

# Brugs- anvisning maxi pro & equine pro



---

The following registered trademarks cannot be used without written authorization from Thumper Massage Inc.: Thumper<sup>®</sup>, Minipro<sup>®</sup>, Versapro<sup>®</sup>, Massager With Muscle<sup>®</sup>, Products For Serious Massage<sup>®</sup>, Equine Performance Massage<sup>®</sup>.

---

Sports Pharma A/S  
Niels Bohrs Vej 7  
7100 Vejle

Tlf: 7584 0533  
Fax: 7572 2053  
sp@sportspharma.dk

[sportspharma.dk](http://sportspharma.dk)



♻️ Printed on Recycled Paper

Version 2.2



# Læs alle instruktioner inden Thumper® tages i brug

## Egne optegnelser

Serienummer: \_\_\_\_\_

Købsdato: \_\_\_\_\_

Købt hos: \_\_\_\_\_

## Produktspecifikationer:

Ydre skal: Polycarbonate housing, Polyurethane Massage Surface  
Motor: Permanent magnet DC motor with sealed ball bearings  
Kontrolforanst.: Electronic current and temperature overload protection  
Dimensioner: 10"L x 5.5"W x 7.5"H (20cm x 25cm x 19cm)  
Vægt: 7lbs (3.2kg)  
Hastighed: 1100-2100RPM (18-35 pulse per sekund)  
Stroke: Maxi 0.250" (6.4mm), Equine 0.320" (8.1mm)  
Strøm: North America – 120 volt, 60 hertz, 0.4 amp.  
Europe and UK – 230 volt, 50 hertz, 40 watt Australia –  
240 volt, 50 hertz, 40 watt

  
**thumper**  
stay active

Sports Pharma A/S  
Niels Bohrs Vej 7  
7100 Vejle

Tlf: 7584 0533  
Fax: 7572 2053  
sp@sportspharma.dk

[sportspharma.dk](http://sportspharma.dk)

Version 2.2



## Thumper Massageapparater



**Equine Pro**



**Maxi Pro**



**Mini Pro**



**Sport**



**Versa Pro**



**VMTX**

## Tilbagebetalingsgaranti

---

Alle Thumper produkter er designet til at få folk til at føle sig godt tilpas. Vi står bag vores produkter 100 % og garanterer for disses effektivitet og kvalitet. Hvis du ikke er helt tilfreds med dit nye Thumper® produkt, kan du returnere det inden for 8 dage fra købsdatoen og få fuld refusion.

For instruktioner skal du ringe til vores kontor på +45 7584 0533 eller e-maile på sp@sportspharma.dk. Du er selv ansvarlig for sikker forsendelse af produktet i den originale emballage.

Refusion gives af købsprisen minus de faktiske forsendelsesomkostninger

Tilbagebetalinger/krediteringer udføres lige efter at vi har modtaget produkt på vores firmaadresse.

Annullering efter ordren er blevet afsendt – kunden vil modtage refusion minus de faktiske forsendelsesomkostninger afholdt af os. Tilbagebetaling vil blive udført efter varen er returneret til vores lager. Ring venligst +45 7584 0533 for instruktioner.

Uanbringelige pakker som følge af kundens fejl - Kunden vil blive krediteret minus alle forsendelsesomkostninger.

## Indhold

---

Introduktion	4
Sikkerhedsinstruktioner	5
Hvornår Thumper® ikke må bruges	6
Maxi Pro egenskaber	7
Kontrol	8
Technik	9
Equine Pro	14
Vedligeholdelse	15
Garanti	17
Tilbagebetalingsgaranti	18

## Introduktion

---

Tillykke med din Thumper®. Vi ved, at du vil blive glad for at bruge apparatet og nyde den følelse af velvære, som er forbundet med massagen.

Alle Thumper® produkter er udviklet med den nyeste teknologi og med mange års erfaring. Produktionsprocessen er underlagt streng kvalitetskontrol, og der bruges kun materialer og komponenter af højeste kvalitet.

