

BLACKROLL®

FASCIA GUN

Instruction Manual

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

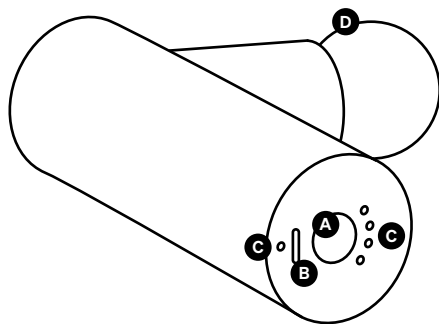
Safety Instructions

- + Do not use in sensitive areas or near organs.
- + If pain or any other contraindications occur, stop use immediately and consult a doctor.
- + People with reduced physical, sensory or mental capacities or anyone under the age of 18 must be supervised when using this device.
- + Do not put any electrically conductive objects into the slots of the device.
- + Do not insert the device into any of your body's natural orifices.
- + Never block the vibration of the device. Free vibration must always be possible.
- + Do not use as support or as a substitute for medical treatment without consulting your doctor.
- + With any use in the area of the head, neck and upper back, use caution and a targeted approach when applying vibration.
- + Do not immerse the device in water.
- + Keep liquids away from the ventilation openings and operating keys.
- + Keep the device away from sources of heat, children and pets.
- + Protect the device from moisture, dust, aggressive liquids and vapors.
- + If moisture does penetrate the device, switch it off immediately and if necessary disconnect the plug from the electrical outlet.
- + Do not remove any screws and do not attempt to dismantle the device.
- + Only pass the device on to third parties with the instructions for use.
- + Any warranty claims will be rendered invalid by cases of misuse.
- + Not to be used by diabetics.

Contraindications

Essentially there are hard indications that exclude the use of the device and contraindications in which a decision has to be made in each individual case whether the device should be used or not. Should you have one or more of the conditions listed below, please consult your doctor before using the device:

- + Redness
- + Swelling
- + Acute pain
- + Osteoporosis
- + Spinal disc damage
- + Taking anticoagulant (blood-thinning) medication
- + Open, inflamed or infected areas of skin
- + New fractures
- + Increased tendency to bleed, tendency to develop hematomas (bruises)
- + Tendency to develop embolisms
- + Cardiac pacemaker (PM)
- + Direct bone or eye contact
- + Fibromyalgia
- + Rheumatic disorders
- + Joint replacement
- + Tumor diseases
- + Pregnancy



Instructions for use

- A** On/Off Button & switch between massage levels
 - B** USB-C charging port
 - C** Status indication (red: charging or battery level <10%; green: fully charged)
 - D** Interchangeable attachments
1. Check all parts for damage.
 2. Please fully charge the device before using it for the first time. Therefore use the provided USB cable and the USB-C charging port on the bottom. For safety reasons, do not use the device when it is charging. Charging time: approx. 5h
 3. Press and hold the On/Off button on the bottom for 1.5 seconds to start or stop the device.
 4. To switch massage mode, press the On/Off button briefly when the device is switched on.

Massage levels & massage times

Adjust the level and duration of your massage as needed. You can adjust the massage mode and duration to suit your needs.

Level 1

Relax Mode

20 Hz; 1200r/min (3-4 minutes per body area)

Relax Mode uses a very low vibration frequency. It is ideal for relaxation and regeneration. Perfect for recovery or before going to bed. Always use low intensity pressure for this level.

Level 2

Post Exercise Mode

28.3 Hz; 1700r/min (2-3 minutes per body area)

The second level, Post Exercise Mode, is ideal for cooling down and preventing muscle soreness after an intense training session. The vibration can improve circulation and desensitise painful areas. This helps with your recovery.

Level 3

Pre Exercise Mode

45 Hz; 2700r/min (30 seconds - 2 minutes per body area)

The Pre Exercise Mode is designed to prepare you for exercise. This frequency improves circulation, tissue fluid flow and tissue quality. It means you gain increased mobility without decreasing your performance. The risk of injury can be reduced.

Level 4

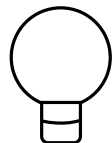
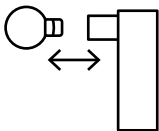
Pro Mode

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

Not for sensitive people. Pro Mode is very intense and can be used for large muscle groups such as the thighs or glutes. Use Pro Mode before training or competition.

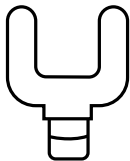
Massage heads

The product comes with four different massage heads. You can easily change the attachments by pulling them off and putting a new one in.



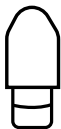
Silicone Ball

Suitable for overall body treatments. Matches very well with our 1200r/min Relax Mode. The silicon surface ensures enough grip for a targeted massage.



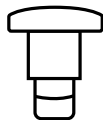
Silicone Fork

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



Silicone Trigger

The right attachment for selective trigger point massage with vibration. Helps to release stiff tissues or fascia.



Metal Flat

Can be used for overall body treatment. Gliding metal material enables stroking movements on textile or skin. Also suitable to use with massage oil.

Cleaning

- + Do not clean when product is charging.
- + Do not use water to clean the product. Instead use a wet cloth.
- + Do not use any strong detergents or solvents.
- + Attachments and device can be cleaned with disinfectant.

Technical specifications

Battery capacity in mAh:	2550
Maximum charging current in A:	2
Maximum charging voltage in V:	5
Type of battery:	Li-Ion
Can the battery be replaced?	no
Type of charging connection:	USB-C
Is a charging cable supplied?	yes
Power adapter included?	no, please use 5V-2A power adapter
Protection class:	IP22
Standby:	15h in RELAX MODE (without load)
Material:	Aviation aluminum alloy
Stalling force in KGF:	22
Net weight in g:	550
Dimensions in mm:	150*92.5*48
Amplitude in mm:	6

Further instructions for use

Self-massage with the FASCIA GUN is very intuitive. This means that you yourself know best where your tissues need attention.

It is generally best to glide the FASCIA GUN gently over the tissue. Stay on sensitive hotspots/trigger points for 30 seconds or until tensions ease.

You can use the FASCIA GUN to passively massage tissue by simply applying pressure to your tissue. Or you can add active mobilisation by moving adjacent body parts at the same time. For example, while massaging your calf, you can simultaneously bend or stretch your ankle for an additional mobilisation effect. This combined movement creates shear forces in the tissues and is more effective in loosening tensions.

Avoid bony areas. Self-massage is designed for the active musculoskeletal system (muscles, tendons and fascia) and not for the passive musculoskeletal system (bones, joints, intervertebral discs). We recommend a low vibration level if you are working close to a bone.

Areas that are difficult to reach (e.g. back and neck) are best massaged by a partner.

You can vary the intensity of the massage by adjusting the angle at which you work your muscles. When applied vertically, the gentle strokes reach deeper into the tissue. Using the FASCIA GUN at an angle reduces the intensity and is especially suitable for sensitive parts of the body.

You can use the FASCIA GUN daily for self-massage. We recommend giving yourself a day off if your tissues feel a little stressed the next day. The best results are achieved with regular use.

Note: The information given is only a recommendation. Use the product in a way that is comfortable for you. If you are unsure about how to use the product correctly, please contact your doctor or physiotherapist.

Storage

Please store the gun in a dry place away from heat, children and pets. Use the packaging or the FASCIA GUN CASE while you are not using the gun.

Disposal

This product is subject to the European Directive 2012/19/EU (WEEE) and must not be disposed of with household waste. Electrical and electronic equipment must be disposed of at designated collection points or take-back systems. Information on collection points in your area can be obtained from your local municipal waste disposal authority.

The lithium-ion battery contained in this device is subject to the European Directive 2006/66/EC and the Battery Act. Lithium-ion batteries must not be disposed of in household waste. You are obliged to return the battery to suitable collection points or to the retailer free of charge. You can find information about return points from your retailer or from municipal disposal facilities.

Important note: Lithium-ion batteries can pose a risk to the environment and health if disposed of improperly. Batteries must not be damaged, heated or thrown into a fire.

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.

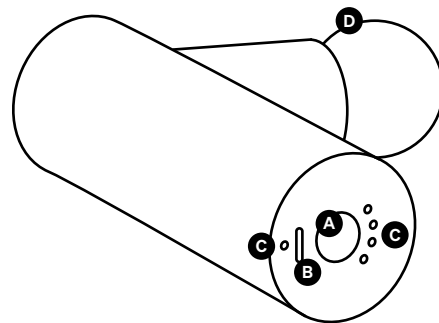
Sicherheitshinweise

- + 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.
- + Nicht bei Diabetes anwenden.

Kontraindikationen

Grundsätzlich gibt es harte Indikationen, welche die Anwendung mit dem Gerät ausschließen sowie Kontraindikationen, bei denen individuell entschieden werden muss, ob eine Anwendung erfolgen kann bzw. darf. Sollten einer oder mehrere dieser Punkte auf dich zutreffen, halte bitte zunächst unbedingt Rücksprache mit deinem behandelnden Arzt:

- + Rötung
- + Schwellung
- + Akuter Schmerz
- + Osteoporose
- + Bandscheibenschäden
- + Einnahme von gerinnungshemmenden (blutverdünnenden) Medikamenten
- + Offene, entzündete oder infizierte Hautoberflächen
- + Frische Frakturen
- + Verstärkte Blutungsneigung, Neigung zu Hämatombildung (Bildung von Blutergüssen)
- + Embolieneigung
- + Herzschrittmacher (HSM, engl. Pacemaker, PM)
- + Direkter Knochen- oder Augenkontakt
- + Fibromyalgie
- + Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises
- + Gelenkersatz
- + Tumorerkrankungen
- + Schwangerschaft



Gebrauchsanweisung

- A** On/Off-Button & Wechsel der Massagestufen
- B** USB-C Anschluss
- C** Statusanzeige Akku (rot: beim Laden oder Akkustand <10%; grün: vollständig geladen)
- D** Austauschbare Aufsätze

1. Prüfe alle Teile auf Beschädigungen.
2. Lade den Akku über den USB-C Anschluss und das mitgelieferte Kabel vor dem ersten Gebrauch vollständig auf. Das Gerät darf aus Sicherheitsgründen während des Ladens nicht verwendet werden. Ladedauer: ca. 5h
3. Um das Gerät an- oder auszuschalten, halte die On/Off-Taste auf der Unterseite für 1.5 Sekunden gedrückt.
4. Im eingeschalteten Zustand kannst du die Massagestufen durch kurzes Betätigen der On/Off-Taste wechseln.

