

HERO **FX**

HIGH FREQUENCY MASSAGE DEVICE



USER MANUAL

ACTIVE  HERO

Summary

Get started with HERO FX	3
Packaging content.....	5
Description of the HERO FX.....	6
Getting started	7
Instructions for use.....	9
Different massage heads.....	10
Different vibration speeds.....	10
Areas of use of the HERO FX.....	11
Advice on care, safety and tips for use.....	12
Technical features	14
Disposal.....	14

Massage guns are now an integral form of sports reinforcement exercises and are used by sports professionals, weight lifters and endurance athletes.

Get started with HERO FX

Physiotherapists, chiropractors and sports coaches are turning to vibration therapy to help athletes improve their performance and recover from their injuries. **HERO FX** is your new fitness ally.

Use the **HERO FX** before your workouts to increase your performance or after your workouts to speed up recovery. The vibration technology of the **HERO FX** penetrates deep into your muscles and fascias.

The high frequency pulsations of **HERO FX** can help relax contracted muscles, increase blood circulation in the area and work on your fascias.

The **HERO FX** is easy to carry and its lithium-ion battery offers a range of up to 3 hours. Different massage speeds and pressure intensities allow you to select a power adapted to each of your needs.

Give your training a new dimension and discover the power of HERO FX!

Go through the exercises described in this booklet to find out how to get started with your **HERO FX**.



ACTIVE  HERO

HERO FX

HIGH FREQUENCY MASSAGE DEVICE



Packaging content:

- HERO FX – High frequency Massage Device
- 2 x batteries
- charger
- transport case
- 5 x massage heads
- instructions for use

Please read this user manual carefully, keep it for future use, make it available to other users and follow its instructions. Follow the steps in the **Getting started** section on page 7 to mount and load your HERO FX.



Description of the HERO FX

LCD display screen

Displays current running time, RPM, applied force, and battery display for 4 levels

- Button

Reduce vibration speed

ON / OFF Switch

Press the ON/OFF switch to light up the HERO FX

+ Button

Increasing vibration speed



Charging point to connect to the battery power supply unit



Massage head (1 of 5)

LCD display screen and buttons

Battery

Handle



Getting started

Fully charge the battery

- Fully charge the battery before using the **HERO FX** for the first time (up to 6 hours)
- To do this, connect the power supply to the charging socket of the battery
- Plug the adapter into a power outlet
- When the battery is fully charged (the power supply LED turns from red to green), unplug the power supply and firmly insert the battery into the **HERO FX** handle



Attaching a massage head

- Once your **HERO FX** is fully charged, you can attach a massage head
- Choose the preferred massage head
- Place the massage head so that the small nodule on the massage head is facing the notch on the massage head on main part of the **HERO FX**
- Push the massage head firmly in to fix it in place

Also see the different **massage heads and vibration speeds** on page 10.





Instructions for use

Read the instructions before using the **HERO FX**. Keep this manual for future reference.

Charging

- Completely charge the **HERO FX** before its first use (up to 6 hours)
- After the first charge, the **HERO FX** will require no more than around 1 hour and 30 minutes charging time
- The battery is fully charged when the LED on the power supply goes from red to green
- Maximum usage time extends up to around 3 hours (depending on the speed used)

Using HERO FX

- Press the ON/OFF button to turn on the **HERO FX** at speed level 1.
Select from one of the 15 speed vibration levels:
 1. Press the + button to increase the vibration speed
 2. Press the - button to reduce the vibration speed
- Move the massage head along a muscle group at the desired speed.
Use different levels of pressure according to your needs

Removing and replacing a massage head

- Press the ON/OFF button to turn off the **HERO FX**
- Grasp the attached massage head and pull firmly to remove it
- Insert another massage head in the device
- Be sure to place the small nodule of the massage head facing the notch on the massage head of the device
- Push the massage head firmly inside to secure it

TIPS FOR USING THE HERO FX

- Move the **HERO FX** over the desired muscle groups for between 15 seconds and two minutes
- Adapt the pressure applied according to your needs, but never use excessive force
- Never use the massage head for more than 3 minutes on the same area!
- Prolonged use could cause tissue damage

Different massage heads

Five interchangeable massage heads are included with your **HERO FX**. These massage heads are designed to treat different areas of your body and meet specific needs for therapeutic massage.



Round ball, small

For recovery and reduction of body aches after training.
Ideal for small muscle groups.



Round ball, big

For recovery and reduction of body aches after training.
Ideal for large muscle groups.



Cone

Specifically designed for problem areas and the treatment of « trigger points »



Flat

For muscles and areas that need special attention.
Simulates a deep massage.



Spinal

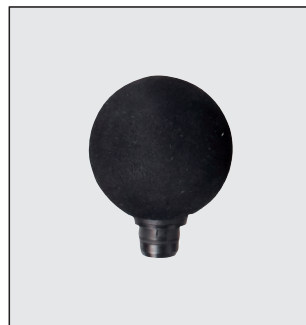
Ideal for back muscles situated along the spinal column.

Different vibration speeds

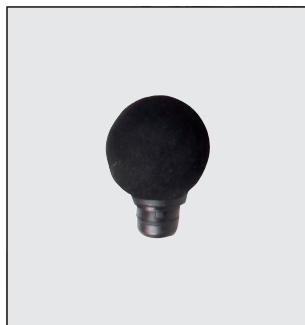
The 15 different massage speeds make it possible to select the right intensity for a specific muscle group or trigger point. Each speed offers a different vibration frequency (Hz) and a different number of revolutions (rpm).

