

Waden- und Fußtrainer

Ankle and foot trainer

de Trainingsanleitung
en Exercise instructions

de

Liebe Kundin, lieber Kunde!

Mit Ihrem neuen Waden- und Fußtrainer können Sie Ihre Fuß- und Wadenmuskeln dehnen und die Beweglichkeit der Fußmuskulatur trainieren. Zusätzlich wirken die Noppen massierend auf die Fußsohlen ein. Ziel der Selbstmassage ist, müde Muskeln zu entspannen und zu dehnen und dadurch Ihr Wohlbefinden zu steigern.

Ihr Tchibo Team

Zu Ihrer Sicherheit

Lesen Sie aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie den Artikel nur wie in dieser Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt. Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf. Bei Weitergabe des Artikels ist auch diese Anleitung mitzugeben.

Verwendungszweck

Der Waden- und Fußtrainer ist für den häuslichen Bereich konzipiert. Er ist nicht für medizinische oder therapeutische Zwecke ausgelegt. Für den gewerblichen Einsatz im Sportbereich oder in medizinisch-therapeutischen Einrichtungen ist er nicht geeignet.

Wichtige Hinweise

Hören Sie auf Ihren Körper! Führen Sie Ihre Füße so über den Artikel, dass der Druck angenehm und wohltuend für Sie ist. Massieren Sie Ihre Füße nur, solange es Ihnen angenehm ist - ggf. nur wenige Minuten am Stück. Gerade anfangs muss sich der Fuß an den ungewohnten Druck gewöhnen. Hören Sie auf Ihren Körper!

Massieren und trainieren Sie barfuß oder über Socken, im Sitzen oder Stehen.

Sollten Sie Kindern die Benutzung des Artikels erlauben, weisen Sie diese auf den richtigen Gebrauch hin und beaufsichtigen Sie den Gebrauch. Der Artikel ist kein Spielzeug. Bei unsachgemäßem Gebrauch lassen sich gesundheitliche Schäden nicht ausschließen.

Prüfen Sie den Artikel vor jeder Anwendung. Falls er Schäden aufweist, benutzen Sie ihn nicht mehr.

Fragen Sie Ihren Arzt!

Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen oder orthopädischen Beschwerden, muss das Training / die Massage mit dem Arzt abgestimmt sein. Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden!

Bei Schmerzen in Gelenken und Muskeln beenden Sie das Training / die Massage sofort.

Nicht für therapeutische/s Massage/Training geeignet!

Pflege

- ▷ Wischen Sie den Artikel bei Bedarf mit warmem Wasser und einer milden Seife ab. Trocknen Sie den Artikel vor dem nächsten Gebrauch gründlich.
- ▷ Bewahren Sie den Artikel kühl und trocken auf. Schützen Sie ihn vor Sonnenlicht sowie vor spitzen, scharfen oder rauen Gegenständen und Oberflächen.
- ▷ Manche Lacke, Kunststoffe oder Bodenpflegemittel können das Material des Artikels angreifen und aufweichen. Um unliebsame Spuren auf den Böden zu vermeiden, legen Sie deshalb ggf. eine rutschfeste Unterlage unter den Artikel und bewahren Sie den Artikel z.B. in einer geeigneten Box auf.

