



MASSAGE GUN SMGB A1

GB IE NI

MASSAGE GUN

Short manual

DE AT CH

MASSAGE GUN

Kurzanleitung

IAN 391896_2201

GB IE NI



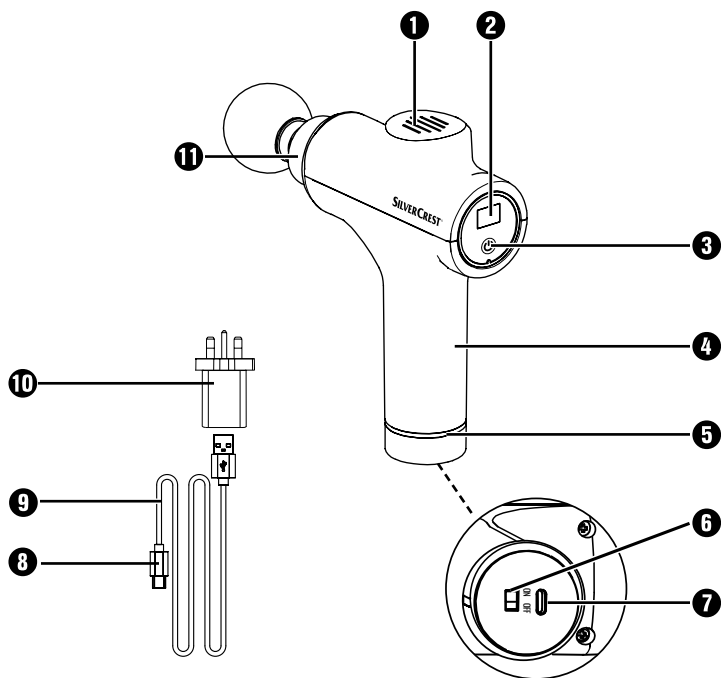
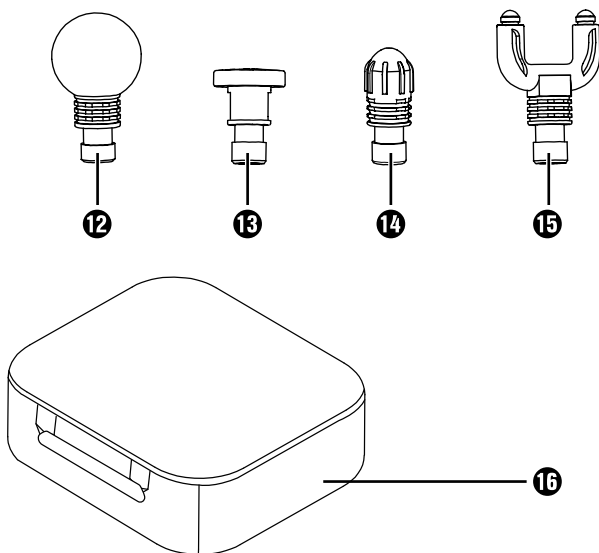
GB IE NI

Before reading, unfold the page containing the illustrations and familiarise yourself with all functions of the device.

DE AT CH

Klappen Sie vor dem Lesen die Seite mit den Abbildungen aus und machen Sie sich anschließend mit allen Funktionen des Gerätes vertraut.

GB/IE/Ni	Short manual	Page	1
DE/AT/CH	Kurzanleitung	Seite	17

A**B**

Contents

Information about this short manual	2
Intended use	2
Notes on trademarks	2
Safety information	3
Safety guidelines for rechargeable batteries	6
Package contents	7
Disposal of the packaging	7
Parts description	8
Before first use	8
Charging the appliance	8
Using the appliance	10
Selecting/fitting attachments	10
Examples of use	11
Switching the appliance on/off and selecting intensity	12
Intensity levels	13
Disposal	13
Technical specifications	14
Service	15
Importer	15

Information about this short manual

This document is a shortened print version of the complete operating instructions.



Scanning the QR code will take you directly to the Lidl Service page (www.lidl-service.com), where you can view and download the full version of the operating instructions by entering the article number (IAN) 391896_2201.

WARNING!

Observe the information in the complete operating instructions and the safety instructions to avoid personal injury and damage to property.

The short manual is an integral part of this product. Before using the product, please familiarise yourself with all operating and safety instructions. Keep the short manual in a safe place and hand over all documents when passing the product on to any future owner/user.

Intended use

This appliance and its attachments are intended exclusively for massaging the muscles of the neck, shoulders, arms, back (excluding the spine), thighs, calves and buttocks. Only use the attachments intended for this purpose. Never use the appliance directly on bones. The appliance is not intended for use on the face, head, neck or genital area.

This appliance is intended solely for personal, private use. It is not to be used for medical or commercial applications and is not a substitute for medical treatment. It is not intended for use in medical/therapeutic or commercial fields. Any other use or use beyond that specified is considered improper use.

Notes on trademarks

- USB® is a registered trademark of USB Implementers Forum, Inc.
All other names and products may be trademarks or registered trademarks of their respective owner

Safety information

To ensure safe operation of the appliance, follow the safety guidelines set out below.

RISK OF ELECTROCUTION!

- ▶ Charge the appliance only with the mains adapter supplied.
- ▶ Connect the mains adapter only to correctly installed and earthed mains sockets. Ensure that the power supply corresponds with the information on the type plate of the appliance/mains adapter.
- ▶ Make sure that the power cable does not become wet or moist. Route the cable in such a way that it cannot be crushed or damaged.
- ▶ Keep the power cable away from hot surfaces.
- ▶ Do not perform any repairs to the appliance. All repairs must be performed by our Customer Service Unit or by a qualified specialist technician.
- ▶ Never open the appliance housing. There are no parts inside the appliance which require user maintenance. In addition, this will invalidate the warranty.
- ▶ Switch off the appliance after each use and before cleaning it.
- ▶ Use the appliance in dry interior rooms only; never use it outside.
- ▶ Never immerse the appliance in water or other liquids!
- ▶ Do not use the appliance while taking a bath or shower. Do not store or keep the appliance in places from where it can fall into the bath tub, sink or other containers filled with water or other liquids.
- ▶ Never reach for the appliance if it has fallen into water.

