

Mata do akupresury

pl Informacje o produkcie

Numer artykułu: 674 298

Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany,
www.tchibo.pl

Drodzy Klienci!

Państwa nowa mata do akupresury może zapewnić właściwe odprężenie po męczącym dniu.

Regularne korzystanie z maty pozwala przeciwdziałać niepożądanym napięciom mięśni, a także wspomaga ukrwienie. Mata do akupresury nadaje się do stosowania na całym ciele.

Życzymy Państwu pełnego odprężenia.

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

Mata do akupresury została zaprojektowana do użytku prywatnego. Nie nadaje się do celów komercyjnych ani terapeutycznych. Mata służy do poprawy ogólnego samopoczucia. Nie jest wyrobem medycznym.

Nie należy używać maty do akupresury ...

... na obszarach obrzeków skórnych lub podrażnień skóry, w przypadku oparzeń, otwartych ran albo innych infekcji skóry lub chorób skórnych oraz w przypadku nadwrażliwości skóry.

... w przypadku problemów z krzepiwością krwi (hemofilia) lub zażywania leków rozcieńczających krew.

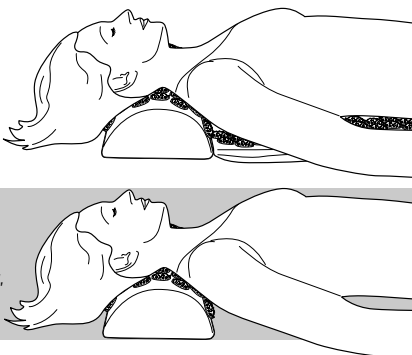
... w okresie ciąży.

W razie wątpliwości należy przed użyciem skonsultować się z lekarzem.

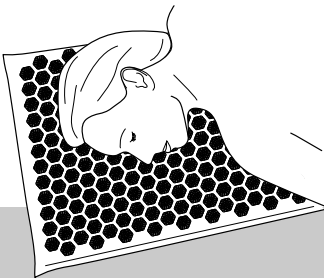
NIEBEZPIECZEŃSTWO dla dzieci i osób z ograniczoną zdolnością obsługi tego typu produktów

- Dzieci, osoby wymagające stałej opieki, osoby niepełnosprawne lub niedołązone mogą używać maty do akupresury tylko pod nadzorem osoby dorosłej.
- Produkt nie jest zabawką. Należy zapewnić dzieciom odpowiedni nadzór, aby wykluczyć możliwość zabawy matą.
- Dzieci nie mogą mieć dostępu do materiałów opakowaniowych. Istnieje m.in. niebezpieczeństwo uduszenia!

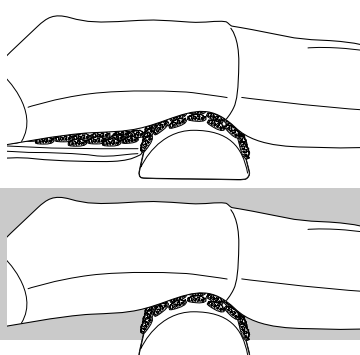
Barki i kark



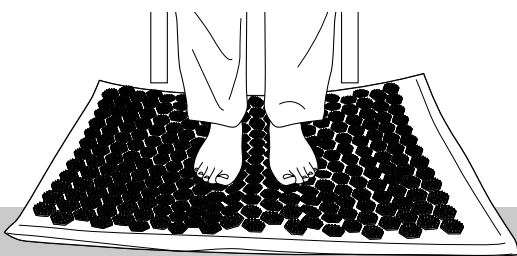
Żuchwa



Kręgi lędźwiowe



Stopy



OSTRZEŻENIE przed obrażeniami ciała i szkodami zdrowotnymi

- Z maty do akupresury należy korzystać tylko tak długo, jak długo jest to dla użytkownika przyjemne i odprężające.
W przypadku, gdy korzystanie z maty stanie się nieprzyjemne, należy je natychmiast przerwać i skonsultować się ze swoim lekarzem.
- Nie stosować maty/poduszki do akupresury z przodu szyi.

