



DISPOSITIF DE MASSAGE PAR VIBRATIONS  
*Technologie brevetée Soft Flow™*



*Merci d'avoir passé commande et merci de votre confiance.  
Afin d'utiliser notre pistolet de massage de manière sûre et adéquate, veuillez lire les programmes,  
instructions et consignes de sécurité avant son utilisation. Vous pouvez obtenir davantage de  
renseignements en consultant notre site internet [www.getjolt.fr](http://www.getjolt.fr)  
N'hésitez pas à nous contacter via [hello@getjolt.fr](mailto:hello@getjolt.fr)*

[www.getjolt.fr](http://www.getjolt.fr)

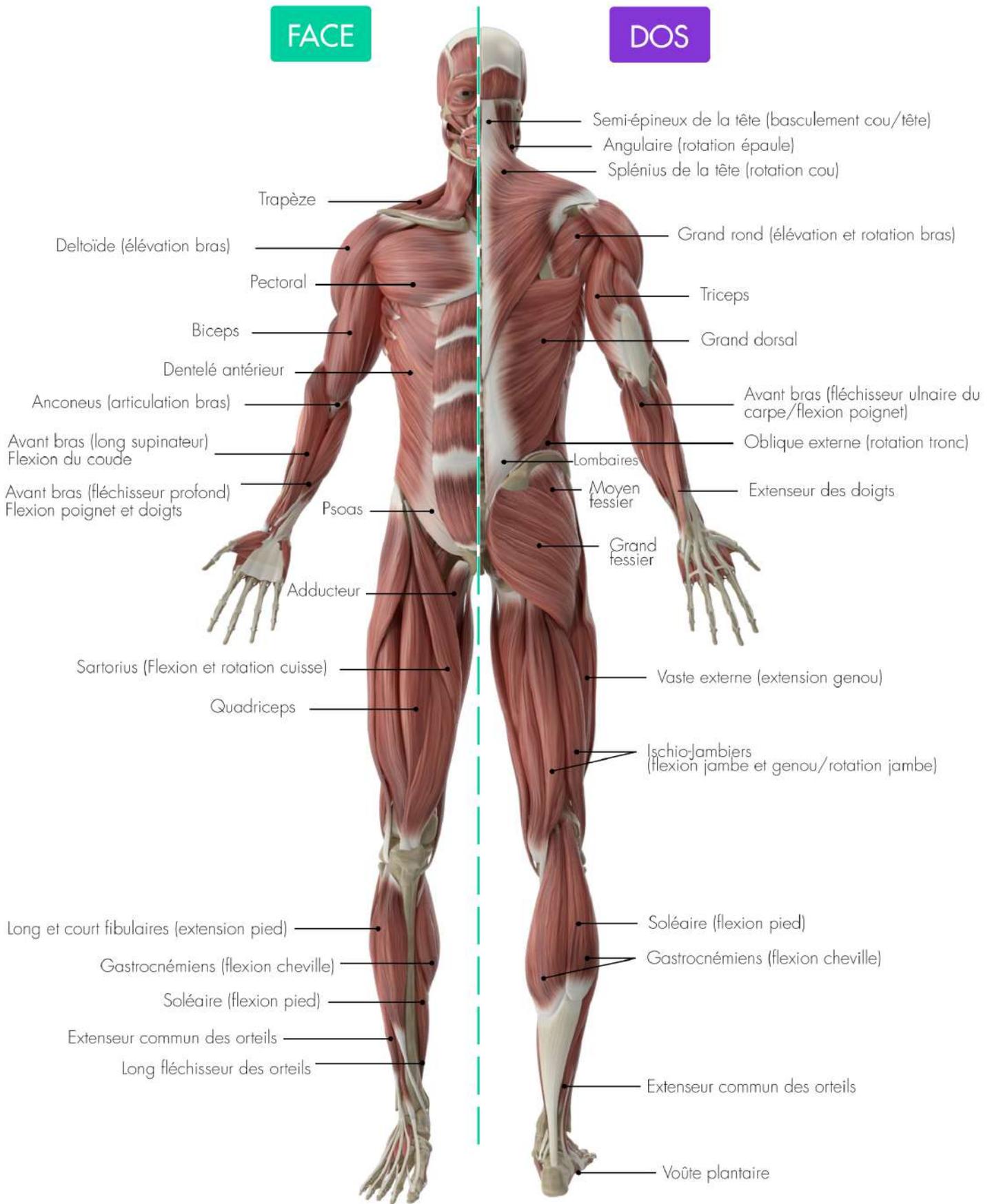


JOLT PERFORMANCE

TOUS DROITS RÉSERVÉS

# Comment utiliser votre pistolet de massage JOLT™

Le programme par groupes musculaires ci-dessous vous permet de travailler vos groupes de muscles en fonction de l'objectif recherché : récupération/échauffement/soin/massage.



## TÊTES DE MASSAGE

JOLT™ peut s'utiliser avec 6 têtes de massage selon les parties de votre corps que vous souhaitez masser.



**Tête ronde** : Sa conception sphérique au revêtement souple permet de travailler les groupes musculaires de grande taille tels que l'arrière de la cuisse et du mollet, le triceps, ... Elle convient principalement aux nouveaux utilisateurs sensibles aux vibrations.



**Tête plate** : Elle vous permet de relaxer n'importe quel muscle du corps pour vous procurer un massage classique.



**Tête flèche** : Cette tête est une déclinaison de la tête plate, nous y avons ajouté sur son dessus un revêtement souple arqué pour pouvoir s'adapter aux aspérités de votre corps. Elle convient aux tissus mous (tissus qui supportent les structures et les organes du corps comme les muscles), aux muscles internes et externes de l'abdomen, de la poitrine et des jambes.



**Tête cylindrique** : La forme conique de cette tête permet un massage impactant et tonifiant avec une profondeur de pression importante. Elle convient aux méridiens, plante des pieds, paumes des mains, talon d'Achille, muscles rhomboïdes du dos, ...



