

# Notice d'utilisation

User Manual / Manual de instrucciones / Bedienungsanleitung /  
Manuale d'uso / Manual de instruções / Gebruiksaanwijzing

Référence :       DOS200

## Pistolet de massage sans fil

Massage gun/ Pistola de masaje/ Schnurlose Massagepistole/ Pistola per  
massaggio / Pistola de massagem/ massage pistol



**LIVOO**

Version : v.1.0

[www.livoo.fr](http://www.livoo.fr)



Figure 1

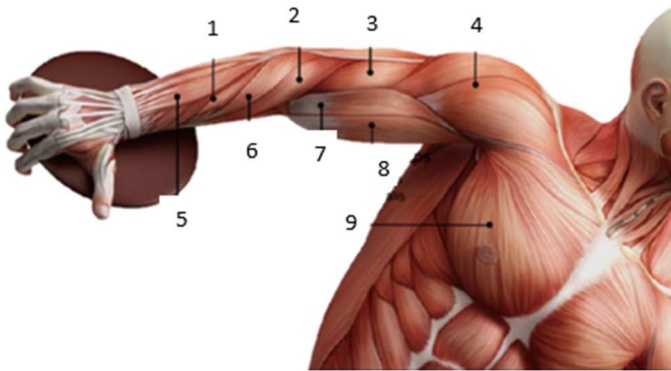


Figure 2

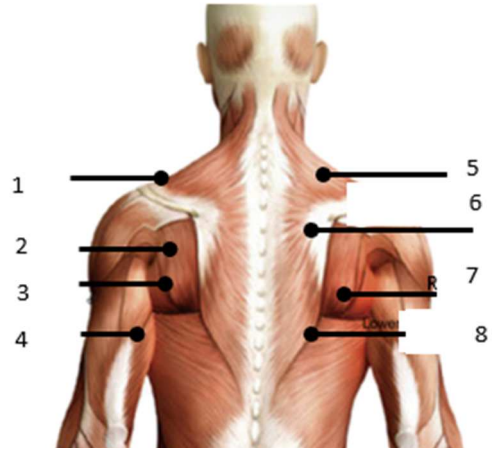


Figure 3

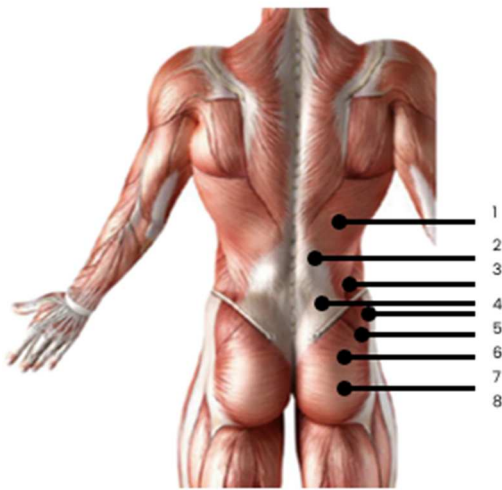


Figure 4

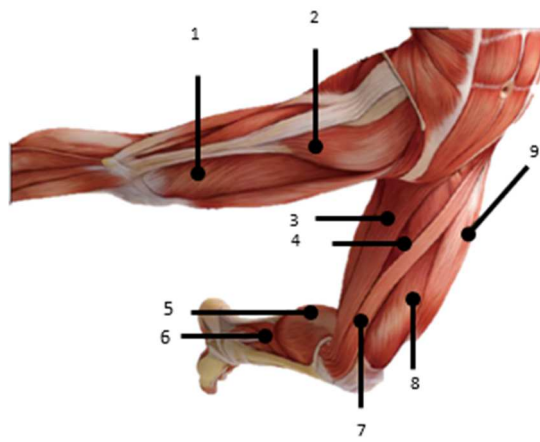


Figure 5

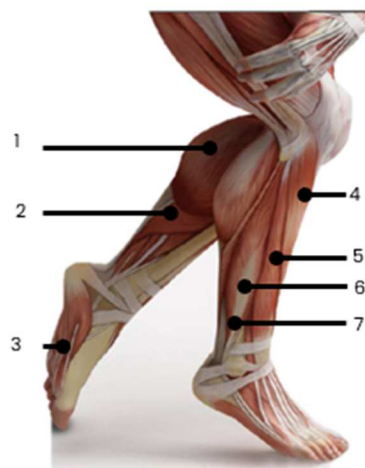


Figure 6

## Merci d'avoir choisi un produit Livoo !

Votre mixer, votre barbecue, vos écouteurs ne sont pas simplement des objets, c'est une extension de vous qui vous permet de vous rapprocher des vôtres, de les réunir, de rire et de partager.

L'ambition de Livoo est de vous aider à vivre votre vie à fond qu'elles que soient vos envies tout au long de l'année. Hiver raclette, été barbecue. Ou l'inverse. C'est vous qui décidez. Profitez de cette liberté pour des feel good moments au quotidien.

C'est pour cela que nous innovons sans cesse et créons des produits astucieux, plein de pep's et surtout accessibles.

Retrouvez l'ensemble de notre collection sur notre site [www.livoo.fr](http://www.livoo.fr)

## Livoo, complice de votre quotidien jusque sur les réseaux



@Livoo



@livoo\_officiel



@Livoo

## Consigne de sécurité

Merci de lire les instructions ci-dessous avec attention avant d'utiliser l'appareil et de les conserver pour un usage ultérieur.

Une mauvaise utilisation de l'appareil peut l'endommager ou blesser l'utilisateur. Assurez-vous que vous utilisez l'appareil dans le but pour lequel il est conçu. Nous refusons toutes responsabilités quant aux dégâts (aux dommages et intérêts) dus à une utilisation incorrecte ou une mauvaise manipulation.

### **DANGER Pour réduire le risque de choc électrique :**

1.  **Ne pas utiliser l'appareil près de l'eau !**


ATTENTION : Ne pas utiliser l'appareil près des baignoires, des douches, des bassins ou autres récipients contenant de l'eau.

2. Cet appareil est à usage domestique uniquement.

3. Un appareil ne doit jamais être laissé sans surveillance quand il est branché, sauf s'il est en charge.

4. Une surveillance étroite est nécessaire lorsque cet appareil est utilisé à proximité d'enfants ou de personnes handicapées.
5. N'utilisez le pistolet de massage que pour l'usage prévu dans ce manuel. Toute autre utilisation est à proscrire.
6. Veillez à maintenir l'appareil éloigné des surfaces chaudes.
7. Ne laissez jamais tomber ou n'insérez jamais un objet dans les fentes de l'appareil.
8. Veuillez ne pas exposer l'appareil à des températures inférieures à  $-10^{\circ}\text{C}$  ou supérieures à  $+40^{\circ}\text{C}$ , ni à la lumière directe du soleil, ni à la poussière.

## **AVERTISSEMENT**

9. Maintenez l'appareil au sec.
10.  Ne convient pas pour le nettoyage sous un robinet d'eau ouvert.
11. N'enroulez pas le cordon autour de l'appareil.
12. Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés d'au moins 8 ans et par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou dénuées d'expérience ou de connaissance, s'ils (si elles) sont correctement

surveillé(e)s ou si des instructions relatives à l'utilisation de l'appareil en toute sécurité leur ont été données et si les risques encourus ont été appréhendés.

13. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.

14. Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.

15. Cet appareil contient des batteries qui ne peuvent pas être remplacées.

16. Ne d mantez pas les vis ou n'essayez pas de démonter l'équipement et de modifier ce produit de quelque manière que ce soit.

17. Ne laissez pas vos doigts, vos cheveux ou d'autres parties de votre corps s'approcher de la tige et de l'arrière de la tête vibrante, car ils pourraient se coincer.

18. N'utilisez pas l'appareil sur une surface de peau non sèche et sale.

19. Ne pas utiliser au-dessus du cou ou de toute partie dure ou osseuse du corps. Utilisez le produit uniquement sur les tissus mous du corps sans provoquer de douleur ou d'inconfort.

20. Débranchez toujours le câble USB de l'appareil immédiatement après utilisation, sauf s'il est en cours de chargement.

21. Si le câble d'alimentation électrique de l'appareil est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son service après-vente ou des personnes de qualification similaire afin d'éviter un danger.

22. Utilisez uniquement le câble USB fourni.

23. MISE EN GARDE: débranchez le câble USB ou l'adaptateur (non fourni) avant de nettoyer l'appareil.

24. L'appareil doit être alimenté uniquement à très basse tension de sécurité correspondant au marquage de l'appareil.

25. Si vous utilisez un adaptateur (non fourni), utilisez uniquement un adaptateur avec une alimentation 7.4V.



26. Cet appareil est destiné à être utilisé dans des applications domestiques et analogues, telles que:

- des coins cuisines réservés au personnel dans des magasins, bureaux et autres environnements professionnels
- des fermes

- les clients dans les hôtels, les motels et tout autre type d'environnement résidentiel
- des environnements du type chambres d'hôtes.

## Caractéristiques techniques

DC 7.4V, batterie 1200mA, puissance 24W.

|   |   |
|---|---|
|  | Ne pas utiliser l'appareil près de l'eau ! Attention : Ne pas utiliser près des baignoires, des douches, des bassins ou autres récipients contenant de l'eau. |
|  | Ne convient pas pour le nettoyage sous un robinet d'eau ouvert.   |

### Important

Si vous souhaitez utiliser l'appareil dans l'une des situations suivantes, vous ne devez pas utiliser ce pistolet de massage sans l'accord de votre médecin: grossesse, complications du diabète (telles que neuropathie ou lésions rétinienne), port d'un stimulateur cardiaque, intervention chirurgicale récente, épilepsie ou migraine, hernie discale, avancement de la colonne vertébrale, décollement vertébral ou articulations rigides de la colonne vertébrale, articulations récentes, chirurgie de remplacement ou DIU, aiguille métallique ou plaque d'acier ou tout problème lié à votre santé. Ces contre-indications ne signifient pas que vous n'êtes pas en mesure d'utiliser des appareils de vibration ou des appareils d'entraînement. Nous vous recommandons de consulter un médecin avant de les utiliser.

## Nettoyage et entretien

Utilisez une serviette légèrement humide pour nettoyer l'appareil et séchez avec un chiffon doux.

Pour le stockage ou le voyage, rangez l'appareil dans la pochette prévue à cet effet.

S'il n'est pas utilisé pendant une longue période, il doit être emballé et stocké après nettoyage, et chargé une fois tous les six mois.

## Schéma de l'appareil

Figure 1

|   |               |   |               |
|---|---------------|---|---------------|
| 1 | Bouton on/off | 5 | Embout Pointe |
| 2 | Entrée USB C  | 6 | Embout plat   |
| 3 | Embout rond   | 7 | Pochette      |
| 4 | Embout U      |   |               |

## Utilisation de l'appareil

### Charger votre appareil

Chargez complètement l'appareil avant sa première utilisation. Branchez le câble USB et connectez l'extrémité USB du câble de charge au port d'un autre appareil capable de charger votre appareil.

Respectez soigneusement la tension de charge maximale de l'appareil (7.4V) afin d'éviter d'endommager l'appareil. Lors du chargement, les 6 LED bleues à l'arrière de l'appareil indiquent l'état de la charge de la batterie.

N'utilisez pas le pistolet de massage pendant le chargement.

Lorsque l'appareil est totalement chargé, les 6 LED bleues sont allumées et ne clignotent plus. Votre appareil dispose de 6 vitesses. Le nombre de LED allumées à l'arrière de l'appareil indique la vitesse sélectionnée.

**Votre appareil dispose de 4 têtes interchangeables :**

- Ronde : pour les grands groupes de muscles comme l'arrière de la cuisse et du mollet, les triceps...
- Pointe : pour les tissus et muscles profonds et les points de déclenchement (nœuds)
- Plate : pour détendre tous types de muscles du corps
- U : pour la région des cervicales et du cou

**Mettre en place et changer les têtes**

Mise en place: insérez la tête en position horizontale dans le trou du connecteur noir. Appuyez et tournez la en même temps dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à enfoncement total.

Retrait: retirez la tête en exerçant une pression forte et faites-la tourner en même temps dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'elle ressorte.

