



Manuel d'utilisation en français - Pistolet de Massage Musculaire 6 vitesses réglables 6 têtes de massage modèle Smart Gun SNT229



Pour usage thérapeutique professionnel et domestique

Indications et Contre-indications

Indications

L'appareil de massage musculaire à percussion est indiqué pour les applications thérapeutiques suivantes :

- Douleurs et crampes dues aux blessures musculaires, entorses, tensions
- Favoriser le drainage de l'œdème dans les zones enflées
- Détendre les tissus conjonctifs épaissis et les fascias
- Réduire l'accumulation d'acide lactique dans les muscles
- Augmenter la mobilité articulaire
- Éliminer la fatigue musculaire

La pénétration profonde de l'appareil peut réduire la douleur des entorses articulaires, bursite, crampes musculaires, névralgie et autres troubles musculo-squelettiques en peu de temps. Presque tous les tissus mous associés à un traumatisme musculaire, une déformation musculaire et tous les tissus cicatriciels impliqués dans ces maladies peuvent être traités avec cet appareil.



Manuel d'utilisation en français - Pistolet de Massage Musculaire 6 vitesses réglables 6 têtes de massage modèle Smart Gun SNT229

Contre-indications

L'utilisation de cet appareil est contre-indiquée dans les situations suivantes :

- Anévrisme, saignement, utilisation d'anticoagulants
- Maladie cardiaque, porteur de stimulateur cardiaque ou défibrillateur
- Grossesse, cancer
- Dans les 90 jours suivant une fixation intra-articulaire, l'appareil ne doit pas être utilisé à moins de 3 pouces de la fixation interne
- Zone sensible : tête, visage, vertèbres cervicales, colonne vertébrale
- Positions proches des os avec moins de couverture musculaire : tibia, dos du pied, dos de la main

Précautions d'utilisation

Évitez le stress excessif et la physiothérapie prolongée lors de l'utilisation de l'appareil. Évitez également les zones sensibles telles que la tête, le visage et les vertèbres cervicales. Arrêtez la physiothérapie s'il y a inflammation, gonflement ou douleur accrue.

La recherche en cours porte sur l'impact de l'entraînement par vibration sur des conditions médicales spécifiques. Cela est très susceptible de réduire les types de contre-indications mentionnées ci-dessus, et l'expérience pratique a montré que dans de nombreux cas, il s'agit également d'une recommandation de physiothérapie pour combiner l'entraînement par vibration dans les programmes de physiothérapie. Cela doit être fait par ou sous la surveillance d'un professionnel.



Manuel d'utilisation en français - Pistolet de Massage Musculaire 6 vitesses réglables 6 têtes de massage modèle Smart Gun SNT229

Caractéristiques du Produit

L'appareil de physiothérapie myofasciale est un dispositif thérapeutique portable avec fonction de chauffage et de refroidissement. Dimensions : 128mm x 106mm

Composants Principaux

Composant	Description
Têtes de massage interchangeables	Plusieurs têtes détachables et remplaçables pour différents groupes musculaires
Panneau de contrôle	Affichage numérique montrant la capacité de la batterie et le mode sélectionné
Port de chargement	Pour connecter le câble de données à l'adaptateur 5V pour le chargement
Bouton d'alimentation (Mode)	Contrôle la mise en marche, l'arrêt et la sélection du mode
Mode chauffage	Fonction de compression chaude pour traiter l'inflammation musculaire

Fonctions de l'Affichage

- Le tube digital affiche l'alimentation lors du chargement
- Le tube digital affiche l'engrenage lors du fonctionnement
- Indicateur de niveau de batterie



Manuel d'utilisation en français - Pistolet de Massage Musculaire 6 vitesses réglables 6 têtes de massage modèle Smart Gun SNT229

- Indicateur de mode de traitement

Instructions d'Utilisation

Suivez ces étapes pour utiliser correctement votre appareil de massage :

1. Tête de massage détachable et remplaçable

Pour retirer la tête de massage, tirez-la simplement avec une légère pression.

2. Chargement

Veuillez sélectionner un équipement de chargement 5V pour le chargement.

3. Première utilisation

Pour la première utilisation, veuillez charger pendant 3 heures, connectez le câble de données à l'adaptateur 5V pour le chargement.

