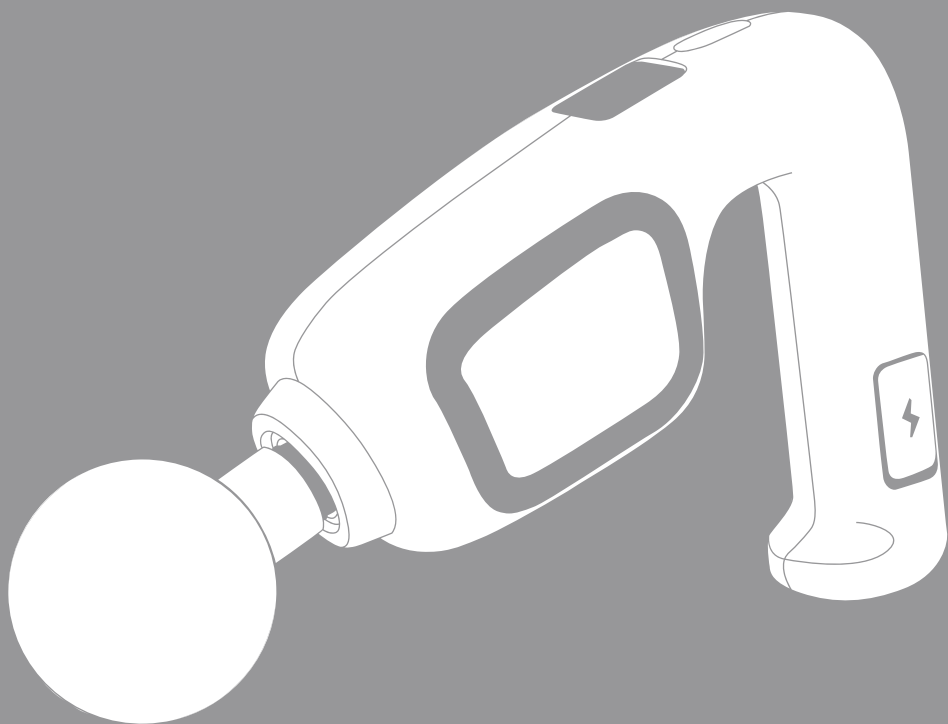


# PRIXTON

POWER FLEX



**PISTOLA DE MASAJE** MASSAGE GUN

---



## Instrucciones

### Precauciones de funcionamiento

Pulse el botón de encendido situado en la parte superior de la máquina y manténgalo pulsado durante 1 segundo para encenderla y que empiece a funcionar (se encenderá la luz de encendido). Vuelva a pulsar el botón de encendido situado en la parte superior de la máquina y manténgalo pulsado durante 1 segundo para apagarla (la luz de encendido se apagará).

Pulse el botón de calor situado en la parte superior de la máquina para activar la función de calor y encenderla (se encenderá la luz indicadora). Vuelva a pulsar el botón de calor situado en la parte superior de la máquina para apagarla (la luz indicadora se apagará).

### Aparato

Encienda el aparato, pulse rápidamente el botón de encendido una vez para ajustarlo al nivel 1, pulse dos veces para ajustarlo al nivel 2, y así sucesivamente, hay un total de 6 niveles ajustables.

Los niveles 1 a 6 se corresponden con los niveles de frecuencia.

Pulse una vez el botón de calor para poner el nivel 1, vuelva a pulsarlo para poner el nivel 2, y otra vez para el nivel 3.

Cuando el calor está activado, la temperatura de los tres niveles será de 40°, 50° y 60°, respectivamente. El tiempo de calentamiento hasta los 40° es de aproximadamente 2 minutos.

### Carga

Antes del primer uso, cargue el aparato durante 4 horas para llenar la batería. Si el aparato no funciona, pruebe a cargarlo. La potencia está dividida en 4 niveles. La batería se puede cargar en cualquier momento y hasta cualquier nivel de carga.

No se recomienda agotar completamente la batería. Asegúrese de que el aparato está apagado cuando no se utilice.

El tiempo de funcionamiento del aparato depende del nivel de velocidad y de la presión aplicada durante el uso.



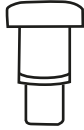
Cabezal en forma de U para la zona de la columna



Cabezal pequeño en forma de bola para pequeños grupos musculares



Cabezal pequeño redondeado para la zona de las articulaciones



Cabezal pequeño plano para cualquier parte del cuerpo



Cabezal grande en forma de bola para grandes grupos musculares

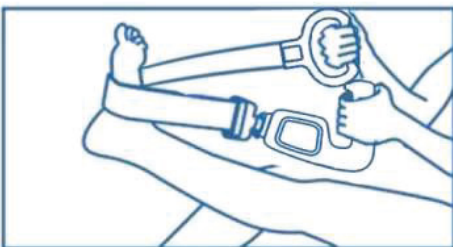
### Escenas de uso



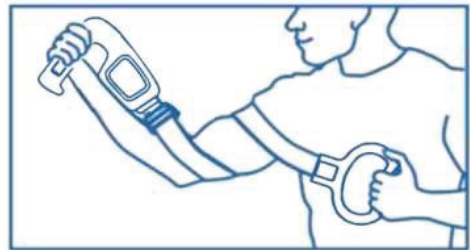
1. Masaje en la espalda



2. Masaje en el cuello



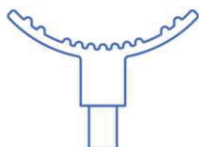
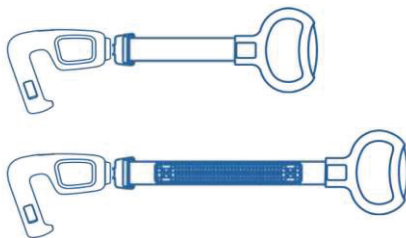
3. Masaje en los pies



4. Masaje en los brazos

### Cinturón de tracción ajustable

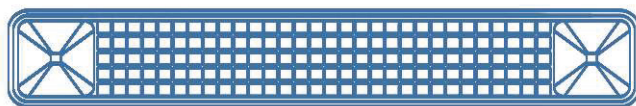
Tire de la correa para ajustar la posición de las correas de masaje.



Cabezal curvo para zonas curvadas



Cabezal para fijar la correa de tracción



Correas de masaje para otras partes del cuello, espalda, etc.



Bloque de masaje para cualquier parte del cuerpo

### Configuración y especificaciones

#### Configuración

1. Panel de control
  2. Pieza de electrodo de calor
  3. Cabezal vibrador desmontable y reemplazable
- Al desmontar el cabezal vibrador, tire
4. Puerto de carga CC

#### Parámetros del producto

Potencia nominal: 24 W  
Tensión nominal: 5V  
Tipo de batería: batería de litio



## **Precauciones de fisioterapia**

### **Tras una lesión**

La primera sesión de fisioterapia tras una lesión debe ser gradual en función del grado de satisfacción y confort del paciente.

### **Valoración de la amplitud del movimiento**

Identifique la zona y los músculos circundantes según el protocolo de fisioterapia. Ponga en marcha el aparato y ajústelo en una intensidad de baja a media.

La presión que se aplica corresponde al peso del propio aparato.

### **Drenaje linfático**

Requiere fisioterapia ligera y generalizada.

Desplazarlo lentamente desde el extremo distal al proximal de la extremidad, es decir, en el sentido del retorno venoso cardíaco. Reduce la hinchazón y elimina el dolor.

Restablece la flexibilidad y extensibilidad muscular. Favorece la circulación sanguínea y el retorno linfático.

### **Posoperatorio**

El primer tratamiento posoperatorio de fisioterapia se basa en la respuesta del paciente y en el aumento gradual

de la duración y la intensidad del tratamiento. Determinar la zona de aplicación de la fisioterapia.

Preguntar al paciente si hay heridas abiertas, puntos de sutura para drenar la fijación interna (en caso afirmativo, no estimular esas zonas).

Encienda el aparato y póngalo en el ajuste más bajo. Cubra la zona de tratamiento con una toalla.

Aplique una presión moderada en la zona de fisioterapia con el aparato. Limite la fisioterapia a la zona que rodea el lecho quirúrgico.

### **Eficacia**

Eliminación del tejido purpúrico posoperatorio y posterior a la lesión. Fisioterapia de los puntos desencadenantes.

## **Instrucciones de seguridad**

**PELIGRO: para reducir los riesgos de descarga eléctrica, incendio y lesiones personales, este producto debe utilizarse siguiendo las siguientes instrucciones.**

Uso exclusivo para adultos.

Solo se puede utilizar sobre superficies limpias y secas de la piel de las distintas partes del cuerpo, no a través de la ropa. Presione suavemente sobre la piel realizando movimientos durante unos 60 segundos en cada parte.

Utilice el aparato únicamente sobre los tejidos blandos del cuerpo, siempre que no ocasione dolor ni molestias. No utilizar en la cabeza ni en ninguna parte dura u ósea del cuerpo.

Solo debe utilizar el cabezal vibrador que produzca los mejores resultados.

Tanto la presión controlada ejercida hacia abajo como la presión aplicada pueden producir hematomas. Compruebe la zona de tratamiento con frecuencia y deje de utilizar el aparato si aparecen signos de dolor o molestias. Mantenga los dedos, el pelo u otras partes del cuerpo alejados del eje y la parte posterior del cabezal vibrador, ya que podrían quedar atrapados. No coloque ningún objeto en los orificios de ventilación del aparato.

No sumerja el aparato en agua ni permita que entre agua por los orificios de ventilación del aparato. No deje caer ni utilice el aparato de forma inadecuada.

Compruebe cuidadosamente el aparato y las partes eléctricas antes de cada uso. No altere ni modifique el aparato de ninguna manera.

No deje nunca el aparato funcionando o cargándose sin vigilancia.

## Modo de uso

Relajación de músculos locales

Técnicas estáticas

Técnicas dinámicas

Pectoral -30 s  
Romboides -1 min  
Deltoides -30 s  
Músculo del manguito rotador -25 s  
Músculos del manguito rotador -25 s  
Tríceps -25 s  
Bíceps -30 s  
Músculo dorsal ancho -45 s  
Braquial -30 s  
Erector de la columna -35 s  
Braquiorradial -30 s  
Escaleno medio 1 min a 1,5 min  
Abdominales -45 s  
Glúteo mayor 1 min a 1,5 min  
Músculo iliopsoas -25 s  
Músculo piriforme 1 min a 1,5 min  
Cuádriceps -60 s  
Banda iliotibial -25 s  
Aductores de la cadera -60 s  
Bíceps braquial -1 min  
Tibial anterior -45 s  
Músculo aductor mayor -25 s  
Peroneo largo -30 s  
Peroneo corto -30 s  
Trapezio -1 min a 1,5 min  
Semitendinoso y semimembranoso -40 s  
Músculo del hallux valgus -20 s  
Flexor corto de los dedos -40 s  
Talón -20 s

Programa de funcionamiento para las extremidades superiores

Decúbito supino

Cabezal redondeado vertical hacia abajo

»Braquiorradial 10 s – 15 s, 3 veces  
»Flexor radial del carpo 10 s -15 s, 3 veces  
»Músculo longísimo 12 s, 15 s  
»Flexor cubital del carpo 10 s -15 s, 3  
»Extensores de los dedos 5 s -10 s2  
»Extensor radial corto del carpo 5 s -10 s 2  
»Extensor radial largo del carpo 5 s 10 s, 2 veces  
»Extensor cubital del carpo 5 s -10 s, 2 veces  
»Músculos del codo 10 s - 15 s, 2 veces  
»Bíceps 15 s - 20 s, 3 veces  
»Húmero 15 s - 20 s, 3 veces  
»Húmero rostral 15 s - 20 s, 3 veces  
»Tríceps 15 s - 20 s, 3 veces  
»Deltoides  
Fascículo anterior 10 s 20, 3 veces  
Fascículo medio 10 s - 20 s, 3 veces  
Fascículo posterior 10 s - 20 s, 3 veces

Programa de funcionamiento para las extremidades inferiores

Decúbito prono

Cabezal pequeño plano vertical hacia abajo

Músculo recto femoral

Bíceps femoral 20-30 s 3 veces

Músculo semitendinoso 20-30 s 3 veces

Músculo semimembranoso 20-30 s 3 veces

Dirección del movimiento desde arriba hacia abajo

Cabezal pequeño plano en 45° hacia fuera

Músculo femoral 10-15 s 2 veces

Músculo longísimo 10-15 s 2 veces

Retractores cortos 10-15 s 2 veces

Tríceps sural

Músculos superiores 20-30 s 3 veces

Músculo sóleo 20-30 s 3 veces

Dirección del movimiento desde arriba hacia abajo

Cabezal pequeño redondeado vertical hacia abajo

Cinta de correr

Rodilla recta 15-30 s

Rodilla flexionada 15-30 s

Decúbito supino

Cabezal pequeño plano vertical hacia abajo

Cuádriceps femoral

Músculo recto femoral 30-45 s 2 veces

Fémur lateral 30-45 s 2 veces

Fémur medial 30-45 s 2 veces

Fémur medio 30-45 s 2 veces

Dirección del movimiento desde arriba hacia abajo

Cabezal pequeño plano vertical hacia abajo

Músculo de sutura 30-45 s

Músculo tensor de la fascia 15-20 s 2 veces

Músculo tibial anterior 15-20 s 2 veces

Peroneo largo 15-20 s 2 veces

Peroneo corto 15-20 s 2 veces

Dirección del movimiento desde arriba hacia abajo

Artritis de rodilla

Decúbito supino

Cabezal pequeño plano vertical hacia abajo

Decúbito prono

Cabezal pequeño redondeado vertical hacia abajo

Cuádriceps femoral

Músculo recto femoral 20-45 s 2 veces

Fémur lateral 20-45 s 2 veces

Fémur medial 20-45 s 2 veces

Músculo femoral medio 20-45 s 2 veces

La dirección del movimiento es desde arriba hacia abajo y el paciente flexiona ligera y lentamente la rodilla

Cabezal pequeño redondeado vertical hacia abajo

Borde del iliopsoas - ilíaco anterior 30 s – 1 min

Músculo recto femoral, inguinal 1 min

Músculo tensor de la fascia 15-20 s 2 veces  
Zona del ligamento patelar 20 s 3 veces  
Músculo circular 30-45 s  
Rodilla recta 15-30 s  
Rodilla flexionada 15-30 s  
Tríceps sural  
Músculos superiores 20 s – 30 s 3 veces  
Músculo sóleo 20 s 3 veces

Codo de tenista  
Decúbito supino  
Cabezal pequeño plano vertical hacia abajo

Deltoides anterior 10 s 3 veces  
Haz medio 10 s 3 veces  
Fascículo posterior 10 s 3 veces  
Bíceps 15-20 s 3 veces  
Braquial 15-20 s 3 veces  
Braquiorradial 15-20 s 3 veces  
Cabezal pequeño redondeado vertical hacia abajo  
Tendón humeral lateral del tobillo 30-40 s  
Si tiene miedo de golpear la superficie del hueso, puede apretar el músculo con la mano y golpearlo hacia abajo.  
Cabezal pequeño redondeado vertical hacia abajo:  
Músculo flexor radial del carpo 10-15 s 3 veces  
Músculo palmar largo 12-15 s 3 veces  
Músculo flexor radial cubital del carpo 10-15 s 3 veces  
Extensores de los dedos 5-10 s 2 veces  
Músculo flexor radial corto del carpo 5-10 s 2 veces  
Músculo flexor radial largo del carpo 5-10 s 2 veces

Programa de funcionamiento para el cuello y los hombros  
Decúbito supino  
Cabezal pequeño plano vertical hacia abajo

Tríceps 15-20 s 3 repeticiones  
Músculos del codo 10-20 s 2 series  
Haz del trapecio superior 15-20 s 3 repeticiones  
Fascículo medial 15-20 s 3 repeticiones  
Fascículo inferior 15-20 s 3 repeticiones  
Músculo dorsal ancho 30 s-1 min 2 repeticiones  
Dirección desde el centro hacia los lados, desde arriba hacia abajo  
Cabezal pequeño redondeado vertical hacia abajo  
Supraespinoso 10-15 s 3 repeticiones  
Elevación escapular 10-12 s 2 veces  
Músculo redondo mayor 10-12 s 2 repeticiones  
Músculo redondo menor Infraespinoso 10-12 s 2 veces  
Dirección desde el centro hacia los lados



Decúbito prono  
Pecho, tríceps

Brazo abierto en 90°, muñeca recta. Antebrazos paralelos al torso  
Estímule primero el pectoral mayor 30 s  
Luego pase a estimular el braquial 30 s

Programa de funcionamiento para la espalda baja  
Decúbito supino  
Cabezal pequeño plano vertical hacia abajo