**Utiliser le pistolet de massage**

Appuyez et gardez enfoncé quelques secondes l'interrupteur ON/OFF pour démarrer l'appareil sur la vitesse de 1. Appuyer sur l'interrupteur une seconde fois pour régler l'appareil sur la vitesse 2. Une troisième fois pour la vitesse 3...etc. Chaque pression sur le bouton augmente la vitesse d'un niveau jusqu'à la vitesse 6. Appuyez sur le bouton une 7<sup>ème</sup> fois pour repasser à la vitesse 1 et recommencer le cycle.

Pour arrêter l'appareil, appuyer et gardez enfoncé quelques secondes l'interrupteur ON/OFF.

L'appareil s'arrêtera de fonctionner automatiquement après 10 minutes d'utilisation.

Redémarrez l'appareil si vous souhaitez poursuivre son utilisation.

Lorsque vous utilisez l'appareil, vous pouvez déclencher le mode 'Turbo' en appliquant une pression sur la zone massée.

**Guide de massage**

Réglez le pistolet sur une vitesse lente à intermédiaire (vitesses 1 à 6) en fonction de votre ressenti.

Référez vous aux schémas et au tableau ci-dessous pour obtenir des conseils en termes de durée et de répétition des massages selon le muscle ciblé.

| <b>Figure 2</b> |                                 |                 |
|-----------------|---------------------------------|-----------------|
| <b>1</b>        | Court extenseur radial du carpe | 10-15s x 3 fois |
| <b>2</b>        | Diaphragme                      | 10-15s x 3 fois |
| <b>3</b>        | Triceps                         | 12-20s x 3 fois |
| <b>4</b>        | Deltoïde                        | 12-20s x 3 fois |
| <b>5</b>        | Extenseur du petit doigt        | 5-10s x 3 fois  |
| <b>6</b>        | Fléchisseur ulnaire du carpe    | 10-15s x 3 fois |
| <b>7</b>        | Muscle brachial                 | 12-20s x 3 fois |
| <b>8</b>        | Biceps                          | 12-20s x 3 fois |
| <b>9</b>        | Deltoïde                        | 12-20s x 3 fois |

| <b>Figure 3</b> |                      |                 |
|-----------------|----------------------|-----------------|
| <b>1</b>        | Trapèze              | 10-15s x 3 fois |
| <b>2</b>        | Muscle-infra-épineux | 10-12s x 2 fois |
| <b>3</b>        | Muscle grand rond    | 10-12s x 2 fois |
| <b>4</b>        | Triceps              | 15-20s x 3 fois |
| <b>5</b>        | Trapèze supérieur    | 15-20s x 3 fois |
| <b>6</b>        | Trapèze moyen        | 15-20s x 3 fois |
| <b>7</b>        | Rhomboïde            | 20-30s x 3 fois |
| <b>8</b>        | Trapèze inférieur    | 15-20s x 3 fois |

**Recommandation : Masser les muscles du milieu vers les côtés, de haut en bas.**

| <b>Figure 4</b> |                         |                 |
|-----------------|-------------------------|-----------------|
| <b>1</b>        | Muscle grand dorsal     | 30-60s x 4 fois |
| <b>2</b>        | Erecteur du rachis      | 30-60s x 4 fois |
| <b>3</b>        | Carré des lombes        | 20-30s x 2 fois |
| <b>4</b>        | Fascia thoraco-lombaire | 40-60s x 3 fois |
| <b>5</b>        | Ilio-psoas              | 20-30s x 3 fois |
| <b>6</b>        | Petit glutéal           | 30-60s x 4 fois |
| <b>7</b>        | Moyen glutéal           | 60-90s x 1 fois |
| <b>8</b>        | Grand glutéal           | 30-60s x 4 fois |

**Recommandation: Massez les muscles du milieu vers les côtés, de haut en bas.**



|   |                                  |                 |
|---|----------------------------------|-----------------|
| 1 | Muscle vaste latéral             | 30-45s x 2 fois |
| 2 | Muscle tenseur                   | 15-20s x 2 fois |
| 3 | Muscle gracile                   | 10-15s x 2 fois |
| 4 | Long adducteur / Court adducteur | 10-15s x 2 fois |
| 5 | Gastrocnémien                    | 15-20s x 2 fois |
| 6 | Soléaire                         | 30-45s x 2 fois |
| 7 | Muscle sartorius                 | 10-15s x 2 fois |
| 8 | Muscle vaste médial              | 30-45s x 2 fois |
| 9 | Muscle droit fémoral             | 30-45s x 2 fois |

|   |                            |                 |
|---|----------------------------|-----------------|
| 1 | Gastrocnémien              | 15-20s x 2 fois |
| 2 | Soléaire                   | 30-45s x 2 fois |
| 3 | Fascia plantaire           | 20-30s x 3 fois |
| 4 | Tibial antérieur           | 15-20s x 2 fois |
| 5 | Long extenseur des orteils | 15-20s x 2 fois |
| 6 | Long fibulaire             | 15-20s x 2 fois |
| 7 | Court fibulaire            | 15-20s x 2 fois |

**Recommandation: Masser les muscles de haut en bas.**



### **Mise au rebut correcte de l'appareil (Equipement électrique et électronique).**

(Applicable dans l'Union européenne et dans les autres pays d'Europe qui ont adopté des systèmes de collecte séparés). La directive Européenne 2012/19/EU sur les Déchets des Equipements Electriques et Electroniques (DEEE), exige que les appareils ménagers usagés ne soient pas jetés dans le flux normal des déchets ménagers. Les appareils usagés doivent être collectés séparément afin d'optimiser le taux de récupération et le recyclage des matériaux qui les composent et réduire l'impact sur la santé humaine et l'environnement. Le symbole de la poubelle barrée est apposé sur tous les produits pour rappeler les obligations de la collecte séparée. Les consommateurs devront contacter les autorités locales ou leur revendeur concernant la démarche à suivre pour l'enlèvement de leur appareil.

- Photo non contractuelle
- Soucieux de la qualité de ses produits le constructeur se réserve le droit d'effectuer des modifications sans préavis

## **Thank you for choosing a Livoo product!**

EN

Your blender, your barbecue, and your headphones are not just objects, they are extensions of yourself, allowing you to get closer to your friends and family, to bring them together, to laugh and to share experiences. Livoo's aim is to help you live your life to the fullest, whatever wishes you have throughout the year. Winter raclette, summer barbecue. Or the other way around. It's up to you. Take advantage of this freedom for feel good moments every day.

That's why we're constantly innovating and creating clever products full of zest, but most of all, accessible. Find our entire collection on our website [www.livoo.en](http://www.livoo.en).

## **Livoo, your daily companion till social networks**



@Livoo



@livoo\_officiel



@Livoo

## **Safety Instructions**

Please, take time to read well the instruction sheet before the first use and keep them for a future use.

A misuse of the appliance can damage it or hurt the user. Assure that you use the appliance for the use for which it is designed. We refuse any responsibilities as for the damages by an incorrect use or a bad manipulation.

## **WARNING**


## To reduce the risk of electric shock:

1.  **Do not use this appliance nearby water!**

**WARNING:** Do not use this appliance near bathtubs, showers, basins or other vessels containing water.

2. This appliance is for household use only.
3. An appliance should never be left unattended when it's plugged in, except when charging a rechargeable appliance.
4. Close supervision is necessary when this appliance is used by, on, or near children or invalids.
5. Use this appliance only for its intended use as described in this manual.
6. Keep the cord away from heated surfaces.
7. Never drop or insert any object into any of the appliance's openings.
8. Please do not expose the device to temperatures less than  $-10^{\circ}\text{C}$  or greater than  $+40^{\circ}\text{C}$ , to direct sunlight, or to dust.

### **WARNING**

9. Keep the appliance dry.
10.  Not suitable for cleaning under an open water tap.
11. Do not wrap the cord around the appliance.
12. This appliance can be used by children aged from 8 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved.

13. Children shall not play with the appliance.
14. Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.
15. This appliance contains batteries that are non-replaceable.
16. Do not disassemble the screws or attempt to disassemble the equipment and modify this product in any way.
17. Do not allow your fingers, hair, or other parts of your body to get close to the shaft and back of the vibrating head as they may get caught.
18. Do not use on non-dry, dirty skin surface.
19. Do not use above the neck or any hard or boned part of the body. Use the product only on the soft tissues of the body without causing pain or discomfort.
20. If the appliance power supply cable is damaged, it must be replaced by the manufacturer, its service agent or similarly qualified persons in order to avoid a hazard
21. Always disconnect the USB cable from the device immediately after use, unless it is being charged.
22. Use only the supplied USB cable.

23. CAUTION: Unplug the USB power cable or adapter (not supplied) before cleaning the unit.

24. The unit should only be supplied with the safety extra-low voltage corresponding to the unit's marking.



25. If you use adaptor ( not supplied), only used adaptor with power supply 7.4V.

26. This appliance is intended to be used in household and similar applications such as:

- Staff kitchen areas in shops, offices and other working environments
- Farm houses
- By clients in hotels, motels and other residential type environments
- Bed and breakfast type environments

## Technical Specifications

DC 7.4V 1200Ma 24W

|   |   |
|---|---|
|  | Do not use this appliance near bathtubs, showers, basins or other vessels containing water. |
|  | This device is not suitable for cleaning under an open water tap.                           |

### Important

If you want to use it in any of the following situations, you should not use this massage gun without your doctor's consent. Pregnancy, complications of diabetes (such as neuropathy or retinal damage), wearing a pacemaker, recent surgery, epilepsy or migraine, disc herniation, advancement of the spine, vertebral detachment, or rigid joints of the spine, recent joints Replacement surgery or IUD, metal needle or steel plate any problems related to your health. These contraindications do not mean that you are not able to use vibration equipment or training equipment, we recommend that you consult a doctor before use.

# Cleaning and maintenance

Use a slightly damp towel to clean device and dry with a soft cloth.

For storage or travel, store the device in provided pouch.

If it is not used for a long period of time, it should be packed and stored after cleaning, and loaded once every six months.

# Drawing of the device

Figure 1

|   |               |   |            |
|---|---------------|---|------------|
| 1 | on/off button | 5 | Bullet tip |
| 2 | USB C input   | 6 | Flat tip   |
| 3 | Round tip     | 7 | pouch      |
| 4 | U tip         |   |            |

# Use of the device

## How to charge the equipment:

Fully charge the device before first use.

Plug in the USB cable and connect the USB end of the charging cable to another device capable of charging your device.

Carefully observe the maximum charging voltage of the device (7.4V) to avoid damage to the device.

Do not use the massage gun while charging.

Your machine has 6 speeds. The number of lit LEDs indicates the selected speed.

## Your device has 4 interchangeable heads:

Round: For large muscle groups such as the back of the thigh and calf, triceps...

Bullet: For deep tissues and muscles and trigger points (nodes)

Flat: To relax any muscle in the body

U shape: For the cervical and neck area

## How to switch heads:

Setting up: Insert the head into the hole of black connector, press and rotate clockwise it at the same time until total insertion.

Removal: Remove the head by exerting strong pressure and rotate it counter-clockwise at the same time until it comes out.

Special U shaped head: insert the head in horizontal position into the hole of the black connector, press and turn it clockwise at the same time, until it is fully pushed in.

## Use the massage gun:

Press the ON/OFF switch to set the unit to speed 1, twice to set the unit to speed 2, three times to set the unit to speed 3...etc, each press of the button increases one level to speed 6.

Press the button 7 times to switch to standby mode (level 0).

The machine will automatically stop working after 10 minutes of use.

Restart the unit if you wish to use it again.

## Muscle massage guide

Set the gun to a slow to intermediate speed (speeds 1 to 6) depending on how you feel.

