

JOLT DOT WALL

Ice & Warm Gel Technology™

**BOULE DE MASSAGE
POUR SURFACES VERTICALES**

**MASSAGEBALL FÜR VERTIKALE FLÄCHEN
MASSAGE BALL FOR VERTICAL SURFACES**



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

Tous droits réservés / All rights reserved



NOTICE / GEBRAUCHSANWEISUNG

FRANÇAIS **page 4**

DEUTSCH **Seite 18**

ENGLISH **page 32**

INSTRUCTIONS JOLT DOT WALL	page 6
Présentation du contenu	page 7
Instructions	page 8
INSTALLATION	page 10
Pour surface vitrée en pierre et en métal (pas en verre).....	page 10
Pour surface peinte (Murs, portes en bois, ...)	page 11
SPÉCIFICITÉS TECHNIQUES	page 12
PRÉCAUTIONS D'UTILISATION	page 13
FAQ & GARANTIE	page 16



Merci de votre commande et de votre confiance.

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

www.getjolt.fr

JOLT

JOLT™ DOT Wall est une boule d'auto-massage qui permet de masser des zones du corps habituellement inaccessibles, en la fixant au mur à l'aide son système de ventouse.

Grâce à sa technologie Ice & Warm Gel, JOLT™ DOT Wall permet de se masser avec du chaud, du froid (cryothérapie) ou bien à température ambiante.

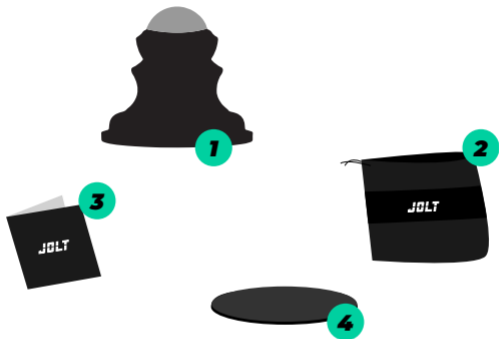
Vous pouvez utiliser JOLT™ DOT Wall dans les cas suivants :

- Récupérer après un effort sportif
- Soulager les courbatures et raideurs articulaires
- Traiter le muscle par cryothérapie
- Soulager du stress et des tensions
- Masser des nœuds et points de déclenchement
- Relaxer et relâcher les tissus de façon tempéré ou chaud
- Accroître la mobilité articulaire
- Fluidifier l'œdème dans la zone enflée
- Soulager les tendinites

JOLT



PRÉSENTATION DU CONTENU



- 1. 1 boule de massage avec ventouse**
- 2. 1 sacoché de transport**
- 3. 1 manuel**
- 4. 1 sticker adhésif**

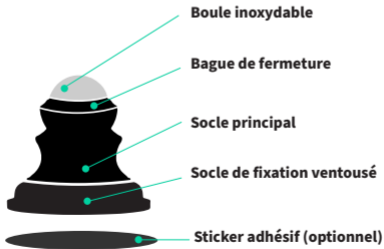
JOLT

INSTRUCTIONS

Massage cryothérapie : Laissez la boule refroidir au congélateur pendant 2 heures pour 4 heures de massage cryo.

Massage chaud : Réchauffez la boule dans de l'eau très chaude pour un massage chaud d'une durée de 15-20 minutes

Massage à température ambiante : Utilisez la boule sans modifier la température



JOLT



Placez JOLT™ DOT Wall sur une surface propre et lisse. Fixer la boule à l'aide de la ventouse ou utiliser le sticker adhésif.

Voir les 2 exemples de montage sur les pages suivantes.

JOLT

POUR SURFACE VITRÉE EN PIERRE ET EN MÉTAL (PAS EN VERRE)



1. Placez la base avec ventouse sur un mur lisse et propre (loquet ouvert)



2. Poussez le loquet pour activer l'effet de ventouse.



3. Tournez la boule et son support dans le sens des aiguilles d'une montre pour le clipser à la ventouse (tournez dans le sens inverse pour démonter).



Rangez le produit sur le couvercle de la ventouse pour le stocker en sécurité.
Inversez les étapes ci-dessus pour le démontage.

