



Massageroller

Massage roller

Rouleau de massage

Masážní váleček

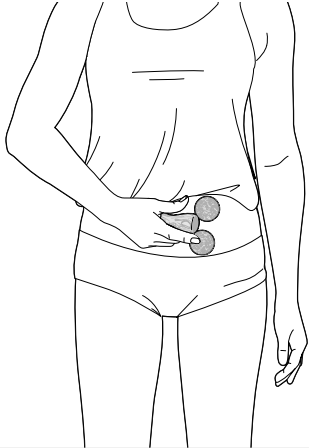
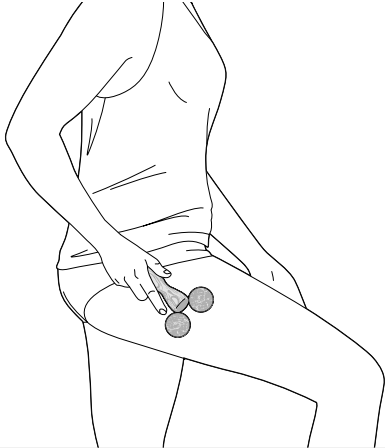
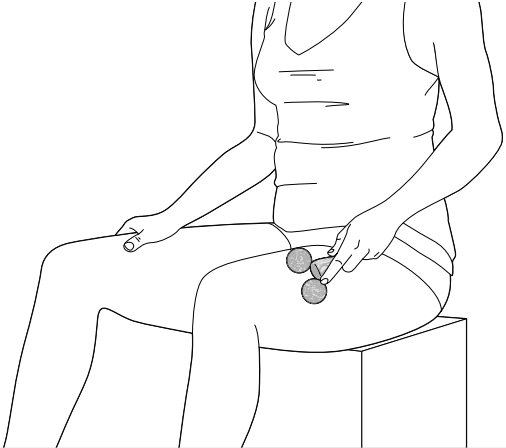
- de

Produktinformation
- en

Product information
- fr

Fiche produit
- cs

Informace o výrobku



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

Artikelnummer | Product number
Référence | Číslo výrobku :
659 592

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

de Liebe Kundin, lieber Kunde!

Eine Massage mit dem Massageroller kann Spannungen angenehm lösen und die Durchblutung der Haut fördern.

Lesen Sie aufmerksam die Hinweise auf diesem Blatt!

Ihr Tchibo Team

Sicherheitshinweise

Verwendungszweck

- Der Massageroller ist für die Selbstmassage des Körpers konzipiert und kann die Durchblutung fördern und das Wohlbefinden steigern. 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. Der Massageroller 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.
- Verwenden Sie den Artikel ausschließlich ...
 - zur äußerlichen Anwendung am Körper.
 - zu dem Zweck, für den er entwickelt wurde, und auf die in dieser Anleitung beschriebenen Art und Weise.Jeder unsachgemäße Gebrauch kann gefährlich sein!

Gefahren für Kinder

- Der Artikel ist kein Kinderspielzeug. Halten Sie Kinder davon fern. Für Kinder unzugänglich aufbewahren.
- Halten Sie Kinder vom Verpackungsmaterial fern. Es besteht u.a. Erstickungsgefahr!

Verwenden Sie den Massageroller nicht ...

- auf Mund und Augen, in Augennähe, auf dem Kehlkopf, auf Wirbelsäule, Knochen oder Gelenken, im Genital- oder Nierenbereich 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. Schmerzmittel, Medikamente, Alkohol).
- an Kindern oder anderen Personen mit eingeschränkter Fähigkeit, Schmerzen wahrzunehmen oder zu äußern.
- 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.

