

Brugs- anvisning mini pro



The following registered trademarks cannot be used without written authorization from Thumper Massager Inc.: Thumper[®], Minipro[®], Versapro[®], Massager With Muscle[®], Products For Serious Massage[®], Equine Performance Massage[®].

Sports Pharma A/S
Niels Bohrs Vej 7
7100 Vejle

Tlf: 7584 0533
Fax: 7572 2053
sp@sportspharma.dk

sportspharma.dk



Version 3.2

Printed on Recycled Paper



Læs alle instruktioner inden Thumper® tages i brug

Egne informationer

Serienummer: _____

Købsdato: _____

Købt hos: _____

Produktspecifikationer:

Ydre skal: ABS housing, PVC Massage Surface
Motor: Permanent magnet DC motor with sealed ball bearings
Kontrolforanst.: Electronic current and temperature overload protection
Dimensioner: 13.5"L x 6.25"W x 5.25"H (34cm x 16cm x 13cm)
Vægt: 3lbs (1.4kg)
Hastighed: 1200/1800/2400RPM (20/30/40 pulse per sekund)
Stroke: 0.240" (6.0mm)
Strøm: North America – 120 volt, 60 hertz, 0.4 amp. Europe and UK – 230 volt, 50 hertz, 25 watt Australia – 240 volts, 50 hertz, 25 watt


thumper
stay active

Sports Pharma A/S
Niels Bohrs Vej 7
7100 Vejle

Tlf: 7584 0533
Fax: 7572 2053
sp@sportspharma.dk

sportspharma.dk

Thumper Massageapparater



Equine Pro



Maxi Pro



Mini Pro



Sport



Versa Pro



VMTX



Tilbagebetalingsgaranti

Alle Thumper produkter er designet til at få folk til at føle sig godt tilpas. Vi står bag vores produkter 100 % og garanterer for disses effektivitet og kvalitet. Hvis du ikke er helt tilfreds med dit nye Thumper® produkt, kan du returnere det inden for 8 dage fra købsdatoen og få fuld refusion.

For instruktioner skal du ringe til vores kontor på +45 7584 0533 eller e-maile på sp@sportspharma.dk. Du er selv ansvarlig for sikker forsendelse af produktet i den originale emballage.

Refusion gives af købsprisen minus de faktiske forsendelsesomkostninger

Tilbagebetalinger/krediteringer udføres lige efter at vi har modtaget produkt på vores firmaadresse.

Annullering efter ordren er blevet afsendt – kunden vil modtage refusion minus de faktiske forsendelsesomkostninger afholdt af os. Tilbagebetaling vil blive udført efter varen er returneret til vores lager. Ring venligst +45 7584 0533 for instruktioner.

Uanbringelige pakker som følge af kundens fejl - Kunden vil blive krediteret minus alle forsendelsesomkostninger.

Indhold

Introduktion	4
Sikkerhedsinstruktioner	5
Hvornår Thumper® ikke må bruges	6
Mini Pro egenskaber	7
Kontrol	8
Teknik	9
Vedligeholdelse	15
Garanti	17
Tilbagebetalingsgaranti	18

Introduktion

Tillykke med din Thumper®. Vi ved, at du vil blive glad for at bruge apparatet og nyde den følelse af velvære, som er forbundet med massagen.

Alle Thumper® produkter er udviklet med den nyeste teknologi og med mange års erfaring. Produktionsprocessen er underlagt streng kvalitetskontrol, og der bruges kun materialer og komponenter af højeste kvalitet.

Alle Thumper® massageapparater har det patenterede Percussive Action, som ikke findes i andre apparater. De er ideelle til folk med en aktiv livsstil, som har brug for at afslappe musklerne efter træning, og til folk, der ønsker den forfriskende følelse, man får fra en god massage.

Som ny Thumper® ejer skal du sørge for at læse denne manual, da den indeholder sikkerhedsinstruktioner, brugsanvisning, overvejelser omkring, hvornår man ikke skal bruge Thumper® samt vedligeholdelse af og garanti for dit nye massageapparat. Denne vejledning giver nogle grundlæggende massageteknikker, men det er ikke hensigten at give en komplet oversigt over massage eller liste over indikationer.