Alle Thumper® massageapparater har det patenterede Percussive Action, som ikke findes i andre apparater. De er ideelle til folk med en aktiv livsstil, som har brug for at afslappe musklerne efter træning, og til folk, der ønsker den forfriskende følelse, man får fra en god massage.

Som ny Thumper® ejer skal du sørge for at læse denne manual, da den indeholder sikkerhedsinstruktioner, brugsanvisning, overvejelser omkring, hvornår man ikke skal bruge Thumper® samt vedligeholdelse af og garanti for dit nye massageapparat. Denne vejledning giver nogle grundlæggende massageteknikker, men det er ikke hensigten at give en komplet oversigt over massage eller liste over indikationer.

Alle Thumper® produkter er designet til at hjælpe folk med at forblive aktive. Nyd din nye Thumper®!

## Garanti

---

I tilfælde af nedbrud eller skade kan du ringe på tlf: +45 7584 0533. Thumper Massager Inc. giver garanti på alle Thumper® produkter til den oprindelige køber mod defekte materialer eller fabriktionsfejl ved normal brug og betjening. Denne produktgaranti gælder ikke, hvis produktet (i) har været udsat for misbrug, forsømmelse, uheld eller mishandling; (ii) er tilsluttet, repareret eller ændret af andre end Thumper Massager Inc.; (iii) er forkert installeret, opbevaret, håndteret eller vedligeholdt af andre end Thumper Massager Inc.; (iv) ikke er blevet anvendt i overensstemmelse med den medfølgende instruktion; (v) har været udsat for unormale elektriske spændinger eller strøm eller andre unormale miljøbetingelser; (vi) har fået ændret eller fjernet sit serienummer (-re) eller sin datering; eller (vii) der ikke er brugt de anbefalede komponenter såsom sikringer, drev, motorbørster og lignende.

For at få garantiservice på dit Thumper® produkt, fremstillet af Thumper Massager Inc., bedes du kontakte vores kontor inden afsendelse for yderligere garantibestemmelsesinstruktioner. Dit Thumper® produkt vil blive repareret, justeret og / eller udskiftet, hvis garantien dækker; dit Thumper® produkt skal returneres til service sammen med fakturaen, der viser købsdato. Apparater, der returneres uden faktura vil blive repareret for købers regning. Hvis apparatet udskiftes, vil det nye apparat være dækket i den resterende del af garantiperioden, der gælder for det oprindelige apparat. Ved returnering af Thumper® produktet til producenten i henhold til denne garanti, skal køber forudbetale forsendelsesomkostninger (indgående og udgående).

I tilfælde af fabriktionsfejl vil Thumper Massager Inc. dække forsendelsesomkostningerne frem og tilbage for de første 90 dage efter købet, op til en grænse på kr. 100 hver vej.

## Vedligeholdelse

---

**Temperatur:** Apparatets interne temperatur er virkningen af et antal variabler: omgivelsestemperatur, køretid, og belastning. Overdreven varme, der genereres på grund af tung belastning på systemet vil hurtigt få motorens kernetemperaturen til at stige. Vedvarende drift ved en forhøjet temperatur vil hurtigt slide de arbejdende komponenter og kan føre til motorskader. Alle Thumper® produkter har ventilationshuller for at give luftcirkulation inde i enheden. Nogle modeller er udstyret med ventilatorer. Alle Thumper® produkter er designet med et system til sikring mod for høj temperatur for at forhindre beskadigelse af enheden eller brugeren. Hvis temperaturen bliver for høj, vil enheden lukke ned og skal køle af og herefter nulstilles.

**Funktionstid:** Thumper® er testet og certificeret til at opfylde elektriske sikkerhedsstandarder oprettet ved UL (Underwriters Laboratories), CSA (Canadian Standards Association), og EN (europæiske standarder) for elektriske husholdningsapparater og massageapparater. Disse produkter er beregnet til intermitterende brug, der er defineret som "20 minutter ON / 20 minutter OFF" (dvs. hvis du kører det i 20 minutter, så lad også apparatet køle i 20 minutter).

