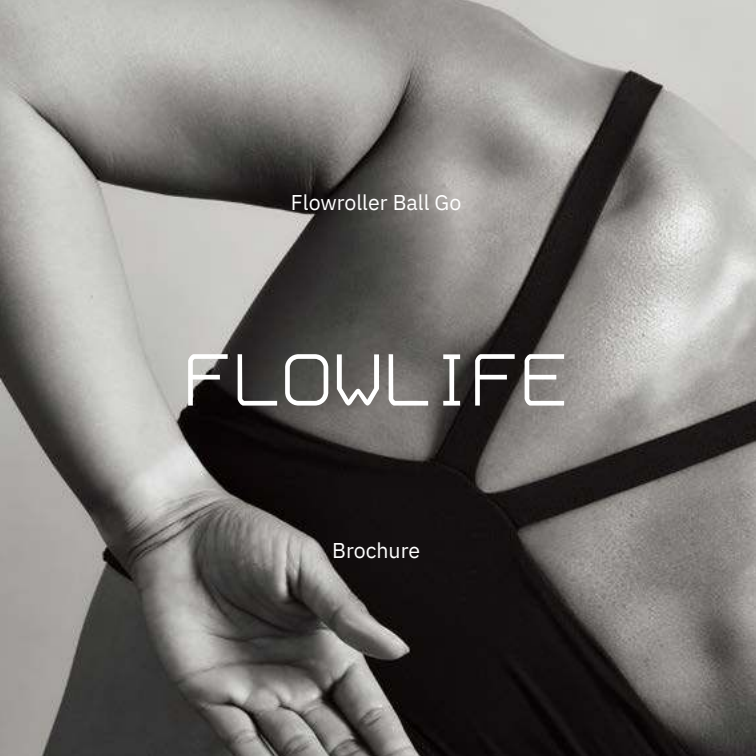




Flowroller Ball Go

FLOWLIFE

Brochure

Flowroller Ball Go



Vibration Therapy Ball

Table of Content

- 4 – Manifest
- 6 – Why Flowroller Ball Go
- 7 – Accessories
- 8 – Flowroller Ball Go - A Comprehensive Guide
- 10 – Starting your Journey
- 14 – For Muscle Soreness
- 16 – For General Recovery
- 18 – During Your Workout – Maintain Mobility
- 20 – After Your Workout – Recover and Repair
- 22 – Contact Information
- 24 – Manual
 - English
 - Swedish / Svenska
 - Danish / Dansk
 - Norwegian / Norsk
 - French / Français
 - German / Deutsch
 - Spanish / Español
 - Finnish / Suomi
 - Dutch / Nederlands

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.

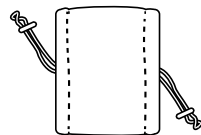
Why Flowroller Ball Go?

Compact vibration therapy for targeted relief, deep muscle activation, and total mobility control.

- **Powerful vibration in a palm-sized tool** - Flowroller Ball Go delivers up to 3600 RPM of deep tissue vibration in an 80 mm format. It helps unlock tight muscles and stimulate circulation in small and hard-to-reach areas. With four intensity levels, you can adapt the pressure to suit your recovery needs. The compact shape makes it ideal for the feet, glutes, calves, and scapula.
- **Focused muscle activation and myofascial release** - Unlike traditional massage balls, Flowroller Ball Go combines vibration with static pressure to stimulate muscle response and support trigger point release. It helps increase range of motion, ease deep-seated tension, and accelerate warm-up and recovery.
- **A stall force that holds up under pressure** - With a stall force of 100 kilograms, the motor continues to vibrate even when compressed against a wall or floor. You achieve consistent output throughout the entire session, without dropouts or interruptions.
- **Smart timer and durable construction** - The built-in 10-minute shutoff helps prevent overstimulation, keeping treatments safe and efficient. The structure is impact-resistant and designed for long-term use. Portable size, lasting performance - Flowroller Ball Go weighs just 281 grams and fits in your hand, gym bag, or desk drawer. The battery lasts up to 10 hours, depending on intensity, and recharges via USB-C in under three hours.
- **A precision tool for conscious recovery** - Flowroller Ball Go is designed for users who want targeted recovery without compromise. It gives you complete control over pressure, depth, and location, wherever you are.

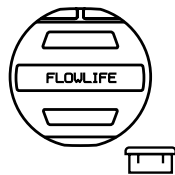
Accessories

Enhance your Flowroller Ball Go experience with essential accessories designed for maximum convenience and care.



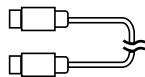
Functional Storage Pouch

Flowroller Ball Go comes with a soft, drawstring storage pouch designed for both protection and function. The dual-thread system allows you to hold or suspend the device during use, which can be especially helpful when treating hard-to-reach areas. For users who find floor or wall pressure too intense, the pouch allows for manual positioning and control of the ball—without requiring a hard surface.



Silicone Charging Port Protector

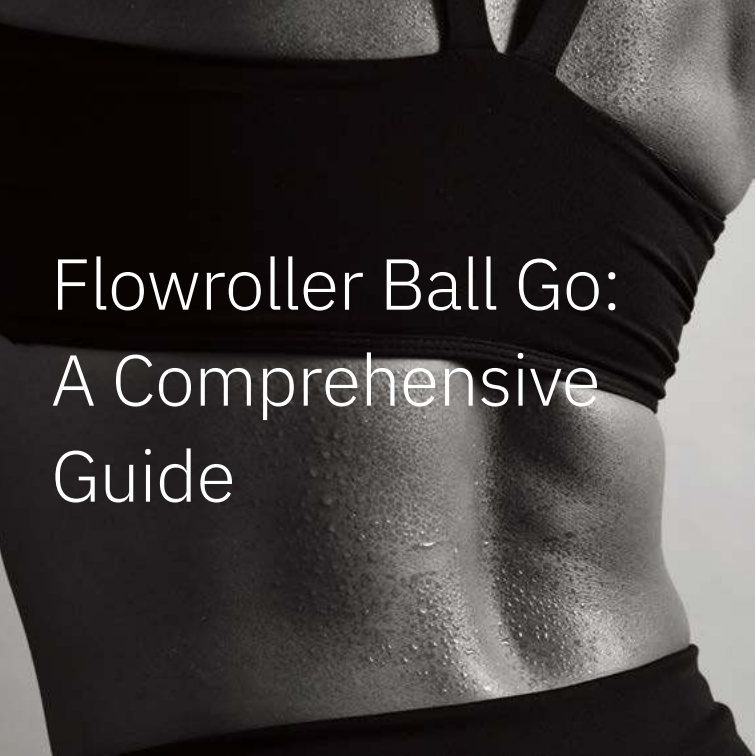
An integrated silicone cover protects the USB-C charging port from moisture, dust, and debris. This helps ensure long-term safety and performance during charging. The port is easily accessible, and the cover remains in place throughout everyday use.



Type C Charging Cable

A compact USB-C cable is included for fast, efficient charging. The battery reaches full charge in approximately three hours and supports up to 10 hours of use, depending on vibration level. The universal port makes charging simple, whether you are at home, in the gym, or on the move.

All accessories are designed to support flexible, portable, and consistent recovery without compromise.



Flowroller Ball Go: A Comprehensive Guide

This guide will help you unlock the full benefits of your Flowroller Ball Go. With four calibrated vibration levels, an 80 millimeter diameter, and a stall force of up to 100kg, it is designed for high-performance recovery in a compact format. Whether you are treating trigger points, preparing for training, or managing daily mobility, this tool gives you clinical precision and total control.

Preparing for Your Session

Flowroller Ball Go is suitable for pre-activity warm-ups, post-training recovery, or as part of a structured mobility routine. It can be used directly on skin or through clothing, depending on preference and sensitivity. For best results, use the device on a stable surface such as a floor, yoga mat, or wall. If you prefer a softer or more controlled application, the included drawstring pouch allows you to position and move the ball without applying bodyweight.

Before use, ensure that the silicone charging port protector is securely in place to keep dust, sweat, and moisture away from the charging contact.

Powering On and Starting Your Session

Press and hold the power button for two seconds. The motor will activate at Level 1. Tap the power button to cycle through the four intensity levels. On the fifth press, the device will shut off completely. The motor will also turn off automatically after ten minutes of continuous use.

Positioning the Device



Place the Flowroller Ball Go under the target muscle or fascia point. Use your body weight to apply pressure as needed. Adjust your position slowly to maintain consistent contact for areas such as the glutes, hamstrings, or upper back. The drawstring pouch allows manual guidance without excessive pressure. Always start with a shorter session and gradually increase duration and intensity based on your tolerance.

Adjusting Vibration Intensity

Flowroller Ball Go features four speed levels, each with a defined RPM range. These levels are engineered to support different stages of recovery, from warm-up to deep tissue release.