The number of revolutions can vary between 1.600 and 3.000 rpm.

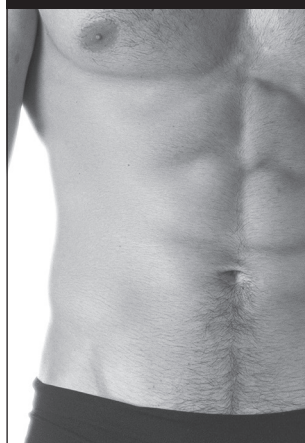
Areas of use for the HERO FX



**For big
muscle groups**



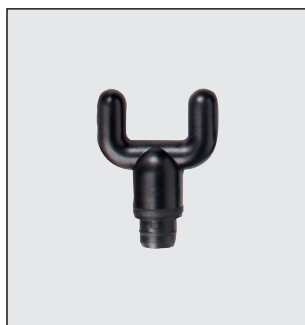
**For small
muscle groups**



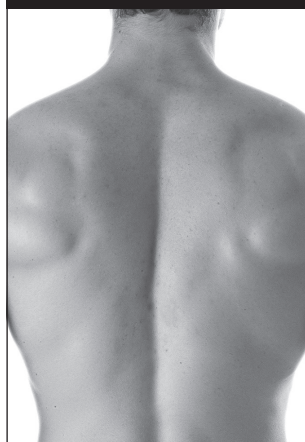
**For all parts
of the body**



**For punctual
treatment**



For back muscles



Advice on care, safety and tips for use

Maintenance, cleaning and storage

- Use a soft cloth to wipe off dirt or moisture on the device
- When you want to store or transport it, remove the battery and store it in the included case

Safety notes

- Please read the following warnings carefully to minimize the risk of burns, fire, electric shock or injury
- **Seek medical advice before using this product. Do not use it if you are injured**
Exclusively for adults. Keep out of the reach of children and pets
- **The use of this device is not a substitute for a medical consultation or treatment.**
In case of any pain or illness, consult your doctor immediately!
- Use the **HERO FX** exclusively according to the instructions provided in this manual
- Keep away from liquids and heat sources
- Never let the **HERO FX** run unattended
- Unplug the appliance from the mains after charging or before use
- Do not remove any screws or attempt to disassemble the device
- Do not exceed one hour of consecutive operation. After one hour of operation, leave the unit off for 30 minutes before using it again

For the sake of your health, it is not recommended that you use the massage gun in the following cases:

- Presence of electrical implants (such as a pacemaker, for example)
- Presence of metal implants
- Whilst wearing an insulin pump
- In case of fever
- In case of known or acute heart rhythm disorders and other disorders of cardiac excitability and conduction
- In case of seizures (eg epilepsy)
- Pregnant women
- People suffering from cancer
- Following operations where increased muscle contractions may interfere with recovery
- Never use the device near the heart. Stimulation electrodes should never be placed in front of the ribcage (the ribs and sternum of which form the visible part), and especially not on the two large pectoral muscles. Such use may increase the risk of ventricular fibrillation and lead to cardiac arrest
- On the skull, in the mouth, throat or larynx
- On the neck / carotid
- On the genitals
- On skin with severe or chronic lesions or inflammations, eg. in case of inflammation, redness, rash, burns, bruises, swelling, painful or not, and in case of open wound or healing, on postoperative scars during cicatrisation
- In environments with high humidity, eg. in a bathroom, in the bath or in the shower
- Do not use after consuming alcohol



Important precautions for use

- Only use **HERO FX** on soft tissues
- Do not use **HERO FX** on your head or other bone areas
- Hematomas may appear, regardless of the chosen rate of vibrations
- Control the areas you treat frequently and adapt your use at the first signs of pain or discomfort
- Use only on clothes or clean dry skin
- We recommend that you use the **HERO FX** over your clothes (eg. tight fitting sportswear, leggings, etc.)
- Keep your hair, fingers, and other body parts away from the base of the massage head to prevent bruising

WARNING!

Use this device exclusively for massage:

- On people
- For the purpose for which it was developed and in the manner indicated in this instruction manual
- Incorrect use can present risks
- External use
- With the original accessories supplied and re-orderable, otherwise the right to the guarantee will not apply



Technical data

Article number:	21389 / HERO01
Model:	WO2
Dimensions:	Ca. 20 cm x 17.5 cm x 10.5 cm
Battery:	Lithium-Ion
Battery lifetime:	Up to 3 hours (depending on the speed used)
Battery charging time:	Around 90 Minuten
Power supply:	220 - 240 V ~ 55 Hz
Power:	1500 mAh 12 V
Speed:	15 speed levels up to 3000 Rpm
Noise level:	Approximately 55 DB at maximum Speed
Weight:	Approximately 900 g (battery incl.)
protection class:	II
Made in PRC	



Disposal



Packaging materials are recyclable. Dispose of the packaging in an environmentally friendly way and take it to a recycling centre.



Dispose of the device in an environmentally friendly manner. It should not be thrown away with household rubbish. Dispose of this unit in a recycling centre for used electrical and electronic equipment. For more information, consult the local guidelines of your borough.



