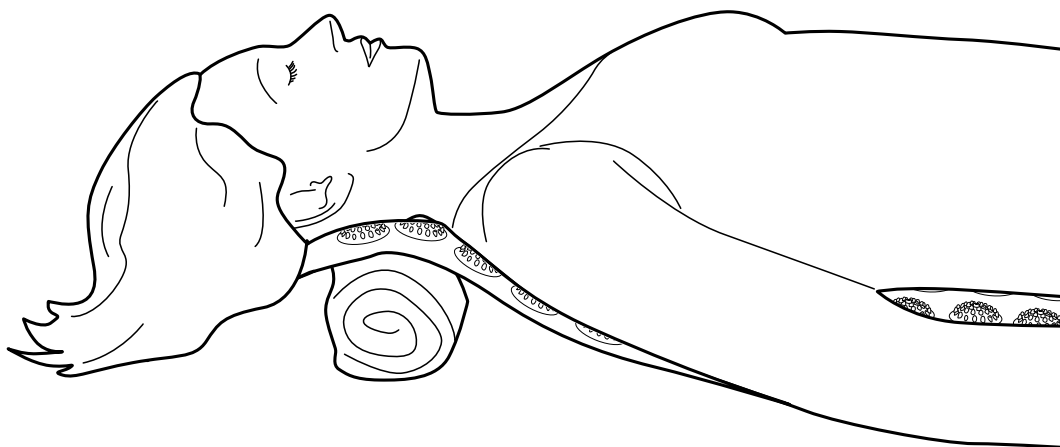




Mata do masażu



pl Informacje o produkcji

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 102451AB6X6IX · 2019-07

Drodzy Klienci!

Po wyczerpującym dniu Państwa nowa mata do masażu zapewni Państwu chwilę odprężenia i ułatwi na przykład medytację.

Regularne stosowanie maty do masażu może przyczynić się do rozluźnienia mięśni i redukcji stresu, a także do poprawy krążenia krwi.

Mata do masażu jest przeznaczona do masażu całego ciała i może być używana zarówno w pozycji leżącej, jak i podczas siedzenia na krześle.

Życzymy Państwu wielu odprężających chwil.

Zespół Tchibo



www.tchibo.pl/instrukcje

Wskazówki bezpieczeństwa



Należy dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i użytkować produkt wyłącznie w sposób opisany w tej instrukcji, aby uniknąć niezamierzonych urazów ciała lub uszkodzeń sprzętu.

Zachować instrukcję do późniejszego wykorzystania.

W razie zmiany właściciela produktu należy przekazać również tę instrukcję.

Przeznaczenie

- Matę do masażu zaprojektowano do użytku prywatnego. Nie nadaje się ona do celów komercyjnych ani terapeutycznych.
Mata do masażu służy wyłącznie poprawie samopoczucia i nie jest produktem medycznym.

Nie używać maty do masażu ...

- ... na obszarach obrzęków lub podrażnień skóry, w przypadku oparzeń, otwartych ran albo innych infekcji skóry lub chorób skórnych oraz w przypadku nadmiernie wrażliwej skóry.
- ... w przypadku problemów z krzepliwością krwi (hemofilia) lub zażywania leków rozcieńczających krew.
- ... w okresie ciąży.

W razie wątpliwości należy przed użyciem skonsultować się z lekarzem.

NIEBEZPIECZEŃSTWO dla dzieci i osób z ograniczoną zdolnością obsługi tego typu urządzeń

- Dzieci, osoby wymagające stałej opieki, osoby upośledzone lub niedołążne mogą używać maty tylko pod nadzorem osoby dorosłej.
- Produkt nie jest zabawką. Należy zapewnić dzieciom odpowiedni nadzór, aby wykluczyć możliwość, że będą bawiły się matą.
- Materiały opakowaniowe trzymać z dala od dzieci. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo uduszenia!

OSTRZEŻENIE przed obrażeniami i szkodami zdrowotnymi

- Z maty do masażu należy korzystać tak długo, jak długo jest to przyjemne i odprężające.