Level 1 1500 RPM



Low intensity for warm-up, circulation, and use on sensitive areas, such as the feet, shoulders, or neck. Recommended for first-time users.

Level 2 2200 RPM



Moderate intensity for general muscle relaxation and improved blood flow. Suitable for daily maintenance and full-body mobility routines.

Level 3 2900 RPM



High intensity for deep muscle activation and myofascial release. Effective for hamstrings, glutes, calves, and postural tension around the spine.

Level 4 3600 RPM



Maximum intensity for experienced users and advanced recovery needs. Ideal for treating stubborn trigger points or delayed onset muscle soreness (DOMS) after intense physical activity.

Recommended Usage and Session Duration

5 to 10 minutes

Recommended for pre-workout activation or quick recovery, targeting specific areas.

10 to 15 minutes

Ideal for post-training recovery, full-body mobility work, or general tension release.

15 minutes
(maximum per area)

Extended deep tissue sessions should be used with care. Avoid overuse of the same area within a single session.

The built-in ten-minute auto shut-off function ensures safe usage and helps regulate treatment duration.

Ending Your Session

To power off the device, press and hold the button until all lights turn off and the motor stops. If you reach Level 4, one additional press will also power it down. Allow the device to cool for a few minutes before storing. Wipe clean with a dry or slightly damp cloth if used on bare skin or in a high-sweat setting.

Battery and Charging Instructions

Charging the Device

Insert the included USB-C cable into the charging port by gently lifting the silicone cover. After charging, always reseal the port by pressing the silicone cover firmly into place. This ensures protection from dust, moisture, and wear over time. Click the button with a fast click to get a indication of the battery level with a constant light.

One light



0 to 25
percent charge

Two lights



25 to 50
percent charge

Three lights



50 to 75
percent charge

Four lights

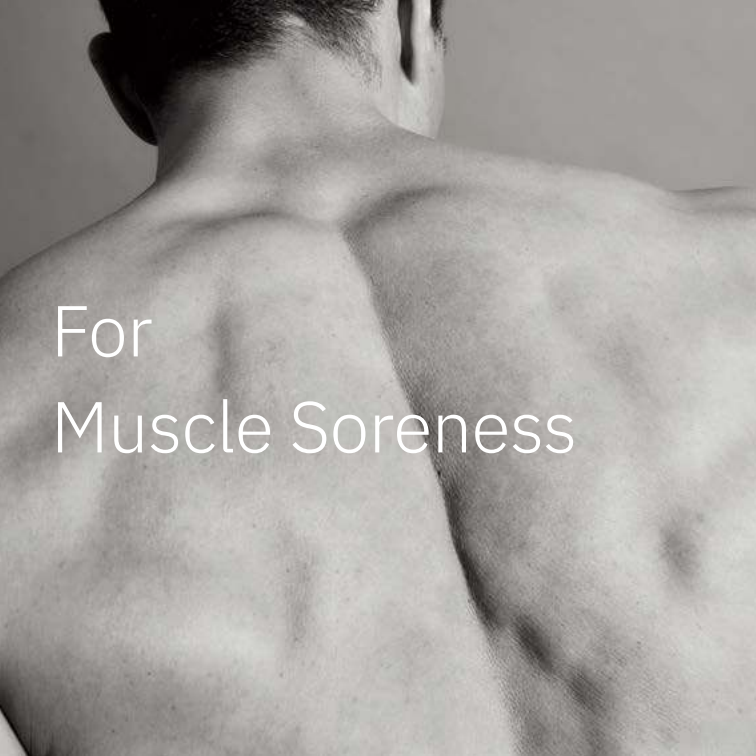


75 to 100
percent charge

To maintain battery health, recharge the device at least once a month if it is not in regular use. The device cannot be operated while charging to preserve battery integrity.

Storage and Maintenance

Store the Flowroller Ball Go in its protective box or fabric pouch, away from direct sunlight and heat. Do not expose the device to wet environments. Avoid dropping the unit or applying excessive force to the housing. Clean the surface with a non-abrasive cloth. Always allow the device to cool completely before storing it after extended use.



For Muscle Soreness

What happens in the muscles.

After high-intensity exercise, muscle fibers develop microscopic tears as part of the body's natural repair process. This triggers inflammation and swelling, which restricts mobility and creates discomfort known as delayed onset muscle soreness. Blood flow increases to deliver oxygen and nutrients to damaged tissue, but recovery can be slowed by localized tension, pressure buildup, and poor circulation.

Without intervention, soreness can limit joint movement, alter posture, and cause compensatory strain in nearby muscle groups. This not only prolongs recovery but also increases the risk of imbalance and injury over time.

Why Flowroller Ball Go helps

Flowroller Ball Go uses concentrated vibration therapy to accelerate muscle recovery in small, high-load areas. By combining high RPM vibration with focused pressure, it supports recovery through several physiological pathways.

- Increases local blood flow, improving oxygen and nutrient delivery to healing tissue.
- Relieves tightness by relaxing overactive muscle fibers and reducing protective tension.
- Flushes out lactic acid and other waste products through improved lymphatic drainage.
- Stimulates sensory nerves to override pain signals and promote neuromuscular relaxation.

How to use Flowroller Ball Go for muscle soreness

Start by placing the device under or against the sore muscle group. For larger zones such as the glutes or hamstrings, begin with slow, controlled pressure to allow the vibration to take effect. Move the ball gradually, no more than a few centimeters per second.

Pause on tender or tight spots for 10 to 20 seconds. This gives the tissue time to respond and release tension. Use the pouch if full bodyweight feels too intense, or when targeting harder-to-reach areas.

Begin with Level 2 or 3 and increase to Level 4 only if soreness allows. A session of 10 to 15 minutes is typically sufficient to reduce stiffness and restore movement.

Flowroller Ball Go helps reduce soreness faster by treating the areas that matter most. The compact design allows you to manage recovery on your own terms, restoring mobility and preparing you for your next session.



For General Recovery

What happens in the body

Even outside of training, muscles accumulate low-level tension from everyday stressors, such as prolonged sitting, poor posture, and repetitive movements. Over time, this leads to reduced circulation, shortened muscle fibers, and inefficient movement patterns. These changes often go unnoticed until they begin to affect performance, posture, or mobility.

Muscles that are not regularly activated or released tend to lose elasticity. This limits their ability to generate force, adapt to movement, or recover from fatigue. In the long run, this contributes to stiffness, joint discomfort, and an increased risk of strain or imbalance.

Why Flowroller Ball Go helps

By integrating Flowroller Ball Go into your daily routine, you can support long-term muscle health and prevent passive tension from accumulating.

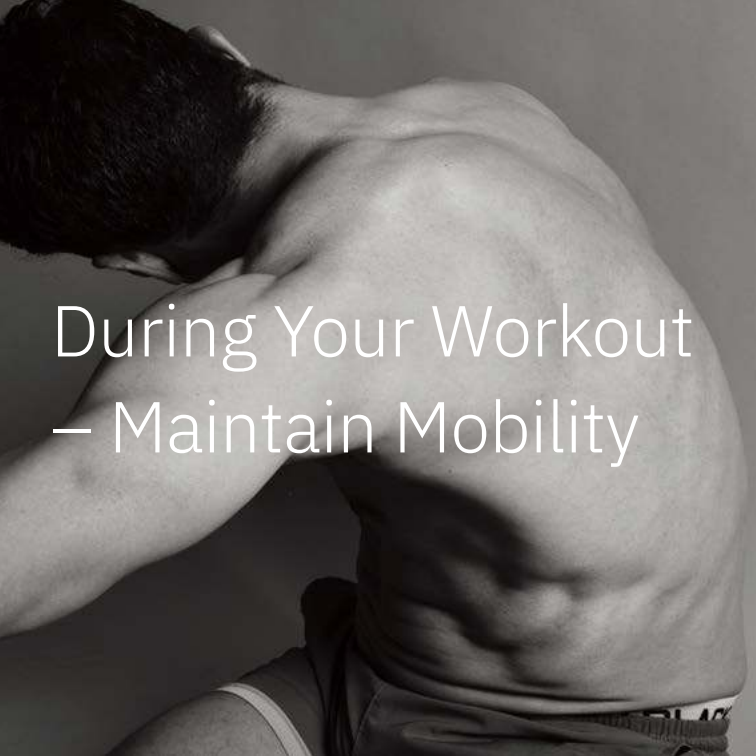
- Stimulates blood flow in high-load and sedentary zones, keeping tissue oxygenated and reducing fatigue.
- Releases low-grade muscular tension that builds from static posture and repetitive movement.
- Maintains soft tissue pliability and helps preserve joint range of motion.
- Supports movement quality and postural balance by restoring muscle responsiveness and improving overall joint function.

