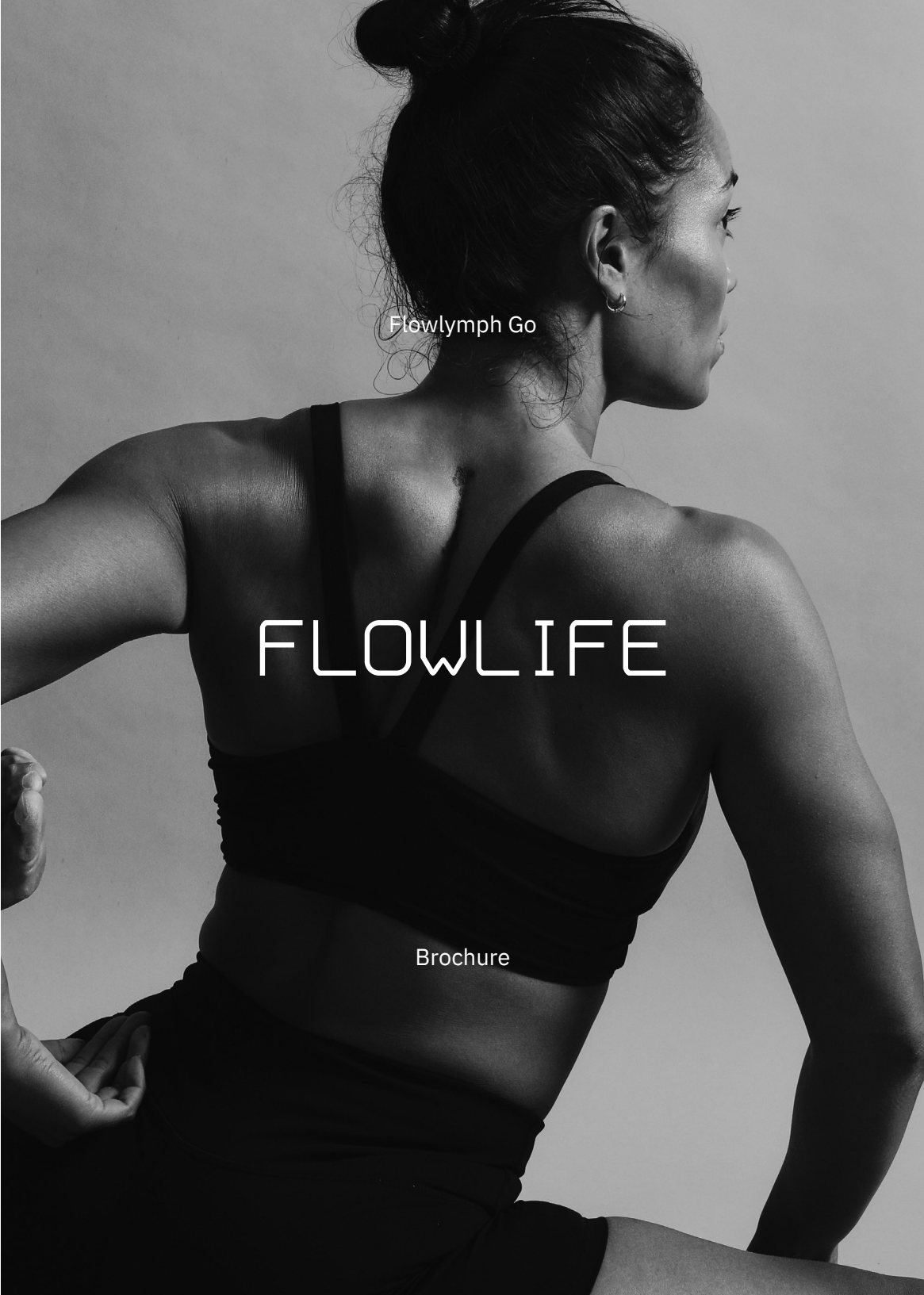

Flowlymph Go
FLOWLIFE
Brochure

Flowlymph Go



Percussive Roller Massager

Table of Content

4 — Manifest
6 — Flowlymph Go
7 — Accessories
8 — Flowlymph Go – A Comprehensive Guide
14 — Starting Your Journey
16 — Lymphatic Drainage and Fluid Management
20— Muscle Recovery and Post-Training Soreness
24 — Tension Relief and Everyday Relaxation
28 — Leg Circulation and Lower Body Recovery
33 — Contact Information
34 — Manual
36 —
- English
- Svenska
- Norsk
- Dansk
- Deutsch
- Français
- Español
- Italiano
- Dutch
- Suomi

Manifest

In a world where limits are meant to be shattered, we fuel the fire of relentless pioneers. Our brand champions those who break the mold and embrace the extraordinary, symbolizing a life lived without compromise.

Committed to relentless innovation, we design for those who demand excellence and performance, understanding that the journey into the unknown often leads to unforgettable achievements.

We want to power dreams, aspirations, and triumphs of the audacious, sparking the passions of the unstoppable.

For those who redefine boundaries and explore new horizons, we are Flowlife. Made Possible.

Why Flowlymph Go?

The Flowlymph Go is a percussive rolling massager designed for lymphatic drainage, muscle recovery, and everyday tension relief. Six free-spinning massage bars deliver targeted rolling percussion across large muscle groups — driven by a brushless motor at three variable speed levels for complete control over the intensity of your session.

Lymphatic drainage as a daily ritual – Regular percussive massage supports lymphatic flow — helping the body move fluid, reduce puffiness, and maintain a healthy circulatory rhythm. The Flowlymph Go makes it simple to build a consistent drainage routine at home or on the move.

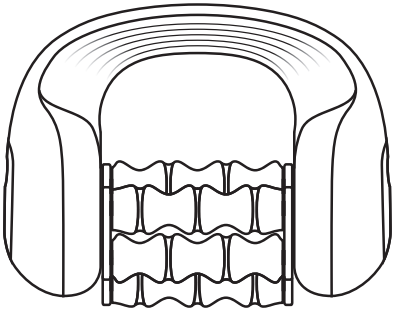
Six textured rolling bars. One powerful recovery tool – Six free-spinning massage bars with a nodulated surface work together to cover wide areas with consistent, even pressure — gripping the tissue for a more effective roll. Whether working through post-training muscle soreness or rolling out the legs after a long day, the Flowlymph Go delivers a deep, satisfying massage without strain on your hands or wrists.

Three speeds. Total control – Choose from three speed levels to match the session to your needs — gentle rolling for drainage and relaxation, or a higher intensity for muscle activation and deeper tissue work. The intuitive single-button control with built-in battery indicator keeps the focus on the session, not the settings.

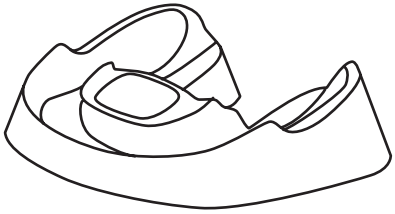
Two ways to use it — handheld or floor-mounted – Use the Flowlymph Go handheld for full directional control, or set it in its base and let your body do the work. Place it on the floor, position your legs, back, or glutes over the rolling bars, and use your own body weight to control the depth and pressure — hands-free, effortless, and deeply effective.

Compact, wireless, and always ready – USB-C charging, a 1.5–3 hour battery life (depending on pressure), and a compact footprint make the Flowlymph Go a practical everyday tool — whether you keep it at your desk, your gym bag, or your bedside.

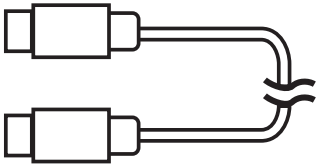
Accessories



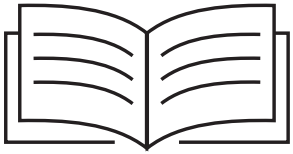
Flowlymph Go roller
6 free-spinning textured massage bars



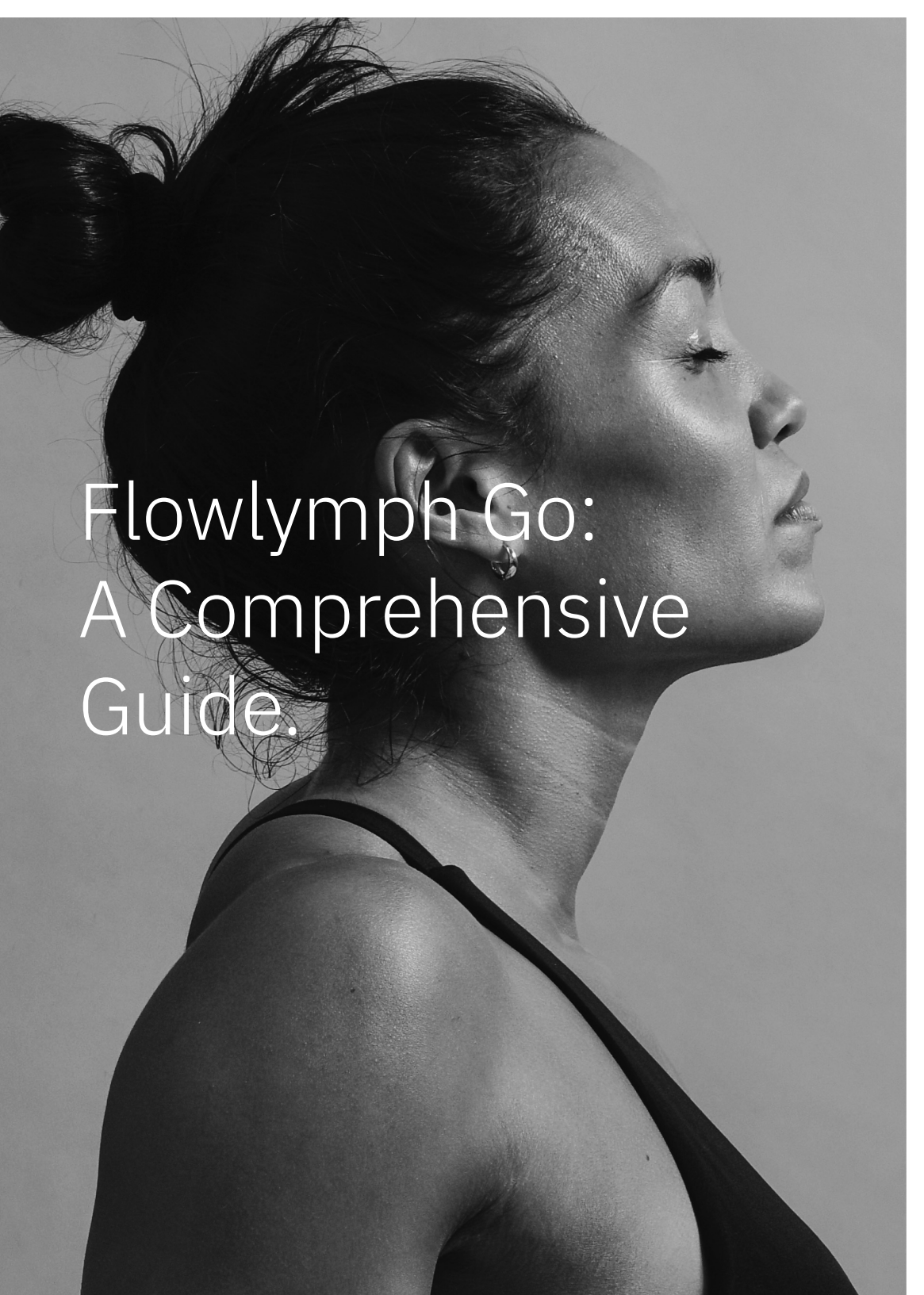
Roller base
Stable floor-mounted stand



USB-C charging cable



User Manual



Flowlymph Go: A Comprehensive Guide.

The Flowlymph Go combines rolling percussion with a multi-speed brushless motor to deliver a massage experience designed around two core benefits: supporting lymphatic drainage and accelerating muscle recovery. Understanding how these work helps you get the most from every session.

Why it matters:

- Percussive massage encourages the lymphatic vessels just beneath the skin to move fluid — supporting the body's natural drainage and circulatory rhythm
- Rolling massage across large muscle groups helps reduce post-activity soreness and restore normal tissue function faster
- Consistent use — not just after exercise — builds cumulative benefits in circulation, recovery, and everyday comfort
- Three speed levels allow you to adapt the device to different body areas and session goals: gentle for drainage, powerful for recovery

Lymphatic Drainage — How It Works

The lymphatic system is a one-way drainage network that runs just beneath the skin. Unlike the circulatory system, it has no pump of its own — it relies on movement, muscle contraction, and external pressure to keep fluid moving. Percussive rolling creates rhythmic compression along the lymphatic vessels, encouraging fluid to move toward the lymph nodes where it is filtered and returned to the bloodstream. Regular use can reduce puffiness, support immune function, and contribute to a feeling of lightness in the legs and body.

Muscle Recovery — The Mechanism

After physical activity, muscles hold the by-products of effort and the connective tissue surrounding them starts to tighten. Percussive massage stimulates local blood flow, helping flush that buildup while delivering fresh oxygen and nutrients to recovering tissue. Rolling percussion also works on the tightness in the connective tissue around the muscle — which is what causes that heavy, stiff feeling in the hours and days after a hard session. Used consistently, it helps muscles recover faster and feel better between sessions.

Speed 1 — Gentle Rolling (Drainage and Relaxation)

The lowest speed setting produces a slow, even rolling action ideal for lymphatic drainage work, general relaxation, and use over sensitive or recently exercised areas. Start every session on Speed 1 to allow the tissue to warm up and respond gradually.

Speed 2 — Medium Intensity (General Recovery and Circulation)

A versatile mid-range speed suited to general post-activity recovery, circulation support, and everyday use across the legs, back, and arms. The most commonly used setting for a balanced, full-body maintenance routine.

Speed 3 — Deep Tissue (Intensive Muscle Work)

The highest speed delivers a more intensive percussion suited to dense muscle groups — the calves, quads, glutes, and back. Use on well-warmed tissue and avoid sensitive or bony areas. Ideal for targeting stubborn tension and post-training muscle density.

Handheld Mode — Full Control

Hold the Flowlymph Go with one hand or both — use whatever feels most natural for the area you are targeting. One hand gives you more reach and flexibility; two hands give you extra stability and pressure control. Handheld mode is ideal for the arms, upper back, neck base, and anywhere you want to steer the rolling bars precisely.

Floor-Mounted Mode — Body Weight Pressure

Place the device upright in its base on a stable floor surface and position your body over the rolling bars. This hands-free mode lets you use your own body weight to regulate depth and pressure — making it easy to target the calves, hamstrings, IT band, glutes, and lower back with consistent, deeply satisfying pressure. Move slowly, part by part, and let gravity do the work.

Rolling Direction — Work Towards the Heart

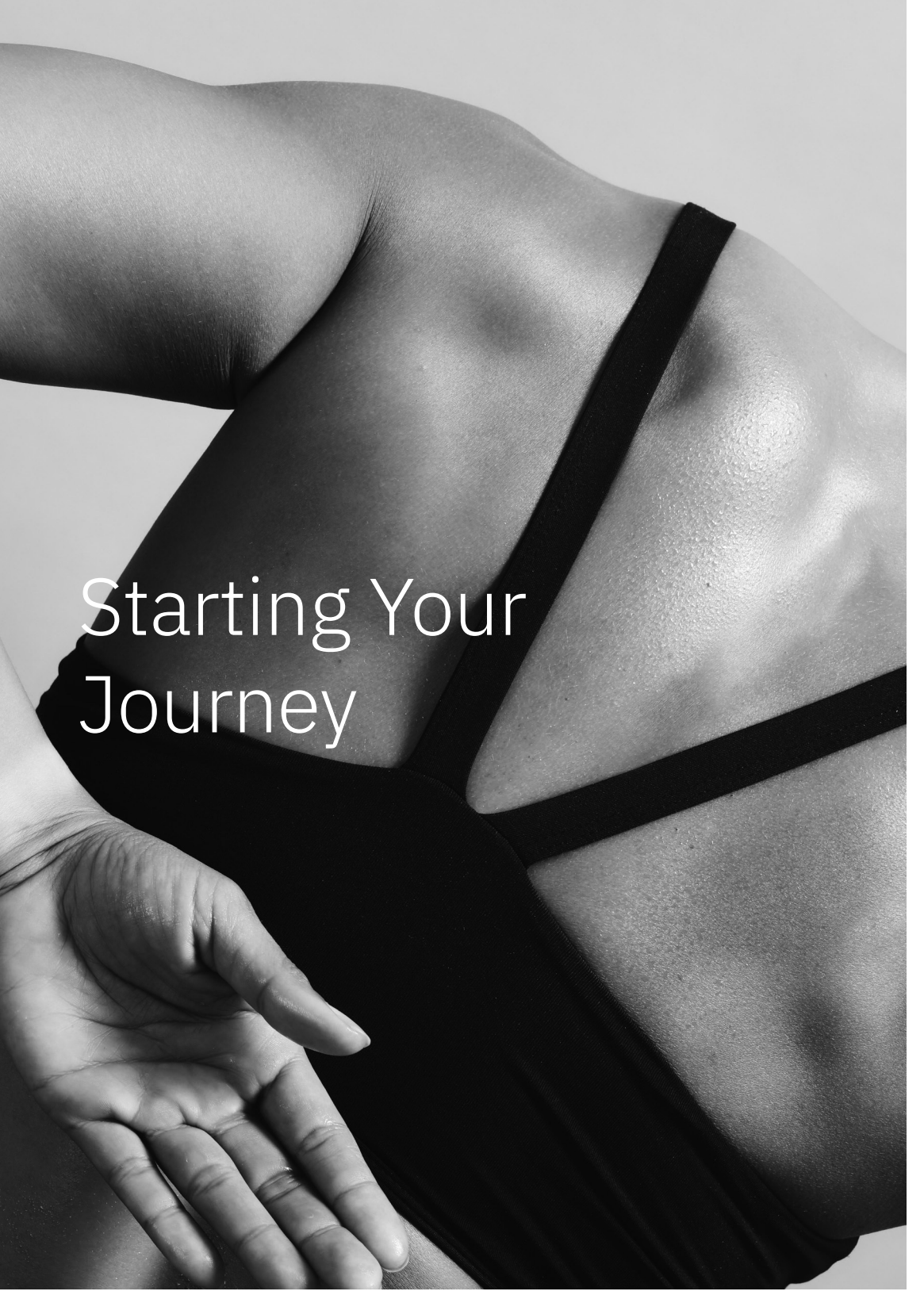
For best results, roll primarily in the direction of the heart — upward on the legs (ankle toward thigh), upward on the arms (wrist toward shoulder). This follows the natural direction of both lymphatic drainage and venous blood return, making each stroke work with your body rather than against it. Short back-and-forth passes are fine when working through a tight spot, but always finish each area with several slow strokes moving toward the heart. In floor-mounted mode, simply orient the device so the rolling bars move upward as you shift your body — or flip the device to reverse direction if needed. Quick reference by area:

- Calves and thighs — roll upward, ankle to hip
- Glutes and hips — roll upward and outward toward the sides
- Arms — roll upward, wrist to shoulder

Keep Moving — Pace and Timing

The Flowlymph Go is an active tool, not a passive one. It works through continuous movement — not by resting in one place. The lymphatic vessels just beneath the skin are stimulated by rhythmic, repeated compression and release as the rolling bars pass over them. Holding the device stationary on one spot stops that pumping action and makes it significantly less effective. Always keep the device moving during use:

- Each pass along a body zone should take 3–15 seconds from one end to the other
- Make 5–10 overlapping passes along the full length of the zone before moving on
- Never hold still on one spot for more than 10–15 seconds • Spend no more than 2–15 minutes on any single zone before moving to the next For lymphatic drainage specifically, slow and steady is best — Speed 1, long gliding strokes, continuous motion. For muscle recovery you can move a little faster and apply more body weight, but the same rule applies: keep the roller moving at all times. The goal is rhythmic stimulation along the whole pathway — not deep static pressure on any single point.



