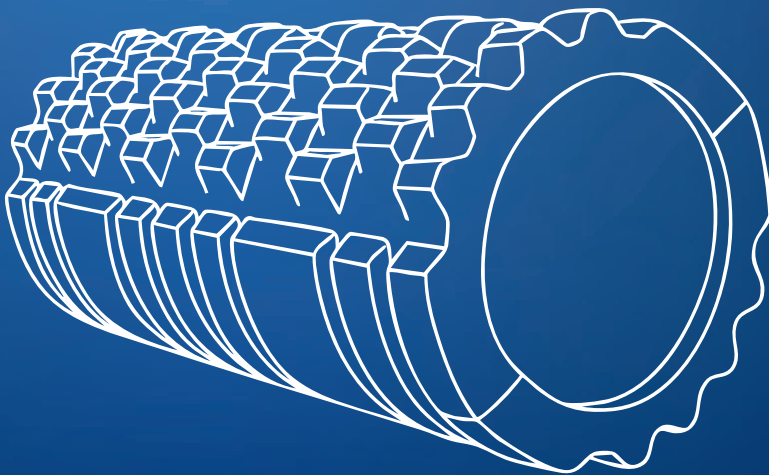


Última revisión: 16 de octubre de 2025
Last revision: October 16th, 2025

MANUAL DE INSTRUCCIONES

RODILLO DE MASAJE

FITROLLER



Manual de instrucciones	ES
Instruction manual	EN
Manuel d'Instruction	FR
Manuale D'Istruzioni	IT
Anweisungen	DE
Instructions	PT
Gebruiksaanwijzing	NL
Bruksanvisning	SW
Instrukcja obsługi	PL
Brugsanvisning	DA



ES - Lea las instrucciones antes de usar el producto.

EN - Please read instructions before use.

FR - Lisez les instructions avant d'utiliser le produit.

IT - Leggere le istruzioni prima di usare il prodotto.

DE - Lesen Sie die Gebrauchsanweisung, bevor Sie das Produkt verwenden.

PT - Leia as instruções antes de utilizar o produto.

NL - Lees de instructies voordat u het product gebruikt.

SW - Läs instruktionerna innan du använder produkten.

PL - Läs instruktionerna innan du använder produkten.

DA - Læs vejledningen, før du bruger produktet.



IMPORTANTE

Conserve las instrucciones para futuras consultas. Lea estas instrucciones antes de montar y utilizar este producto.

¡Muchas gracias por elegir nuestro rodillo de masaje FITROLLER! En este manual encontrará toda la información necesaria para utilizar y mantener este producto correctamente y de forma segura.

FitRoller es una herramienta versátil y ligera diseñada para la liberación miofascial, el alivio muscular y la mejora de la recuperación post-ejercicio. Su diseño compacto y ergonómico permite un uso fácil en casa, en el gimnasio o durante sus desplazamientos.

Lea atentamente todas las instrucciones antes de utilizar el producto.

1. PROPÓSITO DEL PRODUCTO

- Ideal para reducir la tensión muscular y acelerar el proceso de recuperación después del ejercicio físico, especialmente tras entrenamientos intensos.
- Ayuda a mejorar la flexibilidad muscular, el rango de movimiento y la circulación sanguínea.
- Utilizar el rodillo antes y después del entrenamiento reduce el riesgo de lesiones musculares, contracturas y sobrecargas.
- Ligero, portátil y fácil de usar en cualquier lugar. Es adecuado para todo tipo de usuarios, desde principiantes hasta atletas avanzados.

2. INDICACIONES PARA EL USO DEL RODILLO DE MASAJE

- Utilice el rodillo sobre una superficie firme y lisa.
- Realice los movimientos de forma lenta y controlada.
- No utilice el rodillo sobre zonas con heridas abiertas, inflamaciones graves o fracturas.
- Evite presionar con fuerza excesiva en zonas sensibles.
- Consulte a su médico antes de usar este producto si tiene problemas musculares, articulares o de circulación.
- Use ropa deportiva cómoda.
- Realice un calentamiento previo y estiramiento posterior para potenciar los efectos.

3. BENEFICIOS Y CONSIDERACIONES

El FitRoller permite aplicar una presión controlada sobre los músculos, lo que ayuda a romper los nudos miofasciales, relajar las fibras tensas y mejorar la elasticidad muscular.

Su uso regular contribuye a mejorar el rendimiento deportivo, reducir molestias asociadas al sedentarismo o a malas posturas, y aumentar la sensación de bienestar físico general.

4. CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO

NOMBRE DEL PRODUCTO	Rodillo de masaje
MODELO	FITROLLER
REFERENCIA	DF-00001/12-AZ DF-00001/12-MR DF-00001/12-CH DF-00001/12-RS DF-00001/12-NR DF-00001/12-VL DF-00001/12-NG
PESO DEL PRODUCTO	0,7 KG
MEDIDAS DEL PRODUCTO	14*33 cm
VARIOS COLORES	Azul, morado, rosa chicle, rosa, naranja, verde lima o negro
MATERIAL	Gomaespuma de alta densidad y núcleo interior de plástico duro

5. PARTES Y COMPONENTES

- Superficie exterior texturizada para masaje profundo.
- Núcleo interior rígido para soporte estructural.
- Diseño cilíndrico ergonómico.
- Estructura hueca para mayor ligereza.

6. INSTRUCCIONES DE USO

El FitRoller puede usarse en diferentes zonas del cuerpo, entre ellas:

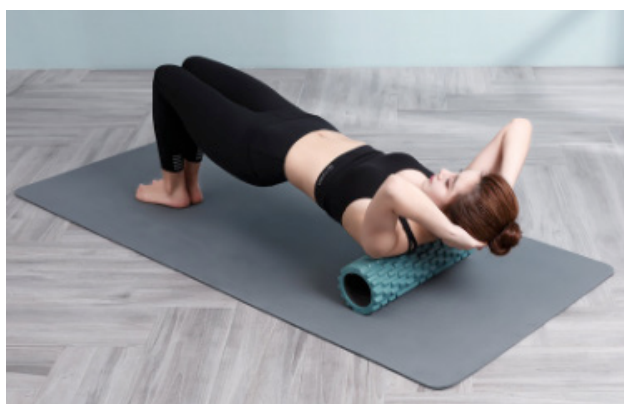
- **Espalda:** Para aliviar la tensión en la zona lumbar, dorsal y cervical.
- **Piernas:** Masaje de cuádriceps, isquiotibiales, gemelos y tibiales.
- **Glúteos:** Relajación del músculo piriforme y glúteo mayor.
- **Brazos:** Liberación de la tensión en tríceps y bíceps.
- **Planta del pie:** Estimulación y relajación del arco plantar.

CONSEJOS DE USO

1. Coloque el rodillo en el suelo y utilice el peso de su cuerpo para aplicar presión.
2. Haga rodar lentamente la zona deseada entre 20 y 40 segundos por área.
3. Si siente un punto de tensión, mantenga la presión durante unos segundos antes de continuar.
4. Respire profundamente durante el masaje.

7. EJERCICIOS RECOMENDADOS





8. MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA

- Limpie la superficie del rodillo con un paño húmedo después de cada uso.
- Evite el uso de productos de limpieza abrasivos.
- No exponga el rodillo a fuentes de calor extremo ni a la luz solar directa durante largos períodos.

9. ADVERTENCIAS Y PRECAUCIONES

1. ¡ADVERTENCIA! No utilice el rodillo en huesos directamente ni en articulaciones sin soporte muscular.
2. ¡ADVERTENCIA! No apto para personas con lesiones musculares agudas sin previa autorización médica.
3. ¡ADVERTENCIA! Mantenga fuera del alcance de los niños y no permita su uso sin supervisión.
4. ¡ADVERTENCIA! Detenga el uso si experimenta dolor agudo o molestias inusuales.

10. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema: Dolor excesivo al usar el rodillo.

Solución: Reduzca la presión ejercida utilizando una mano o pierna de apoyo, o cambie de superficie.

Problema: Deslizamiento sobre el suelo.

Solución: Asegúrese de utilizar el rodillo sobre una superficie antideslizante o coloque una esterilla debajo.

Problema: Sensación de incomodidad al principio.

Solución: Comience con sesiones cortas y aumente progresivamente la duración y la presión.

11. CONDICIONES DE GARANTÍA

Este producto está cubierto por una garantía de 36 meses contra defectos de fabricación.