Massagestufen & Massagezeiten

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

Level 1

Relax Mode

20 Hz; 1200r/min (3-4 Minuten pro Körperbereich)

Der Relax Mode läuft auf sehr geringer Vibrationsfrequenz. Er eignet sich ideal für die Entspannung und Regeneration. Perfekt für Ruhephasen oder vor dem Schlafengehen. Führe diese Stufe immer mit geringem Druck aus.

Level 2

Post Exercise Mode

28,3 Hz; 1700r/min (2-3 Minuten pro Körperbereich)

Die zweite Stufe, der Post Exercise Mode, eignet sich für das Cool-Down und als Muskelkater-Prävention nach einer intensiven Trainingseinheit. Durch die Vibration kann es zu einer verbesserten Durchblutung und Desensibilisierung schmerzhafter Bereiche kommen. Dies unterstützt deine Regeneration.

Level 3

Pre Exercise Mode

45 Hz; 2700r/min (30 Sekunden - 2 Minuten pro Körperbereich)

Der Pre Exercise Mode wurde für die Vorbereitung auf Bewegung konzipiert. Mit dieser Frequenz kann die Durchblutung, die Gewebsflüssigkeit und die Gewebequalität verbessert werden. Dadurch kann eine gesteigerte Beweglichkeit erreicht werden, ohne dass sich die Leistungsfähigkeit verringert. Das Verletzungsrisiko kann gesenkt werden.

Level 4

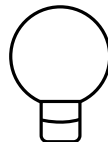
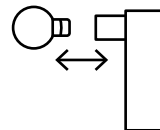
Pro Mode

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

Nicht für empfindliche Personen geeignet. Der sehr intensive Pro Mode kann zum Beispiel bei großen Muskelgruppen, wie dem Oberschenkel oder der Gesäßmuskulatur eingesetzt werden. Nutze den Pro Modus ebenfalls vor dem Training oder Wettkampf.

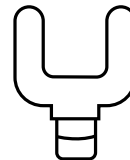
Massage Aufsätze

Dem Produkt liegen vier Massage Aufsätze bei. Du kannst diese durch einfaches Herausziehen und Wiedereinstecken wechseln.



Silicone Ball

Passend für die Massage am gesamten Körper. Sehr gut im Einklang mit der Relax Mode verwendbar. Silikonmaterial bietet auf der Haut genügend Grip, um gezielt die gewünschte Stelle zu massieren.



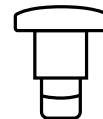
Silicone Fork

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



Silicone Trigger

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



Metal Flat

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

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.
- + Aufsätze und Gerät können mit Desinfektionsmittel gereinigt werden.

Technische Angaben

Batteriekapazität in mAh:	2550
Maximaler Ladestrom in A:	2
Maximale Ladespannung in V:	5
Art der Batterie:	Li-Ion
Kann der Akku ausgetauscht werden?	nein
Art des Ladeanschlusses:	USB-C
Wird ein Ladekabel mitgeliefert?	ja
Netzteil enthalten?	nein, bitte 5V-2A Netzteil verwenden
Schutzklasse:	IP22
Standby:	15h im RELAX MODUS (ohne Belastung)
Material:	Luftfahrt Aluminium Legierung
Stalling Force in KGF:	22
Nettogewicht in g:	550
Maße in mm:	150*92.5*48
Amplitude in mm:	6

Weitere Anwendungshinweise

Die Selbstmassage mit der FASCIA GUN ist sehr intuitiv. Das bedeutet, dass du selbst am besten spürst, wo dein Gewebe Aufmerksamkeit benötigt.

Generell solltest du mit der FASCIA GUN sanft über das Gewebe gleiten. Verweile auf empfindlichen Hotspots/Triggerpunkten für 30 Sekunden oder bis die Spannung nachlässt.

Du kannst mit der FASCIA GUN dein Gewebe passiv massieren, indem du einfach Druck auf dein Gewebe ausübst. Oder du fügst eine aktive Mobilisierung hinzu, indem du gleichzeitig nahe liegende Körperteile bewegst. So kannst du bei der Massage deiner Wade gleichzeitig dein Sprunggelenk beugen oder strecken, um einen zusätzlichen Mobilisationseffekt zu erzielen. Mit dieser kombinierten Bewegung erzeugst du Scherkräfte im Gewebe und kannst Verklebungen effektiver lösen.

Vermeide knöcherne Bereiche. Die Selbstmassage wurde für den aktiven Bewegungsapparat (Muskeln, Sehnen und Faszien) und nicht für den passiven Bewegungsapparat (Knochen, Gelenke, Bandscheiben) konzipiert. Wenn du nahe am Knochen arbeitest, empfehlen wir eine niedrige Vibrationsstufe.

Bereiche, die du selbst schwer erreichen kannst (z. B. Rücken und Nacken) lässt du dir am besten von einem Partner massieren. Du kannst die Intensität der Massage über den Winkel, mit der du deine Muskulatur bearbeitest, variieren. Bei senkrechter Anwendung gelangen die sanften Schläge tiefer ins Gewebe. Ein schräges Ansetzen der FASCIA GUN verringert die Intensität und eignet sich vor allem für empfindliche Körperteile.

Du kannst die FASCIA GUN täglich zur Selbstmassage einsetzen. Wenn sich dein Gewebe am nächsten Tag etwas strapaziert anfühlt, empfiehlt es sich, einen Tag Pause einzulegen. Die nachhaltigsten Effekte erzielst du bei regelmäßiger Anwendung.

Hinweis: Bei den Angaben handelt es sich nur um Empfehlungen. Verwende das Produkt so, wie es für dich angenehm ist. Bei Unsicherheit über die korrekte Anwendung, kontaktiere bitte deinen Arzt oder Physiotherapeut.

Lagerung

Bitte bewahren Sie die Massagepistole an einem trockenen Ort auf, fern von Hitze, Kindern und Haustieren. Verwenden Sie die Verpackung oder das FASCIA GUN CASE, wenn Sie die Massagepistole nicht benutzen.

Entsorgung

Dieses Produkt unterliegt der Europäischen Richtlinie 2012/19/EU (WEEE) und darf nicht über den Hausmüll entsorgt werden. Elektro- und Elektronikgeräte müssen an dafür vorgesehenen Sammelstellen oder Rücknahmesystemen abgegeben werden. Informationen zu Sammelstellen in deiner Nähe findest du bei deiner kommunalen Entsorgungsstelle.

Der in diesem Gerät enthaltene Lithium-Ionen-Akku unterliegt der Europäischen Richtlinie 2006/66/EG und dem Batteriegesetz. Lithium-Ionen-Akkus dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Du bist verpflichtet, den Akku bei geeigneten Sammelstellen oder im Handel kostenlos abzugeben. Informationen zu Rücknahmestellen findest du bei deinem Händler oder bei kommunalen Entsorgungseinrichtungen.

Wichtiger Hinweis: Lithium-Ionen-Akkus können bei unsachgemäßer Entsorgung eine Gefahr für die Umwelt und Gesundheit darstellen. Akkus dürfen nicht beschädigt, erhitzt oder ins Feuer geworfen werden.

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.

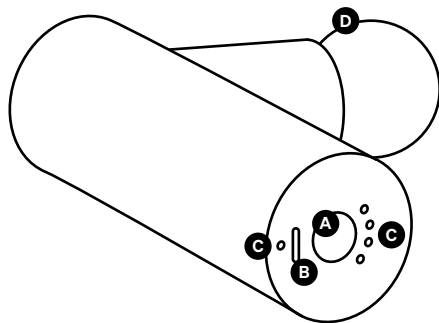
Consignes de sécurité

- + Ne pas utiliser sur des zones sensibles ou à proximité d'organes.
- + En cas de douleur ou autres contre-indications, arrêter immédiatement l'utilisation et consulter un médecin.
- + Les personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ainsi que toute personne de moins de 18 ans doivent utiliser l'appareil sous la surveillance d'une personne responsable.
- + Ne pas insérer d'objets conducteurs d'électricité dans les orifices de l'appareil.
- + Ne pas insérer l'appareil dans un orifice du corps.
- + Ne jamais bloquer les vibrations de l'appareil. L'appareil doit pouvoir vibrer librement.
- + Ne pas utiliser en complément ou en remplacement de traitements médicaux sans l'avis d'un médecin.
- + Pour une utilisation au niveau de la tête, du cou et du haut du dos, les vibrations doivent être employées de manière ciblée et prudente.
- + Ne pas plonger l'appareil dans l'eau.
- + Garder les fentes d'aération et les touches de commande à l'abri des liquides.
- + Garder l'appareil éloigné des sources de chaleur et hors de portée des enfants et des animaux domestiques.
- + Protéger l'appareil contre l'humidité, la poussière, les liquides agressifs et les vapeurs.
- + Si de l'humidité venait à pénétrer dans l'appareil, éteignez le immédiatement et, le cas échéant, débrancher la fiche de la prise de courant.
- + Ne retirer aucune vis et ne pas essayer de démonter l'appareil.
- + Ne remettre l'appareil à des tiers qu'avec le mode d'emploi.
- + Toute demande de garantie est nulle en cas d'utilisation inappropriée.

