



Handleiding Vibrerende Massagebal

Laad de massagebal 2 uur op met de meegeleverde oplader wanneer je hem voor de eerste keer gebruikt. Een volgende keer is de batterij binnen 3 uur volledig opgeladen.

Alle Pulseroll producten zijn ontwikkeld in Groot-Brittannië.

De combinatie van druk en trilling gaat spierspanning tegen, verbetert je flexibiliteit en zorgt voor minder spierpijn na je training. Tevens zorgt het voor pijnverlichting bij langdurige spierpijn in bijv. de bilspiieren en onderrug. De trilling creëert warmte in je spieren die voor een betere doorbloeding zorgt zodat je sneller herstelt na een training.

De Pulseroll massagebal werkt vergelijkbaar met een trilplaat: een geleidelijke massage van de pijnlijke plekken / triggerpoints. Hierdoor ervaar je de voordelen van een deep tissue sport massage terwijl je dit eenvoudig thuis of in de sportschool kunt doen.

De Massagebal is ideaal voor:

- De warming up van je spieren
- De cooling down van je spieren
- Massage van pijnlijke gebieden / triggerpoints
- Een sneller herstel na een blessure, operatie of zware training
- Het vergroten van je flexibiliteit
- Het wegspoelen van melkzuur
- Het verbeteren van je doorbloeding

Hoe gebruik je de massagebal?

Houd de bal 3-5 minuten op het meest pijnlijke triggerpoint en maak ondertussen hele kleine bewegingen. Rol na die sessie door naar het volgende pijnlijke punt en herhaal bovenstaande. Wanneer je dit dagelijks meerdere keren doet, zul je dit op lange termijn goed merken. Level 4 van de bal heeft de meest intensieve vibratie en zorgt dus voor de beste resultaten.

Op de website www.pulseroll.com/how-to-use vind je ook diverse video's.

Indien je eenmaal op de aan/uit knop drukt, kun je zien hoeveel batterij de bal nog heeft. Druk vervolgens nogmaals op de aan/uit knop om de vibratie aan te zetten. Om naar een ander level te switchen, gebruik je wederom de aan/uit knop. Houd de knop 3 seconden ingedrukt om bal uit te schakelen. De bal gaat na 10 minuten uit indien deze 10 minuten op 1 level wordt gebruikt.

In de bijgevoegde Engelse handleiding staan diverse oefeningen met foto genoemd:

- Hamstrings: deze oefening kun je doen terwijl je zit, plaats de bal onder je bovenbeen. Houd je handen achter je om je gewicht te verdelen. Door de bal te bewegen vanuit je knie tot aan de bilspier, kun je de meest pijnlijke triggerpoint voelen en deze vervolgens masseren.
- Onderrug: zorg dat de bal onder je onderrug ligt, je heupen een beetje van de vloer en probeer je gewicht zoveel mogelijk op je onderrug te houden voor de massage. Houd je ellebogen op de vloer zoals in de afbeelding.
- Handen: leg de bal op de grond en plaats je hand/handen erop. Je kunt een beetje op de bal drukken om de druk te verhogen.
- Kuiten: plaats de bal onder je kuit / onderbeen en kruis je andere been over dat been. Plaats je handen achter je zodat je je heupen een beetje van de vloer kunt liften. Hierdoor duw je je gewicht tegen de kuitspier. Verplaats je been een beetje van links naar rechts maar zorg dat de bal onder je been blijft.
- Schouders: plaats de bal (in een liggende positie) onder je schouderbladen en lift je heupen van de grond om meer druk op je schouderbladen te creëren. Houd je knieën gebogen en voeten plat op de grond, in dezelfde houding als wanneer je sit ups zou doen. Beweeg voorzichtig om de meest pijnlijke triggerpoint te vinden en houd de bal daar dan 3-5 minuten.
- Bilspieren: ga op de bal zitten en verdeeld je gewicht naar één kant. Beweeg vervolgens weer zachtjes om je triggerpoint te vinden. Herhaal de oefening maar verplaats je gewicht dan naar de andere kant.
- Dijspieren (quadriceps): ga met je gezicht richting de grond liggen, steunend op je ellebogen en plaats de bal onder je dijspieren / bovenbenen. Rol vervolgens zodat de bal van net boven de knie tot aan je heupen gaat.
- Bovenarmen (triceps): ga op je zij liggen en plaats de bal onder je tricep, plaats je andere hand voor je zodat je hiermee je gewicht kunt verdelen en zo ook de druk kunt bedienen. Rol vervolgens van je elleboog richting je oksel.
- Brede rugspier (lats): plaats de bal onder oksel en ga op je zij liggen. Rol vervolgens een beetje omhoog zodat je ook die spieren bereikt.
- Heup en dijspieren: ga op je buik liggen en leg de bal onder je bovenbeen. Rol je gewicht langzaam naar beneden zodat de bal richting je heup gaat.
- Voeten: ga staan en houd je bal onder je voet. Rol je voet heen en weer zodat de bal je gehele voet bereikt. Zorg ervoor dat je standbeen licht gebogen is zodat dit been je gewicht kan opvangen.

