



Fuß-Massageset • Foot massage set Ensemble de massage pour les pieds • Masážní sada na chodidla

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 132389AB6XIII · 2023-07




www.tchibo.de/anleitungen
www.tchibo.de/instructions
www.fr.tchibo.ch/notices
www.tchibo.cz/navody

de Gebrauchsanleitung
en Instructions for use
fr Mode d'emploi
cs Návod k použití

Artikelnummer | Product number
Référence | Číslo výrobku : 666 953

Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.de • www.tchibo.ch • www.tchibo.cz

Liebe Kundin, lieber Kunde!

Ihr neues Fuß-Massageset ist ideal für die Selbstmassage der Füße. Die Massage mit dem Massageball kann die Durchblutung Ihrer Füße fördern, müde Muskeln mit für Sie angenehmem Druck entspannen und dehnen und dadurch Ihr Wohlbefinden steigern.

Die Korkbasis ermöglicht eine gezielte Bewegung des Massageballs – vor und zurück oder im Kreis – ohne dass der Massageball versehentlich wegröllt. Tagsüber am Schreibtisch oder abends beim Fernsehen, einfach ein paar Minuten den Fuß über den Ball rollen. Im Stehen oder Sitzen möglich.

Wir wünschen Ihnen viele entspannte Momente dank Ihres neuen Fuß-Massagesets!

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

Das Fuß-Massageset ist zur Selbstmassage zur Steigerung des Wohlbefindens im Alltag vorgesehen. Es ist **nicht** für medizinische oder therapeutische Zwecke ausgelegt. Das Fuß-Massageset ist für den häuslichen Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz im Sportbereich oder in medizinisch-therapeutischen Einrichtungen ist es nicht geeignet.

Max. Belastung bei Verwendung im Stehen: 100 kg

Wichtige Hinweise

- 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 Sie Ihre Füße barfuß oder in Socken.
- Prüfen Sie den Massageball vor jeder Anwendung. Falls er Schäden aufweist, benutzen Sie ihn nicht mehr.

Fragen Sie Ihren Arzt!

- **Bevor Sie mit der Selbstmassage beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang die Übungen für Sie angemessen sind.**
- Beenden Sie die Massage sofort, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden bemerken.
- Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. Tragen eines Herzschrittmachers, Schwangerschaft, entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen, Wassereinlagerungen in den Beinen, ortho-pädischen Beschwerden oder nach einer Operation, muss die Massage mit dem Arzt abgestimmt sein.
- Beenden Sie die Massage sofort und suchen Sie einen Arzt auf, wenn eines der folgenden Symptome auftreten sollte: Übelkeit, Schwindel, übermäßige Atemnot oder Schmerzen in der Brust. Auch bei Schmerzen in Gelenken und Muskeln beenden Sie die Übungen sofort.
- Nicht für therapeutische/s Massage/Training geeignet!

Gebrauch

- ▷ Rollen Sie den Fuß langsam über den Ball – entweder vor und zurück oder im Kreis. Erspüren Sie dabei den für Sie angenehmen Druck. Massieren Sie maximal 5 Minuten ohne Unterbrechung.
- ▷ Nach der Massage lockern Sie Ihre Füße, indem Sie sie in alle Richtungen drehen, strecken, beugen und die Zehen spreizen und lockern.
- ▷ Wenn Sie möchten, cremen Sie danach Ihre Füße mit einer entspannenden Creme ein und ziehen Sie warme weiche Socken an.

Pflege

- ▷ Wischen Sie den Massageball sowie die Basis bei Bedarf mit einem feuchten Tuch ab. Verwenden Sie keine scharfen Reinigungsmittel oder scharfe oder kratzende Gegenstände.
- ▷ Lassen Sie den Massageball sowie die Basis nach der Reinigung bei Raumtemperatur an der Luft trocknen. Legen Sie beides nicht auf die Heizung, verwenden Sie auch keinen Haartrockner o.Ä.!
- ▷ Bewahren Sie den Fuß-Massageset kühl und trocken auf. Schützen Sie ihn vor Sonnenlicht sowie vor spitzen, scharfen oder rauen Gegenständen und Oberflächen.

