

**BLACKROLL®**

# **BOOSTER**

Instruction Manual

EN | DE | FR | NL | IT | PL | CN

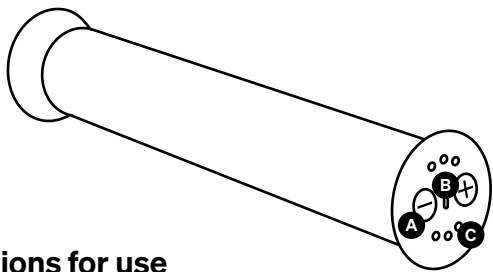
## Safety Instructions

- + Do not use on sensitive areas or near organs.
- + In case of pain or other contraindications, stop use immediately and consult a doctor.
- + Persons with reduced physical, sensory or mental capabilities and any person under the age of 18 must be supervised during use.
- + Do not insert electrically conductive objects into the openings of the appliance.
- + Do not insert the appliance into any orifices.
- + Never block the vibration of the device. The device must be able to vibrate freely.
- + Do not use as a support or substitute for medical applications without consulting a doctor.
- + For all applications in the area of the head, neck and upper back, use the vibration carefully and selectively.
- + Do not immerse the device in water.
- + Keep liquids away from the ventilation slots and the control buttons.
- + Keep the unit away from heat sources, children and pets.
- + Protect the unit from moisture, dust, aggressive liquids and vapours.
- + If moisture enters the unit, switch off the unit immediately and, if necessary, disconnect the mains plug from the socket.
- + Do not remove any screws or attempt to disassemble the unit.
- + Do not pass the unit on to third parties without the operating instructions.
- + In case of misuse, all warranty claims are void.

## Contraindications

Basically, there are hard indications that exclude the use of the device as well as contraindications for which an individual decision must be made as to whether the device can or may be used. If one or more of these points apply to you, please consult your doctor first:

- + Redness
- + Swelling
- + Acute pain
- + Osteoporosis
- + Damage to intervertebral discs
- + Taking anticoagulant (blood thinning) medication
- + Open, inflamed or infected skin surfaces
- + Fresh fractures
- + Increased bleeding tendency, tendency to haematoma formation (formation of bruises)
- + Tendency to embolism
- + Cardiac pacemakers (HSM, PM)
- + Direct bone or eye contact
- + Fibromyalgia
- + Rheumatic diseases
- + Joint replacement
- + Tumour diseases
- + Pregnancy
- + Diabetes



## Instructions for use

- A** On/Off button & change of vibration frequency
- B** Micro-USB connector
- C** Vibration frequency & battery status indicator\*

1. Check all parts for damage.
2. Fully charge the battery using the micro-USB connector and the supplied cable before first use. For safety reasons, do not use the unit while charging. Charging time: approx. 7-10h. Please use the 5V 2A charger when charging, please DO NOT use any fast charger.
3. To switch the unit on or off, press and hold the + and - buttons simultaneously for 3 seconds.
4. When switched on, you can change the vibration frequency by briefly pressing the +- buttons.

The device switches off automatically after 10 minutes. If you still want the vibration, switch the unit on again by pressing the +- button.

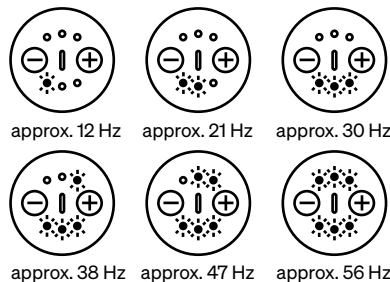
\*Permanent light = min. 90% charged. At 100%, the charging process stops automatically; the LED remains lit. Shortly after switching on or by pressing a button during the charging process, the charging status can also be displayed via the 6 LED lights.

## Vibration frequency 12-56 Hz

The unit covers a wide and precisely controllable vibration spectrum. The frequency range is 12-56 Hz. The deep-acting vibration can irritate the pain receptors. This can lead to a reduction in the sensation of pain. The blood circulation of the muscles can be stimulated, which can promote regeneration.

### When do I use which frequency?

We recommend using the low frequencies up to 30 Hz for regeneration and release of muscle tension, e.g. after training. The frequencies above 30 Hz are particularly suitable for activating the muscles, e.g. before training.



Frequency range BOOSTER: 12-56 Hz

The LED lights indicate the intensity of the vibration.

## Areas of application

The BLACKROLL® BOOSTER can be used in 3 different ways and thus offers extensive possibilities of use.

### 1. application in the fascia roller

The BOOSTER can be combined with any 30 cm long BLACKROLL® fascia roller. To do this, unscrew the cover with lettering on the BOOSTER and slide the BOOSTER into a 30 cm long BLACKROLL® fascia roller. Align the BOOSTER and firmly screw on the cover with the lettering on the opposite side. Set the BOOSTER to the desired frequency and start self-massage. The self-massage can be intensified and made more effective by the deep-acting vibrations.

### 2. use as a stand-alone device

The BOOSTER can be used individually in functional vibration training. By combining exercises with the vibrating bar, the deep muscles can be strengthened effectively.

### 3. use with BOOSTER HEAD attachments

The BOOSTER can be combined with the BOOSTER HEAD for spot vibration massage. The BOOSTER HEAD includes 4 different attachments in different degrees of hardness and shapes with which pain points can be specifically treated.



## Exercises with the BOOSTER.

Download the app now for free and start.

## Cleaning

- + Do not clean the unit while it is charging.
- + Do not use water to clean the unit, only a damp cloth.
- + Do not use corrosive cleaning agents or solvents.

## Technical specifications

Plastic vibrating core

Vibra Motion technology: eccentric vibrations

Developed in Germany, CE certified

Lithium-ion battery:

Power supply:

Input power supply:

Output power supply:

Max. Power consumption:

Battery:

Charging time:

Battery life:

Charging via micro USB port

6244-FW8002.1/USB

(power supply available on request, not included)

Please use the 5V 2A charger when charging, please

DO NOT use any fast charger.

100-240V / 50-60Hz

5V / 1.4A

45 W

3x S1P = 11.1 V 2000 mAh

approx. 7-10h

approx. 2h at highest level

## Disposal

The unit contains electronic components and a rechargeable battery. It must not be disposed of in normal household waste. All electrical and electronic equipment must be disposed of at government designated sites.

## Disclaimer

The unit is used for exercise at your own risk. It is recommended that you seek advice from a physiotherapist, manual therapist, masseur or medical specialist if you experience severe pain before or after self-massage or recurrent injuries.

## Warranty

The seller grants the buyer, if he is a consumer, the statutory warranty in accordance with the legal requirements for a period of 2 years from the purchase of the item. The Seller's warranty obligations shall initially be limited to supplementary performance, whereby the Seller shall be free to choose whether to deliver a defect-free item or to repair the defective item. If subsequent performance is unsuccessful, the buyer shall be entitled to the further statutory claims. The seller rejects warranty claims for damage caused by accident, obviously incorrect use, misuse or improper transport; which occurred as a result of repairs carried out by unauthorised personnel; which occurred as a result of use and handling not in accordance with the operating instructions; which occurred as a result of improper handling of the purchased item. Furthermore, claims for damages by the purchaser are excluded. Excluded from this are claims for damages by the buyer arising from injury to life, limb or health as well as liability for other damages based on an intentional or grossly negligent breach of duty by the seller, his legal representatives or vicarious agents. Also unaffected is the liability for breaches of duty, the fulfilment of which makes the proper execution of the contract possible in the first place and on the observance of which the buyer may regularly rely. In the event of a slightly negligent breach of such contractual obligations, the Seller shall only be liable for the foreseeable damage typical for the contract, unless it is a matter of claims for damages by the Customer arising from injury to life, limb or health.

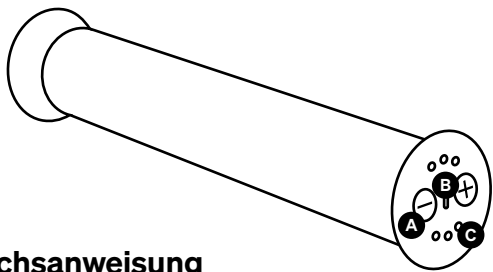
## Sicherheitshinweise

- + 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.

## 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
- + Diabetes



## Gebrauchsanweisung

- A** On/Off-Button & Wechsel der Vibrationsfrequenz
- B** Micro-USB Anschluss
- C** Statusanzeige Vibrationsfrequenz & Akku\*

1. Prüfe alle Teile auf Beschädigungen.
2. Lade den Akku über den Micro-USB Anschluss und das mitgelieferte Kabel vor dem ersten Gebrauch vollständig auf. Das Gerät darf aus Sicherheitsgründen während des Ladens nicht verwendet werden. Ladedauer: ca. 7-10h. Bitte verwende zum Aufladen ein 5V 2A-Ladegerät, bitte verwende KEIN Schnellladegerät.
3. Um das Gerät an- oder auszuschalten, halte die + und - Taste gleichzeitig für 3 Sekunden gedrückt.
4. Im eingeschalteten Zustand kannst du die Vibrationsfrequenz durch kurzes Betätigen der +- Tasten wechseln.

Das Gerät schaltet nach 10 Minuten automatisch ab. Ist die Vibration weiterhin erwünscht, das Gerät erneut über die +- Taste anschalten.

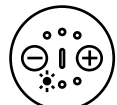
\*Permanentes Leuchten = min. 90% geladen. Bei 100% stellt sich der Ladevorgang automatisch ab, LED leuchtet weiterhin. Kurz nach dem Einschalten oder durch Drücken einer Taste während des Ladevorgangs kann der Ladezustand außerdem über die 6 LED Leuchten angezeigt werden.

## Vibrationsfrequenz 12-56 Hz

Das Gerät umfasst ein breites und exakt ansteuerbares Vibrationspektrum. Der Frequenzbereich reicht von 12-56 Hz. Durch die tiefenwirksame Schwingung können die Schmerzrezeptoren irritiert werden. Dies kann zu einer Verringerung des Schmerzempfindens führen. Die Durchblutung der Muskulatur kann angeregt werden, wodurch die Regeneration gefördert werden kann.

### Wann nutze ich welche Frequenz?

Wir empfehlen, die niedrigen Frequenzen bis 30 Hz zur Regeneration und Detonisierung (Senkung der Muskelspannung) einzusetzen, z.B. nach dem Training. Die Frequenzen über 30 Hz eignen sich insbesondere zur Aktivierung der Muskulatur, z.B. vor dem Training.



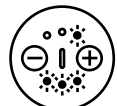
ca. 12 Hz



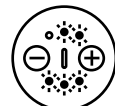
ca. 21 Hz



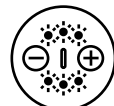
ca. 30 Hz



ca. 38 Hz



ca. 47 Hz



ca. 56 Hz

Frequenzbereich BOOSTER: 12-56 Hz

Die LED-Lichter zeigen die Intensität der Vibration an.

## Anwendungsbereiche

Der BLACKROLL® BOOSTER kann auf 3 unterschiedliche Arten angewandt werden und bietet somit umfangreiche Nutzungsmöglichkeiten.

