

JOLT ROLL

ROULEAU DE MASSAGE

**MASSAGEROLLE
MASSAGE ROLLER**



www.getjolt.fr | www.getjolt.de | www.getjolt.com

Tous droits réservés / Alle Rechte vorbehalten / All rights reserved



NOTICE / GEBRAUCHSANWEISUNG

FRANÇAIS **page 4**

DEUTSCH **Seite 16**

ENGLISH **page 28**

INSTRUCTIONS ET AVANTAGES DU JOLT™ ROLL page 6

SPÉCIFICITÉS TECHNIQUES..... page 6

PROGRAMME DE MASSAGE page 7

PRÉCAUTIONS D'UTILISATION page 13

FAQ & GARANTIE page 14



**Merci de votre commande
et de votre confiance.**

Afin d'utiliser notre rouleau de massage JOLT™ ROLL de manière adéquate, veuillez lire les instructions, modes d'utilisation et consignes de sécurité avant leur utilisation. Vous pouvez obtenir davantage de renseignements en consultant notre site internet.

www.getjolt.fr

INSTRUCTIONS ET AVANTAGES DU ROULEAU DE MASSAGE JOLT™ ROLL

JOLT™ ROLL est un rouleau de massage musculaire qui permet d'augmenter l'élasticité du muscle et permet de drainer le sang efficacement pour réduire les raideurs/courbatures musculaires après un effort. Applicable sur la plupart des muscles du corps, JOLT™ ROLL permet de récupérer rapidement.

JOLT™ ROLL est adapté aux débutants, amateurs et professionnels, vous pouvez l'utiliser dans les cas suivants :

- Récupérer après un effort sportif
- Soulager les courbatures et raideurs articulaires
- Stimuler la circulation sanguine
- Soulager du stress et des tensions
- Masser des nœuds et points de déclenchement
- Relaxer et relâche les tissus
- Réduire l'accumulation d'acide lactique dans les muscles
- Accroître la mobilité articulaire
- Gagner en élasticité musculaire

SPÉCIFICITÉS TECHNIQUES

- Modèle : JOLT ROLL
- Taille : 30cm x 16cm x 16cm
- Poids net : 250g
- Composition du rouleau : EPP

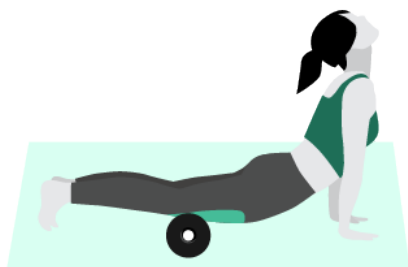


PROGRAMMES DE MASSAGES

EXERCICES DE MESSAGES

Massage des cuisses

🕒 4 minutes



Zone : Quadriceps

Position :

Couchez vous sur le tapis, mettez le poids du corps sur les mains, colonne supportée, les cuisses reposant sur JOLT™ ROLL avec les jambes allongées.

Basculez d'avant en arrière en réalisant plusieurs respirations, le tout en gardant le tronc stabilisé.

Pour plus d'intensité massez une jambe après l'autre en exerçant une pression progressive sur le rouleau.

Massage du bas des jambes

🕒 4 minutes



Zone : Muscles du tibia

Position :

Reposez votre corps sur les mains, tronc neutre, les tibias reposant sur le JOLT™ ROLL, juste en dessous du genou, épaules stabilisées.

Basculez d'avant en arrière en réalisant plusieurs respirations, le tout en gardant le tronc stabilisé.

Pour plus d'intensité massez une jambe après l'autre en exerçant de la pression sur le rouleau.

Massage des fessiers

4 minutes

Zone : Grands fessiers et ischio-jambiers

Position :

Asseyez-vous sur le rouleau de massage. Roulez d'arrière en avant sur le rouleau, en gardant les jambes tendues.



Zone : Muscles des mollets

Massage des mollets

4 minutes

Position :

Supportez le poids du corps sur les coudes, jambes allongées, avec le bas des jambes reposant sur le JOLT™ ROLL avec les épaules bien stables.

Basculez d'avant en arrière en réalisant plusieurs respirations de la cheville au haut du mollet.