Material **Ball:** 100% TPR
 Basis: 100% Naturkork

Dear Customer

Your new foot massage set is ideal for giving your feet a home massage. A massage using the massage ball can improve circulation in your feet, relax and stretch tired muscles by applying the perfect pressure and ultimately improve your well-being.

The cork base allows you to move the massage ball in a targeted way – forwards and backwards or in a circle – without the massage ball accidentally rolling away. Whether you use it while sat at your desk during the day or watching TV at night, simply take a few minutes to roll your feet over the ball. You can use it while standing or sitting down.

We hope you enjoy many moments of relaxation thanks to your new foot massage set!

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 give this product to another person, remember to also include these instructions.

Intended use

The foot massage set is intended to be used for self-massages to improve everyday well-being. It is **not** suitable for medical or therapeutic purposes. The foot massage set is designed for home use. It is not suitable for commercial use in fitness centres or in medical or therapeutic institutions.

Max. load when used while standing: 100 kg

Important information

- Only massage your feet for as long as you find the experience pleasant and soothing – for just a few minutes at a time if necessary. Particularly when you first start using the product, your feet will need to get used to the unfamiliar pressure. Listen to your body!
- Massage your feet with or without socks on.
- Always inspect the massage ball before use. Do not use it if it shows any signs of damage.

Consult your doctor!

- **Before you start massaging, consult your doctor and ask how appropriate the exercises are for you.**
- Discontinue the massage exercises immediately if you begin to feel pain or discomfort.
- If you are pregnant or if you are significantly physically impaired, e.g. if you wear a pacemaker, suffer from inflammation of the joints or tendons or from orthopaedic complaints, have water retention in your legs, or have recently undergone surgery, then you must have the massage exercises approved by your doctor.
- Stop massaging immediately and see your doctor if any of the following symptoms occur: nausea, dizziness, excessive shortness of breath or chest pain. You should also stop massaging immediately if you experience pain in joints and muscles.
- Not suitable for therapeutic massages or exercise!

Use

- ▷ Roll your foot slowly over the ball – either forwards and backwards or in a circle. Get a feel for the level of pressure that is comfortable for you. Massage for a maximum of 5 minutes without a break.
- ▷ After the massage, relax your feet by turning them in all directions, bending and stretching them and spreading and relaxing your toes.
- ▷ If you want, you can moisturise your feet with a relaxing cream afterwards and put on some warm, soft socks.

Care

- ▷ If necessary, wipe the massage ball and the base with a damp cloth. Do not use any aggressive cleaning products, or sharp or abrasive objects.
- ▷ After cleaning, let the massage ball and the base air-dry at room temperature. Do not place them on a heater and do not use a hairdryer or anything similar!
- ▷ Store the foot massage set in a cool, dry place. Protect it from sunlight and pointed, sharp or rough objects and surfaces.

Material **Ball:** 100% TPR
 Base: 100% natural cork

Chère cliente, cher client!

Votre nouvel ensemble de massage pour les pieds est idéal pour un automassage des pieds. Le massage avec la balle peut favoriser la circulation sanguine de vos pieds, détendre et étirer les muscles fatigués par la pression qui vous est agréable et ainsi augmenter votre bien-être.

La base en liège permet de déplacer la balle de manière ciblée – vers l'avant et vers l'arrière ou en tournant – sans que la balle ne roule involontairement. Pendant la journée au bureau ou le soir en regardant la télévisi-on, faire rouler simplement le pied sur la balle pendant quelques minutes. Peut s'utiliser debout ou assis.

Nous vous souhaitons de nombreux moments de détente grâce à votre nouvel ensemble de massage pour les pieds!

L'équipe Tchibo

Pour votre sécurité

Lisez attentivement les consignes de sécurité et n'utilisez cet 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 pour pou-voir le consulter ultérieurement. Si vous donnez, prêtez ou vendez cet article, remettez ce mode d'emploi en même temps que l'article.

