

GOZONE

REST AND RECOVERY | REPOS ET RÉCUPÉRATION

MASSAGE GUN / PISTOLET DE MASSAGE



⚠ Please read all the instructions in the manual carefully before assembling or using this product, and keep instructions for future reference.

⚠ Veuillez lire attentivement toutes les instructions du manuel avant d'assembler ou d'utiliser ce produit, et garder les instructions pour références futures.

GZE-2243

Thank you for purchasing our product. To ensure proper operation and use, please read this manual carefully prior to use.

Please keep this manual properly for future reference.

Massage gun is suitable for physical massage before/after exercise to relieve muscle fatigue, soreness, and stiffness.

Merci d'avoir acheté notre produit. Pour être sûr de l'utiliser correctement, lisez ce manuel attentivement avant toute utilisation.

La fonction du pistolet de massage des muscles:

Convient à un massage physique avant/après la séance d'exercice pour soulager la fatigue, les douleurs et la raideur des muscles

CONTENTS / CONTENU

Important Information	P03
Renseignements Importants	P04
Product Introduction	P05
Présentation du Produit	P06
Basic Parameters	P07
Paramètres de Base	P08
Operation and Storage	P09
Fonctionnement et Rangement	P09
User Guide	P10-11
Guide d'Utilisation	P12-13

IMPORTANT INFORMATION

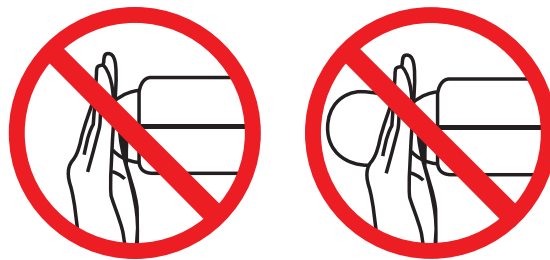
⚠ Notice:

To reduce the risk of malfunction, electric shock, injury, fire, death, and equipment damage, please read all instructions and warnings in this manual before using this product.

Please consult your physician before using this product.

⚠ Attention:

1. For adults use only. Stop the use of this item if injury is sustained.
2. Do not use this item on non-dry or unclean skin. Always wear a shirt/clothing when using.
3. Do not use this product on the neck, head or any hard areas of the body.
Do not use this product on bones. Stop the use of this item if you experience pain or discomfort.
4. Use this product only on the soft tissue of your body.
5. Do not place any objects in the vents of this product.
6. Do not submerge the product in water or allow water to enter the vents of the product
7. Keep away from sources of fire.
8. Do not drop this product intentionally.
9. Do not use an adapter of any kind other than the adapter included in the attachment.
10. Do not disassemble this product by yourself.
11. Do not allow fingers, hair, or other body parts to enter the joint between the massage node and machine while the machine is running.



Do not touch this part while the machine is running

⚠ Warnings and Cautions:

1. Keep this product away from water or heated surfaces. Keep the vents free from dust.
2. Unplug the charger while charging is completed.
3. The product cannot be used while being charged.
4. Thoroughly inspect products according to the operating instructions in this manual before every use.

⚠ Important:

Do not use this product in any of the following cases without consent of your physician: Pregnancy, diabetic complications (such as neuropathy or retinal damage), wearing a pacemaker, epilepsy or migraine, disc herniation, Scoliosis, vertebral detachment, or spinal joint stiffness, recent joint replacement surgery or IUD, having metal pins/screws or steel plate, and/or any problems related to your general health. The contraindications mentioned above do not mean that you are not allowed to use this product, we recommend you consult your physician before use.

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS**⚠ Avis:**

Pour limiter le risque de mauvais fonctionnement, de choc électrique, d'incendie, de décès ou de dommage à l'équipement, lire toutes les instructions et tous les avertissements de ce manuel avant d'utiliser ce produit.

Consulter un médecin avant d'utiliser ce produit.

⚠ Mise En Garde:

1. Destiné uniquement aux adultes. Arrêter d'utiliser cet article en cas de blessure.
2. Ne pas utiliser cet article sur une peau mouillée ou sale. Toujours porter une chemise/des vêtements pour utiliser cet article.
3. Ne pas utiliser ce dispositif sur le cou, la tête ou toute autre partie dure du corps.
Ne pas utiliser ce dispositif sur les os. Arrêter d'utiliser cet article en cas de douleur ou de gêne.
4. Utiliser ce produit uniquement sur les tissus mous du corps.
5. Ne placer aucun objet sur les fentes de ventilation de cet article.
6. Ne pas immerger l'article dans l'eau ni laisser l'eau pénétrer dans les fentes.
7. Ne pas mettre cet article dans le feu et le tenir éloigné des sources de feu.
8. Ne pas faire tomber cet article de façon intentionnelle.
9. Ne pas utiliser tout autre type d'adaptateur que celui inclus avec l'accessoire.
10. Ne pas désassembler cet article soi-même.
11. Ne pas laisser les doigts, les cheveux ou une autre partie du corps toucher le raccord entre le nœud de massage et le dispositif pendant le fonctionnement de ce dernier pour éviter un accident et des blessures.