Broszio & Co.
GmbH & Co. KG
Ottensener Str. 1-5
D-22525 Hamburg
Tel.: 040 - 5472920
E-Mail: info@broszio.com
www.broszio.com



Passat SA
9, rue du Général Goutier
F-59610 Fourmies
Tél.: 0033 - (0)327 608 080
E-Mail: info@passat.fr
www.passat.fr

HERO **FX**

HIGH FREQUENCY MASSAGE DEVICE



BEDIENUNGSANLEITUNG

ACTIVE  HERO

Inhaltsangabe

Loslegen mit dem HERO FX.....	17
Lieferumfang.....	19
Gerätebeschreibung des HERO FX.....	20
Inbetriebnahme	21
Bedienungsanleitung.....	23
Massage-Aufsatz Optionen.....	24
Optionen für die Vibrationsgeschwindigkeit.....	24
Einsatzbereiche des HERO FX.....	25
Wartungs-, Sicherheits- und Verwendungshinweise	26
Technische Daten.....	28
Entsorgung.....	28

Massage Guns sind zu einem unverzichtbaren Bestandteil des sportlichen Leistungstrainings geworden, das von Profisportlern über Gewichtheber bis hin zu Ausdauersportlern eingesetzt wird.

Loslegen mit dem HERO FX!

Physiotherapeuten, Chiropraktiker und Sporttrainer wenden sich der Vibrationstherapie zu, um Sportlern zu helfen, ihre Leistung zu verbessern und sich von Verletzungen zu erholen. Der vibrierende **HERO FX** ist Ihr neuer Fitness-Begleiter.

Verwenden Sie Ihren **HERO FX** vor dem Training, um Ihre Leistung zu steigern oder nach dem Training, um die Erholung zu beschleunigen. Die Vibrationstechnologie des **HERO FX** dringt tief in Ihre Muskeln und Faszienbereiche ein.

Die hochfrequenten Impulse des **HERO FX** können dabei helfen verspannte Muskeln zu lockern, die Durchblutung des betroffenen Bereichs zu erhöhen und Ihre Faszien zu bearbeiten.

Der **HERO FX** ist einfach tragbar und sein Lithium-Ionen-Akku bietet eine Nutzungsdauer von bis zu 3 Stunden. Mit unterschiedlichen Massagegeschwindigkeiten und Druckintensitäten können Sie die richtige Stärke für alle Ihre Bedürfnisse auswählen.

Definieren Sie Ihr Training neu und erleben Sie die Kraft der HERO FX!

Sehen Sie sich die Übungen in diesem Handbuch an, um zu erfahren, wie Sie mit Ihrem **HERO FX** loslegen können.



ACTIVE  HERO

HERO FX

HIGH FREQUENCY MASSAGE DEVICE



Lieferumfang:

- HERO FX – High frequency Massage Device
- 2 x Akku
- Ladegerät
- Tragetasche
- 5 x Massageaufsätze
- Bedienungsanleitung

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung aufmerksam durch, bewahren Sie sie für späteren Gebrauch auf, machen Sie sie anderen Benutzern zugänglich und beachten Sie die Hinweise. Führen Sie die Schritte **Inbetriebnahme auf Seite 21** aus, um Ihren **HERO FX** zu montieren und zu laden.



Gerätebeschreibung der HERO FX

LCD-Anzeigebildschirm

Zeigt die aktuelle Laufzeit, die Geschwindigkeit in U/min, die angewandte Kraft und die Akkuanzeige mit 4 Stufen an

- Taste

Verringert die Vibrationsgeschwindigkeit

Ein-/ Austaste

Drücken Sie die Einschalttaste, um **HERO FX** einzuschalten

+ Taste

Erhöht die Vibrationsgeschwindigkeit



Ladeanschluss für das Netzteil des Akkus



Massage-Aufsatz (1 von 5)

LCD-Anzeigebildschirm und Tasten

Akku

Griff



Inbetriebnahme

Laden Sie den Akku vollständig auf

- Laden Sie den Akku vor der ersten Verwendung Ihres **HERO FX** vollständig auf (bis zu 6 Stunden)
- Schließen Sie dazu das Netzteil an den Ladeanschluss des Akkus an
- Stecken Sie den Adapter in eine Steckdose
- Wenn der Akku vollständig aufgeladen ist (LED am Netzteil wechselt von rot auf grün), ziehen Sie den Netzadapter ab und setzen Sie den Akku fest in den Griff der **HERO FX** ein



Anbringen eines Massagekopfes

- Sobald Ihr **HERO FX** vollständig aufgeladen ist, können Sie einen Massagekopfaufsatz anbringen
- Wählen Sie den gewünschten Massagekopfaufsatz
- Setzen Sie den Schaft des Aufsatzes so ein, dass die kleine, angehobene Kerbe auf dem Aufsatz mit der Aussparung an der Düse des **HERO FX** ausgerichtet ist
- Drücken Sie den Aufsatz fest hinein, um ihn zu sichern

Siehe auch **Massageaufsatz- & Vibrationsgeschwindigkeit-Optionen** auf Seite 24.





Bedienungsanleitung

Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung, bevor Sie den **HERO FX** verwenden.
Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachschlagen auf.