UWAGA – ryzyko szkód materialnych

- Mata do akupresury nie nadaje się ani do prania w pralce, ani do suszenia w suszarce.
- Należy zawsze ostrożnie kłaść się lub siadać na macie do akupresury i unikać nagłych, gwałtownych ruchów. W innym razie może dojść do uszkodzenia odzieży.

Zastosowanie

Na początku klucie plastikowych igiełek może być odbierane jako nieprzyjemne, a części ciała, na które oddziałuje mata do akupresury, wydają się być bardzo ciepłe. Po chwili pobudzone jest krążenie krwi, co może spowodować, że zaczną zanikać napięcia mięśni. Początkowe odczuwanie bólu wywołanego przez plastikowe igielki zostanie zastąpione odprężającym, przyjemnym uczuciem.

- Z maty można korzystać w ubraniu lub bez ubrania.
Należy jednak pamiętać, że im mniej materiału między matą a skórą, tym silniejszy efekt.
- Maty i poduszki można używać osobno lub razem.

• W przypadku bardzo dużej wrażliwości na ból należy używać maty w ubraniu lub umieszczać cienki ręcznik między igiełkami a skórą do momentu, aż to niecodzienne uczucie przestanie przeszkadzać.

1. Położyć matę/poduszkę do akupresury na twardym podłożu (np. na podłodze).
- Aby przyzwyczaić się do akupresury, na początku można również używać maty na miękkiej powierzchni (np. na łóżku).
2. Położyć się wygodnie na macie i poduszcze do akupresury. Kark powinien spoczywać na poduszcze. Rozłożyć ciężar ciała równomiernie na macie.
3. Oddychać głęboko i odprężyć się.

Rada: Należy wybrać się w małą podróż po własnym ciele. Skoncentrować się na częściach ciała, które dotykają maty i poduszki do akupresury. Poczuci, czy mięśnie w tych częściach ciała są nadal napięte. Świadomie je rozluźnić.

Czas stosowania

Generalnie obowiązuje zasada: Z maty do akupresury należy korzystać tylko tak długo, jak długo jest to dla użytkownika przyjemne i odprężające. W przypadku, gdy korzystanie z maty stanie się nieprzyjemne, należy je natychmiast przerwać i skonsultować się ze swoim lekarzem.
Dla uzyskania optymalnego odprężenia zalecane jest regularne - najlepiej codzienne - stosowanie maty do akupresury przez ok. 30 minut.
Dłuższe leżenie na macie do akupresury bądź zaśnięcie na niej nie jest szkodliwe dla zdrowia.

Po zastosowaniu

Po użyciu poduszki do akupresury zaleca się dużo pić.

Aby utrzymać przyjemne uczucie, zaleca się dalsze odprężenie lub wykonywanie lekkich czynności.

Zastosowanie na innych częściach ciała

! UWAGA - niebezpieczeństwo obrażeń ciała

Nie stosować maty do akupresury z przodu szyi.

Z kręgosłupa przewody nerwowe prowadzą do wszystkich części ciała. Stosowanie maty w pozycji leżącej ma zatem pozytywny wpływ na całe ciało. Mata do akupresury może być jednak stosowana na prawie wszystkich częściach ciała.

Należy samemu wypróbować, jakie zastosowania są dla użytkownika korzystne. W przypadku odczuwania bólu, wykraczającego poza początkowo nieprzyjemne klucie, należy zmienić pozycję lub przerwać stosowanie maty do akupresury.

- Aby skorzystać z maty do akupresury na **podszwach stóp**, należy usiąść na krześle.
- Stosowanie poduszki do akupresury w obszarze **żuchwy** będzie przyjemniejsze po podłożeniu pod ucho ręcznika.