How to use the Flowroller Ball Go for general recovery

Place the device on or against the muscle groups most affected by daily activity—commonly the glutes, lower back, calves, feet, or upper traps. Use slow, steady contact with light to moderate pressure, allowing the vibration to work passively through the tissue.

Select Level 2 or 3 for a calming, restorative effect. Spend 5 to 10 minutes per session, moving between areas as needed. If preferred, use the drawstring pouch to adjust position without loading the tissue directly.

Making Flowroller Ball Go part of your daily recovery practice helps reduce background tension, improves circulation, and supports long-term mobility and muscular function.



During Your Workout – Maintain Mobility

What happens in the body

As muscles contract repeatedly during training, they build up local tension and metabolic waste. This can limit movement, restrict joint range, and reduce force output. In high-volume or technique-driven sessions, even mild tightness can impact form and control.

Why Flowroller Ball Go helps

Brief use between sets helps prevent mobility loss and keep movement efficient.

- Relieves accumulating tightness to preserve the range of motion
- Stimulates local circulation to reduce early fatigue
- Releases surface tension that may disrupt technique or posture

How to use Flowroller Ball Go mid-workout

Apply the device to the active muscle group for 10 to 15 seconds between sets if stiffness appears. Use Level 1 or 2 to maintain circulation without causing muscle inhibition. Keep the contact light and dynamic. This is not a recovery session but a mobility reset.

Using Flowroller Ball Go mid-workout helps maintain quality in your movement, so you can train longer and more effectively.



After Your Workout — Recover and Repair

What happens in the body

Following training, muscles enter a recovery phase to repair microtears and restore energy. This process involves inflammation, swelling, and temporary stiffness as the body mobilizes resources to damaged tissue. Without active recovery, these responses can limit flexibility, prolong soreness, and reduce performance in subsequent sessions.

Why Flowroller Ball Go helps

Post-workout application of vibration therapy helps accelerate the recovery process and reduce discomfort.

- Improves blood flow to damaged tissue, supporting nutrient delivery and cellular repair
- Flushes metabolic waste like lactic acid to reduce soreness and swelling
- Relaxes overactive muscle tone and reduces residual tension after exertion

How to use Flowroller Ball Go after a workout

Use the device on fatigued or sore muscle groups within 30 minutes of completing your session. Start at Level 2 or 3 for circulation and tissue response. For areas with deeper tension, increase to Level 4 if comfortable. Target each area for 1 to 2 minutes, with a total session time between 10 and 15 minutes.

Position the device on the floor or wall to apply steady pressure, or use the drawstring pouch for a more adjustable and lighter approach. Allow the vibration to penetrate without rushing the process.

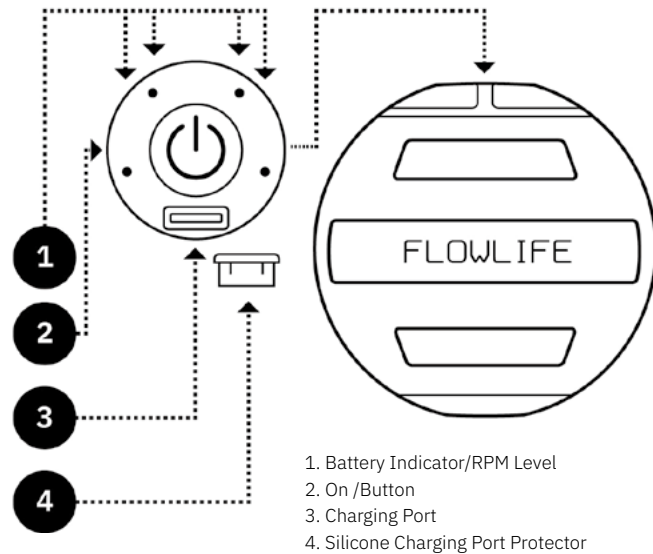
This method supports faster recovery, reduces post-exercise discomfort, and prepares your body for the next training session.



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

Manual

Flowroller Ball Go



ENGLISH

INTRODUCTION

Welcome to your Flowroller Ball Go. This guide will help you get started and ensure you use the device safely and effectively for recovery, mobility, and performance.

Flowroller Ball Go delivers compact, targeted vibration therapy in an 80 mm format, with up to 3600 RPM of deep-tissue stimulation and a stall force of 100 kg. Whether you're warming up, treating sore muscles, or maintaining mobility, Flowroller Ball Go gives you precision recovery on your own terms.

SAFETY INSTRUCTIONS

Safety Hazards – Reduce the Risk of Electric Shock

- Never use the product while it is plugged into an electrical outlet
- Do not expose the product to water or use near bathtubs, showers, or pools.
- Store in a dry place, away from liquids and high humidity.
- If the product comes into contact with water, disconnect immediately.

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

- Do not leave the product unattended while in operation.
- Only use accessories provided or approved by Flowlife.
- Discontinue use if the product, charger, or cable is damaged.
- Do not insert foreign objects into openings
- Do not use the device near aerosol sprays or oxygen therapy equipment.
- Not recommended for individuals under 15 years without supervision.
- Do not apply excessive pressure on sensitive areas (head, front of neck).
- Stop use immediately if discomfort, dizziness, or irritation occurs.

Risk Groups – Consult a Doctor Before Use

- If you have a fever, infection, or inflammation.
- If you suffer from osteoporosis, epilepsy, or neurological conditions.
- If you are pregnant, have a pacemaker, heart disease, or diabetes complications.

INSTRUCTIONS FOR USE

Powering On & Off

- Press and hold the power button for 2 seconds to turn on/off.
- The LED indicators show battery status at startup.

Adjusting Speed Levels

- Tap the power button to cycle through 4 vibration levels:
 - Level 1: 1500 RPM – Gentle warm-up & sensitive areas.
 - Level 2: 2200 RPM – General relaxation & mobility.
 - Level 3: 2900 RPM – Deep muscle activation & release.
 - Level 4: 3600 RPM – Maximum intensity for experienced users.
- On the fifth press, the device shuts off.

Auto Shut-Off

- Flowroller Ball Go turns off automatically after 10 minutes of continuous use for safety.

RECOMMENDED USAGE

- 5–10 minutes: Quick warm-up or recovery on specific areas.
- 10–15 minutes: Post-training recovery or mobility routine.
- Max 15 minutes per area: Avoid overstimulation.

Let the vibrations do the work—avoid applying unnecessary pressure.

BATTERY & CHARGING

- Use the included USB-C cable.
- Charging time: ~3 hours.
- Up to 10 hours of use depending on intensity.
- LED battery indicators:
 - 1 light = 0–25%
 - 2 lights = 25–50%
 - 3 lights = 50–75%
 - 4 lights = 75–100%

Always reseal the silicone charging port protector after charging.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

- Product Size: Diameter 80 mm
- Product Weight: 281 g ± 5 g
- Package Size: 115 × 110 × 90 mm
- Power Input: 100–240V ~ 50/60 Hz
- Power Output: DC 5V=2A
- Battery Capacity: 2400 mAh
- Charging Port: USB-C
- Charging Time: 2.5–3 hours
- Auto Shut-Off: 10 minutes
- Battery Life (Use Time):
 - Level 1: 10 hours
 - Level 2: 8 hours
 - Level 3: 6 hours
 - Level 4: 4 hours
- Noise Level: ≤ 55 dB
- Stall Force: 100 kg
- Power Consumption: ~10 W
- Speed Levels: 4 adjustable settings
- Speed Range: 1500–3600 RPM
 - Level 1: 1500 RPM
 - Level 2: 2200 RPM
 - Level 3: 2900 RPM
 - Level 4: 3600 RPM
- Accessories: USB-C charging cable, storage pouch, storage box

CLEANING & STORAGE

- Wipe with a soft, damp cloth after use.
- Do not submerge in water or use harsh cleaners.
- Store in a cool, dry place, away from direct sunlight.
- Use the included pouch or storage box for protection.
- Charge at least once per month if not used regularly.

WARRANTY & SUPPORT

Flowroller Ball Go comes with a 2-year warranty covering manufacturing and material defects. Exclusions:

- Damage due to misuse, accidents, or improper handling.
- Unauthorized repairs or modifications.
- Storage in unsuitable environments.
- Use not in accordance with this manual.
- Lack of proof of purchase.

For support, contact Flowlife customer service.

Swedish / Svenska

INTRODUKTION

Välkommen till din Flowroller Ball Go. Denna guide hjälper dig att komma igång och säkerställer att du använder produkten på ett säkert och effektivt sätt för återhämtning, rörlighet och prestation.

