



			
	Rosenquarz-Massagestein Rose Quartz Massage Stone Pierre de massage en quartz rose Masážní kámen z růženínu		
	 Produktinformation	 Fiche produit	
	 Product information	 Informace o výrobku	
Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 106622FV05X07X · 2020-07			

Liebe Kundin, lieber Kunde!

Der **Rosenquarz** steht für allumfassende Harmonie, Liebe und Romantik. Ihm wird eine beruhigende und regenerierende Wirkung nachgesagt.

Lesen Sie aufmerksam die Hinweise auf diesem Blatt!

Ihr Tchibo Team

Verwendungszweck

• Der Massagestein ist für die kühlende oder wärmende Selbstmassage zur Steige-rung 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. Der Massagestein 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

• Kein Kinderspielzeug! Verschluckbares Kleinteil. Halten Sie Kinder fern davon. Für Kinder unzugänglich aufbewahren.

• **WARNING!** Benutzen Sie den Massagestein nicht auf offenen Wunden, Verbren-nungen, Hautschwellungen oder -reizungen oder bei Hauterkrankungen sowie direkt im Bereich eines Herzschrittmachers.

• Der Massagestein darf nicht erwärmt oder gekühlt verwendet werden, wenn eine Person Wärme oder Kälte nicht richtig wahrnehmen kann. Kleine Kinder reagieren empfindlicher auf Wärme und Kälte. Bestimmte Krankheiten, wie z.B. Diabetes, können mit Temperaturempfindlichkeitsstörungen einhergehen. Behinderte oder Gebrechliche können sich eventuell nicht bemerkbar machen, wenn es ihnen zu warm oder zu kalt wird. Verwenden Sie diesen Artikel deshalb nicht bei Kindern unter 3 Jahren, hilflosen, kranken bzw. hitze- oder kälteunempfindlichen Personen.

• Um Hautverbrennungen oder Unterkühlungen zu vermeiden, testen Sie die Tempe-ratur vor Gebrauch an der Innenseite des Handgelenks. Bedenken Sie, dass bereits bei Temperaturen um 41 °C Verbrennungen auftreten können, abhängig auch von der Dauer der Anwendung!

• Kühlen Sie den Massagestein im Kühlschrank, nicht im Gefrierfach. Ein im Gefrierfach gekühlter Massagestein könnte ggf. schon nach wenigen Minuten Anwendung zu Erfrierungen führen!

• Für Kühlanwendungen im Kopfbereich darf die Temperatur nicht zu kühl sein. Massieren Sie im Gesicht nicht länger als ca. 10 Minuten ohne Unterbrechung. Unterkühlungsgefahr!

• 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.

• Massieren Sie nicht auf der Wirbelsäule.

• Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. Schwangerschaft, entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen, Wassereinlagerungen in Armen oder 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 wenn es während des Gebrauchs zu Schmerzen in Gelenken oder Muskeln kommt, beenden Sie die Massage sofort.

VORSICHT – Sachschaden

• Nicht zur Erwärmung in der Mikrowelle oder im Backofen geeignet.

• Lassen Sie den Massagestein nicht fallen. Schlagen Sie nicht auf harte Materialien damit. Er könnte splintern oder zerbrechen.

Anwendung

Der **Rosenquarz selbst hat bereits ohne Vorbehandlung einen kühlenden Effekt. Je nach beabsichtigter Wirkung können Sie den Massagestein vor dem Gebrauch noch zusätzlich kühlen oder erwärmen:**

▷ Legen Sie den Massagestein für ca. 10 Minuten (ohne Verpackung) in den Kühlschrank, um einen kühlenden, erfrischenden Effekt zu erzielen.

▷ Legen Sie den Massagestein für ca. 10 Minuten in ein Wasserbad mit max. 40 °C warmem Wasser, um einen beruhigenden, entspannenden Effekt zu erzielen.

Der **Edelstein darf nicht schockartig abgekühlt oder aufgewärmt werden, da er dann springen könnte.** Legen Sie ihn daher z.B. nicht direkt, nachdem Sie ihn aus dem Kühlschrank genommen haben, ins warme Wasserbad.

i Bei verspannten Muskeln mit verhärteten Stellen empfiehlt es sich vor der Massage die schmerzhafte Stelle einige Minuten mit einer Wärmflasche oder einem Körnerkissen zu erwärmen und den Massagestein ebenfalls wie beschrieben zu erwärmen.

- Tasten Sie im Bereich des schmerzhaften Muskels vorsichtig, ob Sie eine ver-härtete Stelle finden, z.B. im Bereich der Schulter.
- Legen Sie den Massagestein auf die verhärtete Stelle und üben Sie vorsichtig Druck aus, bis die Schmerzen nachlassen. Üben Sie nur soviel Druck aus, dass die Schmerzen nicht unangenehm werden.

Diese Massage können Sie bis zu 3x täglich durchführen.

Sanfte Dehnübungen der Schulter und des Nackens helfen zusätzlich, Verspannungen zu lösen.

