



SCIENTIFICALLY
PROVEN

pulseroll

VIBRATING FOAM ROLLER PRO MANUAL



OFFICIAL SUPPLIERS



BRITISH
WEIGHT
LIFTING



BRITISH
FENCING

DEAR CUSTOMER

I would like to personally thank you for your Pulseroll order and it is great you are taking the time to invest in your health and wellbeing.

As a brand we are always trying to improve and give you the best possible customer experience.

We spend countless hours in product development and research putting the needs of you, the customer, at the top of our priority list.

We always appreciate customer feedback and would love to read your reviews and see images using your Pulseroll across our various social media platforms.

Paul McCabe - Founder and CEO















THE NEXT GENERATION OF VIBRATION TRAINING AND RECOVERY

OFFICIAL SUPPLIERS



WWW.PULSEROLL.COM/WARRANTY

YOU MUST REGISTER YOUR PRODUCT WITHIN 30 DAYS TO ACTIVATE YOUR 1 YEAR WARRANTY

-  Built in rechargeable battery
-  Scientifically proven
-  Reduce next day soreness
-  Increase blood flow
-  Used by Physios & therapists
-  Reduce muscular pain
-  Multiple speed settings
-  Approved by physios and pro athletes
-  Rapid training recovery
-  Flush away lactic acid
-  Portable and lightweight
-  Faster recovery from injury

The Pulseroll Vibrating Products are the Next Generation of warm-up and recovery aids for all levels of athletes and fitness enthusiasts. The combination of pressure and vibration helps to reduce muscle tightness, increase flexibility and reduce next day soreness (DOMS) after your training session.

Bringing pain relief to longstanding muscular pains to areas such as the lower back, legs, arms, feet, neck and shoulders. The vibration creates heat that forces fresh blood into the affected areas which then decreases recovery time from workouts.

Pulseroll works similar to a power plate by gently massaging your sore areas (trigger points) and providing you with the benefits and relaxing feeling that you would receive from a deep tissue sports massage. This will help compliment physio & massage sessions while being able to stay in the comfort of your own home.

SAMPLE EXERCISES

Use Pulseroll on your sore muscle areas, hold for 3-5 minutes on the most painful trigger point and then continue to roll. Repeat several times each session and on a daily basis for great long term results and benefits. The intensive Level 4 vibration will help achieve the best results.

**TO SEE HOW TO USE VIDEOS PLEASE
VISIT OUR WEBSITE**

WWW.PULSEROLL.COM/HOW-TO-USE



HAMSTRINGS



In a seated position, place the Pulseroll under the back of the upper leg. You can either cross your other leg over or have both extended over the foam roller. Place your hands by your sides to support your weight. Slowly and deliberately move from the knee to underneath the glute finding trigger points as you go.

LOWER BACK



Place the Pulseroll under your lower back in a seated position raising your hips off the floor. Hold your elbows on the floor and keep your weight onto your lower back.

ILIOTIBIAL TRACT (IT BAND)



Lie on your side and place the Pulseroll under the side of the leg, cross your other leg in front with your knee bent and foot flat to the floor. Place as much weight onto the roller that is tolerable. Slowly move towards the knee working your way through to help massage your trigger points.

CALVES



Place the Pulseroll underneath your lower leg, then cross your other leg over. Place your hands by your sides and press down to raise your hips off the floor, pushing your weight against the calf muscle. Move the leg from side-to-side while keeping the roller static to find tight areas before moving up towards the knee.

SHOULDERS

Place the Pulseroll underneath your shoulder blades and lift your hips off the ground to create more pressure if needed with your hands in a relaxed position by your sides. Keep your knees bent and feet flat to the floor. Move slowly to find tight areas and stick on them until the tightness eases.

GLUTES

Sit on the Pulseroll and shift your weight to one side. slowly move from the top of your hamstring up to your bottom area, finding tight areas and then sticking on them while keeping your hands on the floor for support. Repeat for the other side.

QUADRICEPS

Lying face down to the floor, position the Pulseroll underneath both quads, support your weight using your forearms. Slowly roll from above the knee to below the hips to massage the area.

SINGLE QUADRICEP

Lying face down to the floor, place the Pulseroll underneath the quad. Position the other leg outward to your side. Use your forearms to support your weight. Roll over the quadricep, keeping your forearms firmly to the floor. Repeat for the other leg.

PLANK

Place the Pulseroll underneath the forearms with the feet a shoulder width apart then hold the plank position keeping the core engaged throughout. Keep the head and spine neutral throughout the exercise. Aim for 60 seconds.

PLANK

Place the Pulseroll underneath both feet keeping the core engaged throughout. Stabilise your weight on the elbows making sure they are positioned underneath your shoulder. Aim for 60 seconds.

FEET

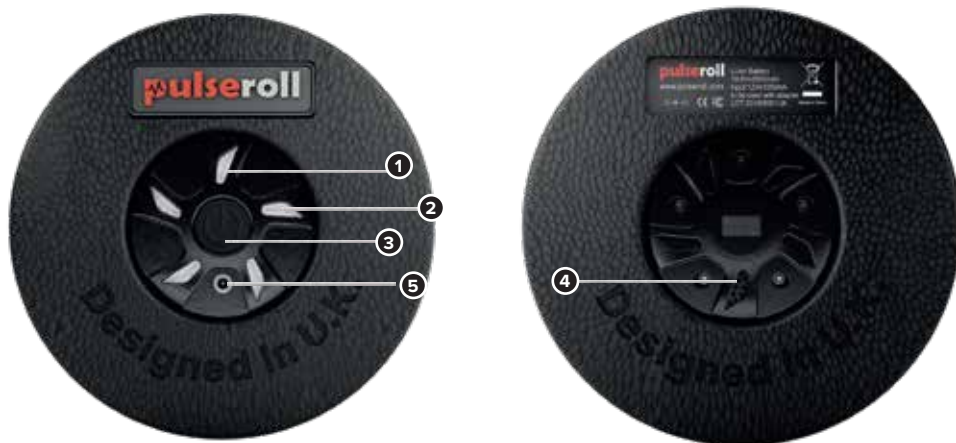
Sitting on a chair with your lower back supported put one foot at a time on the Pulseroll. Put your foot down firmly while changing angles allowing the central, inner and outer parts of your foot to massage against the roller. Press your other foot on top for added pressure if required. Repeat with other foot.



**PLEASE CHARGE THE MASSAGE GUN FOR 2 HOURS
BEFORE USING FOR THE FIRST TIME**

OPERATING YOUR PULSEROLL

- Press the power button for a short time to turn on and for 3 seconds to then turn off.
- To increase the vibration level of the (Level 1 - 5), press the power button.
- Each time you press the power button, the vibration level will increase by 1 level.
- Level 4 will produce a vibrating rhythmic pulse level.
- The timer will automatically stop after 10 minutes of constant use.



- 1** Press power once for battery level indicator
- 2** LED lights to indicate the intensity level
- 3** Power On/Off Button
- 4** Fan
- 5** Connection for the Power Supply to recharge

- Level **1** 1500 RPM - Low Power Mode
- Level **2** 2200 RPM - Medium Power Mode
- Level **3** 2700 RPM - Moderate Mode
- Level **4** 1500 - 3200 RPM - Rhythm Mode
- Level **5** 4300 RPM - High Power Mode

FINGER REMOTE FOR VIBRATING PRODUCTS

- 1 Turn ON / OFF
Change vibration speed
- 2 Finger strap
- 3 Battery slot



The Pulseroll finger remote allows you to turn on / off and cycle through the vibrating speeds of your Pulseroll products without the need to adjust position or stretch awkwardly during your recovery or warm up routine

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Be sure to read the instructions in this section carefully before use. We also recommend you keep this instruction manual for future reference.

WARNINGS & CAUTION

- Do not place in or drop into water or other liquid.
- Close supervision is necessary when this unit is used by/on children under 10 years old and ailing or disabled persons.
- The product should never be used by persons with medical conditions or by persons under medical care without first consulting their doctor.
- Check your doctor as well if pregnant, breast implants or pacemakers are present, if you have circulatory disorders, wounds, bruises, inflammations or varicose veins.
- Use the product for its intended use only as described in this manual.
- Always unplug the product after charging or when preparing to use.
- Do not continuously use for more than 60 minutes. Recommended to stop for 20 minutes then restart to ensure LONGER LIFE of the unit.
- While in operation please keep the product away from the neck area.

MAINTENANCE & CLEANING

Unplug before cleaning and then clean only with a towel or soft cloth. Do not use brushes, aggressive cleaning agents, petrol or thinners. Gently dry the unit with clean dry cloth

Never put the product in water to clean it and always make sure that the water or any other fluid cannot does not get into the product.

Do not use the product if it has a damaged cable or plug; if it is not working properly then contact Pulseroll to discuss repair or replacement. The integrated batteries are not designed for exchange or removal by the customer. If problems with the power supply should occur, contact Pulseroll. If signs of water inside the product are present then the warranty may then be void.

BATTERY CHARGING

- Your Pulseroll operates on Lithium Ion batteries (7.4V, 2200mAh)
- The product will not charge unless it has been turned off.
- Charge the product before using it for the first time until the battery indicator shows it's fully charged.
- To charge the batteries fully, the charging time will take approx. 3 Hours. When fully charged you can use for up to 6 Hours (level 1) or 2 Hours (level 4).
- If the vibration intensity ceases significantly then turn off and fully recharge.
- The product may be recharged at any time regardless of the battery level.
- The product needs to be fully recharged at least once every 3 months.