Domaine d'utilisation

L'ensemble de massage pour les pieds est conçu pour un automassage permettant d'accroître la sensation de bien-être au quotidien. Il n'est **pas** destiné à une utilisation médicale ou thérapeutique. L'ensemble de massage pour les pieds est conçu pour un usage domestique. Il n'est pas adapté à un usage professionnel pour le sport ou dans les établissements médico-thérapeutiques.

Charge max. pour une utilisation debout: 100 kg

Remarques importantes

- Ne massez vos pieds que tant que cela vous est agréable – le cas échéant quelques minutes seulement à la fois. Au début, surtout, le pied doit s'accoutumer à cette pression inhabituelle. Soyez à l'écoute de votre corps!
- Massez vos pieds nus ou en chaussettes.
- Vérifiez l'état de la balle de massage avant chaque utilisation. Ne l'utilisez plus si elle est endommagée.

Consultez votre médecin!

- **Avant de commencer l'automassage, consultez votre médecin. Demandez-lui dans quelle mesure ces exercices vous conviennent.**
- Interrompez le massage dès que vous ressentez des douleurs ou une sensation désagréable.
- En cas de situations particulières telles que port d'un stimulateur cardiaque, grossesse, maladies infectieuses des articulations ou des tendons, rétention d'eau dans les jambes, problèmes orthopédiques ou après une intervention chirurgicale, l'automassage doit être soumis à un avis médical.
- Cessez immédiatement le massage et consultez un médecin si vous ressentez l'un des symptômes sui-vants: nausées, étourdissements, détresse respiratoire ou douleurs dans la poitrine. Cessez également immédiatement les exercices en cas de douleurs articulaires ou musculaires.
- Ne convient pas à un massage/entraînement thérapeutique!

Utilisation

- ▷ Faites rouler le pied lentement sur la balle – soit vers l'avant et vers l'arrière soit en tournant. Testez la pression qui est agréable pour vous. Ne massez pas plus de 5 minutes maximum sans interruption.
- ▷ Après le massage, détendez vos pieds en les tournant dans tous les sens, en les étirant, en les pliant et en tendant et détendant les orteils.
- ▷ Si vous le souhaitez, appliquez ensuite une crème relaxante sur vos pieds et enfilez des chaussettes douces et chaudes.

Entretien

- ▷ Si nécessaire, essuyez la balle de massage ainsi que la base avec un chiffon humide. N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs ni d'objets coupants ou abrasifs.
- ▷ Après le nettoyage, laissez la balle de massage et la base sécher à l'air libre à température ambiante. Ne les posez pas sur le chauffage, et n'utilisez jamais de sèche-cheveux ou autre objet similaire pour les sécher!
- ▷ Rangez l'ensemble de massage pour les pieds dans 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.

Matériau **Balle:** 100% TPR
 Base: 100% liège naturel

Vážení zákazníci,

Vaše nová masážní sada na chodidla je ideální na automasáž chodidel. Masáž pomocí masážního míčku může podpořit prokrvení chodidel a uvolnění, příp. protažení unavených svalů příjemným tlakem, a tím zvýšit pocit pohodlí.

Korková základna umožňuje cílený pohyb masážního míčku – dopředu, dozadu nebo v kruhu –, aniž by se masážní míček náhodou odkutáel. Přes den u pracovního stolu nebo večer u televize – míčkem si pár minut jednoduše přejíždějte po chodidle. Míček můžete používat vstoje i vsedě.

Přejeme Vám s Vaší novou masážní sadou na chodidla mnoho relaxačních okamžiků!

Váš tým Tchibo

Pro Vaši bezpečnost

Pozorně si přečtěte bezpečnostní pokyny a používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, aby nedopatřením nedošlo ke zranění nebo škodám. Uchovajte si tento návod pro pozdější potřebu. Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

Účel použití

Masážní sada na chodidla je určena k automasáži, která vede ke zvyšování pocitu pohodlí v každodenním životě. **Není** určena pro lékařské ani terapeutické účely. Masážní sada na chodidla je koncipována pro používání v domácím prostředí. Není vhodná pro komerční používání ve sportovní oblasti ani v lékařsko-terapeutických zařízeních.