Pour plus d'intensité massez une jambe après l'autre en exerçant de la pression sur le rouleau ou en reposant la jambe libre sur la jambe travaillant sur le JOLT™ ROLL.



Massage des abducteurs

🕒 4 minutes

Zone : Cuisse extérieure

Position :

Asseyez-vous sur le côté avec une cuisse sur JOLT™ ROLL, le poids du corps reposant sur le bras du même côté que la jambe massée.

Allongez la jambe massée, jambe supérieure pliée croisant devant la jambe inférieure, le bras supérieur reposant sur le genou.

Basculez d'avant en arrière en réalisant plusieurs respirations, le tout en gardant le tronc et les épaules stabilisées.



Massage du haut du dos et de la nuque

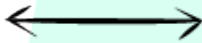
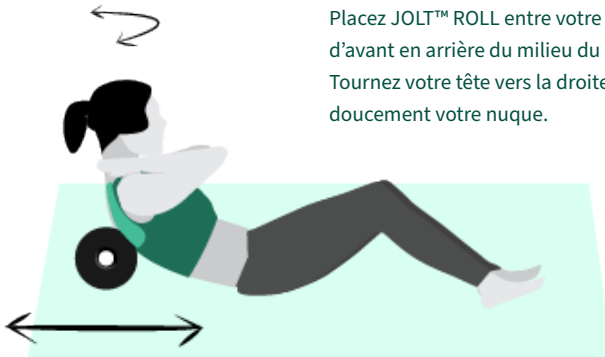
🕒 4 minutes

Zone : Nuque et épaules

Position :

Placez JOLT™ ROLL entre votre nuque et le sol. Basculez d'avant en arrière du milieu du dos jusqu'à la nuque.

Tournez votre tête vers la droite et la gauche, en étirant doucement votre nuque.



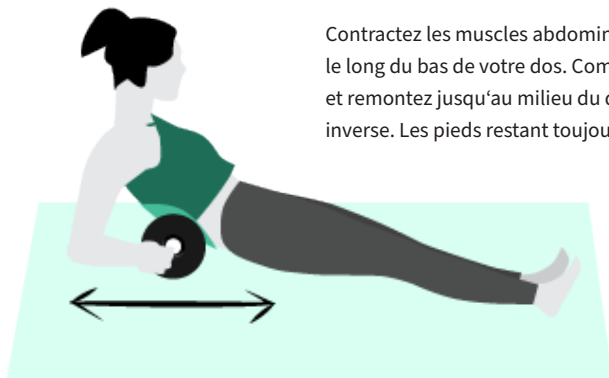
Massage du bas du dos

🕒 4 minutes

Zone : Lombaires et bas du dos

Position :

Allongez-vous avec le dos sur le rouleau de massage. Supportez votre poids sur les coudes ou sur les mains.



Contractez les muscles abdominaux et faites rouler le rouleau le long du bas de votre dos. Commencez au niveau du coccyx et remontez jusqu'au milieu du dos puis faites le mouvement inverse. Les pieds restent toujours posés au sol.

Haut du corps

🕒 4 minutes

Zone : Obliques et épaules

Position :

Placez-vous sur le côté droit et étendez la jambe droite. Faites passer votre jambe gauche par-dessus et placez-la devant. Stabilisez-vous avec le bras gauche et positionnez le rouleau de massage sous le creux de l'aisselle du bras droit. Contractez le ventre et le fessier et déplacez lentement le rouleau du creux de l'aisselle jusqu'à l'arc costal et inversement. Changez ensuite de côté.



Bras

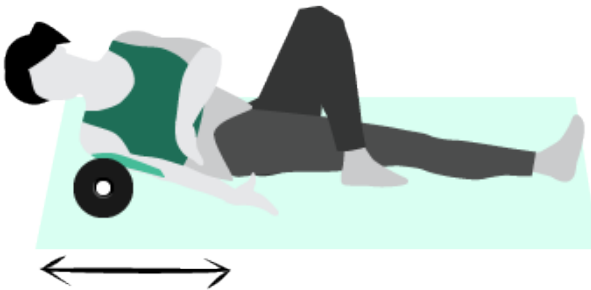
🕒 4 minutes

Zone : Épaules/triceps

Position :

Placez-vous sur le côté droit et étendez la jambe droite. Faites passer votre jambe gauche par-dessus et placez-la devant. Stabilisez-vous avec le bras gauche, placez le rouleau de massage entre le sol et votre bras droit. Contractez le ventre et le fessier et déplacez lentement le rouleau de l'épaule jusqu'à votre coude.