POWER SUPPLY

- Use the product only with the voltage specified on the unit. Using a voltage higher than that which is recommended may cause fire or electric shock.
- Only insert the power supply unit into a socket when the product has been switched off.
- Only use the power supply unit supplied for your Pulseroll.
- Charge the product before using it for the first time until the battery indicator shows it's fully charged.
- Do not cut, kink, otherwise damage or modify the power supply cord.
- Keep the power supply unit, cable and product far away from heat, hot surfaces, moisture and liquids.
- Do not touch the power supply unit when you are standing in water and always do take hold of the plug with dry hands.
- Do not touch the product or power supply if it falls into water when plugged into charge. Pull out the power plug and the power supply unit from the socket immediately.

PRODUCT WARRANTY / REPAIR & REPLACEMENT

Pulseroll warrants this product to be free of defects in material or workmanship for a period of one year from the date of original retail purchase. This warranty is available only to the original purchaser, and only if purchased from an authorized Pulseroll distributor or reseller. If your product is found to be defective during the warranty period, Pulseroll will at its discretion, either repair the product or replace the product with a new or factory reconditioned or substantially equivalent model. This warranty applies only to the external shell of the product, the internal components and charger.

THE WARRANTY IS SUBJECT TO BELOW TERMS:

- Pulseroll must be notified of the defect.
- Proof of purchase must be presented.
- Warranty will be void if product is modified, misused or repaired by an unauthorised person.
- Warranty after repair will not be extended beyond the original one year period.
- All replacement parts will be new or reconditioned.
- The customer shall pay the postal charges.
- Warranty must be activated via pulseroll.com/warranty

THE WARRANTY DOES NOT COVER

- Damage to the by improper power supply voltage, accident, fire, floods or acts of nature.
- Damage resulting from misuse and abnormal use or conditions; improper storage. transport and rough handling; exposure to moisture dampness or an environment where corrosion may occur; neglect and abuse; food and any liquid spillage.

PULSEROLL EDUCATION



Pulseroll education is ideal for customers and professionals recommending products to clients, even for someone who has purchased the products and simply would like to know more. This ensures that everyone that takes the education knows the very best ways to get the maximum benefits out of the roller and peanut ball, that will be ultimately passed on to customers.

Alternatively visit pulseroll.com for further tutorials and how to guides.



Sehr geehrter Kunde

Ich möchte mich persönlich bei Ihnen für Ihre Pulse-
roll-Bestellung bedanken und es ist großartig, dass Sie
sich die Zeit nehmen, in Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbe-
finden zu investieren.

Als Marke versuchen wir immer, uns zu verbessern und
Ihnen das bestmögliche Kundenerlebnis zu bieten. Wir
verbringen unzählige Stunden in der Produktentwicklung
und -forschung, um die Bedürfnisse von Ihnen, den
geschätzten Kunden, ganz oben auf unsere Prioritäten-
liste zu setzen.

Wir freuen uns immer über Kundenfeedback und würden
gerne Ihre Bewertungen lesen sowie Bilder mit Ihrem
Pulseroll auf unseren verschiedenen Social-Media-Plattfor-
men wiederfinden.

Paul McCabe - Gründer und CEO













TDIE NÄCHSTE GENERATION DES VIBRATIONSTRAININGS UND DER REGENERATION

OFFIZIELLE LIEFERANTEN



WWW.PULSEROLL.COM/WARRANTY

SIE MÜSSEN IHR PRODUKT INNERHALB VON 30 TAGEN REGISTRIEREN, UM IHRE 1-JAHRES-GARANTIE ZU AKTIVIEREN

-  Eingebauter wiederaufladbarer Akku
-  Wissenschaftlich belegt
-  Reduziertes Schmerzempfinden am nächsten Tag
-  Erhöhte Durchblutung
-  Von Physiotherapeuten und Bewegungstherapeuten verwendet
-  Reduzierte Muskelschmerzen
-  Mehrere Geschwindigkeitseinstellungen
-  Von Physiotherapeuten und Profisportlern zugelassen
-  Schnelle Trainingserholung
-  Milchsäure wird ausgespült
-  Tragbar und leicht
-  Schnellere Genesung nach Verletzungen

Die Pulseroll vibrierende Produkte sind die nächste Generation von Aufwärm- und Erholungshilfen für alle Niveaus von Sportlern und Fitnessbegeisterten. Die Kombination aus Druck und Vibration hilft, Muskelverspannungen zu reduzieren, die Flexibilität zu erhöhen und Schmerzen am nächsten Tag (Muskelkater) nach Ihrer Trainingseinheit zu verringern.

Sie bringen Schmerzlinderung bei lang anhaltenden Muskelschmerzen in Bereiche wie in den unteren Rücken, die Beine, Armen, Füße, in den Nacken und in die Schultern. Die Vibration erzeugt Wärme, wodurch angereichertes Blut in die betroffenen Bereiche fließt und sich die Regenerationszeit nach dem Training verkürzt.

Pulseroll funktioniert ähnlich wie eine vibrierende Plattform, indem es Ihre wunden Stellen (Triggerpunkte) sanft massiert und Ihnen die Vorteile und das entspannende Gefühl bietet, die das Sie von einer Sportmassage mit tiefem Gewebe erhalten würden. Dies ermöglicht Ihnen, Physiotherapie- und Massagesitzungen bequem von zu Hause aus zu ergänzen

BEISPIELÜBUNGEN

VERWENDEN SIE PULSEROLL FÜR IHRE SCHMERZENDEN MUSKELBEREICHE, BLEIBEN SIE 3-5 MINUTEN AM SCHMERZHAFTESTEN PUNKT UND ROLLEN SIE DANN WEITER. WIEDERHOLEN SIE DIES MEHRMALS PRO SITZUNG UND TAG, UM LANGFRISTIG GUTE ERGEBNISSE UND VERBESSERUNGEN ZU ERZIELEN. DIE INTENSIVE VIBRATION DER STUFE 4 TRÄGT DAZU BEI, DIE BESTEN ERGEBNISSE ZU GEWINNEN. HT

BESUCHEN SIE UNSERE WEBSITE FÜR VIDEO-TUTORIALS

WWW.PULSEROLL.COM/HOW-TO-USE



OBERSCHENKELRÜCKSEITE



Platzieren Sie das Pulseroll in sitzender Position unter der Rückseite des Oberschenkels. Sie können entweder Ihr anderes Bein kreuzen oder beide über den Schaum-Roller strecken. Legen Sie Ihre Hände an Ihre Seiten, um Ihr Gewicht zu stützen. Bewegen Sie sich langsam und kontrolliert vom Knie bis unter die Gesäßmuskulatur und finden Sie dabei Triggerpunkte.

UNTERER RÜCKEN



Legen Sie das Pulseroll in sitzender Position unter Ihren unteren Rücken und heben Sie Ihre Hüften vom Boden ab. Halten Sie Ihre Ellbogen auf dem Boden und halten Sie Ihr Gewicht auf Ihrem unteren Rücken.

TRACTUS ILIOTIBIALIS (IT BAND)



Legen Sie sich auf die Seite und das Pulseroll unter die Seite des Beins. Kreuzen Sie das andere Bein vorne mit gebeugtem Knie und flachem Fuß auf dem Boden. Legen Sie so viel Gewicht auf den Roller wie erträglich. Bewegen Sie sich langsam in Richtung Knie und arbeiten Sie sich durch, um Ihre Triggerpunkte zu massieren.

WADE



Platzieren Sie das Pulseroll unter Ihrem Unterschenkel und kreuzen Sie dann Ihr anderes Bein. Legen Sie Ihre Hände an Ihre Seiten und drücken Sie sie nach unten, um Ihre Hüften vom Boden abzuheben und Ihr Gewicht gegen den Wadenmuskel zu drücken. Bewegen Sie das Bein von einer Seite zur anderen, während Sie den Roller statisch halten, um betroffene Bereiche zu finden, bevor Sie sich in Richtung Knie bewegen.

SCHULTER

Platzieren Sie das Pulseroll unter Ihren Schulterblättern und heben Sie Ihre Hüften vom Boden ab, um bei Bedarf mehr Druck zu erzeugen, wobei Sie Ihre Hände in einer entspannten Position an Ihren Seiten halten. Halten Sie Ihre Knie gebeugt und Ihre Füße flach auf dem Boden. Bewegen Sie sich langsam, um betroffene Bereiche zu finden, und bleiben Sie dort, bis die Spannung nachlässt.

GLUTEUS

Setzen Sie sich auf das Pulseroll und verlagern Sie Ihr Gewicht zur Seite. Bewegen Sie sich langsam von der Oberseite Ihres Oberschenkels bis zu Ihrem unteren Bereich, finden Sie enge Bereiche und kleben Sie sie dann fest, während Sie Ihre Hände zur Unterstützung auf dem Boden halten. Wiederholen Sie dies für die andere Seite.

QUADRIZEPS

Legen Sie das Pulseroll mit dem Gesicht nach unten auf den Boden unter beide Quads und stützen Sie Ihr Gewicht mit den Unterarmen. Rollen Sie langsam von oberhalb des Knies bis unter die Hüften, um den Bereich zu massieren.

