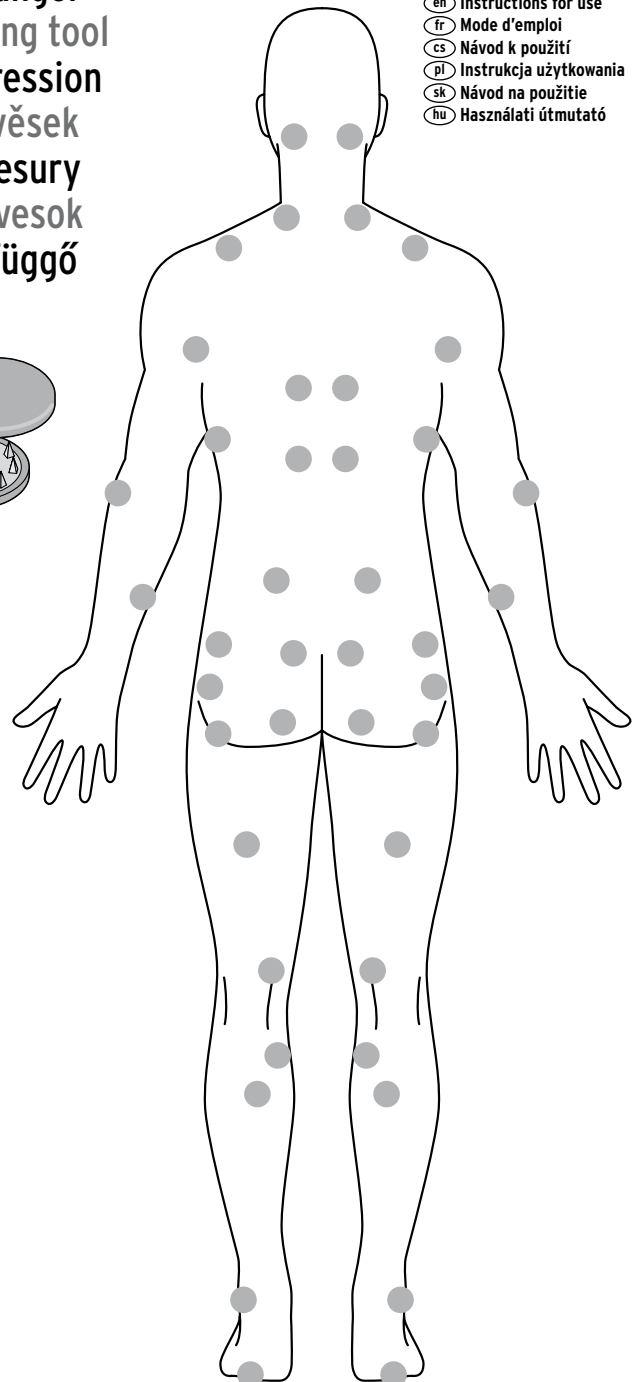
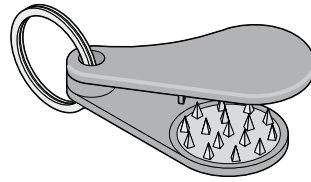
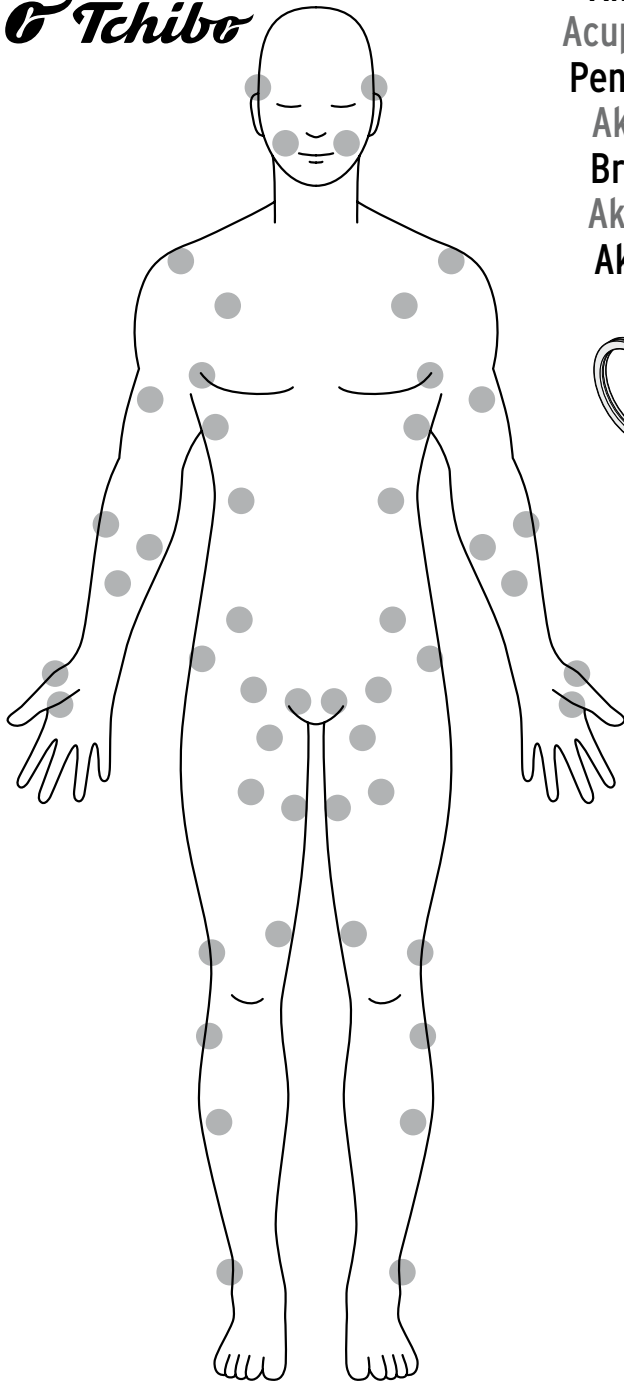


