

**BLACKROLL®**

# **FASCIA GUN**

Instruction Manual

EN | DE | FR | NL | IT | PL

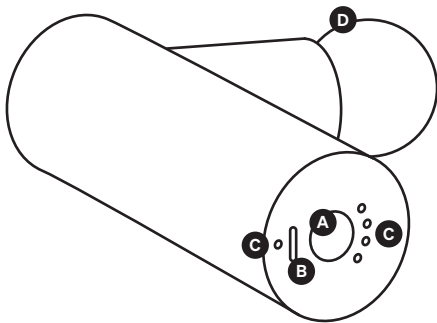
## Safety Instructions

- Do not use in sensitive areas or near organs.
- If pain or any other contraindications occur, stop use immediately and consult a doctor.
- People with reduced physical, sensory or mental capacities or anyone under the age of 18 must be supervised when using this device.
- Do not put any electrically conductive objects into the slots of the device.
- Do not insert the device into any of your body's natural orifices.
- Never block the vibration of the device. Free vibration must always be possible.
- Do not use as support or as a substitute for medical treatment without consulting your doctor.
- With any use in the area of the head, neck and upper back, use caution and a targeted approach when applying vibration.
- Do not immerse the device in water.
- Keep liquids away from the ventilation openings and operating keys.
- Keep the device away from sources of heat, children and pets.
- Protect the device from moisture, dust, aggressive liquids and vapors.
- If moisture does penetrate the device, switch it off immediately and if necessary disconnect the plug from the electrical outlet.
- Do not remove any screws and do not attempt to dismantle the device.
- Only pass the device on to third parties with the instructions for use.
- Any warranty claims will be rendered invalid by cases of misuse.
- Not to be used by diabetics.

## Contraindications

Essentially there are hard indications that exclude the use of the device and contraindications in which a decision has to be made in each individual case whether the device should be used or not. Should you have one or more of the conditions listed below, please consult your doctor before using the device:

- Redness
- Swelling
- Acute pain
- Osteoporosis
- Spinal disc damage
- Taking anticoagulant (blood-thinning) medication
- Open, inflamed or infected areas of skin
- New fractures
- Increased tendency to bleed, tendency to develop hematomas (bruises)
- Tendency to develop embolisms
- Cardiac pacemaker (PM)
- Direct bone or eye contact
- Fibromyalgia
- Rheumatic disorders
- Joint replacement
- Tumor diseases
- Pregnancy



## Instructions for use

- A** On/Off Button & switch between massage levels
- B** USB-C charging port
- C** Status indication (red: charging or battery level <10%; green: fully charged)
- D** Interchangeable attachments

1. Check all parts for damage.
2. Please fully charge the device before using it for the first time. Therefore use the provided USB cable and the USB-C charging port on the bottom. For safety reasons, do not use the device when it is charging. Charging time: approx. 6h
3. Press and hold the On/Off button on the bottom for 3 seconds to start or stop the device.
4. To switch massage mode, press the On/Off button briefly when the device is switched on.

## Massage levels & massage times

Adjust the level and duration of your massage as needed. You can adjust the massage mode and duration to suit your needs.

### Level 1

Relax Mode

#### **20 Hz; 1200r/min (3-4 minutes per body area)**

Relax Mode uses a very low vibration frequency. It is ideal for relaxation and regeneration. Perfect for recovery or before going to bed. Always use low intensity pressure for this level.

### Level 2

Post Exercise Mode

#### **28.3 Hz; 1700r/min (2-3 minutes per body area)**

The second level, Post Exercise Mode, is ideal for cooling down and preventing muscle soreness after an intense training session. The vibration can improve circulation and desensitise painful areas. This helps with your recovery.

### Level 3

Pre Exercise Mode

#### **45 Hz; 2700r/min (30 seconds - 2 minutes per body area)**

The Pre Exercise Mode is designed to prepare you for exercise. This frequency improves circulation, tissue fluid flow and tissue quality. It means you gain increased mobility without decreasing your performance. The risk of injury can be reduced.

### Level 4

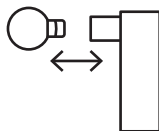
Pro Mode

#### **53.3 Hz; 3200r/min (30 - 60 seconds per body area)**

Not for sensitive people. Pro Mode is very intense and can be used for large muscle groups such as the thighs or glutes. Use Pro Mode before training or competition.

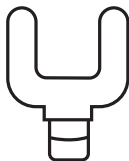
## Massage heads

The product comes with four different massage heads. You can easily change the attachments by pulling them off and putting a new one in.



### Silicone Ball

Suitable for overall body treatments. Matches very well with our 1200r/min Relax Mode. The silicon surface ensures enough grip for a targeted massage.



### Silicone Fork

Perfect for the massage of parallel muscles, left and right of the Achilles tendon or the upper area of the trapezius muscle.



### Silicone Trigger

The right attachment for selective trigger point massage with vibration. Helps to release stiff tissues or fascia.



### Metal Flat

Can be used for overall body treatment. Gliding metal material enables stroking movements on textile or skin. Also suitable to use with massage oil.

## Cleaning

- Do not clean when product is charging.
- Do not use water to clean the product. Instead use a wet cloth.
- Do not use any strong detergents or solvents.
- Attachments and device can be cleaned with disinfectant.

## Technical specifications

Battery:	Rechargeable 2600mAh Lithium-Ion Battery
Charging:	USB-C charging port
Motor:	SR-3925-033 brushless motor
Stalling force:	14.5KGF
Standby:	15h on RELAX MODE (without load)
Material:	Aerospace aluminum alloy
Rated Power:	24W
Rated Current:	2A
Frequency:	50-60Hz
Power supply:	Rechargeable lithium battery
N.W:	544g
Product Size:	140*87*48mm

## Further instructions for use

Self-massage with the FASCIA GUN is very intuitive. This means that you yourself know best where your tissues need attention.