Contre-indications

Il existe des conditions qui excluent fondamentalement l'utilisation de l'appareil et des contre-indications pour lesquelles il faut décider de manière individuelle s'il est possible ou recommandé d'utiliser l'appareil. Si vous êtes concerné par un ou plusieurs de ces points, merci de consulter votre médecin avant usage :

- + Rougeurs
- + Gonflements
- + Douleur aiguë
- + Ostéoporose
- + Disque vertébral endommagé
- + Prise de médicaments anticoagulants
- + Plaies ouvertes, enflammées ou infectées de la peau
- + Fracture récente
- + Tendance accrue aux saignements, tendance aux hématomes (formation d'ecchymoses)
- + Tendance aux embolies
- + Stimulateur cardiaque (pacemaker)
- + Fibromyalgie
- + Maladies rhumatismales
- + Prothèse articulaire
- + Tumeurs
- + Grossesse
- + Diabète



Mode d'emploi

- A** Bouton marche/arrêt et changement des niveaux de massage
 - B** Port USB-C
 - C** Indicateur de l'état de la batterie (rouge : en cours de chargement ou niveau <10 % ; vert : complètement chargée)
 - D** Accessoires interchangeables
1. Vérifier que toutes les pièces sont en bon état.
 2. Charger complètement la batterie via le port USB-C et le câble fourni avant la première utilisation. Pour des raisons de sécurité, l'appareil ne doit pas être utilisé pendant qu'il est en train de charger. Temps de charge : 5h environ
 3. Pour allumer ou éteindre l'appareil, maintenir enfoncé le bouton marche/arrêt pendant 1.5 secondes.
 4. Une fois allumé, modifier les niveaux de massage en appuyant brièvement sur le bouton marche/arrêt.

Niveaux de massage

Choisir le niveau et la durée de massage. Possibilité de régler le mode de massage et la durée d'utilisation en fonction de l'objectif.

Niveau 1

Relax Mode

20 Hz ; 1200 tr/min (3 à 4 minutes par zone)

Le Relax Mode fonctionne à une fréquence de vibration très basse. Il est idéal pour la relaxation et la régénération. Parfait pour les périodes de repos ou avant d'aller se coucher. Utilisez toujours ce mode avec une faible pression.

Niveau 2

Post Exercise Mode

28,3 Hz ; 1700 tr/min (2 à 3 minutes par zone)

Le Post Exercise Mode, est spécifiquement conçu pour la récupération et permet de prévenir efficacement les douleurs musculaires après une séance d'entraînement intense. Le massage améliore la circulation sanguine et soulage les zones douloureuses. Ce mode favorise une meilleure régénération.

Niveau 3

Pre Exercise Mode

45 Hz ; 2700 tr/min (30 secondes à 2 minutes par zone)

Le Pre Exercise Mode vous permet de vous échauffer avant une séance d'entraînement. Cette fréquence permet d'améliorer la circulation sanguine ainsi que l'oxygénation et la flexibilité des tissus. Il vous prépare de manière optimale à l'effort sans diminuer vos performances sportives. L'échauffement des muscles permet en outre de réduire les risques de blessure.

Niveau 4

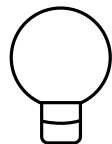
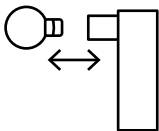
Pro Mode

53,3 Hz ; 3200 tr/min (30 à 60 secondes par zone)

Ce mode n'est pas adapté aux personnes sensibles. Le Pro Mode est très intense et peut être utilisé pour cibler les grands groupes musculaires, tels que les cuisses ou les fessiers. Utilisez le mode Pro avant l'entraînement ou la compétition.

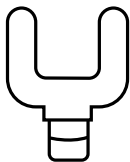
Accessoires de massage

Quatre accessoires de massage sont fournis avec le produit. Vous pouvez les changer facilement en les retirant et en les réinsérant.



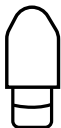
Silicone Ball

Parfaite pour le massage des grandes surfaces musculaires. S'utilise de manière idéale avec le mode „Relax“. La tête en silicone offre une prise efficace sur la peau pour masser de manière ciblée la zone souhaitée.



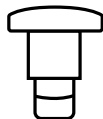
Silicone Fork

Parfaite pour le massage des muscles parallèles, de la zone autour du tendon d'Achille ou de la partie supérieure des trapèzes.



Silicone Trigger

Cette tête est idéale pour les massages par vibration des points de déclenchement. Elle soulage la raideur musculaire, élimine les nœuds et les différentes tensions musculaires profondes.



Metal Flat

Convient à toutes les parties du corps. Matériau métallique glissant, pour des mouvements délicats sur les vêtements ou la peau. Peut être utilisée avec une huile de massage.

Nettoyage

- + Ne pas nettoyer l'appareil pendant qu'il est en charge.
- + Pour nettoyer l'appareil, ne pas utiliser d'eau, mais seulement un chiffon humide.
- + Ne pas utiliser de détergents agressifs ni de solvants.
- + Les accessoires et l'appareil peuvent être nettoyés avec un produit désinfectant.

Caractéristiques techniques

Capacité de la batterie en mAh :	2550
Courant de charge maximal en A :	2
Tension de charge maximale en V :	5
Type de batterie :	Li-Ion
La batterie peut-elle être remplacée ?	non
Type de connecteur de charge :	USB-C
Un câble de chargement est-il fourni ?	oui
Adaptateur secteur fourni ?	non, veuillez utiliser un adaptateur secteur 5V-2A
Classe de protection :	IP22
Veille :	15h en MODE RELAX (sans charge)
Matériau :	alliage d'aluminium aéronautique
Force de décrochage en KGF :	22
Poids net en g :	550
Dimensions en mm :	150*92.5*48
Amplitude en mm:	6

Autres conseils d'utilisation

L'automassage avec le FASCIA GUN est très intuitif. À vous de sentir où vos tissus ont besoin d'attention. En général, appliquez doucement le FASCIA GUN sur les tissus. Restez sur les points gâchettes/sensibles pendant 30 secondes ou jusqu'à ce que la tension diminue.

Vous pouvez masser vos tissus de manière passive avec le FASCIA GUN, en appliquant simplement de la pression. Vous pouvez également y ajouter une mobilisation active en déplaçant les parties du corps voisines en même temps. Par exemple, vous pouvez plier ou tendre les jambes pendant que vous massez vos cuisses, pour ajouter un effet supplémentaire de mobilisation. Ce mouvement combiné permet de générer des forces croisées dans les tissus et de dénouer les raideurs plus efficacement. Évitez les zones osseuses. L'automassage a été conçu pour le système musculo-squelettique actif (muscles, tendons et fascias) et non pour le système musculo-squelettique passif (os, articulations, disques intervertébraux). Pour les zones proches des os, nous recommandons un faible niveau de vibration. Demandez, si possible, de l'aide à un partenaire pour masser les zones difficiles à atteindre (par exemple le dos ou le cou). Vous pouvez faire varier l'intensité du massage en jouant sur l'angle formé avec les tissus. À la verticale, les vibrations pénètrent plus profondément dans les tissus. Appliqué de manière oblique, le FASCIA GUN est moins intense ; idéal pour les parties sensibles du corps.

Vous pouvez effectuer un automassage avec le FASCIA GUN tous les jours. Si vos tissus sont un peu tendus le lendemain, faites un jour de pause. Vous obtiendrez des effets plus durables avec une utilisation régulière.

Nota bene : ces informations sont données à titre de recommandation. Utilisez le produit d'une manière qui procure du confort. Si vous n'êtes pas sûr de l'utiliser correctement, contactez votre médecin ou votre physiothérapeute

Stockage

Conservez le pistolet dans un endroit sec, à l'abri de la chaleur, des enfants et des animaux domestiques. Utilisez l'emballage ou l'étui FASCIA GUN CASE lorsque vous n'utilisez pas le pistolet.

Mise au rebut

Ce produit est soumis à la directive européenne 2012/19/UE (DEEE) et ne doit pas être éliminé avec les déchets ménagers. Les appareils électriques et électroniques doivent être déposés dans des points de collecte ou des systèmes de reprise prévus à cet effet. Tu trouveras des informations sur les points de collecte près de chez toi auprès de ton service d'élimination des déchets communal.

La batterie au lithium-ion contenue dans cet appareil est soumise à la directive européenne 2006/66/CE et à la loi sur les batteries. Les batteries lithium-ion ne doivent pas être jetées avec les ordures ménagères. Tu es tenu de déposer gratuitement la batterie dans des points de collecte appropriés ou dans le commerce. Tu trouveras des informations sur les points de collecte chez ton revendeur ou auprès des services communaux d'élimination des déchets.

Remarque importante : les batteries au lithium-ion peuvent présenter un risque pour l'environnement et la santé si elles ne sont pas éliminées correctement. Les batteries ne doivent pas être endommagées, chauffées ou jetées dans le feu.

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.