Starting Your Journey

1. Charge before first use

connect the USB-C cable directly to the device. Full charge takes approximately 4 hours. The LED indicator shows charge status.

2. Choose your target area

The Flowlymph Go works best on the legs (calves, quads, hamstrings, glutes), hips, and arms. Avoid direct use over joints, the spine, neck, or any sensitive area.

3. Start on Speed 1

Short-press the power button to turn on; the battery indicator shows the current charge. Press and hold to start Speed 1. Short-press to cycle through Speed 2 and Speed 3. Always begin on the lowest speed to warm up the tissue.

4. Choose your mode

Handheld: hold with one hand or both and guide the rolling bars over the target area — one hand for reach and flexibility, two hands for extra stability. Floor-mounted: place the device upright in its base on a stable surface, position your body over the rolling bars, and use your own body weight to control the depth and pressure hands-free. Both modes work at all three speed levels.

5. Apply even, gliding pressure

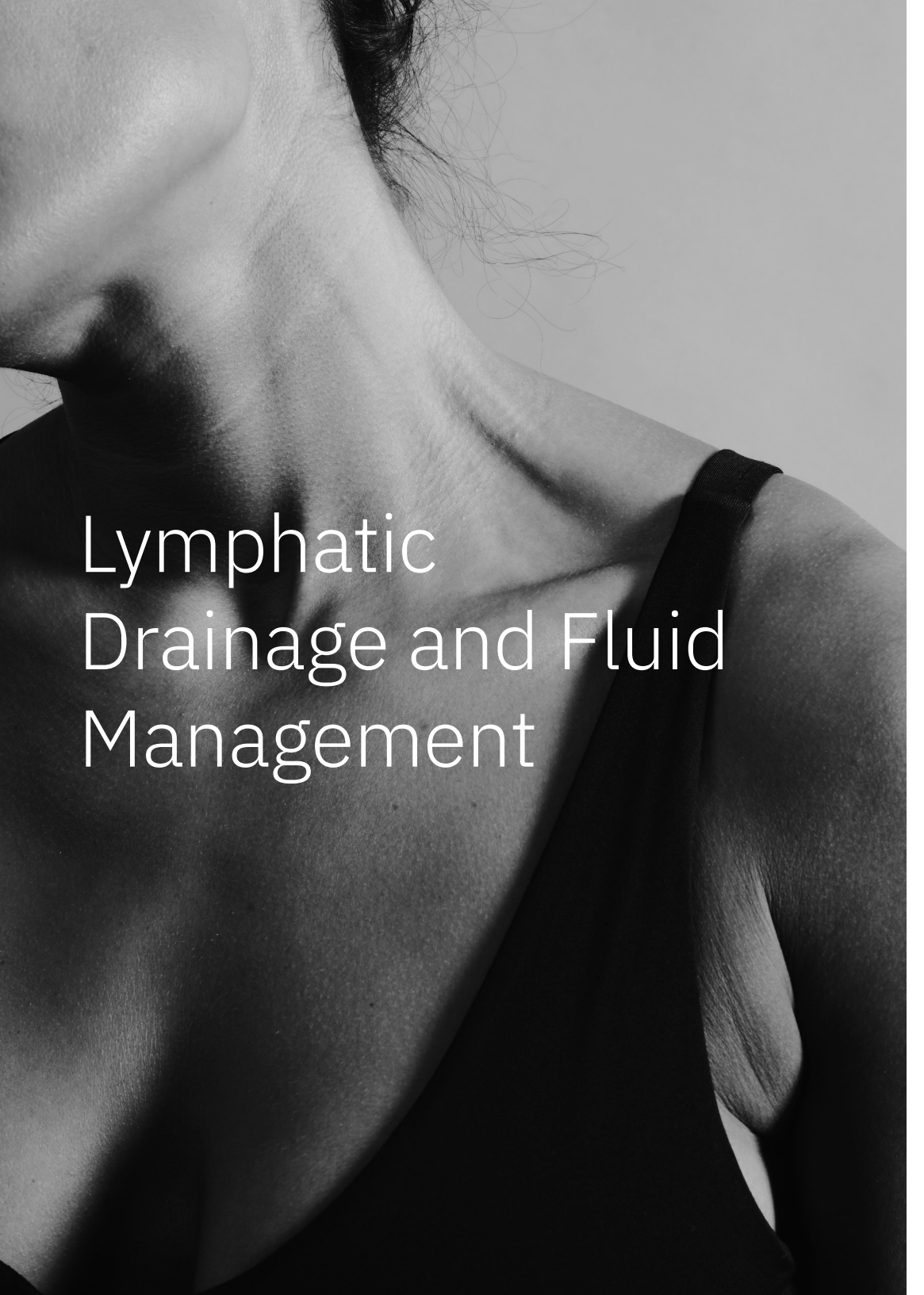
In handheld mode, let the weight of the device do the work. In floor-mounted mode, shift your body weight slowly to move across the muscle, part by part. Never force pressure over bony areas or joints.

6. Work each area for 2–5 minutes

Spend focused time on each muscle group before moving on. For lymphatic drainage, always finish by briefly rolling over the nearest lymph node area (inner thigh, back of knee, groin).

7. Power off and store

Press and hold the power button to switch off. Store the device safely after each session so it is ready for next time.



Lymphatic Drainage and Fluid Management

Move what needs to move. Feel the difference.

The lymphatic system depends on movement and external stimulation to drain effectively. A sedentary lifestyle, prolonged sitting or standing, long-haul travel, and post-exercise inflammation can all slow lymphatic flow — leaving legs feeling heavy, puffy, and sluggish. Without regular drainage support, fluid accumulates in the lower extremities and the body's filtration processes become less efficient.

Getting Fluid Moving Again

The lymphatic vessels just beneath the skin respond quickly to gentle, rhythmic pressure. Rolling the Flowlymph Go upward along the legs — in the direction of the heart — replicates the same technique used in professional lymphatic drainage massage, encouraging built-up fluid to move toward the lymph nodes where the body processes and clears it.

Why it matters:

Regular drainage support reduces fluid retention, eases puffiness in the legs and feet, and keeps the body's natural cleansing systems working efficiently.

Supporting Circulation and Reducing Heaviness

Percussive rolling at low speed increases local blood and lymphatic circulation simultaneously. The rhythmic compression and release cycle creates a pumping effect that helps clear stagnant fluid — leaving the legs feeling lighter, more comfortable, and less fatigued.

Result:

Noticeably lighter legs. Reduced puffiness. Better circulation and a feeling of refreshed, energised lower body

How to use

- Use Speed 1 (low) for all lymphatic drainage sessions — slow and steady is the goal
- Keep the roller moving at all times. This is an active tool, not something to rest on — the pumping action of continuous movement is what stimulates the lymphatic vessels
- Always roll in the direction of the heart — upward on the legs, inward on the arms
- Each pass along a body zone should take 8-15 seconds. Make 5–10 overlapping passes along the full zone length before moving to the next zone

- Never hold stationary on one spot for more than 10–15 seconds — this stops the rhythmic stimulation the lymphatics need
- Floor-mounted mode works especially well for legs: place the device in its base on the floor, rest your calf over the rolling bars, and slowly shift your weight in a continuous motion upward from ankle to thigh
- Spend no more than 2–3 minutes per zone before moving on — then work your way up toward the lymph nodes at the groin and inner thigh
- Finish each session with a few slow strokes over the inner thigh and groin to encourage fluid toward the central lymph nodes
- Best done in the morning or after long periods of sitting or standing

RECOMMENDED USE

Speed	Speed 1 (low)
Mode	Floor-mounted for legs / Handheld for arms and upper body
Direction	Upward — toward the heart
Stroke pace	8-15 seconds per pass, 5–10 passes per zone
Time per zone	Max 2–3 minutes — keep moving, do not hold still
Frequency	Daily, or after prolonged sitting/standing/travel
Best time	Morning, or after travel and desk-based work



Muscle Recovery and Post-Training Soreness

The body is built to repair. Help it do it faster.

Intense exercise leaves muscles loaded with the by-products of effort and the surrounding tissue tighter than before. Post-training soreness peaks 24–72 hours after a session — reducing movement quality, taking the edge off your next workout, and raising the risk of overcompensating for stiffness. Getting ahead of that soreness window is key to a consistent, high-output training schedule.

Flushing Out What Training Leaves Behind

Percussive rolling gets blood moving through tired muscle tissue — helping the body clear the by-products of effort while bringing in fresh oxygen and nutrients to kickstart repair. The sooner circulation gets moving after training, the faster the recovery process begins.

Why it matters:

Rolling within the first 2 hours after a session reduces how sore you feel the next day and shortens overall recovery time — so your next session starts from a better place.

Loosening Up What Tightens After Training

After a hard session, the connective tissue around the muscles contracts and locks up — which is what makes you feel stiff and restricted the next morning. Rolling percussion at medium to high speed works through that tightness, helping the tissue release and move freely again.

Result:

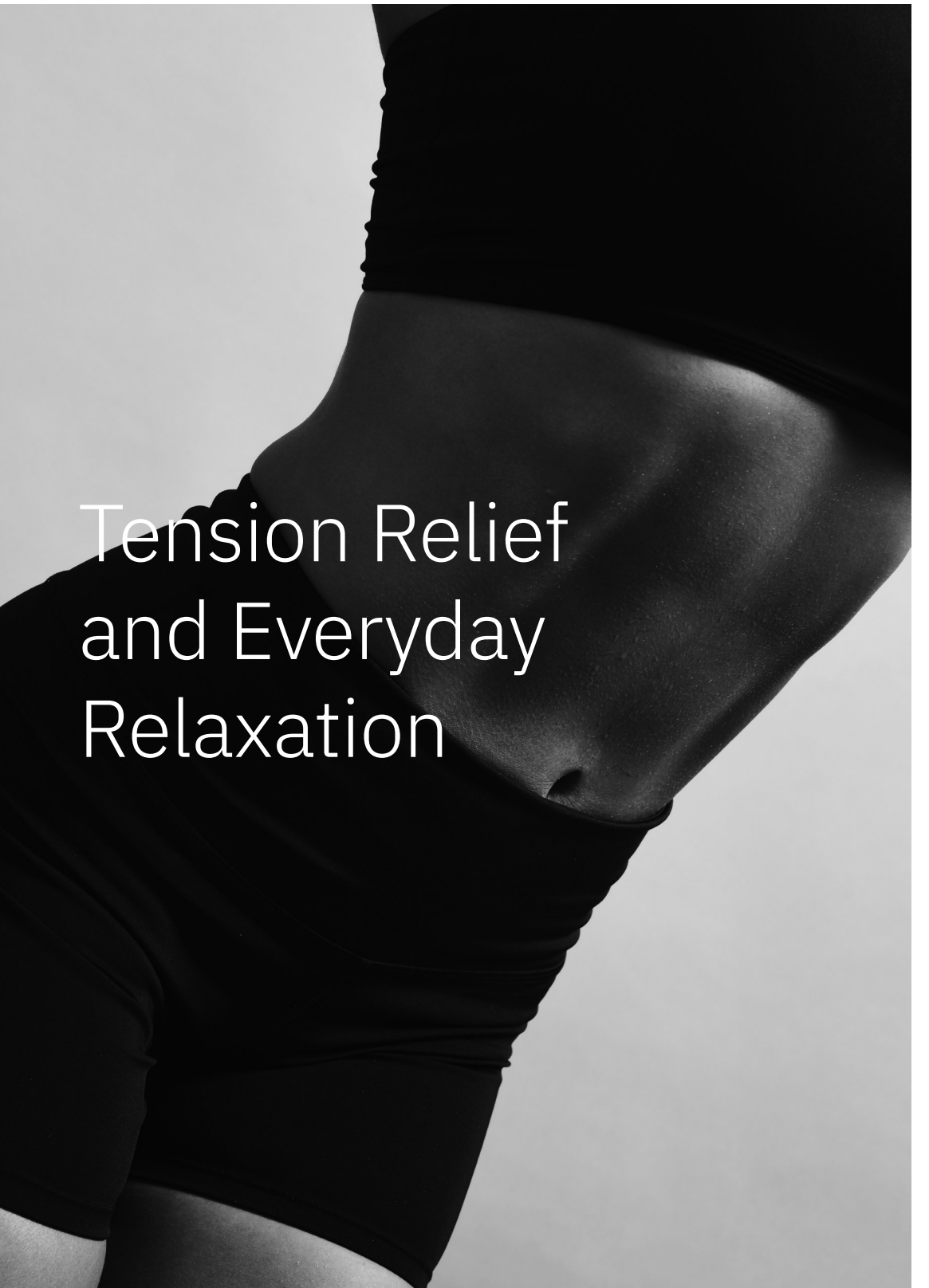
Less soreness. Better range of motion by the next day. Faster return to full training capacity.

How to use

- Apply within 1–2 hours of training for the greatest benefit
- Target the primary muscle groups worked in your session
- Begin on Speed 1 and gradually increase to Speed 2 or 3 as the muscle warms up
- Floor-mounted mode is ideal for quads, hamstrings, glutes, and calves: place the device in its base, sit or lie over the rolling bars, and use body weight to work through the muscle
- Roll slowly and evenly — 2–4 seconds per full stroke over the muscle
- Spend 2–3 minutes per muscle group for thorough coverage
- Follow with gentle stretching for maximum recovery benefit

RECOMMENDED USE

Speed	Speed 2–3 (medium to high)
Starting speed	Speed 1 to warm up, then progress
Mode	Floor-mounted for large lower body groups / Handheld for upper body
Duration	10–15 minutes total across target muscles
Frequency	After every training session
Best time	Within 2 hours post-training, or morning after a heavy session


Tension Relief
and Everyday
Relaxation

Let go of what the day built up.

Desk work, prolonged screen time, driving, and daily physical and mental stress leave the body carrying accumulated tension — particularly in the neck, upper back, lower back, and legs. Over time, this tension reduces posture, sleep quality, and overall wellbeing. Regular massage is one of the most effective ways to release it, but access to professional massage is limited for most people.

Triggering the Body's Off Switch

Gentle percussive massage at low-to-medium speed signals to the body that it is safe to slow down — shifting out of the tension and stress state and into a calm, recovery mode. Heart rate drops, muscles soften, and the sense of physical and mental relaxation builds throughout the session.

Why it matters:

A brief daily massage routine before bed or during a break meaningfully reduces accumulated stress — improving sleep quality, mood, and the ability to recover from both physical and mental demands.

Working Out the Knots

Prolonged tension concentrates in specific spots in the muscle — the tight, tender knots that persist even after rest. Rolling percussion over these areas with moderate pressure gradually breaks them down, gets circulation moving again, and allows the muscle to fully release and lengthen.

