

# MIWEBA SPORTS



## ORIGINAL

BEDIENUNGSANLEITUNG

# MM200 MASSAGEPISTOLE

Artikelnummer: PR0026400

## MIWEBA.DE

Miweba GmbH - Gewerbepark 20 - 96149 Breitengüßbach  
Tel.: 0 95 44 987 908 0 - Mail: kundenservice@miweba.de

[f /miwebagmbh](#)

[y /miwebaTV](#)

[i /miweba\\_gmbh](#)

# EINLEITUNG

**Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,**

wir möchten Sie zum Kauf Ihrer neuen Massagepistole der Marke Miweba Sports beglückwünschen.

Damit Sie Ihr Gerät mit voller Funktionsfähigkeit nutzen können und noch lange Freude daran haben, lesen Sie die Gebrauchsanleitung vor der ersten Nutzung sorgfältig durch.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Training!

**Lesen Sie dieses gesamte Dokument vor der Inbetriebnahme und der ersten Benutzung aufmerksam durch. Es liegt in Ihrer Verantwortung, jeden Nutzer dieses Geräts in allen Sicherheitsvorkehrungen und Hinweisen sorgfältig und ordnungsgemäß zu unterweisen. Bewahren Sie diese Gebrauchsanleitung sicher und sorgfältig auf!**

**Wir lassen Sie nicht alleine!**

Sollten Sie Hilfe bei der Nutzung oder bei der Instandhaltung Ihres Geräts benötigen, können Sie uns gerne unter der unten angegebenen Telefonnummer erreichen. So lassen sich alle Fragen schnell und unkompliziert in einem Telefonat klären. Alternativ können Sie uns auch eine Mail zuschicken. Unser Serviceteam steht Ihnen zudem gerne für Fragen rund um die Reparatur und den Austausch von Teilen zur Verfügung.

Miweba GmbH - Gewerbepark 20 - 96149 Breitengüßbach  
Tel.: 0 95 44 987 908 0 - Mail: kundenservice@miweba.de

# INHALTSVERZEICHNIS

1.	Technische Daten.....	3
2.	Wichtige Sicherheitshinweise .....	4
3.	Nutzerhinweis.....	5
4.	Produktübersicht .....	6
5.	Zubehör.....	7
6.	Kontrolle und Inbetriebnahme .....	8
7.	Bedienungsanleitung.....	9
8.	Ladevorgang.....	10
9.	Entsorgung.....	10



[miweba.de](https://miweba.de)



[@miwebatv](https://www.youtube.com/@miwebatv)



[@miweba\\_gmbh](https://www.instagram.com/miweba_gmbh)



[@miwebagmbh](https://www.facebook.com/miwebagmbh)

## HILFE ZUM PRODUKT

Weitere Informationen wie YouTube-Aufbauvideos, FAQs zum Produkt sowie technische Daten findest Du unter diesem Link. Scanne hierfür einfach den QR-Code.



# 1. TECHNISCHE DATEN

Produktgewicht:	718 g
Produktmaße:	16,8 x 6,4 x 22,5 cm (Länge x Breite x Höhe)
Motorleistung:	20 W
Drehzahl:	1400–2800 rpm
Geräuschpegel:	50 dB
Amplitude:	10 mm
Batteriekapazität:	2500 mAh
Batterielaufzeit:	5 Std.
Eingangsspannung:	16,8 V
Ladedauer:	4–5 Std.
Massageaufsätze:	6 verschiedene Aufsätze

## 2. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Lesen Sie dieses gesamte Dokument vor der ersten Benutzung aufmerksam durch. Es liegt in Ihrer Verantwortung, jeden Nutzer dieses Geräts in allen Sicherheitsvorkehrungen und Hinweisen sorgfältig und ordnungsgemäß zu unterweisen. Bewahren Sie diese Gebrauchsanleitung sicher und sorgfältig auf! Warten Sie das Gerät regelmäßig, da die Gewährleistung ansonsten verfallen könnte.