It is generally best to glide the FASCIA GUN gently over the tissue. Stay on sensitive hotspots/trigger points for 30 seconds or until tensions ease.

You can use the FASCIA GUN to passively massage tissue by simply applying pressure to your tissue. Or you can add active mobilisation by moving adjacent body parts at the same time. For example, while massaging your calf, you can simultaneously bend or stretch your ankle for an additional mobilisation effect. This combined movement creates shear forces in the tissues and is more effective in loosening tensions.

Avoid bony areas. Self-massage is designed for the active musculoskeletal system (muscles, tendons and fascia) and not for the passive musculoskeletal system (bones, joints, intervertebral discs). We recommend a low vibration level if you are working close to a bone.

Areas that are difficult to reach (e.g. back and neck) are best massaged by a partner.

You can vary the intensity of the massage by adjusting the angle at which you work your muscles. When applied vertically, the gentle strokes reach deeper into the tissue. Using the FASCIA GUN at an angle reduces the intensity and is especially suitable for sensitive parts of the body.

You can use the FASCIA GUN daily for self-massage. We recommend giving yourself a day off if your tissues feel a little stressed the next day. The best results are achieved with regular use.

**Note:** The information given is only a recommendation. Use the product in a way that is comfortable for you. If you are unsure about how to use the product correctly, please contact your doctor or physiotherapist.



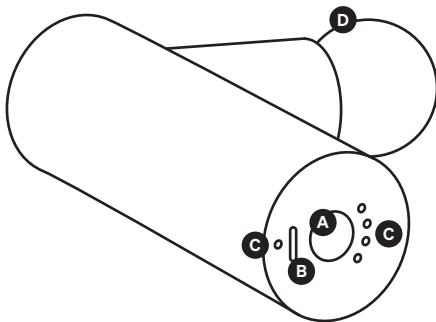
## Sicherheitshinweise

- Nicht an empfindlichen Stellen und in Organnähe verwenden.
- Bei Schmerzen oder anderen Kontraindikationen die Anwendung sofort abbrechen und einen Arzt konsultieren.
- Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten sowie jegliche Personen vor Vollendung des 18. Lebensjahres müssen bei Benutzung beaufsichtigt werden.
- Keine elektrisch leitenden Gegenstände in die Öffnungen des Geräts stecken.
- Das Gerät nicht in Körperöffnungen einführen.
- Die Vibration des Geräts niemals blockieren. Das Gerät muss frei schwingen können.
- Nicht zur Unterstützung oder als Ersatz für medizinische Anwendungen ohne Rücksprache mit dem Arzt verwenden.
- Bei allen Anwendungen im Bereich des Kopfes, Nackens sowie des oberen Rückens gilt eine vorsichtige und gezielte Anwendung mit der Vibration.
- Das Gerät nicht in Wasser tauchen.
- Flüssigkeiten von den Lüftungsschlitzen und den Bedientasten fernhalten.
- Das Gerät von Wärmequellen, Kindern und Haustieren fernhalten.
- Das Gerät vor Nässe, Staub, aggressiven Flüssigkeiten und Dämpfen schützen.
- Sollte dennoch Feuchtigkeit in das Gerät eindringen, das Gerät sofort ausschalten und gegebenenfalls den Netzstecker aus der Steckdose ziehen.
- Keine Schrauben entfernen und nicht versuchen das Gerät auseinander zu bauen.
- Das Gerät nur mit Betriebsanleitung an Dritte weitergeben.
- Bei Zweckentfremdung entfällt jeglicher Garantieanspruch.
- Nicht bei Diabetes anwenden.

# Kontraindikationen

Grundsätzlich gibt es harte Indikationen, welche die Anwendung mit dem Gerät ausschließen sowie Kontraindikationen, bei denen individuell entschieden werden muss, ob eine Anwendung erfolgen kann bzw. darf. Sollten einer oder mehrere dieser Punkte auf dich zutreffen, halte bitte zunächst unbedingt Rücksprache mit deinem behandelnden Arzt:

- Rötung
- Schwellung
- Akuter Schmerz
- Osteoporose
- Bandscheibenschäden
- Einnahme von gerinnungshemmenden (blutverdünnenden) Medikamenten
- Offene, entzündete oder infizierte Hautoberflächen
- Frische Frakturen
- Verstärkte Blutungsneigung, Neigung zu Hämatombildung (Bildung von Blutergüssen)
- Embolieneigung
- Herzschrittmacher (HSM, engl. Pacemaker, PM)
- Direkter Knochen- oder Augenkontakt
- Fibromyalgie
- Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises
- Gelenkersatz
- Tumorerkrankungen
- Schwangerschaft



## Gebrauchsanweisung

- A** On/Off-Button & Wechsel der Massagestufen
- B** USB-C Anschluss
- C** Statusanzeige Akku (rot: beim Laden oder Akkustand <10%; grün: vollständig geladen)
- D** Austauschbare Aufsätze

1. Prüfe alle Teile auf Beschädigungen.
2. Lade den Akku über den USB-C Anschluss und das mitgelieferte Kabel vor dem ersten Gebrauch vollständig auf. Das Gerät darf aus Sicherheitsgründen während des Ladens nicht verwendet werden. Ladedauer: ca. 6h
3. Um das Gerät an- oder auszuschalten, halte die On/Off-Taste auf der Unterseite für 3 Sekunden gedrückt.
4. Im eingeschalteten Zustand kannst du die Massagestufen durch kurzes Betätigen der On/Off-Taste wechseln.

# Massagestufen & Massagezeiten

Wähle die Stufe und Dauer deiner Massage je nach Intention. Du kannst den Massage Modus und die Anwendungsdauer dem Zweck entsprechend anpassen.

