

# EVOLVER



**TRATAC** ACTIVE BALL



**Evolver Tratac Active Ball** -lihahuoltopallon avulla voit hoitaa lihaksiasi ja aktivoida pintaverenkiertoa. Pallon värinä rentouttaa ja auttaa syviä lihaksia palautumaan liikunnan jälkeen. Kätevän koon ansiosta voit käyttää palloa kotona, salilla tai missä tahansa tarpeen tullen.

## Turvallisuus ja huolto

- Älä käytä laitetta, jos se ei toimi luotettavasti tai jos se on on millään tavalla viallinen.
- Laitteessa ei ole käyttäjän huollettavia osia. Toimita laite jälleenmyyjälle tai valtuutettuun huoltoliikkeeseen sen rikkiönnuttua.
- Lapset eivät saa leikkiä laitteella tai käyttää sitä valvomatta. Laite on suunniteltu vain aikuisten käyttöön. Varmista, etteivät lemmikit pääse käsiksi laitteeseen.
- Vähintään 8-vuotiaat lapset sekä henkilöt, joilla on rajoitettu fyysinen, aistinvarainen, henkinen ominaisuus tai kokemuksen ja tiedon puute saavat käyttää tätä laitetta ainoastaan, jos heitä valvotaan tai heitä on opastettu laitteen turvalliseen käyttöön ja he ymmärtävät laitteen käytössä esiintyvät vaarat. Lapset eivät saa leikkiä laitteella. Lapset eivät saa suorittaa puhdistamista ja käyttäjän huoltotoimenpiteitä ilman valvontaa.
- Laite on tarkoitettu ainoastaan sisäkäyttöön.
- Tämä laite soveltuu vain kotikäyttöön. Tämä ei ole lääkinnällinen laite.
- Älä käytä tai säilytä laitetta paikassa, jossa se voi joutua kosketuksiin veden kanssa (esim. kylpyammeen tai uima-altaan vieressä tai muussa kosteassa tilassa).
- Älä käytä laitetta, jos jokin sen osista on kastunut.
- Käytä ainoastaan laitteen mukana toimitettua virtalähdettä tai latauslaitetta. Malli FJ-SW238B0901000DE.
- Älä altista laitetta tai sen virtalähdettä korkeille lämpötiloille tai pakkaselle, suurille lämpötilanvaihteluille, kosteudelle, vedelle tai muille nesteille, syövyttävälle aineille, pölylle tai iskuille.
- Älä altista laitetta tai akkua korkeille lämpötiloille tai tulelle. Räjähdyksvaara!
- Älä jätä laitetta latautumaan ilman valvontaa. Irroita latauslaite laitteesta ja pistorasiasta aina latauksen päätyttyä.
- Vaikka laitetta ei käytettäisi usein, tulee sen akku kuitenkin ladata täyteen kolmen kuukauden välein. Hyvällä huollolla maksimoit akun eliniän.
- Henkilöiden, joilla on verenkiertohäiriöitä tai alentunut tuntoaisti (esimerkiksi diabeetikot), tai henkilöiden, joilla on niskavamma, ei tule käyttää hierontalaitetta, ennen kuin he ovat ensin neuvotelleet laitteen käytöstä lääkärin kanssa. Laitetta ei tule käyttää särkevään, turvonneeseen tai palaneeseen kohtaan tai haavaan. Henkilöiden, joilla on esimerkiksi kuumetta tai sydämen-tahdistin, ei tule käyttää laitetta. Raskaana olevien on neuvoteltava laitteen käytöstä lääkärin kanssa.
- Jos huomaat kipua tai jäykkyyttä lihaksissasi tai nivelissäsi käyttäessäsi laitetta, lopeta käyttö välittömästi ja ota yhteyttä lääkäriin.
- Jos tulet huonovointiseksi tai kipeäksi käyttäessäsi laitetta, lopeta käyttö ja ota yhteyttä lääkäriin, mikäli olosi ei kohene.
- Älä käytä laitetta sairaana.
- Älä käytä laitetta alkoholin tai huumeiden vaikutuksen alaisena.
- Laite voidaan puhdistaa kevyesti kostutetulla liinalla. Älä käytä pesuainetta.
- Laitetta ei saa hävittää normaalin talousjätteen seassa. Toimita laite sen elinkaaren päätyttyä kierrätettäväksi jälleenmyyjälle tai paikalliselle kierrätyksestä vastaavalle jätteenkäsittelylaitokselle.