Muchas gracias por haber confiado en Mobiclinic para este rodillo de masaje FITROLLER.

Valoramos su confianza en nuestros productos y nos comprometemos a ofrecerle siempre la mejor calidad y seguridad. Si tiene alguna pregunta o necesita asistencia adicional, no dude en contactarnos en **clientes@mobiclinic.com**. Apreciamos sus comentarios y sugerencias para seguir mejorando.

¡Gracias por formar parte de Mobiclinic!



IMPORTANT

Keep these instructions for future reference. Read these instructions before assembling and using this product.

Thank you very much for choosing our FITROLLER massage roller! In this manual, you will find all the information you need to use and maintain this product correctly and safely.

FitRoller is a versatile and lightweight tool designed for myofascial release, muscle relief and improved post-exercise recovery. Its compact and ergonomic design allows for easy use at home, at the gym or on the go.

Read all instructions carefully before using the product.

1. PRODUCT PURPOSE

- Ideal for reducing muscle tension and accelerating the recovery process after physical exercise, especially after intense training sessions.
- Helps improve muscle flexibility, range of motion, and blood circulation.
- Using the roller before and after training reduces the risk of muscle injuries, contractures, and strains.
- Lightweight, portable, and easy to use anywhere. It is suitable for all types of users, from beginners to advanced athletes.

2. INSTRUCTIONS FOR USE OF THE MASSAGE ROLLER

- Use the roller on a firm, smooth surface.
- Perform the movements slowly and in a controlled manner.
- Do not use the roller on areas with open wounds, severe inflammation or fractures.
- Avoid applying excessive pressure to sensitive areas.
- Consult your doctor before using this product if you have muscle, joint or circulation problems.
- Wear comfortable sportswear.
- Warm up beforehand and stretch afterwards to maximise the effects.

3. BENEFITS AND CONSIDERATIONS

The FitRoller allows you to apply controlled pressure to muscles, helping to break up myofascial knots, relax tense fibres and improve muscle elasticity.

Regular use helps improve athletic performance, reduce discomfort associated with a sedentary lifestyle or poor posture, and increase overall physical well-being.

4. PRODUCT CHARACTERISTICS

PRODUCT NAME	Massage roller
MODEL	FITROLLER
REFERENCE	DF-00001/12-AZ DF-00001/12-MR DF-00001/12-CH DF-00001/12-RS DF-00001/12-NR DF-00001/12-VL DF-00001/12-NG
PRODUCT WEIGHT	1,54 lb
PRODUCT DIMENSIONS	5,51"*12,99"
VARIOUS COLOURS	Blue, purple, bubblegum pink, pink, orange, lime green, or black
MATERIAL	High-density foam rubber and hard plastic inner core

5. PARTS AND COMPONENTS

- Textured outer surface for deep massage.
- Rigid inner core for structural support.
- Ergonomic cylindrical design.
- Hollow structure for greater lightness.

6. INSTRUCTIONS FOR USE

The FitRoller can be used on different areas of the body, including:

- **Back:** To relieve tension in the lumbar, dorsal and cervical areas.
- **Legs:** Massage of quadriceps, hamstrings, calves, and tibialis muscles.
- **Glutes:** Relaxation of the piriformis muscle and gluteus maximus.
- **Arms:** Release tension in triceps and biceps.
- **Sole of the foot:** Stimulation and relaxation of the arch of the foot.

TIPS FOR USE

1. Place the roller on the floor and use your body weight to apply pressure.
2. Slowly roll the desired area for 20 to 40 seconds per area.
3. If you feel a point of tension, maintain the pressure for a few seconds before continuing.
4. Breathe deeply during the massage.

7. RECOMMENDED EXERCISES





8. MAINTENANCE AND CLEANING

- Clean the surface of the roller with a damp cloth after each use.
- Avoid using abrasive cleaning products.
- Do not expose the roller to extreme heat sources or direct sunlight for long periods of time.

9. WARNINGS AND PRECAUTIONS

1. **WARNING!** Do not use the roller directly on bones or joints without muscle support.
2. **WARNING!** Not suitable for people with acute muscle injuries without prior medical authorisation.
3. **WARNING!** Keep out of reach of children and do not allow unsupervised use.
4. **WARNING!** Discontinue use if you experience acute pain or unusual discomfort.

10. PROBLEM SOLVING

Problem: Excessive pain when using the roller.

Solution: Reduce the pressure exerted by using a supporting hand or leg, or change surfaces.

Problem: Slipping on the floor.

Solution: Ensure that you use the roller on a non-slip surface or place a mat underneath it.

Problem: Feeling of discomfort at first.

Solution: Start with short sessions and gradually increase the duration and pressure.

11. WARRANTY CONDITIONS

This product is covered by a 36-month warranty against manufacturing defects.

Thank you very much for choosing Mobiclinic for this FITROLLER massage roller.

We value your trust in our products and are committed to always offering you the best quality and safety. If you have any questions or need additional assistance, please do not hesitate to contact us at **clientes@mobiclinic.com**. We appreciate your comments and suggestions so that we can continue to improve.

Thank you for being part of Mobiclinic!



IMPORTANT

Conservez ces instructions pour référence ultérieure. Lisez ces instructions avant d'assembler et d'utiliser ce produit.

Merci beaucoup d'avoir choisi notre rouleau de massage FITROLLER! Vous trouverez dans ce manuel toutes les informations nécessaires pour utiliser et entretenir ce produit correctement et en toute sécurité.

FitRoller est un outil polyvalent et léger conçu pour la libération myofasciale, le soulagement musculaire et l'amélioration de la récupération après l'effort. Son design compact et ergonomique permet une utilisation facile à la maison, à la salle de sport ou lors de vos déplacements.

Lisez attentivement toutes les instructions avant d'utiliser le produit.

1. OBJET DU PRODUIT

- Idéal pour réduire la tension musculaire et accélérer le processus de récupération après l'effort physique, en particulier après des entraînements intenses.
- Contribue à améliorer la souplesse musculaire, l'amplitude des mouvements et la circulation sanguine.
- Utiliser le rouleau avant et après l'entraînement réduit le risque de blessures musculaires, de contractures et de surcharges.
- Léger, portable et facile à utiliser partout. Il convient à tous les types d'utilisateurs, des débutants aux athlètes confirmés.

2. INDICATIONS POUR L'UTILISATION DU ROULEAU DE MASSAGE

- Utilisez le rouleau sur une surface ferme et lisse.
- Effectuez les mouvements lentement et de manière contrôlée.
- N'utilisez pas le rouleau sur des zones présentant des plaies ouvertes, des inflammations graves ou des fractures.
- Évitez d'appuyer trop fort sur les zones sensibles.
- Consultez votre médecin avant d'utiliser ce produit si vous souffrez de problèmes musculaires, articulaires ou circulatoires.
- Portez des vêtements de sport confortables.
- Faites un échauffement préalable et des étirements après l'effort pour en renforcer les effets.

3. AVANTAGES ET CONSIDÉRATIONS

Le FitRoller permet d'exercer une pression contrôlée sur les muscles, ce qui aide à dénouer les nœuds myofasciaux, à détendre les fibres tendues et à améliorer l'élasticité musculaire.

Son utilisation régulière contribue à améliorer les performances sportives, à réduire les douleurs liées à la sédentarité ou aux mauvaises postures, et à augmenter la sensation de bien-être physique général.

4. CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT

NOM DU PRODUIT	Rouleau de massage
MODÈLE	FITROLLER
RÉFÉRENCE	DF-00001/12-AZ DF-00001/12-MR DF-00001/12-CH DF-00001/12-RS DF-00001/12-NR DF-00001/12-VL DF-00001/12-NG
POIDS DU PRODUIT	0,7 KG
DIMENSIONS DU PRODUIT	14*33 cm
DIFFÉRENTES COULEURS	Bleu, violet, rose bonbon, rose, orange, vert citron ou noir
MATÉRIEL	Mousse haute densité et noyau intérieur en plastique dur

5. PIÈCES ET COMPOSANTS

- Surface extérieure texturée pour un massage en profondeur.
- Noyau intérieur rigide pour un soutien structurel.
- Conception cylindrique ergonomique.
- Structure creuse pour plus de légèreté.