Changez ensuite de côté.



PLUS DE MASSAGE SUR [GETJOLT.FR](https://www.getjolt.fr)



PRÉCAUTIONS D'UTILISATION ET AVERTISSEMENTS

- Ne pas modifier le produit de quelque manière que ce soit.
- Ne pas utiliser l'appareil sans interruption pendant plus d'1 heure.
- Ne pas utiliser JOLT™ ROLL pour une autre fonction que la récupération musculaire
- Utilisez un chiffon doux pour l'entretien quotidien.

L'utilisation de JOLT™ est fortement déconseillée dans les cas suivants :

- Grossesse
- Diabète avec des complications telles que la neuropathie
- Dommages rétinien
- Maladie cardiaque, avec pacemaker ou défibrillateur
- Chirurgie récente (moins de 90 jours)
- Épilepsie
- Migraines
- Prothèses articulaires
- Micro-lésions musculaires
- Sténose sanguine
- Zone tumorale
- Zones sensibles : tête, visage, vertèbres cervicales, colonne vertébrale
- Positions proches de l'os avec moins de couverture musculaire : l'humérus, l'arrière du pied, le dos de la main
- Autre souci de santé vous concernant : Dans le doute, n'utilisez pas JOLT™ ROLL sans avoir consulté votre professionnel de santé. JOLT™ ROLL n'est pas un appareil médical.
- Ne pas se mettre debout sur le roller car c'est creux donc dangereux et risque de casser.

Pour atténuer les risques de blessures corporelles, ce produit doit être utilisé comme suit :

1. L'utilisation est exclusivement faite pour les adultes, n'utilisez que sur les parties sèches du corps sur une peau propre ou sur un vêtement.
2. Qu'elle soit contrôlée par une pression profonde ou par une pression en surface, un massage trop intense peut causer des hématomes ; vérifiez régulièrement la zone de massage et cessez de l'utiliser dès l'apparition de ce type ou une douleur/inconfort.

FAQ

**Vous rencontrez un problème ou vous avez une interrogation ?
Consultez toutes les questions / réponses en flashant ce code :**

VOIR PLUS DE QUESTIONS / RÉPONSES



GARANTIE

La période de garantie de ce produit est de 24 mois à partir de la date d'achat.
L'usure due à l'apparence et au fonctionnement mécanique n'est pas couverte par la garantie.

La garantie ne couvre pas :

1. Dommages accidentels, mauvaise utilisation ou transport
2. Maintenance incorrecte
3. Fonctionnement sans suivre les instructions du manuel
4. Incapable de fournir un certificat d'achat formel



ANWEISUNGEN UND VORTEILE DES JOLT™ROLL Seite 18

TECHNISCHE EINZELHEITEN Seite 18

MASSAGEPROGRAMM Seite 19

FAQ & GARANTIE Seite 26



Herzlichen Dank für Ihre Bestellung und Ihr Vertrauen.

Um unsere JOLT™ ROLL Massagerolle sachgemäß zu verwenden, lesen Sie bitte vor Gebrauch die Anleitungen, Gebrauchsanweisungen und Sicherheitshinweise.
Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Website.

www.getjolt.de

ANWEISUNGEN UND VORTEILE DES JOLT™ ROLL

JOLT™ ROLL ist eine Muskelmassagerolle, die die Elastizität des Muskels erhöht und eine wirksame Blutentleerung ermöglicht, um Muskelsteifheit/Verkrümmung nach einer Anstrengung zu verringern. Da JOLT™ ROLL auf die meisten Muskeln des Körpers angewendet werden kann, ermöglicht es eine schnelle Erholung.