Alle Thumper® produkter er designet til at hjælpe folk med at forblive aktive. Nyd din nye Thumper®!

Garanti

I tilfælde af nedbrud eller skade kan du ringe på tlf: +45 7584 0533. Thumper Massager Inc. giver garanti på alle Thumper® produkter til den oprindelige køber mod defekte materialer eller fabriktionsfejl ved normal brug og betjening. Denne produktgaranti gælder ikke, hvis produktet (i) har været udsat for misbrug, forsømmelse, uheld eller mishandling; (ii) er tilsluttet, repareret eller ændret af andre end Thumper Massager Inc.; (iii) er forkert installeret, opbevaret, håndteret eller vedligeholdt af andre end Thumper Massager Inc.; (iv) ikke er blevet anvendt i overensstemmelse med den medfølgende instruktion; (v) har været udsat for unormale elektriske spændinger eller strøm eller andre unormale miljøbetingelser; (vi) har fået ændret eller fjernet sit serienummer (-re) eller sin datering; eller (vii) der ikke er brugt de anbefalede komponenter såsom sikringer, drev, motorbørster og lignende.

For at få garantiservice på dit Thumper® produkt, fremstillet af Thumper Massager Inc., bedes du kontakte vores kontor inden afsendelse for yderligere garantibestemmelsesinstruktioner. Dit Thumper® produkt vil blive repareret, justeret og / eller udskiftet, hvis garantien dækker; dit Thumper® produkt skal returneres til service sammen med fakturaen, der viser købsdato. Apparater, der returneres uden faktura vil blive repareret for købers regning. Hvis apparatet udskiftes, vil det nye apparat være dækket i den resterende del af garantiperioden, der gælder for det oprindelige apparat. Ved returnering af Thumper® produktet til producenten i henhold til denne garanti, skal køber forudbetale forsendelsesomkostninger (indgående og udgående).

I tilfælde af fabriktionsfejl vil Thumper Massager Inc. dække forsendelsesomkostningerne frem og tilbage for de første 90 dage efter købet, op til en grænse på kr. 100 hver vej.

Vedligeholdelse

Temperatur: Apparatets interne temperatur er virkningen af et antal variabler: omgivelsestemperatur, køretid, og belastning. Overdreven varme, der genereres på grund af tung belastning på systemet vil hurtigt få motorens kernetemperaturen til at stige. Vedvarende drift ved en forhøjet temperatur vil hurtigt slide de arbejdende komponenter og kan føre til motorskader. Alle Thumper® produkter har ventilationshuller for at give luftcirkulation inde i enheden. Nogle modeller er udstyret med ventilatorer. Alle Thumper® produkter er designet med et system til sikring mod for høj temperatur for at forhindre beskadigelse af enheden eller brugeren. Hvis temperaturen bliver for høj, vil enheden lukke ned og skal køle af og herefter nulstilles.

Funktionstid: Thumper® er testet og certificeret til at opfylde elektriske sikkerhedsstandarder oprettet ved UL (Underwriters Laboratories), CSA (Canadian Standards Association), og EN (europæiske standarder) for elektriske husholdningsapparater og massageapparater. Disse produkter er beregnet til intermitterende brug, der er defineret som "20 minutter ON / 20 minutter OFF" (dvs. hvis du kører det i 20 minutter, så lad også apparatet køle i 20 minutter).

Sikkerhedsinstruktioner

Fare: Ved brug af et elektrisk apparat som Thumper® er der nogle grundlæggende forholdsregler, som altid bør følges, herunder følgende: **Læs alle instruktioner, før du bruger Thumper®.**

For at mindske risikoen for elektrisk stød:

- Tag altid Thumper® ud af stikkontakten efter brug og før rengøring.
- Brug ikke apparatet ved kar- eller brusebad.
- Undlad at flytte eller opbevare Thumper® hvor det kan falde ned i eller blive trukket ned i et badekar eller en vask. Placer ikke apparat i vand eller anden væske, og undgå, at det falder ned deri. Ræk ikke ud efter et apparat, der er faldet i vandet. Sluk straks for strømmen.

