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 antislipoppervlak 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.
Ostrzepiły:	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 żylaki.
+ Unikać 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.
+ Zacznij 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.

21
PAP RACCOLTA CARTA

FR
ÉTUI + DÉPLIANT

FR
Cet appareil, ses câbles et sa batterie sont recyclables.
Déchetterie

Manufacturer:

BLACKROLL AG
Hauptstraße 17
CH-8598 Bottighofen
www.blackroll.com

Authorized Representative:

WSVK Oederan GmbH
Gewerbestraße 1
DE-09569 Oederan
www.wsvk.de