Verletzungsgefahren

- 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

- Prüfen Sie den Massageroller vor jeder Anwendung. Falls er Schäden aufweist, benutzen Sie ihn nicht mehr.
- Atmen Sie während der Massage gleichmäßig weiter.
- Führen Sie die Massagen mit gleichmäßigem, ruhigem Tempo aus.
- Rollen Sie mit dem Massageroller über die zu massierende Körperpartie langsam hin- und zurück.
- Rollen Sie nicht nur auf einer Stelle, um die Haut nicht zu überreizen. Variieren Sie ein wenig und rollen Sie mal hier hin, mal da hin.
- Üben Sie mal mehr, mal weniger Druck aus, um die Massageintensität zu variieren.
- Vermeiden Sie jedoch einen zu starken Druck an verspannten Stellen, denn starker Druck kann weitere Verspannungen begünstigen.
- Hören Sie auf Ihren Körper! Führen Sie den Artikel so über Ihre Muskeln, dass der Druck angenehm und wohltuend für Sie ist. Verwenden Sie ihn nicht an Körperstellen, an denen es Ihnen unangenehm ist.
- Führen Sie die gewünschten Massagen nur solange aus, wie es für Sie angenehm ist. Wenige Minuten reichen - übertreiben Sie es nicht.

- Diese Massage können Sie bis zu 3x täglich durchführen.
- Sanfte Dehnübungen helfen zusätzlich, Verspannungen zu lösen.

Reinigen

- Wischen Sie den Artikel bei Bedarf mit einem leicht mit Wasser angefeuchteten Tuch ab.
- Lassen Sie den Artikel an der Luft trocknen, bevor Sie ihn wieder verwenden oder wegräumen.

en Dear Customer

A massage using the massage roller can help to release muscle tension in a soothing and relaxing way, while also improving blood flow to the skin.

Read the following instructions carefully!

Your Tchibo Team

Safety warnings

Intended use

- The massage roller is designed for massaging your own body and can improve your circulation and increase your 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 roller 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.
- The product is exclusively intended for ...
 - external use on your body.
 - the purpose for which it has been designed and is to be used as outlined in these instructions. Improper use of the product may result in danger to the user!

Danger to children

- The product is not a toy. Keep it out of the reach of children. Store it out of the reach of children.
- Keep the packaging materials out of the reach of children. They pose several risks, including the risk of suffocation!

Do not use the massage roller ...

- on your mouth or eyes, near your eyes, over your larynx, on your spine, on bones or joints, on or around genitals or kidneys, 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, infections, open wounds, burns, skin irritation or swelling, skin conditions, a slipped disc, etc.).
- after ingesting substances that cause limited perception/sensation (e.g. painkillers, alcohol).
- on children or other persons whose ability to perceive or express pain is limited.
- 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 have had surgery.
- you wear a pacemaker, implants or anything similar.
- if you suffer from thrombosis.
- if you have diabetes.
- if you have any other pain of unknown origin.

Risk of injury

- Stop massaging immediately and see your doctor if any of the following symptoms occur: nausea, dizziness, excessive shortness of breath or chest pain.
- If you experience 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 over-stimulation of the muscles. In some cases, these may lead to muscles becoming tense rather than becoming relaxed.

Use

- Always inspect the massage roller before use. Do not use it if it shows any signs of damage.
- Keep on breathing evenly during the massage.
- Perform the massage at a slow and even pace.
- Slowly roll the massage roller back and forth over the part of the body you would like to massage.
- Avoid using the roller on one place only, as doing this may irritate the skin. Change it up and roll over one area, then another.
- 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.
- Listen to your body! Move the product over your muscles in such a way that the pressure feels good. Do not use it on parts of the body on which it feels unpleasant.
- Only massage for as long as you find the experience pleasant and soothing. A few minutes are enough - do not overdo it.

- You can carry out this massage up to three times a day.
- Gentle stretching will also help to reduce tension in the muscles.

Cleaning

- Dampen a cloth with a little water and wipe the product as necessary.
- Allow it to air dry before using it again or putting it away.

fr Chère cliente, cher client!

Un massage avec le rouleau de massage peut éliminer les tensions de manière agréable et stimuler la circulation sanguine.

Lisez attentivement les consignes figurant dans cette notice!

L'équipe Tchibo

Consignes de sécurité

Domaine d'utilisation

- Le rouleau de massage est destiné à l'auto-massage du corps et peut stimuler la circulation sanguine et augmenter la sensation de bien-être. L'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. Le rouleau de massage ne peut pas traiter la douleur. En cas de problème de santé, consultez impérativement un médecin! Si vous n'êtes pas certain de pouvoir utiliser l'article, demandez d'abord conseil à un médecin.
- Utilisez l'article uniquement ...
 - en application externe sur le corps.
 - aux fins auxquelles il a été conçu et de la manière décrite dans ce mode d'emploi.Tout usage non approprié peut être dangereux!