**Tête clé** : Sa forme plate et longue vous permet de masser des groupes musculaires profonds et longs. Elle agit de façon similaire à la tête cylindrique mais couvre une plus large surface musculaire. Elle peut aussi s'utiliser au niveau des hanches.



**Tête en forme de « U »** : Sa forme épouse parfaitement la colonne vertébrale et les cervicales/cou. Elle peut aussi s'adapter à l'épaule et autres muscles bilatéraux (ne touchez pas directement la colonne vertébrale et cervicale pour éviter blessures).

# RÉCUPÉRATION

Réalisez le pistolet sur une vitesse lente à intermédiaire (vitesses 1 à 10) selon vos ressentis.

## MEMBRES SUPÉRIEURS

Utilisez la tête plate ou la tête ronde

Durée : 5 minutes

- Avant-bras (long supinateur) : 3 x 12/15 sec
- Avant-bras (fléchisseur ulnaire du carpe) : 3 x 10/15 sec
- Extenseur des doigts : 2 x 5/10 sec
- Avant-bras (fléchisseur profond) : 2 x 5/10 sec
- Anconeus (articulation du bras) : 2 x 5/10 sec
- Biceps : 5 x 15/20 sec
- Triceps : 5 x 15/20 sec

## LOMBAIRES

Utilisez la tête clé ou la tête flèche (position couchée)

Durée : 4 minutes

- Moyen fessier (bassin) : 1 x 30 sec
- Oblique externe : 1 x 30 sec
- Lombaires (articulation sacro iliaque) : 1 x 30 sec
- Vaste externe (Cuisse) : 1 x 30 sec
- Oblique externe : 1 x 30 sec
- Psoas 5 x 30s/1 min

## PIEDS

Utilisez la cylindrique

Durée : 6 minutes

- Voûte plantaire : 3 x 1 min
- Long et court fibulaires : 3 x 20/30 sec
- Gastrocnémien : 3 x 20/30 sec
- Long fléchisseur des orteils : 2 x 10/15 sec
- Extenseur commun des orteils : 2 x 10/15 sec

## PECTORAUX

Utilisez la tête plate

Durée : 8 minutes

- Pectoral : 5 x 30sec/1min
- Deltoïde : 3 x 15/30 sec
- Biceps : 3 x 15/30 sec
- Triceps : 3 x 15/30 sec

## FESSIERS

Utilisez la tête ronde ou plate

Durée : 10 minutes

- Grand Fessier : 4 x 30s/1 min
- Moyen Fessier : 4x 30s/1 min
- Oblique externe : 1 ou 2 x 1 min

De l'intérieur vers l'extérieur, le long des muscles

- Muscles de l'Ischio-Jambiers : 5 x 30sec/1 min

## ÉPAULES/COU

Utilisez la tête en « U »

Durée : 7 minutes

- Triceps : 3 x 15/20 sec
- Anconeus (articulation du bras) : 2 x 10/20 sec
- Trapèzes : 3 x 15/20 sec
- Grand dorsal : 3 x 30sec/1 min

Du centre en allant sur les côtés, et de haut en bas :

- Semi-épineux de la tête : 2 x 10/12 sec
- Splénius de la tête : 2 x 10/12 sec
- Angulaire : 2 x 10/12 sec
- Grand rond : 2 x 10/12 sec

## DOS

Utilisez la tête plate

Durée : 12 minutes

- Grand Rond : 3 x 20/30 sec
- Grand Dorsal : 4 x 30sec/ 1 min
- Oblique Externe : 2 x 10/15 sec
- Dentelé antérieur : 4 x 10/15 sec
- Lombaires (articulation sacro iliaque) : 3 x 1 min
- Oblique externe : 3 x 1 min
- Psoas : 4 x 20/30 sec

## MEMBRES INFÉRIEURS

Utilisez la tête plate ou ronde

Durée : 9 minutes

Cuisses (devant) :

- Sartorius : 2 x 10/15 sec
- Quadriceps : 2 x 30/45 sec
- Adducteurs : 2 x 10/15 sec

Cuisses (derrière), du haut vers le bas :

- Ischio-Jambiers : 5 x 30/45 sec
- Vaste externe : 2 x 30/45 sec

Mollets :

- Long et court fibulaires : 2 x 10/15 sec
- Soléaire : 2 x 10/15 sec
- Gastrocnémien : 2 x 10/15 sec
- Long fléchisseur des orteils : 2 x 10/15 sec
- Extenseur commun des orteils : 2 x 10/15 sec

# ÉCHAUFFEMENT

Réglez le pistolet sur une vitesse intermédiaire à rapide (vitesses 10 à 20) selon vos ressentis.

## MEMBRES SUPÉRIEURS

Utilisez la tête plate ou la tête ronde

Durée : 2-3 minutes

- Avant-bras (long supinateur) : 3 x 7 sec
- Avant-bras (fléchisseur ulnaire du carpe) : 3 x 7 sec
- Extenseur des doigts : 2 x 5 sec
- Avant-bras (fléchisseur profond) : 2 x 5 sec
- Anconeus (articulation du bras) : 2 x 5 sec
- Biceps : 3 x 10 sec
- Triceps : 4 x 10 sec

## LOMBAIRES

Utilisez la tête clé ou la tête flèche (position couchée)

Durée : 2 minutes

- Moyen fessier (bassin) : 1 x 15 sec
- Oblique externe : 1 x 15 sec
- Lombaires (articulation sacro iliaque) : 1 x 15 sec
- Vaste externe (Cuisse) : 1 x 15 sec
- Oblique externe : 1 x 15 sec
- Psoas 3 x 30 sec

## PIEDS

Utilisez la cylindrique

Durée : 3 minutes

- Voûte plantaire : 3 x 30 sec
- Long et court fibulaires : 3 x 10/15 sec
- Gastrocnémien : 3 x 10/15 sec
- Long fléchisseur des orteils : 2 x 5 sec
- Extenseur commun des orteils : 2 x 5 sec

