaikka "ON" nappia painetaan.	
Käyttöympäristöstä johtuen on vaikea selvittää syytä.	Lataa akku uudelleen, ja tarkista onko akun merkkivalo "ON". Akun latauduttua, irrota adapteri ja käytä laitetta.
Akun kulutuksen prosenttiosuus näkyy, mutta näyttö ei reagoi kosketukseen.	
Akku ei ole kytketty kunnolla laitteeseen.	Irrota akunkahva ja yhdistä uudelleen niin, että kuulet naksahduksen.

Enheten stannar plötsligt under användning.	
Batteritemperaturen är för hög.	Ta loss batterihandtaget från huvuddelen och låt den svalna i minst 30 minuter.
Enheten har använts kontinuerligt i 30 minuter.	Stäng av och starta enheten.
Enheten fungerar inte.	
Tbatteriet börjar ta slut.	Ladda enheten. Notera att enheten inte kommer att fungera under laddning.
Enheten är inte startad.	Tryck på "ON" knappen.
Enheten reagerar inte trots att jag har startat om den igen.	
Beroende på miljön är det svårt att avgöra orsaken.	Ladda batteriet igen och kontrollera om indikatorn på batteriet står på ON. Efter att ha bekräftat batterinivån, koppla ur adaptern och använd maskinen.
Batteriprocenten visas längst ned, men pekskärmen reagerar inte.	
Det kan vara så att batteriet inte är ihopkopplat ordentligt med huvuddelen.	oppla loss batterihandtaget och koppla fast det igen. Det sitter ordentligt när du hör ett klick.

Maintenance:

- Please use a dry cloth to clean the surface of the device. Never use water or chemical cleaners.
- Check for a breakage and any other condition that may affect the massage device's operation.
- When not in use, place the device in the travel case and keep it in a safe, dry, ventilated, cool place. Do not place the device in direct sunlight or high temperatures.

Ylläpito

- Puhdista laitteen pinta kuivalla kankaalla. Älä koskaan puhdista laitetta vedellä tai kemiallisilla puhdistusaineilla.
- Tarkista säännöllisesti, että laite on ehjä, hyvässä kunnossa ja että sitä on turvallinen käyttää.
- Kun laitetta ei käytetä, aseta se pakkaukseen ja säilytä sitä turvallisessa, kuivassa, tuuletetussa ja viileässä paikassa. Älä sijoita laitetta suoraan auringonvaloon tai korkeisiin lämpötiloihin.

Underhåll:

- Använd en torr duk för att rengöra enhetens yta. Använd aldrig vatten eller kemiska rengöringsmedel.
- Kontrollera om någon del trasig eller om det är något annat fel på enheten som skulle påverka användningen.
- När enheten inte används ska den förvaras i sitt resefodral på en säker, torr, ventilerad och sval plats. Placera inte enheten i direkt solljus eller i höga temperaturer.



Do not dispose of the device in the normal household waste, but in accordance with the Directive and local regulations. More information on this is available from your municipal waste collector.

Tuotetta ei saa hävittää normaalina kotitalousjätteenä. Noudata alueesi jätteenhuollon/kierrätyslaitoksen ohjeita.

Produkten får ej lämnas och sorteras i normalt hushållsavfall. Följ direktiver och instruktioner hos din kommunala återvinningscentral.

Cair0