Flowroller Ball Go ger kompakt och riktad vibrationsterapi i ett 80 mm-format, med upp till 3600 RPM för djupgående muskelstimulering och ett tryckmotstånd på 100 kg. Oavsett om du värmer upp, behandlar ömma muskler eller underhåller din rörlighet, ger Flowroller Ball Go dig exakt återhämtning – på dina egna villkor.

SÄKERHETSANVISNINGAR

Säkerhetsrisker – Minska risken för elektrisk stöt

- Använd aldrig produkten medan den är ansluten till ett eluttag.
- Utsätt inte produkten för vatten och använd den inte nära badkar, dusch eller pool.
- Förvara produkten torrt, borta från våtskor och hög luftfuktighet.
- Om produkten kommer i kontakt med vatten, koppla omedelbart bort den.

Fara – Minska risken för brännskador, brand och skada

- Lämna inte produkten obevakad under användning.
- Använd endast tillbehör som medföljer eller är godkända av Flowlife.
- Sluta använda produkten om den, laddaren eller kabeln är skadad.
- För inte in främmande föremål i öppningarna.
- Använd inte produkten nära aerosolsprayer eller syrgasutrustning.
- Rekommenderas inte för personer under 15 år utan uppsikt.
- Applicera inte överdrivet tryck på känsliga områden (huvud, främre delen av halsen).
- Avbryt användningen omedelbart om obehag, yrsel eller irritation uppstår

Riskgrupper – Rådgör med läkare före användning

- Om du har feber, infektion eller inflammation.
- Om du lider av benskörhet, epilepsi eller neurologiska tillstånd.
- Om du är gravid, har pacemaker, hjärtsjukdom eller komplikationer av diabetes.

ANVISNINGAR FÖR ANVÄNDNING

Starta och stänga av

- Håll in strömknappen i 2 sekunder för att slå på eller stänga av enheten.
- LED-indikatorerna visar batteristatus vid uppstart.

Justera hastighetsnivåer

- Tryck kort på strömknappen för att växla mellan 4 vibrationsnivåer:
 - Nivå 1: 1500 RPM – Mjuk uppvärmning och känsliga områden.
 - Nivå 2: 2200 RPM – Allmän avslappning och rörlighet.
 - Nivå 3: 2900 RPM – Djup muskelaktivering och frisättning.
 - Nivå 4: 3600 RPM – Maximal intensitet för erfarna användare.
- Vid det femte trycket stängs enheten av.

Automatisk avstängning

- Flowroller Ball Go stängs automatiskt av efter 10 minuters kontinuerlig användning av säkerhetsskäl.

REKOMMENDERAD ANVÄNDNING

- 5–10 minuter: Snabb uppvärmning eller återhämtning av specifika områden.
 - 10–15 minuter: Återhämtning efter träning eller rörlighetsrutin.
 - Max 15 minuter per område: Undvik överstimulering
- Låt vibrationerna göra jobbet – undvik att trycka för hårt.

BATTERI OCH LADDNING

- Använd den medföljande USB-C-kabeln.
- Laddningstid: cirka 3 timmar.
- Upp till 10 timmars användning beroende på intensitet.
- LED-batteriindikatorer:
 - 1 ljus = 0–25 %
 - 2 ljus = 25–50 %
 - 3 ljus = 50–75 %
 - 4 ljus = 75–100 %

Täck alltid silikonlocket över laddningsporten efter laddning.

TEKNISKA SPECIFIKATIONER

- Produktstorlek: Diameter 80 mm
- Produktvikt: 281 g ± 5 g
- Förpackningsstorlek: 115 × 110 × 90 mm
- Ingångseffekt: 100–240V ~ 50/60 Hz
- Utgångseffekt: DC 5V = 2A
- Batterikapacitet : 2400 mAh
- Laddningsport: USB-C
- Laddningstid: 2,5–3 timmar
- Automatisk avstängning: 10 minuter
- Batteritid:
 - Nivå 1: 10 h /
 - Nivå 2: 8 h /
 - Nivå 3: 6 h /
 - Nivå 4: 4 h
- Ljudnivå: ≤ 55 dB
- Tryckmotstånd: 100 kg
- Effektförbrukning: ca 10 W

RENGÖRING OCH FÖRVARING

- Torka av med en mjuk, fuktig trasa efter användning.
- Sänk inte ner i vatten och använd inte starka rengöringsmedel.
- Förvara svalt och torrt, skyddat från direkt solljus.
- Använd den medföljande påsen eller förvaringslådan för skydd.
- Ladda minst en gång per månad om produkten inte används regelbundet.

- Hastighetsnivåer : 4 justerbara
- Hastighetsintervall : 1500–3600 RPM
- Automatisk avstängning: 10 minuter
- Tillbehör: USB-C-laddningskabel, förvaringspåse, förvaringslåda

GARANTI OCH SUPPORT

Flowroller Ball Go levereras med 2 års garanti som täcker tillverknings- och materialfel. Undantag från garanti:

- Skador orsakade av felaktig användning, olyckor eller bristande hantering.
 - Öbehöriga reparationer eller modifieringar.
 - Förvaring i olämplig miljö.
 - Användning som inte följer denna manual.
 - Avsaknad av inköpsbevis.
- För support, kontakta Flowlifes kundservice.

Danish / Dansk

INTRODUKTION

Velkommen til din Flowroller Ball Go. Denne vejledning hjælper dig med at komme godt i gang og sikrer, at du bruger produktet sikkert og effektivt til restitution, mobilitet og ydeevne. Flowroller Ball Go leverer kompakt og målrettet vibrationsbehandling i et 80 mm-format, med op til 3600 RPM for dybdegående muskelstimulering og en trykstyrke på 100 kg. Uanset om du varmer op, behandler ømme muskler eller arbejder med bevægelighed, giver Flowroller Ball Go dig præcis restitution – på dine egne vilkår.

SIKKERHEDSANVISNINGER

SIKKERHEDSRISICI – REDUCER RISIKOEN FOR ELEKTRISK STØD

- Brug aldrig produktet, mens det er tilsluttet en stikkontakt
- Udsæt ikke produktet for vand, og brug det ikke i nærheden af badekar, brusere eller pools.
- Opbevar produktet tørt, væk fra væsker og høj luftfugtighed.
- Hvis produktet kommer i kontakt med vand, skal du straks afbryde det.

- Fare – Reducer risikoen for forbrændinger, brand og personskaade
- Lad ikke produktet være tændt uden opsyn.
- Brug kun tilbehør, der følger med, eller som er godkendt af Flowlife.
- Stop brugen, hvis produktet, opladeren eller kablet er beskadiget.
- Indsæt ikke fremmedlegemer i åbningerne.
- Brug ikke enheden i nærheden af aerosolsprays eller iltudstyr.
- Ikke anbefalet til personer under 15 år uden opsyn
- Anvend ikke overdreven tryk på følsomme områder (hoved, forside af halsen).
- Stop straks brugen, hvis du oplever ubehag, svimmelhed eller irritation.

Risikogrupper – Rådfør dig med læge før brug

- Hvis du har feber, infektion eller betændelse.
- Hvis du lider af knogleskørhed, epilepsi eller neurologiske tilstande.
- Hvis du er gravid, har pacemaker, hjertesygdom eller komplikationer fra diabetes.

BRUGSANVISNING

Tænd og sluk

- Hold tænd/sluk-knappen nede i 2 sekunder for at tænde eller slukke enheden.
- LED-indikatorerne viser batteristatus ved opstart.

Justering af hastighedsniveauer

- Tryk kort på tænd/sluk-knappen for at skifte mellem 4 vibrationsniveauer:
 - Niveau 1: 1500 RPM – Blid opvarmning og følsomme områder.
 - Niveau 2: 2200 RPM – Generel afslapning og bevægelighed.
 - Niveau 3: 2900 RPM – Dyb muskelaktivering og afspænding.
 - Niveau 4: 3600 RPM – Maksimal intensitet for erfarne brugere.
- Ved det femte tryk slukkes enheden.

Automatisk slukning

- Flowroller Ball Go slukker automatisk efter 10 minutters kontinuerlig brug af sikkerhedshensyn.

ANBEFALET BRUG

- 5–10 minutter: Hurtig opvarmning eller målrettet restitution.
 - 10–15 minutter: Restitution efter træning eller bevægelighedsrutine.
 - Maks. 15 minutter pr. område: Undgå overstimulering.
- Lad vibrationerne gøre arbejdet – undgå at påføre unødigt tryk.

BATTERI OG OPLADNING

- Brug det medfølgende USB-C-kabel.
- Opladningstid: ca. 3 timer.
- Op til 10 timers brug afhængig af intensitet.
- LED-batteriindikatorer:
 - 1 lys = 0–25 %
 - 2 lys = 25–50 %
 - 3 lys = 50–75 %
 - 4 lys = 75–100 %

Luk altid silikonebeskyttelsen over opladningsporten efter opladning.