Max. zátěž při používání vstoje: 100 kg

Důležité pokyny

- Masírujte svá chodidla jen tak dlouho, dokud je Vám to příjemné – příp. jen několik minut v kuse. Obzvlášť na začátku si musí chodidlo na nezvyklý tlak zvyknout. Řiďte se svým tělem!
- Masírujte svá chodidla naboso nebo v ponožkách.
- Před každým použitím masážní míček zkontrolujte. Pokud vykazuje poškození, dál ho nepoužívejte.

Zeptejte se svého lékaře!

- **Než začnete s automasáží, poraďte se se svým lékařem. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu jsou pro Vás cviky přiměřené.**
- Jakmile pocítíte bolest nebo začnete mít jakékoli obtíže, okamžitě masáž ukončete.
- U zvláštních omezení, jako jsou např. nošení kardiostimulátoru, těhotenství, zánětlivá onemocnění kloubů nebo vazů, hromadění vody v nohách, ortopedické nebo pooperační obtíže apod., je nutno masáž konzultovat s lékařem.
- Pokud by se objevil některý z následujících příznaků, ihned ukončete masáž a vyhledejte lékaře: nevolnost, závratě, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou. Cviky okamžitě ukončete také při bolestech kloubů a svalů.
- Cvičení není vhodné pro terapeutické masáže ani trénink!

Použití

- ▷ Pomalu přejíždějte chodidlem přes míček – buď dopředu, dozadu, nebo v kruhu. Přitom se snažte vycítit pro Vás příjemný tlak. Chodidla masírujte max. 5 minut bez přerušení.
- ▷ Po masáži svá chodidla uvolněte tak, že je budete ve všech směrech otáčet, natahovat a ohýbat, prsty roztahujte a povolujte.
- ▷ Pokud budete chtít, namažte následně svá chodidla uvolňujícím krémem a oblečte si měkké ponožky.

Ošetřování

- ▷ V případě potřeby otřete masážní míček a základnu vlhkým hadříkem. Nepoužívejte žádné hrubé čisticí prostředky ani ostré předměty nebo předměty, které by mohly výrobek poškrábat.
- ▷ Po vyčištění nechte masážní míček a základnu uschnout na vzduchu při pokojové teplotě. Nepokládejte je na topení a nepoužívejte ani vysoušeč vlasů nebo podobné pomůcky!
- ▷ Masážní sadu uchovávejte na chladném a suchém místě. Chraňte je před slunečním zářením, ale i před špičatými, ostrými a drsnými předměty a povrchy.

Materiál **míček:** 100% TPR
 základna: 100% přírodní korek



Zestaw do masażu stóp • Súprava na masáž chodidiel Talpmasszázs szett • Ayak masaj seti

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 132389AB6XIII · 2023-07



- pl Instrukcja użytkowania
- sk Návod na použitie
- hu Használati útmutató
- tr Kullanım Kılavuzu

Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany, www.tchibo.pl • www.tchibo.sk • www.tchibo.hu • www.tchibo.com.tr

Drodzy Klienci!

Państwa nowy zestaw do masażu stóp jest idealny do samodzielnego masażu stóp. Masaż za pomocą piłki do masażu może pobudzić krążenie krwi w stopach, zrelaksować i rozciągnąć zmęczone mięśnie poprzez przyjemny ucisk, a tym samym przyczynić się do poprawy Państwa samopoczucia.

Korkowa podstawa umożliwia przesuwanie piłki do masażu w ukierunkowany sposób - do przodu i do tyłu lub okrężnie - bez ryzyka przypadkowego stoczenia się piłki. Wystarczy przesunąć stopę po piłce przez kilka minut w ciągu dnia, siedząc przy biurku lub wieczorem oglądając telewizję. Można to robić w pozycji stojącej lub siedzącej.

Życzymy Państwu wielu relaksujących chwil dzięki nowemu zestawowi do masażu stóp!