Result:

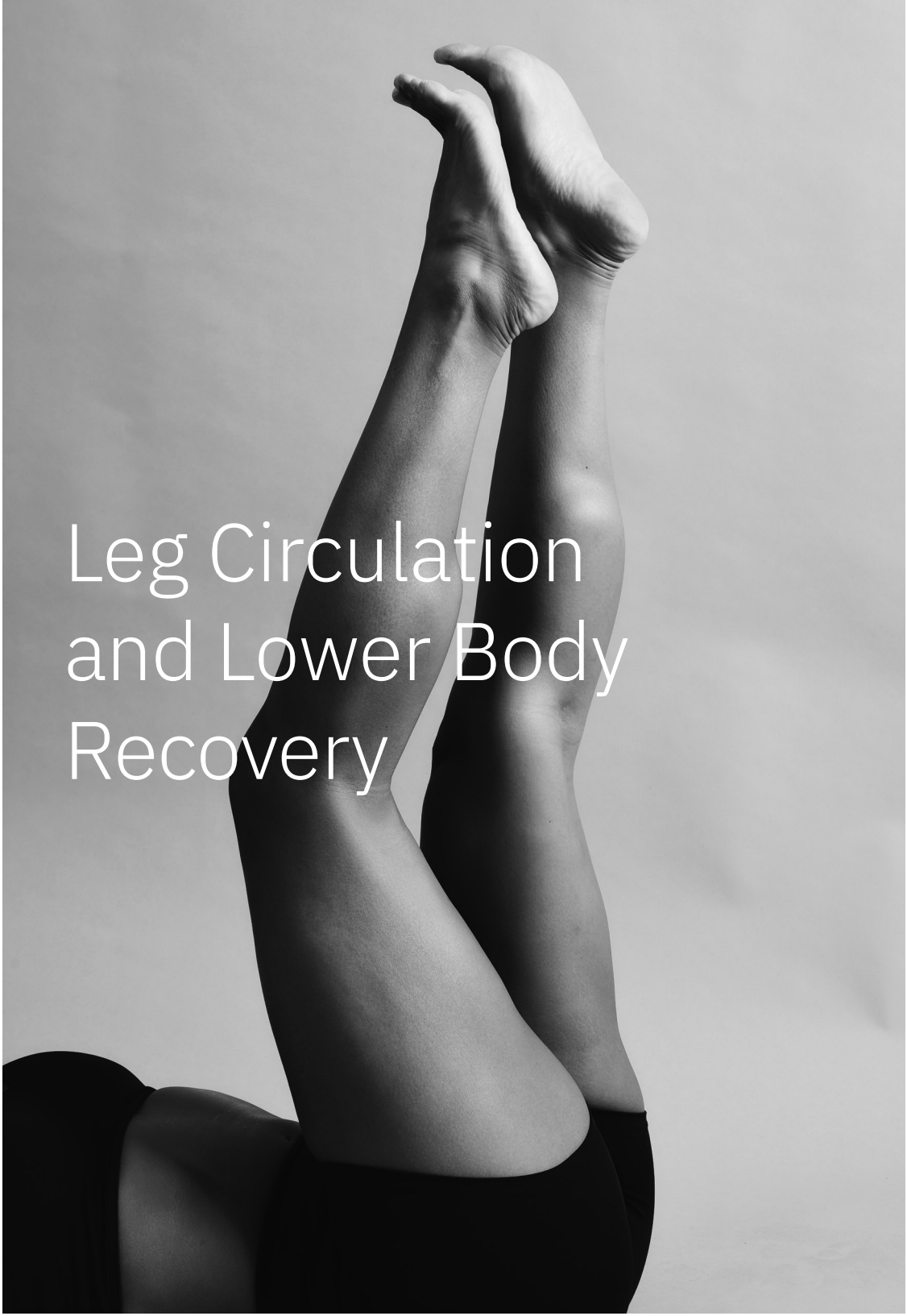
Reduced tension headaches. Better posture. Lower body stress. More restful sleep.

How to use

- Use Speed 1 or Speed 2 for relaxation sessions — no need for high intensity
- Focus on areas carrying the most tension: calves, thighs, lower back, upper back, and shoulders
- For the lower back and glutes, place the device in its base on the floor and slowly lower your body onto the rolling bars — let gravity melt the tension without any effort from your hands
- Roll slowly with light-to-medium pressure, allowing the muscle to soften under the device
- Take slow, deep breaths during the session to amplify the relaxation response
- Ideal session length is 10–20 minutes — long enough to unwind fully
- Build into an evening wind-down routine for consistent sleep-quality benefits

RECOMMENDED USE

Speed	Speed 1–2 (low to medium)
Pressure	Light to moderate — let the weight of the device lead
Duration	10–20 minutes
Frequency	Daily, ideally in the evening
Best time	Evening, before bed, or during a daytime break



Leg Circulation and Lower Body Recovery

Keep your legs moving, even when you are not.

Long hours on your feet, extended periods of sitting, or a demanding day of physical activity all place significant stress on the lower body. The legs carry the cumulative load of every step, squat, and hour in a chair — and without active recovery, this load builds into fatigue, heaviness, and reduced performance the following day.

Driving Circulation Back Through the Legs

Percussive rolling creates a rhythmic pumping action in the lower legs and thighs — pushing fluid and circulation back upward toward the core. This is especially effective for people who spend long hours on their feet, those with naturally sluggish circulation, or athletes who want to get their legs back between training days.

Why it matters:

Good lower body circulation is the foundation of performance, recovery, and everyday comfort. Regular use keeps the legs feeling fresh, reduces that heavy end-of-day feeling, and builds better circulation over time.

Reducing End-of-Day Fatigue and Swelling

The calves and feet accumulate fluid throughout the day — causing swelling, tightness, and that familiar heaviness that sets in by afternoon or evening. A 5–10 minute rolling session at the end of the day helps drain this fluid and restore a feeling of lightness and comfort.

Result:

Lighter legs at the end of the day. Reduced swelling. Better readiness for the next morning.

How to use

- Place the device in its base on the floor — floor-mounted mode is the ideal setup for this use case
- Sit on the floor or a low surface, position your calf over the rolling bars, and use your body weight to slowly roll from ankle to the back of the knee, then up through the hamstring
- For the quads and IT band: roll onto your side or front, positioning the rolling bars under the thigh and working slowly across the length of the muscle
- Use Speed 1 for drainage and end-of-day lightness, Speed 2 for deeper leg recovery
- Cover calves, shins, hamstrings, quads, and glutes for a complete lower body session
- Combine with gentle ankle rotations and toe stretches for maximum effect
- For athletes: add this as a dedicated lower body recovery session on rest days

RECOMMENDED USE

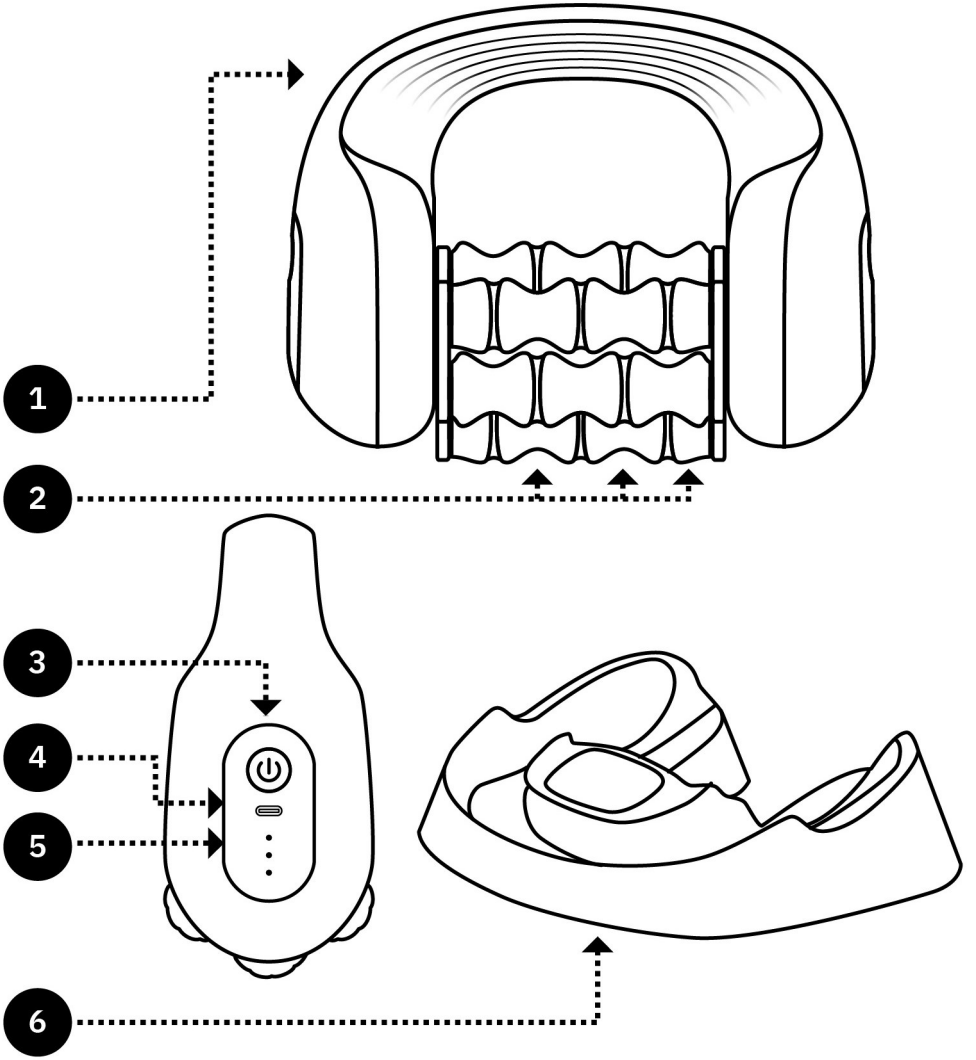
Speed	Speed 1 for drainage, Speed 2 for recovery
Mode	Floor-mounted — body weight controls depth and pressure
Direction	Upward — from ankle to hip
Duration	10–15 minutes per leg
Frequency	Daily, especially after long days on feet or heavy lower body training
Best time	End of day, or between training sessions



Manufacturer:
Flowlife AB
Runebergsgatan 7
114 30 Stockholm
Sweden

Contact:
hello@flowlife.com
www.flowlife.com

Manual



1. Grip Area
2. Spinning Textured Massage Bars
3. Power / Speed Adjust Button
4. Charging Port
5. Power / Speed Indicator
6. Floor Mount Base

ENGLISH

INTRODUCTION

The Flowlymph Go is a rechargeable percussive rolling massager designed for lymphatic drainage support, muscle recovery, and everyday tension relief. Six free-spinning massage bars deliver rolling percussion across large muscle groups at three variable speed levels. Please read this manual fully before first use and retain it for future reference.

SAFETY INSTRUCTIONS

ELECTRICAL SAFETY

- Charge using the supplied USB-C cable only. Do not use third-party chargers not approved for this device.
- Do not expose the device to water, rain, or high humidity. This is not a waterproof device.
- Do not continue using the device if the charging port, cable, or casing appears damaged. Contact support@flowlife.com for service.
- Do not attempt to open, repair, or modify the device. There are no user-serviceable parts inside.
- Keep the device away from children when unsupervised.
- Unplug the USB-C cable when not in use.

MECHANICAL SAFETY

- Do not apply the device to the spine, neck, or any bony area. Use only on soft muscle tissue.
- Do not use the device over broken, irritated, sunburned, or infected skin.
- Do not apply excessive downward pressure. Allow the weight of the device and the rolling bars to provide the massage — pressing hard does not increase effectiveness and may cause bruising.
- Avoid use directly over open wounds, stitches, recent surgery sites, or areas with active inflammation.
- Do not use the device on the face, head, or genitals.
- Always wear tight-fitting clothing or use on bare skin. Loose or baggy clothing can be caught in the rolling bars and cause injury.
- Keep long hair tied back and away from the rolling bars. Hair can become entangled in the device — never use near loose hair.
- When using in floor-mounted mode, ensure the base is placed on a stable, flat, non-slip surface. Do not use on uneven ground or soft surfaces such as beds or cushions.
- In floor-mounted mode, always use your hands for support and control the amount of body weight applied. Never drop your full weight abruptly onto the device.
- If the device vibrates abnormally or produces unusual sounds, stop use immediately and contact support.

SKIN AND BODY SAFETY

- Begin every session on Speed 1 — even experienced users should warm up the tissue gradually.
- Limit sessions to 5 minutes per muscle group to avoid over-stimulation.
- If you feel pain, unusual discomfort, or numbness during use, stop immediately.
- Do not use on areas with reduced sensation — you may not be able to detect excessive pressure.
- Drink water after sessions to support lymphatic and circulatory clearance.
- Do not use within 48 hours of an acute injury or muscle strain.

RISK GROUPS – CONSULT A DOCTOR BEFORE USE

- People with deep vein thrombosis (DVT) or blood clotting disorders — massage may dislodge clots
- People with active cancer or undergoing cancer treatment — consult your oncologist before use
- Pregnant women — do not use over the abdomen, lower back, or legs during pregnancy without medical advice
- People with severe varicose veins or active phlebitis
- People with pacemakers or implanted electronic medical devices
- People with severe osteoporosis or fragile bone conditions
- People taking blood thinners or anticoagulant medication
- People with serious heart or vascular disease
- Anyone who has had recent surgery — wait until fully healed and cleared by your surgeon
- Children under 12 — not suitable for use

INSTRUCTIONS FOR USE

BEFORE YOUR SESSION

1. Ensure the device is fully charged before your first session. Connect via USB-C until the indicator shows full charge.
2. Wear tight-fitting clothing or use the device directly on bare skin. Loose or baggy clothing can be drawn into the rolling bars — always tuck in or remove any loose fabric before use.
3. Tie back or secure any long hair before use. Keep hair away from the rolling bars at all times — loose hair near the device can become entangled.
4. Identify the muscle groups you wish to target. Plan to start at the point furthest from the heart and roll upward for drainage, or work back and forth for general muscle recovery.

USING THE FLOWLYMPH GO

1. Short-press the power button to turn on. The battery indicator lights up to show the current charge level.
Press and hold the power button to start Speed 1. The battery indicator turns off as the massage begins.
2. Press the power button again to cycle to Speed 2. Press once more to cycle to Speed 3. Pressing again cycles back to Speed 1.
3. Handheld mode: hold the device with one hand or both using the multi-grip handle — one hand for more reach and flexibility, two hands for added stability and pressure control. Position the rolling bars over the target muscle group and glide slowly — approximately 2–4 seconds per stroke. Let the weight of the device do the work.

4. Floor-mounted mode: place the device upright in its base on a stable, non-slip floor surface. Position the target body area over the rolling bars — calf, hamstring, quad, glute, or lower back — and slowly lower your body weight onto the device. Shift your weight gradually to move across the muscle, part by part. Use your hands on the floor for support and to control how much pressure you apply.
5. For lymphatic drainage: roll in the direction of the heart (upward on the legs, inward on the arms). For muscle recovery: roll back and forth over the muscle belly.
6. Always keep the device moving during use — this is an active tool, not something to rest on. The rolling bars stimulate the lymphatic vessels through continuous movement. Holding still on one spot stops the pumping action and reduces effectiveness significantly. Never hold stationary on one spot for more than 10–15 seconds.
7. Pace: each pass along a body zone should take 3–15 seconds from one end to the other. Make 5–10 overlapping passes per zone before moving on.
8. Spend 2–15 minutes per muscle group. Limit total session time to 20–30 minutes.
9. Increase speed gradually if more intensity is needed. Never start directly on Speed 3 — always warm up on Speed 1 first.
10. In floor-mounted mode, keep movements slow and controlled. Never drop your full body weight abruptly onto the device.

AFTER YOUR SESSION

1. Press and hold the power button for 2 seconds to power off.
2. Wipe the massage bars and device body with a soft, damp cloth. Do not submerge in water or use chemical cleaning products.
3. Store the device safely after each session so it is ready for next time.
4. Drink water after your session to support the body's circulatory and lymphatic clearance processes.
5. Note any areas of unusual sensitivity or discomfort — if they persist, consult a healthcare professional.

BATTERY & CHARGING

- Charge the Flowlymph Go by connecting a USB-C cable directly to the charging port on the device. The base is for floor-mounted use only and is not involved in charging.
- Full charge from empty takes approximately 4 hours. The 3-dot LED battery indicator on the front panel shows current charge level — all three dots lit indicates a full charge.
- Battery life: approximately 1.5–3 hours depending on pressure and speed setting.
- The device will automatically power off when the battery is critically low.
- Do not leave the device on the charger continuously for extended periods beyond a full charge.
- Battery: 7.4V / 1800mAh / 13.32Wh (18650 2S1P lithium-ion). Do not attempt to replace the battery yourself — contact support@flowlife.com.
- Do not expose the device or charger to extreme heat, cold, or direct sunlight during charging.
- If the device becomes hot during charging, disconnect and allow it to cool before continuing.

CLEANING & STORAGE

- After each use, wipe the massage bars and casing with a soft, slightly damp cloth.
- Do not submerge the device in water or any liquid.
- Do not use alcohol, bleach, chemical cleaners, or abrasive cloths on the device.
- Allow the device to dry completely before charging.
- Store in a cool, dry place away from direct sunlight and heat sources.
- Do not store with heavy objects placed on top of the device.
- If storing for an extended period, charge to approximately 50–60% before storage and recharge every 3 months.