TEKNISKE SPECIFIKATIONER

- Produktstørrelse: Diameter 80 mm
- Produktvægt: 281 g ± 5 g
- Pakningsstørrelse: 115 × 110 × 90 mm
- Indgangseffekt: 100–240V ~ 50/60 Hz
- Udgangseffekt: DC 5V= 2A
- Batterikapacitet: 2400 mAh
- Opladningsport: USB-C
- Opladningstid: 2,5–3 timer
- Automatisk slukning: 10 minutter
- Batteritid:
 - Niveau 1: 10 t /
 - Niveau 2: 8 t /
 - Niveau 3: 6 t /
 - Niveau 4: 4 t
- Lydniveau: ≤ 55 dB
- Trykstyrke: 100 kg
- Strømforbrug ca.: 10 W
- Hastighedsniveauer: 4 justerbare
- Hastighedsområde: 1500–3600 RPM
- Tilbehør: USB-C-opladerkabel, opbevaringspose, opbevaringsboks

GARANTI OG SUPPORT

Flowroller Ball Go leveres med 2 års garanti, der dækker fabriks- og materialefejl.

Undtagelser fra garanti:

- Skader forårsaget af forkert brug, uheld eller u hensigtsmæssig håndtering.
- Uautoriserede reparationer eller ændringer.
- Opbevaring under u hensigtsmæssige forhold.
- Brug, der ikke er i overensstemmelse med denne vejledning.
- Manglende købsbevis.

For support, kontakt Flowlifes kundeservice.

Norwegian / Norsk

INTRODUKSJON

Velkommen til din Flowroller Ball Go. Denne veiledningen hjelper deg med å komme i gang og sørger for at du bruker produktet trygt og effektivt for restitusjon, bevegelse og ytelse. Flowroller Ball Go gir kompakt og målrettet vibrasjonsterapi i et 80 mm-format, med opptil 3600 RPM for dyp muskelstimulering og et trykkmotstands nivå på 100 kg. Enten du varmer opp, behandler ømme muskler eller jobber med bevegelse, gir Flowroller Ball Go deg presis restitusjon – på dine egne premisser.

SIKKERHETSINSTRUKSJONER

- Sikkerhetsfare – Reduser risikoen for elektrisk støt
- Bruk aldri produktet mens det er koblet til en stikkontakt.
- Ikke utsett produktet for vann eller bruk det i nærheten av badekar, dusj eller basseng.
- Oppbevar på et tørt sted, borte fra væsker og høy luftfuktighet.
- Koble fra umiddelbart hvis produktet kommer i kontakt med vann.

- Fare – Reduser risikoen for brann, brannskader eller skade
- Ikke la produktet stå på uten tilsyn.
- Bruk kun tilbehør som er levert eller godkjent av Flowlife.
- Slutt å bruke produktet dersom det, laderen eller kabelen er skadet.
- Ikke sett fremmedlegemer inn i åpninger.
- Bruk ikke enheten nær aerosolsprayer eller oksygenutstyr.
- Ikke anbefalt for personer under 15 år uten tilsyn.
- Ikke legg for mye trykk på følsomme områder (hode, fremsiden av halsen).
- Stopp bruken umiddelbart dersom du føler ubehag, svimmelhet eller irritasjon.

- Risikogrupper – Rådfor deg med lege før bruk
- Hvis du har feber, infeksjon eller betennelse.
- Hvis du lider av beinskjorhet, epilepsi eller nevrologiske tilstander.
- Hvis du er gravid, har pacemaker, hjertesykdom eller komplikasjoner fra diabetes.

BRUKSANVISNING

- Slå på og av
- Hold inne strømknappen i 2 sekunder for å slå enheten på eller av.
- LED-indikatorene viser batteristatus ved oppstart.

Juster hastighetsnivåer

- Trykk kort på strømknappen for å bla gjennom 4 vibrasjonsnivåer:
 - Nivå 1: 1500 RPM – Skånsom oppvarming og følsomme områder.
 - Nivå 2: 2200 RPM – Generell avspenning og bevegelse.
 - Nivå 3: 2900 RPM – Dyp muskelaktivering og frigjøring.
 - Nivå 4: 3600 RPM – Maksimal intensitet for erfarne brukere.
- Ved det femte trykket slås enheten av.

Automatisk avstenging

- Flowroller Ball Go slår seg automatisk av etter 10 minutters kontinuerlig bruk for sikkerhet.

ANBEFALT BRUK

- 5–10 minutter: Rask oppvarming eller målrettet restitusjon.
 - 10–15 minutter: Etter trening eller som en bevegelse rutine.
 - Maks 15 minutter per område: Unngå overstimulering.
- La vibrasjonene gjøre jobben – unngå å trykke for hardt.

BATTERI OG LADING

- Bruk den medfølgende USB-C-kabelen.
- Ladetid: ca. 3 timer.
- Opptil 10 timers bruk, avhengig av intensitet.
- LED-batteriindikatorer:
 - 1 lys = 0–25 %
 - 2 lys = 25–50 %
 - 3 lys = 50–75 %
 - 4 lys = 75–100 %

Lukk alltid silikonbeskyttelsen over ladeporten etter lading.

TEKNISKE SPESIFIKASJONER

- Produktstørrelse: Diameter 80 mm
- Produktvekt: 281 g ± 5 g
- Pakkestørrelse: 115 × 110 × 90 mm
- Inngangsspenning: 100–240V ~ 50/60 Hz
- Utgang: DC 5V = 2A
- Batterikapasitet: 2400 mAh
- Ladeport: USB-C
- Ladetid: 2,5–3 timer
- Automatisk avstenging: 10 minutter
- Batteritid:
 - Nivå 1: 10 t /
 - Nivå 2: 8 t /
 - Nivå 3: 6 t /
 - Nivå 4: 4 ts
- Lydnivå: ≤ 55 dB
- Trykkmotstand: 100 kg
- Strømforbruk: ca. 10 W

GARANTI OG SUPPORT

Flowroller Ball Go leveres med 2 års garanti som dekker produksjons- og materialfeil. Unntak fra garanti:

- Skader som følge av feil bruk, ulykker eller uforsiktig håndtering.
- Uautoriserte reparasjoner eller endringer.
- Oppbevaring under uegnede forhold.
- For support, kontakt Flowlife kundeservice.
- Bruk som ikke samsvarer med denne håndboken.
- Manglende kjøpsbevis.

RENGJØRING OG OPPBEVARING

- Tørkes av med en myk, fuktig klut etter bruk.
- Ikke senk ned i vann eller bruk sterke rengjøringsmidler.
- Oppbevar kjølig og tørt, borte fra direkte sollys.
- Bruk den medfølgende posen eller esken for beskyttelse.
- Lad minst én gang i måneden hvis produktet ikke brukes regelmessig.

French / Français

INTRODUCTION

Bienvenue dans votre Flowroller Ball Go. Ce guide vous aide à bien démarrer et à utiliser l'appareil de manière sûre et efficace pour la récupération, la mobilité et la performance. Flowroller Ball Go offre une thérapie vibratoire compacte et ciblée dans un format de 80 mm, avec jusqu'à 3600 tours/minute pour une stimulation musculaire profonde et une résistance à la pression de 100 kg. Que vous vous échauffiez, traitiez des muscles endoloris ou mainteniez votre mobilité, Flowroller Ball Go vous offre une récupération précise – selon vos besoins.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Risque électrique – Réduire le risque de choc

- N'utilisez jamais le produit lorsqu'il est branché sur une prise électrique.
- Ne pas exposer le produit à l'eau, ni l'utiliser près d'une baignoire, d'une douche ou d'une piscine.
- Conservez-le dans un endroit sec, à l'abri de l'humidité.
- Si le produit entre en contact avec de l'eau, débranchez-le immédiatement.

Danger – Réduire le risque de brûlure, d'incendie ou de blessure

- Ne laissez pas le produit fonctionner sans surveillance.
- Utilisez uniquement les accessoires fournis ou approuvés par Flowlife.
- Cessez l'utilisation si le produit, le chargeur ou le câble est endommagé.
- N'insérez pas d'objets étrangers dans les ouvertures.
- N'utilisez pas l'appareil à proximité de sprays aérosols ou d'équipements à oxygène.
- Non recommandé aux personnes de moins de 15 ans sans supervision.
- N'exercez pas de pression excessive sur les zones sensibles (tête, avant du cou).
- Arrêtez immédiatement l'utilisation en cas d'inconfort, de vertiges ou d'irritation.

Groupes à risque – Consultez un médecin avant utilisation

- Si vous avez de la fièvre, une infection ou une inflammation.
- Si vous souffrez d'ostéoporose, d'épilepsie ou de troubles neurologiques
- Si vous êtes enceinte, portez un pacemaker, souffrez de maladie cardiaque ou de complications liées au diabète.

