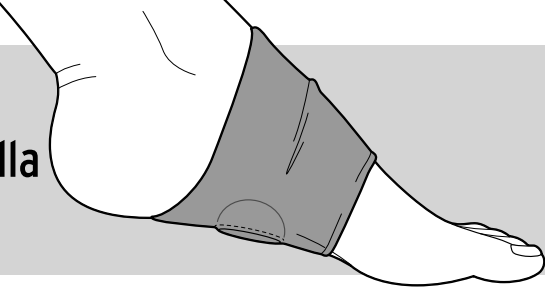




Fuß-Massagebänder • Feet Massage Bandages

Manchons de massage plantaire • Masážní pásky na chodidla

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 16238AB4X4IX · 2019-01




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


Artikelnummer | Product number | Référence | Číslo výrobku : 376 151
Made exclusively for: Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany,
www.tchibo.de • www.tchibo.ch • www.tchibo.cz

Liebe Kundin, lieber Kunde!

Ihre neuen Fuß-Massagebänder wirken massierend auf die Plantarfaszien der Füße ein. Ziel der Selbstmassage ist, müde Muskeln zu entspannen und zu dehnen und dadurch Ihr Wohlbefinden zu steigern.

Das dehnbare Material der Bänder passt sich problemlos jedem Fuß an und Sie können die integrierte Kugel gezielt auf den Triggerpunkt im Gewölbe des Fußes ausrichten. Einfach abends während des Zähneputzens oder tagsüber bei der Hausarbeit für ca. 10-15 Minuten tragen. Sie erzielen einen ähnlichen Effekt wie beim Ausrollen mit einem Faszienball.

Wir wünschen Ihnen viele entspannte Momente dank Ihrer neuen Fuß-Massagebänder!

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

Die Fuß-Massagebänder sind zur Selbstmassage zur Steigerung des Wohlbefindens im Alltag vorgesehen. Sie sind **nicht** für medizinische oder therapeutische Zwecke ausgelegt. Die Fuß-Massagebänder sind für den häuslichen Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz im Sportbereich oder in medizinisch-therapeutischen Einrichtungen sind sie nicht geeignet.

Wichtige Hinweise

- Tragen Sie die Massagebänder max. 15 Minuten täglich. Tragen Sie sie 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!
- Tragen Sie die Massagebänder barfuß oder über Socken. **Nicht in Schuhen tragen!**
- Sollten Sie Kindern die Benutzung der Massagebänder erlauben, weisen Sie diese auf den richtigen Gebrauch hin und beaufsichtigen Sie den Gebrauch. Die Massagebänder sind kein Spielzeug. Bei unsachgemäßem Gebrauch lassen sich gesundheitliche Schäden nicht ausschließen.
- Prüfen Sie die Massagebänder vor jeder Anwendung. Falls sie Schäden aufweisen, benutzen Sie sie 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 Übungen 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, orthopädischen 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!

Pflege

- ▷ Sie können die Massagebänder bei 40 °C im Normalwaschgang der Waschmaschine waschen. Beachten Sie auch das Pflegeetikett.
- ▷ Lassen Sie die Massagebänder nach der Reinigung bei Raumtemperatur an der Luft trocknen. Legen Sie sie nicht auf die Heizung, verwenden Sie auch keinen Fön o.Ä.!
- ▷ Bewahren Sie die Massagebänder kühl und trocken auf. Schützen Sie sie vor Sonnenlicht sowie vor spitzen, scharfen oder rauen Gegenständen und Oberflächen.

Material – Kugel: EVA / – **Band:** 85% Nylon, 15% Elasthan
Gewicht je Band+Kugel: ca. 19 g

Dear customer!

Your new feet massage bandages have a massaging effect on the plantar fascia of your feet. The aim of self-massage is to relax and stretch tired muscles, which benefits your sense of well-being.

The elastic material of the bandages adapts easily to any foot and you can also align the built-in ball with the trigger point in the arch of your foot. Simply wear them for 10-15 minutes in the evening when brushing your teeth or while doing housework. They have the same effect as rolling on a fascia ball.

We hope your new feet massaging bandages help you relax!

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 pass this product on to someone else, remember to give them these instructions.

Intended use

The feet massage bandages are intended for self-massage and for increasing your feeling of well-being in daily life. They are **not** suitable for medical or therapeutic purposes. The feet massage bandages are designed for home use. They are not suitable for commercial use in fitness centres or therapeutic institutions.