Refer to the diagrams and table below for advice on the duration and repetition of the massage depending on the muscle being targeted.

|   |                                |                  |
|---|--------------------------------|------------------|
| 1 | Extensor carpi radialis brevis | 10-15s x 3 times |
| 2 | Diaphragm                      | 10-15s x 3 times |
| 3 | Triceps                        | 12-20s x 3 times |
| 4 | Deltoid                        | 12-20s x 3 times |

|   |                    |                 |
|---|--------------------|-----------------|
| 1 | Trapezius Muscle   | 10-15s x 3 fois |
| 2 | Fraspinatus Fascia | 10-12s x 2 fois |
| 3 | Teres Major Muscle | 10-12s x 2 fois |
| 4 | Triceps            | 15-20s x 3 fois |

|   |                     |                      |
|---|---------------------|----------------------|
| 5 | Extensor digitorum  | 5-10s x 3 fois times |
| 6 | Ulnar wrist flexor  | 10-15s x 3 times     |
| 7 | Musculus brachialis | 12-20s x 3 times     |
| 8 | Biceps              | 12-20s x 3 times     |
| 9 | Deltoid             | 12-20s x 3 times     |

|   |                 |                  |
|---|-----------------|------------------|
| 5 | Upper Trapezius | 15-20s x 3 fois  |
| 6 | Mid-Trapezius   | 10-15s x 3 fois  |
| 7 | Rhomboid        | 10-12s x 2 fois  |
| 8 | Lower Trapezius | 15-20s x 3 times |

**Recommendation: Massage the muscles from the middle to the sides, from top to bottom**

| <b>Figure 4</b> |                           |                 |
|-----------------|---------------------------|-----------------|
| 1               | Latissimus Dorsi          | 30-60s x 4 fois |
| 2               | Erectangial               | 30-60s x 4 fois |
| 3               | Quadratus Lumborum Muscle | 20-30s x 2 fois |
| 4               | Thoracolumbar Fascia      | 40-60s x 3 fois |
| 5               | Iliopsoas Muscle          | 20-30s x 3 fois |
| 6               | Gluteus minimus           | 30-60s x 4 fois |
| 7               | Gluteus medius            | 60-90s x 1 fois |
| 8               | Gluteus Maximus Muscle    | 30-60s x 4 fois |

**Recommendation: Massage the muscles from the middle to the sides, from top to bottom.**

| <b>Figure 5</b> |                                   |                 |
|-----------------|-----------------------------------|-----------------|
| 1               | Lateral Femoral Muscle            | 30-45s x 2 fois |
| 2               | Tensor Fasciae Latae              | 15-20s x 2 fois |
| 3               | Gracilis Muscle                   | 10-15s x 2 fois |
| 4               | Rectus Femoris                    | 10-15s x 2 fois |
| 5               | Adductor Longus / Adductor Brevis | 15-20s x 2 fois |
| 6               | Sartorius                         | 30-45s x 2 fois |
| 7               | Vastus Medialis                   | 10-15s x 2 fois |
| 8               | Gastrocnemius                     | 30-45s x 2 fois |
| 9               | Soleus                            | 30-45s x 2 fois |

| <b>Figure 6</b> |                           |                 |
|-----------------|---------------------------|-----------------|
| 1               | Gastrocnemius             | 15-20s x 2 fois |
| 2               | Soleus                    | 30-45s x 2 fois |
| 3               | Tibialis Anterior         | 20-30s x 3 fois |
| 4               | Extensor Longus Digitorum | 15-20s x 2 fois |
| 5               | Peroneus Longus           | 15-20s x 2 fois |
| 6               | Peroneus Brevis           | 15-20s x 2 fois |
| 7               | Plantar Fascia            | 15-20s x 2 fois |

**Recommendation: Massage the muscles top to bottom.**



### **Correct disposal of the unit (Electrical and Electronic Equipment).**

(Applicable in the European Union and the rest of Europe that have adopted separate collection systems countries). The European Directive 2012/19/EU on Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE), requires that old household electrical appliances must not be disposed of in the normal household waste stream. Old appliances must be collected separately in order to optimize the recovery and recycling of the materials they contain and reduce the impact on human health and the environment. The symbol of the crossed out dustbin is marked on all products to remind the obligations of separate collection. Consumers should contact their local authority or retailer for information concerning the correct disposal of their product.

- *Non contractual illustration*
- *Product information is subject to change without prior notice.*

## **Gracias por haber elegido un producto Livoo!**

Su batidora, su barbacoa, sus auriculares no son simples objetos, son una extensión de usted que le permite conectar con su gente, reunirla, reír e interactuar. El objetivo de Livoo es ayudarle a vivir su vida a tope sean cuales sean sus gustos a lo largo del año. Raclette en invierno, barbacoa en verano. O al revés. Usted decide. Aproveche esta libertad para disfrutar de momentos de bienestar en su vida diaria. Por eso innovamos constantemente y creamos productos inteligentes, con chispa y, sobre todo, asequibles.

Descubre toda nuestra colección en nuestra página web [www.livoo.fr](http://www.livoo.fr).

## Livoo, tu compañero diario hasta las redes sociales!



@Livoo



@livoo\_officiel



@Livoo

### Instrucciones de seguridad

Por favor, tómese el tiempo de leer bien la hoja de instrucciones antes del primer uso y guárdela para un uso futuro.

El uso incorrecto del aparato puede causar daños al aparato o lesiones al usuario. Asegúrese de utilizar el aparato para el fin para el que ha sido diseñado. No aceptamos ninguna responsabilidad por los daños (desperfectos) causados por un uso incorrecto o un mal manejo.

### Para reducir el riesgo de descarga eléctrica:

#### 1. No utilice este aparato cerca del agua.

**ADVERTENCIA:** No utilice este aparato cerca de bañeras, duchas, lavabos u otros recipientes que contengan agua.

2. Este aparato es solo para uso casero.

3. Un electrodoméstico nunca debe dejarse sin supervisión cuando está enchufado, excepto cuando se carga un electrodoméstico recargable.

4. Es necesaria una estrecha supervisión cuando este aparato es utilizado por, en o cerca de niños o personas con discapacidad.


5. Utilice este aparato solo para el uso previsto como se describe en este manual.

6. Mantenga el cable alejado de superficies calientes.

7. Nunca deje caer ni inserte ningún objeto en ninguna de las aberturas del aparato.

8. No exponga el dispositivo a temperaturas inferiores a  $-10^{\circ}\text{C}$  o superiores a  $40^{\circ}\text{C}$ , a la luz solar directa o al polvo.

9. **ADVERTENCIA:** Mantenga el aparato seco.

10.  No es adecuado que lo limpie bajo el grifo de agua abierto.
11. No enrolle el cable alrededor del aparato.
12. Este aparato lo pueden usar niños desde los 8 años y personas con capacidad física, psíquica o sensorial reducida, o quienes no tengan conocimiento y experiencia necesarios, si se les supervisa o instruye acerca del uso del aparato de forma segura y comprende los riesgos que conlleva su uso.
13. Los niños no deben jugar con el aparato.
14. La limpieza y el mantenimiento por el usuario no los deben realizar los niños sin supervisión.
15. Este aparato contiene pilas que no pueden sustituirse.
16. No desmonte los tornillos ni intente desmontar el equipo ni modifique este producto de ninguna manera.
17. No permita que sus dedos, cabello u otras partes de su cuerpo se acerquen al eje y la parte posterior de la cabeza vibradora, ya que podrían quedar atrapados.
18. No utilice el aparato sobre una superficie cutánea que no esté seca y sucia.
19. No utilice sobre el cuello ni ninguna parte dura



del cuerpo o sobre los huesos. Use el producto solo en los tejidos blandos del cuerpo sin causar dolor o incomodidad.

20. Si el cable de alimentación del aparato está dañado, debe ser sustituido por el fabricante, su servicio técnico o personas con cualificación similar para evitar situaciones de peligro.

21. Desconecte siempre el cable USB del dispositivo inmediatamente después de utilizarlo, a menos que se esté cargando.

22. Utilice solo el cable USB suministrado.

23. PRECAUCIÓN: Desenchufe el cable de alimentación USB o el adaptador (no suministrado) antes de limpiar la unidad.

24. La unidad solo debe recibir la tensión de seguridad extra baja correspondiente a la marca de la unidad.

25. Si utiliza un adaptador (no suministrado), utilice solo un adaptador con 7.4V.



26. Este aparato está diseñado para su uso en aplicaciones domésticas y similares, tales como

- Zonas de cocina para el personal en tiendas, oficinas y otros entornos profesionales
- Granjas

- Huéspedes de hoteles, moteles y otros entornos residenciales
- Entornos de tipo alojamiento y desayuno

## Especificaciones técnicas

DC 7.4V 1200Ma 24W

|   |   |
|---|---|
|  | No utilice el aparato cerca del agua. Precaución: No utilizar cerca de bañeras, duchas, estanques u otros recipientes con agua. |
|  | Esta unidad no es adecuada para la limpieza bajo un grifo de agua abierto.  |

### Importante

Si desea usarla en cualquiera de las siguientes situaciones, no debe usar esta pistola de masaje sin el consentimiento de su médico.

Embarazo, complicaciones de la diabetes (como neuropatía o daño en la retina), uso de marcapasos, cirugía reciente, epilepsia o migraña, hernia discal, avance de la columna vertebral, desprendimiento vertebral o articulaciones rígidas de la columna vertebral, cirugía reciente de reemplazo de articulaciones o DIU, aguja de metal o placa de acero, cualquier problema relacionado con su salud. Estas contraindicaciones no significan que no pueda usar equipos de vibración o equipos de entrenamiento, le recomendamos que consulte a un médico antes de usarlo.

## Limpieza y mantenimiento

Utilice una toalla ligeramente húmeda para limpiar el dispositivo y seque con un paño suave.

Para almacenar o viajar, guarde el dispositivo en la caja suministrada.

Si no se utiliza durante un largo período de tiempo, debe empacarla y almacenarla después de la limpieza, y cargarla una vez cada seis meses.

## Diagrama del dispositivo

Figura 1

|   |                       |   |              |
|---|-----------------------|---|--------------|
| 1 | Botón Encender/Apagar | 5 | Punta cónica |
| 2 | Entrada USB C.        | 6 | Punta plana  |
| 3 | Punta redonda         | 7 | Funda        |
| 4 | Punta U.              |   |              |

## Uso del dispositivo

### Cómo cargar el equipo:

Cargue completamente el dispositivo antes de utilizarlo por primera vez

Conecte el cable USB y conecte el extremo USB del cable de carga a otro dispositivo con capacidad para cargar el dispositivo.

Observe con cuidado la tensión de carga máxima del dispositivo (7.4V) para evitar daños en el dispositivo.

No utilice la pistola de masaje durante la carga.

Su máquina tiene 6 velocidades. El número de LED encendidos indica la velocidad seleccionada.

**El dispositivo tiene 4 cabezales intercambiables:**

Redonda: Para grupos musculares grandes como la parte posterior del muslo y la pantorrilla, tríceps...

Cónica: Para tejidos y músculos profundos y puntos de activación (nódulos)

Plana: Para relajar cualquier músculo en el cuerpo

Forma de U: Para la zona cervical y del cuello

### **Cómo cambiar los cabezales:**

Configuración: Inserte la cabeza en el orificio del conector negro, presione y gírela hacia la derecha al mismo tiempo hasta insertarla completamente.

Desmontaje: Retire la cabeza con presión fuerte y gírela al mismo tiempo hacia la izquierda hasta que salga.

Cabeza especial en forma de U: Inserte la cabeza en posición horizontal en el orificio del conector negro, presiónela y gírela hacia la derecha al mismo tiempo, hasta que quede completamente insertada.

### **Utilice la pistola de masaje:**

Presione el interruptor de ENCENDIDO/APAGADO para ajustar la unidad a la velocidad 1, dos veces para ajustar la unidad a la velocidad 2, tres veces para ajustar la unidad a la velocidad 3, etc., cada vez que presione el botón aumenta la velocidad un nivel.

Presione el botón 7 veces para cambiar al modo de espera (nivel 0).

La máquina dejará de funcionar automáticamente después de 10 minutos de uso.

Reinicie la unidad si desea utilizarla de nuevo.

