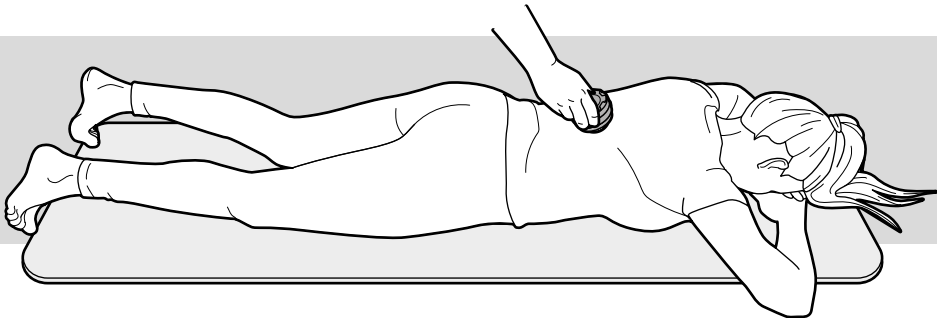
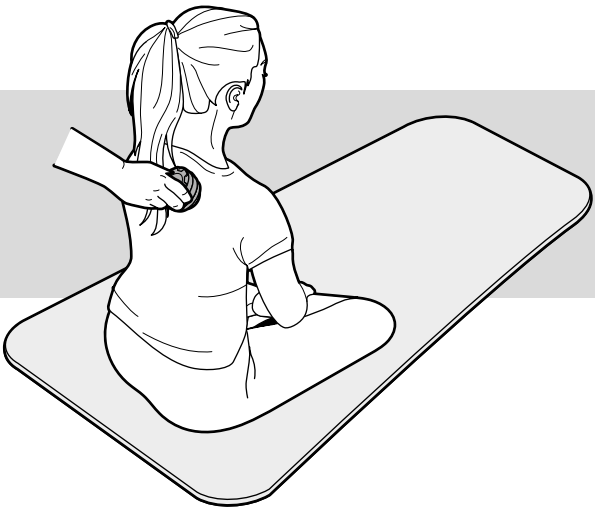
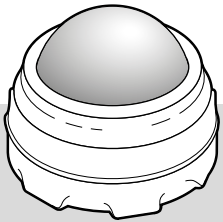




CS Vážení zákazníci,

svalová napětí ramen, zad, paží a nohou lze často uvolnit nebo zlepšit pomocí masáže.

Masážní kuličku – zahřátou nebo vychlazenou – lze cíleně použít na napjaté svaly.

Přečtěte si pozorně pokyny na tomto letáčku!

Váš tým Tchibo

Účel použití

- Tato masážní kulička je koncipována k automasáži těla a masáži těla partnera ke zvýšení dobrého pocitu v každodenním životě. Výrobek je také navržen pro použití v zahřátém nebo chlazeném stavu.
- Výrobek je koncipován pouze pro soukromé použití. Není vhodný pro komerční využívání (např. na klinikách, v masážních centrech, Wellness studieh apod.).
- Lékařské léčivé účinky nejsou dokázány. Masážní kulička neslouží k tlumení bolestí. V případě zdravotních potíží bezpodmínečně vyhledejte radu lékaře! V případě pochybností nebo nejistoty se před použitím poraďte se svým lékařem.

VÝSTRAHA před poraněním

- Výrobek není dětská hračka. Zabraňte proto dětem v přístupu k němu. Uchovávejte mimo dosah dětí.
- Masážní kuličku **nepoužívejte** ...
 - ... na ústech a očích, v blízkosti očí, na hrtanu, na kostech nebo kloubech, v oblasti genitálií nebo ledvin, ani na jiných obzvlášť citlivých částech těla.
 - ... při patologických změnách nebo poraněních v oblasti těla, kterou chcete přístrojem masírovat (např. při pohmožděninách, zánětech, otevřených ranách, popáleninách, kožních otocích, podráždění kůže, kožních onemocněních, výhřezu meziobratlové ploténky apod.).
 - ... po požití látek, které vedou k omezení schopnosti vnímání (např. léků proti bolesti, alkoholu apod.).
 - ... na zvířatech.

- Masáž konzultujte se svým **lékařem** ...
 - ... u zvláštních omezení, jako jsou např. těhotenství, zánětlivá onemocnění kloubů nebo vazů, hromadění vody v pažích nebo nohách, ortopedické obtíže, těžké onemocnění nebo pokud jste po operaci nebo
 - ... nosíte kardiostimulátor, máte nějaké implantáty nebo nosíte jiné pomůcky,
 - ... máte trombózu,
 - ... máte cukrovku,
 - ... máte bolesti nejasné příčiny.