Músculo oblicuo (fibras medias e inferiores)  
Fascículo medial 15-20 s 3 repeticiones  
Fascículo inferior 15-20 s 3 repeticiones  
Romboides 20-30 s 3 repeticiones  
Músculos espinales verticales (segmento lumbar) 30 s-1 min 4 repeticiones  
Músculo dorsal ancho 30 s-1 min 4 repeticiones  
Fascia toracolumbar 1 min 3 veces  
Articulación sacra 1 min 3 veces  
Cabezal pequeño plano vertical hacia abajo  
Tronco mayor 30s-1min 6veces  
Decúbito supino  
Oblicuos internos y externos 10-15 s 2 veces  
Cabezal pequeño redondeado vertical hacia abajo  
Erectores espinales (segmento torácico) 15-20s 2 veces  
Cuadrado lumbar 20-30 s 2 veces  
Músculo iliopsoas 30 s-1 min 6 veces

Distensión del músculo lumbar  
Decúbito prono (unilateral)  
Cabezal pequeño plano vertical hacia abajo

Glúteo mayor 30 s-1 min 4 veces  
Glúteo menor y esqueleto 30 s-1 min 3 veces  
Articulación esquelética del sacro 30 s-1 min 2 veces  
Posición lateral, flexionar la pierna estirada por debajo en 90°  
Cabezal pequeño plano vertical hacia abajo:  
Glúteo medio y esqueleto 30 s-1 r  
Articulación esquelética del sacro 30 s-1 r  
Haz tibial esquelética 30 s-1 r  
Alrededor del trocánter mayor 30 s-1 r  
Posición supina (unilateral)  
Músculos esqueléticos 30 s-1 min 3 veces  
Flexión lenta de la cadera del paciente  
Margen esquelético-esqueleto anterior 30 s-1 min 2 veces  
Músculo recto femoral inguinal 1 min 3 veces

Programa de funcionamiento para el esqueleto sacro  
Decúbito prono (unilateral)  
Cabezal pequeño plano vertical hacia abajo

Glúteo medio 30 s-1 min 4 veces  
Glúteo mayor 30 s-1 min 4 veces  
Músculo parético 1 min 1,5 min  
Articulación sacra 1 min 1,5 min

Dirección: desde dentro hacia arriba y abajo y hacia afuera, a lo largo del músculo

Músculo de Rousseau  
Bíceps femoral 20-30 s 3 veces  
Semitendinoso 20-30 s 3 veces  
Semimembranoso 20-30 s 3 veces  
Desde arriba hacia abajo

Fascitis plantar en decúbito supino  
Cabezal pequeño plano vertical hacia abajo

Músculo de la cuerda orbital  
Bíceps femoral 20-30 s 3 repeticiones  
Semitendinoso 2 20-30 s 3 veces  
Músculo semimembranoso 2 20-30 s 3 veces  
Dirección del movimiento desde arriba hacia abajo  
Cabezal en forma de U vertical hacia abajo rodeando el músculo  
Rodilla recta 2 15-30 s  
Rodilla flexionada 2 15-30 s  
Tríceps sural  
Gastrocnemio 2 20-30 s 3 repeticiones  
Hallux valgus 2 20-30 s 3 repeticiones  
Posición de cuatro puntos con el antepié en el suelo  
Cabezal pequeño redondeado perpendicular a la planta del pie  
Fascia plantar 2 20-30 s 3 veces

Decúbito supino

Tibial anterior 2 15-20 s 2 repeticiones  
Peroneo largo 2 15-20 s 2 veces  
Peroneo corto 2 15-20 s 2 veces  
Dirección del movimiento desde arriba hacia abajo

### **Política de garantía**

En cumplimiento de lo establecido en el art. 16.7 del Real Decreto-ley 7/2021, de 27 de abril. Ref. BOE-A-2021-6872, se pone a disposición de los interesados, accediendo a [www.prixton.com](http://www.prixton.com), cuanta información sea necesaria para ejercer los derechos de desistimiento atendiendo a los supuestos que recoge dicha ley, dando por cumplidas las exigencias que esta demanda de la parte vendedora en el contrato de venta.

Las características técnicas y eléctricas que aquí se brindan corresponden a unidades típicas y podrían cambiarse sin previo aviso con el fin de proveer un mejor equipo.

### **Declaración ue de conformidad simplificada**

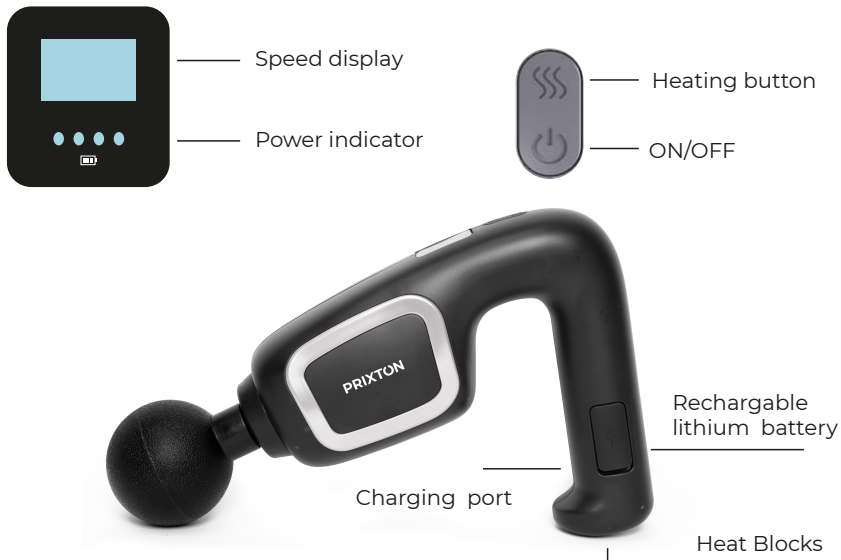
Por la presente, La Trastienda Digital SL como propietaria de la marca comercial Prixton, ubicada en Avenida Cervantes 49, módulo 25, Basauri 48970, Bizkaia, declara que el tipo de equipo radioeléctrico que a continuación se expone:

<b>MARCA</b>	<b>MODELO</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>CATEGORÍA</b>
PRIXTON	POWER FLEX	PISTOLA MASAJE	FITNESS

Es conforme con la Directiva 2014/53/UE del Parlamento Europeo y del consejo de 16 de abril de 2014.

El texto completo de la declaración UE de conformidad está disponible en la dirección de Internet siguiente:

[www.prixton.com](http://www.prixton.com) LA TRASTIENDA DIGITAL



## Instructions

### Power operation cautions

Press the power switch at the top of the machine and hold 1 second to turn it on and start working.(Power light on) Press the power switch at the top of the machine and hold 1 second again to turn it off.(Power light off)Press the heat switch on the top of the machine to turn it on and start the device (key indicator light on). Press the heat switch at the top of the machine again to turn off the device (key indicator off).

### Device

Equipment Power switch on,quick press the power bottom once to adjust it to level 1,press twice to adjust it to level 2, and so on,a total of 6 adjustable,display 6 levels.Level 1-6 corresponding frequency levels.Heating button,press once to level 1,and press level 2,and level 3.When the heat working,the temperature of the three gears are 40 degrees, 50 degrees, 60 degrees, the heating time to 40 degrees is about 2 minutes.

### Charging

Before the first use,charging 4h to fill it up,charging the device does not work, the power is divided into 4 levels. The battery can be charged at any time and at any charge level.It is not recommended that the battery be completely depleted.Make sure the power is off when the machine is not in use.The operating time of the device depends on the speed level and the pressure applied during use.



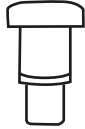
U-shaped head for spinal area



Small ball type head for small muscle groups



Small round head for joint area

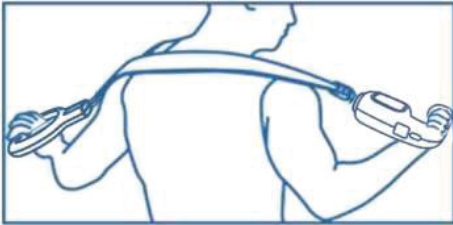


Small flat head for all parts of the body



Large ball-shaped head for large muscle groups

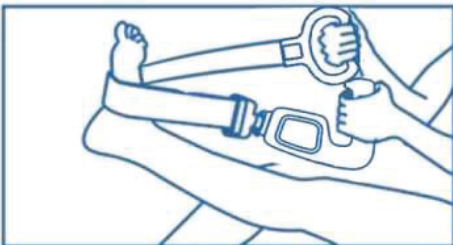
### Use scenes



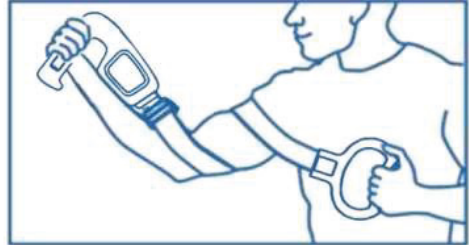
1. Back massage



2. Neck massage



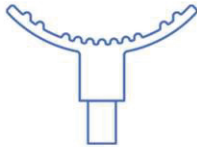
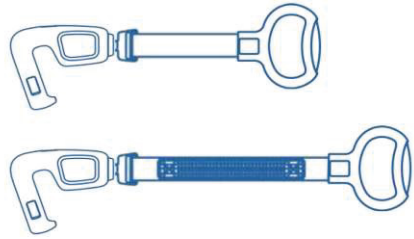
3. Foot massage



4. Arm massage

### Adjustable pulling belt

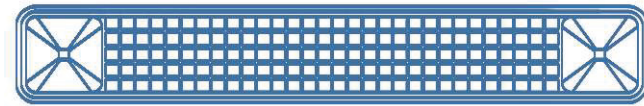
Pull the strap to adjust the installation adjust the installation.



Curved head  
for bending parts



Strap head  
for fixing pulling belt



Massage straps  
for other parts of the neck,  
back, etc



Massage block  
for all parts of the body

### Configuration and Specifications

#### Configuration

1. Control panel
2. Heated electrode piece
3. Removable and replaceable vibration head. When disassembling the vibration head, pull it out hard
4. DC charging port

#### Product parameters

Battery voltage: 7.4V  
Rate power: 24W  
Rate voltage: 5V  
Battery type: Lithium battery



## Physical Therapy Precautions

### Post-injury

The first physical therapy session after injury should be gradual according to the patient's satisfaction and comfort level.

### ROM rating

Identify the area and surrounding muscles according to the physiotherapy protocol. Start the instrument and set it at low to medium intensity. The pressure applied is the weight of the instrument itself.

### Lymphatic drainage

Requires light, generalized physiotherapy.

Move slowly from the distal to the proximal end of the limb, i.e. in the direction of the cardiac venous return.

Reduces swelling and eliminates pain.

Restore muscle flexibility and extensibility.

Promote blood circulation and lymphatic return.

### Postoperative

The first postoperative physiotherapy treatment is based on the patient's response and the gradual increase in the duration and intensity of the treatment.

Determine the site of physiotherapy.

Ask the patient if there are any open wounds, stitches to drain the internal fixation. (If so, do not stimulate these areas)

Start the device and set it on the lowest setting.

Cover the treatment area with a towel.

Apply moderate pressure to the physiotherapy site with the instrument.

Limit physiotherapy to the area around the surgical site.

### Efficacy

Elimination of post-operative and post-injury purpura tissue

Trigger point physiotherapy.

## Safety instructions

**DANGER: To reduce the risk of electric shock, fire and personal injury, this product must be used in accordance with the following instructions**

For adult use only

- 1.Can only be used on the dry, clean skin surface of the body parts, not through the clothing gently pressed on the skin, moving, each part for about 60 seconds.
- 2.Use the device only on the soft tissues of the body without causing pain or discomfort Do not use on the head or any hard or bony part of the body.
- 3.Use only the vibration head that produces the best results  
Either controlled downward pressure or pressure applied may produce bruising. Check the treatment area frequently and stop using it as soon as there are signs of pain or discomfort Keep fingers, hair or other body parts away from the shaft and back of the vibrating head, as they may get caught Do not place any objects in the ventilation holes of the device
- 4.Do not immerse the device in water or allow water to enter the ventilation holes of the device Do not drop or improperly use the device
- 5.Check the device and electricity carefully before each use.
- 6.Do not alter or modify the device in any way.
- 7.Never leave the device running or charging unattended.

## Method of use

Local muscle relaxation

Static technique

Dynamic techniques

Pectoralis -30s

Deltoid -30s

Rotator cuff muscles -25s

Biceps -30s

Brachialis -30s

Brachioradialis -30s

Abdominals -45s

Iliopsoas muscle -25s

Quadriceps -60s

Hip abductors -60s

Anterior tibialis -45s

Peroneus longus -30s

Peroneus brevis shortus -30s

Scapularis elevator -1min to 1.5min

Trapezius muscle -1min to 1.5min

Rhomboids -1min

Rotator cuff muscle -25s

Triceps -25s

latissimus dorsi - 45s

erector spinae -35s

Henricus medius 1min to 1.5min

Gluteus maximus 1min to 1.5min

Pear muscle 1min to 1.5min

Iliotibial bundle -25s

Biceps brachii -1min

Greater adductor muscle -25s

Semitendinosus&semimembranosus -40s

Hallux valgus muscle -20s

Flexor digitorum brevis -40s

Heel -20s



## Upper extremity operation program

Supina position

Round head vertical down

Brachioradialis 10 s – 15 s, 3 times

Radial carpal flexor 10 s -15 s, 3 times

Longissimus dorsi 12 s, 15 s

Ulnar carpal flexor 10 s -15 s, 3

Finger extensors 5 s -10 s 2

Radial carpal short extensors 5 s -10 s 2

Radial carpal long extensors 5 s 10 s, 2 times

Ulnar carpal extensors 5 s -10 s, 2 times

Elbow muscles 10 s - 15 s, 2 times

Biceps 15 s - 20 s, 3 times

Humerus 15 s - 20 s, 3 times

Rostral humerus 15 s - 20 s, 3 times

Triceps 15 s - 20 s, 3 times

Deltoid

-Anterior fasciculus 10 s - 20 s, 3 times

-Middle fasciculus 10 s - 20 s, 3 times

-Posterior fasciculus 10 s - 20 s, 3 times

## Lower extremity operation scheme

Prone position

Small flat head vertical down

Rouge cord muscle

Biceps femoris 20s-30sx3 times

Semilendinosus muscle 20s-30sx3 times

Semimembranosus muscle 20s-30sx3 times

Direction of movement from top to bottom

Small flal head 45° outward

Thin femoral muscle 10s-15sx2 limes

Longissimus dorsi 10s-15sx2 times

Short retraclors 10s-15sx2 times

Calf triceps

Overhead muscles 20s-30sX3 times

Flounder muscle 20s-30sX3 times

Moving direction from top lo bottom

Small round head vertical downward

Treadmill

Straightl knee position 15s-30s

Bend knee posillion 15s-30s

Supina position  
Small flat head vertical down

Quadriceps femoris  
Rectus femoris 30s-45sx2 times  
Lateral femur 30s-45sx2 times  
Medial femur 30s-45sx2 times  
Middle femur 30s-45sx2 times  
Direction of movement from top to bottom  
Small flat head vertical downward  
Suture muscle 30s-45s  
Broad fascial tensor fasciae 15s-20sx2 times  
Tibialis anterior muscle 15s-20sx2 times  
Peroneus longus 15s-20sx2 times  
Peroneus brevis short muscle 15s-20sx2 times  
Movement direction from top to bottom

Knee arthritis  
Supina position  
Small flat head down vertically  
Prone position  
Small round head vertical down

Quadriceps Femoris  
Reclus femoris 20s-45sx2 times  
lateral femur 20s-45sx2 times  
Medial femur 20s-45sx2 times  
Middle femoral muscle 20s-45sx2 times  
The direction of movement is from top to bottom  
and the patient slowly bends the knee slightly  
Small round head vertical down  
Iliopsoas edge - anterior iliacus 30s-1 min  
Reclus femoris, inguinalis 1 min  
Broad fascia tensor 15s-20s x 2 times  
Patellar ligament area 20s x 3 times  
Circle muscle 30s-45s  
Straight knee position 15s-30s  
Flexed knee position 15s-30s  
Calf triceps  
Overhead muscles 20s-30sx3s  
Halibut 20s-30sx3times

Tennis Elbow  
Supina position  
Small flat head vertical down

Anterior deltoid 10sx3 times  
Middle bundle 10sx3 times  
Posterior fasciculus 10sx3 times  
Biceps 15s-20sx3 times  
Brachialis 15s-20sx3 times  
Brachioradialis 15s-20sx3 times

Small round head vertical down  
Lateral humeral ankle tendon 30S40S  
If you are afraid of hilling the bone surface, you can squeeze the muscle with your hand and hit it downward  
Small round head downward vertically:

Flexor carpi radialis 10s-15sx3 times  
Palmaris longus 12s-15sx3 times  
Flexor carpi radialis ulnaris 10s-15sx3 times  
Finger extensors 5s-10sx2 times  
Flexor carpi radialis short 5s-10sx2 times  
Flexor carpi radialis longus 5s-10sx2 times

Neck and shoulder operation  
program Supine position  
Small flat head vertical down