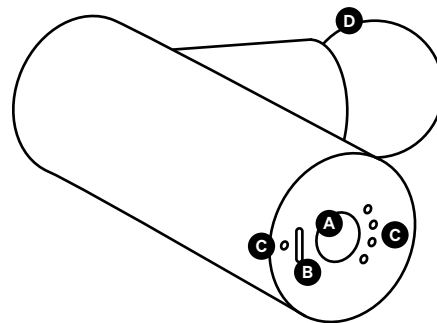
Veiligheidsinstructies

- + Niet gebruiken op gevoelige plaatsen en in de buurt van organen.
- + Bij pijn of ander contra-indicaties het gebruik direct staken en contact opnemen met een arts.
- + Personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens, evenals personen die jonger zijn dan 18 jaar mogen dit apparaat alleen gebruiken onder toezicht.
- + Geen elektrisch geleidende voorwerpen in de openingen van het apparaat steken.
- + Het apparaat niet in lichaamsopeningen stoppen.
- + De trillingen van het apparaat nooit blokkeren. Het apparaat moet vrij kunnen trillen.
- + Niet voor ondersteuning van of als vervanging voor medische toepassingen gebruiken zonder overleg met de arts.
- + Voor alle toepassingen bij het hoofd, de nek en de bovenkant van de rug dient de vibratie met grote zorgvuldigheid en doelgericht te worden toegepast.
- + Het apparaat niet in water onderdompelen.
- + De ventilatiespleten en bedieningsknoppen uit te buurt van vloeistoffen houden.
- + Het apparaat uit de buurt van warmtebronnen, kinderen en huisdieren houden.
- + Het apparaat beschermen tegen vocht, stof, agressieve vloeistoffen en dampen.
- + Mocht er toch vocht in het apparaat binnendringen, het apparaat direct uitschakelen en eventueel de netstekker uit het stopcontact halen.
- + De schroeven niet verwijderen en niet proberen het apparaat uit elkaar te halen.
- + Het apparaat alleen met gebruiksaanwijzing aan derden geven.
- + Bij oneigenlijk gebruik vervalt elke garantieclaim.
- + Niet gebruiken bij diabetes.

Contra-indicaties

In principe zijn er harde indicaties die de toepassing met het apparaat uitsluiten en contra-indicaties, waarbij individueel moet worden beoordeeld of toepassing mogelijk is of mag. Mocht een of meer van deze punten van toepassing zijn op jou, neem dan eerst beslist contact op met je behandelend arts:

- + roodheid
- + zwelling
- + acute pijn
- + osteoporose
- + beschadigde tussenwervelschijven
- + gebruik van antistollingsmiddelen (bloedverdunnende geneesmiddelen)
- + open, ontstoken of geïnfecteerde huid
- + recent opgelopen fractures
- + verhoogde bloedingsneiging, neiging voor haematoomvorming (vorming van blauwe plekken)
- + risico op embolie
- + hartstimulator (Herzschrittmacher, HSM, Engels pacemaker, PM)
- + direct bot- of oogcontact
- + fibromyalgie
- + reumatische aandoeningen
- + gewrichtsvervangingen
- + tumoren
- + zwangerschap



Gebruiksaanwijzing

- A** Aan/Uit-knop en veranderen van massagestanden
- B** USB-C aansluiting
- C** Statusweergave batterij (rood: tijdens het laden of batterijniveau < 10%; groen: volledig geladen)
- D** Verwisselbare opzetstukken

1. Controleer alle onderdelen op beschadigingen.
2. Laat voor het eerste gebruik de batterij volledig op via de USB-C aansluiting en de meegeleverde snoer. Het apparaat mag om veiligheidsredenen niet worden gebruikt tijdens het laden. Laadduur: ca. 5 uur
3. Om het apparaat aan of uit te schakelen, houd de Aan/Uit-knop op de onderkant 1.5 seconden ingedrukt.
4. In ingeschakelde toestand kun je de massagestanden veranderen door kort op de Aan/Uit-knop te drukken.

Massagestanden

Selecteer de stand en de duur van je massage voor je oefening. Je kunt de massage-modus en de gebruiksduur aanpassen aan het doel.

Level 1

Relax Mode

20 Hz; 1200r/min (3-4 minuten per lichaamsdeel)

De relax mode loopt op een hele lage vibratiefrequentie. Ideaal om te ontspannen en regenereren. Perfect voor rustpauzes of voor het slapen gaan. Voer dit niveau altijd met een lichte druk uit.

Level 2

Post Exercise Mode

28.3 Hz; 1700r/min (2-3 minuten per lichaamsdeel)

De tweede stand, de post exercise mode, is geschikt als cooling down en om spierpijn te voorkomen na een intensieve training. Door de vibratie kan er een betere doorbloeding en desensibilisering van pijnlijke zones ontstaan. Dit ondersteunt je regeneratie.

Level 3

Pre Exercise Mode

45 Hz; 2700r/min (30 seconden - 2 minuten per lichaamsdeel)

De pre exercise mode is gemaakt als voorbereiding op beweging. Met deze frequentie kan de doorbloeding, het weefselvocht en de weefselkwaliteit worden verbeterd. Daardoor kan een grotere beweeglijkheid worden bereikt, zonder dat de prestatie wordt verminderd. Het risico op blessures kan worden verminderd.

Level 4

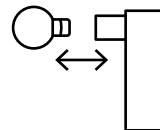
Pro Mode

53.3 Hz; 3200r/min (30 - 60 seconden per lichaamsdeel)

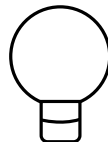
Niet geschikt voor gevoelige personen. De zeer intensieve pro mode kan bijvoorbeeld worden gebruikt voor grote spiergroepen, zoals de bovenbenen of het achterwerk. Gebruik de pro modus ook voor de training of wedstrijd.

Massage-opzetstukken

Het product wordt geleverd met vier massage-opzetstukken. Je kunt deze verwisselen door ze gewoon eruit te trekken en er weer in te stoppen.

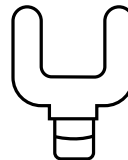


NL



Silicone Ball

Geschikt voor massage van het hele lichaam. Heel goed te combineren met de relax mode. Siliconen materiaal biedt genoeg grip op de huid om de gewenste plek gericht te masseren.



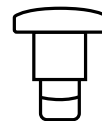
Silicone Fork

Perfect voor het masseren van parallel lopende spierstrengen, het gebied rond de achillespees of het bovenste gedeelte van de monnikskapspier.



Silicone Trigger

Het opzetstuk voor selectieve triggerpoint massage met vibratie. Helpt bij het losmaken van plaatselijk verhard weefsel en verkleefde fascia.



Metal Flat

Voor gebruik op het hele lichaam. Glijdend metalen materiaal voor strijkende beweging over kleding of huid. Kan met massageolie worden gebruikt.

Reiniging

- + Reinig het apparaat niet tijdens het opladen.
- + Gebruik voor de reiniging van het apparaat geen water maar alleen een vochtige doek.
- + Gebruik geen bijtende reinigingsmiddelen of oplosmiddelen.
- + Opzetstukken en apparaat kunnen met desinfectiemiddelen worden gereinigd.

Technische gegevens

Batterijcapaciteit in mAh:	2550
Maximale laadstroom in A:	2
Maximale laadspanning in V:	5
Type batterij:	Li-Ion
Kan de batterij worden vervangen?	nee
Type oplaadaansluiting:	USB-C
Wordt er een oplaadkabel meegeleverd?	ja
Voedingsadapter meegeleverd?	nee, gebruik 5V-2A voedingsadapter
Beschermingsklasse:	IP22
Stand-by:	15u in RELAX MODE (zonder belasting)
Materiaal:	legering van luchtvaartaluminium
Stalling kracht in KGF:	22
Nettogewicht in g:	550
Afmetingen in mm:	150*92.5*48
Amplitude in mm:	6

Andere gebruiksinstructies

De zelfmassage met de FASCIA GUN is heel intuïtief. Dat betekent dat je zelf het beste kunt voelen waar je weefsel aandacht nodig heeft. In het algemeen moet je met de FASCIA GUN zachtjes over het weefsel glijden. Blijf op gevoelige hotspots/triggerpoints 30 seconden wrijven of tot de spanning afneemt. Je kunt met de FASCIA GUN je weefsel passief masseren door gewoon een druk op je weefsel uit te oefenen. Of je past een actieve mobilisatie toe door gelijktijdig nabij gelegen lichaamsdelen te bewegen. Zo kun je bij de massage van je kuit tegelijkertijd het spronggewricht buigen of strekken om een extra mobilisatie-effect te krijgen. Met deze gecombineerde beweging creëer je schuifkrachten in het weefsel en kun je verklevingen effectiever losmaken. Vermijd gebieden met bot. De zelfmassage is ontwikkeld voor het actieve bewegingsapparaat (spieren, pezen en fascia) en niet voor het passieve bewegingsapparaat (botten, gewrichten, tussenwervelschijven). Wanneer je in de buurt van een bot werkt, raden we aan een lage vibratiestand te gebruiken. Op plaatsen waar je zelf moeilijk bij kunt komen (bijv. rug en nek) kun je je het beste door je partner laten masseren. Je kunt de intensiteit van de massage variëren via de hoek waaronder je jouw spieren masseert. Bij loodrecht gebruik dringen de lichte trillingen dieper in het weefsel door. Een schuin geplaatste FASCIA GUN verlaagt de intensiteit en is vooral geschikt voor gevoelige lichaamsdelen.

Je kunt de FASCIA GUN elke dag gebruiken voor zelfmassage. Wanneer je weefsel de volgende dag iets gevoelig aanvoelt, wordt aanbevolen een rustdag in te lassen. Je bereikt de meest duurzame effecten bij regelmatig gebruik.

Tip: bij de informatie gaat het uitsluitend om aanbevelingen. Gebruik het product zo wat voor jou het meest comfortabel is. Bij onzekerheid over het juiste gebruik, neem contact op met jouw arts of fysiotherapeut.