Technical Specifications

Specification	Value
Roller dimensions	240.7 × 178.6 × 59.7 mm
Motor	Brushless motor
Massage bars	6 free-spinning textured massage bars
Speed levels	3 (Low / Medium / High) training
Rated power	28W DC

Specification	Value
Input (charging)	5V DC / 1A, USB-C
Battery	7.4V / 1800mAh / 13.32Wh (18650 2S1P)
Charging time	Approx. 4 hours
Use time per charge	Approx. 1.5–3 hours (depending on pressure)
Material	ABS plastic
Inner box dimensions	259 × 214 × 135 mm

WARRANTY & SUPPORT

Flowlife warrants the Flowlymph Go against defects in materials and workmanship for a period of 2 years from the date of purchase by the original end user. This warranty applies to the device when used in accordance with the instructions provided in this manual. Proof of purchase is required for all warranty claims. To make a claim, contact support@flowlife.com.

WARRANTY DOES NOT COVER:

- Damage caused by misuse, dropping, or accidental damage
- Damage caused by use with third-party chargers or accessories not approved by Flowlife
- Normal wear and tear on the massage bars or casing
- Damage caused by exposure to liquids, extreme temperatures, or direct sunlight
- Damage caused by unauthorised modification or attempted repair
- Loss or theft of the device

For questions or service, contact: support@flowlife.com | www.flowlife.com

SVENSKA

INLEDNING

Flowlymph Go är en laddningsbar perkussiv rullmassageapparat utformad för lymfdränerande stöd, muskelåterhämtning och vardaglig spänningslindring. Sex fritt roterande massagestavar levererar rullande perkussion över stora muskelgrupper vid tre variabla hastighetsnivåer. Läs igenom den här manualen noggrant innan du använder produkten för första gången och spara den för framtida referens.

SÄKERHETSINSTRUKTIONER

ELEKTRISK SÄKERHET

- Ladda enbart med den medföljande USB-C-kabeln. Använd inte tredjepartsladdare som inte är godkända för denna produkt.
- Utsätt inte produkten för vatten, regn eller hög luftfuktighet. Produkten är inte vattentät.
- Sluta använda produkten om laddningsporten, kabeln eller höljet verkar skadat. Kontakta support@flowlife.com för service.
- Försök inte öppna, reparera eller modifiera produkten. Det finns inga delar som kan servas av användaren.
- Förvara produkten utom räckhåll för barn utan tillsyn.
- Koppla ur USB-C-kabeln när den inte används.

MEKANISK SÄKERHET

- Använd inte produkten mot ryggraden, nacken eller benpiga områden. Använd enbart mot mjuk muskelvävnad.
- Använd inte produkten över brusten, irriterad, solbränd eller infekterad hud.
- Tryck inte ned produkten för hårt. Låt produktens vikt och de roterande stavarna ge massagen – hårt tryck ökar inte effektiviteten och kan orsaka blåmärken.
- Undvik användning direkt över öppna sår, stygn, nyliga operationsområden eller områden med aktiv inflammation.
- Använd inte produkten mot ansiktet, huvudet eller könsorganen.
- Bär alltid åtsittande kläder eller använd produkten mot bar hud. Löst sittande kläder kan fastna i massagestavarna och orsaka skada.
- Håll långt hår uppbundet och borta från massagestavarna. Hår kan fastna i produkten — använd aldrig nära löst hår.
- Om produkten vibrerar onormalt eller avger ovanliga ljud, sluta genast och kontakta support.

HUD- OCH KROPPSSÄKERHET

- Börja alltid varje session på Hastighet 1 – låt vävnaden värmas upp gradvis.
- Begränsa sessioner till 5 minuter per muskelgrupp för att undvika överstimulering.
- Om du känner smärta, ovanlig obehag eller domningar under användning, sluta omedelbart.
- Använd inte på områden med nedsatt känsel – du kanske inte kan märka för högt tryck.
- Drick vatten efter sessioner för att stödja kroppens cirkulatoriska och lymfatiska processer.
- Använd inte produkten inom 48 timmar efter en akut skada eller muskelförsträckning.

RISKGRUPPER – KONSULTERA LÄKARE INNAN ANVÄNDNING

- Personer med djup ventrombos (DVT) eller blodkoagulationsrubbningar
- Personer med aktiv cancer eller som genomgår cancerbehandling
- Gravida kvinnor – använd inte över magen, nedre ryggen eller benen under graviditet utan medicinsk rådgivning
- Personer med svåra åderbråck eller aktiv flebit
- Personer med pacemaker eller implanterade elektroniska medicinska enheter
- Personer med svår osteoporos eller bräckliga skelettförhållanden
- Personer som tar blodförtunnande mediciner
- Personer med allvarlig hjärt- eller kärlsjukdom
- Alla som nyligen genomgått operation – vänta tills du är fullt återhämtad och fått godkännande av din läkare
- Barn under 12 år – inte lämplig för användning

BRUKSANVISNING

INNAN DIN SESSION

1. Se till att produkten är fullt laddad innan din första session. Anslut via USB-C tills indikatorn visar full laddning.
2. Bär åtsittande kläder eller använd produkten direkt mot bar hud. Löst sittande eller vid klädsel kan dras in i massagestavarna — se till att stoppa in eller ta bort löst tyg innan användning.
3. Bind upp eller säkra långt hår innan användning. Håll håret borta från massagestavarna — löst hår nära produkten kan fastna.
4. Identifiera de muskelgrupper du vill rikta dig mot. Börja vid punkten längst från hjärtat och rulla uppåt för dränering.

ANVÄNDA FLOWLYMPH GO

1. Tryck snabbt på strömknappen för att slå på produkten. Batteriindikatorn tänds och visar aktuell laddningsnivå. Håll strömknappen intryckt för att starta Hastighet 1. Batteriindikatorn slocknar när massagen börjar.
2. Tryck på strömknappen igen för att växla till Hastighet 2. Tryck ytterligare en gång för Hastighet 3. Tryck igen för att återgå till Hastighet 1.
3. Håll produkten bekvämt med båda händerna i det ergonomiska handtaget. Placera massagestavarna över målmuskelgruppen.
4. Applicera ett lätt, jämnt tryck och för produkten långsamt över muskeln – ungefär 2–4 sekunder per rörelse. Stavarna roterar fritt.
5. För lymfdränering: rulla i hjärtats riktning (uppåt på benen, inåt på armarna). För muskelåterhämtning: rulla fram och tillbaka över muskelbukten.
6. Håll alltid produkten i rörelse under användning – detta är ett aktivt verktyg, inte något att vila på. Massagestavarna stimulerar lymfkärlen genom kontinuerlig rörelse. Att stanna på ett ställe stoppar pumprörelsen och minskar effektiviteten avsevärt. Stanna aldrig stilla på ett och samma ställe i mer än 10–15 sekunder.
7. Tempo: varje pass längs en kroppszon bör ta 3–15 sekunder från ena änden till den andra. Gör 5–10 överlappande pass per zon innan du går vidare.
8. Tillbringa 2–5 minuter per muskelgrupp. Begränsa total sessionstid till 20–30 minuter.
9. Öka hastigheten gradvis om mer intensitet behövs. Börja alltid på Hastighet 1 först.

EFTER DIN SESSION

1. Håll in strömknappen i 2 sekunder för att stänga av produkten.
2. Torka massagestavarna och produktkroppen med en mjuk, lätt fuktig trasa. Sänk inte ned i vatten.
3. Förvara produkten säkert efter varje session.
4. Drick vatten efter sessionen för att stödja kroppens processer.
5. Notera eventuella områden med ovanlig känslighet – om de kvarstår, kontakta en vårdgivare.

BATTERI OCH LADDNING

- Ladda Flowlymph Go enbart med den medföljande USB-C-kabeln.
- Full laddning från tomt tar ungefär 4 timmar.
- Batteritid: ungefär 2,5–3 timmar beroende på hastighetsinställning.
- Produkten stängs automatiskt av när batteriet är kritiskt lågt.
- Lämna inte produkten på laddaren kontinuerligt under lång tid efter full laddning.
- Utsätt inte produkten eller laddaren för extrem värme, kyla eller direkt solljus under laddning.

RENGÖRING OCH FÖRVARING

- Torka massagestavarna och höljet med en mjuk, lätt fuktig trasa efter varje användning.
- Sänk inte ned produkten i vatten eller annan vätska.
- Använd inte alkohol, blekmedel, kemiska rengöringsmedel eller slipande trasor.
- Låt produkten torka helt innan laddning.
- Förvara på en sval, torr plats borta från direkt solljus och värmekällor.
- Lägg inte tunga föremål ovanpå produkten.

Tekniska specifikationer

Basens mått	240.7 × 178.6 × 59.7 mm	Ingång (laddning)	5V DC / 1A, USB-C
Motor	Borstlös motor	Batteri	7.4V / 1800mAh / 13.32Wh (18650 2S1P)
Massagestavar	6 fritt roterande texturerade massagestavar	Laddningstid	Ca 4 timmar
Hastighetsnivåer	3 (Låg / Medium / Hög)	Användningstid per laddning	Ca 1,5–3 timmar (beroende på tryck)
Märkeffekt	28W DC	Material	ABS-plast
		Innerförpackningens mått	259 × 214 × 135 mm

GARANTI OCH SUPPORT

Flowlife garanterar Flowlymph Go mot defekter i material och utförande under 2 år från inköpsdatum av den ursprungliga slutanvändaren. Köpbevis krävs för alla garantianspråk. Kontakta support@flowlife.com för att framställa ett anspråk.

GARANTIN TÄCKER INTE:

- Skador orsakade av felaktig användning, tappning eller oavsiktlig skada
- Skador orsakade av tredjepartsladdare eller ej godkända tillbehör
- Normalt slitage på massagestavar eller hölje
- Skador orsakade av vätskor, extrema temperaturer eller direkt solljus
- Skador orsakade av obehörig modifiering eller reparationsförsök
- Förlust eller stöld av produkten

För frågor eller service, kontakta: support@flowlife.com | www.flowlife.com

NORSK

INNLEDNING

Flowlymph Go er en oppladbar perkussiv rullemassasjeapparat designet for lymfedreneringsstøtte, muskelrestitusjon og daglig spenningslindring. Seks frittstående massagestenger leverer rullende perkusjon over store muskelgrupper på tre variable hastighetsnivåer. Les denne manualen nøye før første gangs bruk og behold den for fremtidig referanse.

SIKKERHETSINSTRUKSJONER

ELEKTRISK SIKKERHET

- Lad kun med den medfølgende USB-C-kabelen. Bruk ikke tredjepartslader som ikke er godkjent for dette produktet.
- Ikke utsett produktet for vann, regn eller høy luftfuktighet. Dette er ikke et vanntett produkt.
- Slutt å bruke produktet hvis ladeporten, kabelen eller kabinettet ser skadet ut. Kontakt support@flowlife.com for service.
- Forsøk ikke å åpne, reparere eller modifisere produktet. Det finnes ingen brukertilgjengelige deler inni.
- Hold produktet utenfor rekkevidde for barn uten tilsyn.
- Koble fra USB-C-kabelen når den ikke er i bruk.

MEKANISK SIKKERHET

- Ikke bruk produktet mot ryggraden, nakken eller beinete områder. Bruk kun på mykt muskelvev.
- Ikke bruk produktet over brutt, irritert, solbrent eller infisert hud.
- Ikke press produktet ned for hardt. La produktets vekt og de roterende stengene gi massasjen – hardt trykk øker ikke effekten og kan forårsake blåmerker.
- Unngå bruk direkte over åpne sår, sting, nylige operasjonsområder eller områder med aktiv inflammasjon.
- Ikke bruk produktet mot ansiktet, hodet eller kjønnsorganene.
- Bruk alltid tettsittende klær eller bruk produktet mot bar hud. Løstsittende klær kan sette seg fast i massasjestengene og forårsake skade.
- Hold langt hår festet og borte fra massasjestengene. Hår kan vikle seg inn i produktet — bruk aldri nær løst hår.
- Hvis produktet vibrerer unormalt eller avgir uvanlige lyder, slutt umiddelbart og kontakt support.

HUD- OG KROPPSSIKKERHET

- Start alltid hver økt på Hastighet 1 – la vevet varme opp gradvis.
- Begrens øktene til 5 minutter per muskelgruppe for å unngå overstimulering.
- Hvis du føler smerte, uvanlig ubehag eller nummenhet under bruk, stopp umiddelbart.
- Ikke bruk på områder med nedsatt følelse – du kan kanskje ikke oppdage overdrevent trykk.
- Drikk vann etter øktene for å støtte kroppens sirkulatoriske og lymfatiske prosesser.
- Ikke bruk produktet innen 48 timer etter en akutt skade eller muskelstrekk.

RISIKOGRUPPER – RÅDFØR DEG MED LEGE FØR BRUK

- Personer med dyp venetrombose (DVT) eller blodkoagulasjonslidelser
- Personer med aktiv kreft eller som gjennomgår kreftbehandling
- Gravide kvinner – ikke bruk over magen, korsryggen eller bena under graviditet uten medisinsk råd
- Personer med alvorlige åreknuter eller aktiv flebitt
- Personer med pacemaker eller implanterte elektroniske medisinske enheter
- Personer med alvorlig osteoporose eller skjøre benforhold
- Personer som tar blodfortynnende medisiner
- Personer med alvorlig hjerte- eller karsykdom
- Alle som nylig har gjennomgått operasjon – vent til du er fullt restituert og godkjent av kirurgen din
- Barn under 12 år – ikke egnet for bruk

INSTRUCTIONS FOR USE

FØR ØKTEN DIN

1. Sørg for at produktet er fulladet før første økt. Koble til via USB-C til indikatoren viser full ladning.
2. Bruk tettsittende klær eller bruk produktet direkte mot bar hud. Løstsittende eller vide klær kan bli trukket inn i massasjestengene — fjern eller stikk inn løst tøy før bruk.
3. Fest eller sett opp langt hår før bruk. Hold håret borte fra massasjestengene — løst hår i nærheten av enheten kan bli viklet inn.
4. Identifiser muskelgruppene du ønsker å jobbe med. Planlegg å starte ved punktet lengst fra hjertet og rulle oppover for drenering.

BRUKE FLOWLYMPH GO

1. Trykk kort på strømknappen for å slå på produktet. Batteriindikatoren lyser opp og viser gjeldende ladenivå. Hold strømknappen inne for å starte Hastighet 1. Batteriindikatoren slukker når massasjen starter.
2. Trykk igjen for å sykle til Hastighet 2. Trykk en gang til for Hastighet 3. Trykk igjen for å returnere til Hastighet 1.
3. Hold produktet komfortabelt med begge hender i det ergonomiske håndtaket. Plasser massagestengene over målmuskelgruppen.

4. Påfør lett, jevnt trykk og gli produktet sakte over muskelen – ca. 2–4 sekunder per slag. Stengene roterer fritt.
5. For lymfedrenering: rull i hjertets retning (oppover på bena, innover på armene). For muskelrestitusjon: rull frem og tilbake over muskelbukken.
6. Hold alltid produktet i bevegelse under bruk – dette er et aktivt verktøy, ikke noe å hvile på. Massasjestengene stimulerer lymfekarene gjennom kontinuerlig bevegelse. Å stå stille på ett sted stopper pumpebevegelsen og reduserer effektiviteten betydelig. Hold aldri stille på ett sted i mer enn 10–15 sekunder.
7. Tempo: hvert pass langs en kroppssone bør ta 3–15 sekunder fra den ene enden til den andre. Gjør 5–10 overlappende pass per sone før du går videre.
8. Bruk 2–5 minutter per muskelgruppe. Begrens total øktlengde til 20–30 minutter.
9. Øk hastigheten gradvis hvis mer intensitet er nødvendig. Begynn alltid på Hastighet 1 først.

ETTER ØKTEN DIN

1. Hold inne strømknappen i 2 sekunder for å slå av produktet.
2. Tørk massagestengene og produktkroppen med en myk, lett fuktig klut. Ikke senk ned i vann.
3. Oppbevar produktet trygt etter hver økt.
4. Drikk vann etter økten for å støtte kroppens prosesser.
5. Merk eventuelle områder med uvanlig ømhet – hvis de vedvarer, konsulter en helsepersonell.

BATTERI OG LADING

- Lad Flowlymph Go kun med den medfølgende USB-C-kabelen.
- Full lading fra tom tar omtrent 4 timer.
- Batterilevetid: omtrent 2,5–3 timer avhengig av hastighetsinnstilling.
- Produktet slår seg automatisk av når batteriet er kritisk lavt.
- Ikke la produktet stå på laderen kontinuerlig over lengre tid etter full lading.
- Ikke utsett produktet eller laderen for ekstrem varme, kulde eller direkte sollys under lading.

RENGJØRING OG OPPBEVARING

- Tørk massagestengene og kabinettet med en myk, lett fuktig klut etter hver bruk.
- Ikke senk produktet ned i vann eller annen væske.
- Ikke bruk alkohol, blekemiddel, kjemiske rengjøringsmidler eller slipende kluter.
- La produktet tørke helt før lading.
- Oppbevar på et kjølig, tørt sted borte fra direkte sollys og varmekilder.
- Ikke legg tunge gjenstander oppå produktet.