W podróży

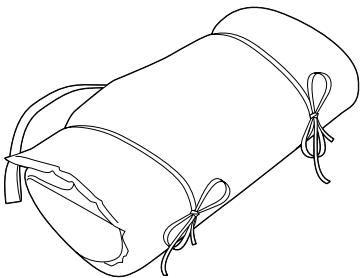
1. Usunąć piankę z maty i zabrać ze sobą tylko pokrowiec. W ten sposób można oszczędzić miejsce.
2. W celu użycia położyć pokrowiec bezpośrednio na łóżku.

• Jeśli nie chcą Państwo zabierać poduszek, można również zwinąć ręcznik i umieścić go pod szyją lub w okolicy lędźwiowej, aby mata dopasowała się do kształtu ciała.

Czyszczenie i przechowywanie

W razie potrzeby matę do akupresury można wyczyścić w następujący sposób:

1. Otworzyć zapięcie na rzepy na poszewce maty oraz rozsunąć zamek na poduszcze i wyjąć wypełnienia piankowe.
2. Wyprać poszewkę i wypełnienia piankowe ręcznie w letniej wodzie z dodatkiem delikatnego środka piorącego.
Mata i poduszka nie nadają się ani do prania w pralce, ani do suszenia w suszarce.
3. Ostrożnie wycisnąć wodę z piankowego wypełnienia poduszki.
Powiesić ociekającą poszewkę i piankowe wypełnienia, a następnie poczekać, aż **całkowicie** wyschną. Podczas schnięcia od czasu do czasu naciągać poszewki do właściwego kształtu.
4. Ponownie umieścić wypełnienia piankowe w poszewkach, zamknąć zapięcie na rzepy i zapisać zamek błyskawiczny.



5. Umieścić poduszkę na macie i zwinąć ją w celu przechowywania. Przechowywać w miejscu suchym i niedostępnym dla dzieci.

Usuwanie odpadów

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

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

Akupresszúrás matrac

 Termékismertető

Cikkszám: 674 298

Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany
www.tchibo.hu

Kedves Vásárlónk!

Egy fárasztó nap után az új akupresszúrás matrac segítségével vissza-
nyerheti kiegyensúlyozottságát.

A termék, rendszeres használat mellett, segíthet az izomfeszültség
oldásában és a vérkeringés fokozásában. Az akupresszúrás matrac
az egész testen használható.

Kellemes lazítást kívánunk!

A Tchibo csapata

Biztonsága érdekében



Figyelmesen olvassa el a biztonsági előírásokat, és az esetleges sérülések
és károk elkerülése érdekében csak az útmutatóban leírt módon használja
a terméket.

Őrizzze meg az útmutatót, hogy szükség esetén később ismét át tudja olvasni.
Amennyiben megváltik a terméktől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

Rendereltetés

A termék magánjellegű felhasználásra alkalmas, üzleti és gyógyászati célokra
nem használható.

Az akupresszúrás matrac hozzájárul a jó közérzethez, de nem orvostechnikai
eszköz.

Ne használja az akupresszúrás matracot ...

... azon a felületen, ahol bőrduzzanat vagy -bántalom, égési sérülés, nyílt seb
vagy más bőrfertőzés/-betegség található, vagy ahol nagyon érzékeny
a bőre.

... ha vérzékenységben (hemofiliában) szenved vagy vérhígító gyógyszereket
szed.

... terhesség ideje alatt.

Amennyiben kétségei lennének, a használat előtt kérje ki orvosa véleményét.

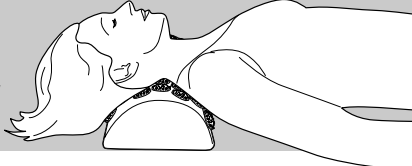
VESZÉLY gyermekek és ilyen típusú termékek használatára korlátozott mértékben képes személyek esetében

• Gyermekek, ápolásra szoruló, mozgássérült vagy időskori gyengélkedésben
szenvadó személyek kizárólag felnőtt személy felügyelete mellett használ-
hatják a terméket.