## PECTORAUX

Utilisez la tête plate

Durée : 4 minutes

- Pectoral : 3 x 30 sec
- Deltoïde : 3 x 10 sec
- Biceps : 3 x 10 sec
- Triceps : 3 x 10 sec

## FESSIERS

Utilisez la tête ronde ou plate

Durée : 5 minutes

- Grand Fessier : 3 x 30 sec
- Moyen Fessier : 3 x 30 sec
- Oblique externe : 1 x 30 sec

De l'intérieur vers l'extérieur, le long des muscles

- Muscles de l'ischio-jambiers : 3 x 30sec

## ÉPAULES/COU

Utilisez la tête en « U »

Durée : 3-4 minutes

- Triceps : 3 x 7 sec
- Anconeus (articulation du bras) : 2 x 5/10 sec
- Trapèzes : 3 x 7 sec
- Grand dorsal : 3 x 30sec

Du centre en allant sur les côtés, et de haut en bas :

- Semi-épineux de la tête : 2 x 5 sec
- Splénus de la tête : 2 x 5 sec
- Angulaire : 2 x 5 sec
- Grand rond : 2 x 5 sec

## DOS

Utilisez la tête plate

Durée : 6 minutes

- Grand Rond : 3 x 10/15 sec
- Grand Dorsal : 3 x 30 sec
- Oblique Externe : 2 x 7 sec
- Dentelé antérieur : 3 x 7 sec
- Lombaires (articulation sacro iliaque) : 3 x 30 sec
- Oblique externe : 3 x 30 sec
- Psoas : 3 x 15 sec

## MEMBRES INFÉRIEURS

Utilisez la tête plate ou ronde

Durée : 4-5 minutes

Cuisses (devant) :

- Sartorius : 2 x 10 sec
- Quadriceps : 2 x 30 sec
- Adducteurs : 2 x 10 sec

Cuisses (derrière), du haut vers le bas :

- Ischio-Jambiers : 3 x 30 sec
- Vaste externe : 2 x 30 sec

Mollets :

- Long et court fibulaires : 2 x 7 sec
- Soléaire : 2 x 7 sec
- Gastrocnémien : 2 x 7 sec
- Long fléchisseur des orteils : 2 x 7 sec
- Extenseur commun des orteils : 2 x 7 sec

Réglez le pistolet sur une vitesse lente à intermédiaire (vitesses 1 à 8) selon vos ressentis. Vous pouvez également répéter ces massages à plusieurs reprises dans la journée (ne pas excéder 3 fois par zone musculaire).

## RELAXATION QUOTIDIENNE

Utilisez la tête ronde ou plate

Durée : 10 minutes

Utilisez la tête ronde ou plate (ou cylindrique pour les pieds)

Durée : 10 minutes

- Épaules (du cou au trapèze) : 1 min à 1m30
- Trapèzes : 1 min à 1m30
- Grand Pectoral : 60 sec
- Biceps : 60 sec
- Triceps : 25 sec de chacun
- Avant-bras : 30 à 45 secondes chacun
- Grand dorsal : 1 min de chaque côté (droit + gauche), du haut vers le bas
- Adducteurs : 60 sec
- Quadriceps : 60 sec par jambe, de l'aîne jusqu'au-dessus du genou
- Ischio-jambiers : 25 secondes chacun
- Tibia : 45 sec
- Mollets : 30 sec chacun, de derrière le genou au talon d'Achille
- Pieds : 1 min du haut de la voûte plantaire vers le talon (verticalement) et 1 min en haut de la voûte plantaire ; du gros orteil vers le petit orteil (horizontalement)

## INFLAMMATION PLANTAIRE

Utilisez la tête plate ou ronde

Durée : 8 minutes

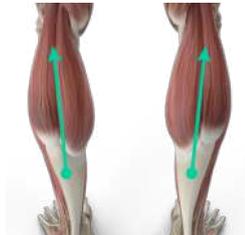
- Voûte plantaire : 2 x 120 sec

Des orteils vers le talon



- Mollets : 2 x 120 sec

Du bas vers le haut



## TENDINITE À L'ÉPAULE

Utilisez la tête cylindrique ou la tête en « U »

Durée : 6 minutes

- Triceps : 3 x 15/20 sec
- Anconeus (articulation du bras) : 2 x 10/20 sec
- Trapèzes : 3 x 15/20 sec
- Grand dorsal : 3 x 15/20 sec

## INFLAMMATION DU COUDE

Utilisez la tête cylindrique ou la tête en flèche

Durée : 5 minutes

- Dectoïde : 3 x 10 sec
- Biceps : 6 x 15/20 sec
- Avant-bras (long supinateur) : 3 x 15/20 sec
- Avant-bras (fléchisseur ulnaire du carpe) : 3 x 15/20 sec
- Extenseur des doigts : 2 x 5/10 sec
- Avant-bras (fléchisseur profond) : 2 x 5/10 sec

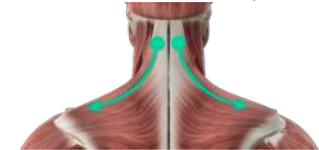
## AU RÉVEIL

Utilisez la tête ronde ou plate

Durée : 1 minute

- Cou : 60 sec

Du bas du crâne vers l'épaule



- Bas du dos / lombaires : 30 sec

Du bas vers le haut



- Ischio-jambiers : 30 sec

Du bas vers le haut



- Voûte plantaire : 30 sec

Des orteils vers le talon



Réglez le pistolet sur une vitesse lente à intermédiaire (vitesses 1 à 8) selon vos ressentis. Vous pouvez également répéter ces massages à plusieurs reprises dans la journée (ne pas excéder 3 fois par zone musculaire).