INSTRUCTIONS D'UTILISATION

Mise en marche et arrêt

- Maintenez le bouton d'alimentation enfoncé pendant 2 secondes pour allumer ou éteindre l'appareil.
- Les voyants LED indiquent l'état de la batterie au démarrage.

Réglage des vitesses

- Appuyez brièvement sur le bouton d'alimentation pour faire défiler les 4 niveaux de vibration :
- Niveau 1 : 1500 tr/min – Échauffement doux et zones sensibles.
- Niveau 2 : 2200 tr/min – Détente générale et mobilité.
- Niveau 3 : 2900 tr/min – Activation musculaire profonde et relâchement.
- Niveau 4 : 3600 tr/min – Intensité maximale pour utilisateurs expérimentés.
- À la cinquième pression, l'appareil s'éteint.

Arrêt automatique

- Le Flowroller Ball Go s'éteint automatiquement après 10 minutes d'utilisation continue pour des raisons de sécurité.

UTILISATION RECOMMANDÉE

- 5 à 10 minutes : Échauffement rapide ou traitement localisé.
 - 10 à 15 minutes : Récupération après entraînement ou routine de mobilité.
 - Maximum 15 minutes par zone : Évitez la surstimulation.
- Laissez les vibrations agir – inutile d'exercer une pression excessive.

BATTERIE ET CHARGE

- Utilisez le câble USB-C fourni.
- Temps de charge : environ 3 heures.
- Jusqu'à 10 heures d'utilisation selon l'intensité.
- Voyants LED de batterie :
- 1 voyant = 0–25 %
- 2 voyants = 25–50 %
- 3 voyants = 50–75 %
- 4 voyants = 75–100 %

Refermez toujours la protection en silicone du port de charge après utilisation.

NETTOYAGE ET RANGEMENT

- Essuyez avec un chiffon doux et légèrement humide après usage.
- Ne pas immerger dans l'eau, ni utiliser de détergents agressifs.
- Conservez dans un endroit frais et sec, à l'abri du soleil.
- Utilisez la pochette ou la boîte de rangement fournie pour le protéger.
- Rechargez au moins une fois par mois si vous ne l'utilisez pas régulièrement.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

- | | | |
|--|--------------------------------------|---------------------------------------|
| • Taille du produit: Diamètre 80 mm | • Autonomie: | • Niveaux de vitesse: 4 réglables |
| • Poids du produit: 281 g ± 5 g | • Niveau 1 : 10 h / | • Plage de vitesse: 1500–3600 tr/min |
| • Taille de l'emballage: 115 x 110 x 90 mm | • Niveau 2 : 8 h / | • Accessoires: Câble de charge USB-C, |
| • Entrée: 100–240V ~ 50/60 Hz | • Niveau 3 : 6 h / | pochette, boîte de rangement |
| • Sortie: DC 5V = 2A | • Niveau 4 : 4h | |
| • Capacité de la batterie: 2400 mAh | • Niveau sonore: ≤ 55 dB | |
| • Port de charge: USB-C | • Force de pression: 100 kg | |
| • Temps de charge: 2,5–3 heures | • Consommation électrique: env. 10 W | |
| • Arrêt automatique: 10 minutes | | |

GARANTIE ET ASSISTANCE

Flowroller Ball Go est livré avec une garantie de 2 ans couvrant les défauts de fabrication et de matériaux. Exclusions :

- Dommages causés par une mauvaise utilisation, un accident ou une manipulation incorrecte.
- Réparations ou modifications non autorisées.
- Utilisation non conforme à ce manuel.
- Stockage dans des environnements inadaptés.
- Absence de preuve d'achat.

Pour toute assistance, contactez le service client Flowlife.

German / Deutsch

EINLEITUNG

Willkommen zu Ihrem Flowroller Ball Go. Dieses Handbuch hilft Ihnen beim Einstieg und stellt sicher, dass Sie das Gerät sicher und effektiv zur Erholung, Mobilität und Leistungssteigerung verwenden. Der Flowroller Ball Go bietet kompakte, gezielte Vibrationstherapie im 80-mm-Format, mit bis zu 3600 U/min für eine tiefgehende Muskelstimulation und einer Druckkraft von 100 kg. Egal ob zum Aufwärmen, zur Behandlung verspannter Muskeln oder zur Verbesserung der Beweglichkeit – der Flowroller Ball Go ermöglicht Ihnen präzise Regeneration nach Ihren eigenen Bedürfnissen.

SICHERHEITSANWEISUNGEN

- Elektrische Gefahren – Risiko eines Stromschlags reduzieren
- Verwenden Sie das Produkt niemals, während es an eine Steckdose angeschlossen ist.
- Setzen Sie das Produkt keinem Wasser aus und benutzen Sie es nicht in der Nähe von Badewannen, Duschen oder Schwimmbädern.
- Bewahren Sie es trocken und fern von Flüssigkeiten oder hoher Luftfeuchtigkeit auf.
- Sollte das Produkt mit Wasser in Berührung kommen, sofort vom Strom trennen.

- Gefahr – Risiko von Verbrennungen, Feuer und Verletzungen reduzieren
- Lassen Sie das Gerät während des Betriebs niemals unbeaufsichtigt.
- Verwenden Sie nur Zubehör, das von Flowlife mitgeliefert oder genehmigt wurde.
- Stellen Sie die Verwendung ein, wenn Gerät, Ladegerät oder Kabel beschädigt sind.
- Keine Fremdkörper in Öffnungen einführen.
- Nicht in der Nähe von Aerosolsprays oder Sauerstoffgeräten verwenden.
- Nicht empfohlen für Personen unter 15 Jahren ohne Aufsicht.
- Kein übermäßiger Druck auf empfindliche Bereiche (Kopf, Vorderseite des Halses).
- Verwendung sofort beenden, wenn Unwohlsein, Schwindel oder Reizungen auftreten.

- Risikogruppen – Vor Gebrauch Arzt konsultieren
- Bei Fieber, Infektionen oder Entzündungen.
- Bei Osteoporose, Epilepsie oder neurologischen Erkrankungen.
- Wenn Sie schwanger sind, einen Herzschrittmacher tragen, Herzkrankheiten oder Diabetes-Komplikationen haben.

BEDIENUNG

- Ein- und Ausschalten
- Halten Sie die Einschalttaste 2 Sekunden lang gedrückt, um das Gerät ein- oder auszuschalten.
- Die LED-Anzeige zeigt beim Start den Batteriestatus an.

Geschwindigkeitsstufen

- Drücken Sie kurz auf die Einschalttaste, um zwischen 4 Vibrationsstufen zu wechseln:
 - Stufe 1: 1500 U/min – Sanftes Aufwärmen und empfindliche Bereiche
 - Stufe 2: 2200 U/min – Allgemeine Entspannung und Mobilität
 - Stufe 3: 2900 U/min – Tiefe Muskelaktivierung und Lockerung
 - Stufe 4: 3600 U/min – Maximale Intensität für erfahrene Nutzer.
- Beim fünften Druck schaltet sich das Gerät aus.

Automatische Abschaltung

- Der Flowroller Ball Go schaltet sich aus Sicherheitsgründen nach 10 Minuten Dauerbetrieb automatisch ab.

EMPFOHLENE VERWENDUNG

- 5–10 Minuten: Schnelles Aufwärmen oder gezielte Erholung.
 - 10–15 Minuten: Nach dem Training oder zur Mobilitätssteigerung.
 - Max. 15 Minuten pro Bereich: Überstimulation vermeiden.
- Lassen Sie die Vibrationen wirken – üben Sie keinen unnötigen Druck aus.

AKKU UND LADEN

- Verwenden Sie das mitgelieferte USB-C-Kabel.
- Ladezeit: ca. 3 Stunden.
- Bis zu 10 Stunden Nutzungsdauer je nach Intensität.
- LED-Batterieanzeige:
 - 1 Licht = 0–25 %
 - 2 Lichter = 25–50 %
 - 3 Lichter = 50–75 %
 - 4 Lichter = 75–100 %

Schließen Sie nach dem Laden immer die Silikonabdeckung des Ladeanschlusses.