Aufladen

- Laden Sie den **HERO FX** vor der ersten Verwendung vollständig auf (bis zu sechs Stunden)
- Nach dem ersten Aufladen sollte die **HERO FX** nur etwa 1,5 Stunden zum Aufladen benötigen
- Der Akku ist vollständig aufgeladen, wenn die LED am Netzteil von rot auf grün wechselt
- Die maximale Laufzeit beträgt ca. 3 Stunden (abhängig von der verwendeten Geschwindigkeitsstufe)

Benutzung ihres HERO FX

- Drücken Sie die Einschalttaste, um Ihre **HERO FX** mit der Geschwindigkeitsstufe 1 einzuschalten. Wählen Sie aus 15 Vibrationsgeschwindigkeitsstufen:
 1. Drücken Sie die + Taste, um die Vibrationsgeschwindigkeit zu erhöhen
 2. Drücken Sie die - Taste, um die Vibrationsgeschwindigkeit zu reduzieren
- Bewegen Sie den Kopf des Massageaufsatzes mit der gewünschten Geschwindigkeit entlang einer Muskelgruppe. Üben Sie nach Bedarf Druck aus

Entfernen und Austauschen eines Massageaufsatzes

- Drücken Sie die Einschalttaste, um den **HERO FX** auszuschalten
- Greifen Sie den eingesetzten Aufsatz und ziehen Sie ihn fest heraus, um ihn zu entfernen
- Setzen Sie den Schaft eines neuen Aufsatzes in das Gerät ein
- Stellen Sie sicher, dass die kleine angehobene Kerbe am Aufsatz mit der Aussparung an der Düse des Geräts ausgerichtet ist
- Drücken Sie den Aufsatz fest hinein, um ihn zu sichern

TIPPS FÜR IHREN HERO FX

- Bewegen Sie den **HERO FX** zwischen 15 Sekunden und zwei Minuten über die gewünschten Muskelgruppen
- Üben Sie nach Bedarf Druck aus, wobei Sie niemals besonders starken Druck ausüben sollten
- Verwenden Sie den Massagekopf nie länger als 3 Minuten auf einen Bereich an!
- Eine längere Anwendung kann das Gewebe traumatisieren



Massageaufsätze

Im Lieferumfang Ihres **HERO FX** sind fünf austauschbare Massageaufsätze enthalten. Mit den Massageaufsätzen können Sie verschiedene Bereiche Ihres Körpers behandeln und spezifischen Massagetherapiebedürfnisse nachkommen.



Ball, klein

Dient der Erholung und Reduzierung von Muskelkater nach dem Training.
Am besten geeignet für kleine Muskelgruppen.



Ball, gross

Dient der Erholung und Reduzierung von Muskelkater nach dem Training.
Am besten geeignet für große Muskelgruppen.



Konus

Speziell für Problembereiche und zur Triggerpunktbehandlung.



Flach

Für Muskeln und Bereiche, die etwas mehr Aufmerksamkeit benötigen. Simuliert eine Tiefenmassage.



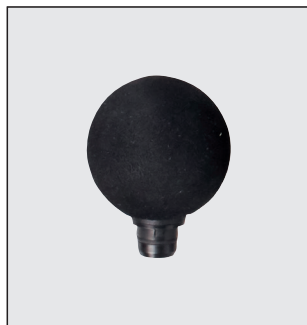
Spinal

Am besten geeignet für die Rückenmuskulatur entlang der Wirbelsäule.

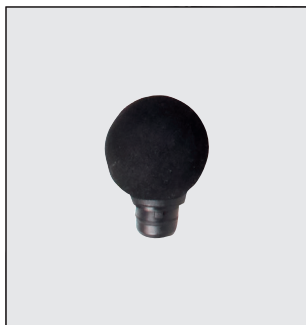
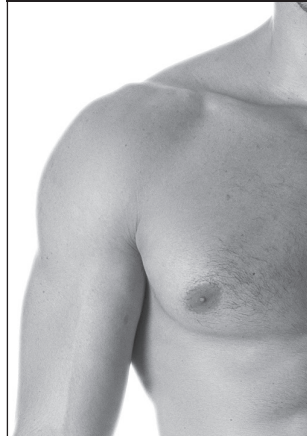
Optionen für die Vibrationsgeschwindigkeit

Mit 15 verschiedenen Massagegeschwindigkeiten können Sie die richtige Intensität für eine bestimmte Muskelgruppe oder einen bestimmten Triggerpunkt auswählen. Jede Geschwindigkeit bietet eine andere Vibrationsfrequenz (Hz) und Drehzahl (U/min.). Die Drehzahl reicht von 1.600 bis 3.000 U/min.

Einsatzbereiche des HERO FX



Für große Muskelgruppen



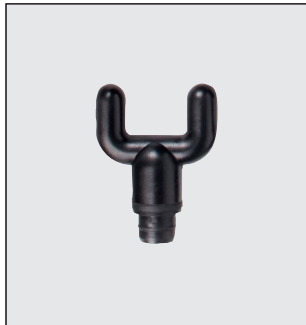
Für kleine Muskelgruppen



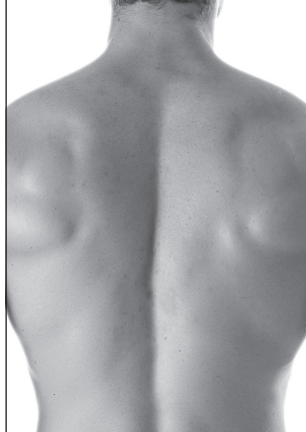
Für alle Teile des Körper



Für punktuelle Bearbeitung



Für die Rückenmuskulatur



Wartungs-, Sicherheits- und Verwendungshinweise

Wartung, Reinigung und Lagerung

- Verwenden Sie ein weiches Tuch, um Schmutz oder Feuchtigkeit von dem Gerät abzuwischen
- Entfernen Sie zur Aufbewahrung oder zum Transport den Akku und bewahren ihn in dem mitgelieferten Case auf

