

Gymgun 2.0 Instrukcja użytkowania



OGÓLNE ZASTOSOWANIE

Maksymalny relaks

Twój nowy pistolet do masażu reaguje na Twoje indywidualne potrzeby, ponieważ dzięki 30 poziomom intensywności w łącznie 6 programach masażu, istnieje odpowiedni tryb dla każdej sytuacji. Od rozluźnienia mięśni, przez delikatny masaż, rozluźnienie powięzi, redukcję zakwasów mięśniowych i masaż głęboki, aż po tryb profesjonalny - możesz zapewnić swojemu ciału dokładnie taką regenerację, jakiej potrzebuje.

Przewodnik po prędkości i intensywności

Tryb 1: Rozluźnienie mięśni - Łagodzi napięcie i bolesność mięśni (24 godziny po treningu)

Tryb 2: Delikatny masaż - wspomaga regenerację mięśni i poprawia mobilność (15 min. po treningu)

Tryb 3: Rozluźnienie powięzi - Rozluźnia węzły i łagodzi przewlekły i ostry ból.

Tryb 4: Redukcja nadkwasoty mięśni - Rozluźnia zmęczone i wyczerpane mięśnie poprzez stymulujący masaż.

Tryb 5: Głęboki masaż - szybki masaż zwiększający krążenie i przepływ krwi w celu rozbudzenia i rozgrzania mięśni (przed treningiem).

Tryb 6: Tryb profesjonalny - Silny masaż do ukierunkowanej aktywacji mięśni lub leczenia bólu.



Szyja i kręgosłup

Uchwyt: Dolny uchwyt

Prędkość: Poziom 4-6

Czas: 30 sekund > aktywacja - 2 minuty > regeneracja

Przesuwaj pistolet do masażu w umiarkowanym tempie wzdłuż kręgosłupa przez 30 sekund, aby aktywować mięśnie. Aby wspomóc regenerację i relaks, przesuwaj go powoli wzdłuż kręgosłupa i szyi przez 2 minuty. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, używaj pistoletu do masażu ze średnią lub dużą prędkością i lekkim naciskiem.



Górne ramię

Uchwyt: Górny uchwyt

Prędkość: Poziom 1-3

Czas: 30 s > aktywacja - 2 min > regeneracja

Przesuwaj pistolet do masażu w umiarkowanym tempie wzdłuż bicepsów i tricepsów przez 30 sekund, aby aktywować mięśnie. Aby pobudzić mięśnie do regeneracji i rozluźnienia, przesuwaj masażer powoli wzdłuż bicepsów i tricepsów przez 2 minuty. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, używaj pistoletu do masażu z niską prędkością i lekkim lub umiarkowanym naciskiem.



Klatka piersiowa

Uchwyt: Górny uchwyt

Prędkość: Poziom 1-4

Czas: 30 s > aktywacja - 2 min > regeneracja

Przesuwaj pistolet do masażu w umiarkowanym tempie wzdłuż całego mięśnia piersiowego przez 30 sekund, aby aktywować mięśnie. Aby wspomóc regenerację i rozluźnienie, przesuwaj masażer powoli po mięśniu piersiowym przez 2 minuty. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, używaj pistoletu do masażu z niską prędkością i lekkim lub umiarkowanym naciskiem.



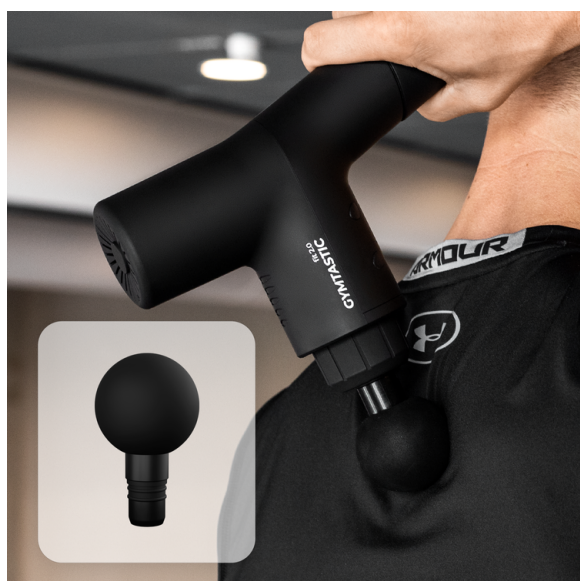
Szyja

Uchwyt: Górny uchwyt

Prędkość: Poziom 1-3

Czas: 30 s > aktywacja - 2 min > regeneracja

Przesuwaj pistolet do masażu w umiarkowanym tempie wzdłuż całej długości szyi przez 30 sekund, aby aktywować mięśnie. Aby wspomóc regenerację i rozluźnienie, przesuwaj go powoli wzdłuż mięśni szyi przez 2 minuty. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, należy używać pistoletu do masażu z niską prędkością i lekkim lub umiarkowanym naciskiem.