6. INSTRUCTIONS D'UTILISATION

Le FitRoller peut être utilisé sur différentes zones du corps, notamment:

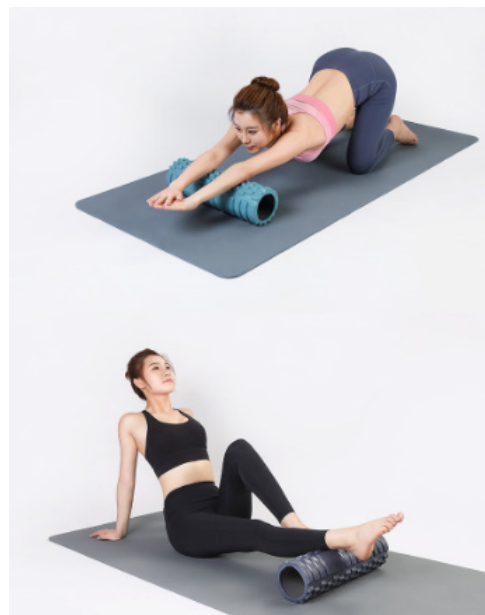
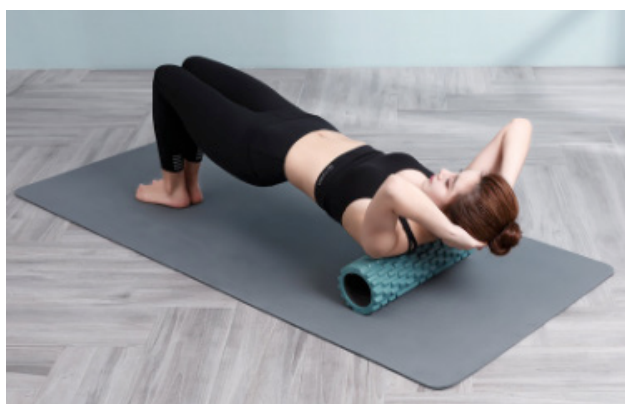
- **Dos:** Pour soulager les tensions dans les régions lombaire, dorsale et cervicale.
- **Jambes:** Massage des quadriceps, des ischio-jambiers, des mollets et des tibiaux.
- **Fessiers:** Relaxation du muscle piriforme et du grand fessier.
- **Bras:** Relâchement de la tension dans les triceps et les biceps.
- **Plante du pied:** Stimulation et relaxation de la voûte plantaire.

CONSEILS D'UTILISATION

1. Placez le rouleau sur le sol et utilisez le poids de votre corps pour exercer une pression.
2. Faites rouler lentement la zone souhaitée pendant 20 à 40 secondes par zone.
3. Si vous sentez un point de tension, maintenez la pression pendant quelques secondes avant de continuer.
4. Respirez profondément pendant le massage.

7. EXERCICES RECOMMANDÉS





8. ENTRETIEN ET NETTOYAGE

- Nettoyez la surface du rouleau avec un chiffon humide après chaque utilisation.
- Évitez d'utiliser des produits nettoyants abrasifs.
- N'exposez pas le rouleau à des sources de chaleur extrême ou à la lumière directe du soleil pendant de longues périodes.

9. AVERTISSEMENTS ET PRÉCAUTIONS

1. **AVERTISSEMENT!** N'utilisez pas le rouleau directement sur les os ou sur les articulations sans soutien musculaire.
2. **¡AVERTISSEMENT!** Ne convient pas aux personnes souffrant de blessures musculaires aiguës sans autorisation médicale préalable.
3. **¡AVERTISSEMENT!** Tenir hors de portée des enfants et ne pas laisser les enfants l'utiliser sans surveillance.
4. **¡AVERTISSEMENT!** Cessez l'utilisation si vous ressentez une douleur aiguë ou une gêne inhabituelle.

10. RÉOLUTION DE PROBLÈMES

Problème: Douleur excessive lors de l'utilisation du rouleau.

Solution: Réduisez la pression exercée en utilisant une main ou une jambe d'appui, ou changez de surface.

Problème: Glissade sur le sol.

Solution: Veillez à utiliser le rouleau sur une surface antidérapante ou placez un tapis en dessous.

Problème: Sensation d'inconfort au début.

Solution: Commencez par des séances courtes et augmentez progressivement la durée et la pression.

11. CONDITIONS DE GARANTIE

Ce produit est couvert par une garantie de 36 mois contre les défauts de fabrication.

Merci beaucoup d'avoir fait confiance à Mobiclinic pour ce rouleau de massage FITROLLER.

Nous apprécions votre confiance en nos produits et nous nous engageons à toujours vous offrir la meilleure qualité et sécurité. Si vous avez des questions ou besoin d'aide supplémentaire, n'hésitez pas à nous contacter à l'adresse **clientes@mobiclinic.com**. Nous apprécions vos commentaires et suggestions afin de continuer à nous améliorer.

Merci de faire partie de Mobiclinic!



IMPORTANTE

Conservare le istruzioni per future consultazioni. Leggere queste istruzioni prima di montare e utilizzare questo prodotto.

Grazie mille per aver scelto il nostro rullo massaggiante FITROLLER! In questo manuale troverete tutte le informazioni necessarie per utilizzare e mantenere questo prodotto in modo corretto e sicuro.

FitRoller è uno strumento versatile e leggero progettato per il rilascio miofasciale, il sollievo muscolare e il miglioramento del recupero post-allenamento. Il suo design compatto ed ergonomico ne consente un facile utilizzo a casa, in palestra o in viaggio.

Leggere attentamente tutte le istruzioni prima di utilizzare il prodotto.

1. PROPOSITO DEL PRODOTTO

- Ideale per ridurre la tensione muscolare e accelerare il processo di recupero dopo l'esercizio fisico, specialmente dopo allenamenti intensi.
- Aiuta a migliorare la flessibilità muscolare, l'ampiezza di movimento e la circolazione sanguigna.
- L'uso del rullo prima e dopo l'allenamento riduce il rischio di lesioni muscolari, contratture e sovraccarichi.
- Leggero, portatile e facile da usare ovunque. È adatto a tutti i tipi di utenti, dai principianti agli atleti esperti.

2. ISTRUZIONI PER L'USO DEL RULLO MASSAGGIANTE

- Utilizzare il rullo su una superficie solida e liscia.
- Eseguire i movimenti in modo lento e controllato.
- Non utilizzare il rullo su zone con ferite aperte, infiammazioni gravi o fratture.
- Evitare di esercitare una pressione eccessiva sulle zone sensibili.
- Consultare il proprio medico prima di utilizzare questo prodotto in caso di problemi muscolari, articolari o circolatori.
- Indossare abiti sportivi comodi.
- Eseguire un riscaldamento preliminare e uno stretching finale per potenziare gli effetti.

3. VANTAGGI E CONSIDERAZIONI

Il FitRoller consente di applicare una pressione controllata sui muscoli, aiutando a sciogliere i nodi miofasciali, rilassare le fibre tese e migliorare l'elasticità muscolare.

Il suo uso regolare contribuisce a migliorare le prestazioni sportive, ridurre i disturbi associati alla sedentarietà o alle cattive posture e aumentare la sensazione di benessere fisico generale.

4. CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO

NOME DEL PRODOTTO	Rullo massaggiante
MODELLO	FITROLLER
RIFERIMENTO	DF-00001/12-AZ DF-00001/12-MR DF-00001/12-CH DF-00001/12-RS DF-00001/12-NR DF-00001/12-VL DF-00001/12-NG
PESO DEL PRODOTTO	0,7 KG
MISURE DEL PRODOTTO	14*33 cm
VARI COLORI	Blu, viola, rosa bubblegum, rosa, arancione, verde lime o nero
MATERIALE	Schiuma di gomma ad alta densità e nucleo interno in plastica rigida

5. PARTI E COMPONENTI

- Superficie esterna testurizzata per un massaggio profondo.
- Nucleo interno rigido per supporto strutturale.
- Design cilindrico ergonomico.
- Struttura cava per una maggiore leggerezza.

6. ISTRUZIONI PER L'USO

Il FitRoller può essere utilizzato su diverse zone del corpo, tra cui:

- **Schiena:** per alleviare la tensione nella zona lombare, dorsale e cervicale.
- **Gambe:** massaggio dei quadricipiti, dei muscoli posteriori della coscia, dei gemelli e dei tibiali.
- **Glutei:** rilassamento del muscolo piriforme e del grande gluteo.
- **Braccia:** Rilascio della tensione nei tricipiti e nei bicipiti.
- **Pianta del piede:** stimolazione e rilassamento dell'arco plantare.