Ne pas toucher cette section pendant que le dispositif est en marche

⚠ Avertissements et Mises En Garde:

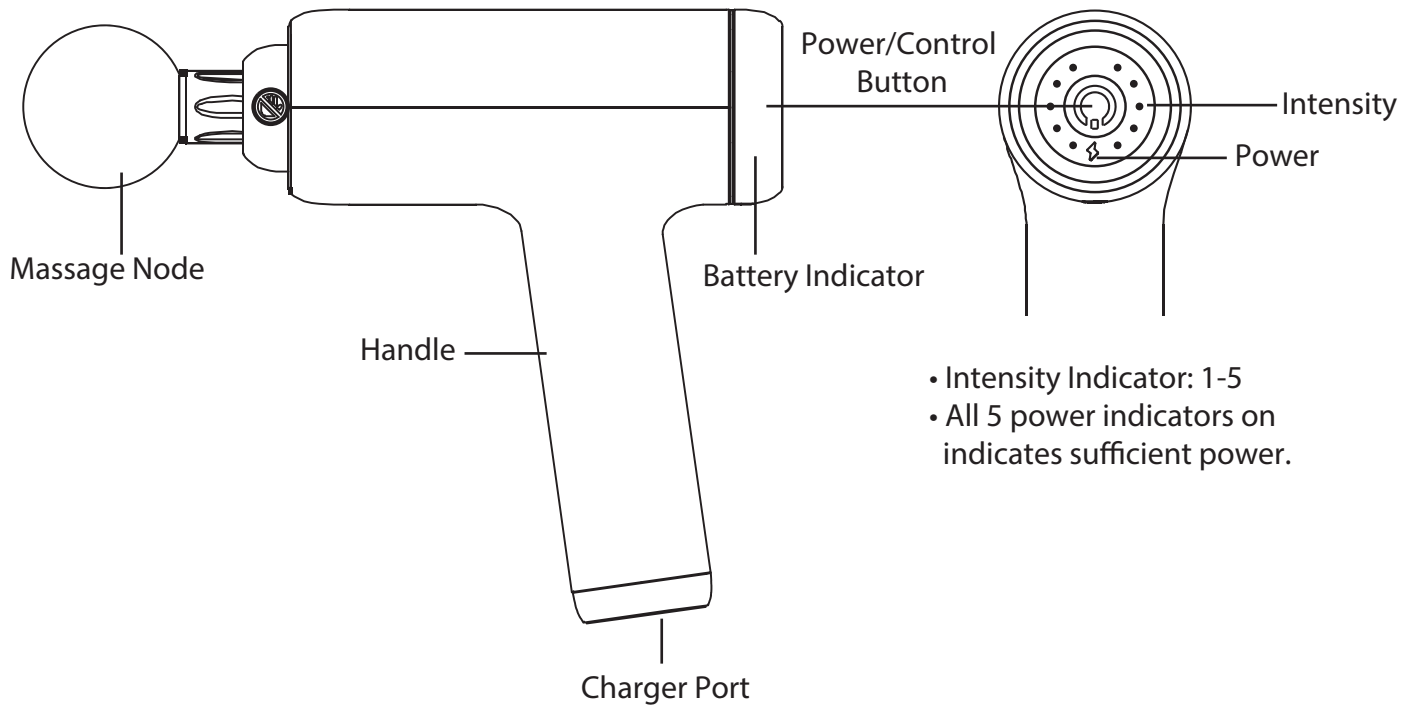
1. Garder ce dispositif éloigné de l'eau ou de surfaces chauffées. Garder les fentes de ventilation dépoussiérées.
2. Débrancher le chargeur une fois la charge terminée.
3. Le dispositif ne peut pas être utilisé pendant son chargement.
4. Bien inspecter les produits conformément aux consignes d'utilisation de ce manuel avant chaque utilisation.