JOLT™ ROLL ist für Anfänger, Amateure und Profis geeignet, Sie können es in den folgenden Fällen anwenden:

- Erholung nach einer sportlichen Anstrengung
- Muskelkater und steife Gelenke lindern
- Die Blutzirkulation anregen
- Stress und Verspannungen abbauen
- Massage von Knoten und Triggerpunkten
- Das Gewebe entspannen und lockern
- Die Ansammlung von Milchsäure in den Muskeln verringern.
- Die Beweglichkeit der Gelenke erhöhen
- An Muskel-Elastizität gewinnen

TECHNISCHE EINZELHEITEN

- Modell : JOLT ROLL
- Größe : 30cm x 16cm x 16cm
- Nettogewicht : 250g
- Rollenaufbau: EPP

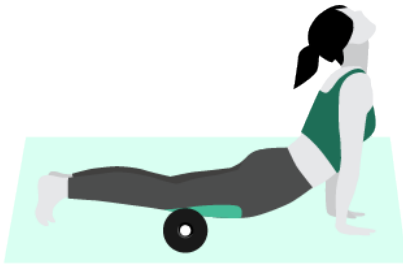


MASSAGEPROGRAMME

MASSAGEÜBUNGEN

Oberschenkelmassage

🕒 4 Minuten



Bereich: Quadrizeps

Position :

Legen Sie sich auf die Matte, verlagern Sie das Körpergewicht auf die Hände, die Wirbelsäule wird unterstützt, die Oberschenkel ruhen auf JOLT™ ROLL mit ausgestreckten Beinen.

Kippen Sie mit mehreren Atemzügen vor und zurück, wobei Sie den Rumpf stabilisieren.

Um die Intensität zu erhöhen, massieren Sie ein Bein nach dem anderen mit progressivem Druck auf die Rolle.

Massage der Unterschenkel

🕒 4 Minuten



Bereich: Muscles du tibia

Position :

Legen Sie Ihren Körper auf den Händen ab, der Rumpf ist neutral, die Schienbeine ruhen auf der JOLT™ ROLL, knapp unterhalb des Knies, die Schultern sind stabilisiert.

Kippen Sie hin und her, machen Sie dabei mehrere Atemzüge und halten Sie den Rumpf stabil.

Um die Intensität zu erhöhen, massieren Sie ein Bein nach dem anderen, indem Sie Druck auf die Rolle ausüben.

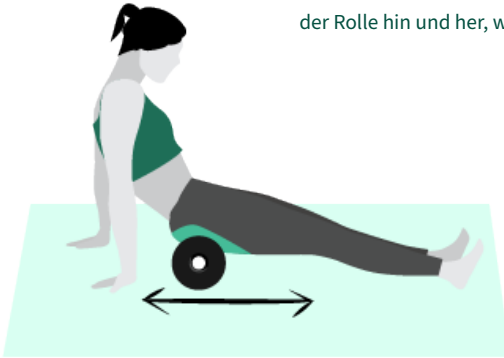
Massage der Gesäßmuskeln

4 Minuten

Bereich: Große Gesäßmuskeln und Sitzbeinhöcker

Position :

Setzen Sie sich auf die Massagerolle. Rollen Sie sich auf der Rolle hin und her, wobei Sie die Beine gestreckt halten.



Bereich: Wadenmuskeln

Wadenmuskelnmassage

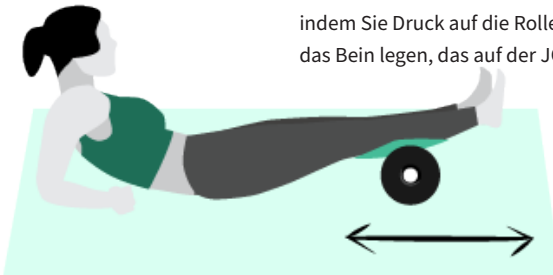
4 Minuten

Position :

Stützen Sie Ihr Körpergewicht auf den Ellbogen ab, die Beine sind gestreckt, wobei die Unterschenkel mit stabilen Schultern auf der JOLT™ ROLL liegen.

Kippen Sie mit mehreren Atemzügen vor und zurück, vom Knöchel bis zur oberen Wade.

Um die Intensität zu erhöhen, massieren Sie jeweils ein Bein, indem Sie Druck auf die Rolle ausüben oder das freie Bein auf das Bein legen, das auf der JOLT™ ROLL arbeitet.