Tekniske spesifikasjoner

Sokkelens mål	240.7 × 178.6 × 59.7 mm	Inngang (lading)	5V DC / 1A, USB-C
Motor	Børsteløs motor	Batteri	7.4V / 1800mAh / 13.32Wh (18650 2S1P)
Massasjestaver	6 fritt roterende teksturerte massasjestaver	Ladetid	Ca. 4 timer
Hastighetsnivåer	3 (Lav / Middels / Høy)	Brukstid per lading	Ca. 1,5–3 timer (avhengig av trykk)
Merket effekt	28W DC	Materiale	ABS-plast

GARANTI OG SUPPORT

Flowlife garanterer Flowlymph Go mot feil i materialer og håndverk i 2 år fra kjøpsdato av den opprinnelige sluttbrukeren. Kjøpsbevis kreves for alle garantikrav. Kontakt support@flowlife.com for å fremme et krav.

GARANTIEN DEKKER IKKE:

- Skader forårsaket av feilbruk, fall eller utilsiktet skade
- Skader forårsaket av tredjeparts ladere eller ikke-godkjente tilbehør
- Normal slitasje på massagestenger eller kabinett
- Skader forårsaket av væsker, ekstreme temperaturer eller direkte sollys
- Skader forårsaket av uautorisert modifikasjon eller reparasjonsforsøk
- Tap eller tyveri av produktet

For spørsmål eller service, kontakt: support@flowlife.com | www.flowlife.com

DANSK

INTRODUKTION

Flowlymph Go er et genopladeligt perkussivt rullemassageapparat designet til lymfedrænende støtte, muskelrestitution og daglig spændingslindring. Seks frit roterende massagestænger leverer rullende perkussion over store muskelgrupper på tre variable hastighedsniveauer. Læs venligst denne manual grundigt inden første brug og opbevar den til fremtidig reference.

SIKKERHEDSINSTRUKTIONER

ELEKTRISK SIKKERHED

- Oplad kun med den medfølgende USB-C-kabel. Brug ikke tredjeparts-opladere, der ikke er godkendt til dette produkt.
- Udsæt ikke produktet for vand, regn eller høj luftfugtighed. Dette er ikke et vandtæt produkt.
- Stop med at bruge produktet, hvis ladeporten, kablet eller kabinettet ser beskadiget ud. Kontakt support@flowlife.com for service.
- Forsøg ikke at åbne, reparere eller modificere produktet. Der er ingen brugertilgængelige dele indeni.
- Hold produktet væk fra børn uden opsyn.
- Frakobl USB-C-kablet, når det ikke er i brug.

MEKANISK SIKKERHED

- Brug ikke produktet mod rygsøjlen, nakken eller knoglede områder. Brug kun på blødt muskelvæv.
- Brug ikke produktet over brudt, irriteret, solbrændt eller inficeret hud.
- Pres ikke produktet for hårdt ned. Lad produktets vægt og de roterende stænger give massagen – hårdt tryk øger ikke effektiviteten og kan forårsage blå mærker.
- Undgå brug direkte over åbne sår, sting, nylige operationsområder eller områder med aktiv inflammation.
- Brug ikke produktet mod ansigtet, hovedet eller kønsorganerne.
- Bær altid tætsiddende tøj eller brug produktet mod bar hud. Løstsiddende tøj kan sætte sig fast i massagestængerne og forårsage skade.
- Hold langt hår sat op og væk fra massagestængerne. Hår kan vikle sig ind i produktet — brug aldrig nær løst hår.
- Hvis produktet vibrerer unormalt eller afgiver usædvanlige lyde, stop straks og kontakt support.

HUD- OG KROPPSSIKKERHED

- Start altid hver session på Hastighed 1 – lad vævet varme op gradvist.
- Begræns sessioner til 5 minutter per muskelgruppe for at undgå overstimulering.
- Hvis du mærker smerte, usædvanligt ubehag eller følelsesløshed under brug, stop straks.
- Brug ikke på områder med nedsat følelse – du kan muligvis ikke opdage overdrevet tryk.
- Drik vand efter sessioner for at støtte kroppens cirkulatoriske og lymfatiske processer.
- Brug ikke produktet inden for 48 timer efter en akut skade eller muskelforstrækning.

RISIKOGRUPPER – RÅDFØR DIG MED LÆGE INDEN BRUG

- Personer med dyb venetrombose (DVT) eller blodkoagulationsforstyrrelser
- Personer med aktiv kræft eller under kræftbehandling
- Gravide kvinder – brug ikke over mave, lænde eller ben under graviditet uden medicinsk rådgivning
- Personer med svære åreknuder eller aktiv phlebitis
- Personer med pacemaker eller implanterede elektroniske medicinske enheder
- Personer med svær osteoporose eller skrøbelige knogleforhold
- Personer der tager blodfortyndende medicin
- Personer med alvorlig hjerte- eller karsygdom
- Alle der for nylig har gennemgået operation – vent til du er fuldt restitueret og godkendt af din kirurg
- Børn under 12 år – ikke egnet til brug

BRUGSANVISNING

INDEN DIN SESSION

1. Sørg for at produktet er fuldt opladet inden første session. Tilslut via USB-C, til indikatoren viser fuld opladning.
2. Bær tætsiddende tøj eller brug produktet direkte mod bar hud. Løstsiddende eller vidt tøj kan trækkes ind i massagestængerne — fjern eller stik løst stof ind inden brug.
3. Sæt langt hår op eller fastgør det inden brug. Hold håret væk fra massagestængerne — løst hår tæt på enheden kan vikle sig ind.
4. Identificér de muskelgrupper du ønsker at arbejde med. Planlæg at starte ved punktet længst fra hjertet og rulle opad for dræning.

BRUG AF FLOWLYMPH GO

1. Tryk kort på tænd/sluk-knappen for at tænde produktet. Batteriindikatoren lyser op og viser den aktuelle opladningsstatus. Hold tænd/sluk-knappen inde for at starte Hastighed 1, Batteriindikatoren slukker, når massagen begynder.
2. Tryk igen for at skifte til Hastighed 2. Tryk endnu en gang for Hastighed 3. Tryk igen for at vende tilbage til Hastighed 1.
3. Hold produktet komfortabelt med begge hænder i det ergonomiske håndtag. Placer massagestængerne over målmuskelgruppen.

4. Påfør let, jævnt tryk og glid produktet langsomt over musklen – ca. 2–4 sekunder per slag. Stængerne roterer frit.
5. Til lymfedræning: rul i hjertets retning (opad på benene, indad på armene). Til muskelrestitution: rul frem og tilbage over muskelbugten.
6. Hold altid produktet i bevægelse under brug – det er et aktivt værktøj, ikke noget at hvile på. Massagestængerne stimulerer lymfekarene gennem kontinuerlig bevægelse. At stå stille på ét sted stopper pumpebevægelsen og reducerer effektiviteten betydeligt. Hold aldrig stille på ét sted i mere end 10–15 sekunder.
7. Tempo: hvert pas langs en kropszone bør tage 3–15 sekunder fra den ene ende til den anden. Lav 5–10 overlappende pas pr. zone, inden du går videre.
8. Brug 2–5 minutter per muskelgruppe. Begræns den samlede sessionslængde til 20–30 minutter.
9. Øg hastigheden gradvist, hvis der er behov for mere intensitet. Begynd altid på Hastighed 1 først.

EFTER DIN SESSION

1. Hold tænd/sluk-knappen inde i 2 sekunder for at slukke produktet.
2. Tør massagestængerne og produktkroppen af med en blød, let fugtig klud. Nedsænk ikke i vand.
3. Opbevar produktet sikkert efter hver session.
4. Drik vand efter sessionen for at støtte kroppens processer.
5. Bemærk eventuelle områder med usædvanlig ømhed – hvis de vedvarer, konsulter en sundhedsprofessionel.

BATTERI OG OPLADNING

- Oplad Flowlymph Go kun med den medfølgende USB-C-kabel.
- Fuld opladning fra tom tager ca. 4 timer.
- Batterilevetid: ca. 2,5–3 timer afhængigt af hastighetsindstilling.
- Produktet slukker automatisk, når batteriet er kritisk lavt.
- Lad ikke produktet forblive på opladeren kontinuerligt i lang tid efter fuld opladning.
- Udsæt ikke produktet eller opladeren for ekstrem varme, kulde eller direkte sollys under opladning.

RENGØRING OG OPBEVARING

- Tør massagestængerne og kabinettet af med en blød, let fugtig klud efter hver brug.
- Nedsænk ikke produktet i vand eller anden væske.
- Brug ikke alkohol, blegemiddel, kemiske rengøringsmidler eller slibende klude.
- Lad produktet tørre helt inden opladning.
- Opbevar på et køligt, tørt sted væk fra direkte sollys og varmekilder.
- Læg ikke tunge genstande oven på produktet.

Tekniske specifikationer

Soklens mål	240.7 × 178.6 × 59.7 mm	Indgang (opladning)	5V DC / 1A, USB-C
Motor	Børsteløs motor	Batteri	7.4V / 1800mAh / 13.32Wh (18650 2S1P)
Massagestænger	6 frit roterende teksturerede massagestænger	Opladningstid	Ca. 4 timer
Hastighedsniveauer	3 (Lav / Medium / Høj)	Brugstid pr. opladning	Ca. 1,5–3 timer (afhængigt af tryk)
Mærket effekt	28W DC	Materiale	ABS-plast
		Indvendige æskemål	259 × 214 × 135 mm

GARANTI OG SUPPORT

Flowlife garanterer Flowlymph Go mod defekter i materialer og udførelse i 2 år fra købsdato af den oprindelige slutbruger. Købsbevis kræves for alle garantikrav. Kontakt support@flowlife.com for at fremsætte et krav.

GARANTIEN DÆKKER IKKE:

- Skader forårsaget af misbrug, fald eller utilsigtet skade
- Skader forårsaget af tredjeparts-opladere eller ikke-godkendte tilbehør
- Normal slitage på massagestænger eller kabinet
- Skader forårsaget af væsker, ekstreme temperaturer eller direkte sollys
- Skader forårsaget af uautoriseret modifikation eller reparationsforsøg
- Tab eller tyveri af produktet

For spørgsmål eller service, kontakt: support@flowlife.com | www.flowlife.com

DEUTSCH

EINLEITUNG

Der Flowlymph Go ist ein aufladbares perkussives Rollmassagegerät, das zur Unterstützung der Lymphdrainage, Muskelregeneration und täglichen Spannungslösung entwickelt wurde. Sechs frei drehende Massagestäbe liefern rollende Perkussion über große Muskelgruppen auf drei variablen Geschwindigkeitsstufen. Bitte lesen Sie diese Anleitung vor der ersten Verwendung sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf.

SICHERHEITSHINWEISE

ELEKTRISCHE SICHERHEIT

- Laden Sie das Gerät ausschließlich mit dem mitgelieferten USB-C-Kabel. Verwenden Sie keine Fremdladegeräte, die nicht für dieses Produkt zugelassen sind.
- Setzen Sie das Produkt nicht Wasser, Regen oder hoher Luftfeuchtigkeit aus. Es ist kein wasserdichtes Produkt.
- Verwenden Sie das Produkt nicht weiter, wenn der Ladeanschluss, das Kabel oder das Gehäuse beschädigt erscheint. Wenden Sie sich für den Service an support@flowlife.com.
- Versuchen Sie nicht, das Produkt zu öffnen, zu reparieren oder zu modifizieren. Es enthält keine durch den Benutzer wartbaren Teile.
- Bewahren Sie das Produkt außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Trennen Sie das USB-C-Kabel, wenn es nicht benutzt wird.

MECHANISCHE SICHERHEIT

- Verwenden Sie das Produkt nicht an der Wirbelsäule, im Nacken oder auf knöchernen Bereichen. Nur auf weichem Muskelgewebe anwenden.
- Verwenden Sie das Produkt nicht über rissiger, gereizter, sonnengeverbrannter oder infizierter Haut.
- Drücken Sie das Produkt nicht zu stark herunter. Lassen Sie das Gewicht des Produkts und die rotierenden Stäbe die Massage übernehmen – starker Druck erhöht nicht die Wirksamkeit und kann Blutergüsse verursachen.
- Vermeiden Sie die Anwendung direkt über offenen Wunden, Nähten, frischen Operationsstellen oder Bereichen mit aktiver Entzündung.
- Verwenden Sie das Produkt nicht im Gesicht, am Kopf oder im Genitalbereich.
- Tragen Sie immer eng anliegende Kleidung oder verwenden Sie das Gerät auf der nackten Haut. Lose Kleidung kann in die Massagestäbe geraten und Verletzungen verursachen.
- Halten Sie langes Haar zurückgebunden und von den Massagestäben fern. Haare können sich im Gerät verfangen — verwenden Sie es niemals in der Nähe von losem Haar.
- Wenn das Produkt ungewöhnlich vibriert oder ungewöhnliche Geräusche erzeugt, stoppen Sie sofort und kontaktieren Sie den Support.

HAUT- UND KÖRPERSICHERHEIT

- Beginnen Sie jede Sitzung immer auf Stufe 1 – lassen Sie das Gewebe schrittweise aufwärmen.
- Begrenzen Sie die Sitzungen auf 5 Minuten pro Muskelgruppe, um eine Überstimulation zu vermeiden.
- Wenn Sie während der Anwendung Schmerzen, ungewöhnliche Beschwerden oder Taubheitsgefühle verspüren, hören Sie sofort auf.
- Nicht auf Bereichen mit verminderter Empfindung anwenden – Sie könnten übermäßigen Druck möglicherweise nicht wahrnehmen.
- Trinken Sie nach den Sitzungen Wasser, um die Kreislauf- und Lymphprozesse des Körpers zu unterstützen.
- Verwenden Sie das Produkt nicht innerhalb von 48 Stunden nach einer akuten Verletzung oder einem Muskelzerrung.

RISIKOGRUPPEN – ARZT KONSULTIEREN VOR DER ANWENDUNG

- Personen mit tiefer Venenthrombose (TVT) oder Blutgerinnungsstörungen
- Personen mit aktiver Krebserkrankung oder in Krebsbehandlung
- Schwangere Frauen – während der Schwangerschaft nicht ohne ärztlichen Rat am Bauch, unteren Rücken oder den Beinen anwenden
- Personen mit schweren Krampfadern oder aktiver Phlebitis
- Personen mit Herzschrittmacher oder implantierten elektronischen Medizinprodukten
- Personen mit schwerer Osteoporose oder zerbrechlichen Knochen
- Personen, die Blutverdünner oder Antikoagulanzien einnehmen
- Personen mit schwerer Herz- oder Gefäßerkrankung
- Alle, die sich kürzlich einer Operation unterzogen haben – warten Sie, bis Sie vollständig geheilt und von Ihrem Chirurgen freigegeben wurden
- Kinder unter 12 Jahren – nicht zur Verwendung geeignet

GEBRAUCHSANWEISUNG

VOR IHRER SITZUNG

1. Stellen Sie sicher, dass das Produkt vor der ersten Sitzung vollständig geladen ist. Über USB-C aufladen, bis die Anzeige volle Ladung zeigt.
2. Tragen Sie eng anliegende Kleidung oder verwenden Sie das Produkt direkt auf der Haut. Weite oder lockere Kleidung kann in die Massagestäbe gezogen werden — stecken Sie loses Gewebe ein oder entfernen Sie es vor der Anwendung.
3. Binden Sie langes Haar vor der Anwendung zurück. Halten Sie das Haar von den Massagestäben fern — loses Haar in der Nähe des Geräts kann sich verfangen.
4. Identifizieren Sie die Muskelgruppen, auf die Sie sich konzentrieren möchten. Beginnen Sie an der Stelle, die am weitesten vom Herzen entfernt ist, und rollen Sie für die Drainage aufwärts.

VERWENDUNG DES FLOWLYMPH GO

1. Drücken Sie die Ein/Aus-Taste kurz, um das Produkt einzuschalten. Die Akku-Anzeige leuchtet auf und zeigt den aktuellen Ladestand an. Halten Sie die Ein/Aus-Taste gedrückt, um Stufe 1 zu starten. Die Akku-Anzeige erlischt, sobald die Massage beginnt.
2. Drücken Sie erneut, um zu Stufe 2 zu wechseln. Noch einmal drücken für Stufe 3. Erneut drücken, um zu Stufe 1 zurückzukehren.
3. Halten Sie das Produkt bequem mit beiden Händen am ergonomischen Griff. Positionieren Sie die Massagestäbe über der Zielmuskelgruppe.
4. Üben Sie leichten, gleichmäßigen Druck aus und führen Sie das Produkt langsam über den Muskel – ca. 2–4 Sekunden pro Hub. Die Stäbe drehen sich frei.
5. Für Lymphdrainage: in Richtung des Herzens rollen (an den Beinen aufwärts, an den Armen einwärts). Für Muskelregeneration: über den Muskelbauch hin und her rollen.
6. Halten Sie das Gerät während der Anwendung immer in Bewegung — es ist ein aktives Werkzeug, kein Ruhekissen. Die Massagestäbe stimulieren die Lymphgefäße durch kontinuierliche Bewegung. Stillhalten an einer Stelle unterbricht die Pumpwirkung und verringert die Wirksamkeit erheblich. Niemals länger als 10–15 Sekunden auf einer Stelle verharren.
7. Tempo: Jedes Gleiten entlang einer Körperzone sollte 3–15 Sekunden von einem Ende zum anderen dauern. Führen Sie 5–10 überlappende Gleiter pro Zone aus, bevor Sie weitergehen.
8. Verbringen Sie 2–5 Minuten pro Muskelgruppe. Begrenzen Sie die Gesamtsitzungsdauer auf 20–30 Minuten.
9. Erhöhen Sie die Geschwindigkeit schrittweise, wenn mehr Intensität benötigt wird. Beginnen Sie immer auf Stufe 1.