- Pokud by se objevil některý z následujících příznaků, ihned ukončete masáž a vyhledejte lékaře: nevolnost, závratě, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou.
- Pokud se během používání objeví bolesti kloubů nebo svalů, masáž okamžitě ukončete.
- Masáž by neměla trvat déle než 20 minut. Delší doba masáže může vést k nadměrné stimulaci svalů. V některých případech pak může místo uvolnění dojít k natažení svalů.

- Použití
- ▷ Masážní kuličkou rolujete po oblasti těla, kterou masírujete, pomalu tam a zpět.
- ▷ Na citlivých místech, jako např. čelo nebo dekolť, vyvíjejte jen mírný tlak. Na méně citlivých místech, jako třeba stehna nebo hýždě, můžete tlačit jednou víc, jednou méně, a tím intenzitu masáže obměňovat. Vyvarujte se ale příliš velkého tlaku na bolestivých místech, příliš velký tlak může přispívat ke zhoršení napětí ve svalectech.
- ▷ Masírujte pouze tak dlouho a takovým tlakem, jak je Vám to příjemné a dělá Vám to dobře.

- Masáž můžete praktikovat až 3x denně.
- Jemné protahovací cviky Vám dodatečně pomohou napětí ve svalectech povolit.

Použití zahřáté/vychlazené masážní kuličky

- Zahřátou masážní kuličku nepoužívejte při zánětech, potížích s krevním oběhem, horečnatých onemocněních a snížené citlivosti nervů.
- Vychlazenou masážní kuličku používejte bez přerušení jen maximálně cca 10 minut.

NEBEZPEČÍ požáru

- Masážní kulička se smí zahřívát jen ve vodní lázni. Nesmí se zahřívát v mikrovlnné troubě a v žádném případě v elektrické nebo plynové troubě. Nezahřívajte přímo na kovech. Při zahřívání nikdy nenechávejte masážní kuličku bez dohledu!
- Přehřátí nebo extrémní zchlazení (trvalé uskladnění v mrazničce) mohou masážní kuličku poškodit a způsobit dokonce i požár. Proto bezpodmínečně dodržujte hodnoty uvedené v tomto návodu.

VÝSTRAHA před popálením a podchlazením

- Pokud někdo není schopen správně vnímat teplo nebo chlad, nesmí výrobek používat nebo jej smí používat jen při pokojové teplotě. Malé děti reagují na teplo mnohem citlivěji. Určitá onemocnění, jako např. diabetes, mohou být provázena poruchami citlivosti vůči teplotě. Postižení nebo nemocní nemusí být případně schopni upozornit na to, že je jim příliš teplo nebo příliš chladno. Nepoužívejte proto zahřátý nebo zchlazený výrobek u dětí mladších 6 let, nemohoucích a nemocných osob, ani u osob s poruchou citlivosti na teplo nebo chlad. Pokud máte pochybnosti nebo potíže s krevním oběhem, zeptejte se nejdříve svého lékaře.
- Zahřívání masážní kuličky smí provádět pouze dospělá osoba.
- Již teploty od 41 °C mohou vést k popálení! Abyste zabránili popálení nebo podchlazení kůže, vyzkoušejte teplotu před použitím na vnitřní straně zápěstí.
- Masážní kuličku zchlazujte v ledničce, nikoli v mrazicí přihrádce nebo v mrazničce. Masážní kulička zchlazená v mrazicí přihrádce nebo v mrazničce by mohla případně již po několika minutách používání způsobit omrzliny! Nedávejte masážní kuličku do mrazničky. Nesmí být vystavena teplotám pod 0 °C.

- ▷ Po zahřátí nebo zchlazení uchopujte masážní kuličku pomocí tenkého hadříku, abyste zabránili poranění příliš vysokými nebo nízkými teplotami.
- ▷ Než masážní kuličku použijete, zkontrolujte jejich teplotu vnitřní stranou zápěstí.
- ▷ Příp. vložte mezi pokožku a masážní kuličku přídatný hadřík.

Zahřívání masážní kuličky

Výstraha – nebezpečí opaření zbytkovou vodou!

Voda se nesmí zahřívát na více než 40 °C. Zbytkovou vodu z kuličky okamžitě vytřete.

- ▷ Masážní kuličku položte asi na 5 minut do hrnce s vodou horkou max. 40 °C. **Voda nesmí vařit!** V hrnci musí být dostatek vody, aby masážní kulička nepřišla do styku s horkým dnem. Vyjměte ji pomocí dřevěných kleští apod., ne holými prsty. Zbytkovou vodu z kuličky důkladně vytřete - **nebezpečí opaření!**
- ▷ Po použití masážní kuličku osušte podle popisu v kapitole „Čištění“.