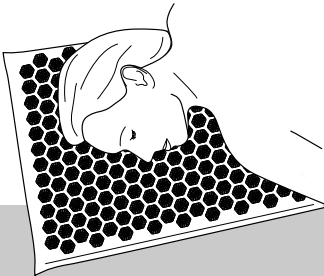
• A termék nem játékszer. Ügyeljen arra, hogy gyermekek ne játsszanak
a termékkel.

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

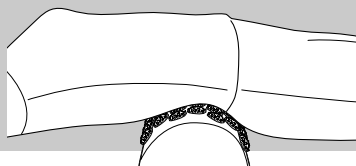
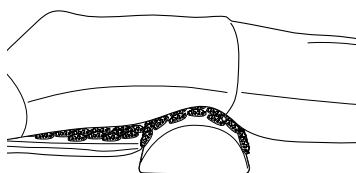
Váll és nyak



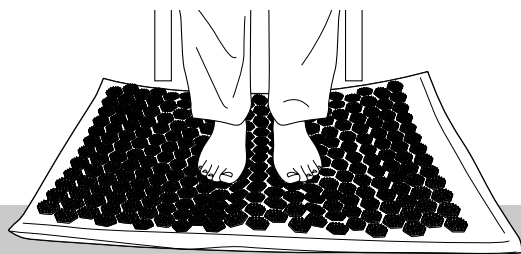
Állkapocs



Ágyéki csigolyák



Lábfejek



VIGYÁZAT – sérülésveszély és egészségkárosodás

- Csak annyi ideig maradjon az akupresszúrás matracon, amíg az kellemes
és jól esik.
Ha kellemetlennek érzi a kezelést, azonnal hagyja abba és kérjen tanácsot
orvosától.
- Ne használja az akupresszúrás matracot, illetve párnát a nyak elülső oldalán.

FIGYELEM – anyagi károk

- Az akupresszúrás matracot tilos a mosógépbe vagy a szárítógépbe tenni!
- Óvatosan feküdjön vagy üljön az akupresszúrás matracra és kerülje
a hirtelen mozdulatokat, különben ruhája megsérülhet.

Alkalmazás

Lehetséges, hogy a műanyag hegyek szúrását eleinte kellemetlennek érzi, és
a kezelt testrészek nagyon melegnek tűnhetnek. Rövid idő elteltével a vérke-
ringés fokozódik és feloldódik a merevség. A műanyag hegyek által okozott
kezdeti fájdalom átadja a helyét az ellazult, kipihent érzésnek.



- A matracot felöltözve és ruha nélkül is használhatja.
Azonban vegye figyelembe, hogy erősebb a hatás, ha csak kevés
anyag található a matrac és bőre között.
- A matracot és a párnát külön-külön vagy együtt is használhatja.
- Ha Ön nagyon érzékeny a fájdalomra, először ruhában használja
a matracot vagy tegyen egy vékony törölközőt a hegyek és a bőre
közé, amíg meg nem szokja ezt a szokatlan érzést.

1. Ha lehetséges, az akupresszúrás matracot és a párnát szilárd felületre
(pl. a padlóra) helyezze.
2. Ahhoz, hogy megszokja az akupresszúrát, kezdetben puha felületen
(pl. ágyon) is használhatja a matracot.

2. Feküdjön rá kényelmesen az akupresszúrás matracra és párnára. A párnának
a nyak alatt kell elhelyezkednie. Súlyát egyenletesen ossza el a matracon.
3. Mélyen lélegezzen be és ki, majd lazítsa el magát.

Tipp: Gondolatban menjen végig a testén. Koncentráljon a test azon részreire,
amelyek érintkeznek az akupresszúrás matracral és párnával.
Érezze: Az ott lévő izmok még mindig feszültek?
Tudatosan lazítsa el az izmait.