Abduktorenmassage

🕒 4 Minuten

Bereich: Äußerer Oberschenkel

Position :

Setzen Sie sich seitlich mit einem Oberschenkel auf JOLT™ ROLL, wobei das Körpergewicht auf dem Arm auf der gleichen Seite wie das massierte Bein ruht.

Legen Sie das massierte Bein hin, wobei das obere Bein angewinkelt vor dem unteren Bein gekreuzt ist und der obere Arm auf dem Knie ruht.

Kippen Sie mit mehreren Atemzügen vor und zurück, wobei Rumpf und Schultern stabilisiert bleiben.



Oberen Rückenbereichs und des Nackens

🕒 4 Minuten

Bereich: Nacken und Schultern

Position :

Legen Sie JOLT™ ROLL zwischen Ihren Nacken und den Boden. Kippen Sie vor und zurück von der Mitte des Rückens bis zum Nacken. Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts und links und strecken Sie dabei sanft Ihren Nacken.



Unteren Rückens

🕒 4 Minuten

Bereich: Lendenwirbel und unterer Rücken

Position :

Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Massagerolle. Stützen Sie Ihr Gewicht auf den Ellenbogen oder den Händen ab.

Spannen Sie die Bauchmuskeln an und rollen Sie die Rolle am unteren Rücken entlang. Beginnen Sie auf Höhe des Steißbeins und rollen Sie bis zur Mitte des Rückens und dann wieder zurück. Die Füße bleiben dabei immer auf dem Boden.



Obere Körperhälfte

🕒 4 Minuten

Bereich: Schulterblätter und Schultern

Position :

Stellen Sie sich auf die rechte Seite und strecken Sie Ihr rechtes Bein aus. Führen Sie das linke Bein darüber und legen Sie es nach vorne.

Stabilisieren Sie sich mit dem linken Arm und positionieren Sie die Massagerolle unter der Achselhöhle des rechten Arms. Spannen Sie Bauch und Gesäß an und bewegen Sie die Rolle langsam von der Achselhöhle bis zum Rippenbogen und wieder zurück.



Arme

🕒 4 Minuten

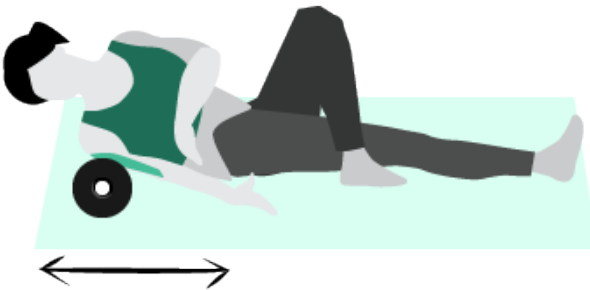
Bereich: Schultern/Trizeps les/triceps

Position :

Stellen Sie sich auf die rechte Seite und strecken Sie Ihr rechtes Bein aus.

Führen Sie das linke Bein darüber und legen Sie es nach vorne. Stabilisieren Sie sich mit dem linken Arm und platzieren Sie die Massagerolle zwischen dem Boden und Ihrem rechten Arm. Spannen Sie Bauch und Gesäß an und bewegen Sie die Rolle langsam von der Schulter bis zu Ihrem Ellenbogen.

Wechseln Sie anschließend die Seite.



MEHR MASSAGE AUF GETJOLT.DE





BETRIEBSWARNHINWEI

- Verändern Sie das Produkt nicht in irgendeiner Weise.
- Verwenden Sie das Gerät nicht länger als 1 Stunde ununterbrochen.
- Verwenden Sie JOLT™ ROLL nicht für eine andere Funktion als die Muskelreholung.
- Verwenden Sie für die tägliche Pflege ein weiches Tuch.