Chlazení masážní kuličky

- ▷ Masážní kuličku položte na cca dvě hodiny do lednice (nikoli do mrazničky). Poté ji můžete okamžitě použít.

Čištění

1. V případě potřeby masážní kuličku otřete hadříkem navlhčeným vodou.
2. Abyste zabránili tvorbě vápenatých usazenin a plísní: K odstranění vlhkosti z masážní kuličky přejedte masážní kuličkou několikrát po utěrce nebo podobném předmětu. Před uschováním ji dále nechte uschnout na vzduchu.

pl Drodzy Klienci!

Napięcia mięśni barków, pleców, ramion i nóg można często usunąć lub zredukować wykonując masaż. Rozgrzaną lub schłodzoną kulkę do masażu można zastosować bezpośrednio na spiętych mięśniach.

Prosimy o uważne przeczytanie informacji zawartych w tej ulotce!

Zespół Tchibo

Przeznaczenie

- Kulka do masażu jest przeznaczona do samodzielnego lub partnerskiego masażu ciała w celu poprawy samopoczucia. Produkt jest przeznaczony do użytku po podgrzaniu lub schłodzeniu.
- Produkt został zaprojektowany wyłącznie do użytku prywatnego. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych (np. w klinikach, gabinetach masażu, salonach wellness itp).
- Nie wykazano działania leczniczego. Kulka do masażu nie służy do leczenia bólu. W przypadku problemów zdrowotnych należy zasięgnąć opinii lekarza! W razie wątpliwości lub niepewności prosimy przed użyciem skonsultować się z lekarzem.

OSTRZEŻENIE przed obrażeniami ciała

- Produkt nie jest zabawką. Dzieci nie mogą mieć dostępu do produktu. Przechowywać poza zasięgiem dzieci.

- **Nie** używać kulki do masażu ...

- ... do masowania ust i oczu, okolic oczu, krtani, kręgosłupa, kości lub stawów, miejsc intymnych, okolic nerek lub innych szczególnie wrażliwych części ciała.
- ... w przypadku wystąpienia zmian chorobowych lub urazów w obszarach masażu (np. stłuczenia, stany zapalne, otwarte rany, oparzenia, obrzęk lub podrażnienie skóry, choroby skóry, wypadnięcie dysku itp.).
- ... po zażyciu substancji, które powodują obniżenie zdolności postrzegania (np. środków przeciwbólowych, alkoholu),
- ... na zwierzętach.

- Masaż musi zostać uzgodniony z **lekarzem** w przypadku ...

- ... szczególnych ograniczeń, takich jak np. ciąża, choroby zapalne stawów lub ścięgien, obrzęki (zatrzymywanie wody) rąk lub nóg czy dolegliwości ortopedyczne lub jeśli pacjent cierpi na poważną chorobę lub został poddany operacji.
- ... posiadania rozrusznika serca, implantów lub innych aparatów wspomagających,
- ... zakrzepowego zapalenia żył,
- ... cukrzycy,
- ... stanów bólowych niewiadomego pochodzenia.

- Należy natychmiast przerwać masaż i skontaktować się z lekarzem, jeśli wystąpi jeden z następujących objawów: młodości, zawroty głowy, nadmierne duszności lub ból w klatce piersiowej.
- Jeżeli podczas użytkowania wystąpią bóle stawów lub mięśni, należy natychmiast przerwać masaż.
- Czas trwania masażu nie powinien być dłuższy niż 20 minut. Dłuższy masaż może prowadzić do nadmiernej stymulacji mięśni. W pojedynczych przypadkach może wówczas dojść do napięcia mięśni zamiast do ich rozluźnienia.

Zastosowanie

- ▷ Kulkę do masażu należy rolować powoli tam i z powrotem po części ciała, która ma zostać wymasowana.
- ▷ W miejscach wrażliwych, takich jak czoło lub dekolť, należy prowadzić masażer po skórze jedynie z delikatnym naciskiem. Na obszarach mniej wrażliwych, takich jak uda czy pośladki, można stosować czasem większy, czasem mniejszy nacisk, aby zmieniać intensywność masażu. Należy jednak unikać wywierania zbyt dużego nacisku w obszarach napięcia mięśni, ponieważ silny nacisk może powodować dalsze napięcia.
- ▷ Długość i intensywność masażu powinna być uzależniona od komfortu pacjenta.

- Masaż można wykonywać do trzech razy dziennie.

Delikatne ćwiczenia rozciągające również pomagają złagodzić napięcie.

Użycie na ciepło/zimno

- Nie stosować kulki do masażu w przypadku stanów zapalnych, problemów z krążeniem, chorób przebiegających z gorączką lub zmniejszonej wrażliwości na bodźce nerwowe.
- Schłodzonej kulki można używać bez przerwy przez maks. ok. 10 minut.