CONSIGLI PER L'USO

1. Appoggia il rullo sul pavimento e usa il peso del tuo corpo per esercitare pressione.
2. Massaggiare delicatamente la zona desiderata per 20-40 secondi.
3. Se avverte un punto di tensione, mantieni la pressione per alcuni secondi prima di continuare.
4. Respirate profondamente durante il massaggio.

7. ESERCIZI CONSIGLIATI





8. MANUTENZIONE E PULIZIA

- Pulire la superficie del rullo con un panno umido dopo ogni utilizzo.
- Evitare l'uso di detersivi abrasivi.
- Non esporre il rullo a fonti di calore estremo o alla luce diretta del sole per lunghi periodi.

9. AVVERTENZE E PRECAUZIONI

1. **AVVERTENZA!** Non utilizzare il rullo direttamente sulle ossa o sulle articolazioni prive di supporto muscolare.
2. **AVVERTENZA!** Non adatto a persone con lesioni muscolari acute senza previa autorizzazione medica.
3. **AVVERTENZA!** Tenere fuori dalla portata dei bambini e non consentire l'uso senza supervisione.
4. **AVVERTENZA!** Interrompere l'uso in caso di dolore acuto o fastidio insolito.

10. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Problema: dolore eccessivo durante l'uso del rullo.

Soluzione: ridurre la pressione esercitata utilizzando una mano o una gamba di appoggio, oppure cambiare superficie.

Problema: Scivolamento sul pavimento.

Soluzione: assicurarsi di utilizzare il rullo su una superficie antiscivolo o posizionare un tappetino sotto di esso.

Problema: Sensazione di disagio all'inizio.

Soluzione: **iniziare** con sessioni brevi e aumentare gradualmente la durata e la pressione.

11. CONDIZIONI DI GARANZIA

Questo prodotto è coperto da una garanzia di 36 mesi contro i difetti di fabbricazione.

Grazie mille per aver scelto Mobiclinic per questo rullo massaggiante FITROLLER.

Apprezziamo la vostra fiducia nei nostri prodotti e ci impegniamo a offrirvi sempre la massima qualità e sicurezza. Se avete domande o avete bisogno di ulteriore assistenza, non esitate a contattarci all'indirizzo **clientes@mobiclinic.com**. Apprezziamo i vostri commenti e suggerimenti per continuare a migliorare.

Grazie per far parte di Mobiclinic!



WICHTIG

Bewahren Sie die Anleitung für spätere Referenzzwecke auf. Lesen Sie diese Anleitung vor der Montage und Verwendung dieses Produkts.

Vielen Dank, dass Sie sich für unseren FITROLLER Massageroller entschieden haben! In dieser Anleitung finden Sie alle notwendigen Informationen zur richtigen und sicheren Verwendung und Pflege dieses Produkts.

FitRoller ist ein vielseitiges und leichtes Gerät, das für die myofasziale Entspannung, Muskelentspannung und Verbesserung der Erholung nach dem Training entwickelt wurde. Sein kompaktes und ergonomisches Design ermöglicht eine einfache Verwendung zu Hause, im Fitnessstudio oder unterwegs.

Lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie das Produkt verwenden.

1. PRODUKTZWECK

- Ideal zur Verringerung von Muskelverspannungen und zur Beschleunigung des Erholungsprozesses nach körperlicher Betätigung, insbesondere nach intensivem Training.
- Es hilft, die Muskelbeweglichkeit, den Bewegungsumfang und die Durchblutung zu verbessern.
- Die Verwendung der Rolle vor und nach dem Training verringert das Risiko von Muskelverletzungen, Verspannungen und Überlastungen.
- Leicht, tragbar und überall einfach zu bedienen. Es eignet sich für alle Arten von Benutzern, vom Anfänger bis zum fortgeschrittenen Sportler.

2. ANWEISUNGEN FÜR DIE VERWENDUNG DER MASSAGEROLLE

- Verwenden Sie die Walze auf einer festen und glatten Oberfläche.
- Führen Sie die Bewegungen langsam und kontrolliert aus.
- Verwenden Sie die Rolle nicht auf offenen Wunden, starken Entzündungen oder Frakturen.
- Vermeiden Sie es, übermäßigen Druck auf empfindliche Stellen auszuüben.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt vor der Anwendung dieses Produkts, wenn Sie Probleme mit Muskeln, Gelenken oder dem Kreislauf haben.
- Tragen Sie bequeme Sportkleidung.
- Wärmen Sie sich vorher auf und dehnen Sie sich anschließend, um die Wirkung zu verstärken.

3. VORTEILE UND ÜBERLEGUNGEN

Der FitRoller ermöglicht es, kontrollierten Druck auf die Muskeln auszuüben, wodurch myofasziale Verkno- tungen gelöst, verspannte Fasern entspannt und die Muskelelastizität verbessert werden.

Die regelmäßige Anwendung trägt zur Verbesserung der sportlichen Leistung, zur Verringerung von Bes- chwerden aufgrund von Bewegungsmangel oder schlechter Körperhaltung und zur Steigerung des allge- meinen körperlichen Wohlbefindens bei.

4. PRODUKTMERKMALE

PRODUKTNAME	Massagerolle
MODELL	FITROLLER
REFERENZ	DF-00001/12-AZ DF-00001/12-MR DF-00001/12-CH DF-00001/12-RS DF-00001/12-NR DF-00001/12-VL DF-00001/12-NG
PRODUKTGEWICHT	0,7 KG
PRODUKTABMESSUNGEN	14*33 cm
VERSCHIEDENE FARBEN	Blau, Lila, Bubblegum-Rosa, Rosa, Orange, Limettengrün oder Schwarz
MATERIAL	Hochdichter Schaumgummi und Innenkern aus Hartkunststoff

5. TEILE UND KOMPONENTEN

- Strukturierte Außenfläche für eine Tiefenmassage.
- Stabiler Innenkern für strukturelle Unterstützung.
- Ergonomisches zylindrisches Design.
- Hohlstruktur für mehr Leichtigkeit.

6. GEBRAUCHSANWEISUNG

Der FitRoller kann an verschiedenen Körperstellen angewendet werden, darunter:

- **Rücken:** Zur Linderung von Verspannungen im Lenden-, Rücken- und Nackenbereich.
- **Beine:** Massage von Quadrizeps, Kniesehnen, Waden und Schienbeinen.
- **Gesäßmuskeln:** Entspannung des Piriformis- und des großen Gesäßmuskels.
- **Arme:** Entspannung der Spannung in Trizeps und Bizeps.
- **Fußsohle:** Stimulation und Entspannung des Fußgewölbes.

ANWENDUNGSHINWEISE

1. Legen Sie die Rolle auf den Boden und üben Sie mit Ihrem Körpergewicht Druck aus.
2. Rollen Sie langsam über den gewünschten Bereich zwischen 20 und 40 Sekunden pro Fläche.
3. Wenn Sie einen Spannungspunkt spüren, halten Sie den Druck einige Sekunden lang aufrecht, bevor Sie fortfahren.
4. Atmen Sie während der Massage tief durch.

7. EMPFOHLENE ÜBUNGEN





8. WARTUNG UND REINIGUNG

- Wischen Sie die Oberfläche der Walze nach jedem Gebrauch mit einem feuchten Tuch ab.
- Vermeiden Sie die Verwendung von scheuernden Reinigungsmitteln.
- Setzen Sie die Walze keinen extremen Wärmequellen oder direkter Sonneneinstrahlung über längere Zeiträume aus.

9. WARNHINWEISE UND VORSICHTSMASSNAHMEN

1. **WARNUNG!** Verwenden Sie die Rolle nicht direkt auf Knochen oder Gelenken ohne Muskelunterstützung.
2. **WARNUNG!** Nicht geeignet für Personen mit akuten Muskelverletzungen ohne vorherige ärztliche Genehmigung.
3. **WARNUNG!** Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren und nicht ohne Aufsicht verwenden lassen.
4. **WARNUNG!** Bei starken Schmerzen oder ungewöhnlichen Beschwerden die Anwendung sofort abbrechen.

10. PROBLEMLÖSUNG

Problem: Übermäßige Schmerzen beim Benutzen der Rolle.

Lösung: Verringern Sie den Druck, indem Sie eine Hand oder ein Bein zur Unterstützung einsetzen, oder wechseln Sie die Oberfläche.

Problem: Rutschen auf dem Boden.

Lösung: Achten Sie darauf, die Rolle auf einer rutschfesten Oberfläche zu verwenden, oder legen Sie eine Matte darunter.

Problem: Unangenehmes Gefühl zu Beginn.