## **Level 1**

Relax Mode

### **20 Hz; 1200r/min (3-4 Minuten pro Körperbereich)**

Der Relax Mode läuft auf sehr geringer Vibrationsfrequenz. Er eignet sich ideal für die Entspannung und Regeneration. Perfekt für Ruhephasen oder vor dem Schlafengehen. Führe diese Stufe immer mit geringem Druck aus.

## **Level 2**

Post Exercise Mode

### **28,3 Hz; 1700r/min (2-3 Minuten pro Körperbereich)**

Die zweite Stufe, der Post Exercise Mode, eignet sich für das Cool-Down und als Muskelkater-Prävention nach einer intensiven Trainingseinheit. Durch die Vibration kann es zu einer verbesserten Durchblutung und Desensibilisierung schmerzhafter Bereiche kommen. Dies unterstützt deine Regeneration.

## **Level 3**

Pre Exercise Mode

### **45 Hz; 2700r/min (30 Sekunden - 2 Minuten pro Körperbereich)**

Der Pre Exercise Mode wurde für die Vorbereitung auf Bewegung konzipiert. Mit dieser Frequenz kann die Durchblutung, die Gewebsflüssigkeit und die Gewebequalität verbessert werden. Dadurch kann eine gesteigerte Beweglichkeit erreicht werden, ohne dass sich die Leistungsfähigkeit verringert. Das Verletzungsrisiko kann gesenkt werden.

## **Level 4**

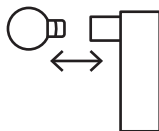
Pro Mode

### **53,3 Hz; 3200r/min (30-60 Sekunden pro Körperbereich)**

Nicht für empfindliche Personen geeignet. Der sehr intensive Pro Mode kann zum Beispiel bei großen Muskelgruppen, wie dem Oberschenkel oder der Gesäßmuskulatur eingesetzt werden. Nutze den Pro Modus ebenfalls vor dem Training oder Wettkampf.

# Massage Aufsätze

Dem Produkt liegen vier Massage Aufsätze bei. Du kannst diese durch einfaches Herausziehen und Wiedereinstecken wechseln.

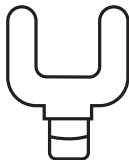


DE



## Silicone Ball

Passend für die Massage am gesamten Körper. Sehr gut im Einklang mit der Relax Mode verwendbar. Silikonmaterial bietet auf der Haut genügend Grip, um gezielt die gewünschte Stelle zu massieren.



## Silicone Fork

Der Aufsatz für punktuelle Triggerpunkt Massagen mit Vibration. Hilft beim Lösen von lokal verhärtetem Gewebe und verklebten Faszien.



## Silicone Trigger

Perfekt für die Massage paralleler Muskelstränge, dem Bereich um die Achillessehne oder dem oberen Anteil des Trapezmuskels.



## Metal Flat

Für die Anwendung am gesamten Körper. Gleitendes Metallmaterial für streichende Bewegungen auf Kleidung oder Haut. Kann in Kombination mit Massageöl verwendet werden.

## Reinigung

- Reinige das Gerät nicht während des Ladevorgangs.
- Verwende zum Reinigen des Geräts kein Wasser sondern lediglich ein feuchtes Tuch.
- Verwende keine ätzenden Reinigungsmittel oder Lösungsmittel.
- Aufsätze und Gerät können mit Desinfektionsmittel gereinigt werden.

## Technische Angaben

Akku:	Wiederaufladbarer 2600mAh Lithium-Ionen Akku
Laden:	USB-C Ladebuchse
Motor:	SR-3925-033 bürstenloser Motor
Stalling force:	14.5KGF
Standby:	15h im RELAX MODUS (ohne Belastung)
Material:	Luftfahrt Aluminium Legierung
Nennleistung:	24W
Nennstrom:	2A
Frequenz:	50-60Hz
Nettogewicht:	544g
Maße:	140*87*48mm

## Weitere Anwendungshinweise

Die Selbstmassage mit der FASCIA GUN ist sehr intuitiv. Das bedeutet, dass du selbst am besten spürst, wo dein Gewebe Aufmerksamkeit benötigt.

Generell solltest du mit der FASCIA GUN sanft über das Gewebe gleiten. Verweile auf empfindlichen Hotspots/Triggerpunkten für 30 Sekunden oder bis die Spannung nachlässt.

Du kannst mit der FASCIA GUN dein Gewebe passiv massieren, indem du einfach Druck auf dein Gewebe ausübst. Oder du fügst eine aktive Mobilisierung hinzu, indem du gleichzeitig nahe liegende Körperteile bewegst. So kannst du bei der Massage deiner Wade gleichzeitig dein Sprunggelenk beugen oder strecken, um einen zusätzlichen Mobilisationseffekt zu erzielen. Mit dieser kombinierten Bewegung erzeugst du Scherkräfte im Gewebe und kannst Verklebungen effektiver lösen.

Vermeide knöcherne Bereiche. Die Selbstmassage wurde für den aktiven Bewegungsapparat (Muskeln, Sehnen und Faszien) und nicht für den passiven Bewegungsapparat (Knochen, Gelenke, Bandscheiben) konzipiert. Wenn du nahe am Knochen arbeitest, empfehlen wir eine niedrige Vibrationsstufe.

Bereiche, die du selbst schwer erreichen kannst (z. B. Rücken und Nacken) lässt du dir am besten von einem Partner massieren. Du kannst die Intensität der Massage über den Winkel, mit der du deine Muskulatur bearbeitest, variieren. Bei senkrechter Anwendung gelangen die sanften Schläge tiefer ins Gewebe. Ein schräges Ansetzen der FASCIA GUN verringert die Intensität und eignet sich vor allem für empfindliche Körperteile.

Du kannst die FASCIA GUN täglich zur Selbstmassage einsetzen. Wenn sich dein Gewebe am nächsten Tag etwas strapaziert anfühlt, empfiehlt es sich, einen Tag Pause einzulegen. Die nachhaltigsten Effekte erzielst du bei regelmäßiger Anwendung.