Triceps 15s-20sx3reps  
Elbow muscles 10s-20sx2 reps  
Superior Irapezius bundle 15s-20sx3 reps  
Middle fascicle 15s-20sx3 reps  
Inferior fasciculus 15s-20sx3 reps  
Lalissimus dorsi 30s-1 minx2 reps

Direclion from the middle to the sidas, from top to bottom  
Small round head vertical down

Supraspinalus 10s-15sx3reps  
Scapular lift 10s-12sx2 times  
Large circular muscle 10s-12sx2 reps  
Small round muscle 10s-12sx2 times  
Infraspinalus 10s-12sx2 times  
Direclion from the middle to the sides

Prone position  
Chest, triceps

Upper arm open 90 degrees, wrist straight.  
Forearms perellel to the torso  
Slimulale lhe pectoralis mejor first 30s  
Switch to stimulating the brachialis 30s

Low back operation program  
Supina position  
Small flat head down vertically

Oblique muscle (middle and lower fibers)  
Middle fasciculus 15s-20sx3 reps  
Inferior fasciculus 15s-20sx3 reps  
Rhomboids 20s-30sx3 reps  
Vertical spinal muscles (lumbar segment) 30s-1 minx4 reps  
Iliocostalis lumborum 30s-1 minx4 reps  
Thoracolumbar fascia 1minx3 times  
Sacral joint 1minx3 times  
Small flat head vertical down  
Truncalis major 30s-1 minx6 reps  
Supine position  
Internal and external obliques 10s-15sx2 times  
Small round head vertical down erector spinae (thoracic segment) 15s-20sx2 reps  
Lumbar square 20s-30sx2 times  
Iliopsoas muscle 30s-40sx4 times

Lumbar muscle strain  
Prone position (unilateral) Small  
flat head down vertically

Gluteus maximus 30s-1 minx4 times  
Gluteus minimus and skeleton 30s-1 minx3 times  
Sacral skeletal joint 30s-1 minx2 times  
Lateral position, bend the straightened leg below by 90  
Small flat head down vertically:  
Gluteus medius and skeleton 30s-1 r  
Sacral skeletal joint 30s-1 r  
Skeletal tibial bundle 30s-1 r  
Around greater trochanter 30s-1 r  
Supine position (unilateral)  
Skeletal muscles 30s-1 minx3 times  
Slow flexion of the patient's hip  
Skeletal margin-anterior skeleton 30s-1 minx2 times  
Rectus femoris inguinalis 1 minx3 times

Sacral skeletal operation protocol  
Prone position (unilateral)  
Small flat head vertical down

Gluteus medius 30s-1 minx4 times  
Gluteus maximus 30s-1 minx4 times  
Paretic muscle 1 minx1 .5min  
Sacral joint 1 minx1 .5min

Direction: inward upward to outward downward, along the muscle

Rousseau muscle  
Biceps femoris 20s-30sx3 times  
Semitendinosus 20s-30sx3 times  
Semimembranosus 20s-30sx3 times  
From top to bottom

Plantar fasciitis in  
supina position  
Small flat head vertical down

Orbital cord muscle  
Biceps femoris 20s-30sx3 times  
Semitendinosus 220s-30sx3 times  
Semimembranosus muscle 220s-30sx3 times  
Direction of movement from top to bottom  
U-shaped head vertical downward circling muscle  
Straight knee position 215s-30s  
Flexed knee position 215s-30s  
Calf triceps  
Gastrocnemius 220s-30sx3 reps  
Hallux valgus 220s-30sx3 reps  
Four-point position with forefoot on the ground  
Small round head perpendicular to the sole of the foot  
Plantar fascia 220s-30sx3 reps  
Supina position  
Tibialis anterior 215s-20sx2 reps  
Peroneus longus 215s-20sx2 times  
Peroneus brevis 215s-20sx2 times  
Movement direction from top to bottom

**Warranty Policy**

This product complies with the warranty law in force in the country of purchase. When you have a problem that you can not solve, you must access the web [www.prixton.com](http://www.prixton.com) and click on the contact option to send us your assistance form.

These technical and electrical specifications are those of typical units and may be changed without prior notice in order to provide improved equipment.

**Simplified EU Declaration of Conformity**

We, La Trastienda Digital located in Avenida Cervantes 49, módulo 25, Basauri 48970, Bizkaia hereby declare that the following goods, imported and selling at European market:

<b>BRAND</b>	<b>MODEL</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>CATEGORY</b>
PRIXTON	POWER FLEX	MASSAGE GUN	FITNESS

Are in compliance with the EC Council Directive of 2014/53/EU (EM DIRECTIVE) and harmonized standards and with the board of the 16th of April 2014.

The complete text of the UE Declaration of conformity is available anytime at this website address:

[www.prixton.com](http://www.prixton.com)

LA TRASTIENDA DIGITAL



## Instructions

### Précautions d'emploi

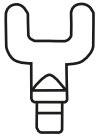
Appuyez sur le bouton marche/arrêt situé sur le dessus de l'appareil et maintenez-le enfoncé pendant 1 seconde pour allumer l'appareil et le mettre en marche (le voyant marche/arrêt s'allume). Appuyez à nouveau sur le bouton marche/arrêt situé sur le dessus de l'appareil et maintenez-le enfoncé pendant 1 seconde pour éteindre l'appareil (le voyant marche/arrêt s'éteint). Appuyez sur le bouton de chauffage situé sur le dessus de l'appareil pour activer la fonction chauffante et mettre l'appareil en marche (le témoin lumineux s'allume). Appuyez à nouveau sur le bouton de chauffage situé sur le dessus de l'appareil pour l'éteindre (le témoin lumineux s'éteint).

### Appareil

Allumez l'appareil, appuyez rapidement sur le bouton marche/arrêt une fois pour le mettre au niveau 1, appuyez deux fois pour le mettre au niveau 2, et ainsi de suite. Il y a un total de 6 niveaux réglables. Les niveaux 1 à 6 correspondent aux niveaux de vitesse d'utilisation. Appuyez sur le bouton de chauffage une fois pour le niveau 1, appuyez encore une fois pour le niveau 2 et une autre fois pour le niveau 3. Lorsque le chauffage est activé, la température des trois niveaux est respectivement de 40°, 50° et 60°. Le temps de chauffage à 40° est d'environ 2 minutes.

### Chargement

Avant la première utilisation, chargez l'appareil pendant 4 heures pour remplir la batterie. Si l'appareil ne fonctionne pas, essayez de le recharger. La puissance est divisée en 4 niveaux. La batterie peut être rechargée à tout moment et jusqu'à n'importe quel niveau de charge. Il n'est pas recommandé de vider complètement la batterie. Veillez à ce que l'appareil soit éteint lorsqu'il n'est pas utilisé. Le temps de fonctionnement de l'appareil dépend du niveau de vitesse et de la pression exercée pendant l'utilisation.



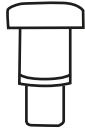
Tête en forme de U pour la zone de la colonne vertébrale



Petite tête sphérique pour les petits groupes musculaires



Petite tête arrondie pour la zone des articulations



Petite tête plate pour toutes les parties du corps



Grande tête sphérique pour les grands groupes musculaires

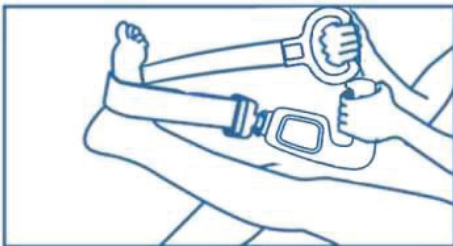
### Modes d'utilisation



1. Massage du dos



2. Massage du cou



3. Massage des pieds

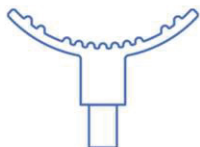
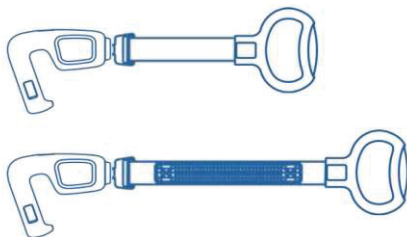


4. Massage des bras



### Ceinture de traction réglable

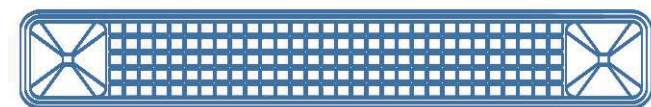
Tirez sur la sangle pour ajuster la position des sangles de massage



Tête courbée pour les zones courbes



Tête pour fixer la sangle de traction



Sangles de massage pour d'autres parties du cou, du dos, etc.



Bloc de massage pour toutes les parties du corps

### Paramétrage et spécifications

#### Réglage

1. Panneau de contrôle
2. Partie de l'électrode chauffante
3. Tête vibrante amovible et remplaçable
4. Port de charge CC

#### Caractéristiques du produit

Tension de la batterie : 7,4 V  
Puissance nominale : 24 W Tension nominale : 5V  
Type de batterie : batterie au lithium



## Précautions en matière de physiothérapie

### Après une lésion

La première séance de physiothérapie après une lésion doit être progressive en fonction du degré de satisfaction et de confort du patient.

### Évaluation de l'amplitude des mouvements

Identifiez la zone et les muscles environnants conformément au protocole de physiothérapie. Allumez l'appareil et réglez-le sur une intensité faible à moyenne.

La pression exercée correspond au poids de l'appareil lui-même.

### Drainage lymphatique

Nécessite une physiothérapie légère et généralisée. Déplacez l'appareil lentement de l'extrémité distale à l'extrémité proximale du membre, c'est-à-dire dans le sens du retour veineux cardiaque. Réduction de l'enflure et élimination de la douleur. Rétablissement de la souplesse et de l'extensibilité des muscles. Stimule la circulation sanguine et le retour lymphatique.

### Postopératoire

Le premier traitement de physiothérapie postopératoire est basé sur la réponse du patient et sur l'augmentation progressive de la durée et de l'intensité du traitement. Déterminez le domaine d'application de la physiothérapie. Demandez au patient s'il y a des plaies ouvertes, des points de suture pour drainer la fixation interne (si oui, ne stimulez pas ces zones). Allumez l'appareil et réglez-le au niveau le plus bas. Couvrir la zone de traitement avec une serviette. Appliquez une pression modérée sur la zone de physiothérapie à l'aide de l'appareil. Limiter la physiothérapie à la zone entourant le site chirurgical.

### Efficacité

Élimination des tissus purpuriques postopératoires et post-lésionnels. Physiothérapie des points de déclenchement.

### Consignes de sécurité

**DANGER : pour réduire les risques d'électrocution, d'incendie et de blessure, ce produit doit être utilisé conformément aux instructions suivantes.**

Utilisation réservée aux adultes.

Utilisez l'appareil uniquement sur des surfaces cutanées propres et sèches, sur différentes parties du corps. Ne l'utilisez pas à travers les vêtements. Appuyez doucement sur la peau en effectuant des mouvements pendant environ 60 secondes sur chaque partie.

Utilisez l'appareil uniquement sur les tissus mous du corps, à condition qu'il ne provoque pas de douleur ou d'inconfort. N'utilisez pas l'appareil sur la tête ou toute autre partie dure ou osseuse du corps. Vous ne devez utiliser que la tête vibrante qui produit les meilleurs résultats. Une pression contrôlée exercée vers le bas et une pression appliquée peuvent toutes deux provoquer des hématomes. Vérifiez fréquemment la zone de traitement et cessez d'utiliser l'appareil si des signes de douleur ou d'inconfort apparaissent. Gardez les doigts, les cheveux ou d'autres parties du corps éloignées de la tige et de l'arrière de la tête vibrante, car ils pourraient s'y coincer. Ne placez aucun objet dans les orifices de ventilation de l'appareil. Ne plongez pas l'appareil dans l'eau et ne laissez pas l'eau pénétrer dans les orifices de ventilation de l'appareil. Veillez à ne pas faire tomber l'appareil et à ne pas l'utiliser à d'autres fins que celles pour lesquelles il est prévu. Vérifiez soigneusement l'appareil et les parties électriques avant chaque utilisation. Veillez à ne pas altérer ou modifier l'appareil de quelque manière que soit. Ne laissez jamais l'appareil en marche ou en charge sans surveillance.

## Guide

Relaxation musculaire locale, Techniques statiques, Techniques dynamiques

Pectoral -30 s  
Rhomboïdes -1 minute  
Deltoïdes -30 s  
Muscle de la coiffe des rotateurs -25 s  
Muscles de la coiffe des rotateurs -25 s  
Triceps -25 s  
Biceps -30 s  
Muscle grand dorsal -45 s  
Muscle brachial -30 s  
Muscle érecteurs du rachis -35 s  
Muscle brachio-radial -30 s  
Muscle scalène moyen 1 min à 1,5 min  
Muscles abdominaux -45 s  
Grand fessier 1 min à 1,5 min  
Muscle ilio-psoas -25 s  
Muscle piriforme 1 min à 1,5 min  
Quadriceps -60 s  
Bandelette ilio-tibiale -25 s  
Adducteurs de la hanche -60 s  
Biceps brachial -1 minute  
Muscle tibial antérieur -45 s  
Muscle grand adducteur -25 s  
Muscle long fibulaire -30 s  
Muscle court fibulaire -30 s  
Trapèze -1 min à 1,5 min  
Semi-tendineux et semi-membraneux -40 s  
Muscle hallux valgus -20 s  
Muscle court fléchisseur des orteils -40 s  
Talon -20 s

Programme de fonctionnement pour les membres supérieurs  
Tête arrondie verticale vers le bas

»Muscle brachio-radial 10 s - 15 s, 3 fois  
»Muscle fléchisseur radial du carpe 10 s -15 s, 3 fois  
»Muscle longissimus 12 s, 15 s  
»Muscle fléchisseur ulnaire du carpe 10 s -15 s, 3  
»Muscles extenseurs des doigts 5 s -10 s2  
»Muscle court extenseur radial du carpe 5 s -10 s 2  
»Muscle long extenseur radial du carpe 5 s 10 s, 2 fois  
»Muscle extenseur ulnaire du carpe 5 s -10 s, 2 fois  
»Muscles du coude 10 s - 15 s, 2 fois  
»Biceps 15 s - 20 s, 3 fois  
»Humérus 15 s - 20 s, 3 fois  
»Humérus rostral 15 s - 20 s, 3 fois  
»Triceps 15 s - 20 s, 3 fois  
»Deltoïdes  
Faisceau antérieur 10 s 20, 3 fois  
Faisceau moyen 10 s - 20 s, 3 fois  
Faisceau postérieur 10 s - 20 s, 3 fois

Programme de fonctionnement pour les membres inférieurs Décubitus ventral  
Petite tête plate en position verticale vers le bas

Muscle droit fémoral  
Biceps fémoral 20-30 s 3 fois  
Muscle semi-tendineux 20-30 s 3 fois  
Muscle semi-membraneux 20-30 s 3 fois  
Sens du mouvement de haut en bas  
Petite tête plate à 45° vers l'extérieur  
Muscle fémoral 10-15 s 2 fois  
Muscle longissimus 10-15 s 2 fois  
Rétracteurs courts 10-15 s 2 fois  
Triceps sural  
Muscles supérieurs 20-30 s 3 fois  
Muscle soléaire 20-30 s 3 fois  
Sens du mouvement de haut en bas  
Petite tête arrondie en position verticale vers le bas

Petite tête plate en position verticale vers le bas

Quadriceps fémoral  
Muscle droit fémoral 30-45 s 2 fois  
Fémur latéral 30-45 s 2 fois  
Fémur médian 30-45 s 2 fois  
Fémur moyen 30-45 s 2 fois  
Sens du mouvement de haut en bas  
Petite tête plate en position verticale vers le bas  
Muscle de suture 30-45 s  
Muscle tenseur de la fascia 15-20 s 2 fois  
Muscle tibial antérieur 15-20 s 2 fois  
Muscle long fibulaire 15-20 s 2 fois  
Muscle court fibulaire 15-20 s 2 fois  
Sens du mouvement de haut en bas

Arthrite du genou  
Petite tête plate en position verticale vers le bas  
Petite tête arrondie en position verticale vers le bas

Quadriceps fémoral  
Muscle droit fémoral 20-45 s 2 fois  
Fémur latéral 20-45 s 2 fois  
Fémur médian 20-45 s 2 fois  
Muscle fémoral moyen 20-45 s 2 fois  
Le mouvement se fait du haut vers le bas et le patient  
fléchit légèrement et lentement le genou  
Petite tête arrondie en position verticale vers le bas  
Bord de l'ilio-psoas - iliaque antérieur 30 s - 1 min  
Muscle droit du fémur, inguinal 1 min  
Muscle tenseur de la fascia 15-20 s 2 fois  
Zone du tendon rotulien 20 s 3 fois  
Muscle circulaire 30-45 s  
Genou tendu 15-30 s  
Genou fléchi 15-30 s  
Triceps sural  
Muscles supérieurs 20 s - 30 s 3 fois  
Muscle soléaire 20 s - 30 s 3 fois

Coude du joueur de tennis  
Petite tête plate en position verticale vers le bas

Deltoïde antérieur 10 s 3 fois  
Faisceau moyen 10 s 3 fois  
Fascicule postérieur 10 s 3 fois  
Biceps 15-20 s 3 fois  
Brachial 15-20 s 3 fois  
Brachio-radial 15-20 s 3 fois  
Petite tête arrondie en position verticale vers le bas  
Tendon huméral latéral de la cheville 30-40 s

Si vous craignez de toucher la surface de l'os, vous pouvez appliquer de la pression sur le muscle avec votre main et le tapoter vers le bas.

