



Flowcontrast Spot Go

FLOWLIFE

Brochure

Flowcontrast Spot Go



Portable Contrast Therapy Device

Table of Content

- 4 — Manifest
- 6 — Why Flowcontrast Spot Go
- 7 — Accessories
- 8 — Flowcontrast Spot Go - A Comprehensive Guide
- 12 — Starting your Journey
- 16 — For General Recovery
- 18 — For Muscle Soreness
- 18 — Before, During, or After Your Workout
- 25 — Contact Information
- 26 — Manual
 - English
 - Swedish / Svenska
 - Danish / Dansk
 - Norwegian / Norsk
 - German / Deutsch
 - French / Français
 - Dutch / Nederlands
 - Italian
 - Spanish / Espanol

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.

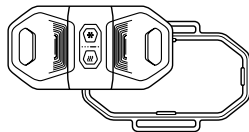
We want to power dreams, aspirations, and triumphs of the audacious, sparking the passions of the unstoppable.

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

Why Flowcontrast Spot Go?

- **Portable contrast therapy for targeted recovery** Flowcontrast Spot Go delivers precise, alternating hot–cold therapy designed to reset your recovery response at the neuromuscular level. It uses time-based contrast cycles to support circulation, reduce pain, and improve mobility—all without water, ice, or cords.
- **Targeted contrast therapy, anywhere**
Alternates cold and heat in a pre-programmed cycle to support tissue repair, circulation, and inflammation management—where you need it most.
- **Adjustable comfort, clinical precision**
Choose between three intensity levels for both heat and cold. The default protocol (4 min cold, 7 min heat, 4 min cold) mirrors contrast techniques used in sports medicine.
- **Wireless. Wearable. Intuitive**
Designed for real life. Strap it to your knee, shoulder, or back with no setup time, no melting ice, and no waiting for cooldowns.

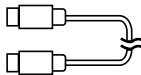
Accessories



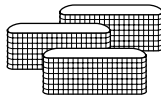
What's Included

Frame Strap

helps keep device flat on wide areas



USB-C Charging Cable



3 Velcro Bands (S/M/L)

for customized fit on various body parts



Manual



Flowcontrast Spot Go: A Comprehensive Guide

How It Works

This device uses semiconductor thermal regulation to deliver focused hot and cold therapy without fluids or refrigeration. Instead of passive heat or disposable ice packs, Flowcontrast Spot Go creates a responsive temperature gradient that promotes circulation, reduces inflammation, and relaxes muscle tone. The system runs on pre-set minute sessions and automatically shuts down after completion.

Mode 1: Contrast Therapy Mode (4 min cold – 7 min heat – 4 min cold)

Contrast therapy works by alternating vasoconstriction (cold) and vasodilation (heat), creating a pumping action that stimulates blood flow, flushes metabolic waste, and helps relieve deep-tissue pain.

- Cold Phase
- Level 1 (15°C): Gentle cooling (surface-level calming)
 - Level 2 (10°C): Moderate cold (supports inflammation control)
 - Level 3 (5°C): Deep cold (maximizes constriction, ideal for acute pain or swelling)



- Heat Phase
- Level 1 (38°C): Mild warmth to support relaxation and comfort
 - Level 2 (42°C): Therapeutic heat for soft tissue pliability and mobility
 - Level 3 (45°C): Deep heat for fascial release and chronic tension relief



The default mode when starting is set on level 2 for the cold and heat phases. You can only adjust intensity during the active element (cold or heat) to preserve sequence integrity

Mode 2: Manual Cold

Contrast therapy works by alternating vasoconstriction (cold) and vasodilation (heat), creating a pumping action that stimulates blood flow, flushes metabolic waste, and helps relieve deep-tissue pain.

Activates cold-only therapy immediately at Level 1.

Tap the cold button to cycle through:



- Level 1 (15°C): Surface cooling for recovery after light strain
 - Level 2 (10°C): Moderate cold for post-training soreness or circulation reset
 - Level 3 (5°C): Max cooling for acute inflammation, joint pain, or swelling
- Best used within 24 hours of intense training, strain, or inflammation flare-up.

Mode 3: Manual Heat

Activates heat-only therapy immediately at Level 1.

Tap the heat button to cycle through:



- Level 1 (38°C): Soft warmth for nervous system calming (good for pre-sleep use)
- Level 2 (42°C): Improves range of motion and muscle elasticity
- Level 3 (45°C): Deep-tissue heat for recovery from chronic tightness or mobility restrictions

Use before stretching, mobility drills, or soft tissue therapy for optimal effect.

When to Use Contrast vs Manual

Therapy Goal	Recommended Mode	Why
Inflammation control after workout	Contrast or Cold Only	Flushes metabolites, reduces swelling
Morning stiffness or restricted movement	Heat Only	Prime muscles, increase elasticity
Chronic joint discomfort	Contrast	Alternating input stimulates tissue repair
Nervous system reset or calming	Heat Only, Level 1-2	Triggers the parasympathetic state
Acute injury (within 48 hrs)	Cold Only, Level 3	Slows blood flow, reduces inflammation
Pre-training warmup	Heat Only, Level 2-3	Flushes metabolites, Increases circulation and readiness

Starting Your Journey

Set it up. Strap it on—press start.

Flowcontrast Spot Go is built for real-life recovery. Whether you're dealing with soreness, inflammation, or just trying to stay mobile, getting started takes less than a minute.

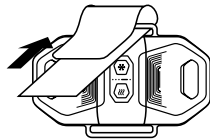
Here's how to begin your first session:

1. Place the device on your body

Choose the muscle or joint you want to treat—commonly knees, shoulders, back, or calves.

2. Secure with the right strap

- Use one of the three Velcro bands to hold the device in place



- Small: for wrists, ankles, arms or elbows
- Medium: for knees, calves, or thighs
- Large: for back, quads, glutes or shoulders

- If you want the device to sit flat on a wide surface, use the frame strap to prevent bending or tilting

3. Start your mode



- Hold both cold + heat buttons → Start contrast mode
- Hold just cold → Cold only
- Hold just heat → Heat only

LED lights will tell you what's active:



- Blue: Cooling
- Red: Heating

4. Adjust intensity (optional)

- Tap the active button to switch between Level 1, 2, or 3
- Only the active function (cold or heat) can be adjusted

5. Let it run

Each mode has a pre-set timer, heat & cold mode runs for 10 minutes, contrast mode runs for 24 minutes, then shuts off automatically. You can relax, read, work, or simply sit still while it works.

6. After your session

- Unstrap and let the device cool before storing
- Wipe it down with a soft, dry cloth if needed
- Recharge via USB-C when the battery runs low



For General Recovery

How Flowcontrast Therapy Supports General Recovery. After long hours at your desk, standing on your feet, or pushing through demanding days, your body needs more than rest. It needs restoration. Recovery is what keeps you mobile, focused, and ready to go again tomorrow.

Flowcontrast Spot Go supports circulation—the foundation of recovery—by using alternating cold and heat to reset the body's internal rhythm. This contrast effect boosts blood flow, reduces low-grade tension, and clears out fatigue built up in overused muscles.

It's your daily reset when your day doesn't stop.

How to Use Flowcontrast Spot Go for General Recovery

- Use contrast mode on common tension zones like quads, calves, or the lower back
- Start at cold level 2 and heat level 2 for a balanced circulatory reset
- Best used in the evening after long days of standing, sitting, or commuting
- For calm recovery before sleep, use heat-only mode at level 1–2
- For joint stiffness, apply contrast before movement or daily heat-only at level 2

Why Contrast Therapy Works

When your day doesn't stop, neither does the load on your body. Prolonged tension, poor posture, or constant low-grade stress can slow circulation and fatigue your system. Contrast therapy reactivates healthy blood flow, flushes built-up waste, and restores a relaxed state—without needing intense effort or long downtime.



For Muscle Soreness

Training was the easy part. Recovery is where progress happens. Sore muscles need more than rest—they need circulation. Cold reduces inflammation. Heat brings in oxygen and nutrients. The contrast effect helps flush waste, ease tension, and accelerate tissue repair.

It's how your body resets after effort.

How to Use Flowcontrast Spot Go for Muscle Soreness

- Use contrast mode within 24 hrs of exercise
- Cold level 2–3, heat level 2–3 based on tolerance
- Target sore zones (quads, glutes, shoulders, knees, calves)
- For daily stiffness: use heat-only at level 2
- For swelling: cold-only at level 3 after activity

Why Contrast Therapy Works

Soreness signals inflammation and micro-damage. Contrast therapy supports the healing response: cold limits excess inflammation while heat increases nutrient delivery and waste clearance. Together, they accelerate tissue recovery without pushing your body further.