RISK OF ELECTROCUTION!

- ▶ Do not use the appliance if the power cable is damaged, the mains adapter is defective, the appliance is not working properly, if the attachments show signs of damage, if it has fallen into water or is otherwise damaged.



Do not use the mains adapter if it has a damaged plug or cable. If the plug contacts of the mains adapter are defective or bent, the mains adapter cannot be repaired and must be scrapped.

WARNING! RISK OF INJURY!

- ▶ This appliance may be used by children aged 8 years and above and by persons with limited physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge, provided that they are under supervision or have been told how to use the appliance safely and are aware of the potential risks.
- ▶ Cleaning and user maintenance tasks must not be carried out by children unless they are supervised.
- ▶ Children must not be allowed to play with the appliance.
- ▶ Never leave children unattended with the packaging material. Keep children away from the packaging and the appliance. There is a risk of suffocation!
- ▶ People with pacemakers, artificial joints or electronic implants should consult their doctor before using the appliance.
- ▶ Do not use the appliance around your heart, face or genital area.
- ▶ Do not use the appliance if you suffer from one or more of the following diseases or medical conditions: circulatory disorders, varicose veins, open wounds, bruises, cracked skin, phlebitis, thrombosis, diabetes or slipped disc.

⚠ WARNING! RISK OF INJURY!

- ▶ Never use the appliance on children, animals, during pregnancy, on your head, throat or other parts of the body that are exhibiting swelling, burns, inflammation, wounds or other sensitive areas.
- ▶ Do not use the appliance under blankets or pillows. Never use the appliance in the vicinity of petrol or other inflammable materials.
- ▶ Do not use the appliance while sleeping or after taking substances that may reduce your ability to react quickly (e.g. painkillers or alcohol).
- ▶ Never use the appliance directly on bones, e.g. on your spine, shins, the tops of your feet or similar places on your body.
- ▶ Use the appliance only on dry and clean parts of your body.
- ▶ Stop using the appliance immediately if you find the massage unpleasant or if you experience pain.
- ▶ Uninterrupted application of the appliance should not last any longer than 15 minutes. After use, switch off the appliance for at least 15 minutes and allow it to cool down.
- ▶ Do not insert your fingers or any other objects into the opening for the attachments. Keep long hair away from moving parts.
- ▶ Use the appliance only for its intended purpose.

CAUTION! PROPERTY DAMAGE!

Use the mains adapter/the appliance indoors only.

- ▶ Use the appliance only with the accessories supplied (mains adapter and attachments). Make sure that the attachments can always move freely.

CAUTION! PROPERTY DAMAGE!

- ▶ Protect the appliance and attachments from shocks, dust, chemicals or electromagnetic fields. Keep the appliance away from heat sources (radiators, ovens, etc.) and do not expose it to extreme fluctuations of temperature.
- ▶ Do not use any aggressive cleaning agents or solvents. They could damage the surface.
- ▶ Keep the ventilation slits free of dust and do not cover them.

NOTE

- ▶ No user action is required to switch the product between 50 and 60 Hz. The product switches automatically to either 50 or 60 Hz as required.

Safety guidelines for rechargeable batteries



The product is equipped or supplied with a lithium-ion battery. The battery in this appliance cannot be replaced.

⚠ RISK OF EXPLOSION!

- ▶ Do not open or short-circuit the battery. This could cause the battery to overheat and explode. There is a risk of fire!
- ▶ Never throw the battery into a fire or water.
- ▶ Do not subject the battery to mechanical stress.
- ▶ Charge the battery only with the supplied mains adapter (type GQ12-050200-ZB)
- ▶ Never leave the appliance unattended during charging.

⚠ WARNING! RISK OF INJURY DUE TO BATTERY LEAKAGE!

- ▶ High temperatures can affect the battery. Avoid direct sunlight and proximity to heat sources such as radiators.

⚠ WARNING! RISK OF INJURY DUE TO BATTERY LEAKAGE!

- ▶ Under extreme conditions, the battery cells may leak. Avoid contact with skin, eyes and mucous membranes. In the event of accidental contact, rinse the affected areas with plenty of clean water and contact a doctor.
- ▶ Leaking or damaged batteries can cause chemical burns to the skin. Always wear protective gloves if you have to touch the batteries.

Package contents

The appliance is supplied with the following components as standard:

- Massage gun
- 4 attachments (1 ball, 1 spiral, 1 U-shaped and 1 flat head)
- Storage bag
- Mains adapter with USB charging cable
- Short manual

Disposal of the packaging

The packaging materials have been selected for their environmental friendliness and ease of disposal, and are therefore recyclable.



Dispose of packaging materials that are no longer needed in accordance with applicable local regulations.



Dispose of the packaging in an environmentally friendly manner. Note the labelling on the packaging and separate the packaging material components for disposal, if necessary. The packaging material is labelled with abbreviations (a) and numbers (b) with the following meanings:

1–7: plastics, 20–22: paper and cardboard, 80–98: composites.

Parts description

Figure A (see the fold-out page):

- ❶ Ventilation slits
- ❷ Display/intensity display
- ❸ Button  (turn device on/off / set intensity level)
- ❹ Handle
- ❺ Ring display
- ❻ Main switch ON/OFF
- ❼ Connection socket
- ❽ USB plug (type C)
- ❾ USB charging cable (USB type-A to USB type-C)
- ❿ Mains adapter
- ⓫ Socket for attachments

Figure B:

- ❿ Ball head
- ⓫ Flat head
- ⓬ Spiral head
- ⓭ U-shaped head
- ⓮ Storage bag

Before first use

Before you can use the appliance, it needs to be charged for at least 3 ½ hours.

Charging the appliance

CAUTION

- Use only the supplied mains adapter ❿ to charge the battery.
- Do not use the appliance while it is charging.