Petite tête arrondie en position verticale vers le bas :

Muscle fléchisseur radial du carpe 10-15 s 3 fois  
Muscle long palmaire 12-15 s 3 fois  
Muscle fléchisseur radial ulnaire du carpe 10-15 s 3 fois  
Extenseurs des doigts 5-10 s 2 fois  
Muscle fléchisseur radial court du carpe 5-10 s 2 fois  
Muscle fléchisseur radial long du carpe 5-10 s 2 fois

Programme de fonctionnement pour le cou et les épaules

Petite tête plate en position verticale vers le bas

Triceps 15-20 s 3 répétitions  
Muscles du coude 10-20 s 2 séries  
Faisceau du trapèze supérieur 15-20 s 3 répétitions  
Faisceau médian 15-20 s 3 répétitions  
Faisceau inférieur 15-20 s 3 répétitions  
Muscle grand dorsal 30 s-1 min 2 répétitions  
Sens du mouvement du centre vers les côtés, de haut en bas  
Petite tête arrondie en position verticale vers le bas  
Supra-épineux 10-15 s 3 répétitions  
Élévation de l'omoplate 10-12 s 2 fois  
Muscle grand rond 10-12 s 2 répétitions  
Muscle petit rond 10-12 s 2 fois  
Muscle infra-épineux 10-12 s 2 fois  
Sens du mouvement du centre vers les côtés

Pectoraux, triceps

Bras ouvert à 90°, poignet droit. Avant-bras parallèles au torse

Stimulez d'abord le grand pectoral 30 s

Stimulez ensuite le muscle brachial 30 sec

Programme de fonctionnement pour le bas du dos  
Petite tête plate en position verticale vers le bas

Muscle oblique (fibres moyennes et inférieures)  
Faisceau médian 15-20 s 3 répétitions  
Faisceau inférieur 15-20 s 3 répétitions  
Rhomboides 20-30 s 3 répétitions  
Muscles spinaux verticaux (segment lombaire) 30 s-1 min 4 répétitions  
Muscle grand dorsal 30 s-1 min 4 répétitions  
Fascia thoraco-lombaire 1 min 3 fois  
Articulation sacro-iliaque 1 min 3 fois  
Petite tête plate en position verticale vers le bas  
Thorax 30 s-1 min 4 répétitions  
Décubitus dorsal  
Obliques internes et externes 10s-15 s 2 fois  
Petite tête arrondie en position verticale vers le bas  
Érecteur du rachis (segment thoracique) 15s-20s x2 fois  
Muscle carré des lombes 20 s-30s 2 fois  
Muscle ilio-psoas 30 s-40s x4 fois

Détente du muscle lombaire  
Petite tête plate en position verticale vers le bas

Grand fessier 30 s-1 min 4 fois  
Petit fessier et squelette 30 s-1 min 3 fois  
Articulation squelettique sacro-iliaque 30 s-1 min 2 fois  
En position latérale, fléchir la jambe étendue en dessous de 90°  
Petite tête verticale plate vers le bas :  
Moyen fessier et squelette 30 s-1 r  
Articulation squelettique sacro-iliaque 30 s-1 r  
Faisceau tibial squelettique 30 s-1 r  
Autour du grand trochanter 30 s-1 r  
Décubitus dorsal (unilatéral)  
Muscles squelettiques 30 s-1 min 3 fois  
Flexion lente de la hanche du patient  
Marge squelettique-squelette antérieur 30 s-1 min 2 fois  
Muscle droit fémoral inguinal 1 min 3 fois

Programme de fonctionnement pour le squelette sacro-iliaque  
Petite tête plate en position verticale vers le bas

Muscle moyen glutéal 30 s-1 min 4 fois  
Muscle grand glutéal 30 s-1 min 4 fois  
Muscle parétique 1 min 1,5 min  
Articulation sacro-iliaque 1 min 1,5 min

Sens du mouvement : de l'intérieur vers le haut et le bas et vers l'extérieur, le long du muscle

Fasciite plantaire  
Petite tête plate en position verticale vers le bas

Muscle de la corde orbitale  
Biceps fémoral 20-30 s 3 répétitions  
Semi-tendineux 2 20-30 s 3 fois  
Muscle semi-membraneux 2 20-30 s 3 fois  
Sens du mouvement de haut en bas  
Tête verticale en forme de U vers le bas en entourant le muscle  
Genou tendu 2 15-30 s  
Genou fléchi 2 15-30 s  
Triceps sural  
Muscles gastrocnémiens 2 20-30 s 3 répétitions  
Hallux valgus 2 20-30 s 3 répétitions  
Position en quatre points avec l'avant-pied au sol  
Petite tête arrondie perpendiculaire à la plante du pied  
Fasciite plantaire 2 20-30 s 3 fois  
Muscle tibial antérieur 2 15-20 s 2 répétitions  
Muscle long fibulaire 2 15-20 s 2 fois  
Muscle court fibulaire 2 15-20 s 2 fois  
Sens du mouvement de haut en bas

### **Politique de garantie**

Ce produit est conforme à la loi sur la garantie en vigueur dans le pays d'achat. Lorsque vous avez un problème que vous ne pouvez pas résoudre, vous devez accéder au site [www.prixton.com](http://www.prixton.com) et cliquer sur l'option de contact pour nous envoyer votre formulaire d'assistance. Les caractéristiques techniques et électriques ici correspondent à des unités spécifiques et pourraient être modifiées sans préavis afin d'améliorer le matériel.

### **Déclaration de conformité simplifiée**

La Trastienda Digital SL, en tant que propriétaire de la marque Prixton, située dans Avenida Cervantes 49, módulo 25, Basauri 48970, Bizkaia, déclare que le type d'équipement radioélectrique indiqué ci-dessous est le suivant :

MARQUE	MODÈLE	DESCRIPTION	CATÉGORIE
PRIXTON	POWER FLEX	MASSAGE GUN	FITNESS

Est conforme à la directive 2014/53/UE du Parlement européen et du Conseil du 16 avril 2014.

Le texte intégral de la déclaration de conformité de l'UE est disponible sur Internet à l'adresse suivante : [www.prixton.com](http://www.prixton.com)

LA TRASTIENDA DIGITAL



## Istruzioni

### Precauzioni d'uso

Premere il pulsante di accensione situato sulla parte superiore dell'apparecchio e tenerlo premuto per 1 secondo per accenderlo e metterlo in funzione (la spia di accensione si accenderà). Premere nuovamente il pulsante di accensione sulla parte superiore dell'apparecchio e tenerlo premuto per 1 secondo per spegnere l'apparecchio (la spia di accensione si spegnerà).

Premere il pulsante del calore situato sulla parte superiore dell'apparecchio per attivare la funzione di riscaldamento e accendere l'apparecchio (la spia si accenderà). Premere nuovamente il pulsante del calore sulla parte superiore dell'apparecchio per spegnerlo (la spia si spegnerà).

### Apparecchio

Accendere l'apparecchio, premere rapidamente il pulsante di accensione una volta per impostare il livello 1, premere due volte per impostare il livello 2 e così via, per un totale di 6 livelli regolabili.

I livelli da 1 a 6 corrispondono ai livelli di velocità di utilizzo.

Premere il pulsante del calore una volta per il livello 1, un'altra volta per il livello 2 e un'altra volta ancora per il livello 3.

Quando il calore è attivato, la temperatura dei tre livelli sarà rispettivamente di 40°, 50° e 60°. Il tempo di riscaldamento a 40° è di circa 2 minuti.

### Carica

Prima del primo utilizzo, caricare il dispositivo per 4 ore affinché la batteria sia completa.

Se il dispositivo non funziona, provare a caricarlo. La potenza è regolabile su 4 livelli. La batteria può essere caricata in qualsiasi momento e a qualsiasi livello di carica.

Non è consigliabile scaricare completamente la batteria. Assicurarsi che l'apparecchio sia spento quando non in uso.

Il tempo di funzionamento dell'apparecchio dipende dal livello di velocità e dalla pressione applicata durante l'uso.





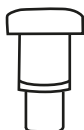
Testina a U per la zona della colonna



Testina a sfera piccola per piccoli gruppi muscolari



Testina piccola e arrotondata per la zona delle articolazioni

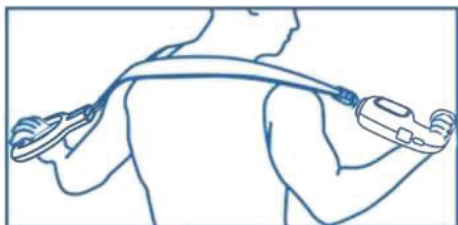


Testina piatta piccola per qualsiasi parte del corpo



Testina a sfera di grandi dimensioni per i grandi gruppi muscolari

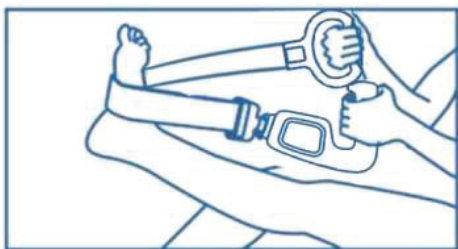
### Esempi d'uso



1. Massaggio alla schiena



2. Massaggio al collo



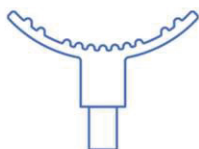
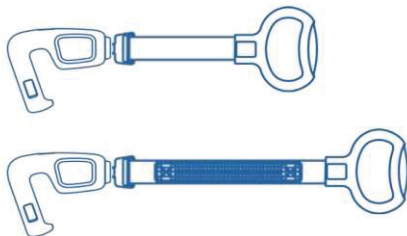
3. Massaggio ai piedi



4. Massaggio alle

## Cinghia di trazione regolabile

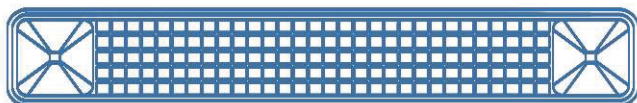
Tirare la cinghia per regolare la posizione delle cinghie di massaggio



Testina curva per le aree curve



Testina per fissare la cinghia di trazione



Cinghie per massaggi per altre parti del collo, della schiena, ecc.



Blocchi da massaggio per qualsiasi parte del corpo

## Configurazione e specifiche

### Configurazione

1. Pannello di controllo
2. Pezzo dell'elettrodo del calore
3. Testina vibrante rimovibile e sostituibile
4. Porta di ricarica CC

### Parametri del prodotto

Tensione della batteria: 7,4v  
Potenza nominale: 24 W  
Tensione nominale: SV  
Tipo di batteria: batteria al litio



## Precauzioni per la fisioterapia

### Dopo un infortunio

La prima seduta di fisioterapia dopo un infortunio deve essere graduale, a seconda del grado di soddisfazione e di comfort del paziente.

### Valutazione del range di movimento

Identificare l'area e i muscoli circostanti secondo il protocollo fisioterapico. Accendere l'apparecchio e impostarlo su un'intensità medio-bassa. La pressione applicata corrisponde al peso del dispositivo stesso.

### Drenaggio linfatico

Richiede una fisioterapia leggera e generalizzata. Muovere l'apparecchio lentamente dall'estremità distale a quella prossimale dell'arto, cioè nella direzione del ritorno venoso cardiaco. Riduce il gonfiore ed elimina il dolore. Ripristina la flessibilità e l'estensibilità muscolare. Favorisce la circolazione sanguigna e il ritorno linfatico.

### Post-operatorio

Il primo trattamento fisioterapico post-operatorio si basa sulla risposta del paziente e sull'aumento graduale della durata e dell'intensità del trattamento. Determinare l'area di applicazione della fisioterapia. Chiedere al paziente se presenta ferite aperte, punti di sutura per drenare il fissaggio interno (in quel caso, non stimolare queste aree). Accendere l'apparecchio e impostarlo sulla posizione più bassa. Coprire l'area di trattamento con un asciugamano. Applicare una pressione moderata sull'area di fisioterapia con il dispositivo. Limitare la fisioterapia all'area circostante il sito chirurgico.

### Efficacia

Rimozione del tessuto purpurico post-operatorio e post-infortunio. Fisioterapia dei trigger point.

### Istruzioni di sicurezza

**ATTENZIONE: per ridurre il rischio di scosse elettriche, incendi e lesioni personali, questo prodotto deve essere utilizzato in conformità alle seguenti istruzioni.**

Solo per uso adulto.

Utilizzare solo su superfici cutanee pulite e asciutte di diverse parti del corpo, non sopra gli indumenti. Premere delicatamente sulla pelle con movimenti di circa 60 secondi su ogni parte.

Utilizzare il dispositivo solo sui tessuti molli del corpo, a condizione che non provochi dolore o fastidio. Non utilizzare sulla testa o su qualsiasi parte dura o ossea del corpo.

È necessario utilizzare la testina vibrante che produce i risultati migliori.

Sia la pressione controllata verso il basso che la pressione applicata possono causare lividi. Controllare frequentemente l'area di trattamento e interrompere l'uso dell'apparecchio se compaiono segni di dolore o fastidio. Tenere dita, capelli o altre parti del corpo lontano dall'asta e dalla parte posteriore della testina vibrante perché potrebbero impigliarsi. Non collocare oggetti nelle aperture di ventilazione dell'apparecchio.

Non immergere l'apparecchio in acqua e non lasciare che l'acqua penetri nelle aperture di ventilazione dell'apparecchio. Non lasciar cadere o utilizzare il dispositivo in modo improprio. Controllare attentamente l'apparecchio e le parti elettriche prima di ogni utilizzo. Non alterare o modificare l'apparecchio in alcun modo. Non lasciare mai l'apparecchio in funzione o in carica senza sorveglianza.

## Modalità

Rilassamento muscolare locale, Tecniche statiche, Tecniche dinamiche

Pettorali -30 sec.  
Romboidi -1 min.  
Deltoidi -30 sec.  
Muscoli della cuffia dei rotatori -25 sec.  
Muscoli della cuffia dei rotatori -25 sec.  
Tricipiti -25 sec.  
Bicipiti -30 sec.  
Muscolo grande dorsale -45 sec.  
Brachiali -30 sec.  
Erettori spinali -35 sec.  
Brachioradiali -30 sec.  
Scaleno medio da 1 minuto a 1,5 minuti  
Addominali -45 sec.  
Gluteo massimo da 1 minuto a 1,5 minuti  
Muscolo ileopsoas -25 sec.  
Muscolo piriforme da 1 minuto a 1,5 minuti  
Quadricipiti -60 sec.  
Bandelletta ileotibiale -25 sec.  
Adduttori dell'anca -60 sec.  
Bicipiti brachiali -1 min.  
Tibiale anteriore -45 sec.  
Muscolo grande adduttore -25 sec.  
Peroneo lungo -30 sec.  
Peroneo breve -30 sec.  
Trapezio -1 min. a 1,5 min.  
Semitendinoso e semimembranoso -40 sec.  
Muscolo alluce valgo -20 sec.  
Flessore breve delle dita -40 sec.  
Tallone -20 sec.

Programma di funzionamento per gli arti superiori  
Testina verticale arrotondata verso il basso

»Brachioradiale 10 sec. - 15 sec., 3 volte  
»Flessore radiale del carpo 10 sec. -15 sec., 3 volte  
»Muscolo lunghissimo 12 sec., 15 sec.  
»Flessore ulnare del carpo 10 sec. -15 sec., 3 volte  
»Estensori delle dita 5 sec. -10 sec., 2 volte  
»Estensore radiale corto del carpo 5 sec. -10 sec., 2 volte  
»Estensore radiale lungo del carpo 5 sec. - 10 sec., 2 volte  
»Estensore ulnare del carpo 5 sec. -10 sec., 2 volte  
»Muscoli del gomito 10 sec. - 15 sec., 2 volte  
»Bicipiti 15 sec. - 20 sec., 3 volte  
»Omero 15 sec. - 20 sec., 3 volte  
omero rostrale" 15 sec. - 20 sec., 3 volte  
»Tricipiti 15 sec. - 20 sec., 3 volte  
»Deltoidi  
Fascicolo anteriore 10 sec. - 20 sec., 3 volte  
Fascicolo medio 10 sec. - 20 sec, 3 volte  
Fascicolo posteriore 10 sec. - 20 s, 3 volte

Programma di funzionamento per gli arti inferiori

Posizione prona

Testina piccola piatta verticale verso il basso

Muscolo retto femorale

Bicipite femorale 20 sec. -30 sec., 3 volte

Muscolo semitendinoso 20 sec. -30 sec., 3 volte.

