

MOBILE BLACKROLL® STATION WORK 420/2

Schmerzpunkt-Selbstmassage für Rücken und Nacken



Allgemeine Gebrauchsanleitung

MOBILE BLACKROLL® STATION WORK 420/2

Allgemeines

Die *mobile Blackroll®-Station WORK 420/2* ist für das Faszienrollen und die Schmerzpunkt-Selbstmassage konzipiert. Beachten Sie beim Training bitte die nachstehenden Sicherheitshinweise und Bewegungsanleitung.

Anwendungsbereich

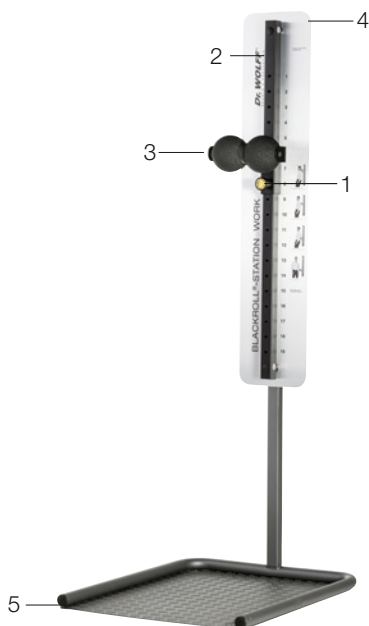
Die *mobile Blackroll®-Station WORK 420/2* ist für den Einsatz in Freizeitsportanlagen, Betrieben und für den privaten Gebrauch konzipiert und entspricht der DIN EN ISO 20957 T 1 Klasse S. Das Trainingsgerät darf nur in Bereichen genutzt werden, in denen der Zugang und die Beaufsichtigung speziell vom 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.

weiter auf der folgenden Seite

MOBILE BLACKROLL® STATION WORK 420/2

Individuelle Einstellung des Gerätes

Die *mobile Blackroll®-Station WORK 420/2* ist so konstruiert, dass sich die Ausgangspositionen für jeden erwachsenen Benutzer individuell für jede Übung einstellen lassen. Zur individuellen Positionierung der Blackroll® Duoball nutzen Sie den Rastbolzen (1). Ziehen Sie den Rastbolzen und verschieben Sie den Duoball in die gewünschte Position. Achten Sie bei der Höhenverstellung darauf, dass der Rastbolzen (1) wieder ordentlich einrastet. Die Angaben Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule auf dem Gerät sind nur sehr grobe Anhaltspunkte für den Bereich. Die exakte individuelle Einstellung ist von der Körpergröße des Übenden abhängig. Nach dem Verstellen kontrollieren Sie die Verrastung, in dem Sie versuchen den Duoball zu verschieben.



- 1 – Rastbolzen
- 2 – Verstellrohr
- 3 – Schrauben
- 4 – Stützfläche
- 5 – Bodenplatte

MOBILE BLACKROLL® STATION WORK 420/2

Faszienrollen mit der mobilen
Blackroll®-Station WORK 420-2/2

Übungen für die Rückenmuskulatur

Ausgangsposition:

Blackroll® Duoball mit Rastbolzen (1) in Höhe der Halswirbelsäule, Brustwirbelsäule oder Lendenwirbelsäule justieren. Den Rücken an dem Duoball anlegen. Beide Füße stehen auf der Bodenplatte (5)

Bewegungsausführung:

Langsames Aufwärts- und Abwärtsgleiten des Rückens über den Duoball.



BWS Brustwirbelsäule



HWS Halswirbelsäule



LWS Lendenwirbelsäule

MOBILE BLACKROLL® STATION

WORK 420/2

1. Trainingsintensität

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

Dosieren Sie dabei den Druck auf den Duoball so, dass Sie keinen Schmerz verspüren. Beginnen Sie mit möglichst geringem Druck. Je näher Sie mit Ihren Fersen am Gerät stehen, umso geringer wird der Druck sein. Der Blick sollte bei den Übungen nach vorne gerichtet sein.

2. Ausführung

Langsames, kontinuierliches Weiterbewegen im Faszienverlauf.

Ggf. auf Stellen mit Verhärtungen oder Verklebungen der Muskulatur bzw. der Faszien ca. *10–15 Sekunden* (maximal bis zu 120 Sekunden) verweilen und in wechselnden Richtungen rollen.