Important notes

- Only wear the massage bandages for a maximum of 15 minutes per day. Only wear them for as long as they feel comfortable - if necessary, only a few minutes at a time. Especially in the beginning, your feet will need to get used to the pressure. Listen to your body!
- Wear the massage bandages barefoot or over socks. **Do not wear them inside shoes!**
- If you allow children to use the massage bandages, instruct them on how to use them correctly and supervise them in doing so. The massage bandages are not toys. If they are misused, damage to health cannot be excluded.
- Check the massage bandages prior to every use. Discontinue use if they display any signs of damage.

Consult your doctor!

- **Before starting to self-massage, consult your doctor and ask how much exercise you should be undertaking.**
- Discontinue the exercises immediately if you begin to feel pain or discomfort.
- If you have special physical impairments, for example if you wear a pacemaker, if you are pregnant, or if you suffer from inflammation of the joints or tendons, have water retention in your legs, orthopaedic complaints or have recently undergone surgery, you must arrange an exercise programme in accordance with your doctor.
- Stop the massage immediately and see your doctor if any of the following symptoms occur: nausea, dizziness, excessive shortness of breath or pain in the chest region. You should also stop exercising immediately if you experience pain in your joints and muscles.
- Not suitable for therapeutic massages or exercise!

Care

- ▷ You can wash the massage bandages in the washing machine on a normal cycle at 40 °C. Please also pay attention to the care label.
- ▷ After washing, allow the massage bandages to air-dry at room temperature. Do not place them on a radiator or use a hairdryer or anything similar!
- ▷ Store the massage bandages in a cool and dry place. Protect them from sunlight as well as pointed, sharp and rough objects or surfaces.

Material – ball: EVA / – **bandage:** 85% nylon, 15% elastane
Weight per bandage+ball: approx. 19 g

Chère cliente, cher client!

Vos nouveaux manchons de massage plantaire agissent sur les fascias de la plante des pieds. Cet automassage vise à détendre et étirer les muscles fatigués et, ce faisant, à augmenter votre bien-être.

Le matériau extensible des manchons s'adapte très facilement à chaque forme de pied et vous pouvez placer la bille intégrée au manchon précisément au-dessus du point gâchette de la voûte plantaire. Il vous suffit de porter les manchons le soir pendant que vous vous brossez les dents ou dans la journée pendant les tâches ménagères. Portez-les de 10 à 15 minutes. Vous obtiendrez un effet comparable à celui d'une balle de massage pour les fascias.

Nous vous souhaitons de nombreux moments de détente avec vos nouveaux manchons de massage plantaire.

L'équipe Tchibo

Pour votre sécurité

Lisez soigneusement les consignes de sécurité et n'utilisez le présent 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 en lieu sûr pour pouvoir le consulter en cas de besoin. Si vous donnez, prêtez ou vendez cet article, remettez ce mode d'emploi en même temps que l'article.

Domaine d'utilisation

Les manchons de massage plantaire sont conçus pour l'automassage en vue d'augmenter le bien-être au quotidien. Ils ne sont **pas** destinés à des fins médicales ou thérapeutiques. Les manchons sont conçus pour une utilisation domestique. Ils ne sont pas adaptés à un usage professionnel dans les centres sportifs ou les établissements médico-thérapeutiques.

Remarques importantes

- Ne portez pas les manchons de massage plus de 15 minutes par jour et uniquement tant que vous ressentez l'utilisation comme agréable, éventuellement seulement quelques minutes à la suite. Au début, surtout, le pied doit s'accoutumer à cette pression inhabituelle. Soyez à l'écoute de votre corps !
- Portez les manchons de massage pieds nus ou sur des chaussettes, **pas dans des chaussures!**
- Si vous autorisez vos enfants à utiliser les manchons de massage, montrez-leur comment les utiliser correctement et observez-les pendant qu'ils les utilisent. Les manchons de massage ne sont pas des jouets. Une utilisation incorrecte peut avoir des répercussions sur la santé.
- Contrôlez les manchons de massage avant chaque utilisation. Ne les utilisez plus s'ils sont endommagés.

Consultez votre médecin!

- **Avant de commencer l'automassage, consultez votre médecin. Demandez-lui dans quelle mesure ces exercices vous conviennent.**
- Interrompez l'exercice immédiatement dès que vous ressentez des douleurs ou des troubles.
- 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.
- Arrêtez immédiatement votre séance et consultez un médecin si vous ressentez l'un des symptômes suivants: nausées, étourdissements, essoufflement excessif ou douleur à la poitrine. Cessez également immédiatement les exercices en cas de douleurs articulaires et musculaires.
- Ne convient pas à un massage/entraînement thérapeutique!