**Folgende Hinweise sind unbedingt zu beachten und zu befolgen:**

1. Die Massagepistole ist ausschließlich für Erwachsene geeignet. Benutzen Sie die Massagepistole nicht, wenn Sie verletzt oder anderweitig körperlich beziehungsweise geistig eingeschränkt sind.
2. Verwenden Sie die Massagepistole nicht während des Ladevorgangs. Trennen Sie das Ladegerät, ehe Sie die Massagepistole verwenden.
3. Die Massagepistole ist nur zur äußeren Anwendung konzipiert. Das Gerät darf nur auf trockener und sauberer Haut angewendet werden. Verwenden Sie das Gerät nicht auf Kleidungsstücken!
4. Achten Sie darauf, nur die Muskelpartien zu behandeln, die Sie auch gezielt massieren möchten. Vermeiden Sie es, die Massagepistole mit Weichteilen oder Knochen in Verbindung zu bringen.
5. Verwenden Sie nur die Massageköpfe, die im Lieferumfang enthalten sind.
6. Je nach eingestellter Funktion und Intensität kann durch die Anwendung der Massagepistole ein Hämatom (Bluterguss) entstehen. Überprüfen Sie daher während der Massage so häufig wie möglich den Massagebereich. Bei Schmerzen oder Anzeichen von Beschwerden beenden Sie die Anwendung sofort.
7. Berühren Sie den Massagekopf nicht mit den Fingern, Haaren oder anderen Körperteilen.
8. Tauchen Sie das Gerät nicht unter Wasser, halten Sie es von Flüssigkeiten oder Wärmequellen fern und lassen Sie kein Wasser in die Lüftungsöffnungen des Geräts eindringen. Bitte achten Sie ebenso darauf, dass kein Staub und kein Schmutz in die Lüftungsöffnungen eindringen.
9. Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch den Zustand der Massagepistole. Nutzen Sie die Massagepistole nur, wenn sich diese in einem einwandfreien Zustand befindet. Sollten Sie einen Mangel feststellen, schalten Sie die Massagepistole keinesfalls an.
10. Schalten Sie die Massagepistole aus, wenn Sie diese gerade nicht benutzen und betreiben oder laden Sie das Produkt nicht unbeaufsichtigt.
11. Wischen Sie die Massagepistole nur mit einem weichen Tuch ab. Verwenden Sie zur Reinigung keine Scheuermittel oder ätzenden Reinigungsmittel.
12. Entfernen Sie den Akku, wenn Sie die Massagepistole für einen längeren Zeitraum nicht benutzen.
13. Schalten Sie die Massagepistole spätestens nach einer Stunde Dauerbetrieb aus. Warten Sie anschließend mindestens eine halbe Stunde, ehe Sie die Massagepistole erneut verwenden.
14. Wenn der Ladevorgang beendet ist, trennen Sie das Ladegerät von der Massagepistole und vom Netzteil.
15. Die Massagepistole darf während des Ladevorgangs nicht benutzt werden.
16. Lassen Sie das Gerät nicht fallen und verwenden Sie es nur wie zu dem in der Gebrauchsanweisung beschriebenen Zweck. Entfernen Sie nicht die Schrauben und versuchen Sie nicht, das Gerät zu zerlegen. Ändern oder modifizieren Sie es auf keine Weise.

## 2. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE (FORTSETZUNG)

17. Laden Sie das Gerät nur mit dem mitgelieferten Ladegerät auf und überprüfen Sie das Gerät und den Akku vor jedem Gebrauch sorgfältig.

18. Verwenden Sie nur die mitgelieferten Massageköpfe.

19. Bei folgenden medizinischen Indikationen ist die Verwendung des Geräts verboten:

- Bluthase / Blutstauung.
- Auf wunden und verletzter Haut.
- Bei Hautirritationen.
- Bei Herzkrankheit, wenn Sie einen Herzschrittmacher und / oder Defibrillator implantiert haben.
- Wenn Sie innerhalb der letzten 90 Tagen eine Gelenkoperation hatten, sollte das Gerät nicht mehr als ca. 10 cm entfernt von der Operationsstelle angewendet werden.
- Auf empfindlichen Bereichen: Kopf, Gesicht, Halswirbel, Wirbelsäule
- An Stellen in Knochennähe mit geringerer Muskeldeckung wie z.B. Humerus, Fußrücken, Handrücken.

## 3. NUTZERHINWEIS

Die portable, akkubetriebene Massagepistole ist ideal geeignet, um großflächige Muskelgruppen und tief liegendes Faszienewebe zu stimulieren. Der hohe Drehmoment und die 10 Intensitätsstufen ermöglichen ein individuelles Massageerlebnis für das eigene Zuhause. Eine effektive punktuelle Massage kann die Schmerzen, die durch eine Ansammlung von Milchsäure nach intensivem Training verursacht wurden, wirksam und fühlbar lindern.