⚠ Important:

Ne pas utiliser ce dispositif dans l'un des cas suivants sans l'approbation d'un médecin:

Grossesse, complications diabétiques (p. ex. neuropathie ou lésions rétinienne), port d'un stimulateur cardiaque, épilepsie ou migraine, hernie discale, scoliose, avancement de la colonne vertébrale, décollement vertébral ou raideur de l'articulation vertébrale, chirurgie récente de remplacement articulaire ou DIU, broches/vis métalliques et/ou plaque d'acier et tout problème de santé générale. Les contraindication mentionnées ci-dessus ne signifient pas que vous ne pouvez pas utiliser ce dispositif, mais simplement que nous vous recommandons de consulter votre médecin avant toute utilisation.

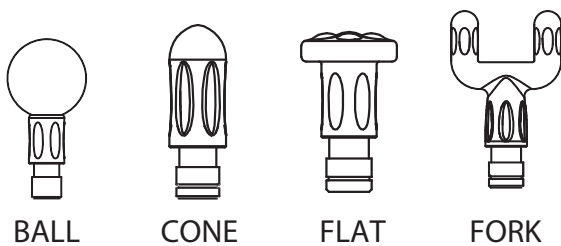
PRODUCT INTRODUCTION



- Intensity Indicator: 1-5
- All 5 power indicators on indicates sufficient power.

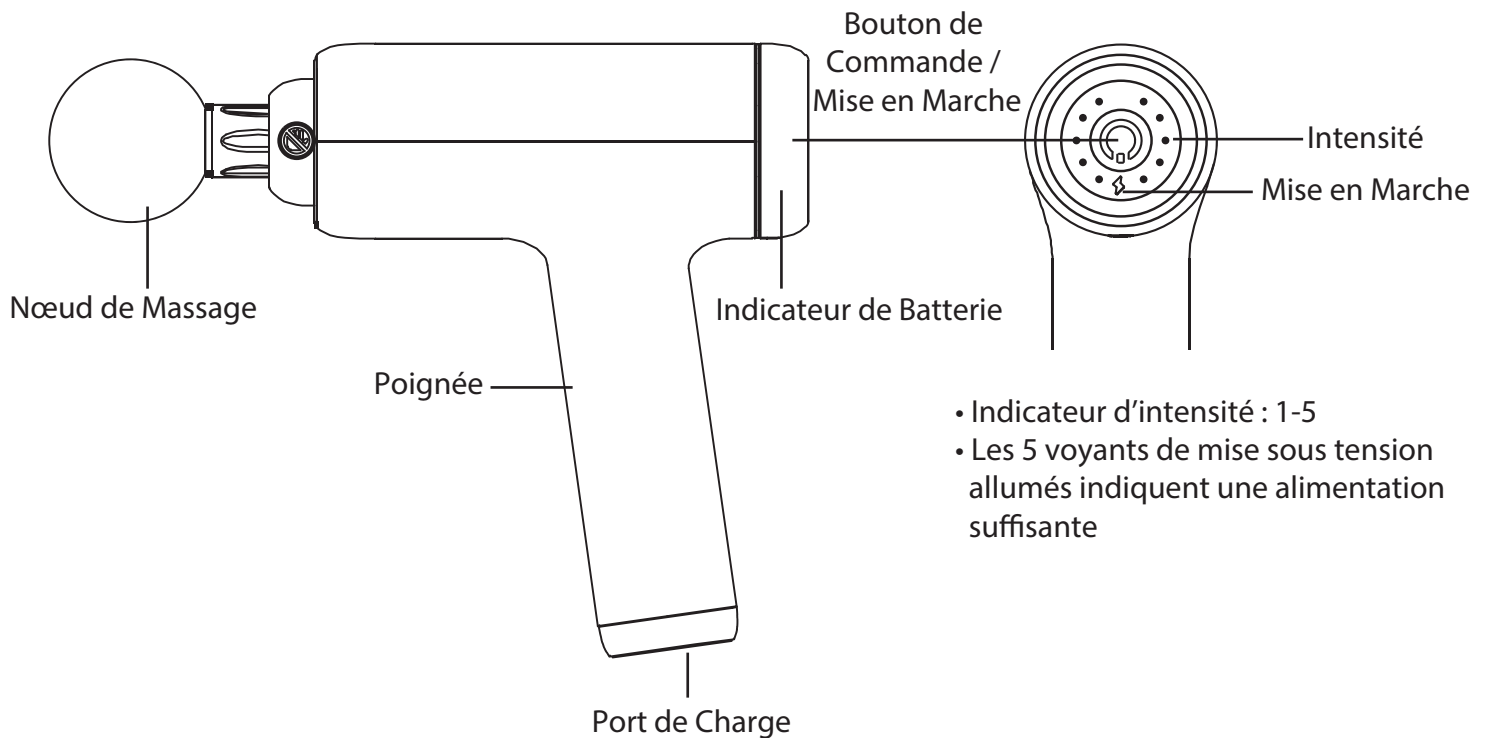
1. Whisper quiet high-speed brushless balancing motor.
2. EVA soft massage node to provide a more comfortable massage.
3. Rechargeable lithium-ion battery.
4. Delicate handle for a more comfortable grip.
5. Wireless, lightweight and portable.
6. 5-speed adjustable intensity.
7. User-friendly design: sweat-proof and moisture-proof.
8. Integrated design combining the battery with a machine for safe use.