Bewaren

Bewaar het pistool op een droge plaats, uit de buurt van warmte, kinderen en huisdieren. Gebruik de verpakking of de FASCIA GUN CASE als u het pistool niet gebruikt.

Verwijdering

Dit product valt onder de Europese Richtlijn 2012/19/EU (WEEE) en mag niet met het huishoudelijk afval worden weggegooid. Elektrische en elektronische apparatuur moet worden ingeleverd bij aangewezen inzamelpunten of terugnamesystemen. Informatie over inzamelpunten bij u in de buurt kunt u vinden bij uw plaatselijke afvalverwerkingscentrum.

De lithium-ion batterij in dit apparaat valt onder de Europese Richtlijn 2006/66/EG en de Batterijwet. Lithium-ionbatterijen mogen niet met het huishoudelijk afval worden weggegooid. U bent verplicht om de batterij gratis in te leveren bij een geschikt inzamelpunt of verkooppunt. Informatie over inzamelpunten vindt u bij uw detailhandelaar of bij gemeentelijke afvalverwerkingscentra.

Belangrijke opmerking: Lithium-ionbatterijen kunnen een risico vormen voor het milieu en de gezondheid als ze niet op de juiste manier worden weggegooid. Batterijen mogen niet worden beschadigd, verhit of in het vuur worden gegooid.

Disclaimer

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

Garantie

De verkoper verleent de koper, als deze een consument is, de wettelijke garantie overeenkomstig de wettelijke voorschriften gedurende een periode van 2 jaar vanaf de aankoop van het artikel. De garantieverplichtingen van de Verkoper zijn in eerste instantie beperkt tot aanvullende prestaties, waarbij de Verkoper vrij is om te kiezen of hij een artikel zonder gebreken levert of het gebrekkige artikel herstelt. Indien de nakoming achteraf mislukt, heeft de koper recht op de verdere wettelijke vorderingen. De verkoper wijst garantieclaims af voor schade veroorzaakt door ongelukken, kennelijk verkeerd gebruik, misbruik of onoordeelkundig vervoer; die ontstaan is als gevolg van reparaties door onbevoegd personeel; die ontstaan is als gevolg van gebruik en behandeling dat niet in overeenstemming is met de gebruiksaanwijzing; die ontstaan is als gevolg van onoordeelkundige behandeling van het gekochte artikel. Bovendien zijn vorderingen tot schadevergoeding van de koper uitgesloten. Uitgesloten hiervan zijn vorderingen tot schadevergoeding van de koper wegens verwonding van leven, lichaam of gezondheid, alsmede aansprakelijkheid voor andere schade op grond van opzettelijk of grof nalatig plichtsverzuim door de verkoper, zijn wettelijke vertegenwoordigers of plaatsvervangende agenten. Onaangetaast blijft ook de aansprakelijkheid voor plichtsverzuim, waarvan de vervulling in de eerste plaats de goede uitvoering van het contract mogelijk maakt en op de naleving waarvan de koper regelmatig mag vertrouwen. In geval van een licht nalatige schending van deze contractuele verplichtingen, is de Verkoper slechts aansprakelijk voor de voorzienbare schade die typisch is voor het contract, tenzij het gaat om eisen tot schadevergoeding door de Klant die voortvloeien uit letsel aan leven, lichaam of gezondheid.

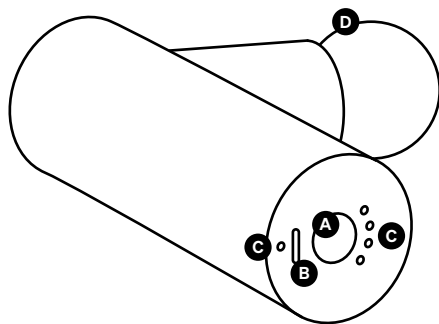
Consigli per la sicurezza

- + Non utilizzare su aree sensibili o intorno ad organi del corpo importanti.
- + In caso di dolore o altre controindicazioni, interrompere immediatamente l'uso e consultare un medico.
- + Le persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte e tutte le persone di minore età inferiore vanno sempre sorvegliate durante l'uso.
- + Non inserire nelle aperture del dispositivo oggetti che possano fare da conduttori elettrici.
- + Non inserire il dispositivo negli orifizi del corpo.
- + Non limitare mai la vibrazione del dispositivo, che deve poter vibrare liberamente.
- + Non utilizzare come addizione o sostituto di dispositivi medici senza consultare previamente un medico.
- + Per tutte le applicazioni nella zona della testa, del collo e della parte superiore della schiena, utilizzare le vibrazioni in modo estremamente locale e con grande prudenza.
- + Non immergere il dispositivo in acqua.
- + Tenere le fessure di ventilazione e i pulsanti di controllo lontani dall'acqua.
- + Tenere il dispositivo lontano da fonti di calore, bambini e animali domestici.
- + Proteggere il dispositivo da umidità, polvere, liquidi e vapori aggressivi.
- + Nel caso in cui dell'umidità dovesse penetrare nell'apparecchio, spegnerlo immediatamente e, se necessario, staccare la spina.
- + Non rimuovere le viti e non tentare di smontare il dispositivo.
- + Se l'apparecchio viene passato ad altre persone per l'uso, accertarsi di consegnare loro anche le presenti istruzioni.
- + Un eventuale uso improprio vanifica la garanzia del prodotto.
- + Non usare su pazienti diabetici.

Controindicazioni

Esistono situazioni concrete che escludono severamente l'uso del dispositivo, oltre a controindicazioni per le quali è possibile decidere a livello individuale in merito alla possibilità o meno di utilizzarlo. Consultare immediatamente il medico nei seguenti casi:

- + Arrossamento
- + Rigonfiamento
- + Dolore acuto
- + Osteoporosi
- + Ernia del disco
- + Assunzione di farmaci anticoagulanti (fluidificanti del sangue)
- + Pelle con ferite aperte, infiammate o infette
- + Fratture recenti
- + Aumento della tendenza al sanguinamento, tendenza agli ematomi (formazione di lividi)
- + Tendenza alle embolie
- + Pacemaker (HSM, PM)
- + Contatto diretto con le ossa o con gli occhi
- + Fibromialgia
- + Malattie reumatiche
- + Articolazioni artificiali
- + Neoplasie
- + Gravidanza



Istruzioni per l'uso

- A** Tasto accensione/spengimento e regolazione dei livelli di massaggio
 - B** Porta USB-C
 - C** Indicatore di stato della batteria (rosso: durante la carica o quando il livello della batteria è <10%; verde: carica completa)
 - D** Accessori intercambiabili
1. Accertarsi che nessun componente sia danneggiato.
 2. Caricare completamente la batteria tramite la porta USB-C e il cavo in dotazione prima del primo utilizzo. Per motivi di sicurezza, non usare il dispositivo mentre è in carica. Tempo di ricarica: circa 5h
 3. Per accendere o spegnere il dispositivo, tenere premuto il pulsante di accensione/spengimento per 1.5 secondi.
 4. Quando il dispositivo è acceso, è possibile regolare i livelli di massaggio premendo brevemente il pulsante di accensione/spengimento.

Livelli di massaggio & tempi di massaggio

Selezionare il livello e la durata del massaggio come desiderato; la modalità e la durata dell'uso sono regolabili a seconda dell'effetto da ottenere.

Fase 1

Relax Mode

20Hz; 1200 giri/min (3-4 minuti per ogni parte del corpo)

La modalità relax ha una frequenza di vibrazione molto bassa, ideale per il relax e la rigenerazione, per riposare o prima di andare a letto. Utilizzare sempre questa fase a bassa pressione. 28,3Hz; 1700 giri/min (2-3 minuti per zona del corpo)

Fase 2

Post Exercise Mode

28,3Hz; 1700r/min (2-3 minuti per ogni parte del corpo)

La seconda fase, la modalità post allenamento, è adatta per il defaticamento e per prevenire i dolori muscolari dopo un'intensa sessione di allenamento. La vibrazione può potenziare il flusso sanguigno e ridurre la sensibilità delle aree dolenti, per migliorare la rigenerazione dell'organismo.

Fase 3

Pre Exercise Mode

45Hz; 2700r/min (30 secondi - 2 minuti per ogni parte del corpo)

La modalità pre allenamento è stata ideata per prepararsi al movimento. La frequenza permette di migliorare il flusso sanguigno, il fluido tissutale e la qualità dei tessuti. Diventa quindi possibile ottenere una maggiore mobilità senza ridurre le prestazioni, e ridurre il rischio di lesioni.

Fase 4

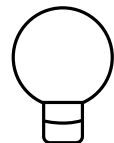
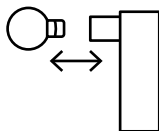
Pro Mode

53,3Hz; 3200r/min (30-60 secondi per ogni parte del corpo)

Non adatta a persone sensibili. La modalità Pro, molto intensiva, va utilizzata ad esempio sui grandi gruppi muscolari come le cosce o i glutei. La modalità Pro è utilizzabile anche prima dell'allenamento o della competizione.

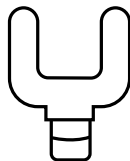
Accessori per massaggi

Il dispositivo ha in dotazione quattro accessori per massaggi, facili da estrarre e reinserire.



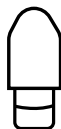
Silicone Ball

Adatta su tutto il corpo, particolarmente durante la modalità Relax. Il materiale in silicone offre una presa sulla pelle perfetta per massaggiare l'area desiderata in modo mirato.



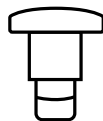
Silicone Fork

Perfetta per massaggiare fasci muscolari paralleli, l'area intorno al tendine d'Achille o la parte superiore del muscolo trapezoidale.



