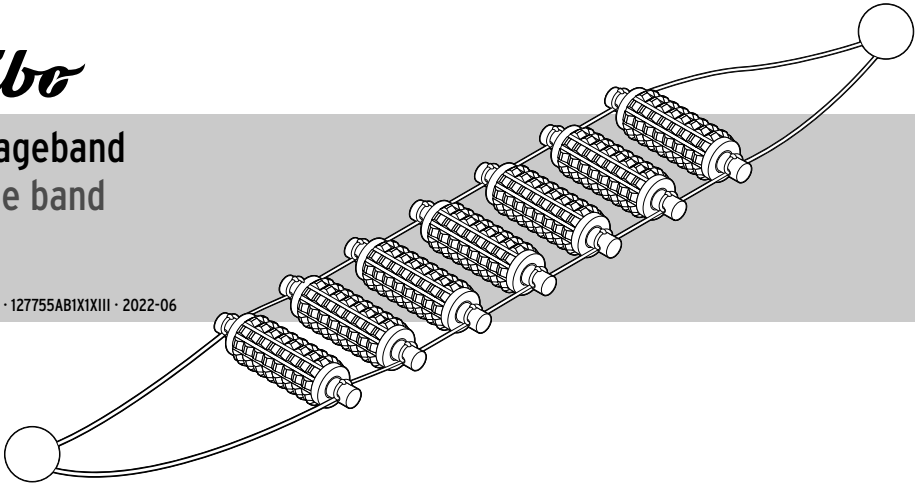


Rückenmassageband
Back massage band

de Produktinformation
en Product information

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 127755AB1XIII · 2022-06



de Liebe Kundin, lieber Kunde!

Verspannungen in Schultern, Rücken, Armen und Beinen lassen sich häufig durch eine Massage beseitigen oder reduzieren. Das Massageband kann dabei gezielt auf den verspannten Muskeln eingesetzt werden.

Lesen Sie aufmerksam die Hinweise auf diesem Blatt!

Ihr Tchibo Team

Verwendungszweck

- Das Massageband ist für die Selbst- oder Partnermassage des Körpers zur Steigerung des Wohlbefindens konzipiert.
- Der Artikel ist ausschließlich für den Privatgebrauch konzipiert. Er ist nicht für die gewerbliche Nutzung (z.B. in Kliniken, Massage-Praxen, Wellness-Studios etc.) geeignet.
- Eine medizinische Heilwirkung ist nicht nachgewiesen. Das Massageband dient nicht zur Schmerzbehandlung. Bei gesundheitlichen Beschwerden suchen Sie unbedingt den Rat eines Arztes! Bei Zweifel oder Unsicherheit fragen Sie Ihren Arzt vor dem Gebrauch.

WARNUNG vor Verletzung

- Der Artikel ist kein Kinderspielzeug. Halten Sie Kinder davon fern. Für Kinder unzugänglich aufbewahren.
- Verwenden Sie das Massageband **nicht** ...

... im Gesicht, an Hals und Nacken, im Genitalbereich oder anderen besonders empfindlichen Körperteilen.

... bei einer krankhaften Veränderung oder Verletzung im Bereich, den Sie massieren wollen (z. B. bei Prellungen, Entzündungen, offenen Wunden, Verbrennungen, Hautschwellungen oder -reizungen, Hauterkrankungen, Bandscheibenvorfall etc).

... nach der Einnahme von Substanzen, die zu einer eingeschränkten Wahrnehmungsfähigkeit führen (z. B. schmerzlindernde Medikamente, Alkohol).

... an Tieren.

• Stimmen Sie die Massage mit Ihrem **Arzt** ab ...

... bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. Schwangerschaft, entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen, Wassereinlagerungen in Armen oder Beinen, orthopädischen Beschwerden oder, wenn Sie an einer schweren Krankheit leiden oder eine Operation hinter sich haben.

- ... wenn Sie einen Herzschrittmacher, Implantate oder andere Hilfsmittel tragen.
- ... bei Thrombosen.
- ... bei Diabetes.
- ... bei Schmerzen ungeklärter Ursache.
- 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 wenn es während des Gebrauchs zu Schmerzen in Gelenken oder Muskeln kommt, beenden Sie die Massage sofort.
- Die Massage sollte eine Dauer von 20 Minuten nicht überschreiten. Eine längere Massagedauer kann zu einer Überstimulation der Muskeln führen. In einigen Fällen kann es dann statt zu einer Entspannung zu Verspannungen in den Muskeln kommen.