NIEBEZPIECZEŃSTWO pożaru

- Kulkę do masażu wolno podgrzewać tylko w kąpielii wodnej. Nie wolno podgrzewać jej w kuchence mikrofalowej ani pod żadnym pozorem w piekarniku elektrycznym lub gazowym. Nie rozgrzewać bezpośrednio na metalu. Podczas podgrzewania nie wolno pozostawiać kulki bez nadzoru!

- Przegrzanie lub ekstremalne wychłodzenie (przechowywanie w zamrażalniku) może spowodować uszkodzenie kulki do masażu, a nawet doprowadzić do pożaru. Należy koniecznie przestrzegać wartości podanych w tej instrukcji.

OSTRZEŻENIE przed oparzeniami i przechłodzeniem

- Produkt nie może być używany (względnie może być używany tylko w temperaturze pokojowej) w przypadku osób mających problemy z właściwym odczuwaniem ciepła lub zimna. Małe dzieci są bardziej wrażliwe na ciepło. Niektórym chorobom, np. cukrzycy, mogą towarzyszyć zaburzenia odczuwania temperatury. Osoby upośledzone lub niedołążne nie zawsze są w stanie zasygnalizować, że jest im zbyt ciepło lub zbyt zimno. Dlatego nagrzanego lub schłodzonego produktu nie należy stosować u dzieci w wieku poniżej 6 lat, osób niesamodzielnych, chorych lub niewrażliwych na ciepło lub zimno. W przypadku dolegliwości układu krążenia lub w razie wątpliwości należy skonsultować się z lekarzem.
- Kulka do masażu może być podgrzewana wyłącznie przez osoby dorosłe.
- Oparzenia skóry mogą spowodować już temperatury od 41°C! Aby uniknąć oparzeń skóry lub przechłodzenia ciała, należy przed użyciem sprawdzić temperaturę, przykładając kulkę do wewnętrznej strony nadgarstka.

- Kulkę do masażu należy schładzać w lodówce, a nie w zamrażalniku. Kulka schłodzona w zamrażalniku może nawet już po kilku minutach stosowania powodować odmrożenia! Nie wolno wystawiać kulki na działanie temperatur poniżej 0°C.

- ▷ Kulkę do masażu chwytać po podgrzaniu lub schłodzeniu wyłącznie przez cienką ściereczkę, aby uniknąć obrażeń ciała spowodowanych zbyt wysoką lub niską temperaturą.
- ▷ Przed użyciem kulki do masażu należy sprawdzić jej temperaturę, przykładając ją do wewnętrznej strony nadgarstka.
- ▷ W razie potrzeby umieścić dodatkową ściereczkę między skórą a kulką.

Podgrzewanie kulki do masażu

Ostrzeżenie – niebezpieczeństwo oparzenia resztką wody!

Nie podgrzewać wody do temperatury wyższej niż 40°C. Wylać resztkę wody z kulki, potrząsając nią dokładnie.

- ▷ Włożyć kulkę do masażu na ok. 5 minut do garnka z gorącą wodą (temp. maks. 40°C). **Woda nie może się gotować!** W garnku musi znajdować się wystarczająca ilość wody, tak aby kulka do masażu nie miała styczności z gorącym dnem garnka. Wyjąć kulkę za pomocą drewnianych szczyptic lub podobnego przyboru; nie wyjmować kulki gołymi rękami. Wylać resztkę wody z kulki, potrząsając nią dokładnie – **niebezpieczeństwo oparzenia!**
- ▷ Po użyciu wysuszyć kulkę do masażu zgodnie z opisem w sekcji „Czyszczenie”.

Schładzanie kulki do masażu

- ▷ Włożyć kulkę do masażu na ok. 2 godziny do lodówki (nie do zamrażalnika). Po tym czasie kulka jest od razu gotowa do użycia.