### **Guía de masaje muscular**

Ajuste el cañón a una velocidad lenta a intermedia (velocidades de 1 a 6) dependiendo de cómo se sienta. Consulte los diagramas y la tabla a continuación para obtener consejos sobre la duración y la repetición del masaje en función del músculo al que se vaya a dirigir.

| <b>Figura 2</b> |                                 |                  |
|-----------------|---------------------------------|------------------|
| <b>1</b>        | Extensor breve del carpo radial | 10-15s x 3 veces |
| <b>2</b>        | Diafragma                       | 10-15s x 3 veces |
| <b>3</b>        | Tríceps                         | 12-20s x 3 veces |
| <b>4</b>        | Deltoides                       | 12-20s x 3 veces |
| <b>5</b>        | Extensión digital               | 5-10s x 3 veces  |
| <b>6</b>        | Flexor de muñeca cubital        | 10-15s x 3 veces |
| <b>7</b>        | Musculo braquial                | 12-20s x 3 veces |
| <b>8</b>        | Bíceps                          | 12-20s x 3 veces |
| <b>9</b>        | Deltoides                       | 12-20s x 3 veces |

| <b>Figura 3</b> |                      |                     |
|-----------------|----------------------|---------------------|
| <b>1</b>        | Músculo trapecio     | 10-15s x 3 cm veces |
| <b>2</b>        | Fascia infraespinoso | 10-12s x 2 cm veces |
| <b>3</b>        | Músculo mayor        | 10-12s x 2 cm veces |
| <b>4</b>        | Tríceps              | 15-20s x 3 cm veces |
| <b>5</b>        | Trapecio superior    | 15-20s x 3 cm veces |
| <b>6</b>        | Trapecio medio       | 10-15s x 3 cm veces |
| <b>7</b>        | Romboide             | 10-12s x 2 cm veces |
| <b>8</b>        | Trapecio inferior    | 15-20s x 3 veces    |

### **Recomendación: Masajea los músculos desde el centro hasta los lados, de arriba hacia abajo**

| <b>Figura 4</b> |                         |                     |
|-----------------|-------------------------|---------------------|
| <b>1</b>        | Músculo dorsal ancho    | 30-60s x 4 cm veces |
| <b>2</b>        | Rectangular             | 30-60s x 4 cm veces |
| <b>3</b>        | Músculo cuadrado lumbar | 20-30s x 2 cm veces |
| <b>4</b>        | Fascia toracolumbar     | 40-60s x 3 cm veces |
| <b>5</b>        | Músculo iliopsoas       | 20-30s x 3 cm veces |
| <b>6</b>        | Glúteo mínimo           | 30-60s x 4 cm veces |
| <b>7</b>        | Glúteo medio            | 60-90s x 1 cm veces |
| <b>8</b>        | Músculo glúteo máximo   | 30-60s x 4 cm veces |

### **Recomendación: Masajea los músculos desde el centro hasta los lados, de arriba hacia abajo.**

| <b>Figura 5</b> |                          |                     |
|-----------------|--------------------------|---------------------|
| <b>1</b>        | Músculo femoral lateral  | 30-45s x 2 cm veces |
| <b>2</b>        | Tensor de la fascia lata | 15-20s x 2 cm veces |
| <b>3</b>        | Músculo gracilis         | 10-15s x 2 cm veces |
| <b>4</b>        | Recto femoral            | 10-15s x 2 cm veces |

| <b>Figura 6</b> |                   |                     |
|-----------------|-------------------|---------------------|
| <b>1</b>        | Gastrocnemio      | 15-20s x 2 cm veces |
| <b>2</b>        | Soleo             | 30-45s x 2 cm veces |
| <b>3</b>        | Tibial anterior   | 20-30s x 3 cm veces |
| <b>4</b>        | Extensor largo de | 15-20s x 2 cm veces |

|   |                             |                     |
|---|-----------------------------|---------------------|
|   |                             |                     |
| 5 | Aductor largo/Aductor corto | 15-20s x 2 cm veces |
| 6 | Sartorio                    | 30-45s x 2 cm veces |
| 7 | Vasto medio                 | 10-15s x 2 cm veces |
| 8 | Gastrocnemio                | 30-45s x 2 cm veces |
| 9 | Soleo                       | 30-45s x 2 cm veces |

|   |                |                     |
|---|----------------|---------------------|
|   | los dedos      |                     |
| 5 | Peroneo largo  | 15-20s x 2 cm veces |
| 6 | Peroneo corto  | 15-20s x 2 cm veces |
| 7 | Fascia plantar | 15-20s x 2 cm veces |

**Recomendación: Masajee los músculos de arriba a abajo.**



#### **Eliminación correcta de la unidad (Aparatos eléctricos y electrónicos)**

(Aplicable en la Unión Europea y el resto de Europa que han adoptado los países sistemas de recogida selectiva de residuos). La Directiva europea 2012/19/EU sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE), los que electrodomésticos viejos no pueden ser arrojados en los contenedores habituales para residuos domésticos. Aparatos viejos deben ser recogidos selectivamente para optimizar la recuperación y reciclado de los materiales que contienen y reducir el impacto en la salud humana y el medio ambiente. El símbolo de la papelera tachada se encuentra en todos los productos para recordar la obligación de recolección separada. El

consumidor debe contactar con la autoridad local o minorista para obtener información sobre la correcta eliminación de su producto.

- ilustración no contractuales
- La información del producto está sujeta a cambios sin previo aviso.

Danke, dass du dich für ein Livoo-Produkt entschieden hast!

Ihr Mixer, Ihr Grill, Ihre Kopfhörer sind nicht einfach nur Gegenstände, sie sind eine Erweiterung Ihrer selbst, die es Ihnen ermöglicht, Ihren Mitmenschen näher zu kommen, sie zu treffen, mit ihnen zu lachen und sich mit ihnen zu unterhalten. Livoo will Ihnen dabei helfen, ihr Leben in vollen Zügen zu genießen, egal zu welcher Jahreszeit. Winter Raclette, Sommer Grillen. Oder umgekehrt. Sie entscheiden. Nutzen Sie diese Freiheit für Feel Good-Momente im Alltag. Aus diesem Grund sind wir ständig innovativ und schaffen Produkte, die clever, peppig und vor allem erschwinglich sind.

Unser gesamtes Sortiment findest du auf unserer Webseite [www.livoo.fr](http://www.livoo.fr).

DE

## **Livoo, Ihr täglicher Begleiter in den sozialen Netzwerken!**



@Livoo



@livoo\_officiel



@Livoo

## **Sicherheitshinweise**

Bitte nehmen Sie sich die Zeit, die Gebrauchsanweisung vor dem ersten Gebrauch gut zu lesen und bewahren Sie sie für einen späteren Gebrauch auf. Eine Fehlbedienung des Gerätes oder ein unsachgemäßer Gebrauch kann Schaden anfügen oder den Benutzer verletzen. Vergewissern Sie sich, dass Sie das Gerät für den vorhergesehenen Zweck benutzen; wir lehnen jede Verantwortung für Schäden durch unsachgemäßen Gebrauch oder schlechte Handhabung ab.

## **Zur Verringerung des Stromschlagrisikos:**

[www.livoo.fr](http://www.livoo.fr)

**1.  Verwenden Sie dieses Gerät nicht in der Nähe von Wasser!**

**WARNUNG:** Verwenden Sie dieses Gerät nicht in der Nähe von Badewannen, Duschen, Schwimmbecken oder anderen Behältnissen, die mit Wasser gefüllt sind.

2. Dieses Gerät ist nur für den Hausgebrauch bestimmt.

3. Ein Gerät sollte nie unbeaufsichtigt gelassen werden, wenn es eingesteckt ist, es sei denn, ein wiederaufladbares Gerät wird aufgeladen.

4. Eine strenge Beaufsichtigung ist bei der Benutzung dieses Geräts durch oder in der Nähe von Kindern oder behinderten Personen notwendig.

5. Verwenden Sie dieses Gerät nur für den bestimmungsgemäßen Gebrauch, wie in dieser Anleitung beschrieben.

6. Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.

7. Fremdkörper dürfen niemals in die Geräteöffnungen gelangen oder eingeführt werden.

8. Bitte setzen Sie das Gerät keiner direkten Sonneneinstrahlung, Staub oder Temperaturen von weniger als  $-10\text{ °C}$  oder mehr als  $+40\text{ °C}$  aus.

## **WARNUNG**

9. Halten Sie das Gerät trocken.

10.  Nicht geeignet für die Reinigung unter fließendem Wasser.

11. Wickeln Sie das Kabel nicht um das Gerät.

12. Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren sowie von Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten bzw. mit mangelnder Erfahrung und Kenntnissen benutzt werden, falls diese beaufsichtigt werden oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstanden haben.

13. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.

14. Die Reinigung und Benutzerwartung darf nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.

15. Dieses Gerät enthält Batterien, die nicht ausgetauscht werden können.

16. Nehmen Sie die Schrauben nicht ab oder versuchen Sie nicht, das Gerät zu zerlegen oder es in irgendeiner Weise zu verändern.

17. Bringen Sie ihre Finger, Haare oder andere Körperteile nicht in die Nähe der Welle und die Rückseite des Schwingkopfes, da sie sich

einklemmen oder verfangen könnten.

18. Verwenden Sie das Gerät nicht auf einer nicht trockenen und schmutzigen Hautoberfläche.

19. Nicht überhalb des Halses oder auf harten oder knöchernen Körperteilen verwenden. Verwenden Sie das Produkt nur auf weichem Körpergewebe, ohne Schmerzen oder Beschwerden zu verursachen.

20. Wenn das Stromkabel des Geräts beschädigt ist, muss es vom Hersteller, seinem Kundendienst oder Personen mit ähnlicher Qualifikation ersetzt werden, um eine Gefahr zu vermeiden.

21. Trennen Sie das USB-Kabel immer sofort nach dem Gebrauch vom Gerät, außer wenn es gerade geladen wird.

22. Verwenden Sie nur das mitgelieferte USB-Kabel.

23. ACHTUNG: Ziehen Sie das USB-Netzkabel oder das USB-Netzteil (nicht im Lieferumfang enthalten) ab, bevor Sie das Gerät reinigen.

24. Das Gerät darf nur mit Schutzkleinspannung entsprechend der Kennzeichnung auf dem Gerät versorgt werden.



25. Wenn Sie ein USB-Netzteil (nicht im Lieferumfang enthalten) benutzen, verwenden Sie nur ein Netzteil mit 7,4 V.

26. Dieses Gerät ist für den Einsatz in Haushalten und ähnlichen Bereichen bestimmt, wie z. B.:

- Küchenzeilen für Personal in Geschäften, Büros und anderen professionellen Umgebungen.
- Bauernhöfe
- Gäste in Hotels, Motels und anderen Arten von Wohnumgebungen.

## Technische Spezifikationen

7,4 V DC, 1200 mA, 24 W

|  |   |
|--|---|
|   | Benutzen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser! Achtung: Nicht in der Nähe von Badewannen, Duschen, Teichen oder anderen Behältern mit Wasser verwenden. |
|  | Dieses Gerät ist nicht für die Reinigung unter einem offenen Wasserhahn geeignet.   |

### Wichtig

Sie sollten diese Massagepistole nicht ohne Zustimmung Ihres Arztes verwenden, falls Sie das Gerät in einer der folgenden Situationen verwenden möchten:

Schwangerschaft, Komplikationen aufgrund von Diabetes (wie Neuropathie oder Netzhautschäden), beim Tragen eines Herzschrittmachers, nach Operation, Epilepsie oder Migräne, Bandscheibenvorfällen, Wirbelsäulenschäden, Wirbelablösungen oder starre Gelenke der Wirbelsäule, nach Gelenkersatzoperationen, mit eingesetztem Intrauterinpressar, Metallnadeln oder Stahlplatten bzw. jegliche Ihre Gesundheit betreffende Symptome. Diese Gegenanzeigen bedeuten nicht, dass Sie nicht in der Lage sein können, Vibrationsgeräte oder Trainingsausrüstung zu verwenden, wir empfehlen Ihnen jedoch, vor dem Gebrauch einen Arzt zu konsultieren.

## Zeichnung des Gerätes

Abb. 1

|   |                   |   |               |
|---|-------------------|---|---------------|
| 1 | Ein-/Aus-Schalter | 5 | Projektilkopf |
| 2 | USB-C-Eingang:    | 6 | Flachkopf     |
| 3 | Rundkopf          | 7 | Beutel        |
| 4 | U-Kopf            |   |               |

## Reinigung und Wartung

Verwenden Sie zur Reinigung des Geräts ein leicht feuchtes Tuch und trocknen es mit einem weichen Tuch ab.

Für die Lagerung oder auf Reisen, bewahren Sie das Gerät in der dafür vorgesehenen Verpackung auf. Falls es über einen längeren Zeitraum nicht benutzt wird, sollte es nach der Reinigung verpackt und gelagert und einmal alle sechs Monate aufgeladen werden.