Danger: risque pour les enfants

- Cet article n'est pas un jouet. Tenez-le hors de portée des enfants. Il ne doit pas être accessible aux enfants.
- Tenez le matériel d'emballage hors de portée des enfants. Il y a notamment risque d'étouffement!

N'utilisez pas le rouleau de massage ...

- sur la bouche et les yeux, près des yeux, sur le larynx, la colonne vertébrale, les os ou les articulations, au niveau des parties génitales ou des reins ou d'autres parties sensibles du corps;
- en cas d'altération pathologique ou de blessure de la zone que vous désirez masser (p. ex. en cas de contusion, inflammation, plaie, brûlure, tumeur, irritation, maladie cutanée, hernie discale, etc.);
- après la prise de substances limitant les capacités cognitives (p. ex. analgésiques, alcool);
- sur les enfants ou autres personnes dont l'aptitude à percevoir ou exprimer la douleur est réduite;
- sur les animaux.

Le massage doit être soumis à avis médical...

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

- si vous portez un stimulateur cardiaque, des implants ou d'autres dispositifs;
- en cas de thrombose;
- en cas de diabète;
- en cas de douleurs d'origine inconnue.

Danger: risque de blessure

- 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 ou 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

- Vérifiez l'état du rouleau de massage avant chaque utilisation. Ne l'utilisez plus si elle est endommagée.
- Pendant le massage, gardez une respiration régulière.
- Effectuez les massages à un rythme calme et régulier.
- Passez le rouleau lentement sur la partie du corps à masser en effectuant des mouvements de va-et-vient.
- Ne passez pas le rouleau sur une seule zone pour ne pas irriter la peau. Passez le rouleau en variant la direction des mouvements.
- Variez 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.
- Soyez à l'écoute de votre corps! Faites rouler l'article sur vos muscles de façon à ressentir une pression agréable et bienfaisante. Ne l'utilisez pas sur des parties du corps où elle est désagréable pour vous.
- N'effectuez les massages souhaités que tant que vous les ressentez comme agréables. Quelques minutes suffisent - n'exagérez pas.

- Vous pouvez effectuer ce massage jusqu'à trois fois par jour.
- De légers étirements peuvent également aider à soulager les tensions.

Nettoyage

- Si nécessaire, essayez l'article avec un chiffon légèrement humidifié d'eau.
- Laissez-le sécher à l'air avant l'utilisation suivante ou avant de le ranger.

cs Vážení zákazníci,

masáž válečkem může uvolnit napětí a zlepšit prokrvení kůže.

Přečtěte si pozorně pokyny na tomto letáčku!

Váš tým Tchibo

Bezpečnostní pokyny

Účel použití

- Masážní váleček je určen k automasáži těla, může zlepšit prokrvení a pocít pohody. Výrobek je koncipován pouze pro soukromé použití. Není vhodný pro komerční využívaní (např. na klinikách, v masážních centrech, Wellness studiích apod.).
- Medicínské léčivé účinky nejsou dokázané. Masážní váleček neslouží k tlumení bolesti. V případě zdravotních potíží bezpodmínečně vyhledejte radu lékaře! V případě pochybností nebo nejistoty se před použitím poraďte se svým lékařem.
- Výrobek používejte výhradně...
 - k zevnímu použití na těle.
 - k tomu účelu, pro který byl vyroben a pouze takovým způsobem, který je uvedený v tomto návodu k použití.Každé nesprávné použití může být nebezpečné!

Nebezpečí pro děti

- Výrobek není dětská hračka. Zabraňte dětem v přístupu. Uchovávejte mimo dosah dětí.
- Obalový materiál udržujte mimo dosah dětí. Mimo jiné hrozí i nebezpečí udušení!

Masážní váleček nepoužívejte ...

- na rtech a očích, v blízkosti očí, na hrtanu, na pátěři, 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, výhřezy meziobratlové ploténky apod.).
- po požití látek, které vedou k omezení schopnosti vnímání (např. léků proti bolesti, alkoholu apod.).
- u dětí nebo jiných osob s omezenou schopností vnímat nebo vyjádřit bolest.
- 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.
- pokud nosíte kardiostimulátor, máte nějaké implantáty nebo nosíte jiné pomůcky.
- pokud máte trombozu.
- pokud máte cukrovku.
- pokud máte bolesti nejasné příčiny.