**Evolver Tratac Active Ball**-vibrationsbollen vårdar dina muskler och aktiverar ytblodcirkulationen. Bollens vibrationer får de djupa musklerna slappna av och återhämta sig efter fysisk aktivitet. Tack vare bollens kompakt design går bollen lika bra att använda hemma som på gymmet eller var som helst du behöver den.

## Säkerhet och skötsel

- Använd inte apparaten om den inte fungerar pålitligt eller är på något sätt defekt.
- Det finns inga delar i apparaten som användaren själv kan reparera. Leverera apparaten till återförsäljaren eller en certifierad serviceverkstad om den går sönder.
- Barn får inte leka med apparaten eller använda den utan uppsikt. Apparaten är ämnad att användas endast av vuxna. Se till att husdjur inte kommer åt apparaten.
- Denna apparat kan användas av barn över 8 år och personer med nedsatta fysiska, sensoriska eller mentala förmågor eller bristande erfarenhet och kunskap om de hålls under uppsyn eller har getts instruktioner angående säker användning av apparaten och förstår de involverade farorna. Barn får inte leka med apparaten. Rengöring och underhåll får inte utföras av barn utan uppsyn.
- Apparaten är endast ämnad för inomhusbruk.
- Denna apparat lämpar sig endast för hemmabruk. Den är inte en medicinsk apparat.
- Använd eller förvara inte apparaten på ett ställe där den kan hamna i kontakt med vatten (t.ex. nära ett badkar eller en simbassäng eller på annat sätt fuktigt utrymme).
- Använd inte apparaten om någon del har blivit fuktig.
- Använd endast strömkälla eller laddare som medföljer apparaten.  
Modell FJ-SW238B0901000DE.
- Utsätt inte apparaten eller dess sladd för hög temperatur eller frost, stora temperatursvängningar, fukt, vatten eller andra vätskor, frätande ämnen, damm eller slag.
- Utsätt inte batteriet för höga temperaturer eller öppen eld. Explosionsfara!
- Lämna aldrig enheten oövervakad då den laddas. Ta alltid bort laddaren från apparaten och vägguttaget då laddningen är klar.
- Även om apparaten inte används ofta, ska batteriet fulladdas var tredje månad för att bevara dess prestanda. Ett bra underhåll förlänger batteriets livslängd.
- Personer som har problem med blodcirkulation eller nedsatt känsel, t ex diabetiker eller personer med nackskador bör inte använda apparaten utan att först ha konsulterat läkare. Använd inte apparaten på ställen som är ömma, svullna, brännskadade eller på sår. Personer med t.ex. feber eller pacemaker bör inte använda apparaten. Gravida kvinnor bör konsultera läkare innan apparaten används.
- Om det uppstår smärta eller stelhet i dina muskler eller leder, sluta genast använda apparaten och kontakta din läkare.
- Om du blir illamående eller sjuk då du använder apparaten, sluta använda den och kontakta din läkare om inte ditt tillstånd förbättras.
- Använd inte apparaten när du är sjuk.
- Använd inte apparaten under inverkan av alkohol eller droger.
- Apparaten kan rengöras med en lätt fuktad trasa eller under rinnande vatten. Använd inte rengöringsmedel.
- Produkten får inte kasseras med hushållsavfall, utan bör levereras till en avfallssorteringsstation som kan behandla elektroniskt avfall eller till en elektronikhandel för återvinning.

## Käyttö

1. Lataa akku ennen käyttöä liittämällä mukana tullut laturi pallon päädyssä sijaitsevaan latausliitäntään sekä sopivaan pistorasiaan. Merkkivalo alkaa vilkkua laitteen vastakkaisessa päädyssä. Akku on ladattu täyteen, kun kaikki kolme merkkivaloa palavat tasaisesti. Irrota laturi laitteesta ja pistorasiasta latauksen päätteeksi.
2. Merkkivalot näyttävät akun varauksen tilan, kun painat valojen alla sijaitsevaa virtapainiketta kerran (3 valoa – yli 60 % akkua jäljellä, 2 valoa – 25–60 % jäljellä, 1 valo – alle 25 % jäljellä). Laite vilkuttaa kolmea valoa, kun akku pitää ladata.
3. Aseta laite hierottavalle alueelle (ks. hierontaohjeet seuraavalta sivulta alkaen).
4. Käynnistä laite painamalla virtapainiketta kahdesti. Voit vaihtaa värinän voimakkuustasoa virtapainiketta painamalla (1 valo – 2 200 RPM, 2 valoa – 3 300 RPM, 3 valoa – 4 000 RPM).
5. Paina laitetta hierottavaa aluetta vasten 30–60 s ja hengitä rauhallisesti hieronnan ajan. Laite katkaisee virran automaattisesti 10 minuutin yhtäjaksoisen käytön jälkeen.