# Verwendung des Gerätes

## Aufladen des Gerätes:

Laden Sie das Gerät vor dem Erstgebrauch vollständig auf.

Stecken Sie das USB-Kabel in den Ladeanschluss und verbinden Sie den USB-Stecker des Ladekabels mit einem USB-Gerät, das in der Lage ist, Ihr Gerät aufzuladen.

Achten Sie auf die maximale Ladespannung des Geräts (7,4 V), um Beschädigungen des Geräts zu vermeiden.

Verwenden Sie die Massagepistole nicht während des Ladevorgangs.

Ihr Gerät verfügt über 6 Geschwindigkeitsstufen. Die Anzahl der aufleuchtenden LEDs zeigt die gewählte Geschwindigkeitsstufe an.

Ihr Gerät verfügt über 4 austauschbare Massageköpfe:

Rundkopf: Für große Muskelgruppen, wie Unterschenkel, Waden, Trizeps etc.

Projektilkopf: Für tiefliegende Gewebe, Muskeln sowie Triggerpunkte (Knoten)

Flachkopf: Zur Entspannung jedes Muskels im Körper

U-förmiger Kopf: Für den Hals- und Nackenbereich

## Wechsel der Massageköpfe:

Aufsetzen: Stecken Sie den Massagekopf in das Loch der schwarzen Steckverbindung ein, drücken und drehen Sie ihn gleichzeitig im Uhrzeigersinn, bis er vollständig eingesteckt ist.

Abnehmen: Nehmen Sie den Kopf ab, indem Sie ihn unter Anwendung eines starken Drucks gegen den Uhrzeigersinn drehen, bis er herauskommt.

- Spezieller U-förmiger Kopf: Stecken Sie den Kopf in horizontaler Position in das Loch der schwarzen Steckverbindung ein, drücken und drehen Sie ihn gleichzeitig im Uhrzeigersinn, bis er vollständig eingeschoben ist.

## Verwendung der Massagepistole:

Drücken Sie den EIN/AUS-Schalter, um das Gerät auf Stufe 1 einzustellen, zweimal, um das Gerät auf Stufe 2 einzustellen, dreimal, um das Gerät auf Stufe 3 einzustellen usw. Jeder Tastendruck schaltet das Gerät um eine Stufe hoch bis auf Stufe 6.

Der siebte Tastendruck schaltet das Gerät in den Standby-Modus (Stufe 0).

Das Gerät stoppt den Betrieb nach 10 Minuten automatisch.

Starten Sie das Gerät erneut, wenn Sie es weiter benutzen möchten.

## Leitfaden für die Muskelmassage

Schalten Sie die Pistole auf langsame bis mittlere Geschwindigkeit (Stufen 1 bis 6) ein, wie gewünscht.

Beziehen Sie sich auf die Diagramme und die Tabellen unten, um Ratschläge für die Dauer und die Wiederholung der Massage in Abhängigkeit von dem zu behandelnden Muskel zu erhalten.

| <b>Abb. 2</b> |  |                   |
|---------------|--|-------------------|
| <b>1</b>      | Kurzer speichenseitiger Handstrecker (M. extensor carpi radialis brevis) | 10–15 Sek., 3-mal |
| <b>2</b>      | Zwerchfell (Diaphragma)  | 10–15 Sek., 3-mal |
| <b>3</b>      | Trizeps (M. triceps brachii)   | 12–20 Sek., 3-mal |
| <b>4</b>      | Deltamuskel (M. deltoideus)  | 12–20 Sek., 3-mal |
| <b>5</b>      | Fingerstrecker (M. extensor digitorum)                                   | 5–10 Sek., 3-mal  |
| <b>6</b>      | Ulnarer Handgelenksbeuger (M. flexor carpi ulnaris)                      | 10–15 Sek., 3-mal |

| <b>Abb. 3</b> |  |                   |
|---------------|--|-------------------|
| <b>1</b>      | Trapezmuskel (M. trapezius)              | 10–15 Sek., 3-mal |
| <b>2</b>      | Untergrätenmuskel (M. Infraspinatus)     | 10–12 Sek., 2-mal |
| <b>3</b>      | Großer Rundmuskel (M. teres major)       | 10–12 Sek., 2-mal |
| <b>4</b>      | Trizeps (M. triceps brachii)             | 15–20 Sek., 3-mal |
| <b>5</b>      | Oberer Trapezmuskel (Pars descendens)    | 15–20 Sek., 3-mal |
| <b>6</b>      | Mittlerer Trapezmuskel (Pars transversa) | 10–15 Sek., 3-mal |

|   |                               |                   |
|---|-------------------------------|-------------------|
| 7 | Oberarmmuskel (M. brachialis) | 12–20 Sek., 3-mal |
| 8 | Bizeps (M. biceps brachii)    | 12–20 Sek., 3-mal |
| 9 | Deltamuskel (M. deltoideus)   | 12–20 Sek., 3-mal |

|   |  |                   |
|---|--|-------------------|
| 7 | Großer Rautenmuskel (M. rhomboideus major) | 10–12 Sek., 2-mal |
| 8 | Unterer Trapezius (Pars ascendens)         | 15–20 Sek., 3-mal |

**Empfehlung: Massieren Sie die Muskeln von der Mitte zu den Seiten und von oben nach unten.**

| Abb. 4 |  |                   |
|--------|--|-------------------|
| 1      | Großer Rückenmuskel (M. latissimus dorsi)          | 30–60 Sek., 4-mal |
| 2      | Rückenstrecker (M. erector spinae)                 | 30–60 Sek., 4-mal |
| 3      | Quadratischer Lendenmuskel (M. quadratus lumborum) | 20–30 Sek., 2-mal |
| 4      | Fascia thoracolumbalis                             | 40–60 Sek., 3-mal |
| 5      | Lenden-Darmbeinmuskel (M. iliopsoas)               | 20–30 Sek., 3-mal |
| 6      | Kleiner Gesäßmuskel (M. gluteus minimus)           | 30–60 Sek., 4-mal |
| 7      | Mittlerer Gesäßmuskel (M. gluteus medius)          | 60–90 Sek., 1-mal |
| 8      | Großer Gesäßmuskel (M. gluteus maximus)            | 30–60 Sek., 4-mal |

**Empfehlung: Massieren Sie die Muskeln von der Mitte zu den Seiten und von oben nach unten.**

| Abb. 5 |  |                   |
|--------|--|-------------------|
| 1      | Seitlicher Oberschenkelmuskel (M. biceps femoris)                            | 30–45 Sek., 2-mal |
| 2      | Oberschenkelbindenspanner (M. tensor fasciae latae)                          | 15–20 Sek., 2-mal |
| 3      | Schlankmuskel (M. gracilis)  | 10–15 Sek., 2-mal |
| 4      | Gerader Muskel des Oberschenkels (M. rectus femoris)                         | 10–15 Sek., 2-mal |
| 5      | Langer Schenkelmuskel / breiter Schenkelmuskel (M. adductor longus / brevis) | 15–20 Sek., 2-mal |
| 6      | Schneidermuskel (M. sartorius)   | 30–45 Sek., 2-mal |
| 7      | Innerer Schenkelmuskel (M. vastus medialis)                                  | 10–15 Sek., 2-mal |
| 8      | Zweibäuchiger Wadenmuskel (M. gastrocnemius)                                 | 30–45 Sek., 2-mal |
| 9      | Schollenmuskel (M. soleus)   | 30–45 Sek., 2-mal |

| Abb. 6 |   |                   |
|--------|---|-------------------|
| 1      | Zweibäuchiger Wadenmuskel (M. gastrocnemius)        | 15–20 Sek., 2-mal |
| 2      | Schollenmuskel (M. soleus)                          | 30–45 Sek., 2-mal |
| 3      | Vorderer Schienbeinmuskel (M. tibialis anterior)    | 20–30 Sek., 3-mal |
| 4      | Großer Zehenstrecker (M. extensor digitorum longus) | 15–20 Sek., 2-mal |
| 5      | Langer Wadenbeinmuskel (M. fibularis longus)        | 15–20 Sek., 2-mal |
| 6      | Kurzer Wadenbeinmuskel (M. fibularis brevis)        | 15–20 Sek., 2-mal |
| 7      | Plantaraponeurose (Aponeurosis plantaris)           | 15–20 Sek., 2-mal |

**Empfehlung: Massieren Sie die Muskeln von oben nach unten.**



### Korrekte Entsorgung des Geräts (Electrical and Electronic Equipment)

(Gültig in der Europäischen Union und dem Rest Europas, dass die Länder einem separaten Sammelsystem eingeführt haben). Die europäische Richtlinie 2012/19/EU über Elektro- und Elektronik-Altgeräte (WEEE), in Verbindung bleiben Das alte elektrische Haushaltsgeräte dürfen nicht über den normalen Hausmüll entsorgt werden. Altgeräte müssen separat gesammelt werden, um die Wiederverwertung und das Recycling der beinhalteten Materialien zu optimieren und die Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit und die Umwelt. Das Symbol der durchgestrichenen Mülltonne auf alle Produkte gekennzeichnet, die aus der getrennten Sammlung zu erinnern. Die

Verbraucher sollten ihre Kontaktdaten lokalen Behörden oder Ihren Händler für Informationen über die korrekte Entsorgung ihrer Produkte.

- Nicht vertragliche Illustration
- Die Produktinformationen können ohne vorherige Ankündigung geändert werden.

---

## Grazie per avere scelto un prodotto Livoo!

IT

Il tuo mixer, il tuo barbecue, i tuoi auricolari non sono solo oggetti, sono un'estensione di te che ti permette di stare accanto alla tua famiglia e ai tuoi amici, di riunirli, ridere e condividere molte cose. Livoo vuole aiutarti a vivere a fondo la tua vita qualunque siano i tuoi desideri durante tutto l'anno. D'inverno, la raclette e d'estate il barbecue. O viceversa. Tocca te decidere. Approfitta di questa tua libertà per ottenere momenti feel good quotidiani. Ecco perché innoviamo continuamente e creiamo prodotti ingegnosi e efficienti e soprattutto accessibili a tutti. Ritrova l'insieme della nostra collezione sul nostro sito [www.livoo.fr](http://www.livoo.fr).

## Livoo, il tuo compagno quotidiano fino alle reti sociali!



@Livoo



@livoo\_officiel



@Livoo

## Istruzioni di sicurezza


Si prega di leggere attentamente le seguenti istruzioni prima di usare l'apparecchio e conservarle per un uso futuro. Un uso improprio dell'apparecchio può causare danni all'apparecchio stesso o lesioni all'utente. Assicurarsi di utilizzare l'apparecchio per lo scopo per cui è stato progettato. Decliniamo qualsiasi responsabilità per i danni causati da un uso scorretto o da una cattiva gestione.

### 1. Per ridurre il rischio di scosse elettriche:



**Non utilizzare questo dispositivo vicino all'acqua!**

**ATTENZIONE:** Non utilizzare questo apparecchio in prossimità di vasche da bagno, docce, lavandini o altri recipienti contenenti acqua.



2. Questo apparecchio è destinato esclusivamente all'uso domestico.
3. L'apparecchio non deve mai essere lasciato incustodito quando è collegato alla presa di corrente, tranne quando si ricarica un apparecchio ricaricabile.
4. È necessaria una stretta sorveglianza quando questo apparecchio viene utilizzato da, su o vicino a bambini o invalidi.
5. Utilizzare l'apparecchio solo per l'uso previsto, come descritto nel presente manuale.
6. Tenere il cavo lontano da superfici riscaldate.
7. Non far mai cadere né inserire oggetti nelle aperture dell'apparecchio.
8. Non esporre l'apparecchio a temperature inferiori a  $-10^{\circ}\text{C}$  o superiori a  $+40^{\circ}\text{C}$ , alla luce solare diretta o alla polvere.
9. **ATTENZIONE:** Mantenere l'apparecchio asciutto.
10.  Non adatto alla pulizia sotto l'acqua corrente.
11. Non avvolgere il cavo intorno all'apparecchio.
12. Questo apparecchio può essere utilizzato da bambini a partire dagli 8 anni di età e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali, o con mancanza di esperienza e conoscenza, a condizione che abbiano ricevuto supervisione o istruzioni sull'uso

dell'apparecchio in modo sicuro e che comprendano i rischi connessi.