Nebezpečí úrazu

- 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.

Používání

- Před každým použitím masážní váleček zkontrolujte. Pokud vykazuje poškození, přestaňte ho používat.
- Nezapomínejte během masáže pravidelně dýchat.
- Provádějte masáž rovnoměrným, klidným tempem.
- Rolujte válečkem přes část těla, kterou chcete masírovat, pomalu tam a zpět.
- Nepohybujte válečkem jen na jednom místě, abyste nepodráždili kůži. Obměňujte jednotlivé tahy, pohybujte jím sem a tam.
- Pro změnu intenzity masáže vyvíjejte střídavě větší a menší tlak. Vyvarujte se ale příliš velkého tlaku na bolestivých místech, příliš velký tlak může přispívat ke zhoršení napětí ve svaluach.
- Poslouchejte své tělo! Veďte výrobek přes své svaly tak, aby Vám byl působící tlak příjemný a dělal Vám dobře.Nepoužívejte jej na těch částech těla, kde je to nepříjemné.
- Požadovanou masáž provádějte jen tak dlouho, dokud Vám to bude příjemné. Stačí pár minut - nepřehánějte to.
- Masáž můžete praktikovat až 3x denně. jemné protahovací cviky Vám dodatečně pomohou uvolnit napjaté svaly.

Čištění

- Výrobek dle potřeby otřete vodou navlhčeným hadříkem.
- Před opětovným použitím a uklizením jej nechte dobře uschnout na vzduchu.

Masażer

Masážny valček

Masszázsgörgő

Masaj rulosu

pl Informacja o produkcie

sk Informácia o výrobku

hu Termékismertető

tr Ürün bilgisi

pl Drodzy Klienci!

Masaż za pomocą masażera pomaga w przyjemny sposób zmniejszyć napięcia mięśni oraz pobudzić krążenie krwi w skórze.

Prosimy o uważne przeczytanie informacji zawartych w tej ulotce!

Zespół Tchibo

Wskazówki bezpieczeństwa

Przeznaczenie

• Masażer jest przeznaczony do samodzielnego masażu ciała, który może pobudzić krążenie krwi w skórze i przyczynić się do poprawy samopoczucia. Produkt nadaje się wyłącznie do użytku w prywatnych gospodarstwach domowych. Nie nadaje się do użytku komercyjnego (np. w klinikach, gabinetach masażu, salonach odnowy biologicznej itp.).

• Medyczny efekt leczniczy nie jest dowiedziony. Masażer nie służy do leczenia bólu. W przypadku dolegliwości zdrowotnych należy koniecznie skonsultować się z lekarzem! W razie wątpliwości lub niepewności należy przed użyciem produktu skonsultować się z lekarzem.

• Produktu należy używać wyłącznie ...

... do użytku zewnętrznego na ciele.

... zgodnie z przeznaczeniem, w sposób opisany w niniejszej instrukcji. Każde użycie niezgodne z przeznaczeniem może być niebezpieczne!

Niebezpieczeństwo – zagrożenie dla dzieci

• Produkt nie jest zabawką. Dzieci nie mogą mieć dostępu do produktu. Przechowywać produkt poza zasięgiem dzieci. • Dzieci nie mogą mieć dostępu do materiałów opakowaniowych. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo uduszenia!

Nie używać masażera ...

... do masowania ust i oczu, w okolicach oczu, na krtni, kregostupie, kościach lub stawach, w miejscach intymnych, w okolicy 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 ograniczenie zdolności percepcyjnych (np. środków przeciwbólowych, alkoholu),

... na dzieciach lub innych osobach o ograniczonej zdolności odczuwania lub komunikowania bólu.

... na zwierzętach.

Masaż musi zostać uzgodniony z lekarzem w przypadku ...

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

Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń ciała

• Należy natychmiast przerwać masaż i udać się do lekarza, 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 niektórych przypadkach może wówczas dojść do napięcia mięśni zamiast do ich rozluźnienia.

