



## BLACKROLL BOOSTER-SET PRO, 2-TLG. ANLEITUNG

Art.-Nr. ☞ 03197 · Kategorie: ☞ Faszienrollen

A hand is shown holding a white, cylindrical roller device. The device has a circular top with a grid of small holes and two grey buttons, one with a minus sign and one with a plus sign. The background is a dark surface with scattered green confetti.

# The next generation

BLACKROLL® BOOSTER  
Manual

BLACKROLL®

# CONTENTS



THE NEXT GENERATION BLACKROLL®	PAGE 36 - 37
BLACKROLL® BOOSTER AS A TRAINING PARTNER	PAGE 38 - 39
UPGRADE FOR THE ROLLER	PAGE 40 - 41
ROLLING TECHNIQUES	PAGE 42 - 43
THE BOOSTER HEAD	PAGE 44 - 48
EXPERT OPINION	PAGE 49
AREAS OF USE	PAGE 50 - 51
SAFETY INSTRUCTIONS	PAGE 52 - 53
EXERCISES	PAGE 54 - 59
INSTRUCTIONS FOR USE	PAGE 60 - 64
MORE BLACKROLL® PRODUCTS	PAGE 66 - 67

# INHALT



DIE NÄCHSTE GENERATION BLACKROLL®	SEITE 4 - 5
DER BLACKROLL® BOOSTER ALS TRAININGSPARTNER	SEITE 6 - 7
UPGRADE FÜR DIE ROLLE	SEITE 8 - 9
ROLLTECHNIKEN	SEITE 10 - 11
DER BOOSTER HEAD	SEITE 12 - 16
EXPERTENMEINUNG	SEITE 17
ANWENDUNGSBEREICHE	SEITE 18 - 19
SICHERHEITSHINWEISE	SEITE 20 - 21
ÜBUNGEN	SEITE 22 - 27
GEBRAUCHSANWEISUNG	SEITE 28 - 32
WEITERE BLACKROLL® PRODUKTE	SEITE 34 - 35

# DER BLACKROLL® BOOSTER

DIE NÄCHSTE GENERATION BLACKROLL®

## ALS STAND-ALONE GERÄT

- Funktionelles Vibrationstraining.
- Kräftigung der Tiefenmuskulatur.



## IN KOMBINATION MIT DEM BOOSTER HEAD AUFSATZ

- Neue Einsatzmöglichkeiten durch intelligente Aufsätze.
- Verschiedene Härtegrade, Formen & Positionierungen zum Lösen von Verspannungen.



3X

3 VERSCHIEDENE  
ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN

IN KOMBINATION MIT  
JEDER 30 CM BLACKROLL®

- Perfekte Kombination von  
Massage & Vibration.
- Ideal zur Aktivierung &  
Regeneration.



2.



DRUCK & VIBRATION



# 1. DER BLACKROLL® BOOSTER

TRAININGSPARTNER MIT VIBRATION

## VIBRATION

- Spezielle Art der Vibration in Form von exzentrischer Schwingung mit Tiefenwirkung.

## HOHER KOMFORT

- Stufenlose Intensitätsregelung in maximalem Frequenzbereich (12 – 56 Hz).
- Sehr einfache Bedienung.

## HOCHWERTIG

- Entwickelt in Deutschland. CE zertifiziert.
- Lithium-Ionen-Akku, Micro-USB-Port (passend für USB-Ladegeräte).





## WISSENSCHAFTLICH FUNDIERT

- Orientiert an den Ergebnissen der Faszienforschung.



## ANERKANNT

- BLACKROLL® ist Gewinner des Physio Award (Ausgezeichneter Nutzwert für die Anwender).



## EMPFOHLEN

- Von Profiathleten und Breitensportlern empfohlen.





## 2. UPGRADE FÜR DIE ROLLE

PERFECTE KOMBINATION VON MASSAGE UND VIBRATION



### INTENSIVER MASSAGEEFFEKT

- Als vibrierender Kern für jede 30 cm Faszienrolle in allen Härtegraden und Oberflächen.

### ROLLEN MIT VIBRATION

- Optimale Kombination von Massage und Vibration.
- Effektivere Wirkung des Rollens durch tiefenwirksame Schwingungen.

### BREITES WIRKUNGSSPEKTRUM

- Niedrige Frequenzen zur schnelleren Regeneration und Detonisierung nach dem Sport.
- Hohe Frequenzen als Aktivierung vor dem Sport.



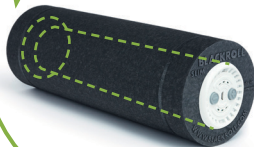
BOOSTER in eine  
BLACKROLL® (30cm)  
schieben.

1.



BOOSTER ausrichten und  
Abdeckung mit Schriftzug an der  
Gegenseite fest anschrauben.

2.



BOOSTER einschalten und  
neue Qualität der faszialen  
Selbstmassage erleben.

3.



# ROLLTECHNIKEN



## DRUCK & VIBRATION

Bei „Druck & Vibration“ werden zwei unterschiedliche Ansätze vereint:

1. Detonisierung der Muskulatur.
2. Stoffwechselaktivierung durch Vibration.

Die neuartige Vibra Motion Technologie des BLACKROLL® BOOSTERs ist vielseitig in verschiedensten Rolltechniken einsetzbar und kann zu beeindruckenden Erfolgen verhelfen.



## LÄNGSMASSAGE

Muskeln und Bindegewebe werden über die Rolle vor und zurück bewegt. Mit dieser Längsbewegung werden die Muskeln entlang ihres natürlichen Verlaufs massiert. Diese Technik eignet sich besonders zum Aufwärmen und zur Regeneration.



## QUERMASSEGE

Die Querfraktion stimuliert die Muskeln quer ihres Faserverlaufs und hilft insbesondere vorgeschädigtem und schmerzhaftem Gewebe. Sie steigert die Durchblutung, löst Verklebungen und regt das Bindegewebe dazu an, neue längsverlaufende Fasern zu bilden.



## KOMPRESSION

Übe gezielten Druck auf einen Hotspot aus. Dabei gilt, je kleiner/schmäler die Rolle, desto intensiver und punktueller wirkt die Massage (SLIM wirkt also intensiver als die STANDARD). Durch den gleichförmigen Druck kommt es zu vermehrter Stoffwechselaktivität, sobald die Kompression aufgelöst wird, wobei man von einer Art „Reset“ sprechen kann.



## DRUCK & DREHUNG

Eine Erweiterung der Kompressionstechnik. Hierbei wird unter Kompression des Hotspots noch eine Dehnung des betroffenen Muskels durchgeführt.



## DRUCK & MOBILISIERUNG

Eine der effektivsten Techniken. Hierbei wird zunächst der Hotspot z.B. an der Wade fixiert und komprimiert. Im zweiten Schritt werden dann kreisende Bewegungen mit dem Fuß durchgeführt. Dadurch erfolgt eine dreidimensionale Bindegewebsmassage am und um den Hotspot.