Czyszczenie

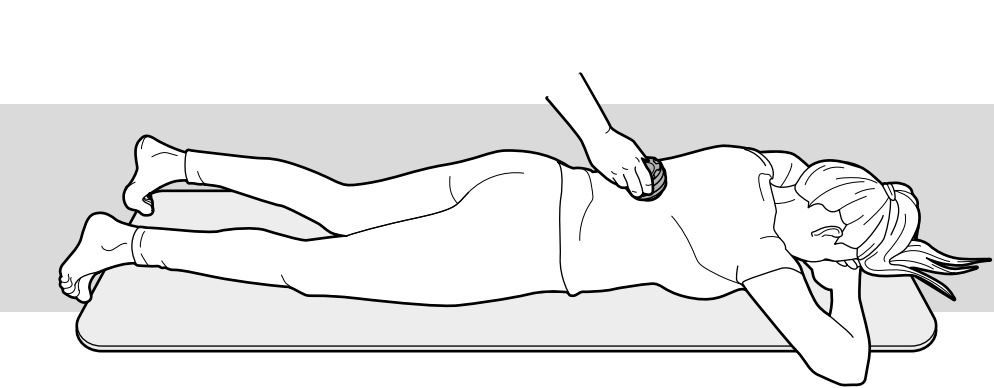
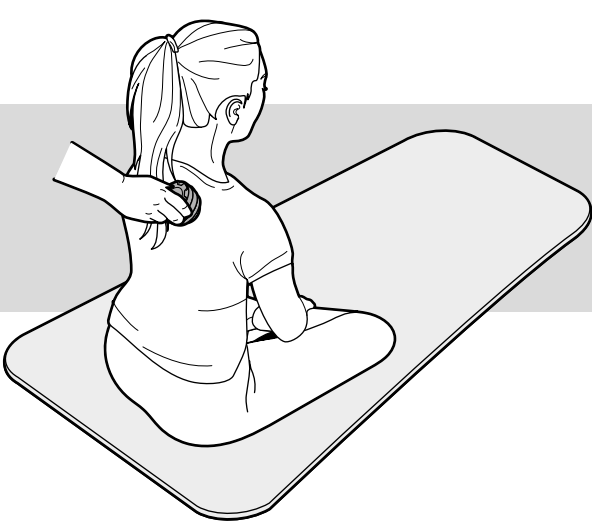
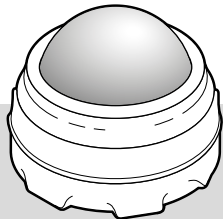
1. W razie potrzeby przetrzeć produkt lekko zwilżoną w wodzie ściereczką.
2. Aby uniknąć osadzania się wapnia i powstawania pleśni należy kilkakrotnie rolować kulkę po papierze kuchennych lub podobnym podłożu, aby wilgoć została wsiąknięta. Następnie przed schowaniem kulki pozostawić ją do wyschnięcia na powietrzu.

Masážna guľa

Massázsgolyó

(sk) Informácia o výrobku

(hu) Termékismertető



Číslo výrobu | Cikkszám : 648 931



www.tchibo.sk/navody
www.tchibo.hu/utmutatok

(sk) Vážení zákazníci!

Napätie v ramenách, chrbte, rukách a nohách sa často dá odstrániť alebo znížiť masážou.

Masážnu guľu – predhriatu alebo vychladenú – môžete použiť cielene na napäté svaly.

Pozorne si prečítajte upozornenia na tomto letáku!

Váš tím Tchibo

Účel použitia

• Masážna guľa je určená na samomasáž, resp. partnerskú masáž tela na zvýšenie blahodárneho pocitu. Výrobok je tiež určený na používanie vo vyhrievanom alebo chladenom stave.

• Výrobok je navrhnutý výlučne na súkromné použitie. Nie je vhodný na komerčné použitie (napr. v klinikách, masážnych salónoch, wellness zariadeniach atď.).

• Liečebný účinok nie je preukázaný. Masážna guľa neslúži na ošetrovanie pri bolesti. Pri zdravotných ťažkostiach bezpodmeienečne vyhľadajte radu lekára! V prípade pochybností alebo ak ste neistí, spýtajte sa pred použitím vášho lekára.

VAROVANIE pred poranením

• Výrobok nie je detská hračka. Zabráňte prístupu detí k výrobku. Uchovajte na mieste nedostupnom pre deti.

• Masážnu guľu **nepoužívajte** ...

... na ústach, očiach, v blízkosti očí, na hrtane, chrbtici, kostiach alebo kĺboch, v oblasti genitálií alebo obličiek, prípadne na iných obzvlášť citlivých častiach tela.

... pri chorobných zmenách alebo poraneniach v oblastiach, ktoré chcete masírovať (napr. pomliaždeniny, zápa-ly, otvorené rany, popáleniny, kožné opuchy alebo podráždenia, ochorenia kože, prolaps medzistavocových plat-ničiek atď.)

... po užití látok spôsobujúcich obme-dzené vnímanie (napr. lieky tlmiace bolesť, alkohol).

... na zvieratách.

• Masáž prekonzultujte so svojím **lekárom** ...

... pri špecifických obmedzeniach, ako sú napr. tehotenstvo, zápalové ochorenia kĺbov alebo šliach, nahromadenie vody v rukách alebo nohách, ortopedické ťažkosti, prípadne ak trpíte ťažkou chorobou alebo ste po operácii.

... ak nosíte kardiostimulátor, implantáty alebo iné pomôcky.