Zastosowanie

• Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan masażera. Jeżeli wykazuje on uszkodzenia, nie należy go więcej używać.

• Podczas wykonywania masażu należy równomiernie oddychać.

• Masaże należy wykonywać w równomiernym, spokojnym tempie.

• Masażer należy rolować powoli tam i z powrotem po części ciała, która ma zostać wymasowana.

• Nie należy masować tylko w jednym miejscu, aby nie podrażnić skóry, lecz zmieniać miejsce przyłożenia masażera.

• Stosować raz większy, a innym razem mniejszy nacisk, zmieniając tym samym intensywność masażu. Należy jednak unikać wywierania zbyt dużego nacisku w miejscach z dużym napięciem mięśniowym, ponieważ silny nacisk może powodować dalsze napięcia.

• Należy wsłuchać się w swój organizm! Prowadzić produkt po swoich mięśniach w taki sposób, aby jego nacisk był odczuwany jako przyjemny i poprawiający samopoczucie. Nie stosować produktu w miejscach, w których masaż odczuwany jest jako nieprzyjemny.

• Masaż należy wykonywać dopóty, dopóki jest on odczuwany jako przyjemny. Nie należy przesadzać z masażami - kilka minut wystarczy.

• Ten masaż można wykonywać maksymalnie 3 razy dziennie. • Delikatne ćwiczenia rozciągające dodatkowo pomagają likwidować napięcia mięśniowe.

Czyszczenie

▷ Przetrzeć produkt lekko zwilżoną wodą ściereczką. ▷ Przed ponownym użyciem lub schowaniem produktu należy pozostawić go do wyschnięcia na powietrzu.

sk Vážení zákazníci,

masáž masážnym valčekom dokáže príjemne uvoľniť napnutia a podporiť prekrvenie pokožky.

Pozorne si prečítajte upozornenia v tomto letáku!

Váš tím Tchibo

Bezpečnostné upozornenia

Účel použitia

• Masážny valček je určený na samomasáž tela a môže podporiť krvný obeh a zvýšiť pohodu. Výrobok je určený výlučne na súkromné použitie. Nie je vhodný na komerčné použitie (napr. na klinikách, v masážnych salónoch, wellness štúdiách atď.). • Liečivý účinok nebol preukázaný. Masážny valček nie je určený na liečbu bolesti. Pri zdravotných ťažkostiach bezpodmienečne vyhľadajte lekársku pomoc! V prípade pochybností alebo neistoty sa pred použitím obráťte na svojho lekára. • Výrobok používajte výlučne... ... na povrchu tela, nie vnútorne. ... na účel, na ktorý bol vyvinutý, a spôsobom popísaným v tomto návode. Použitie v rozpore s účelom použitia môže byť nebezpečné!

Nebezpečenstvá pre deti

• Výrobok nie je detská hračka. Zabránite deťom k jeho prístupu. Uchováajte mimo dosahu detí. • Zabránite prístupu detí k obalovému materiálu. Okrem iného hrozí nebezpečenstvo udusenia!

Masážny valček nepoužívajte...

... na ústach a očiach, v blízkosti očí, na hrtane, chrbtici, kostiach alebo klboch, v oblasti genitálií alebo obličiek alebo iných zvlášť citlivých častíach tela.

... pri patologických zmenách alebo poraneniach v oblasti, ktorú chcete masírovať (napr. pomliaždeniny, zápalý, otvorené rany, popáleniny, opuchy alebo podráždenie kože, kožné choroby, prolaps medzistavcových platničiek atď.).

... po požití látok, ktoré obmedzujú zmyslové vnemy (napr. lieky zmierňujúce bolesť, alkohol).

... na defoch alebo iných osobách s obmedzenou schopnosťou vnímať alebo vyjadriť bolesť.

... na zvieratách.

Masáž koordinujte so svojím lekárom...

... v prípade špeciálnych obmedzení, ako napr. tehotenstvo, zápalové ochorenia klbov alebo šliach, hromadenie vody v rukách alebo nohách, ortopedické ťažkosti, alebo ak trpíte vážnou chorobou alebo ste podstúpili operáciu.

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

... pri trombózach.

... pri cukrovke.

... pri bolestiach neznámeho pôvodu.