Muscolo semimembranoso 20 sec. -30 sec., 3 volte

Direzione del movimento dall'alto verso il basso

Testina piatta piccola a 45° verso l'esterno

Muscolo femorale 10-15 sec., 2 volte.

Muscolo lunghissimo 10-15 sec., 2 volte.

Divaricatori corti 10-15 sec., 2 volte

Tricipite della sura

Muscoli superiori 20-30 sec., 3 volte.

Muscolo soleo 20-30 sec., 3 volte

Direzione del movimento dall'alto verso il basso

Testina piccola arrotondata verticale verso il basso

Testina piccola piatta verticale verso il basso

Quadricep femorale

Muscolo retto femorale 30 - 45 sec., 2 volte

Femore laterale 30-45 sec., 2 volte

Femore mediale 30-45 sec., 2 volte

Femore medio 30-45 sec., 2 volte

Direzione del movimento dall'alto verso il basso

Testina piccola piatta verticale verso il basso

Muscolo di sutura 30-45 sec.

Muscolo tensore della fascia 15-20 sec., 2 volte

Muscolo tibiale anteriore 15-20 sec., 2 volte

Peroneo lungo 15-20 sec., 2 volte

Peroneo breve 15-20 sec., 2 volte

Direzione del movimento dall'alto verso il basso

Artrite del ginocchio

Testina piccola piatta verticale verso il basso

Testina piccola arrotondata verticale verso il basso

Quadricep femorale

Muscolo retto femorale 20-45 sec., 2 volte

Femore laterale 20-45 sec., 2 volte

Femore mediale 20-45 sec., 2 volte

Muscolo femorale mediale 20-45 sec., 2 volte

La direzione del movimento è dall'alto verso il basso e il paziente flette leggermente e lentamente il ginocchio

Testina piccola arrotondata verticale verso il basso

Bordo dell'ileopsoas - iliaco anteriore 30 sec. - 1 min

Muscolo retto femorale, inguinale 1 min

Muscolo tensore della fascia 15-20 sec., 2 volte

Area del legamento rotuleo 20 sec., 3 volte

Muscolo circolare 30-45 sec.

Ginocchio dritto 15-30 sec.

Ginocchio flesso 15-30 sec.

Tricipite della sura

Muscoli superiori 20 sec - 30 sec, 3 volte

Muscolo soleo 20 sec., 3 volte

## Gomito del tennista

Testina piccola piatta verticale verso il basso

Deltoide anteriore 10 sec., 3 volte

Gruppo muscolare medio 10 sec., 3 volte

Fascicolo posteriore 10 sec., 3 volte

Bicipiti 15-20 sec., 3 volte

Brachiale 15-20 sec., 3 volte

Brachioradiale 15-20 sec., 3 volte

Testina piccola arrotondata verticale verso il basso

Tendine omerale laterale della caviglia 30-40 sec.

Se si teme di colpire la superficie dell'osso, si può stringere il muscolo con la mano e picchiettarlo verso il basso.

Testina piccola arrotondata verticale verso il basso:

Muscolo flessore radiale del carpo 10-15 sec., 3 volte

Muscolo palmare lungo 12-15 sec., 3 volte

Muscolo flessore radiale cubitale del carpo 10-15 sec., 3 volte

Estensori delle dita 5-10 sec., 2 volte

Muscolo flessore radiale corto del carpo 5-10 sec., 2 volte

Muscolo flessore radiale lungo del carpo 5-10 sec., 2 volte

## Programma funzionale per collo e spalle

Testina piccola piatta verticale verso il basso

Tricipiti 15-20 sec., 3 ripetizioni

Muscoli del gomito 10-20 s 2 set

Gruppo muscolare del trapezio superiore 15-20 sec., 3 ripetizioni

Fascicolo mediale 15-20 sec., 3 ripetizioni

Fascicolo inferiore 15-20 sec., 3 ripetizioni

Muscolo grande dorsale 30 sec. - 1 min., 2 ripetizioni.

Direzione dal centro ai lati, dall'alto verso il basso

Testina piccola arrotondata verticale verso il basso

Muscolo sopraspinato 10-15 sec., 3 ripetizioni,

Elevazione scapolare 10-12 sec., 2 volte,

Muscolo grande rotondo 10-12 sec., 2 ripetizioni,

Muscolo piccolo rotondo sottospinato 10-12 sec., 2 volte,

Direzione dal centro verso i lati

## Petto, tricipiti

Braccio aperto a 90°, polso dritto. Avambracci paralleli al tronco

Stimolare il primo pettorale maggiore 30 sec.

Poi passare alla stimolazione brachiale 30 sec.

Programma di esercizi per la parte bassa della schiena  
Testina piccola piatta verticale verso il basso

Muscolo obliquo (fibre medie e inferiori)  
Fascicolo mediale 15-20 sec., 3 ripetizioni  
Fascicolo inferiore 15-20 sec., 3 ripetizioni  
Romboidi 20-30 sec., 3 ripetizioni  
Muscoli spinali verticali (segmento lombare) 30 sec. - 1 min. 4 ripetizioni  
Muscolo grande dorsale 30 sec. - 1 min. 4 ripetizioni  
Fascia toraco-lombare 1 min, 3 volte  
Articolazione sacrale 1 min, 3 volte  
Testina piccola piatta verticale verso il basso  
Toracico superiore supino 15-20 sec, 2 volte  
Obliqui interni ed esterni 20-30 sec, 2 volte  
Testina piccola verticale arrotondata verso il basso  
Spinali erettori (segmento toracico) 30-40 sec., 4 volte  
Quadrato dei lombi  
Muscolo ileopsoas 30 sec - 1 min, 6 volte

Stiramento muscolare lombare  
Testina piccola piatta verticale verso il basso

Muscolo grande gluteo 30 sec - 1 min, 4 volte  
Muscolo piccolo gluteo e scheletro 30 sec - 1 min, 3 volte  
Articolazione scheletrica sacrale 30 sec. -1 min, 2 volte  
Posizione laterale, piegare la gamba dritta verso il basso a 90°  
Testina piccola piatta verticale verso il basso:  
Gluteo medio e scheletro 30 sec, 1 volta  
Articolazione scheletrica sacrale 30 sec, 1 volta  
Gruppo muscolare tibiale scheletrico 30 sec. 1 volta  
Intorno al grande trocantere 30 sec. 1 volta  
Posizione supina (unilaterale)  
Muscoli scheletrici 30 sec. - 1 min, 3 volte  
Flessione lenta dell'anca del paziente  
Margine scheletrico-scheletro anteriore 30 sec. -1 min, 2 volte  
Muscolo retto femorale inguinale 1 min, 3 volte

Programma funzionale per lo scheletro sacrale  
Testina piccola piatta verticale verso il basso

Gluteo medio 30 sec. - 1 min. 4 volte  
Gluteo grande 30 sec. - 1 min 4 volte  
Muscolo paretico 1 min, 1,5 min  
Articolazione sacrale 1 min, 1,5 min

Direzione: dall'interno verso l'alto, verso il basso e verso l'esterno, lungo il muscolo

Fascite plantare  
Testina piccola piatta verticale verso il basso

Muscolo cordonale orbitale  
Bicipite femorale 20-30 sec. 3 ripetizioni  
Semitendinoso 2 20-30 sec. 3 volte  
Muscolo semimembranoso 2 20-30 sec. 3 volte  
Direzione del movimento dall'alto verso il basso  
Testa verticale a forma di U verso il basso circondando il muscolo  
Ginocchio diritto 2 15-30 sec.  
Ginocchio flesso 2 15-30 sec.  
Tricipite della sura  
Gastrocnemio 2 20-30 sec. 3 ripetizioni  
Alluce valgo 2 20-30 sec. 3 ripetizioni  
Posizione a quattro punti di appoggio con l'avampiede a terra  
Testina piccola arrotondata perpendicolare alla pianta del piede  
Fascia plantare 2 20-30 sec. 3 volte  
Tibiale anteriore 2 15-20 sec. 2 ripetizioni  
Peroneo lungo 2 15-20 sec. 2 volte  
Peroneo breve 2 15-20 sec. 2 volte

Direzione del movimento dall'alto verso il basso

### **Politica di garanzia**

Questo prodotto è conforme alla legge di garanzia vigente nel suo paese di acquisto. Quando hai un problema che non puoi risolvere, devi accedere al sito [www.prixton.com](http://www.prixton.com) e fare clic sull'opzione di contatto per inviarci il tuo modulo di assistenza.

Le caratteristiche tecniche ed elettriche qui riportate corrispondono alle unità tipiche e possono essere modificate senza preavviso per migliorare le qualità del dispositivo.

### **Dichiarazione di conformità UE semplificata**

Con la presente, La Trastienda Digital SL come proprietaria del marchio commerciale Prixton, situata presso Avenida Cervantes 49, módulo 25, Basauri 48970, Bizkaia, dichiara che il tipo di apparecchiatura radioelettrica che si mostra qui di seguito:

MARCA	MODELLO	DESCRIZIONE	CATEGORIA
PRIXTON	POWER FLEX	MASSAGE GUN	FITNESS

È conforme alla Direttiva 2014/53/UE del Parlamento Europeo e della commissione del 16 aprile 2014.

Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile a questo indirizzo web: [www.prixton.com](http://www.prixton.com)

LA TRASTIENDA DIGITAL





— Geschwindigkeit-sanzeige

— Betriebsanzeige



— Wärmetaste

— EIN/AUS



— Ladeanschluss

— Wärmezone

## Anweisungen

### Vorsichtsmaßnahmen für den Gebrauch

Drücken Sie die Einschalttaste auf der Oberseite des Geräts und halten Sie sie 1 Sekunde lang gedrückt, um das Gerät einzuschalten (die Betriebsanzeige sollte aufleuchten). Drücken Sie die Einschalttaste auf der Oberseite des Geräts erneut und halten Sie sie 1 Sekunde lang gedrückt, um das Gerät auszuschalten (die Betriebsanzeige erlischt). Drücken Sie die Wärmetaste auf der Oberseite des Geräts, um die Wärmefunktion zu aktivieren und das Gerät einzuschalten (die Kontrollleuchte leuchtet auf). Drücken Sie die Wärmetaste auf der Oberseite des Geräts erneut, um das Gerät auszuschalten (die Kontrollleuchte erlischt).

### Gerät

Nachdem Sie das Gerät eingeschaltet haben, drücken Sie einmal kurz auf die Einschalttaste, um die Stufe 1 einzustellen, zweimal, um die Stufe 2 einzustellen, usw. Insgesamt gibt es 6 verschiedene Stufen.

Die Stufen 1 bis 6 stimmen mit den jeweiligen Geschwindigkeitsstufen überein.

Drücken Sie die Wärmetaste einmal für Stufe 1, noch einmal für Stufe 2 und noch einmal für Stufe 3.

Wenn die Wärmefunktion aktiviert ist, beträgt die Temperatur in den jeweiligen drei Stufen 40°C, 50°C bzw. 60°C. Das Gerät benötigt etwa 2 Minuten, um sich auf 40°C aufzuwärmen.

### Aufladen

Laden Sie das Gerät vor der ersten Verwendung 4 Stunden lang voll auf. Wenn das Gerät nicht funktioniert, muss es vielleicht aufgeladen werden. Das Gerät verfügt über eine 4-stufige Leistungsstärke. Der Akku kann jederzeit und bei beliebigem Akkustand wieder aufgeladen werden. Es wird empfohlen, die Batterie nicht vollständig zu entladen. Schalten Sie das Gerät komplett aus, wenn Sie es nicht benutzen. Die durchschnittliche Laufzeit des Geräts hängt von der Geschwindigkeitsstufe und dem Druck ab, der während der Nutzung ausgeübt wird.



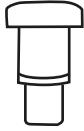
U-förmiger Aufsatz für den Wirbelsäulenbereich



Kleiner kugelförmiger Aufsatz für kleine Muskelgruppen



Kleiner abgerundeter Aufsatz für den Gelenkbereich



Kleiner flacher Aufsatz für jedes Körperteil



Großer kugelförmiger Aufsatz für große Muskelgruppen

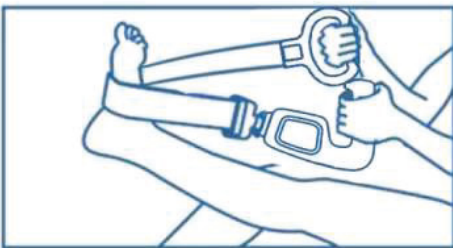
### Einsatzmöglichkeiten



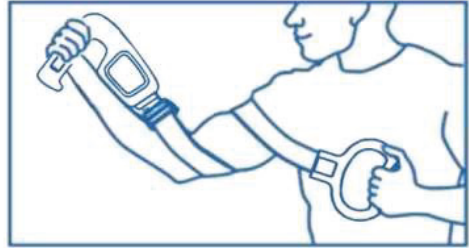
1. Rückenmassage



2. Nackenmassage



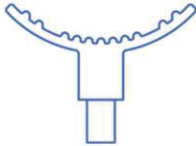
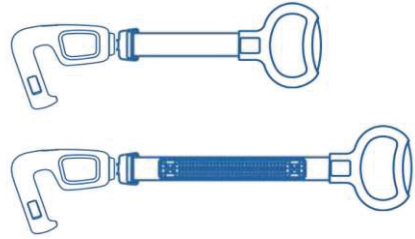
3. Fußmassage



4. Armmassage

## Individuell einstellbarer Traktionsgurt

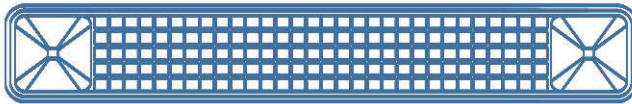
Ziehen Sie den Gurt an, um die Massagebänder wie gewünscht einzustellen



Gebogener Aufsatz für gewölbte Flächen



Aufsatz zur Befestigung des Gurtes



Massagebänder für andere Teile des Nackens, des Rückens usw.



Massageblock für jedes Körperteil

## Konfiguration und Spezifikationen

### Konfiguration

1. Bedienfeld
2. Teil der Wärmeelektrode
3. Abnehmbarer und austauschbarer Vibrationsaufsatz
4. DC-Ladeanschluss

### Produktparameter

Batteriekapazität: 7.4v  
Nennleistung: 24 W  
Nennspannung: 5V  
Batterietyp: Lithium Batterie



## Vorsichtsmaßnahmen bei

### Nach einer Verletzung

Die Physiotherapiebehandlung nach einer Verletzung sollte schrittweise erfolgen, je nach Zufriedenheit und Bedürfnissen des Patienten.

### Bewertung des aktiven Bewegungsumfanges

Grundlegende physiotherapeutische Untersuchung des Bewegungsapparats und der umliegenden Muskeln Schalten Sie das Gerät ein und stellen Sie es auf eine niedrige bis mittlere Intensitätsstufe ein. Der ausgeübte Druck entspricht dem Gewicht des Geräts.

### Lymphdrainage

Erfordert eine sanfte Physiotherapiebehandlung. Bewegen Sie das Gerät langsam vom distalen zum proximalen Ende der Extremität, d. h. in Richtung des venösen Rückstroms zum Herzen. Verringert Schwellungen und lindert Schmerzen Stellt die Flexibilität und Dehnbarkeit der Muskeln wieder her. Fördert die Blutzirkulation und den Lymphrückfluss.

### Postoperative Behandlung

Die erste postoperative physiotherapeutische Behandlung richtet sich nach den Bedürfnissen des Patienten wobei die Dauer und Intensität der Behandlung stetig erhöht wird. Bestimmung des Anwendungsbereich für die physiotherapeutische Behandlung.

Fragen Sie den Patienten, ob es offene Wunden, eine Drainagenahut oder interne Fixierungen gibt (wenn ja, sollten diese Bereiche gemieden werden).

Schalten Sie das Gerät ein und stellen Sie es auf die niedrigste Stufe. Decken Sie den Behandlungsbereich mit einem Handtuch ab.

Üben Sie mit dem Gerät sanften Druck auf den zu behandelnden Bereich aus. Beschränken Sie die Behandlung auf den Bereich um die Operationsstelle.

### Effektivität

Postoperative Wundversorgung und Unterstützung des Wundheilungsverlaufes Triggerpunkt-Therapie

### Sicherheitshinweise

**ACHTUNG: Um das Risiko von Stromschlägen, Bränden und Verletzungen zu verringern, muss dieses Produkt gemäss den folgenden Sicherheitshinweisen verwendet werden.**

Nur für Erwachsene geeignet.

Nur auf sauberen, trockenen Hautflächen an verschiedenen Körperstellen anwenden, nicht durch die Kleidung hindurch. Drücken und kreisen Sie sanft über die Haut, pro Körperstelle für etwa 60 Sekunden.