## POUR S'ENDORMIR

Utilisez la tête plate ou ronde

Durée : 6 minutes

- Cou : 60 sec (30 sec par côté)  
Du bas du crâne vers l'épaule



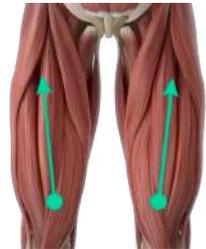
- Avant-bras : 60 sec (30 sec par avant-bras)  
Du poignet vers le coude



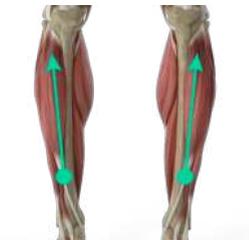
- Bas du dos / lombaires : 60 sec (30 sec par côté)  
Du bas vers le haut



- Quadriceps : 60 sec (30 sec par jambe)  
Du bas vers le haut



- Tibias : 60 sec (30 sec par tibia)  
Du bas vers le haut



- Voûte plantaire : 60 sec (30 sec par pied)  
Des orteils vers le talon



## MAUVAISE POSTURE

Utilisez la tête plate ou ronde

Durée : 3 minutes

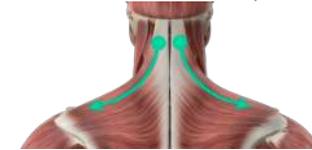
- Biceps : 60 sec (30 sec par biceps)  
Du coude vers l'aisselle



- Pectoraux : 60 sec (30 sec par pectoral)  
De l'extérieur vers l'intérieur



- Cou : 60 sec (30 sec par côté)  
Du bas du crâne vers l'épaule



## CRAMPES

Utilisez la tête ronde ou plate

Durée : 2 minutes

- Mollets : 60 sec (30 sec par mollet)  
Du bas vers le haut



- Ischio-jambiers : 60 sec (30 sec par jambe)  
Du bas vers le haut



## SOINS

Réglez le pistolet sur une vitesse lente à intermédiaire (vitesses 1 à 8) selon vos ressentis. Vous pouvez également répéter ces massages à plusieurs reprises dans la journée (ne pas excéder 3 fois par zone musculaire).

### JETLAG

Utilisez la tête ronde ou plate

Durée : 6 minutes

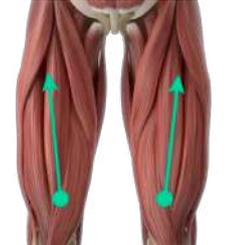
- Mollets : 60 sec (30 sec par mollet)

Du bas vers le haut



- Quadriceps : 60 sec (30 sec par jambe)

Du bas vers le haut



- Voûte plantaire : 60 sec (30 sec par pied)

Des orteils vers le talon



- Biceps : 60 sec (30 sec par biceps)

Du coude vers l'aisselle



- Avant bras : 60 sec (30 sec par avant-bras)

Du poignet vers le coude



- Paume des mains : 60 sec (30 sec par main)

Du poignet vers les doigts



### MAUVAISE POSTURE

Utilisez la tête plate ou ronde

Durée : 3 minutes

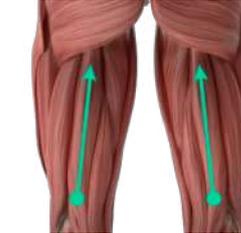
- Bas du dos / lombaires : 60 sec (30 sec par côté)

Du bas vers le haut



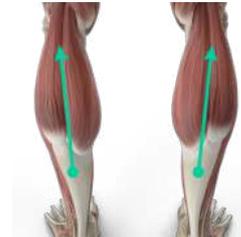
- Ischio-jambiers : 60 sec (30 sec par jambe)

Du bas vers le haut



- Mollets : 60 sec (30 sec par jambe)

Du bas vers le haut



### INFLAMMATION DU TIBIA

Utilisez la tête ronde ou plate

Durée : 4 minutes

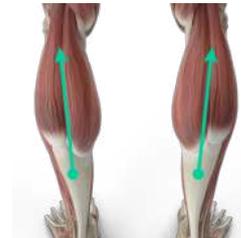
- Tibias : 120 sec (1 min par tibia)

Du bas vers le haut



- Mollets : 120 sec (1 min par mollet)

Du bas vers le haut



Réglez le pistolet sur une vitesse lente à intermédiaire (vitesses 1 à 8) selon vos ressentis. Vous pouvez également répéter ces massages à plusieurs reprises dans la journée (ne pas excéder 3 fois par zone musculaire).

### CANAL CARPIEN

Utilisez la tête ronde ou plate

Durée : 4 minutes

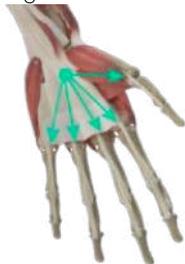
- Avant bras : 120 sec (1 min par avant-bras)

Du poignet vers le coude



- Paume des mains : 120 sec (1 min par main)

Du poignet vers les doigts



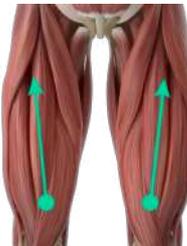
### EN VOYAGE

Utilisez la tête ronde ou plate

Durée : 4 minutes

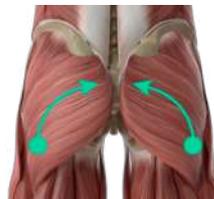
- Quadriceps : 60 sec (30 sec par jambe)

Du bas vers le haut



- Fessiers : 60 sec (30 sec par fesse)

De l'extérieur vers l'intérieur en remontant



- Pectoraux : 60 sec (30 sec par pectoral)

De l'extérieur vers l'intérieur



- Tibias : 60 sec (30 sec par tibia)

Du bas vers le haut



## PARTIES DU CORPS

Réglez le pistolet sur une vitesse lente à rapide (vitesses 1 à 20) selon vos ressentis.