Akupressur-Anhänger
Acupressure keyring tool
Pendentif d'acupression
Akupresurní přívěsek
Brelok do akupresury
Akupresúrny prívesok
Akupresszűrás függő

- de Gebrauchsanleitung
- en Instructions for use
- fr Mode d'emploi
- cs Návod k použití
- pl Instrukcja użytkowania
- sk Návod na použitie
- hu Használati útmutató



Triggerpunkte
Trigger points
Points gâchettes
Spoušťové body
Punkty spustowe
Spúšťové body
Trigger pontok

Zu Ihrer Sicherheit

Ob im Büro, auf dem Arbeitsweg, auf Reisen - der Akupressur-Anhänger ist immer dabei! Bei regelmäßiger Anwendung kann Akupressur zur Entspannung beitragen und die Durchblutung anregen. Wir haben Ihnen in dieser Anleitung einige typische Triggerpunkte eingezeichnet, deren Bearbeitung in der Regel als wohltuend empfunden wird. Je nach Empfindlichkeit der Körperstelle setzen Sie die Spitzen mit nur leichtem bis mittleren Druck auf einen der Triggerpunkte. Verweilen Sie nur so lange und mit so viel Druck auf dem Triggerpunkt, wie es für Sie angenehm und wohltuend ist. Empfohlen werden

üblicherweise 30 Sekunden bis max. 3-5 Minuten. Wenn Sie den Gebrauch als unangenehm empfinden, brechen Sie sofort ab. Wenn Sie nach dem Gebrauch anhaltende Schmerzen oder Unwohlsein verspüren, sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Der Akupressur-Anhänger ist kein medizinisches oder therapeutisches Hilfsmittel. Es ist ausschließlich für den privaten Gebrauch konzipiert und für den gewerblichen Einsatz in medizinischen oder therapeutischen Einrichtungen nicht geeignet. Nicht für therapeutische Zwecke geeignet! Bei Nichtgebrauch Abdeckung über die Spitzen schieben.

Gefahr für Kinder

Die Spitzen des Artikels können bei falscher Anwendung - z.B. zu starkem Druck - Verletzungen hervorrufen. Der Akupressur-Anhänger ist kein Spielzeug und muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kinder aufbewahrt werden. Kinder dürfen nicht mit dem Anhänger spielen, da sie sich verletzen könnten.

Fragen Sie Ihren Arzt!

Nicht verwenden, wenn Sie an Blutgerinnungsstörungen (Hämophilie) leiden oder blutverdünnende Medikamente einnehmen, oder während der Schwangerschaft.

Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen oder orthopädischen Beschwerden, sollte die Verwendung des Artikels mit dem Arzt abgestimmt sein. Bei Schmerzen in Gelenken und Muskeln oder bei Taubheitsgefühlen, verwenden Sie den Artikel nicht weiter. Nicht auf verletzten Stellen anwenden. Fragen Sie im Zweifelsfall vor dem Gebrauch Ihren Arzt.