Anwendung

- ▷ Halten Sie das Massageband an den beiden Kugeln und legen Sie es über die zu massierende Körperpartie. Rollen Sie es langsam hin und her.
- ▷ An wenig empfindlichen Stellen, wie z.B. Oberschenkel oder Gesäß, können Sie mal mehr, mal weniger Druck ausüben, um die Massageintensität zu variieren. Vermeiden Sie jedoch einen zu starken Druck an verspannten Stellen, denn starker Druck kann weitere Verspannungen begünstigen.
- ▷ Massieren Sie nur so lange und so fest, wie es Ihnen angenehm ist.

! Diese Massage können Sie bis zu 3x täglich durchführen.

Sanfte Dehnübungen helfen zusätzlich, Verspannungen zu lösen.

Reinigen

1. Wischen Sie den Artikel bei Bedarf mit einem leicht mit Wasser angefeuchteten Tuch ab.
2. Um Kalkablagerungen und Schimmelbildung zu vermeiden: Rollen Sie die Massageband mehrmals über ein Küchenhandtuch o.Ä., um die Feuchtigkeit aufzunehmen. Lassen Sie sie dann an Luft weiter trocknen, bevor Sie sie verstauen.

Material: Echtholz

en Dear Customer

Tension in the shoulders, back, arms and legs can often be reduced or even eliminated through massaging. The massage band can be used to target tense muscles.

Read the following instructions carefully!

Your Tchibo Team

Intended use

- The massage band is designed to be used on your own body or your partner's body, thereby increasing your or their sense of well-being.
- The product is solely intended for private, household use. It is not suitable for commercial use (e.g. in clinics, massage salons, beauty salons, etc.).
- There is no proven medical benefit associated with the use of this product. The massage band is not designed to alleviate or treat pain. You must consult a doctor if you experience any health issues! When in doubt, consult your doctor before using the product.

WARNING - risk of injury

- The product is not a toy. Keep it out of the reach of children. Store it out of the reach of children.
- Do **not** use the massage band...

... on your face, on your throat or neck, on or around genitals, or on any other particularly sensitive parts of your body.

... if there are pathological changes or injuries in the area you would like to massage (e.g. bruises, inflammation, open wounds, burns, skin irritation or swelling, skin conditions, a slipped disc, etc.).

... after ingesting substances that cause limited sensation (e.g. pain-killers, alcohol).

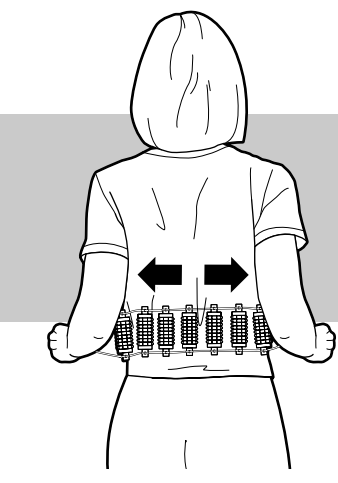
... on animals.

• Consult your **doctor** before massaging...

... if you have special physical impairments, for example if you are pregnant, if you suffer from inflammation of the joints or tendons, water retention in your arms or legs, an orthopaedic condition, or if you suffer from a serious illness or if you have had surgery.

... if you have a pacemaker, implant or anything similar.

... if you have thrombosis.



... if you have diabetes.

... if you have any other pain of unknown origin.

• Stop massaging immediately and see your doctor if any of the following symptoms occur: nausea, dizziness, intense shortness of breath or chest pain.

• If you notice pain in your joints or muscles during use, you must stop the massage immediately.

• The massage should last no longer than 20 minutes. A massage which lasts longer than this may lead to overstimulation of the muscles. In some cases, this may result in tension in the muscles rather than the desired relaxing effect.

Use

- ▷ Hold the two balls and place the massage band over the part of your body you would like to massage. Slowly roll the massage band back and forth.
- ▷ On less sensitive areas, e.g. the thighs or bottom, you can apply varying amounts of pressure in order to vary the intensity of the massage. However, avoid applying excessive pressure to tense areas, as too much force may lead to increased muscle tension.
- ▷ Only massage as long and as firmly as you find the experience pleasant and soothing.

! You can carry out this massage up to three times a day.

Gentle stretching may also help to reduce tension in the muscles.