4. Indicateur de chargement

Le tube digital affiche l'alimentation lors du chargement et l'engrenage lors du fonctionnement.

5. Démarrage de l'appareil

Appuyez et maintenez le bouton d'alimentation (mode) pendant 1-2 secondes pour démarrer l'appareil, puis appuyez et maintenez à nouveau pendant 1-2 secondes pour arrêter le masseur en mode heading.

6. Mode tête froide

Le patch de tête froide est utile pour traiter l'inflammation musculaire. Avant d'utiliser la tête froide, le meilleur effet est de placer la tête dans de l'eau froide pendant environ une heure, puis de l'insérer dans le masseur et d'allumer le masseur (appuyez et maintenez le bouton



Manuel d'utilisation en français - Pistolet de Massage Musculaire 6 vitesses réglables 6 têtes de massage modèle Smart Gun SNT229

d'alimentation (mode) pendant 1-2 secondes). Réglez le pistolet de massage à la vitesse et à la position requises.

Types de Têtes de Massage

Le pistolet de massage Theragun est équipé de plusieurs têtes de massage interchangeables, chacune conçue pour des applications thérapeutiques spécifiques. Cette variété permet aux utilisateurs de personnaliser leur traitement en fonction de la zone musculaire ciblée et du type de soulagement recherché.

Type de Tête	Description	Applications
Tête plate	Utilisation universelle pour toutes les zones du corps	Traitement général des muscles de toutes les régions
Tête fourchette	Forme en U spécialement conçue pour les zones vertébrales	Traitement du cou et de la région de la colonne vertébrale
Tête ogive	Pour le gonflement articulaire et l'inflammation musculaire	Ciblage précis des zones articulaires et des points de tension
Tête compression chaude	Fonction de thérapie thermique pour les muscles tendus	Relaxation musculaire profonde et soulagement de la douleur



Manuel d'utilisation en français - Pistolet de Massage Musculaire 6 vitesses réglables 6 têtes de massage modèle Smart Gun SNT229

Type de Tête	Description	Applications
Tête ronde	Surface large pour les grands groupes musculaires	Traitement des zones musculaires étendues (cuisses, dos)
Petite tête ronde verticale	Précision pour les petits groupes musculaires	Ciblage des muscles plus petits et des zones spécifiques
Petite tête plate verticale	Pour les traitements musculaires ciblés	Applications précises sur les muscles spécifiques
Petite tête plate 45°	Angle optimal pour certains groupes musculaires	Traitement angulaire pour un accès amélioré

Chaque tête de massage est conçue avec une attention particulière à l'ergonomie et à l'efficacité thérapeutique. Le choix de la tête appropriée dépend de la zone à traiter, de l'intensité souhaitée et de l'objectif spécifique du massage.

Conseils d'Utilisation

- Commencez toujours avec la tête plate pour évaluer la sensibilité de la zone
- Utilisez la tête fourchette avec précaution le long de la colonne vertébrale, en évitant une pression directe sur les vertèbres
- La tête compression chaude est idéale pour les séances de récupération post-entraînement
- Pour les zones sensibles ou les points de déclenchement, privilégiez la tête ogive



Manuel d'utilisation en français - Pistolet de Massage Musculaire 6 vitesses réglables 6 têtes de massage modèle Smart Gun SNT229

- Nettoyez régulièrement les têtes de massage avec un chiffon doux et de l'alcool isopropylique

Protocoles de Traitement - Membres Inférieurs

Les protocoles suivants fournissent des directives pour le traitement des différents groupes musculaires des membres inférieurs. Les durées et répétitions sont des recommandations générales qui peuvent être ajustées selon les besoins individuels.

Position en Pronation (couché sur le ventre)

Groupe Musculaire	Type de Tête	Durée/Répétition	Notes
Poplité	Petite tête ronde verticalement vers le bas	Position genou en extension : 15s-30s Position genou en flexion : 15s-30s	
Sartorius	Petite tête plate verticalement vers le bas	30s-45s	
Tensor fasciae latae	Petite tête plate verticalement vers le bas	15s-20s × 2 fois	
Tibialis anterior (tibial antérieur)	Petite tête plate verticalement vers le bas	15s-20s × 2 fois	



Manuel d'utilisation en français - Pistolet de Massage Musculaire 6 vitesses réglables 6 têtes de massage modèle Smart Gun SNT229