W przypadku, gdy korzystanie z maty stanie się nieprzyjemne, należy je

przerwać i ewentualnie skonsultować się ze swoim lekarzem.

- Nie wolno stosować maty do masażu na przodzie szyi.

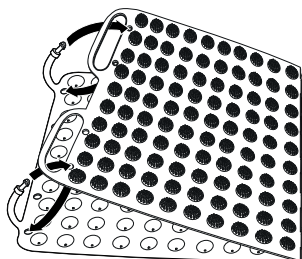
UWAGA - ryzyko szkód materialnych

- Nie kłaść produktu na delikatnych meblach lub podłogach. Nie można całkowicie wykluczyć, że niektóre lakiery, tworzywa sztuczne lub środki do pielęgnacji mebli lub podłogi mogą wejść w reakcję z tworzywem produktu i go rozmiękczyć.

Aby zapobiec powstawaniu niepożądanych śladów, przechowywać produkt, np. w odpowiednim pudełku.

- Podczas korzystania z maty do masażu nie należy nosić delikatnej odzieży. Na matę do masażu należy zawsze kłaść się lub siadać ostrożnie i unikać gwałtownych ruchów. W przeciwnym razie ubranie użytkownika może zostać uszkodzone.

Transport, czyszczenie i przechowywanie



- ▷ Matę można złożyć na czas transportu lub dla zaoszczędzenia miejsca podczas przechowywania.

- ▷ W razie potrzeby przetrzeć matę do masażu wilgotną ściereczką. Można ją również umyć ciepłą wodą i łagodnym płynem do mycia naczyń. Następnie pozostawić rozłożoną matę do wyschnięcia na powietrzu.
- ▷ Przechowywać matę do masażu w pozycji leżącej w suchym pomieszczeniu chronionym przed ciepłem i światłem słonecznym.

Stosowanie

Na początku klucie plastikowych igiełek może być odbierane jako nieprzyjemne, a części ciała, na które oddziałuje mata do masażu, wydają się być bardzo ciepłe. Już po krótkim czasie może nastąpić rozluźnienie napiętych mięśni. Początkowe odczuwanie bólu wywoławanego przez plastikowe igiełki zostanie zastąpione odprężającym, przyjemnym uczuciem.



- Maty do masażu można używać w ubraniu lub bez ubrania. Należy jednak pamiętać, że im mniej materiału między matą a skórą, tym silniejszy efekt.
- W przypadku bardzo dużej wrażliwości na ból należy na początku używać maty z poszewką lub przykryć igły cienkim ręcznikiem (do momentu, aż to niecodzienne uczucie przestanie przeszkadzać).

1. Umieścić matę do masażu na twardej powierzchni (np. na podłodze) lub na krześle z pionowym oparciem.



- Aby przyzwycząić się do masażu, można początkowo używać maty na miękkim podłożu (np. na łóżku).

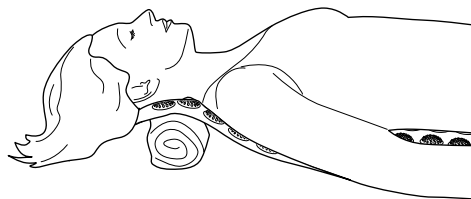
Numer artykułu: 382 309

Made exclusively for:

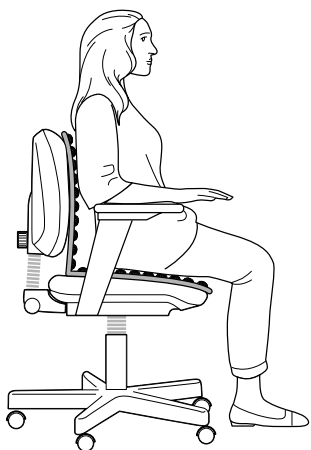
Tchibo GmbH, Überseering 18,
22297 Hamburg, Germany
www.tchibo.pl

W ramach doskonalenia produktu zastrzegamy sobie prawo do wprowadzania zmian w jego konstrukcji i wyglądzie.