### 3.

## DER BOOSTER HEAD

NEUE EINSATZMÖGLICHKEITEN DURCH INTELLIGENTE AUFSÄTZE

### VIELFÄLTIGE ANWENDUNG

- 4 verschiedene Aufsätze und 3 unterschiedliche Winkel erlauben vielseitige Anwendungsmöglichkeiten mit unterschiedlicher Intensität.
- Punktuelle Vibrationsmassage zum Lösen von Verspannungen.
- Flächige Shearing-Massage zur Lockerung verklebter Strukturen.

### BREITER EINSATZBEREICH

- Für therapeutische Anwendungen in der Sportmedizin und Physiotherapie sowie zur Selbsttherapie zu Hause.
- Erholung und allgemeine körperliche Rehabilitation.



### DIE CLEVERE ERWEITERUNG

GEZIELTE BEHANDLUNG VON  
SCHMERZPUNKTEN UND  
BEWEGUNGSEINSCHRÄNKUNGEN.



MASSAGEHAKEN FÜR  
SHEARING-THERAPIE



3 DRUCKPUNKTAUFSÄTZE  
FÜR DIE PUNKTUELLE  
TIEFENMASSAGE

3 VERSCHIEDENE WINKEL  
ZUR ANBRINGUNG DER  
ERWEITERUNGEN

# 3. DER BOOSTER HEAD

## VIELFÄLTIGE ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN

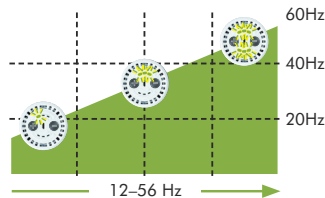
Die Intensitätssteuerung des BOOSTER HEADS kann über folgende Techniken und Faktoren bestimmt werden:

- a. FREQUENZSTÄRKE
- b. UNTERSCHIEDLICHE AUFSÄTZE
- c. POSITIONIERUNG DER AUFSÄTZE (0°/45°/90°)

### a. FREQUENZSTÄRKE

- o Vibra Motion Technologie – oszillierende Schwingung mit Tiefenwirkung.
- o Breites und exakt ansteuerbares Vibrationsspektrum – Frequenzbereich von 12 – 56 Hz.

Durch die tiefenwirksame Schwingung können die Schmerzrezeptoren irritiert werden. Das kann zu einer Verringerung des Schmerzempfindens führen. Die Durchblutung der Muskulatur wird angeregt und damit die Regeneration gefördert.



Frequenzbereich des  
BLACKROLL® BOOSTERS:  
Die grünen LED-Lichter zeigen  
die Intensität der Vibration an.

## b. UNTERSCHIEDLICHE AUFSÄTZE



### DRUCKPUNKTAUFSÄTZE FÜR DIE PUNKTUELLE TIEFENMASSAGE

Die Druckpunktaufsätze in unterschiedlichen Härtegraden ermöglichen eine punktuelle und tiefenwirksame Behandlung von Schmerzpunkten mit unterschiedlicher Intensität.

Je nach Zielsetzung und persönlichem Schmerzempfinden können die unterschiedlichen Druckpunktaufsätze für eine intensivere oder weniger intensive punktuelle Vibrations-Druck-Massage eingesetzt werden.



### MASSAGEHAKEN FÜR SHEARING-THERAPIE

Der Massagehaken eignet sich durch die längere Auflagefläche und die Kanten als Shearing-Tool.

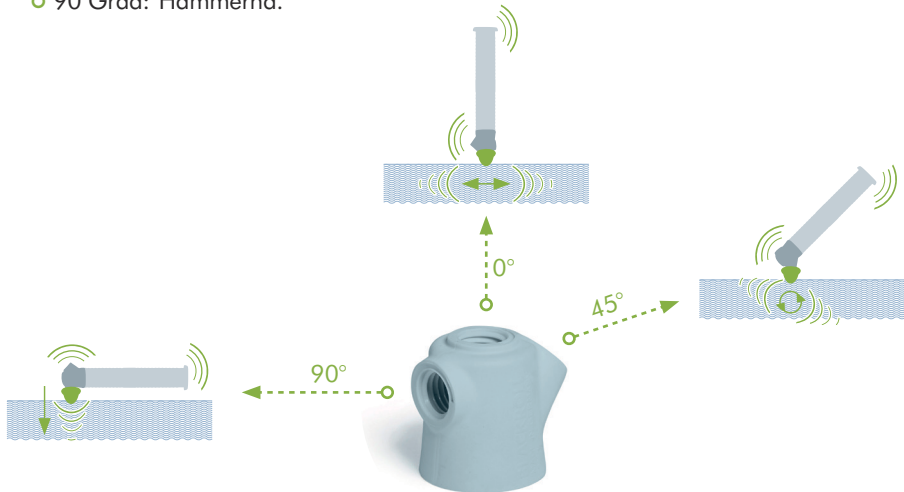
Diese Hakenform dient der flächigen Anwendung mit der Shearing-Technik. Mit dieser Technik kann das Gewebe optimal stimuliert und die Gewebssteifigkeit positiv beeinflusst werden. Auch die Durchblutung wird optimal angeregt und die Nervenenden stimuliert.





### c. POSITIONIERUNG DER AUFSÄTZE

- 0 Grad: Reine Crossfraktion in die Tiefe.
- 45 Grad: Kombination aus beidem, sowie optimale Position des Hakens für die Shearing-Massagetechnik.
- 90 Grad: Hämmernd.



# EXPERTENMEINUNG



## MARKUS ROSSMANN

Rolfer, Sportlehrer, Faszienexperte

„Ich habe nicht gedacht, dass man den BLACKROLL® BOOSTER noch interessanter machen kann, aber mit dem BLACKROLL® HEAD ist das wirklich gelungen. Ich finde beides Klasse! Die Vibration während des Rollens verbessert die Resultate und mit dem BLACKROLL® BOOSTER HEAD kann ich die Schwingungen jetzt auch ganz gezielt an bestimmten Körperregionen einsetzen.“

## DR. SABINE BLEUEL

Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie, FDM-Instruktorin

„Der BLACKROLL® BOOSTER HEAD bietet eine tolle Ergänzung zur gezielten Behandlung von myofaszialen Hot Spots und Verklebungen. Da die Schwingungsfrequenz des BOOSTERS auf 12-56 HZ eingestellt werden kann, werden die unterschiedlichen Rezeptoren im Gewebe angesprochen. Dadurch kann sich das Gewebe reflektorisch entspannen. Auch der Nährstofftransport und die Elastizität kann durch eine punktuelle oder flächige Massage mit Vibration gesteigert werden.“



# ANWENDUNGSBEREICHE

## ES LASSEN SICH ZWEI BEHANDLUNGSMETHODEN UNTERSCHIEDEN:

- Selbstbehandlung.
- Behandlung durch einen Therapeuten/Partner/Trainer.