### 1. Anwendung in der Faszienrolle

Der BOOSTER kann mit jeder 30 cm langen BLACKROLL® Faszienrolle kombiniert werden. Hierzu wird die Abdeckung mit Schriftzug am BOOSTER abgeschraubt und der BOOSTER in eine 30 cm lange BLACKROLL® Faszienrolle geschoben. Den BOOSTER ausrichten und die Abdeckung mit dem Schriftzug an der Gegenseite fest anschrauben. Den BOOSTER in der gewünschten Frequenz einstellen und mit der Selbstmassage starten. Die Selbstmassage kann durch die tiefenwirksamen Schwingungen noch intensiviert und effektiver werden.

### 2. Anwendung als Stand-Alone-Gerät

Der BOOSTER kann einzeln im funktionellen Vibrationstraining eingesetzt werden. Indem Übungen mit dem vibrierenden Stab kombiniert werden, kann die Tiefenmuskulatur effektiv gekräftigt werden.

### 3. Anwendung mit BOOSTER HEAD Aufsätzen

Der BOOSTER kann mit dem BOOSTER HEAD für punktuelle Vibrationsmassage kombiniert werden. Der BOOSTER HEAD umfasst 4 verschiedene Aufsätze in unterschiedlichen Härtegraden und Formen, mit denen Schmerzpunkte gezielt behandelt werden können.



## Übungen mit dem BOOSTER.

Jetzt die App kostenlos downloaden und starten.

## 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.

## Technische Angaben

Schwingender Kern aus Kunststoff

Vibra Motion Technologie: Exzentrische Schwingungen

Entwickelt in Deutschland, CE zertifiziert

Lithium-Ionen-Akku:  
Netzteil:

Eingang Netzteil:  
Ausgang Netzteil:  
Max. Leistungsaufnahme:  
Akku:  
Ladezeit:  
Akkulaufzeit:

Ladung über Micro-USB-Port  
6244-FW8002.1/USB (Netzteil auf Anfrage erhältlich, nicht im Lieferumfang inbegriffen)  
Bitte verwende zum Aufladen ein 5V 2A-Ladegerät, bitte verwende KEIN Schnellladegerät.  
100-240V / 50-60Hz  
5V / 1,4A  
45 W  
3x S1P = 11,1 V 2000 mAh  
ca. 7-10h  
ca. 2h auf höchster Stufe



## Entsorgung

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

## 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.

## 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.

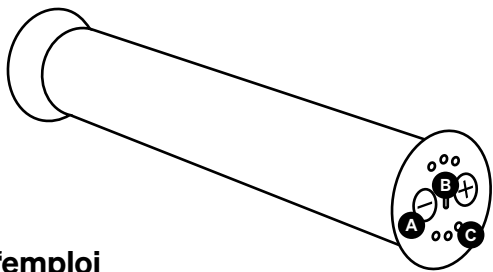
## Consignes de sécurité

- + Ne pas utiliser sur des zones sensibles ou à proximité des organes.
- + En cas de douleur ou d'autres contre-indications, arrêtez immédiatement l'utilisation et consultez un médecin.
- + Les personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ainsi que toute personne âgée de moins de 18 ans, doivent être supervisées lors de l'utilisation.
- + N'insérez pas d'objets conducteurs dans les ouvertures de l'appareil.
- + Ne pas insérer l'appareil dans des orifices corporels.
- + Ne bloquez jamais les vibrations de l'appareil. L'appareil doit pouvoir vibrer librement.
- + Ne pas utiliser l'appareil pour soutenir ou remplacer des applications médicales sans consulter un médecin.
- + Pour toutes les applications au niveau de la tête, de la nuque ainsi que du haut du dos, il convient d'utiliser la vibration avec précaution et de manière ciblée.
- + Ne pas immerger l'appareil dans l'eau.
- + Tenez les liquides à l'écart des fentes d'aération et des boutons de commande.
- + Tenez l'appareil à l'écart des sources de chaleur, des enfants et des animaux domestiques.
- + Protéger l'appareil de l'humidité, de la poussière, des liquides agressifs et des vapeurs.
- + Si toutefois de l'humidité pénètre dans l'appareil, éteignez-le immédiatement et, le cas échéant, débranchez la fiche de la prise de courant.
- + Ne retirez aucune vis et n'essayez pas de démonter l'appareil.
- + Ne pas remettre l'appareil à un tiers sans le manuel d'utilisation.
- + Tout détournement de l'appareil annule la garantie.

## Contre-indications

En principe, il existe des indications strictes qui excluent l'utilisation de l'appareil et des contre-indications pour lesquelles il faut décider individuellement si l'utilisation est possible ou autorisée. Si l'un ou plusieurs de ces points s'appliquent à votre cas, veuillez d'abord impérativement consulter votre médecin traitant :

- + Rougeur
- + Gonflement
- + Douleur aiguë
- + Ostéoporose
- + Dommages aux disques intervertébraux
- + Prise de médicaments anticoagulants (qui fluidifient le sang)
- + Surfaces cutanées ouvertes, enflammées ou infectées
- + Fractures récentes
- + Tendance accrue aux saignements, tendance à la formation d'hématomes (formation d'ecchymoses)
- + Tendance à l'embolie
- + Stimulateur cardiaque (HSM, en anglais pacemaker, PM)
- + Contact direct avec les os ou les yeux
- + Fibromyalgie
- + Affections rhumatismales
- + Prothèses articulaires
- + Maladies tumorales
- + Grossesse
- + Diabète



## Mode d'emploi

- A** Bouton on/off & changement de fréquence de vibration
- B** Connexion micro-USB
- C** Indicateur d'état de la fréquence de vibration & de la batterie\*

1. Vérifiez que toutes les pièces ne sont pas endommagées.
2. Chargez complètement la batterie via le port micro-USB et le câble fourni avant la première utilisation. Pour des raisons de sécurité, l'appareil ne doit pas être utilisé pendant la charge. Durée de charge : environ 7-10h. Veuillez utiliser le chargeur 5V 2A pour le chargement, veuillez NE PAS utiliser de chargeur rapide.
3. Pour allumer ou éteindre l'appareil, maintenez simultanément les boutons + et - pendant 3 secondes.
4. Lorsque l'appareil est allumé, vous pouvez changer la fréquence de vibration en appuyant brièvement sur les boutons +/-.

L'appareil s'éteint automatiquement au bout de 10 minutes. Si la vibration est toujours souhaitée, allumez à nouveau l'appareil en appuyant sur le bouton +/-.

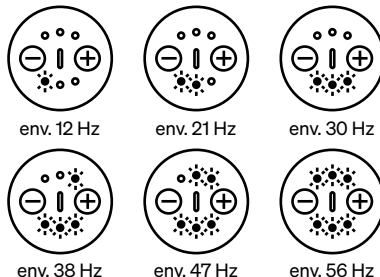
\*Lumière permanente = au moins 90% de charge. A 100%, la charge s'arrête automatiquement, la LED reste allumée. Peu après la mise en marche ou en appuyant sur un bouton pendant la charge, le niveau de charge peut également être indiqué par les 6 LED.

## Fréquence de vibration 12-56 Hz

L'appareil comprend un large spectre de vibrations qui peut être contrôlé avec précision. La plage de fréquences s'étend de 12 à 56 Hz. La vibration en profondeur permet d'irriter les récepteurs de la douleur. Cela peut conduire à une réduction de la sensation de douleur. La circulation sanguine dans les muscles peut être stimulée, ce qui peut favoriser la régénération.

### Quand utiliser quelle fréquence ?

Nous recommandons d'utiliser les basses fréquences jusqu'à 30 Hz pour la régénération et la détonation (réduction de la tension musculaire), par exemple après l'entraînement. Les fréquences supérieures à 30 Hz sont particulièrement adaptées à l'activation des muscles, par exemple avant l'entraînement.



Plage de fréquence BOOSTER : 12-56 Hz

Les voyants LED indiquent l'intensité de la vibration.

## Domaines d'application

Le BLACKROLL® BOOSTER peut être utilisé de 3 manières différentes et offre ainsi de nombreuses possibilités d'utilisation.

### 1. utilisation dans le rouleau de fascia

Le BOOSTER peut être utilisé avec n'importe quel rouleau de fascia BLACKROLL® de 30 cm. Pour ce faire, dévissez le couvercle avec l'inscription sur le BOOSTER et insérez le BOOSTER dans un rouleau de fascia BLACKROLL® de 30 cm. Alignez le BOOSTER et vissez fermement le couvercle avec l'inscription sur le côté opposé. Réglez le BOOSTER à la fréquence souhaitée et commencez l'automassage. L'automassage peut être intensifié et rendu plus efficace grâce aux vibrations profondes.

### 2. utilisation en tant qu'appareil autonome

Le BOOSTER peut être utilisé seul dans le cadre d'un entraînement fonctionnel par vibrations. En combinant des exercices avec la barre vibrante, les muscles profonds peuvent être renforcés efficacement.

### 3. utilisation avec les accessoires BOOSTER HEAD

Le BOOSTER peut être combiné avec le BOOSTER HEAD pour un massage vibratoire ponctuel. Le BOOSTER HEAD comprend 4 embouts différents, de dureté et de forme variées, qui permettent de traiter les points douloureux de manière ciblée.



## Exercices avec le BOOSTER.

Téléchargez et lancez l'application gratuitement dès maintenant.

## Nettoyage

- + Ne nettoyez pas l'appareil pendant la charge.
- + N'utilisez pas d'eau pour nettoyer l'appareil, mais seulement un chiffon humide.
- + N'utilisez pas de détergents ou de solvants corrosifs.

## Caractéristiques techniques

Noyau vibrant en plastique

Technologie Vibra Motion : vibrations excentriques

Conçu en Allemagne, certifié CE

Batterie au lithium-ion :

Adaptateur secteur :

Entrée de l'adaptateur secteur :

Sortie de l'adaptateur secteur :

Max. Consommation électrique :

Batterie :

Temps de charge :

Autonomie de la batterie :

charge via le port micro-USB

6244-FW8002.1/USB (adaptateur secteur disponible sur demande, non inclus dans la livraison).

Veillez utiliser le chargeur 5V 2A pour le chargement, veuillez NE PAS utiliser de chargeur rapide.

100-240V / 50-60Hz

5V / 1,4A

45 W

3x S1P = 11,1 V 2000 mAh

env. 7-10h

env. 2h au niveau le plus élevé

## Mise au rebut

L'appareil contient des composants électroniques et une batterie. Il ne doit pas être mis au rebut avec les déchets ménagers normaux. Tous les appareils électriques et électroniques doivent être mis au rebut dans des lieux prévus à cet effet par le gouvernement.

## Clause de non-responsabilité

L'appareil est utilisé pour des exercices à vos propres risques. Il est recommandé de demander l'avis d'un kinésithérapeute, d'un thérapeute manuel, d'un masseur ou d'un médecin spécialiste en cas de douleurs plus importantes avant ou après l'automassage ou de blessures récurrentes.