4 REPLACEABLE MESSAGE NODES



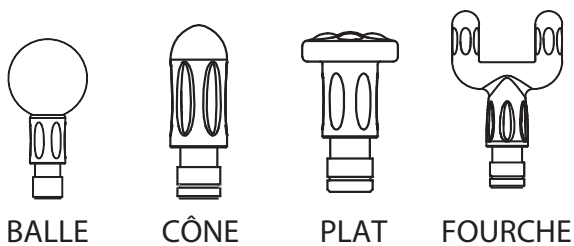
* Only swap massager nodes when the massager is off.

PRÉSENTATION DU PRODUIT



1. Moteur d'équilibrage silencieux sans balai à grande vitesse.
2. Nœud de massage doux en EVA pour un massage plus confortable.
3. Batterie aux ions de lithium rechargeable.
4. Poignée délicate pour une prise plus confortable.
5. Sans fil, léger et portable.
6. Intensité réglable à 5 vitesses.
7. Conception agréable pour l'utilisateur avec résistance à la transpiration et à l'humidité.
8. Conception avec batterie intégrée à la machine pour une utilisation en toute sécurité.

4 NŒUDS DE MASSAGE REMPLAÇABLES



* Changer de nœud de massage uniquement quand l'appareil est éteint.

BASIC PARAMETERS

Parameters	
Intensity Levels	5
Voltage	12V
Battery Capacity	200mAh
Dimensions	16.5*21.6*6.0cm
Net Weight	0.6KG
Endurance	6h

CHARGE

1. Charge the battery for at least 6 hours before first use.
 2. Plug the adapter into the massager charging port and then plug into an outlet to charge.
 3. The power indicator will flicker regularly while charging and keep steady when fully charged.
 4. The battery can be charged at any time and under any power level.
- *Do not use the massager while charging.

PARAMÈTRES DE BASE

Paramètres	
Intensité	5
Tension	12V
Capacité de la Batterie	200mAh
Dimensions	16.5*21.6*6.0cm
Poids Net	0.6KG
Durée de Fonctionnement	6h

CHARGEMENT

1. Charger la batterie pendant au moins 6 heures avant la première utilisation.
2. Brancher l'adaptateur dans le port de charge du dispositif de massage et dans une prise pour le charger.
3. Le voyant de mise sous tension clignotera pendant le chargement puis restera allumé une fois la batterie complètement chargée.
4. La batterie peut être chargée à tout moment et avec n'importe quel niveau de puissance.
*Ne pas utiliser le dispositif de massage pendant son chargement.

OPERATION INSTRUCTIONS

Press the control button for 3 seconds to turn the massager on.
Press it again to cycle through the 5 intensity levels.

When finished using, press the control button for 3 seconds to turn the massager off.

MAINTENANCE, CLEANING, STORAGE, TRANSPORTATION

1. Spot clean only. Unplug and wipe with a damp cloth.
2. Air-dry only. Never place in a dryer.
3. Clean the massager and pack well if not using for a long time and charge every half a year.
4. This product is safe to be transported by automobiles, trains, ships, and aircraft.

CONSIGNES D'UTILISATION

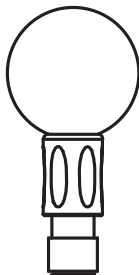
Appuyer sur le bouton de commande pendant 3 secondes pour mettre le dispositif en marche.
Appuyer à nouveau dessus pour changer le niveau d'intensité.

Une fois terminé, appuyer sur le bouton de commande pendant 3 secondes pour éteindre le dispositif.

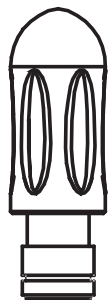
MAINTENANCE, NETTOYAGE, RANGEMENT, LES VOYAGES

1. Détacher uniquement. Débrancher et essuyer avec un chiffon humide.
2. Laisser sécher à l'air libre uniquement. Ne jamais mettre au sèche-linge.
3. Laver le dispositif de massage et bien l'emballer s'il ne sera pas utilisé pendant longtemps et le recharger tous les 6 mois.
4. Ce dispositif est sûr pour un transport en voiture, en train, en bateau et en avion.