Die Behandlungen können sowohl präventiv eingesetzt werden, als auch rehabilitativ zur Lockerung von Hotspots und Triggerbändern.

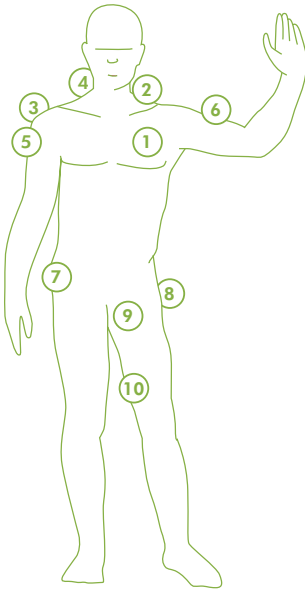
Der leistungsstarke BOOSTER in Kombination mit dem BOOSTER HEAD eröffnet dem Therapeuten neue Möglichkeiten in der täglichen Anwendung. Der hochwertige Lithium-Ionenzellen-Akku erlaubt netzunabhängige Behandlungszeiten von bis zu 2 Stunden. Damit ist er ein zuverlässiger Begleiter auch außerhalb der Praxisräume.

## FOLGENDE THERAPIEMETHODEN WERDEN EMPFOHLEN:

- Vibrationsmassage mit Akupressur durch punktuelle Bearbeitung der Hotspots mit den Druckpunktaufsetzern. Dabei wird auf definierte Akupressurpunkte mit den BOOSTER Aufsätzen Druck ausgeübt.
- Vibrationsmassage mit flächiger Shearing-Methode durch Anwendung des Massagehakens für flächige Gewebebehandlung und Stimulation.

# TYPISCHE SCHMERZPUNKTE

## UND IHRE BEHANDLUNG



### KOPFSCHMERZEN & NACKENVERSpanNUNGEN

- ① Brust
- ② Nacken seitlich
- ③ Schulterblatt
- ④ Nacken am Schädelknochen

### SCHULTERSCHMERZEN

- ① Brust
- ③ Schulterblatt
- ⑤ Schulter
- ⑥ Oberarm

### HÜFT- UND KNIESCHMERZEN

- ⑦ Oberhalb Beckenkamm
- ⑧ Gesäß (Piriformis)
- ⑨ Hüftbeuger
- ⑩ Oberschenkel



# 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

## 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.

# ÜBUNGEN FÜR DEN BOOSTER ALS STAND-ALONE TRAININGSGERÄT

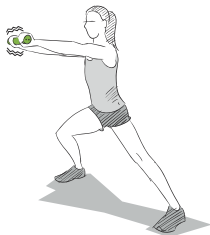


## TIEFER HOCKSITZ

Schalte die Vibration mit hoher Frequenz (3-6 Lichter) ein und greife den BOOSTER an den äußeren Enden. Hebe die Arme nahezu gestreckt über den Kopf. Lass die Schultern unten.

### AUSFÜHRUNG

Gehe in die tiefe Hocke und halte diese Position für 30 sek.



## SEITLICHER AUSFALLSCHRITT

Schalte die Vibration mit hoher Frequenz (3-6 Lichter) ein und greife den BOOSTER an den äußeren Enden. Hebe die Arme auf Brusthöhe an.

### AUSFÜHRUNG

Mache einen großen Schritt nach rechts und beuge das rechte Bein, das linke bleibt gestreckt. Halte diese Position für 30 sek. Komme zurück zur Mitte und wechsle die Seite.



## AUSFALLSCHRITT STATISCH

Schalte die Vibration mit hoher Frequenz (3-6 Lichter) ein und greife den BOOSTER an den äußeren Enden. Hebe die Arme auf Brusthöhe an.

### AUSFÜHRUNG

Mache einen großen Schritt nach vorne und bringe das hintere Knie Richtung Boden. Halte diese Position für 30 sek. Komme zurück und wechsele die Seite.

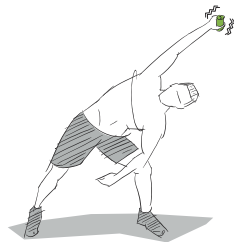


## SEITBEUGE

Starte im breiten Stand. Schalte die Vibration mit hoher Frequenz (3-6 Lichter) ein und greife den BOOSTER mittig mit einer Hand.

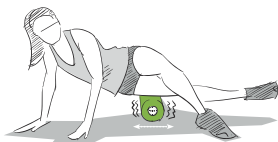
### AUSFÜHRUNG

Beuge dich zur Seite, stütze dich mit dem freien Arm auf dem Knie ab und bringe den Arm mit BOOSTER über den Kopf zur Seite. Halte diese Position für 30 sek. und wechsele dann die Seite.





# ÜBUNGEN FÜR DEN BOOSTER MIT FASZIENROLLE

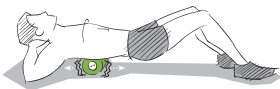


## OBERSCHENKEL AUSSENSEITE

Schraube den BOOSTER in die Rolle und schalte die Vibration ein. Lege dich seitlich auf die Rolle und stütze dich mit den Händen und dem oberen Bein ab.

### AUSFÜHRUNG

Schiebe dich mit Hilfe des oberen Beines langsam vor und zurück über die Rolle. Behandle durch Drehung des unteren Beines alle Bereiche und verweile etwa 15 sek auf schmerzenden Punkten.



## RÜCKEN

Schraube den BOOSTER in die Rolle und schalte die Vibration ein. Lege dich mit dem Rücken auf die Rolle und stelle die Beine an.

### AUSFÜHRUNG

Verschranke die Hände hinter dem Kopf und schiebe dich mit den Beinen vom Becken bis zu den Schulterblättern über die Rolle. Verweile etwa 15 sek auf Schmerzpunkten.

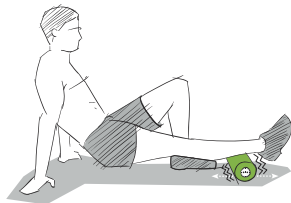


## WADE

Schraube den BOOSTER in die Rolle und schalte die Vibration ein. Setze dich auf den Boden und lege eine Wade auf der Rolle ab.

### AUSFÜHRUNG

Hebe das Gesäß an und schiebe dich langsam vor und zurück über die Rolle. Behandle durch Drehung des Beines die gesamte Wade. Verweile etwa 15 sek auf Schmerzpunkten.

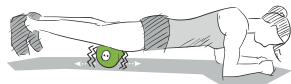


## OBERSCHENKEL VORDERSEITE

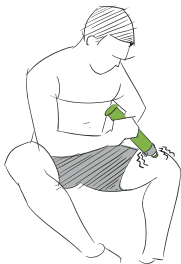
Schraube den BOOSTER in die Rolle und schalte die Vibration ein. Lege dich in Bauchlage mit den Oberschenkeln auf die Rolle und stütze dich mit den Ellbogen ab.