## Garantie

Conformément aux dispositions légales, le vendeur accorde à l'acheteur, si celui-ci est un consommateur, la garantie légale pendant une durée de 2 ans à compter de l'achat du bien. Les obligations de garantie du vendeur sont tout d'abord limitées à l'exécution ultérieure, le vendeur ayant le choix de livrer une chose sans défaut ou de réparer la chose défectueuse. En cas d'échec de l'exécution ultérieure, l'acheteur dispose des autres droits légaux. Le vendeur décline toute prétention à garantie pour les dommages résultant d'un accident, d'une utilisation manifestement défectueuse, d'une utilisation abusive ou d'un transport inapproprié ; pour les dommages résultant de réparations effectuées par un personnel non autorisé ; pour les dommages résultant d'une utilisation et d'un usage non conformes au mode d'emploi ; pour les dommages résultant d'une manipulation non conforme de l'objet acheté. En outre, l'acheteur ne peut prétendre à des dommages et intérêts. En sont exclues les demandes de dommages et intérêts de l'acheteur résultant d'une atteinte à la vie, à l'intégrité physique ou à la santé, ainsi que la responsabilité pour d'autres dommages résultant d'une violation intentionnelle ou par négligence grave des obligations du vendeur, de ses représentants légaux ou de ses auxiliaires d'exécution. Il n'est pas non plus dérogé à la responsabilité pour les violations d'obligations dont l'exécution est la condition sine qua non de la bonne exécution du contrat et dont l'acheteur peut régulièrement attendre le respect. En cas de violation par négligence légère de telles obligations contractuelles, le vendeur n'est responsable que des dommages prévisibles et typiques du contrat, à moins qu'il ne s'agisse de droits à dommages et intérêts du client résultant d'une atteinte à la vie, à l'intégrité physique ou à la santé.

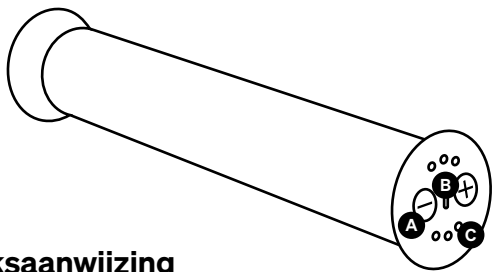
## Veiligheidsinstructies

- + Niet gebruiken op gevoelige plaatsen of in de buurt van organen.
- + Bij pijn of andere contra-indicaties, stop onmiddellijk met het gebruik en raadpleeg een arts.
- + Personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale vermogens en personen onder de 18 jaar moeten tijdens het gebruik onder toezicht staan.
- + Steek geen elektrisch geleidende voorwerpen in de openingen van het toestel.
- + Steek het toestel niet in lichaamsopeningen.
- + Blokkeer nooit de trillingen van het apparaat. Het toestel moet vrij kunnen trillen.
- + Niet gebruiken als ondersteuning of vervanging van medische toepassingen zonder een arts te raadplegen.
- + Bij alle toepassingen in het gebied van zowel het hoofd, de nek als de bovenrug, gebruik je de trilling voorzichtig en selectief.
- + Dompel het toestel niet onder in water.
- + Houd vloeistoffen uit de buurt van de ventilatiesleuven en de bedieningsknoppen.
- + Houd het toestel uit de buurt van warmtebronnen, kinderen en huisdieren.
- + Bescherm het toestel tegen vocht, stof, agressieve vloeistoffen en dampen.
- + Als er vocht in het toestel komt, schakel het dan onmiddellijk uit en trek zo nodig de stekker uit het stopcontact.
- + Verwijder geen schroeven en probeer het toestel niet uit elkaar te halen.
- + Geef het toestel niet aan derden zonder de gebruiksaanwijzing.
- + In geval van verkeerd gebruik vervalt elke aanspraak op garantie.

## Contra-indicaties

In principe zijn er harde indicaties die het gebruik van het hulpmiddel uitsluiten, en contra-indicaties waarvoor een individuele beslissing genomen moet worden of het hulpmiddel gebruikt kan of mag worden. Als een of meer van deze punten op jou van toepassing zijn, raadpleeg dan eerst je arts:

- + Roodheid
- + Zwelling
- + Acute pijn
- + Osteoporose
- + Beschadiging van tussenwervelschijven
- + Gebruik van anticoagulerende (bloedverdunnende) medicijnen
- + Open, ontstoken of geïnfecteerde huidoppervlakken
- + Verse breuken
- + Verhoogde neiging tot bloeden, neiging tot hematoomvorming (vorming van blauwe plekken)
- + Neiging tot embolie
- + Hartpacemakers (HSM, PM)
- + Direct bot of oogcontact
- + Fibromyalgie
- + Reumatische ziekten
- + Gewrichtsvervanging
- + Tumorziekten
- + Zwangerschap
- + Diabetes



## Gebruiksaanwijzing

- A** Aan/uit knop & verandering van trilfrequentie
- B** Micro-USB aansluiting
- C** Trilfrequentie & batterijstatusindicator\*

1. Controleer alle onderdelen op beschadigingen.
2. Laad de batterij volledig op met de micro-USB aansluiting en de bijgeleverde kabel vóór het eerste gebruik. Om veiligheidsredenen mag je het toestel niet gebruiken tijdens het opladen. Oplaadtijd: ca. 7-10 uur. Gebruik een oplader van 5V 2A voor het opladen, gebruik GEEN snellader.
3. Om het toestel aan of uit te zetten, houd je de + en - toetsen tegelijk 3 seconden ingedrukt.
4. Wanneer ingeschakeld, kun je de trilfrequentie veranderen door kort op de +- toetsen te drukken.

Het apparaat schakelt na 10 minuten automatisch uit. Als je de trilling nog steeds wilt, zet je het toestel weer aan door op de +- toets te drukken.

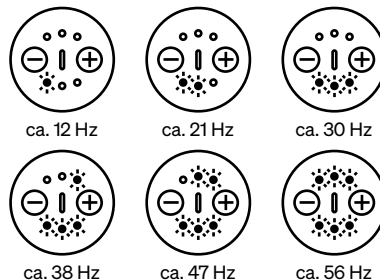
\*Permanent licht = min. 90% opgeladen. Bij 100% stopt het opladen automatisch; de LED blijft branden. Kort na het inschakelen of door tijdens het laden op een knop te drukken, kan de laadtoestand ook via de 6 LED lampjes worden getoond.

## Trilfrequentie 12-56 Hz

Het toestel bestrijkt een breed en nauwkeurig regelbaar trillingspectrum. Het frequentiebereik is 12-56 Hz. De diepwerkende trilling kan de pijnreceptoren irriteren. Dit kan leiden tot een vermindering van de gewaarwording van pijn. De bloedsomloop van de spieren kan gestimuleerd worden, wat de regeneratie kan bevorderen.

### Wanneer gebruik ik welke frequentie?

We raden aan de lage frequenties tot 30 Hz te gebruiken voor regeneratie en detonatie (vermindering van spierspanning), b.v. na training. De frequenties boven 30 Hz zijn bijzonder geschikt om de spieren te activeren, b.v. vóór de training.



Frequentiebereik BOOSTER: 12-56 Hz  
De LED lampjes geven de intensiteit van de trilling aan.

## Toepassingsgebieden

De BLACKROLL® BOOSTER kan op 3 verschillende manieren gebruikt worden en biedt dus uitgebreide gebruiksmogelijkheden.

### 1. Toepassing in de fascia rol

De BOOSTER kan met elke 30cm lange BLACKROLL® fascia rol gecombineerd worden. Schroef hiervoor het deksel met de letters op de BOOSTER los en schuif de BOOSTER in een 30 cm lange BLACKROLL® fascia rol. Breng de BOOSTER op één lijn en schroef het deksel met de letters aan de andere kant stevig vast. Stel de BOOSTER in op de gewenste frequentie en begin met de zelfmassage. De zelfmassage kan geïntensiveerd en doeltrefender gemaakt worden door de diepwerkende trillingen.

### 2. Gebruik als stand-alone apparaat

De BOOSTER kan individueel gebruikt worden bij functionele vibratietraining. Door oefeningen met de trilstaaf te combineren, kunnen de diepe spieren effectief versterkt worden.

### 3. Gebruik met BOOSTER HEAD hulpstukken

De BOOSTER kan gecombineerd worden met de BOOSTER HEAD voor plaatselijke vibratiemassage. De BOOSTER HEAD bevat 4 verschillende opzetstukken in verschillende hardheidsgraden en vormen, waarmee pijnpunten specifiek behandeld kunnen worden.



## Oefeningen met de BOOSTER.

Download nu gratis de app en begin.

## Schoonmaken

- + Maak het toestel niet schoon terwijl het aan het opladen is.
- + Gebruik geen water om het toestel schoon te maken, alleen een vochtige doek.
- + Gebruik geen bijtende schoonmaakmiddelen of oplosmiddelen.

## Technische specificaties

Plastic trialkern

Vibra Motion technologie: excentrische trillingen

Ontwikkeld in Duitsland, CE gecertificeerd

Lithium-ion batterij:

Voeding:

Ingangsvoeding:

Uitgangsstroomvoorziening:

Max. Opgenomen vermogen:

Batterij:

Oplaadtijd:

Levensduur van de batterij:

Opladen via micro USB poort

6244-FW8002.1/USB

(voeding op aanvraag verkrijgbaar, niet inbegrepen).

Gebruik een oplader van 5V 2A voor het opladen, gebruik GEEN snellader.

100-240V / 50-60Hz

5V / 1.4A

45 W

3x S1P = 11.1 V 2000 mAh

ca. 7-10u

ca. 2 uur op het hoogste niveau



## Weggooien

Het toestel bevat elektronische componenten en een oplaadbare batterij. Het mag niet bij het gewone huisvuil worden gegooid. Alle elektrische en elektronische apparatuur moet worden opgeruimd op door de overheid aangewezen plaatsen.

## Disclaimer

Het toestel wordt voor oefening op eigen risico gebruikt. Het is aan te bevelen advies te vragen aan een fysiotherapeut, manueel therapeut, masseur of medisch specialist als je ernstige pijn ervaart voor of na zelfmassage of bij terugkerende blessures.

## Garantie

De verkoper verleent de koper, indien deze een consument is, de wettelijke garantie conform de wettelijke voorschriften voor een periode van 2 jaar vanaf de aankoop van het product. De garantieverplichtingen van de verkoper zijn in eerste instantie beperkt tot aanvullende prestaties, waarbij de verkoper vrij is in de keuze of hij een gebrekvrij artikel levert of het gebrekkig artikel herstelt. Indien de nakoming achteraf geen resultaat oplevert, heeft de koper recht op de verdere wettelijke aanspraken. De verkoper wijst garantieclaims af voor schade die is ontstaan door een ongeval, kennelijk foutief gebruik, verkeerd gebruik of ondeskundig transport; die is ontstaan door reparaties die door onbevoegd personeel zijn uitgevoerd; die is ontstaan door gebruik en behandeling dat niet in overeenstemming is met de gebruiksaanwijzing; die is ontstaan door ondeskundige behandeling van het gekochte artikel. Verder zijn aanspraken op schadevergoeding door de koper uitgesloten. Uitgesloten hiervan zijn vorderingen tot schadevergoeding van de koper als gevolg van verwonding, ledematen of gezondheid, alsmede aansprakelijkheid voor andere schade die berust op een opzettelijke of grof nalatige plicht verzuim door de verkoper, diens wettelijke vertegenwoordigers of plaatsvervangende vertegenwoordigers. Eveneens blijft de aansprakelijkheid voor plichtsverzuim waarvan de nakoming in de eerste plaats de goede uitvoering van de overeenkomst mogelijk maakt en op de nakoming waarvan de koper regelmatig mag vertrouwen onaangetast. In geval van licht nalatige schending van dergelijke contractuele verplichtingen is de verkoper slechts aansprakelijk voor de voor het contract typische, te voorziene schade, tenzij het gaat om aanspraken op schadevergoeding door de klant wegens schending van leven, lichaam of gezondheid.