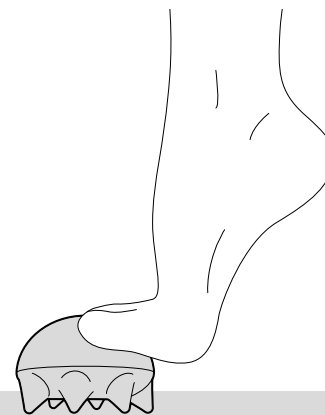
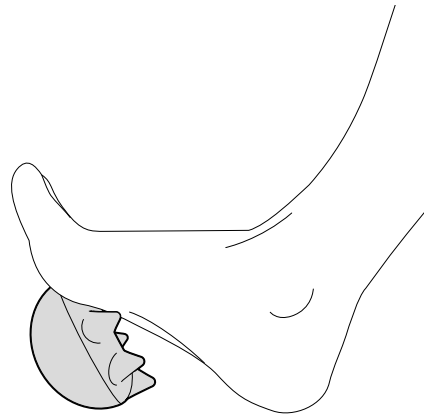
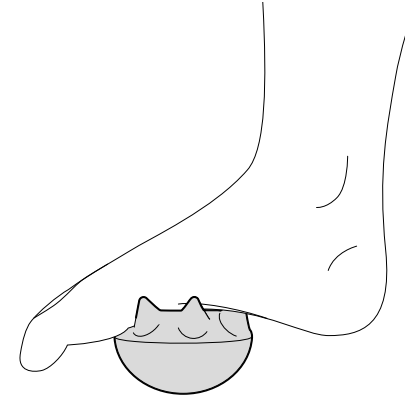
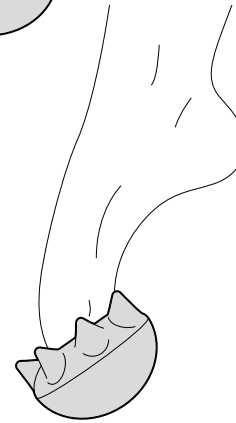
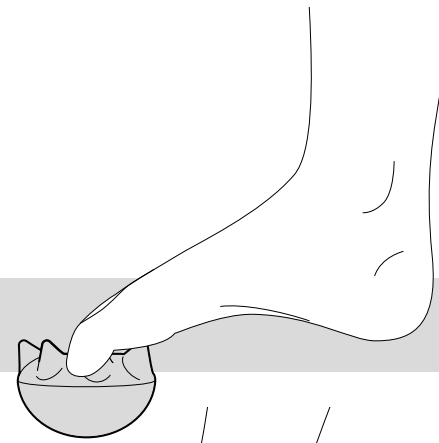
Verwenden Sie den Waden- und Fußtrainer, um beispielsweise während der Arbeit Ihre Waden, Füße und Zehen zu aktivieren und zu massieren:

Legen Sie den Artikel vor sich auf den Boden. Spielen Sie mit den Zehen: Spreizen Sie sie über die Noppen, versuchen Sie, die Noppen zu greifen – das fördert die Beweglichkeit. Stecken Sie den großen Zeh in das Loch und bewegen Sie den Artikel hin und her, so dass Ihre Zehe mobilisiert wird.

Massieren Sie Ihre Fußsohle, indem Sie sie auf die Noppen legen und den Artikel hin und her und im Kreis bewegen.

Legen Sie den Fußballen auf die Noppen und kippen Sie den Artikel an, bis Ihre Ferse auf dem Boden aufliegt. Drücken Sie gegen den Artikel, bis Sie eine deutliche Dehnung Ihrer Wade spüren.

Legen Sie den Waden- und Fußtrainer mit den Noppen nach unten vor sich und stellen Sie einen Fuß mit den Zehenspitzen darauf. Schieben Sie das Bein nach vorne, um die Zehen zu dehnen.



Use the ankle and foot trainer to activate and massage your ankles, feet and toes, for example, while working.

Place the product on the floor in front of you and play with it using your toes: spread your toes over the bumps, try to grasp the product using the bumps – this promotes dexterity. Place your big toe into the hole and move the product back and forth to mobilise your toes.

Massage the sole of your foot by placing it onto the bumps and moving the product back and forth and in a circular motion.

Place the ball of your foot onto the bumps and tilt the product until your heel is resting on the floor. Push your foot into the product until you can feel the stretch in your ankle.

Place the ankle and foot trainer on the floor with the bumps facing down and rest the tips of your toes onto it. Move the corresponding leg back and forth to stretch your toes.

en

Made exclusively for:

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

Dear Customer

Your new ankle and foot trainer helps you to stretch the muscles in your feet and ankles and increase the flexibility of your foot muscles. The bumps also have an additional massaging effect on the soles of the feet. The aim of self-massage is to stretch and relax tired muscles, contributing to a greater sense of well-being.

Your Tchibo Team

For your safety

Read the safety warnings carefully and only use the product as described in these instructions to avoid accidental injury or damage. Keep these instructions for future reference. If you pass this product on to someone else, remember to give them these instructions.

Intended use

The foot and ankle trainer is intended for household use. It is not suitable for medical or therapeutic purposes. It is not suitable for commercial use in fitness centres or therapeutic institutions.

Important notes

Listen to your body! Move your feet over the product in such a way that the pressure feels good. Only continue massaging your feet for as long as is comfortable for you – this may be just a few minutes at a time. Particularly when using it for the first time, the foot needs to adjust to the unusual pressure. Listen to your body!

Use the product for massage and exercise when barefoot or wearing socks only, in either a sitting or standing position.