### AUSFÜHRUNG

Schiebe dich langsam vor und zurück über die Rolle. Behandle durch Drehung der Beine die gesamte Oberschenkel Vorderseite. Verweile etwa 15 sek auf Schmerzpunkten.



# ÜBUNGEN FÜR DEN BOOSTER MIT BOOSTER HEAD



## ANSATZ OBERSCHENKEL

Setze dich und schalte die Vibration mit niedriger Frequenz (1-3 Lichter) ein. Greife den BOOSTER am hinteren Ende mit einer Hand.

## AUSFÜHRUNG

Setze den BOOSTER HEAD am Oberschenkel knapp über dem Knie an und massiere verhärtete Schmerzpunkte für je etwa 15 sek. Wandere so oberhalb des Knies entlang.



## UNTERARM

Setze dich und schalte die Vibration mit niedriger Frequenz (1-3 Lichter) ein. Greife den BOOSTER am hinteren Ende mit einer Hand.

## AUSFÜHRUNG

Setze den BOOSTER HEAD am Unterarm knapp unterhalb des Ellbogens an und massiere verhärtete Hotspots für je etwa 15 sek.



## NACKEN

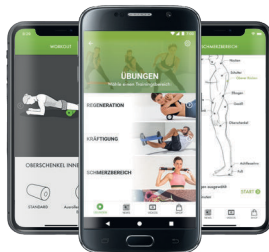
Schalte die Vibration mit niedriger Frequenz (1-3 Lichter) ein.  
Greife den BOOSTER am hinteren Ende mit einer Hand.

### AUSFÜHRUNG

Setze den BOOSTER HEAD am Nacken, knapp unterhalb und hinter dem Ohr an. Massiere verhärtete Hotspots für je etwa 15 sek. Wandere entlang des Nackens nach unten.



Weitere Übungen findest  
du in unserer kostenlosen  
BLACKROLL® APP  
[blackroll.com/app](https://blackroll.com/app)



# GEBRAUCHSANWEISUNG

Bitte vor dem Gebrauch lesen!

## WAS MUSS ICH VOR INBETRIEBNAHME BEACHTEN?

- Alle Teile auf Beschädigungen überprüfen. Keine Benutzung des Gerätes bei Beschädigung. Nicht in Feuchträumen oder auf feuchtem Untergrund benutzen. Der Akku sollte geladen sein. Bei Verwendung in der Rolle sollte der BOOSTER fest in der Rolle sitzen.

## WIE SCHRAUBE ICH DIE EINZELNEN AUFSÄTZE RICHTIG AUF?

- Zum Montieren der Aufsätze ist der Gewintheadapter notwendig. Die Aufsätze sind durch einen einfachen Dreh- bzw. Schraubmechanismus zu befestigen.

## WIE SCHALTE ICH DAS GERÄT EIN?

- Lade deinen BOOSTER vor dem ersten Einschalten vollständig auf!
- Starte den BOOSTER, indem du die Tasten + und – gleichzeitig für mehrere Sekunden gedrückt hältst. Nach einer Sekunde zeigen die LEDs den Ladezustand an. Das Gerät startet nach etwa drei Sekunden und schaltet sich nach 10 Minuten automatisch wieder ab. Ist die Vibration weiterhin erwünscht, die beiden Tasten erneut betätigen.

## WIE STELLE ICH DIE INTENSITÄT EIN?

- Über die Tasten + und – kann die Vibrationsintensität deines BOOSTERS reguliert werden. Die grünen LEDs zeigen den Intensitätsbereich an. Dabei können die Tasten schrittweise durch wiederholtes Drücken betätigt werden. Alternativ kannst du auch durch ein längeres Drücken einer Taste die Intensität steigern oder senken.



## WIE HALTE ICH DAS GERÄT?

- Wenn die Aufsätze verwendet werden, kommt der BOOSTER ohne BLACKROLL® zum Einsatz. Wichtig dabei, den BOOSTER am hinteren Ende greifen, sodass der BOOSTER HEAD frei schwingt.

## WIE KANN ICH DIE VIBRATION AUSSTELLEN?

- Drücke die + und – Taste gleichzeitig und die Vibration stoppt. Die Vibration darf nicht länger als 45 Minuten am Stück aktiv sein und muss nach Benutzung min. 30 Minuten ruhen.

## WIE LADE ICH DEN AKKU?

- Darauf achten, dass die auf dem Ladegerät angegebene Netzspannung mit der des Stromnetzes übereinstimmt. Über das mitgelieferte Mikro-USB Ladekabel lässt sich das Gerät in ausgeschaltetem Zustand laden.
- Halte das Kabel vor Feuchtigkeit und Nässe, sowie Hitze fern. Bei Beschädigungen darf das Kabel aus Sicherheitsgründen nicht verwendet werden.

## LEUCHTSIGNALE DER LED GEBEN DEN LADEZUSTAND DES AKKUS AN:

- Einmal Blinken pro Sekunde                      0 - 49%
- Zweimal Blinken pro Sekunde                    50 - 78%
- Dreimal Blinken pro Sekunde                    79 - 89%
- Permanentes Leuchten                            ab 90%
- Bei 100% stellt sich der Ladevorgang automatisch ab, LED leuchtet weiterhin.
- Durch Drücken einer Taste während des Ladevorgangs kann der Ladezustand außerdem über die 6 LED Leuchten angezeigt werden.

**!! Vor der ersten Benutzung muss das Gerät komplett geladen werden !!**

# PFLEGE & REINIGUNG

## BOOSTER

- Um Feuchtigkeit von dem Gerät zu entfernen, ein trockenes Tuch benutzen.
- Störungen, Ladeschwierigkeiten und/oder andere Funktionseinschränkungen dürfen nur von einer autorisierten Servicestelle repariert werden. Bei eigenmächtigem Handeln erlischt jeglicher Garantieanspruch.
- Reinigung darf nur nach Anleitung erfolgen, Kinder müssen beaufsichtigt werden.

## BOOSTER HEAD

- Der BOOSTER HEAD ist hitzestabil und kann sowohl mit Wasser und einem milden seifenbasierten Reinigungsmittel wie auch mit Desinfektionsmittel gereinigt werden.

## FASZIENROLLEN

- Alle BLACKROLL® Faszienrollen sind wasserunlöslich und einfach mit Wasser und Seife, oder mit Desinfektionsmittel zu reinigen und sterilisieren.

# ENTSORGUNG DES BOOSTERS

Das Gerät enthält Elektronikkomponenten und einen Akku. Es darf also nicht im normalen Hausmüll entsorgt werden. Alle Elektro- und Elektronikgeräte sind über staatlich dafür vorgesehene Stellen zu entsorgen.