Before, During, or After Your Workout

Support every rep—from warm-up to recovery. Every workout has three parts: how you prepare, how you perform, and how you recover. Flowcontrast Spot Go supports all three. Use heat to prime muscles before training. Apply cold to limit fatigue mid-session. Use contrast to accelerate recovery when you're done. Whether it's a run, a heavy lift, or a long session on the field—this tool helps you stay ready, stay mobile, and stay in control.

How to Use Flowcontrast Spot Go Around Your Workout

- Use heat-only mode (level 2–3) for 10–15 minutes before activity to warm up
 - Apply to hips, calves, or shoulders to improve range and reduce restriction
- During breaks, cold-only mode (level 1–2) helps reduce fatigue or joint stress
- After training, use contrast mode to support faster recovery
- Focus on high-strain zones like quads, knees, or lower back post-workout

Movement begins where blood flows freely.

Healthy blood flow is essential to recovery. It delivers oxygen, nutrients, and warmth to your tissues—while removing waste like lactic acid and inflammatory byproducts. But when you're injured, inflamed, or overtrained, circulation can slow down or become blocked, delaying healing. That's where contrast therapy works differently.

By alternating cold and heat, Flowcontrast Spot Go creates a powerful “vascular pump” effect. Cold constricts blood vessels. Heat opens them back up. This rhythm boosts blood flow, clears inflammation, and triggers your body's natural repair signals—all in one cycle.

What it helps with:

- Muscle tightness after training
- Joint stiffness in the morning
- Swelling from minor injuries
- Recovery from long runs or lifting sessions
- Circulatory issues in high-use areas (knees, shoulders, calves)

When to use:

- After hard workouts
- For joint stiffness (knees, elbows, shoulders)
- To manage flare-ups from tendon strain or minor injury
- When dealing with long-standing pain that worsens with movement

Why Spot Go makes it easier:

Traditional contrast therapy needs two tubs or a lot of prep.

Spot Go gives you the same physiological effect—without water, ice, or guesswork.

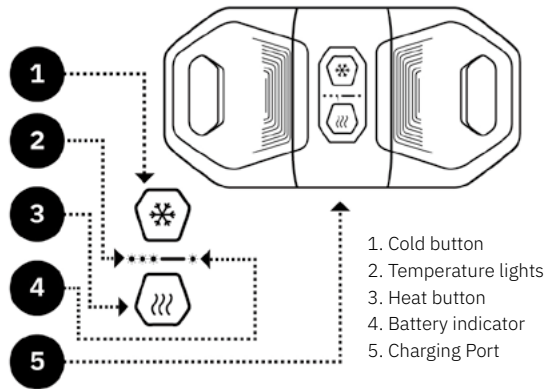
Just strap it on, press start, and let the cycle do its work.



hello@flowlife.com
www.flowlife.com
Luntmakargatan 90
113 51 Stockholm

Manual

Flowcontrast Spot Go



ENGLISH

INTRODUCTION

Welcome to your Flowcontrast Spot Go. This guide will help you get started and use the device safely and effectively for contrast therapy, recovery, and mobility. Flowcontrast Spot Go delivers targeted hot and cold therapy in one compact, wireless unit. With adjustable intensity levels and a time-based contrast cycle, it supports circulation, relieves pain, and restores mobility—anytime, anywhere.

SAFETY INSTRUCTIONS

Safety Hazards – Reduce the Risk of Electric Shock

- Do not use or charge the device near water or in wet environments.
- Never immerse the device in water or clean it with running water.
- Use only the provided USB-C charging cable.
- Do not charge the device while in use.
- Disconnect immediately if the device or cable becomes damaged or wet.

Danger – Reduce the Risk of Burns, Fire, or Injury

- Do not leave the device unattended during use.
- Only use accessories supplied or approved by Flowlife.
- Do not block air vents or insert foreign objects into openings.
- Do not place heavy objects on the device or drop it.
- Do not disassemble, crush, or attempt to modify the device.

Heat & Cold Precautions

- Test skin sensitivity before extended use.
- Do not apply to broken, irritated, or numb skin.
- Avoid prolonged use on the same area (max 30 minutes per session).

- Stop use if redness, discomfort, or numbness occurs.
- Keep away from extreme cold or heat during storage.

Risk Groups – Consult a Doctor Before Use

- If pregnant or nursing
- If you have cardiovascular disease, cold intolerance, or Raynaud's
- If you have diabetes, nerve damage, or circulatory disorders
- If using medical implants or pacemakers
- If under 15 years old (unless supervised)

INSTRUCTIONS FOR USE

Using the Velcro Straps and Frame Strap

The device includes three Velcro straps to help you secure it comfortably to different body areas:

- Small (45×3 cm): wrists, ankles, or narrow joints
- Medium (75×3 cm): thighs, calves, or knee
- Large (110×3 cm): upper back, lower back, or shoulders

The strap should fit snugly to hold the device in place, but not so tightly that it restricts circulation. Adjust for a firm yet comfortable fit.

Use the frame strap when you want the device to remain flat—ideal for straight surfaces like the back or upper leg.

Remove the frame strap to allow the device to flex and curve, which helps it adapt better to rounded areas like the knee, shoulder, or calf.

Powering On & Off

- Hold the heat and cold buttons together for 2 seconds to enter Contrast Mode.
- Hold cold button (2 sec) for Cold Mode.
- Hold heat button (2 sec) for Heat Mode.
- Tap the active element button to cycle between Levels 1–3.

Mode Overview

- Contrast Mode: 26 min timer.
4 min cold → 7 min heat → 4 min cold --> 7 min heat --> 4 min cold
- Cold Mode: 10 min timer.
Direct cold, Level 1–3
 - Level 1: 15°C
 - Level 2: 10°C
 - Level 3: 5°C
- Heat Mode: 10 min timer.
Direct heat, Level 1–3
 - Level 1: 38°C
 - Level 2: 42°C
 - Level 3: 45°C

Note: You can only adjust the temperature of the active mode.

Auto Shut-Off

RECOMMENDED USAGE

- General Recovery: Use contrast mode in the evening or after long workdays.
- Muscle Soreness: Use contrast within 24 hrs of training. Cold-only helps inflammation.
- Joint Mobility: Use heat-only on stiff joints. Use contrast before stretching or movement.
- Max use per area: 30 minutes
- Let the temperature do the work—no pressure needed.

BATTERY & CHARGING

- Use the included USB-C cable
- Charging time: approx. 2.5 hours
- Battery capacity: 3200 mAh (7.2V)
- Power input: DC 5V = 2A
- Power output: 5V = 2A

BATTERY RUNTIME (APPROXIMATE)

- Cooling, Level 3: ~1 hour
- Heating, Level 3: ~5.5 hours
- Contrast Mode (Cooling + Heating), Level 3: ~1 hour

BATTERY INDICATOR

- Red: 0–33%
- Green: 34–66%
- White: 67–100%
- LED turns off 3 seconds after full charge

CLEANING & STORAGE

- Wipe the metal surface with a soft, damp cloth
- Do not use harsh chemicals or submerge the device
- Store in a cool, dry place
- Charge monthly if unused for extended periods

TECHNICAL SPECIFICATIONS

- Product Name: Flowcontrast Spot Go
- Size: 150 × 80 × 50 mm
- Weight: 384 g
- Temperature Range:
 - Cold: 5°C, 10°C, 15°C
 - Heat: 38°C, 42°C, 45°C
- Battery: 3200 mAh, 7.2V
- Input: 5V USB-C
- Output: 5V = 2A
- Materials: Aluminum contact plate, ABS housing
- Velcro Strap Sizes:
 - Small: 45×3 cm
 - Medium: 75×3 cm
 - Large: 110×3 cm
- Included Accessories: USB-C cable, manual, frame strap, 3 velcro straps (S/M/L)

WARRANTY & SUPPORT

Flowcontrast Spot Go includes a 2-year warranty covering manufacturing defects.