Lösung: Beginnen Sie mit kurzen Sitzungen und steigern Sie die Dauer und den Druck schrittweise.

11. GARANTIEBEDINGUNGEN

Dieses Produkt unterliegt einer 36-monatigen Garantie gegen Herstellungsfehler.

Vielen Dank, dass Sie sich für diesen FITROLLER-Massageroller von Mobiclinic entschieden haben.

Wir schätzen Ihr Vertrauen in unsere Produkte und verpflichten uns, Ihnen stets höchste Qualität und Sicherheit zu bieten. Wenn Sie Fragen haben oder zusätzliche Unterstützung benötigen, wenden Sie sich bitte an **clientes@mobiclinic.com**. Wir freuen uns über Ihre Kommentare und Vorschläge, damit wir uns weiter verbessern können.

Vielen Dank, dass Sie Teil von Mobiclinic sind!



IMPORTANTE

Guarde as instruções para consulta futura. Leia estas instruções antes de montar e utilizar este produto.

Muito obrigado por escolher o nosso rolo de massagem FITROLLER! Neste manual, encontrará todas as informações necessárias para utilizar e manter este produto de forma correta e segura.

O FitRoller é uma ferramenta versátil e leve, concebida para a libertação miofascial, o alívio muscular e a melhoria da recuperação pós-exercício. O seu design compacto e ergonómico permite uma utilização fácil em casa, no ginásio ou durante as suas deslocações.

Leia atentamente todas as instruções antes de utilizar o produto.

1. OBJETIVO DO PRODUTO

- Ideal para reduzir a tensão muscular e acelerar o processo de recuperação após o exercício físico, especialmente após treinos intensos.
- Ajuda a melhorar a flexibilidade muscular, a amplitude de movimentos e a circulação sanguínea.
- Utilizar o rolo antes e depois do treino reduz o risco de lesões musculares, contraturas e sobrecargas.
- Leve, portátil e fácil de usar em qualquer lugar. É adequado para todos os tipos de utilizadores, desde principiantes até atletas avançados.

2. INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO ROLO DE MASSAGEM

- Utilize o rolo sobre uma superfície firme e lisa.
- Faça os movimentos de forma lenta e controlada.
- Não utilize o rolo em áreas com feridas abertas, inflamações graves ou fraturas.
- Evite pressionar com força excessiva em áreas sensíveis.
- Consulte o seu médico antes de usar este produto se tiver problemas musculares, articulares ou circulatórios.
- Use roupas desportivas confortáveis.
- Faça um aquecimento prévio e alongamentos posteriores para potencializar os efeitos.

3. BENEFÍCIOS E CONSIDERAÇÕES

O FitRoller permite aplicar uma pressão controlada sobre os músculos, o que ajuda a quebrar os nós miofasciais, relaxar as fibras tensas e melhorar a elasticidade muscular.

O seu uso regular contribui para melhorar o desempenho desportivo, reduzir os incómodos associados ao sedentarismo ou a más posturas e aumentar a sensação de bem-estar físico geral.

4. CARACTERÍSTICAS DO PRODUTO

NOME DO PRODUTO	Rolo de massagem
MODELO	FITROLLER
REFERÊNCIA	DF-00001/12-AZ DF-00001/12-MR DF-00001/12-CH DF-00001/12-RS DF-00001/12-NR DF-00001/12-VL DF-00001/12-NG
PESO DO PRODUTO	0,7 KG
MEDIDAS DO PRODUTO	14*33 cm
VÁRIAS CORES	Azul, roxo, rosa chiclete, rosa, laranja, verde lima ou preto
MATERIAL	Espuma de alta densidade e núcleo interno de plástico rígido

5. PEÇAS E COMPONENTES

- Superfície exterior texturizada para massagem profunda.
- Núcleo interior rígido para suporte estrutural.
- Design cilíndrico ergonómico.
- Estrutura oca para maior leveza.

6. INSTRUÇÕES DE USO

O FitRoller pode ser usado em diferentes áreas do corpo, incluindo:

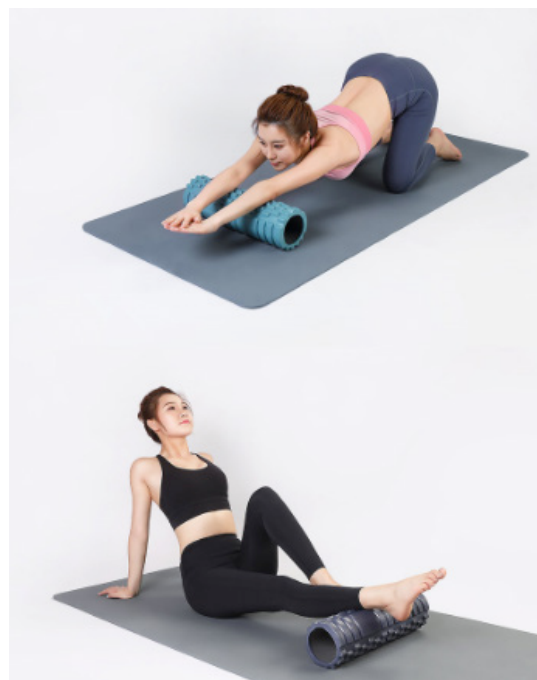
- **Costas:** Para aliviar a tensão na região lombar, dorsal e cervical.
- **Pernas:** Massagem dos quadríceps, isquiotibiais, gêmeos e tibiais.
- **Glúteos:** Relaxamento do músculo piriforme e do glúteo maior.
- **Braços:** Liberação da tensão nos tríceps e bíceps.
- **Planta do pé:** Estimulação e relaxamento do arco plantar.

CONSELHOS DE USO

1. Coloque o rolo no chão e use o peso do seu corpo para aplicar pressão.
2. Passe lentamente sobre a área desejada durante 20 a 40 segundos por área.
3. Se sentir um ponto de tensão, mantenha a pressão durante alguns segundos antes de continuar.
4. Respire profundamente durante a massagem.

7. EXERCÍCIOS RECOMENDADOS





8. MANUTENÇÃO E LIMPEZA

- Limpe a superfície do rolo com um pano húmido após cada utilização.
- Evite o uso de produtos de limpeza abrasivos.
- Não exponha o rolo a fontes de calor extremo nem à luz solar direta por longos períodos.

9. ADVERTÊNCIAS E PRECAUÇÕES

1. **ATENÇÃO!** Não utilize o rolo diretamente sobre ossos ou articulações sem suporte muscular.
2. **ATENÇÃO!** Não recomendado para pessoas com lesões musculares agudas sem autorização médica prévia.
3. **ATENÇÃO!** Mantenha fora do alcance das crianças e não permita o uso sem supervisão.
4. **ATENÇÃO!** Interrompa o uso se sentir dor aguda ou desconforto incomum.

10. RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Problema: Dor excessiva ao usar o rolo.

Solução: Reduza a pressão exercida usando uma mão ou perna de apoio, ou mude de superfície.

Problema: Deslizamento no chão.

Solução: Certifique-se de utilizar o rolo sobre uma superfície antiderrapante ou coloque um tapete por baixo.

Problema: Sensação de desconforto no início.

Solução: Comece com sessões curtas e aumente progressivamente a duração e a pressão.

11. CONDIÇÕES DE GARANTIA

Este produto tem garantia de 36 meses contra defeitos de fabrico.

Muito obrigado por ter confiado na Mobiclinic para este rolo de massagem FITROLLER.

Agradecemos a sua confiança nos nossos produtos e comprometemo-nos a oferecer sempre a melhor qualidade e segurança. Se tiver alguma dúvida ou precisar de assistência adicional, não hesite em contactar-nos através do **e-mail clientes@mobiclinic.com**. Agradecemos os seus comentários e sugestões para continuarmos a melhorar.

Obrigado por fazer parte da Mobiclinic!



BELANGRIJK

Bewaar deze instructies voor toekomstig gebruik. Lees deze instructies voordat u dit product monteert en gebruikt.

Hartelijk dank dat u voor onze FITROLLER-massageroller hebt gekozen! In deze handleiding vindt u alle informatie die u nodig hebt om dit product correct en veilig te gebruiken en te onderhouden.

FitRoller is een veelzijdig en lichtgewicht hulpmiddel dat is ontworpen voor myofasciale ontspanning, spierverlichting en verbetering van het herstel na het sporten. Het compacte en ergonomische ontwerp maakt het gemakkelijk te gebruiken thuis, in de sportschool of onderweg.