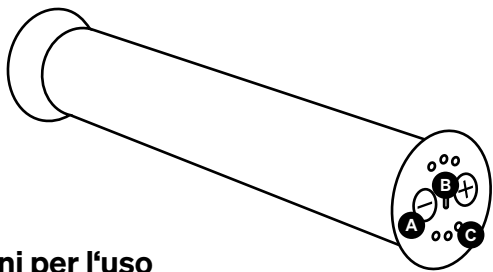
## Consigli per la sicurezza

- + Non utilizzare su aree sensibili o in prossimità di organi.
- + In caso di dolore o altre controindicazioni, interrompi immediatamente l'uso e consulta un medico.
- + Le persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali e i minori di 18 anni devono essere sorvegliati durante l'uso.
- + Non inserire oggetti elettricamente conduttivi nelle aperture dell'apparecchio.
- + Non inserire l'apparecchio negli orifizi del corpo.
- + Non bloccare mai le vibrazioni del dispositivo. Il dispositivo deve poter vibrare liberamente.
- + Non utilizzare come supporto o sostituto di applicazioni mediche senza consultare un medico.
- + Per tutte le applicazioni nella zona della testa, del collo e della parte superiore della schiena, usa la vibrazione in modo attento e selettivo.
- + Non immergere il dispositivo in acqua.
- + Tieni i liquidi lontani dalle fessure di ventilazione e dai pulsanti di controllo.
- + Tieni l'unità lontana da fonti di calore, bambini e animali domestici.
- + Proteggi l'unità da umidità, polvere, liquidi e vapori aggressivi.
- + Se l'umidità penetra nell'apparecchio, spegnilo immediatamente e, se necessario, scollega la spina dalla presa di corrente.
- + Non rimuovere le viti e non tentare di smontare l'unità.
- + Non cedere l'unità a terzi senza le istruzioni per l'uso.
- + In caso di uso improprio, tutti i diritti di garanzia decadono.

## Controindicazioni

Fondamentalmente, esistono indicazioni rigide che escludono l'uso del dispositivo e controindicazioni per le quali è necessario prendere una decisione individuale sulla possibilità di utilizzare il dispositivo. Se uno o più di questi punti si applicano a te, consulta prima il tuo medico:

- + Arrossamento
- + Gonfiore
- + Dolore acuto
- + Osteoporosi
- + Danni ai dischi intervertebrali
- + Assunzione di farmaci anticoagulanti (fluidificanti del sangue)
- + Superfici cutanee aperte, infiammate o infette
- + Fratture fresche
- + Aumento della tendenza al sanguinamento, tendenza alla formazione di ematomi (formazione di lividi)
- + Tendenza all'embolia
- + Pacemaker cardiaci (HSM, PM)
- + Contatto diretto con le ossa o con gli occhi
- + Fibromialgia
- + Malattie reumatiche
- + Sostituzione dell'articolazione
- + Malattie tumorali
- + Gravidanza
- + Diabete



## Istruzioni per l'uso

- A** Pulsante di accensione/spengimento e modifica della frequenza di vibrazione
- B** Connettore micro-USB
- C** Frequenza della vibrazione e indicatore dello stato della batteria\*

1. Controlla che tutte le parti non siano danneggiate.
2. Carica completamente la batteria utilizzando il connettore micro-USB e il cavo in dotazione prima del primo utilizzo. Per motivi di sicurezza, non utilizzare l'unità durante la ricarica. Tempo di ricarica: circa 7-10h. Per la ricarica utilizzare il caricatore da 5 V 2A, NON utilizzare un caricatore rapido.
3. Per accendere o spegnere l'unità, tieni premuti i pulsanti + e - contemporaneamente per 3 secondi.
4. quando è acceso, puoi cambiare la frequenza di vibrazione premendo brevemente i pulsanti +/-.

Il dispositivo si spegne automaticamente dopo 10 minuti. Se vuoi ancora la vibrazione, riaccendi l'unità premendo il pulsante +/-.

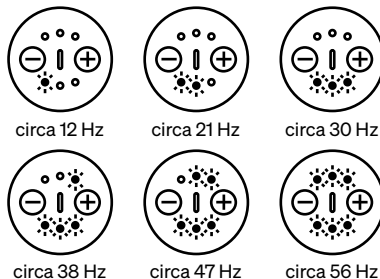
\*Luce permanente = carica minima del 90%. Al 100%, il processo di ricarica si interrompe automaticamente; il LED rimane acceso. Poco dopo l'accensione o premendo un pulsante durante il processo di ricarica, lo stato di carica può essere visualizzato anche attraverso i 6 LED.

## Frequenza di vibrazione 12-56 Hz

L'unità copre uno spettro di vibrazioni ampio e controllabile con precisione. L'intervallo di frequenza è 12-56 Hz. La vibrazione ad azione profonda può irritare i recettori del dolore. Questo può portare a una riduzione della sensazione di dolore. La circolazione sanguigna dei muscoli può essere stimolata, favorendo la rigenerazione.

### Quando devo usare quale frequenza?

Si consiglia di utilizzare le basse frequenze fino a 30 Hz per la rigenerazione e la detonazione (riduzione della tensione muscolare), ad esempio dopo l'allenamento. Le frequenze superiori a 30 Hz sono particolarmente indicate per attivare i muscoli, ad esempio prima dell'allenamento.



Gamma di frequenza BOOSTER: 12-56 Hz  
I LED indicano l'intensità della vibrazione.

## Aree di applicazione

Il BLACKROLL® BOOSTER può essere utilizzato in 3 modi diversi e offre quindi ampie possibilità di utilizzo.

### 1. applicazione nel rullo a fascia

Il BOOSTER può essere abbinato a qualsiasi rullo a fascia BLACKROLL® lungo 30 cm. Per farlo, svita il coperchio con le scritte sul BOOSTER e fai scorrere il BOOSTER in un rullo a fascia BLACKROLL® lungo 30 cm. Allinea il BOOSTER e avvita saldamente il coperchio con la scritta sul lato opposto. Imposta il BOOSTER sulla frequenza desiderata e inizia l'automassaggio. L'automassaggio può essere intensificato e reso più efficace dalle vibrazioni ad azione profonda.

### 2. utilizzare come dispositivo autonomo

Il BOOSTER può essere utilizzato singolarmente nell'allenamento funzionale con le vibrazioni. Combinando gli esercizi con la barra vibrante, è possibile rafforzare efficacemente i muscoli profondi.

### 3. utilizzare gli attacchi della TESTA BOOSTER

Il BOOSTER può essere combinato con la TESTA BOOSTER per ottenere un massaggio vibrante mirato. La TESTA BOOSTER include 4 diversi attacchi con diversi gradi di durezza e forme con cui è possibile trattare in modo specifico i punti dolenti.



## Esercizi con il BOOSTER

Scarica subito l'app gratuitamente e inizia.

## Pulizia

- + Non pulire l'unità mentre è in carica.
- + Non utilizzare acqua per pulire l'unità, ma solo un panno umido.
- + Non utilizzare detersivi o solventi corrosivi.

## Specifiche tecniche

Nucleo vibrante in plastica

Tecnologia Vibra Motion: vibrazioni eccentriche

Sviluppato in Germania, certificato CE

Batteria agli ioni di litio:

Alimentazione:

Alimentazione in ingresso:

Alimentazione in uscita:

Max. Consumo di energia:

Batteria:

Tempo di ricarica:

Durata della batteria:

ricarica tramite porta micro USB

6244-FW8002.1/USB

(alimentatore disponibile su richiesta, non incluso).

Per la ricarica utilizzare il caricatore da 5 V 2A,

NON utilizzare un caricatore rapido.

100-240V / 50-60Hz

5V / 1,4A

45 W

3x S1P = 11,1 V 2000 mAh

circa 7-10 ore

circa 2 ore al livello più alto

## Smaltimento

L'unità contiene componenti elettronici e una batteria ricaricabile. Non deve essere smaltito nei normali rifiuti domestici. Tutte le apparecchiature elettriche ed elettroniche devono essere smaltite in siti designati dal governo.

## Esclusione di responsabilità

L'unità viene utilizzata per esercitarsi a proprio rischio e pericolo. Si consiglia di rivolgersi a un fisioterapista, un terapeuta manuale, un massaggiatore o un medico specialista se si avverte un forte dolore prima o dopo l'automassaggio o in caso di lesioni ricorrenti.

## Garanzia

Il venditore garantisce all'acquirente, se è un consumatore, la garanzia legale in conformità ai requisiti di legge per un periodo di 2 anni dall'acquisto dell'articolo. Gli obblighi di garanzia del Venditore saranno inizialmente limitati a prestazioni supplementari, in base alle quali il Venditore sarà libero di scegliere se consegnare un articolo privo di difetti o riparare l'articolo difettoso. Se l'adempimento successivo non va a buon fine, l'acquirente avrà diritto alle ulteriori rivendicazioni previste dalla legge. Il venditore respinge le richieste di garanzia per danni causati da incidenti, uso palesemente errato, uso improprio o trasporto improprio; verificatisi a seguito di riparazioni effettuate da personale non autorizzato; verificatisi a seguito di uso e manipolazione non conformi alle istruzioni d'uso; verificatisi a seguito di manipolazione impropria dell'articolo acquistato. Inoltre, sono escluse le richieste di risarcimento danni da parte dell'acquirente. Sono escluse le richieste di risarcimento danni da parte dell'acquirente derivanti da lesioni alla vita, all'incolumità fisica o alla salute, nonché la responsabilità per altri danni basati su una violazione intenzionale o gravemente negligente dell'obbligo da parte del venditore, dei suoi rappresentanti legali o agenti vicari. Rimane inalterata anche la responsabilità per le violazioni di obblighi il cui adempimento rende possibile la corretta esecuzione del contratto e sulla cui osservanza l'acquirente può regolarmente fare affidamento. In caso di violazione lievemente colposa di tali obblighi contrattuali, il Venditore sarà responsabile solo per i danni prevedibili tipici del contratto, a meno che non si tratti di richieste di risarcimento danni da parte del Cliente derivanti da lesioni alla vita, all'integrità fisica o alla salute.