- 1) Make sure that the appliance is switched off. The main switch ❻ must be set to OFF.

- 2) Insert the USB plug **8** into the USB connection socket **7** on the underside of the handle **4** (fig. 1):

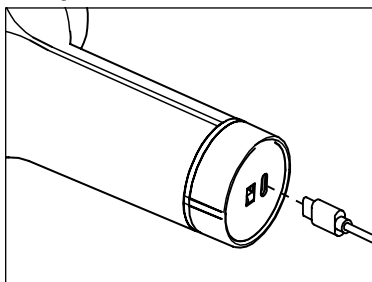


Fig. 1

- 3) Connect the USB charging cable **9** to the mains adapter **10** and plug the mains adapter **10** into a suitable mains socket.

✓ When the ring display **5** lights up green, the appliance is fully charged.

The battery level is displayed as follows:

Ring display 5	Meaning
Lights up red	Appliance switched on, battery charge less than 20 %.
Flashes red	Appliance is charging, battery level less than 30 %.
Flashes green	Appliance is charging, battery level at least 30 %.
Lights up green	Appliance switched on, battery fully charged.

- 4) Disconnect the appliance from the power supply and unplug the USB charging cable **9** from the appliance.

A full battery charge lasts up to 4 hours of operation at a medium intensity level. The battery can be recharged at any time and at any battery level.

CAUTION

- ▶ The appliance has a deep discharge protection device. When the battery charge level is too low, the display **2** shows the message **E 1**. Charge the appliance immediately to avoid damage to the battery.

Using the appliance

The massage gun provides a powerful, intensive massage for the thighs, calves, shoulders, arms and the back region (excluding the spine). Depending on the extent of the tension in the part of the body to be treated, a maximum treatment time of approx. 15 minutes is recommended.

A massage should always feel pleasant. A slight reddening of the treated areas and even slight bruising are a normal side effect, as the massage specifically promotes blood circulation. However, if you experience excessive skin reactions, discontinue use and consult a doctor.

Selecting/fitting attachments

- 1) Select the appropriate attachment for the desired treatment and body part as follows:

Attachment	Suitable for:
 12	Uniform and gentle massage to relax smaller muscle groups, e.g. upper arms, shoulders, waist and legs.
 13	Large areas all over the body, such as buttocks, thighs and back (excluding spine).
 14	Targeted and selective massage of deep muscle tissue, e.g. soles of the feet, palms of the hands, muscles of the shoulder blades.
 15	Uniform, 2-point stimulation of deep muscles in the lower back (except spine), neck, Achilles tendon.

- 2) Insert the desired attachment into the socket ⑪ and press it as far as it will go (Fig. 2):

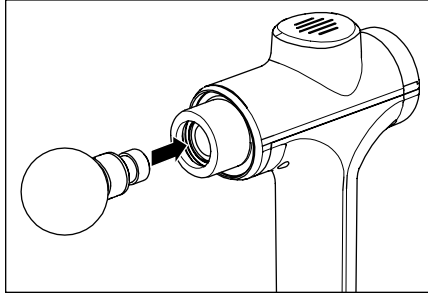


Fig. 2

- 3) To change the attachment, carefully pull it out of the socket ⑪ horizontally, turning it slightly if necessary.

Examples of use

NOTE

- Do not apply the attachments directly to a bone, only to muscle tissue.

Examples of application on arms (fig. 3), thighs (fig. 4), sole of the foot (fig. 5) and Achilles tendon (fig. 6).

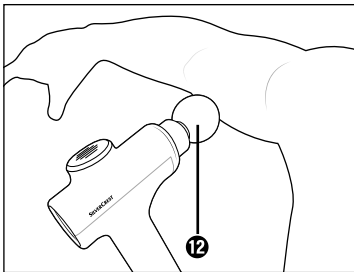


Fig. 3

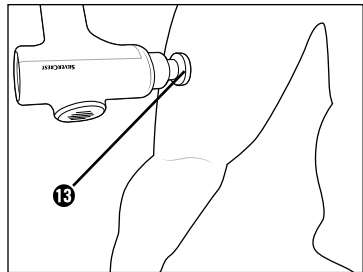


Fig. 4

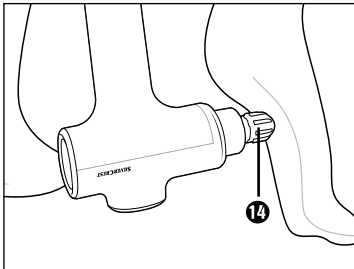


Fig. 5

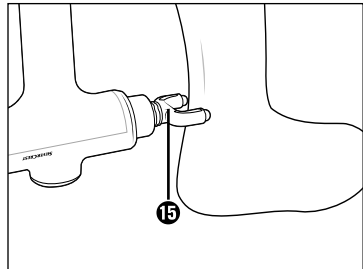


Fig. 6

Switching the appliance on/off and selecting intensity

- 1) Switch the appliance on by moving the main switch **6** on the underside of the handle **4** to the ON position.
 - ✓ The ring display **5** lights up green.
- 2) Press the button **1** **3** to start the appliance.
 - ✓ The display **2** shows the intensity level **1**.
The appliance starts on intensity level **1**.
- 3) To increase the intensity level, press the button **1** **3** briefly.
 - ✓ Each press increases the intensity by one level. This is shown on the display **2**.

NOTE

- After reaching the highest intensity level **05**, if you press the button **1** **3** again, the appliance stops working and switches into standby mode.
- 4) Massage the desired body part by gently moving the attachment back and forth over the muscle area.

NOTE

- Do not apply too much pressure, otherwise the appliance will automatically switch off to protect the motor from a possible overload. If this safety device has been triggered, **E3** will appear on the display **2**.
You need to restart the appliance.
- 5) After you have finished using the appliance, switch it off by pressing and holding the button **1** **3** for around 2 seconds and then move the main switch **6** to the OFF position.