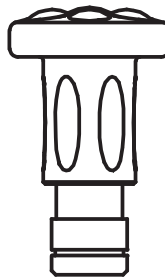
USER GUIDE



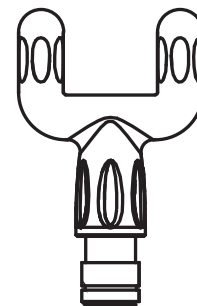
BALL
Mainly used for large muscle groups



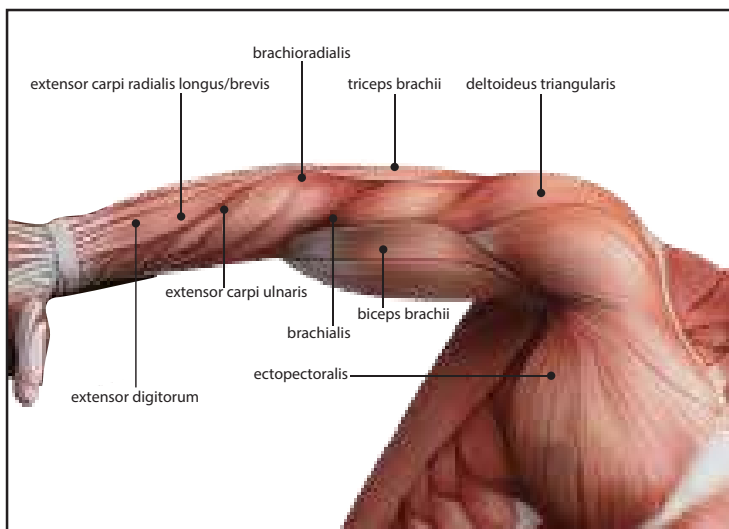
CONE
Mainly used for trigger point and deep muscle groups



FLAT
Suitable for all body parts

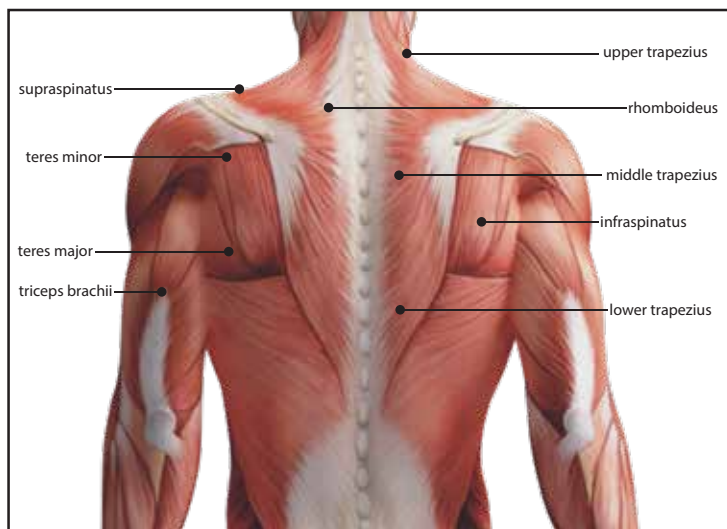


FORK
Use around spine, waist, and large muscle groups



ARM

brachioradialis	10-15s x 3 times
flexor carpi radialis	10-15s x 3 times
palmaris longus	12-15s x 3 times
extensor carpi ulnaris	10-15s x 3 times
extensor digitorum	5-10s x 2 times
extensor carpi radialis longus	5-10s x 2 times
extensor carpi radialis brevis	5-10s x 2 times
biceps brachii	12-20s x 3 times
brachialis	12-20s x 3 times
deltoideus triangularis	12-20s x 3 times
ectopectoralis	12-20s x 3 times

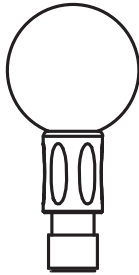


SHOULDERS

triceps brachii	15-20s x 3 times
rhomboides	20-30s x 3 times
upper trapezius	15-20s x 3 times
middle trapezius	15-20s x 3 times
lower trapezius	15-20s x 3 times
supraspinatus	10-15s x 3 times
levator scapulae	10-12s x 2 times
biceps brachii	10-12s x 2 times
teres major	10-12s x 2 times
teres minor	10-12s x 2 times
infraspinatus	10-12s x 2 times

*Suggestion: Massage from the middle to two sides, top to bottom.