### NUQUE

Utilisez la tête ronde ou plate

Durée : 1 minute (30 secondes par côté)

Du bas du crâne vers l'épaule



### AVANT-BRAS

Utilisez la tête ronde ou plate

Durée : 2 minutes (1 minute par avant-bras)

Du poignet vers l'articulation du bras



### ÉPAULES

Utilisez la tête ronde ou plate

Durée : 2 minutes (1 minute par épaule)

Du haut du triceps vers l'épaule



### MAINS

Utilisez la tête cylindrique

Durée : 2 minutes (1 minute par main)

Du poignet vers les doigts



### PECTORAUX

Utilisez la tête la tête cylindrique ou la tête plate

Durée : 2 minutes (1 minute par pectoral)

De l'extérieur vers l'intérieur

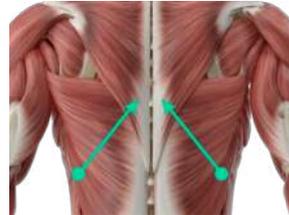


### HAUT DU DOS

Utilisez la tête plate ou ronde

Durée : 2 minutes (1 minute par côté)

Des côtes vers la colonne vertébrale



### BICEPS

Utilisez la tête plate ou ronde

Durée : 2 minutes (1 minute par biceps)

Du coude vers l'aisselle



### ABDOMINAUX

Utilisez la tête plate ou ronde

Durée : 1 minute

Des côtes vers les abdominaux



### TRICEPS

Utilisez la tête ronde ou plate

Durée : 2 minutes (1 minute par triceps)

Du coude vers l'aisselle



## PARTIES DU CORPS

Réglez le pistolet sur une vitesse lente à rapide (vitesses 1 à 20) selon vos ressentis.

### BAS DU DOS

Utilisez la tête ronde ou plate

Durée : 2 minutes (1 minute par côté)

Du bas vers le haut

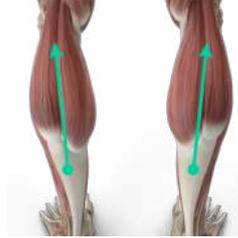


### MOLLETS

Utilisez la tête ronde ou plate

Durée : 2 minutes (1 minute par mollet)

Du bas vers le haut

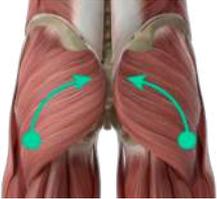


### FESSIERS

Utilisez la tête ronde ou plate

Durée : 4 minutes (2 minutes sur chaque fesse)

De l'extérieur vers l'intérieur en remontant



### TIBIAS

Utilisez la tête plate ou ronde

Durée : 2 minutes (1 minute par tibia)

Du bas vers le haut

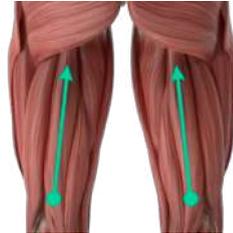


### ISCHIO-JAMBIERS

Utilisez la tête plate ou ronde

Durée : 2 minutes (1 minute sur chaque jambe)

Du bas vers le haut



### PIEDS

Utilisez la tête cylindrique

Durée : 4 minutes (2 minutes par côté)

Des orteils vers le talon

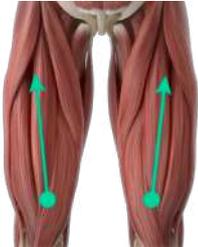


### QUADRICEPS

Utilisez la tête ronde ou plate

Durée : 2 minutes (1 minute par quadriceps)

Du bas vers le haut



## PAR SPORTS

Réglez le pistolet sur une vitesse lente à rapide (vitesses 1 à 20) selon vos ressentis.

### FOOTBALL

Utilisez la tête ronde ou plate

Durée : 10 minutes

- Ischio-jambiers : 120 sec (1 minute par jambe)

Du bas vers le haut



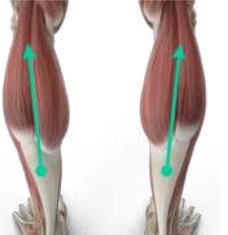
- Quadriceps : 120 sec (1 minute par jambe)

Du bas vers le haut



- Mollets : 120 sec (1 minute par mollet)

Du bas vers le haut



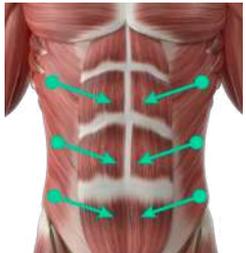
- Pieds : 60 sec (30 sec par pied)

Des orteils vers le talon



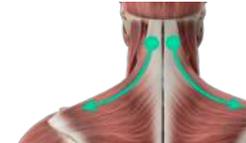
- Abdominaux : 60 sec

Des côtes vers les abdominaux



- Cou : 120 sec (1 minute par côté)

Du bas du crâne vers l'épaule



### COURSE/MARCHE À PIEDS

Utilisez la tête plate ou ronde ou cylindrique (pour les pieds)

Durée : 10 minutes

- Pieds : 60 sec (30 sec par pied)

Des orteils vers le talon



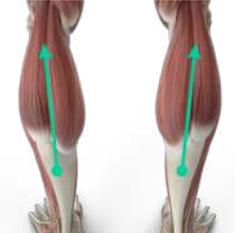
- Tibias : 60 sec (30 sec par jambe)

Du bas vers le haut



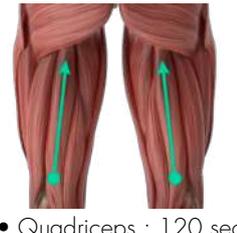
- Mollets : 120 sec (1 minute par mollet)

Du bas vers le haut



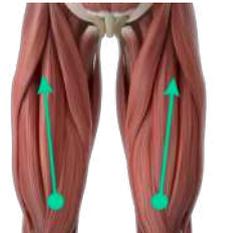
- Ischio-jambiers : 120 sec (1 minute par jambe)

Du bas vers le haut



- Quadriceps : 120 sec (1 minute par jambe)

Du bas vers le haut



- Fessiers : 120 sec (1 minute sur chaque fesse)

De l'extérieur vers l'intérieur en remontant



Réglez le pistolet sur une vitesse lente à rapide (vitesses 1 à 20) selon vos ressentis.

