

BLACKROLL®



FASCIA GUN

Mit Vibration effizient regenerieren – zuhause & unterwegs

USP's der BLACKROLL® FASCIA GUN:

- Muskelverspannungen lösen & Durchblutung fördern
- 4 Aufsätze für flächige und punktuelle Anwendung
- 4 Vibrationsgeschwindigkeiten (1200 – 32000r/min) für Regeneration & Aktivierung der Muskulatur
- 7mm Amplitude >>> optimal für den therapeutischen Einsatz <<<
- Gehäuse mit hochwertiger Luftfahrt-Aluminium-Legierung
- Wieder aufladbarer Lithium-Ionen-Akku (USB-C Anschluss)
- Handliches & leichtes Design (544g)
- Max. 15 Stunden Laufzeit (im Relax Modus ohne Belastung). Ausschaltautomatik nach 10 Minuten

Mehr Knowhow zu folgenden Themen einfach zum Anschauen:

Wie wird die FASCIA GUN richtig angewendet: [klicke hier](#)

Wie werden die Vibrationsstufen gewechselt: [klicke hier](#)

Wie werden die 4 Massage Aufsätze gewechselt: [klicke hier](#)

Wissenswerte Informationen zur BLACKROLL® FASCIA GUN

Wie schalte ich die FASCIA GUN an?

Die On/Off Taste befindet sich auf der Unterseite des Produkts. Diese für 3 Sekunden gedrückt halten, um das Gerät zu starten oder zu beenden. Nach 10 Minuten schaltet die FASCIA GUN automatisch ab. Durch Drücken der On/Off Taste, kann das Gerät wieder gestartet werden.

Wie wechsele ich die Vibrationsstufe?

Insgesamt gibt es 4 unterschiedliche Massage Modi. Im eingeschalteten Zustand wird durch kurzes Betätigen der On/Off Taste auf der Unterseite der FACIA GUN der Massage Modus gewechselt. [Video mit Infos zu den Vibrationsstufen](#)

Wie unterscheiden sich die 4 Massagestufen?

Regeneration verbessern oder sein Warm-Up intensivieren. Eine Selbstmassage mit der FASCIA GUN ist sehr intuitiv. Jeder spürt selbst am besten, wo sein Gewebe Aufmerksamkeit benötigt. Bei der Anwendung kann zwischen 4 verschiedenen Vibrationsstufen ausgewählt werden. 2 Stufen liegen unter 30 Hz. Diese eignen sich vor allem für die Regeneration, um Verspannungen sanft zu lösen und sich zwischendurch einfach eine wohltuende Massage zu gönnen. Stufe 3 und 4 sind hauptsächlich für die Aktivierung der Muskulatur geeignet und somit die perfekte Vorbereitung vor einer Trainingseinheit.

Stufe 1: Relax Mode

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

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

Stufe 2: Post Exercise Mode

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

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 die Regeneration.

Stufe 3: Pre Exercise Mode

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

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

Stufe 4: Pro Mode

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

Der sehr intensive Pro Mode kann zum Beispiel bei großen Muskelgruppen wie dem Oberschenkel oder der Gesäßmuskulatur eingesetzt werden. Hilfreich ist der Pro Modus ebenfalls vor dem Training oder Wettkampf.

Wie wechsele ich die Aufsätze?

Dem Produkt liegen vier Massage Aufsätze bei. Diese können durch einfaches Herausziehen und Wiedereinstecken gewechselt werden. [Hier](#) gibt es mehr Infos zu den Aufsätzen und deren Anwendung.

Für welchen Einsatz eignen sich die 4 Massageaufsätze?

1. 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.
2. SILICONE FORK: Perfekt für die Massage paralleler Muskelstränge, dem Bereich um die Achillessehne oder dem oberen Anteil des Trapezmuskels.

3. SILICONE TRIGGER: Der Aufsatz für punktuelle Triggerpunkt Massagen mit Vibration. Hilft beim Lösen von lokal verhärtetem Gewebe und verklebten Faszien.
4. METAL FLAT: Für die Anwendung am gesamten Körper. Gleitendes Metallmaterial für streichende Bewegungen auf Kleidung oder Haut. Kann in Kombination mit Massageöl verwendet werden.

Wie wende ich die FASCIA GUN an?

Wir haben dir alle Informationen zur Anwendung der Massagepistole [hier](#) zusammengefasst.

Konkrete Übungsanleitungen sind auf der Webseite zu finden:

Alle Übungen mit der FASCIA GUN sind auf der [BLACKROLL Webseite](#) zu finden und ebenfalls auf der [BLACKROLL App](#)

Wie lange kann die FASCIA GUN angewendet werden?

Die Anwendung der FASCIA GUN ist individuell, dennoch lässt sich ganz allgemein sagen: Je höher die Massagestufe, desto kürzer sollte die Dauer der Anwendung ausfallen. Im [FASCIA GUN Manual](#) haben wir Richtwerte für die Dauer der Anwendung pro Massagestufe definiert.

Wie lade ich den Akku auf?

Das Gerät bitte vor erstmaligem Gebrauch vollständig mit dem mitgelieferten USB-Kabel aufladen. Das Gerät darf nicht im Ladezustand verwendet werden.

Die Signalleuchte auf der Unterseite der FASCIA GUN leuchtet rot beim Laden, ist der Akku vollständig geladen leuchtet diese grün. Die Dauer für eine vollständige Ladung des Akkus beträgt ca. 6h. Sobald der Akkustand unter 10% sinkt, leuchtet die Signalleuchte ebenfalls rot auf.

Wie lange hält der Akku?

Das ist stark abhängig von der Vibrationsstufe, die genutzt wird und dem Massagedruck. Allgemein lässt sich folgendes sagen: Bei Nutzung auf der ersten Massagestufe und Anwendung mit wenig Druck hält der Akku ca. 15h. Wird stattdessen die vierte Stufe verwendet und damit z.B. intensiv eine große Muskelgruppe bearbeitet, liegt die Betriebsdauer bei ca. 5h.