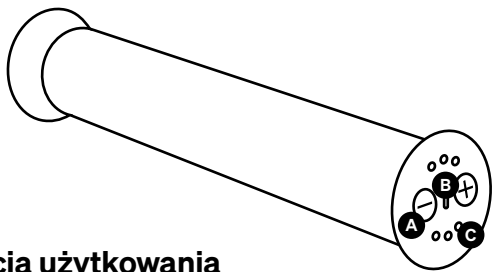
## Instrukcje bezpieczeństwa

- + Nie używaj na wrażliwych miejscach ani w pobliżu organów.
- + W przypadku bólu lub innych przeciwwskazań należy natychmiast przerwać stosowanie i skonsultować się z lekarzem.
- + Osoby o ograniczonej sprawności fizycznej, sensorycznej lub umysłowej oraz wszystkie osoby poniżej 18 roku życia muszą być nadzorowane podczas korzystania z urządzenia.
- + Nie wkładaj przedmiotów przewodzących prąd do otworów w urządzeniu.
- + Nie wkładaj urządzenia do otworów ciała.
- + Nigdy nie blokuj wibracji urządzenia. Urządzenie musi mieć możliwość swobodnego wibrowania.
- + Nie używaj go jako wsparcia lub zamiennika dla zastosowań medycznych bez konsultacji z lekarzem.
- + Przy wszystkich zastosowaniach w okolicach głowy, szyi i górnej części pleców używaj wibracji ostrożnie i selektywnie.
- + Nie zanurzaj urządzenia w wodzie.
- + Trzymaj płyny z dala od szczelin wentylacyjnych i przycisków sterujących.
- + Trzymaj urządzenie z dala od źródeł ciepła, dzieci i zwierząt domowych.
- + Chroń urządzenie przed wilgocią, kurzem, agresywnymi płynami i oparami.
- + Jeśli do urządzenia dostanie się wilgoć, natychmiast je wyłącz i, jeśli to konieczne, wyjmij wtyczkę z gniazdka.
- + Nie wykręcaj żadnych śrub ani nie próbuj demontować urządzenia.
- + Nie przekazuj urządzenia osobom trzecim bez instrukcji obsługi.
- + W przypadku niewłaściwego użytkowania wszelkie roszczenia gwarancyjne zostaną unieważnione.

## Przeciwwskazania

Zasadniczo istnieją twarde wskazania, które wykluczają użycie urządzenia, oraz przeciwwskazania, w przypadku których należy podjąć indywidualną decyzję, czy urządzenie może być użyte. Jeśli jeden lub więcej z tych punktów dotyczy Ciebie, skonsultuj się najpierw z lekarzem:

- + Zaczernienie
- + Opuchlizna
- + Ostry ból
- + Osteoporoza
- + Uszkodzenie krążków międzykręgowych
- + Przyjmowanie leków przeciwzakrzepowych (rozrzedzających krew)
- + Otwarte, zapalne lub zakażone powierzchnie skóry
- + Świeże złamania
- + Zwiększona skłonność do krwawień, skłonność do tworzenia krwiaków (powstawania siniaków)
- + Tendencja do zatorów
- + Stymulatory serca (HSM, PM)
- + Bezpośredni kontakt z kośćmi lub oczami
- + Fibromialgia
- + Choroby reumatyczne
- + Wymiana stawów
- + Choroby nowotworowe
- + Ciąża
- + Cukrzyca



## Instrukcja użytkownika

- A** Przycisk włączania/wyłączania i zmiana częstotliwości wibracji
- B** Złącze Micro-USB
- C** Częstotliwość wibracji i wskaźnik stanu baterii\*

1. Sprawdź, czy wszystkie części nie są uszkodzone.
2. Przed pierwszym użyciem całkowicie naładuj baterię za pomocą złącza micro-USB i dostarczonego kabla. Ze względów bezpieczeństwa nie należy używać urządzenia podczas ładowania. Czas ładowania: około 7-10 godzin. Do ładowania należy używać ładowarki 5 V 2 A, a NIE szybkiej ładowarki.
3. Aby włączyć lub wyłączyć urządzenie, naciśnij i przytrzymaj jednocześnie przyciski + i - przez 3 sekundy.
4. Po włączeniu możesz zmienić częstotliwość wibracji, naciskając krótko przyciski +/-.

Urządzenie wyłącza się automatycznie po 10 minutach. Jeśli nadal chcesz otrzymywać wibracje, włącz urządzenie ponownie, naciskając przycisk +/-.

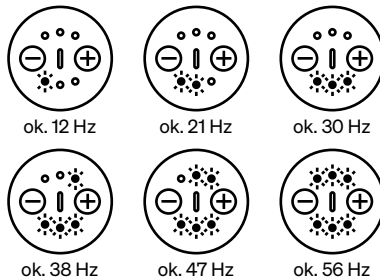
\*Światło stałe = min. 90% naładowania. Po osiągnięciu 100% proces ładowania zatrzymuje się automatycznie; dioda LED pozostaje zapalona. Tuż po włączeniu lub po naciśnięciu przycisku podczas procesu ładowania stan ładowania może być również wyświetlany za pomocą 6 diod LED.

## Częstotliwość wibracji 12-56 Hz

Urządzenie pokrywa szerokie i precyzyjnie kontrolowane spektrum wibracji. Zakres częstotliwości wynosi 12-56 Hz. Głęboko działające wibracje mogą podrażnić receptory bólu. Może to doprowadzić do zmniejszenia odczuwania bólu. Krążenie krwi w mięśniach może być stymulowane, co sprzyja regeneracji.

### Kiedy należy używać jakiej częstotliwości?

Zalecamy używanie niskich częstotliwości do 30 Hz do regeneracji i detonacji (zmniejszenia napięcia mięśni), np. po treningu. Częstotliwości powyżej 30 Hz są szczególnie odpowiednie do aktywowania mięśni, np. przed treningiem.



Zakres częstotliwości BOOSTER: 12-56 Hz  
Diody LED informują o intensywności wibracji.

## Obszary zastosowań

BLACKROLL® BOOSTER może być używany na 3 różne sposoby, dzięki czemu oferuje szerokie możliwości zastosowania.

### 1. zastosowanie w rolce powięziowej

BOOSTER można połączyć z dowolnym wałkiem do fasady BLACKROLL® o długości 30 cm. W tym celu odkręć pokrywę z napisem BOOSTER i wsuń BOOSTER w rolkę elewacyjną BLACKROLL® o długości 30 cm. Wyrównaj BOOSTER i mocno przykręć pokrywę z napisem po przeciwnej stronie. Ustaw BOOSTER na pożądaną częstotliwość i rozpocznij samodzielny masaż. Samodzielny masaż może być wzmocniony i bardziej efektywny dzięki głęboko działającym wibracjom.

### 2. używanie jako samodzielnego urządzenia

BOOSTER może być używany indywidualnie w funkcjonalnym treningu wibracyjnym. Łącząc ćwiczenia z drążkiem wibracyjnym, można skutecznie wzmocnić mięśnie głębokie.

### 3. używaj z przystawkami GŁOWA BOOSTERA

BOOSTER można połączyć z BOOSTER HEAD, aby uzyskać punktowy masaż wibracyjny. BOOSTER HEAD zawiera 4 różne nasadki o różnym stopniu twardości i kształcie, dzięki którym można leczyć punkty bólu.



## Ćwiczenia z BOOSTER.

Pobierz teraz aplikację za darmo i zacznij.

## Czyszczenie

- + Nie czyść urządzenia w trakcie ładowania.
- + Do czyszczenia urządzenia nie używaj wody, a jedynie wilgotnej szmatki.
- + Nie używaj żrących środków czyszczących ani rozpuszczalników.

## Dane techniczne

Plastikowy rdzeń wibracyjny

Technologia Vibra Motion: wibracje mimośrodowe

Opracowane w Niemczech, certyfikat CE

Bateria litowo-jonowa:

Zasilacz:

Zasilanie wejściowe:

Zasilanie wyjścia:

Max. Pobór mocy:

Bateria:

Czas ładowania:

Żywotność baterii:

Ładowanie przez port micro USB

6244-FW8002.1/USB (zasilacz dostępny na zamówienie, nie wchodzi w skład dostawy).

Do ładowania należy używać ładowarki 5 V 2 A, a NIE szybkiej ładowarki.

100-240V / 50-60Hz

5V / 1,4A

45 W

3x S1P = 11,1 V 2000 mAh

około 7-10 godzin.

około 2 godziny na najwyższym poziomie



## Utylizacja

Urządzenie zawiera elementy elektroniczne i baterię do ładowania. Nie wolno go wyrzucać do zwykłych odpadów domowych. Wszystkie urządzenia elektryczne i elektroniczne muszą być utylizowane w wyznaczonych przez rząd miejscach.

## Zrzeczenie się odpowiedzialności

Urządzenie jest używane do ćwiczeń na własne ryzyko. Zaleca się, abyś zasięgnął porady fizjoterapeuty, terapeuty manualnego, masażysty lub specjalisty medycznego, jeżeli odczuwasz silny ból przed lub po wykonaniu samodzielnego masażu lub jeżeli powtarzają się urazy.

## Gwarancja

Sprzedawca udziela kupującemu, jeśli jest on konsumentem, ustawowej gwarancji zgodnie z wymogami prawa na okres 2 lat od zakupu przedmiotu. Zobowiązania gwarancyjne Sprzedawcy będą początkowo ograniczone do świadczenia dodatkowego, przy czym Sprzedawca będzie miał swobodę wyboru, czy dostarczyć rzecz wolną od wad, czy też naprawić rzecz wadliwą. Jeśli późniejsze wykonanie nie powiedzie się, kupujący będzie miał prawo do dalszych roszczeń ustawowych. Sprzedawca odrzuca roszczenia gwarancyjne dotyczące uszkodzeń powstałych w wyniku wypadku, oczywiście nieprawidłowego użytkowania, niewłaściwego użycia lub transportu; powstałych w wyniku napraw przeprowadzonych przez nieupoważnione osoby; powstałych w wyniku użytkowania i obsługi niezgodnej z instrukcją obsługi; powstałych w wyniku niewłaściwego obchodzenia się z zakupionym przedmiotem. Ponadto wyklucza się roszczenia odszkodowawcze nabywcy. Nie dotyczy to roszczeń odszkodowawczych kupującego wynikających z uszkodzenia życia, ciała lub zdrowia, jak również odpowiedzialności za inne szkody wynikające z umyślnego lub będącego skutkiem rażącego niedbalstwa naruszenia obowiązków przez sprzedającego, jego przedstawicieli prawnych lub pełnomocników. Nie narusza to również odpowiedzialności za naruszenie obowiązków, których wypełnienie umożliwia przede wszystkim prawidłowe wykonanie umowy i na których przestrzeganie kupujący może regularnie powoływać się. W przypadku nieznanego niedbalstwa naruszenia takich zobowiązań umownych Sprzedawca odpowiada jedynie za przewidywalną szkodę typową dla umowy, chyba że chodzi o roszczenia odszkodowawcze Klienta wynikające z uszkodzenia życia, ciała lub zdrowia.