... pri trombózach.

... pri cukrovke.

... pri bolestiach nejasného pôvodu.

• Masáž okamžite ukončite a vyhľadajte lekára, ak sa u vás vyskytne jeden z nasledovných symptómov: nevoľnosť, závrat, nadmerná dýchavičnosť alebo bolesti v hrudi.

• Aj keď budete mať počas používania bolesti v kĺboch alebo svaloch, okamžite ukončite masáž.

• Masáž by nemala presiahnuť dobu 20 minút. Dlhšia masáž by mohla spôsobiť nadmernú stimuláciu svalov. V niektorých prípadoch môže dôjsť namiesto uvoľnenia k napätiu svalov.

Používanie

▷ Masážnou guľou pohybujte po masíro-vanej časti tela pomaly tam a späť.

▷ Na citlivých miestach ako napr. na čele alebo vo výstrihu aplikujte len jemný tlak. Na menej citlivých miestach, ako napr. na stehnách alebo sedacích svaloch, môžete striedať silnejší a miernejší tlak a tým meniť intenzitu masáže. Vyhýbajte sa príliš silnému tlaku na napätých miestach, pretože silnejší tlak môže spôsobiť ďalšie napätie.

▷ Masírujte len tak dlho a s takou intenzitou, aby vám to bolo príjemné.

i Túto masáž môžete vykonať až 3x denne.

Jemný strečing vám dodatočne pomôže uvoľniť napätie.

Teplá/studená aplikácia

• Nepoužívajte zohriatu masážnu guľu pri zápaloch, poruchách krvného obehu, horúčkovitých ochoreniach alebo zníženej nervovej citlivosti.

• Vychladenú masážnu guľu používajte bez prerušenia maximálne cca 10 minút.

NEBEZPEČENSTVO požiaru

• Masážna guľa sa smie zohrievať len vo vodnom kúpeli. Masážna guľa sa nesmie zohrievať v mikrovlnnej rúre a v žiadnom prípade v elektrickej alebo v plynovej rúre na pečenie. Nezhrievajte priamo na kove. Nenechávajte masážnu guľu pri ohrievaní bez dozoru!

• Prehriatie alebo extrémne vychladenie (skladovanie v mrazničke) môžu masážnu guľu poškodiť a dokonca hrozí nebezpe-čenstvo požiaru. Preto bezpodmienečne dodržiavajte udané hodnoty uvedené v tomto návode.

VAROVANIE pred popáleninami a podchladením

• Výrobok sa nesmie používať - resp. sa smie používať len pri izbovej teplote - ak osoba nedokáže správne vnímať teplotu alebo chlad. Malé deti reagujú na teplo citlivejšie. Isté choroby, ako napr. cukrov-ka, môžu byť sprevádzané poruchami vní-mania tepla. Postihnuté alebo choré osoby prípadne nevedia dať najavo, ak je im príliš teplo alebo zima. Zohriaty alebo vychladený výrobok preto neaplikujte na deťoch mladších ako 6 rokov, na osobách odkázaných na pomoc, na chorých osobách, resp. ani na osobách s poruchou vnímania tepla a chladu. Pri pochybnostiach alebo poru-chách krvného obehu sa najskôr porad'te so svojím lekárom.

• Masážnu guľu môžu zohrievať len dospelé osoby.

• Už aj teploty od 41 °C môžu spôsobiť popáleniny! Na eliminovanie popálenín na pokožke a eliminovanie podchladenia otestujte teplotu pred použitím na vnú-tornej strane zápästia.

• Masážnu guľu vychladzujte v chladničke, nie v mrazničke. Masážna guľa vychlade-ná v mrazničke by mohla príp. už po niekoľkých minútach používania spôsobiť omrzliny! Masážna guľa sa nesmie vystavovať teplotám nižším než 0 °C.

▷ Po zahriatí alebo vychladení uchopte masážnu guľu tenkou utierkou, aby ste predišli poraneniam spôsobeným príliš vysokou alebo príliš nízkou teplotou.

▷ Pred použitím skontrolujte teplotu na vnútornej strane zápästia.

▷ V prípade potreby položte medzi po-kožku a masážnu guľu ďalšiu tkaninu.

Zohriatie masážnej gule

Varovanie – Nebezpečenstvo popálenia zvyškovou vodou!

Vodu nezohriavajte viac než na 40 °C. Zvyškovú vodu v masážnej guli dôkladne vytraste.

▷ Masážnu guľu vložte na cca 5 minút do hrnca s vodou teplou max. 40 °C. **Voda nesmie vrieť!** V hrnci musí byť dostatočné množstvo vody, aby sa masážna guľa nedotýkala horúceho dna hrnca. Masážnu guľu vyberte drevenými kliešťami a pod., nie prstami - **nebezpečenstvo obarenia!**

▷ Po použití masážnu guľu vysušte podľa opisu v časti „Čistenie“.