Kezelés időtartama

Általános szabály: Csak annyi ideig maradjon az akupresszúrás matracon,
amíg az Önnek kellemes és jól esik. Ha kellemetlennek érzi a használatot,
azonnal fejezze be, és kérjen tanácsot orvosától.

Az optimális ellazulás elérése érdekében ajánlott az akupresszúrás matrac
rendszeres (ideális esetben minden nap), kb. 30 perces használata.

Nem jár semmilyen veszéllyel, ha hosszabb ideig fekszik vagy elalszik
az akupresszúrás matracon.

Kezelés után

A kezelés után javasoljuk, hogy igyon sokat.

A kellemes érzés megőrzése érdekében további lazítás vagy könnyed
tevékenység ajánlott.

Más testrészek kezelése



FIGYELEM – sérülésveszély

Ne használja az akupresszúrás matracot a nyak elülső oldalán.

A gerinctől idegpályák vezetnek az összes testrészhez. A hátán fekvé történő
kezelés ezért pozitív hatással van az egész testre. Az akupresszúrás matracot
azonban majdnem minden testrészen céltotán is be lehet vetni.

Egyszerűen próbálja ki, mi tesz jót Önnek! Ha fájdalmat érez, amely erősebb
a kezdeti szokatlan szúró érzésnél, váltson pozíciót vagy szakítsa meg
a kezelést.



- Ha az akupresszúrás matracot a **talpain** alkalmazza, üljön egy székre.
- Az **állkapcson** történő alkalmazás kellemesebb, ha kendőt helyez a
füle alá.

Utazás során

1. Vegye ki a szivacsot a matracból és csak a huzatot vigye magával.
Így helyet takarít meg.
2. Használathoz egyszerűen helyezze a huzatot közvetlenül az ágyra.

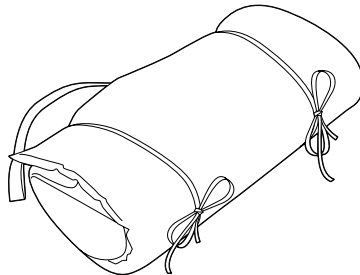


Ha otthon szeretné hagyni a párnát, akkor feltekerhet egy törölközőt,
és a nyak vagy az ágyéki csigolyák alá helyezheti, így a matrac
alkalmazkodik a görbülethez.

Tisztítás és tárolás

Szükség esetén az akupresszúrás matracot a következők szerint tisztítsa:

1. Nyissa ki a matrac huzatán található tépőzárát és a párnán található
cipzárat, és vegye ki a szivacselsőket.
2. Mossa ki kézzel a huzatokat és a szivacselsőket langyos vízben kímélő
mosószerrel.
A matracot és a párnát mosógépbe vagy szárítógépbe tenni tilos!
3. Óvatosan nyomja ki a vizet egy kissé a párna szivacselsőjéből.
Akassza fel a huzatokat és a szivacselsőket még annyira nedvesen, hogy
még csöpögjenek, és hagyja őket **teljesen** megszáradni. Közben többször
igazítsa formára a huzatokat.
4. Helyezze vissza a szivacselsőket a huzatokba, és zárja össze a tépőzárát
és a cipzárat.



5. Helyezze a párnát a matracra, és a tároláshoz tekerje fel együtt a kettőt.
Szár, gyermekek elől elzárt helyen tárolja.

Hulladékkezelés

A csomagolóanyagok eltávolításakor ügyeljen a szelektív hulladékgyűjtésre.
Papír, karton és könnyű csomagolóanyagok gyűjtéséhez használja a helyi
gyűjtőhelyeket.

A hatályos rendelkezéseknek megfelelően helyezze a terméket hulladékgyűj-
tőbe. Ezzel kapcsolatos további információért forduljon az illetékes települési
vagy városi hivatalhoz.