**EINZELNER
QUADRIZEPSMUSKEL**

Legen Sie das Pulseroll mit dem Gesicht nach unten auf den Boden unter das Quad. Positionieren Sie das andere Bein nach außen zu Ihrer Seite. Verwenden Sie Ihre Unterarme, um Ihr Gewicht zu stützen. Rollen Sie über den Quadrizepsmuskel und halten Sie Ihre Unterarme fest auf dem Boden. Wiederholen Sie dies für das andere Bein.

PLANKE

Legen Sie das Pulseroll mit schulterbreit auseinander liegenden Füßen unter Ihren Unterarm und bleiben Sie dann in einer Liegestützposition, wobei Sie eine Rumpfspannung beibehalten. Halten Sie Kopf und Wirbelsäule während der gesamten Übung in einer neutralen Stellung. Halten Sie diese Position 60 Sekunden lang.

PLANKE

Legen Sie das Pulseroll mit schulterbreit auseinander liegenden Füßen unter Ihren Unterarm und bleiben Sie dann in einer Liegestützposition, wobei Sie eine Rumpfspannung beibehalten. Halten Sie Kopf und Wirbelsäule während der gesamten Übung in einer neutralen Stellung. Halten Sie diese Position 60 Sekunden lang.

FEET

Setzen Sie sich mit gestütztem unterem Rücken auf einen Stuhl und legen Sie jeweils einen Fuß auf das Pulseroll. Setzen Sie Ihren Fuß fest ab, während Sie die Winkel ändern, damit der mittlere, innere und äußere Teil Ihres Fußes gegen den Roller massieren kann. Drücken Sie Ihren anderen Fuß nach oben, um bei Bedarf zusätzlichen Druck auszuüben. Wiederholen Sie mit dem anderen Fuß.



**BITTE LADEN SIE DIE MASSAGEPISTOLE 2 STUNDEN
AUF, BEVOR SIE SIE DAS ERSTE MAL VERWENDEN**

BEDIENUNG DES PULSEROLLS

- Drücken Sie den Netzschalter kurz, um ihn einzuschalten und 3 Sekunden lang so anzu halten, um ihn dann auszuschalten
- Drücken Sie den Netzschalter, um den Vibrationsintensität (Stufen 1 – 5) zu erhöhen
- Jedes Mal, wenn Sie den Netzschalter drücken, erhöht sich die Vibrationsintensität um 1 Stufe
- Stufe 4 erzeugt einen vibrierenden rhythmischen Impulspegel
- Der Timer stoppt automatisch nach 10 Minuten ständiger Verwendung



- 1** Drücken Sie einmal auf Power, um die Akkustandsanzeige anzeigen zu lassen
- 2** LED leuchtet, um die Intensität anzeigen zu lassen
- 3** Ein- / Ausschalter
- 4** Ventilator
- 5** Anschluss zum Aufladen des Netzteils

- Stufe **1** 1500 U/min – Energiesparmodus
- Stufe **2** 2200 U/min - Mittlerer Leistungsmodus
- Stufe **3** 2700 U/min - Moderater Modus
- Stufe **4** 1500 - 3200 U/min – Rhythmusmodus
- Stufe **5** 4300 U/min - Hochleistungsmodus

FINGER-FERNBEDIENUNG FÜR PULSEROLL VIBRIERENDE PRODUKTE

- 1 Ein/Aus**
Vibrationsgeschwindigkeitsregler
- 2 Fingerband**
- 3 Batteriefach**



Mit der Pulseroll-Fingerfernbedienung können Sie die Vibrationsgeschwindigkeiten Ihrer Pulseroll-Produkte ein- und ausschalten und durchlaufen, ohne die Position anzupassen oder sich während der Erholungs- oder Aufwärmroutine unangenehm dehnen zu müssen.

WICHTIGE SICHERHEITSAUWEISUNGEN

Lesen Sie die Anweisungen in diesem Abschnitt sorgfältig durch, bevor Sie sie anwenden. Wir empfehlen Ihnen außerdem, diese Bedienungsanleitung zum späteren Nachschlagen aufzubewahren.

WARNHINWEISE

- Nicht in Wasser oder andere Flüssigkeiten legen oder fallen lassen
- Eine genaue Überwachung ist erforderlich, wenn dieses Gerät von / an Kindern unter 10 Jahren und kranken oder behinderten Personen verwendet wird
- Das Produkt darf niemals von Personen mit Erkrankungen oder von Personen in ärztlicher Behandlung ohne vorherige Rücksprache mit ihrem Arzt verwendet werden.
- Fragen Sie auch Ihren Arzt, wenn Sie schwanger sind, Brustimplantate oder Herzschrittmacher vorhanden sind, wenn Sie Kreislaufstörungen, Wunden, Blutergüsse, Entzündungen oder Krampfadern haben
- Verwenden Sie das Produkt nur für den bestimmungsgemäßen Gebrauch, wie in diesem Handbuch beschrieben
- Ziehen Sie nach dem Aufladen oder bei der Vorbereitung der Verwendung immer den Netzstecker aus der Steckdose
- Verwenden Sie ihn nicht länger als 60 Minuten. Es wird empfohlen, 20 Minuten anzuhalten und dann neu zu starten, um eine LÄNGERE LEBENSDAUER des Geräts zu gewährleisten
- Halten Sie das Produkt während des Betriebs vom Halsbereich fern.

WARTUNG & REINIGUNG

Ziehen Sie vor dem Reinigen den Netzstecker und reinigen Sie das Gerät nur mit einem Handtuch oder einem weichen Tuch. Verwenden Sie keine Bürsten, aggressiven Reinigungsmittel, Benzin oder Verdünner. Trocknen Sie das Gerät vorsichtig mit einem sauberen, trockenen Tuch.

Legen Sie das Produkt niemals ins Wasser, um ihn zu reinigen, und stellen Sie immer sicher, dass das Wasser oder andere Flüssigkeiten nicht in das Produkt gelangen können.

Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn das Kabel oder der Stecker beschädigt ist. Wenn er nicht richtig funktioniert, wenden Sie sich an Pulseroll, um die Reparatur oder den Austausch zu besprechen. Die integrierten Batterien sind nicht für den Austausch oder die Entfernung durch den Kunden vorgesehen. Wenn Probleme mit der Stromversorgung auftreten sollten, wenden Sie sich an Pulseroll. Wenn Anzeichen von Wasser im Inneren des Produkt vorhanden sind, verfällt möglicherweise die Garantie.

LADEN DER BATTERIE

- Ihr Pulseroll wird mit Lithium-Ionen-Batterien (7,4 V, 2200 mAh) betrieben
- Das Produkt wird erst aufgeladen, wenn er ausgeschaltet wurde
- Laden Sie das Produkt auf, bevor Sie ihn zum ersten Mal verwenden, bis die Akkustandsanzeige anzeigt, dass er vollständig aufgeladen ist
- Die vollständige Ladezeit der Akkus beträgt in etwa 3 Stunden. Bei voller Ladung können Sie das Gerät bis zu 6 Stunden (Stufe 1) oder 2 Stunden (Stufe 4) verwenden
- Wenn die Vibrationsintensität erheblich nachlässt, schalten Sie das Gerät aus und laden Sie es vollständig auf
- Das Produkt kann unabhängig vom Akkuladestand jederzeit aufgeladen werden
- Das Produkt muss mindestens alle 3 Monate vollständig aufgeladen werden
- Mit nassen Händen darf der Netzstecker weder ein- noch ausgesteckt werden. Sie könnten in den elektrischen Stromkreis geraten

NETZTEIL

- Verwenden Sie Das Produkt nur mit der am Gerät angegebenen Spannung. Die Verwendung einer höheren Spannung als der empfohlenen kann zu Feuer oder Stromschlag führen
- Stecken Sie das Netzteil erst in eine Steckdose, wenn er ausgeschaltet ist
- Verwenden Sie nur das für Ihr Pulseroll mitgelieferte Netzteil
- Laden Sie Das Produkt auf, bevor Sie ihn zum ersten Mal verwenden, bis die Akkustandsanzeige anzeigt, dass er vollständig aufgeladen ist
- Schneiden, knicken, beschädigen oder modifizieren Sie das Netzkabel nicht
- Halten Sie das Netzteil, das Kabel und Das Produkt von Hitze, heißen Oberflächen, Feuchtigkeit und Flüssigkeiten fern
- Berühren Sie das Netzteil nicht, wenn Sie im Wasser stehen, und halten Sie den Stecker immer mit trockenen Händen fest
- Berühren Sie Das Produkt oder das Netzteil nicht, wenn es im angeschlossenen Zustand ins Wasser fällt. Ziehen Sie stattdessen den Netzstecker und das Netzteil sofort aus der Steckdose

PRODUKTGARANTIE / REPARATUR & AUSTAUSCH

Pulseroll garantiert, dass dieses Produkt für einen Zeitraum von einem Jahr ab dem Datum des ursprünglichen Einzelhandelskaufs frei von Material- oder Verarbeitungsfehlern ist. Diese Garantie steht nur dem ursprünglichen Käufer zur Verfügung und nur, wenn er von einem autorisierten Pulseroll-Händler oder -Wiederverkäufer gekauft wurde. Wenn sich herausstellt, dass Ihr Produkt während der Garantiezeit defekt ist, repariert Pulseroll nach eigenem Ermessen entweder das Produkt oder ersetzt es durch ein neues oder werkseitig repariertes oder im Wesentlichen gleichwertiges Modell. Diese Garantie gilt nur für die Außenhülle des Produkts, die internen Komponenten und das Ladegerät.