**Hinweis:** Bei den Angaben handelt es sich nur um Empfehlungen. Verwende das Produkt so, wie es für dich angenehm ist. Bei Unsicherheit über die korrekte Anwendung, kontaktiere bitte deinen Arzt oder Physiotherapeuten.

## Consignes de sécurité

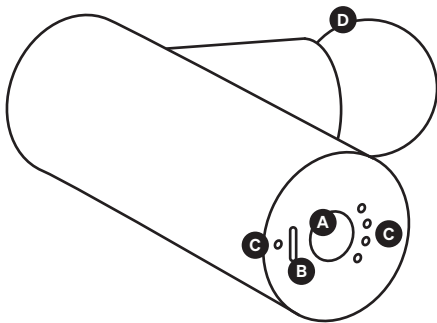
- Ne pas utiliser sur des zones sensibles ou à proximité d'organes.
- En cas de douleur ou autres contre-indications, arrêter immédiatement l'utilisation et consulter un médecin.
- Les personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ainsi que toute personne de moins de 18 ans doivent utiliser l'appareil sous la surveillance d'une personne responsable.
- Ne pas insérer d'objets conducteurs d'électricité dans les orifices de l'appareil.
- Ne pas insérer l'appareil dans un orifice du corps.
- Ne jamais bloquer les vibrations de l'appareil. L'appareil doit pouvoir vibrer librement.
- Ne pas utiliser en complément ou en remplacement de traitements médicaux sans l'avis d'un médecin.
- Pour une utilisation au niveau de la tête, du cou et du haut du dos, les vibrations doivent être employées de manière ciblée et prudente.
- Ne pas plonger l'appareil dans l'eau.
- Garder les fentes d'aération et les touches de commande à l'abri des liquides.
- Garder l'appareil éloigné des sources de chaleur et hors de portée des enfants et des animaux domestiques.
- Protéger l'appareil contre l'humidité, la poussière, les liquides agressifs et les vapeurs.
- Si de l'humidité venait à pénétrer dans l'appareil, éteignez le immédiatement et, le cas échéant, débrancher la fiche de la prise de courant.
- Ne retirer aucune vis et ne pas essayer de démonter l'appareil.
- Ne remettre l'appareil à des tiers qu'avec le mode d'emploi.
- Toute demande de garantie est nulle en cas d'utilisation inappropriée.



## Contre-indications

Il existe des conditions qui excluent fondamentalement l'utilisation de l'appareil et des contre-indications pour lesquelles il faut décider de manière individuelle s'il est possible ou recommandé d'utiliser l'appareil. Si vous êtes concerné par un ou plusieurs de ces points, merci de consulter votre médecin avant usage :

- Rougeurs
- Gonflements
- Douleur aiguë
- Ostéoporose
- Disque vertébral endommagé
- Prise de médicaments anticoagulants
- Plaies ouvertes, enflammées ou infectées de la peau
- Fracture récente
- Tendance accrue aux saignements, tendance aux hématomes (formation d'ecchymoses)
- Tendance aux embolies
- Stimulateur cardiaque (pacemaker)
- Fibromyalgie
- Maladies rhumatismales
- Prothèse articulaire
- Tumeurs
- Grossesse
- Diabète



## Mode d'emploi

- A** Bouton marche/arrêt et changement des niveaux de massage
- B** Port USB-C
- C** Indicateur de l'état de la batterie (rouge : en cours de chargement ou niveau <10 % ; vert : complètement chargée)
- D** Accessoires interchangeables

1. Vérifier que toutes les pièces sont en bon état.
2. Charger complètement la batterie via le port USB-C et le câble fourni avant la première utilisation. Pour des raisons de sécurité, l'appareil ne doit pas être utilisé pendant qu'il est en train de charger. Temps de charge : 6h environ
3. Pour allumer ou éteindre l'appareil, maintenir enfoncé le bouton marche/arrêt pendant 3 secondes.
4. Une fois allumé, modifier les niveaux de massage en appuyant brièvement sur le bouton marche/arrêt.

# Niveaux de massage

Choisir le niveau et la durée de massage. Possibilité de régler le mode de massage et la durée d'utilisation en fonction de l'objectif.

## Niveau 1

Relax Mode

**20 Hz ; 1200 tr/min (3 à 4 minutes par zone)**

Le Relax Mode fonctionne à une fréquence de vibration très basse. Il est idéal pour la relaxation et la régénération. Parfait pour les périodes de repos ou avant d'aller se coucher. Utilisez toujours ce mode avec une faible pression.

## Niveau 2

Post Exercise Mode

**28,3 Hz ; 1700 tr/min (2 à 3 minutes par zone)**

Le Post Exercise Mode, est spécifiquement conçu pour la récupération et permet de prévenir efficacement les douleurs musculaires après une séance d'entraînement intense. Le massage améliore la circulation sanguine et soulage les zones douloureuses. Ce mode favorise une meilleure régénération.

## Niveau 3

Pre Exercise Mode

**45 Hz ; 2700 tr/min (30 secondes à 2 minutes par zone)**

Le Pre Exercise Mode vous permet de vous échauffer avant une séance d'entraînement. Cette fréquence permet d'améliorer la circulation sanguine ainsi que l'oxygénation et la flexibilité des tissus. Il vous prépare de manière optimale à l'effort sans diminuer vos performances sportives. L'échauffement des muscles permet en outre de réduire les risques de blessure.

## Niveau 4

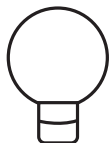
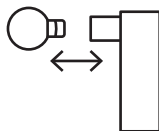
Pro Mode

**53,3 Hz ; 3200 tr/min (30 à 60 secondes par zone)**

Ce mode n'est pas adapté aux personnes sensibles. Le Pro Mode est très intense et peut être utilisé pour cibler les grands groupes musculaires, tels que les cuisses ou les fessiers. Utilisez le mode Pro avant l'entraînement ou la compétition.

