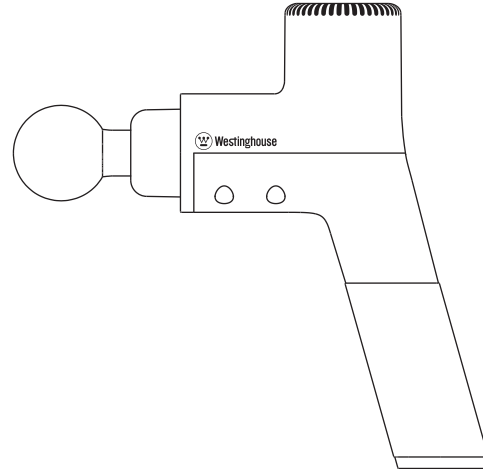


筋膜枪  
使用说明书  
(MA01)



感谢您购买本产品，使用前，请仔细阅读本使用手册，以确保正确操作及使用

请妥善保管本使用手册，以便日后查询。

筋膜枪用途：

适用于运动健身前/后的物理按摩。

目录/CONTENTS

---

重要信息	-----	/P02-03
产品描述	-----	/P04-05
基本参数	-----	/P06
充电	-----	/P06
使用操作	-----	/P07
储存回收	-----	/P07-08
使用方法	-----	/P09-14
售后服务	-----	/P15

## 重要信息

### 声明

为减少故障、触电、受伤、火灾、死亡及设备损坏的危险，在使用本产品之前，请认真阅读本手册中关于产品的所有说明及警告提示。

### \* 禁止

1. 禁止未成年人使用，如果已受伤，禁止使用本产品。在肌肉损伤时使用本设备前，请咨询您的医生。
2. 禁止在非干燥、非洁净皮肤表面上使用，可以隔着衣服使用，轻轻在皮肤上按压、移动，每个部位大约60秒。
3. 禁止在颈部以上和肌肉覆盖较少的部位使用，禁止在骨头上使用，在不产生疼痛或不适的情况下，只在身体的软组织上使用本产品。
4. 禁止在产生淤青，出现疼痛或不适的迹象时使用。
5. 禁止将任何物体放置在产品的通风孔中。
6. 禁止将产品浸入水中，也不要让水进入产品的通风孔。
7. 禁止将产品投入火中或靠近火源。
8. 禁止故意摔落本产品。
9. 禁止使用其他充电器充电，必须使用本公司提供的充电器充电。
10. 禁止以任何方式拆卸本产品。
11. 禁止手指、头发或身体其他部位靠近按摩头的轴和背面，因为有可能被夹住。



未安装按摩头启动机器时不可触摸此部位



安装按摩头启动机器时不可触摸此部位

### \* 警告和提醒

1. 远离液体或热源，保持通风口没有灰尘。
2. 在充电完成后，将充电器拔出。
3. 充电中产品无法使用。
4. 请按照使用说明资料使用本产品。
5. 每次使用前按照本书操作方法仔细检查产品是否能正常使用。

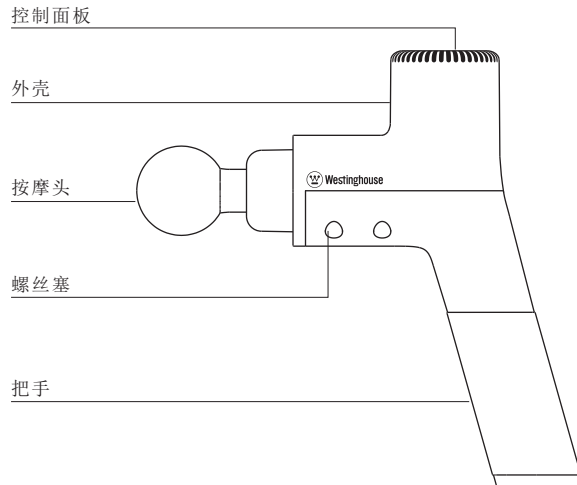
### \* 重要

未获得医生事先同意，不能在以下任何一种情况下使用本产品。

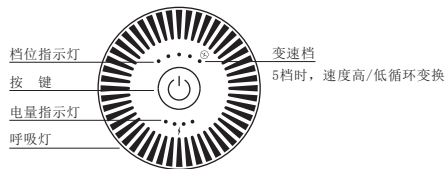
怀孕、糖尿病并发症（比如神经病变或视网膜损伤）、佩带起搏器、近期做过手术、癫痫或偏头痛、椎间盘突出、脊椎前移、椎骨脱离、或脊椎关节僵硬、近期做过关节置换手术或 IUD、金属针或钢板任何与您身体健康相关的问题。这些禁忌症并不意味着您无法使用本产品，我们建议您在使用前咨询医生。