DIE GARANTIE UNTERLIEGT UNTEN:

- Pulseroll muss über den Defekt informiert werden
- Der Kaufnachweis muss vorgelegt werden
- Die Garantie verfällt, wenn das Produkt von einer nicht autorisierten Person modifiziert, missbraucht oder repariert wird
- Die Garantie nach der Reparatur wird nicht über den ursprünglichen Zeitraum von einem Jahr hinaus verlängert
- Alle Ersatzteile sind neu oder in ordnungsgemäßem Zustand
- Die Kundin, der Kunde trägt die Postgebühren
- Die Garantie muss über pulseroll.com/warranty aktiviert werden

DIE GARANTIE DECKT NICHT AB

- Beschädigung der durch unsachgemäße Versorgungsspannung, Unfall, Feuer, Überschwemmungen oder Naturereignisse
- Schäden durch Missbrauch und abnormale Verwendung oder Bedingungen; unsachgemäße Lagerung, Transport und grobe Handhabung; Exposition gegenüber Feuchtigkeit oder einer Umgebung, in der Korrosion auftreten kann; Vernachlässigung und Missbrauch; Lebensmittel und verschüttete Flüssigkeiten

PULSEROLL-SCHULUNG



Die Pulseroll-Schulung ist ideal für Kunden und Fachleute, die den Kunden Produkte empfehlen, und selbst für jemanden, der die Produkte gekauft hat und einfach mehr wissen möchte. Dies stellt sicher, dass jeder, der an der Schulung teilnimmt, die besten Möglichkeiten bekommt, um den maximalen Nutzen aus dem Roller und dem Erdnussball zu ziehen, die letztendlich an die Kunden weitergegeben werden.

Besuchen Sie alternativ pulseroll.com, um weitere Tutorials und Anleitungen zu erhalten



Estimado cliente

Me gustaría agradecerte personalmente tu pedido Pulsarroll. Es genial saber que estás dedicando parte de tu tiempo para cuidar tu salud y bienestar.

Como marca, siempre intentamos mejorarnos para darte la mejor experiencia posible. Dedicamos incontables horas al desarrollo del producto y la investigación, poniendo tus necesidades, estimado cliente, en los primeros lugares en nuestra lista de prioridades.

Los comentarios de nuestros clientes siempre son bienvenidos y también nos encantaría leer los tuyos y ver las fotos mientras utilizas tu Pulsarroll en nuestras redes sociales.

Paul McCabe -Fundador y CEO

LA NUEVA GENERACIÓN DE ENTRENAMIENTO Y RECUPERACIÓN MUSCULAR CON VIBRACIONES

Proveedores oficiales



WWW.PULSEROLL.COM/WARRANTY

REGISTRA TU PRODUCTO DENTRO DE 30 DÍAS PARA ACTIVAR TU GARANTÍA DE 1 AÑO

-  Batería recargable incorporada
-  Científicamente probado
-  Alivia las agujetas después de entrenar
-  Aumenta el flujo sanguíneo
-  Utilizado por los fisioterapeutas
-  Reduce el dolor muscular
-  Múltiples configuraciones de velocidad
-  Aprobado por fisioterapeutas y atletas profesionales
-  Recuperación rápida del entrenamiento
-  Elimina el ácido láctico
-  Portátil y ligero
-  Recuperación más rápida de lesiones

Los productos vibrantes Pulseroll son la próxima generación de herramientas de calentamiento y recuperación muscular para atletas de todos los niveles y entusiastas del fitness. La combinación de presión y vibración ayuda a reducir la tensión muscular, aumenta la flexibilidad y reduce el dolor muscular de aparición tardía (DOMS) después de tu sesión de entrenamiento.

Alivia los dolores musculares duraderos en áreas como la zona lumbar, piernas, brazos, pies, cuello y hombros. La vibración crea calor que fuerza la sangre fresca hacia las áreas afectadas, lo que luego reduce el tiempo de recuperación de los entrenamientos.

Pulseroll funciona de manera similar a una plataforma vibratoria: masajea suavemente las áreas doloridas (puntos gatillo) y aporta los mismos beneficios y la sensación relajante que recibirías de un masaje deportivo del tejido profundo. Gracias a tu Pulseroll podrás realizar tu sesión de fisioterapia y tu masaje deportivo cómodamente en tu casa.

TIPOS DE EJERCICIOS

USA PULSEROLL EN LAS ÁREAS DE LOS MÚSCULOS DOLORIDOS, MANTÉN LA POSICIÓN DURANTE 3-5 MINUTOS EN EL PUNTO DE ACTIVACIÓN MÁS DOLOROSO Y LUEGO CONTINUÁ RODANDO. REPITE CADA SESIÓN VARIAS VECES Y DIARIAMENTE PARA OBTENER EXCELENTES RESULTADOS Y BENEFICIOS A LARGO PLAZO. LA INTENSA VIBRACIÓN DEL NIVEL 4 TE AYUDARÁ A LOGRAR RESULTADOS MEJORES.

VISITA NUESTRA PÁGINA WEB PARA VER LOS VÍDEOS TUTORIALES

WWW.PULSEROLL.COM/HOW-TO-USE



ISQUIOTIBIALES



En posición sentada, coloca el Pulseroll debajo del muslo. Puedes cruzar la otra pierna o extender ambas sobre el rodillo de masaje. Coloca tus manos a los lados para soportar tu peso. Muévete lenta y cuidadosamente, desde la rodilla hasta el glúteo, buscando puntos gatillo a medida que avanzas.

ZONA LUMBAR



En posición sentada, coloca el Pulseroll en la zona lumbar, levantando las caderas del suelo. Mantén los codos en el suelo y el peso en la zona lumbar.

CINTILLA ILIOTIBIAL (BANDA IT)



Acuéstate de lado y coloca el Pulseroll debajo del costado de la pierna, cruza la otra pierna hacia adelante con la rodilla doblada y el pie apoyado en el piso. Coloca sobre el rodillo todo el peso que puedas soportar. Muévete lentamente hacia la rodilla para ayudar a masajear los puntos gatillo.

PANTORRILLAS



Coloca el Pulseroll debajo de la pierna y luego cruza la otra pierna. Coloca las manos a los lados y presiona hacia abajo para levantar las caderas del piso, empujando tu peso contra el músculo de la pantorrilla. Mueve la pierna de lado a lado mientras mantienes el rodillo estático para encontrar las áreas tensas antes de moverte hacia la rodilla.

HOMBROS

Coloca el Pulseroll debajo de los omóplatos y levanta las caderas del suelo para crear más presión si es necesario, con las manos en una posición relajada a los lados. Mantén las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo. Muévete lentamente para encontrar las áreas tensas y mantén la posición hasta que la tensión disminuya.

GLÚTEOS

Siéntate en el Pulseroll y desplaza tu peso hacia un lado. Muévete lentamente desde la parte superior del tendón hasta el área de los glúteos, buscando las áreas tensas y mantén la posición mientras dejas las manos en el piso para apoyarte. Repite del otro lado.

CUÁDRICEPS

Tumbado boca abajo en el suelo, coloca el Pulseroll debajo de ambos cuádriceps, soporta tu peso usando tus antebrazos. Rueda lentamente desde la parte superior de la rodilla hasta la parte inferior de las caderas para masajear el área.

CUÁDRICEP INDIVIDUAL

Tumbado boca abajo en el suelo, coloca el Pulseroll debajo del cuádricep. Coloca la otra pierna hacia afuera, a tu lado. Usa tus antebrazos para soportar tu peso. Rueda sobre el cuádricep, manteniendo los antebrazos firmemente contra el suelo. Repite para la otra pierna.

PLANCHA

Coloca el Pulseroll debajo de los antebrazos con los pies separados a lo ancho de los hombros y luego mantén la posición de la plancha mientras trabajas el core. La cabeza y la columna se mantienen neutrales durante el ejercicio. Mantén la posición durante 60 segundos.

PLANCHA

Coloca el Pulseroll debajo de ambos pies y mantén la posición mientras trabajas el core. Estabiliza tu peso sobre los codos asegurándote de que estén colocados debajo de tu hombro. Mantén la posición durante 60 segundos.

PIES

Sentado en una silla, coloca un pie de cada vez en el Pulseroll. Coloca tu pie firmemente mientras cambia el ángulo, para masajear la planta, el interior y el exterior del pie contra el rodillo. Si es necesario, presiona el otro pie en la parte superior para aumentar la presión. Repite para el otro pie.



**CARGA LA PISTOLA DE MASAJE DURANTE 2 HORAS
ANTES DE USARLA POR PRIMERA VEZ.**

ACCIONAR TU PULSEROLL

- Presiona el botón de encendido durante un breve tiempo para encender y durante 3 segundos para luego apagar.
- Para aumentar el nivel de vibración (Nivel 1-5), presiona el botón de encendido.
- Cada vez que presiones el botón de encendido, el nivel de vibración aumentará en 1 nivel.
- El nivel 4 producirá un nivel de pulso rítmico vibrante.
- El temporizador se detendrá automáticamente después de 10 minutos de uso constante.



- 1 Presiona una vez en el indicador para visualizar el indicador de nivel
- 2 Los LED se iluminan para indicar el nivel de intensidad
- 3 Botón ON/OFF
- 4 Ventilador
- 5 Entrada del cable de alimentación.