**RUGBY**

Utilisez la tête ronde ou plate

Durée : 15 minutes

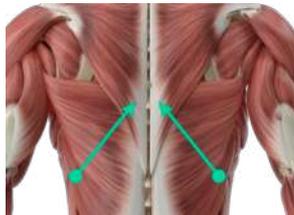
- Pectoraux : 120 sec (1 minute sur chaque pectoral)

De l'extérieur vers l'intérieur



- Haut du dos : 120 sec (1 minute de chaque côté)

Des côtes vers la colonne vertébrale



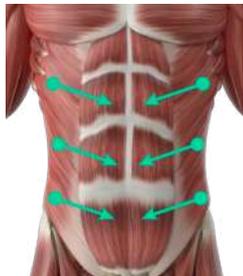
- Épaules : 120 sec (1 minute sur chaque épaule)

Du haut du triceps vers l'épaule



- Abdominaux : 60 sec

Des côtes vers les abdominaux



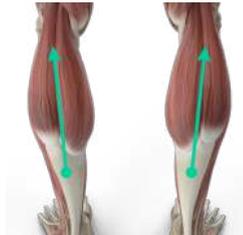
- Cou : 60 sec (30 sec par côté)

Du bas du crâne vers l'épaule



- Mollets : 120 sec (1 minute par mollet)

Du bas vers le haut



**RUGBY**

Utilisez la tête ronde ou plate

Durée : 15 minutes

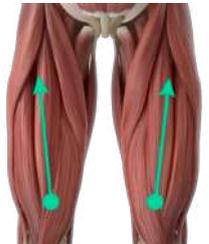
- Ischio-jambiers : 120 sec (1 minute par jambe)

Du bas vers le haut



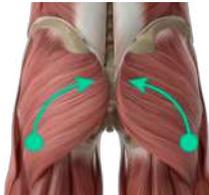
- Quadriceps : 120 sec (1 minute par jambe)

Du bas vers le haut



- Fessiers : 60 sec (30 sec sur chaque fesse)

De l'extérieur vers l'intérieur en remontant



Réglez le pistolet sur une vitesse lente à rapide (vitesses 1 à 20) selon vos ressentis.

**TENNIS**

Utilisez la tête ronde ou plate

Durée : 15 minutes

- Pectoraux : 120 sec (1 minute sur chaque pectoral)

De l'extérieur vers l'intérieur



- Haut du dos : 120 sec (1 minute de chaque côté)

Des côtes vers la colonne vertébrale



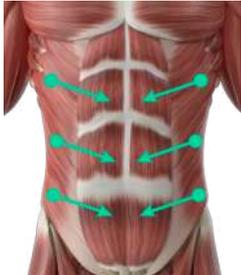
- Épaules : 120 sec (1 minute sur chaque épaule)

Du haut du triceps vers l'épaule



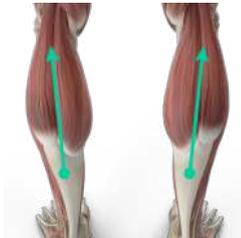
- Abdominaux : 60 sec

Des côtes vers les abdominaux



- Mollets : 120 sec (1 minute par mollet)

Du bas vers le haut



- Ischio-jambiers : 120 sec (1 minute par jambe)

Du bas vers le haut



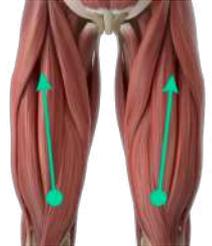
**TENNIS**

Utilisez la tête ronde ou plate

Durée : 15 minutes

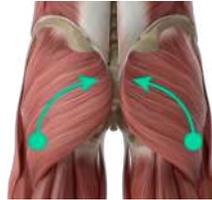
- Quadriceps : 120 sec (1 minute par jambe)

Du bas vers le haut



- Fessiers : 120 sec (1 minute sur chaque fesse)

De l'extérieur vers l'intérieur en remontant



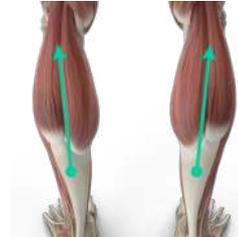
**CYCLISME**

Utilisez la tête plate ou ronde

Durée : 6 minutes

- Mollets : 120 sec (1 minute par mollet)

Du bas vers le haut



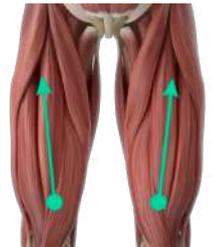
- Ischio-jambiers : 120 sec (1 minute par jambe)

Du bas vers le haut



- Quadriceps : 120 sec (1 minute par jambe)

Du bas vers le haut



Réglez le pistolet sur une vitesse lente à rapide (vitesses 1 à 20) selon vos ressentis.

### BASKETBALL

Utilisez la tête plate ou ronde

Durée : 9 minutes

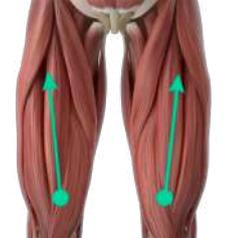
- Mollets : 120 sec (1 minute par mollet)

Du bas vers le haut



- Quadriceps : 120 sec (1 minute par jambe)

Du bas vers le haut



- Fessiers : 120 sec (1 minute sur chaque fesse)

De l'extérieur vers l'intérieur en remontant



- Épaules : 120 sec (1 minute sur chaque fesse)

Du haut du triceps vers l'épaule



- Cou : 60 sec (30 sec par côté)

Du bas du crâne vers l'épaule



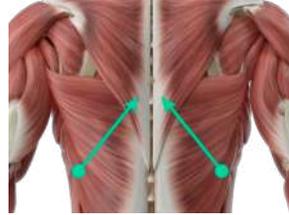
### NATATION

Utilisez la tête ronde ou plate

Durée : 8 minutes

- Haut du dos : 120 sec (1 minute de chaque côté)

Des côtes vers la colonne vertébrale



- Triceps : 60 sec (30 sec par triceps)

Du coude vers l'aisselle



- Pectoraux : 120 sec (1 minute sur chaque pectoral)

De l'extérieur vers l'intérieur



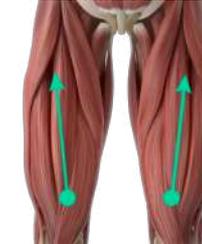
- Abdominaux : 60 sec

Des côtes vers les abdominaux



- Quadriceps : 120 sec (1 minute par jambe)

Du bas vers le haut



Réglez le pistolet sur une vitesse lente à rapide (vitesses 1 à 20) selon vos ressentis.