Vychladenie masážnej gule

▷ Masážnu guľu vložte na cca 2 hodiny do chladničky (nie do mrazničky). Následne je pripravená na okamžité použitie.

Čistenie

1. V prípade potreby výrobok utrite jemne navlhčenou handričkou.
2. Aby sa zabránilo tvorbe vodného kameňa a plesní: Masážnu guľu niekoľkokrát pogúľajte cez kuchynskú utierku alebo pod., aby absorbovala vlhkosť. Potom ju pred uložením nechajte ešte vyschnúť na vzduchu.

(hu) Kedves Vásárlónk!

A vállak, a hát, a karok és a lábak feszült-sége gyakran megszüntethető vagy csökkenthető egy masszázs segítségével. A masszázsgolyó - felmelegítve vagy lehűtve - kifejezetten a feszült izmokra alkalmazható.

Olvassa el figyelmesen a lapon található információkat!

A Tchibo csapata

Rendeltetés

• A masszázsgolyót a test önmasszázsához vagy partnermasszázshoz, a közérzet javítására tervezték. A terméket úgy alakították ki, hogy fel-melegítve és lehűtve is használható.

• A termék kizárólag magánjellegű felhasználásra alkalmas. Üzleti célokra (pl. kór-házakban, masszázsszalonokban, well-ness stúdiókban stb.) Nem használható.

• Az orvosi gyógyhatás tudományosan nem bizonyított. A masszázsgolyó nem fájdalomcsillapító eszköz. Egészségügyi panaszok esetén minden-képp kérje ki orvosa tanácsát! Amennyi-ben kétségei támadnának vagy bizonyta-lan az alkalmazást illetően, a használat előtt kérje ki orvosa véleményét.

VIGYÁZAT - sérülésveszély

• A termék nem játékszer. Ne hagyja, hogy gyermekek kezébe kerüljön. Olyan helyen tárolja, ahol gyermekek nem férnek hozzá.

• **Ne** használja a masszázsgolyót ...

... a szájon, a szemén és a szem környé-kén, a gégén, a gerincen, a csontokon vagy ízületeken, a nemi szervek és a vesék területén vagy egyéb különösen érzékeny testrészen.

... a masszírozandó terület kóros elvál-tozása vagy sérülése esetén (pl. zúzódás, gyulladás, nyílt sebek, égési sérülések, a bőr duzzanata vagy irri-tációja, egyéb bőrbetegségek, porc-korongsérv stb.).

... olyan anyagok bevétele után, melyek befolyásolják az észlelési képességet (pl. fájdalomcsillapítók, alkohol).

... állapotokon.

• Egyeztessen **kezelőorvosával** a masszázsról ...

... bizonyos egészségi állapotok esetén, pl. terhesség, gyulladással járó ízületi vagy inbetegségek, a karok vagy lábak vizesedése, az ortopédiai panaszok, súlyos betegség esetén, vagy operáci-ót követően.

... ha szívritmus-szabályozóval, implan-tátummal vagy más segédeszközzel rendelkezik.

... trombózis esetén.

... cukorbetegség esetén.

... ismeretlen eredetű fájdalom esetén.

• Azonnal hagyja abba a masszázst, és forduljon orvoshoz, ha az alábbi tünetek valamelyikét észleli: rosszullet, szédülés, erős légszomj vagy mellkasi fájdalom.

• Ha a használat közben fájdalom jelent-kezik az ízületekben vagy az izmokban, azonnal fejezze be a masszázst.

• A masszázs időtartama legfeljebb 20 perc lehet. A hosszabb masszírozás az izmokat túlságosan stimulálhatja. Egyes esetek-ben a kívánt ellazulás helyett az izmok megmerevedése fordulhat elő.

Alkalmazás

▷ Görgesse a masszázsgolyót a masszí-rozandó testrészen lassan oda-vissza.

▷ Az érzékeny részeken, pl. homlok vagy dekoltázs csak enyhe nyomást gyako-roljon. A kevésbé érzékeny területe-ken, pl. comb vagy fenék változtathat-ja a masszázs intenzitását - nyomja rá a terméket egyszer egy kicsit jobban, azután pedig kevésbé. Kerülje azonban a túl erős nyomást a feszülő izmokon, mert az erősebb nyomás további izom-feszüléshez vezethet.

▷ Csak addig és olyan intenzitással masszírozzon, amíg az Önnek jólesik.

i A masszázst naponta akár 3 alkalommal is elvégezheti.

Óvatos nyújtógyakorlatokkal segíthet a feszülő izmok ellazításában.