Das Gerät sollte nur auf Weichteilbereichen des Körpers verwendet werden. Bei Schmerzen mit der Behandlung stoppen. Nicht auf dem Kopf oder anderen harten, knöchigen Körperteilen anwenden.

Es sollte nur der Vibrationsaufsatz verwendet werden, der die besten Ergebnisse erzielt. Wird bei der Verwendung zu großer Druck auf die Körperstelle erzeugt, kann es zu Blutergüssen kommen. Überprüfen Sie den Behandlungsbereich häufig und unterbrechen Sie die Anwendung, wenn Anzeichen von Schmerzen oder Unwohlsein auftreten.

Halten Sie Finger, Haare und andere Körperteile vom Schaft und der Rückseite des Schwingkopfes fern, da sie sich verfangen können. Die Belüftungsöffnungen des Geräts sollten freigehalten werden.

Tauchen Sie das Gerät nicht in Wasser ein und lassen Sie kein Wasser in die Belüftungsöffnungen des Geräts eindringen. Lassen Sie das Gerät nicht fallen und verwenden Sie es nur gemäß Anleitung.

Überprüfen Sie das Gerät und die elektrischen Teile vor jedem Gebrauch sorgfältig. Das Gerät darf in keiner Weise verändert oder manipuliert werden.

Lassen Sie das Gerät niemals unbeaufsichtigt während es benutzt oder aufgeladen wird.

## Handhabung

Lokale Muskelentspannung, Statische Techniken, Dynamische Techniken

Pektoral	-30 s	Rhomboiden	-1 Minute
Deltamuskel	-30 s	Muskel der	
Muskeln der		Rotatorenmanschette	-25 s
Rotatorenmanschette	-25 s	Trizeps	-25 s
Bizeps	-30 s	Latissimus dorsi	-45 s
Brachialis	-30 s	Wirbelsäulenaufrichter	-35 s
Brachioradialis	-30 s	Mittleres Skalenum	1 Minute bis 1,5 Minuten
Bauchmuskeln	-45 s	Großer Gesäßmuskel	1 Minute bis 1,5 Minuten
Darmbeinmuskel	-25 s	Piriformis-Muskel	1 Minute bis 1,5 Minuten
Quadrizeps	-60 s	Iliotibial-Band	-25 s
Hüftadduktoren	-60 s	Bizeps	-1 Minute
Tibialis-anterior-Sehne	-45 s	Großer Adduktor	-25 s

## Handhabung

Betriebsprogramm für die oberen Extremitäten

Vertikaler, nach unten abgerundeter Aufsatz

»Brachioradialis	10 s - 15 s, 3 Mal
»Radialismuskulatur des Unterarms	10 s -15 s, 3 Mal
»längster Muskel	12 s, 15 s
»Ellenseitiger Handbeuger	10 s -15 s, 3
»Fingerstrecker	5 s -10 s2
»Kurzer radialer Handstrecker	5 s -10 s 2
»Langer radialer Handstrecker	5 s 10 s, 2 Mal
»Ellenseitiger Handstrecker	5 s -10 s, 2 Mal
»Ellenbogenmuskeln	10 s - 15 s, 2 Mal
»Bizeps	15 s - 20 s, 3 Mal
»Oberarmknochen	15 s - 20 s, 3 Mal
»Oberarmknochen	15 s - 20 s, 3 Mal
»Trizeps	15 s - 20 s, 3 Mal
»Deltamuskel	
Anteriorer Faszikel	10 s 20, 3 Mal
Mittlerer Faszikel	10 s - 20 s, 3 Mal
Posteriorer Faszikel	10 s - 20 s, 3 Mal

Betriebsprogramm für die unteren Extremitäten. Dekubitus in Bauchlage  
Kleiner flacher, senkrecht nach unten gerichteter Aufsatz

Gerader Oberschenkelmuskel

Bizeps femoris 20-30 s 3 Mal

Semitendinosus 20-30 s 3 Mal und

Semimembranosus 20-30 s 3 Mal

Bewegung von oben nach unten

Kleiner flacher Aufsatz in 45° nach außen

Beinbeuger 10-15 s 2 Mal längster

Muskel 10-15 s 2 Mal Kurze

Wundspreizer 10-15 s 2 Mal

Wadenmuskel

Obere Muskelgruppen 20-30 s 3 Mal

Soleus-Muskel 20-30 s 3 Mal

Bewegung von oben nach unten

Kleiner, senkrecht nach unten abgerundeter Aufsatz

Kleiner flacher, senkrecht nach unten gerichteter Aufsatz

Quadrizeps

Gerader Oberschenkelmuskel 30-45 s 2 Mal

Seitlicher Oberschenkelmuskel 30-45 s 2 Mal

Medialer Oberschenkelmuskel 30-45 s 2 Mal

Mittlerer Oberschenkelmuskel 30-45 s 2 Mal

Bewegung von oben nach unten

Kleiner flacher, senkrecht nach unten gerichteter Aufsatz

Genährter Muskel 30-45 s

Oberschenkel-faszienspanner 15-20 s 2 Mal

Tibialis anterior 15-20 s 2 Mal

Langer Wadenbeinmuskel 15-20 s 2 Mal

Kurzer Wadenbeinmuskel 15-20 s 2 Mal

Bewegung von oben nach unten

Arthritis im Knie

Kleiner flacher, senkrecht nach unten gerichteter Aufsatz

Kleiner, senkrecht nach unten abgerundeter Aufsatz

Quadriceps 20-45 s 2 Mal

Gerader Oberschenkelmuskel 20-45 s 2 Mal

Seitlicher Oberschenkelmuskel

Medialer Oberschenkelmuskel 20-45 s 2 Mal

Die Bewegung erfolgt von oben nach unten. Der Patient beugt das Knie langsam und sanft

Kleiner, senkrecht nach unten abgerundeter Aufsatz

Am Rand des Hüftbeuger - vorderer Darmbeinstachel 30 s - 1 min

gerader Oberschenkelmuskel, Leistengegend 1 min

Oberschenkel-faszienspanner 15-20 s 2 Mal

Rund um das Kniescheibenband 20 s 3 Mal

Kreismuskel 30-45 s

Knie gerade 15-30 s

Knie gebeugt 15-30 s

Wadenmuskel

Obere Muskelgruppen 20 s - 30 s 3 Mal

Soleus-Muskel 20 s 3 Mal

## Tennisarm

Kleiner flacher, senkrecht nach unten gerichteter Aufsatz

Vorderer Deltamuskel 10 s 3 Mal

Machen Sie die Hälfte 10 s 3 Mal

Posteriorer Faszikel 10 s 3 Mal

Bizeps 15-20 s 3 Mal

Brachial 15-20 s 3 Mal

Brachioradialis 15-20 s 3 Mal

Kleiner, senkrecht nach unten abgerundeter Aufsatz

Seitliches Schultergelenk 30-40 s

Wenn Sie Angst haben, die Knochenoberflächen zu treffen, können Sie den Muskel mit der Hand zusammendrücken und ihn nach unten klopfen.

Kleiner, senkrecht nach unten abgerundeter Aufsatz:

Radialmuskulatur des Unterarms 10-15 s 3 Mal

Langer Hohlhandmuskel 12-15 s 3 Mal

Beugemuskel ellenseitiger Handstrecker 10-15 s 3 Mal

Fingerstrecker 5-10 s 2 Mal

Beugemuskel kurzer speichenseitiger Handstrecker 5-10 s 2 Mal

Beugemuskel langer speichenseitiger Handstrecker 5-10 s 2 Mal

## Betriebsprogramm für Nacken und Schultern

Kleiner flacher, senkrecht nach unten gerichteter Aufsatz

Trizeps 15-20 s 3 Wiederholungen

Ellenbogenmuskeln 10-20 s 2 Wiederholungen

Oberer Trapezmuskel 15-20 s 3 Wiederholungen

Medialer Faszikel 15-20 s 3 Wiederholungen

Unterer Faszikel 15-20 s 3 Wiederholungen

Latissimus dorsi 30 s-1 min 2 Wiederholungen

Von der Mitte hin zu den Seiten und von oben nach unten

Kleiner, senkrecht nach unten abgerundeter Aufsatz

Obergrätenmuskel 10-15 s 3 Wiederholungen

Elevation der Scapula 10-12 s 2 Mal

Großer Brustmuskel 10-12 s 2 Wiederholungen

Kleiner Brustmuskel 10-12 s 2 Mal

Untergrätenmuskel 10-12 s 2 Mal

Von der Mitte hin zu den Seiten 10-12 s 2 Mal

## Brust, Trizeps

Arm in einem 90°-Winkel geöffnet, Handgelenk gerade. Die Unterarme befinden sich parallel zum Rumpf. Stimulieren Sie zunächst den großen Brustmuskel 30 s

Danach erfolgt die Stimulation des Oberarmmuskels 30 sec

Betriebsprogramm für den unteren Rücken  
Kleiner flacher, senkrecht nach unten gerichteter Aufsatz

Schrägmuskel (mittlere und untere Fasern)  
Medialer Faszikel 15-20 s 3 Wiederholungen  
Unterer Faszikel 15-20 s 3 Wiederholungen  
Rhomboiden 20-30 s 3 Wiederholungen  
Vertikale Wirbelsäulenmuskulatur  
(Lendenwirbelsäule) 30 s-1 min 4 Wiederholungen  
Latissimus dorsi Muskel 30 s-1 min 4 Wiederholungen  
Thorakolumbale Fasziien 1 min 3 Mal  
Iliosakralgelenk 1 min 3 Mal  
Kleiner flacher, senkrecht nach unten gerichteter Aufsatz

Lumbale Muskelzerrung  
Kleiner flacher, senkrecht nach unten gerichteter Aufsatz

Großer Gesäßmuskel 30 s-1 min 4 Mal  
Kleiner Gesäßmuskel und Skelett 30 s-1 min 3 Mal  
Iliosakralgelenk 30 s-1 min 2 Mal  
Seitliche Position, das gestreckte Bein in einem 90°-Winkel nach unten beugen  
Kleiner flacher, vertikaler nach unten abgerundeter Aufsatz:  
Mittlerer Gesäßmuskel und Skelett 30 s-1 r  
Iliosakralgelenk 30 s-1 r  
Schienbeinkopf 30 s-1 r  
Um den Trochanter major herum 30 s-1 r  
Rückenlage (unilateral)  
Skelettmuskulatur 30 s-1 min 3 Mal  
Der Patient führt eine langsame Hüftbeugung durch  
Skelettrand - vorderes Skelett 30 s-1 min 2 Mal  
gerader Oberschenkelmuskel, Leistengegend 1 min 3 Mal

### **Handhabung**

Betriebsprogramm für das Iliosakralskelett  
Kleiner flacher, senkrecht nach unten gerichteter Aufsatz

Mittlerer	30 s-1 min 4 Mal
Gesäßmuskel	30 s-1 min 4 Mal
Großer	1 min
Gesäßmuskel paretische	1,5 min
Muskulatur	1 min
Sakralgelenk	1 min
	1,5 min

Richtung: von innen nach oben, nach unten und nach außen entlang des Muskels



Plantarfasziitis

Kleiner flacher, senkrecht nach unten gerichteter Aufsatz

Augenhöhlenmuskel

Beinbeuger 20-30 s 3 Wiederholungen

Semitendinosus 2 20-30 s 3 Mal

Semimembranosus 2 20-30 s 3 Mal

Bewegung von oben nach unten

Vertikaler, nach unten gebogener, U-förmiger Aufsatz, der den Muskel umschließt

gestrecktes Knie 2 15-30 s

gebogenes Knie 2 15-30 s

Wadenmuskel

Gastrocnemius 2 20-30 s 3 Wiederholungen

Hallux valgus 2 20-30s 3 Wiederholungen

Vier-Punkt-Stellung mit dem Vorfuß auf dem Boden

Kleiner abgerundeter Kopf, der senkrecht zur Fußsohle ausgerichtet ist

Plantarfaszie 2 20-30 s 3 Mal

Vorderer Schienbeinmuskel 2 15-20 s 2 Wiederholungen

Langer Wadenbeinmuskel 2 15-20 s 2 Mal

Kurzer Wadenbeinmuskel 2 15-20 s 2 Mal

Bewegung von oben nach unten

### **Garantiepolitik**

Dieses Produkt entspricht dem im Land des Kaufs geltenden Gewährleistungsrecht. Wenn Sie ein Problem haben, das nicht gelöst werden kann, müssen Sie auf das Internet [www.prixton.com](http://www.prixton.com) zugreifen und auf die Kontaktoption klicken, um uns Ihr Unterstützungsf formular zu senden.

Die elektrischen und technischen Eigenschaften, die hier genannt wurden, entsprechen typischen Geräten und können ohne Vorankündigung geändert werden, um ein besseres Gerät anzubieten.

### **Vereinfachte EU-einverständniserklärung**

La Trastienda Digital SL als Inhaber der Handelsmarke Prixton, mit dem Standort Avenida Cervantes 49, módulo 25, Basauri 48970, Bizkaia, erklärt hiermit, dass das im Folgenden detaillierte radioelektrische Gerät:

<b>MARKE</b>	<b>MODEL</b>	<b>BESCHREIBUNG</b>	<b>KATEGORIE</b>
PRIXTON	POWER FLEX	MASSAGE GUN	FITNESS

der EU-Richtlinie 2014/53/UE des Europaparlaments und –rats vom 16. April 2014 entspricht.

Der komplette Text der EU-Einverständniserklärung kann unter dem folgenden Link abgerufen werden:  
[www.prixton.com](http://www.prixton.com)

LA TRASTIENDA DIGITAL



## Instruções

### Precauções de funcionamento

Pressione o botão de ligar no topo da máquina e mantenha-o pressionado durante 1 segundo para ligar a máquina e pô-la a funcionar (a luz de alimentação vai acender-se). Pressione novamente o botão de ligar na parte superior da máquina e mantenha-o pressionado durante 1 segundo para desligar a máquina (a luz de alimentação vai apagar-se). Pressione o botão de calor na parte superior da máquina para ativar a função de calor e ligar a máquina (a luz indicadora vai acender-se). Pressione novamente o botão de calor na parte superior da máquina para a desligar (a luz indicadora vai-se apagar).

### Dispositivo

Ligue o dispositivo, pressione rapidamente o botão de alimentação uma vez para o colocar no nível 1, pressione duas vezes para o colocar no nível 2 e assim sucessivamente. Há um total de 6 níveis ajustáveis.

Os níveis 1 a 6 correspondem aos níveis de velocidade de utilização.

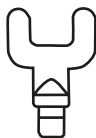
Pressione uma vez o botão de calor para o nível 1, pressione novamente para o nível 2 e outra vez para o nível 3.

Quando o calor é ativado, a temperatura dos três níveis vai ser de 40°, 50° e 60°, respetivamente. O tempo de aquecimento até 40° é de aproximadamente 2 minutos.

### Carregamento

Antes da primeira utilização, carregue o dispositivo durante 4 horas para carregar completamente a bateria. Se o dispositivo não funcionar, tente carregá-lo. A potência está dividida em 4 níveis. A bateria pode ser carregada em qualquer altura e a qualquer nível de carregamento. Não é recomendado esgotar completamente a bateria. Certifique-se de que o dispositivo está desligado quando não está a ser utilizado.

O tempo de funcionamento do dispositivo depende do nível de velocidade e da pressão aplicada durante a utilização.



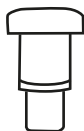
Cabeça em forma de U para a zona da coluna



Cabeça de bola pequena para pequenos grupos musculares



Cabeça pequena arredondada para a área das articulações



Cabeça pequena e plana para qualquer parte do corpo



Cabeça de bola grande para grandes grupos musculares

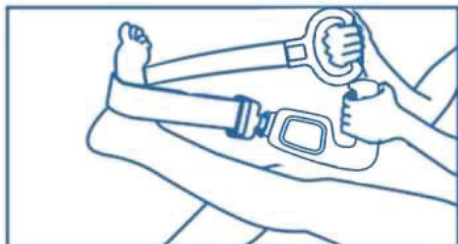
### Cenários de utilização



1. Massagem nas costas



2. Massagem no



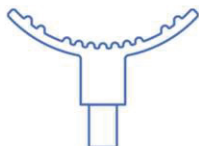
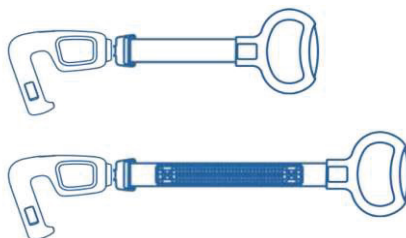
3. Massagem nos pés



4. Massagem nos

### Cinto de tração ajustável

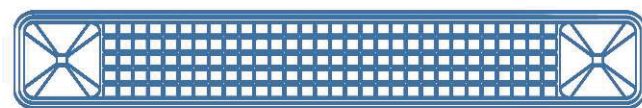
Puxe a correia para ajustar a posição das correias de massagem



Cabeça curvada para áreas curvas



Cabeça para fixar a correia de tração



Correias de massagem para outras partes do pescoço, costas, etc.