GUIDE D'UTILISATION



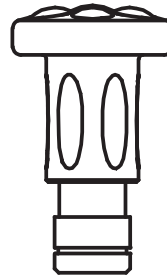
BALLE

Principalement utilisée pour les grands groupes de muscles



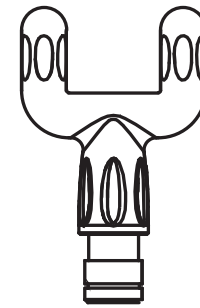
CÔNE

Principalement utilisé pour les points de douleur et les groupes de muscles profonds.



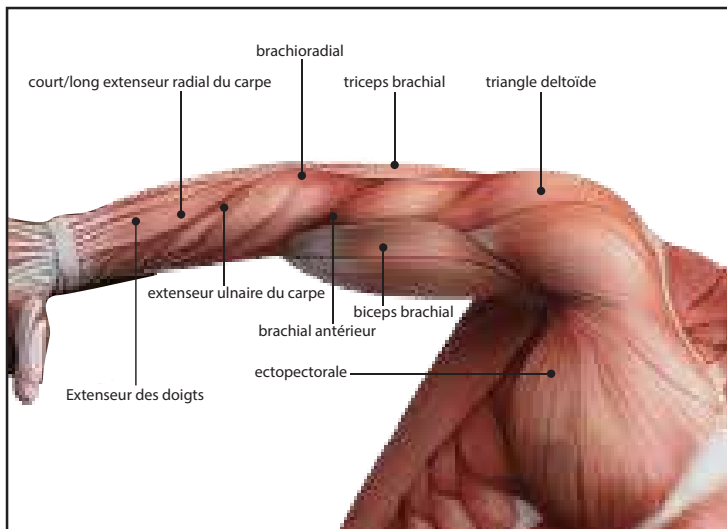
PLAT

Convient à toutes les parties du corps



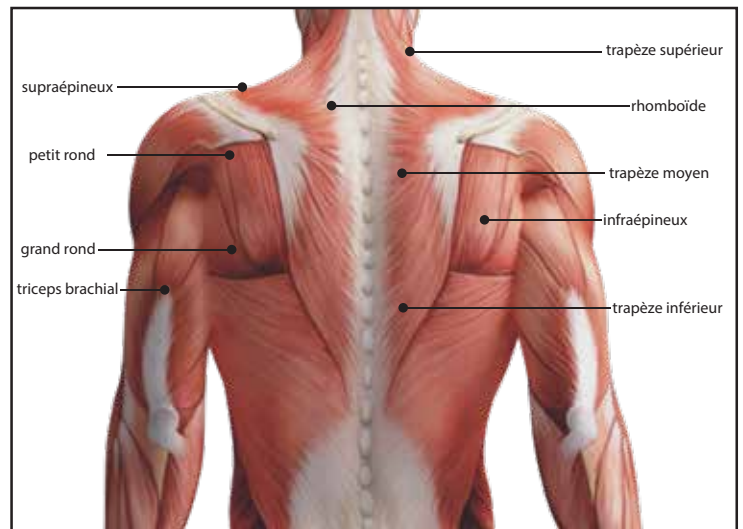
FOURCHE

utilisée pour la colonne vertébrale, la taille et les grands groupes de muscles



BRAS

brachioradial	10-15s x 3 fois
fléchisseur radial du carpe	10-15s x 3 fois
grand palmaire	12-15s x 3 fois
extenseur ulnaire du carpe	10-15s x 3 fois
extenseur des doigts	5-10s x 2 fois
long extenseur radial du carpe	5-10s x 2 fois
court extenseur radial du carpe	5-10s x 2 fois
biceps brachial	12-20s x 3 fois
brachial antérieur	12-20s x 3 fois
triangle deltoïde	12-20s x 3 fois
ectopectorale	12-20s x 3 fois