Cleaning

1. Dampen a cloth slightly with water and wipe the product as necessary.
2. To prevent limescale and mould from forming, proceed as follows: Repeatedly roll the massage band over a kitchen towel (or similar) to have the towel absorb excess moisture. Then let the band air dry before storing it away.

Material: real wood

Bande de massage du dos
Sirt masaj bandı

fr Fiche produit
tr Ürün bilgisi

fr Chère cliente, cher client!

Souvent, un massage peut faire disparaître ou réduire les contractures au niveau des épaules, du dos, des bras et des jambes. Pour cela, vous pouvez utiliser la bande de massage de manière ciblée sur les muscles tendus.

Lisez attentivement les consignes figurant dans cette notice!

L'équipe Tchibo

Domaine d'utilisation

- La bande de massage est destinée à l'auto-massage du corps ou au massage entre partenaires en vue d'accroître la sensation de bien-être.
- Cet article est conçu exclusivement pour l'usage privé et ne convient pas à un usage commercial dans les établissements médicaux, les cabinets de massage, les centres de bien-être, etc.
- Les effets médicaux et de guérison de l'article n'ont pas été prouvés scientifiquement. La bande de massage ne doit pas être utilisée à des fins de traitement de la douleur. En cas de problème de santé, consultez un médecin! Si vous n'êtes pas certain de pouvoir utiliser l'article, demandez conseil à un médecin.

- ▷ Tenez la bande de massage par les deux boules et placez-la sur la partie du corps à masser. Faites-la rouler en effectuant des mouvements lents de va-et-vient.
- ▷ Sur certaines zones moins sensibles, par exemple les cuisses ou les fessiers, vous pouvez varier l'intensité du massage en exerçant une pression plus ou moins forte. Évitez toutefois d'exercer une pression trop forte sur les zones contractées car cela risquerait de favoriser d'autres tensions.
- ▷ Quelle que soit l'intensité et la durée du massage, la sensation doit rester agréable.

AVERTISSEMENT - risque de blessure

- Cet article n'est pas un jouet. Tenez-le hors de portée des enfants. Il ne doit pas être accessible aux enfants.
- N'utilisez **pas** la bande de massage ...

... sur le visage, au niveau du cou et de la nuque, des parties génitales ou de toute autre zone corporelle sensible.

... en cas d'altération ou de blessure pathologique de la zone que vous désirez masser (p. ex. en cas de contusion, inflammation, blessure ouverte, brûlure, tuméfaction ou irritation, maladie cutanée, hernie discale, etc.)

... après la prise de substances limitant les capacités cognitives (p. ex. analgésiques, alcool).

... sur les animaux.

• Le massage doit être soumis à **avis médical**...

... en cas de situations particulières telles que grossesse, maladies infectieuses des articulations ou des tendons, rétention d'eau dans les bras ou les jambes, problèmes orthopédiques, maladie grave ou après une intervention chirurgicale.

- ... en cas de port d'un stimulateur cardiaque, d'implants ou d'autres dispositifs.
- ... en cas de thrombose.
- ... en cas de diabète.
- ... en cas de douleurs d'origine inconnue.

• Cessez immédiatement le massage et consultez un médecin si vous ressentez l'un des symptômes suivants: nausées, étourdissements, détresse respiratoire ou douleurs dans la poitrine.

• Cessez également immédiatement le massage en cas de douleurs articulaires et musculaires.

• Chaque séance de massage ne doit pas dépasser 20 minutes; sinon, le massage peut entraîner une stimulation excessive des muscles et, dans certains cas, occasionner des contractures au lieu de vous détendre.

Utilisation

- ▷ Tenez la bande de massage par les deux boules et placez-la sur la partie du corps à masser. Faites-la rouler en effectuant des mouvements lents de va-et-vient.
- ▷ Sur certaines zones moins sensibles, par exemple les cuisses ou les fessiers, vous pouvez varier l'intensité du massage en exerçant une pression plus ou moins forte. Évitez toutefois d'exercer une pression trop forte sur les zones contractées car cela risquerait de favoriser d'autres tensions.
- ▷ Quelle que soit l'intensité et la durée du massage, la sensation doit rester agréable.

! Ce massage peut être exécuté jusqu'à trois fois par jour.

De légers étirements peuvent également aider à soulager les tensions.