Advarsel: For at reducere risikoen for forbrændinger, brand, elektrisk stød eller personskaade:

- Thumper® må aldrig efterlades uden opsyn, når det er tilsluttet strøm. Tag Thumper® ud af stikkontakten, når det ikke er i brug og før rengøring
- Brug aldrig Thumper®, hvis det har en beskadiget ledning eller stik, hvis det ikke fungerer korrekt, hvis det er blevet tabt, beskadiget eller nedsænket i vand. Kontakt fabrikken for undersøgelse og reparation.
- Brug ikke apparatet under et tæppe eller pude, eller noget sted, hvor ventilationen kan være utilstrækkelig.
- Tæt overvågning er nødvendig, når det anvendes på, af eller i nærheden af børn, syge eller handicappede.
- Brug kun Thumper® til den påtænkte anvendelse, som beskrevet i denne manual. Brug ikke tilbehør, som ikke er anbefalet af producenten.
- Bær ikke Thumper® i ledningen, og træk ikke hårdt i ledningen.
- Du må aldrig tabe eller indsætte noget i nogen af apparatets åbninger.
- For at afbryde, tryk på afbryderen, og fjern stikket fra stikkontakten.
- Tilslut Thumper® til en stikkontakt med jordforbindelse.
- Betjen aldrig Thumper® med blokerede ventilationsåbninger. Hold ventilationsåbningerne fri for fnug, hår og lignende. Brug ikke apparatet på en blød seng eller blød sofa, hvor luftåbningerne kan blive blokeret.
- Hold ledningen væk fra varme flader.
- Brug ikke apparatet udendørs.
- Brug ikke apparatet, hvor der bruges aerosolprodukter, eller hvor der administreres ilt.
- Brug ikke massageapparatet i umiddelbar nærhed af løstsiddende tøj eller smykker.
- Hold langt hår væk fra apparatet under brug.

Gem disse instruktioner.

Hvornår Thumper® ikke må bruges

Massage skal være behagelig og komfortabel. Hvis du føler smerte eller ubehag, stop med at bruge apparatet med det samme, og **kontakt din læge**.

VIGTIGT - Thumper® må ikke anvendes over:

- Maven eller lænden under graviditeten
- Hævede eller betændte områder eller hududslæt (blå mærker, snitmærker, knoglebrud, etc.)
- Testikler, æggestokke, brystvæv, øjne, ører, hoved, hals eller nyrer
- Direkte på knogle
- Åreknuder
- Må ikke anvendes på uforklarlige lægsmerter.

Massage på ben: Hvis benene behandles, massér altid mod hjertet, da man så masserer i samme retning som den normale blodcirkulation i venerne.

Nappen i huden: Når apparatet bruges korrekt, napper Thumper® ikke. Hvis apparatet vippes for meget, kan løs hud komme i klemme i mellemrummet mellem massagekuglen og plasthuset og dermed nappe huden. For at undgå dette, hold altid massagehovederne og thumpers aktivitet vinkelret på kroppen.

Kløe kan forekomme, hvis:

- Irritationsfremkaldende materiale eller tøj bruges mellem Thumper® og huden (fx syntetiske materialer).
- Apparatet holdes på ét sted for længe (over 60 sekunder).
- Den relative fugtighed i rummet er meget lav, f.eks. i de tørre vintermåneder.

Kilden: En kildrende fornemmelse i benene er en normal reaktion. Kilden vil stilne af efter cirka 5-10 sekunder med Thumper® "parkeret". Fødderne vil ikke kildre, hvis man bruger Thumper® på sig selv, men kan kildre, når en person placerer apparatet på en anden persons fødder.

Vedligeholdelse

Rengøringsstips: Hvis de ydre overflader bliver snavsede, skal du tørre med en klud fugtet med mild sæbe. Brug ikke fortynder, benzen eller andre opløsningsmidler. Thumper® er vedligeholdelsesfri, konstrueret med smurte, forseglede kuglelejer. Ekstra smøring er ikke nødvendig. Thumper® har ingen indvendige dele, brugeren kan reparere.