Groupe Musculaire	Type de Tête	Durée/Répétition	Notes
Peroneus longus (long péronier)	Petite tête plate verticalement vers le bas	15s-20s × 2 fois	
Peroneus brevis (court péronier)	Petite tête plate verticalement vers le bas	15s-20s × 2 fois	Mouvement de haut en bas
Gracilis	Petite tête plate vers l'extérieur 45°	10s-15s × 2 fois	
Adductor longus (long adducteur)	Petite tête plate vers l'extérieur 45°	10s-15s × 2 fois	
Adductor brevis (court adducteur)	Petite tête plate vers l'extérieur 45°	10s-15s × 2 fois	
Triceps surae (triceps sural)	Petite tête plate vers l'extérieur 45°	Variable	
Gastrocnemius (gastrocnémien)	Petite tête plate vers l'extérieur 45°	20s-30s × 3 fois	
Soleus (soléaire)	Petite tête plate vers l'extérieur 45°	20s-30s × 3 fois	Mouvement de haut en bas



Manuel d'utilisation en français - Pistolet de Massage Musculaire 6 vitesses réglables 6 têtes de massage modèle Smart Gun SNT229

Position en Supination (couché sur le dos)

Quadriceps femoris (quadriceps fémoral)

Type de tête : Petite tête plate verticalement vers le bas

Muscle	Durée/Répétition	Notes
Rectus femoris (droit fémoral)	30s-45s × 2 fois	
Vastus lateralis (vaste latéral)	30s-45s × 2 fois	
Vastus medialis (vaste médial)	30s-45s × 2 fois	
Vastus intermedius (vaste intermédiaire)	30s-45s × 2 fois	Mouvement de haut en bas

Position en Pronation - Ischio-jambiers

Type de tête : Petite tête plate verticalement vers le bas

Muscle	Durée/Répétition	Notes
Biceps femoris (biceps fémoral)	20s-30s × 3 fois	
Semitendinosus (semi-tendineux)	20s-30s × 3 fois	



Manuel d'utilisation en français - Pistolet de Massage Musculaire 6 vitesses réglables 6 têtes de massage modèle Smart Gun SNT229

Muscle	Durée/Répétition	Notes
Semimembranosus (semi-membraneux)	20s-30s × 3 fois	De haut en bas

Protocoles de Traitement - Zones Spécifiques

Arthrose du Genou (Gonarthrose)

Position : Supination

Type de tête : Petite tête plate verticalement vers le bas

Protocole Quadriceps

Muscle	Durée du Traitement
Rectus femoris (droit fémoral)	30s-45s × 2 fois
Vastus lateralis (vaste latéral)	30s-45s × 2 fois
Vastus medialis (vaste médial)	30s-45s × 2 fois
Vastus intermedius (vaste intermédiaire)	30s-45s × 2 fois

Protocoles Additionnels

Position : Pronation

Type de tête : Petite tête ronde verticalement vers le bas



Manuel d'utilisation en français - Pistolet de Massage Musculaire 6 vitesses réglables 6 têtes de massage modèle Smart Gun SNT229

Muscle / Zone	Durée du Traitement
Popliteus (poplité)	30s-45s
Triceps surae (triceps sural) - Genou en extension	15s-30s
Triceps surae (triceps sural) - Genou en flexion	15s-30s
Gastrocnemius (gastrocnémien)	20s-30s × 3 fois
Soleus (soléaire)	20s-30s × 3 fois

Note : Le patient plie lentement et légèrement le genou pendant le traitement.

Fascia Plantaire

Indications : Inflammation et petites déchirures, calcaneus (talon)

Protocole Supination

Position : Supination

Type de tête : Petite tête plate verticalement vers le bas

Muscle	Durée du Traitement	Notes
Tibialis anterior (tibial antérieur)	15s-20s × 2 fois	Mouvement de haut en bas



Manuel d'utilisation en français - Pistolet de Massage Musculaire 6 vitesses réglables 6 têtes de massage modèle Smart Gun SNT229

Muscle	Durée du Traitement	Notes
Peroneus longus (long péronier)	15s-20s × 2 fois	Mouvement de haut en bas
Peroneus brevis (court péronier)	15s-20s × 2 fois	Mouvement de haut en bas

Protocole Ischio-jambiers

Position : Pronation

Type de tête : Petite tête plate verticalement vers le bas

Muscle	Durée du Traitement
Biceps femoris (biceps fémoral)	20s-30s × 3 fois
Semitendinosus (semi-tendineux)	20s-30s × 3 fois
Semimembranosus (semi-membraneux)	20s-30s × 3 fois

Mouvement de haut en bas pour tous les muscles ischio-jambiers.