Zespół Tchibo

Dla bezpieczeństwa użytkownika

Należy dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i użytkować produkt wyłącznie w sposób opisany w tej instrukcji, aby uniknąć niezamierzonych obrażeń ciała lub uszkodzeń sprzętu. Zachować instrukcję do późniejszego wykorzystania. W razie zmiany właściciela produktu należy przekazać również tę instrukcję.

Przeznaczenie

Zestaw do masażu stóp jest przeznaczony do automasażu zapewniającego poprawę samopoczucia na co dzień. **Nie** jest on przewidziany do celów medycznych ani terapeutycznych. Zestaw do masażu stóp zaprojektowano do użytku domowego. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych w branży sportowej ani w ośrodkach medyczno-terapeutycznych.

Maks. obciążenie w pozycji stojącej: 100 kg

Ważne wskazówki

- Należy masować stopy jedynie tak długo, jak jest to komfortowe dla użytkownika - ewentualnie każdorazowo tylko przez kilka minut. Zwłaszcza na początku stopa musi przyzwyczaić się do nietypowego ucisku. Należy wsłuchać się w swój organizm!
- Stopy należy masować boso lub w skarpetach.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan piłki do masażu. Jeżeli wykazuje ona uszkodzenia, należy zaprzestać jej używania.

Zaleca się konsultację z lekarzem!

- Przed rozpoczęciem automasażu użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem. Należy zapytać o zalecaną intensywność ćwiczeń.**
- W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości należy bezzwłocznie zakończyć masaż.
- W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. wszczepiony rozrusznik serca, ciąża, choroby zapalne stawów lub ścięgien, zatrzymanie płynów w nogach czy też dolegliwości ortopedyczne, a także po operacjach chirurgicznych należy skonsultować automasaż z lekarzem.
- Należy natychmiast przerwać masaż i skontaktować się z lekarzem, jeśli wystąpi jeden z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, nadmierne duszności lub ból w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie masażu konieczne jest również w przypadku bólu w stawach i mięśniach.
- Produkt nie nadaje się do masażu/treningu terapeutycznego!

Użytkowanie

- Powoli rolować stopę na piłce – w przód i w tył lub ruchem okrężnym. Należy wyczuć siłę nacisku, która jest dla Państwa komfortowa. Masaż należy wykonywać przez maksymalnie 5 minut bez przerwy.
- Po masażu należy rozluźnić stopy, obracając je we wszystkich kierunkach, rozciągając, zginając i rozsuwając oraz rozluźniając palce stóp.
- Następnie można zastosować relaksujący krem do stóp i założyć ciepłe, miękkie skarpety.

Pielęgnacja

- W razie potrzeby przetrzeć piłkę do masażu oraz podstawę wilgotną szmatką. Nie używać ostrych środków czyszczących ani ostrych lub rysujących powierzchnię przedmiotów.
- Po upraniu pozostawić piłkę do masażu oraz podstawę do wyschnięcia na powietrzu w temperaturze pokojowej. Nie kłaść ich na grzejniku/kaloryferze ani nie suszyć za pomocą suszarki do włosów itp.!
- Przechowywać zestaw do masażu w chłodnym i suchym miejscu. Chronić go przed działaniem promieni słonecznych oraz spiczastymi, ostrymi i szorstkimi przedmiotami i powierzchniami.

Materiał **piłka:** 100% TPR (elastomer termoplastyczny)
 podstawa: 100% korek naturalny

Vážení zákazníci!

Vaša nová súprava na masáž chodidiel je ideálna na automasáž chodidiel. Masáž s masážnou loptičkou môže podporiť prekrvenie chodidiel, uvoľniť a natiahnuť unavené svaly tlakom, ktorý je pre vás príjemný, a zvýšiť tak vašu pohodu.

Korkový podstavec umožňuje cielený pohyb masážnou loptičkou – dopredu a dozadu alebo do kruhu – bez toho, aby sa masážna loptička náhodne odkotúľala. Počas dňa za pracovným stolom alebo večer pri sledovaní televízie jednoducho prechádzajte chodidlom po loptičke niekoľko minút. Možno aj v stojí alebo v sede.