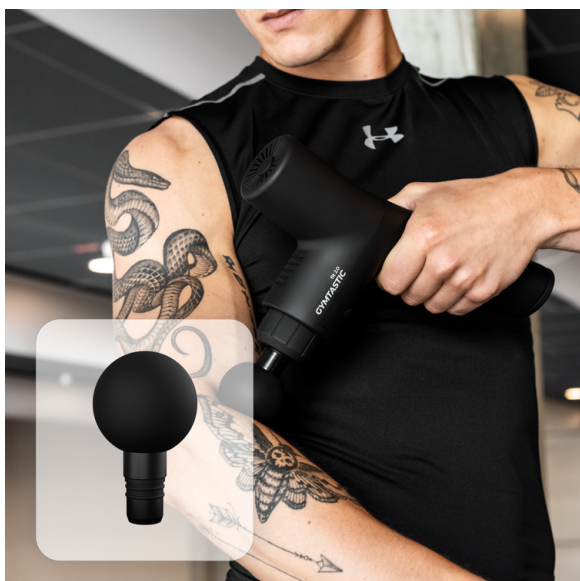
Górna część pleców

Uchwyt: Dolny uchwyt

Prędkość: Poziom 1-4

Czas: 30 s > aktywacja - 2 min > regeneracja

Przesuwaj pistolet do masażu w umiarkowanym tempie przez 30 sekund na całej długości górnej części pleców i ramion, aby aktywować mięśnie. Aby wspomóc regenerację i relaks, przesuwaj go powoli wzdłuż górnej części pleców przez 2 minuty. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, używaj pistoletu do masażu z niską lub średnią prędkością i lekkim lub średnim naciskiem.



Przedramiona

Uchwyt: Górny uchwyt

Prędkość: Poziom 1-4

Czas: 30 s > aktywacja - 2 min > regeneracja

Przesuwaj pistolet do masażu po całym przedramieniu w umiarkowanym tempie przez 30 sekund, aby aktywować mięśnie. Aby wspomóc regenerację i rozluźnienie, przesuwaj urządzenie powoli po przedramieniu przez 2 minuty. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, należy używać żądanej prędkości z umiarkowanym naciskiem.



Ręce

Uchwyt: Górny uchwyt

Prędkość: Poziom 1-4

Czas: 30 s > aktywacja - 2 min > regeneracja

Przesuwaj pistolet do masażu wzdłuż dłoni w umiarkowanym tempie przez 30 sekund, aby aktywować mięśnie. Aby pobudzić mięśnie do regeneracji i rozluźnienia, przesuwaj masażer powoli wzdłuż dłoni przez 2 minuty. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, należy stosować żadaną prędkość z lekkim lub średnim naciskiem.



Dolna część pleców

Uchwyt: Dolny uchwyt

Prędkość: Poziom 1-5

Czas: 30 s > aktywacja - 2 min > regeneracja

Przesuwaj pistolet do masażu po całej dolnej części pleców w umiarkowanym tempie przez 30 sekund, aby aktywować mięśnie. Aby pobudzić mięśnie do regeneracji i odprężenia, przesuwaj urządzenie powoli po dolnej części pleców przez 2 minuty. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, wykonuj ruchy z wybraną prędkością.



Przednia część uda

Chwyt: Obie ręce

Prędkość: Poziom 1-6

Czas: 30 sekund > aktywacja - 2 minuty > regeneracja

Przesuwaj pistolet do masażu po całym udzie przez 30 sekund w umiarkowanym tempie, aby aktywować mięśnie. Aby wspomóc regenerację i rozluźnienie, przesuwaj urządzenie powoli po mięśniach uda przez 2 minuty. Aby uzyskać najlepsze wyniki, zmniejsz prędkość i ściskaj umiarkowanie lub mocno.



Stopy

Uchwyt: Dolny uchwyt

Prędkość: Poziom 1-4

Czas: 30 s > aktywacja - 2 min > regeneracja

Zacznij od pięty i masuj ten obszar okrężnymi ruchami przez 20 sekund. Powoli przesunij pistolet do masażu na podbicie stopy i masuj je przez 15 sekund.

Następnie przejdź do łuku stopy, wykonując te same okrężne ruchy przez 30 sekund. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, używaj niskiej prędkości i lekkiego lub średniego nacisku.



Pośladki

Chwyt: Dolny uchwyt

Prędkość: Poziom 1-6

Czas: 30 sekund > aktywacja - 2 minuty > regeneracja

Przesuwaj pistolet do masażu w umiarkowanym tempie wzdłuż całych mięśni pośladkowych przez 30 sekund, aby aktywować mięśnie. Aby wspomóc regenerację i rozluźnienie, przesuwaj urządzenie powoli po mięśniach pośladkowych przez 2 minuty. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, używaj niskiej prędkości i lekkiego lub średniego nacisku.



Tylna część uda

Chwyt: Dolny uchwyt

Prędkość: Poziom 1-6

Czas: 30 sekund > aktywacja - 2 minuty > regeneracja

Przesuwaj pistolet do masażu w umiarkowanym tempie wzdłuż całej długości ścięgna podkolanowego przez 30 sekund, aby aktywować mięśnie. Aby wspomóc regenerację i rozluźnienie, przesuwaj urządzenie powoli wzdłuż tylnej części uda przez 2 minuty. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, należy pracować w wolnym tempie z lekkim lub umiarkowanym naciskiem.



Zginacz biodra

Chwyt: Dolny uchwyt

Prędkość: Poziom 1-3

Czas: 30 sekund > aktywacja - 2 minuty > regeneracja

Przesuwaj pistolet do masażu w umiarkowanym tempie wzdłuż całej długości zginacza biodra przez 30 sekund, aby aktywować mięśnie. Aby wspomóc regenerację i rozluźnienie, przesuwaj go powoli wzdłuż zginacza biodra przez 2 minuty. Aby uzyskać najlepsze wyniki, używaj niskiej prędkości i lekkiego lub umiarkowanego nacisku.



Łydki

Chwyt: Dolny uchwyt

Prędkość: Poziom 1-5

Czas: 30 sekund > aktywacja - 2 minuty > regeneracja

Przesuwaj pistolet do masażu w umiarkowanym tempie wzdłuż całej długości łydki przez 30 sekund, aby aktywować mięśnie. Aby wspomóc regenerację i rozluźnienie, przesuwaj urządzenie powoli wzdłuż łydki przez 2 minuty. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, używaj żądanej prędkości z lekkim lub umiarkowanym naciskiem.