Belangrijk!

- Plaats of laat de bal niet in water of andere vloeistoffen vallen.
- Indien het product wordt gebruikt door kinderen onder 10 jaar of door invalide personen dient er altijd een volwassene bij te zijn
- Indien je zwanger bent, een pacemaker hebt, chemotherapie ondergaat, borstimplantaten hebt of een andere gezondheidstoestand hebt waarvan je denkt dat deze kan worden beïnvloed, raadpleeg dan altijd eerst een arts voordat je Pulseroll gebruikt.
- Gebruik de bal enkel en alleen voor de eerder beschreven doelen.
- Ontkoppel de bal na het opladen of tijdens gebruik altijd van de stroom
- Gebruik niet langer dan 60 minuten! Schakel de bal na 60 minuten tenminste 20 minuten uit.
- Wanneer je de trilstand aan hebt staan, houd hem dan niet in je nek.

Onderhoud en schoonmaken

Wanneer je de bal schoonmaakt, haal deze dan altijd van de stroom en maak alleen schoon met een handdoek of zachte doek met lauwwarm water. Gebruik geen borstel, chloor, verdunners, alcohol of ander agressief schoonmaakmiddel. Droog de bal met een schone, droge doek na.

Leg de bal nooit in het water en zorg er altijd voor dat er geen water in de bal komt.

Gebruik de bal niet wanneer de kabel of plug kapot is. Neem in dit geval contact op met Beweegshop. De geïntegreerde batterijen dienen te allen tijde in de bal te blijven. Indien de bal niet goed oplaadt, neem dan contact met Beweegshop op. Indien er geconstateerd wordt dat er water in de bal is, vervalt de garantie.

Batterij

De bal bevat een Lithium Ion batterij (7.4V, 2200mAh). De bal kan alleen worden opgeladen wanneer deze is uitgeschakeld. Laad de bal de 1e keer volledig op, dit duurt de 1e keer ca. 2 uur. Daarna doet de bal er ca. 3 uur over om volledig op te laden. Je kunt de bal vervolgens 6 uur gebruiken in level 1 en 2,5 uur in level 4. Indien de intensiteit van de trillingen minder wordt of stopt, zet de bal dan uit en laad hem volledig op. De bal kan op elk moment worden opgeladen, ongeacht het batterijniveau. De bal dient ten minste iedere 3 maanden volledig te worden opgeladen. Wanneer je de bal op de stroom aansluit of van de stroom haalt, zorg dan dat je dit altijd met droge handen doet!

Stroomvoorziening

Gebruik de bal alleen met het voltage dat op het product staat. Indien je een hoger voltage gebruikt, kan dit brand of een elektrische schok veroorzaken. Koppel de bal alleen aan de stroom wanneer de bal volledig is uitgeschakeld. Gebruik alleen de meegeleverde oplader. Knik of knip de kabel nooit. Zorg dat de bal en oplader niet in contact komen met hitte, warme oppervlaktes, vocht en vloeistoffen. Zorg ervoor dat je de oplader en bal niet aanraakt, wanneer je in water staat. Indien de bal in het water valt en de bal is nog verbonden aan de stroom, haal dan altijd eerst de stroom ervan af voordat je de bal uit het water haalt.

Garantie

Beweegshop biedt 2 jaar garantie op Pulseroll producten op fabricagefouten. Indien het product defect is, neem dan contact op met Beweegshop. Het product wordt dan nagekeken en indien het onder garantie valt, gerepareerd of er wordt een nieuw product toegestuurd. Indien er sprake is van onjuist gebruik, bijv. door het gebruik van water of vallen, vervalt de garantie. Repareer het product nooit zelf, dan vervalt ook de garantie. De verzendkosten zijn altijd voor rekening van de koper.



Indien je vragen hebt, kun je altijd contact opnemen met:

Beweegshop

Bellen kan naar: 085-4010900

E-mailen kan naar: info@beweegshop.nl

www.beweegshop.nl