## Användning

1. Fulladda batteriet genom att ansluta den medföljande laddaren till laddningsanslutningen i bollens ände samt till ett lämpligt vägguttag. Ljusindikatorn i apparatens motsatt ände börjar blinka. Batteriet är fulladdat när alla tre ljusindikatorerna lyser stadigt. Ta bort laddaren från apparaten och vägguttaget då laddningen är klar.
2. Ljusindikatorerna visar batterinivån när du trycker på strömknappen under dem en gång (3 ljus – batterinivå över 60 %, 2 ljus – 25–60 %, 1 ljus – under 25 %). Alla tre indikatorerna blinkar när batteriet måste laddas.
3. Placera apparaten på det område som ska masseras (se instruktionerna på följande sidorna).
4. Starta apparaten genom att trycka på strömknappen två gånger. Du kan växla mellan de tre intensitetslägena genom att trycka på strömknappen (1 ljus – 2 200 r/min, 2 ljus – 3 300 r/min, 3 ljus – 4 000 r/min).
5. Tryck apparaten mot det område som ska masseras i 30–60 s och andas lugnt under massagen. Apparaten stängs av automatiskt efter 10 minuters oavbruten användning.

## Tekniset tiedot

Koko: 18 x 9 x 9 cm

Paino: 810 g

Pintamateriaali: silikoni

Akku: 7,3 V Li-ion 2 150 mAh

Liitäntä: 9 V DC 1 A

Latauslaite: FJ-SW238B0901000DE

Pakkauksen sisältö:

lihahuoltopallo, laturi ja käyttöohje



## Teknisk information

Mått: 18 x 9 x 9 cm

Vikt: 810 g

Ytmaterial: silikon

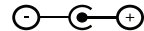
Batteri: 7,3 V Li-ion 2 150 mAh

Anslutning: 9 V DC 1 A

Laddare: FJ-SW238B0901000DE

I förpackningen:

vibrationsboll, laddare och bruksanvisning



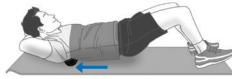
## Niska Nacke



Aseta pallo niskan alle ja liikuta päätä hitaasti oikealle ja vasemmalle samalla kun painat niskaa kevyesti palloa vasten. Älä nosta leukaa ylös.

Placera bollen under nacken och rotera huvudet lugnt till vänster och höger samtidigt som du trycker försiktigt nacken mot bollen. Lyft inte på hakan.

## Yläselkä Övre rygg



Aseta pallo lapaluiden väliin ja liikuta itseäsi hieman samalla kun painat selkää palloa vasten.

Placera bollen skulderbladen och rör dig lite samtidigt som du trycker försiktigt ryggen mot bollen.

## Alaselkä Nedre rygg



Aseta pallo lantion yläpuolelle vyötärölle ja liikuta itseäsi hieman samalla kun painat selkää palloa vasten.

Placera bollen under midjan ovanför höften och rör dig lite samtidigt som du trycker försiktigt ryggen mot bollen.

## Hartiat Skulder



Painele palloa niskan ja hartian välisellä alueella.

Tryck bollen mot området mellan nacken och skulderna.

## Rintakehä Bröstkorg



Aseta pallo rintakehän sivulle ja paina itseäsi kevyesti palloa vasten.

Placera bollen vid sidan av bröst-korgen nacken och tryck dig lätt mot bollen.

## Leveä selkälihas Breda ryggmuskeln



Asetu kylkimakuulle, pane pallo kyljen alle rintakehän kohdalle ja paina itseäsi kevyesti palloa vasten.

Lägg dig på sidan, placera bollen under bröst-korgen och tryck dig lätt mot bollen.