Silicone Trigger

Un accessorio per massaggi su zone mirate, con trigger point con vibrazione. Combatte gli irrigidimenti locali dei tessuti e il blocco delle fasce muscolari.



Metal Flat

Da utilizzare su tutto il corpo, in materiale metallico liscio e scorrevole, da usare con movimenti che accarezzano i vestiti o la pelle. Utilizzabile insieme a un olio da massaggio.

Pulizia

- + Mai pulire il dispositivo durante la carica.
- + Mai pulire il dispositivo con acqua. Utilizzare solo un panno umido.
- + Non utilizzare detergenti o solventi aggressivi.
- + Il dispositivo e gli accessori possono essere puliti con un disinfettante.

Dati tecnici

Capacità della batteria in mAh:	2550
Corrente di carica massima in A:	2
Tensione massima di carica in V:	5
Tipo di batteria:	Li-Ion
La batteria può essere sostituita?	no
Tipo di connessione di ricarica:	USB-C
Viene fornito un cavo di ricarica?	Sì
Adattatore di alimentazione incluso?	No, si prega di utilizzare un adattatore di alimentazione da 5V-2A
Classe di protezione:	IP22
Standby:	15 ore in modalità RELAX (senza carico)
Materiale:	lega di alluminio aeronautico
Forza di stallo in KGF:	22
Peso netto in g:	550
Dimensioni in mm:	150*92,5*48
Ampiezza in mm:	6

Ulteriori informazioni sull'applicazione

L'automassaggio con la FASCIA GUN è estremamente intuitivo, una volta determinati quali tessuti hanno bisogno di attenzione. Fare scivolare delicatamente la FASCIA GUN sui tessuti, stando sui punti sensibili / punti trigger per 30 secondi o fino a quando la tensione non si attenua. La FASCIA GUN permette sia un massaggio passivo del tessuto, semplicemente tramite pressione, che un massaggio attivo nel quale è possibile muovere nello stesso tempo le parti del corpo vicine. Ad esempio, durante un massaggio al polpaccio è possibile nello stesso momento piegare e raddrizzare la caviglia, per migliorare ulteriormente la mobilità. Questo tipo di movimento combinato genera forze di taglio nei tessuti che sciolgono le contratture in modo più efficace. Evitare le zone ossee. L'automassaggio è studiato per l'apparato locomotore attivo (muscoli, tendini e fasce), non per quello passivo (ossa, articolazioni, dischi vertebrali). Se si esegue un massaggio nelle vicinanze di un osso, è preferibile scegliere un livello di vibrazioni basso. Per le aree difficili da raggiungere da soli (ad es. schiena e collo) si consiglia l'aiuto di un'altra persona. È possibile regolare l'intensità del massaggio tramite l'angolazione d'uso del dispositivo.

La muscolatura può essere trattata in modi diversi. Se usati verticalmente, gli impulsi delicati raggiungono i tessuti più in profondità. L'applicazione obliqua della FASCIA GUN ne riduce invece l'intensità, ed è particolarmente indicata per le parti sensibili del corpo.

La FASCIA GUN è utilizzabile quotidianamente per l'automassaggio. Se il giorno successivo all'uso si avverte una tensione nei muscoli, non utilizzare il dispositivo per un giorno. Un uso regolare garantisce effetti più duraturi.

Importante: le presenti informazioni hanno solo valore di raccomandazione. Il dispositivo deve essere utilizzato nel modo più confortevole a livello personale. In caso di dubbi sulla corretta utilizzazione, si prega di contattare il medico o il fisioterapista.

Conservazione

Conservare la pistola in un luogo asciutto, lontano da fonti di calore, bambini e animali domestici. Utilizzare la confezione o la custodia della pistola FASCIA quando non si utilizza la pistola.

Smaltimento

Questo prodotto è soggetto alla Direttiva europea 2012/19/UE (RAEE) e non deve essere smaltito con i rifiuti domestici. Le apparecchiature elettriche ed elettroniche devono essere smaltite in appositi punti di raccolta o sistemi di ritiro. Le informazioni sui punti di raccolta nella vostra zona sono disponibili presso il centro di smaltimento rifiuti locale.

La batteria agli ioni di litio contenuta in questo dispositivo è soggetta alla direttiva europea 2006/66/CE e alla legge sulle batterie. Le batterie agli ioni di litio non devono essere smaltite con i rifiuti domestici. L'utente è tenuto a smaltire gratuitamente la batteria presso un centro di raccolta o un rivenditore adeguato. Le informazioni sui punti di raccolta sono disponibili presso il rivenditore o presso i centri di smaltimento dei rifiuti urbani.

Nota importante: le batterie agli ioni di litio possono rappresentare un rischio per l'ambiente e la salute se smaltite in modo non corretto. Le batterie non devono essere danneggiate, riscaldate o gettate nel fuoco.

Disclaimer

L'unità viene usata per l'esercizio a suo rischio e pericolo. Si raccomanda di chiedere consiglio ad un fisioterapista, terapeuta manuale, massaggiatore o medico specialista se avverte forti dolori prima o dopo l'automassaggio o lesioni ricorrenti.

Garanzia

Il venditore concede all'acquirente, se è un consumatore, la garanzia legale secondo i requisiti legali per un periodo di 2 anni dall'acquisto dell'articolo. Gli obblighi di garanzia del venditore sono inizialmente limitati ad una prestazione supplementare, per cui il venditore è libero di scegliere se consegnare un articolo privo di difetti o riparare l'articolo difettoso. Se l'adempimento successivo non ha successo, l'acquirente ha diritto alle ulteriori rivendicazioni legali. Il venditore respinge le richieste di garanzia per danni causati da incidenti, uso evidentemente scorretto, uso improprio o trasporto improprio; che si sono verificati a seguito di riparazioni effettuate da personale non autorizzato; che si sono verificati a seguito di uso e manipolazione non conforme alle istruzioni d'uso; che si sono verificati a seguito di manipolazione impropria dell'oggetto acquistato. Inoltre, sono escluse le richieste di risarcimento danni da parte dell'acquirente. Sono escluse le richieste di danni da parte dell'acquirente derivanti da lesioni alla vita, all'incolumità fisica o alla salute e la responsabilità per altri danni basati su una violazione intenzionale o gravemente negligente del dovere da parte del venditore, dei suoi rappresentanti legali o agenti vicari. Rimane inalterata anche la responsabilità per violazioni di obblighi, il cui adempimento rende possibile la corretta esecuzione del contratto in primo luogo e sulla cui osservanza l'acquirente può regolarmente fare affidamento. In caso di violazione leggermente negligente di tali obblighi contrattuali, il Venditore sarà responsabile solo del danno prevedibile tipico del contratto, a meno che non si tratti di richieste di risarcimento danni da parte del Cliente derivanti da lesioni alla vita, al corpo o alla salute.

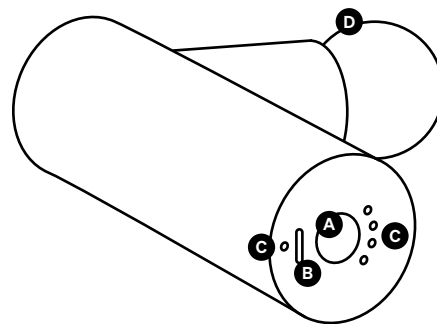
Uwagi dot. bezpieczeństwa

- + Nie stosować na miejscach wrażliwych lub w pobliżu narządów.
- + W przypadku wystąpienia bólu lub innych przeciwwskazań należy natychmiast przerwać stosowanie i skonsultować się z lekarzem.
- + Osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych oraz wszystkie osoby przed ukończeniem 18 roku życia, należy nadzorować podczas użytkowania.
- + Nie wkładać przedmiotów przewodzących prąd elektryczny w otwory urządzenia.
- + Nie wkładać urządzenia w naturalne otwory ciała.
- + Nie blokować wibracji urządzenia. Urządzenie musi mieć zapewnioną możliwość swobodnych wibracji.
- + Nie używać pomocniczo lub zamiennie do zastosowań medycznych bez konsultacji z lekarzem.
- + W przypadku wszystkich zastosowań w obszarze głowy, karku oraz górnej części pleców należy masować ostrożnie i dokładnie w pożądanym miejscu z użyciem wibracji.
- + Nie zanurzać urządzenia w wodzie.
- + Chronić szczeliny wentylacyjne i przyciski obsługi przed przedostawaniem się płynów.
- + Trzymać urządzenie z dala od źródeł ciepła, dzieci i zwierząt domowych.
- + Chronić urządzenie przed wilgocią, pyłem, agresywnymi cieczami i oparami.
- + Jeżeli mimo to do wnętrza przedostanie się wilgoć, należy natychmiast wyłączyć urządzenie i w razie potrzeby wyjąć wtyczkę z gniazdka.
- + Nie wykręcać śrub ani nie próbować demontować urządzenia.
- + Urządzenie przekazywać osobom trzecim wyłącznie wraz z instrukcją obsługi.
- + W przypadku użytkowania niezgodnego z przeznaczeniem wszelkie roszczenia gwarancyjne tracą ważność.
- + Nie stosować w przypadku cukrzycy.

