

BLACKROLL®



Manual

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

How to use.



14 × 8,7 × 4,8 cm

Inbetriebnahme und Gebrauchsanweisung

Alle Teile auf Beschädigungen überprüfen. Keine Benutzung des Gerätes bei Beschädigung. Nicht in Feuchträumen oder auf feuchtem Untergrund benutzen. Der Akku sollte vor dem ersten Gebrauch vollständig geladen werden.

Signalleuchten

Die vier grünen Indikatorleuchten auf der Unterseite zeigen dir, in welchem der vier Massage-Modi du dich befindest. Leuchtet die erste LED, bist du im Relax Mode, bei der zweiten im Post Exercise Mode usw. Eine detaillierte Erklärung der verschiedenen Massage Modi findest du unter „Massagestufen & Massagezeiten“.

Die einzelne Signalleuchte auf der Unterseite leuchtet rot, sobald der Akkustand unter 10% sinkt. Sie leuchtet ebenfalls rot, wenn das Produkt geladen wird und schwenkt auf grün, wenn der Akku vollständig geladen ist. Die Dauer für eine vollständige Ladung des Akkus beträgt in etwa 6h. Bitte lade das Gerät vor erstmaligem Gebrauch vollständig auf. Hierfür kannst du das mitgelieferte USB Kabel und den USB-C Anschluss auf der Unterseite des Produkts verwenden.

Aus Sicherheitsgründen darf das Gerät im Ladezustand nicht verwendet werden.



Einschalten & Wechseln der Massage Stufen

Die On/Off Taste befindet sich auf der Unterseite des Produkts. Halte diese für 3 Sekunden gedrückt, um das Gerät zu starten oder zu beenden. Im eingeschalteten Zustand kannst du durch kurzes Betätigen der On/Off Taste den Massage Modus wechseln.

Nach 10 Minuten schaltet die FASCIA GUN automatisch ab. Drücke die On/Off Taste, um das Gerät wieder zu starten.



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 Physiotherapeut.

Massagestufen & Massagezeiten

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

Stufe 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.

Stufe 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.

Stufe 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.

Stufe 4 Pro Mode

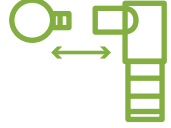
53,3 Hz; 3200r/min (30-60 Sekunden pro Körperbereich)

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.

Wechseln der Aufsätze durch einfaches Abziehen / Einstecken.



SILICON 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.



SILICON FORK

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



SILICON TRIGGER

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



METAL FLAT

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



Reinigen

- 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.

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

Gewährleistung und rechtliche Hinweise

Haftungsausschluss

Das Gerät wird auf eigenes Risiko für Übungen verwendet. Empfohlen wird, sich von einem Physiotherapeuten, Manualtherapeuten, Masseur oder Facharzt beraten zu lassen, wenn stärkere Schmerzen vor oder nach der Selbstmassage oder wiederkehrende Verletzungen auftreten.

Garantie

Der Verkäufer gewährt dem Käufer, sofern dieser Verbraucher ist, gemäß den gesetzlichen Vorgaben für die Dauer von 2 Jahren vom Kauf der Sache an die gesetzliche Gewährleistung. Die Gewährleistungspflichten des Verkäufers sind zunächst auf die Nacherfüllung beschränkt, wobei es dem Verkäufer nach dessen Wahl freisteht, eine mangelfreie Sache zu liefern oder die mangelhafte Sache zu reparieren. Bei erfolgloser Nacherfüllung stehen dem Käufer die weiteren gesetzlichen Ansprüche zu. Der Verkäufer lehnt Gewährleistungsansprüche ab für Schäden, die durch Unfall, offensichtlich fehlerhafte Nutzung, Missbrauch oder unsachgemäßen Transport entstanden sind; die durch Reparaturen durch nicht autorisiertes Personal eingetreten sind; die durch eine nicht in Übereinstimmung mit der Bedienungsanleitung entstandene Nutzung und Gebrauch eingetreten sind; die auf einen nicht sachgerechten Umgang mit der Kaufsache zurückzuführen sind. Darüber hinaus sind Schadensersatzansprüche des Käufers ausgeschlossen. Hiervon ausgenommen sind Schadensersatzansprüche

des Käufers aus der Verletzung des Lebens, des Körpers, der Gesundheit sowie die Haftung für sonstige Schäden, die auf einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung des Verkäufers, seiner gesetzlichen Vertreter oder Erfüllungsgehilfen beruhen. Ebenfalls unberührt bleibt die Haftung für Pflichtverletzungen, deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrages überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung der Käufer regelmäßig vertrauen darf. Bei einer leicht fahrlässigen Verletzung solcher Vertragspflichten haftet der Verkäufer nur für den vertragstypischen, vorhersehbaren Schaden, es sei denn, es handelt sich um Schadensersatzansprüche des Kunden aus einer Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit.



vor Stößen
schützen



von Wasser
fernhalten



von Feuer
fernhalten



recyclebar



kein
Hausmüll



Made in China