Die bei der Anwendung der Massagepistole entstehende Vibration entspannt die Muskulatur und steigert somit Ihr persönliches Wohlbefinden.

Beachten Sie: Konsultieren Sie vor der ersten Inbetriebnahme Ihren Hausarzt und stellen Sie sicher, dass Sie keinerlei Gesundheitsrisiko eingehen, wenn Sie diese Massagepistole benutzen. Halten Sie außerdem mit einem Physiotherapeuten Rücksprache, ehe Sie die Massagepistole verwenden.

Achten und hören Sie auf Ihren Körper! Brechen Sie die Benutzung dieses Geräts sofort ab und suchen Sie umgehend einen Arzt auf, wenn Sie Schwindel, Schmerzen, Übelkeit, ungewöhnliche Kurzatmigkeit, Benommenheit oder andere unnormale Symptome verspüren.

Verwenden Sie die Massagepistole auf KEINEN FALL, wenn Sie akut oder chronisch erkrankt sind.

Die Massagepistole darf nicht von Minderjährigen oder von Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten verwendet werden.

### **Achtung!**

Benutzen Sie zum Aufladen der Massagepistole ausschließlich das im Lieferumfang enthaltene Ladegerät. Öffnen Sie in keinem Fall das Gehäuse der Massagepistole oder des Ladegeräts.

## 4. PRODUKTÜBERSICHT



# 5. ZUBEHÖR



## Big Ball

Zur großflächigen, durchblutungsfördernden Massage am Anfang jeder Behandlungseinheit. Im Anschluss kann die Tiefenmuskulatur mit weiteren Aufsätzen effektiv stimuliert werden. Auch für Cool-Downs geeignet.

## Bullet

Hervorragend um Triggerpunkte punktuell anzuregen – so wird die Tiefenmuskulatur gezielt erreicht. Harter, spitzer Aufsatz, der nach einer Anwendung des Big Balls oder Hammers eingesetzt werden sollte.



## Hammer

Der Allrounder-Aufsatz ist ideal zum Warm-Up vor intensiven Trainingseinheiten im Ausdauer- und Kraftsportbereich. Fördert bei Sportlern die Mobilität und Regeneration beanspruchter Muskeln. Optimal für Cool-Downs.

## Shovelhead

Der breite Aufsatz erregt den Lymphfluss, reduziert das Lactat in der Muskulatur und eignet sich bestens für Cool-Down-Phasen im Anschluss an intensiven Massagen und Sporteinheiten. Die oberflächliche Massagewirkung fördert zudem die Regeneration der Muskeln.



## Metal Ball

Harter, runder Edelstahl-Aufsatz, dessen Stoßbewegungen tief in die Muskulatur dringen und dort verklebte Faszien lösen. Bestens geeignet zur Anwendung nach der Warm-Up-Phase.

## Fork

Zum Lösen von Verspannungen im Rückenstrecker. Hiermit können die vertikalen Muskelstränge neben der Wirbelsäule präzise massiert werden. Achten Sie auf eine moderate Intensität und vermeiden Sie direkte Stoßeinwirkung auf die Wirbelsäule. Für die Behandlung der Waden und den Bereich rund um die Achillessehne ist der Fork-Aufsatz ebenfalls geeignet.





# 6. KONTROLLE UND INBETRIEBNAHME



1. Setzen Sie den gewünschten Massagekopf in die dafür vorgesehene Öffnung. Möchten Sie einen Massagekopf tauschen oder entfernen, ziehen Sie diesen einfach heraus.
2. Schalten Sie die Massagepistole über den ON-/OFF-Kippschalter an. Diesen finden Sie an der Unterseite des Geräts.
3. Drücken Sie anschließend auf die START-/STOP-Schaltfläche der LED-Anzeige, um das Gerät zu starten.
4. Stellen Sie mit den Schaltflächen „+“ und „-“ die gewünschte Intensität ein.
5. Massieren Sie nun die gewünschte Muskelpartie.
6. Drücken Sie zum Anhalten des Geräts erneut auf die START-/STOP-Schaltfläche am LED-Display und schalten Sie die Massagepistole anschließend über den ON-/OFF-Kippschalter aus.