- Nivel 1 1500 rpm - Modo de bajo consumo
- Nivel 2 2200 rpm - Modo de potencia media
- Nivel 3 2700 rpm - Modo de potencia alta
- Nivel 4 1500-3000 rpm - Modo de ritmo
- Nivel 5 4300 rpm - Modo de potencia alta

ANILLO DE MANDO A DISTANCIA PARA PRODUCTOS VIBRANTES PULSEROLL

- 1 Botón ON/OFF**
Cambio de la velocidad de vibración
- 2 Correa de dedo**
- 3 Ranura de la batería**



El anillo de mando a distancia Pulseroll te permite encender, apagar y cambiar las velocidades de vibración de tus productos Pulseroll sin tener que alterar la posición o asumir posturas extrañas durante la recuperación muscular o el calentamiento.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Asegúrate de leer atentamente las instrucciones de esta sección antes de usarlo. También te recomendamos que conserves este manual de instrucciones para futuras consultas.

ADVERTENCIAS Y PRECAUCIÓN

- No colocar ni dejar caer en agua u otro líquido.
- Se requiere una estrecha supervisión cuando se usa en niños menores de 10 años y personas enfermas o discapacitadas.
- El producto nunca debe ser utilizado por personas con condiciones médicas especiales o por personas en tratamiento médico sin antes consultar a su médico.
- Consulta también a tu médico en caso de embarazo, implantes mamarios o marcapasos, trastornos circulatorios, heridas, hematomas, inflamaciones o venas varicosas.
- Utiliza el producto sólo para el uso previsto como se describe en este manual.
- Desenchufa siempre el producto después de cargarlo y antes de usarlo.
- No lo uses de forma seguida durante más de 60 minutos. Se recomienda detener durante 20 minutos y luego reiniciar para asegurar una VIDA ÚTIL MÁS LARGA del producto.
- Mientras esté en funcionamiento, mantén el producto alejado del área del cuello.

MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA

Desenchufa antes de limpiar y luego límpialo sólo con una toalla o paño suave. No utilices cepillos, agentes de limpieza agresivos, gasolina o diluyentes. Seca suavemente el producto con un paño seco y limpio.

No pongas nunca el producto en agua para limpiarlo y asegúrate siempre de que el agua o cualquier otro fluido no entre en el producto

No utilices el producto si tiene un cable o enchufe dañado; si no funciona correctamente, ponte en contacto con Pulseroll para discutir la reparación o el reemplazo. Las baterías integradas no están diseñadas para que el cliente las cambie o retire. Si ocurren problemas con la fuente de alimentación, ponte en contacto con Pulseroll. Si hay marcas de agua dentro del producto, es posible que la garantía no sea válida.

CARGA DE LA BATERÍA

- Tu Pulseroll funciona con baterías de iones de litio (7,4 V, 2200 mAh)
- El producto no se carga a menos que se apague primero.
- Carga el producto antes de usarlo por primera vez hasta que el indicador de batería muestre que está completamente cargado.
- Para cargar las baterías por completo, el tiempo de carga será de aprox. 3 horas. Cuando está completamente cargado, puedes usarlo hasta 6 horas (Nivel 1) o 2 horas (Nivel 4).
- Si la intensidad de la vibración cesa significativamente, apágalo y recárgalo por completo.
- El producto se puede recargar en cualquier momento independientemente del nivel de la batería.
- El producto debe recargarse por completo al menos una vez cada 3 meses.
- Nunca enchufes ni quites el enchufe de la fuente de alimentación con las manos mojadas; puede causar una descarga eléctrica.

FUENTE DE ALIMENTACIÓN

- Utiliza el producto sólo con el voltaje especificado en el producto. Usando un voltaje más alto que el recomendado puede provocar un incendio o una descarga eléctrica.
- Inserta la fuente de alimentación en un enchufe sólo cuando el producto esté apagado.
- Utiliza únicamente la fuente de alimentación suministrada con tu Pulseroll.
- Carga el producto antes de usarlo por primera vez hasta que el indicador de batería muestre que está completamente cargado.
- No cortes, retuerzas, dañes ni modifiques de ningún otro modo el cable de alimentación.
- Mantén la fuente de alimentación, el cable y el producto alejados del calor, superficies calientes, humedad y líquidos.
- No toques la fuente de alimentación cuando estés parado en el agua y toma siempre el enchufe con las manos secas.
- No toques el producto o la fuente de alimentación si cae al agua cuando está enchufado. Desconecta el enchufe y la fuente de alimentación de la toma inmediatamente.

GARANTÍA DEL PRODUCTO / REPARACIÓN Y REEMPLAZO

Pulseroll garantiza que este producto está libre de defectos de material o mano de obra durante un período de un año a partir de la fecha de compra original al por menor. Esta garantía está disponible sólo para el comprador original y solo si se compra a un distribuidor o revendedor autorizado por Pulseroll. Si tu producto se encuentra defectuoso durante el período de garantía, Pulseroll, a su discreción, reparará el producto o lo reemplazará por un modelo nuevo o reacondicionado en fábrica o sustancialmente equivalente. Esta garantía se aplica sólo a la carcasa externa del producto, los componentes internos y el cargador.

LA GARANTÍA ESTÁ SUJETA A LOS TÉRMINOS A CONTINUACIÓN:

- Pulseroll debe ser notificado del defecto.
- Se debe presentar comprobante de compra.
- La garantía quedará anulada si el producto es modificado, mal utilizado o reparado por una persona no autorizada.
- La garantía después de la reparación no se extenderá más allá del período original de un año.
- Todas las piezas de repuesto serán nuevas o reacondicionadas.
- El cliente deberá pagar los gastos postales.
- La garantía debe activarse a través de pulseroll.com/warranty

LA GARANTÍA NO CUBRE

- Daños por voltaje de suministro de energía inadecuado, accidente, incendio, inundación u ocurrencia natural.

Daños resultantes de un uso inadecuado o de un uso o condiciones anormales; almacenamiento inadecuado. Transporte o manipulación brusca; exposición a la humedad o un ambiente donde puede ocurrir corrosión; negligencia y abuso; derrames de alimentos y líquidos.

FORMACIÓN PULSEROLL



La formación Pulseroll es ideal para clientes y profesionales que recomiendan nuestros productos, incluso para alguien que ha comprado los productos y simplemente le gustaría saber más. Esto asegura que todos los que tomen la formación conozcan las mejores formas de obtener los máximos beneficios del rodillo y de la pelota de masaje en forma de cacahuete, que finalmente se transmitirán a los clientes.t

Alternativamente, visita pulseroll.com para obtener más tutoriales y guías prácticas.



Chers clients

J'aimerais vous remercier personnellement pour votre commande chez Pulseroll et vous féliciter pour avoir pris le temps d'investir dans votre santé et votre bien-être.

En tant que marque, nous essayons toujours de nous améliorer et vous donner la meilleure expérience d'achat possible. Nous passons des heures innombrables à développer et tester nos produits, en mettant les besoins du client, vos besoins, au sommet de notre liste des priorités.

Nous apprécions toujours les retours de nos clients et aimerions lire les votre et voir des témoignages de votre utilisation de Pulseroll sur toutes nos plateformes multi-média.

Paul McCabe -Créateur et PDG

LA NOUVELLE GÉNÉRATION D'ENTRAÎNEMENT PAR VIBRATION ET RÉCUPÉRATION

Provedores oficiales



WWW.PULSEROLL.COM/WARRANTY

VOUS DEVEZ ENREGISTRER VOTRE PRODUIT DANS UN DÉLAI DE 30 JOURS AFIN D'ACTIVER VOTRE GARANTIE D'UN AN

-  Construit avec une batterie rechargeable
-  Scientifiquement prouvé
-  Réduit les courbatures
-  Augmente la circulation sanguine
-  Utilisé par les masseurs-kinésithérapeutes
-  Réduit les douleurs musculaires
-  Multiples réglages de vitesse
-  Approuvé par les kinés et les athlètes professionnels
-  Récupération rapide après l'entraînement
-  Élimine l'acide lactique
-  Facile à transporter et léger
-  Récupération plus rapide après une blessure

Les produits vibrants Pulseroll sont la nouvelle génération d'échauffement et d'aide à la récupération pour tous les types d'athlètes et les amoureux du fitness. La combinaison de pression et vibration aide à réduire la rigidité musculaire, augmente la souplesse et réduit les courbatures (DMAR) après ta séance d'entraînement.

En soulageant les douleurs musculaires de longue date dans des zones comme le bas du dos, les jambes, les bras, les pieds, le cou et les épaules. La vibration crée de la chaleur qui force du sang frais dans les zones affectées

Pulseroll marche comme une plateforme vibrante en massant doucement vos zones douloureuses (les points de douleur) et en vous offrant la sensation bénéfique et relaxante que vous pourriez ressentir grâce un massage sportif profond. Cela vous aidera à réaliser votre séance de kiné ou de massages tout en restant confortablement chez vous.

EXEMPLES D'EXERCICES

UTILISEZ LE PULSEROLL SUR VOS ZONES MUSCULAIRES DOULOUREUSES, GARDEZ-LE DE 3 À 5 MINUTES SUR LES POINTS PLUS DOULOUREUX ET APRÈS CONTINUEZ À LE ROULER. RÉPÉTEZ CETTE OPÉRATION QUOTIDIENNEMENT ET PLUSIEURS FOIS PAR SÉANCE AFIN D'OBTENIR DES BÉNÉFICES ET DES RÉSULTATS À LONG TERME. LA VIBRATION INTENSIVE DE NIVEAU 4 VOUS AIDERA À OBTENIR DE MEILLEURS RÉSULTATS.