For your safety

Whether at the office, on your commute or when travelling - the acupressure keyring tool is always at hand! With regular use, acupressure can help promote relaxation and stimulate circulation. In these instructions, we have marked a number of typical trigger points that are generally found to be beneficial when treated. Depending on how sensitive the area is, apply the spikes with only light to moderate pressure on one of the trigger points. Use only with as much pressure and for as long as feels comfortable and beneficial. It is generally

recommended to apply pressure for between 30 seconds and a maximum of 3-5 minutes. If you feel any discomfort when using the product, stop immediately. If you experience persistent pain or discomfort after use, consult your doctor. The acupressure keyring tool is not a medical or therapeutic device. It is designed for private use only and is not suitable for commercial use in medical or therapeutic institutions. Not suitable for therapeutic purposes! Slide the cover over the spikes when not in use.

Danger to children

The spikes on this product may cause injury if used incorrectly, for example by applying excessive pressure. The acupressure keyring tool is not a toy and must be kept out of the reach of children when not in use. Children must not play with the keyring tool, as they could injure themselves.

Consult your doctor!

Do not use if you suffer from a bleeding disorder (haemophilia), are taking blood-thinning medication, or are pregnant.

For certain types of impairment, e.g. inflammatory diseases of the joints or tendons, or orthopaedic complaints, consult your doctor before using the product. If you feel pain in your joints or muscles or if you experience any numbness, stop using the product immediately. Do not use on injured areas. If in doubt, consult your doctor before use.

fr

Pour votre sécurité

Au bureau, sur le chemin du travail ou en voyage : le pendentif d'acupression ne vous quitte jamais! Pratiq  e r  gul  rement, l'acupression peut contribuer   la relaxation et stimuler la circulation sanguine.

Dans ce mode d'emploi, nous avons indiqué quelques points gâchettes typiques dont le traitement est généralement ressent  comme bénéfique. En fonction de la sensibilité des zones du corps, appliquez les pointes en n'exerant qu'une pression légère   moyenne sur l'un des points gâchettes. Ne restez sur le point gâchette et n'exercez de pression que tant que cela vous est

agréable et bénéfique. Généralement, la durée recommandée est de 30 secondes   max. 3-5 minutes. Si vous trouvez l'utilisation désagréable, cessez immédiatement. Si vous ressentez des douleurs persistantes ou si vous vous sentez mal après l'utilisation, parlez-en   votre médecin. Le pendentif d'acupression n'est pas un dispositif médical ou thérapeutique. Il est exclusivement conçu pour l'usage privé et n'est pas adapté   un usage commercial dans des établissements médicaux ou thérapeutiques. Ne convient pas   une utilisation thérapeutique! Placer le couvercle sur les pointes quand le pendentif n'est pas utilisé.

Danger: risque pour les enfants

• Les pointes de l'article peuvent occasionner des blessures si elles sont mal utilisées - p. ex. pression trop forte. Le pendentif d'acupression n'est pas un jouet et doit être conservé hors de portée des enfants lorsqu'il n'est pas utilisé. Les enfants ne doivent pas jouer avec le pendentif car ils risquent de se blesser.

Consultez votre médecin!

• Ne pas utiliser si vous êtes hémophile ou prenez des médicaments destinés   fluidifier le sang ou pendant la grossesse.
• Le médecin devrait être consulté sur l'utilisation de cet article en cas de troubles particuliers

comme les maladies inflammatoires des articulations ou des tendons ou les problèmes orthopédiques

• En cas de douleurs dans les articulations et les muscles ou de sensation d'engourdissement, cessez d'utiliser l'article. Ne pas utiliser l'article sur des lésions ou blessures.
• En cas de doute, demandez conseil   votre médecin avant de l'utiliser.

cs

Pro Vaši bezpe nost

A  u  zrovna sed te v kancel rii, jedete do práce nebo cestujete - akupresurn  pr v sek m te v dy u sebe! Při pravideln m pou itv n  m u e akupresura přispívat k uvoln n  napětí a podporovat prokrv n .

V tomto návodu jsme Vám označili několik typických spou fov ch bod , jejichž stimula e zprav dla p n  i blahod rn  u inek. Podle citlivosti p slu n ho m sta na těle přiložte hroty s m rn m a  st dn m tlakem na n kter  ze spou fov ch bod . Na spou fov m bod  setrvejte pouze tak dlouho a s takov m tlakem, aby Vám to bylo p ijemn .