Sicherheitshinweise

- Lesen Sie die folgenden Warnhinweise sorgfältig durch, um die Gefahr von Verbrennungen, Bränden, Stromschlägen oder Verletzungen von Personen zu verringern
- **Fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie dieses Produkt verwenden. Nicht verwenden, wenn Sie verletzt sind**
Nur für Erwachsene. Von Kindern und Haustieren fernhalten
- **Eine Anwendung des Gerätes ersetzt keine ärztliche Konsultation und Behandlung. Befragen Sie bei jeder Art von Schmerz oder Krankheit deshalb immer zunächst Ihren Arzt!**
- Verwenden Sie den **HERO FX** nur gemäß den Anweisungen in diesem Handbuch
- Von Flüssigkeiten und Wärmequellen fernhalten
- Lassen Sie Ihren **HERO FX** während des Betriebs niemals unbeaufsichtigt
- Trennen Sie das Gerät nach dem Laden oder vor dem Gebrauch vom Stromnetz
- Entfernen Sie keine Schrauben und versuchen Sie nicht, das Gerät zu zerlegen
- Nicht länger als eine Stunde ununterbrochen betreiben. Lassen Sie das Gerät nach einer Stunde Betrieb 30 Minuten ruhen, bevor Sie es erneut verwenden

Um gesundheitlichen Schäden vorzubeugen ist in folgenden Fällen von der Anwendung der Massagepistole dringend abzuraten:

- Bei implantierten elektrischen Geräten (wie z.B. Herzschrittmachern)
- Bei Vorhandensein von metallenen Implantaten
- Bei Insulinpumpenträgern
- Bei Fieber
- Bei bekannten oder akuten Herzrhythmusstörungen und anderen Erregungsbildungs- und Leitungsstörungen am Herzen
- Bei Anfallsleiden (z.B. Epilepsie)
- Bei einer bestehenden Schwangerschaft
- Bei vorliegenden Krebserkrankungen
- Nach Operationen, bei denen verstärkte Muskelkontraktionen den Heilungsprozess stören könnten
- Eine Anwendung in der Nähe des Herzens muss unterbleiben. Stimulationselektroden dürfen an keiner Stelle des vorderen Brustkorbs (durch Rippen und Brustbein gekennzeichnet) angewandt werden, insbesondere nicht an beiden großen Brustmuskeln. Hier kann es das Risiko von Herzkammerflimmern erhöhen und einen Herzstillstand herbeiführen
- Am knöchernen Schädel, im Bereich des Mundes, des Rachenraumes oder des Kehlkopfes
- Im Bereich des Halses/Halsschlagader
- Im Bereich der Genitalien

- Auf akut oder chronisch erkrankter (verletzter oder entzündeter) Haut (z.B. bei schmerzhaften und schmerzlosen Entzündungen, Rötungen, Hautausschlägen, Verbrennungen, Prellungen, Schwellungen und offenen sowie sich im Heilungsprozess befindlichen Wunden, an Operationsnarben, die in der Heilung begriffen sind
- In Umgebungen mit hoher Feuchtigkeit wie z.B. im Badezimmer oder beim Baden oder Duschen
- Nicht nach Alkoholkonsum verwenden

Wichtige Hinweise zur Nutzung

- Verwenden Sie den **HERO FX** nur auf weichem Gewebe
- Verwenden Sie den **HERO FX** nicht auf Ihrem Kopf oder anderen Knochenregionen
- Unabhängig von der gewählten Vibrationsgeschwindigkeit können Blutergüsse auftreten
- Überprüfen Sie die Bereiche, die Sie häufig behandeln und stellen Sie die Verwendung bei den ersten Anzeichen von Schmerzen oder Beschwerden sofort ein
- Nur auf trockener, sauberer Kleidung oder Haut verwenden
- Wir empfehlen, den **HERO FX** über der Kleidung zu verwenden (z. B. eng anliegende Sportbekleidung, Leggings usw.)
- Halten Sie Haare, Finger und andere Körperteile vom Schaft des Massageaufsatzes fern, da dies zu Quetschungen führen kann

ACHTUNG!

Verwenden sie das Massagegerät ausschließlich:

- Am Menschen
- Für den Zweck, für den es entwickelt wurde und auf die in dieser Gebrauchsanweisung angegebene Art und Weise
- Jeder unsachgemäße Gebrauch kann gefährlich sein
- Zur äußerlichen Anwendung
- Mit den mitgelieferten und nachbestellbaren Original-Zubehörteilen, ansonsten erlischt der Gewährleistungsanspruch



Technische Daten

Artikelnummer:	21389 / HERO01
Modell:	WO2
Größe:	Ca. 20 cm x 17.5 cm x 10.5 cm
Akku:	Lithium-Ion
Akkulaufzeit:	Bis zu 3 Stunden (abhängig von der verwendeten Geschwindigkeitsstufe)
Akku-Ladezeit:	Ca. 90 Minuten
Spannungsversorgung:	220 - 240 V ~ 55 Hz
Leistung:	1500 mAh 12 V
Geschwindigkeitsstufen:	15 Geschwindigkeitseinstellungen bis 3000 U / min
Motorlautstärke:	Ca. 55 DB auf max. Geschwindigkeitsstufe
Gewicht:	Ca. 900 g (inkl. Akku)
Schutzklasse:	II
Made in PRC	



Entsorgung



Das Verpackungsmaterial ist recyclebar. Entsorgen Sie die Verpackung umweltgerecht und bringen Sie sie zu einem Recyclingcenter.