Prajeme vám veľa oddychových chvíľ vďaka vašej novej súprave na masáž chodidiel!

Váš tím Tchibo

Pre vašu bezpečnosť

Pozorne si prečítajte bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte iba podľa opisu v tomto návode, aby nedopatrnením nedošlo k poraneniam alebo škodám. Uschovajte si tento návod na neskoršie použitie. Ak výrobok postúpíte inej osobe, musíť jej odovzdať aj tento návod.

Účel použitia

Súprava na masáž chodidiel je určená na automasáž na zlepšenie pohody počas dňa. **Nie** je určená na medicínske alebo terapeutické účely. Súprava na masáž chodidiel je koncipovaná pre domáce prostredie. Nie je vhodná na komerčné použitie v oblasti športu alebo v medicínsko-terapeutických zariadeniach.

Max. zaťaženie pri použití v stojí: 100 kg

Dôležité upozornenia

- Chodidlá masírujte len pokiaľ je to príjemné - príp. len pár minút naraz. Predovšetkým na začiatku si chodidlo musí na neobvyklý tlak zvyknúť. Načúvajte svojmu telu!
- Chodidlá masírujte naboso alebo na ponožkách.
- Pred každým použitím kontrolujte masážnu loptičku. Nepoužívajte ju viac, keď je poškodená.

Spýtajte sa svojho lekára!

- Skôr než začnete s automasážou, poraďte sa so svojim lekárom. Spýtajte ho, v akom rozsahu je masáž pre vás prijateľná.**
- Masáž okamžite ukončite, keď pocítite bolesti alebo ťažkosti.
- Pri špecifických obmedzeniach, ku ktorým patria napr. používanie kardiostimulátora, tehotenstvo, zápalové ochorenia kĺbov alebo šliach, zadržiavanie vody v nohách, ortopedické alebo pooperačné ťažkosti, musí masáž odsúhlasiť lekár.
- Masáž okamžite ukončite a vyhľadajte lekára, ak by sa vyskytol jeden z nasledujúcich symptómov: nevoľnosť, závrat, nadmerná dýchavičnosť alebo bolesti v hrudníku. Aj pri bolestiach v kĺboch a svaloch okamžite ukončite masáž.
- Nevhodné na terapeutickú masáž/terapeutické cvičenie!

Použitie

- Pomaly prechádzajte chodidlom po loptičke - buď dopredu a dozadu, alebo do kruhu. Vnímajte tlak, ktorý je pre vás pohodlný. Masírujte maximálne 5 minút bez prerušenia.
- Po masáži uvoľnite chodidlá tak, že ich budete otáčať do všetkých smerov, nafahovať, ohýbať, rozťahovať a uvoľňovať prsty.
- Ak chcete, naneste si na chodidlá relaxačný krém a obujte si teplé mäkké ponožky.

Ošetrovanie

- V prípade potreby utrite masážnu loptičku aj podstavec vlhkou handričkou. Nepoužívajte ostré čistiace prostriedky ani ostré alebo škriabajúce predmety.
- Masážnu loptičku aj podstavec nechajte po čistení uschnúť na vzduchu pri izbovej teplote. Neukladajte oboje na kúrenie, ani nepoužívajte sušič vlasov a pod.!
- Súpravu na masáž chodidiel uschovajte v chlade a suchu. Chráňte ich pred slnečným svetlom, ako aj pred špicatými, ostrými alebo drsnými predmetmi a plochami.

Materiál **loptička:** 100 % TPR
 podstavec: 100 % prírodný korok

Kedves Vásárlónk!

Az új talpmasszázs szettje ideális a lábak önmasszírozására. A masszázslabdával történő masszírozás elősegítheti a láb vérkeringését, ellazíthatja és nyújtja a fáradt izmokat az Ön számára kellemes nyomással, és ezáltal növelheti a jó közérzetet.