## Sikkerhedsinstruktioner

---

**Fare:** Ved brug af et elektrisk apparat som Thumper® er der nogle grundlæggende forholdsregler, som altid bør følges, herunder følgende: **Læs alle instruktioner, før du bruger Thumper®.**

For at mindske risikoen for elektrisk stød:

- Tag altid Thumper® ud af stikkontakten efter brug og før rengøring.
- Brug ikke apparatet ved kar- eller brusebad.
- Undlad at flytte eller opbevare Thumper® hvor det kan falde ned i eller blive trukket ned i et badekar eller en vask. Placer ikke apparat i vand eller anden væske, og undgå, at det falder ned deri. Ræk ikke ud efter et apparat, der er faldet i vandet. Sluk straks for strømmen.

Advarsel: For at reducere risikoen for forbrændinger, brand, elektrisk stød eller personskade:

- Thumper® må aldrig efterlades uden opsyn, når det er tilsluttet strøm. Tag Thumper® ud af stikkontakten, når det ikke er i brug og før rengøring
- Brug aldrig Thumper®, hvis det har en beskadiget ledning eller stik, hvis det ikke fungerer korrekt, hvis det er blevet tabt, beskadiget eller nedsænket i vand. Kontakt fabrikken for undersøgelse og reparation.
- Brug ikke apparatet under et tæppe eller pude, eller noget sted, hvor ventilationen kan være utilstrækkelig.
- Tæt overvågning er nødvendig, når det anvendes på, af eller i nærheden af børn, syge eller handicappede.
- Brug kun Thumper® til den påtænkte anvendelse, som beskrevet i denne manual. Brug ikke tilbehør, som ikke er anbefalet af producenten.
- Bær ikke Thumper® i ledningen, og træk ikke hårdt i ledningen.
- Du må aldrig tabe eller indsætte noget i nogen af apparatets åbninger.
- For at afbryde, tryk på afbryderen, og fjern stikket fra stikkontakten.
- Tilslut Thumper® til en stikkontakt med jordforbindelse.
- Betjen aldrig Thumper® med blokerede ventilationsåbninger. Hold ventilationsåbningerne fri for fnug, hår og lignende. Brug ikke apparatet på en blød seng eller blød sofa, hvor luftåbningerne kan blive blokeret.
- Hold ledningen væk fra varme flader.
- Brug ikke apparatet udendørs.
- Brug ikke apparatet, hvor der bruges aerosolprodukter, eller hvor der administreres ilt.

**Gem disse instruktioner.**

## Hvornår Thumper® ikke må bruges

---

Massage skal være behagelig og komfortabel. Hvis du føler smerte eller ubehag, stop med at bruge apparatet med det samme, og **kontakt din læge**.

### **VIGTIGT - Thumper® må ikke anvendes over:**

- Maven eller lænden under graviditet
- Hævede eller betændte områder eller hududslæt (blå mærker, snitmærker, knoglebrud, etc.)
- Testikler, æggestokke, brystvæv, øjne, ører, hoved, hals eller nyrer
- Direkte på knogle
- Åreknuder
- Må ikke anvendes på uforklarlige lægsmerter.

**Massage på ben:** Hvis benene behandles, massér altid mod hjertet, da man så masserer i samme retning som den normale blodcirkulation i venerne.

**Nappen i huden:** Når apparatet bruges korrekt, napper Thumper® ikke. Hvis apparatet vippes for meget, kan løs hud komme i klemme i mellemrummet mellem massagekuglen og plasthuset og dermed nappe huden. For at undgå dette, hold altid massagehovederne og thumpers aktivitet vinkelret på kroppen.

### **Kløe kan forekomme, hvis:**

- Irritationsfremkaldende materiale eller tøj bruges mellem Thumper® og huden (fx syntetiske materialer).
- Apparatet holdes på ét sted for længe (over 60 sekunder).
- Den relative fugtighed i rummet er meget lav, f.eks. i de tørre vintermåneder.

**Kilden:** En kildrende fornemmelse i benene er en normal reaktion. Kilden vil stilne af efter cirka 5-10 sekunder med Thumper® "parkeret". Fødderne vil ikke kildre, hvis man bruger Thumper® på sig selv, men kan kildre, når en person placerer apparatet på en anden persons fødder.