Von der Verwendung von JOLT™ wird in den folgenden Fällen dringend abgeraten:

- Schwangerschaft
- Diabetes mit Komplikationen wie Neuropathie
- Netzhautschaden
- Herzerkrankung, mit Herzschrittmacher oder Defibrillator.
- Kürzlich durchgeführte Operation (weniger als 90 Tage)
- Epilepsie
- Migräne
- Gelenkprothesen
- Mikroverletzungen der Muskeln
- Stenose in der Blutbahn
- Bereich mit Tumoren
- Empfindliche Bereiche: Kopf, Gesicht, Halswirbel, Wirbelsäule.
- Knochennahe Positionen mit weniger Muskelbedeckung: Oberarmknochen, Fußrücken, Handrücken.
- Andere gesundheitliche Bedenken, die Sie betreffen : Im Zweifelsfall sollten Sie JOLT™ ROLL nicht ohne Rücksprache mit Ihrer medizinischen Fachkraft verwenden. JOLT™ ROLL ist kein medizinisches Gerät.
- Stehe nicht auf dem Rollerblade, da er hohl ist, also gefährlich ist und kaputt gehen kann.

Um die Gefahr von Körperverletzungen zu mindern, sollte dieses Produkt wie folgt verwendet werden:

- 1.** Die Verwendung ist ausschließlich für Erwachsene gedacht. Verwenden Sie es nur auf trockenen Körperteilen auf sauberer Haut oder auf einem Kleidungsstück.
- 2.** Unabhängig davon, ob die Massage durch Tiefen- oder Oberflächendruck gesteuert wird, kann eine zu intensive Massage Hämatome verursachen; überprüfen Sie den Massagebereich regelmäßig und beenden Sie die Verwendung, sobald diese Art oder Schmerzen/Unbehagen auftreten.

FAQ

Sie haben ein Problem oder eine Frage? Sehen Sie sich alle Fragen und Antworten an, indem Sie diesen Code flashen:

MEHR FRAGEN / ANTWORTEN ANSEHEN



GARANTIE

Die Garantiezeit für dieses Produkt beträgt 24 Monate ab dem Kaufdatum.

Verschleiß aufgrund von Aussehen und mechanischer Funktion ist nicht von der Garantie abgedeckt.

Die Garantie umfasst nicht :

1. Zufällige Schäden, falsche Verwendung oder Transport
2. Falsche Wartung
3. Betrieb ohne Befolgung der Anweisungen im Handbuch.
4. Unfähigkeit, eine formelle Kaufbescheinigung vorzulegen



CONTENTS

INSTRUCTIONS AND ADVANTAGES OF THE JOLT™ ROLL	page 30
TECHNICAL SPECIFICATIONS	page 30
MASSAGING PROGRAM	page 31
FAQ & WARRANTY	page 38



Thank you for your order and for your trust

In order to use our JOLT™ ROLL massage roller properly, please read the instructions, directions for use and safety guidelines before use. You can get more information by visiting our website..

www.getjolt.com

JOLT

INSTRUCTIONS AND ADVANTAGES OF THE JOLT™ ROLL

JOLT™ ROLL is a muscle massage roller that increases muscle elasticity and effectively drains blood to reduce muscle stiffness/curvature after exercise. Applicable to most muscles in the body, JOLT™ ROLL allows for quick recovery.

JOLT™ ROLL is suitable for beginners, amateurs and professionals, you can use it in the following cases:

- To recover after a sporting effort
- To relieve the aches and joint stiffnesses
- To stimulate blood circulation
- Relieve stress and tension
- Massage knots and trigger points
- Relax and loosen tissues
- Reduce lactic acid build-up in muscles
- Increase joint mobility
- Gain muscle elasticity

TECHNICAL SPECIFICATIONS

- Model : JOLT ROLL
- Size : 30cm x 16cm x 16cm
- Net weight : 250g
- Composition of the roll : EPP

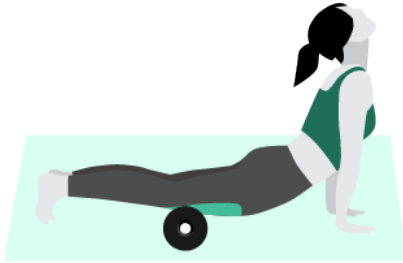


MASSAGING PROGRAMS

MASSAGING EXERCISES

Thigh massage

🕒 4 minutes



Area: Quadriceps

Position :

Lie on the mat, put the weight of the body on the hands, supported column, thighs resting on JOLT™ ROLL with the legs extended.