Nettoyage

1. Si nécessaire, nettoyez l'article avec un chiffon légèrement humidifié d'eau.
2. Pour éviter la formation de dépôts de calcaire et de moisissures: Faites rouler plusieurs fois la bande de massage sur un linge de cuisine ou autre afin d'absorber l'humidité. Puis laissez-la continuer à sécher à l'air libre avant de la ranger.

Matériau: bois véritable



www.tchibo.de/anleitungen
www.tchibo.de/instructions
www.fr.tchibo.ch/notices
www.tchibo.com.tr/kilavuzlar

tr Değerli Müşterimiz!

Omuzlardaki, sırttaki, kollardaki ve bacaklardaki gerginlik genellikle bir masajla giderilebilir veya azaltılabilir. Masaj bandı özellikle gergin kaslarda kullanılabilir.

Bu sayfadaki bilgileri dikkatli şekilde okuyun!

Tchibo Ekibiniz

Kullanım amacı

- Masaj bandı, rahatlamayı artırmak için vücudun kendi kendine veya partner masajı için tasarlanmıştır.
- Bu ürün yalnızca özel kullanım için tasarlanmıştır. Ticari kullanım için (örn. kliniklerde, masaj salonlarında, güzellik salonlarında vb.) uygun değildir.
- Tıbbi bir iyileştirici etkisi kanıtlanmamıştır. Masaj bandı ağrı tedavisinde kullanılmaz. Sağlık sorunlarınız olması durumunda mutlaka bir doktor tavsiyesi alın!

Tereddüt ettiğiniz veya emin olmadığınız durumlarda kullanmadan önce doktorunuza danışın.

Yaralanmaya karşı UYARI

- Ürün çocuk oyuncağı değildir. Çocukları üründen uzak tutun. Çocukların ulaşamayacağı yerde saklayın.
- Masaj bandını **kullanmayın** ...

... yüz, boyun ve ensede, genital bölgede veya vücudun diğer özellikle hassas bölgelerinde.

... Masaj yapmak istediğiniz bölgede yaralanmaya bağlı bir değişiklik veya yaralanma varsa (örn. burkulmalarda, iltihaplanmalarda, açık yaralarda, yanıklarda, ciltte şişme veya tahriş olduğunda, cilt rahatsızlıklarında, bel fıtığı vb.).

... Algılama kabiliyetinin sınırlandırılmasına neden olan maddelerin alınmasından sonra (örn. ağrı hafifletici ilaçlar, alkol).

... hayvanlarda.

• Masaj konusunda şu durumlarda **hekiminize** danışın ...

... Hamilelik, eklemlerin veya tendonların iltihaplı hastalıkları, kollarda veya bacaklarda su toplanması, ortopedik şikayetler gibi özel rahatsızlıklarınızda veya ciddi bir hastalık halinde veya ameliyat olduysanız.

- ... Kalp pili, implant veya diğer yardımcı gereçlerden kullanıyorsanız.
- ... Tromboz durumunda.
- ... Diyabetiniz varsa.
- ... Sebebi belirlenemeyen ağrılarınız olduğunda.

• Aşağıdaki semptomlardan birisinin meydana gelmesi halinde masajı hemen bırakın ve doktorunuza başvurun: Mide bulantısı, baş dönmesi, zor nefes alma veya göğüs ağrı.

• Ayrıca kullanım sırasında eklemlerde veya kaslarda ağrı olursa masajı derhal sonlandırın.

• Masaj 20 dakikayı geçmemelidir. Uzun bir masaj süresi kasların aşırı uyarılmasına sebep olabilir. Bazı durumlarda gevşeme yerine kaslarda gerginlik olabilir.

Kullanım

▷ Masaj bandını iki topundan tutun ve masaj yapılacak vücut kısmın üzerine yerleştirin. Yavaşça ileri geri yuvarlayın.

- ▷ Örneğin uyluk veya kalça gibi daha hassas bölgelerde, masaj yoğunluğunu değiştirmek için bazen daha fazla, bazen daha az baskı uygulayabilirsiniz. Güçlü bir baskı daha çok gerilimi artırabileceği için gergin bölgelere çok fazla baskı uygulamaktan kaçının.
- ▷ Sadece rahat ettiğiniz kadar uzun ve sert masaj yapın.

! Bu masajı günde maks. 3 defa uygulayabilirsiniz.

Hafif esnetme egzersizleri de gerginliğin atılmasına yardımcı olur.