Warranty does not cover:

- Damage from misuse or accidents
- Modifications or unauthorized repairs
- Improper charging or liquid exposure
- Use not in accordance with this manual
- Missing proof of purchase

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

SVENSKA

INTRODUKTION

Välkommen till din Flowcontrast Spot Go. Den här guiden hjälper dig att komma igång och använda produkten på ett säkert och effektivt sätt för kontrastterapi, återhämtning och rörlighet. Flowcontrast Spot Go ger riktad värme- och kylterapi i en kompakt, trådlös enhet. Med justerbara intensitetsnivåer och en tidsbaserad kontrastcykel stöder den cirkulation, lindrar smärta och återställer rörlighet – när och var du behöver det.

SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

Risk för elektrisk stöt – minska risken

- Använd eller ladda inte produkten nära vatten eller i fuktiga miljöer.
- Sänk aldrig ned enheten i vatten och rengör den inte under rinnande vatten.
- Använd endast den medföljande USB-C-kabeln.
- Ladda inte produkten medan den används.
- Koppla ur omedelbart om produkten eller kabeln blir skadad eller fuktig.

Risk för brännskador, brand eller personskada

- Lämna inte produkten obevakad under användning.
- Använd endast tillbehör som medföljer eller godkänns av Flowlife.
- Blockera inte ventilationsöppningar och stoppa inte in föremål i enheten.
- Tappa inte produkten och placera inga tunga föremål ovanpå den.
- Öppna inte höljet och försök inte modifiera produkten.

Värme- och kylvarning

- Testa hudens känslighet innan längre användning.
- Använd inte på skadad, irriterad eller bedövad hud.
- Använd inte på samma område längre än 30 minuter per session.

- Avsluta omedelbart användning vid rodnad, obehag eller domningar.
- Förvara inte enheten i extrem kyla eller värme.

Rådgör med läkare före användning om du:

- Är gravid eller ammar
- Har hjärt-kärlsjukdom, köldintolerans eller Raynauds syndrom
- Har diabetes, nervskador eller cirkulationsbesvär
- Har pacemaker eller andra medicinska implantat
- Är under 15 år (utan vuxens tillsyn)

ANVÄNDARINSTRUKTIONER

Använda kardborrband och fäst ram

Produkten levereras med tre kardborrband för att säkra enheten på olika delar av kroppen:

- Liten (45×3 cm): handleder, vrist, smalare leder
- Mellan (75×3 cm): armbågar, vader, underarmar
- Stor (110×3 cm): knän, lår, axlar

Bandet ska sitta stadigt men bekvämt. Det får inte strypa blodflödet.

Använd ramremmen när du vill att enheten ska ligga platt – t.ex. över rygg eller lår.

Ta bort ramremmen om du vill att produkten ska böjas naturligt och anpassa sig till rundade områden som knän, axlar eller vader.

Starta och stäng av

- Håll in värme- och kylknapparna samtidigt i 2 sekunder för att aktivera Kontrastläge
- Håll in kylknappen (2 sek) för att aktivera Kyläge
- Håll in värmeknappen (2 sek) för att aktivera Värmeläge
- Tryck snabbt på aktiv knapp för att växla mellan nivå 1–3

Lägesöversikt

•Kontrastläge:

4 min kyla → 7 min värme → 4 min kyla → 7 min värme → 4 min kyla

•Kylläge: 10 min timer. Direkt

kyla, nivå 1–3

•Nivå 1: 15 °C

•Nivå 2: 10 °C

•Nivå 3: 5 °C

•Värmeläge: 10 min timer.

Direkt värme, nivå 1–3

•Nivå 1: 38°C

•Nivå 2: 42°C

•Nivå 3: 45°C

Obs: Du kan endast justera temperaturen för det aktiva läget.

Automatisk avstängning

REKOMMENDERAD ANVÄNDNING

- Allmän återhämtning: Använd kontrastläge på kvällen eller efter långa arbetsdagar
- Träningsvärk: Använd kontrast inom 24 timmar efter träning. Kyla dämpar inflammation
- Ledrörlighet: Använd endast värme på stela leder. Kontrast före rörelseträning
- Max per område: 30 minuter
- Låt temperaturen göra jobbet – applicera inte tryck

BATTERI & LADDNING

- Använd den medföljande USB-C-kabeln
- Laddningstid: ca 2,5 timmar
- Batterikapacitet: 3200 mAh (7.2V)
- Ingång: DC 5V=2A
- Utgång: 5V=2A

BATTERITID (UNGEFÄRLIG)

- Kylning, nivå 3: ca 1 timme
- Värme, nivå 3: ca 5,5 timmar
- Kontrastläge (kyla + värme), nivå 3: ca 1 timme

BATTERIINDIKATOR

- Röd: 0–33 %
- Grön: 34–66 %
- Vit: 67–100 %
- LED-lampan släcks 3 sekunder efter full laddning

TEKNISK SPECIFIKATION

- Produktnamn: Flowcontrast Spot Go
- Storlek: 150 × 80 × 50 mm
- Vikt: 384 g
- Temperaturintervall:
 - Kyla: 5°C, 10°C, 15°C
 - Värme: 38°C, 42°C, 45°C
- Batteri: 3200 mAh, 7.2V
- Ingång: USB-C, 5V=2A
- Utgång: 5V=2A

GARANTI & SUPPORT

Flowcontrast Spot Go omfattas av 2 års garanti mot tillverkningsfel.

Garantin täcker inte:

- Skador orsakade av felanvändning eller olyckor
- Modifieringar eller obehöriga reparationer
- Felaktig laddning eller vätskeskador
- Användning som inte följer manualen
- Avsaknad av inköpsbevis

Vid frågor eller service: support@flowlife.com

RENGÖRING & FÖRVARING

- Torka av metallytan med en mjuk, fuktig trasa
- Använd inte starka rengöringsmedel och sänk aldrig ner produkten i vatten
- Förvara på en sval, torr plats
- Ladda en gång i månaden om den inte används regelbundet

- Material: Aluminium (kontaktplatta), ABS-plast
- Kardborrband:
 - Liten: 45×3 cm
 - Mellan: 75×3 cm
 - Stor: 110×3 cm
- Tillbehör som ingår: USB-C-kabel, manual, fästnings ram, 3 kardborrband (S/M/L)

DANISH

INTRODUKTION

Velkommen til din Flowcontrast Spot Go. Denne vejledning hjælper dig med at komme i gang og bruge enheden sikkert og effektivt til kontrastterapi, restitution og mobilitet.

Flowcontrast Spot Go leverer målrettet varme- og kuldeterapi i én kompakt, trådløs enhed. Med justerbare intensitetsniveauer og en tidsstyret kontrastcyklus understøtter den blodcirkulationen, lindrer smerter og forbedrer bevægeligheden – når som helst, hvor som helst.

SIKKERHEDSINSTRUKTIONER

Elektrisk fare – Sådan reducerer du risikoen for stød

- Brug eller oplad ikke enheden i nærheden af vand eller i fugtige omgivelser.
- Nedsænk aldrig enheden i vand, og rengør den ikke under rindende vand.
- Brug kun det medfølgende USB-C opladerkabel.
- Oplad ikke enheden, mens den er i brug.
- Afbryd straks, hvis enheden eller kablet bliver beskadiget eller vådt.

Brand, forbrændinger eller personskade – Sådan undgår du det

- Lad ikke enheden være uden opsyn under brug.
- Brug kun tilbehør leveret eller godkendt af Flowlife.
- Bloker ikke luftventiler, og indsæt ikke fremmedlegemer i åbninger.
- Tab ikke enheden, og placer ikke tunge genstande ovenpå.
- Forsøg ikke at åbne, knuse eller modificere enheden.

Advarsler om varme og kulde

- Test hudens følsomhed inden længere tids brug.
- Brug ikke på beskadiget, irriteret eller følelsesløs hud.
- Undgå længerevarende brug på samme område (maks. 20 minutter pr. session).

- Stop brug ved rødme, ubehag eller følelsesløshed.
- Opbevar ikke enheden i ekstrem varme eller kulde.

Konsulter læge før brug, hvis du:

- Er gravid eller ammer
- Har hjerteproblemer, kuldeintolerance eller Raynaud's
- Har diabetes, nerveskader eller kredsløbsproblemer
- Bruger medicinske implantater eller pacemaker
- Er under 15 år (uden opsyn)

BRUGSANVISNING

Brug af velcrobånd og rammerem

Enheden leveres med tre velcrobånd, der gør det muligt at fastgøre den sikkert til kroppen:

- Lille (45×3 cm): håndled, ankler eller smalle led
- Mellem (75×3 cm): albuer, lægge eller underarme
- Stor (110×3 cm): knæ, lår eller skuldre

Remmen skal sidde fast men komfortabelt. Den må ikke begrænse blodcirkulationen.