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

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. Unterbrechen Sie die Übung unverzüglich wenn Sie sich unwohl fühlen, Schwindelgefühl haben oder Schmerzen auftreten.

MOBILE BLACKROLL® STATION WORK 420/2

4. Trainingsumfang

2 bis 3 Einheiten pro Woche

Wichtig:

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

5. Besonderer Hinweis / Kontraindikationen

Wenn eine der nachfolgenden Kontraindikationen vorliegt oder der Verdacht besteht, dass diese Kontraindikationen oder vergleichbare Krankheiten vorliegen können, benutzen Sie das Gerät nicht. Konsultieren Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt zur Abklärung. Nehmen Sie dafür auch diese Anleitung mit.

- Akute Verletzungen
(z.B.: Offene Wunden, Muskelfaserriss, Bandverletzungen, etc.)
- Akute Entzündungen
- Einnahme von gerinnungshemmenden Medikamenten
- Venen-Lymphprobleme (z.B.: Krampfadern)
- Osteoporose
- Gelenkersatz
- Bandscheibenschäden
- Tumorerkrankungen
- Niereninsuffizienz
- Schwangerschaft
- Sehr starke Schmerzen, die keine Tendenz zur Besserung zeigen

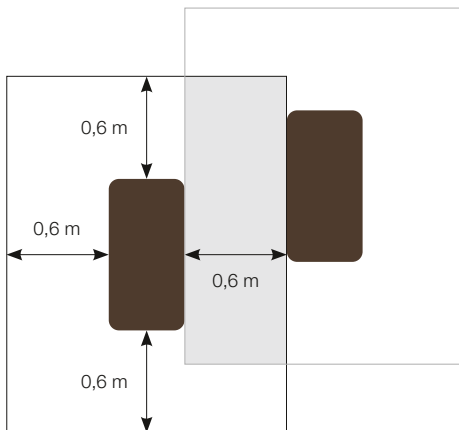
MOBILE BLACKROLL® STATION WORK 420/2

Aufstellen des Gerätes

Das Gerät wird montiert ausgeliefert.

Das Gerät ist grundsätzlich auf einem standsicheren Untergrund zu positionieren. Es ist nur an einer stabilen und festen Wand anzustellen. Die Stützfläche (4) müssen an der Wand anliegen. Für die Stützfläche (4) dürfen keine mobilen oder instabile Leichtbauwände genutzt werden. Für eine Beschädigung der Wandfläche übernimmt der Hersteller keine Haftung.

Achten Sie ferner auf genügend Sicherheitsabstand, wie z. B. zu anderen Geräten oder Wänden.



MOBILE BLACKROLL® STATION WORK 420/2

Technische Daten WORK 420/2

Aufstellmaße: L 86 / B 67 / H 186 cm

Gesamtfläche: ca. 0,5 m² · Gerätegewicht: ca. 20 kg

Zugelassen für 1 Person max. 135 kg

Umgebungsbedingungen

Transport, Lagerung und Einsatz der BS 420/2 ist in Feuchträumen nicht gestattet. Beim Einsatz muss die Raumtemperatur zwischen 5–40°C liegen.

Warnhinweise

Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen. Die vorgeschlagenen Übungen zu der *Blackroll®-Station WORK 420/2* eignen sich nur für gesunde Personen. Lassen Sie im Zweifelsfall durch Ihren Hausarzt abklären, ob Sie für das Training mit diesem Gerät tauglich sind. Achten Sie vor Trainingsbeginn auf den ordnungsgemäßen Zustand des Gerätes. Das Gerät darf nicht mit offenen Wunden und nur in geeigneter Kleidung genutzt werden.

Unbeaufsichtigte Kinder müssen vom Gerät ferngehalten werden.

Das Gerät ist nicht als Ankerpunkt für andere Geräte, Seile, elastische Bänder etc. geeignet.

MOBILE BLACKROLL® STATION

WORK 420-2/2

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.

In der nachstehenden Tabelle informieren wir Sie über die präventiven Wartungsintervalle:

Zyklus

Fetten der Gewinde	mindestens alle 12 Monate
Austausch Rastbolzen	mindestens alle 12 Monate
Austausch Blackroll®	nach Bedarf

Zum **Austausch** der Blackroll® die Schrauben (3) lösen und das Rohr demontieren. Anschließend das Rohr mit neuer Blackroll® montieren und die Schrauben fest anziehen.