## Vedligeholdelse

---

**Rengøringsstips:** Hvis de ydre overflader bliver snavsede, skal du tørre med en klud fugtet med mild sæbe. Brug ikke fortynder, benzen eller andre opløsningsmidler. Thumper® er vedligeholdelsesfri, konstrueret med smurte, forseglede kuglelejer. Ekstra smøring er ikke nødvendig. Thumper® har ingen indvendige dele, brugeren kan reparere.

**Tilslutning:** For at mindske risikoen for elektrisk stød, kan Thumper® have et polariseret stik (et blad, der er bredere end det andet). I så fald vil dette stik kun passe i en polariseret stikkontakt på én måde. Hvis stikket ikke passer helt i stikkontakten, kan stikket vendes. Hvis det stadig ikke passer, skal du kontakte en elektriker for at få installeret et korrekt udtag. Du må ikke ændre stikket på nogen måde.

**Elektrisk Isolering:** Thumper® er et dobbeltisoleret produkt. I et dobbeltisoleret produkt, er der to isoleringssystemer i stedet for jordforbindelse. Der er ingen jordforbindelse på et dobbeltisoleret produkt, og der bør heller ikke tilføjes et stik til jordforbindelse. Service af et dobbeltisoleret produkt kræver ekstrem omhu og kendskab til systemet og bør kun udføres af kvalificeret personale. Reservedele til et dobbeltisoleret produkt skal være identiske med de dele, de erstatter. Et dobbeltisoleret produkt er mærket med ordene "Dobbelt Isolering" eller et symbol (firkant i et kvadrat).

**Udvidet produktlevetid:** For at få mest muligt ud af din Thumper® og få den til at holde i lang tid, bør du overveje tre faktorer, som har direkte effekt på for tidlig slitage: kraftig belastning, høj temperatur, og lang uafbrudt køretid.

**Belastning:** Thumper® er konstrueret til at fungere bedst med sin egen vægt. Hvis der påføres for meget vægt, vil det resultere i svag massagebevægelse. Dette skyldes, at Thumper® er nødt til at pulsere sine massagehoveder mod musklen lidt ligesom at slå på en tromme. Når der anvendes alt for meget kraft eller ekstra vægt, bliver effekten svagere eller begrænset, og den trænger mindre ind i kroppen - ikke mere. Alle Thumper® produkter er designet med et system til sikring mod overbelastning for at forhindre skade på enheden eller på brugeren. På nogle produkter reduceres strømmen simpelthen, indtil belastningen kommer tilbage til normale niveauer; på andre produkter lukker enheden ned og skal nulstilles.

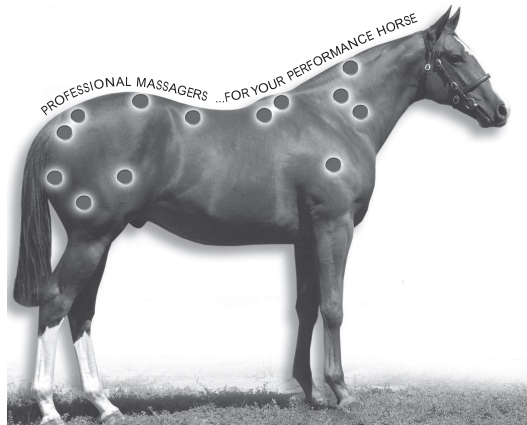
# Equine Pro – Til din hest

**Den bedste massage på kun 10 Minutter!** Den er nem at bruge, og ved at følge nogle få grundlæggende retningslinjer, kan du give din hest en fantastisk massage. Thumper Equine Pro bruger en unik perkussionmekanisme, og på grund af hastigheden, tager det kun 10 minutter at give din hest en fuld massage, hvad der svarer til en times manuel massage. Dette gør Thumper massageapparat til en meget tidseffektiv måde at give din hest en fornøjelig og terapeutisk massage.