If you allow children to use the product, instruct them in the proper use of the product and supervise them during use. The product is not a toy. If used improperly, it may result in injuries.

Check the product before every use. If it shows signs of damage, you must no longer use the product.

Consult your doctor!

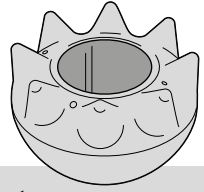
If you have special physical impairments, for example, if you suffer from inflammation of the joints or tendons, or have orthopaedic complaints, you must arrange an exercise programme in accordance with your doctor. Improper or excessive use may cause damage to your health.

You should stop exercising/massaging immediately if you experience pain in your joints and muscles.

Not suitable for therapeutic massages or exercise!

Care

- ▷ Wipe down the product as required with warm water and a gentle soap. Dry the product thoroughly before using it again.
- ▷ Store the product in a cool, dry location. Protect it from sunlight as well as sharp, pointed or rough objects and surfaces.
- ▷ Some paints, varnishes, plastics and floor cleaning products may adversely affect the material of the product, causing it to soften. To avoid unwanted marks, place a non-slip mat underneath the product and store the product in a suitable container, e.g. a box.



Accessoire d'entraînement mollets et pied

Baldır ve ayak çalıştırıcı



fr Instructions d'entraînement
tr Antrenman talimatı

fr

Chère cliente, cher client!

Votre nouvel accessoire d'entraînement vous permettra d'étirer les muscles du pied et du mollet et d'améliorer la mobilité de la musculature du pied. En outre, les picots massent la plante des pieds. Cet automassage vise à détendre et étirer les muscles fatigués et à augmenter ainsi votre bien-être.

L'équipe Tchibo

Pour votre sécurité

Lisez soigneusement les consignes de sécurité et n'utilisez le présent article que de la façon décrite dans ce mode d'emploi afin d'éviter tout risque de détérioration ou de blessure. Conservez ce mode d'emploi en lieu sûr pour pouvoir le consulter en cas de besoin. Si vous donnez, prêtez ou vendez cet article, remettez ce mode d'emploi en même temps que l'article.

Domaine d'utilisation

L'accessoire d'entraînement est destiné à l'utilisation dans le domaine privé et ne convient pas à un usage médical ou thérapeutique. Il n'est pas adapté à un usage professionnel dans les centres sportifs ou les établissements médico-thérapeutiques.

Remarques importantes

Soyez à l'écoute de votre corps! Faites rouler vos pieds sur l'article de façon à ressentir une pression agréable et bienfaisante. Massez-vous les pieds uniquement tant que vous ressentez l'utilisation comme agréable, éventuellement seulement quelques minutes à la suite. Au début, surtout, le pied doit s'accoutumer à cette pression inhabituelle. Soyez à l'écoute de votre corps!

Massez-vous et entraînez-vous pieds nus ou en chaussettes, assis ou debout.

Si vous autorisez des enfants à utiliser l'article, expliquez-leur bien le mode d'utilisation et surveillez-les pendant l'utilisation. Cet article n'est pas un jouet. Une utilisation incorrecte peut avoir des répercussions sur la santé.

Vérifiez l'état de l'article avant chaque utilisation. Ne l'utilisez plus s'il est endommagé.

Consultez votre médecin!

En cas de troubles particuliers comme les maladies inflammatoires des articulations ou des tendons, les problèmes orthopédiques, l'entraînement/le massage doit être soumis à un avis médical. Tout entraînement non approprié ou excessif peut avoir un effet néfaste sur votre santé!

Cessez immédiatement l'entraînement/le massage en cas de douleurs articulaires ou musculaires.

Ne convient pas à un massage/entraînement thérapeutique!

Entretien

- ▷ Si nécessaire, nettoyez l'article à l'eau chaude et avec un savon doux. Essuyez-le bien avant l'utilisation suivante.
- ▷ Rangez l'article à un endroit frais et sec, à l'abri des rayons du soleil ainsi qu'à l'écart d'objets ou de surfaces pointus, coupants ou rugueux.
- ▷ Certains vernis, matières plastiques ou produits d'entretien pour le sol peuvent attaquer et ramollir le matériau de l'article. Pour éviter les traces inesthétiques sur les sols, intercalez éventuellement un support non glissant entre l'article et le sol et rangez l'article p. ex. dans une boîte adaptée.