Tilslutning: For at mindske risikoen for elektrisk stød, kan Thumper® have et polariseret stik (et blad, der er bredere end det andet). I så fald vil dette stik kun passe i en polariseret stikkontakt på én måde. Hvis stikket ikke passer helt i stikkontakten, kan stikket vendes. Hvis det stadig ikke passer, skal du kontakte en elektriker for at få installeret et korrekt udtag. Du må ikke ændre stikket på nogen måde.

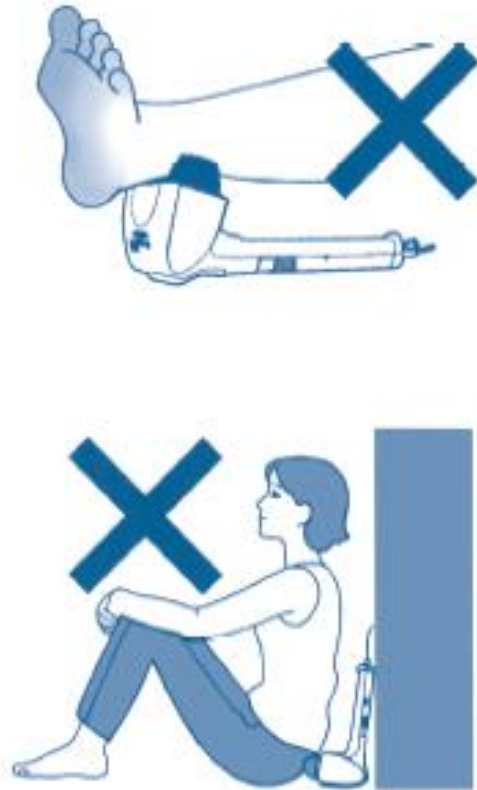
Elektrisk Isolering: Thumper® er et dobbeltisoleret produkt. I et dobbeltisoleret produkt, er der to isoleringssystemer i stedet for jordforbindelse. Der er ingen jordforbindelse på et dobbeltisoleret produkt, og der bør heller ikke tilføjes et stik til jordforbindelse. Service af et dobbeltisoleret produkt kræver ekstrem omhu og kendskab til systemet og bør kun udføres af kvalificeret personale. Reservedele til et dobbeltisoleret produkt skal være identiske med de dele, de erstatter. Et dobbeltisoleret produkt er mærket med ordene "Dobbelt Isolering" eller et symbol (firkant i et kvadrat).

Udvidet produktlevetid: For at få mest muligt ud af din Thumper® og få den til at holde i lang tid, bør du overveje tre faktorer, som har direkte effekt på for tidlig slitage: kraftig belastning, høj temperatur, og lang uafbrudt køretid.

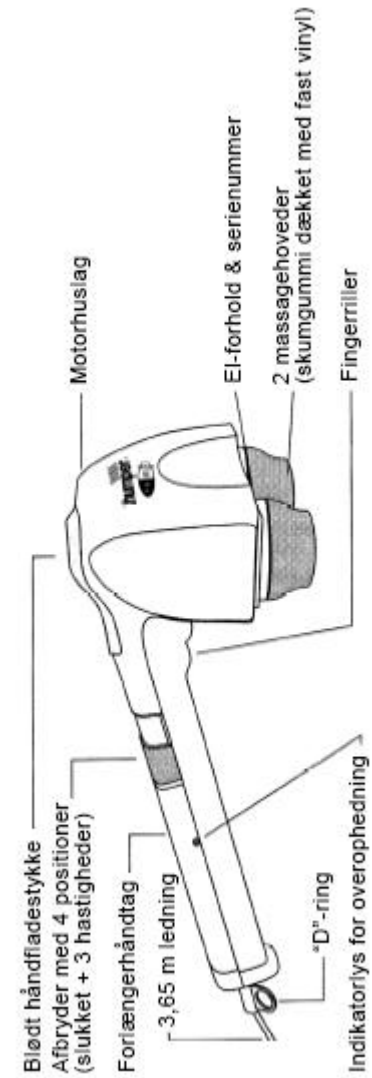
Belastning: Thumper® er konstrueret til at fungere bedst med sin egen vægt. Hvis der påføres for meget vægt, vil det resultere i svag massagebevægelse. Dette skyldes, at Thumper® er nødt til at pulsere sine massagehoveder mod musklen lidt ligesom at slå på en tromme. Når der anvendes alt for meget kraft eller ekstra vægt, bliver effekten svagere eller begrænset, og den trænger mindre ind i kroppen - ikke mere. Alle Thumper® produkter er designet med et system til sikring mod overbelastning for at forhindre skade på enheden eller på brugeren. På nogle produkter reduceres strømmen simpelthen, indtil belastningen kommer tilbage til normale niveauer; på andre produkter lukker enheden ned og skal nulstilles.