Entretien

- ▷ Vous pouvez laver les manchons de massage en machine à 40 °C avec le programme normal. Respectez les conseils d'entretien figurant sur l'étiquette.
- ▷ Après le lavage, laissez les manchons de massage 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 les manchons de massage 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 – bille: EVA / – **manchon:** 85 % nylon, 15 % élasthanne
Poids par manchon + bille: env. 19 g

Vážení zákazníci,

tyto nové masážní pásky na chodidla mají masážní účinek na chodidlovou šlachovou blánu. Cílem automasáže je uvolnit a protáhnout unavené svalstvo, a tím zvýšit Váš dobrý pocit.

Elastický materiál pásků se bez problémů přizpůsobí každému chodidlu, takže můžete integrovanou kuličku cíleně nasměrovat na spouštěcí bod v klenbě chodidla. Stačí abyste masážní pásek nosili večer během čištění zubů nebo přes den během vykonávání domácích prací po dobu přibližně 10–15 minut. Dosáhnete podobného účinku jako při odvalování chodidla přes míček k masáži fascií.

Věříme, že Vám budou tyto masážní pásky na chodidla dlouho sloužit k Vaší spokojenosti a přejeme Vám s nimi mnoho uvolňujících 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. Uchovejte si tento návod pro pozdější potřebu. Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

Účel použití

Masážní pásky na chodidla jsou určeny k automasáži, která vede ke zvyšování dobrého pocitu v každodenním životě. **Nejsou** určeny pro lékařské ani terapeutické účely. Masážní pásky na chodidla jsou koncipovány pro používání v domácím prostředí. Nejsou vhodné pro komerční používání ve sportovní oblasti ani v lékařsko-terapeutických zařízeních.

Důležité pokyny

- Masážní pásky na chodidla noste max. 15 minut denně. Noste je pouze tak dlouho, pokud je Vám jejich nošení příjemné - nebo jen pár minut v kuse. Právě na začátku si chodidla nejdřív musí na nezvyklý tlak zvyknout. Poslouchejte své tělo!
- Masážní pásky můžete nosit buď na bosých chodidlech nebo na ponožkách. **Nenoste je však v botách!**
- Pokud dětem dovolíte, aby masážní pásky používaly, vysvětlte jim jejich správné používání a mějte je během používání pod dozorem. Masážní pásky nejsou určeny na hraní. Při nesprávném používání nelze vyloučit poškození zdraví.
- Masážní pásky před každým použitím zkontrolujte. Pokud by vykazovaly jakákoliv poškození, přestaňte je používat.

Zepjtejte se svého lékaře!

- **Než začnete s automasáží, poradte se se svým lékařem. Zepjtejte se ho, v jakém rozsahu jsou pro Vás cviky přiměřené.**
- Jakmile však pocítíte bolest nebo začnete mít jakékoli obtíže, okamžitě trénink 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!

Ošetřování

- ▷ Masážní pásky můžete prát v pračce jako normální prádlo na 40 °C. Dbejte pokynů na všitém štítku s pokyny k ošetřování.
- ▷ Po vyčištění nechte masážní pásky na chodidla uschnout na vzduchu při pokojové teplotě. Nepokládejte je na topení a nepoužívejte ani vysoušeč vlasů nebo podobné pomůcky!
- ▷ Masážní pásky uchovávejte na chladném a suchém místě. Chraňte je před slunečním zářením, ale i před špičatými, ostrými a drsnými předměty a povrchy.

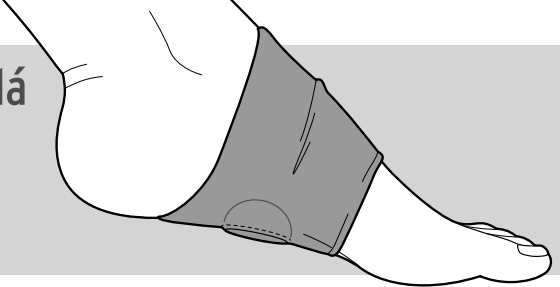
Materiál – kulička: EVA / – **pásek:** 85 % nylon, 15 % elasthan
hmotnost každého pásku s kuličkou: cca 19 g