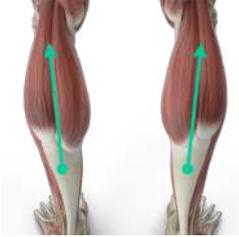
**GOLF**

Utilisez la tête ronde ou plate

Durée : 12 minutes

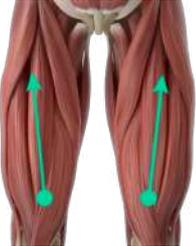
- Mollets : 120 sec (1 minute par mollet)

Du bas vers le haut



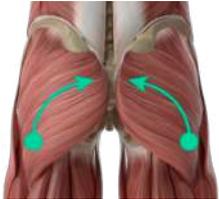
- Quadriceps : 120 sec (1 minute par jambe)

Du bas vers le haut



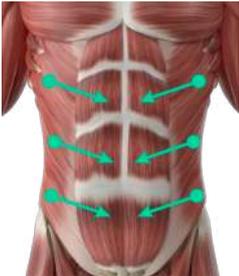
- Fessiers : 120 sec (1 minute sur chaque fesse)

De l'extérieur vers l'intérieur en remontant



- Abdominaux : 60 sec

Des côtes vers les abdominaux



- Pectoraux : 120 sec (1 minute sur chaque pectoral)

De l'extérieur vers l'intérieur



**GOLF**

Utilisez la tête ronde ou plate

Durée : 12 minutes

- Avant-bras : 120 sec (1 minute par avant-bras)

Du poignet vers l'articulation du bras



- Cou : 60 sec (30 sec par côté)

Du bas du crâne vers l'épaule



Réglez le pistolet sur une vitesse lente à rapide (vitesses 1 à 20) selon vos ressentis.

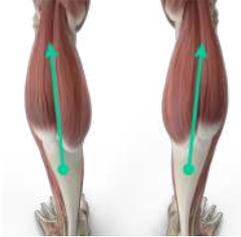
### BOXE

Utilisez la tête plate ou ronde ou cylindrique (pour les mains)

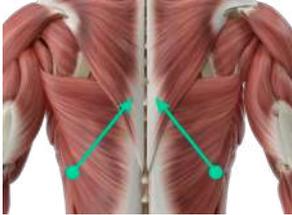
Durée : 10 minutes

- Mollets : 120 sec (1 minute par mollet)

Du bas vers le haut



- Haut du dos : 120 sec (1 minute de chaque côté)  
Des côtes vers la colonne vertébrale



- Pectoraux : 120 sec (1 minute sur chaque pectoral)  
De l'extérieur vers l'intérieur



- Mains : 120 sec (1 minute par main)  
Du poignet vers les doigts



- Cou : 120 sec (1 minute par côté)  
Du bas du crâne vers l'épaule



### YOGA

Utilisez la tête ronde ou plate

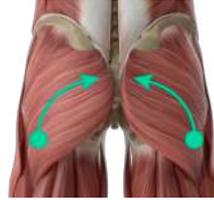
Durée : 8 minutes

- Ischio-jambiers : 120 sec (1 minute par jambe)

Du bas vers le haut



- Fessiers : 120 sec (1 minute sur chaque fesse)  
De l'extérieur vers l'intérieur en remontant



- Pectoraux : 120 sec (1 minute sur chaque pectoral)  
De l'extérieur vers l'intérieur