Teknik

- Mini Pro er designet til at fungere bedst ved brug af sin egen vægt
- Du må ikke læne mod maskinen eller bruge vægten af din krop mod den



Mini Pro egenskaber



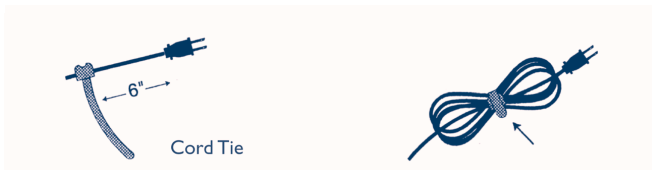
Kontrol

Kontrol af elektrisk hastighed: Thumper Mini Pro opererer med en avanceret elektronisk motorstyring med indbygget logisk hastighedsfeedback. Det betyder, at den fastholder RPM på hver af sine 3 angivne hastigheder (ca. 20, 30 & 40 impulser pr sekund), uanset belastning. Hvad der sker i fravær af logisk hastighedsfeedback er det, vi kalder "plæneklippereffekt" (dvs. hvor hastigheden konstant går ned, når der påføres ekstra belastning og går op, når den ekstra belastning fjernes. Thumper Mini Pro har IKKE denne "plæneklippereffekt".

Overophedning: Hvis Thumper Mini Pro bruges i mere end 20 minutter, eller i et uegnet miljø, vil massageapparatet "stoppe med at arbejde" og et lille **rødt lys** på siden af håndtaget tændes. Dette betyder, at du har overophedet motoren og aktiveret beskyttelsen mod temperaturoverbelastning, en sikkerhedsmekanisme på apparatet. For at undgå dette, brug mindre kraft eller vægt under behandling. For at nulstille, skal du:

- 1) Slukke kontakten
- 2) Fjerne stikket fra stikkontakten
- 3) Lade apparatet køle af cirka 20 minutter

Opbevaring af strømledning: Dit Thumper Mini Pro massageapparat er udstyret med en ledningclips til brug ved opbevaring af dets 3,65 m lange strømledning. Den skal blive siddende på ledningen, når den er i brug som vist nedenfor. Ved opbevaring af ledningen, tag fat omkring den ca. 15 cm fra håndtaget og lav sløjfer på ledningen. Afslut ved stramt at vikle clipsen omkring ledningen. Vikl ikke ledningen omkring håndtaget på Mini Pro, da dette kan føre til, at ledningen slides og går i stykker, der hvor ledningen er hæftet til apparatet.