13. I bambini non devono giocare con l'apparecchio.
14. La pulizia e la manutenzione da parte dell'utente non devono essere effettuate da bambini senza supervisione.
15. This device contains batteries that cannot be replaced.
16. Non smontare le viti e non tentare di smontare l'apparecchio e di modificare il prodotto in alcun modo.
17. Non avvicinare le dita, i capelli o altre parti del corpo all'albero e alla parte posteriore della testina vibrante perché potrebbero impigliarsi.
18. Non utilizzare il dispositivo su una superficie cutanea non asciutta e sporca.
19. Non utilizzare sul collo o su qualsiasi parte del corpo dura. Utilizzare il prodotto solo sui tessuti morbidi del corpo senza causare dolore o fastidio.
20. Scollegare sempre il cavo USB dal dispositivo subito dopo l'uso, a meno che non sia in fase di ricarica.

21. Se il cavo di alimentazione dell'adattatore è danneggiato, deve essere sostituito dal produttore, dal suo agente di assistenza o da persone analogamente qualificate, al fine di evitare un pericolo.
22. Utilizzare esclusivamente il cavo USB in dotazione.
23. ATTENZIONE: scollegare il cavo di alimentazione USB o l'adattatore (non in dotazione) prima di pulire l'unità.
24. L'unità deve essere alimentata solo con la bassissima tensione di sicurezza corrispondente alla marcatura dell'unità.
25. Se si utilizza un adattatore (non in dotazione), utilizzare solo un adattatore da 7,4V.
26. Questo dispositivo è destinato all'uso in applicazioni domestiche e simili, come ad esempio:
  - Aree cucina per il personale di negozi, uffici e altri ambienti professionali
  - Fattorie
  - Ospiti di alberghi, motel e altri ambienti residenziali
  - Ambienti di tipo bed and breakfast

## **Specifiche tecniche**

|   |  |
|---|--|
|  | Non utilizzare l'apparecchio in prossimità dell'acqua! Attenzione: non utilizzare in prossimità di vasche da bagno, docce, stagni o altri contenitori con acqua. |
|  | Questo dispositivo è no adatto alla pulizia sotto il rubinetto dell'acqua aperta.  |

**Importante**

Se si desidera utilizzare la pistola per massaggi in una delle seguenti situazioni, non si deve utilizzare questa pistola per massaggi senza il consenso del medico.

Gravidanza, complicazioni del diabete (come neuropatia o danni alla retina), impianto di pacemaker, interventi chirurgici recenti, epilessia o emicrania, ernia del disco, avanzamento della colonna vertebrale, distacco vertebrale o articolazioni rigide della colonna vertebrale, interventi chirurgici recenti di sostituzione delle articolazioni o IUD, ago metallico o piastra d'acciaio qualsiasi problema legato alla salute. Queste controindicazioni non implicano l'impossibilità di utilizzare l'apparecchiatura per le vibrazioni o l'allenamento, ma si consiglia di consultare un medico prima dell'uso.

**Pulizia e manutenzione**

Per pulire il dispositivo, utilizzare un asciugamano leggermente umido e asciugare con un panno morbido. Per la conservazione o il viaggio, riporre il dispositivo nella scatola in dotazione.

Se non viene utilizzato per un lungo periodo di tempo, deve essere imballato e conservato dopo la pulizia e caricato ogni sei mesi.

**Diagramma del dispositivo****Figura 1**

|   |                 |   |                    |
|---|-----------------|---|--------------------|
| 1 | Pulsante on/off | 5 | Punta a proiettile |
| 2 | Ingresso USB C  | 6 | Punta piatta       |
| 3 | Punta rotonda   | 7 | Astuccio           |
| 4 | Punta a U       |   |                    |

**Uso del dispositivo****Come caricare il dispositivo:**

Caricare completamente il dispositivo prima del primo utilizzo

Inserire il cavo USB e collegare l'estremità USB del cavo di ricarica a un altro dispositivo in grado di caricarlo.

Osservare attentamente la tensione massima di carica del dispositivo (7,4 V) per evitare di danneggiare il dispositivo.

Non utilizzare la pistola per massaggio durante la ricarica..

L'apparecchio dispone di 6 velocità. Il numero di LED accesi indica la velocità selezionata.

Il dispositivo dispone di 4 testine intercambiabili:

Rotonda: Per grandi gruppi muscolari come la parte posteriore della coscia e del polpaccio, i tricipiti...

Proiettile: Per i tessuti e i muscoli profondi e i punti di attivazione (nodi).

Piatta: per rilassare qualsiasi muscolo del corpo

A U: Per la zona cervicale e del collo

**Come sostituire le testine:**

Inserimento: Inserire la testina nel foro del connettore nero, premere e ruotare contemporaneamente in senso orario fino al completo inserimento.

Rimozione: Rimuovere la testina esercitando una forte pressione e ruotandola contemporaneamente in senso antiorario fino alla sua fuoriuscita.

- Testina speciale a forma di U: inserire la testa in posizione orizzontale nel foro del connettore nero, premere e ruotare contemporaneamente in senso orario, fino al completo inserimento.

### **Utilizzare la pistola per massaggi:**

Premere l'interruttore ON/OFF per impostare l'unità sulla velocità 1, due volte per impostare l'unità sulla velocità 2, tre volte per impostare l'unità sulla velocità 3... ecc, ogni pressione del pulsante aumenta di un livello fino alla velocità 6.

Premere il pulsante 7 volte per passare alla modalità standby (livello 0).

L'apparecchio smette di funzionare automaticamente dopo 10 minuti di utilizzo.

Riavviare l'apparecchio se si desidera utilizzarlo nuovamente.

### **Guida al massaggio muscolare**

Impostate la pistola su una velocità da lenta a intermedia (velocità da 1 a 6) a seconda delle vostre sensazioni.

Consultare gli schemi e la tabella seguenti per consigli sulla durata e la ripetizione del massaggio a seconda del muscolo interessato.

|   |                                 |                  |
|---|---------------------------------|------------------|
| 1 | Estensore carpi radialis brevis | 10-15s x 3 volte |
| 2 | Diaframma                       | 10-15s x 3 volte |
| 3 | Tricipiti                       | 12-20s x 3 volte |
| 4 | Deltoide                        | 12-20s x 3 volte |
| 5 | Estensore digitorum             | 5-10s x 3 volte  |
| 6 | Flessore ulnare polso           | 10-15s x 3 volte |
| 7 | Muscolo brachiale               | 12-20s x 3 volte |
| 8 | Bicipite                        | 12-20s x 3 volte |
| 9 | Deltoide                        | 12-20s x 3 volte |

|   |                     |                  |
|---|---------------------|------------------|
| 1 | Muscolo trapezio    | 10-15s x 3 volte |
| 2 | Fascia fraspinato   | 10-12s x 2 volte |
| 3 | Muscolo Teres Major | 10-12s x 2 volte |
| 4 | Tricipite           | 15-20s x 3 volte |
| 5 | Trapezio superiore  | 15-20s x 3 volte |
| 6 | Trapezio medio      | 10-15s x 3 volte |
| 7 | Romboide            | 10-12s x 2 volte |
| 8 | Trapezio inferiore  | 15-20s x 3 volte |

**Raccomandazione: Massaggiare i muscoli dal centro ai lati, dall'alto verso il basso.**

|   |                                    |                  |
|---|------------------------------------|------------------|
| 1 | Muscolo femorale laterale          | 30-45s x 2 volte |
| 2 | Tensore Fasciae Latae              | 15-20s x 2 volte |
| 3 | Muscolo Gracilis                   | 10-15s x 2 volte |
| 4 | Rectus Femoris                     | 10-15s x 2 volte |
| 5 | Adduttore Lungo / Adduttore Brevis | 15-20s x 2 volte |
| 6 | Sartorio                           | 30-45s x 2 volte |
| 7 | Vastus Medialis                    | 10-15s x 2 volte |
| 8 | Gastrocnemius                      | 30-45s x 2 volte |
| 9 | Soleo                              | 30-45s x 2 volte |

|   |                            |                  |
|---|----------------------------|------------------|
| 1 | Gastrocnemio               | 15-20s x 2 volte |
| 2 | Soleo                      | 30-45s x 2 volte |
| 3 | Tibiale anteriore          | 20-30s x 3 volte |
| 4 | Estensore Longus Digitorum | 15-20s x 2 volte |
| 5 | Peroneo Lungo              | 15-20s x 2 volte |
| 6 | Peroneo Corto              | 15-20s x 2 volte |
| 7 | Fascia plantare            | 15-20s x 2 volte |

**Raccomandazione: Massaggiare i muscoli dall'alto verso il basso.**





### Il corretto smaltimento dell'unità (Apparecchiature Elettriche ed Elettroniche)

(Applicabile nell'Unione Europea e nel resto d'Europa che hanno adottato sistemi di raccolta differenziata paesi). La direttiva Europea 2012/19/EU sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE), prevede che gli elettrodomestici non debbano essere smaltiti nel normale flusso dei rifiuti domestici. Gli apparecchi dismessi devono essere raccolti separatamente per ottimizzare il tasso di recupero e riciclaggio dei materiali che li compongono ed impedire potenziali danni per la salute umana e l'ambiente. Il simbolo del cestino barrato è riportato su tutti i prodotti per ricordare gli obblighi di raccolta separata. I consumatori devono contattare la propria autorità locale o il rivenditore per informazioni sulla corretta dismissal del loro prodotto.

- illustrazione non contrattuale
- informazioni sui prodotti sono soggette a modifiche senza preavviso

## Obrigado por ter escolhido Livoo!

PT

A tua varinha, o teu barbecue, os teus fones não são simples objetos, são uma extensão de ti que te permite que te aproximes dos teus, que os reúnas, que rias e que partilhes. A ambição de Livoo consiste em ajudar-te a viver a tua vida a fundo independentemente das tuas vontades ao longo de todo o ano. Inverno raclette, verão barbecue. Ou ao contrário. Tu decides. Aproveita esta liberdade para momentos diários de feel good. É por isso que inovamos constantemente e criamos produtos astuciosos, repletos de dinamismo e sobretudo acessíveis.

Conhece toda a nossa coleção no nosso site [www.livoo.fr](http://www.livoo.fr)

## Livoo, o seu companheiro diário mesmo nas redes



@Livoo



@livoo\_officiel





@Livoo

## Instruções de segurança

Leia as seguintes instruções cuidadosamente antes de utilizar o aparelho e as mantenha para utilização futura. Uma utilização inadequada do aparelho pode causar danos ao mesmo ou lesionar o utilizador. Tenha certeza de utilizar o aparelho para o propósito a que ele foi projetado. Não aceitamos nenhuma responsabilidade por danos causados pela utilização incorreta ou falha no manuseio.

### Para reduzir o risco de choque elétrico:

1.  Não utilize este aparelho perto da água!  
**ADVERTÊNCIA:** não utilize este aparelho perto de banheiras, chuveiros, pias ou outros recipientes contendo água.

2. Este aparelho é destinado apenas para uso doméstico.
3. Um aparelho nunca deve ser deixado sem monitoramento quando estiver conectado, exceto quando carregando um aparelho recarregável.
4. Uma supervisão estrita é necessária quando este aparelho for utilizado por, ou perto de crianças ou pessoas com deficiências físicas.
5. Utilize este aparelho apenas para seu uso destinado conforme descrito neste manual.
6. Mantenha o cabo distante das superfícies aquecidas.
7. Nunca derrube ou insira nenhum objeto em nenhuma abertura do aparelho.
8. Não exponha o dispositivo a temperaturas menores do que  $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$  ou maiores do que  $+40\text{ }^{\circ}\text{C}$ , à luz solar direta ou ao pó.
9. ADVERTÊNCIA: Mantenha o aparelho seco.
10.  Inadequado para limpar sob uma torneira de água aberta.
11. Não envolva o cabo ao redor do aparelho.
12. Este aparelho pode ser utilizado por crianças com idade a partir de oito anos e acima e

pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas ou falta de experiência e conhecimento se foi dado a elas supervisão ou instrução quanto ao uso do aparelho de uma maneira segura e entendem os riscos envolvidos.