Pour voir le montage en vidéos rendez vous sur [getjolt.fr](https://www.getjolt.fr)

JOLT



POUR SURFACE PEINTE *(MURS, PORTES EN BOIS, ...)*



Collez le sticker sur un mur lisse et propre.



Placer uniquement la boule de massage et son socle sur le sticker adhésif en appuyant fortement pendant 20 secondes.

Vous pouvez retirer la boule et son socle après utilisation, cependant pour la longévité du sticker et son effet adhésif, nous vous recommandons de ne pas le décoller trop fréquemment du mur.

Pour voir le montage en vidéos rendez vous sur **getjolt.fr**

JOLT

SPÉCIFICITÉS TECHNIQUES

- Modèle : JOLT DOT WALL
- Taille : 12cm x 12.6cm x 5.4cm
- Poids net de 336g
- Composition : ABS /304 acier inoxydable /gel solution/ résine
- Sacoche de transport incluse



PRÉCAUTIONS D'UTILISATION

- Ne pas changer ou modifier le produit de quelque manière que ce soit.
- Ne pas utiliser l'appareil sans interruption pendant plus d'1 heure.
- Ne pas utiliser le JOLT™ DOT Wall pour une autre fonction que la récupération musculaire
- Utilisez un chiffon doux pour l'entretien quotidien.
- Ne pas fixer le JOLT™ DOT Wall sur une vitre en verre

L'utilisation de JOLT™DOT Wall 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
- Autre souci de santé vous concernant : Dans le doute, n'utilisez pas JOLT™ Dot Wall sans avoir consulté votre professionnel de santé. JOLT™ Dot Wall n'est pas un appareil médical.



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 & GARANTIE

FAQ

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



VOIR PLUS DE QUESTIONS / RÉPONSES



JOLT



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 JOLT DOT WALL	Seite 20
PRÄSENTATION DES INHALTS	Seite 21
ANWEISUNGEN	Seite 22
EINRICHTUNG	Seite 24
FÜR GLASFLÄCHEN AUS STEIN UND METALL	Seite 24
FÜR GESTRICHENE OBERFLÄCHEN	Seite 24
TECHNISCHE EINZELHEITEN	Seite 26
BETRIEBSWARNHINWEI	Seite 27
FAQ & GARANTIE	Seite 28



Herzlichen Dank für Ihre Bestellung und Ihr Vertrauen.

Um unsere JOLT™ DOT Wall sachgemäß zu verwenden, lesen Sie bitte vor Gebrauch die Anleitungen, Gebrauchsanweisungen und Sicherheitshinweise.

Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Website.

www.getjolt.de

JOLT

JOLT™ DOT Wall ist ein Selbstmassageball, mit dem man normalerweise unzugängliche Körperbereiche massieren kann, indem man ihn mit seinem Saugnapfsystem an der Wand befestigt.

Dank seiner Ice & Warm Gel-Technologie ermöglicht JOLT™ DOT Wall die Massage mit Wärme, Kälte (Kryotherapie) oder auch bei Raumtemperatur.

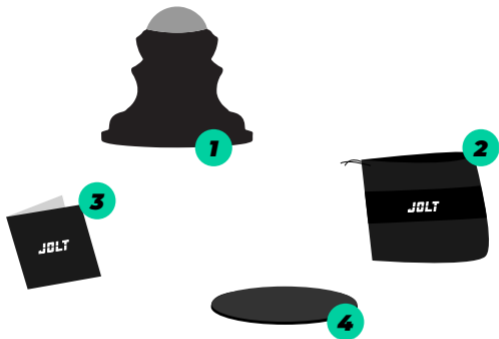
**Sie können JOLT™ DOT Wall in den folgenden Fällen verwenden:
Erholung nach einer sportlichen Anstrengung:**

- Sich nach einer sportlichen Anstrengung erholen
- Muskelkater und steife Gelenke lindern
- Den Muskel mit Kryotherapie handeln
- Stress und Verspannungen abbauen
- Massieren von Knoten und Auslösepunkte
- Das Gewebe auf temperierte oder warme Weise entspannen und lockern
- Gelenkbeweglichkeit erhöhen
- Ferflüssigung des Ödems im geschwollenen Bereich Sehnenscheidenentzündungen lindern
- Sehnenscheidenentzündungen lindern