Région Sacro-iliaque

Position : Pronation (côté unique)

Type de tête : Petite tête plate verticalement vers le bas



Manuel d'utilisation en français - Pistolet de Massage Musculaire 6 vitesses réglables 6 têtes de massage modèle Smart Gun SNT229

Muscle / Zone	Durée du Traitement	Direction
Gluteus medius (moyen fessier)	30s-1min × 4 fois	Intérieur vers extérieur
Gluteus maximus (grand fessier)	30s-1min × 4 fois	Intérieur vers extérieur
Piriformis (piriforme)	1min-1.5min	Intérieur vers extérieur
Articulatio sacroiliaca (articulation)	1min-1.5min	Intérieur vers extérieur, vers le bas

Protocole Tête en U

Type de tête : Tête en U verticalement vers le bas

Muscle / Zone	Durée du Traitement	Position
Popliteus (poplité)	15s-30s	Genou en extension
Popliteus (poplité)	15s-30s	Genou en flexion
Triceps surae (triceps sural)	Variable	Variable
Gastrocnemius (gastrocnémien)	20s-30s × 3 fois	Standard
Soleus (soléaire)	20s-30s × 3 fois	Pied avant au sol



Manuel d'utilisation en français - Pistolet de Massage Musculaire 6 vitesses réglables 6 têtes de massage modèle Smart Gun SNT229

Fasciite Plantaire

Position : Pronation (côté unique)

Protocole Ischio-jambiers

Type de tête : Petite tête plate verticalement vers le bas

Muscle	Durée du Traitement
Biceps femoris (biceps fémoral)	20s-30s × 3 fois
Semitendinosus (semi-tendineux)	20s-30s × 3 fois
Semimembranosus (semi-membraneux)	20s-30s × 3 fois

Traitement du Fascia Plantaire

Type de tête : Petite tête ronde verticale vers la plante du pied

Traitement ciblé de la zone du fascia plantaire au niveau de la plante du pied. La tête en U permet un traitement précis de cette zone sensible.

Instructions de Sécurité

Danger : Afin de réduire le risque de choc électrique, d'incendie et de blessure corporelle, ce produit doit être utilisé conformément aux instructions suivantes.

Restrictions d'Utilisation

Pour adultes uniquement : Cet appareil est destiné uniquement à un usage adulte.



Manuel d'utilisation en français - Pistolet de Massage Musculaire 6 vitesses réglables 6 têtes de massage modèle Smart Gun SNT229

Surface de peau propre et sèche : Il ne peut être utilisé que sur des surfaces de peau sèches et propres du corps, et ne peut pas être utilisé à travers des vêtements. Appuyez et déplacez-le doucement sur la peau. La durée sur chaque partie est d'environ 60 secondes.

Tissus mous uniquement : Utilisez cet appareil uniquement sur les tissus mous du corps sans causer de douleur ou d'inconfort. Ne pas l'utiliser sur la tête ou toute partie dure ou osseuse du corps.

Utiliser uniquement la tête vibrante appropriée : Utilisez uniquement la tête vibrante qui peut produire les meilleurs résultats.

Précautions de Sécurité

- Des ecchymoses peuvent être causées sous une pression modérée ou normale. Veuillez toujours vérifier la zone qui reçoit la physiothérapie vibratoire.
- Arrêtez l'utilisation immédiatement s'il y a un signe de douleur ou d'inconfort.
- Gardez les doigts, les cheveux ou d'autres parties du corps éloignés de l'arbre et de l'arrière de la tête vibrante, car ils pourraient être pincés.
- Ne placez aucun objet dans l'évent de l'appareil.
- Ne l'immergez pas dans l'eau ou ne laissez pas l'eau pénétrer dans l'évent de l'appareil.
- Ne faites pas tomber l'appareil ou ne l'utilisez pas de manière inappropriée.
- Chargez le chargeur de l'appareil uniquement avec 84 VDC (Note: Cette valeur semble incorrecte dans l'original - probablement 8.4V DC).
- Vérifiez soigneusement l'appareil et la batterie avant chaque utilisation.
- Ne changez pas ou ne modifiez pas l'appareil de quelque manière que ce soit.