A parafa aljzat lehetővé teszi, hogy a masszázslabdát céltzottan - előre-hátra vagy körkörösén - mozgattja anélkül, hogy a masszázslabda véletlenül elgurulna. Napközben az íróasztalnál vagy este tévézés közben egyszerűen görgesse a talpát a labdán néhány percig. Ezt álló vagy ülő helyzetben is végezheti.

Sok pihentető pillanatot kívánunk Önnek az új talpmasszázs szettjének köszönhetően!

A Tchibo csapata

Biztonsága érdekében

Olvassa el figyelmesen a biztonsági előírásokat, és az esetleges sérülések és károk elkerülése érdekében csak az útmutatóban leírt módon használja a terméket. Őrizze meg az útmutatót, hogy szükség esetén később ismét át tudja olvasni. Amennyiben megváltik a terméktől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

Rendeltetés

A talpmasszázs szett önmasszázsra használható, a mindennapi közérzet javítására szolgál. Gyógyászati vagy terápiás célokra **nem** alkalmas. A talpmasszázs szettet otthoni használatra tervezték. A sport területén vagy gyógyászati-terápiás célú intézményekben történő, üzleti jellegű felhasználásra nem alkalmasak.

Max. terhelhetőség álló helyzetben: 100 kg

Fontos tudnivalók

- Csak addig masszírozza talpait, amíg az Önnek kellemes - adott esetben egyszerre csak néhány percig. Különösen kezdetben a talpának hozzá kell szoknia a szokatlan nyomáshoz. Figyeljen a testére!
- A talpait meztőláb vagy zokniban masszírozza.
- Minden használat előtt ellenőrizze a masszázslabdát. Ne használja tovább, ha sérülést észlel rajta.

Kérdezze meg orvosát!

- Az önmasszázs megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától. Kérdezze meg tőle, hogy milyen mértékben végezhet masszázst.**
- Amennyiben fájdalomt érez vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba a masszírozást.
- Bizonyos esetekben, pl. szívritmus-szabályzó használatá, terhesség, gyulladással járó ízületi vagy inbetegségek, a láb vizesedése, az ortopédia területét érintő panaszok esetén, vagy operációt követően a masszázssal kapcsolatban egyeztetnie kell kezelőorvosával.
- Azonnal hagyja abba a masszázst, és forduljon orvoshoz, ha az alábbi tünetek valamelyikét észleli: rosszullet, szédülés, erős légszomj vagy mellkasi fájdalom. Izom- vagy ízületi fájdalom esetén is azonnal fejezze be a masszázst.
- Az eszköz nem alkalmas terápiás célú masszázshoz/edzéshez!

Használat

- Lassan görgesse végig a talpát a labdán, előre-hátra vagy körkörösén. Eközben kellemes nyomást érezzen. Legfeljebb 5 percig masszírozzon megszakítás nélkül.
- A masszázs után lazítsa el a lábait úgy, hogy minden irányba elforgatja, kinyújtja, behajlítja, valamint szétfeszíti, majd ellazítja a lábujjait.
- Ha szeretné, krémezze be a lábait nyugtató hatású krémmel, és vegyen fel puha zoknit.

Tisztítás

- Szükség esetén a masszázslabdát és az aljzatot egy nedves ruhával letörölheti. A tisztításhoz ne használjon maró tisztítószereket, illetve éles vagy karcoló tárgyakat.
- Hagyja a masszázslabdát és az aljzatot a tisztítás után szobahőmérsékleten, a levegőn megszáradni. Ne tegye őket a fűtőtestre, a szárításhoz ne használjon hajszárítót vagy hasonlót!
- A talpmasszázs szettet hűvös és száraz helyen tárolja. Óvja napfénytől, valamint hegyes, éles vagy durva tárgyaktól és felületektől.

Anyaga **labda:** 100% TPR
 aljzat: 100% természetes parafa

Değerli Müşterimiz!