NOTE

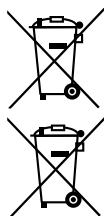
- The appliance is equipped with an automatic switch-off to prevent overheating. The appliance switches off automatically after 15 minutes of continuous operation. Allow the appliance to cool down for at least 15 minutes before using it again.

Intensity levels

The intensity of the massage varies depending on the level selected, as follows:

Level	Intensity
00	Off
01	1800 rpm - 30 Hz
02	2100 rpm - 35 Hz
03	2400 rpm - 40 Hz
04	2700 rpm - 45 Hz
05	3000 rpm - 50 Hz

Disposal



The adjacent symbol of a crossed-out dustbin means that this appliance is subject to Directive 2012/19/EU. This directive states that this appliance may not be disposed of in the normal household waste at the end of its useful life, but must be taken to specially set-up collection locations, recycling depots or disposal companies.

The disposal is free of charge for the user. Protect the environment and dispose of this appliance properly.



If it is possible to do so without destroying the old appliance, remove the old batteries or rechargeable batteries before returning the appliance for disposal and take them to a separate collection point. In the case of permanently installed rechargeable batteries, you must indicate during disposal that the appliance contains a battery. The integrated rechargeable battery in this appliance cannot be removed for disposal.



Your local community or municipal authorities can provide information on how to dispose of the worn-out product.

Technical specifications

Mains adapter 10	
Manufacturers	DongGuan City GangQi Electronic Co.,Ltd. Privately Operated Industrial District, ShiYong, 532600 Heng Li Town, Dong Guan, Guangdong, P.R.CHINA Commercial registration number: 914419007929512928 Importer: KOMPERNASS HANDELS GMBH, BURGSTRASSE 21, 44867 BOCHUM, DEUTSCHLAND, Registergericht AG Bochum, Registernummer: HRB 4598
Model	GQ12-050200-ZB
Input voltage	100~240 V ~ (AC)
Input AC frequency	50/60 Hz
Output voltage	5.0 V $\equiv$ (DC)
Output current	2.0 A
Output power	10.0 W
Average operating efficiency	80.1%
No-load power consumption	0.06 W
Input current	max. 0.4 A
Efficiency class 6	
Polarity of the USB Port	P1  P4 
Safety transformer, short-circuit proof	
Switched-mode power supply	
Protection class	II /  (double insulation)
Nominal ambient temperature (ta)	45 °C
Protection type	IP20: Protection against ingress of solid objects with a diameter of more than 12.5 mm

Appliance

Input voltage	5.0 V $\equiv$ (DC)
Input current	2.0 A
Protection class	III /  (Protection by low voltage)
Integrated battery (Li-Ion)	2500 mAh / 7.4 V $\equiv$ (DC) / 18.5 Wh
	detachable supply unit



This mark confirms that the product complies with the product safety requirements applicable in the UK.

Service

Service Great Britain

Tel.: 0800 404 7657

E-Mail: kompernass@lidl.co.uk

Service Ireland

Tel.: 1800 101010

E-Mail: kompernass@lidl.ie

IAN 391896_2201

Importer

Please note that the following address is not the service address. Please use the service address provided in the operating instructions.

For EU market



KOMPERNASS HANDELS GMBH
BURGSTRASSE 21
44867 BOCHUM
GERMANY
www.kompernass.com

For GB market

Lidl Great Britain Ltd
Lidl House 14 Kingston Road
Surbiton
KT5 9NU

Inhaltsverzeichnis

Informationen zu dieser Kurzanleitung	18
Bestimmungsgemäßer Gebrauch	18
Hinweise zu Warenzeichen	18
Sicherheitshinweise	19
Sicherheitshinweise für Akkus.	22
Lieferumfang	23
Verpackung entsorgen.	24
Gerätebeschreibung	24
Vor dem ersten Gebrauch	25
Gerät aufladen	25
Anwendung	26
Aufsatz wählen/einsetzen	26
Anwendungsbeispiele	27
Gerät ein-/ausschalten und Intensität wählen	28
Intensitätsstufen	29
Entsorgung	29
Technische Daten	30
Service	31
Importeur	31

Informationen zu dieser Kurzanleitung

Bei diesem Dokument handelt es sich um eine verkürzte Druckausgabe der vollständigen Bedienungsanleitung.



Durch das Scannen des QR-Codes gelangen Sie direkt auf die Lidl-Service-Seite (www.lidl-service.com) und können durch die Eingabe der Artikelnummer (IAN) 391896_2201 die vollständige Bedienungsanleitung einsehen und herunterladen.

WARNUNG!

Beachten Sie die vollständige Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise, um Personen- und Sachschäden zu vermeiden.

Die Kurzanleitung ist Bestandteil dieses Produkts. Machen Sie sich vor der Benutzung des Produkts mit allen Bedien- und Sicherheitshinweisen vertraut. Bewahren Sie die Kurzanleitung gut auf und händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Produkts an Dritte mit aus.

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Dieses Gerät und seine Aufsätze sind ausschließlich zum Massieren der Muskulatur an Nacken, Schultern, Armen, Rücken (ausgenommen Wirbelsäule), Oberschenkeln, Waden und Gesäß bestimmt. Verwenden Sie nur die dafür vorgesehenen Aufsätze. Verwenden Sie das Gerät nicht direkt auf den Knochen.

Das Gerät ist ausschließlich zur Eigenanwendung im privaten Bereich, nicht für den medizinischen oder kommerziellen Gebrauch vorgesehen und kann nicht eine ärztliche Behandlung ersetzen. Es ist nicht für den Einsatz in medizinischen/therapeutischen oder in gewerblichen Bereichen vorgesehen. Eine andere oder darüber hinausgehende Benutzung gilt als nicht bestimmungsgemäß.

Hinweise zu Warenzeichen

- USB® ist ein eingetragenes Warenzeichen von USB Implementers Forum, Inc. Alle weiteren Namen und Produkte können die Warenzeichen oder eingetragene Warenzeichen ihrer jeweiligen Eigentümer sein.