Bloco de massagem para qualquer parte do corpo

### Definição e especificações

#### Configuração

1. Painel de controle
2. Peça de elétrodo de calor
3. Cabeça vibratória removível e substituível
4. Porta de carregamento CC

#### Parâmetros do produto

Voltagem da bateria: 7,4v  
Potência nominal: 24 W  
Tensão nominal: SV  
Tipo de bateria: bateria de lítio



## **Precauções**

### **Após uma lesão**

A primeira sessão de fisioterapia após uma lesão deve ser gradual, dependendo do grau de satisfação e conforto do paciente.

### **Avaliação da amplitude de movimento**

Identifique a zona e os músculos circundantes de acordo com o protocolo de fisioterapia. Ligue o dispositivo e coloque-o a uma intensidade baixa a média.

A pressão aplicada corresponde ao peso do próprio dispositivo.

### **Drenagem linfática**

Requer fisioterapia leve e generalizada. Mova-o lentamente da extremidade distal para a extremidade proximal do membro, ou seja, na direção do retorno venoso cardíaco. Reduz o inchaço e elimina a dor. Restaura a flexibilidade e a extensibilidade muscular. Promove a circulação sanguínea e o retorno linfático.

### **Pós-operatório**

O primeiro tratamento de fisioterapia pós-operatório é baseado na resposta do paciente e no aumento gradual da duração e intensidade do tratamento. Determinar a área de aplicação da fisioterapia. Perguntar ao paciente se existem feridas abertas, pontos para drenar a fixação interna (se sim, não estimular estas áreas).

Ligue o dispositivo e coloque-o na definição mais baixa. Cubra a área de tratamento com uma toalha. Aplique pressão moderada na área de fisioterapia com o dispositivo. Limite a fisioterapia à área circundante ao local da cirurgia.

### **Eficácia**

Remoção de tecido purpúrico pós-operatório e pós-lesão. Fisioterapia em pontos gatilho.

## **Instruções de segurança**

**PERIGO: Para reduzir o risco de choque elétrico, incêndio e ferimentos pessoais, este produto deve ser utilizado de acordo com as instruções seguintes.**

Apenas para uso de adultos.

Utilizar apenas em superfícies de pele limpas e secas em diferentes partes do corpo e não sobre da roupa. Pressione suavemente na pele com movimentos durante cerca de 60 segundos em cada parte.

Apenas utilize o dispositivo sobre os tecidos moles do corpo, desde que não cause dor ou desconforto. Não utilize na cabeça ou em qualquer parte dura ou óssea do corpo.

Apenas deve usar a cabeça vibratória que produz os melhores resultados.

Tanto a pressão controlada para baixo como a pressão aplicada podem causar hematomas. Verifique a área de tratamento frequentemente e pare de utilizar o dispositivo se aparecerem sinais de dor ou desconforto. Mantenha os dedos, cabelo ou outras partes do corpo longe do eixo e da parte de trás da cabeça vibratória, pois podem ficar presos.

Não coloque quaisquer objetos nos orifícios de ventilação do dispositivo.

Não mergulhe o dispositivo em água nem deixe entrar água nos orifícios de ventilação do dispositivo. Não deixe cair nem use indevidamente o dispositivo.

Verifique cuidadosamente o dispositivo e as peças elétricas antes de cada utilização. Não altere ou modifique de forma alguma o dispositivo.

Nunca deixe o dispositivo a funcionar ou a carregar sem vigilância.

## Como utilizar

Relaxamento muscular local, Técnicas estáticas, Técnicas dinâmicas

Peitoral -30 s  
Deltoide -30 s  
Músculos do manguito rotador -25 s  
Bíceps -30 s  
Braquial -30 s  
Braquiorradial -30 s  
Abdominais -45 s  
Músculo iliopsoas -25 s  
Quadríceps -60 s  
Adutores da anca -60 s  
Tibial anterior -45 s  
Peronial comprido -30  
Trapézio -1 min. a 1,5 min  
Semitendinoso e semimembranoso -40 s  
Músculo do hallux valgus -20 s  
Flexor curto dos dedos -40 s  
Calcanhar -20 s  
Romboides -1 min  
Músculo do manguito rotador -25 s  
Tríceps -25 s  
Músculo grande dorsal -45 s  
Sacroilolombar -35 s  
Escaleno médio 1 min. a 1,5 min  
Glúteo máximo 1 min. a 1,5 min  
Músculo piriforme 1 min. a 1,5 min  
Banda iliotibial -25 s  
Bíceps braquial -1 min  
Músculo adutor longo -25 s  
Peronial curto -30 s

Programa de funcionamento para as extremidades superiores  
Cabeça arredondada vertical para baixo

»Braquiorradial 10 s - 15 s, 3 vezes  
»Flexor radial do carpo 10 s - 15 s, 3 vezes  
»Músculo longissimus dorsi 12 s, 15 s  
»Flexor ulnar do carpo 10 s - 15 s, 3  
»Extensores dos dedos 5 s -10 s2  
»Extensor radial curto do carpo 5 s - 10 s 2  
»Extensor radial longo do carpo 5 s 10 s, 2 vezes  
»Extensor ulnar do carpo 5 s -10 s, 2 vezes  
»Músculos do cotovelo 10 s - 15 s, 2 vezes  
»Bíceps 15 s - 20 s, 3 vezes  
»Úmero 15 s - 20 s, 3 vezes  
»Parte superior do úmero 15 s - 20 s, 3 vezes  
»Tríceps 15 s - 20 s, 3 vezes  
»Deltoide

Fascículo anterior 10 s 20, 3 vezes  
Fascículo lateral 10 s - 20 s, 3 vezes  
Fascículo posterior 10 s - 20 s, 3 vezes

Programa de funcionamento das extremidades inferiores Decúbito ventral  
Cabeça pequena plana vertical para baixo

Músculo reto femoral

Bíceps femoral 20-30 s 3 vezes

Músculo semitendinoso 20-30 s 3 vezes

Músculo semimembranoso 20-30 s 3 vezes

Direção do movimento de cima para baixo

Cabeça pequena plana 45° para o exterior

Músculo femoral 10-15 s 2 vezes

Músculo longissimus dorsi 10-15 s 2 vezes

Retratores curtos 10-15 s 2 vezes

Tríceps sural

Músculos superiores 20-30 s 3 vezes

Músculo solear 20-30 s 3 vezes

Direção do movimento de cima para baixo

Cabeça pequena arredondada vertical para baixo

Cabeça pequena plana vertical para baixo

Quadríceps femoral

Músculo reto femoral 30-45 s 2 vezes

Fémur lateral 30-45 s 2 vezes

Fémur medial 30-45 s 2 vezes

Fémur médio 30-45 s 2 vezes

Direção do movimento de cima para baixo

Cabeça pequena plana vertical para baixo

Músculo de sutura 30-45 s

Músculo tensor da fáscia 15-20 s 2 vezes

Músculo tibial anterior 15-20 s 2 vezes

Peronial comprido 15-20 s 2 vezes

Peronial curto 15-20 s 2 vezes

Direção do movimento de cima para baixo

Artrite do joelho

Cabeça pequena plana vertical para baixo

Cabeça pequena arredondada vertical para baixo

Quadríceps femoral 20-45 s 2 vezes

Músculo reto femoral 20-45 s 2 vezes

Fémur lateral Fémur medial 20-45 s 2 vezes

Músculo femoral médio

A direção do movimento é de cima para baixo e o paciente flete ligeira e lentamente o joelho

Cabeça pequena arredondada vertical para baixo

Borda do iliopeças - ilíaco anterior 30 s - 1 min

Músculo reto femoral, inguinal 1 min

Músculo tensor da fáscia 15-20 s 2 vezes

Área do ligamento patelar 20 s 3 vezes

Músculo circular 30-45 s

Joelho esticado 15-30 s

Joelho dobrado 15-30 s

Tríceps sural

Músculos superiores 20 s - 30 s 3 vezes

Músculo sóleo 20 s 3 vezes

Cotovelo de tenista  
Cabeça pequena plana vertical para baixo

Deltoide anterior 10 s 3 vezes  
Fibras musculares médias 10 s 3 vezes  
Fascículo posterior 10 s 3 vezes  
Bíceps 15-20 s 3 vezes  
Braquial 15-20 s 3 vezes  
Braquiorradial 15-20 s 3 vezes  
Cabeça pequena arredondada vertical para baixo  
Tendão umeral lateral do tornozelo 30-40 s

Se tiver medo de atingir a superfície do osso, pode apertar o músculo com a mão e bater-lhe para baixo.

Cabeça pequena arredondada vertical para baixo:

Músculo flexor radial do carpo 10-15 s 3 vezes  
Músculo palmar longo 12-15 s 3 vezes  
Músculo flexor radial ulnar do carpo 10-15 s 3 vezes  
Extensores dos dedos 5-10 s 2 vezes  
Músculo flexor radial curto do carpo 5-10 s 2 vezes  
Músculo flexor radial longo do carpo 5-10 s 2 vezes

Programa de funcionamento para o pescoço e ombros

Cabeça pequena plana vertical para baixo

Tríceps 15-20 s 3 repetições  
Músculos do cotovelo 10-20 s 2 séries  
Fibras musculares do trapézio superior 15-20 s 3 repetições  
Fascículo medial 15-20 s 3 repetições  
Fascículo inferior 15-20 s 3 repetições  
Músculo grande dorsal 30 s-1 min 2 repetições  
Direção do centro para os lados, de cima para baixo  
Cabeça pequena arredondada vertical para baixo  
Supra espinhoso 10-15 s 3 repetições  
Elevação escapular 10-12 s 2 vezes  
Músculo grande redondo 10-12 s 2 repetições  
Músculo pequeno redondo 10-12 s 2 repetições  
Infra espinhoso 10-12 s 2 repetições  
Direção do centro para os lados 10-12 s 2 repetições

Peito, tríceps

Braço aberto a 90°, pulso esticado. Antebraços paralelos ao tronco  
Estimule o grande peitoral primeiro 30 s  
Depois passe à estimulação braquial 30 s



Programa de funcionamento para a zona lombar  
Cabeça pequena plana vertical para baixo

Músculo oblíquo (fibras médias e inferiores)  
Fascículo medial 15-20 s 3 repetições  
Fascículo inferior 15-20 s 3 repetições  
Romboides 20-30 s 3 repetições  
Músculos espinhais verticais (parte lombar) 30 s-1 min 4 repetições  
Músculo grande dorsal 30 s-1 min 4 repetições  
Fáscia toracolombar 1 min 3 vezes  
Articulação do sacro 1 min 3 vezes  
Cabeça pequena plana vertical para baixo  
Tronco superior 10-15 s 2 vezes  
Decúbito dorsal 20-30s 2 vezes  
Oblíquos internos e externos 30-40s 4 vezes  
Cabeça pequena arredondada vertical para baixo  
Eretores da espinha (parte torácica)  
Quadrado lombar 10-15 s 2 vezes  
Músculo iliopsoas 30 s-1 min 6 vezes

Distensão do músculo lombar  
Cabeça pequena plana vertical para baixo

Glúteo máximo 30 s-1 min 4 vezes  
Glúteo menor e esqueleto 30 s-1 min 3 vezes  
Articulação do esqueleto do sacro 30 s-1 min 2 vezes  
Posição lateral, dobrar a perna esticada por baixo a 90°  
Cabeça pequena plana vertical para baixo:  
Glúteo médio e esqueleto 30 s-1 r  
Articulação do esqueleto do sacro 30 s-1 r  
Fibras musculares do esqueleto da tibia 30 s-1 r  
Em torno do grande trocânter 30 s-1 r  
Posição supina (unilateral)  
Músculos esqueléticos 30 s-1 min 3 vezes  
Flexão lenta da anca do paciente  
Margem do esqueleto-esqueleto anterior 30 s-1 min 2 vezes  
Músculo reto femoral inguinal 1 min 3 vezes

Programa de funcionamento para o esqueleto do sacro  
Cabeça pequena plana vertical para baixo

Glúteo médio 30 s-1 min 4 vezes  
Glúteo máximo 30 s-1 min 4 vezes  
Músculo parético 1 min 1,5 min  
Articulação do sacro 1 min 1,5 min

Direção: de dentro para cima e para baixo e de fora, ao longo do músculo

Fascite plantar  
Cabeça pequena plana vertical para baixo

Músculo orbital  
Bíceps femoral 20-30 s 3 repetições  
Semitendinoso 2 20-30 s 3 vezes  
Músculo Semimembranoso 2 20-30 s 3 vezes  
Direção do movimento de cima para baixo  
Cabeça vertical em forma de U para baixo em torno do músculo  
Joelho esticado 2 15-30 s  
Joelho flexionado 2 15-30 s  
Tríceps sural  
Gastrocnémio 2 20-30 s 3 repetições  
Hallux valgus 2 20-30s 3 repetições  
Posição de quatro pontos com o antepé no chão  
Cabeça pequena arredondada perpendicular à planta do pé  
Fáscia plantar 2 20-30 s 3 vezes  
Tibial anterior 2 15-20 s 2 repetições  
Peronial comprido 2 15-20 s 2 vezes  
Peronial curto 2 15-20 s 2 vezes  
Direção do movimento de cima para baixo

### **Política de garantia**

Em cumprimento do estabelecido no Decreto-Lei n.º 84/2021 <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/84-2021-172938301>, colocamos à disposição dos interessados toda a informação necessária para poder exercer todos os direitos de desistir de acordo com as normas contidas nesta lei, dando por cumpridos os requisitos que a lei exige ao vendedor no contrato de venda. As características técnicas e eléctricas que aqui se indicam podem ser válidas para outras unidades semelhantes às nossas e poderão ser trocadas sem aviso prévio com o objetivo de oferecer um equipamento melhor.

### **Declaração De Conformidade Simplificada**

Pela presente, a La Trastienda Digital SL, na qualidade de proprietária da marca comercial PRIXTON, com sede no Avenida Cervantes 49, módulo 25, Basauri 48970, Bizkaia, declara que o tipo de equipamento radioelétrico que de seguida se expõe:

<b>MARCA</b>	<b>MODELO</b>	<b>DESCRIÇÃO</b>	<b>CATEGORIA</b>
PRIXTON	POWER FLEX	MASSAGE GUN	FITNESS

Está em conformidade com a Diretiva 2014/53/UE do Parlamento Europeu e do Conselho de 16 de abril de 2014.

O texto completo da declaração UE de conformidade pode ser consultado no seguinte endereço Web:

[www.prixton.com](http://www.prixton.com) LA TRASTIENDA DIGITAL



## Instructies

### Operationele voorzorgsmaatregelen

Druk op de aan/uit-knop aan de bovenkant van het apparaat en houd deze 1 seconde ingedrukt om het apparaat aan te zetten en te laten draaien (het aan/uit-lampje gaat branden). Druk nogmaals op de aan/uit-knop aan de bovenkant van het apparaat en houd deze 1 seconde ingedrukt om het apparaat uit te schakelen (het aan/uit-lampje gaat uit). Druk op de warmteknop bovenop het apparaat om de warmtefunctie te activeren en het apparaat aan te zetten (het indicatielampje gaat branden). Druk nogmaals op de warmteknop bovenop het apparaat om het apparaat uit te schakelen (het controlelampje gaat uit).

### Apparaat

Zet het apparaat aan, druk eenmaal snel op de aan/uit-knop om het op niveau 1 in te stellen, druk tweemaal om het op niveau 2 in te stellen, enzovoort, er zijn in totaal 6 instelbare niveaus. De niveaus 1 tot en met 6 komen overeen met de snelheidsniveaus. Druk eenmaal op de warmteknop voor niveau 1, nogmaals voor niveau 2, en nogmaals voor niveau 3. Wanneer de warmte wordt geactiveerd, zal de temperatuur van de drie niveaus respectievelijk 40°, 50° en 60° zijn. De opwarmtijd tot 40° is ongeveer 2 minuten.

### Laden

Voor het eerste gebruik laadt u het apparaat 4 uur op om de batterij te vullen. Als het apparaat niet werkt, probeer het dan op te laden. Het vermogen is verdeeld in 4 niveaus. De batterij kan op elk moment en op elk laadniveau worden opgeladen. Het wordt afgeraden de batterij volledig leeg te laten lopen. Zorg ervoor dat het apparaat is uitgeschakeld wanneer het niet wordt gebruikt. De gebruiksduur van het apparaat is afhankelijk van het snelheidsniveau en de druk die tijdens het gebruik wordt uitgeoefend.