## Hvornår skal Thumper® Equine Massager bruges

- Før og/eller efter træning
- Før og/eller efter konkurrence

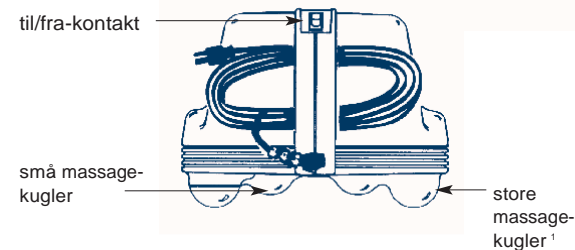
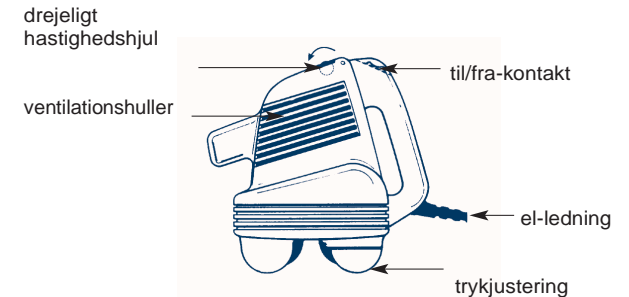
De nedenfor viste områder er de første, der nedbrydes på en hest ved anstrengende aktiviteter, og er årsagen til de fleste problemer med halthed. Mange af skaderne på heste er et resultat af gentagne belastninger og overanstrengelse. En hest i god fysisk form har meget stærke, stramme muskler, som frembringer ekstrem modstand. Hvis disse muskler holdes afslappede, så de kan arbejde frit, vil hesten kunne præstere sit bedste. Et dagligt pasningsprogram, der indeholder Thumper massage vil bidrage til at forebygge udvikling af muskelskader. Samtidig vil hesten kunne udnyttet sit fulde potentiale.



**Vigtigt:** Thumper® Equine Pro sælges med GFCI-udstyr (afbryder til fejlstrøm i jord). Dette udstyr giver ekstra beskyttelse mod stød i miljøer, der er modtagelig for fugt så som stalde og lader. GFCI skal tilsluttes ledningen mellem massageapparatet og stikkontakten, hvis det bruges i sådanne miljøer.

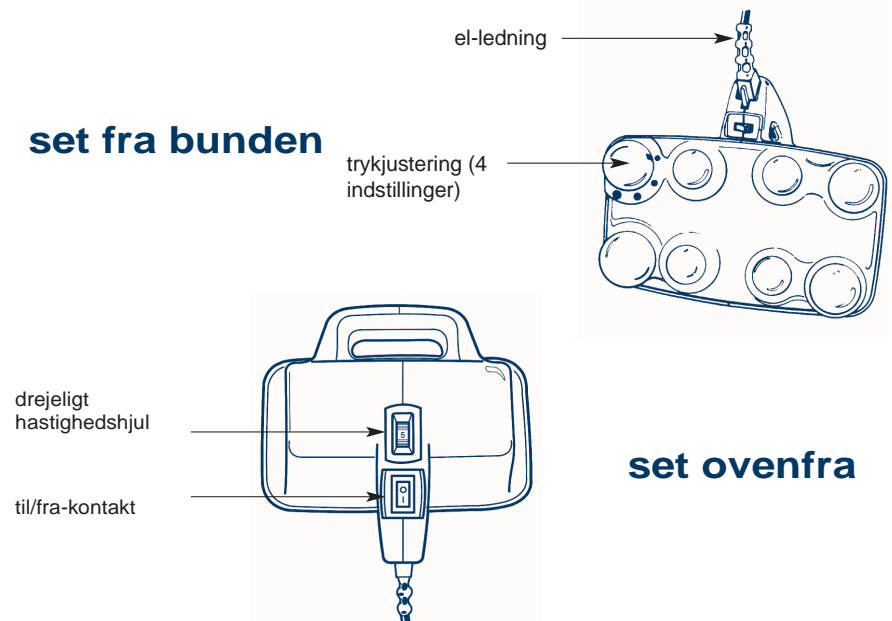
# Maxi Pro egenskaber

## Set fra siden



## set nedenfra

## set fra bunden



## set ovenfra



## Kontrol

**Strømindstillinger:** Thumper® har 2 forskellige styresystemer til justering af styrken af massage. (1) Knap til ændring af hastighed (2) Knap til justering af virkning.