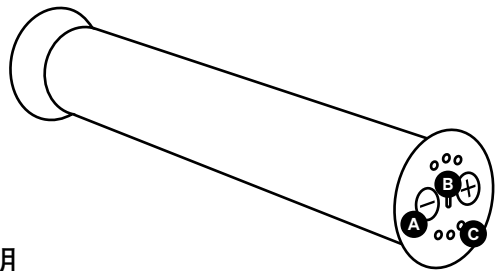
## 安全说明

- + 请勿在敏感区域或器官附近使用。
- + 如果出现疼痛或其他禁忌症，立即停止使用并咨询医生。
- + 身体、感官或精神能力减退的人以及18岁以下的人必须在有人监督的情况下使用。
- + 不要将导电物体插入电器的开口处。
- + 不要将设备插入任何孔中。
- + 切勿阻挡设备的振动。确保该装置必须能够自由振动。
- + 未经咨询医生，请勿用作医疗应用的支持或替代品。
- + 对于头部、颈部和上背部区域的所有应用，小心并有选择地使用振动。
- + 不要将设备浸入水中。
- + 让液体远离通风槽和控制按钮。
- + 让设备远离热源、儿童和宠物。
- + 保护装置免受湿气、灰尘、腐蚀性液体和蒸汽的影响。
- + 如果湿气进入设备，请立即关闭设备，如有必要，从插座上拔下电源插头。
- + 不要拆下任何螺丝或试图拆卸装置。
- + 没有操作说明，不要将装置交给第三方。
- + 如果误用，所有保修索赔无效。

## 禁忌症

排除使用该装置的硬性指示和禁忌症，在这些禁忌症中，必须在每种症状下决定是否应该使用该装置。如果您有下列一种或多种情况，请在使用设备前咨询您的医生：

- + 红肿
- + 膨胀
- + 剧烈的疼痛
- + 骨质疏松症
- + 椎间盘损伤
- + 服用抗凝血(稀释血液)药物
- + 皮肤的开放、发炎或感染区域
- + 新骨折
- + 出血倾向增加，出现血肿(瘀伤)的倾向
- + 形成栓塞的趋势
- + 心脏起搏器
- + 直接接触骨骼或眼睛接触
- + 纤维肌痛
- + 风湿性疾病
- + 关节置换
- + 肿瘤疾病
- + 怀孕



## 使用说明

- A** 开/关按钮&改变振动频率
- B** 微型USB连接器
- C** 振动频率和电池状态指示器\*

1. 检查所有零件是否损坏。
2. 首次使用前，使用micro-USB连接器和随附的电缆给电池充满电。出于安全原因，请勿在充电时使用本机。充电时间:大约。7-10小时。请使用5V 2A充电器充电，请勿使用快速充电器。
3. 要打开或关闭设备，同时按住+和-按钮3秒钟。
4. 打开时，您可以通过短按+按钮来更改振动频率。

该设备在10分钟后自动关闭。如果您仍然想要振动，请按下+按钮再次打开设备。

\*指示灯如果一直保持开启=已经完成了90%充电。100%时，充电过程自动停止；指示灯旧保持亮起。开机后不久或在充电过程中按下按钮，充电状态也可以通过6个LED灯显示。

## 振动频率12-56赫兹

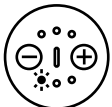
该装置涵盖了广泛和精确可控的振动频谱。频率范围是12-56赫兹。深层振动会刺激痛觉感受器。这可以导致疼痛感觉的减轻。可以刺激肌肉的血液循环，促进再生。

我该什么时候用哪个频率？

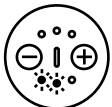
我们建议使用高达30 Hz的低频进行再生(降低肌肉张力)，例如在训练后。高于30 Hz的频率特别适合于激活肌肉，例如在训练之前。

### 我什么时候使用什么样的频率

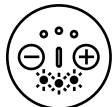
建议使用低频率至30 Hz的频率进行再生(降低肌肉张力)，比如在训练后。30 Hz以上的频率更加适用于激活肌肉，例如在运动前。



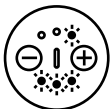
大约12赫兹



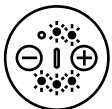
大约21赫兹



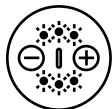
30赫兹



大约38赫兹



大约47赫兹



56赫兹

电动轴心的频率范围:12-56赫兹  
LED灯指示振动的强度。

## 应用领域

BLACKROLL 电动轴心有3种不同的使用方式，因此提供了广泛的使用可能性。

### 1. 在泡沫滚轴中的应用

电动轴心可以结合任何30厘米长的BLACKROLL 泡沫滚轴，拧下电动轴心上带有文字的盖子，并将电动轴心滑入30 cm长的BLACKROLL泡沫滚轴。对齐电动轴心并拧紧盖子，使刻字在相反的一侧。将电动轴心设置到所需的频率，并开始自我按摩。深层振动可以强化自我按摩，并使其更加有效。

### 2. 用作独立设备

电动轴心可单独用于功能性振动训练。通过结合使用振动棒进行锻炼，可以有效地增强深层肌肉。

### 3. 与按摩头附件一起使用

该电动轴心可以与按摩头部结合，用于局部振动按摩。包括4种不同硬度和形状的按摩头附件，可以专门治疗不同痛点。



用电动轴心练习。

立即下载应用程序并开始使用。

## 清洁

- + 请勿在设备充电时清洁设备。
- + 不要用水清洗设备，只能用湿布。
- + 不要使用腐蚀性清洁剂或溶剂。

## 技术条件

塑料振动芯

Vibra Motion技术:偏心振动

德国开发，CE认证

锂离子电池:	通过微型USB端口充电
电源:	6244-FW8002.1/USB(根据要求提供电源，不包括在内) 请使用 5V 2A 充电器充电，请勿使用快速充电器。
输入电源:	100-240伏/50-60赫兹
输出电源:	5V / 1.4A
最大值功耗:	45 W
电池:	3个S1P = 11.1伏2000毫安时
充电时间:	大约。7-10小时
电池续航:	大约在最高级别振动时使用2小时

## 处理

该装置包含电子元件和可充电电池。不得将其作为普通家庭垃圾处理。  
所有电气和电子设备必须在政府指定的地点处理。

## 免责声明

在使用该装置时您将为一切自己的锻炼后果负责。如果你在自我按摩前后或反复受伤时感到剧烈疼痛，建议你向物理治疗师、手动治疗师、按摩师或医疗专家寻求建议。

## 保证

如果买方是消费者，卖方根据法律要求授予买方从购买该商品起2年的法定保修。

卖方的保证义务最初应限于补充履行，由此卖方应自由选择是交付无缺陷项目还是修复有缺陷项目。

如果随后的履行不成功，买方应有权提出进一步的法定索赔。卖方拒绝因事故、明显不正确的使用、误用或不当运输造成的损坏的保修索赔；因未经授权的人员进行维修而导致事故；由于不按照操作说明使用和处理而发生的事故；这是由于对所购买的物品处理不当造成的。这并不包括买方因生命、肢体或健康伤害而提出的损害赔偿，以及因卖方、其法律代表或代理人故意或严重疏忽违反义务而导致的其他损害赔偿。违反义务的责任将不受影响，履行义务首先应当正确履行合同，而且买方需依赖对合同的遵守。如果因轻微疏忽违反此类合同义务，卖方仅对合同中可预见的典型损害负责，除非是客户因生命、肢体或健康伤害而提出的损害赔偿。



## Get the BLACKROLL® App. Free download.

Discover how to get the most out of your BOOSTER. Find exercises and inspiration in our free app.



PAP

RACCOLTA CARTA



Li-ion



FR

ÉTUI + DÉPLIANT



FR

Cet appareil,  
ses câbles et sa  
batterie sont  
recyclables.



Déchetterie

This product complies with the requirements of Council Directive 2014/30/EU on electromagnetic compatibility.



### Manufacturer:

BLACKROLL AG  
Hauptstraße 17  
CH-8598 Bottighofen  
[www.blackroll.com](http://www.blackroll.com)

### Authorized Representative:

WSVK Oederan GmbH  
Gewerbstraße 1  
DE-09569 Oederan  
[www.wsvk.de](http://www.wsvk.de)

**BLACKROLL®**

# **FASCIA TOOLS**

Instruction Manual

EN | DE | FR | NL | IT | PL | CN

## Product description

Congratulations on your new BLACKROLL® fascia product! These fascia rolls and balls made of EPP (expanded polypropylene) are perfect for self-massage and fascia training. They promote blood circulation, release tension, relieve pain and improve mobility. The products are available in different sizes and surface structures and can be used for different parts of the body as needed.

### Sizes and degrees of hardness

Roll length:	6 cm, 15 cm, 30 cm, 45 cm
Roll diameter:	3 cm, 5 cm, 10 cm, 15 cm
Degrees of hardness:	soft (80%), medium (100%), hard (150%)
Ball diameter:	8 cm, 12 cm

### Surfaces

Smooth:	all-rounder for regeneration and activation.
Saw blade:	textured surface for increased blood flow.
Grooved:	activating effect with intense increase in blood flow.

## Safety instructions

- + Use the fascia products on a non-slip surface to avoid slipping or falling.
- + Pay attention to the controlled application of pressure: Excessive pressure can cause bruising or tissue damage.
- + Consult a doctor if you suffer from health problems such as osteoporosis, blood clotting disorders, herniated discs or varicose veins.
- + Avoid application to acute injuries, redness or inflammation.
- + Store the products in a dry place and not in direct sunlight.

## Contraindications

Do not use the BLACKROLL® fascia rolls and balls if you have osteoporosis, blood clotting disorders, fresh injuries or inflamed skin areas without consulting your doctor first. The products should not be used on areas with acute pain or inflammation.

## Application

### 1 Preparation

- + Make sure that the surface on which you are using the fascia products is stable and non-slip.
- + Start with light pressure and increase it if necessary.

### 2 Use

- + Slowly roll the fascia roll or fascia ball over the affected muscle area.
- + Make sure to adjust the intensity of the massage to your well-being.
- + Smaller rolls and balls are better suited for targeted treatments of small muscle groups (e.g. feet, arms).

### 3 After use

- + Clean the products with water and a soft cloth.
- + Store them in a dry place to ensure the longevity of the material.

## Technical data

Material:	EPP (expanded polypropylene)
Hardness:	Varies by product (soft, medium, hard)
Insoluble in water:	Yes
Recyclable:	Yes

## Care instructions

- + Clean the fascia products regularly with water and a soft cloth.
- + Avoid aggressive cleaning agents or chemical substances that could damage the material.
- + Store the products in a dry place and protected from direct sunlight.

## Possible uses

- + Self-massage: Use the fascia rolls and balls for targeted massage of muscle groups such as the back, neck, thighs or calves.
- + Pain relief: They help to release muscle tension and improve mobility.
- + Fascia training: With regular use, the products can help to prevent muscle soreness and support recovery.

## Warranty and liability

The BLACKROLL® fascia products come with a two-year warranty. Damage caused by improper use or failure to follow the care instructions is excluded from the warranty.



## Produktbeschreibung

Herzlichen Glückwunsch zu deinem neuen BLACKROLL® Faszienprodukt! Diese Faszienrollen und -bälle aus EPP (expandiertem Polypropylen) eignen sich perfekt für die Selbstmassage und das Faszientraining. Sie fördern die Durchblutung, lösen Verspannungen, lindern Schmerzen und verbessern die Beweglichkeit. Die Produkte sind in verschiedenen Größen und Oberflächenstrukturen erhältlich und können je nach Bedarf für unterschiedliche Körperregionen verwendet werden.

### Größen und Härtegrade

Rollenlänge:	6 cm, 15 cm, 30 cm, 45 cm
Rollendurchmesser:	3 cm, 5 cm, 10 cm, 15 cm
Rollen Härtegrade:	Weich (80%), Medium (100%), Hart (150%)
Balldurchmesser:	8 cm, 12 cm

### Oberflächen

Glatt:	Allrounder für Regeneration und Aktivierung.
Sägeblatt:	Strukturierte Oberfläche für eine stärkere Durchblutung.
Gerillt:	Aktivierende Wirkung mit intensiver Durchblutungssteigerung.