Sicherheitshinweise

Beachten Sie für einen sicheren Umgang mit dem Gerät die folgenden Sicherheitshinweise.

STROMSCHLAGGEFAHR!

- ▶ Laden Sie das Gerät ausschließlich mit dem mitgelieferten Netzadapter auf.
- ▶ Schließen Sie den Netzadapter nur an eine vorschriftsmäßig installierte und geerdete Netzsteckdose an. Die Netzspannung muss mit den Angaben auf dem Typenschild des Gerätes/des Netzadapters übereinstimmen.
- ▶ Achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht nass oder feucht wird. Führen Sie es so, dass es nicht eingeklemmt oder beschädigt werden kann.
- ▶ Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
- ▶ Führen Sie keine Reparaturarbeiten am Gerät durch. Jegliche Reparaturen müssen durch den Kundendienst oder von qualifiziertem Fachpersonal durchgeführt werden.
- ▶ Öffnen Sie niemals das Gehäuse des Gerätes. Es befinden sich keine zu wartenden Teile im Inneren. Des Weiteren verlieren Sie Ihren Garantieanspruch.
- ▶ Schalten Sie das Gerät nach jeder Benutzung und vor der Reinigung aus.
- ▶ Nutzen Sie das Gerät nur in trockenen Innenräumen, niemals im Freien.
- ▶ Tauchen Sie das Gerät niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten!
- ▶ Benutzen Sie das Gerät nicht, während Sie baden oder duschen. Lagern oder bewahren Sie es nicht an Stellen auf, von denen aus es in die Badewanne, das Waschbecken oder in andere mit Wasser oder anderen Flüssigkeiten gefüllten Behälter fallen kann.

STROMSCHLAGGEFAHR!

- ▶ Greifen Sie auf keinen Fall nach dem Gerät, falls es ins Wasser gefallen ist.
- ▶ Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn das Netzkabel beschädigt ist, der Netzadapter defekt ist, das Gerät nicht einwandfrei funktioniert, die Aufsätze Schäden aufweisen, wenn es herunter oder ins Wasser gefallen oder beschädigt worden ist.



Verwenden Sie den Netzadapter nicht mit beschädigtem Stecker oder Anschlusskabel. Wenn die Steckerkontakte des Netzadapters defekt oder verbogen sind, kann der Netzadapter nicht repariert werden und muss verschrottet werden.

WARNUNG! VERLETZUNGSGEFAHR!

- ▶ Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- ▶ Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- ▶ Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
- ▶ Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Halten Sie Kinder von der Verpackung und vom Gerät fern. Es besteht Erstickungsgefahr!
- ▶ Personen mit einem Herzschrittmacher, künstlichen Gelenken oder elektronischen Implantaten sollten vor Benutzung des Gerätes einen Arzt zu Rate ziehen.
- ▶ Verwenden Sie das Gerät nicht im Herzbereich, im Gesichtsbereich oder Intimbereich.

⚠️ WARNUNG! VERLETZUNGSGEFAHR!

- ▶ Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn Sie an einer oder mehreren der folgenden Krankheiten oder Beschwerden leiden: Durchblutungsstörungen, Krampfadern, offene Wunden, Prellungen, Hautrisse, Venenentzündungen, Thrombose, Diabetes oder Bandscheibenvorfall.
- ▶ Benutzen Sie das Gerät niemals an Kindern, Tieren, bei Bestehen einer Schwangerschaft, am Kopf und am Hals oder an Körperpartien, die Schwellungen, Verbrennungen, Entzündungen, Ekzeme, Wunden oder empfindliche Stellen aufweisen.
- ▶ Benutzen Sie das Gerät nicht unter Decken oder Kissen. Verwenden Sie das Gerät nie in der Nähe von Benzin oder anderen leicht entflammbaren Stoffen.
- ▶ Benutzen Sie das Gerät nicht, während Sie schlafen oder nach der Einnahme von Mitteln, die das Reaktionsvermögen schwächen (z. B. Schmerzmittel oder Alkohol).
- ▶ Verwenden Sie das Gerät niemals direkt auf den Knochen, z. B. an Wirbelsäule, Schienbein, Fußrücken oder ähnlichen Stellen am Körper.
- ▶ Verwenden Sie das Gerät nur auf eine trockene und saubere Körperoberfläche.
- ▶ Brechen Sie die Behandlung mit dem Gerät sofort ab, wenn Sie die Massage als unangenehm empfinden oder Schmerzen haben.
- ▶ Eine Anwendung sollte ununterbrochen nicht länger als 15 Minuten dauern. Schalten Sie das Gerät danach für mindestens 15 Minuten aus und lassen Sie es abkühlen.
- ▶ Stecken Sie keine Finger oder Gegenstände in die Öffnung für die Aufsätze. Halten Sie lange Haare von beweglichen Teilen fern.

WARNUNG! VERLETZUNGSGEFAHR!

- Benutzen Sie das Gerät nur bestimmungsgemäß.

ACHTUNG! SACHSCHADEN!



Benutzen Sie den Netzadapter/das Gerät nur in Innenräumen.

- Benutzen Sie das Gerät nur mit dem mitgelieferten Zubehör (Netzadapter und Aufsätze). Stellen Sie sicher, dass sich die Aufsätze stets frei bewegen können.
- Schützen Sie das Gerät und die Aufsätze vor Stößen, Staub, Chemikalien oder elektromagnetischen Feldern. Halten Sie das Gerät fern von Wärmequellen (Heizkörper, Ofen o. Ä.) und setzen Sie es keinen starken Temperaturschwankungen aus.
- Benutzen Sie keine aggressiven Reinigungsmittel oder Lösemittel. Diese könnten die Oberfläche beschädigen.
- Halten Sie die Lüftungsschlitze stets frei von Staub und decken Sie sie nicht ab.

HINWEIS

- Es ist keine Aktion seitens der Benutzer erforderlich, um das Produkt zwischen 50 und 60 Hz umzustellen. Das Produkt passt sich sowohl für 50 als auch für 60 Hz an.