TECHNISCHE DATEN

- Produktgröße: Ø 80 mm
- Produktgewicht: 281 g ± 5 g
- Verpackungsgröße: 115 x 110 x 90 mm
- Eingang: 100–240 V ~ 50/60 Hz
- Ausgang: DC 5 V = 2 A
- Batteriekapazität: 2400 mAh
- Ladeanschluss: USB-C
- Ladezeit: 2,5–3 Stunden
- Automatische Abschaltung: 10 Minuten
- Betriebsdauer:
 - Stufe 1: 10 h /
 - Stufe 2: 8 h /
 - Stufe 3: 6 h /
 - Stufe 4: 4 h
- Geräuschpegel: ≤ 55 dB
- Druckkraft: 100 kg
- Leistungsaufnahme: ca. 10 W
- Geschwindigkeitsstufen: 4 verstellbar
- Drehzahlbereich: 1500–3600 U/min
- Zubehör: USB-C-Ladekabel, Aufbewahrungsbeutel, Aufbewahrungsbox

GARANTIE UND SUPPORT

Der Flowroller Ball Go wird mit einer 2-jährigen Garantie geliefert, die Herstellungs- und Materialfehler abdeckt. Garantieausschlüsse:

- Schäden durch unsachgemäße Verwendung, Unfälle oder falsche Handhabung.
 - Nicht autorisierte Reparaturen oder Modifikationen.
 - Lagerung unter ungeeigneten Bedingungen.
 - Verwendung entgegen dieser Anleitung.
 - Fehlender Kaufnachweis.
- Für Unterstützung wenden Sie sich an den Flowlife-Kundendienst.

Spanish / Espanol

INTRODUCCIÓN

Bienvenido a su Flowroller Ball Go. Esta guía le ayudará a comenzar y garantizar un uso seguro y eficaz del dispositivo para la recuperación, movilidad y rendimiento. Flowroller Ball Go ofrece terapia de vibración compacta y focalizada en un formato de 80 mm, con hasta 3600 RPM de estimulación de tejido profundo y una fuerza de bloqueo de 100 kg. Ya sea para calentar, tratar músculos doloridos o mantener la movilidad, Flowroller Ball Go le brinda recuperación de precisión en sus propios términos.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Riesgos Eléctricos – Reduzca el Riesgo de Descarga Eléctrica

- Nunca use el producto mientras está conectado a una toma de corriente.
- No exponga el producto al agua ni lo utilice cerca de bañeras, duchas o piscinas.
- Guarde en un lugar seco, lejos de líquidos y alta humedad.
- Si el producto entra en contacto con agua, desconéctelo de inmediato.

Peligros – Reduzca el Riesgo de Quemaduras, Incendio y Lesiones

- No deje el producto sin supervisión mientras está en funcionamiento.
- Utilice solo accesorios proporcionados o aprobados por Flowlife.
- Suspenda el uso si el producto, el cargador o el cable están dañados.
- No inserte objetos extraños en las aberturas.
- No use el dispositivo cerca de aerosoles o equipos de terapia de oxígeno.
- No recomendado para menores de 15 años sin supervisión.
- No aplique presión excesiva en áreas sensibles (cabeza, parte frontal del cuello).
- Detenga el uso inmediatamente si experimenta malestar, mareos o irritación.

Grupos de Riesgo – Consulte a un Médico Antes de Usar

- Si tiene fiebre, infección o inflamación.
- Si sufre de osteoporosis, epilepsia o afecciones neurológicas.
- Si está embarazada, tiene un marcapasos, enfermedades cardíacas o complicaciones de diabetes.

INSTRUCCIONES DE USO

Encendido y Apagado

- Mantenga presionado el botón de encendido durante 2 segundos para encender/apagar.
- Los indicadores LED muestran el estado de la batería al encender.

Ajuste de Niveles de Velocidad

• Toque el botón de encendido para alternar entre 4 niveles de vibración:

- Nivel 1: 1500 RPM – Calentamiento suave y zonas sensibles.
 - Nivel 2: 2200 RPM – Relajación general y movilidad.
 - Nivel 3: 2900 RPM – Activación y liberación muscular profunda.
 - Nivel 4: 3600 RPM – Intensidad máxima para usuarios experimentados.
- En la quinta pulsación, el dispositivo se apaga.

Autoapagado

- Flowroller Ball Go se apaga automáticamente después de 10 minutos de uso continuo por seguridad.

USO RECOMENDADO

- 55–10 minutos: Calentamiento rápido o recuperación en áreas específicas.
- 10–15 minutos: Recuperación post-entrenamiento o rutina de movilidad.
- Máx. 15 minutos por área: Evite la sobreestimulación.

Deje que las vibraciones hagan el trabajo—evite aplicar presión innecesaria.

BATERÍA Y CARGA

- Utilice el cable USB-C incluido.
- Tiempo de carga: ~3 horas.
- Hasta 10 horas de uso dependiendo de la intensidad.
- Indicadores LED de batería:
 - 1 luz = 0–25%
 - 2 luces = 25–50%
 - 3 luces = 50–75%
 - 4 luces = 75–100%

Siempre cierre el protector de silicona del puerto de carga después de cargar.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

- Tamaño del producto: Diámetro 80 mm
- Peso del producto: 281 g ± 5 g
- Tamaño del paquete: 115 × 110 × 90 mm
- Entrada: 100–240V ~ 50/60 Hz
- Salida: DC 5V = 2A
- Capacidad de batería: 2400 mAh
- Puerto de carga: USB-C
- Tiempo de carga: 2.5–3 horas
- Autoapagado: 10 minutos
- Duración de batería:
 - Nivel 1: 10 horas
 - Nivel 2: 8 horas
 - Nivel 3: 6 horas
 - Nivel 4: 4 horas
- Nivel de ruido: ≤55 dB
- Fuerza de bloqueo: 100 kg
- Consumo: ~10 W

GARANTÍA Y SOPORTE

Flowroller Ball Go cuenta con una garantía de 2 años frente a defectos de fabricación y materiales. Exclusiones:

- Daños por uso indebido, accidentes o manipulación incorrecta.
- Reparaciones o modificaciones no autorizadas.
- Almacenamiento en ambientes inadecuados.
- Uso contrario a este manual.
- Falta de comprobante de compra.

Para soporte, contacte con Flowlife.

LIMPIEZA Y ALMACENAMIENTO

- Limpie con un paño suave y húmedo después de usar.
- No sumerja en agua ni use limpiadores agresivos.
- Guarde en un lugar fresco y seco, lejos de la luz solar directa.
- Utilice la bolsa o caja de almacenamiento incluida para protección.
- Cargue al menos una vez al mes si no se usa regularmente.

- Velocidades: 1500–3600 RPM
- Accesorios: Cable USB-C, bolsa, caja de almacenamiento

Finnish / Suomi

JOHDANTO

Tervetuloa käyttämään Flowroller Ball Go -laitettasi. Tämä opas auttaa sinua aloittamaan turvallisesti ja varmista, että käytät laitetta oikein palautumisen, liikkuvuuden ja suorituskyvyn parantamiseksi.

Flowroller Ball Go tarjoaa kompaktin ja kohdenetun värähtelyterapian 80 mm:n muodossa, jopa 3600 kierrosta minuutissa ja 100 kg:n painetta kestäväällä voimalla. Olitpa lämmittämässä, käsittelyssä kipeitä lihaksia tai ylläpitämässä liikkuvuutta, Flowroller Ball Go tarjoaa tarkan palautumisen – omilla ehdoillasi.

TURVALLISUUSOHJEET

Sähköiskun vaara – Vähennä riskiä

- Älä koskaan käytä tuotetta, kun se on kytketty sähköpistorasiaan.
- Älä altista tuotetta vedelle tai käytä sitä kylpyammeen, suihkun tai altaan läheisyydessä.
- Säilytä kuivassa paikassa, poissa nesteistä ja kosteudesta.
- Jos tuote joutuu kosketuksiin veden kanssa, irrota se välittömästi virtalähteestä.

Vaara – Vähennä palovamman, tulipalon ja vammauksen riskiä

- Älä jätä tuotetta ilman valvontaa käytön aikana.
- Käytä vain Flowlifen toimittamia tai hyväksymiä tarvikkeita.
- Lopeta käyttö heti, jos tuote, laturi tai johto on vaurioitunut.
- Älä työnnä vieraita esineitä aukkoihin.
- Älä käytä laitetta aerosolien tai happilaitteiden läheisyydessä.
- Ei suositella alle 15-vuotiaille ilman valvontaa.
- Älä paina liikaa herkkiin kohtiin (pää, kaulan etuosa).
- Lopeta käyttö heti, jos tunnet epämukavuutta, huimausta tai ärsytystä.

Riskiryhmät – Ota yhteys lääkäriin ennen käyttöä

- Jos sinulla on kuumetta, tulehdus tai infektiotila.
- Jos sairastat osteoporoosia, epilepsiaa tai neurologisia sairauksia.
- Jos olet raskaana, sinulla on sydämen tahdistin, sydänsairaus tai diabeteksen aiheuttamia komplikaatioita.