Nebezpečenstvo poranenia

• Ak by ste spozorovali niektorý z nasledujúcich symptómov, okamžite ukončite masaž a vyhľadajte lekára: nevoľnosť, závrat, nadmerná dýchavičnosť alebo bolesti v hrudi.

• Ak sa počas používania vyskytne bolesť klbov alebo svalov, masaž okamžite prerušte.

• Doba masáže by nemala prekročiť 20 minút. Dlhšia masaž môže viesť k prestimulovaniu svalstva. V niektorých prípadoch to môže viesť miesto k uvoľneniu svalov k ich zvýšenému napätiu.

Použitie

• Skontrolujte masážny valček pred každým použitím. Ak zistíte poškodenia, nepoužívajte ho viac. • Počas masáže dýčajte ďalej rovnomerne. • Masaž vykonávajte rovnomerným, pokojným tempom. • Masážnym valčekom pomaly pohybuje tam a späť po časti tela, ktorú chcete masírovať. • Neprechádzajte ním len na jednom mieste, aby ste pokožku príliš nestimulovali. Pohyb trochu obmieňajte a valčekom pohybuje raz na jednom mieste, raz na inom. • Niekedy vyvíjajte väčší, inokedy menší tlak, aby ste obmieňali intenzitu masáže. Vyhňte sa však prílišnému tlaku na napäté oblasti, pretože silný tlak môže podporiť ďalšie napätie. • Načúvajte svojmu telu! Výrobkom pohybuje po svaloch tak, aby ste jeho tlak vnímali ako príjemný a blahodarný. Nepoužívajte ho na miestach, kde je vám to nepríjemné. • Želané masáže vykonávajte len tak dlho, ako je to pre vás príjemné. Niekoľko minút stačí - nepreháňajte to.

• Túto masaž môžete vykonávať až 3-krát denne. • Jemné strečingové cvičenia tiež pomáhajú zmierniť napätie.

Čistenie

▷ Výrobok v prípade potreby poutierajte handričkou mierne navlhčenou vo vode.

▷ Nechajte ho dobre vyschnúť na vzduchu, skôr ako ho znova použijete alebo odložíte.

hu Kedves Vásárlónk!

A masszázsgörgővel végzett masszázs kellemesen segíthet a feszültség oldásában és a vérkeringés serkentésében.

Figyelmesen olvassa el az ezen a lapon található tudnivalókat!

A Tchibo csapatá

Biztonsági előírások

Rendeltetés

• A masszázsgörgőt a test önmasszírozásához tervezték, és élenkítheti a vérkeringést és javíthatja a közérzetet.

A termék kizárólag magánhasználatra lett kialakítva. Kereskedelmi célú használatra (pl. kórházakban, masszázs-, wellness-szalonokban stb.) nem alkalmas.

• A termék gyógyhatása tudományosan nem bizonyított. A masszázsgörgő fájdalomcsillapításra nem alkalmas. Egészségügyi panaszok esetén mindenképp konzultáljon orvosával!

Amennyiben kétségei támadnának vagy bizonytalan az alkalmazást illetően, a használat előtt kérje ki orvosa véleményét.

• A terméket csak ...

... külső használatra tervezték a testen.

... a rendeltetésének megfelelő célra és az ebben az útmutatóban leírt módon használja.

Minden nem rendeltetésszerű használat veszélyes lehet!

Veszély gyermekek esetében

• A termék nem játékszer. A gyermekeket tartsa távol tőle. Olyan helyen tárolja, ahol gyermekek nem férnek hozzá.

• Ne engedje, hogy a csomagolóanyag gyermekek kezébe kerüljön. Többek között fulladásveszély áll fenn!

Ne használja a terméket ...

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

... a masszírozandó terület körös elváltozása vagy sérülése esetén (pl. zúzódás, gyulladás, nyílt sebek, égési sérülések, bőrduzzanat vagy -kiütés bőrbetegségek, porckorongsérv stb.).

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

... gyerekeken vagy a fájdalom érzékelésének vagy kifejezésének képességében korlátozott személyeken.

... állatokon.

A masszázsról egyeztessen orvosával ...