Entsorgen Sie das Gerät umweltgerecht. Es darf nicht im normalen Hausmüll entsorgt werden. Entsorgen Sie das Gerät bei einem Recyclingcenter für gebrauchte elektrische und elektronische Geräte. Weitere Informationen erhalten Sie von Ihren örtlichen Behörden.



Broszio & Co.
GmbH & Co. KG
Ottensener Str. 1-5
D-22525 Hamburg
Tel.: 040 - 5472920
E-Mail: info@broszio.com
www.broszio.com



Passat SA
9, rue du Général Goutier
F-59610 Fourmies
Tél.: 0033 - (0)327 608 080
E-Mail: info@passat.fr
www.passat.fr

HERO **FX**

HIGH FREQUENCY MASSAGE DEVICE



MODE D'EMPLOI

ACTIVE  HERO

Sommaire

Première utilisation du HERO FX.....	31
Contenu de la boîte	33
Description de l'appareil HERO FX.....	34
Mise en marche	35
Mode d'emploi	37
Différents embouts de massage.....	38
Différentes vitesses de vibration.....	38
Zones d'utilisation du HERO FX.....	39
Conseils d'entretien, de sécurité et d'utilisation.....	40
Caractéristiques techniques.....	42
Élimination.....	42

Les pistolets de massage font désormais partie intégrante des programmes d'entraînement et de renforcement. Ils sont utilisés par des sportifs professionnels comme des haltérophiles ou des pratiquants de sports d'endurance.

Première utilisation du HERO FX !

Les physiothérapeutes, chiropracteurs et les coachs sportifs se tournent vers la thérapie par vibrations pour aider les sportifs à améliorer leurs performances et à se remettre de leurs blessures. Le **HERO FX** est votre nouvel allié Fitness.

Utilisez le **HERO FX** avant vos entraînements pour augmenter vos performances ou après vos entraînements pour accélérer la récupération. La technologie par vibrations du **HERO FX** pénètre profondément dans vos muscles et vos fascias.

Les pulsations à haute fréquence du **HERO FX** contribuent à détendre les muscles contractés, à augmenter l'irrigation sanguine dans la zone concernée et à travailler vos fascias.

Le **HERO FX** est facile à transporter et sa batterie lithium-ion offre une autonomie pouvant atteindre 3 heures. Différentes vitesses de massage et intensités de pressions permettent de sélectionner une puissance adaptée à chacun de vos besoins.

Donnez une nouvelle dimension à votre entraînement et découvrez la puissance du HERO FX !

Parcourez les exercices décrits dans ce livret pour découvrir comment vous lancer avec votre **HERO FX**.



ACTIVE  HERO

HERO

HIGH FREQUENCY MASSAGE DEVICE



Contenu de la boîte :

- HERO FX – Appareil de massage à haute fréquence
- 2 x batteries
- Chargeur
- Sac de transport
- 5 x embouts de massage
- Mode d'emploi

Veillez lire attentivement ce mode d'emploi, le conserver pour un usage ultérieur, le mettre à disposition des éventuels autres utilisateurs et respecter ses indications. Suivez les étapes de la section **Mise en marche** à la page 35 pour assembler et charger votre **HERO FX**.



Description de l'appareil HERO FX

Écran d'affichage LCD

Affiche la durée depuis la mise en route, la vitesse en tr/min, la force appliquée et la charge de la batterie

Touche -

Réduit la vitesse de vibration

Touche ON/OFF

Appuyez sur la touche ON/OFF pour allumer le HERO FX

Touche +

Augmente la vitesse de vibration



Prise de charge à raccorder au bloc d'alimentation de la batterie



Embout de massage (1 sur 5)



Écran d'affichage LCD

Batterie

Poignée

Mise en marche

Chargez entièrement la batterie

- Chargez entièrement la batterie avant d'utiliser le **HERO FX** pour la première fois (jusqu'à 6 heures)
- Pour cela, branchez le bloc d'alimentation à la prise de charge de la batterie
- Branchez l'adaptateur dans une prise de courant
- Lorsque la batterie est entièrement chargée (la LED du bloc d'alimentation passe du rouge au vert), débranchez le bloc d'alimentation et insérez fermement la batterie dans la poignée du **HERO FX**



Fixation d'une tête de massage

- Une fois votre **HERO FX** entièrement chargé, vous pouvez fixer un embout de massage
- Choisissez l'embout de massage souhaité
- Placez la base de l'embout de telle sorte que la petite proéminence située sur l'embout soit face à l'encoche située sur la buse du **HERO FX**
- Poussez fermement l'embout à l'intérieur pour le fixer

Voir aussi les **différents embouts et vitesses disponibles** à la page 38.





Mode d'emploi

Veillez lire le mode d'emploi avant d'utiliser le **HERO FX**. Conserver ce mode d'emploi pour consultation ultérieure.