Opaski do masażu stóp • Masážne pásy na chodidlá

Talpmasszírozó szalagok • Ayak masaj bandlari

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg • 16238AB4X4IX • 2019-01



www.tchibo.pl/instrukcje
www.tchibo.sk/navody
www.tchibo.hu/utmutatok
www.tchibo.com.tr/kilavuzlar

pl Informacja o produkcie
sk Informácia o výrobku

hu Termékismertető
tr Ürün bilgisi

Numer artykułu | Číslo výrobku | Cikkszám | Ürün numarası : 376 151

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 nowe opaski do masażu stóp masują rozciągną podeszwowe stóp. Celem automasażu jest rozluźnienie i rozciągnięcie zmęczonych mięśni, a tym samym poprawa samopoczucia. Elastyczny materiał opasek łatwo dopasowuje się do każdej stopy, a wbudowaną kulkę można ustawić w punkcie spustowym w sklepieniu stopy. Wystarczy nosić opaski wieczorem podczas mycia zębów lub w ciągu dnia podczas prac domowych przez ok. 10-15 minut. Pozwalają one na osiągnięcie podobnego efektu jak w przypadku wykorzystania piłki do masażu powięzi. Życzymy Państwu wielu chwil relaksu podczas korzystania z nowych opasek 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 urazów ciała lub uszkodzeń sprzętu. Zachować instrukcję do późniejszego wykorzystania. W razie zmiany właściciela produktu należy przekazać również tę instrukcję.

Przeznaczenie

Opaski do masażu stóp są przeznaczone do automasażu zapewniającego poprawę samopoczucia na co dzień. **Nie** są one przewidziane do celów medycznych ani terapeutycznych. Opaski do masażu stóp zaprojektowano do użytku domowego. Nie nadają się do zastosowań komercyjnych w branży sportowej ani w ośrodkach medyczno-terapeutycznych.

Ważne wskazówki

- Czas noszenia opasek do masażu wynosi maks. 15 minut dziennie. Należy je nosić jedynie tak długo, jak jest to komfortowe dla użytkownika - ewentualnie każdorazowo tylko przez kilka minut. Zwłaszcza na początku stopa musi przyzwycząić się do nietypowego ucisku. Należy wsłuchać się w swój organizm!
- Opaski do masażu można zakładać na gołe stopy lub na skarpetki. **Nie nosić opasek w butach!**
- Jeśli dzieci mają zostać dopuszczone do użytkowania opasek do masażu, należy je poinstruować w zakresie prawidłowego użycia tego produktu i nadzorować podczas noszenia opasek. Opaski do masażu nie są zabawką. Nieprawidłowe użytkowanie może spowodować szkody zdrowotne.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan opasek do masażu. Jeżeli wykazują one uszkodzenia, należy zaprzestać ich 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 ćwiczenie.
- W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. noszenie rozrusznika serca, ciąży, 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, 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!

Pielęgnacja

- ▷ Opaski do masażu można prac w pralce w temperaturze 40°C w normalnym cyklu prania. Należy również przestrzegać wskazówek pielęgnacyjnych zamieszczonych na etykietce.
- ▷ Po upraniu pozostawić opaski do masażu do wyschnięcia na powietrzu w temperaturze pokojowej. Nie kłaść ich na grzejniku/kaloryferze ani nie suszyć za pomocą suszarki do włosów itp.!
- ▷ Przechowywać opaski do masażu w chłodnym i suchym miejscu. Chronić je przed działaniem promieni słonecznych oraz spiczastymi, ostrymi i szorstkimi przedmiotami i powierzchniami.

Materiał – Kulka: EVA / – Opaska: 85% nylon, 15% elastan

Waga jednej opaski wraz z kulką: ok. 19 g

Vážení zákazníci!

Vaše nové masážne pásy na chodidlá majú masážny účinok na plantárne fascie chodidiel. Cieľom automasáže je uvoľnenie a natiahnuté unavených svalov na zlepšenie vašej pohody.

Elastický materiál pásov sa bezproblémovo prispôsobí každému chodidlu a integrovanú guľu môžete cielene nasmerovať na spúšťový bod klenby chodidla. Stačí ich cca 10 až 15 minút nosiť večer počas čistenia zubov alebo počas dňa pri domácich prácach. Dosiahnete podobný efekt ako pri rolovaní loptou na fascie.

Prajeme vám veľa relaxu vďaka vaším novým masážnym pásom na chodidlá!