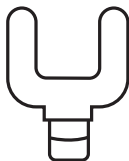
## Accessoires de massage

Quatre accessoires de massage sont fournis avec le produit. Vous pouvez les changer facilement en les retirant et en les réinsérant.



### Silicone Ball

Parfaite pour le massage des grandes surfaces musculaires. S'utilise de manière idéale avec le mode „Relax“. La tête en silicone offre une prise efficace sur la peau pour masser de manière ciblée la zone souhaitée.



### Silicone Fork

Parfaite pour le massage des muscles parallèles, de la zone autour du tendon d'Achille ou de la partie supérieure des trapèzes.



### Silicone Trigger

Cette tête est idéale pour les massages par vibration des points de déclenchement. Elle soulage la raideur musculaire, élimine les nœuds et les différentes tensions musculaires profondes.



### Metal Flat

Convient à toutes les parties du corps. Matériau métallique glissant, pour des mouvements délicats sur les vêtements ou la peau. Peut être utilisée avec une huile de massage.

## Nettoyage

- Ne pas nettoyer l'appareil pendant qu'il est en charge.
- Pour nettoyer l'appareil, ne pas utiliser d'eau, mais seulement un chiffon humide.
- Ne pas utiliser de détergents agressifs ni de solvants.
- Les accessoires et l'appareil peuvent être nettoyés avec un produit désinfectant.

## Caractéristiques techniques

Batterie :	Batterie lithium-ion rechargeable 2600mAh
Chargement :	Prise de charge USB-C
Moteur :	Moteur brushless (sans balais) SR-3925-033
Force de décrochage :	14.5KGF
Autonomie :	15h à 1200tr/min (sans charge)
Matériau :	Alliage d'aluminium aéronautique
Puissance nominale :	24 W
Courant nominal :	2 A
Fréquence :	50-60 Hz
Poids net :	544 g
Dimensions :	140*87*48 mm

## Autres conseils d'utilisation

L'automassage avec le FASCIA GUN est très intuitif. À vous de sentir où vos tissus ont besoin d'attention. En général, appliquez doucement le FASCIA GUN sur les tissus. Restez sur les points gâchettes/sensibles pendant 30 secondes ou jusqu'à ce que la tension diminue.

Vous pouvez masser vos tissus de manière passive avec le FASCIA GUN, en appliquant simplement de la pression. Vous pouvez également y ajouter une mobilisation active en déplaçant les parties du corps voisines en même temps. Par exemple, vous pouvez plier ou tendre les jambes pendant que vous massez vos cuisses, pour ajouter un effet supplémentaire de mobilisation. Ce mouvement combiné permet de générer des forces croisées dans les tissus et de dénouer les raideurs plus efficacement. Évitez les zones osseuses. L'automassage a été conçu pour le système musculo-squelettique actif (muscles, tendons et fascias) et non pour le système musculo-squelettique passif (os, articulations, disques intervertébraux). Pour les zones proches des os, nous recommandons un faible niveau de vibration. Demandez, si possible, de l'aide à un partenaire pour masser les zones difficiles à atteindre (par exemple le dos ou le cou). Vous pouvez faire varier l'intensité du massage en jouant sur l'angle formé avec les tissus. À la verticale, les vibrations pénètrent plus profondément dans les tissus. Appliqué de manière oblique, le FASCIA GUN est moins intense ; idéal pour les parties sensibles du corps.

Vous pouvez effectuer un automassage avec le FASCIA GUN tous les jours. Si vos tissus sont un peu tendus le lendemain, faites un jour de pause. Vous obtiendrez des effets plus durables avec une utilisation régulière.

**Nota bene :** ces informations sont données à titre de recommandation. Utilisez le produit d'une manière qui procure du confort. Si vous n'êtes pas sûr de l'utiliser correctement, contactez votre médecin ou votre physiothérapeute

## Veiligheidsinstructies

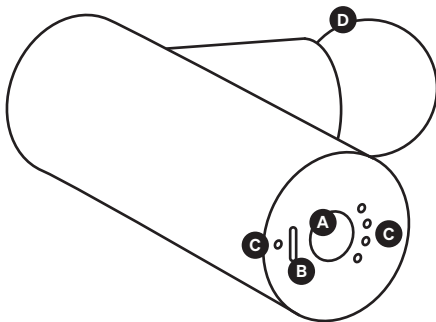
- Niet gebruiken op gevoelige plaatsen en in de buurt van organen.
- Bij pijn of ander contra-indicaties het gebruik direct staken en contact opnemen met een arts.
- Personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens, evenals personen die jonger zijn dan 18 jaar mogen dit apparaat alleen gebruiken onder toezicht.
- Geen elektrisch geleidende voorwerpen in de openingen van het apparaat steken.
- Het apparaat niet in lichaamsopeningen stoppen.
- De trillingen van het apparaat nooit blokkeren. Het apparaat moet vrij kunnen trillen.
- Niet voor ondersteuning van of als vervanging voor medische toepassingen gebruiken zonder overleg met de arts.
- Voor alle toepassingen bij het hoofd, de nek en de bovenkant van de rug dient de vibratie met grote zorgvuldigheid en doelgericht te worden toegepast.
- Het apparaat niet in water onderdompelen.
- De ventilatiespleten en bedieningsknoppen uit de buurt van vloeistoffen houden.
- Het apparaat uit de buurt van warmtebronnen, kinderen en huisdieren houden.
- Het apparaat beschermen tegen vocht, stof, agressieve vloeistoffen en dampen.
- Mocht er toch vocht in het apparaat binnendringen, het apparaat direct uitschakelen en eventueel de netstekker uit het stopcontact halen.
- De schroeven niet verwijderen en niet proberen het apparaat uit elkaar te halen.
- Het apparaat alleen met gebruiksaanwijzing aan derden geven.
- Bij oneigenlijk gebruik vervalt elke garantieclaim.
- Niet gebruiken bij diabetes.