**POUR ACCÉDER AUX TUTORIELS VIDÉOS
VEUILLEZ VISITER NOTRE SITE WEB**

WWW.PULSEROLL.COM/HOW-TO-USE



MUSCLE ISCHIO JAMBIER



En position assise, placez le Pulseroll sous l'arrière de votre cuisse. Vous pouvez croiser votre autre jambe ou avoir les deux étendues sur le rouleau en mousse. Placez vos mains à vos côtés pour soutenir votre poids. Déplacez-vous lentement et attentivement du genou vers le dessous du fessier pour trouver au fur et à mesure les points de douleur.

BAS DU DOS



Placez le Pulseroll sous le bas du dos en position assise afin de soulever vos hanches du sol. Gardez vos coudes sur le sol et maintenez votre poids dans le bas du dos.

TRACTUS ILIO-TIBIALE (TIT)



Allongez-vous sur le côté et placez le Pulseroll sous le côté de la jambe, croisez l'autre jambe devant en ayant le genou plié et le pied plat sur le sol. Placez le poids que vous pensez pouvoir tolérer sur le rouleau. Déplacez-vous doucement vers le genou et frayez un chemin pour vous aider à masser vos points de douleur.

MOLLETS



Placez le Pulseroll sous votre mollet et croisez l'autre jambe par-dessus. Placez vos mains à vos côtés et pressez vers le bas afin de soulever vos hanches du sol, en poussant votre poids contre le muscle du mollet. Déplacez votre jambe d'un côté à l'autre en maintenant le rouleau statique afin de trouver vos zones raides avant de vous déplacer vers le genou.

ÉPAULES

Placez le Pulseroll sous vos omoplates et soulevez vos hanches du sol afin de créer, si nécessaire, une pression majeure et en ayant vos mains dans une position détendue à vos côtés. Gardez vos genoux pliés et vos pieds plats sur le sol. Déplacez-vous doucement afin de cibler les zones raides et restez sur elles jusqu'à ce que la raideur s'atténue.

FESSES

Asseyez-vous sur le Pulseroll et déplacez votre poids sur un côté. Déplacez-vous doucement du haut de votre tendon jusqu'en bas, afin de cibler les zones raides. Restez sur elles tout en maintenant vos mains sur le sol pour avoir du support. Répétez de l'autre côté.

QUADRICEPS

Une fois allongés par terre sur le ventre, positionnez le Pulseroll sous vos deux quadriceps, en soutenant votre poids avec vos avant-bras. Roulez doucement du dessus de votre genou vers le dessous des hanches afin de masser cette zone.

UN SEUL QUADRICEPS

Une fois allongé par terre sur le ventre, positionnez le Pulseroll sous un seul quadriceps. Positionnez l'autre jambe vers l'extérieur sur un côté. Utilisez vos avant-bras pour soutenir votre poids. Roulez sur le quadriceps, en gardant vos avant-bras stables sur le sol. Répétez avec l'autre jambe.

PLANCHE

Placez le Pulseroll sous vos avant-bras avec les pieds à la largeur des épaules, puis restez en position de planche en maintenant votre position de gainage tout le long. Gardez votre tête et votre colonne vertébrale neutre tout le long de l'exercice. Essayez de garder cette position pendant 60 secondes.

PLANCHE

Placez le Pulseroll en-dessous de vos deux pieds en maintenant votre position de gainage tout le long. Stabilisez votre poids sur vos coudes en faisant attention à les positionner en-dessous de vos épaules. Essayez de garder cette position pendant 60 seconds.

PIEDS

En étant assis sur une chaise avec le bas du dos soutenu, mettez un pied à la fois sur le Pulseroll. Posez votre pied fermement tout en changeant d'angle pour permettre aux parties centrale, interne et externe de votre pied de se masser contre le rouleau. Appuyez avec votre pied dessus afin d'ajouter de la pression, si nécessaire. Répétez avec l'autre pied.



VEUILLEZ CHARGER LE PISTOLET DE MASSAGE PENDANT 2 HEURES AVANT DE L'UTILISER POUR LA PREMIÈRE FOIS

ACTIVATION DE VOTRE PULSEROLL

- Appuyez sur le bouton d'alimentation pendant quelques instants afin de l'allumer et puis pendant 3 secondes afin de l'éteindre.
- Afin d'augmenter le niveau de vibration (Niveau 1 - 5), appuyez sur le bouton d'alimentation.
- Chaque fois que vous appuyez sur le bouton d'alimentation, le niveau de vibration augmentera d'un niveau.
- Le niveau 4 produira un niveau de pulsation rythmique.
- Le minuteur s'éteindra automatiquement après 10 minutes d'utilisation constante



- Appuyez sur le bouton d'alimentation une seule fois pour visualiser l'indicateur du niveau de batterie.
- ➊ Les lumières LED indiquent le niveau d'intensité.
 - ➋ Ein- / Ausschalter
 - ➌ Ventilateur
 - ➍ Prise de recharge électrique

- Niveau ➊ 1500 tr/min - Mode Faible Puissance
- Niveau ➋ 2200 tr/min - Mode Puissance Moyenne
- Niveau ➌ 2700 tr/min - Mode Modéré
- Niveau ➍ 1500 - 3200 tr/min - Mode Rythme
- Niveau ➎ 4300 tr/min - Mode Haute Puissance

BAGUE CONNECTÉE POUR LES PRODUITS PULSEROLL VIBRANTS

1 ALLUMER / ÉTEINDRE

Changer la vitesse de vibration

2 Ceinture pour le doigt

3 Emplacement pour la batterie



La bague connectée Pulsaroll vous permet d'allumer et d'éteindre votre appareil et de parcourir les vitesses de vibration de vos produits Pulsaroll sans avoir besoin d'ajuster votre position ou de vous étirer de manière maladroite pendant votre récupération ou votre routine d'échauffement.

CONSIGNES DE SÉCURITÉS IMPORTANTES

Assurez-vous de lire attentivement cette partie avant de procéder à l'utilisation. Nous vous recommandons d'ailleurs de conserver ce manuel pour des future consultations.

AVERTISSEMENTS ET PRÉCAUTIONS

- Ne pas placer ni faire tomber dans l'eau ou dans un autre liquide. Ne pas placer ni faire tomber dans l'eau ou dans un autre liquide.
 - Une surveillance étroite est nécessaire quand l'appareil est utilisé par ou sur un enfant de moins de 10 ans, une personne malade ou une personne handicapée.
 - Le produit ne doit jamais être utilisé par des personnes avec des problèmes de santé ou par des personnes sous traitement médical sans consultation médicale.
 - Consultez votre médecin aussi si vous êtes enceinte, vous avez des prothèses mammaires ou un pacemaker, si vous avez des troubles circulatoires, des blessures, des contusions, des inflammations ou des veines variqueuses.
 - Utilisez le produit seulement pour l'utilisation prévue décrite dans ce manuel.
 - Débranchez toujours le produit après l'avoir chargé ou quand vous vous apprêtez à l'utiliser.
 - Ne pas l'utiliser continuellement pendant plus que 60 minutes. Nous vous recommandons de l'arrêter pendant 20 minutes avant de le redémarrer afin d'assurer une plus longue durée de vie à l'appareil.
- Gardez le produit loin de la zone du cou quand il est en fonctionnement.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

Débranchez l'appareil avant de le nettoyer et nettoyez-le seulement avec une serviette ou un chiffon. Ne pas utiliser de brosses, de produits de nettoyage agressifs, de l'essence ou des diluants.

Ne jamais mettre le produit dans l'eau pour le nettoyer et s'assurer toujours que l'eau ou toute autres fluides ne puissent pas rentrer dans le produit.

Ne pas utiliser le produit si le câble ou la prise sont abîmés ; s'il ne marche pas correctement, contactez Pulseroll pour discuter d'une possible réparation ou d'un remplacement. Les batteries intégrées ne sont pas conçues pour être échangées ou enlevées par le client. Si jamais vous rencontrez un problème avec l'alimentation électrique, contactez Pulseroll. Si des traces d'eau sont présentes dans le produit, la garantie sera annulée.

CHARGEMENT DE LA BATTERIE

- Votre Pulseroll fonctionne avec des batteries lithium-ion (7.4V, 2200mAh).
- Le produit ne se chargera pas s'il n'a pas été éteint.
- Chargez le produit avant de l'utiliser pour la première fois, jusqu'à ce que l'indicateur de batterie indique qu'il est complètement chargé.
- Pour charger complètement les batteries, le temps de charge sera d'environ 3 heures. Lorsqu'il est complètement chargé, vous pouvez l'utiliser jusqu'à 6 heures (niveau 1) ou 2 heures (niveau 4).
- Si l'intensité des vibrations diminue de manière significative, éteignez-le et rechargez-le complètement.
- Le produit peut être rechargé à tout moment quel que soit le niveau de la batterie.
- Le produit doit être complètement rechargé au moins une fois tous les 3 mois.
- Ne jamais brancher ou débrancher la prise d'alimentation avec les mains mouillées, cela peut provoquer un choc électrique.