NACH IHRER SITZUNG

1. Halten Sie die Ein/Aus-Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um das Produkt auszuschalten.
2. Wischen Sie die Massagestäbe und den Produktkörper mit einem weichen, leicht feuchten Tuch ab. Nicht in Wasser eintauchen.
3. Bewahren Sie das Produkt nach jeder Sitzung sicher auf.
4. Trinken Sie nach der Sitzung Wasser, um die körpereigenen Prozesse zu unterstützen.
5. Achten Sie auf Bereiche mit ungewöhnlicher Empfindlichkeit – wenn sie anhalten, konsultieren Sie einen Arzt.

AKKU UND LADEN

- Laden Sie den Flowlymph Go ausschließlich mit dem mitgelieferten USB-C-Kabel.
- Vollständiges Laden von leer dauert ca. 4 Stunden.
- Akkulaufzeit: ca. 2,5–3 Stunden je nach Geschwindigkeitsstufe.
- Das Produkt schaltet sich automatisch ab, wenn der Akku kritisch niedrig ist.
- Lassen Sie das Produkt nach vollständiger Ladung nicht dauerhaft am Ladekabel.
- Setzen Sie das Produkt oder das Ladegerät während des Ladens keiner extremen Hitze, Kälte oder direktem Sonnenlicht aus.

REINIGUNG UND AUFBEWAHRUNG

- Wischen Sie die Massagestäbe und das Gehäuse nach jeder Benutzung mit einem weichen, leicht feuchten Tuch ab.
- Tauchen Sie das Produkt nicht in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Verwenden Sie kein Alkohol, Bleichmittel, chemische Reinigungsmittel oder Scheuertücher.
- Lassen Sie das Produkt vollständig trocknen, bevor Sie es aufladen.
- An einem kühlen, trockenen Ort aufbewahren, vor direktem Sonnenlicht und Wärmequellen geschützt.
- Legen Sie keine schweren Gegenstände auf das Produkt.

Technische Daten

Sockelabmessungen	240.7 × 178.6 × 59.7 mm
Motor	Bürstenloser Motor
Massageleisten	6 frei drehende strukturierte Massageleisten
Geschwindigkeitsstufen	3 (Niedrig / Mittel / Hoch)
Nennleistung	28W DC
Eingang (Laden)	5V DC / 1A, USB-C
Akku	7.4V / 1800mAh / 13.32Wh (18650 2S1P)
Ladezeit	Ca. 4 Stunden
Nutzungsdauer pro Ladung	Ca. 1,5–3 Stunden (je nach Druck)
Material	ABS-Kunststoff
Innenkartonabmessungen	259 × 214 × 135 mm

GARANTIE UND SUPPORT

Flowlife gewährt eine 2-jährige Garantie auf den Flowlymph Go gegen Mängel in Material und Verarbeitung ab dem Kaufdatum des ursprünglichen Endnutzers. Für alle Garantieansprüche ist ein Kaufnachweis erforderlich. Wenden Sie sich für einen Anspruch an support@flowlife.com.

DIE GARANTIE DECKT NICHT AB:

- Schäden durch unsachgemäße Verwendung, Herunterfallen oder versehentliche Beschädigung
- Schäden durch Drittanbieter-Ladegeräte oder nicht zugelassenes Zubehör
- Normaler Verschleiß der Massagestäbe oder des Gehäuses
- Schäden durch Flüssigkeiten, extreme Temperaturen oder direkte Sonneneinstrahlung
- Schäden durch unbefugte Modifikation oder Reparaturversuche
- Verlust oder Diebstahl des Produkts

Für Fragen oder Service wenden Sie sich an: support@flowlife.com | www.flowlife.com

FRANÇAIS

INTRODUCTION

Le Flowlymph Go est un masseur à rouleau percussif rechargeable conçu pour soutenir le drainage lymphatique, la récupération musculaire et le soulagement quotidien des tensions. Six rouleaux de massage à rotation libre délivrent une percussion roulante sur les grands groupes musculaires à trois niveaux de vitesse variables. Veuillez lire ce manuel attentivement avant la première utilisation et le conserver pour référence future.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

SÉCURITÉ ÉLECTRIQUE

- Chargez uniquement avec le câble USB-C fourni. N'utilisez pas de chargeurs tiers non homologués pour ce produit.
- N'exposez pas le produit à l'eau, à la pluie ou à une humidité élevée. Ce produit n'est pas étanche.
- Cessez d'utiliser le produit si le port de charge, le câble ou le boîtier semble endommagé. Contactez support@flowlife.com pour le service.
- N'essayez pas d'ouvrir, de réparer ou de modifier le produit. Il ne contient aucune pièce réparable par l'utilisateur.
- Tenez le produit hors de portée des enfants sans surveillance.
- Débranchez le câble USB-C lorsqu'il n'est pas utilisé.

SÉCURITÉ MÉCANIQUE

- N'appliquez pas le produit sur la colonne vertébrale, la nuque ou les zones osseuses. Utilisez uniquement sur les tissus musculaires mous.
- N'utilisez pas le produit sur une peau craquelée, irritée, brûlée par le soleil ou infectée.
- N'appuyez pas trop fort sur le produit. Laissez le poids du produit et les rouleaux rotatifs effectuer le massage — une forte pression n'améliore pas l'efficacité et peut provoquer des ecchymoses.
- Évitez l'utilisation directement sur les plaies ouvertes, les sutures, les zones d'opération récentes ou les zones d'inflammation active.
- N'utilisez pas le produit sur le visage, la tête ou les organes génitaux.
- Portez toujours des vêtements ajustés ou utilisez l'appareil sur la peau nue. Les vêtements amples peuvent se coincer dans les rouleaux et provoquer des blessures.
- Gardez les cheveux longs attachés et à l'écart des rouleaux. Les cheveux peuvent s'enchevêtrer dans l'appareil — ne l'utilisez jamais à proximité de cheveux lâches.
- Si le produit vibre de manière anormale ou produit des sons inhabituels, arrêtez immédiatement et contactez le support.

SÉCURITÉ CUTANÉE ET CORPORELLE

- Commencez toujours chaque séance à la Vitesse 1 — laissez le tissu se réchauffer progressivement.
- Limitez les séances à 5 minutes par groupe musculaire pour éviter la surstimulation.
- Si vous ressentez de la douleur, une gêne inhabituelle ou un engourdissement pendant l'utilisation, arrêtez immédiatement.
- N'utilisez pas sur les zones à sensibilité réduite — vous pourriez ne pas détecter une pression excessive.
- Buvez de l'eau après les séances pour soutenir les processus circulatoires et lymphatiques du corps.
- N'utilisez pas le produit dans les 48 heures suivant une blessure aiguë ou une élongation musculaire.

GROUPES À RISQUE – CONSULTEZ UN MÉDECIN AVANT UTILISATION

- Personnes atteintes de thrombose veineuse profonde (TVP) ou de troubles de la coagulation sanguine
- Personnes atteintes d'un cancer actif ou en cours de traitement anticancéreux
- Femmes enceintes — ne pas utiliser sur l'abdomen, le bas du dos ou les jambes pendant la grossesse sans avis médical
- Personnes souffrant de varices sévères ou de phlébite active
- Personnes porteuses d'un stimulateur cardiaque ou de dispositifs médicaux électroniques implantés
- Personnes atteintes d'ostéoporose sévère ou de fragilité osseuse
- Personnes prenant des anticoagulants
- Personnes atteintes de maladies cardiaques ou vasculaires graves
- Toute personne ayant récemment subi une opération — attendez d'être complètement rétablie et autorisée par votre chirurgien
- Enfants de moins de 12 ans — non adapté à l'utilisation

INSTRUCTIONS D'UTILISATION

AVANT VOTRE SÉANCE

1. Assurez-vous que le produit est entièrement chargé avant la première séance. Connectez via USB-C jusqu'à ce que l'indicateur affiche une charge complète.
2. Portez des vêtements ajustés ou utilisez le produit directement sur la peau nue. Les vêtements amples ou flottants peuvent être aspirés par les rouleaux — rentrez ou retirez tout tissu flottant avant utilisation.
3. Attachez ou sécurisez les cheveux longs avant utilisation. Gardez les cheveux éloignés des rouleaux — les cheveux lâches à proximité de l'appareil peuvent s'y enrouler.
4. Identifiez les groupes musculaires que vous souhaitez cibler. Commencez au point le plus éloigné du cœur et remontez pour le drainage.

UTILISATION DU FLOWLYMPH GO

1. Appuyez brièvement sur le bouton d'alimentation pour allumer le produit. L'indicateur de batterie s'allume et affiche le niveau de charge actuel. Maintenez le bouton d'alimentation enfoncé pour démarrer la Vitesse 1. L'indicateur de batterie s'éteint lorsque le massage commence.
2. Appuyez à nouveau pour passer à la Vitesse 2. Appuyez encore une fois pour la Vitesse 3. Appuyez de nouveau pour revenir à la Vitesse 1.
3. Tenez le produit confortablement à deux mains par la poignée ergonomique. Positionnez les rouleaux sur le groupe musculaire cible.
4. Appliquez une pression légère et uniforme et faites glisser lentement le produit sur le muscle — environ 2 à 4 secondes par passage. Les rouleaux tournent librement.
5. Pour le drainage lymphatique : roulez en direction du cœur (vers le haut sur les jambes, vers l'intérieur sur les bras). Pour la récupération musculaire : roulez d'avant en arrière sur le ventre musculaire.
6. Gardez toujours le produit en mouvement pendant l'utilisation — c'est un outil actif, pas quelque chose sur lequel se reposer. Les rouleaux stimulent les vaisseaux lymphatiques par un mouvement continu. S'immobiliser à un endroit arrête l'action de pompage et réduit considérablement l'efficacité. Ne restez jamais immobile au même endroit plus de 10 à 15 secondes.
7. Rythme : chaque passage le long d'une zone corporelle doit prendre 3 à 15 secondes d'une extrémité à l'autre. Effectuez 5 à 10 passages chevauchants par zone avant de passer à la suivante.
8. Consacrez 2 à 5 minutes par groupe musculaire. Limitez la durée totale de la séance à 20–30 minutes.
9. Augmentez la vitesse progressivement si plus d'intensité est nécessaire. Commencez toujours à la Vitesse 1.

APRÈS VOTRE SÉANCE

1. Maintenez le bouton d'alimentation enfoncé pendant 2 secondes pour éteindre le produit.
2. Essuyez les rouleaux et le corps du produit avec un chiffon doux légèrement humide. Ne pas immerger dans l'eau.
3. Rangez le produit en lieu sûr après chaque séance.
4. Buvez de l'eau après la séance pour soutenir les processus de l'organisme.
5. Notez toute zone présentant une sensibilité inhabituelle — si elle persiste, consultez un professionnel de santé.

BATTERIE ET CHARGE

- Chargez le Flowlymph Go uniquement avec le câble USB-C fourni.
- Une charge complète depuis vide prend environ 4 heures.
- Autonomie de la batterie : environ 2,5 à 3 heures selon la vitesse sélectionnée.
- Le produit s'éteint automatiquement lorsque la batterie est à un niveau critique.
- Ne laissez pas le produit connecté en permanence au chargeur au-delà d'une charge complète.
- N'exposez pas le produit ou le chargeur à une chaleur extrême, au froid ou à la lumière solaire directe pendant la charge.

NETTOYAGE ET STOCKAGE

- Essuyez les rouleaux et le boîtier avec un chiffon doux légèrement humide après chaque utilisation.
- Ne pas immerger le produit dans l'eau ou tout autre liquide.
- N'utilisez pas d'alcool, d'eau de Javel, de produits chimiques ou de chiffons abrasifs.
- Laissez le produit sécher complètement avant de le charger.
- Rangez dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière directe du soleil et des sources de chaleur.
- Ne posez pas d'objets lourds sur le produit.

Caractéristiques techniques

Dimensions de la base	240.7 × 178.6 × 59.7 mm
Moteur	Moteur sans balai
Barres de massage	6 barres de massage texturées à rotation libre
Niveaux de vitesse	3 (Faible / Moyen / Élevé)
Puissance nominale	28W DC
Entrée (charge)	5V DC / 1A, USB-C
Batterie	7.4V / 1800mAh / 13.32Wh (18650 2S1P)
Temps de charge	Environ 4 heures
Autonomie par charge	Environ 1,5–3 heures (selon la pression)
Matériau	Plastique ABS
Dimensions de la boîte intérieure	259 × 214 × 135 mm

GARANTIE ET SUPPORT

Flowlife garantit le Flowlymph Go contre tout défaut de matériaux et de fabrication pendant une période de 2 ans à compter de la date d'achat par l'utilisateur final d'origine. Cette garantie s'applique à l'appareil lorsqu'il est utilisé conformément aux instructions fournies dans ce manuel. Une preuve d'achat est exigée pour toute demande au titre de la garantie. Pour effectuer une demande, contactez support@flowlife.com.

LA GARANTIE NE COUVRE PAS :

- Les dommages causés par une mauvaise utilisation, une chute ou un dommage accidentel
- Les dommages causés par l'utilisation de chargeurs tiers ou d'accessoires non approuvés par Flowlife
- L'usure normale des barres de massage ou du boîtier
- Les dommages causés par l'exposition aux liquides, à des températures extrêmes ou à la lumière directe du soleil
- Les dommages causés par une modification non autorisée ou une tentative de réparation
- La perte ou le vol de l'appareil

Pour toute question ou demande de service, contactez : support@flowlife.com | www.flowlife.com

ESPAÑOL

INTRODUCCIÓN

El Flowlymph Go es un masajeador rodante percusivo recargable diseñado para el drenaje linfático, la recuperación muscular y el alivio diario de la tensión. Seis rodillos de masaje de giro libre ofrecen percusión rodante sobre grandes grupos musculares a tres niveles de velocidad variables. Lea este manual detenidamente antes del primer uso y consérvelo para consultas futuras.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

SEGURIDAD ELÉCTRICA

- Cargue únicamente con el cable USB-C suministrado. No utilice cargadores de terceros no aprobados para este producto.
- No exponga el producto al agua, la lluvia o la alta humedad. No es un producto resistente al agua.
- Deje de usar el producto si el puerto de carga, el cable o la carcasa parecen dañados. Contacte support@flowlife.com para asistencia.
- No intente abrir, reparar ni modificar el producto. No contiene piezas reparables por el usuario.
- Mantenga el producto fuera del alcance de niños sin supervisión.
- Desenchufe el cable USB-C cuando no esté en uso.

SEGURIDAD MECÁNICA

- No aplique el producto en la columna vertebral, el cuello ni en zonas óseas. Úselo únicamente en tejido muscular blando.
- No utilice el producto sobre piel agrietada, irritada, quemada por el sol o infectada.
- No presione el producto con demasiada fuerza. Deje que el peso del producto y los rodillos proporcionen el masaje: presionar fuerte no aumenta la eficacia y puede causar hematomas.
- Evite el uso directo sobre heridas abiertas, puntos de sutura, zonas de cirugía reciente o áreas con inflamación activa.
- No utilice el producto en el rostro, la cabeza ni los genitales.
- Use siempre ropa ajustada o utilice el dispositivo sobre la piel desnuda. La ropa suelta puede quedar atrapada en los rodillos y causar lesiones.
- Mantenga el cabello largo recogido y alejado de los rodillos. El cabello puede enredarse en el dispositivo — nunca lo use cerca de cabello suelto.
- Si el producto vibra de forma anormal o produce sonidos inusuales, deje de usarlo inmediatamente y contacte con soporte.

SEGURIDAD DE PIEL Y CUERPO

- Comience siempre cada sesión en Velocidad 1 para que el tejido se caliente gradualmente.
- Limite las sesiones a 5 minutos por grupo muscular para evitar la sobreestimulación.
- Si siente dolor, malestar inusual o entumecimiento durante el uso, detenga inmediatamente.
- No use en zonas con sensibilidad reducida: es posible que no pueda detectar una presión excesiva.
- Beba agua tras las sesiones para apoyar los procesos circulatorios y linfáticos del cuerpo.
- No utilice el producto en las 48 horas siguientes a una lesión aguda o distensión muscular.

GRUPOS DE RIESGO – CONSULTE A UN MÉDICO ANTES DE USAR

- Personas con trombosis venosa profunda (TVP) o trastornos de coagulación sanguínea
- Personas con cáncer activo o en tratamiento oncológico
- Mujeres embarazadas: no usar sobre el abdomen, la zona lumbar ni las piernas sin asesoramiento médico
- Personas con varices severas o flebitis activa
- Personas con marcapasos o dispositivos médicos electrónicos implantados
- Personas con osteoporosis grave o fragilidad ósea
- Personas que toman anticoagulantes o antitrombóticos
- Personas con enfermedades cardíacas o vasculares graves
- Cualquier persona que haya sido operada recientemente: espere hasta estar completamente recuperada y con el alta del cirujano
- Menores de 12 años: no apto para su uso

INSTRUCCIONES DE USO

ANTES DE SU SESIÓN

1. Asegúrese de que el producto esté completamente cargado antes de la primera sesión. Conecte vía USB-C hasta que el indicador muestre carga completa.
2. Use ropa ajustada o utilice el producto directamente sobre la piel. La ropa suelta o holgada puede quedar atrapada en los rodillos — meta o retire cualquier tela suelta antes de usar.
3. Recoja o asegure el cabello largo antes de usar. Mantenga el cabello alejado de los rodillos — el cabello suelto cerca del dispositivo puede enredarse.
4. Identifique los grupos musculares que desea trabajar. Comience desde el punto más alejado del corazón y ruede hacia arriba para el drenaje.