Obvykle se doporučuje 30 sekund až maxim ln  3-5 minut. Pokud je Vám pou it  nep ijemn , ihned ho přerušte. Jestliže po pou it  pocítujete přetrvávající bolesti nebo nevolnost, kontaktujte svého lékaře. Akupresurní pr v sek není lékařskou ani terapeutickou pomůckou. Je koncipován pro soukrom  pou it  a není vhodn  pro komer n  využití v lékařských nebo terapeutických za izen ch. Nehod  se pro terapeutick  u ely! Pokud ho nepou ivate, nasad te na hroty kryt.

Nebezpe i pro děti

• Hroty výrobku mohou při nespr vn  aplikaci - např. při p il i siln m tlaku - způsobit poran n . Akupresurní pr v sek není hračkou a při nepou iv n  musí být uchováván na místě nep stupn m pro děti. Děti si nesmějí s pr v skem hrát, protože by se mohly poranit.

Zeptejte se svého lékaře!

• V rodek nepouživejte, pokud trpíte poruchami sr  ivosty krve (hemofilie) nebo u ivate léky na řed n  krve, ani během těhotenství.

• Při specifických omezen ch, jako je např. one-mocnění kloubů nebo vazů nebo ortopedick  pot i e, by mělo být pou it  výrobku konzultováno s lékařem.
• Při bolestech kloubů a svalů nebo při pocitech hluchoty v rodek d le nepouživejte. Neaplikujte jej na poran n  m sta.
• V p padech pochybnosti se obra te na svého l ka e.

pl

Dla bezpieczeństwa użytkownika

Czy to w biurze, w drodze do/z pracy, czy też w podr o y - brelok do akupresury jest zawsze pod r k ! Przy regularnym stosowaniu akupresura może wspomaga  rozluźnienie i pobudza  ukrwienie.

W niniejszej instrukcji, na rysunku zaznaczylismy Państwu kilkadziesiat typowych punktów spustowych - oddziaływanie na nie jest z reguły odbierane jako przyjemne. W zależności od wrażliwości danej cz ci ci a należy oddziaływa  kolcami na kt ry  z punktów spustowych z lekkim lub s rednim naciskiem. Na punkt spustowy należy oddziaływa  tylko tak dluo i z takim naciskiem, jak dluo jest to dla użytkownika przyjemne i odpr aj ce. Zwykle zale-

cane jest oddziaływanie przez czas od 30 sekund do maksymalnie 3-5 minut. Jeśli używanie breloka do akupresury odczuwane jest jako nieprzyjemne, należy niezwolocznie przewa  zabieg. Jeśli po użyciu użytkownik odczuwa utrzymujący się ból zle samopoczucie, należy skonsultowa  się z lekarzem. Brelok do akupresury nie jest pomocniczym wyrobem medycznym ani s rodkiem terapeutycznym. Zaprojektowano go wyłacznie do użytku prywatnego i nie nadaje się do zastosowa  komercyjnych w ośrodkach medycznych lub terapeutycznych. Produkt nie nadaje się do celów terapeutycznych! W razie nieużywania należy nasun c oslon  na kolce.

Niebezpie stwo - zagrożenie dla dzieci

• W przypadku nieprawidłowego stosowania, np. wywierania zbyt dużego nacisku, kolce produktu mogą spowodowa  obrażenia ci a. Brelok do akupresury nie jest zabawk  i gdy nie jest używany, musi b c przechowywany w miejscu niedostępnym dla dzieci. Dzieci nie mog  si  bawiąc brelokiem do akupresury, ponieważ mogą się skaleczy .

Zaleca się konsultac  z lekarzem!

• Nie należy u ywa  produktu w przypadku problemów z krzepliwością krwi (hemofilii) lub zażywania leków rozci czaj cych krew, a także w okresie ci u y.

• W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. stany zapalne stawów lub  ciegien albo dolegliwości ortopedyczne, stosowanie produktu musi b c uzgodnione z lekarzem.
• W przypadku bólów w stawach lub mięśniach albo w razie drętwienia kończyn należy zaprzesta  używania produktu. Nie stosowa  na zranionych częściach ci a.
• W razie wątpliwości należy przed użyciem skonsultowa  się z lekarzem.

sk

Pre va u bezpiecze st 

 i u  v kancel rii, cestou do pr ce alebo na cest ch - akupresurn  prívesok je vždy s Vami! Pri pravidelnom pou itv n  m u e akupresura pr isp t k uvoľneniu a podpori t prekrvenie. V tomto návode sme pre Vás vyznačili niekoľko typických sp  fov ch bodov, ktorých uvoľnenie je spravidla vn man  ako blahodárne. V závislosti od citlivosti daného miesta na tele pr il  ajte ihli ky s ľahkým až miernym tlakom na jeden zo sp  fov ch bodov. Zotrva te na ňom len tak dlho a s takým tlakom, ak y je pre Vás p ijemn  a blahod rn . Bežne sa odporu a 30 sekúnd až max. 3-5 minút.