JOLT



PRÄSENTATION DES INHALTS



1. 1 Massageball mit Saugnapf
2. 1 Tragetasche
3. 1 Handbuch
4. 1 selbstklebender Sticker

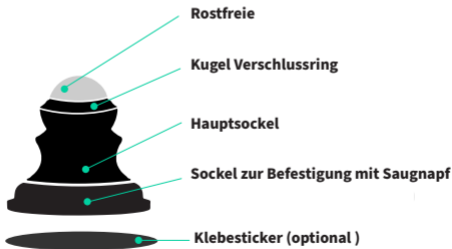
JOLT

ANWEISUNGEN

Kryomassage : Lassen Sie die Kugel 2 Stunden lang im Gefrierfach abkühlen, um eine 4-stündige Kryomassage zu erhalten.

Warme Massage : Erwärmen Sie die Kugel in sehr heißem Wasser für eine 15-20-minütige warme Massage

Massage bei Raumtemperatur : Verwenden Sie die Kugel, ohne die Temperatur zu verändern



JOLT



Legen Sie JOLT™ DOT Wall auf eine saubere, glatte Oberfläche. Befestigen Sie die Kugel mit dem Saugnapf oder verwenden Sie den selbstklebenden Sticker.

Sehen Sie sich die 2 Montagebeispiele auf den folgenden Seiten an.

FÜR GLASFLÄCHEN AUS STEIN UND METALL (NICHT AUS GLAS)



1. Stellen Sie die Basisstation mit Saugnapf auf eine glatte, saubere Wand (geöffneter Riegel).



2. Drücken Sie den Riegel, um den Saugnapfeffekt zu aktivieren.



3. Drehen Sie die Kugel mit der Halterung im Uhrzeigersinn, um sie am Saugnapf zu befestigen (zum Abnehmen gegen den Uhrzeigersinn drehen).



Verstauen Sie das Produkt auf der Abdeckung des Saugnapfes, um es sicher aufzubewahren. Führen Sie die oben genannten Schritte in umgekehrter Reihenfolge aus, um das Gerät zu demontieren.

Um die Videos zu schauen, besuchen Sie [getjolt.de](https://www.getjolt.de)

JOLT



FÜR GESTRICHENE OBERFLÄCHEN (WÄNDE, HOLZTÜREN, ...)



Kleben Sie den Sticker auf eine glatte, saubere Wand.



Legen Sie nur den Massageball und seinen Sockel auf den Klebesticker und drücken Sie ihn 20 Sekunden lang fest an.

Sie können die Kugel und den Sockel nach dem Gebrauch wieder entfernen, aber um die Langlebigkeit des Aufklebers und seine Klebewirkung zu gewährleisten, empfehlen wir Ihnen, ihn nicht zu oft von der Wand abzuziehen.

Um die Videos zu schauen, besuchen Sie [getjolt.de](https://www.getjolt.de)

JOLT

TECHNISCHE EINZELHEITEN

- Modell : JOLT DOT WALL
- Größe : 12cm x 12.6cm x 5.4cm
- Nettogewicht von 336g
- Zusammensetzung : ABS /304 acier inoxydable /gel solution/ résin
- ABS /304 rostfreier Stahl /Gel-Lösung/ Harz.



BETRIEBSWARNHINWEI

- Verändern Sie das Produkt nicht in irgendeiner Weise.
- Verwenden Sie das Gerät nicht länger als 1 Stunde ununterbrochen.
- Verwenden Sie JOLT™DOT Wall nicht für eine andere Funktion als die Muskelerholung.
- Verwenden Sie für die tägliche Pflege ein weiches Tuch.
- Befestigen Sie die JOLT™ DOT Wall nicht an einer Glasscheibe

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™ DOT Wall nicht ohne Rücksprache mit Ihrer medizinischen Fachkraft verwenden. JOLT™ DOT Wall ist kein medizinisches Gerät.