13. As crianças não devem brincar com o aparelho.
14. A limpeza e manutenção do utilizador não devem ser feitas por crianças sem supervisão.
15. Este dispositivo contém pilhas que não podem ser substituídas.
16. Não desmonte os parafusos ou tente desmontar o equipamento e modifique este produto de qualquer maneira.
17. Não permita que seus dedos, cabelo ou outras partes de seu corpo chegue perto do eixo e traseira da cabeça vibratória já que podem ficar presos.
18. Não utilizar o dispositivo sobre uma superfície de pele não seca e suja.
19. Não utilize acima do pescoço ou qualquer parte dura ou com ossos do corpo. Utilize o produto apenas nos tecidos macios do corpo sem causar dor ou desconforto.

20. Desligar sempre o cabo USB do dispositivo imediatamente após a sua utilização, a menos que este esteja a ser carregado.
21. Se o cabo da fonte do adaptador estiver danificado, deverá ser substituído pelo fabricante, seu agente de serviço ou uma pessoa similarmente qualificada para evitar riscos.
22. Utilize apenas o cabo USB fornecido.
23. ATENÇÃO: desconecte o cabo de alimentação ou adaptador (não fornecido) antes de limpar a unidade.
24. A unidade deve apenas ser fornecida com tensão extra-baixa de segurança correspondente à marcação da unidade.
25. Se utilizar um adaptador (não fornecido), utilize um apenas com tensão de 7,4 V.
26. Este dispositivo destina-se a ser utilizado em aplicações domésticas e similares, como por exemplo:
  - Áreas de cozinha do pessoal em lojas, escritórios e outros ambientes profissionais
  - Quintas

- Hóspedes em hotéis, motéis e outros ambientes residenciais
- Ambientes do tipo cama e pequeno-almoço

## Especificações técnicas

CC 7,4 V, 1200Ma 24 W

|   |   |
|---|---|
|  | <p>Não utilize o aparelho perto de água! Atenção: Não utilizar perto de banheiras, duchas, lagoas ou outros recipientes com água.</p> |
|  | <p>Esta unidade no é adequada para a limpeza sob uma torneira de água aberta.</p>   |

### Importante

Se quiser utilizar em quaisquer das seguintes situações, não deve utilizar esta pistola de massagem sem o consentimento do seu médico.

Gravidez, complicações de diabetes (como neuropatia ou dano de retina), vestir um marca-passo, cirurgia recente, epilepsia ou enxaqueca, hérnia de disco, avanço da espinha, deslocamento vertebral ou articulações rígidas da espinha, cirurgia de substituição de articulações recentes ou IUD, agulha metálica ou placa de inox, quaisquer problemas relacionados à sua saúde. Essas contraindicações não significa que pode utilizar o equipamento de vibração ou equipamento de treinamento, recomendamos que consulte um médico antes do USO.

## Limpeza e manutenção

Utilize uma toalha levemente húmida para limpar o dispositivo e seque com um pano macio.

Para armazenamento ou viagem, armazene o dispositivo na caixa fornecida.

Se não será utilizado por um longo período, deve ser embalado e armazenado após a limpeza e carregado após cada seis meses.

## Diagrama do dispositivo

Figura 1

|   |                             |   |               |
|---|-----------------------------|---|---------------|
| 1 | Botão "On/off" [Lig./desl.] | 5 | Ponta de bala |
| 2 | Entrada USB C               | 6 | Ponta plana   |
| 3 | Ponta redonda               | 7 | bolsa         |
| 4 | Ponta em U                  |   |               |

## Utilização do dispositivo

### Como carregar o equipamento:

Carregue totalmente o dispositivo antes do primeiro uso

Conecte o cabo USB e conecte a extremidade USB do cabo de carregamento a um outro dispositivo capaz de carregar seu dispositivo.

Observe cuidadosamente a tensão de carregamento máxima do dispositivo (7,4 V) para evitar dano ao dispositivo.

Não utilize a pistola de massagem ao carregar.

A sua máquina tem seis velocidades. O número de LEDs acesos indica a velocidade selecionada.

O seu dispositivo possui quatro cabeças intercambiáveis:

Redonda: para grandes grupos de músculos como a traseira da coxa e panturrilha, tríceps...

Bala: para tecidos e músculos profundos e pontos de gatilho (nós)

Plana: para relaxar qualquer músculo no corpo

Formato em U: para a área cervical e do pescoço

#### **Como trocar as cabeças:**

Configuração: insira a cabeça no orifício do conector preto, premir e rotacionar no sentido horário ao mesmo tempo até a inserção total.

Remoção: remova a cabeça exercendo forte pressão e gire-a no sentido anti-horário ao mesmo tempo que ela sai.

- Cabeça formato em U especial: insira a cabeça na posição horizontal no orifício do conector preto, premir e girar no sentido horário ao mesmo, até que esteja totalmente empurrada para dentro.

#### **Utilize a pistola de massagem:**

Premir o interruptor "ON/OFF" para definir a unidade para a velocidade 1, duas vezes para definir a unidade para a velocidade 2, três vezes para definir a unidade para a velocidade 3... etc., cada vez que premir o botão, aumenta um nível para a velocidade 6.

Premir o botão sete vezes para mudar para o modo de espera (nível 0).

A máquina parará automaticamente de operar após dez minutos de uso.

Reinicie a unidade se desejar utilizá-la novamente.

#### **Guia de massagem muscular**

Coloque a pistola a uma velocidade lenta para intermediária (velocidades 1 a 6) dependendo de como se sentir.

Consulte os diagramas e a tabela abaixo para obter aconselhamento sobre a duração e repetição da massagem dependendo do músculo sendo focado.

|          |                                |                       |
|----------|--------------------------------|-----------------------|
| <b>1</b> | Extensor radial curto do carpo | de 10 a 15s x 3 vezes |
| <b>2</b> | Diafragma                      | de 10 a 15s x 3 vezes |
| <b>3</b> | Tríceps                        | de 12 a 20s x 3 vezes |
| <b>4</b> | Deltoide                       | de 12 a 20s x 3 vezes |
| <b>5</b> | Extensor dos dedos             | de 5 a 10s x 3 vezes  |
| <b>6</b> | Flexor do pulso ulnar          | de 10 a 15s x 3 vezes |
| <b>7</b> | Músculo braquial               | de 12 a 20s x 3 vezes |
| <b>8</b> | Bíceps                         | de 12 a 20s x 3 vezes |
| <b>9</b> | Deltoide                       | de 12 a 20s x 3 vezes |

|          |                       |                       |
|----------|-----------------------|-----------------------|
| <b>1</b> | Músculo trapézio      | de 10 a 15s x 3 vezes |
| <b>2</b> | Fáscia do fraspinatus | de 10 a 12s x 2 vezes |
| <b>3</b> | Músculoredondo maior  | de 10 a 12s x 2 vezes |
| <b>4</b> | Tríceps               | de 15 a 20s x 3 vezes |
| <b>5</b> | Trapézio superior     | de 15 a 20s x 3 vezes |
| <b>6</b> | Trapézio médio        | de 10 a 15s x 3 vezes |
| <b>7</b> | Romboide              | de 10 a 12s x 2 vezes |
| <b>8</b> | Trapézio inferior     | de 15 a 20s x 3 vezes |
|          |                       |                       |

**Recomendação: massageie os músculos do meio até as laterais, do topo até a parte inferior**

|          |                         |                       |
|----------|-------------------------|-----------------------|
| <b>1</b> | Grande dorsal           | de 30 a 60s x 4 vezes |
| <b>2</b> | Eretangial              | de 30 a 60s x 4 vezes |
| <b>3</b> | Músculo quadrado lombar | de 20 a 30s x 2 vezes |
| <b>4</b> | Fáscia toracolombar     | de 40 a 60s x 3 vezes |
| <b>5</b> | Músculo Iliopsoas       | de 20 a 30s x 3 vezes |
| <b>6</b> | Glúteo mínimo           | de 30 a 60s x 4 vezes |
| <b>7</b> | Glúteo médio            | de 60 a 90s x 1 vez   |
| <b>8</b> | Músculo glúteo máximo   | de 30 a 60s x 4 vezes |

**Recomendação: massageie os músculos do meio até as laterais, do topo até a parte inferior.**

|          |                           |                       |
|----------|---------------------------|-----------------------|
| <b>1</b> | Músculo femoral lateral   | de 30 a 45s x 2 vezes |
| <b>2</b> | Tensor fáscia lata        | de 15 a 20s x 2 vezes |
| <b>3</b> | Músculo grácil            | de 10 a 15s x 2 vezes |
| <b>4</b> | Reto femoral              | de 10 a 15s x 2 vezes |
| <b>5</b> | Adutor longo/adutor curto | de 15 a 20s x 2 vezes |
| <b>6</b> | Sartórios                 | de 30 a 45s x 2 vezes |
| <b>7</b> | Vasto medial              | de 10 a 15s x 2 vezes |
| <b>8</b> | Gastrocnémio              | de 30 a 45s x 2 vezes |
| <b>9</b> | Sóleo                     | de 30 a 45s x 2 vezes |

|          |                          |                       |
|----------|--------------------------|-----------------------|
| <b>1</b> | Gastrocnémio             | de 15 a 20s x 2 vezes |
| <b>2</b> | Sóleo                    | de 30 a 45s x 2 vezes |
| <b>3</b> | Tibial anterior          | de 20 a 30s x 3 vezes |
| <b>4</b> | Extensor longo dos dedos | de 15 a 20s x 2 vezes |
| <b>5</b> | Peroneal longo           | de 15 a 20s x 2 vezes |
| <b>6</b> | Peroneal curto           | de 15 a 20s x 2 vezes |
| <b>7</b> | Fáscia plantar           | de 15 a 20s x 2 vezes |

**Recomendação: massageie os músculos do topo até a parte inferior.**



#### **A eliminação correta da unidade - (Equipamento Elétrico e Eletrônico)**

(Aplicável na União Europeia e outros países europeus que adotaram sistemas de recolha de lixos separados). A Diretiva Europeia 2012/19 / EU relativa aos resíduos de equipamentos elétricos e eletrónicos (REEE), exige que os dispositivos domésticos utilizados não são jogados no fluxo normal de lixo doméstico. Os aparelhos antigos devem ser recolhidos separadamente, a fim de otimizar a recuperação e reciclagem de materiais conter e reduzir o impacto na saúde humana e no ambiente.

O símbolo do caixote do lixo é marcado em todos os produtos para lembrar as obrigações de recolha seletiva. Os consumidores devem contactar as autoridades locais ou revendedor para informações sobre o descarte correto do seu equipamento.

- Foto não contratual
- O fabricante reserva-se no direito de fazer alterações sem aviso prévio dos seus produtos

## **Dank je dat je voor een Livoo-product hebt gekozen!**

Je mixer, je barbecue, je oortjes zijn niet gewoon maar voorwerpen, ze zijn een verlengstuk van jou waarmee je je band met je dierbaren versterkt, ze samenbrengt, samen lacht en fijne momenten deelt. Livoo wil ervoor zorgen dat je intensief leeft, waar je ook zin in hebt, het hele jaar lang. Gourmets in de winter, barbecueën in de zomer. Of omgekeerd, dat bepaal je zelf. Profiteer van deze vrijheid voor dagelijkse feel good-momenten. Daarom innoveren wij voortdurend en maken wij slimme producten, met veel punch, maar die vooral betaalbaar zijn.

Je vindt onze hele collectie op onze site [www.livoo.fr](http://www.livoo.fr)

## **Livoo, je dagelijkse partner, ook op de netwerken.**



@Livoo



@livoo\_officiel



@Livoo

## **Veiligheidsvoorschriften**

Lees de volgende instructies zorgvuldig door vóór u het apparaat gebruikt en bewaar ze voor toekomstig gebruik.

Verkeerd gebruik van het apparaat kan schade aan het apparaat of letsel aan de gebruiker veroorzaken. Zorg ervoor dat u het apparaat gebruikt voor het doel waarvoor het is ontworpen. Wij

aanvaarden geen enkele aansprakelijkheid voor schade (schade) veroorzaakt door onjuist gebruik of verkeerd gebruik.

