

BLACKROLL® STATION BACK & NECK 416

Functional, -Beweglichkeits- und Faszientraining



Allgemeine Gebrauchsanleitung

BLACKROLL® STATION BACK & NECK 416

Allgemeines

Die BS 416 ist für das Faszienrollen und die Schmerzpunkt-Selbstmassage konzipiert. Beachten Sie beim Training bitte die nachstehende Bewegungsanleitung.

Anwendungsbereich

Die BS 416 ist für den Einsatz in Freizeitsportanlagen und therapeutischen Einrichtungen konzipiert und entspricht der DIN EN ISO 20957 T 1 Klasse S. Das Trainingsgerät darf nur in Bereichen genutzt werden, in denen der Zugang und die Beaufsichtigung speziell vom Eigentümer geregelt ist. Der Umfang der Aufsicht ist von den Benutzern abhängig und zwar von dem Grad der Zuverlässigkeit, dem Alter, der Erfahrung usw. Dementsprechend darf das Trainingsgerät nur im beaufsichtigten Betrieb eingesetzt werden.

Allgemeine Regeln und Anwendungshinweise zum Faszienrollen

1. Trainingsintensität

Der Druck, der auf die Rolle erfolgt, ist abhängig vom subjektiven Empfinden, der auszurollenden Struktur und vom individuellen Befund.

Als Faustregel gilt:

- starker oder unangenehmer Schmerz ist zu vermeiden
- Es ist ein gut auszuhaltender Druck zu wählen

weiter auf der folgenden Seite

BLACKROLL® STATION BACK & NECK 416

2. Ausführung

Langsames, kontinuierliches Weiterbewegen im Faszienvorlauf.

Ggf. auf besonders schmerzhaften Stellen (Verhärtungen oder Verklebungen)

ca. *10 - 15 Sekunden* (maximal bis zu 120 Sekunden) verweilen und in wechselnden Richtungen rollen.

Wichtig: Es wird nur auf Muskel- und Sehngewebe gerollt. Knochenpunkte und Gelenke werden ausgespart!

3. Trainingsdauer

Ein Satz dauert *30 bis 60 Sekunden*, bei Trainierten evtl. *120 Sekunden*. Dies entspricht *8 - 10 Wiederholungen* bzw. *15 - 25 Wiederholungen* beim Trainierten.

4. Trainingsumfang

2 bis 3 Einheiten pro Woche

Wichtig: Zwischen den Einheiten muss eine *48-stündige* Pause eingehalten werden!

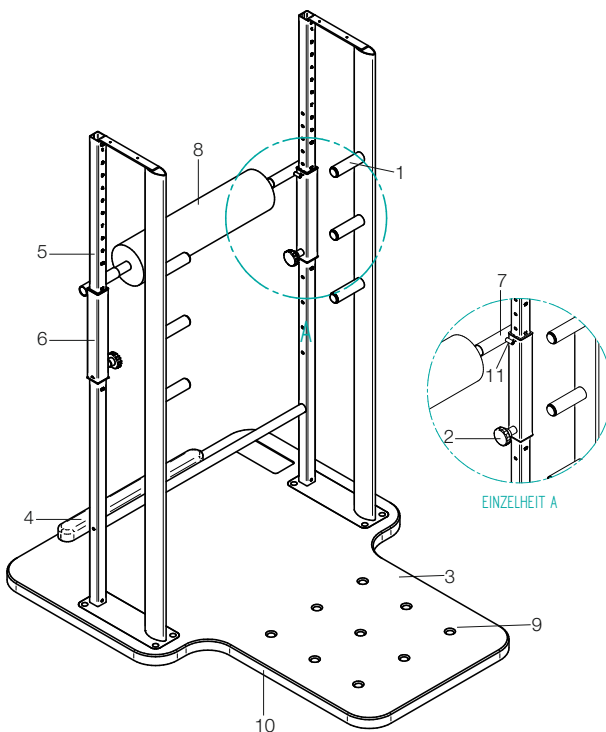
5. Besonderer Hinweis / Kontraindikationen

- Akute Verletzungen (z. B.: Muskelfaserriss, Bänderdehnungen, etc.)
- Akute Entzündungen
- Einnahme von gerinnungshemmenden Medikamenten
- Tumorerkrankungen
- Frischen Knochenbrüchen
- Osteoporose
- Gelenkersatz
- Bandscheibenschäden
- Schwangerschaft
- Sehr starken Schmerzen, die keine Tendenz zur Besserung zeigen
- Offene Wunden

BLACKROLL® STATION BACK & NECK 416

Individuelle Einstellung des Gerätes

Die BS 416 ist so konstruiert, dass sich die Ausgangspositionen individuell für jede Übung einstellen lassen. Zur individuellen Positionierung der Blackroll® Duo-ball und Blackroll® Ball mit Rohr (8) nutzen Sie die Rastbolzen (2). Achten Sie bei der Höhenverstellung darauf, dass der Rastbolzen (2) ordentlich einrastet.