Váš tím Tchibo

Pre vašu bezpečnosť

Pozorne si prečítajte bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte iba podľa opisu v tomto návode, aby nedopatrením nedošlo k poraneniám alebo škodám. Uchovajte si tento návod na neskoršie použitie. Ak výrobok postúpiť inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

Účel použitia

Masážne pásy na chodidlá sú určené na automasaž na zlepšenie pohody počas dňa. **Nie sú** určené na medicínske alebo terapeutické účely. Masážne pásy na chodidlá sú koncipované pre domáce prostredie. Nie sú vhodné na komerčné použitie v oblasti športu alebo v medicínsko-terapeutických zariadeniach.

Dôležité upozornenia

- Masážne pásy na chodidlá noste maximálne 15 minút denne. Noste ich len pokiaľ je to príjemné – príp. len pár minút naraz. Predovšetkým na začiatku si chodidlo musí na neobvyklý tlak zvyknúť. Načúvajte svojmu telu!
- Masážne pásy na chodidlá noste naboso alebo na ponožkách. **Nenoste ich v topánkach!**
- Ak dovoľíte deťom používanie masážnych pásov na chodidlá, upozornite ich na správne používanie a majte ich počas používania pod dozorom. Masážne pásy na chodidlá nie sú hračky. Pri nevhodnej manipulácii nie je možné vylúčiť zdravotné ujmy.
- Pred každým použitím masážne pásy skontrolujte. Nepoužívajte ich viac, keď sú poškodené.

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 ukončíte, 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 ukončíte 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 ukončíte masáž.
- Nie sú vhodné na terapeutickú masáž/terapeutický tréning!

Ošetrovanie

- ▷ Masážne pásy na chodidlá môžete prať v práčke na normálnom pracom chode pri 40 °C. Rešpektujte aj etiketu s údajmi o ošetrovaní.
- ▷ Masážne pásy na chodidlá nechajte po čistení uschnúť na vzduchu pri izbovej teplote. Neukladajte ich na kúrenie, ani nepoužívajte sušič vlasov a pod.!
- ▷ Masážne pásy na chodidlá uschovajte v chlade a suchu. Chráňte ich pred slnečným svetlom, ako aj pred špicatými, ostrými a drsnými predmetmi a plochami.
- Rešpektujte: Masážne gule sú naplnené špeciálnym gélom a nie je možné ich dodatočne naplniť.

Materiál – guľa: EVA / – pás: 85 % nylón, 15 % elastan

Hmotnosť každého pása s gulou: cca 19 g

sk

Kedves Vásárlónk!

Az Ön új talpmasszírozó szalagjai masszírozó hatást gyakorolnak a talp plantaris fasciájára. Az önmasszázs célja, hogy oldja az elfáradt izmok feszültségét, nyújtsa őket, és ezáltal hozzájáruljon a közérzet javításához.

A szalagok rugalmas anyaga minden lábra tökéletesen illeszkedik, és a beépített golyót pontosan a talp homorulatában található trigger ponthoz igazíthatja. Viselje egyszerűen esténként fogmosás közben vagy napközben a házimunka során kb. 10-15 percig. Hasonló hatást ér el, mint egy izompólya masszírozó labdával.

Kíváncuk, hogy lelje örömét a termék használatában!

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 talpmasszírozó szalagok önmasszázsra használhatók, és a mindennapi közérzet javítására szolgálnak. Gyógyászati vagy terápiás célokra **nem** alkalmasak. A talpmasszírozó szalagokat otthoni használatra tervezték. A sport területén vagy gyógyászati-terápiás célú intézményekben történő, üzleti jellegű felhasználásra nem alkalmasak.

Fontos tudnivalók

- A masszázsszalagokat naponta max. 15 percig hordja. Csak addig hordja, amíg Önnek kellemes – adott esetben egyszerre csak néhány percig. Különösen kezdetben a talpának hozzá kell szoknia a szokatlan nyomáshoz. Figyeljen a testére!
- A masszírozó szalagokat meztláb vagy zoknival viselje. **Ne viselje cipőben!**
- Ha gyerekeknek engedélyezi a masszázsszalagok használatát, mutassa meg nekik a megfelelő használati módot, és felügyelje őket. A masszázsszalagok nem játékszerek. A szakszerűtlen használat egézségügyi károsodást okozhat.
- Minden használat előtt ellenőrizze a masszázsszalagokat. Ne használja tovább, ha sérüléseket észlel rajtuk.

Kérdezze meg orvosát!