## Sicherheitshinweise

- + Verwende die Faszienprodukte auf einer rutschfesten Oberfläche, um Stürze oder ein Abrutschen zu vermeiden.
- + Achte auf den kontrollierten Einsatz des Drucks: Zu intensiver Druck kann Blutergüsse oder Gewebeschäden verursachen.
- + Konsultiere einen Arzt, wenn du an gesundheitlichen Problemen wie Osteoporose, Blutgerinnungsstörungen, Bandscheibenvorfällen oder Krampfadern leidest.
- + Vermeide die Anwendung bei akuten Verletzungen, Rötungen oder Entzündungen.
- + Lagere die Produkte trocken und nicht unter direkter Sonneneinstrahlung.

## Kontraindikationen

Verwende die BLACKROLL® Faszienrollen und -bälle nicht bei Osteoporose, Blutgerinnungsstörungen, frischen Verletzungen oder entzündeten Hautstellen, ohne vorher Rücksprache mit deinem Arzt zu halten. Die Produkte sollten nicht bei akuten Schmerzen oder Entzündungen angewendet werden.

## Anwendung

### 1 Vorbereitung

- + Stelle sicher, dass der Untergrund, auf dem du die Faszienprodukte verwendest, stabil und rutschfest ist.
- + Beginne mit leichtem Druck und steigere ihn bei Bedarf.

### 2 Verwendung

- + Rolle die Faszienrolle oder den Faszienball langsam über die betroffene Muskelpartie.
- + Achte darauf, die Intensität der Massage an dein Wohlbefinden anzupassen.
- + Für gezielte Behandlungen kleiner Muskelgruppen (z. B. Füße, Arme) sind kleinere Rollen und Bälle besser geeignet.

### 3 Nach dem Anwendung

- + Reinige die Produkte mit Wasser und einem weichen Tuch.
- + Lagere sie an einem trockenen Ort, um die Langlebigkeit des Materials zu gewährleisten.

## Technische Daten

Material:	EPP (expandiertes Polypropylen)
Härtegrad:	Variiert je nach Produkt (weich, medium, hart)
Wasserunlöslich:	Ja
Recyclingfähig:	Ja

## Pflegehinweise

- + Reinige die Faszienprodukte regelmäßig mit Wasser und einem weichen Tuch.
- + Vermeide aggressive Reinigungsmittel oder chemische Substanzen, die das Material beschädigen könnten.
- + Lagere die Produkte trocken und vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt.

## Anwendungsmöglichkeiten

- + Selbstmassage: Verwende die Faszienrollen und -bälle zur gezielten Massage von Muskelgruppen wie Rücken, Nacken, Oberschenkeln oder Waden.
- + Schmerzlinderung: Sie helfen, Muskelverspannungen zu lösen und die Beweglichkeit zu verbessern.
- + Faszientraining: Durch regelmäßige Anwendung können die Produkte zur Vorbeugung von Muskelkater und zur Unterstützung der Regeneration beitragen.

## Garantie und Haftung

Die BLACKROLL® Faszienprodukte werden mit einer zweijährigen Garantie geliefert. Schäden durch unsachgemäße Verwendung oder Missachtung der Pflegehinweise sind von der Garantie ausgeschlossen.

## Description du produit

Félicitations pour ton nouveau produit de fascias BLACKROLL® ! Ces rouleaux et balles de fascia en EPP (polypropylène expansé) sont parfaits pour l'automassage et l'entraînement des fascias. Ils favorisent la circulation sanguine, soulagent les tensions, atténuent les douleurs et améliorent la mobilité. Ils sont disponibles en différentes tailles et structures de surface et peuvent être utilisés pour différentes parties du corps, selon les besoins.

### Tailles et degrés de dureté

Longueur du rouleau : 6 cm, 15 cm, 30 cm, 45 cm

Diamètre du rouleau : 3 cm, 5 cm, 10 cm, 15 cm

Degrés de dureté : doux (80%), moyen (100%), dur (150%)

Diamètre de la balle : 8 cm, 12 cm

### Surfaces

Lisse : Allrounder pour la régénération et l'activation.

Lame de scie : Surface structurée pour une plus grande circulation sanguine.

Rainurée : Effet activant avec une augmentation intensive de la circulation sanguine.

## Consignes de sécurité

- + Utilise les produits pour fascias sur une surface antidérapante afin d'éviter les chutes ou les glissements.
- + Veille à utiliser la pression de manière contrôlée : une pression trop intense peut provoquer des hématomes ou des lésions tissulaires.
- + Consulte un médecin si tu souffres de problèmes de santé tels que l'ostéoporose, des troubles de la coagulation sanguine, des hernies discales ou des varices.
- + Évite de l'utiliser en cas de blessures aiguës, de rougeurs ou d'inflammations.
- + Conserve les produits au sec et ne les expose pas à la lumière directe du soleil.

## Contre-indications

N'utilise pas les rouleaux et balles de fascia BLACKROLL® en cas d'ostéoporose, de troubles de la coagulation sanguine, de blessures récentes ou de zones enflammées de la peau sans avoir consulté ton médecin au préalable. Ils ne doivent pas être utilisés en cas de douleurs ou d'inflammations aiguës.

## Préparation

### 1 Préparation

- + Assure-toi que la surface sur laquelle tu utilises les produits pour fascias est stable et non glissante.
- + Commence par une légère pression et augmente-la si nécessaire.

### 2 Utilisation

- + Fais rouler lentement le rouleau ou la balle de fascia sur la zone musculaire concernée.
- + Veille à adapter l'intensité du massage à ta sensation de bien-être.
- + Pour les traitements ciblés de petits groupes de muscles (par exemple les pieds, les bras), les petits rouleaux et les balles sont plus adaptés.

### 3 Après l'utilisation

- + Nettoie les produits avec de l'eau et un chiffon doux.
- + Range-les dans un endroit sec afin de garantir la longévité du matériel.

## Données techniques

Matériau :	EPP (polypropylène expansé)
Dureté :	varie selon le produit (souple, moyen, dur)
Insoluble dans l'eau :	Oui
Recyclable :	Oui

## Conseils d'entretien

- + Nettoie régulièrement les produits de fascias avec de l'eau et un chiffon doux.
- + Évite les produits de nettoyage agressifs ou les substances chimiques qui pourraient endommager le matériau.
- + Conserve les produits au sec et à l'abri des rayons directs du soleil.

## Possibilités d'utilisation

- + Automassage : utilise les rouleaux et les balles de fascia pour masser de manière ciblée des groupes musculaires tels que le dos, la nuque, les cuisses ou les mollets.
- + Soulagement de la douleur : ils aident à soulager les tensions musculaires et à améliorer la mobilité.
- + Entraînement des fascias : en les utilisant régulièrement, ils peuvent contribuer à prévenir les courbatures et à favoriser la récupération.

## Garantie et responsabilité

Les produits de fascias BLACKROLL® sont livrés avec une garantie de deux ans. Les dommages dus à une utilisation non conforme ou au non-respect des consignes d'entretien sont exclus de la garantie.

## Productomschrijving

Gefeliciteerd met je nieuwe BLACKROLL® fascia product! Deze fasciarollen en -ballen van EPP (geëxpandeerd polypropyleen) zijn perfect voor zelfmassage en fasciatraining. Ze bevorderen de bloedsomloop, verlichten spanningen, verlichten pijn en verbeteren de beweeglijkheid. De producten zijn verkrijgbaar in verschillende maten en oppervlaktestructuren en kunnen naar behoefte voor verschillende delen van het lichaam worden gebruikt.

### Maten en hardheidsgraden

Rollengte:	6 cm, 15 cm, 30 cm, 45 cm
Diameter rol:	3 cm, 5 cm, 10 cm, 15 cm
Hardheidsgraden:	zacht (80%), medium (100%), hard (150%)
Diameter ballen:	8 cm, 12 cm

### Surfaces

Glad:	All-rounder voor regeneratie en activering.
Zaagblad:	Gestructureerd oppervlak voor betere bloedcirculatie.
Gegroefd:	Activerend effect met intensieve verhoging van de bloedcirculatie.

## Veiligheidsinstructies

- + Gebruik de fascieproducten op een antislippoppervlak om vallen of uitglijden te voorkomen.
- + Zorg voor gecontroleerd drukgebruik: te veel druk kan kneuzingen of weefselbeschadiging veroorzaken.
- + Raadpleeg een arts als u lijdt aan gezondheidsproblemen zoals osteoporose, bloedstollingsstoornissen, hernia's of spataderen.
- + Vermijd gebruik bij acuut letsel, roodheid of ontsteking.
- + Bewaar de producten op een droge plaats en buiten direct zonlicht.

## Contra-indicaties

Gebruik BLACKROLL® fasciarollen en -ballen niet als je lijdt aan osteoporose, bloedstollingsstoornissen, vers letsel of een ontstoken huid zonder eerst je arts te raadplegen. De producten mogen niet gebruikt worden bij acute pijn of ontstekingen.

## Toepassing

### 1 Voorbereiding

- + Zorg ervoor dat het oppervlak waarop je de fascia producten gebruikt stabiel en stroef is.
- + Begin met lichte druk en verhoog deze indien nodig.

### 2 Gebruik

- + Rol de fasciarol of fasciabal langzaam over het aangetaste spiergebied.
- + Zorg ervoor dat je de intensiteit van de massage aanpast aan je eigen comfortniveau.
- + Kleinere rollers en ballen zijn meer geschikt voor gerichte behandelingen van kleine spiergroepen (bijv. voeten, armen).

### 3 Na gebruik

- + Reinig de producten met water en een zachte doek.
- + Bewaar ze op een droge plaats om de levensduur van het materiaal te garanderen.

## Technische gegevens

Materiaal:	EPP (geëxpandeerd polypropyleen)
Hardheidsgraad:	varieert afhankelijk van het product (zacht, medium, hard)
Onoplosbaar in water:	Ja
Recyclebaar:	Ja

## Onderhoudsinstructies

- + Reinig de fascia producten regelmatig met water en een zachte doek.
- + Vermijd agressieve schoonmaakmiddelen of chemische stoffen die het materiaal kunnen beschadigen.
- + Bewaar de producten op een droge plaats uit de buurt van direct zonlicht.

## Mogelijke toepassingen

- + Zelfmassage: Gebruik de fascia rollen en ballen voor gerichte massage van spiergroepen zoals de rug, nek, dijen of kuiten.
- + Verlichting van pijn: Ze helpen spierspanning te verlichten en mobiliteit te verbeteren.
- + Fasciatraining: Regelmatig gebruik van de producten kan pijnlijke spieren helpen voorkomen en regeneratie ondersteunen.

## Garantie en aansprakelijkheid

BLACKROLL® fascia-producten worden geleverd met twee jaar garantie. Schade veroorzaakt door oneigenlijk gebruik of het niet opvolgen van de onderhoudsinstructies valt buiten de garantie.