2. W razie potrzeby w obszarze karku podłożyć pod matę do masażu zwinięty ręcznik lub poduszkę.



3. Położyć się lub usiąść wygodnie na macie do masażu.
Rozłożyć swój ciężar równomiernie na całą matę.
Oddychać głęboko i odprężyć się.



Czas stosowania

Generalnie obowiązuje następująca zasada: z maty do masażu należy korzystać tak długo, jak długo jest to przyjemne i odprężające. W przypadku, gdy korzystanie z maty jest nieprzyjemne, należy je przerwać i ewentualnie skonsultować się ze swoim lekarzem.

Dla uzyskania optymalnego efektu odprężenia zalecane jest regularne (najlepiej codzienne) stosowanie maty do masażu przez ok. 30 minut.

Dłuższe przebywanie na macie do masażu bądź zaśnięcie na niej nie jest niebezpieczne.

Po użyciu

Po użyciu maty do masażu zaleca się dużo pić.

Aby utrzymać przyjemne uczucie, zaleca się dalsze odprężenie lub lekką aktywność.

Stosowanie na innych częściach ciała



OSTRZEŻENIE przed obrażeniami ciała

Nie wolno stosować maty do masażu na przodzie szyi.

Od kręgosłupa prowadzą nerwy do niemal wszystkich części ciała, dlatego stosowanie maty na obszarze pleców może mieć pozytywny wpływ na cały organizm. Matę do masażu można stosować również na niemal wszystkich częściach ciała.

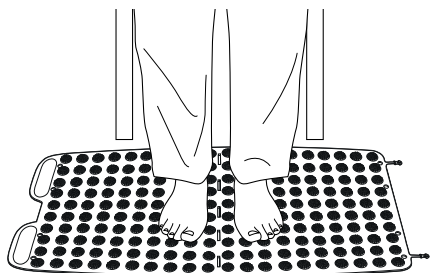
Zachęcamy do wypróbowania, co jest dla Państwa korzystne. W przypadku odczuwania bólu, wykraczającego poza początkowo nieprzyjemne klucie, należy zmienić pozycję lub przerwać stosowanie maty do masażu.



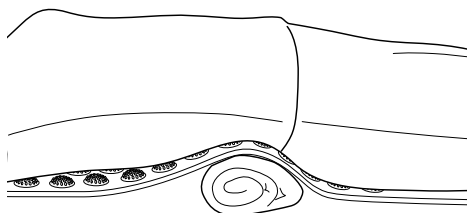
- W przypadku stosowania maty do masażu na **podeszwach** stóp należy usiąść na krześle.
- W przypadku stosowania maty do masażu w obszarze **karku lub kręgow łędźwiowych** należy podłożyć zwinięty ręcznik, aby mata dobrze przylegała w każdym miejscu.
- Stosowanie maty do masażu w obszarze **żuchwy** będzie przyjemniejsze po podłożeniu pod ucho chusty.

Przykłady

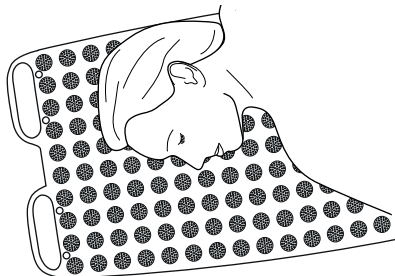
podeszwa stopy



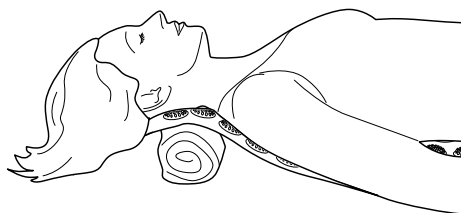
obszar kręgow łędźwiowych



szczęką



kark



Usuwanie odpadów

Opakowanie należy usunąć zgodnie z zasadami segregacji odpadów. Należy wykorzystać lokalne możliwości oddzielnego zbierania papieru, tektury oraz opakowań lekkich.

Produkt należy usuwać zgodnie z obowiązującymi przepisami. Bliższych informacji udziela gminna lub miejska administracja samorządowa.