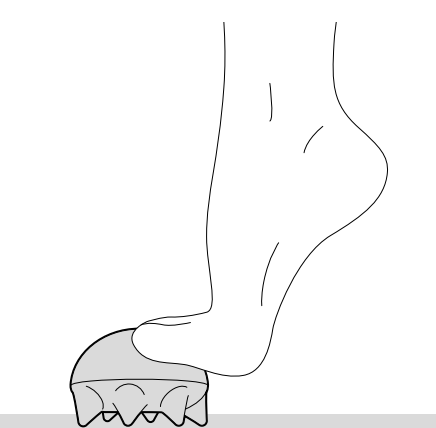
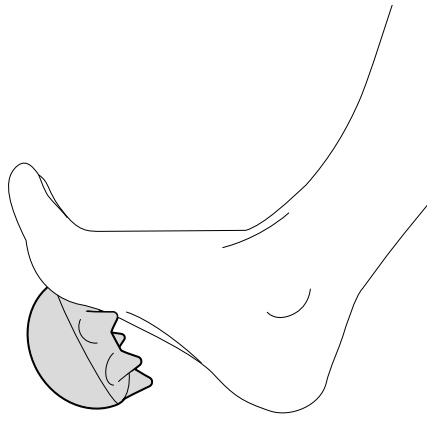
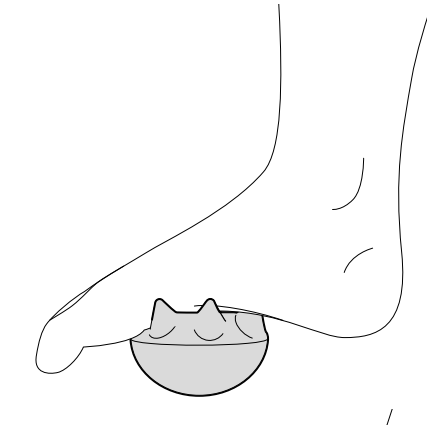
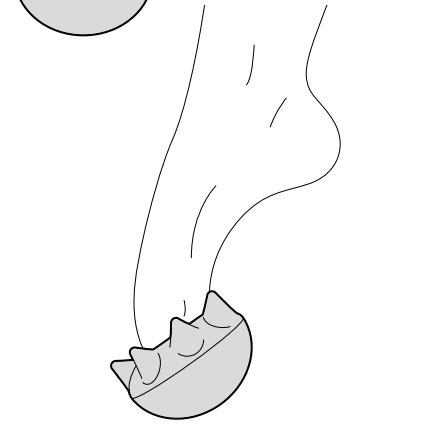
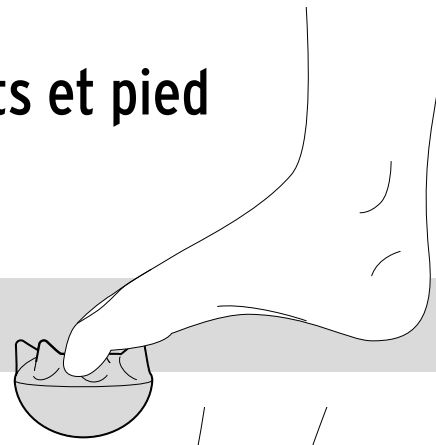
Utilisez l'accessoire d'entraînement, par exemple pendant le travail, pour activer et masser vos mollets, vos pieds et vos orteils:

Posez l'article au sol devant vous. Remuez les orteils: écartez-les au-dessus des picots, essayez de saisir les picots, vous améliorerez ainsi la mobilité des orteils. Enfoncez le gros orteil dans le trou et déplacez l'article de droite à gauche et d'avant en arrière afin de mobiliser les orteils.

Massez-vous la plante du pied en posant le pied sur les picots et en déplaçant l'article selon des mouvements circulaires.

Posez l'avant du pied sur les picots et faites basculer l'article jusqu'à ce que votre talon soit au sol. Appuyez sur l'article jusqu'à ce que vous sentiez un net étirement dans le mollet.

Posez l'accessoire d'entraînement devant vous avec les picots vers le bas. Posez le pied avec l'extrémité des orteils sur l'article. Poussez la jambe vers l'avant pour étirer les orteils.