# TECHNOLOGIE & MATERIAL



## BOOSTER

- Schwingender Kern aus Kunststoff bestehend.
- Vibra Motion Technologie: Exzentrische Schwingungen.
- Entwickelt in Deutschland. CE zertifiziert.
- Lithium-Ionen-Akku, Ladung über Micro-USB-Port.
- Netzteil: 6244-FW8002.1/USB (Netzteil auf Anfrage erhältlich, nicht im Lieferumfang inbegriffen)
- Eingang Netzteil: 100-240V / 50-60Hz.
- Ausgang Netzteil: 5V / 1,4A.
- Max. Leistungsaufnahme: 45 W.
- Akku: 3x S1P = 11,1 V 2000 mAh.
- Ladezeit: 7 - 10 Stunden.
- Akkulaufzeit: ca. 2 Stunden auf höchster Stufe.

## BOOSTER HEAD

1) BOOSTER Aufsatz + Gewindeadapter für Druckpunktaufsatz + Massagehaken: Der BOOSTER Aufsatz, der Gewindeadapter sowie der Massagehaken sind aus formstabilem Kunststoff gefertigt, der sich durch seine Langlebigkeit und die ideale Kombination von Härte und Flexibilität auszeichnet.

2) Druckpunktaufsatz: Die Druckpunktaufsätze sind aus Silikon Kautschuk in unterschiedlichen Härtegraden gefertigt. Der Härtegrad äußert sich jeweils durch die unterschiedliche Farbgebung in grün, grau oder schwarz. Das Material ist geruchlos, einfach zu reinigen und zu sterilisieren.



# GEWÄHRLEISTUNG

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.

# WERDE FIT MIT DER BLACKROLL® APP

In der App findest du individuelle Trainingspläne:

- zur Selbstmassage und Kräftigung.
- zur gezielten Behandlung von Schmerzpunkten oder für deine Liebessportart.
- mit unterschiedlichen Produkten.
- in dynamischen Bewegtbildern z um einfachen Nachmachen.
- sowie Videos + News zu relevanten Themen.

Die App ist zudem jederzeit auch offline verwendbar.



[blackroll.com/app](https://blackroll.com/app)

KOSTENLOS



# WEITERE BLACKROLL® PRODUKTE



MED



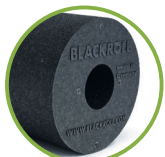
FLOW



MINI



DUOBALL 08 & 12



STANDARD



GROOVE



MINI FLOW



BALL 08 & 12



PRO



GROOVE PRO



TWIN



TWISTER



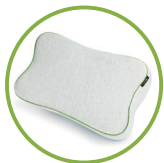
RELEASEZER



GYMBALL



LOOP BAND



RECOVERY PILLOW



MAT



MULTI BAND



POSTURE 2.0



NEEDLEROLLER



SUPER BAND



Alle Informationen  
sowie weitere  
BLACKROLL®  
Produkte findest  
du auf unserer  
Website unter

[www.blackroll.com](http://www.blackroll.com)



# THE BLACKROLL® BOOSTER

THE NEXT GENERATION BLACKROLL®

## AS A STAND-ALONE TOOL

- Functional vibration training.
- Strengthening of the deeper muscular layers.



## COMBINED WITH THE BOOSTER HEAD ATTACHMENT

- New applications due to intelligent attachments.
- Different degrees of hardness, shapes and positions to loosen tight muscles.



3X

EFFECTIVE IN  
3 DIFFERENT WAYS



## COMBINED WITH ANY 30 CM BLACKROLL®

- Perfect combination of massage & vibration.
- Ideal to activate and recover muscles and tissue.

2.



COMPRESS & SHAKE



# 1. THE BLACKROLL® BOOSTER

TRAINING PARTNER WITH VIBRATION

## VIBRATION

- Special type of eccentric vibration reaching deep tissue layers.

## EXCELLENT COMFORT

- Continuously adjustable in the maximum frequency range (12 - 56 Hz).
- Very easy to use.

## HIGH-QUALITY

- Developed in Germany. CE certified.
- Lithium-ion battery, micro-USB-port (suitable for USB chargers).





## BASED ON SCIENTIFIC FINDINGS

- Inspired by the results of fascia research.



## RECOGNIZED

- BLACKROLL® is the winner of the Physio Award (of excellent benefit to users).



## RECOMMENDED

Recommended by professional and amateur athletes.





## 2. UPGRADE FOR THE ROLLER

PERFECT COMBINATION OF MASSAGE & VIBRATION



### INTENSE MASSAGE EFFECT

- The vibrating core fits in every 30 cm BLACKROLL®.
- Roller with any degree of density and all surfaces.

### ROLLING WITH VIBRATION

- Perfect combination of massage & vibration.
- Greater effectiveness of rolling thanks to deep-reaching vibrations.

### BROAD SPECTRUM OF ACTIVITY

- Low frequencies for faster recovery and relaxation after exercising.
- High frequencies as activation before exercising.



Insert the BOOSTER into the BLACKROLL® (30cm).

1.



Position the BOOSTER and fasten it by screwing on the lid with the logo on the opposite side.

2.



Turn on the BOOSTER and experience a new quality of self-massage.

3.



# ROLLING TECHNIQUES



## PRESSURE & VIBRATION

With “Pressure & Vibration”, two different approaches are combined:

1. Relaxation of the muscles.
2. Metabolic activation through vibration.

The innovative Vibra Motion technology of the BLACKROLL® BOOSTER can be used in a variety of ways and rolling techniques to help achieve impressive successes.



## LONGITUDINAL FRICTION

Move the muscles and connective tissue back and forth over the roller. This longitudinal movement massages the muscles along their natural courses. This technique is especially suitable for warm-ups and regeneration.



## CROSS FRICTION

The cross friction stimulates the muscles cross-ways across the course of the fibers and in particular helps previously damaged and painful tissues. It increases circulation, loosens knots and stimulates the connective tissue to form new, longitudinal fibers.



## COMPRESSION

Apply targeted pressure to a hotspot. The smaller/narrower the roller, the more intense and focused the massage (SLIM therefore has a more intense effect than STANDARD). The uniform pressure increases the activity of the metabolism as soon as the compression is released, which is like a type of 'reset'.



## COMPRESS & STRETCH

An extension of the compression technique. With this technique, compression of the hotspot is coupled with a stretch of the affected muscle.



## COMPRESS & MOBILIZE

One of the most effective techniques. With this technique, pressure to a hotspot, for example in a calf muscle, is first applied continuously. In the second stage, the circular movements with the foot create dynamic pressure. This creates three-dimensional connective tissue massage at and around the hotspot.

