

Art.Nr. 3225309

BLACKROLL®



Manual

**Perform
stronger.**



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

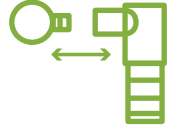
53,3 Hz; 3200r/min (30-60 Sekunden pro Körperbereich)

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

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

How to use.



14 × 8,7 × 4,8 cm

Start-Up & Instructions for use

Check all parts for damage. Do not use the device if it is damaged in any way. Do not use in damp rooms or on damp substrates. The battery must be fully charged before first use.

Signal lights

The four green indicator lights on the bottom show which of the four massage modes you are in. If the first LED lights up, you are in Relax Mode, the second in Post-Exercise Mode, etc. A detailed explanation of the different Massaging Modes can be found under „Massage Levels & massage times“.

The single signal light on the bottom lights up red when battery power is below 10%. It also lights up red when the product is charging and turns to green when the product is fully charged. It takes about 6 hours to fully charge the battery. 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.



Start-Up & switch between massage levels

The On/Off button is located on the bottom of the product. Press and hold for 3 seconds to start or stop the device. To switch massage mode, press the On/Off button briefly when the device is switched on.

After 10 minutes the FASCIA GUN will turn off automatically. Press the On/Off button to restart the device.



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.

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

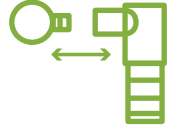
53.3 Hz; 3200r/min (30 - 60 seconds per body area)

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.

Change attachments easily by pulling off / pressing in.



SILICON 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.



SILICON FORK

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



SILICON 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.

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 |

Warranty and legal information

Liability disclaimer

The device is used for exercises at your own risk. We recommend that you consult a physical therapist, chiropractor, masseur, or specialist if you have increased pain before or after self-massage, or recurring injuries.

Warranty

The seller grants the buyer, provided the buyer is the user, the legal warranty as required by the legal specifications for a period of 2 years from the date of purchase. The seller's obligations under the warranty are initially limited to replacement, with the choice of whether to provide a new item or repair the faulty one being the seller's. If replacement is not possible, the buyer is entitled to the other legal claims. The seller rejects any warranty claims for damage caused by: Accident, blatantly incorrect use, misuse or incorrect transport; Repairs carried out by unauthorized personnel; Use that does not comply with the intended use set out in the instructions for use; Failure to handle the object of purchase properly.

Any claims for compensation on the part of the buyer are also excluded. The exceptions to this are buyer's claims for compensation resulting from loss of life, physical injury, injury to health and liability for other damage that is based on the willful or grossly neglectful infringement of the seller's obligations by the seller, his legal representative or agents. Also unaffected is

any liability for infringements of obligations which, unless fulfilled, make the orderly implementation of the contract impossible and on the fulfillment of which the buyer must be able to regularly rely. In cases of the slightly negligent infringement of its contractual obligations, the seller shall be liable only for the contract-typical, foreseeable damages unless the customer's claims for compensation relate to loss of life, physical injury or injury to health.



no impacts



keep away
from water



keep away
from fire



recyclable



not for
domestic
waste



Made in China

free
download



All exercises in one app

Download our free app to find more than 500 exercises and configure your own workouts, track your trainings and progress.

Save your favorite routines and exercises and learn how to recover, train your flexibility and strength as well as your athletic capabilities.



BLACKROLL AG

Hauptstraße 17
CH-8598 Bottighofen

www.blackroll.com
support@blackroll.com