## Tipps zur Anwendung

Um den Muskel zu aktivieren, verwenden Sie die Massagepistole zunächst 30 Sekunden lang oberflächlich und großflächig. Anschließend empfehlen wir eine zweiminütige Anwendung je Muskelpartie. Um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen, üben Sie leichten bis mittelstarken Druck aus, wenn Sie das Gerät verwenden. Weitere Hinweise zu den unterschiedlichen Massageköpfen als auch deren Anwendungsbereichen entnehmen Sie den Informationen auf den nachfolgenden Seiten.

# 7. BEDIENUNGSANLEITUNG

## Anwendung am Oberkörper

### Anwendungsbereich:

Trizeps 15 - 20 Sekunden 3x  
Ellenbogenmuskulatur 10 - 20 Sekunden 2x  
Oberer Trapezmuskel 15 - 20 Sekunden 3x  
Oberarm 15 - 20 Sekunden 3x  
Unterarm 15 - 20 Sekunden 3x  
Latissimus 30 - 60 Sekunden 2x  
(Von der Mitte beginnend nach außen massieren und von oben nach unten)  
Unterer Rücken 10 - 15 Sekunden 3x  
Schulterblatt 10 - 12 Sekunden 2x  
Seitliche Schulter 10 - 12 Sekunden 2x  
Vordere Schulter 10 - 12 Sekunden 2x  
Nackelmuskulatur 10 - 12 Sekunden 2x

## Anwendung am Oberkörper Teil 2:

Mittlerer und unterer Trapez 15 - 20 Sekunden 3x  
Seitliche Nackenmuskulatur 20 - 30 Sekunden 3x  
Rückenstrecker 30 - 60 Sekunden 3x  
Vorderer Sägemuskel 30 - 60 Sekunden 6x  
Seitliche Bauchmuskeln 15 - 20 Sekunden 2x  
Brustmuskulatur 20 - 40 Sekunden 4x  
Bauchmuskulatur 20 - 30 Sekunden 4x

## Anwendung am Unterkörper

### In Bauchlage:

Großer Gesäßmuskel 30 - 60 Sekunden 4x  
Kleiner Gesäßmuskel 30 - 60 Sekunden 3x

In Bauchlage, Beine nach oben 90° angewinkelt:

Gesäßmuskel 30 - 60 Sekunden 1x  
Wadenmuskel 30 - 60 Sekunden 1x  
Oberschenkel 60 Sekunden 3x  
Beinbizeps 60 Sekunden 3x

## Anwendung am Unterkörper Teil 2

### In Bauchlage:

Gesäßmuskel 30 - 60 Sekunden 4x  
Piriformis-Muskel 60 - 90 Sekunden 1x  
Beinbizeps 20 - 30 Sekunden 3x  
Innerer Beinbizeps 20 - 30 Sekunden 3x  
Äußerer Beinbizeps 20 - 30 Sekunden 3x

# 8. LADEVORGANG

## Ladevorgang

1. Der Akkustand wird auf dem Display der Massagepistole angezeigt.
2. Laden Sie den Akku vor der ersten Nutzung sechs Stunden lang vollständig auf.
3. Stecken Sie für den Ladevorgang das Ladekabel in die Buchse auf der Unterseite der Massagepistole und verbinden Sie das Kabel mit der Steckdose.
4. Während des Ladevorgangs blinkt die Akku-Anzeige im Display und zeigt hierbei den aktuellen Ladestand an.
5. Leuchtet die LED am Ladegerät rot, dann befindet sich das Gerät im Ladezustand. Leuchtet die LED durchgängig grün, ist der Ladevorgang erfolgreich abgeschlossen.
6. Um eine möglichst lange Lebensdauer des Akkus zu gewährleisten, empfehlen wir, die Massagepistole aufzuladen, bevor der Akku vollständig entladen ist.

# 9. ENTSORGUNG

**ACHTUNG:** Dieses Gerät darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsmüll entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Nähere Informationen erhalten Sie bei der zuständigen Entsorgungsstelle Ihrer Gemeindeverwaltung. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutz der Umwelt.



### Europäische Entsorgungsrichtlinie 2012/19/EU

Entsorgen Sie Ihre Massagepistole **IN KEINEM FALL** über den normalen Hausmüll. Entsorgen Sie das Gerät ausschließlich über einen kommunalen oder zugelassenen Entsorgungsbetrieb. Beachten Sie hierbei die aktuell geltenden Vorschriften. Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei Ihrer Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung nach einer sach- und umweltgerechten Entsorgungsmöglichkeit.