Sicherheitshinweise für Akkus



Das Produkt ist mit einem Lithium-Ionen-Akku ausgerüstet bzw. liegt dem Produkt bei. Der Akku in diesem Gerät kann nicht ersetzt werden.

EXPLOSIONSGEFAHR!

- Öffnen Sie den Akku nicht und schließen Sie diesen nicht kurz. Dadurch könnte der Akku überhitzen und platzen. Es besteht Brandgefahr!

⚠ EXPLOSIONSGEFAHR!

- ▶ Werfen Sie den Akku niemals ins Feuer oder ins Wasser.
- ▶ Setzen Sie den Akku keiner mechanischen Belastung aus.
- ▶ Laden Sie den Akku ausschließlich mit dem mitgelieferten Netzadapter (Typ GQ12-050200-ZB).
- ▶ Lassen Sie das Gerät beim Aufladen niemals unbeaufsichtigt.

⚠ WARNUNG! VERLETZUNGSGEFAHR DURCH AUSLAUFEN DES AKKUS!

- ▶ Hohe Temperaturen können auf den Akku einwirken. Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung und die Nähe zu Wärmequellen, wie z. B. Heizkörper.
- ▶ Unter extremen Bedingungen können Leckagen an den Akkuzellen auftreten. Vermeiden Sie den Kontakt mit Haut, Augen und Schleimhäuten. Bei versehentlichem Kontakt spülen Sie die betroffenen Stellen mit reichlich klarem Wasser aus und kontaktieren Sie einen Arzt.
- ▶ Ausgelaufene oder beschädigte Akkus können Verätzungen an der Haut verursachen. Tragen Sie stets Schutzhandschuhe, wenn sie die Akkus berühren müssen.

Lieferumfang

Das Gerät wird standardmäßig mit folgenden Komponenten geliefert:

- Massage Gun
- 4 Aufsätze (1 Kugel-, 1 Spiral-, 1 U-förmiger und 1 flacher Kopf)
- Aufbewahrungstasche
- Netzadapter mit USB-Ladekabel
- Kurzanleitung

Verpackung entsorgen

Die Verpackungsmaterialien sind nach umweltverträglichen und entsorgungstechnischen Gesichtspunkten ausgewählt und deshalb recyclebar.



Entsorgen Sie nicht mehr benötigte Verpackungsmaterialien gemäß den örtlich geltenden Vorschriften.



Entsorgen Sie die Verpackung umweltgerecht.

Beachten Sie die Kennzeichnung auf den verschiedenen Verpackungsmaterialien und trennen Sie diese gegebenenfalls gesondert. Die Verpackungsmaterialien sind gekennzeichnet mit Abkürzungen (a) und Ziffern (b) mit folgender Bedeutung:

1–7: Kunststoffe, 20–22: Papier und Pappe, 80–98: Verbundstoffe.

Gerätebeschreibung

Abbildung A (siehe Ausklappseite):

- ❶ Lüftungsschlitze
- ❷ Display / Intensitätsanzeige
- ❸ Taste  (Gerät ein-/ausschalten/Intensitätsstufe einstellen)
- ❹ Haltegriff
- ❺ Ringanzeige
- ❻ Hauptschalter ON/OFF
- ❼ Anschlussbuchse
- ❽ USB-Stecker (Typ C)
- ❾ USB-Ladekabel (USB Typ A auf USB Typ C)
- ❿ Netzadapter
- ⓫ Aufnahme für Aufsätze

Abbildung B:

- ❿ Kugel-Kopf
- ⓫ Flacher Kopf
- ⓬ Spiral-Kopf
- ⓭ U-förmiger Kopf
- ⓮ Aufbewahrungstasche

Vor dem ersten Gebrauch

Bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen können, müssen Sie es mindestens 3 ½ Stunden aufladen.

Gerät aufladen

ACHTUNG

- Verwenden Sie ausschließlich den mitgelieferten Netzadapter **10**, um den Akku aufzuladen.
- Benutzen Sie das Gerät nicht, während es aufgeladen wird.

- 1) Stellen Sie sicher, dass das Gerät ausgeschaltet ist. Der Hauptschalter **6** muss auf OFF stehen.
- 2) Stecken Sie den USB-Stecker **8** in die USB-Anschlussbuchse **7**, die sich auf der Unterseite des Haltegriffs **4** befindet (Abb. 1):

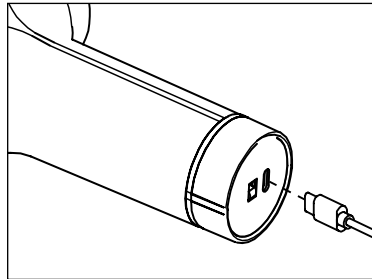


Abb. 1

- 3) Verbinden Sie das USB-Ladekabel **9** mit dem Netzadapter **10** und stecken Sie den Netzadapter **10** in eine geeignete Netzsteckdose.
- ✓ Wenn die Ringanzeige **5** grün leuchtet, ist das Gerät voll aufgeladen.

Der Akkustand wird wie folgt angezeigt:

Ringanzeige 5	Bedeutung
leuchtet rot	Gerät eingeschaltet, Akkustand weniger als 20 %.
blinkt rot	Gerät wird aufgeladen, Akkustand weniger als 30 %.
blinkt grün	Gerät wird aufgeladen, Akkustand mindestens 30 %.
leuchtet grün	Gerät eingeschaltet, Akku voll aufgeladen.

- 4) Trennen Sie das Gerät von der Stromversorgung und ziehen Sie das USB-Ladekabel **9** vom Gerät ab.

Eine vollständige Akkuladung reicht bei einer mittleren Intensitätsstufe für bis zu 4 Stunden Betriebslaufzeit.

Der Akku kann jederzeit und bei jedem Akkuladestand wieder aufgeladen werden.

ACHTUNG

- Das Gerät verfügt über eine Vorrichtung zum Schutz vor Tiefenentladung. Wenn der Akku einen zu niedrigen Stand erreicht, zeigt das Display **2** die Meldung **E I**. Laden Sie das Gerät sofort auf, um Schäden am Akku zu vermeiden.