目前正在进行的研究是关于振动训练对特定医学疾病的影响。这很有可能减少上述各项禁忌症。实践经验表明，在许多情况下，将振动训练结合到治疗方案也是一种治疗方式。这必须在医生、专家或理疗师的建议下，或其陪同下进行。

### 产品描述

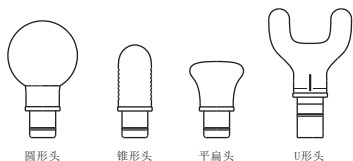


1. 高速无刷平衡电机，采用动平衡静音技术。
2. EVA软制按摩头，提供舒适按摩体验的同时，减少对骨骼的损伤。
3. 可充电锂离子电池（每次充满电使用约4小时）。
4. 把手105度倾斜设计，使用更省力，硅胶把手套，抓握更舒适。
5. 无线、轻巧、便携（1kg）。
6. 5档强度随意调节。
7. 呼吸灯旋转、闪烁，放松紧张情绪。
8. 防汗防潮人性化设计。
9. 电池与机身一体设计，把手无松动风险，使用安全。
10. 自动变速，贴心服务。



1. 档位指示灯：1-5档。
2. 电量指示灯：开机后，4颗灯长亮，表示有100%电量；3颗灯长亮，表示有65%-80%电量，2颗灯长亮，表示有40%-60%电量，1颗灯闪烁，表示电量小，需要及时充电。
3. 呼吸灯：档位越高，呼吸灯越亮，5档时，呼吸灯随速度高/低有规律旋转变换，待机时，呼吸灯闪烁。
4. 按键：长按2秒开关机，短按切换档位，档位逻辑1-5档切换。

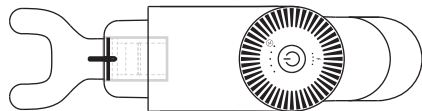
配置四个可更换按摩头



按摩头安装方法：

拔/装的同时稍微旋转按摩头拔出/装入，不要直接拔/装（U形头除外），U形头有对位线，对准位置直接拔/装。

△ 安装U形头时，当横向对位线（图中红色线）装入机器时，如图所示，表示安装到位，若此线还在机器外面，使用时会有脱落风险。



## 基本参数

产品名称：筋膜枪	产品型号：MA01
产品净重：1.1kg	输入电压：100-240 V <sup>~</sup> 50/60Hz
接口类型：DC，26V $\bar{\text{---}}$ 1A	电池容量：2550mAh
强度档位：5档调节	充电时间：约4小时
供电方式：可充电锂电池	使用环境：0 <sup>~</sup> 40 <sup>~</sup> C，不防水
产品尺寸：188*62*242mm	使用年限：18岁以上成人，孕妇忌用
执行标准：GB4706.1-2005	GB4706.10-2008

## 充电

1. 初次使用之前，充电六个小时，将电充满。
2. 充电时，将提供的26伏适配器的直流端连接到电池充电口，并将交流侧电缆插到100<sup>~</sup>240V的电源插座上。
3. 设备上的LED灯有规律地闪烁，显示电池电量，表示正在充电。
4. 第一颗指示灯亮，电量剩余20%-35%；第二颗指示灯亮，电量剩余40%-60%；第三颗指示灯亮，电量剩余65%-80%；第四颗指示灯亮，电量剩余85%-100%。
5. 电池可以在任何时间，在任何电量水平下进行充电，充电时不能开机使用本设备。
6. 电池电量耗尽到小于5%（第一个LED灯闪烁）需充电。
7. 产品充满电平均运行时间约4小时，档位和力度不同有一定差异。

## 使用操作

1. 长按开机，呼吸灯亮，进入1档，每按一次按键则档位递增1档，直到5档。5档时按按键进入待机模式（0档），5档工作到0档，再次启动需间隔3秒后按按键进入1档，如此循环使用。
2. 任意档位下，长按进入待机状态，呼吸灯闪烁。
3. 待机状态下，长按可直接关机，15秒无操作将自动关机。
4. 连续使用10分钟智能保护，再次使用需重新启动。