Yeni ayak masaj setiniz, ayaklarınıza kendi kendinize masaj yapmak için uygundur. Masaj topu ile yapılan masaj, ayaklarınızdaki kan dolaşımını hızlandırılabilir, yorgun kasları hoş bir basınçla gevşetip esnetebilir ve böylece sağlığınıza iyileştirebilir.

Mantar taban, masaj topunun kazara yuvarlanmadan ileri-geri veya daireler çizerek hedefe yönelik hareket etmesini sağlar. Gün boyunca masanızda veya akşamları televizyon izlerken ayağınızı birkaç dakika boyunca topun üzerinde yuvarlamanız yeterlidir. Ayakta dururken veya otururken de mümkündür.

Yeni ayak masaj setinizi güle güle kullanın!

Tchibo Ekibiniz

Kendi güvenliğinizin için

Güvenlik uyarılarını dikkatle okuyun ve kaza sonucu ortaya çıkabilecek 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

Ayak masaj seti günlük yaşamda iyi hissetmenizi sağlamak üzere kendi kendine masaj yapmak için tasarlanmıştır. Tıbbi veya tedavi amaçlar için **tasarlanmamıştır**. Ayak masaj seti evde kullanım için tasarlanmıştır. Spor salonlarında ve medikal tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildirler.

Ayakta kullanıldığında maks. yük: 100 kg

Önemli bilgiler

- Ayak masajını iyi hissettiğiniziz sürece kullanın, gerekirse sadece birkaç dakika. Özellikle başlarda ayak, alışılmadık basınca alışmalıdır. Vücudunuzu dinleyin!
- Ayaklarınıza yalınayak veya çorap giymiş bir şekilde masaj uygulayın.
- Her kullanımdan önce masaj topunu kontrol edin. Herhangi bir hasar belirtisi varsa tekrar kullanmayın.

Doktorunuza başvurun!

- Masaj uygulamasına başlamadan önce doktorunuza başvurun. Doktorunuza sizin için hangi masajın uygun olduğunu sorun.**
- Herhangi bir ağrı veya rahatsızlık hissederseniz masajı derhal bırakın.
- Özel kısıtlama durumlarında, örneğin kalp pili taşımak, gebelik, eklem veya sinir iltihaplanmalarında, bacaklarda su toplama, ortopedik rahatsızlıklarda veya bir ameliyat sonrası, masaj uygulaması konusunda doktorunuza başvurun.
- Aşağıdaki semptomlardan birisinin meydana gelmesi halinde masajı hemen bırakın ve doktorunuza başvurun: Mide bulantısı, baş dönmesi, çok fazla nefessiz kalma veya göğüste ağrı. Eklemlerde ve kaslarda ağrılar hissettiğinizizde de antrenmanı derhal sonlandırın.
- Terapi amaçlı masaj/antrenman için uygun değildir!

Kullanım

- Ayağınızı topun üzerinde ileri-geri veya daire şeklinde yavaşça yuvarlayın. Sizin için rahat olan basıncı hissedin. Kesintisiz olarak en fazla 5 dakika boyunca masaj yapın.
- Masajdan sonra ayaklarınızı her yöne döndürerek, esneterek, bükerek ve ayak parmaklarını açıp gevşeterek gevşetin.
- İsterseniz ayaklarınıza rahatlatıcı bir krem sürün ve sıcak tutan yumuşak çoraplar giyin.

Bakım

- Gerekirse masaj topunu ve tabanı nemli bir bezle silin. Aşındırıcı temizleme malzemesi veya keskin kenarlı ya da aşındırıcı malzemeler kullanılmamalıdır.
- Masaj topunu ve tabanı temizledikten sonra oda sıcaklığında ve açık havada kurumaya bırakın. Asla kaloriferin üzerine bırakmayın, saç kurutma makinesi vb. kullanmayın!
- Masaj topunu ve tabanı serin ve kuru bir ortamda saklayın. Ürünü güneş ışığından ve ayrıca sivri, kesici ve pürüzlü nesnelerden ve yüzeylerden koruyun.

Malzeme **Bilya:** %100 TPR
 Taban: %100 doğal mantar