Anwendung

Die Massage-Gun bietet eine kraftvolle, intensive Massage für Oberschenkel, Waden, Schultern, Arme und die Rückenregion (ausgenommen Wirbelsäule). Je nach Ausmaß der Verspannungen in der zu behandelnden Körperpartie wird eine Behandlungszeit von maximal ca. 15 Minuten empfohlen.

Die Massage muss stets als angenehm empfunden werden. Eine leichte Rötung der behandelten Bereiche bis hin zu leichten Hämatomen sind eine normale Begleiterscheinung, da die Massage die Durchblutung gezielt fördert. Sollten Sie jedoch übermäßige Hautreaktionen feststellen, beenden Sie die Anwendung und konsultieren Sie einen Arzt.

Aufsatz wählen/einsetzen

- 1) Wählen Sie den passenden Aufsatz für die gewünschte Behandlung und Körperpartie wie folgt aus:

Aufsatz	Geeignet für:
 12	Gleichmäßige und sanfte Massage zur Entspannung kleinerer Muskelgruppen, z. B. an Oberarmen, Schultern, Taille und Beinen.
 13	Großflächige Bereiche am ganzen Körper, wie z. B. Gesäß, Oberschenkel und Rücken (ausgenommen Wirbelsäule).
 14	Gezielte und punktuelle Massage von tiefem Muskelgewebe, z. B. an Fußsohlen, Handflächen, Muskeln der Schulterblätter.
 15	Gleichmäßig starke 2-Punkt-Stimulation von tiefer Muskulatur im unteren Rücken (ausgenommen Wirbelsäule), Nacken, Achillessehne.

- 2) Stecken Sie den gewünschten Aufsatz in die Aufnahme **11** und drücken Sie ihn bis zum Anschlag hinein (Abb. 2):

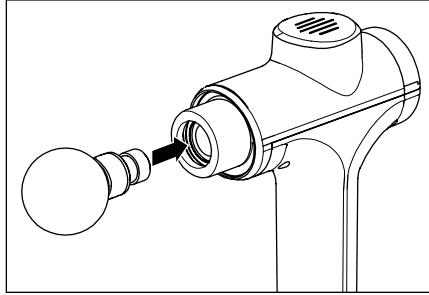


Abb. 2

- 3) Um den Aufsatz zu wechseln, ziehen Sie ihn vorsichtig horizontal, ggf. unter leichtem Drehen, aus der Aufnahme **11** heraus.

Anwendungsbeispiele

HINWEIS

- Setzen Sie die Aufsätze nicht direkt auf den Knochen, sondern nur auf Muskelgewebe.

Anwendungsbeispiele an Armen (Abb. 3), Oberschenkeln (Abb. 4), Fußsohle (Abb. 5) und Achillessehne (Abb. 6):

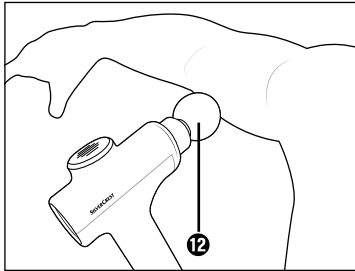


Abb. 3

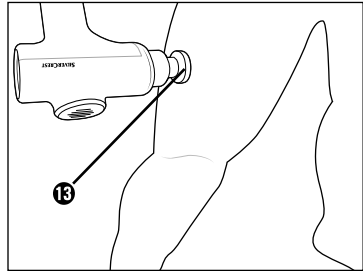


Abb. 4

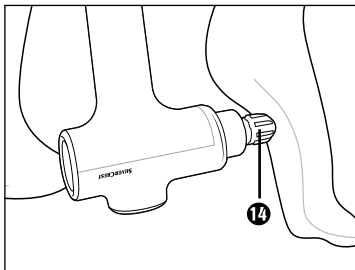


Abb. 5

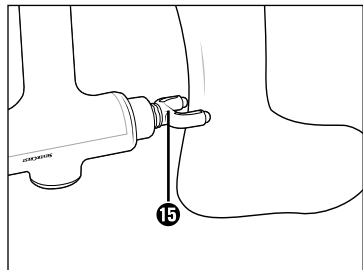


Abb. 6

Gerät ein-/ausschalten und Intensität wählen

- 1) Schalten Sie das Gerät ein, indem Sie den Hauptschalter **6** auf der Unterseite des Haltegriffs **4** auf die Position ON bringen.
 - ✓ Die Ringanzeige **5** leuchtet grün auf.
- 2) Drücken Sie die Taste **1** **3**, um das Gerät zu starten.
 - ✓ Das Display **2** zeigt die Intensitätsstufe **1**. Das Gerät beginnt mit der Intensitätsstufe **1** zu arbeiten.
- 3) Um die Intensitätsstufe zu erhöhen, drücken Sie kurz die Taste **1** **3**.
 - ✓ Bei jedem Drücken erhöht sich die Intensität um eine Stufe. Diese wird im Display **2** angezeigt.

HINWEIS

- Wenn Sie nach Erreichen der höchsten Intensitätsstufe **5** die Taste Ein/Aus **1** **3** wieder drücken, hört das Gerät auf zu arbeiten und geht in den Standby-Modus.

- 4) Massieren Sie die gewünschte Körperpartie, indem Sie den Aufsatz sanft auf dem Muskelbereich hin- und herbewegen.

HINWEIS

- Üben Sie keinen zu hohen Druck aus, da das Gerät sich sonst automatisch abschaltet, um den Motor vor einer möglichen Überlastung zu schützen. Wenn diese Schutzvorrichtung ausgelöst hat, erscheint **EE** im Display **2**. Sie müssen das Gerät erneut starten.

- 5) Wenn Sie das Gerät nicht mehr verwenden möchten, schalten Sie es aus, indem Sie die Taste **1** **3** ca. 2 Sekunden lang gedrückt halten und dann den Hauptschalter **6** auf die Position OFF bringen.