... bizonyos rendellenességek esetén, pl. terhesség, gyulladással járó ízületi vagy ínbetegségek, a karok vagy lábak zizesedése, ortopédiai panaszok esetén, illetve ha súlyos betegségben szenved vagy operációt követően.

... ha szívritmus-szabályozóval, implantátummal vagy más segédeszközzel rendelkezik.

... trombózis esetén.

... cukorbetegség esetén.

... ismeretlen eredetű fájdalom esetén.

Sérülésveszély

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

• Azonnal fejezze be a masszázst akkor is, ha a használat során ízületi vagy izomfájdalmak lépnek fel.

• A masszázs időtartama legfeljebb 20 perc legyen. A hosszabb masszírozás az izmokat túlságosan stimulálhatja. Egyes esetekben a kívánt ellazulás helyett az izmok megmerevedése fordulhat elő.

Alkalmazás

• Minden használat előtt ellenőrizze a masszázsgörgőt. Ne használja tovább, ha rongálódást észlel rajta.

• A masszázs közben is egyenletesen vegye a levegőt. Egyenletes, nyugodt tempóban végezze a masszázst.

• Lassan görgesse a masszázsgörgőt ide-oda a masszírozandó felületen.

• Ne csak egy helyen görgesse a terméket, nehogy túlstimulálja a bőrt. Egy kissé változtasson mindig a helyen, hol itt, hol ott alkalmazza.

• Néha nagyobb, néha kevesebb nyomást gyakoroljon, ezzel változtatja meg a masszázs intenzitását. Azonban kerülje a túl erős nyomást a feszült helyeken, mert ezzel felerősítheti a feszültséget.

• Figyeljen a testére! Úgy masszírozza izmait a termékkel, hogy a nyomás kellemes és jótékony legyen. Ne használja olyan testrészeken, ahol az Önnek nem kellemes.

• Csak annyi ideig végezze a kívánt gyakorlatot, ameddig az kellemes. Néhány perc elég - ne essen túlzásba!

• Ezt a masszázst akár naponta 3-szor is elvégezheti.

• Finom nyújtógyakorlatok is segíthetnek a feszültség oldásában.

Tisztítás

▷ Szükség esetén törölje le a terméket egy puha, nedves kendővel.

▷ Alaposan törölje szárazra a részeket, mielőtt újra használja vagy elpakolja őket.

Numer artykułu | Číslo výrobku
Cikkszám | Ürün numarası :
659 592

Made exclusively for:

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

Yaralanma tehlikeleri

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

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

• Bir masaj 20 dakikadan uzun sürmemelidir. Uzun bir masaj süresi kasların aşırı uyarılmasına sebep olabilir. Bazı durumlarda kasların gevşemesi yerine kasılmasına neden olabilir.

Kullanım

• Masaj rulosunu her kullanımdan önce kontrol edin. Üründe hasarlar varsa artık kullanmayın.

• Masaj sırasında eşit tempoda, sakince nefes almaya devam edin.

• Masajları sabit, sakin bir tempoda yapın.

• Masaj rulosunu masajı yapılacak vücut bölgesi üzerinde yavaşça ileri geri yuvarlayın.

• Cildi tahriş etmemek için sadece bir nokta üzerinde hareket ettirmeyin. Hafif yön değiştirerek ileri ve geri hareket ettirin.

• Masajın yoğunluğunu değiştirmek için daha fazla veya daha az basınç uygulayın. Ancak gergin bölgelere çok fazla baskı uygulamaktan kaçının, aksi halde ağır basınç daha fazla gerilimi artırabilir.

• Vücudunuzu dinleyin! Ürünü, basıncın rahat ve sizin için faydalı olması için kaslarınızın üzerinde yönlendirin. Ürünü vücuttaki rahatsız edici bölgelerde kullanmayın.

• Masajları sadece kendinizi rahat hissettiğiniz sürece uygulayın. Birkaç dakika yeterlidir - abartmayın.

• Bu masajı günde maks. 3 defa uygulayabilirsiniz. • Ayrıca yumuşak germe egzersizleri gerginliğin atılmasına yardımcı olur.

Temizleme

▷ Gerekirse ürünü suyla hafifçe nemlendirilmiş bir bezle silin.

▷ Masaj rulosunu yeniden kullanmadan veya kaldırmadan önce kurumasını sağlayın.