Brug rammeremmen, når du ønsker, at enheden skal ligge helt fladt – ideelt til ryg eller lår. Fjern rammeremmen, hvis du ønsker, at enheden skal bøje sig naturligt omkring rundede områder som knæ, skuldre eller lægge.

Tænd og sluk

- Hold varme- og kuldeknappen inde i 2 sekunder for at aktivere Kontrasttilstand
- Hold kuldeknappen (2 sek) inde for Kun kulde
- Hold varmeknappen (2 sek) inde for Kun varme
- Tryk på den aktive knap for at skifte mellem niveau 1–3

Tilstandsoversigt

- Kontrasttilstand:
26 min. 4 min kulde → 7 min varme → 4 min kulde → 7 min varme → 4 min kulde
- Kun kulde: 10 min. Direkte kulde, niveau 1–3
 - Niveau 1: 15 °C
 - Niveau 2: 10 °C
 - Niveau 3: 5 °C
- Kun varme: 10 min. Direkte varme, niveau 1–3
 - Niveau 1: 38 °C
 - Niveau 2: 42 °C
 - Niveau 3: 45 °C

Bemærk: Du kan kun justere temperaturen for den funktion, der er aktiv.

Automatisk slukning

ANBEFALET BRUG

- Generel restitution: Brug kontrasttilstand om aftenen eller efter lange arbejdsdage
- Træningsømhed: Brug kontrast indenfor 24 timer efter træning. Kulde mod inflammation
- Ledsmobilitet: Brug varme alene på stive led. Kontrast før udstrækning eller bevægelse
- Maks. brug pr. område: 30 minutter
- Undgå at trykke – lad temperaturen arbejde for dig

BATTERI OG OPLADNING

- Brug det medfølgende USB-C kabel
- Opladningstid: ca. 2,5 timer
- Batterikapacitet: 3200 mAh (7.2V)
- Indgang: DC 5V=2A
- Udgang: 5V=2A

BATTERITID (CA.)

- Køling, niveau 3: ca. 1 time
- Varme, niveau 3: ca. 5,5 timer
- Kontrasttilstand (køling + varme), niveau 3: ca. 1 time

BATTERIINDIKATOR

- Rød: 0–33 %
- Grøn: 34–66 %
- Hvid: 67–100 %
- LED slukker 3 sekunder efter fuld opladning

RENGØRING OG OPBEVARING

- Aftør metaldelen med en ren, fugtig klud
- Brug ikke kemiske rengøringsmidler eller nedsænk produktet i vand
- Opbevar tørt og køligt
- Oplad mindst én gang om måneden, hvis produktet ikke bruges regelmæssigt

TEKNISKE SPECIFIKATIONER

- Produktnavn: Flowcontrast Spot Go
- Størrelse: 150 × 80 × 50 mm
- Vægt: 384 g
- Temperaturområde:
 - Kulde: 5 °C, 10 °C, 15 °C
 - Varme: 38 °C, 42 °C, 45 °C
- Batteri: 3200 mAh, 7.2V
- Indgang: USB-C, 5V=2A
- Udgang: 5V=2A
- Materialer: Aluminium (kontaktplade), ABS-plast
- Velcrobånd:
 - Lille: 45×3 cm
 - Mellem: 75×3 cm
 - Stor: 110×3 cm
- Medfølgende tilbehør: USB-C kabel, manual, rammerem, 3 velcrobånd (S/M/L)

GARANTI OG SUPPORT

Flowcontrast Spot Go leveres med 2 års garanti, som dækker fabrikationsfejl.

Garantien dækker ikke:

- Skader forårsaget af forkert brug eller uheld
- Reparationer eller ændringer, der ikke er godkendt
- Skader fra væske eller forkert opladning
- Brug i strid med denne manual
- Manglende købsbevis

Kontakt os på: support@flowlife.com

NORWEGIAN

INTRODUKSJON

Velkommen til din Flowcontrast Spot Go. Denne guiden hjelper deg med å komme i gang og bruke enheten trygt og effektivt for kontrastterapi, restitusjon og bevegelse.

Flowcontrast Spot Go gir målrettet varme- og kuldeterapi i én kompakt, trådløs enhet. Med justerbare intensitetsnivåer og en tidsstyrt kontrastsyklus støtter den blodsirkulasjonen, lindrer smerte og gjenoppretter bevegelse – når og hvor du trenger det.

SIKKERHETSINSTRUKSJONER

Elektrisk fare – Reduser risikoen for støt

- Ikke bruk eller lad enheten i nærheten av vann eller i fuktige omgivelser
- Senk aldri enheten i vann, og ikke rengjør den under rennende vann
- Bruk kun den medfølgende USB-C-ladekabelen
- Ikke lad enheten mens den er i bruk
- Koble fra umiddelbart hvis enheten eller kabelen blir våt eller skadet

Fare for brann, forbrenning eller skade

- Ikke la enheten være uten tilsyn under bruk
- Bruk kun tilbehør levert eller godkjent av Flowlife
- Ikke blokker luftventiler eller stikk fremmedlegemer inn i åpninger
- Ikke utsett enheten for slag eller tunge gjenstander
- Ikke åpne, knus eller modifiser enheten

Forholdsregler ved varme og kulde

- Test hudens følsomhet før lengre bruk
- Ikke bruk på skadet, irritert eller nummen hud
- Ikke bruk på samme område i mer enn 20 minutter per økt

- Avslutt bruk ved rødhet, ubehag eller nummenhet
- Oppbevares ikke i ekstrem varme eller kulde

Risikogrupper – Rådfør deg med lege før bruk hvis du:

- Er gravid eller ammer
- Har hjerte- og karsykdommer, kuldeintoleranse eller Raynauds
- Har diabetes, nerveskade eller sirkulasjonsforstyrrelser
- Bruker pacemaker eller medisinske implantater
- Er under 15 år (uten tilsyn)

BRUKSANVISNING

Bruk av borrelåsremmer og rammerem

Enheden leveres med tre borrelåsremmer som gjør det enkelt å feste den til ulike kroppsdelar:

- Liten (45×3 cm): håndledd, ankler, smale ledd
- Medium (75×3 cm): albuer, legger, underarmer
- Stor (110×3 cm): knær, lår, skuldre

Remmene skal festes stramt nok til at enheten holder seg på plass, men uten å hindre blodsirkulasjon.

Bruk rammeremmen når du vil at enheten skal ligge flatt, for eksempel på rygg eller lår.

Fjern rammeremmen for å la produktet bøye seg og tilpasse seg runde områder som knær, skuldre og legger.

Slå på og av

- Hold inne varme- og kuldeknappene samtidig i 2 sekunder for å aktivere Kontrastmodus
- Hold inne kuldeknappen (2 sek) for kun kulde
- Hold inne varmeknappen (2 sek) for kun varme
- Trykk på aktiv knapp for å veksle mellom nivå 1–3

Modusoversikt

- Kontrastmodus:
26 min. 4 min kulde → 7 min varme → 4 min kulde → 7 min varme → 4 min kulde
- Kulde: 10 min. Direkte kjøling, nivå 1–3
 - Nivå 1: 15 °C
 - Nivå 2: 10 °C
 - Nivå 3: 5 °C
- Varme: 10 min. Direkte oppvarming, nivå 1–3
 - Nivå 1: 38 °C
 - Nivå 2: 42 °C
 - Nivå 3: 45 °C

Merk: Du kan kun justere temperaturen på den funksjonen som er aktiv.