## Contra-indicaties

In principe zijn er harde indicaties die de toepassing met het apparaat uitsluiten en contra-indicaties, waarbij individueel moet worden beoordeeld of toepassing mogelijk is of mag. Mocht een of meer van deze punten van toepassing zijn op jou, neem dan eerst beslist contact op met je behandelend arts:

- roodheid
- zwelling
- acute pijn
- osteoporose
- beschadigde tussenwervelschijven
- gebruik van antistollingsmiddelen (bloedverdunnende geneesmiddelen)
- open, ontstoken of geïnfecteerde huid
- recent opgelopen fracturen
- verhoogde bloedingsneiging, neiging voor haematoomvorming (vorming van blauwe plekken)
- risico op embolie
- hartstimulator (Herzschrittmacher, HSM, Engels pacemaker, PM)
- direct bot- of oogcontact
- fibromyalgie
- reumatische aandoeningen
- gewrichtsvervangingen
- tumoren
- zwangerschap





## Gebruiksaanwijzing

- A** Aan/Uit-knop en veranderen van massagestanden
  - B** USB-C aansluiting
  - C** Statusweergave batterij (rood: tijdens het laden of batterijniveau < 10%; groen: volledig geladen)
  - D** Verwisselbare opzetstukken
1. Controleer alle onderdelen op beschadigingen.
  2. Laat voor het eerste gebruik de batterij volledig op via de USB-C aansluiting en de meegeleverde snoer. Het apparaat mag om veiligheidsredenen niet worden gebruikt tijdens het laden. Laadduur: ca. 6 uur
  3. Om het apparaat aan of uit te schakelen, houd de Aan/Uit-knop op de onderkant 3 seconden ingedrukt.
  4. In ingeschakelde toestand kun je de massagestanden veranderen door kort op de Aan/Uit-knop te drukken.

# Massagestanden

Selecteer de stand en de duur van je massage voor je oefening. Je kunt de massage-modus en de gebruiksduur aanpassen aan het doel.

## Level 1

Relax Mode

### **20 Hz; 1200r/min (3-4 minuten per lichaamsdeel)**

De relax mode loopt op een hele lage vibratiefrequentie. Ideaal om te ontspannen en regenereren. Perfect voor rustpauzes of voor het slapen gaan. Voer dit niveau altijd met een lichte druk uit.

## Level 2

Post Exercise Mode

### **28.3 Hz; 1700r/min (2-3 minuten per lichaamsdeel)**

De tweede stand, de post exercise mode, is geschikt als cooling down en om spierpijn te voorkomen na een intensieve training. Door de vibratie kan er een betere doorbloeding en desensibilisering van pijnlijke zones ontstaan. Dit ondersteunt je regeneratie.

## Level 3

Pre Exercise Mode

### **45 Hz; 2700r/min (30 seconden - 2 minuten per lichaamsdeel)**

De pre exercise mode is gemaakt als voorbereiding op beweging. Met deze frequentie kan de doorbloeding, het weefselvocht en de weefselkwaliteit worden verbeterd. Daardoor kan een grotere beweeglijkheid worden bereikt, zonder dat de prestatie wordt verminderd. Het risico op blessures kan worden verminderd.

## Level 4

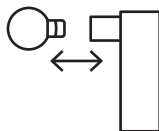
Pro Mode

### **53.3 Hz; 3200r/min (30 - 60 seconden per lichaamsdeel)**

Niet geschikt voor gevoelige personen. De zeer intensieve pro mode kan bijvoorbeeld worden gebruikt voor grote spiergroepen, zoals de bovenbenen of het achterwerk. Gebruik de pro modus ook voor de training of wedstrijd.

# Massage-opzetstukken

Het product wordt geleverd met vier massage-opzetstukken. Je kunt deze verwisselen door ze gewoon eruit te trekken en er weer in te stoppen.

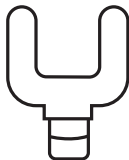


NL



## Silicone Ball

Geschikt voor massage van het hele lichaam. Heel goed te combineren met de relax mode. Siliconen materiaal biedt genoeg grip op de huid om de gewenste plek gericht te masseren.



## Silicone Fork

Perfect voor het masseren van parallel lopende spierstrengen, het gebied rond de achillespees of het bovenste gedeelte van de monnikskapspier.



## Silicone Trigger

Het opzetstuk voor selectieve triggerpoint massage met vibratie. Helpt bij het losmaken van plaatselijk verhard weefsel en verkleefde fascia.



## Metal Flat

Voor gebruik op het hele lichaam. Glijdend metalen materiaal voor strijkende beweging over kleding of huid. Kan met massageolie worden gebruikt.

## Reiniging

- Reinig het apparaat niet tijdens het opladen.
- Gebruik voor de reiniging van het apparaat geen water maar alleen een vochtige doek.
- Gebruik geen bijtende reinigingsmiddelen of oplosmiddelen.
- Opzetstukken en apparaat kunnen met desinfectiemiddelen worden gereinigd.