Rock back and forth while performing several breaths, all while keeping the trunk stabilized.

For more intensity massage one leg after the other with progressive pressure on the roller.

Lower legs massage

🕒 4 minutes



Area: Tibia

Position :

Rest your body on your hands, trunk neutral, shins resting on the JOLT™ ROLL, just below the knee, shoulders stabilized.

Rock back and forth while performing several breaths, all while keeping the trunk stabilized.

For more intensity massage one leg after the other while applying pressure to the roller.

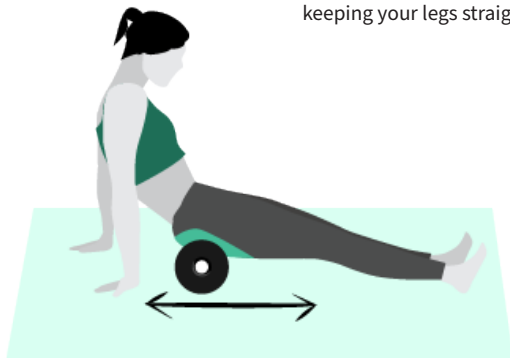
Buttocks massage

4 minutes

Area: Buttocks and hamstrings

Position :

Sit on the massage roller. Roll back and forth on the roller, keeping your legs straight.



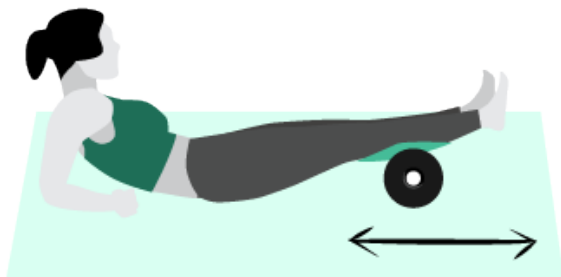
Area: Massage of the calves

Massage of the calves

4 minutes

Position :

Rest your body on your hands, trunk neutral, shins resting on the JOLT™ ROLL, just below the knee, shoulders stabilized. Rock back and forth while performing several breaths, all while keeping the trunk stabilized. For more intensity massage one leg after the other while applying pressure to the roller.



Massage of the abductors

🕒 4 minutes

Area: Outer thigh

Position :

Sit on your side with one thigh on JOLT™ ROLL, body weight resting on the arm on the same side as the leg being massaged.

Extend the leg being massaged, upper leg bent crossing in front of the lower leg, upper arm resting on the knee.

Rock back and forth while carrying out several breaths, the whole keeping the trunk and the shoulders stabilized.



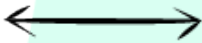
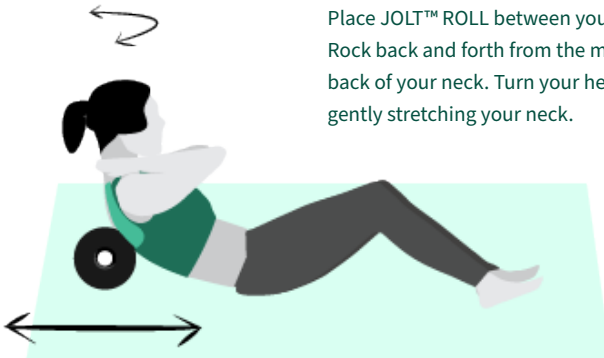
Upper back and neck massage

🕒 4 minutes

Area: Neck and shoulders

Position :

Place JOLT™ ROLL between your neck and the ground. Rock back and forth from the middle of your back to the back of your neck. Turn your head to the right and left, gently stretching your neck.



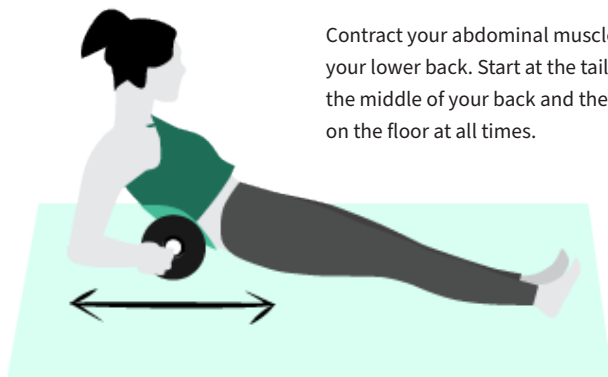
Unteren Rückens

🕒 4 minutes

Area: Lumbar and lower back

Position :

Lie down with your back on the massage roller. Support your weight on your elbows or hands.