Lees alle instructies aandachtig door voordat u het product gebruikt.

1. PRODUCTDOEL

- Ideaal om spierspanning te verminderen en het herstelproces na het sporten te versnellen, vooral na intensieve trainingen.
- Helpt bij het verbeteren van spierflexibiliteit, bewegingsbereik en bloedcirculatie.
- Het gebruik van de roller voor en na de training vermindert het risico op spierblessures, spierverrekkingen en overbelasting.
- Licht, draagbaar en overall gemakkelijk te gebruiken. Geschikt voor alle soorten gebruikers, van beginners tot gevorderde sporters.

2. AANWIJZINGEN VOOR HET GEBRUIK VAN DE MASSAGEROL

- Gebruik de roller op een stevige, gladde ondergrond.
- Voer de bewegingen langzaam en gecontroleerd uit.
- Gebruik de roller niet op plekken met open wonden, ernstige ontstekingen of breuken.
- Vermijd te hard drukken op gevoelige zones.
- Raadpleeg uw arts voordat u dit product gebruikt als u spier-, gewrichts- of circulatieproblemen heeft.
- Draag comfortabele sportkleding.
- Warm vooraf op en rek je daarna om het effect te versterken.

3. VOORDELEN EN OVERWEGINGEN

De FitRoller maakt het mogelijk om gecontroleerde druk uit te oefenen op de spieren, wat helpt om myofasciale knopen te verbreken, gespannen vezels te ontspannen en de spierelasticiteit te verbeteren.

Regelmatig gebruik draagt bij aan betere sportprestaties, vermindert klachten die verband houden met een zittende levensstijl of een slechte houding en verhoogt het algemene gevoel van lichamelijk welzijn.

4. PRODUCTKENMERKEN

PRODUCTNAAM	Massageroller
MODEL	FITROLLER
REFERENTIE	DF-00001/12-AZ DF-00001/12-MR DF-00001/12-CH DF-00001/12-RS DF-00001/12-NR DF-00001/12-VL DF-00001/12-NG
GEWICHT VAN HET PRODUCT	0,7 KG
PRODUCTAFMETINGEN	14*33 cm
VERSCHILLENDE KLEUREN	Blauw, paars, roze, oranje, limoengroen of zwart
MATERIAAL	High-density schuimrubber en harde kunststof kern

5. ONDERDELEN EN COMPONENTEN

- Getextureerd buitenoppervlak voor diepe massage.
- Stijve binnenkern voor structurele ondersteuning.
- Ergonomisch cilindrisch ontwerp.
- Holle structuur voor meer lichtheid.

6. GEBRUIKSAANWIJZING

De FitRoller kan op verschillende delen van het lichaam worden gebruikt, waaronder:

- **Rug:** Om spanning in de onderrug, bovenrug en nek te verlichten.
- **Benen:** Massage van quadriceps, hamstrings, kuitspieren en scheenbeenspieren.
- **Bilspieren:** Ontspanning van de piriformis- en grote bilspier.
- **Armen:** Ontspanning van de spanning in de triceps en biceps.
- **Voetzool:** Stimulatie en ontspanning van de voetboog.

GEBRUIKSAANWIJZING

1. Plaats de roller op de grond en gebruik uw lichaamsgewicht om druk uit te oefenen.
2. Rol langzaam over het gewenste gebied gedurende 20 tot 40 seconden per gebied.
3. Als u een spanningspunt voelt, houd dan enkele seconden druk uit voordat u verdergaat.
4. Adem diep in tijdens de massage.

7. AANBEVOLEN OEFENINGEN





8. ONDERHOUD EN REINIGING

- Reinig het oppervlak van de rol na elk gebruik met een vochtige doek.
- Vermijd het gebruik van schurende schoonmaakmiddelen.
- Stel de rol niet bloot aan extreme warmtebronnen of langdurige blootstelling aan direct zonlicht.

9. WAARSCHUWINGEN EN VOORZORGSMAATREGELEN

1. **WAARSCHUWING!** Gebruik de roller niet rechtstreeks op botten of op gewrichten zonder spierondersteuning.
2. **WAARSCHUWING!** Niet geschikt voor personen met acute spierblessures zonder voorafgaande medische toestemming.
3. **WAARSCHUWING!** Buiten bereik van kinderen bewaren en niet zonder toezicht gebruiken.
4. **WAARSCHUWING!** Stop het gebruik als u scherpe pijn of ongewone ongemakken ervaart.

10. PROBLEEMOPLOSSING

Probleem: Overmatige pijn bij het gebruik van de roller.

Oplossing: Verminder de druk door een hand of been te gebruiken als steun, of verander van ondergrond.

Probleem: Uitglijden op de vloer.

Oplossing: Zorg ervoor dat u de roller op een antislippoppervlak gebruikt of leg er een matje onder.

Probleem: Ongemakkelijk gevoel in het begin.

Oplossing: Begin met korte sessies en verhoog geleidelijk de duur en de druk.

11. GARANTIEVOORWAARDEN

Dit product wordt gedekt door een garantie van 36 maanden tegen fabricagefouten.

Hartelijk dank voor uw vertrouwen in Mobiclinic voor deze FITROLLER-massageroller.

Wij waarderen uw vertrouwen in onze producten en verbinden ons ertoe u altijd de beste kwaliteit en veiligheid te bieden. Als u vragen heeft of extra hulp nodig heeft, aarzel dan niet om contact met ons op te nemen via clientes@mobiclinic.com. Wij stellen uw opmerkingen en suggesties op prijs om ons te helpen ons verder te verbeteren.

Bedankt dat je deel uitmaakt van Mobiclinic!

**VIKTIGT**

Spara instruktionerna för framtida referens. Läs dessa instruktioner innan du monterar och använder produkten.

Tack för att du valde vår FITROLLER-massagerulle! I denna bruksanvisning hittar du all information du behöver för att använda och underhålla produkten på ett korrekt och säkert sätt.

FitRoller är ett mångsidigt och lätt verktyg som är utformat för myofascial frigöring, muskelavlastning och förbättrad återhämtning efter träning. Dess kompakta och ergonomiska design gör den enkel att använda hemma, på gymmet eller när du är på resande fot.

Läs noggrant igenom alla instruktioner innan du använder produkten.

1. PRODUKTENS SYFTE

- Perfekt för att minska muskelspänningar och påskynda återhämtningen efter träning, särskilt efter intensiva träningspass.
- Hjälper till att förbättra muskelflexibilitet, rörelseomfång och blodcirkulation.
- Att använda rullen före och efter träningen minskar risken för muskelskador, muskelspänningar och överbelastning.
- Lätt, bärbar och enkel att använda var som helst. Den passar alla typer av användare, från nybörjare till avancerade idrottare.

2. ANVISNINGAR FÖR ANVÄNDNING AV MASSAGERULLEN

- Använd rullen på en fast och jämn yta.
- Utför rörelserna långsamt och kontrollerat.
- Använd inte rullen på områden med öppna sår, allvarliga inflammationer eller frakturer.
- Undvik att trycka för hårt på känsliga områden.
- Rådfråga din läkare innan du använder denna produkt om du har muskel-, led- eller cirkulationsproblem.
- Använd bekväma sportkläder.
- Värm upp före träningen och stretcha efteråt för att förstärka effekten.

3. FÖRDELAR OCH ÖVERVÄGANDEN

FitRoller gör det möjligt att applicera kontrollerat tryck på musklerna, vilket hjälper till att bryta upp myofasciella knutar, slappna av spända fibrer och förbättra musklernas elasticitet.

Regelbunden användning bidrar till att förbättra prestationsförmågan, minska besvär som uppstår till följd av stillasittande eller felaktig hållning och öka den allmänna fysiska välbefinnandet.

4. PRODUKTEGENSKAPER

PRODUKTNAMN	Massagerulle
MODELL	FITROLLER
REFERENS	DF-00001/12-AZ DF-00001/12-MR DF-00001/12-CH DF-00001/12-RS DF-00001/12-NR DF-00001/12-VL DF-00001/12-NG
PRODUKTENS VIKT	0,7 KG
PRODUKTMÅTT	14*33 cm
OLIKA FÄRGER	Blå, lila, rosa, orange, limegrön eller svart
MATERIAL	Högdensitetsgummiskum och innerkärna av hårdplast

5. DELAR OCH KOMPONENTER

- Texturerad yttre yta för djup massage.
- Inre kärna för strukturellt stöd.
- Ergonomisk cylindrisk design.
- Hålstruktur för ökad lätthet.