Chargement

- Chargez entièrement le **HERO FX** avant sa première utilisation (jusqu'à six heures)
- Après la première charge, le chargement du **HERO FX** ne nécessitera plus qu'1 heure 30 environ
- La batterie est entièrement chargée lorsque la LED du bloc d'alimentation passe du rouge au vert
- La durée de fonctionnement maximale s'élève à env. 3 heures (selon le niveau de vitesse utilisé)

Utilisation du HERO FX

- Appuyez sur la touche ON/OFF pour mettre en marche le **HERO FX** au niveau de vitesse 1. Sélectionnez l'un des 15 niveaux de vitesse de vibration :
 1. Appuyez sur la touche + pour augmenter la vitesse de vibration
 2. Appuyez sur la touche - pour diminuer la vitesse de vibration
- Déplacez la tête de l'embout de massage le long d'un groupe musculaire au niveau de vitesse souhaité. Exercez différents niveaux de pression selon vos besoins

Retrait et remplacement d'un embout de massage

- Appuyez sur la touche ON/OFF pour mettre le **HERO FX** hors tension
- Saisissez l'embout fixé et tirez fermement dessus pour le retirer
- Insérez la base d'un autre embout dans l'appareil
- Veillez à placer la petite proéminence de l'embout face à l'encoche située sur la buse de l'appareil
- Poussez fermement l'embout à l'intérieur pour le fixer

CONSEILS D'UTILISATION DU HERO FX

- Déplacez le HERO FX entre 15 secondes et deux minutes sur les groupes musculaires souhaités
- Adaptez la pression exercée à vos besoins, mais n'exercez jamais une pression excessivement forte
- N'utilisez jamais la tête de massage plus de 3 minutes sur une même zone !
- Une utilisation prolongée risque de provoquer des lésions sur les tissus



Différents embouts de massage

Cinq embouts de massage interchangeables sont fournis avec votre **HERO FX**. Ces embouts de massage sont conçus pour traiter différentes zones de votre corps et répondre à des besoins spécifiques en matière de massage thérapeutique.



Petite sphère

Pour la récupération et la diminution des courbatures après l'entraînement.
Idéal pour les petits groupes musculaires.



Grande sphère

Pour la récupération et la diminution des courbatures après l'entraînement.
Idéal pour les grands groupes musculaires.



Cône

Spécifiquement conçu pour les zones à problèmes et le traitement des « trigger points ».



Plat

Pour les muscles et les zones qui nécessitent une attention particulière.
Simule un massage en profondeur.



Spinal

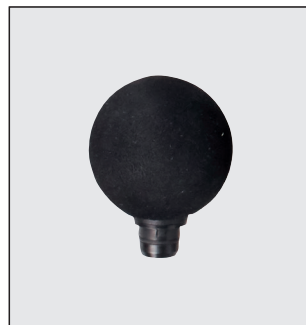
Idéal pour la musculature du dos située le long de la colonne vertébrale.

Différentes vitesses de vibration

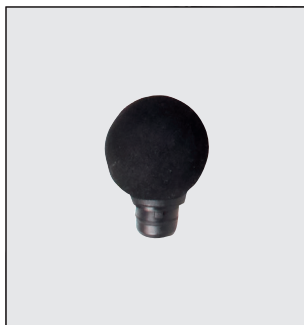
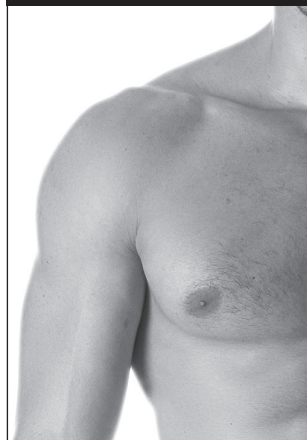
Les 15 vitesses de massage différentes permettent de sélectionner la bonne intensité pour un groupe musculaire ou un trigger point spécifique. Chaque vitesse offre une fréquence de vibration (Hz) et un nombre de tours (tr/min.) différents.

Le nombre de tours peut varier entre 1 600 et 3 000 tr/min.

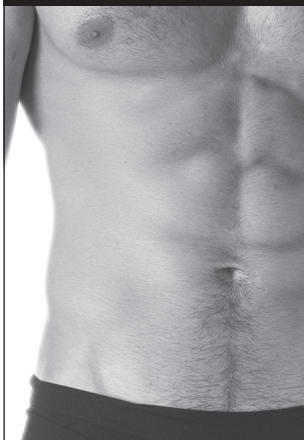
Zones d'utilisation du HERO FX



Pour les grands groupes musculaires



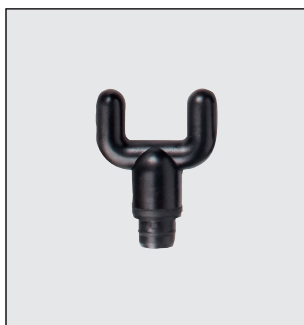
Pour les petits groupes musculaires



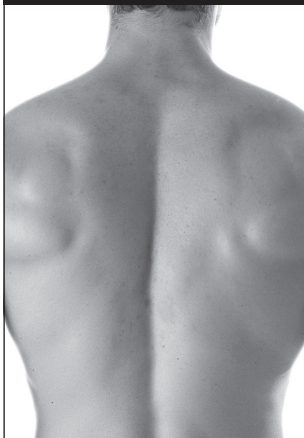
Pour toutes les parties du corps



Pour un traitement ponctuel



Pour la musculature du dos



Conseils d'entretien, de sécurité et d'utilisation

Entretien, nettoyage et stockage

- Utilisez un chiffon doux pour essuyer la saleté ou l'humidité sur l'appareil
- Lorsque vous souhaitez le ranger ou le transporter, retirez la batterie et rangez-la dans l'étui fourni