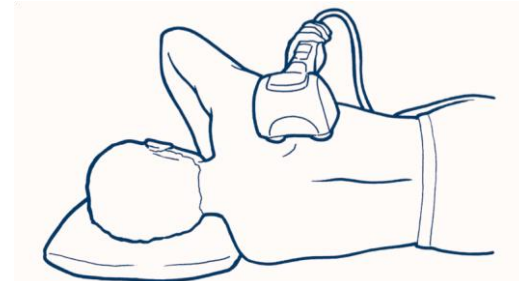


Teknik

Massage af den øverste og midterste del af ryggen – liggende stilling

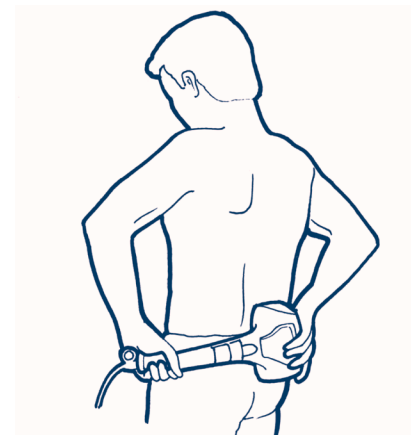
Læg dig i fosterstilling på enten en seng eller sofa, med det meste af kroppen afslappet med undtagelse af den hånd, der holder Thumper Mini Pro i enden af håndtaget. Ræk op under den modsatte arm for at placere Mini Pro på ryggen.

Prøv at placere dig selv således, at motoren er lodret over massagekuglerne, hvorved du lader Mini Pro'ens vægt gøre "arbejdet" for dig. Derefter behøver du kun at føre massagekuglerne med en let



bevægelse til venstre, højre og op og ned ad ryggen.

Lænden – Stående eller siddende



Teknik

Massage af den øverste del af ryggen – siddende eller stående

Læn dig forover, så Mini Pro's motor er lodret over massagekuglerne, så hele vægten udnyttes til at udføre massagen. Brug den ene hånd til at holde i enden af håndtaget og styre positionen af den hvilende Mini Pro.



Apparatets vægt: Thumper Mini Pro kan føles tung at holde for nogle mennesker. Der er to måder at bruge apparatet effektivt på uden at det går ud over teknikken, når dette forekommer.

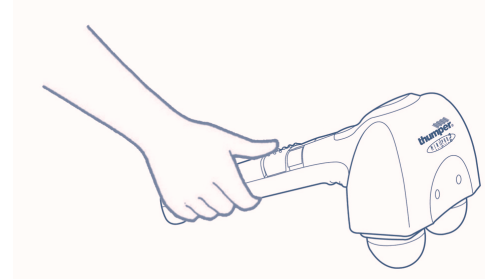
- 1) Flyt din hånd tættere på motoren. Det er nyttigt at holde i enden af håndtaget for at dirigere massage, men trættende, hvis du skal løfte Mini Pro væk fra kroppen.
- 2) Prøv at bruge tyngdekraften til at gøre arbejdet ved at placere motoren lodret over massagekuglerne (dvs. placer din krop, så den ligger under apparatet af hensyn til tyngdekraften)

Når der tilføjes ekstra kraft eller ekstra vægt, bliver effekten svagere eller begrænset, og den trænger mindre ind i kroppen - ikke mere. Apparatet er konstrueret til og virker bedst ved at lade apparatets vægt gøre arbejdet. Der kræves intet ekstra tryk.

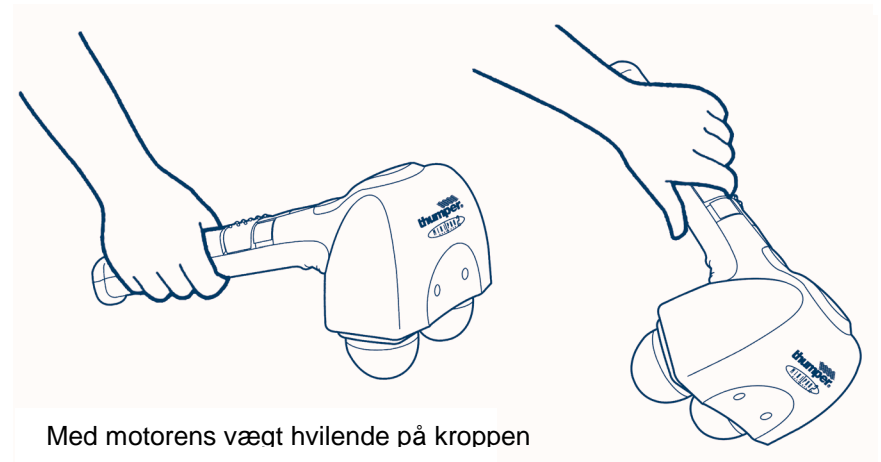
Teknik

Der er fire grundlæggende måder at holde Mini Pro II på under brug:

- 1) Startposition: Power On/Off (tænd/sluk)

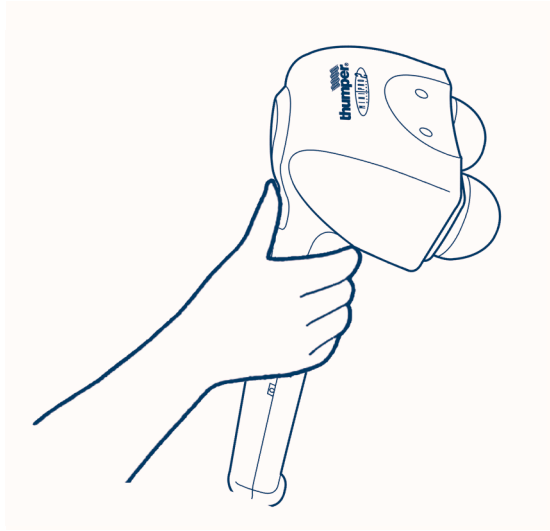


- 2) Udvidet rækkevidde: Hånden længst væk fra motoren.

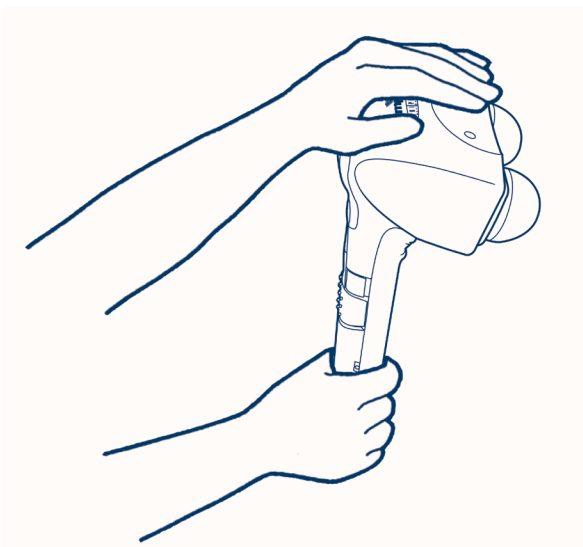


Teknik

1) Kort rækkevidde: med en hånd



2) Kort rækkevidde: med 2 hænder.



Teknik

En muskel, der effektivt skal masseres, bør være afslappet. Den bedste massage opnås, når du ligger ned, helt afslappet i alle muskler, og lader en anden person "arbejde" på dig. Men med selv-massage med Thumper Mini Pro kan man opnå næsten det samme ved brug af følgende teknikker.

(1) Prøv at placere dig selv, så motoren på Mini Pro II er lodret over det område, du ønsker at massere. Derved bruges tyngdekraften, og det gør det lettere at holde den. Placér din krop, så den ligger under massageapparatet af hensyn til tyngdekraften.

(2) Slap af i den muskel, der bliver masseret. Forsøg f.eks. ikke at massere din lårmuskel, når du står op. Dette er ineffektivt.

(3) Behold apparatet 15 til 60 sekunder på det område, du ønsker at massere. Efter 60 sekunder er nyttevirkningerne blevet opnået. Flyt derfor Thumper til en anden position. Kom derefter tilbage, hvis det er nødvendigt.

Mini Pro II er designet til at fungere bedst under sin egen vægt. Den indeholder en sikkerhedsbuffer-mekanisme, der forhindrer dig i at skade dig selv eller andre, selv om du uforvarende anvender ekstra tryk. *Hvis det skulle ske, absorberes det ekstra tryk, og Thumper Mini Pro masserer faktisk mindre.* Således vil overdreven kraft kun tjene til at nedsætte effekten.