## Technische gegevens

Batterij:	oplaadbare 2600mAh lithium-ion batterij
Opladen:	USB-C oplaadbus
Motor:	SR-3925-033 borstelloze motor
Stalling force:	14.5KGF
Standby:	15 uur in de RELAX MODUS (zonder belasting)
Materiaal:	luchtvaart aluminium legering
Nominaal vermogen:	24W
Nominale stroom:	2A
Frequentie:	50-60 Hz
Nettogewicht:	544 g
Afmetingen:	140*87*48 mm

## Andere gebruiksinstructies

De zelfmassage met de FASCIA GUN is heel intuïtief. Dat betekent dat je zelf het beste kunt voelen waar je weefsel aandacht nodig heeft. In het algemeen moet je met de FASCIA GUN zachtjes over het weefsel glijden. Blijf op gevoelige hotspots/triggerpoints 30 seconden wrijven of tot de spanning afneemt. Je kunt met de FASCIA GUN je weefsel passief masseren door gewoon een druk op je weefsel uit te oefenen. Of je past een actieve mobilisatie toe door gelijktijdig nabij gelegen lichaamsdelen te bewegen. Zo kun je bij de massage van je kuit tegelijkertijd het spronggewricht buigen of strekken om een extra mobilisatie-effect te krijgen. Met deze gecombineerde beweging creëer je schuifkrachten in het weefsel en kun je verklevingen effectiever losmaken. Vermijd gebieden met bot. De zelfmassage is ontwikkeld voor het actieve bewegingsapparaat (spieren, pezen en fascia) en niet voor het passieve bewegingsapparaat (botten, gewrichten, tussenwervelschijven). Wanneer je in de buurt van een bot werkt, raden we aan een lage vibratiestand te gebruiken. Op plaatsen waar je zelf moeilijk bij kunt komen (bijv. rug en nek) kun je je het beste door je partner laten masseren. Je kunt de intensiteit van de massage variëren via de hoek waaronder je jouw spieren masseert. Bij loodrecht gebruik dringen de lichte trillingen dieper in het weefsel door. Een schuin geplaatste FASCIA GUN verlaagt de intensiteit en is vooral geschikt voor gevoelige lichaamsdelen.

Je kunt de FASCIA GUN elke dag gebruiken voor zelfmassage. Wanneer je weefsel de volgende dag iets gevoelig aanvoelt, wordt aanbevolen een rustdag in te lassen. Je bereikt de meest duurzame effecten bij regelmatig gebruik.

**Tip:** bij de informatie gaat het uitsluitend om aanbevelingen. Gebruik het product zo wat voor jou het meest comfortabel is. Bij onzekerheid over het juiste gebruik, neem contact op met jouw arts of fysiotherapeut

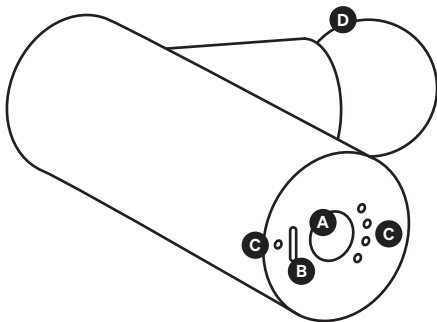
## Consigli per la sicurezza

- Non utilizzare su aree sensibili o intorno ad organi del corpo importanti.
- In caso di dolore o altre controindicazioni, interrompere immediatamente l'uso e consultare un medico.
- Le persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte e tutte le persone di minore età inferiore vanno sempre sorvegliate durante l'uso.
- Non inserire nelle aperture del dispositivo oggetti che possano fare da conduttori elettrici.
- Non inserire il dispositivo negli orifizi del corpo.
- Non limitare mai la vibrazione del dispositivo, che deve poter vibrare liberamente.
- Non utilizzare come addizione o sostituto di dispositivi medici senza consultare previamente un medico.
- Per tutte le applicazioni nella zona della testa, del collo e della parte superiore della schiena, utilizzare le vibrazioni in modo estremamente locale e con grande prudenza.
- Non immergere il dispositivo in acqua.
- Tenere le fessure di ventilazione e i pulsanti di controllo lontani dall'acqua.
- Tenere il dispositivo lontano da fonti di calore, bambini e animali domestici.
- Proteggere il dispositivo da umidità, polvere, liquidi e vapori aggressivi.
- Nel caso in cui dell'umidità dovesse penetrare nell'apparecchio, spegnerlo immediatamente e, se necessario, staccare la spina.
- Non rimuovere le viti e non tentare di smontare il dispositivo.
- Se l'apparecchio viene passato ad altre persone per l'uso, accertarsi di consegnare loro anche le presenti istruzioni.
- Un eventuale uso improprio vanifica la garanzia del prodotto.
- Non usare su pazienti diabetici.

# Controindicazioni

Esistono situazioni concrete che escludono severamente l'uso del dispositivo, oltre a controindicazioni per le quali è possibile decidere a livello individuale in merito alla possibilità o meno di utilizzarlo. Consultare immediatamente il medico nei seguenti casi:

- Arrossamento
- Rigonfiamento
- Dolore acuto
- Osteoporosi
- Ernia del disco
- Assunzione di farmaci anticoagulanti (fluidificanti del sangue)
- Pelle con ferite aperte, infiammate o infette
- Fratture recenti
- Aumento della tendenza al sanguinamento, tendenza agli ematomi (formazione di lividi)
- Tendenza alle embolie
- Pacemaker (HSM, PM)
- Contatto diretto con le ossa o con gli occhi
- Fibromialgia
- Malattie reumatiche
- Articolazioni artificiali
- Neoplasie
- Gravidanza



## Istruzioni per l'uso

- A** Tasto accensione/spengimento e regolazione dei livelli di massaggio
- B** Porta USB-C
- C** Indicatore di stato della batteria (rosso: durante la carica o quando il livello della batteria è <10%; verde: carica completa)
- D** Accessori intercambiabili

1. Accertarsi che nessun componente sia danneggiato.
2. Caricare completamente la batteria tramite la porta USB-C e il cavo in dotazione prima del primo utilizzo. Per motivi di sicurezza, non usare il dispositivo mentre è in carica. Tempo di ricarica: circa 6h
3. Per accendere o spegnere il dispositivo, tenere premuto il pulsante di accensione/spengimento per 3 secondi.
4. Quando il dispositivo è acceso, è possibile regolare i livelli di massaggio premendo brevemente il pulsante di accensione/spengimento.