Remarques de sécurité

- Veuillez lire attentivement les avertissements suivants afin de minimiser tout risque de brûlure, d'incendie, de décharges électriques ou de blessures physiques
- **Demandez l'avis d'un médecin avant d'utiliser ce produit. Ne l'utilisez pas si vous êtes blessé. Pour adultes exclusivement. Maintenir hors de la portée des enfants et des animaux domestiques**
- **L'utilisation de cet appareil ne remplace pas une consultation ou un traitement médical. En cas de douleur ou de maladie, quelle qu'elle soit, consultez donc immédiatement votre médecin !**
- Utilisez le HERO FX exclusivement selon les instructions fournies par ce mode d'emploi
- Tenir à distance des liquides et des sources de chaleur
- Ne laissez jamais le HERO FX fonctionner sans surveillance
- Débranchez l'appareil du réseau électrique après son chargement ou avant utilisation
- Ne retirez aucune vis et n'essayez pas de démonter l'appareil
- Ne pas dépasser une heure de fonctionnement consécutif. Après une heure de fonctionnement, laissez l'appareil éteint pendant 30 minutes avant de l'utiliser à nouveau

Pour préserver votre santé, il est vivement déconseillé d'utiliser le pistolet de massage dans les cas suivants :

- Présence d'implants d'appareils électriques (comme un pacemaker, par ex.)
- Présence d'implants en métal
- Port d'une pompe à insuline
- En cas de fièvre
- En cas de troubles du rythme cardiaque connus ou aigus et autres troubles de l'excitabilité et de la conduction cardiaque
- En cas de crises (par ex. d'épilepsie)
- Femmes enceintes
- Personnes malades du cancer
- Suite à des opérations après lesquelles des contractions musculaires accentuées risquent de gêner le rétablissement
- Ne jamais utiliser l'appareil à proximité du cœur. Les électrodes de stimulation ne doivent jamais être placées à l'avant de la cage thoracique (dont les côtes et le sternum forment la partie visible), et surtout pas sur les deux grands muscles pectoraux. Un tel usage peut augmenter le risque de fibrillation ventriculaire et entraîner un arrêt cardiaque
- Sur le crâne, au niveau de la bouche, de la gorge ou du larynx
- Au niveau du cou / de la carotide
- Au niveau des parties génitales

- Sur une peau présentant des lésions ou des inflammations graves ou chroniques, par ex. en cas d'inflammations, de rougeurs, d'éruptions cutanées, de brûlures, de contusions, de gonflements, douloureux ou non, et en cas de plaie ouverte ou en cours de cicatrisation, sur des cicatrices post-opératoires en cours de cicatrisation
- Dans des environnements à fort taux d'humidité comme par ex. dans une salle de bain, dans le bain ou sous la douche
- Ne pas utiliser après avoir consommé de l'alcool

Précautions d'usage importantes

- Utilisez exclusivement le **HERO FX** sur des tissus souples
- N'utilisez pas le **HERO FX** sur votre tête ou d'autres régions osseuses
- Des hématomes peuvent apparaître, quelle que soit la vitesse de vibration choisie
- Contrôlez les zones que vous traitez fréquemment et adaptez votre utilisation dès les premiers signes de douleurs ou de gêne
- Utilisez exclusivement sur des vêtements ou une peau secs et propres
- Nous vous recommandons d'utiliser le **HERO FX** par-dessus vos vêtements (par ex. des vêtements de sport près du corps, un legging, etc.)
- Tenez vos cheveux, doigts et autres parties du corps à distance de la base de l'embout de massage pour éviter tout risque de contusion

ATTENTION !

Utilisez cet appareil de massage exclusivement :

- Sur des personnes
- Pour l'usage pour lequel il a été développé et de la manière indiquée dans cette notice d'utilisation
- Tout usage incorrect peut présenter des risques
- À usage externe
- Avec les accessoires originaux fournis et commandables à nouveau, sans quoi le droit à la garantie ne s'appliquera pas



Caractéristiques techniques

Numéro d'article:	21389 / HERO01
Modèle :	WO2
Dimensions :	Env. 20 cm x 17,5 cm x 10,5 cm
Batterie :	Lithium-Ion
Autonomie :	Jusqu'à 3 heures (selon le niveau de vitesse utilisé) Temps de
Chargement de la batterie :	Env. 90 minutes
Alimentation :	220 - 240 V ~ 55 Hz
Puissance :	1500 mAh 12 V
Niveaux de vitesse :	15 degrés de vitesse jusqu'à 3 000 tr/min Volume
Sonore moteur :	Env. 55 DB au niveau de vitesse max.
Poids :	Env. 900 g (batterie incl.)
Classe de protection :	II
Made in PRC	



Élimination



Les matériaux d'emballage sont recyclables. Éliminez l'emballage dans le respect de l'environnement et apportez-le dans un centre de recyclage.



Éliminez l'appareil dans le respect de l'environnement. Il ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères. Éliminez cet appareil dans un centre de recyclage pour appareils électriques et électroniques usagés. Pour plus d'informations, consultez les directives locales de votre commune.



Broszio & Co.
GmbH & Co. KG
Ottensener Str. 1-5
D-22525 Hamburg
Tel.: 040 - 5472920
E-Mail: info@broszio.com
www.broszio.com



Passat SA
9, rue du Général Goutierre
F-59610 Fourmies
Tél.: 0033 - (0)327 608 080
E-Mail: info@passat.fr
www.passat.fr



BROUGHT TO YOU BY  **BROSZIO**