## 3. THE BOOSTER HEAD

NEW APPLICATIONS THANKS TO INTELLIGENT ATTACHMENTS

### VARIOUS APPLICATIONS

- 4 different attachments and 3 varying angles allow a variety of application possibilities with varying intensity.
- Targeted spot vibration massage to release tension.
- Superficial shearing massage to loosen knotted structures.

### WIDE RANGE OF USE

- For therapeutic uses in sports medicine and physiotherapy, and for self-treatment at home.
- Recovery and general physical rehabilitation.



### THE SMART EXTENSION

TARGETED TREATMENT OF PAIN POINTS AND LIMITATIONS OF MOVEMENT.



MASSAGE HOOK FOR  
SHEARING THERAPY



3 PRESSURE POINT  
ADD-ONS OF  
VARYING FIRMNESS

3 ANGLES FOR  
DIFFERENT POSITIONING  
OF THE ATTACHMENTS

# 3. THE BOOSTER HEAD

## VARIOUS APPLICATION POSSIBILITIES

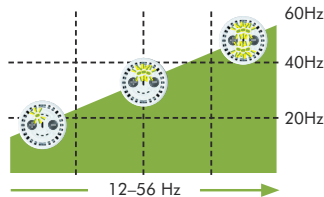
The intensity control of the BOOSTER HEAD can be determined using the following techniques and factors:

- FREQUENCY
- DIFFERENT ATTACHMENTS
- POSITIONING OF THE ATTACHMENTS (0°/45°/90°)

### a. FREQUENCY

- Vibra Motion technology – deep reaching oscillation.
- Broad and precisely controllable vibration spectrum – frequency range from 12 - 56 Hz.

The deep reaching vibration confuses the pain receptors. This can produce a reduction in the sensation of pain. The blood circulation in the muscles is stimulated, which supports the regeneration.



Frequency range of the BLACKROLL® BOOSTER: The green LED lights indicate the intensity of the vibration.

## b. DIFFERENT ATTACHMENTS



### PRESSURE POINT ATTACHMENTS FOR A POINT-SPECIFIC & DEEP MASSAGE

The pressure points in varying degrees of hardness allow a localized and deep tissue treatment of pain points.

Depending on the objective and personal perception of pain, the various pressure point attachments can be used for more intense or less intense localized vibration and pressure massage.



### MESSAGE HOOK FOR SHEARING THERAPY

The massage hook's longer surface and edges make it an excellent shearing tool.

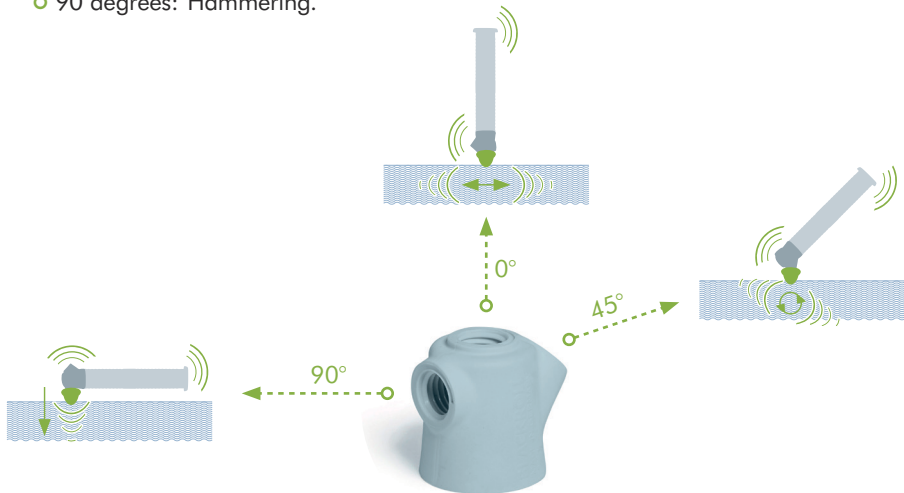
This hook shape is used for superficial application with the shearing technique. This technique allows optimum stimulation of the tissues and has a positive effect on tissue stiffness. The blood circulation is also stimulated effectively, as are the nerve endings.





### c. POSITIONING THE ATTACHMENTS

- 0 degrees: Deep cross-friction only.
- 45 degrees: Combination of both, as well as the optimum position of the hook for the shearing massage technique.
- 90 degrees: Hammering.



# EXPERT OPINION



## MARKUS ROSSMANN

Rolfer, sports teacher, fascia expert

“I never thought that the BLACKROLL® BOOSTER could be made more interesting, but with the BLACKROLL® HEAD, they’ve really done it. I think both of them are fantastic! Vibration while rolling improves the results and with the BLACKROLL® BOOSTER HEAD I can now also use the vibrations very specifically on certain areas of the body.”

## DR. SABINE BLEUEL

Doctor specialized in orthopedics and trauma surgery, FDM-Instruktorin

„The BLACKROLL® BOOSTER HEAD is an excellent addition that allows for the targeted treatment of myofascial hot spots and adhesions. Because of the adjustability of the frequency of the vibrations from 12-56 Hz, different receptors in the tissue can be triggered. This allows the tissue to relax in a reflexive manner. Studies indicate that vibration massages can widen the blood vessels and can lead to better blood flow and circulation. The transport of nutrients and the elasticity of the tissue can be improved by laminar or spot massages with vibration.“



# AREAS OF USE

## **A DISTINCTION IS MADE BETWEEN TWO TREATMENT ALTERNATIVES:**

- Self-treatment.
- Treatment by a therapist / partner / trainer.

The treatments can also be used preventively as well as rehabilitatively to loosen hotspots and trigger tendons.

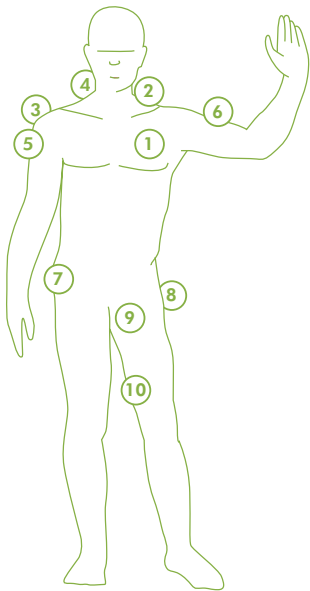
The powerful BOOSTER in combination with the BOOSTER HEAD gives the therapist new treatment options. The high-quality lithium-ion battery allows unplugged treatment periods of up to 2 hours. This makes it a reliable companion even outside the practice premises.

## **THE FOLLOWING TREATMENT METHODS ARE RECOMMENDED:**

- Vibration massage with acupressure through localized treatment of the hotspot with the pressure point attachments. Pressure is applied using the BOOSTER attachments to defined acupressure points.
- Vibration massage with superficial shearing method through the use of the massage hook for superficial tissue treatment and stimulation.