Knappen til hastighedsændring styrer hastigheden eller frekvensen på din Thumper® fra ca. 18 pulsslag per sekund ved den laveste indstilling (hastighed 1) til 35 pulsslag per sekund ved den højeste indstilling (hastighed 5). Du kan vælge hvilken som helst hastighed inden for dette område.

Justeringsskiven til virkning, som også fungerer som en af de store massagehoveder på din Thumper®, har fire indstillinger - hver angivet med en forskellig prikstørrelse - lige fra små til store prikker. Hastigheden ændrer sig ikke ved denne justering, og heller ikke dybden af massagen. Det, der ændrer sig, er fastheden i massagen. Den mindste prik har den blødeste virkning, hvorimod den største prik har den hårdeste virkning.

Forskellen i fasthed er næppe mærkbar for de fleste. Kun ved brug på meget tynde mennesker, hvor apparatet vil hoppe og ryste, når det kommer i kontakt med knogler. Til sammenligning vil apparatet hoppe og ryste mindre, når det anvendes med den blødeste indstilling (mindste prik). Hvis indstillingen stadig er for voldsom, kan du bruge et sammenfoldet håndklæde til at reducere virkningen yderligere.

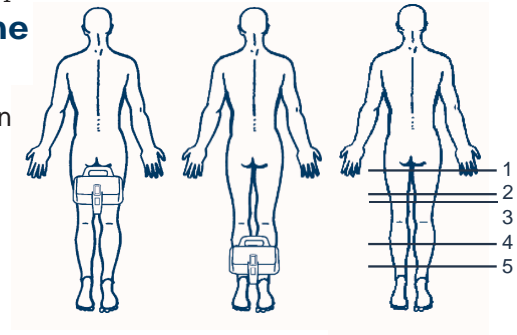
- **Sluk Thumper® før justering af knappen til virkning**
- **Hvis du har problemer med at dreje på justeringsskiven, prøv med gummihandsker for bedre greb.**

Der er ikke behov for yderligere tilbehør til Thumper®. Dens massagehoveder er placeret, så du kan nå alle områder effektivt. Thumpers fire store massagehoveder er designet til at massere begge ben, lægge eller fødder på samme tid. Små områder kan nås ved at vippe Thumper®, og dermed kun bruge en af massagehovederne. Thumper® er designet med et system til sikring mod overbelastning for at forhindre skade på enheden eller på brugeren. Selv hvis man utilsigtet kommer til at påføre ekstra belastning. I så fald vil det ekstra tryk blive reduceret og Thumper® vil vibrere mindre. Man kan således ikke få mere belastning end apparatets maks. indstilling.

## Teknik

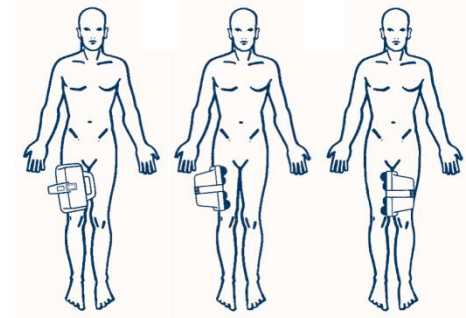
### Bagsiden af benene

5 faser - mindst 15 sekunder i hver fase uden at flytte den



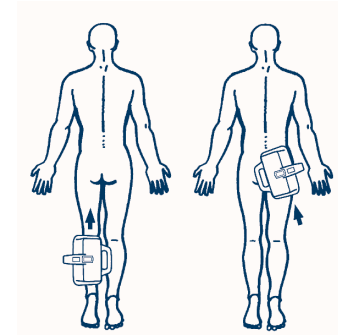
### Forsiden af benene

- hold stille i hver fase i
- mindst 15 sekunder
- stryg kun bagud og fremad



### Stryg benene

- VALGFRI & kun efter, at benene er masseret i faser
- Skub langsomt – et ben ad gangen. Skub altid opad (i veneretning) aldrig nedad
- Begynd på læggen og slut ved lænden