Temizleme

1. Gerektiğinde ürünü hafif suyla nemlendirilmiş bir bezle silin.
2. Kireç birikintilerini ve küf oluşumunu önlemek için: Masaj bandının emi emmek için birkaç kez bir mutfak havlusu veya benzeri bir yere yuvarlayın. Saklamadan önce açık havada iyice kurumasını sağlayın.

Malzeme: gerçek ahşap

Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany
www.tchibo.de • www.tchibo.ch • www.tchibo.com.tr

Masážní pás na záda Pas do masazu pleców

CS Informace o výrobku
pl Informacja o produkcie

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 127755AB1X1XIII · 2022-06

CS Vážení zákazníci,

napětí svalů ramen, zad, paží a nohou lze často uvolnit nebo snížit masáží. Tento masážní pás lze přitom cíleně použít na napjaté svaly.

Přečtěte si pozorně pokyny na tomto letáčku!

Váš tým Tchibo

Účel použití

- Tento masážní pás je koncipován k automasáži těla k zvýšení dobrého pocitu v každodenním životě.
- Výrobek je koncipován pouze pro soukromé použití. Není vhodný pro komerční využívání (např. na klinikách, v masážních centrech, Wellness studech apod.).

• Lékařské léčivé účinky nejsou dokázané. Masážní pás neslouží k tlumení bolesti. 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 pás **nepoužívejte** ...

... na obličej, na krku a šíji, 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, výřezu 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 pás držte za obě kuličky a přiložte jej na partii těla, kterou chcete masírovat. Pomalu jím pohybuje tam a zpět.

▷ 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 svalu.

▷ Masírujte pouze tak dlouho a takovým tlakem, jak je Vám to příjemné a dělá Vám to dobře.

i Masáž můžete praktikovat až 3x denně.

Jemné protahovací cviky Vám dodatečně pomohou napětí ve svalu povolit.

Čištění

- V případě potřeby otřete výrobek lehce navlhčeným hadříkem.
- Abyste zabránili usazování vodního kamene a tvorbě plísní: Rolujte masážním pásem několikrát přes papírovou utěrku nebo pod. tak, aby zachytila zbylou vlhkost. Poté jej před uklizením nechte uschnout na vzduchu.

Materiál: pravé dřevo

pl Drodzy Klienci!

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

Prosimy o uważne przeczytanie informacji zawartych w tej ulotce!

Zespół Tchibo

Przeznaczenie

- Pas do masażu jest przeznaczony do samodzielnego lub partnerskiego masażu ciała w celu poprawy samopoczucia.
- 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. Pas 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 pasa do masażu ...

... do masowania twarzy, szyi i karku, miejsc intymnych 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: mdłości, 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

▷ Trzymać pas do masażu za obie kulki i przyłożyć go do części ciała, która ma zostać wymasowana. Przesuwać pasem powoli tam i z powrotem.

▷ 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 napięcie.

▷ Długość i intensywność masażu powinna być uzależniona od komfortu pacjenta.

i Masaż można wykonywać do trzech razy dziennie.

Delikatne ćwiczenia rozciągające również pomagają złagodzić napięcie.

Czyszczenie

- Przetrzeć produkt lekko zwilżoną wodą ściereczką.
- Aby uniknąć osadzania się wapnia i powstawania pleśni należy kilukrotnie rolować pasem do masażu po ręczniku kuchennym lub podobnym podłożu, aby wilgoć została wsiąknięta. Następnie przed schowaniem pasa pozostawić go do wyschnięcia na powietrzu.

Materiál: prawdziwe drewno

Masážny pás na chrbát Hátmasszázs szalag

sk Informácia o výrobku
hu Termékismertető

sk Vážení zákazníci!

Napätie v pleciach, chrbte, ramenách a nohách sa často dá odstrániť alebo znížiť masážou. Masážny pás možno pritom použiť cielene na napätých svaloch.

Pozorne si prečítajte upozornenia na tomto letáku!

Váš tím Tchibo

Účel použitia

• Masážny pás je určený na samomasáž alebo partnerskú masáž tela na zvýšenie blahodárneho pocitu.

• 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. Masážny pás neslúži na ošetrovanie pri bolesti. Pri zdravotných ťažkostiach bezpodmienečne vyhľadajte radu lekára! V prípade pochybností alebo neistoty sa pred použitím poraďte so svojim lekárom.

VAROVANIE pred poranením

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

• Masážny pás **nepoužívajte** ...