Automatisk avstenging

ANBEFALT BRUK

- Generell restitusjon: Bruk kontrastmodus på kvelden eller etter lange dager
- Treningsømheter: Bruk kontrast innen 24 timer etter trening. Kulde reduserer betennelse
- Leddmobilitet: Bruk varme på stive ledd. Bruk kontrast før tøying eller bevegelse
- Maks bruk per område: 30 minutter
- Ikke trykk – la temperaturen gjøre jobben

BATTERI OG LADING

- Bruk den medfølgende USB-C-kabelen
- Ladetid: ca. 2,5 timer
- Batterikapasitet: 3200 mAh (7,2V)
- Inngang: DC 5V=2A
- Utgang: 5V=2A

BATTERITID (OMTRENTLIG)

- Kjøling, nivå 3: ca. 1 time
- Varme, nivå 3: ca. 5,5 timer
- Kontrastmodus (kjøling + varme), nivå 3: ca. 1 time

BATTERIINDIKATOR

- Rød: 0–33 %
- Grønn: 34–66 %
- Hvit: 67–100 %

- LED-lyset slås av etter 3 sekunder ved full lading

RENGJØRING OG OPPBEVARING

- Tørk av metallet med en ren, fuktig klut
- Ikke bruk sterke rengjøringsmidler eller senk produktet i vann
- Oppbevar tørt og kjølig
- Lad minst én gang per måned hvis det ikke brukes jevnlig

TEKNISKE SPESIFIKASJONER

- Produktnavn: Flowcontrast Spot Go
- Størrelse: 150 × 80 × 50 mm
- Vekt: 384 g
- Temperaturområde:
 - Kulde: 5°C, 10°C, 15°C
 - Varme: 38°C, 42°C, 45°C
- Batteri: 3200 mAh, 7,2V
- Inngang: USB-C, 5V=2A
- Utgang: 5V=2A
- Materialer: Aluminium (kontaktplate), ABS-plast
- Borrelåsremmer:
 - Liten: 45×3 cm
 - Medium: 75×3 cm
 - Stor: 110×3 cm
- Medfølgende tilbehør: USB-C-kabel, brukermanual, rammerem, 3 borrelåsremmer (S/M/L)

GARANTI OG KUNDESERVICE

Flowcontrast Spot Go leveres med 2 års garanti som dekker produksjonsfeil.

Garantien dekker ikke:

- Skader fra feilbruk eller uhell
- Endringer eller uautoriserte reparasjoner
- Feil lading eller væskeskade
- Bruk i strid med denne manualen
- Manglende kjøpsbevis

Kontakt oss på: support@flowlife.com

German

EINLEITUNG

Willkommen zu deinem Flowcontrast Spot Go. Diese Anleitung hilft dir dabei, das Gerät sicher und effektiv für Kontrasttherapie, Regeneration und Mobilität zu verwenden.

Flowcontrast Spot Go bietet gezielte Wärme- und Kältetherapie in einem kompakten, kabellosen Gerät. Mit einstellbaren Intensitätsstufen und einem zeitgesteuerten Kontrastzyklus unterstützt es die Durchblutung, lindert Schmerzen und verbessert die Beweglichkeit – jederzeit und überall.

SICHERHEITSHINWEISE

Stromschlaggefahr – So verringerst du das Risiko

- Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder in feuchten Umgebungen verwenden oder aufladen
- Niemals ins Wasser tauchen oder unter fließendem Wasser reinigen
- Nur das mitgelieferte USB-C-Ladekabel verwenden
- Gerät nicht während des Ladevorgangs verwenden
- Sofort vom Stromnetz trennen, wenn Gerät oder Kabel beschädigt oder nass ist

Gefahr von Verbrennungen, Feuer oder Verletzungen

- Gerät während der Nutzung nicht unbeaufsichtigt lassen
- Nur von Flowlife zugelassenes Zubehör verwenden
- Luftauslässe nicht blockieren, keine Gegenstände in Öffnungen einführen
- Gerät nicht fallen lassen oder mit schweren Gegenständen belasten
- Gerät nicht öffnen, zerdrücken oder manipulieren

Vorsicht bei Wärme und Kälte

- Hautempfindlichkeit vor längerer Anwendung testen
- Nicht auf verletzter, gereizter oder tauber Haut anwenden
- Nicht länger als 20 Minuten pro Bereich verwenden

- Bei Rötung, Taubheitsgefühl oder Unbehagen sofort abbrechen
- Nicht in extremen Temperaturen lagern

Risikogruppen – Vor Gebrauch ärztlichen Rat einholen bei:

- Schwangerschaft oder Stillzeit
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Kälteunverträglichkeit oder Raynaud-Syndrom
- Diabetes, Nervenschäden oder Durchblutungsstörungen
- Verwendung von Implantaten oder Herzschrittmachern
- Kindern unter 15 Jahren (nur unter Aufsicht)

GEBRAUCHSANWEISUNG

Verwendung der Klettbander und des Rahmens

Das Gerät wird mit drei Klettbandern geliefert, um es sicher an verschiedenen Körperstellen zu fixieren:

- Klein (45×3 cm): Handgelenke, Knöchel, schmale Gelenke
- Mittel (75×3 cm): Ellbogen, Waden, Unterarme
- Groß (110×3 cm): Knie, Oberschenkel, Schultern

Verwende das Rahmenband, wenn die Anwendung auf flachen Körperbereichen erfolgt – z. B. Rücken oder Oberschenkel.

Entferne das Rahmenband, wenn sich das Gerät an runde Zonen anpassen soll, wie Knie, Schulter oder Wade.

Ein- und Ausschalten

- Kälte- und Wärmetaste gleichzeitig 2 Sekunden gedrückt halten, um Kontrastmodus zu starten
- Kältetaste (2 Sek.) für nur Kälte
- Wärmetaste (2 Sek.) für nur Wärme
- Mit erneutem Tastendruck zwischen Stufe 1–3 wechseln

Modusübersicht

- Kontrastmodus:
26 min. 4 Min. Kälte → 7 Min. Wärme → 4 Min. Kälte → 7 Min. Wärme → 4 Min. Kälte
- Kältemodus: 10 min. Direkte Kälte, Stufe 1–3
 - Stufe 1: 15 °C
 - Stufe 2: 10 °C
 - Stufe 3: 5 °C
- Wärmemodus: 10 min. Direkte Wärme, Stufe 1–3
 - Stufe 1: 38 °C
 - Stufe 2: 42 °C
 - Stufe 3: 45 °C

Hinweis: Nur die aktuell aktive Funktion lässt sich in der Temperatur verstellen.

Automatische Abschaltung

EMPFOHLENE ANWENDUNG

- Allgemeine Erholung: Kontrastmodus am Abend oder nach langen Arbeitstagen
- Muskelkater: Innerhalb von 24 Stunden nach dem Training. Kälte lindert Entzündungen
- Beweglichkeit der Gelenke: Wärme bei Steifheit, Kontrast vor Dehnung oder Bewegung
- Max. Anwendungsdauer pro Zone: 30 Minuten
- Kein Druck notwendig – Temperatur erledigt die Arbeit

AKKU & LADEN

- Verwende das mitgelieferte USB-C-Kabel
- Ladezeit: ca. 2,5 Stunden
- Batteriekapazität: 3200 mAh (7,2V)
- Eingang: DC 5V=2A
- Ausgang: 5V=2A

AKKULAUFZEIT (CA.)

- CKühlung, Stufe 3: ca. 1 Stunde
- Wärme, Stufe 3: ca. 5,5 Stunden
- Kontrastmodus (Kühlung + Wärme), Stufe 3: ca. 1 Stunde

LADEANZEIGE

- Rot: 0–33 %
- Grün: 34–66 %
- Weiß: 67–100 %
- Die LED erlischt 3 Sekunden nach vollständiger Aufladung

TECHNISCHE DATEN

- Produktname: Flowcontrast Spot Go
- Größe: 150 × 80 × 50 mm
- Gewicht: 384 g
- Temperaturbereiche:
 - Kälte: 5 °C, 10 °C, 15 °C
 - Wärme: 38 °C, 42 °C, 45 °C
- Akku: 3200 mAh, 7,2V
- Eingang: USB-C, 5V=2A
- Ausgang: 5V=2A

GARANTIE & SUPPORT

Flowcontrast Spot Go enthält 2 Jahre Garantie gegen Herstellungsfehler.