Meleg / hideg alkalmazás

• Ne használja a felmelegített masszázs-golyót gyulladás, keringési panaszok, lázas megbetegedések vagy csökkent idegi érzékenység esetén.

• A lehűtött masszázsgolyót megszakítás nélkül legfeljebb 10 percig használja.

VESZÉLY - tűzveszély

• A masszázsgolyót csak vízfürdőben szabad felmelegíteni. A masszázsgolyót nem szabad a mikrohullámú sütőben, és semmi esetre sem szabad a villany-sütőben vagy a gázsütőben melegíteni. Ne melegítse közvetlenül fém felületen. Felmelegítés közben ne hagyja felügyelet nélkül a masszázsgolyót!

• A masszázsgolyó túlmelegedése vagy túl-zott lehűlése (mélyhűtőben való tárolás esetén) kárt okozhat a termékben, és akár tüzet is okozhat. Éppen ezért feltét-lenül tartsa be az ebben az útmutatóban megadott értékeket.

VIGYÁZAT - égési sérülések és erős lehűlés veszélye

• Hőérzékelési zavarokkal küzdő személyek nem, vagy csak szobahőmérsékleten használhatják a terméket. Kisgyerekek érzékenyebben reagálnak a hőre. Bizo-nyos betegségek, mint pl. a cukorbeteg-ség, hőérzékelési zavarokkal járhatnak. Fogatékkal élő és időskori gyengélkedés-ben szenvedő személyek esetleg nem tudják jelezni, ha túl melegük van, vagy fáznak. Ezért ne használja a lehűtött ter-méket 6 évesnél fiatalabb gyermekeknél, tehetetlen, beteg, illetve hőt és hideget nem érzékelő személyeknél. Ha kétségei támadnak vagy keringési zavarai vannak, a használat előtt kérdezze meg orvosát.

• A masszázsgolyó melegítését csak felnőtt személy végezheti.

• Már a 41 °C feletti hőmérséklet is okozhat égési sérüléseket! A bőr égési sérülései-nek és erős lehűlésének megelőzése érdekében használat előtt ellenőrizze a hőmérsékletet csuklója belső oldalán.

• A masszázsgolyó melegítését csak felnőtt személy végezheti.

• Már a 41 °C feletti hőmérséklet is okozhat égési sérüléseket! A bőr égési sérülései-nek és erős lehűlésének megelőzése érdekében használat előtt ellenőrizze a hőmérsékletet csuklója belső oldalán.

• A masszázsgolyót a hűtőszekrényben, és ne a fagyasztóban hűtse le. A fagyasztó-ban lehűtött masszázsgolyó adott eset-ben már néhány perc használat után

fagyási sérüléseket okozhat! A terméket ne tegye ki 0 °C alatti hőmérsékletnek.

▷ A felmelegítés vagy lehűtés után csak egy vékony ruhával fogja meg a masz-százsgolyót, hogy elkerülje a túl magas vagy túl alacsony hőmérsékletek miatt bekövetkező sérüléseket.

▷ A felhelyezés előtt ellenőrizze a hőmér-sékletet a csuklója belső oldalán.

▷ Szükség esetén helyezzen egy extra kendőt a bőre és a masszázsgolyó közé.

Masszázsgolyó melegítése

Vigyázat – forrázási sérülések maradék víz következtében! Ne melegítse fel a vizet 40 °C-nál maga-sabb hőmérsékletre. A maradék vizet gondosan rázza ki a masszázsgolyóból.

▷ Helyezze a masszázsgolyót egy edény-be kb. 5 percre, max. 40 °C-os vízbe.

A víz nem forrhat!

Az edényben legyen elegendő víz, hogy a masszázsgolyó ne érjen hozzá az edény forró aljához.

Ne pusztá kézzel vegye ki a masszázs-golyót, hanem egy fa fogóval vagy hasonlóval.

A maradék vizet gondosan rázza ki - **forrázási sérülések veszélye!**

▷ A használat után szárítsa meg a masz-százsgolyót a „Tisztítás” fejezetben leírtak szerint.

Masszázsgolyó hűtése

▷ Helyezze a masszázsgolyót kb. 2 órára a hűtőszekrénybe (ne a fagyasztóba). Ezt követően máris használható.

Tisztítás

1. A terméket szükség esetén egy enyhén nedves ruhával törölje át.
2. A vízkőlerakódás és a penészképző-dés elkerülése érdekében: Görgesse végig a masszázsgolyót többször egy konyharuhán vagy hasonlón, hogy felszívja a nedvessé-get. Ezután hagyja tovább száradni a levegőn, mielőtt elpakolná.

Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany
www.tchibo.sk • www.tchibo.hu