6. ANVÄNDNINGSSINSTRUKTIONER

FitRoller kan användas på olika delar av kroppen, bland annat:

- **Rygg:** För att lindra spänningar i ländryggen, brösttryggen och nacken.
- **Ben:** Massage av quadriceps, hamstring, vader och tibialis.
- **Glutealer:** Avslappning av piriformis- och gluteus maximus-muskeln.
- **Armar:** Spänningsavlastning i triceps och biceps.
- **Fotens undersida:** Stimulering och avslappning av fotvalvet.

ANVÄNDNINGSRÅD

1. Placera rullen på golvet och använd din kroppsvikt för att trycka.
2. Rulla långsamt över det önskade området i 20 till 40 sekunder per område.
3. Om du känner en spänning, håll trycket i några sekunder innan du fortsätter.
4. Andas djupt under massagen.

7. REKOMMENDERADE ÖVNINGAR





8. UNDERHÅLL OCH RENGÖRING

- Rengör rullens yta med en fuktig trasa efter varje användning.
- Undvik att använda slipande rengöringsmedel.
- Utsätt inte rullen för extrema värmekällor eller direkt solljus under längre perioder.

9. VARNINGAR OCH FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

1. **VARNING!** Använd inte rullen direkt på ben eller leder utan muskelstöd.
2. **VARNING!** Ej lämpligt för personer med akuta muskelskador utan föregående medicinsk godkännande.
3. **VARNING!** Förvara utom räckhåll för barn och låt dem inte använda produkten utan uppsikt.
4. **VARNING!** Avbryt användningen om du upplever akut smärta eller ovanliga besvär.

10. PROBLEMLÖSNING

Problem: Överdriven smärta vid användning av rullen.

Lösning: Minska trycket genom att använda en stödjande hand eller ett stödjande ben, eller byt underlag.

Problem: Halka på golvet.

Lösning: Se till att använda rullen på en halkfri yta eller lägg en matta under den.

Problem: Obekvämkänsla i början.

Lösning: Börja med korta sessioner och öka gradvis längden och trycket.

11. GARANTIVILLKOR

Denna produkt täcks av en 36 månaders garanti mot tillverkningsfel.

Tack för att du har valt Mobiclinic för denna FITROLLER-massagerulle.

Vi värdesätter ditt förtroende för våra produkter och åtar oss att alltid erbjuda dig bästa kvalitet och säkerhet. Om du har några frågor eller behöver ytterligare hjälp, tveka inte att kontakta oss på clientes@mobiclinic.com. Vi uppskattar dina kommentarer och förslag för att kunna fortsätta förbättra oss.

Tack för att du är en del av Mobiclinic!

**WAŻNE**

Zachowaj instrukcję do wykorzystania w przyszłości. Przed montażem i użyciem produktu przeczytaj niniejszą instrukcję.

Dziękujemy za wybór naszego wałka do masażu FITROLLER! W niniejszej instrukcji znajdziesz wszystkie informacje niezbędne do prawidłowego i bezpiecznego użytkowania oraz konserwacji tego produktu.

FitRoller to wszechstronne i lekkie narzędzie przeznaczone do rozluźniania mięśni, łagodzenia bólu mięśniowego i poprawy regeneracji po wysiłku fizycznym. Jego kompaktowa i ergonomiczna konstrukcja pozwala na łatwe użytkowanie w domu, na siłowni lub w podróży.

Przed użyciem produktu należy uważnie przeczytać wszystkie instrukcje.

1. PRZEZNACZENIE PRODUKTU

- Idealny do zmniejszenia napięcia mięśniowego i przyspieszenia procesu regeneracji po wysiłku fizycznym, zwłaszcza po intensywnych treningach.
- Pomaga poprawić elastyczność mięśni, zakres ruchu i krążenie krwi.
- Używanie wałka przed i po treningu zmniejsza ryzyko kontuzji mięśni, skurczów i przeciążeń.
- Lekki, przenośny i łatwy w użyciu w każdym miejscu. Odpowiedni dla wszystkich użytkowników, od początkujących do zaawansowanych sportowców.

2. WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE UŻYCIA WAŁKA DO MASAŻU

- Używaj wałka na twardej i gładkiej powierzchni.
- Wykonuj ruchy powoli i w sposób kontrolowany.
- Nie należy stosować wałka na obszarach z otwartymi ranami, poważnymi stanami zapalnymi lub złamaniami.
- Unikaj zbyt silnego nacisku na wrażliwe obszary.
- Przed użyciem tego produktu należy skonsultować się z lekarzem, jeśli występują problemy z mięśniami, stawami lub krążeniem.
- Noś wygodną odzież sportową.
- Aby wzmocnić efekty, należy wykonać rozgrzewkę przed ćwiczeniami i rozciąganie po ich zakończeniu.

3. KORZYŚCI I UWAGI

FitRoller pozwala wywierać kontrolowany nacisk na mięśnie, co pomaga rozluźnić węzły mięśniowo-powięziowe, rozluźnić napięte włókna i poprawić elastyczność mięśni.

Regularne stosowanie przyczynia się do poprawy wyników sportowych, zmniejszenia dolegliwości związanych z siedzącym trybem życia lub nieprawidłową postawą oraz poprawy ogólnego samopoczucia fizycznego.

4. CHARAKTERYSTYKA PRODUKTU

NAZWA PRODUKTU	Walek do masażu
MODEL	FITROLLER
ODNIESIENIE	DF-00001/12-AZ DF-00001/12-MR DF-00001/12-CH DF-00001/12-RS DF-00001/12-NR DF-00001/12-VL DF-00001/12-NG
WAGA PRODUKTU	0,7 KG
WYMIARY PRODUKTU	14*33 cm
RÓŻNE KOLORY	Niebieski, fioletowy, różowy, pomarańczowy, limonkowy lub czarny
MATERIAŁ	Guma piankowa o wysokiej gęstości i rdzeń wewnętrzny z twardego tworzywa sztucznego

5. CZĘŚCI I KOMPONENTY

- Teksturowana powierzchnia zewnętrzna do głębokiego masażu.
- Wewnętrzny rdzeń zapewniający wsparcie strukturalne.
- Ergonomiczna cylindryczna konstrukcja.
- Pusta konstrukcja zapewniająca większą lekkość.

6. INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

FitRoller może być stosowany w różnych obszarach ciała, między innymi:

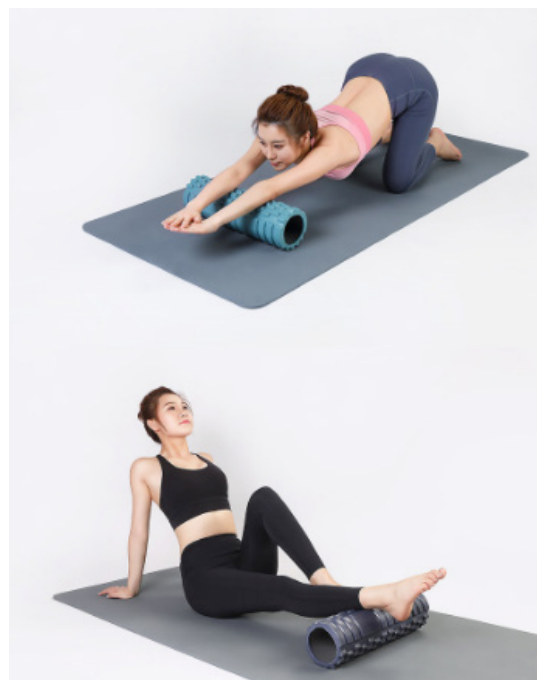
- **Plecy:** Aby złagodzić napięcie w okolicy lędźwiowej, grzbietowej i szyjnej.
- **Nogi:** Masaż mięśnia czworogłowego, ścięgien podkolanowych, mięśni łydki i piszczeli.
- **Pośladki:** Rozluźnienie mięśnia gruszkowatego i mięśnia pośladkowego wielkiego.
- **Ramiona:** Rozluźnienie napięcia mięśni tricepsów i bicepsów.
- **Podeszwa stopy:** Stymulacja i rozluźnienie łuku stopy.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE UŻYTKOWANIA

1. Połóż walek na podłodze i użyj ciężaru ciała, aby wywrzeć nacisk.
2. Powoli przesuwaj urządzenie po wybranym obszarze przez 20–40 sekund.
3. Jeśli poczujesz punkt napięcia, utrzymaj nacisk przez kilka sekund, zanim przejdziesz dalej.
4. Podczas masażu oddychaj głęboko.