Die Garantie deckt nicht ab:

- Schäden durch unsachgemäße Nutzung oder Unfälle
- Nicht autorisierte Reparaturen oder Veränderungen
- Schäden durch Flüssigkeit oder falsches Laden
- Nutzung entgegen dieser Anleitung
- Fehlender Kaufnachweis

Bei Fragen oder Service: support@flowlife.com

REINIGUNG & AUFBEWAHRUNG

- Metallfläche mit einem weichen, feuchten Tuch abwischen
- Keine aggressiven Reiniger verwenden, nicht eintauchen
- An einem kühlen, trockenen Ort lagern
- Gerät mindestens einmal im Monat laden, wenn es nicht regelmäßig verwendet wird

- Materialien: Aluminium (Kontaktfläche), ABS-Kunststoff
- Klettbander:
 - Klein: 45×3 cm
 - Mittel: 75×3 cm
 - Groß: 110×3 cm
- Lieferumfang: USB-C-Kabel, Anleitung, Rahmenband, 3 Klettbander (S/M/L)

FRENCH

INTRODUCTION

Bienvenue dans votre Flowcontrast Spot Go. Ce guide vous aidera à démarrer et à utiliser l'appareil en toute sécurité et efficacité pour la thérapie par contraste, la récupération et la mobilité. Flowcontrast Spot Go fournit une thérapie ciblée par le chaud et le froid dans un appareil compact et sans fil. Avec ses niveaux d'intensité réglables et son cycle de contraste basé sur le temps, il favorise la circulation, soulage la douleur et améliore la mobilité, où que vous soyez.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Risque de choc électrique – Réduisez les dangers

- N'utilisez pas l'appareil près de l'eau ou dans un environnement humide
- Ne plongez jamais l'appareil dans l'eau et ne le nettoyez pas sous l'eau courante
- Utilisez uniquement le câble USB-C fourni
- Ne chargez pas l'appareil pendant son utilisation
- Débranchez immédiatement si l'appareil ou le câble est endommagé ou mouillé

Risque de brûlure, de feu ou de blessure

- Ne laissez jamais l'appareil sans surveillance pendant l'utilisation
- N'utilisez que des accessoires fournis ou approuvés par Flowlife
- Ne bloquez pas les orifices de ventilation et n'insérez pas d'objets dans l'appareil
- Ne laissez pas tomber l'appareil et n'y placez pas d'objets lourds
- Ne démontez pas, n'écrasez pas et ne modifiez pas l'appareil

Précautions liées au chaud et au froid

- Testez la sensibilité de la peau avant une utilisation prolongée
- N'appliquez pas sur une peau irritée, blessée ou insensible
- N'utilisez pas plus de 20 minutes sur la même zone

- Arrêtez immédiatement en cas de rougeur, douleur ou engourdissement
- Stockez à l'abri de la chaleur ou du froid extrême

Groupes à risque – Consultez un médecin avant usage si vous :

- Êtes enceinte ou allaitez
- Souffrez de maladies cardiovasculaires, d'intolérance au froid ou du syndrome de Raynaud
- Êtes diabétique, avec des lésions nerveuses ou des troubles circulatoires
- Utilisez un pacemaker ou un implant médical
- Avez moins de 15 ans (sans surveillance)

INSTRUCTIONS D'UTILISATION

Utilisation des bandes Velcro et de la sangle cadre

L'appareil est livré avec trois bandes Velcro pour l'adapter à différentes zones du corps :

- Petite (45×3 cm) : poignets, chevilles, petites articulations
- Moyenne (75×3 cm) : coudes, mollets, avant-bras
- Grande (110×3 cm) : genoux, cuisses, épaules

Ajustez la bande pour qu'elle soit bien fixée, mais sans gêner la circulation.

Utilisez la sangle cadre pour maintenir l'appareil à plat sur une surface droite comme le dos ou la cuisse.

Retirez-la si vous souhaitez que l'appareil épouse les courbes du corps, comme les genoux, les épaules ou les mollets.

Mise en marche et arrêt

- Maintenez les boutons chaud + froid enfoncés 2 secondes pour activer le mode Contraste
- Maintenez le bouton froid (2 sec) pour le mode Froid
- Maintenez le bouton chaud (2 sec) pour le mode Chaud
- Appuyez sur le bouton actif pour régler entre niveaux 1–3

Résumé des modes

- Mode Contraste :
4 min froid → 7 min chaud → 4 min froid → 7 min chaud → 4 min froid
- Mode Froid : 10 min. refroidissement direct, niveau 1–3
 - Niveau 1 : 15 °C
 - Niveau 2 : 10 °C
 - Niveau 3 : 5 °C
- Mode Chaud : 10 min. chaleur directe, niveau 1–3
 - Niveau 1 : 38°C
 - Niveau 2 : 42°C
 - Niveau 3 : 45°C

Remarque : vous ne pouvez ajuster que la température du mode actif.

Arrêt automatique

UTILISATION RECOMMANDÉE

- Récupération générale : utilisez le mode contraste le soir ou après une journée active
- Courbatures : utilisez le contraste dans les 24h après l'effort. Froid seul pour l'inflammation
- Mobilité articulaire : chaleur seule pour les raideurs, contraste avant l'étirement
- Durée max par zone : 30 minutes
- Ne pas exercer de pression – laissez la température agir

BATTERIE ET CHARGE

- Utilisez le câble USB-C fourni
- Temps de charge : env. 2,5 heures
- Batterie : 3200 mAh (7,2V)
- Entrée : DC 5V=2A
- Sortie : 5V=2A

AUTONOMIE DE LA BATTERIE (APPROXIMATIVE)

- Refroidissement, niveau 3 : env. 1 heure
- Chauffage, niveau 3 : env. 5,5 heures
- Mode contraste (refroidissement + chauffage), niveau 3 : env. 1 heure

INDICATEUR DE BATTERIE NETTOYAGE ET STOCKAGE

- Rouge : 0–33 %
- Vert : 34–66 %
- Blanc : 67–100 %
- La LED s'éteint 3 secondes après une charge complète
- Essuyez la surface métallique avec un chiffon doux et humide
- Ne pas utiliser de produits chimiques ni immerger l'appareil
- Conservez dans un endroit sec et frais
- Chargez au moins une fois par mois si non utilisé régulièrement

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

- Nom du produit : Flowcontrast Spot Go
- Dimensions : 150 × 80 × 50 mm
- Poids : 384 g
- Plage de température
 - Froid : 5°C, 10°C, 15°C
 - Chaud : 38°C, 42°C, 45°C
- Batterie : 3200 mAh, 7,2V
- Entrée : USB-C, 5V=2A
- Sortie : 5V=2A
- Matériaux : Aluminium (plaque de contact), boîtier ABS
- Bandes Velcro :
 - Petite : 45×3 cm
 - Moyenne : 75×3 cm
 - Grande : 110×3 cm
- Accessoires inclus : câble USB-C, manuel, sangle cadre, 3 bandes Velcro (S/M/L)

GARANTIE ET ASSISTANCE

Flowcontrast Spot Go est couvert par une garantie de 2 ans contre les défauts de fabrication.

La garantie ne couvre pas :

- Dommages dus à une mauvaise utilisation ou à un accident
- Réparations ou modifications non autorisées
- Dommages liés à une charge incorrecte ou à un contact avec des liquides
- Utilisation contraire aux instructions du manuel
- Absence de preuve d'achat

Pour toute assistance : support@flowlife.com

DUTCH

INTRODUCTIE

Welkom bij je Flowcontrast Spot Go. Deze handleiding helpt je om het apparaat veilig en effectief te gebruiken voor contrasttherapie, herstel en mobiliteit.

De Flowcontrast Spot Go biedt gerichte warmte- en koudetherapie in één compact, draadloos apparaat. Met instelbare intensiteitsniveaus en een tijdgestuurde contrastcyclus ondersteunt het de doorbloeding, verlicht het pijn en bevordert het de mobiliteit – waar en wanneer je maar wilt.

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

Elektrisch gevaar – Verminder het risico op een elektrische schok

- Gebruik of laad het apparaat niet op in de buurt van water of vochtige omgevingen
- Dompel het apparaat nooit onder in water en reinig het niet onder stromend water
- Gebruik alleen de meegeleverde USB-C-oplaadkabel
- Laad het apparaat niet op tijdens gebruik
- Koppel het apparaat onmiddellijk los als het of de kabel beschadigd of nat is

Brandwonden, brand- of letselgevaar

- Laat het apparaat tijdens gebruik niet onbeheerd achter
- Gebruik alleen accessoires die door Flowlife zijn goedgekeurd
- Blokkeer geen ventilatieopeningen en steek geen voorwerpen in het apparaat
- Laat het apparaat niet vallen en leg er geen zware voorwerpen op
- Demonteer, verpletter of wijzig het apparaat niet

Warmte- en kouwaarschuwingen

- Test de huidgevoeligheid voor langdurig gebruik
- Niet aanbrengen op beschadigde, geïrriteerde of gevoelloze huid
- Niet langer dan 20 minuten op dezelfde plek gebruiken

- Stop met gebruik bij roodheid, ongemak of gevoelloosheid
- Niet opslaan in extreem warme of koude omgevingen

Risicogroepen – Raadpleeg een arts bij gebruik als je:

- Zwanger bent of borstvoeding geeft
- Hart- en vaatziekten, koude-intolerantie of het syndroom van Raynaud hebt
- Diabetes, zenuwbeschadiging of doorbloedingsproblemen hebt
- Een pacemaker of medisch implantaat gebruikt
- Jonger dan 15 jaar bent (tenzij onder toezicht)

GEBRUIKSAANWIJZING

Gebruik van klittenband en frameband

Het apparaat wordt geleverd met drie klittenbanden voor verschillende lichaamsdelen:

- Small (45×3 cm): polsen, enkels of smalle gewrichten
- Medium (75×3 cm): dijen, kuiten of knieën
- Large (110×3 cm): bovenrug, onderrug of schouders

De band moet stevig maar comfortabel zitten. Belemmer de bloedsomloop niet.