# TYPICAL PAIN POINTS

## AND THEIR TREATMENT



### HEADACHES & NECK TENSION

- ① Chest
- ② Side of the neck
- ③ Shoulder blade
- ④ Neck at skullbone

### SHOULDER PAIN

- ① Chest
- ③ Shoulder blade
- ⑤ Shoulder
- ⑥ Upper arm

### HIP AND KNEE PAIN

- ⑦ Above the pelvic crest
- ⑧ Buttocks (Piriformis)
- ⑨ Hip flexors
- ⑩ Upper leg

# 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

## 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.

# EXERCISES FOR THE BOOSTER AS A STAND-ALONE TRAINING TOOL

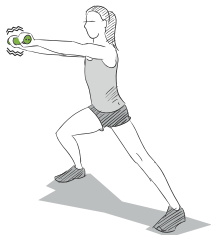


## DEEP SQUAT

Switch the vibration to high frequency (3 - 6 lights) and grasp the BOOSTER at the outer ends. Raise your arms almost fully extended above your head. Let your shoulders drop.

### EXECUTION

Go into a deep squat and hold this position for 30 seconds.



## LATERAL LUNGE

Switch the vibration to high frequency (3 - 6 lights) and grasp the BOOSTER at the outer ends. Raise the arms to chest height.

### EXECUTION

Take one big step to the right and flex the right leg, keeping the left leg extended. Hold this position for 30 seconds. Return to the starting position and do the same with the left leg.



## STATIC LUNGE

Switch the vibration to high frequency (3 - 6 lights) and grasp the BOOSTER at the outer ends. Raise the arms to chest height.

### EXECUTION

Take one big step forward and bring the other knee towards the floor. Hold this position for 30 seconds. Return to the starting position and do the same on the other side.

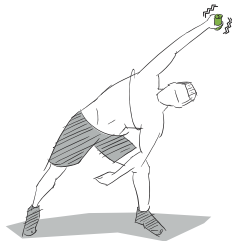


## SIDE BEND

Stand with your legs spaced well apart. Switch the vibration to high frequency (3 - 6 lights) and grasp the BOOSTER in the middle with one hand.

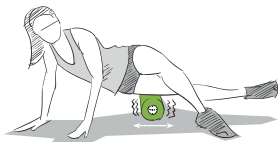
### EXECUTION

Bend to the side, supporting yourself with your free arm on your knee and bring the arm holding the BOOSTER over your head to the side. Hold this position for 30 seconds.





# EXERCISES FOR THE BOOSTER WITH FOAM ROLLER

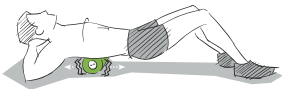


## OUTER THIGH

Screw the BOOSTER into the roller and switch the vibration on. Lie on your side on the roller and support yourself with your hands and upper leg.

### EXECUTION

Use your upper leg to push yourself slowly back and forth over the roller. Treat all areas by rotating your lower leg and remain for about 15 seconds on the pain points.



## BACK

Screw the BOOSTER into the roller and switch the vibration on. Lie with your back on the roller and place both feet flat on the floor.

### EXECUTION

Link your hands behind your head and use your legs to push yourself over the roller from the pelvis to the shoulder blades. Remain for about 15 seconds on the pain points.

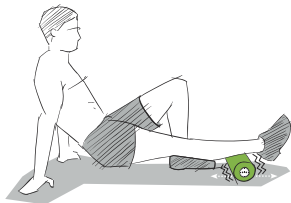


## CALF

Screw the BOOSTER into the roller and switch the vibration on. Sit on the floor and place one calf on the roller.

### EXECUTION

Lift your buttocks and slowly push back and forth over the roll. Treat the entire calf by rotating the leg. Remain for about 15 seconds on the pain points.

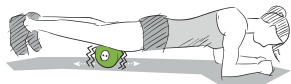


## QUADS

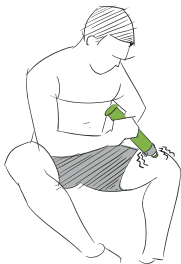
Screw the BOOSTER into the roller and switch the vibration on. Lie on your front with your thighs on the roller and support yourself with your elbows.

### EXECUTION

Push yourself slowly back and forth over the roller. Treat the entire front of the upper thigh by rotating your legs. Remain for about 15 seconds on the pain points.



# EXERCISES FOR THE BOOSTER WITH BOOSTER HEAD



## THIGH INSERTION

Sit down and switch the vibration to low frequency (1 - 3 lights). Grasp the BOOSTER at the rear end with one hand.

### EXECUTION

Place the BOOSTER HEAD on the thigh just above the knee and massage the hardened pain points for around 15 seconds each, moving along above the knee.



## FOREARM

Sit down and switch the vibration to low frequency (1 - 3 lights). Grasp the BOOSTER at the rear end with one hand.

### EXECUTION

Place the BOOSTER HEAD on the forearm just below the elbow and massaged hardened hotspots for around 15 seconds each.



## NECK

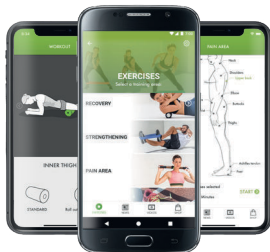
Switch the vibration to low frequency (1 - 3 lights). Grasp the BOOSTER at the rear end with one hand.

### EXECUTION

Place the BOOSTER HEAD on the neck, just below and behind the ear. Massage hardened hotspots for around 15 seconds each. Move downwards along the neck.



Find more exercises, news  
and benefits in our  
free BLACKROLL® APP  
[blackroll.com/app](https://blackroll.com/app)



# INSTRUCTIONS FOR USE Please read before use!

## WHAT DO I NEED TO BE AWARE OF BEFORE STARTING THE DEVICE FOR THE FIRST TIME?

- 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 charged. When using inside the roll, the BOOSTER must sit securely in the roll.

## HOW DO I SCREW ON THE INDIVIDUAL ATTACHMENTS CORRECTLY?

- The thread adapter is needed to fit the attachments. The attachments can be fastened using a simple turn-and-screw mechanism.

## HOW DO I SWITCH THE DEVICE ON?

- Charge your BOOSTER fully before switching it on for the first time!
- Start the BOOSTER by pressing and holding the + and - buttons simultaneously for several seconds. After one second, the LEDs will indicate the battery status. The device will start after around three seconds and switches itself off again automatically after 10 minutes. If vibration is still required after this period, press the two buttons again.

## HOW DO I SET THE INTENSITY?

- The intensity of your BOOSTER's vibration can be regulated using the + and - buttons. The green LEDs indicate the intensity range. The buttons can be actuated in steps by pressing them repeatedly. Alternatively you can increase or lower the intensity by pressing one of the buttons for a longer period of time.



## HOW DO I HOLD THE DEVICE?

- If the attachments are being used, the BOOSTER is used without the BLACKROLL®. It is important to grasp the BOOSTER at the rear end so that the BOOSTER HEAD oscillates freely.