## Nelikulmainen lannelihas Quadratus lumborum



Asetu sivuttain, pane pallo lantion yläpuolelle vyötärön alaosaan ja liikuta itseäsi hieman samalla kun painat itseäsi kevyesti palloa vasten.

Lägg dig på sidan, placera bollen under midjan i nedre delen av höften och rör dig lite samtidigt som du trycker dig försiktigt mot bollen.

## Vatsalihakset Magmuskler



Asetu päinmakuulle, pane pallo vatsalihasten kohdalle ja paina itseäsi kevyesti sitä vasten. Hengitä rauhallisesti.

Lägg dig på magen, placera bollen under magmusklerna och tryck dig lätt mot den. Andas lugnt.

## Takareisi Bakre lårmuskeln



Aseta pallo reiden alle ja liikuta itseäsi hieman samalla kun painat itseäsi palloa vasten.

Placera bollen under låret och rör dig lite samtidigt som du trycker dig mot bollen.

## Etureisi Främre lårmuskeln



Asetu päinmakuulle, pane pallo reiden alle ja liikuta itseäsi hieman samalla kun painat itseäsi palloa vasten.

Lägg dig på magen, placera bollen under låret och rör dig lite samtidigt som du trycker dig mot bollen.

## Lannelihas Höftmuskel



Aseta pallo lantionlihasen alle ja paina itseäsi kevyesti palloa vasten. Hengitä rauhallisesti.

Placera bollen under höftmuskeln och tryck dig lätt mot den. Andas lugnt.

## Pakaralihas Sättesmuskel



Aseta pallo pakaralan alle ja liikuta itseäsi hieman samalla kun painat itseäsi palloa vasten.

Placera bollen under sätet och rör dig lite samtidigt som du trycker dig mot bollen.

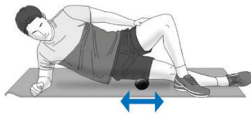
## Polvitaive Knäveck



Aseta pallo polvitaiveen alle ja paina itseäsi kevyesti palloa vasten.

Placera bollen under knävecket och tryck dig lätt mot den.

## Loitontaja Utåtförare



Aseta pallo ulkoreiden alle ja liikuta itseäsi hieman samalla kun painat itseäsi palloa vasten.

Placera bollen under lätets utsida och rör dig lite samtidigt som du trycker dig mot bollen.

## Lähtentäjä Inåtförare



Aseta pallo sisäreiden alle ja liikuta jalkojasi hieman samalla kun painat itseäsi palloa vasten.

Placera bollen under innerlåret och rör dig lite samtidigt som du trycker dig mot bollen.

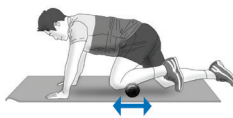
## Pohje Vad



Aseta pallo pohkeen alle ja liikuta itseäsi hieman samalla kun painat itseäsi palloa vasten.

Placera bollen under vaden och rör dig lite samtidigt som du trycker dig mot bollen.

## Säären etuosa Främre skenbensmuskeln



Aseta pallo säären etuosan alle ja liikuta itseäsi hieman samalla kun painat itseäsi palloa vasten.

Placera bollen under främre skenbensmuskeln och rör dig lite samtidigt som du trycker dig mot bollen.

## Jalkapohja Fotsula



Aseta pallo jalkapohjan alle ja rullaa painoa varpaiden ja kantapään välillä.

Placera bollen under fotsulan och rulla bollen mellan tårna och hälen.

## Käsivarsi Arm



Painele palloa käsivarren ulko- ja sisäosaa vasten.

Tryck bollen mot armens ut- och insidan.

Maahantuonti ja jälleenmyynti  
Verkkokauppa.com Oyj  
00220 Helsinki

Asiakaspalvelu  
+358 10 309 5555  
myynti@verkkokauppa.com

Import och återförsäljning  
Verkkokauppa.com Oyj  
00220 Helsinki

Kundtjänst  
+358 10 309 5555  
myynti@verkkokauppa.com

Älä hävitä tuotetta normaalin talousjätteen seassa. Toimita laite kierrätettäväksi jälleenmyyjälle tai paikalliseen kierrätyskeskukseen.

Produkten skall inte hanteras som hushållsavfall. Kassera produkten genom att lämna in den till återförsäljaren eller din lokala återvinningscentral.



REV. 5729946