USO DEL FLOWLYMPH GO

1. Pulse brevemente el botón de encendido para encender el producto. El indicador de batería se ilumina y muestra el nivel de carga actual. Mantenga pulsado el botón de encendido para iniciar la Velocidad 1. El indicador de batería se apaga cuando comienza el masaje.
2. Pulse de nuevo para pasar a Velocidad 2. Pulse una vez más para Velocidad 3. Pulse de nuevo para volver a Velocidad 1.
3. Sujete el producto cómodamente con ambas manos por el mango ergonómico. Coloque los rodillos sobre el grupo muscular objetivo.
4. Aplique una presión ligera y uniforme y deslice el producto lentamente sobre el músculo: aproximadamente 2–4 segundos por pasada. Los rodillos giran libremente.
5. Para drenaje linfático: ruede en la dirección del corazón (hacia arriba en las piernas, hacia dentro en los brazos). Para recuperación muscular: ruede hacia delante y hacia atrás sobre el vientre muscular.
6. Mantenga siempre el dispositivo en movimiento durante el uso — es una herramienta activa, no algo en lo que descansar. Los rodillos estimulan los vasos linfáticos mediante movimiento continuo. Quedarse quieto en un punto detiene la acción de bombeo y reduce significativamente la eficacia. Nunca permanezca inmóvil en el mismo punto más de 10–15 segundos.
7. Ritmo: cada pasada a lo largo de una zona corporal debe durar entre 3 y 15 segundos de un extremo al otro. Realice de 5 a 10 pasadas superpuestas por zona antes de continuar.
8. Dedique 2–5 minutos por grupo muscular. Limite la sesión total a 20–30 minutos.
9. Aumente la velocidad gradualmente si necesita más intensidad. Comience siempre en Velocidad 1.

DESPUÉS DE SU SESIÓN

1. Mantenga pulsado el botón de encendido durante 2 segundos para apagar el producto.
2. Limpie los rodillos y el cuerpo del producto con un paño suave ligeramente húmedo. No lo sumerja en agua.
3. Guarde el producto en lugar seguro tras cada sesión.
4. Beba agua después de la sesión para apoyar los procesos del organismo.
5. Anote cualquier zona con sensibilidad inusual; si persiste, consulte a un profesional de la salud.

BATERÍA Y CARGA

- Cargue el Flowlymph Go únicamente con el cable USB-C suministrado.
- La carga completa desde cero tarda aproximadamente 4 horas.
- Duración de la batería: aproximadamente 2,5–3 horas según la velocidad seleccionada.
- El producto se apaga automáticamente cuando la batería está críticamente baja.
- No deje el producto conectado continuamente al cargador más allá de una carga completa.
- No exponga el producto ni el cargador a calor extremo, frío o luz solar directa durante la carga.

LIMPIEZA Y ALMACENAMIENTO

- Limpie los rodillos y la carcasa con un paño suave ligeramente húmedo tras cada uso.
- No sumerja el producto en agua ni en ningún líquido.
- No use alcohol, lejía, productos de limpieza químicos ni paños abrasivos.
- Deje secar completamente el producto antes de cargarlo.
- Guárdelo en un lugar fresco y seco, alejado de la luz solar directa y fuentes de calor.
- No coloque objetos pesados sobre el producto.

Especificaciones técnicas

Dimensiones de la base	240.7 × 178.6 × 59.7 mm
Motor	Motor sin escobillas
Barras de masaje	6 barras de masaje texturizadas de giro libre
Niveles de velocidad	3 (Bajo / Medio / Alto) training
Potencia nominal	28W DC
Entrada (carga)	5V DC / 1A, USB-C
Batería	7.4V / 1800mAh / 13.32Wh (18650 2S1P)
Tiempo de carga	Aprox. 4 horas
Autonomía por carga	Aprox. 1,5–3 horas (según la presión)
Material	Plástico ABS
Dimensiones de la caja interior	259 × 214 × 135 mm

GARANTÍA Y SOPORTE

Flowlife garantiza el Flowlymph Go contra defectos de materiales y fabricación durante 2 años desde la fecha de compra por el usuario final original. Se requiere comprobante de compra para todas las reclamaciones de garantía. Contacte support@flowlife.com para presentar una reclamación.

LA GARANTÍA NO CUBRE:

- Daños causados por mal uso, caídas o daños accidentales
- Daños causados por cargadores de terceros o accesorios no aprobados
- Desgaste normal de los rodillos o la carcasa
- Daños causados por líquidos, temperaturas extremas o luz solar directa
- Daños causados por modificaciones no autorizadas o intentos de reparación
- Pérdida o robo del producto

Para preguntas o servicio, contacte: support@flowlife.com | www.flowlife.com

ITALIANO

INTRODUZIONE

Il Flowlymph Go è un massaggiatore a rullo percussivo ricaricabile progettato per il supporto al drenaggio linfatico, il recupero muscolare e il sollievo quotidiano dalla tensione. Sei rulli massaggianti a rotazione libera erogano percussione rotante sui grandi gruppi muscolari a tre livelli di velocità variabili. Leggere attentamente questo manuale prima del primo utilizzo e conservarlo per riferimento futuro.

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

SICUREZZA ELETTRICA

- Caricare esclusivamente con la base di ricarica e il cavo USB-C in dotazione. Non utilizzare caricatori di terze parti non approvati per questo prodotto.
- Non esporre il prodotto ad acqua, pioggia o umidità elevata. Non è un prodotto impermeabile.
- Smettere di utilizzare il prodotto se la porta di ricarica, il cavo o il corpo sembrano danneggiati. Contattare support@flowlife.com per assistenza.
- Non tentare di aprire, riparare o modificare il prodotto. Non contiene parti riparabili dall'utente.
- Tenere il prodotto e la base di ricarica fuori dalla portata dei bambini senza supervisione.
- Scollegare la base di ricarica quando non è in uso.

SICUREZZA MECCANICA

- Non applicare il prodotto sulla colonna vertebrale, sul collo o su zone ossee. Utilizzare esclusivamente sui tessuti muscolari morbidi.
- Non utilizzare il prodotto su pelle screpolata, irritata, scottata dal sole o infetta.
- Non premere il prodotto con troppa forza. Lasciare che il peso del prodotto e i rulli rotanti eseguano il massaggio — una pressione eccessiva non aumenta l'efficacia e può causare lividi.
- Evitare l'utilizzo direttamente su ferite aperte, punti di sutura, zone di intervento chirurgico recente o aree con infiammazione attiva.
- Non utilizzare il prodotto sul viso, sulla testa o sui genitali.
- Indossare sempre abiti aderenti o utilizzare il dispositivo sulla pelle nuda. Gli abiti larghi possono impigliarsi nei rulli e causare lesioni.
- Tenere i capelli lunghi raccolti e lontani dai rulli. I capelli possono impigliarsi nel dispositivo — non utilizzarlo mai vicino a capelli sciolti.
- Se il prodotto vibra in modo anomalo o produce suoni insoliti, interrompere immediatamente e contattare l'assistenza.

SICUREZZA CUTANEA E CORPOREA

- Iniziare sempre ogni sessione alla Velocità 1 — lasciare che il tessuto si scaldi gradualmente.
- Limitare le sessioni a 5 minuti per gruppo muscolare per evitare la sovrastimolazione.
- Se si avverte dolore, disagio insolito o intorpidimento durante l'uso, interrompere immediatamente.
- Non utilizzare su zone con sensibilità ridotta — potrebbe non essere possibile rilevare una pressione eccessiva.
- Bere acqua dopo le sessioni per supportare i processi circolatori e linfatici dell'organismo.
- Non utilizzare il prodotto nelle 48 ore successive a un infortunio acuto o a uno stiramento muscolare.

GRUPPI A RISCHIO – CONSULTARE UN MEDICO PRIMA DELL'USO

- Persone con trombosi venosa profonda (TVP) o disturbi della coagulazione del sangue
- Persone con cancro attivo o in trattamento oncologico
- Donne in gravidanza — non utilizzare sull'addome, sulla zona lombare o sulle gambe in gravidanza senza consulto medico
- Persone con vene varicose gravi o flebite attiva
- Persone con pacemaker o dispositivi medici elettronici impiantati
- Persone con osteoporosi grave o fragilità ossea
- Persone che assumono anticoagulanti
- Persone con malattie cardiache o vascolari gravi
- Chiunque abbia subito un intervento chirurgico di recente — attendere la completa guarigione e il via libera del chirurgo
- Bambini sotto i 12 anni — non adatto all'uso

ISTRUZIONI PER L'USO

PRIMA DELLA SESSIONE

1. Assicurarsi che il prodotto sia completamente carico prima della prima sessione. Posizionarlo sulla base di ricarica fino a quando l'indicatore mostra la carica completa.
2. Indossare abiti aderenti o utilizzare il prodotto direttamente sulla pelle. Abiti larghi o svolazzanti possono essere trascinati nei rulli — rimboccare o rimuovere qualsiasi tessuto sciolto prima dell'uso.
3. Raccogliere e fissare i capelli lunghi prima dell'uso. Tenere i capelli lontani dai rulli — i capelli sciolti vicino al dispositivo possono impigliarsi.
4. Identificare i gruppi muscolari su cui si desidera lavorare. Iniziare dal punto più lontano dal cuore e scorrere verso l'alto per il drenaggio.

UTILIZZO DEL FLOWLYMPH GO

1. Premere brevemente il tasto di accensione per accendere il prodotto. L'indicatore della batteria si illumina e mostra il livello di carica attuale. Tenere premuto il tasto di accensione per avviare la Velocità 1. L'indicatore della batteria si spegne quando inizia il massaggio.
2. Premere di nuovo per passare alla Velocità 2. Premere ancora per la Velocità 3. Premere di nuovo per tornare alla Velocità 1.
3. Tenere il prodotto comodamente con entrambe le mani sull'impugnatura ergonomica. Posizionare i rulli sul gruppo muscolare bersaglio.
4. Applicare una pressione leggera e uniforme e far scorrere lentamente il prodotto sul muscolo — circa 2–4 secondi per passata. I rulli girano liberamente.
5. Per il drenaggio linfatico: scorrere in direzione del cuore (verso l'alto sulle gambe, verso l'interno sulle braccia). Per il recupero muscolare: scorrere avanti e indietro sul ventre muscolare.
6. Mantenere sempre il dispositivo in movimento durante l'uso — è uno strumento attivo, non qualcosa su cui riposarsi. I rulli stimolano i vasi linfatici attraverso il movimento continuo. Fermarsi su un punto blocca l'azione di pompaggio e riduce significativamente l'efficacia. Non restare mai fermi sullo stesso punto per più di 10–15 secondi.
7. Ritmo: ogni passata lungo una zona corporea dovrebbe durare 3–15 secondi da un'estremità all'altra. Effettuare 5–10 passate sovrapposte per zona prima di procedere.
8. Dedicare 2–5 minuti per gruppo muscolare. Limitare la durata totale della sessione a 20–30 minuti.
9. Aumentare la velocità gradualmente se si desidera più intensità. Iniziare sempre dalla Velocità 1.

DOPO LA SESSIONE

1. Tenere premuto il tasto di accensione per 2 secondi per spegnere il prodotto.
2. Pulire i rulli e il corpo del prodotto con un panno morbido leggermente umido. Non immergere in acqua.
3. Rimettere il prodotto sulla base di ricarica dopo ogni sessione.
4. Bere acqua dopo la sessione per supportare i processi dell'organismo.
5. Annotare eventuali zone con sensibilità insolita — se persiste, consultare un professionista sanitario.

BATTERIA E RICARICA

- Caricare il Flowlymph Go esclusivamente con la base di ricarica e il cavo USB-C in dotazione.
- La ricarica completa da scarico richiede circa 4 ore.
- Autonomia della batteria: circa 2,5–3 ore a seconda della velocità selezionata.
- Il prodotto si spegne automaticamente quando la batteria è a livello critico.
- Non lasciare il prodotto collegato in modo continuativo al caricatore oltre la carica completa.
- Non esporre il prodotto o il caricatore a calore estremo, freddo o luce solare diretta durante la ricarica.

PULIZIA E CONSERVAZIONE

- Pulire i rulli e il corpo del prodotto con un panno morbido leggermente umido dopo ogni utilizzo.
- Non immergere il prodotto in acqua o altri liquidi.
- Non utilizzare alcool, candeggina, prodotti chimici o panni abrasivi.
- Lasciare asciugare completamente il prodotto prima di posizionarlo sulla base di ricarica.
- Conservare in un luogo fresco e asciutto, lontano dalla luce solare diretta e dalle fonti di calore.
- Non posare oggetti pesanti sopra il prodotto.

Specifiche tecniche

Dimensioni della base	240.7 × 178.6 × 59.7 mm
Motore	Motore brushless
Barre di massaggio	6 barre di massaggio testurizzate a rotazione libera
Livelli di velocità	3 (Basso / Medio / Alto)
Potenza nominale	28W DC
Ingresso (ricarica)	5V DC / 1A, USB-C
Batteria	7.4V / 1800mAh / 13.32Wh (18650 2S1P)
Tempo di ricarica	Circa 4 ore
Autonomia per ricarica	Circa 1,5–3 ore (a seconda della pressione)
Material	Plastica ABS
Dimensioni della scatola interna	259 × 214 × 135 mm

GARANZIA E SUPPORTO

Flowlife garantisce il Flowlymph Go contro difetti di materiali e lavorazione per 2 anni dalla data di acquisto da parte dell'utente finale originale. È richiesta la prova d'acquisto per tutti i reclami in garanzia. Contattare support@flowlife.com per presentare un reclamo.

LA GARANZIA NON COPRE:

- Danni causati da uso improprio, cadute o danni accidentali
- Danni causati da caricatori di terze parti o accessori non approvati
- Normale usura dei rulli, del corpo o della base di ricarica
- Danni causati da liquidi, temperature estreme o luce solare diretta
- Danni causati da modifiche non autorizzate o tentativi di riparazione
- Perdita o furto del prodotto

Per domande o assistenza, contattare: support@flowlife.com | www.flowlife.com

DUTCH

INLEIDING

De Flowlymph Go is een oplaadbare percussieve rollenmassageapparaat ontworpen voor lymfedrainage ondersteuning, spierherstel en dagelijkse spanningsverlichting. Zes vrijdraaiende massagerollers leveren rollende percussie over grote spiergroepen op drie variabele snelheidsniveaus. Lees deze handleiding zorgvuldig door voor het eerste gebruik en bewaar hem voor toekomstig gebruik.

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

ELEKTRISCHE VEILIGHEID

- Laad alleen op met de meegeleverde USB-C-kabel. Gebruik geen opladers van derden die niet zijn goedgekeurd voor dit product.
- Stel het product niet bloot aan water, regen of hoge luchtvochtigheid. Dit is geen waterbestendig product.
- Stop met het gebruik van het product als de oplaadpoort, de kabel of de behuizing beschadigd lijkt. Neem contact op met support@flowlife.com voor service.
- Probeer het product niet te openen, te repareren of te modificeren. Er zijn geen door de gebruiker te onderhouden onderdelen.
- Houd het product buiten het bereik van kinderen zonder toezicht.
- Koppel de USB-C-kabel los wanneer deze niet in gebruik is.

MECHANISCHE VEILIGHEID

- Gebruik het product niet op de wervelkolom, de nek of benige gebieden. Gebruik alleen op zacht spierweefsel.
- Gebruik het product niet over gebarsten, geïrriteerde, verbrand of geïnfecteerde huid.
- Druk het product niet te hard naar beneden. Laat het gewicht van het product en de roterende rollers de massage verzorgen — hard drukken verhoogt de effectiviteit niet en kan blauwe plekken veroorzaken.
- Vermijd gebruik direct op open wonden, hechtingen, recent geopereerde gebieden of gebieden met actieve ontsteking.
- Gebruik het product niet op het gezicht, het hoofd of de geslachtsdelen.
- Draag altijd nauwsluitende kleding of gebruik het apparaat op de blote huid. Losse kleding kan klem raken in de rollers en letsel veroorzaken.
- Houd lang haar opgebonden en uit de buurt van de rollers. Haar kan verstrikt raken in het apparaat — gebruik het nooit in de buurt van los haar.
- Als het product abnormaal trilt of ongewone geluiden maakt, stop dan onmiddellijk en neem contact op met de ondersteuning.

HUID- EN LICHAAMSVEILIGHEID

- Begin elke sessie altijd op Snelheid 1 — laat het weefsel geleidelijk opwarmen.
- Beperk sessies tot 5 minuten per spiergroep om overstimulatie te voorkomen.
- Als u pijn, ongewoon ongemak of gevoelloosheid voelt tijdens gebruik, stop dan onmiddellijk.
- Gebruik niet op gebieden met verminderd gevoel — u kunt mogelijk overmatige druk niet detecteren.
- Drink water na sessies om de circulatoire en lymfatische processen van het lichaam te ondersteunen.
- Gebruik het product niet binnen 48 uur na een acute blessure of spierverstrekking.