## 维护、清洗、存放、运输

1. 用稍微湿一点的毛巾清洁设备，然后用软布擦干。
2. 在存放或出门旅行时，放在提供的包装中。
3. 应存放于干燥、通风良好，无腐蚀性气体的地方，离地距离不小于250mm，堆放层数不超过5层。
4. 长时间不使用应清洁后包装储存，建议每隔1个月充电一次。
5. 本产品适用于汽车、火车、轮船、飞机运输方式。
6. 运输中应固定好本产品，防止剧烈振动、碰撞、翻滚和跌落，并向上、轻放和防雨。

## 环境保护

本产品使用寿命结束时请勿与一般家庭废弃物一并丢弃，将本产品放到政府指定回收站，也可将本产品寄回厂家售后服务中心，服务中心的人员将会以环境无害的方式处理。

## 产品中有害物质的名称及含量

部件名称	有毒有害物质或元素					
	铅(Pb)	汞(Hg)	镉(Cd)	六价铬(Cr(VI))	多溴联苯(PBB)	多溴二苯(PBDE)
外壳	0	0	0	0	0	0
电路板组件	X	0	0	0	0	0
金属件	0	0	0	0	0	0
橡胶件	0	0	0	0	0	0
适配器	X	0	0	0	0	0
连接线	0	0	0	0	0	0
把手套	0	0	0	0	0	0

本表格依据SJ/T 11364的规定编制

※：电路板组件包括印刷电路板器构成的零部件，如电阻、电容、集成电路、连接器等。

0：表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在GB/T 26572规定的限量要求以下。

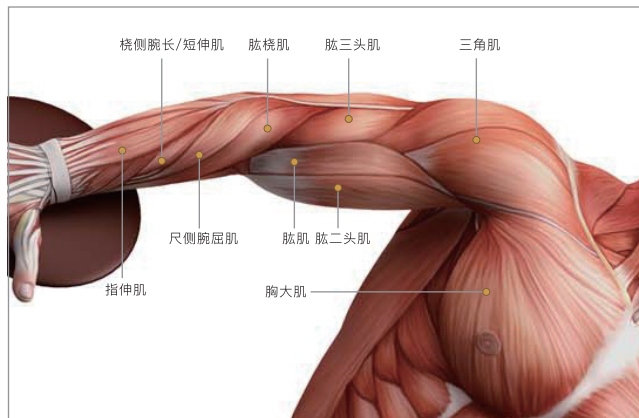
X：表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出GB/T 26572规定的限量要求。

## 环保使用期限说明

此电子电器产品在说明书所述的使用条件下使用本产品，含有的有害物质或元素不致发生外泄，不致对环境造成污染或对人身、财产造成严重损害的期限为10年。

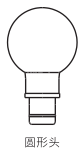


## 使用方法

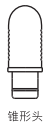


# 臂

肱桡肌	.....	10-15s x3 times
桡侧腕屈肌	.....	10-15s x3 times
掌长肌	.....	12-15s x3 times
尺侧腕屈肌	.....	10-15s x3 times
指伸肌	.....	05-10s x2 times
桡侧腕长伸肌	.....	05-10s x2 times
桡侧腕短伸肌	.....	05-10s x2 times
肱二头肌	.....	12-20s x3 times
肱肌	.....	12-20s x3 times
三角肌	.....	12-20s x3 times
胸大肌	.....	12-20s x3 times