7. ZALECANE ĆWICZENIA





8. KONSERWACJA I CZYSZCZENIE

- Po każdym użyciu należy wyczyścić powierzchnię waleka wilgotną ściereczką.
- Unikaj stosowania ściernych środków czyszczących.
- Nie wystawiaj waleka na działanie ekstremalnych źródeł ciepła ani bezpośredniego światła słonecznego przez dłuższy czas.

9. OSTRZEŻENIA I ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

1. **UWAGA!** Nie należy stosować waleka bezpośrednio na kościach ani na stawach bez podparcia mięśniowego.
2. **UWAGA!** Nieodpowiednie dla osób z ostrymi urazami mięśni bez uprzedniej zgody lekarza.
3. **UWAGA!** Przechowuj w miejscu niedostępnym dla dzieci i nie pozwalaj na używanie bez nadzoru.
4. **UWAGA!** Przerwij stosowanie, jeśli poczujesz ostry ból lub nietypowy dyskomfort.

10. ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Problem: Nadmierny ból podczas używania wałka.

Rozwiązanie: Zmniejsz nacisk, używając ręki lub nogi jako podpory lub zmień powierzchnię.

Problem: Poślizg na podłodze.

Rozwiązanie: Upewnij się, że używasz wałka na powierzchni antypoślizgowej lub umieść pod nim matę.

Problem: Początkowe uczucie dyskomfortu.

Rozwiązanie: Zaczynaj od krótkich sesji i stopniowo zwiększaj czas trwania i ciśnienie.

11. WARUNKI GWARANCJI

Produkt objęty jest 36-miesięczną gwarancją na wady produkcyjne.

Dziękujemy za zaufanie Mobiclinic i zakup wałka do masażu FITROLLER.

Doceniamy zaufanie, jakim obdarzyli Państwo nasze produkty i zobowiązujemy się zawsze oferować najwyższą jakość i bezpieczeństwo. Jeśli mają Państwo jakiegokolwiek pytania lub potrzebują dodatkowej pomocy, prosimy o kontakt pod adres em **clientes@mobiclinic.com**. Będziemy wdzięczni za wszelkie uwagi i sugestie, które pomogą nam dalej się doskonalić.

Dziękujemy za dołączenie do Mobiclinic!

**VIGTIGT**

Opbevar vejledningen til senere brug. Læs denne vejledning, inden du monterer og bruger dette produkt.

Mange tak, fordi du har valgt vores FITROLLER massagerulle! I denne vejledning finder du alle de nødvendige oplysninger om korrekt og sikker brug og vedligeholdelse af dette produkt.

FitRoller er et alsidigt og let værktøj designet til miofascial frigørelse, muskelaflastning og forbedring af restitution efter træning. Det kompakte og ergonomiske design gør det nemt at bruge derhjemme, i fitnesscentret eller på farten.

Læs alle instruktioner omhyggeligt, inden du bruger produktet.

1. PRODUKTETS FORMÅL

- Ideel til at reducere muskelspændinger og fremskynde restitutionsprocessen efter fysisk træning, især efter intens træning.
- Hjælper med at forbedre muskelfleksibilitet, bevægelsesområde og blodcirkulation.
- Brug af rullen før og efter træning reducerer risikoen for muskelskader, muskelspændinger og overbelastning.
- Let, bærbar og nem at bruge overalt. Den er velegnet til alle typer brugere, fra begyndere til avancerede atleter.

2. ANVISNINGER TIL BRUG AF MASSAGERULLEN

- Brug rullen på en fast og glat overflade.
- Udfør bevægelserne langsomt og kontrolleret.
- Brug ikke rullen på områder med åbne sår, alvorlige betændelsestilstande eller brud.
- Undgå at trykke for hårdt på følsomme områder.
- Konsulter din læge, før du bruger dette produkt, hvis du har muskel-, led- eller cirkulationsproblemer.
- Brug behageligt sportstøj.
- Varm op inden træningen og stræk ud bagefter for at øge effekten.

3. FORDELE OG OVERVEJELSER

FitRoller gør det muligt at udøve kontrolleret tryk på musklerne, hvilket hjælper med at løsne myofasciale knuder, afspænde spændte fibre og forbedre musklernes elasticitet.

Regelmæssig brug bidrager til at forbedre sportspræstationen, reducere gener forbundet med stillesiddende livsstil eller dårlig kropsholdning og øge den generelle fysiske velvære.

4. PRODUKTKARAKTERISTIKA

PRODUKTNAVN	Massagerulle
MODEL	FITROLLER
REFERENCE	DF-00001/12-AZ DF-00001/12-MR DF-00001/12-CH DF-00001/12-RS DF-00001/12-NR DF-00001/12-VL DF-00001/12-NG
PRODUKTETS VÆGT	0,7 KG
PRODUKTMÅL	14*33 cm
Forskellige farver	Blå, lilla, lyserød, orange, limegrøn eller sort
MATERIALE	Højdensitets skumgummi og indre kerne af hård plast

5. DELE OG KOMPONENTER

- Tekstureret ydre overflade til dyb massage.
- Indvendig kerne til strukturel støtte.
- Ergonomisk cylindrisk design.
- Hul struktur for større lethed.

6. BRUGSANVISNING

FitRoller kan bruges på forskellige områder af kroppen, herunder:

- **Ryg:** Til lindring af spændinger i lænde-, ryg- og nakkeområdet.
- **Ben:** Massage af quadriceps, hamstrings, lægge og tibialis.
- **Gluteal muskler:** Afspænding af piriformis-musklen og gluteus maximus-musklen.
- **Arme:** Afspænding af triceps og biceps.
- **Fodsål:** Stimulering og afspænding af fodbuen.

BRUGSANVISNING

1. Placer rullen på gulvet og brug din kropsvægt til at udøve tryk.
2. Rul langsomt det ønskede område i 20 til 40 sekunder pr. område.
3. Hvis du mærker et spændingspunkt, skal du holde trykket i nogle sekunder, før du fortsætter.
4. Træk vejret dybt under massagen.

7. ANBEFALEDE ØVELSER





8. VEDLIGEHOLDELSE OG RENGØRING

- Rengør rullens overflade med en fugtig klud efter hver brug.
- Undgå at bruge slibende rengøringsmidler.
- Udsæt ikke rullen for ekstreme varmekilder eller direkte sollys i længere perioder.

9. ADVARSELER OG FORHOLDSREGLER

1. **ADVARSEL!** Brug ikke rullen direkte på knogler eller led uden muskelstøtte.
2. **ADVARSEL!** Ikke egnet til personer med akutte muskelskader uden forudgående lægelig godkendelse.
3. **ADVARSEL!** Opbevares utilgængeligt for børn og må ikke bruges uden opsyn.
4. **ADVARSEL!** Stop brugen, hvis du oplever akut smerte eller usædvanlig ubehag.

10. PROBLEMLØSNING

Problem: Overdreven smerte ved brug af rulleskøjten.

Løsning: Reducer trykket ved at bruge en støttehånd eller et støtteben, eller skift overflade.

Problem: Glidning på gulvet.

Løsning: Sørg for at bruge rullen på en skridsikker overflade, eller læg en måtte under.

Problem: Ubehag i starten.

Løsning: Start med korte sessioner og øg gradvist varigheden og trykket.

11. GARANTIBETINGELSER

Dette produkt er dækket af en 36 måneders garanti mod fabrikationsfejl.

Mange tak for at have valgt Mobiclinic til denne FITROLLER massagerulle.

Vi værdsætter din tillid til vores produkter og forpligter os til altid at tilbyde dig den bedste kvalitet og sikkerhed. Hvis du har spørgsmål eller har brug for yderligere hjælp, er du velkommen til at kontakte os på clientes@mobiclinic.com. Vi sætter pris på dine kommentarer og forslag, så vi kan blive endnu bedre.

Tak, fordi du er en del af Mobiclinic!

Made in P.R.C.



**CHANGZHOU DELUXE DECORATIVE MATERIAL
CO., LTD**

602-604 Changwu north road, No.229, Hutang town,
Wujin District, Changzhou city, Jiangsu, China
beckyzhang@deluxegroup.com.cn



GRUPO R. QUERALTÓ S.A.

Polígono Industrial El Pino, Calle Pino Albar, 24, 41016,
Sevilla (Spain)
prrc@queralto.com