- **Az önmasszázs megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától. Kérdezze meg tőle, hogy milyen mértékben végezhet gyakorlatokat.**
- Amennyiben fájdalmat érez vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba a gyakorlatokat.
- Bizonyos esetekben, pl. szívrítmus-zabályzó használatá, terhesség, gyulladással járó ízületi vagy inbetegségek, a láb vizesedése, illetve az ortopédia területét érintő panaszok esetén, vagy operációt követően a masszázsszalapcsolatban 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 gyakorlatokat.
- Az eszköz nem alkalmas terápiás célú masszázshoz/edzéshez!

Tisztítás

- ▷ A masszázsszalagokat 40 °C-on normál mosási programmal kimoshatja a mosógépben. Vegye figyelembe a bevarrt címkén található kezelési javaslatokat.
- ▷ Hagyja a masszázsszalagokat a tisztítás után szobahőmérsékleten a levegőn megszáradni. Ne tegye őket a fűtőtestre, ne használjon hajszárítót vagy hasonlót!
- ▷ A masszázsszalagokat hűvös és száraz helyen tárolja. Óvja napfénytől, valamint hegyes, éles vagy durva tárgyaktól és felületektől.

Anyaga – golyó: EVA / – szalag: 85% nejlon, 15% elasztán
Súlya egyenként szalag+golyó: kb. 19 g

Değerli Müşterimiz!

Yeni ayak masaj bantlarınız ayaklardaki topuk dikenlerine masaj etkisi yapar. Kendi kendine masajın hedefi yorgun kasların gevşetilmesi ve esnetilmesi ve bu sayede daha iyi hissetmenizdir.

Bantların esnek malzemesi her ayağa sorunsuz uyar ve entegre bilyayı ayak kemerindeki refleks noktasına ayarlayabilirsiniz. Akşamları dişleri fırçalarken veya gündüzleri ev işlerini yaparken de yakl. 10-15 dakika kullanın. Bir fasya topu ile yuvarlamaya benzer bir etki elde edebilirsiniz.

Yeni ayak masaj bantlarını güle güle kullanın!

Tchibo Ekibiniz

Kendi güvenliğiniz için

Güvenlik uyarılarını dikkatle okuyun. 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 bantları günlük yaşamda iyi hissetmenizi sağlamak üzere kendi kendine masaj yapmak için tasarlanmıştır. Tıbbi veya tedavi amaçlar için **tasarlanmamıştır**. Ayak masaj bantları evde kullanım için tasarlanmıştır. Spor salonlarında ve medikal tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

Önemli bilgiler

- Masaj bantlarını günde maks. 15 dakika kullanın. Sadece iyi hissettiğiniz sürece kullanın, gerekirse sadece birkaç dakika. Özellikle başlarda ayak alışılmadık basınca alışmalıdır. Vücudunuzu dinleyin!
- Masaj bantlarını çıplak ayakta ya da çorap üzerinde kullanın. **Ayakkabı içinde kullanmayın!**
- Çocukların masaj bantları kullanmalarına izin vermeden önce doğru kullanımı gösterin ve kullanım esnasında çocukları gözetimsiz bırakmayın. Masaj bantları oyuncak değildir. Hatalı kullanım halinde sağlığa zararlı olabilir.
- Her kullanımdan önce masaj bantlarını kontrol edin. Üründe hasarlar varsa artık kullanmayın.

Doktorunuza başvurun!

- **Masaj uygulamasına başlamadan önce doktorunuza başvurun. Doktorunuza sizin için hangi egzersizlerin uygun olduğunu sorun.**
- Acı veya ağrı hissederseniz egzersizi derhal bitirin.
- 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 göğüşte ağrı. Eklemlerde ve kaslarda ağrılar hissettiğinizde de antrenmanı derhal sonlandırın.
- Terapi amaçlı masaj/antrenman için uygun değildir!

Bakım

- ▷ Masaj bantlarını çamaşır makinesinde 40 °C normal yıkama programında yıkayabilirsiniz. Bakım etiketine de dikkat edin.
- ▷ Masaj bantlarını temizledikten sonra oda sıcaklığında ve açık havada kurumaya bırakın. Asla kaloriferin üzerine bırakmayın, saç kurutma makinesi vb. kullanmayın!
- ▷ Masaj bantlarını serin ve kuru bir ortamda saklayın. Ürünü güneş ışığından ve ayrıca sivri, kesici ve pürüzlü nesnelerden ve yüzeylerden koruyun.

Malzeme – bilya: EVA / – bant: %85 naylon, %15 elastan

Bant+bilya ağırlığı: yakl. 19 g