- Cou : 120 sec (1 minute de chaque côté)  
Du bas du crâne vers l'épaule

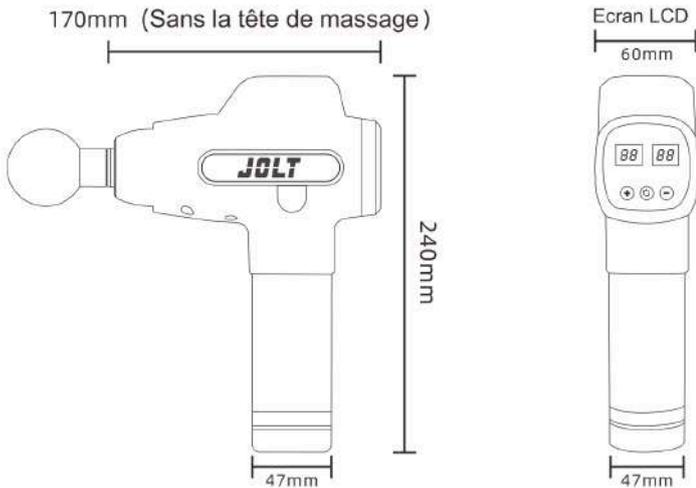


# NOTICE TECHNIQUE

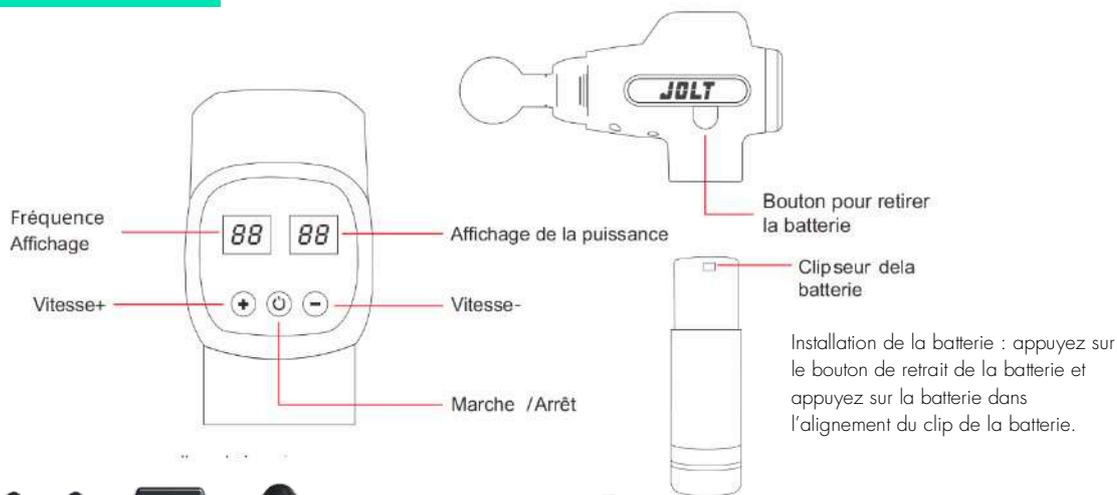
## INFORMATION

Le pistolet de massage musculaire JOLT est un appareil de massage par vibrations portatif et rechargeable avec une durée de vie de batterie longue (5-7h). Il dispose d'une puissance élevée et de fonctionnalités ajustables. Il peut atténuer efficacement l'inconfort causé par l'accumulation d'acide lactique après le sport et réduire l'inconfort pour les gens victimes de raideurs/courbatures musculaires.

## DIMENSIONS



## INSTRUCTIONS



1. Allumez l'appareil à l'aide du bouton ON/OFF situé sur le bas de la batterie (manche)
2. Appuyez sur le bouton marche sur l'écran digital pour démarrer le pistolet.
3. Les touches « + » et « - » permettent de régler la vitesse de 1 à 20.
4. Quand la charge de la batterie est inférieure à 20%, le témoin lumineux du manche devient rouge. Quand le niveau de la batterie est inférieur à 10%, si « E1 » s'affiche sur l'écran, il ne fonctionnera pas et vous devrez le recharger immédiatement.
5. L'affichage passe de 01 à 10 successivement lors de la charge. Lorsque vous atteignez 10, la charge est pleine. Le témoin lumineux en bas du manche deviendra vert.
6. L'appareil dispose d'une fonction de chronométrage et s'arrêtera automatiquement après 15 minutes de fonctionnement.
7. Quand la tête de massage est fortement pressée, l'appareil démarre sa fonction de protection automatique et il s'arrêtera. Il affichera « E4 » et pourra être utilisé normalement après la mise sous tension et l'allumage de l'appareil.

## ENTRETIEN

- Ne pas mettre l'appareil dans l'eau, l'éloigner des liquides ou des sources de chaleur et empêcher l'eau de pénétrer dans les fentes du produit. Elles doivent être exemptes de poussière et de débris.
- Ne pas laisser tomber ou utiliser incorrectement le produit.
- Ne pas enlever les vis ou tenter de le démonter.
- 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 et laisser reposer l'appareil pendant 30 minutes avant de le réutiliser.
- Ne chargez l'appareil qu'avec le chargeur adapté et vérifiez soigneusement l'appareil après chaque utilisation.
- Débranchez le chargeur de l'appareil après la charge ou avant l'utilisation.
- Ne pas utiliser ou charger l'appareil sans surveillance.

## PRÉCAUTIONS D'UTILISATION

Pour atténuer les risques de choc électrique, d'incendie et 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. Pressez doucement sur la peau pendant environ 60sec.
2. N'utilisez le produit que sur les tissus souples du corps (sans douleur ni inconfort), ne pas utiliser sur des parties dure comme les os du crâne ou du corps.
3. N'utilisez que des têtes de massage recommandées pour les groupes musculaires concernés.
4. 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 une apparition de ce type ou une douleur/inconfort.
5. Ce produit est interdit dans les cas suivants
  - Sténose sanguine
  - Zone tumorale
  - Maladie cardiaque, avec pacemaker ou défibrillateur
  - Si vous avez subi une chirurgie il y a moins de 90 jours, le produit ne doit pas être utilisé
  - 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



## SPÉCIFICITÉS TECHNIQUES

### Présentation des fonctions

- Pour l'échauffement avant un effort physique
- Pour la récupération après un effort sportif
- Soulage les courbatures et raideurs articulaires
- Stimule la circulation sanguine
- Soulage du stress et des tensions
- Massage des nœuds et points de déclenchement
- Adapté aux débutants, amateurs et professionnels
- Relaxe et relâche les tissus
- Réduit l'accumulation d'acide lactique dans les muscles
- Accroît la mobilité articulaire
- Fluidifie l'œdème dans la zone enflée

### Fonctionnalités

- Modèle : JOLT BOLT
- Nom produit : Pistolet de massage musculaire
- 20 vitesses ajustables
- Affichage digital
- Moteur 55mm brushless (sans balayage) à haut rendement
- 6 embouts interchangeables (inclus)
- Autonomie de 5h à 7h par charge selon la puissance d'utilisation choisie
- Batterie Lithium rechargeable de 2500mAh / 24watt
- 20 vitesses de 1200rpm à 3200rpm (répétition par minute) / 20hz à 58hz
- Technologie silencieuse inférieure à 48 décibels
- Amplitude : 20mm
- Grip confortable, anti-dérapant et anti-sueur
- Écran tactile
- Indicateur LED de pression
- Indicateur LED du niveau de la batterie
- Sans fil et léger (poids net de 950g et poids brut de 1543g)
- Boite de rangement incluse

### Contenu de la boîte

- 1x pistolet de massage
- 6x têtes de massage
- 1x adaptateur secteur
- 1x manuel
- 1x mallette de transport



**JOLT**



[www.getjolt.fr](http://www.getjolt.fr)



JOLT PERFORMANCE

TOUS DROITS RÉSERVÉS