... na tvári, krku a šíji, v oblasti genitálií alebo iných obzvlášť citlivých častiach tela.

... pri chorobných zmenách alebo poraneniach v oblastiach, ktoré chcete masírovať (napr. pomliaždeniny, zápal, otvorené rany, popáleniny, kožné opuchy alebo podráždenia, ochorenia kože, prolaps medzistavocových platničiek atď.)

... po užití látok spôsobujúcich obmedzené vnímanie (napr. lieky tlmiace bolesť, alkohol).

... na zvieratách.

• Masáž prekonzultujte so svojim **lekárom** ...

... pri špecifických obmedzeniach, ako sú napr. tehotenstvo, zápalové ochorenia kĺbov alebo šliach, hromadenie 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: nevolnosť, 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

▷ Masážny pás držte za obe guľôčky a priložte ho na masírovanú časť tela. Pomaly ho ním prechádzajte sem a tam.

▷ Na menej citlivých miestach, ako napr. na stehnách alebo sedacích svaloch, môžete stridať 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.

Čistenie

- V prípade potreby výrobok utrite jemne navlhčenou handričkou.
- Aby sa zabránilo tvorbe vodného kameňa a plesní: Masážnym pásom niekoľkokrát prejdite po kuchynskej utierke alebo pod., aby sa absorbovala vlhkosť. Skôr než ho odložíte, nechajte ho ešte na vzduchu vyschnúť.

Materiál: pravé drevo



www.tchibo.cz/navody
www.tchibo.pl/instrukcje
www.tchibo.sk/navody
www.tchibo.hu/utmutatok

hu Kedves Vásárlónk!

A vállak, a hát, a karok és a lábak feszült-sége gyakran megszüntethető vagy csökkenthető egy masszázs segítségével. A masszázsszalag célzottan használható a feszült izmokra.

Olvassa el figyelmesen a lapon található információkat!

A Tchibo csapata

Rendeltetés

• A masszázsszalagot test ön- vagy partner segítségével történő masszírozásához, a közérzet javítására tervezték.

• A termék kizárólag magánjellegű felhasználásra alkalmas. Nem használható üzleti célokra (pl. kórházakban, masszázsszalagokban, wellness stúdiókban stb.).

• Az orvosi gyógyhatás tudományosan nem bizonyított. A masszázsszalag nem fájdalomcsillapító eszköz. Egészségügyi panaszok esetén mindenképp kérje ki orvosa tanácsát! Amennyiben kétségei támadnának vagy bizonytalan az alkalmazást illetően, a használat előtt konzultáljon orvosával.

VIGYÁZAT - sérülésveszély

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

• **Ne** használja a masszázsszalagot ...

... az arcon, a gégen és a nyakon, a nemi szervek területén vagy egyéb különösen érzékeny testrészen.

... a masszírozandó terület kóros elváltozása vagy sérülése esetén (pl. zúzódás, gyulladás, nyílt sebek, égési sérülések, a bőr duzzanata vagy irritációja, egyéb bőrbetegségek, porckorongsérvek stb.).

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

... állatokon.

• A masszázsról egyeztessen **kezelőorvossal** ...

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

... ha szívritmus-szabályozóval, implantátummal 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 jelentkezik 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 esetekben a kívánt ellazulás helyett az izmok megmerevedése fordulhat elő.

Alkalmazás

▷ Helyezze a masszázsszalagot a két golyónál tartva a masszírozandó testrészre. Lassan görgesse ide-oda.

▷ A kevésbé érzékeny területeken, pl. comb vagy fenék változtathatja a masszázs intenzitását - nyomja rá a görgőt egyszer egy kicsit jobban, azután pedig kevésbé. Kerülje azonban a túl erős nyomást a feszülő izmokon, mert az erősebb nyomás további izomfeszüléshez vezethet.

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

i Ezt a masszázst naponta akár 3 alkalommal is elvégezheti.

Óvatos nyújtógyakorlatokkal segíthet a feszülő izmait ellazítani.

Tisztítás

- A terméket szükség esetén enyhén nedves ruhával törölje át.
- A vízkő és a penész kialakulásának elkerülése érdekében: A nedvesség felszívásához többször görgesse át a masszázsszalagot egy konyharuhán vagy egy hasonlón, majd a termék elpakolása előtt hagyja azt tovább száradni a levegőn.

Anyaga: valódi fa

Made exclusively for:

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