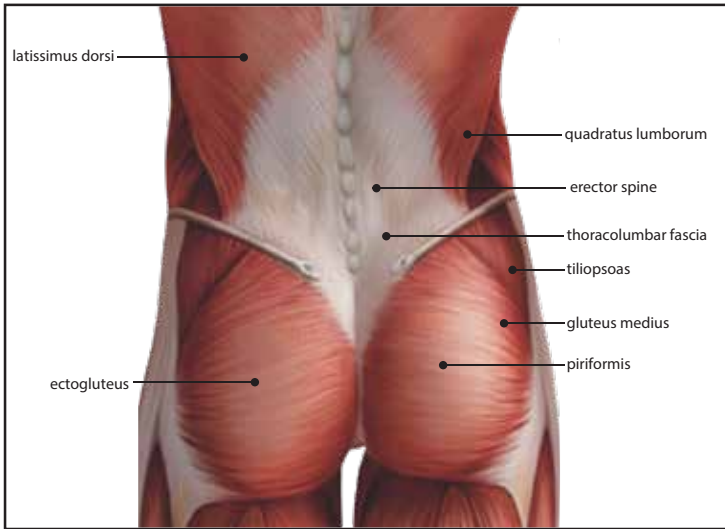


ÉPAULES

triceps brachial	15-20s x 3 fois
rhomboïde	20-30s x 3 fois
trapèze supérieur	15-20s x 3 fois
trapèze moyen	15-20s x 3 fois
trapèze inférieur	15-20s x 3 fois
supraépineux	10-15s x 3 fois
angulaire de l'omoplate	10-12s x 2 fois
biceps brachial	10-12s x 2 fois
grand rond	10-12s x 2 fois
petit rond	10-12s x 2 fois
infraépineux	10-12s x 2 fois

*Suggestion: masser du milieu vers les côtés et du haut vers le bas.

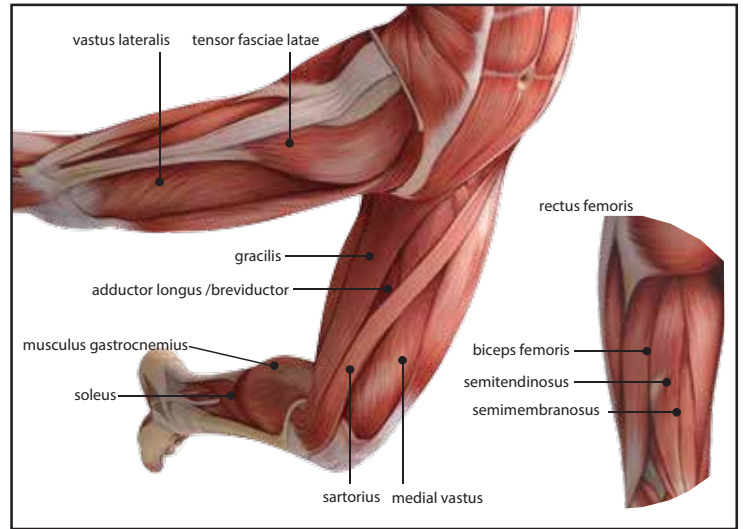
USER GUIDE



WAIST

erector spine	30-60s x 4 times
latissimus dorsi	30-60s x 4 times
thoracolumbar fascia	40-60s x 3 times
psoas major	30-60s x 3 times
obliquus externus abdominis	10-15s x 2 times
erector spine	15-20s x 2 times
quadratus lumborum	20-30s x 2 times
iliopsoas	20-30s x 3 times
ectogluteus	30-60s x 4 times
gluteus medius	30-60s x 4 times
piriformis	60-90s x 1 times

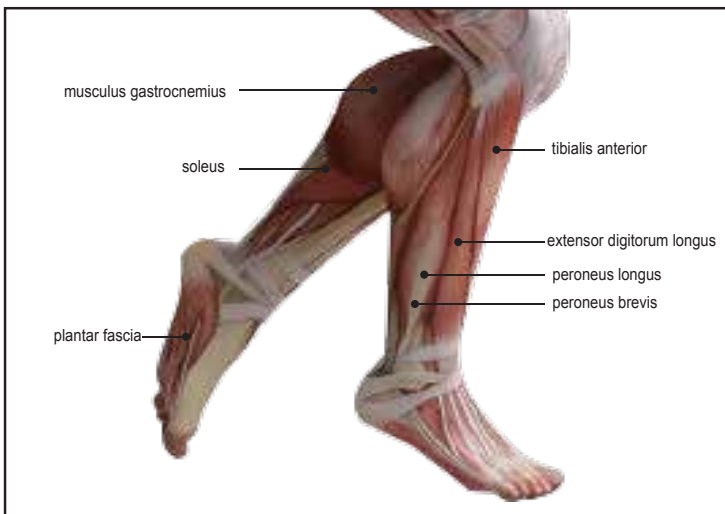
*Suggestion: Massage in the direction of middle to two sides, top to bottom.