Baldır ve ayak çalıştırıcısını örneğin, iş sırasında baldırlarınızı, ayaklarınızı ve ayak parmaklarınızı harekete geçirmek ve masaj yapmak için kullanın:

Ürünü önünüze doğru yere koyun. Ayak parmaklarınız ile oynayın: Ayak parmaklarınızı tırtıklar üzerinde gezdirin, tırtıkları kavramaya çalışın - bu hareketliliği teşvik eder. Ayak baş parmağınızı deliğe geçirin ve ürünü ileri ve geri hareket ettirerek ayak parmaklarınızın hareket etmesini sağlayın.

Ayak tabanınızı tırtıklar üzerine yerleştirerek ve ürünü ileri ve geri doğru ve daire şeklinde hareket ettirerek masaj yapın.

Ayak tabanınızı tırtıklar üzerine yerleştirin ve topuğunuz tabana dayanana kadar ürünü devirin. Baldırınızda belirgin bir genleşme hissedene kadar ürüne doğru bastırın.

Baldır ve ayak çalıştırıcıyı, tırtıkları aşağıya doğru bakacak şekilde önünüze koyun ve bir ayağınızı parmak uçlarınızla üzerine koyun. Ayak parmaklarınızı esnetmek için bacağınızı öne doğru itin.

tr

Değerli Müşterimiz!

Yeni baldır ve ayak çalıştırıcınız ile ayak ve baldır kaslarınızı esnetebilir ve ayak kaslarınızın hareketliliğini çalıştırabilirsiniz. Ayrıca tırtıklar ayak tabanında bir masaj etkisi yapar. Kendi kendine masajın hedefi yorgun kasların gevşetilmesi ve esnetilmesi ve bu sayede daha iyi hissetmenizdir.

Tchibo Ekibiniz

Kendi güvenliğiniz için

Güvenlik uyarılarını dikkatle okuyun. Kaza sonucu yaralanmaları ve hasarları önlemek için ürünü yalnızca bu kullanım kılavuzunda belirtildiği şekilde kullanın. Gerektiğinde tekrar okumak üzere bu kılavuzu saklayın. Bu ürün başkasına devredildiğinde, bu kılavuz da beraberinde verilmelidir.

Kullanım amacı

Baldır ve ayak çalıştırıcısı evde kullanım amacıyla tasarlanmıştır. Bu tıbbi veya tedavi amaçlar için tasarlanmamıştır. Spor salonlarında ve medikal tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

Önemli bilgiler

Vücudunuzu dinleyin! Ayaklarınızı ürünün üzerinde gezdirirken uygulanan basıncın rahatlatıcı ve hafifletici hissettiriyor olmasına dikkat edin. Ayaklarınıza sadece iyi hissettiğiniz sürece masaj yapın, gerekirse sadece birkaç dakika kullanın. Özellikle başlarda ayak, alışılmadık basınca alışmalıdır. Vücudunuzu dinleyin!

Yalınayak veya çorap giyerek, oturarak veya ayakta masaj ve egzersiz yapabilirsiniz.

Çocukların ürünü kullanmalarına izin vermeden önce doğru kullanımı gösterin ve kullanım esnasında çocukları gözetimsiz bırakmayın. Ürün oyuncak değildir. Hatalı kullanım halinde sağlığa zararlı olabilir.

Her kullanımdan önce ürünü kontrol edin. Hasar belirtisi mevcutsa ruloyu kesinlikle kullanmayın.

Doktorunuza danışın!

Özel kısıtlama durumlarında, örneğin eklem veya sinir iltihaplanmalarında veya ortopedik rahatsızlıklarda, egzersizler / masaj konusunda doktorunuza başvurunuz. Uygun olmayan ve çok fazla egzersiz sağlığını tehlikeye atabilir!

Eklemelerde ve kaslarda ağrılar hissettiğinizde de antrenmanı / masajı derhal sonlandırın.

Terapi amaçlı masaj/antrenman için uygun değildir!

Bakım

- ▷ İhtiyaç halinde ürünü sıcak su ve yumuşak bir sabunla silin. Sonraki kullanımdan önce ürünü iyice kurutun.
- ▷ Ürünü serin ve kuru bir ortamda saklayın. Ürünü güneş ışığından ve ayrıca sivri, kesici ve pürüzlü nesnelere ve yüzeylerden koruyun.
- ▷ Bazı boyalar, plastikler veya yer bakım maddeleri ürünün malzemesini aşındırıp yumuşatabilir. Zeminde istenmeyen izlerden kaçınmak için gerekirse ürünün altına kaymaz bir altlık yerleştirin ve ürünü örn. uygun bir kutuda saklayın.