Ak použitie vnímate ako nep ijemn , okamžite ho prerušte. Ak po pou it  poc tujete pretrvávajúcu bolesť alebo nevoľnosť, poraďte sa so svojim l k rom. Akupresurn  prívesok nie je zdravotnick  ani terapeutick  pom cka. Je koncipován v ylu ne na s kromn  použitie a nie je vhodn  na komer n  využitie v zdravotnických alebo terapeutických zariadeniach. Nie je vhodn  na terapeutick  u ely. Při nepou iv n  prekryte ihli ky krytom.

Nebezpečenstvo pre deti

• Ihli ky výrobku m u u při nesprávným pou it  - napr. při p il i silnom tlaku - sp sobit  poranenia. Akupresurn  prívesok nie je hra ka a keď sa nepou iva, musí být ulo en  mimo dosahu detí. Deti sa nesm j  príveskom hra t, pretože by sa mohli porani t.
Sp ytajte sa svojho lekára
• Prívesok nepou ivejte, ak trpíte na poruchy zr zania krvi (hemofilia), ak u ivate lieky na riedenie krvi, ani počas tehotenstva.

• Při špecifických obmedzeniach, ako napr. z palov  ochorenia kĺbov alebo šliach alebo při ortopedických t  kostiach by ste mali použitie výrobku prekonzultovať s l k rom.
• Při bolestiach kĺbov a svalov alebo p i pocitoch t pnutia v robok d alej nepou ivejte. Nepou ivate na poranen ch miestach.
• V p pade pochybnosti sa pred pou it m sp ytajte svojho lek ra.

hu

Biztonsága  rdek ben

Az irodában, munkába menet, de akár utazás k zben is - az akupressz r s függő mindig elkíséri  nt! Rendszeres használat mellett az akupressz ra hozzájárulhat az ellazul shoz és  rkering s serkentéséhez.

Ebben az útmutatóban bejelöltünk  nnek néhány t pikus trigger pontot, amelyek kezel e általában jótékony hatással lehet. A testrész  r kenny s g t l függően enyhé vagy közepes nyomással helyezze a t sk ket az egyik trigger pontra. Csak addig mardajon a trigger ponton, és csak

akkora nyomást gyakoroljon r , amíg az  nnek kellemes és jól esik. Az ajánlott időtartam általában 30 másodperctől legfeljebb 3-5 percig. Ha a használat kellemetlennek  rzi, azonnal hagyja abba. Ha a használat után tart s fájdalmat vagy rosszullétet tapasztal, beszéljen kezelőorvosával. Az akupressz r s függő nem egészségügyi vagy g gy szati segédeszköz. Kizárólag magánjellegű felhasználásra készült, nem alkalmas egészségügyi vagy g gy szati intézményekben történő üzleti használatra. Ter piais célokra nem alkalmas! Használaton kívül cs sztatasa a fedelet a t sk k्रे.

Veszély gyermekek esetében

• A termék tüskéi helytelen használat (pl. túl nagy nyom s) esetén s r l eseket okozhatnak. Az akupressz r s függő nem játékszer, és használaton kívül gyermekektől elzárva kell tartani. A gyermekek nem játszhatnak a f gg vel, mivel megsérülhetnek.

Kérje ki orvosa véleményét!

• Ne használja, ha v rvalvad si zavarban (hemofiliában) szenved, vagy v rhigito g y gszert szed, illetve ha terhes.

• Bizonyos egészségügyi esetekben, pl. gyulladással járó üzleti vagy  betegegek, illetve az ortopédia területét érintő panaszok esetén a termék használatával kapcsolatban egyeztetnie kell kezelőorvosával.
• Az  zuletek és izmok fájdalma, vagy zsigbad s esetén ne használja tovább a terméket. Ne alkalmazza sérült területeken.
• Amennyiben kétségei lennének, a használat előtt kérje ki orvosa véleményét.

Artikelnummer | Product number | Référence
 slo v robku | Numer artykułu |  slo v robku
Cikkszám : 725 176

Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Ueberseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.de