HINWEIS

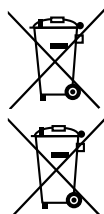
- Das Gerät ist mit einer Abschaltautomatik ausgestattet, um eine Überhitzung zu vermeiden. Nach 15 Minuten kontinuierlichen Betrieb schaltet sich das Gerät automatisch aus. Lassen Sie das Gerät mindestens 15 Minuten abkühlen, bevor Sie es erneut in Betrieb nehmen.

Intensitätsstufen

Die Intensität der Massage variiert je nach gewählter Stufe, wie folgt:

Stufe	Intensität
00	Aus
01	1800 U/Min - 30 Hz
02	2100 U/Min - 35 Hz
03	2400 U/Min - 40 Hz
04	2700 U/Min - 45 Hz
05	3000 U/Min - 50 Hz

Entsorgung



Das nebenstehende Symbol einer durchgestrichenen Mülltonne auf Rädern zeigt an, dass dieses Gerät der Richtlinie 2012/19/EU unterliegt. Diese Richtlinie besagt, dass Sie dieses Gerät am Ende seiner Nutzungszeit nicht mit dem normalen Haushaltsmüll entsorgen dürfen, sondern in speziell eingerichteten Sammelstellen, Wertstoffhöfen oder Entsorgungsbetrieben abgeben müssen.

Diese Entsorgung ist für Sie kostenfrei. Schonen Sie die Umwelt und entsorgen Sie fachgerecht.

Für den deutschen Markt gilt:

Beim Kauf eines Neugerätes haben Sie das Recht, das entsprechende Altgerät an Ihren Händler zurückzugeben. Händler von Elektro- und Elektronikgeräten mit einer Verkaufsfläche von mindestens 400 qm sowie Lebensmittelhändler mit einer Verkaufsfläche von mindestens 800 qm, die regelmäßig Elektro- und Elektronikgeräte verkaufen, sind außerdem verpflichtet, Altgeräte unentgeltlich zurückzunehmen, auch ohne dass ein Neugerät gekauft wird, wenn die Altgeräte in keiner Abmessung größer sind als 25 cm. LIDL bietet Ihnen Rücknahmemöglichkeiten direkt in den Filialen und Märkten an. Informieren Sie sich auch bei Ihrem Händler über die Rücknahmemöglichkeiten vor Ort.

Sofern dies ohne Zerstörung des Altgerätes möglich ist, entnehmen Sie die alten Batterien oder Akkus sowie Lampen bevor Sie das Altgerät zur Entsorgung zurückgeben und führen Sie sie einer separaten Sammlung zu. Bei fest eingebauten Akkus ist bei der Entsorgung darauf hinzuweisen, dass das Gerät einen Akku enthält. Der fest eingebaute Akku dieses Gerätes kann zur Entsorgung nicht entfernt werden.



Weitere Möglichkeiten zur Entsorgung des ausgedienten Produkts erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung.

Technische Daten

Netzadapter 10	
Hersteller	DongGuan City GangQi Electronic Co.,Ltd. Privately Operated Industrial District, ShiYong, 532600 Heng Li Town, Dong Guan, Guangdong, P.R. CHINA Handelsregisternummer: 914419007929512928 Importeur: KOMPERNASS HANDELS GMBH, BURGSTRASSE 21, 44867 BOCHUM, DEUTSCHLAND, Registergericht AG Bochum, Registernummer: HRB 4598
Modell	GQ12-050200-ZB
Eingangsspannung	100-240 V ~ (Wechselstrom)
Eingangswechsel- stromfrequenz	50/60 Hz
Ausgangsspannung	5,0 V == (Gleichstrom)
Ausgangsstrom	2,0 A
Ausgangsleistung	10,0 W
Durchschnittliche Effizienz im Betrieb	80,1 %
Leistungsaufnahme bei Nulllast	0,06 W
Eingangsstrom	max. 0,4 A
Effizienzklasse 6	
Polarität USB-Port	P1  P4 
Sicherheitstransformator, kurzschlussfest	
Schaltnetzteil	
Schutzklasse	II /  (Doppelisolierung)
Nenn-Umgebungs- temperatur (ta)	45°C
Schutzart	IP20 Schutz gegen feste Objekte von mehr als 12,5 mm Durchmesser

Gerät

Eingangsspannung	5,0 V $\equiv$ (Gleichstrom)
Eingangsstrom	2,0 A
Schutzklasse	III /  (Schutz durch Kleinspannung)
Integrierter Akku (Li-Ionen)	2500 mAh / 7,4 V $\equiv$ (Gleichstrom) / 18,5 Wh
	Abnehmbare Versorgungseinheit



Dieses Zeichen bestätigt, dass das Produkt den in Großbritannien geltenden Anforderungen an die Produktsicherheit entspricht.

Service**Service Deutschland**

Tel.: 0800 5435 111 (kostenfrei aus dem dt. Festnetz / Mobilfunknetz)

E-Mail: kompernass@lidl.de

**Service Österreich**

Tel.: 0820 201 222

E-Mail: kompernass@lidl.at

**Service Schweiz**

Tel.: 0800 56 44 33

E-Mail: kompernass@lidl.ch

IAN 391896_2201

Importeur

Bitte beachten Sie, dass die folgende Anschrift keine Serviceanschrift ist.
Kontaktieren Sie zunächst die benannte Servicestelle.

Für den EU-Markt

KOMPERNASS HANDELS GMBH

BURGSTRASSE 21

44867 BOCHUM

DEUTSCHLAND

www.kompernass.com

Für den GB-Markt

Lidl Great Britain Ltd

Lidl House 14 Kingston Road

Surbiton

KT5 9NU

KOMPERNASS HANDELS GMBH

BURGSTRASSE 21

44867 BOCHUM

GERMANY

www.kompernass.com

Last Information Update · Stand der Informationen:

05/2022 · Ident.-No.: SMGBA1-022022-2

IAN 391896_2201