Przeciwwskazania

Zasadniczo występują zarówno ścisłe wskazania, które wymagają stosowania razem z urządzeniem, jak i przeciwwskazania, w przypadku których należy podjąć indywidualną decyzję, czy można bądź też wolno stosować urządzenie. Jeżeli jeden lub więcej z poniższych punktów odnosi się do Ciebie, najpierw skonsultuj się przede wszystkim z lekarzem prowadzącym:

- + zaczerwienienie
- + opuchlizna
- + ostry ból
- + osteoporoza
- + uszkodzenie krążka międzykręgowego
- + przyjmowanie leków przeciwzakrzepowych (rozrzedzających krew)
- + otwarte, zapalne lub zakażone powierzchnie skóry
- + świeże złamania
- + podwyższona skłonność do krwawień, skłonność do tworzenia się krwiaków (tworzenia się siniaków)
- + skłonność do tworzenia się zatorów
- + rozruszniki serca (HSM, ang. pacemaker, PM)
- + bezpośredni kontakt z kośćmi lub oczami
- + fibromialgia
- + schorzenia spektrum reumatyzmu
- + proteza stawu
- + choroby nowotworowe
- + ciąża



Instrukcja użytkowania

- A** Przycisk On/Off i zmiana poziomów masażu
- B** Gniazdo USB-C
- C** Wskaźnik stanu akumulatora (czerwony: w trakcie ładowania lub stan naładowania akumulatora <10%; zielony: w pełni naładowany)
- D** Wymienne nakładki

1. Sprawdź wszystkie części pod kątem uszkodzeń.
2. Przed pierwszym użyciem w pełni naładuj akumulator za pomocą gniazda USB-C i dostarczonego kabla. Ze względów bezpieczeństwa nie wolno używać urządzenia podczas ładowania. Czas ładowania: ok.5 godz.
3. Aby włączyć lub wyłączyć urządzenie, naciśnij i przytrzymaj przez 1.5 sekundy przycisk On/Off na spodzie urządzenia.
4. Po włączeniu urządzenia możesz zmieniać poziomy masażu przez naciśnięcie przycisku On/Off.

Poziomy masaż

Wybierz poziom i czas trwania masażu zgodnie ze swoimi preferencjami. Tryb masażu i czas stosowania można dostosować w zależności od przeznaczenia.

Poziom 1

Relax Mode

20 Hz; 1200 obr./min (3–4 minuty na dany obszar ciała)

Tryb relaksacyjny pracuje z bardzo niską częstotliwością wibracji. Idealnie nadaje się do relaksacji i regeneracji. Rekomendowany w celu odprężenia się lub przed snem. Z tego poziomu należy korzystać przy małym nacisku. 28,3 Hz; 1700 obr./min (2–3 minuty na dany obszar ciała)

Poziom 2

Post Exercise Mode

28,3 Hz; 1700 obr./min (2–3 minuty na dany obszar ciała)

Drugi poziom, tryb Post Exercise, służy do rozluźniania i zapobiegania powstawaniu zakwasów mięśni po intensywnej jednostce treningowej. W wyniku wibracji może dojść do poprawy krążenia krwi wspierając proces regeneracji.

Poziom 3

Pre Exercise Mode

45 Hz; 2700 obr./min (30 sekund – 2 minuty na dany obszar ciała)

Poziom Pre Exercise opracowano w celu przygotowania użytkownika do ruchu. Taka częstotliwość może poprawić krążenie krwi, płyn tkankowy, a także jakość tkanek. Pozwala to zwiększyć mobilność bez zmniejszania sprawności. Ponadto można obniżyć ryzyko wystąpienia urazu.

Poziom 4

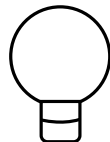
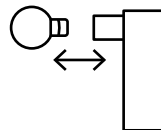
Pro Mode

53,3 Hz; 3200 obr./min (30–60 sekund na dany obszar ciała)

Nie nadaje się dla osób wrażliwych. Bardzo intensywny poziom Pro Mode można stosować na przykład na dużych grupach mięśniowych, takich jak mięśnie ud lub pośladków. Używaj poziomu Pro Mode również przed treningiem lub zawodami.

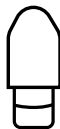
Nakładki masujące

Produkt jest wyposażony w cztery nakładki masujące. Wymiana nakładek odbywa się przez proste wyciągnięcie i ponowne włożenie.



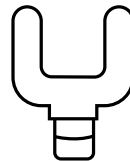
Silicone Ball

Nadaje się do masażu całego ciała. Tworzy idealne połączenie z poziomem Relax Mode. Silikonowy materiał zapewnia odpowiednią przyczepność na skórze, aby masować wybrany obszar.



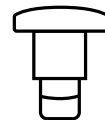
Silicone Trigger

Nakładka do selektywnego masażu punktów spustowych przy użyciu wibracji. Pomaga rozluźnić naprężone miejscowo tkanki i sklejone powięzi.



Silicone Fork

Doskonale nadaje się do masażu równoległych mięśniowych, po lewej i po prawej stronie, okolic ścięgna Achillesa czy górnej części mięśnia czworobocznego.



Metal Flat

Do stosowania na całym ciele. Z łatwością przesuwający się metalowy materiał do ruchów „głaskania” na odzieży lub skórze. Nadaje się do stosowania w połączeniu z olejkami do masażu.

Czyszczenie

- + Nie czyść urządzenia podczas ładowania.
- + Do czyszczenia urządzenia nie używaj wody, a jedynie wilgotnej szmatki.
- + Nie używaj żrących środków czyszczących ani rozpuszczalników.
- + Nakładki i urządzenie można czyścić środkiem dezynfekującym.

Dane techniczne

Pojemność akumulatora w mAh:	2550
Maksymalny prąd ładowania w A:	2
Maksymalne napięcie ładowania w V:	5
Typ akumulatora:	Li-Ion
Czy baterię można wymienić?	nie
Typ połączenia ładowania:	USB-C
Czy w zestawie znajduje się kabel do ładowania?	tak
Zasilacz w zestawie?	nie, należy użyć zasilacza 5V-2A
Stopień ochrony:	IP22
Czas czuwania:	15 godzin w TRYBIE RELAKSU (bez obciążenia)
Materiał:	stop aluminium lotniczego
Siła przeciągnięcia w KGF:	22
Waga netto w g:	550
Wymiary w mm:	150*92,5*48
Amplituda w mm:	6

Dodatkowe uwagi dot. stosowania

Samodzielny masaż z użyciem FASCIA GUN jest bardzo intuicyjny. Oznacza to, że samemu najlepiej się czuje, gdzie tkanki wymagają uwagi. Zasadniczo należy łagodnie przesuwać FASCIA GUN po tkance. Przy wrażliwych punktach zapalnych/punktach spustowych zatrzymać się przez 30 sekund, lub ustąpi napięcie. Za pomocą FASCIA GUN możesz pasywnie masować tkankę, wywierając na nią nacisk. Możesz też dodać aktywną mobilizację przez jednoczesne poruszanie położonymi w pobliżu miejsca masażu częściami ciała. Na przykład masując łydkę, możesz jednocześnie zginać lub rozciągać staw skokowy, co daje dodatkowy efekt mobilizujący. Taki połączony ruch powoduje zwiększenie ślizgu w tkance i pozwala na bardziej efektywne uwalnianie zrostów i sklejeń powięzi. Unikać obszarów kostnych. Samodzielny masaż opracowano pod kątem czynnego układu mięśniowo-szkieletowego (mięśnie, ścięgna i powięzie), a nie pasywnego (kości, stawy, krążki międzykręgowe). Jeżeli masujesz blisko kości, zalecamy niski poziom wibracji. Miejsca trudnodostępne (np. plecy i kark) najlepiej masować, prosząc o pomoc drugą osobę. Intensywność masażu można zmieniać, ustawiając odpowiedni kąt

masowania mięśni. Przykładając urządzenie prostopadle do ciała, łagodne uderzenia wywołane wibracją przenikają głębiej w strukturę tkanki. Przyłożenie urządzenia FASCIA GUN nieco pod kątem zmniejsza intensywność i jest szczególnie zalecane w przypadku wrażliwych części ciała.

FASCIA GUN możesz używać codziennie do samodzielnego masażu. Jeżeli następnego dnia poczujesz, że tkanki są nieco nadwyrężone, zalecamy zrobić sobie jeden dzień przerwy. Najtrwalsze w skutkach efekty uzyskasz przy regularnym stosowaniu.

Wskazówka: Podane informacje stanowią jedynie zalecenia. Używaj produktu w taki sposób, w jaki jest to dla Ciebie przyjemne. W razie wątpliwości co do prawidłowego stosowania skontaktuj się ze swoim lekarzem lub fizjoterapeutą.

Przechowywanie

Pistolet należy przechowywać w suchym miejscu, z dala od źródeł ciepła, dzieci i zwierząt domowych. Gdy pistolet nie jest używany, należy używać opakowania lub futerału FASCIA GUN CASE.

Utylizacja

Ten produkt podlega dyrektywie europejskiej 2012/19/UE (WEEE) i nie może być wyrzucany razem z odpadami domowymi. Urządzenia elektryczne i elektroniczne muszą być utylizowane w wyznaczonych punktach zbiórki lub w systemach odbioru. Informacje na temat punktów zbiórki w danym regionie można znaleźć w lokalnym centrum utylizacji odpadów.

Akumulator litowo-jonowy zawarty w tym urządzeniu podlega dyrektywie europejskiej 2006/66/WE i ustawie o bateriach. Akumulatorów litowo-jonowych nie wolno wyrzucać razem z odpadami domowymi. Użytkownik jest zobowiązany do bezpłatnej utylizacji akumulatora w odpowiednim punkcie zbiórki lub u sprzedawcy detalicznego. Informacje na temat punktów zbiórki można znaleźć u sprzedawcy lub w komunalnych centrach utylizacji odpadów.

Ważna uwaga: Akumulatory litowo-jonowe mogą stanowić zagrożenie dla środowiska i zdrowia w przypadku nieprawidłowej utylizacji. Akumulatorów nie wolno uszkadzać, podgrzewać ani wrzucać do ognia.