ALIMENTATION ÉLECTRIQUE

- Utilisez le produit uniquement avec la tension spécifiée sur l'appareil. L'utilisation d'une tension supérieure à celle recommandée peut provoquer un incendie ou un choc électrique.
- Insérez le bloc d'alimentation dans une prise uniquement lorsque le produit est éteint.
- Utilisez uniquement le bloc d'alimentation fourni pour votre Pulseroll.
- Chargez le produit avant de l'utiliser pour la première fois, jusqu'à ce que l'indicateur de batterie indique qu'il est complètement chargé.
cargado.
- Ne pas couper, plier, endommager ou modifier le cordon d'alimentation.
- Gardez toujours le bloc d'alimentation, le câble et le produit loin de la chaleur, des surfaces chaudes, de l'humidité et des liquides.
líquidos.
- Ne pas toucher le bloc d'alimentation lorsque vous êtes dans l'eau et saisissez toujours la prise avec les mains sèches.
manos secas.
- Ne pas toucher le produit ou le bloc d'alimentation s'il tombe dans l'eau lorsqu'il est branché en charge. Retirez immédiatement la prise d'alimentation et le bloc d'alimentation de la prise électrique.

GARANTIE / RÉPARATION ET REMPLACEMENT DU PRODUIT

Pulseroll garantit que ce produit est exempt de défauts de matériaux ou de fabrication pendant une période d'un an à compter de la date d'achat du produit original. Cette garantie n'est disponible que pour l'acheteur d'origine et uniquement si elle est achetée auprès d'un distributeur ou revendeur Pulseroll agréé. Si votre produit s'avère défectueux pendant la période de garantie, Pulseroll réparera à sa discrétion le produit ou le remplacera par un modèle neuf ou reconditionné en usine ou sensiblement équivalent. Cette garantie s'applique uniquement à la coque externe du produit, aux composants internes et au chargeur.

LA GARANTIE EST SOUMISE AUX CONDITIONS SUIVANTES :

- Pulseroll doit être informé du défaut.
- Une preuve d'achat doit être présentée.
- La garantie sera annulée si le produit est modifié, mal utilisé ou réparé par une personne non autorisée.
- La garantie après réparation ne sera pas prolongée au-delà de la période initiale d'un an.
- Toutes les pièces de rechange seront neuves ou reconditionnées.
- Les frais de port sont à la charge du client.
- La garantie doit être activée via pulseroll.com/warranty

LA GARANTIE NE COUVRE PAS

- Daños por voltaje de suministro de energía inadecuado, accidente, incendio, inundación u ocurrencia natural.
- Les dégâts résultant d'une mauvaise utilisation et d'une utilisation ou de conditions anormales ; stockage inapproprié, transport et manutention brutale ; exposition à l'humidité ou à un environnement où la corrosion peut se produire ; négligence et abus ; nourriture et tout déversement de liquides.

FORMATION PULSEROLL



La formation Pulseroll est l'idéale pour les clients et les professionnels qui recommandent ces produits à leur clientèle, ou même pour ceux qui ont acheté ces produits et qui souhaitent simplement en savoir plus. Cela garantit à tous ceux qui suivent la formation de connaître les meilleurs moyens pour tirer le maximum d'avantages du rouleau et de la balle de massage cacahuète, qui seront finalement vendus aux clients.

Vous pouvez également visiter pulseroll.com pour d'autres tutoriels et mode d'emplois.



Caro cliente

Ci tengo a ringraziarti personalmente per aver acquistato il tuo Pulseroll. È bello sapere che stai investendo parte del tuo tempo per la tua salute e il tuo benessere.

Come marca cerchiamo sempre di migliorarci per offrirti la migliore esperienza possibile. Dedichiamo innumerevoli ore allo sviluppo del prodotto e alla ricerca, mettendo le tue esigenze, caro cliente, al primo posto nella lista delle nostre priorità.

I feedback dei clienti sono sempre ben accetti e ci piacerebbe leggere anche le tue recensioni e vedere le foto di te mentre usi il tuo Pulseroll sulle nostre piattaforme.

Paul McCabe -Fondatore e CEO

LA NUOVA GENERAZIONE DI ALLENAMENTO E RECUPERO CON VIBRAZIONI

FORNITORI UFFICIALI



WWW.PULSEROLL.COM/WARRANTY

REGISTRA IL TUO PRODOTTO ENTRO 30 GIORNI PER ATTIVARE LA GARANZIA DI 1 ANNO

-  Batteria ricaricabile incorporata
-  Scientificamente provato
-  Riduce l'indolenzimento muscolare
-  Aumenta il flusso sanguigno
-  Usato dai fisioterapisti
-  Riduce il dolore muscolare
-  Diverse impostazioni di velocità
-  Approvato da fisioterapisti e atleti professionisti
-  Recupero post-allenamento veloce
-  Elimina l'acido lattico
-  Portatile e leggero
-  Recupero più veloce dopo un infortunio

I prodotti vibranti Pulseroll sono la prossima generazione di attrezzi per il riscaldamento e il recupero muscolare destinato ad atleti di tutti i livelli e agli appassionati di fitness. La combinazione di pressione e vibrazione aiuta a ridurre la rigidità muscolare, ad aumentare la flessibilità e a ridurre l'indolenzimento muscolare a insorgenza ritardata (DOMS) dopo la sessione di allenamento.

Porta sollievo in caso di dolori muscolari di lunga durata in aree come la zona lombare, gambe, braccia, piedi, collo e spalle. La vibrazione crea calore che spinge il sangue nuovo verso le aree affette dal dolore, riducendo quindi il tempo di recupero dagli allenamenti.

Pulseroll funziona come una pedana vibrante che massaggia delicatamente le aree dolenti (trigger points) apportando gli stessi benefici e la sensazione rilassante che riceveresti da un massaggio sportivo. Grazie al tuo Pulseroll riuscirai a realizzare la tua sessione di fisioterapia e il tuo massaggio sportivo rimanendo nel comfort di casa tua.

TIPOLOGIE DI ESERCIZI

USA PULSEROLL SULLE ZONE MUSCOLARI DOLORANTI, MANTIENI LA POSIZIONE PER 3-5 MINUTI SUL TRIGGER POINT PIÙ DOLOROSO E POI CONTINUA A ROTOLARE. RIPETI PIÙ VOLTE OGNI SESSIONE E SU BASE GIORNALIERA PER OTTIMI RISULTATI E BENEFICI A LUNGO TERMINE. L'INTENSA VIBRAZIONE DEL LIVELLO 4 TI AIUTERÀ A OTTENERE I RISULTATI MIGLIORI.

VISITA IL NOSTRO SITO WEB PER
I VIDEO TUTORIAL

WWW.PULSEROLL.COM/HOW-TO-USE



ISCHIOCRURALI



Da seduto, posiziona il Pulseroll sotto la parte posteriore della coscia. Puoi sia incrociarci l'altra gamba sopra che estenderle entrambe sul foam roller. Poggia le mani sui lati per sostenere il tuo peso. Muoviti lentamente e attentamente, dal ginocchio al gluteo, cercando i trigger points mentre lo fai.

ZONA LOMBARE



Da seduto, posiziona il Pulseroll sulla zona lombare, sollevando i fianchi dal pavimento. Tieni i gomiti sul pavimento e mantieni il peso sulla zona lombare.

BANDELLETTA ILEOTIBIALE (BANDA IT)



Sdraiati su un fianco e posiziona il Pulseroll la parte laterale della gamba, incrocia l'altra gamba davanti con il ginocchio piegato e il piede appoggiato a terra. Fa tanto peso quanto ne riesci a sopportare. Muoviti lentamente verso il ginocchio massaggiando i trigger points.

POLPACCI



Posiziona il Pulseroll sotto la parte inferiore della gamba e incrocia l'altra gamba. Poggia le mani sui lati e premi per sollevare i fianchi dal pavimento, spingendo il tuo peso contro il muscolo del polpaccio. Muovi la gamba da un lato all'altro mantenendo il rullo statico per trovare le zone tese prima di spostarti verso il ginocchio.

SPALLE

Posiziona il Pulseroll sotto le scapole e solleva i fianchi da terra per creare più pressione, se necessario, con le mani in posizione rilassata lungo i fianchi. Tieni le ginocchia piegate e i piedi appoggiati a terra. Muoviti lentamente per cercare le zone tese e resta in posizione fino a quando la tensione non si attenua.

GLUTEI

Siediti sul Pulseroll e sposta il peso su un lato. Spostati lentamente dalla parte superiore del tendine verso i glutei, cercando le zone tese. Resta in posizione mentre tieni le mani sul pavimento per supportarti. Ripeti dall'altro lato.

QUADRICIPITI

Sdraiato a faccia in giù, posiziona il Pulseroll sotto entrambi i quadricipiti e sostieni il peso usando gli avambracci. Rotola lentamente da sopra il ginocchio fino a sotto i fianchi per massaggiare l'intera area.

SINGOLO QUADRICIPITE

Sdraiato a faccia in giù, posiziona il Pulseroll sotto un quadricipite. Posiziona l'altra gamba di lato. Usa gli avambracci per sostenere il tuo peso. Rotola lungo tutto il quadricipite, tenendo gli avambracci ben saldi a terra. Ripeti con l'altra gamba.

PLANK

Posiziona il Pulseroll sotto gli avambracci con i piedi alla larghezza delle spalle, quindi mantieni la posizione del plank facendo sempre lavorare il core. La testa e la colonna vertebrale sono neutre durante l'esercizio. Mantieni la posizione per 60 secondi.