Gebruik de frameband wanneer je het apparaat plat wilt houden – ideaal voor rechte oppervlakken zoals rug of bovenbeen.

Verwijder de frameband om het apparaat te laten buigen, zodat het beter aansluit op rondingen zoals knie, schouder of kuit.

In- en uitschakelen

- Houd de knoppen voor warmte en koude tegelijk 2 seconden ingedrukt om contrastmodus te starten
- Houd de koudeknoop 2 sec ingedrukt voor koude modus
- Houd de warmeknoop 2 sec ingedrukt voor warmte modus
- Tik op de actieve knop om tussen niveau 1–3 te schakelen

Modusoverzicht

- Contrastmodus:
 - 4 min koud → 7 min warm → 4 min koud → 7 min warm → 4 min koud
- Koude modus: 10 min. directe koeling
 - Niveau 1: 15°C
 - Niveau 2: 10°C
 - Niveau 3: 5°C
- Warmtemodus: 10 min. directe warmte
 - Niveau 1: 38°C
 - Niveau 2: 42°C
 - Niveau 3: 45°C

Let op: je kunt alleen de temperatuur aanpassen van de actieve modus.

Automatische uitschakeling

AANBEVOLEN GEBRUIK

- Algemeen herstel: contrastmodus in de avond of na een lange werkdag
- Spierpijn: gebruik contrast binnen 24 uur na training. Alleen koude voor ontsteking
- Gewrichtsmobiliteit: gebruik alleen warmte bij stijfheid. Contrast voor stretchen
- Maximale gebruiksduur per gebied: 30 minuten
- Laat de temperatuur het werk doen – druk is niet nodig

BATTERIJ EN OPLADEN

- Gebruik de meegeleverde USB-C-kabel
- Oplaadtijd: ca. 2,5 uur
- Capaciteit batterij: 3200 mAh (7,2V)
- Invoer: 5V=2A
- Uitvoer: 5V=2A

BATTERIJDUUR (BIJ BENADERING)

- Koeling, niveau 3: ca. 1 uur
- Verwarming, niveau 3: ca. 5,5 uur
- Contrastmodus (koeling + verwarming), niveau 3: ca. 1 uur

BATTERIJ-INDICATOR REINIGING EN OPSLAG

- Rood: 0–33%
- Groen: 34–66%
- Wit: 67–100%
- LED schakelt uit 3 seconden na volledige lading
- Veeg het metalen oppervlak schoon met een zachte, vochtige doek
- Gebruik geen agressieve schoonmaakmiddelen of dompel het apparaat niet onder
- Bewaren op een droge, koele plek
- Laad maandelijks op indien niet in gebruik

TECHNISCHE SPECIFICATIES

- Productnaam: Flowcontrast Spot Go
- Afmetingen: 150 × 80 × 50 mm
- Gewicht: 384 g
- Temperatuurbereik
 - Koud: 5°C, 10°C, 15°C
 - Warm: 38°C, 42°C, 45°C
- Batterij: 3200 mAh, 7,2V
- Invoer: USB-C, 5V
- Uitvoer: 5V=2A
- Materialen: Aluminium contactplaat, ABS-behuizing
- Klittenbandmaten:
 - Small: 45×3 cm
 - Medium: 75×3 cm
 - Large: 110×3 cm
- Meegeleverde accessoires: USB-C-kabel, handleiding, frameband, 3 klittenbanden (S/M/L)

GARANTIE EN ONDERSTEUNING

Flowcontrast Spot Go heeft 2 jaar garantie op fabricagefouten.

De garantie dekt geen:

- Schade door verkeerd gebruik of ongelukken
- Ongeautoriseerde aanpassingen of reparaties
- Schade door vloeistoffen of verkeerd opladen
- Gebruik in strijd met deze handleiding
- Ontbrekend aankoopbewijs

Contact bij vragen of service: support@flowlife.com

ITALIAN

INTRODUZIONE

Benvenuto nel tuo Flowcontrast Spot Go. Questa guida ti aiuterà a iniziare e a utilizzare il dispositivo in modo sicuro ed efficace per la terapia del contrasto, il recupero e la mobilità. Flowcontrast Spot Go fornisce terapia mirata a caldo e freddo in un dispositivo compatto e wireless. Con livelli di intensità regolabili e un ciclo a contrasto temporizzato, supporta la circolazione, allevia il dolore e migliora la mobilità, ovunque tu sia.

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Pericolo Elettrico – Ridurre il Rischio di Scosse

- Non utilizzare o caricare il dispositivo vicino all'acqua o in ambienti umidi
- Non immergere mai il dispositivo in acqua e non pulirlo sotto l'acqua corrente
- Utilizzare solo il cavo di ricarica USB-C fornito
- Non caricare il dispositivo durante l'uso
- Scollegare immediatamente in caso di danni al dispositivo o al cavo

Pericolo di Ustioni, Incendi o Lesioni

- Non lasciare il dispositivo incustodito durante l'uso
- Utilizzare solo accessori forniti o approvati da Flowlife
- Non ostruire le prese d'aria né inserire oggetti nell'apparecchio
- Non lasciare cadere il dispositivo né appoggiare oggetti pesanti su di esso
- Non smontare, schiacciare o modificare il dispositivo

Precauzioni Caldo/Freddo

- Testare la sensibilità cutanea prima di un uso prolungato
- Non applicare su pelle irritata, lesionata o insensibile
- Evitare un uso prolungato sulla stessa area (max 20 minuti)

- Interrompere l'uso in caso di rossore, fastidio o intorpidimento
- Conservare lontano da fonti di calore o freddo estremo

Gruppi a Rischio – Consultare il Medico Prima dell'Uso se:

- Sei in gravidanza o allatti
- Soffri di malattie cardiovascolari, intolleranza al freddo o sindrome di Raynaud
- Hai diabete, danni ai nervi o disturbi della circolazione
- Usi pacemaker o impianti medici
- Hai meno di 15 anni (senza supervisione)

ISTRUZIONI PER L'USO

Uso delle Fasce in Velcro e del Cinturino Rigido

Il dispositivo è fornito con tre fasce in velcro per fissarlo comodamente su diverse parti del corpo:

- Piccola (45×3 cm): polsi, caviglie, articolazioni strette
- Media (75×3 cm): cosce, polpacci, ginocchia
- Grande (110×3 cm): parte bassa o alta della schiena, spalle

La fascia deve aderire bene senza stringere eccessivamente la circolazione.

Utilizza il cinturino rigido per mantenere il dispositivo piatto su superfici dritte (es. schiena o coscia).

Rimuovilo se desideri che il dispositivo si adatti a zone curve come ginocchia, spalle o polpacci.

Accensione e Spegnimento

- Tieni premuti insieme i pulsanti caldo + freddo per 2 secondi per attivare la modalità contrasto
- Tieni premuto il pulsante freddo (2 sec) per la modalità freddo
- Tieni premuto il pulsante caldo (2 sec) per la modalità caldo
- Tocca il pulsante attivo per passare da Livello 1–3

Panoramica delle Modalità

- Modalità Contrasto:
4 min freddo → 7 min caldo → 4 min freddo → 7 min caldo → 4 min freddo
- Modalità Freddo: freddo diretto
 - Livello 1: 15°C
 - Livello 2: 10°C
 - Livello 3: 5°C
- Modalità Caldo: calore diretto
 - Livello 1: 38°C
 - Livello 2: 42°C
 - Livello 3: 45°C

Nota: è possibile regolare solo la temperatura della modalità attiva.