## Om het risico op elektrische schokken te verminderen:




1. **Gebruik dit apparaat niet in de buurt water!**  
**WAARSCHUWING:** Gebruik dit apparaat niet in de buurt van badkuipen, douches, wastafels of andere items die water bevatten.
2. Dit apparaat is uitsluitend voor huishoudelijk gebruik.
3. Een apparaat mag nooit onbeheerd worden achtergelaten wanneer de stekker in het stopcontact zitg, behalve bij het opladen van een oplaadbaar apparaat.
4. Nauwlettend toezicht is noodzakelijk wanneer dit apparaat wordt gebruikt door, op of in de buurt van kinderen of gehandicapte personen.
5. Gebruik dit apparaat uitsluitend voor het beoogde gebruik zoals beschreven in deze handleiding.
6. Houd het netsnoer uit de buurt van verwarmde oppervlakken.
7. Laat nooit een voorwerp vallen of in een van de openingen van het apparaat steken.



8. Stel het apparaat niet bloot aan temperaturen lager dan  $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$  of hoger dan  $+40\text{ }^{\circ}\text{C}$ , aan direct zonlicht of aan stof.

### WAARSCHUWING

9. Houd het apparaat droog.

10.  Niet geschikt voor reiniging onder een open waterkraan.

11. Wikkel het snoer niet om het apparaat.

12. Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen vanaf 8 jaar en personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale vermogens, of gebrek aan ervaring en kennis als ze toezicht of instructie hebben gekregen met betrekking tot het gebruik van het apparaat op een veilige manier en de betrokken gevaren begrijpen.

13. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen.

14. Reiniging en onderhoud door de gebruiker mogen niet door kinderen zonder toezicht worden uitgevoerd.

15. Dit apparaat bevat batterijen die niet kunnen worden vervangen.

16. Demonteer de schroeven niet en probeer de apparatuur niet te demonteren en wijzig dit product op geen enkele manier.

17. Sta niet toe dat uw vingers, haar of andere delen van uw lichaam dicht bij de schacht en de achterkant van het trillende hoofd komen, omdat ze verstrikt kunnen raken.
18. Gebruik het apparaat niet op een niet-droge en vuile huid.
19. Niet gebruiken boven de nek of een hard of deel van het lichaam waar botten voelbaar zijn. Gebruik het product alleen op de zachte weefsels van het lichaam zonder pijn of ongemak te veroorzaken.
20. Koppel de USB-kabel altijd onmiddellijk na gebruik los van het apparaat, tenzij het wordt opgeladen.
21. Indien het netsnoer van de adapter beschadigd is, moet het worden vervangen door de fabrikant, haar servicemonteur of soortgelijke gekwalificeerde personen om gevaar te voorkomen.
22. Gebruik alleen de meegeleverde USB-kabel.
23. LET OP: Trek de USB-voedingskabel of -adapter (niet meegeleverd) los alvorens het apparaat te reinigen.
24. Het apparaat mag alleen worden geleverd met de extra lage veiligheidsspanning die overeenkomt met de markering van het apparaat.



25. Als u een adapter gebruikt (niet meegeleverd), gebruikt u alleen een adapter met een 7,4 V.

26. Dit apparaat is bedoeld voor gebruik in huishoudelijke en soortgelijke toepassingen, zoals:

- Personeelskeuken in winkels, kantoren en andere professionele omgevingen
- Boerderijen
- Gasten in hotels, motels en andere residentiële omgevingen
- Bed and breakfast-achtige omgevingen

## Technische specificaties

Geijkstroom 7.4V 1200Ma 24W

|   |   |
|---|---|
|  | Gebruik het apparaat niet in de buurt van water! Let op: Niet gebruiken in de buurt van badkuipen, douches, vijvers of andere containers met water. |
|  | Dit apparaat is niet geschikt voor reiniging onder een open waterkraan.   |

### Belangrijk

Als u het in een van de volgende situaties wilt gebruiken, moet u dit massagepistool niet gebruiken zonder toestemming van uw arts.

Zwangerschap, complicaties van diabetes (zoals neuropathie of retinale schade), het dragen van een pacemaker, recente operatie, epilepsie of migraine, hernia, vooruitgang van de wervelkolom, wervelloslating of stijve gewrichten van de wervelkolom, recente operatie voor vervangende gewrichten of spiraaltje, metalen naald of stalen plaat eventuele problemen met betrekking tot uw gezondheid. Deze contra-indicaties betekenen niet dat u geen trillingsapparatuur of trainingsapparatuur kunt gebruiken, we raden u aan een arts te raadplegen voor gebruik.

### Schoonmaak en onderhoud

Gebruik een licht vochtige handdoek om het apparaat te reinigen en droog af met een zachte doek. Voor opslag of reizen, bewaar het apparaat in de meegeleverde doos.

Als het gedurende een lange periode niet wordt gebruikt, moet het na reiniging worden verpakt en opgeslagen en eens in de zes maanden worden geladen.

# Schema van het apparaat

## Afbeelding 1

|   |              |
|---|--------------|
| 1 | Aan-/uitknop |
| 2 | USB C-ingang |
| 3 | Ronde punt   |
| 4 | U-tip        |

|   |             |
|---|-------------|
| 5 | Kogel-tip   |
| 6 | Platte punt |
| 7 | zakje       |

## Gebruik van het apparaat

### Hoe de apparatuur op te laden:

Laad het apparaat volledig op voor het eerste gebruik

Sluit de USB-kabel aan en sluit het USB-uiteinde van de oplaadkabel aan op een ander apparaat dat uw apparaat kan opladen.

Let zorgvuldig op de maximale laadspanning van het apparaat (7,4 V) om schade aan het apparaat te voorkomen.

Gebruik het massagepistool niet tijdens het opladen.

Uw machine heeft 6 snelheden. Het aantal verlichte LED's geeft de geselecteerde snelheid aan.

### Uw apparaat heeft 4 verwisselbare koppen:

Rond: Voor grote spiergroepen zoals de achterkant van de dij en de kuit, triceps...

Kogel: Voor diepe weefsels en spieren en triggerpoints (knopen)

Plat: Om elke spier in het lichaam te ontspannen

U-vorm: Voor het cervicale en nekgebied

### Hoe van hoofd te wisselen:

Instellen: Plaats de kop in het gat van de zwarte connector, druk en draai hem tegelijkertijd met de klok mee tot het geheel is ingebracht.

Verwijderen: Verwijder de kop door sterke druk uit te oefenen en draai deze tegelijkertijd tegen de klok in totdat deze eruit komt.

- Speciale U-vormige kop: steek de kop in horizontale positie in het gat van de zwarte connector, druk erop en draai het tegelijkertijd met de klok mee, totdat deze volledig is ingeschoven.

### Gebruik van het massagepistool:

Druk op de AAN/UIT-schakelaar om het apparaat in te stellen op snelheid 1, twee keer om het apparaat in te stellen op snelheid 2, drie keer om het apparaat in te stellen op snelheid 3 ... enz., Elke druk op de knop verhoogt één niveau tot snelheid 6.

Druk 7 keer op de knop om over te schakelen naar de stand-by modus (niveau 0).

Het apparaat stopt automatisch met werken na 10 minuten gebruik.

Start het apparaat opnieuw op als u het opnieuw wilt gebruiken.

### Gids voor spiermassage

Stel het pistool in op een lage tot gemiddelde snelheid (snelheden 1 tot 6), afhankelijk van hoe u zich voelt. Raadpleeg de onderstaande diagrammen en tabel voor advies over de duur en herhaling van de massage, afhankelijk van de spier die wordt gericht.

| Afbeelding 2 |                                |                  |
|--------------|--------------------------------|------------------|
| 1            | Extensor carpi radialis brevis | 10-15s x 3 keer  |
| 2            | Diafragma                      | 10-15s x 3 keer  |
| 3            | Triceps                        | 12-20s x 3 keer  |
| 4            | Deltaspier                     | 12-20s x 3 keer  |
| 5            | Extensor digitorum             | 5-10s x 3 f keer |
| 6            | Ulnaire pols flexor            | 10-15s x 3 keer  |
| 7            | Musculus brachialis            | 12-20s x 3 keer  |

| Afbeelding 3 |                    |                 |
|--------------|--------------------|-----------------|
| 1            | Trapezius Spier    | 10-15s x 3 keer |
| 2            | Fraspinatus Fascia | 10-12s x 2 keer |
| 3            | Teres Grote Spier  | 10-12s x 2 keer |
| 4            | Triceps            | 15-20s x 3 keer |
| 5            | Bovenste-Trapezius | 15-20s x 3 keer |
| 6            | Midden-Trapezius   | 10-15s x 3 keer |
| 7            | Rhomboid           | 10-12s x 2 keer |

|   |            |                 |
|---|------------|-----------------|
| 8 | Biceps     | 12-20s x 3 keer |
| 9 | Deltaspier | 12-20s x 3 keer |

|   |                 |                 |
|---|-----------------|-----------------|
| 8 | Onder-Trapezius | 15-20s x 3 keer |
|---|-----------------|-----------------|

**Aanbeveling: Masseer de spieren van het midden naar de zijkanten, van boven naar beneden**

| Afbeelding 4 |                          |                 |
|--------------|--------------------------|-----------------|
| 1            | Latissimus Dorsi         | 30-60s x 4 keer |
| 2            | Erectangiaal             | 30-60s x 4 keer |
| 3            | Quadratus Lumborum Spier | 20-30s x 2 keer |
| 4            | Thoracolumbale fascia    | 40-60s x 4 keer |
| 5            | Iliopsoas Spier          | 20-30s x 3 keer |
| 6            | Gluteus minimus          | 30-60s x 4 keer |
| 7            | Gluteus medius           | 60-90s x 1 keer |
| 8            | Gluteus Maximus Spier    | 30-60s x 4 keer |

**Aanbeveling: Masseer de spieren van het midden naar de zijkanten, van boven naar beneden.**

| Afbeelding 5 |                                   |                 |
|--------------|-----------------------------------|-----------------|
| 1            | Laterale femorale spier           | 30-45s x 2 keer |
| 2            | Tensor Fasciae Latae              | 15-20s x 2 keer |
| 3            | Gracilis Spier                    | 10-15s x 2 keer |
| 4            | Rectus Femoris                    | 10-15s x 2 keer |
| 5            | Adductor Longus / Adductor Brevis | 15-20s x 2 keer |
| 6            | Sartorius                         | 30-45s x 2 keer |
| 7            | Vastus Medialis                   | 10-15s x 2 keer |
| 8            | Gastrocnemius                     | 30-45s x 2 keer |
| 9            | Soleus                            | 30-45s x 2 keer |

**Aanbeveling: Masseer de spieren van boven naar beneden.**

| Afbeelding 6 |                           |                 |
|--------------|---------------------------|-----------------|
| 1            | Gastrocnemius             | 15-20s x 2 keer |
| 2            | Soleus                    | 30-45s x 2 keer |
| 3            | Tibialis Anterieur        | 20-30s x 3 keer |
| 4            | Extensor Longus Digitorum | 15-20s x 2 keer |
| 5            | Peronaeus Longus          | 15-20s x 2 keer |
| 6            | Peronaeus Brevis          | 15-20s x 2 keer |
| 7            | Plantaire fascia          | 15-20s x 2 keer |



### **Juiste verwijdering van het apparaat. (Elektrische en elektronische apparatuur)**

(Van toepassing in de Europese Unie en de rest van Europa die over gescheiden afvalsystemen beschikken). De Europese richtlijn 2012/19/EU stichtang betreffende afgedankte elektrische en elektronische apparatuur (AEEA), vereist dat oude huishoudelijke elektrische apparaten niet met het normale huisvuil mogen worden weggegooid. Oude apparaten moeten apart worden ingezameld om de terugwinning en recycling van de gebruikte materialen te optimaliseren en de impact op de menselijke gezondheid en het milieu te verminderen. Het symbool van de doorgestreepte vuilnisbak is duidelijk op alle producten aangebracht om u te herinneren aan de verplichtingen van gescheiden inzameling. Consumenten moeten contact opnemen met de lokale overheid of verdeler voor informatie over de juiste verwijdering van hun product.

- Geen contractuele foto
- Zorgen over de kwaliteit van zijn producten de bouwer(fabrikant) behoudt het recht om wijzigingen aan te brengen zonder voorafgaande kennisgeving



**LIVOO**

BP 61071

67452 Mundolsheim – FRANCE