PLANK

Posiziona il Pulseroll sotto entrambi i piedi facendo sempre lavorare il core. Stabilizza il peso sui gomiti assicurandoti che siano posizionati in corrispondenza della spalla. Mantieni la posizione per 60 secondi.

PIEDI

Seduto su una sedia, metti un piede alla volta sul Pulseroll. Appoggia saldamente il piede mentre cambi l'angolazione, in modo da massaggiare la parte centrale, interna ed esterna del piede contro il rullo. Se necessario, premi l'altro piede sopra per aumentare la pressione. Ripeti con l'altro piede.



CARICA LA MASSAGE GUN PER 2 ORE PRIMA DEL PRIMO UTILIZZO

AZIONARE IL TUO PULSEROLL

- Per accendere, premere una sola volta il pulsante di accensione. Per spegnere, tenere premuto per 3 secondi.
- Per aumentare il livello di vibrazione (Livello 1 - 5), premere il pulsante di accensione.
- Ogni volta che si preme il pulsante di accensione, la vibrazione aumenterà di 1 livello.
- Il livello 4 produrrà un livello di pulsazione ritmica vibrante.
- Il timer si fermerà automaticamente dopo 10 minuti di uso costante.



- 1** Premere una volta il pulsante di accensione per visualizzare l'indicatore del livello della batteria
- 2** LED leuchtet, um die Intensität anzeigen zu lassen
- 3** Ein- / Ausschalter
- 4** Ventilator
- 5** Anschluss zum Aufladen des Netzteils

- Niveau **1** 1500 U/min – Energiesparmodus
- Niveau **2** 2200 U/min - Mittlerer Leistungsmodus
- Niveau **3** 2700 U/min - Moderater Modus
- Niveau **4** 1500 - 3200 U/min – Rhythmusmodus
- Niveau **5** 4300 U/min - Hochleistungsmodus

TELECOMANDO AD ANELLO PER PRODOTTI VIBRANTI PULSEROLL

- 1 Pulsante ON/OFF**
Cambio velocità della vibrazione
- 2 Cinturino per il dito**
- 3 Slot batteria**



Il telecomando ad anello Pulseroll ti consente di accendere, spegnere e cambiare le velocità di vibrazione dei tuoi prodotti Pulseroll senza dover alterare la posizione o assumere posture strane durante il recupero muscolare o il riscaldamento.

CONSIGNES DE SÉCURITÉS IMPORTANTES

Assicurati di leggere attentamente le istruzioni in questa sezione prima dell'uso. Si consiglia inoltre di conservare questo manuale di istruzioni per future consultazioni.

AVVERTENZE E PRECAUZIONI

- Non mettere o far cadere in acqua o altri liquidi.
- È necessaria una stretta supervisione quando viene utilizzato da o su bambini di età inferiore a 10 anni e persone malate o disabili.
- Il prodotto non deve mai essere utilizzato da persone con condizioni particolari mediche o da persone sotto cure mediche senza aver prima consultato il proprio medico.
- Consulta il tuo medico anche in caso di gravidanza, protesi mammarie o pacemaker, disturbi circolatori, ferite, contusioni, infiammazioni o vene varicose.
- Utilizza il prodotto esclusivamente per l'uso previsto, come descritto in questo manuale.
- Scollega sempre il prodotto dopo la ricarica e prima dell'uso.
- Non utilizzare per più di 60 minuti. Si consiglia di fermarsi per 20 minuti dopo l'utilizzo e di riavviare il prodotto per garantire una **MAGGIORE DURATA** del prodotto.
- Quando in funzionamento, tenere il prodotto lontano dalla zona del collo.

MANUTENZIONE E PULIZIA

Scollegare prima di pulire con un asciugamano o un panno morbido. Non utilizzare spazzole, detersivi aggressivi, benzina o diluenti. Asciugare delicatamente con un panno asciutto e pulito.

Non immergere mai il prodotto in acqua per pulirlo e accertarsi sempre che l'acqua o qualsiasi altro fluido non possa penetrare nel prodotto.

Non utilizzare il prodotto se ha un cavo o una spina danneggiati; se il prodotto non funziona correttamente, contattare Pulseroll per chiedere la riparazione o la sostituzione. Le batterie integrate non sono progettate per la sostituzione o la rimozione da parte del cliente. In caso di problemi con la batteria, contattare Pulseroll. In presenza di segni di acqua all'interno del prodotto, la garanzia potrebbe non essere valida.

RICARICA BATTERIA

- Il tuo Pulseroll funziona con batterie agli ioni di litio (7,4 V, 2200 mAh)
- Il prodotto non si carica se non viene prima spento.
- Caricare il prodotto prima di utilizzarlo per la prima volta finché l'indicatore della batteria non mostra che è completamente carico.
- Ci vorranno all'incirca 3 ore per caricare completamente le batterie. Quando è completamente carico è possibile utilizzarlo per un massimo di 6 ore (livello 1) o 2 ore (livello 4).
- Se l'intensità della vibrazione si interrompe in modo significativo, spegnere e ricaricare completamente.
- Il prodotto può essere ricaricato in qualsiasi momento indipendentemente dal livello della batteria.
- Il prodotto deve essere ricaricato completamente almeno una volta ogni 3 mesi.
- Non collegare o rimuovere mai la spina di alimentazione con le mani bagnate; può provocare scosse elettriche.

ALIMENTAZIONE ELETTRICA

- Utilizzare il prodotto solo con la tensione specificata sul prodotto. L'utilizzo di una tensione superiore a quella consigliata può provocare incendi o scosse elettriche.
- Inserire l'alimentatore in una presa solo quando il prodotto è spento.
- Utilizzare solo l'alimentatore fornito insieme al proprio Pulseroll.
- Caricare il prodotto prima di utilizzarlo per la prima volta finché l'indicatore della batteria non mostra che è completamente carico.
- Non tagliare, piegare, danneggiare o modificare il cavo di alimentazione.
- Tenere l'alimentatore, il cavo e il prodotto lontano da fonti di calore, superfici calde, umidità e liquidi.
- Non toccare l'alimentatore quando ci si trova in acqua e maneggiare sempre la spina con le mani asciutte.
- Non toccare il prodotto o l'alimentatore se cade in acqua mentre è collegato alla presa di corrente. Estrarre immediatamente la spina di alimentazione e l'alimentatore dalla presa.

GARANZIA / RIPARAZIONE E SOSTITUZIONE PRODOTTO

Pulseroll garantisce che questo prodotto è privo di difetti di materiale o lavorazione per un periodo di un anno dalla data di acquisto al dettaglio di origine. Questa garanzia è disponibile solo per l'acquirente originale e solo se acquistata da un distributore o rivenditore autorizzato Pulseroll. Se il prodotto viene ritenuto difettoso durante il periodo di garanzia, Pulseroll, a sua discrezione, riparerà il prodotto o sostituirà il prodotto con un modello nuovo o ricondizionato in fabbrica o quanto più equivalente possibile. Questa garanzia si applica solo al guscio esterno del prodotto, ai componenti interni e al caricatore.

LA GARANZIA È SOGGETTA AI SEGUENTI TERMINI:

- Pulseroll doit être informé du défaut.
- Une preuve d'achat doit être présentée.
- La garantie sera annulée si le produit est modifié, mal utilisé ou réparé par une personne non autorisée.
- La garantie après réparation ne sera pas prolongée au-delà de la période initiale d'un an.
- Toutes les pièces de rechange seront neuves ou reconditionnées.
- Les frais de port sont à la charge du client.
- La garantie doit être activée via pulseroll.com/warranty

LA GARANZIA NON COPRE

- Danni alla tensione di alimentazione inadeguata, incidenti, incendi, inondazioni o eventi naturali.
- Danni derivanti da un uso improprio o da un uso o condizioni anomali; conservazione impropria. Trasporto o maneggio brusco; esposizione a umidità o a un ambiente in cui può verificarsi corrosione; negligenza e abuso; cibo e qualsiasi versamento di liquidi.

FORMAZIONE PULSEROLL



La formazione Pulseroll è ideale per clienti e professionisti che consiglia-
no prodotti ai clienti, anche per chi ha acquistato i prodotti e semplice-
mente vorrebbe saperne di più. Ciò garantisce che tutti coloro che
seguono la formazione conoscano i modi migliori per ottenere i massimi
benefici dal Foam Roller e dal Peanut Ball, che verrà infine trasmessa ai
clienti.

In alternativa, visita pulseroll.com per ulteriori tutorial e guide pratiche

pulseroll



pulseroll



@pulseroll

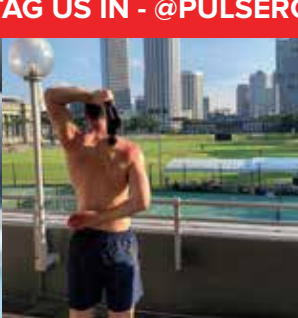


pulserolluk

**WE WOULD LOVE TO SEE YOU USING YOUR PULSEROLL
SO PLEASE DO TAG US INTO ANY **SOCIAL MEDIA** PICTURES
ON **FACEBOOK, INSTAGRAM OR TWITTER****



TAG US IN - @PULSEROLL AND #PULSEROLL



GET IN TOUCH

Let's have a chat!

Telephone: 0161 956 2324

Drop us an email:

sales@pulseroll.com

Check our website:

www.pulseroll.com