Spegnimento Automatico

UTILIZZO CONSIGLIATO

- Recupero Generale: modalità contrasto la sera o dopo giornate lunghe
- Dolori Muscolari: contrasto entro 24 ore dall'allenamento. Solo freddo per infiammazioni
- Mobilità Articolare: solo caldo per rigidità. Contrast prima di stretching
- Durata massima per zona: 30 minuti
- Lascia che sia la temperatura a lavorare – senza pressione

BATTERIA E RICARICA

- Utilizzare il cavo USB-C incluso
- Tempo di ricarica: circa 2,5 ore
- Capacità batteria: 3200 mAh (7,2V)
- Ingresso: 5V=2A
- Uscita: 5V=2A

DURATA DELLA BATTERIA

(APPROSSIMATIVA)

- Raffreddamento, livello 3: circa 1 ora
- Riscaldamento, livello 3: circa 5,5 ore
- Modalità contrasto (freddo + caldo), livello 3: circa 1 ora

INDICATORE DI CARICA

- Rosso: 0–33%
- Verde: 34–66%
- Bianco: 67–100%
- Il LED si spegne 3 secondi dopo la carica completa

SPECIFICHE TECNICHE

- Nome prodotto: Flowcontrast Spot Go
- Dimensioni: 150 × 80 × 50 mm
- Peso: 384 g
- Gamma di temperatura:
 - Freddo: 5°C, 10°C, 15°C
 - Caldo: 38°C, 42°C, 45°C
- Batteria: 3200 mAh, 7,2V
- Ingresso: 5V USB-C
- Uscita: 5V = 2A
- Materiali: Piastra in alluminio, corpo in ABS
- Fasce in velcro:
 - Piccola: 45×3 cm
 - Media: 75×3 cm
 - Grande: 110×3 cm
- Accessori inclusi: cavo USB-C, manuale, fascia rigida, 3 fasce in velcro (S/M/L)

GARANZIA E ASSISTENZA

Flowcontrast Spot Go è coperto da 2 anni di garanzia contro difetti di fabbricazione.

La garanzia non copre:

- Danni da uso improprio o incidenti
- Modifiche o riparazioni non autorizzate
- Danni da liquidi o ricarica impropria
- Uso non conforme al manuale
- Mancanza di prova d'acquisto

Per assistenza: support@flowlife.com

SPANISH

INTRODUCCIÓN

Bienvenido a tu Flowcontrast Spot Go. Esta guía te ayudará a comenzar y a usar el dispositivo de manera segura y eficaz para la terapia de contraste, recuperación y movilidad. Flowcontrast Spot Go ofrece terapia localizada de calor y frío en un dispositivo compacto e inalámbrico. Con niveles de intensidad ajustables y un ciclo de contraste programado, favorece la circulación, alivia el dolor y mejora la movilidad, donde sea que lo necesites.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Peligros eléctricos – Reduce el riesgo de descarga eléctrica

- No utilices ni cargues el dispositivo cerca del agua o en ambientes húmedos
- No sumerjas el dispositivo ni lo limpies con agua corriente
- Utiliza únicamente el cable de carga USB-C incluido
- No cargues el dispositivo mientras está en funcionamiento
- Desconecta inmediatamente si el dispositivo o el cable presentan daños o humedad

Riesgo de quemaduras, incendios o lesiones

- No dejes el dispositivo desatendido durante su uso
- Usa solo accesorios aprobados por Flowlife
- No bloques orificios de ventilación ni introduces objetos extraños
- No dejes caer el dispositivo ni coloques objetos pesados sobre él
- No lo desmontes, aplastes ni modifiques

Precauciones de uso en frío y calor

- Prueba la sensibilidad de la piel antes de un uso prolongado
- No apliques sobre piel dañada, irritada o insensible
- Evita usarlo en la misma zona por más de 20 minutos

- Suspende su uso si aparecen enrojecimiento, molestia o entumecimiento
- Almacénalo alejado de temperaturas extremas

Grupos de riesgo – Consulta a un médico antes de usar si:

- Estás embarazada o en período de lactancia
- Tienes enfermedades cardiovasculares, intolerancia al frío o síndrome de Raynaud
- Padece diabetes, daños nerviosos o problemas circulatorios
- Utilizas marcapasos o implantes médicos
- Eres menor de 15 años (sin supervisión adulta)

INSTRUCCIONES DE USO

Uso de las bandas de velcro y la correa de sujeción

El dispositivo incluye tres bandas de velcro para sujetarlo cómodamente en distintas partes del cuerpo:

- Pequeña (45×3 cm): muñecas, tobillos o articulaciones estrechas
- Mediana (75×3 cm): muslos, pantorrillas, rodillas
- Grande (110×3 cm): espalda alta, espalda baja o hombros

La banda debe sujetar con firmeza pero sin apretar la circulación.

Usa la correa rígida si deseas que el dispositivo permanezca plano, ideal para zonas como la espalda o el muslo.

Retira la correa para permitir que el dispositivo se curve y se adapte mejor a zonas redondeadas como rodilla, hombro o pantorrilla.

Encendido y apagado

- Mantén pulsados los botones de calor + frío durante 2 segundos para activar el modo contraste
- Mantén pulsado el botón frío (2 seg) para el modo frío
- Mantén pulsado el botón calor (2 seg) para el modo calor
- Pulsa el botón activo para alternar entre niveles 1–3

Resumen de Modos

- Modo Contraste:
26 min. 4 min frío → 7 min calor → 4 min frío → 7 min calor → 4 min frío
- Modo Frío:
10 min. frío directo
 - Nivel 1: 15 °C
 - Nivel 2: 10 °C
 - Nivel 3: 5 °C
- Modo Calor:
calor directo
 - Nivel 1: 38 °C
 - Nivel 2: 42 °C
 - Nivel 3: 45 °C

Nota: solo puedes ajustar la temperatura del modo que esté activo.

Apagado Automático

USO RECOMENDADO

- Recuperación general: modo contraste por la noche o tras días exigentes
- Dolor muscular: contraste dentro de las 24 h tras entrenar. Solo frío para inflamación
- Movilidad articular: solo calor para rigidez. Contraste antes de estiramientos
- Uso máximo por zona: 30 minutos
- Deja que la temperatura trabaje – no se requiere presión

BATERÍA Y CARGA

- Usa el cable USB-C incluido
- Tiempo de carga: aprox. 2,5 horas
- Capacidad de batería: 3200 mAh (7,2V)
- Entrada: 5V=2A
- Salida: 5V=2A

DURACIÓN DE LA BATERÍA (APROXIMADA)

- Frío, nivel 3: aprox. 1 hora
- Calor, nivel 3: aprox. 5,5 horas
- Modo contraste (frío + calor), nivel 3: aprox. 1 hora

INDICADOR DE BATERÍA LIMPIEZA Y ALMACENAMIENTO

- Rojo: 0–33%
- Verde: 34–66%
- Blanco: 67–100%
- El LED se apaga 3 segundos después de la carga completa
- Limpia la superficie metálica con un paño suave y húmedo
- No utilices productos químicos ni sumerjas el dispositivo
- Almacénalo en un lugar fresco y seco
- Carga el dispositivo al menos una vez al mes si no se usa regularmente

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

- Nombre del producto: Flowcontrast Spot Go
- Dimensiones: 150 × 80 × 50 mm
- Peso: 384 g
- Rango de temperatura:
 - Frío: 5°C, 10°C, 15°C
 - Calor: 38 °C, 42 °C, 45 °C
- Batería: 3200 mAh, 7,2V
- Entrada: 5V USB-C
- Salida: 5V=2A
- Materiales: Placa de aluminio, carcasa de ABS
- Tamaños de bandas de velcro:
 - Pequeña: 45×3 cm
 - Mediana: 75×3 cm
 - Grande: 110×3 cm
- Accesorios incluidos: cable USB-C, manual, correa rígida, 3 bandas de velcro (S/M/L)

GARANTÍA Y SOPORTE

Flowcontrast Spot Go incluye una garantía de 2 años por defectos de fabricación.

La garantía no cubre:

- Daños por mal uso o accidentes
- Reparaciones o modificaciones no autorizadas
- Daños por líquidos o carga inadecuada
- Uso contrario a este manual
- Falta de comprobante de compra

Soporte y contacto: support@flowlife.com



Flowlife.com
Luntmakargatan 90
113 51 Stockholm
hello@flowlife.com