### Batterien / Akkus

Batterien / Akkus können Giftstoffe enthalten, die der Gesundheit und die Umwelt schädigen. Dieses Produkt enthält Batterien, die der Europäischen Richtlinie 2006/66/EG unterliegen und **IN KEINEM FALL** mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden dürfen. Entsorgen Sie Batterien / Akkus unbedingt entsprechend den geltenden gesetzlichen Bestimmungen. Entfernen Sie vor der Entsorgung dieses Geräts alle Batterien / Akkus und geben Sie diese an einer Annahmestelle für das Recycling von Batterien oder elektrischen und elektronischen Geräten ab.



### Recycling

Ihr neues Gerät wurde auf dem Weg zu Ihnen durch die Verpackung geschützt. Verpackungsmaterialien können dem Rohstoffkreislauf wieder zugeführt werden. Bitte helfen Sie mit und entsorgen Sie die Verpackung umweltgerecht. Über aktuelle Entsorgungswege informieren Sie sich bei Ihrem Händler oder über Ihre kommunale Entsorgungseinrichtung.



## EU-Konformitätserklärung EU-Declaration of Conformity

Hiermit bestätigen wir, dass das nachfolgend bezeichnete Gerät den angegebenen Richtlinien entspricht. Die alleinige Verantwortung für die Ausstellung dieser Konformitätserklärung trägt der Hersteller.  
We herewith confirm that the following appliance complies with the mentioned directives. This declaration of conformity is issued under the sole responsibility of the manufacturer.

**Artikelbezeichnung:** Massagepistole  
Article description: **Massage Gun**

**Artikelnummer:** PR0026399-01, PR0026400-01, PR0026400-02, PR0026400-03, PR0026400-04,  
Article number: PR0026401-01, PR0026401-02, PR0026401-03

**Type:** M01, M02, M11

**Firmenanschrift:** Miweba GmbH Michael & Manfred Weichert  
Company address: Gewerbepark 20 96149 Breitengüßbach

### Einschlägige Harmonisierungsrechtsvorschriften der Union / relevant Union harmonisation legislation:

- |   |   |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 1. Elektromagnetische Verträglichkeit (EMV)<br>Electromagnetic compatibility (EMC)<br>2014/30/EU  | <input checked="" type="checkbox"/> 2. Niederspannungs-Richtlinie<br>Low-voltage directive<br>2014/35/EU                      |
| <input type="checkbox"/> 3. Sicherheit von Spielzeug<br>Safety of toys<br>2009/48/EC  | <input type="checkbox"/> 4. Maschinen-Richtlinie<br>Machinery directive<br>2006/42/EC   |
| <input type="checkbox"/> 5. Funkanlagen<br>Radio Equipment<br>2014/53/EU  | <input checked="" type="checkbox"/> 6. Ökodesign – Richtlinie<br>Energy – Related – Products – Directive (ErP)<br>2009/125/EC |
| <input checked="" type="checkbox"/> 7. Beschränkung der Verwendung bestimmter gefährlicher<br>Stoffe in Elektro- und Elektronikgeräten Restriction of the<br>use of certain hazardous substances (RoHS)<br>2011/65/EU |   |

### Harmonisierte EN-Normen / Harmonised EN-Standards

Der Artikel entspricht folgenden, zur Erlangung des CE-Zeichens erforderlichen Normen:  
The article complies with the standards as mentioned below which are necessary to obtain the CE-symbol:

EN 60335-2-32 : 2003 + A1: 2008 + A2:2015

EN 60335-1: 2012 + A1:2019 + A2:2019 + A14:2019

EN 55014-1:2017

EN 55014-2:2015

EN 61000-3-2:2014

EN 61000-3-3:2013

### Miweba GmbH

Gewerbepark 20 - 96149 Breitengüßbach  
Tel. 09544/987908-0 Fax 09544/987908-19  
HRB 5438 Bamberg - Ust. Id.Nr.: DE246367640  
info@miweba.de www.miweba.de

Unterschrift / Signature: Manfred Weichert  
Stellung im Betrieb / Position: Geschäftsführer / CEO  
Ausstellungsdatum / Date of issue: 20.10.2020  
Ausstellungsort / Place of issue: Breitengüßbach