# Livelli di massaggio & tempi di massaggio

Selezionare il livello e la durata del massaggio come desiderato; la modalità e la durata dell'uso sono regolabili a seconda dell'effetto da ottenere.

## Fase 1

Relax Mode

**20Hz; 1200 giri/min (3-4 minuti per ogni parte del corpo)**

La modalità relax ha una frequenza di vibrazione molto bassa, ideale per il relax e la rigenerazione, per riposare o prima di andare a letto. Utilizzare sempre questa fase a bassa pressione. 28,3Hz; 1700 giri/min (2-3 minuti per zona del corpo)

## Fase 2

Post Exercise Mode

**28,3Hz; 1700r/min (2-3 minuti per ogni parte del corpo)**

La seconda fase, la modalità post allenamento, è adatta per il defaticamento e per prevenire i dolori muscolari dopo un'intensa sessione di allenamento. La vibrazione può potenziare il flusso sanguigno e ridurre la sensibilità delle aree dolenti, per migliorare la rigenerazione dell'organismo.

## Fase 3

Pre Exercise Mode

**45Hz; 2700r/min (30 secondi - 2 minuti per ogni parte del corpo)**

La modalità pre allenamento è stata ideata per prepararsi al movimento. La frequenza permette di migliorare il flusso sanguigno, il fluido tissutale e la qualità dei tessuti. Diventa quindi possibile ottenere una maggiore mobilità senza ridurre le prestazioni, e ridurre il rischio di lesioni.

## Fase 4

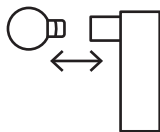
Pro Mode

**53,3Hz; 3200r/min (30-60 secondi per ogni parte del corpo)**

Non adatta a persone sensibili. La modalità Pro, molto intensiva, va utilizzata ad esempio sui grandi gruppi muscolari come le cosce o i glutei. La modalità Pro è utilizzabile anche prima dell'allenamento o della competizione.

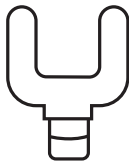
## Accessori per massaggi

Il dispositivo ha in dotazione quattro accessori per massaggi, facili da estrarre e reinserire.



### Silicone Ball

Adatta su tutto il corpo, particolarmente durante la modalità Relax. Il materiale in silicone offre una presa sulla pelle perfetta per massaggiare l'area desiderata in modo mirato.



### Silicone Fork

Perfetta per massaggiare fasci muscolari paralleli, l'area intorno al tendine d'Achille o la parte superiore del muscolo trapezoidale.



### Silicone Trigger

Un accessorio per massaggi su zone mirate, con trigger point con vibrazione. Combatte gli irrigidimenti locali dei tessuti e il blocco delle fasce muscolari.



### Metal Flat

Da utilizzare su tutto il corpo, in materiale metallico liscio e scorrevole, da usare con movimenti che accarezzano i vestiti o la pelle. Utilizzabile insieme a un olio da massaggio.

## Pulizia

- Mai pulire il dispositivo durante la carica.
- Mai pulire il dispositivo con acqua. Utilizzare solo un panno umido.
- Non utilizzare detergenti o solventi aggressivi.
- Il dispositivo e gli accessori possono essere puliti con un disinfettante.

## Dati tecnici

Batteria:	Batteria ricaricabile 2600mAh agli ioni di litio
Carica:	Presa USB-C
Motore:	Motore senza spazzole SR-3925-033
Forza di stallo:	14,5 KGF
Standby:	15h in MODALITÀ RELAX (senza carico)
Materiale:	Lega di alluminio di tipo aeronautico
Potenza nominale:	24W
Corrente nominale:	2A
Frequenza:	50-60Hz
Peso netto:	544 g
Dimensioni:	140 × 87 × 48 mm

## Ulteriori informazioni sull'applicazione

L'automassaggio con la FASCIA GUN è estremamente intuitivo, una volta determinati quali tessuti hanno bisogno di attenzione. Fare scivolare delicatamente la FASCIA GUN sui tessuti, stando sui punti sensibili / punti trigger per 30 secondi o fino a quando la tensione non si attenua. La FASCIA GUN permette sia un massaggio passivo del tessuto, semplicemente tramite pressione, che un massaggio attivo nel quale è possibile muovere nello stesso tempo le parti del corpo vicine. Ad esempio, durante un massaggio al polpaccio è possibile nello stesso momento piegare e raddrizzare la caviglia, per migliorare ulteriormente la mobilità. Questo tipo di movimento combinato genera forze di taglio nei tessuti che sciolgono le contratture in modo più efficace. Evitare le zone ossee. L'automassaggio è studiato per l'apparato locomotore attivo (muscoli, tendini e fasce), non per quello passivo (ossa, articolazioni, dischi vertebrali). Se si esegue un massaggio nelle vicinanze di un osso, è preferibile scegliere un livello di vibrazioni basso. Per le aree difficili da raggiungere da soli (ad es. schiena e collo) si consiglia l'aiuto di un'altra persona. È possibile regolare l'intensità del massaggio tramite l'angolazione d'uso del dispositivo.

La muscolatura può essere trattata in modi diversi. Se usati verticalmente, gli impulsi delicati raggiungono i tessuti più in profondità. L'applicazione obliqua della FASCIA GUN ne riduce invece l'intensità, ed è particolarmente indicata per le parti sensibili del corpo.

La FASCIA GUN è utilizzabile quotidianamente per l'automassaggio. Se il giorno successivo all'uso si avverte una tensione nei muscoli, non utilizzare il dispositivo per un giorno. Un uso regolare garantisce effetti più duraturi.

**Importante:** le presenti informazioni hanno solo valore di raccomandazione. Il dispositivo deve essere utilizzato nel modo più confortevole a livello personale. In caso di dubbi sulla corretta utilizzazione, si prega di contattare il medico o il fisioterapista.