Wyłączenie odpowiedzialności

Urządzenie jest wykorzystywane do ćwiczeń na własne ryzyko. Zaleca się, aby w przypadku silnych bólów przed lub po samomasażu lub w przypadku powtarzających się urazów, zasięgnąć porady fizjoterapeuty, terapeuty manualnego, masażysty lub lekarza specjalisty.

Gwarancja

Sprzedający udziela kupującemu, jeżeli jest on konsumentem, ustawowej gwarancji zgodnie z wymogami prawnymi na okres 2 lat od zakupu przedmiotu. Zobowiązania gwarancyjne Sprzedawcy ograniczają się początkowo do świadczenia uzupełniającego, przy czym Sprzedawca ma swobodę wyboru, czy dostarczy rzecz wolną od wad, czy też naprawi rzecz wadliwą. Jeżeli późniejsze spełnienie świadczenia nie powiedzie się, kupującemu przysługują dalsze roszczenia ustawowe. Sprzedający odrzuca roszczenia gwarancyjne za szkody powstałe w wyniku wypadku, oczywiście nieprawidłowego użytkowania, niewłaściwego użycia lub nieprawidłowego transportu, które powstały w wyniku napraw dokonanych przez nieuprawnione osoby, które powstały w wyniku użytkowania i obchodzenia się z przedmiotem zakupu niezgodnie z instrukcją obsługi, które powstały w wyniku nieprawidłowego obchodzenia się z przedmiotem zakupu. Ponadto wyklucza się roszczenia odszkodowawcze kupującego. Wykluczone są roszczenia odszkodowawcze Kupującego z tytułu utraty życia, zdrowia lub uszkodzenia ciała, jak również odpowiedzialność za inne szkody wynikające z umyślnego lub wynikającego z rażącego niedbalstwa naruszenia obowiązków przez Sprzedającego, jego przedstawicieli ustawowych lub pełnomocników. Nienaruszona jest również odpowiedzialność za naruszenie obowiązków, których spełnienie w pierwszej kolejności umożliwia prawidłowe wykonanie umowy i na których przestrzeganiu kupujący może regularnie polegać. W przypadku naruszenia tych obowiązków umownych w sposób nieznacznie niedbały, Sprzedający odpowiada tylko za przewidywalną szkodę typową dla umowy, chyba że chodzi o roszczenia odszkodowawcze Klienta wynikające z naruszenia życia, ciała lub zdrowia.

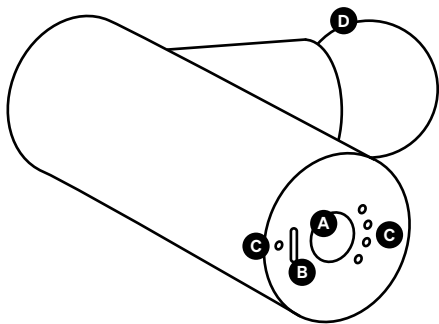
安全说明

- + 请勿在敏感区域或器官附近使用。
- + 如果出现疼痛或任何其他禁忌症，立即停止使用并咨询医生。
- + 身体、感官或精神能力减退的人或18岁以下的人在使用本设备时必须有人监护。
- + 不要将任何导电物体放入设备的插槽中。
- + 不要将设备插入您身体的任何自然孔口。
- + 切勿阻挡设备的振动。必须让其自由振动。
- + 在没有咨询您的医生以前，请不要使用本品作为支持或替代药物治疗。
- + 在头部、颈部和上背部区域使用时，施加振动时请小心使用。
- + 不要将设备浸入水中。
- + 让液体远离通风口和操作键。
- + 让设备远离热源、儿童和宠物。
- + 保护设备免受湿气、灰尘、腐蚀性液体和蒸汽的影响。
- + 如果湿气渗入设备，请立即关闭设备，必要时将插头从电源插座上拔下。
- + 不要卸下任何螺丝，也不要试图拆卸设备。
- + 仅将设备交给有使用说明的第三方。
- + 任何保修索赔都会因误用而无效。
- + 糖尿病患者不能使用。

禁忌症

基本上有排除使用该装置的硬性指示和禁忌症，在这些禁忌症中，必须在每种情况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&在按摩级别之间切换

B USB-C充电端口

C 状态指示(红色:充电或电池电量< 10%; 绿色:充满电)

D 可互换附件

1. 检查所有零件是否损坏。
2. 首次使用前, 请给设备充满电。因此, 使用提供的USB电缆和底部的USB-C充电端口。出于安全原因, 请勿在设备充电时使用它。充电时间:大约. 5小时
3. 按住底部的开/关按钮1.5秒钟, 启动或停止设备。
4. 要切换按摩模式, 请在设备打开时短按开/关按钮。

按摩级别和按摩次数

根据需要调整按摩的程度和持续时间。您可以根据需要调整按摩模式和持续时间。

Level 1

放松模式

20赫兹; 1200转/分钟(每个身体部位3-4分钟)

放松模式使用非常低的振动频率。这是放松和再生的理想选择。非常适合恢复或睡前使用。总是使用低强度的压力。

Level 2

锻炼后模式

28.3赫兹; 1700转/分钟(每个身体部位2-3分钟)

第二个级别, 运动后模式, 是在激烈的训练后冷却和防止肌肉酸痛的理想选择。振动可以改善血液循环, 减轻疼痛部位的敏感性。这有助于你的恢复。

Level 3

锻炼前模式

45赫兹; 2700转/分钟(每个身体部位30秒- 2分钟)

锻炼前模式旨在为锻炼做准备。该频率改善了循环、组织液流动和组织质量。这意味着您可以在不降低性能的情况下提高移动性。可以降低受伤的风险。

Level 4

专业模式

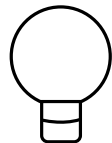
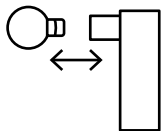
53.3赫兹; 3200转/分钟(每个身体部位30 - 60秒)

不适合敏感的人。专业模式非常激烈, 可用于大肌肉群, 如大腿或臀部。训练或比赛前使用专业模式。

按摩头

该产品配有四种不同的按摩头。

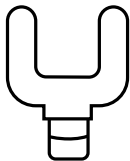
您可以通过取下附件并放入新的附件来轻松更改附件。



硅胶球

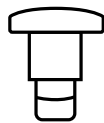
适合全身护理。

与我们的1200转/分钟放松模式非常匹配。硅表面确保有足够的抓地力进行有针对性的按摩。



硅胶叉

非常适合按摩平行肌肉、左右跟腱或斜方肌上部区域。



硅胶触发器

用于选择性触发振动按摩点的正确附件。有助于释放僵硬的组织或筋膜。

金属平板

可用于全身治疗。滑动金属材料能够在纺织物或皮肤上进行抚摸运动。也适合与按摩油一起使用。

清洗

- + 产品充电时请勿清洁。
- + 不要用水清洗产品。应用湿布。
- + 不要使用任何强洗涤剂或溶剂。
- + 附件和设备可以用消毒剂清洗。

技术条件

电池容量 (mAh):	2550
最大充电电流 (A):	2
最大充电电压 (V):	5
电池类型:	锂离子
可以更换电池吗?	不
充电端口类型:	USB-C
是否包含充电线?	是的
包括电源吗?	否, 请使用5V-2A电源
防护等级:	IP22
待机:	放松模式下 15 小时(无负载)
材质:	航空铝合金
KGf 失速力:	22
净重 (克):	550
尺寸 (毫米):	150*92.5*48
振幅 (毫米):	6

进一步的使用说明

用筋膜枪自我按摩非常直观。这意味着你自己最清楚在进行那个组织按摩时需要更加注意。通常最好将筋膜枪轻轻滑过组织。停留在敏感的热点/触发点30秒，或者直到紧张局势缓解。您可以使用筋膜枪被动按摩组织，只需对您的组织施加压力。或者您可以通过同时移动相邻的身体部位来增加主动活动。例如，在按摩小腿时，你可以同时弯曲或拉伸脚踝，以获得额外的活动效果。这种组合运动在组织中产生剪切力，在放松张力方面更有效。

避开骨质区域。自我按摩是为主动肌肉骨骼系统(肌肉、肌腱和筋膜)设计的，而不是为被动肌肉骨骼系统(骨骼、关节、椎间盘)设计的。如果您在靠近骨头的地方工作，我们建议使用低振动水平。

难以触及的部位(如背部和颈部)最好由同伴帮助按摩。

您可以通过调整锻炼肌肉的角度来改变按摩的强度。当垂直使用时，轻柔的击打会深入组织。斜着用筋膜枪，降低了强度，特别适合身体敏感部位。

您可以每天使用筋膜枪进行自我按摩。如果第二天你的组织感到有点压力，我们建议给自己放一天假。经常使用可获得最佳效果。

注意：

给出的信息只是建议。以您舒适的方式使用产品。如果您不确定如何正确使用该产品，请联系您的医生或理疗师。

存放

请将喷枪存放在干燥的地方，远离热源、儿童和宠物。不使用喷枪时，请使用包装或FASCIA枪盒。

处理

本产品符合欧盟指令2012/19/EU (WEEE)，不得通过生活垃圾处理。电器和电子设备必须交至指定的回收站或回收系统。您可以在当地废物管理机构查询附近的回收站信息。

本设备中包含的锂离子电池符合欧盟指令2006/66/EG和《电池法》。锂离子电池不得通过生活垃圾处理。您有义务将电池免费交至合适的回收点或商店。您可以向您的商家或当地废物管理机构查询回收点信息。

重要提示：锂离子电池如果处置不当，可能对环境与健康造成危害。请勿损坏、加热或将电池投入火中。

放弃

该装置用于锻炼，风险自担。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 FASCIA GUN. Find exercises and inspiration in our free app.



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

Authorized Representative:

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