RISICOGROEPEN – RAADPLEEG EEN ARTS VOOR GEBRUIK

- Personen met diepe veneuze trombose (DVT) of bloedstollingsaandoeningen
- Personen met actieve kanker of die een kankerbehandeling ondergaan
- Zwangere vrouwen — gebruik niet op de buik, onderrug of benen tijdens de zwangerschap zonder medisch advies
- Personen met ernstige spataderen of actieve flebitis
- Personen met een pacemaker of geïmplanteerde elektronische medische apparaten
- Personen met ernstige osteoporose of broze botten
- Personen die bloedverdunners of anticoagulantia nemen
- Personen met ernstige hart- of vaatziekten
- Iedereen die recentelijk een operatie heeft ondergaan — wacht tot u volledig hersteld bent en vrijgegeven door uw chirurg
- Kinderen onder de 12 jaar — niet geschikt voor gebruik

GEBRUIKSAANWIJZING

VOOR UW SESSIE

1. Zorg dat het product volledig is opgeladen voor de eerste sessie. Verbind via USB-C totdat de indicator een volledige lading aangeeft.
2. Draag nauwsluitende kleding of gebruik het product direct op de huid. Losse of wijde kleding kan in de rollers worden getrokken — stop losse stof in of verwijder deze voor gebruik.
3. Bind lang haar op of zet het vast voor gebruik. Houd haar uit de buurt van de rollers — los haar bij het apparaat kan erin verstrikt raken.
4. Identificeer de spiergroepen waarop u zich wilt concentreren. Begin op het punt dat het verst van het hart is en rol omhoog voor drainage.

DE FLOWLYMPH GO GEBRUIKEN

1. Druk kort op de aan/uit-knop om het product in te schakelen. De batterij-indicator licht op en toont het huidige laadniveau. Houd de aan/uit-knop ingedrukt om Snelheid 1 te starten. De batterij-indicator gaat uit wanneer de massage begint.
2. Druk opnieuw om over te schakelen naar Snelheid 2. Druk nog een keer voor Snelheid 3. Druk opnieuw om terug te keren naar Snelheid 1.
3. Houd het product comfortabel met beide handen vast aan de ergonomische greep. Positioneer de rollers over de doelspiergroep.
4. Oefen lichte, gelijkmatige druk uit en schuif het product langzaam over de spier — ongeveer 2–4 seconden per slag. De rollers draaien vrij mee.
5. Voor lymfedrainage: rol in de richting van het hart (omhoog op de benen, naar binnen op de armen). Voor spierherstel: rol heen en weer over de spierbuik.
6. Houd het apparaat altijd in beweging tijdens gebruik — het is een actief hulpmiddel, geen rustpunt. De rollers stimuleren de lymfevaten door continue beweging. Stilstaan op één plek stopt de pompwerking en vermindert de effectiviteit aanzienlijk. Nooit langer dan 10–15 seconden op dezelfde plek blijven.
7. Tempo: elke slag langs een lichaamszone duurt 3–15 seconden van het ene uiteinde naar het andere. Maak 5–10 overlappende slagen per zone voor u verdergaat.
8. Besteed 2–5 minuten per spiergroep. Beperk de totale sessieduur tot 20–30 minuten.
9. Verhoog de snelheid geleidelijk als meer intensiteit nodig is. Begin altijd op Snelheid 1.

NA UW SESSIE

1. Houd de aan/uit-knop 2 seconden ingedrukt om het product uit te schakelen.
2. Veeg de rollers en het productlichaam af met een zachte, licht vochtige doek. Niet onderdompelen in water.
3. Bewaar het product na elke sessie op een veilige plek.
4. Drink water na de sessie om de lichaamseigen processen te ondersteunen.
5. Let op gebieden met ongewone gevoeligheid — als deze aanhoudt, raadpleeg dan een zorgprofessional.

BATTERIJ EN OPLADEN

- Laad de Flowlymph Go alleen op met de meegeleverde USB-C-kabel.
- Volledig opladen vanuit leeg duurt ongeveer 4 uur.
- Batterijduur: ongeveer 2,5–3 uur afhankelijk van de snelheidsinstelling.
- Het product schakelt automatisch uit wanneer de batterij kritiek laag is.
- Laat het product niet continu aangesloten blijven na een volledige lading.
- Stel het product of de oplader niet bloot aan extreme hitte, kou of direct zonlicht tijdens het opladen.

REINIGING EN OPSLAG

- Veeg de rollers en de behuizing na elk gebruik af met een zachte, licht vochtige doek.
- Dompel het product niet onder in water of andere vloeistoffen.
- Gebruik geen alcohol, bleekmiddel, chemische reinigingsmiddelen of schurende doeken.
- Laat het product volledig drogen voordat u het oplaadt.
- Bewaar op een koele, droge plaats, verwijderd van direct zonlicht en warmtebronnen.
- Leg geen zware voorwerpen op het product.

Technische specificaties

Afmetingen basis	240.7 × 178.6 × 59.7 mm
Motor	Borstelloze motor
Massagestaven	6 vrij draaiende gestructureerde massagestaven
Snelheidsniveaus	3 (Laag / Gemiddeld / Hoog)
Nominaal vermogen	28W DC
Invoer (opladen)	5V DC / 1A, USB-C
Accu	7.4V / 1800mAh / 13.32Wh (18650 2S1P)
Oplaadtijd	Ca. 4 uur
Gebruiksduur per lading	Ca. 1,5–3 uur (afhankelijk van druk)
Materiaal	ABS-kunststof
Binnenafmetingen verpakking	259 × 214 × 135 mm

GARANTIE EN ONDERSTEUNING

Flowlife geeft 2 jaar garantie op de Flowlymph Go tegen gebreken in materialen en vakmanschap vanaf de aankoopdatum door de oorspronkelijke eindgebruiker. Een aankoopbewijs is vereist voor alle garantieclaims. Neem contact op met support@flowlife.com om een claim in te dienen

DE GARANTIE DEKT NIET:

- Schade veroorzaakt door misbruik, vallen of ongelukken
- Schade veroorzaakt door opladers van derden of niet-goedgekeurde accessoires
- Normale slijtage van de rollers of behuizing
- Schade veroorzaakt door vloeistoffen, extreme temperaturen of direct zonlicht
- Schade veroorzaakt door ongeautoriseerde wijzigingen of reparatiepogingen
- Verlies of diefstal van het product

Voor vragen of service, neem contact op: support@flowlife.com | www.flowlife.com

SUOMI

JOHDANTO

Flowlymph Go on ladattava perkussiivinen rullahierontalaite, joka on suunniteltu lymfadrenaasin tukemiseen, lihasten palautumiseen ja päivittäisen jännityksen lievittämiseen. Kuusi vapaasti pyörivää hierontatelaa tarjoavat rullaavan perkussion suurten lihasryhmien yli kolmella säädettävällä nopeustasolla. Lue tämä ohje huolellisesti ennen ensimmäistä käyttöä ja säilytä se myöhempää käyttöä varten.

TURVALLISUUSOHJEET

SÄHKÖTURVALLISUUS

- Lataa ainoastaan mukana toimitetulla latausalustalla ja USB-C-kaapelilla. Älä käytä kolmannen osapuolen latureita, joita ei ole hyväksytty tälle tuotteelle.
- Älä altista tuotetta vedelle, sateelle tai korkealle kosteudelle. Tuote ei ole vesitiivis.
- Lopeta tuotteen käyttö, jos latausportti, kaapeli tai kotelo vaikuttaa vahingoittuneelta. Ota yhteyttä support@flowlife.com huoltoa varten.
- Älä yritä avata, korjata tai muokata tuotetta. Siinä ei ole käyttäjän huollettavia osia.
- Pidä tuote ja latausalusta poissa lasten ulottuvilta ilman valvontaa.
- Irrota latausalusta pistorasiasta, kun sitä ei käytetä.

MEKAANINEN TURVALLISUUS

- Älä käytä tuotetta selkärankaa, niskaa tai luisia alueita vasten. Käytä vain pehmeällä lihaskudoksella.
- Älä käytä tuotetta halkeillun, ärsyyntyneen, auringonpolttaman tai infektoituneen ihon päällä.
- Älä paina tuotetta liian kovaa. Anna tuotteen painon ja pyörivien telojen hoitaa hieronta — kova paine ei lisää tehoa ja voi aiheuttaa mustelmia.
- Vältä käyttöä suoraan avointen haavojen, tikkien, äskettäisten leikkausalueiden tai aktiivisen tulehduksen alueiden päällä.
- Älä käytä tuotetta kasvoilla, päässä tai sukupuolielimissä.
- Käytä aina tiukasti istuvia vaatteita tai käytä laitetta paljaalla iholla. Löysät vaatteet voivat takertua hierontateloihin ja aiheuttaa vammoja.
- Pidä pitkät hiukset sidottuina ja poissa hierontatelojen läheltä. Hiukset voivat takertua laitteeseen — älä koskaan käytä sitä irtonaisten hiusten lähellä.
- Jos tuote värisee epänormaalisti tai tuottaa epätavallisia ääniä, lopeta välittömästi ja ota yhteyttä tukeen.

IHO- JA KEHON TURVALLISUUS

- Aloita aina jokainen istunto Nopeus 1:llä — anna kudoksen lämmetä vähitellen.
- Rajoita istunnot 5 minuuttiin lihasryhmää kohden ylistimulaation välttämiseksi.
- Jos tunnet kipua, epätavallista epämukavuutta tai puutumista käytön aikana, lopeta välittömästi.
- Älä käytä alueilla, joissa tunto on heikentynyt — et ehkä pysty havaitsemaan liiallista painetta.
- Juo vettä istuntojen jälkeen tukeaksesi kehon verenkierto- ja lymfaprosesseja.
- Älä käytä tuotetta 48 tunnin sisällä akuutista vammasta tai lihasvenähdyksestä.

RISKIRYHMÄT – KONSULTOI LÄÄKÄRIÄ ENNEN KÄYTTÖÄ

- Henkilöt, joilla on syvä laskimotukos (DVT) tai verihyytymishäiriöitä
- Henkilöt, joilla on aktiivinen syöpä tai jotka käyvät läpi syöpähoitoa
- Raskaana olevat naiset — älä käytä vatsan, alaselän tai jalkojen alueella raskauden aikana ilman lääkärin ohjausta
- Henkilöt, joilla on vakavia suonikohjuja tai aktiivinen flebiitti
- Henkilöt, joilla on sydämentahdistin tai implantoituja elektronisia lääketieteellisiä laitteita
- Henkilöt, joilla on vakava osteoporoosi tai hauras luusto
- Henkilöt, jotka ottavat verenohennuslääkkeitä tai antikoagulantteja
- Henkilöt, joilla on vakava sydän- tai verisuonisairaus
- Kaikki, jotka ovat äskettäin käyneet läpi leikkauksen — odota, kunnes olet täysin parantunut ja kirurgi on antanut luvan
- Alle 12-vuotiaat lapset — ei sovellu käytettäväksi

KÄYTTÖOHJEET

ENNEN ISTUNTOA

1. Varmista, että tuote on täysin ladattu ennen ensimmäistä istuntoa. Aseta latausalustalle, kunnes merkkivalo näyttää täyttä latausta.
2. Käytä tiukasti istuvia vaatteita tai käytä tuotetta suoraan iholla. Löysät tai väljät vaatteet voivat jäädä kiinni hierontateloihin — pane löysä kangas sisään tai poista se ennen käyttöä.
3. Sido tai kiinnitä pitkät hiukset ennen käyttöä. Pidä hiukset poissa hierontatelojen läheltä — laitteen lähellä olevat irralliset hiukset voivat takertua siihen.
4. Levitä tarvittaessa pieni määrä vartalovoiidetta tai hierontaöljyä iholle, jotta telat liukuvat tasaisesti.
5. Tunnista lihasryhmät, joihin haluat kohdistaa hoidon. Aloita sydämestä kauimmaisesta kohdasta ja rullaa ylöspäin drenaasin edistämiseksi.

FLOWLYMPH GO:N KÄYTTÖ

1. Paina virtapainiketta lyhyesti kytkeäksesi tuotteen päälle. Akun varauksen merkkivalo syttyy ja näyttää nykyisen lataustason. Pidä virtapainiketta painettuna käynnistääksesi Nopeus 1:n. Akun varauksen merkkivalo sammuu, kun hieronta alkaa.
2. Paina uudelleen siirtyäksesi Nopeus 2:een. Paina vielä kerran saadaksesi Nopeus 3:n. Paina uudelleen palataksesi Nopeus 1:een.
3. Pidä tuotetta mukavasti molemmilla käsillä ergonomisesta kahvasta kiinni. Aseta hierontatelat kohdelihasryhmän päälle.
4. Kohdista kevyt, tasainen paine ja liu'uta tuotetta hitaasti lihaksen yli — noin 2–4 sekuntia per liike. Telat pyörivät vapaasti.
5. Lymfadrenaasin yhteydessä: rullaa sydämen suuntaan (ylöspäin jaloissa, sisäänpäin käsivarsissa). Lihaspalautumiseen: rullaa edestakaisin lihasrungon yli.
6. Pidä laite aina liikkeessä käytön aikana — se on aktiivinen väline, ei passiivinen alusta. Hierontatelat stimuloivat imusuonia jatkuvan liikkeen avulla. Paikallaan pysyminen pysäyttää pumppausliikkeen ja heikentää tehokkuutta merkittävästi. Älä koskaan pysähdy samaan kohtaan yli 10–15 sekunniksi.
7. Tahti: jokaisen vyöhykkeen läpi tulisi kestää 3–15 sekuntia päästä päähän. Tee 5–10 päällekkäistä kulkua vyöhykettä kohti ennen etenemistä.
8. Käytä 2–5 minuuttia lihasryhmää kohden. Rajoita istunnon kokonaiskesto 20–30 minuuttiin.
9. Lisää nopeutta asteittain, jos tarvitset enemmän intensiteettiä. Aloita aina Nopeus 1:llä.

ISTUNNON JÄLKEEN

1. Paina virtapainiketta 2 sekuntia sammuttaaksesi tuotteen.
2. Pyyhi hierontatelat ja tuotteen runko pehmeällä, hieman kostealla liinalla. Älä upota veteen.
3. Palauta tuote latausalustalle jokaisen istunnon jälkeen.
4. Juo vettä istunnon jälkeen tukeaksesi kehon prosesseja.
5. Huomaa alueet, joissa on epätavallista herkkyyttä — jos se jatkuu, ota yhteyttä terveydenhuollon ammattilaiseen.

AKKU JA LATAUS

- Lataa Flowlymph Go ainoastaan mukana toimitetulla latausalustalla ja USB-C-kaapelilla.
- Täyslataus tyhjästä kestää noin 4 tuntia.
- Akun kesto: noin 2,5–3 tuntia nopeusasetuksesta riippuen.
- Tuote sammuu automaattisesti, kun akku on kriittisen tyhjä.
- Älä jätä tuotetta latausalustalle jatkuvasti täyden latauksen jälkeen.
- Älä altista tuotetta tai latausalustaa latauksen aikana äärimmäiselle kuumuudelle, kylmyydelle tai suoralle auringonvalolle.

PUHDISTUS JA SÄILYTYS

- Pyyhi hierontatelat ja kotelo pehmeällä, hieman kostealla liinalla jokaisen käytön jälkeen.
- Älä upota tuotetta veteen tai muuhun nesteeseen.
- Älä käytä alkoholia, valkaisuainetta, kemiallisia puhdistusaineita tai hankaavia liinoja.
- Anna tuotteen kuivua kokonaan ennen latausalustalle asettamista.
- Säilytä viileässä, kuivassa paikassa poissa suorasta auringonvalosta ja lämmönlähteistä.
- Älä aseta raskaita esineitä tuotteen päälle.

Tekniset tiedot

Alustan mitat	240.7 × 178.6 × 59.7 mm	Tulo (lataus)	5V DC / 1A, USB-C
Moottori	Harjaton moottori	Akku	7.4V / 1800mAh / 13.32Wh (18650 2S1P)
Hierontatangot	6 vapaasti pyörivää kuvioitua hierontatankoa	Latausaika	Noin 4 tuntia
Nopeustasot	3 (Matala / Keski / Korkea)	Käyttöaika latauksella	Noin 1,5–3 tuntia (paineen mukaan)
Nimellisteho	28W DC	Materiaali	ABS-muovi
		Sisäpakkauksen mitat	259 × 214 × 135 mm

TAKUU JA TUKI

Flowlife takaa Flowlymph Go:n materiaali- ja valmistusvikojen varalta 2 vuodeksi alkuperäisen loppukäyttäjän ostopäivästä. Kaikissa takuuvaatimuksissa vaaditaan ostokuitti. Ota yhteyttä support@flowlife.com esittääksesi vaatimuksen.

TAKUU EI KATA:

- Väärinkäytöstä, putoamisesta tai tahattomista vahingoista aiheutuneita vaurioita
- Kolmannen osapuolen latureista tai hyväksymättömistä lisävarusteista aiheutuneita vaurioita
- Hierontatelojen, kotelon tai latausalustan normaalia kulumista
- Nesteistä, äärimmäisistä lämpötiloista tai suorasta auringonvalosta aiheutuneita vaurioita
- Luvattomista muutoksista tai korjausyrityksistä aiheutuneita vaurioita
- Tuotteen katoamista tai varkautta

Kyselyihin tai palveluun, ota yhteyttä: support@flowlife.com | www.flowlife.com



Manufacturer:
Flowlife AB
Runebergsgatan 7
114 30 Stockholm
Sweden

Contact:
hello@flowlife.com
www.flowlife.com