THIGH

biceps femoris	20-30s x 3 times
semitendinosus	20-30s x 3 times
semimembranosus	20-30s x 3 times
gracilis	10-15s x 2 times
breviducto	10-15s x 2 times
adductor longus	10-15s x 2 times
rectus femoris	30-45s x 2 times
vastus lateralis	30-45s x 2 times
medial vastus	30-45s x 2 times
sartorius	30-45s x 1 times
tensor fasciae latae	15-20s x 2 times

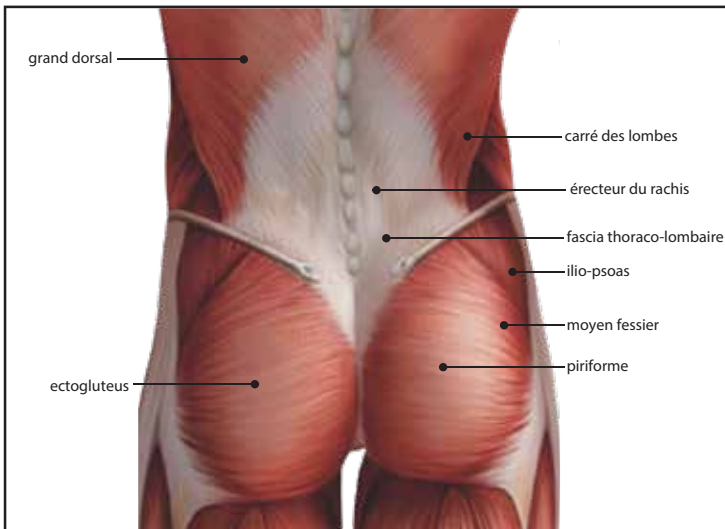
*Suggestion: Massage from top to bottom.



FEET

musculus gastrocnemius	20-30s x 3 times
soleus	20-30s x 3 times
tibialis anterior	15-20s x 2 times
peroneus longus	15-20s x 2 times
peroneus brevis	15-20s x 2 times
plantar fascia	20-30s x 3 times

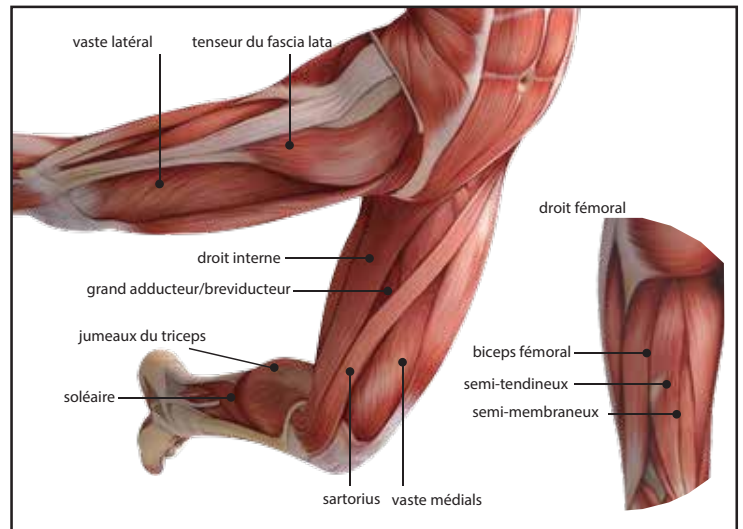
GUIDE D'UTILISATION



TAILLE

érecteur du rachis	30-60s x 4 fois
grand dorsal	30-60s x 4 fois
fascia thoraco-lombaire	40-60s x 3 fois
psaos	30-60s x 3 fois
oblique externe de l'abdomen	10-15s x 2 fois
érecteur du rachis	15-20s x 2 fois
carré des lombes	20-30s x 2 fois
ilio-psoas	20-30s x 3 fois
ectogluteus	30-60s x 4 fois
moyen fessier	30-60s x 4 fois
piriforme	60-90s x 1 fois

*Suggestion: Masser du milieu vers les côtés et du haut vers le bas.



CUISSE

biceps fémoral	20-30s x 3 fois
semi-tendineux	20-30s x 3 fois
semi-membraneux	20-30s x 3 fois
droit interne	10-15s x 2 fois
breviducteur	10-15s x 2 fois
grand adducteur	10-15s x 2 fois
droit fémoral	30-45s x 2 fois
vaste latéral	30-45s x 2 fois
vaste médial	30-45s x 2 fois
sartorius	30-45s x 1 fois
tenseur du fascia lata	15-20s x 2 fois

*Suggestion: masser du haut vers le bas.



PIED

gastrocnémien	20-30s x 3 fois
soléaire	20-30s x 3 fois
tibia antérieur	15-20s x 2 fois
long fibulaire	15-20s x 2 fois
court fibulaire	15-20s x 2 fois
fascia plantaire	20-30s x 3 fois