Manuel d'utilisation en français - Pistolet de Massage Musculaire 6 vitesses réglables 6 têtes de massage modèle Smart Gun SNT229

- Ne jamais utiliser ou charger l'appareil sans surveillance.

Entretien et Maintenance

- Nettoyez l'appareil avec un chiffon doux et sec après chaque utilisation
- Ne pas utiliser de produits chimiques agressifs ou d'agents de nettoyage abrasifs
- Stockez l'appareil dans un endroit sec et frais
- Gardez l'appareil hors de portée des enfants
- Ne pas exposer à des températures extrêmes
- Chargez la batterie régulièrement même en cas de non-utilisation prolongée

Garantie et Certification

Certificat de Qualité

Conclusion du test _____

Numéro d'inspecteur 01

Date d'inspection _____

QC - Qualified quality inspection (Inspection qualité qualifiée)

Carte de Garantie du Produit

Modèle de produit À remplir



Manuel d'utilisation en français - Pistolet de Massage Musculaire 6 vitesses réglables 6 têtes de massage modèle Smart Gun SNT229

Numéro de série À remplir

Date d'achat À remplir

Informations client

- Nom du client
- Code postal
- Adresse détaillée
- Numéro de contact

Nom commercial À remplir

Dossier de réparation À remplir

Dossiers de maintenance À remplir

Conditions de Garantie

La période de garantie de ce produit est de 24 mois, et les autorisations ne sont pas transférables.

Elle est disponible pendant la période de garantie à partir de la date à laquelle l'utilisateur achète la machine.

Les documents primaires peuvent bénéficier d'un service de garantie (l'apparence et l'usure causées par le fonctionnement mécanique ne sont pas couverts par la garantie).



Manuel d'utilisation en français - Pistolet de Massage Musculaire 6 vitesses réglables 6 têtes de massage modèle Smart Gun SNT229

Clause de non-responsabilité : (les éléments suivants ne sont pas couverts par la garantie)

- Dommages accidentels, utilisation inappropriée ou transport
- N'a pas suivi les instructions du produit
- Le produit est réparé par des canaux inappropriés
- Ne peut pas fournir une preuve d'achat formelle

Avis de Non-responsabilité

Le contenu de cette spécification et les spécifications de ce produit sont sujets à modification sans préavis. Nous nous réservons le droit de modifier les spécifications de ce produit et les matériaux cités. L'entreprise ne sera pas responsable des dommages (y compris les dommages consécutifs), y compris mais sans s'y limiter, les erreurs d'impression et autres erreurs liées à la publication de cette spécification.

Ce manuel d'instructions est uniquement à titre de référence et ne constitue aucune forme d'engagement. Veuillez vous référer à l'achat réel pour les détails du produit.

Informations Complémentaires

Informations Réglementaires

Ce manuel d'instructions contient des informations importantes concernant la sécurité et l'utilisation appropriée de l'appareil de physiothérapie myofasciale. Veuillez lire attentivement toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil.



Manuel d'utilisation en français - Pistolet de Massage Musculaire 6 vitesses réglables 6 têtes de massage modèle Smart Gun SNT229

Support Client

Pour toute question ou assistance concernant votre appareil, veuillez conserver votre preuve d'achat et contacter le revendeur autorisé ou le service client du fabricant.

Mise au Rebut de l'Appareil

Cet appareil contient des composants électroniques et une batterie rechargeable. Ne pas jeter avec les ordures ménagères ordinaires. Veuillez suivre les réglementations locales pour l'élimination appropriée des appareils électroniques.

Note Finale

Merci d'avoir choisi notre appareil de physiothérapie myofasciale. Une utilisation appropriée et régulière peut aider à améliorer la récupération musculaire, réduire la douleur et améliorer votre bien-être général. Si vous avez des conditions médicales préexistantes, veuillez consulter un professionnel de la santé avant utilisation.

References

[1] [24082 Manual SNT229.docx](#)