- 1 – Handgriffe
- 2 – Rastbolzen
- 3 – Bodenplatte
- 4 – Holzelement
- 5 – Aufnahmerohr für Verstellrohr
- 6 – Verstellrohr
- 7 – Aufnahmerohr für Rundpolster mit Rohr
- 8 – Blackroll® Duoball mit Rohr
- 9 – Löcher zur Fixierung von Holzelement
- 10 – Höhenverstellbare Bodenschoner
- 11 – Gewinde mit Madenschraube

BLACKROLL® STATION BACK & NECK 416

Faszienrollen mit der
BS 416

Übungen für die Rückenmuskulatur

Ausgangsposition:

Blackroll® mit Rohr (8) in Höhe der Halswirbelsäule, Brustwirbelsäule oder Lendenwirbelsäule justieren. Das Holzelement (4) in den Löcher (9) der Bodenplatte (3) befestigen, so dass die Rutschgefahr der Füße vermieden wird. Die Hände fassen die Handgriffe (1). Den Rücken an dem Duoball anlegen.



Bewegungsausführung:

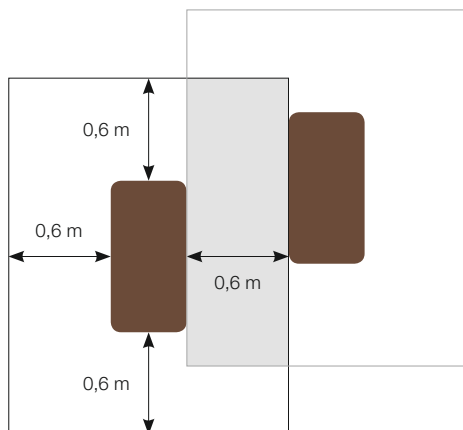
Langsames aufwärts und abwärts
Gleiten des Rückens über den Duoball.



BLACKROLL® STATION BACK & NECK 416

Aufstellen des Gerätes

Das Gerät ist grundsätzlich auf einem standsicheren Untergrund zu positionieren. Bodenunebenheiten können mit höhenverstellbaren Bodenschonern (10), die sich unterhalb der Bodenplatte (3) befinden, ausgeglichen werden. Achten Sie ferner auf genügend Sicherheitsabstand, wie z. B. zu anderen Geräten oder Wänden.



Technische Daten

Aufstellmaße: L 150 / B 120 / H 190 cm

Gesamtfläche: ca. 1,8 m² · Gerätegewicht: ca. 50 kg

Zugelassen für 1 Person max. 135 kg

BLACKROLL® STATION BACK & NECK 416

Warnhinweis zum Trainingsbereich

Es ist ausschließlich das Training auf dem Gerät erlaubt.

Der Körperschwerpunkt muss bei allen Übungen innerhalb des Gerätebereiches liegen. Das Trainieren in seitlicher Position neben dem Gerät ist untersagt.

Warnhinweis zu unbeaufsichtigten Kindern

Unbeaufsichtigte Kinder müssen vom Gerät ferngehalten werden.

Umgebungsbedingungen

Transport, Lagerung und Einsatz der BS 416 ist in Feuchträumen nicht gestattet. Beim Einsatz muss die Raumtemperatur zwischen 5-40°C liegen.

BLACKROLL® STATION BACK & NECK 416

Warnhinweise

Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen. Die vorgeschlagenen Übungen zu der BS 416 eignen sich nur für gesunde Personen. Lassen Sie im Zweifelsfall durch Ihren Hausarzt abklären, ob Sie für das Training mit diesem Gerät tauglich sind. Beachten Sie die Kontraindikationen in Punkt 5 zu den allgemeinen Regeln und Anwendungshinweisen. Achten Sie vor Trainingsbeginn auf den ordnungsgemäßen Zustand des Gerätes. Das Gerät darf nicht mit offenen Wunden und nur in geeigneter Kleidung genutzt werden.

Pflege und Instandhaltung

Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß überprüft wird. Das Gerät ist vor jeder Benutzung einer visuellen Begutachtung zu unterziehen. Eine Sicherheitsprüfung muss mindestens einmal jährlich erfolgen. Dies bezieht sich auf die Verstelleinheiten, Griffe, die Feststellschrauben und beweglichen Teile. Defekte Teile sind sofort durch Originalteile auszutauschen oder das Gerät ist bis zur Instandsetzung aus dem Trainingsbetrieb zu nehmen.

Die Rahmenteile und Griffe sind regelmäßig mit Wasser zu reinigen. Patienten mit offenen Wunden dürfen mit dem Gerät nicht trainieren, da die Geräte ausschließlich mit wasserlöslichen Desinfektionsmitteln zu reinigen sind.

Zum **Austausch** der Blackroll® die Madenschrauben in den Hülsen (11) lösen und das Rohr (8) demontieren. Anschließend das Rohr (8) montieren und die Madenschrauben fest anziehen.

Bitte beachten Sie die separate Trainingsanleitung.