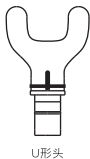
主要用于大肌肉群



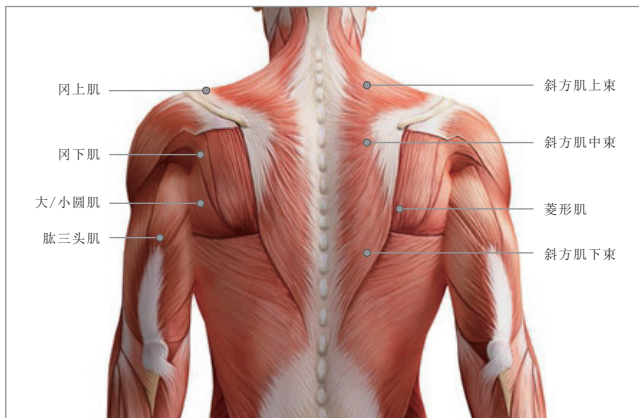
主要用于关节及深层肌肉群



主要用于身体各部分



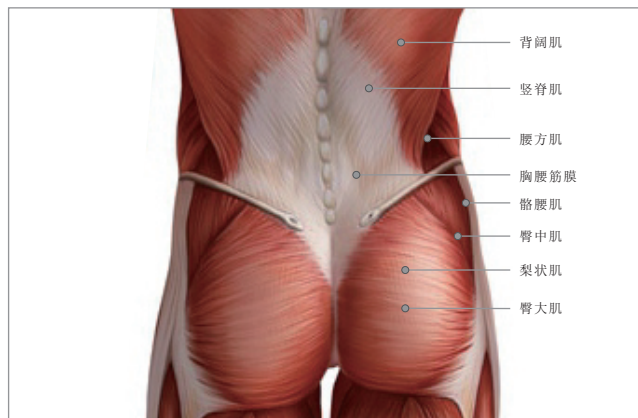
主要用于脊髓及大肌肉群



# 肩

肱三头肌	-----	15-20s	x3	times
菱形肌	-----	20-30s	x3	times
斜方肌上束	-----	15-20s	x3	times
斜方肌中束	-----	15-20s	x3	times
斜方肌下束	-----	15-20s	x2	times
冈上肌	-----	10-15s	x2	times
肩胛提肌	-----	10-12s	x2	times
大圆肌	-----	10-12s	x3	times
小圆肌	-----	10-12s	x3	times
冈下肌	-----	10-12s	x3	times

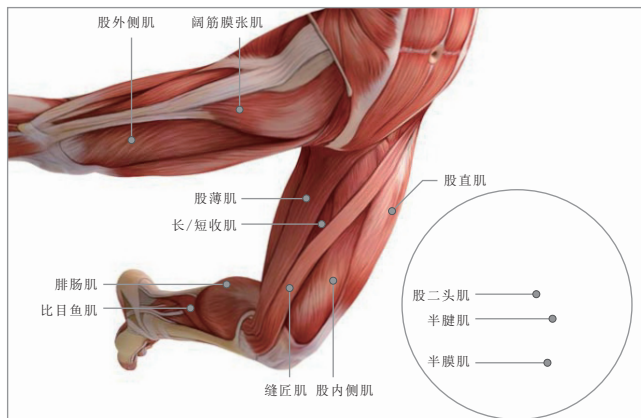
建议：按摩各肌肉的方向由中间向两侧，由上向下。



# 腰

竖脊肌（腰段）	-----	30-60s	x3	times
背阔肌	-----	30-60s	x3	times
胸腰筋膜	-----	40-60s	x3	times
腰大肌	-----	30-60s	x3	times
腹内外斜肌	-----	10-15s	x2	times
竖脊肌（胸段）	-----	15-20s	x2	times
腰方肌	-----	20-30s	x2	times
髂腰肌	-----	20-30s	x2	times
臀大肌	-----	30-60s	x3	times
臀中肌	-----	30-60s	x3	times
梨状肌	-----	60-90s	x3	times

建议：按摩各肌肉的方向由中间向两侧，由上向下。大肌肉群可沿着肌肉走向。



# 腿

股二头肌	-----	20-30s	x3 times
半腱肌	-----	20-30s	x3 times
半膜肌	-----	20-30s	x3 times
股薄肌	-----	10-15s	x3 times
短收肌	-----	10-15s	x2 times
长收肌	-----	10-15s	x2 times
股直肌	-----	30-45s	x2 times
股外侧肌	-----	30-45s	x2 times
股内侧肌	-----	30-45s	x3 times
缝匠肌	-----	30-45s	x3 times
阔筋膜张肌	-----	15-20s	x3 times

建议：按摩各肌肉的方向由上向下。



# 足

腓肠肌	-----	20-30s	x3 times
比目鱼肌	-----	20-30s	x3 times
胫骨前肌	-----	15-20s	x3 times
腓骨长肌	-----	15-20s	x3 times
腓骨短肌	-----	15-20s	x2 times
足底筋膜	-----	20-30s	x2 times

建议：按摩各肌肉的方向由上向下。



## 保修卡

型号			
保修期	年 月 日至 年 月 日止		
购买人	姓名		电话
	地址		
销售单位	名称		电话
	地址		
售后服务说明	<p>1.保修条款                      a 自购买之日起, 保修期为一年, 保修期间免费保修 (不可抗因素、人为造成除外)。                      b 购物附带的赠品不在保修范围。</p> <p>2.零配件                      保修期外, 配件按市价收取费用。</p> <p>3.售后联系方式                      服务电话: 400-839-8877</p>		