KÄYTTÖOHJEET

Virran kytkeminen ja katkaiseminen

- Paina virtapainiketta 2 sekunnin ajan laitteen käynnistämiseksi tai sammuttamiseksi.
- LED-merkkivalot näyttävät akun tilan käynnistyksen yhteydessä.

Nopeustasojen säätäminen

- Napauta virtapainiketta vaihtaaksesi 4 värähtelytasoa:
 - Taso 1: 1500 RPM – Kevyt lämmittely ja herkäät alueet.
 - Taso 2: 2200 RPM – Yleinen rentoutus ja liikkuvuus.
 - Taso 3: 2900 RPM – Syvä lihasaktiivointi ja vapautus.
 - Taso 4: 3600 RPM – Maksimaalinen intensiteetti kokeneille käyttäjille.
- Viidennellä painalluksella laite sammuu.

Automaattinen sammutus

- Flowroller Ball Go sammuu automaattisesti 10 minuutin yhtäjaksoisen käytön jälkeen turvallisuuksista.

SUOSITELTU KÄYTTÖ

- 5–10 minuuttia: Nopea lämmittely tai palautuminen.
 - 10–15 minuuttia: Harjoituksen jälkeinen palautus tai liikkuvuusharjoitus.
 - Enintään 15 minuuttia per alue: Vältä yleistimulaatiota.
- Anna värähtelyn tehdä työn – vältä liiallista painamista.

AKKU JA LATAUS

- Käytä mukana toimitettua USB-C-kaapelia.
- Latausaika: noin 3 tuntia.
- Käyttöaika jopa 10 tuntia intensiteetistä riippuen.
- LED-akun merkkivalot:
 - 1 valo = 0–25 %
 - 2 valoa = 25–50 %
 - 3 valoa = 50–75 %
 - 4 valoa = 75–100 %

Sulje silikoninen latausportin suojus aina latauksen jälkeen.

TEKNISET TIEDOT

- Tuotteen koko: Halkaisija 80 mm
- Paino: 281 g ± 5 g
- Pakkauksen koko: 115 x 110 x 90 mm
- Syöttöjännite: 100–240V ~ 50/60 Hz
- Lähtö: DC 5V = 2A
- Akun kapasiteetti: 2400 mAh
- Latausportti: USB-C
- Latausaika: 2,5–3 tuntia
- Automaattinen sammutus: 10 minuuttia
- Käyttöaika:
 - Taso 1: 10 h /
 - Taso 2: 8 h /
 - Taso 3: 6 h /
 - Taso 4: 4 h
- Melutaso: ≤ 55 dB
- Painokestävyys: 100 kg
- Virrankulutus: n. 10 W
- Nopeustasot: 4 säädettävää
- Nopeusalue: 1500–3600 RPM
- Lisävarusteet: USB-C-latauskaapeli, säilytyspussi, laatikko

TAKUU JA TUKI

Flowroller Ball Go sisältää 2 vuoden takuun, joka kattaa valmistus- ja materiaalivirheet.

Takuun ulkopuolelle jäävät:

- Vahingot, jotka johtuvat väärinkäytöstä, onnettomuuksista tai virheellisestä käsittelystä.
 - Luvattomat korjaukset tai muutokset.
 - Käyttö, joka ei vastaa tämän ohjeen mukaisia ohjeita.
 - Säilytys sopimattomissa olosuhteissa.
 - Ostos todistuksen puuttuminen.
- Ota yhteyttä Flowlifen asiakaspalveluun saadaksesi tukea.

Dutch / Nederlands

INLEIDING

Welkom bij je Flowroller Ball Go. Deze handleiding helpt je op weg en zorgt ervoor dat je het apparaat veilig en effectief gebruikt voor herstel, mobiliteit en prestaties. De Flowroller Ball Go biedt compacte, gerichte vibratietherapie in een formaat van 80 mm, met tot wel 3600 RPM voor diepe spierstimulatie en een drukkracht van 100 kg. Of je nu opwarmt, pijnlijke spieren behandelt of aan je mobiliteit werkt, de Flowroller Ball Go geeft je nauwkeurige en effectieve spierherstel – op jouw manier.

VEILIGHEIDSLINSTRUCTIES

- Elektrisch gevaar – Verminder het risico op elektrische schokken
- Gebruik het product nooit terwijl het is aangesloten op het stopcontact.
- Stel het product niet bloot aan water en gebruik het niet in de buurt van baden, douches of zwembaden.
- Bewaar op een droge plaats, uit de buurt van vloeistoffen en vocht.
- Als het product in contact komt met water, koppel het onmiddellijk los.

- Gevaar – Verminder het risico op brandwonden, brand of letsel
- Laat het apparaat niet onbeheerd achter tijdens gebruik.
- Gebruik alleen accessoires die door Flowlife zijn geleverd of goedgekeurd.
- Stop met gebruiken als het apparaat, de oplader of de kabel beschadigd is.
- Steek geen vreemde voorwerpen in openingen.
- Gebruik het apparaat niet in de buurt van spuitbussen of zuurstofapparatuur.
- Niet aanbevolen voor personen jonger dan 15 jaar zonder toezicht.
- Oefen geen overmatige druk uit op gevoelige gebieden (hoofd, voorkant van de nek).
- Stop het gebruik onmiddellijk bij ongemak, duizeligheid of irritatie.

Risicogroepen – Raadpleeg een arts vóór gebruik

- Als je koorts, een infectie of ontsteking hebt.
- Als je lijdt aan osteoporose, epilepsie of neurologische aandoeningen.
- Als je zwanger bent, een pacemaker hebt, een hartaandoening of diabetescomplicaties.

GEBRUIKSAANWIJZING

In- en uitschakelen

- Houd de aan/uit-knop 2 seconden ingedrukt om het apparaat in of uit te schakelen.
- De LED-lampjes tonen de batterijstatus bij het opstarten.

Snelheidsniveaus aanpassen

- Druk kort op de aan/uit-knop om te wisselen tussen 4 tralniveaus:
 - Niveau 1: 1500 RPM – Zachte opwarming en gevoelige zones.
 - Niveau 3: 2900 RPM – Diepe spieractivatie en losmaken.
 - Niveau 2: 2200 RPM – Algemene ontspanning en mobiliteit.
 - Niveau 4: 3600 RPM – Maximale intensiteit voor ervaren gebruikers.
- Bij de vijfde druk schakelt het apparaat uit.

Automatische uitschakeling

- De Flowroller Ball Go schakelt automatisch uit na 10 minuten continu gebruik voor de veiligheid.

AANBEVOLEN GEBRUIK

- 5–10 minuten: Snelle opwarming of herstel van specifieke zones.
- 10–15 minuten: Herstel na training of mobiliteitsroutine.
- Maximaal 15 minuten per zone: Vermijd overstimulatie.

Laat de trillingen het werk doen – oefen geen onnodige druk uit.

BATTERIJ EN OPLADEN

- Gebruik de meegeleverde USB-C-kabel.
- Oplaadtijd: ongeveer 3 uur.
- Tot 10 uur gebruik, afhankelijk van de intensiteit.
- LED-batterij-indicatoren:
 - 1 lampje = 0–25 %
 - 2 lampjes = 25–50 %
 - 3 lampjes = 50–75 %
 - 4 lampjes = 75–100 %

Sluit altijd de siliconenbescherming over de oplaadpoort na het opladen.

TECHNISCHE SPECIFICATIES

- Productafmetingen: Diameter 80 mm
- Productgewicht: 281 g ± 5 g
- Verpakking: 115 × 110 × 90 mm
- Ingang: 100–240V ~ 50/60 Hz
- Uitgang: DC 5V=2A
- Batterijcapaciteit: 2400 mAh
- Opladpoort: USB-C
- Oplaadtijd: 2,5–3 uur
- Automatische uitschakeling: 10 minuten
- Batterijduur:
 - Niveau 1: 10 u /
 - Niveau 2: 8 u /
 - Niveau 3: 6 u /
 - Niveau 4: 4 u
- Geluidsniveau: ≤ 55 dB
- Drukkracht: 100 kg
- Vermogensverbruik: ca. 10 W
- Snelheidsniveaus: 4 instelbaar
- Snelheidsbereik: 1500–3600 RPM
- Accessoires: USB-C-oplaadkabel, opbergzak, opbergdoos

GARANTIE EN ONDERSTEUNING

De Flowroller Ball Go wordt geleverd met 2 jaar garantie die fabricage- en materiaalfouten dekt. Uitsluitingen:

- Schade door verkeerd gebruik, ongevallen of verkeerde behandeling.
- Niet-geautoriseerde reparaties of wijzigingen.
- Opslag in ongeschikte omgevingen.
- Neem voor ondersteuning contact op met de klantenservice van Flowlife.
- Gebruik in strijd met deze handleiding.
- Geen aankoopbewijs.



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