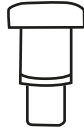
U-vormige kop voor de wervelkolom



Kleine kogelkop voor kleine spiergroepen



Kleine afgeronde kop voor de gewrichten

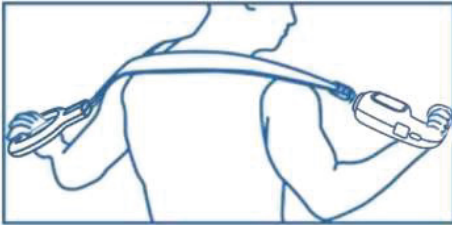


Kleine platte kop voor elk lichaamsdeel



Grote kogelkop voor grote spiergroepen

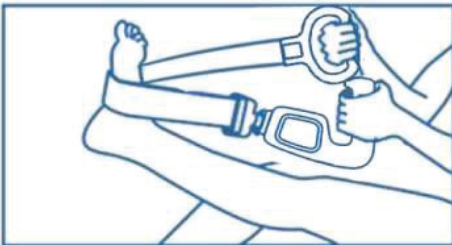
### Gebruiksmogelijkheden



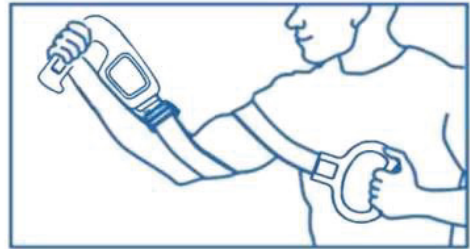
1. Rugmassage



2. Nekmassage



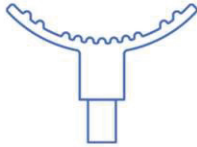
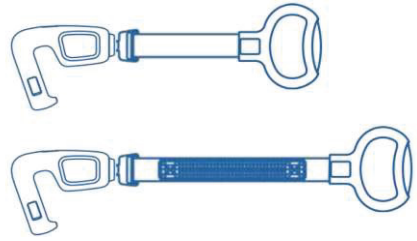
3. Voetmassage



4. Armmassage

### Verstelbare tractieriem

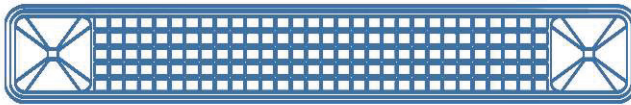
Trek aan de riem om de positie van de massagebanden aan te passen



Gebogen kop voor gebogen gebieden



Kop voor aantrekken van de trekband



Massagebanden voor andere delen van de nek, rug enz.



Massageblok voor elk lichaamsdeel

### Configuratie en specificaties

#### Configuratie

1. Bedieningspaneel
2. Verwarmingselektrode
3. Verwijderbare en vervangbare vibrerende kop
4. DC-laadpoort

#### Productparameters

Batterijspanning: 7,4 V  
Nominaal vermogen: 24 W  
Nominale spanning: SV  
Batterijtype: lithiumbatterij



## Voorzorgsmaatregelen voor fysiotherapie

### Na een blessure

De eerste fysiotherapie sessie na een blessure moet geleidelijk verlopen, in functie van de mate van tevredenheid en comfort van de patiënt.

### Beoordeling van het bewegingsbereik

Identificeer het gebied en de omliggende spieren volgens het fysiotherapeutisch protocol. Schakel het apparaat in en zet het op een lage tot gemiddelde intensiteit.

De uitgeoefende druk komt overeen met het gewicht van het apparaat zelf.

### Lymfedrainage

De patiënt heeft lichte en algemene fysiotherapie nodig. Beweeg de kop langzaam van het distale naar het proximale uiteinde van het ledemaat, d.w.z. in de richting van de cardiale veneuze terugkeer. Vermindert de zwelling en neemt de pijn weg. Herstelt de flexibiliteit en rekbaarheid van de spieren. Bevordert de bloedcirculatie en lymfedrainage.

### Postoperatief

De eerste postoperatieve fysiotherapeutische behandeling is gebaseerd op de reactie van de patiënt en de duur en de intensiteit van de behandeling wordt langzaam opgevoerd. Bepaal het toepassingsgebied voor de fysiotherapie.

Vraag de patiënt of er open wonden zijn, hechtingen om interne fixatie af te voeren (zo ja, deze gebieden niet stimuleren).

Schakel het apparaat in en zet het op de laagste stand. Bedek het behandelde gebied met een handdoek. Oefen met het apparaat matige druk uit op het fysiotherapiegebied.

Beperk de fysiotherapie tot het gebied rond de plaats van de operatie.

### Doeltreffendheid

Verwijdering van littekenweefsel na een operatie of letsel. Triggerpoint-fysiotherapie.

### Veiligheidsinstructies

**GEVAAR: om het risico van elektrische schokken, brand en persoonlijk letsel te beperken, moet dit product worden gebruikt volgens de volgende instructies.**

Alleen voor volwassenen.

Alleen gebruiken op schone, droge huidoppervlakken op de verschillende delen van het lichaam, niet door kleding heen. Druk zachtjes op de huid met bewegingen gedurende ongeveer 60 seconden op elk deel.

Gebruik het apparaat alleen op de zachte weefsels van het lichaam, en alleen indien het geen pijn of ongemak veroorzaakt. Niet gebruiken op het hoofd of andere harde of benige delen van het lichaam.

Gebruik alleen de trilkop die de beste resultaten oplevert.

Zowel gecontroleerde neerwaartse druk als toegepaste druk kunnen blauwe plekken veroorzaken. Controleer het behandelde gebied regelmatig en stop het gebruik van het apparaat als er tekenen van pijn of ongemak optreden. Houd vingers, haar of andere lichaamsdelen uit de buurt van de schacht en de achterkant van de trilkop, want die kunnen gekneld raken. Plaats geen voorwerpen in de ventilatieopeningen van het apparaat.

Dompel het apparaat niet onder in water en laat geen water in de ventilatieopeningen van het apparaat komen. Laat het apparaat niet vallen en gebruik het niet verkeerd.

Controleer het apparaat en de elektrische onderdelen zorgvuldig vóór elk gebruik.

Verander of wijzig het apparaat op geen enkele manier.

Laat het apparaat nooit zonder toezicht werken of opladen.

## Hoe te

Lokale spierontspanning, statische technieken, dynamische technieken

Borstspier -30 s  
Romboïden -1 min  
Deltaspier -30 s  
Spier van het rotatorenmanchet -25 s  
Spieren van het rotatorenmanchet -25 s  
Triceps -25 s  
Biceps -30 s  
Brede rugspier -45 s  
Tweehoofdige spieren -30 s  
Oprichtende rugspier -35 s  
Braquiorradialis -30 s  
Middelste scaleni 1 min tot 1,5 min  
Buikspieren -45 s  
Grote bilspier 1 min tot 1,5 min  
Iliopsoas -25 s  
Piriformis-spier 1 min tot 1,5 min  
Quadriceps -60 s  
Iliotibiale band -25 s  
Heupadductoren -60 s  
Tweehoofdige biceps -1 min  
Voorste scheenbeenspier -45 s  
Grote dijadductor -25 s  
Lange kuitspier -30 s  
Korte kuitspier -30 s  
Monnikkapsspier -1 min tot 1,5 min  
Semitendinosus en halfvliezige spier -40 s  
Hallux valgus-spier -20 s  
Korte tenenbuiger -40 s  
Hiel -20 s

Gebruiksprogramma voor de bovenste ledematen  
Verticaal afgeronde kop naar beneden

- > Brachioradialis 10 s - 15 s, 3 keer
- > Radiale handbuiger 10 s -15 s, 3 keer
- > Langste spier 12 s, 15 s
- > Ulnaire handbuiger 10 s -15 s, 3 keer
- > Vingerstrekkers 5 s -10 s, 2 keer
- > Korte radiale handstrekker 5 s -10 s, 2 keer
- > Lange radiale handstrekker 5 s -10 s, 2 keer
- > Ulnaire handstrekker 5 s -10 s, 2 keer
- > Elleboogspieren 10 s - 15 s, 2 keer
- > Biceps 15 s - 20 s, 3 keer
- > Humerus 15 s - 20 s, 3 keer
- > Rostrale opperarmspier 15 s - 20 s, 3 keer
- > Triceps 15 s - 20 s, 3 keer
- > Deltaspier
- Fasciculus anterior 10 s - 20 s, 3 keer
- Fasciculus medialis 10 s - 20 s, 3 keer
- Fasciculus posterior 10 s - 20 s, 3 keer

## Gebruiksprogramma voor de onderste ledematen Buikligging Kleine platte kop verticaal naar beneden

### Rectus femoris-spier

Tweehoofdige dijspier 20-30 s, 3 keer

Musculus semitendinosus 20-30 s, 3 keer;

Halfvliezige spier 20-30 s, 3 keer

Bewegingsrichting van boven naar beneden

Kleine platte kop 45° naar buiten

Dijbeenspier 10-15 s, 2 keer;

Langste spier 10-15 s, 2 keer;

Korte retractoren 10-15 s, 2 keer

Driehoofdige kuitspier

Bovenste spieren 20-30 s, 3 keer;

Scholspier 20-30 s, 3 keer

Bewegingsrichting van boven naar beneden

Kleine afgeronde kop verticaal naar beneden

## Kleine platte kop verticaal naar beneden

### Vierkoppige dijspier

Rechte dijspier 30-45 s, 2 keer

Laterale dijspier 30-45 s, 2 keer

Middelste dijbeenspier 30-45 s, 2 keer

Middelste bovenbeenspier 30-45 s, 2 keer

Bewegingsrichting van boven naar beneden

Kleine platte kop verticaal naar beneden

Hechtingsspier 30-45 s

Musculus tensor fasciae 15-20 s, 2 keer

Voorste scheenbeenspier 15-20 s, 2 keer

Lange kuitbeenspier 15-20 s, 2 keer

Korte scheenbeenspier 15-20 s, 2 keer

Bewegingsrichting van boven naar beneden

### Knieartritis

Kleine platte kop verticaal naar beneden

Kleine afgeronde kop verticaal naar beneden

Vierhoofdige dijspier 20-45 s, 2 keer

Rechte dijbeenspier 20-45 s, 2 keer

Laterale dijbeenspier, middelste dijbeenspier 20-45 s, 2 keer

Mediale dijbeenspier

De bewegingsrichting is van boven naar beneden en de patiënt buigt de knie licht en langzaam

Kleine afgeronde kop verticaal naar beneden

Rand van de iliopsoas - voorste darmbeen 30 s - 1 min

Rectus femoris-spier, liesspier 1 min

Musculus tensor fasciae 15-20 s, 2 keer

Gebied van de knieschijfband 20 s, 3 keer

Cirkelspier 30-45 s

Knie recht 15-30 s

Knie gebogen 15-30 s

Driehoofdige kuitspier

Bovenste spieren 20 s - 30 s, 3 keer

Scholspier 20 s, 3 keer



## Tennisleboog

Kleine platte kop verticaal naar beneden

Voorste deltaspier 10 s, 3 keer  
Middelgrote fascia-spier 10 s, 3 keer  
Fasciculus posterior 10 s, 3 keer  
Biceps 15-20 s, 3 keer  
Tweehoofdige spier 15-20 s, 3 keer  
Brachioradialis 15-20 s, 3 keer  
Kleine afgeronde kop verticaal naar beneden  
Laterale humerale enkelpees 30-40 s

Als u bang bent van de klopbeweging op het botoppervlak, kunt u met uw hand in de spier knijpen en deze naar beneden toe masseren

Kleine afgeronde kop verticaal naar beneden:

Radiale handbuiger 10 s -15 s, 3 keer  
Lange palmaire spier 12-15 s, 3 keer  
Ulnaire handbuiger 10-15 s, 3 keer  
Vingerstrekking 5-10 s, 2 keer  
Korte radiale handbuiger 5-10 s, 2 keer  
Lange radiale handbuiger 5-10 s, 2 keer

Gebruiksprogramma voor nek en schouders

Kleine platte kop verticaal naar beneden

Triceps 15-20 s, 3 keer  
Elleboogspieren 10-20 s, 2 keer  
Bovenste monnikkapsspier 15-20 s, 3 keer  
Mediale fascikel 15-20 s, 3 keer  
Onderste fascikel 15-20 s, 3 keer  
Brede rugspier 30 s-1 min, 2 keer;  
Van het midden naar de zijkanten toe, van boven naar beneden  
Kleine afgeronde kop verticaal naar beneden  
Supraspinatus 10-15 s, 3 keer;  
Scapulaire verhoging 10-12 s, 2 keer;  
Grote ronde armspier, kleine ronde armspier, musculus infraspinatus 10-12 s, 2 keer;  
Vanuit het midden naar de zijkanten 10-12 s, 2 keer;

Borst, triceps

Arm open in 90°, pols recht. Onderarmen parallel aan romp Stimuleer eerst de grote borstspier 30 s

Ga dan over op stimulatie van de tweehoofdige spier 30 sec

Gebruiksprogramma voor de onderrug  
Kleine platte kop verticaal naar beneden

Schuine spier (middelste en onderste vezels)  
Mediale fascia 15-20 s, 3 keer  
Onderste fascia 15-20 s, 3 keer  
Romboiden 20-30 s, 3 herhalingen  
Verticale rugspieren (lumbaal segment) 30 s-1 min, 4 keer; brede rugspier  
30 s-1 min, 4 keer  
Thoracolumbale fascia 1 min, 3 keer  
Sacraal gewricht 1 min, 3 keer  
Kleine platte kop verticaal naar beneden  
Bovenste deel van de thorax, rugligging  
Binnenste en buitenste schuine buikspieren Kleine afgeronde verticale  
neerwaartse kop  
Musculus erector spinae (borstsegment) Vierzijdige lendenspier  
Iliopsoas-spier 30 s-1 min, 6 keer

Lumbale spierspanning  
Kleine platte kop verticaal naar beneden

Grote bilspier 30 s-1 min, 4 keer  
Kleine bilspier en skelet 30 s-1 min, 3 keer  
Skeletgewricht van het heiligbeen 30 s-1 min, 2 keer  
Laterale positie, buig het onderste been 90°  
Kleine platte verticale kop naar beneden:  
Middelste bilspier en skeletspier 30 s, 1 keer  
Skeletgewricht van het heiligbeen 30 s, 1 keer  
Skeletspier tibiale fascia 30 s, 1 keer  
Rond de grote trochanter 30 s, 1 keer  
Rugligging (unilateraal)  
Skeletspieren 30 s-1 min, 3 keer  
Trage buiging van de heup van de patiënt  
Skeletrand-voorzijde skelet 30 s-1 min, 2 keer  
Musculus Rectus femoris inguinalis 1 min 3 keer

Gebruiksprogramma voor de skeletspier van het heiligbeen  
Kleine platte kop verticaal naar beneden

Middelste bilspier, 30 s-1 min, 4 keer;  
grote bilspier, 30 s-1 min, 4 keer;  
paretische spier, 1 min 1,5 min;  
gewricht heiligbeen 1 min 1,5 min;

Richting: van binnen naar boven en van beneden naar buiten langsheen de spier

Fasciitis plantaris  
Kleine platte kop verticaal naar beneden

Orbitale koordspier  
Biceps femoris 20-30 s, 3 herhalingen  
Musculus semitendinosus 2 20-30 s, 3 keer  
Halfvliezige spier 2 20-30 s, 3 keer  
Bewegingsrichting van boven naar beneden  
Verticale U-vormige kop naar beneden rondom de spier  
Knie recht 2 15-30 s  
Knie gebogen 2 15-30 s  
Driehoofdige kuitspier  
Gastrocnemius 2 20-30 s, 3 keer  
Hallux valgus 2 20-30 s, 3 keer  
Vierpuntsstand met de voorvoet op de grond  
Kleine afgeronde kop loodrecht op de voetzool  
Fascia plantaris 2 20-30 s, 3 keer  
Tibialis anterior 2 15-20 s, 2 herhalingen  
Peroneus longus 2 15-20 s, 2 keer  
Peroneus brevis 2 15-20 s, 2 keer  
Bewegingsrichting van boven naar beneden

### **Garantie beleid**

Dit product voldoet aan de in het land van aankoop geldende garantiewetgeving. Als u een probleem hebt dat u niet kunt oplossen, moet u naar [www.prixton.com](http://www.prixton.com) gaan en op de contactoptie klikken om ons uw assistentieformulier toe te sturen.

Deze technische en elektrische specificaties kunnen te allen tijde en zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd om het apparaat nog te verbeteren.

### **Vereenvoudigde EU-conformiteitsverklaring**

Hierbij verklaart La Trastienda Digital SL, als eigenaar van het handelsmerk Prixton, en gevestigd in het Avenida Cervantes 49, módulo 25, Basauri 48970, Bizkaia, dat de radioapparatuur die hierna wordt beschreven:

MERK	MODEL	BESCHRIJVING	CATEGORIE
PRIXTON	POWER FLEX	MASSAGE GUN	FITNESS

Strookt met Richtlijn 2014/53/EU van het Europees Parlement en de Raad van 16 april 2014.

De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring is te vinden op de volgende internet-site: [www.prixton.com](http://www.prixton.com)

LA TRASTIENDA DIGITAL

# PRIXTON