## Descrizione del prodotto

Congratulazioni per il vostro nuovo prodotto BLACKROLL® fascia! Questi rotoli e palline per fascia in EPP (polipropilene espanso) sono perfetti per l'automassaggio e l'allenamento della fascia. Favoriscono la circolazione sanguigna, alleviano la tensione, il dolore e migliorano la mobilità. I prodotti sono disponibili in diverse dimensioni e strutture superficiali e possono essere utilizzati per diverse aree del corpo a seconda delle necessità.

### Dimensioni e gradi di durezza

Lunghezza del rullo: 6 cm, 15 cm, 30 cm, 45 cm

Diametro del rullo: 3 cm, 5 cm, 10 cm, 15 cm

Gradi di durezza: morbido (80%), medio (100%), duro (150%)

Diametro della pallina: 8 cm, 12 cm

### Superfici

Liscia: Tuttofare per la rigenerazione e l'attivazione.

Lama di sega: Superficie strutturata per aumentare la circolazione sanguigna.

Scanalata: effetto attivante con aumento intensivo della circolazione sanguigna.

## Istruzioni di sicurezza

- + Utilizzare i prodotti per fascia su una superficie antiscivolo per evitare cadute o scivolamenti.
- + Assicurare un uso controllato della pressione: una pressione eccessiva può causare lividi o danni ai tessuti.
- + Consultare un medico se si soffre di problemi di salute come osteoporosi, disturbi della coagulazione del sangue, ernia del disco o vene varicose.
- + Evitare l'uso in caso di lesioni acute, arrossamenti o infiammazioni.
- + Conservare i prodotti in un luogo asciutto e al riparo dalla luce solare diretta.

## Controindicazioni

Non utilizzare i rotoli e le sfere per fascia BLACKROLL® in caso di osteoporosi, disturbi della coagulazione del sangue, lesioni recenti o pelle infiammata senza aver prima consultato il medico. I prodotti non devono essere utilizzati in caso di dolore o infiammazione acuta.

## Applicazione

### 1 Preparazione

- + Assicurarsi che la superficie su cui si utilizzano i prodotti per la fascia sia stabile e non scivolosa.
- + Iniziare con una leggera pressione e aumentarla se necessario.

### 2 Utilizzo

- + Stendere lentamente il rotolo o la palla per fasce sulla zona muscolare interessata.
- + Assicuratevi di regolare l'intensità del massaggio in base al vostro livello di comfort.
- + I rulli e le sfere più piccoli sono più adatti per trattamenti mirati di piccoli gruppi muscolari (ad es. piedi, braccia).

### 3 Dopo l'uso

- + Pulire i prodotti con acqua e un panno morbido.
- + Conservarli in un luogo asciutto per garantire la durata del materiale.

## Dati tecnici

Materiale:	EPP (polipropilene espanso)
Grado di durezza:	Varia a seconda del prodotto (morbido, medio, duro)
Insolubile in acqua:	Sì
Riciclabile:	Sì

## Istruzioni per la cura

- + Pulire regolarmente i prodotti a fascia con acqua e un panno morbido.
- + Evitare detergenti aggressivi o sostanze chimiche che potrebbero danneggiare il materiale.
- + Conservare i prodotti in un luogo asciutto e lontano dalla luce diretta del sole.

## Possibili applicazioni

- + Automassaggio: utilizzare i rulli e le sfere fascia per un massaggio mirato di gruppi muscolari come la schiena, il collo, le cosce o i polpacci.
- + Alleviare il dolore: aiutano ad alleviare la tensione muscolare e a migliorare la mobilità.
- + Allenamento della fascia: l'uso regolare dei prodotti può aiutare a prevenire i muscoli doloranti e a favorire la rigenerazione.

## Garanzia e responsabilità

I prodotti BLACKROLL® fascia sono forniti con una garanzia di due anni. I danni causati da un uso improprio o dall'inosservanza delle istruzioni di manutenzione sono esclusi dalla garanzia.



## Opis produktu

Gratulujemy zakupu nowego produktu BLACKROLL® do masażu powięzi! Te rolki i piłki powięziowe wykonane z EPP (ekspandowanego polipropylenu) są idealne do samodzielnego masażu i treningu powięzi. Wspomagają krążenie krwi, uwalniają napięcie, łagodzą ból i poprawiają mobilność. Produkty są dostępne w różnych rozmiarach i strukturach powierzchni i mogą być stosowane do różnych części ciała w zależności od potrzeb.

### Rozmiary i stopnie twardości

Długość rolki:	6 cm, 15 cm, 30 cm, 45 cm
Średnica rolki:	3 cm, 5 cm, 10 cm, 15 cm
Stopnie twardości:	miękka (80%), średnia (100%), twarda (150%)
Średnica kulki:	8 cm, 12 cm

### Powierzchnie

Gładki:	wszechstronny do regeneracji i aktywacji.
Ostrzeżyły:	teksturowana powierzchnia zwiększająca przepływ krwi.
Rowkowany:	efekt aktywujący z intensywnym wzrostem przepływu krwi.

## Instrukcje bezpieczeństwa

- + Używaj produktów powięziowych na antypoślizgowej powierzchni, aby uniknąć poślizgnięcia lub upadku.
- + Zwróć uwagę na kontrolowane stosowanie nacisku: Nadmierny nacisk może spowodować siniaki lub uszkodzenie tkanek.
- + Skonsultuj się z lekarzem, jeśli cierpisz na problemy zdrowotne, takie jak osteoporoza, zaburzenia krzepnięcia krwi, przepuklina dysku lub żyłaki.
- + Unikaj stosowania na ostre urazy, zaczerwienienia lub stany zapalne.
- + Produkty należy przechowywać w suchym miejscu, z dala od bezpośredniego światła słonecznego.

## Przeciwwskazania

Nie należy stosować rolek i kulek powięziowych BLACKROLL® w przypadku osteoporozy, zaburzeń krzepnięcia krwi, świeżych urazów lub stanów zapalnych skóry bez uprzedniej konsultacji z lekarzem. Produktów nie należy stosować na obszarach dotkniętych ostrym bólem lub stanem zapalnym.

## Zastosowanie

### 1 Przygotowanie

- + Upewnić się, że powierzchnia, na której używane są produkty powięziowe, jest stabilna i antypoślizgowa.
- + Zaczynij od lekkiego nacisku i zwiększ go w razie potrzeby.

### 2 Użycie

- + Powoli przetaczaj rolkę powięziową lub piłkę powięziową po dotkniętym obszarze mięśni.
- + Pamiętaj, aby dostosować intensywność masażu do swojego samopoczucia.
- + Mniejsze rolki i piłki lepiej nadają się do ukierunkowanych zabiegów na małe grupy mięśni (np. stopy, ramiona).

### 3 Po użyciu

- + Czyść produkty wodą i miękką ściereczką.
- + Przechowuj je w suchym miejscu, aby zapewnić trwałość materiału.

## Dane techniczne

Materiał:	EPP (spieniony polipropylen)
Twardość:	Zależy od produktu (miękki, średni, twardy)
Nierozpuszczalny w wodzie:	Tak
Nadaje się do recyklingu:	Tak

## Instrukcje dotyczące pielęgnacji

- + Regularnie czyść produkty powięziowe wodą i miękką ściereczką.
- + Unikać agresywnych środków czyszczących lub substancji chemicznych, które mogą uszkodzić materiał.
- + Produkty należy przechowywać w suchym miejscu i chronić przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych.

## Możliwe zastosowania

- + Samodzielny masaż: Użyj rolek powięziowych i piłek do ukierunkowanego masażu grup mięśni, takich jak plecy, szyja, uda lub łydki.
- + Uśmierzanie bólu: Pomagają uwolnić napięcie mięśni i poprawić mobilność.
- + Trening powięzi: Przy regularnym stosowaniu produkty mogą pomóc w zapobieganiu bolesności mięśni i wspomagać regenerację.

## Gwarancja i odpowiedzialność

Produkty BLACKROLL® fascia są objęte dwuletnią gwarancją. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń spowodowanych niewłaściwym użytkowaniem lub nieprzestrzeganiem instrukcji pielęgnacji.

## 产品说明

恭喜您购买了新的 BLACKROLL® 筋膜产品！这些由 EPP（发泡聚丙烯）制成的筋膜卷和筋膜球非常适合自我按摩和筋膜训练。它们能促进血液循环、释放紧张、缓解疼痛并改善活动能力。这些产品有不同的尺寸和表面结构，可根据需要用于身体的不同部位。

### 尺寸和硬度

卷筒长度：	6 厘米、15 厘米、30 厘米、45 厘米
卷筒直径：	3 厘米、5 厘米、10 厘米、15 厘米
硬度：	软（80%）、中（100%）、硬（150）
球直径：	8 厘米、12 厘米

### 表面

光滑：	再生和激活的全能选手。
锯刀片：	纹理表面，增加血液流动。
凹槽：	具有激活效果，能强烈促进血液流动。

## 安全说明

- + 在防滑表面使用楣板产品，以免滑倒或摔伤。
- + 注意有控制地施加压力：压力过大会导致瘀伤或组织损伤。
- + 如果您患有骨质疏松症、凝血障碍、椎间盘突出或静脉曲张等健康问题，请咨询医生。
- + 避免用于急性损伤、发红或发炎的部位。
- + 将产品存放在干燥处，避免阳光直射。

## 禁忌症

如果您患有骨质疏松症、凝血障碍、新伤或皮肤发炎，请勿在未咨询医生的情况下使用 BLACKROLL® 筋膜卷和筋膜球。产品不得用于有急性疼痛或炎症的部位。

## 应用

### 1 准备工作

- + 确保使用楣板产品的表面稳定且防滑。
- + 从轻压开始，必要时增加压力。

### 2 使用

- + 在受影响的肌肉部位缓慢滚动筋膜卷或筋膜球。
- + 确保根据您的健康状况调整按摩强度。
- + 较小的滚筒和滚珠更适合对小肌肉群（如脚、手臂）进行针对性治疗。

### 3 使用后

- + 用清水和软布清洁产品。
- + 存放在干燥的地方，以确保材料的使用寿命。

## 技术数据

材料：	EPP（发泡聚丙烯）
硬度：	因产品而异（软、中、硬）
不溶于水：	是
可回收：	是

## 保养说明

- + 定期用清水和软布清洁楣板产品。
- + 避免使用可能损坏材料的腐蚀性清洁剂或化学物质。
- + 将产品存放在干燥的地方，避免阳光直射。

## 可能的用途

- + 自我按摩：使用筋膜卷和筋膜球对肌肉群进行针对性按摩，如背部、颈部、大腿或小腿。
- + 缓解疼痛：它们有助于释放肌肉紧张，改善活动能力。
- + 筋膜训练：定期使用这些产品，有助于防止肌肉酸痛并帮助恢复。

## 保证和责任

BLACKROLL® 饰面板产品保修两年。因使用不当或未遵守保养说明而造成的损坏不在保修范围之内。



## Get the BLACKROLL® App. Free download.

Discover how to get the most out of  
your FASCIA TOOLS. Find exercises  
and inspiration in our free app.



RACCOLTA CARTA



### Manufacturer:

BLACKROLL AG  
Hauptstraße 17  
CH-8598 Bottighofen  
[www.blackroll.com](http://www.blackroll.com)

### Authorized Representative:

WSVK Oederan GmbH  
Gewerbstraße 1  
DE-09569 Oederan  
[www.wsvk.de](http://www.wsvk.de)