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 & GARANTIE

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

JOLT



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

INSTRUCTIONS JOLT DOT WALL	page 34
CONTENT PRESENTATION.....	page 35
INSTRUCTIONS.....	page 36
SETUP	page 38
FOR STONE AND METAL SURFACES.....	page 38
FOR PAINTED SURFACES	page 39
TECHNICAL SPECIFICITIES	page 40
PRECAUTIONS FOR US	page 41
FAQ & WARRANTY	page 44



Thank you for your order and for your trust

In order to use our JOLT™ DOT Wall 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™ DOT Wall is a self-massage ball that allows you to massage areas of the body that are usually inaccessible, by attaching it to the wall using its suction cup system.

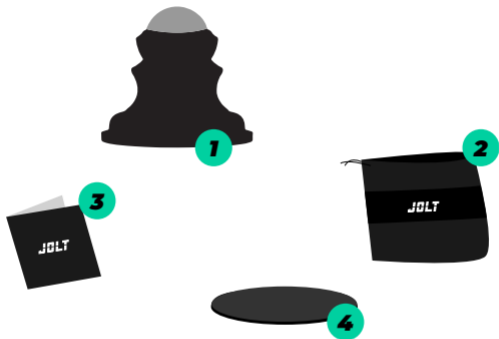
Thanks to its Ice & Warm Gel technology, JOLT™ DOT Wall allows you to massage with hot, cold (cryotherapy) or at room temperature.

You can use JOLT™ DOT Wall in the following cases :

- Recovering from physical activity
- To relieve aches and joint stiffness
- Treat muscle with cryotherapy
- Relieve stress and tensions
- Massage of knots and trigger points
- Relax and loosen tissues in a warm or cool way
- Increase joint mobility
- Fluidify edema in the swollen area
- Relieve tendonitis



CONTENT PRESENTATION



- 1. 1 massage ball with suction cup**
- 2. 1 carrying bag**
- 3. 1 manual**
- 4. 1 adhesive sticker**

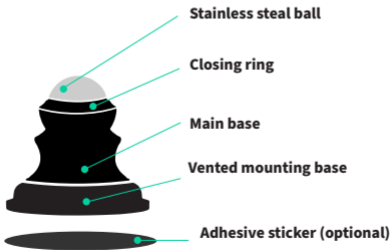
JOLT

INSTRUCTIONS

Cryotherapy massage: Let the ball cool in the freezer for 2 hours for a 4 hour cryo massage.

Hot massage: Warm the ball in very hot water for a 15-20 minute hot massage

Room temperature massage: Use the ball without modifying the temperature.



JOLT



Place JOLT™ DOT Wall on a clean, smooth surface. Secure the ball with the suction cup or use the adhesive sticker.

See the 2 assembly examples on the following pages.

FOR STONE AND METAL SURFACES (NOT GLASS)



1. Place the base with suction cup on a smooth, clean wall (latch open)



2. Push the latch to activate the suction cup effect.



3. Turn the ball and holder clockwise to clip it to the suction cup (turn counterclockwise to remove).



Store the product on the suction cup cover for safekeeping.
Reverse the above steps for disassembly

To watch the assembly in videos go to getjolt.com

JOLT



FOR PAINTED SURFACES (WALLS, WOODEN DOORS, ...)



Stick the sticker on a smooth and clean wall.



Place only the massage ball and its base on the adhesive sticker by pressing strongly for 20 seconds.

You can remove the ball and its base after use, however, for the longevity of the sticker and its adhesive effect, we recommend not removing it too frequently from the wall.

To watch the assembly in videos go to [getjolt.com](https://www.getjolt.com)

JOLT

TECHNICAL SPECIFICITIES

- Model : JOLT DOT WALL
- Size : 12cm x 12.6cm x 5.4cm
- Net weight of 336g
- Composition : ABS / 304 stainless steel / gel solution / resin
- Carrying bag included



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™ DOT Wall for any other function than muscle recovery.
- Use a soft cloth for daily maintenance.
- Do not attach the JOLT™ DOT Wall to a glass pane

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™ DOT Wall without consulting your health care professional. JOLT™ DOT Wall is not a medical device.



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 contDOT Walled 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 & WARRANTY

FAQ

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



SEE MORE QUESTIONS / ANSWERS



JOLT



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