Contract your abdominal muscles and roll the roller along your lower back. Start at the tailbone and work your way up to the middle of your back and then back again. Keep your feet on the floor at all times.

Obere Körperhälfte

🕒 4 minutes

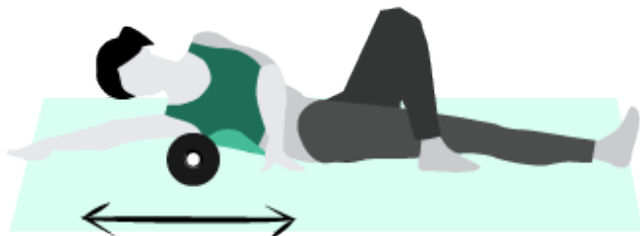
Area: Obliques and shoulders

Position :

Stand on your right side and extend your right leg. Move your left leg over and place it in front.

Stabilize yourself with your left arm and place the massage roller under the armpit of your right arm.

Tighten your stomach and buttocks and slowly move the roller from the armpit to the rib cage and back again. Then switch sides.



JOLT

Arms

🕒 4 minutes

Area: Shoulders/Triceps

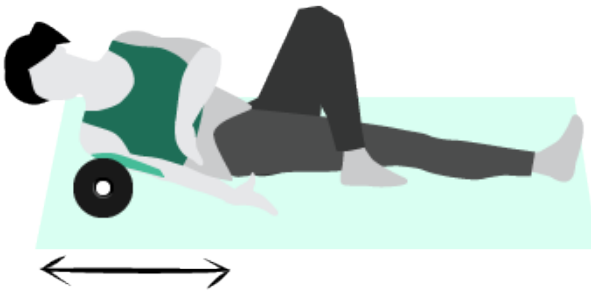
Position :

Stand on your right side and extend your right leg.

Move your left leg over and place it in front. Stabilize yourself with your left arm, place the massage roller between the floor and your right arm.

Contract your stomach and buttocks and slowly move the roller from your shoulder to your elbow.

Then change sides.



MORE MASSAGE ON [GETJOLT.COM](https://www.getjolt.com)





PRECAUTIONS FOR US

- Do not modify the product in any way.
- Do not use the device uninterruptedly for more than 1 hour.
- Do not use JOLT™ ROLL for any other function than muscle recovery.
- Use a soft cloth for daily maintenance.

The use of JOLT™ is strongly dissuaded in the following cases :

- Pregnancy
- Diabetes with complications such as neuropathy
- Retinal damage
- Heart disease, with pacemaker or defibrillator
- Recent surgery (less than 90 days)
- Epilepsy
- Migraines
- Joint prostheses
- Muscle micro-lesions
- Blood stenosis
- Tumor area
- Sensible areas : head, face, cervical vertebrae, spine
- Positions close to the bone with less muscle coverage: humerus, back of the foot, back of the hand
- Other health concerns for you : If in doubt, do not use JOLT™ ROLL without consulting your health care professional. JOLT™ ROLL is not a medical device.
- Do not stand on the roller because it is hollow and therefore dangerous and may break.

To mitigate the risk of personal injury, this product should be used as follows::

1. Use is for adults only, use only on dry parts of the body on a clean skin or clothing.
2. Whether controlled by deep pressure or surface pressure, too much massage can cause bruising; check the massage area regularly and discontinue use if this occurs or if pain/discomfort occurs.

FAQ

Do you have a problem or a question? Check all the questions/answers by flashing this code :

SEE MORE QUESTIONS / ANSWERS



WARRANTY

The warranty period for this product is 24 months from the date of purchase.

Mechanical wear and tear are not covered by the warranty.

Warranty does not cover :

1. Accidental damage, misuse or transportation
2. Incorrect maintenance
3. Operating without following the instructions in the manual
4. Unable to provide a formal purchase certificate



JOLT