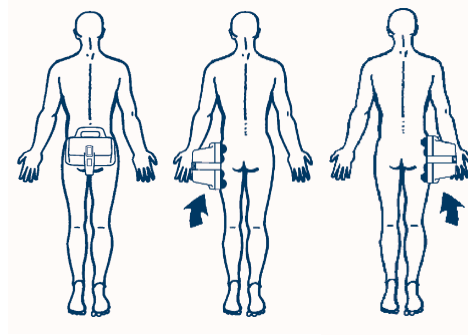




# Teknik

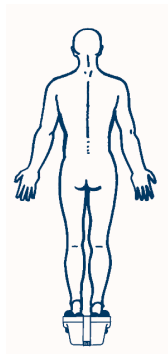
## Hofter

- hold positionen i mindst 15 sekunder før langsom strygning
- stryg kun indad og opad



## Fødder

- flyt fødderne fra hinanden for at få kontakt med alle 4 massagehoveder
- påfør let tryk bagfra
- hvis man stryger fødderne, kan der opstå kildren - hvis apparatet holdes stille vil den kildrende fornemmelse forsvinde indenfor de første sekunder
- ved egenbehandling kilder fødderne ikke



# Teknik

Egenbehandling:

## skuldre

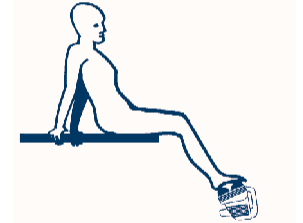
- laveste hastighed
- på seng eller sofa



## fødder

siddende

- høj hastighed
- hvil på Thumper® Fodpude



liggende

- høj hastighed
- på seng eller sofa
- brug sammen med Thumper® Fodpude



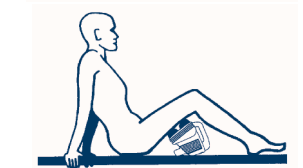
## lænd

- på bar hud er Thumper® mindre tilbøjelig til at vælte
- dybe indåndinger

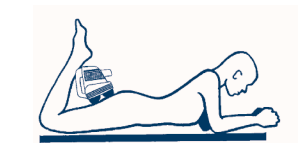


## ben

- siddende
- brug sammen med Thumper® Fodpude



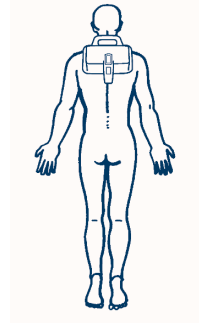
liggende



## Teknik

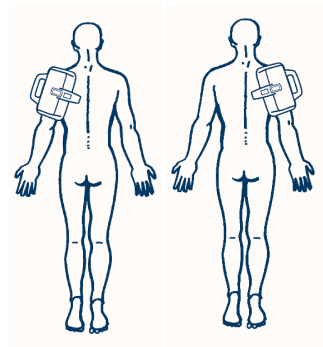
### Skuldre

- vip Thumper® forover og læg mest vægt på de to store massagehoveder tættest på hovedet
- hold apparatet stille eller bevæg det langsomt i 8-taller



### Skulderblade & overarme

- ved arme placeres armen imellem de store massagehoveder og Thumper® får derved en "omslagseffekt"
- lav hastighed på små mennesker

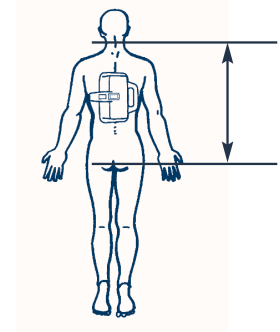


## Teknik

### Rygrad

- de store massagehoveder skal røre musklerne på begge sider af rygsøjlen. Pas på ikke at røre selve rygsøjlen
- glid langsomt opad og nedad

MÅ IKKE BRUGES PÅ HOVEDET  
ELLER I NAKKEN



### Lænd

- hold den stille og træk vejret dybt
- bliv under de nederste ribben