## HOW CAN I SWITCH OFF THE VIBRATION?

- Press the + and - buttons simultaneously and the vibration will stop. The vibration function must not be active for more than 45 minutes at a time, and must rest for at least 30 minutes after use.

## HOW DO I CHARGE THE BATTERY?

- Ensure that the mains voltage specified on the charger matches the voltage of the mains network. The micro-USB charging cable supplied can be used to charge the device while it is switched off.
- Keep the cable away from moisture, liquids and heat. If damaged, the cable must not be used for safety reasons.

## THE LED LIGHTS INDICATE THE CHARGE STATUS OF THE BATTERY:

- |                            |          |
|----------------------------|----------|
| ○ One flash per second     | 0 - 49%  |
| ○ Two flashes per second   | 50 - 78% |
| ○ Three flashes per second | 79 - 89% |
| ○ Constantly illuminated   | > 90%    |
- At 100%, the charging process stops automatically and the LED remains illuminated.
  - Pressing a button during the charging process can also display the charge status via the 6 LED lights.

**!! The device must be fully charged before being used for the first time !!**

## CARE & CLEANING

### BOOSTER

- To remove moisture from the device, use a dry cloth.
- Faults, difficulties with charging and/or other functional impairments must only be repaired by an authorized service center. Any attempts to repair the device yourself will invalidate the warranty.
- The device must be cleaned only in accordance with the instructions. Children must be supervised.

### BOOSTER HEAD

- The BOOSTER HEAD is heat-stable and can be cleaned with water and a mild, soap-based cleaning agent as well as disinfectant.

### ROLLER

- All BLACKROLL® rollers are insoluble in water and can be easily cleaned and sterilized with water and soap or disinfectant.

## DISPOSING OF THE BOOSTER

The device contains electronic components and a battery. It must not therefore be disposed of in normal household waste. All electrical and electronic devices must be disposed of via state-provided recycling centers.



# TECHNOLOGY & MATERIAL

## BOOSTER

- Vibrating plastic core.
- Vibra Motion technology: Eccentric vibrations.
- Developed in Germany. CE certified.
- Lithium-ion battery, charging via micro-USB port.
- Charger: 6244-FW8002.1/USB (Charger available on request, not included)
- Power supply input: 100-240V / 50-60Hz.
- Power supply output: 5V / 1,4A.
- Maximum power consumption: 45 W.
- Battery: 3x S1P = 11.1 V, 2000 mAh.
- Charging time: 7 - 10 hours.
- Battery life: about 2 hours to highest level.

## BOOSTER HEAD

1) BOOSTER attachments + thread adapter for pressure point attachments + massage hook: The BOOSTER attachments, thread adapter and massage hook are made from dimensionally stable plastic that offers a long service life and the ideal combination of hardness and flexibility.

2) Pressure point attachment: The pressure point attachments are made from silicone rubber in various degrees of hardness. The degree of hardness is also expressed through the different colors of green, gray or black. The material is odorless, and is easy to clean and sterilize.



## 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.

# GET FIT WITH THE BLACKROLL® APP

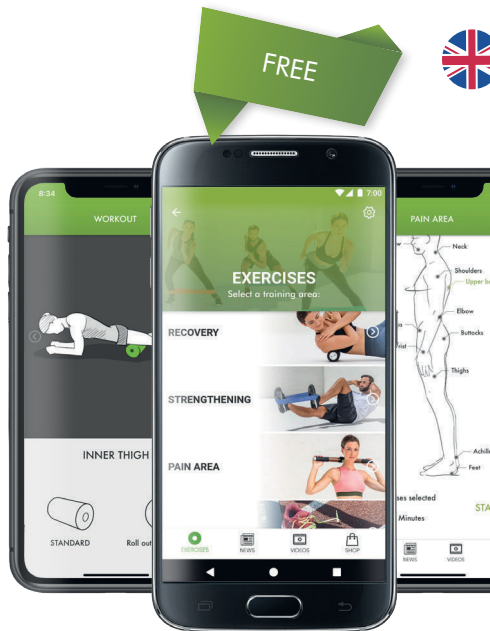
Find your individual workout plan:

- For self-massage and strengthening.
- For targeted pain point treatment and our favorite sport.
- With different products.
- With images for clear and easy instructions.
- As well as videos and news of relevant topics.

The App can also be used offline.



[blackroll.com/app](https://blackroll.com/app)



# MORE BLACKROLL® PRODUCTS



MED



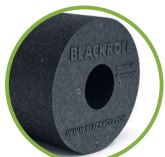
FLOW



MINI



DUOBALL 08 & 12



STANDARD



GROOVE



MINI FLOW



BALL 08 & 12



PRO



GROOVE PRO



TWIN



TWISTER



RELEASEZER



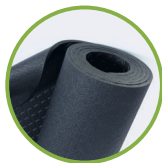
GYMBALL



LOOP BAND



RECOVERY PILLOW



MAT



MULTI BAND



POSTURE 2.0



NEEDLEROLLER

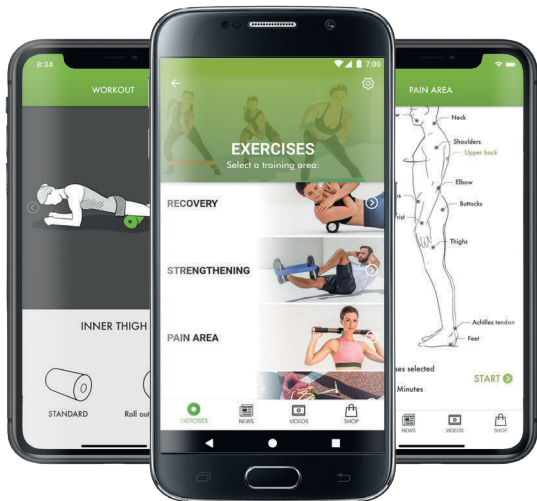


SUPER BAND



All information  
and other  
BLACKROLL®  
products can be  
found on our  
website at

[www.blackroll.com](http://www.blackroll.com)



## BLACKROLL® APP FASCIA TRAINING

The BLACKROLL® app offers a wide range of exercises, training modules, information and various beginner's options.

### BLACKROLL AG

Hauptstraße 17  
CH-8598 Bottighofen  
[www.blackroll.com](http://www.blackroll.com)  
[support@blackroll.com](mailto:support@blackroll.com)





==== [www.sport-tec.de](http://www.sport-tec.de) ====

**Sport-Tec GmbH**  
**Physio & Fitness**  
Lemberger Str. 255  
D-66955 Pirmasens

**Tel.:** +49 (0) 6331 1480-0  
**Fax:** +49 (0) 6331 1480-220  
**E-Mail:** [info@sport-tec.de](mailto:info@sport-tec.de)  
**Web:** [www.sport-tec.de](http://www.sport-tec.de)