▷ Liegt die verhärtete Stelle an einer schwer zugänglichen Stelle am Rücken, legen Sie den Massagestein auf den Boden und legen Sie sich in Rückenlage mit der schmerzhaften Stelle darauf. Durch das Eigengewicht des Körpers entsteht aus-reichend Druck, um die verhärtete Stelle punktuell zu treffen und aufzulösen.

i Vermeiden Sie einen zu starken Druck, denn starker Druck kann weitere Verspannungen begünstigen.

Um den Massagestein zu reinigen ...

... waschen Sie den Massagestein in warmem Wasser mit einer milden Seife. Nicht spülmaschinengeeignet. Lassen Sie den Massagestein an der Luft gut trocknen, bevor Sie ihn wegräumen.

Dear Customer

Rose quartz represents all-encompassing harmony, love and romance. It is thought to have a relaxing and regenerating effect.

Read the following instructions carefully!

Your Tchibo Team

Intended use

• The massage stone is designed to be used for a cooling or warming massage and to increase your sense of wellbeing. 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 stone 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 children's toy! Contains small parts that could be swallowed. Keep it out of the reach of children. Store it out of the reach of children.

• **WARNING!** Do not use the massage stone on open wounds, burns, swollen or irritated skin, other skin conditions, or anywhere near a pacemaker.

• The massage stone must not be warmed or cooled for someone who is unable to sense warm or cold temperatures properly. Small children are more sensitive to heat and cold. Certain conditions, such as diabetes, may also result in impaired temperature sensitivity. Those with disabilities or who are frail may be unable to indicate that it is too warm or too cold for them. Therefore, do not use this product on children under 3 years of age or individuals who are ill, require assistance, or who are unable to feel heat or cold.

• To prevent burns or excessive cooling on the skin, test the temperature of the product on the inside of the wrist first. Please note that even tempera-tures of around 41 °C can cause burns, depending on how long the product is applied!

• Cool the massage stone in the fridge and not in the freezer. If chilled in the freezer, the massage stone can cause frostbite after just a few minutes of use!

• For cooling treatments on the head, the product must not be too cold. Do not massage the face for longer than approx. 10 minutes without a break. Risk of hypothermia!

• 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.

• Do not massage directly on your spine.

• 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 the arms or legs, orthopaedic conditions or if you have had surgery, you must consult your doctor before using this product.

• 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 feel pain in your joints or muscles during use, stop the massage immediately.

CAUTION – material damage

• The product is not suitable for heating in the microwave or the oven.

• Do not drop the massage stone. Do not use it to strike hard materials. It could become chipped or shatter completely.

Use

The **rose quartz** already has a cooling effect in its natural state. Depending on the desired effect, you can also warm or cool the massage stone before use:

▷ Place the massage stone in the fridge (without its packaging) for approx. 10 minutes to produce a cooling and refreshing effect.

▷ Place the massage stone in a water bath of max. 40 °C for a relaxing, soothing sensation.

The **stone must not be rapidly cooled or warmed up as this may cause it to crack.** Therefore, do not place the stone into a warm water-bath immediately after taking it out of the refrigerator, for example.

i In the case of localised muscle tension, it is advisable to first warm the problem areas for a few minutes using a hot-water bottle or microwaveable pillow and to also warm up the massage stone as outlined before using it.

- Carefully feel your way around the area of discomfort until you discover a particularly tense spot, e.g. in the area around the shoulders.
- Place the massage stone onto the spot where you feel tension and gently apply pressure until the pain begins to fade. Only continue to apply pressure for as long as the pain is bearable.

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

Gentle stretching of the shoulder and neck may also help to reduce tension in the muscles.

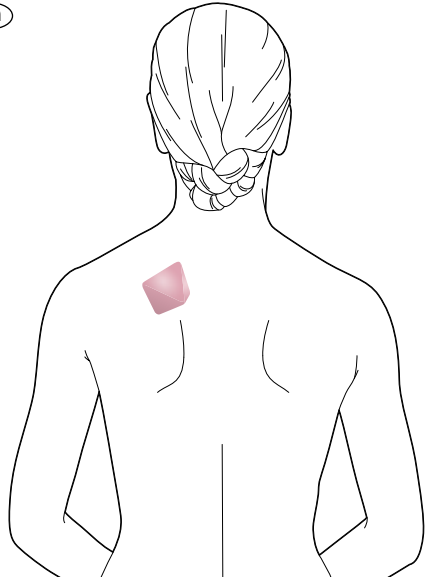
▷ If the problem area is in a hard-to-reach part of your back, place the massage stone on the floor and lie down on top of it facing upwards, with the area of tension on top of the stone. The weight of your body produces enough pressure to push down into the problem area and release the tension in your muscles.

i Avoid applying excessive pressure as too much force may lead to increased muscle tension.

To clean the massage stone...

... wash it in warm water and a gentle soap. The product is not dishwasher-safe. Leave the massage stone out to dry completely before storing it away.

en



Chère cliente, cher client!

Le **quartz rose** représente l'harmonie, l'amour et la tendresse. On prête au quartz rose des vertus calmantes et régénératrices.

Lisez attentivement les consignes figurant dans cette notice!

L'équipe Tchibo

Domaine d'utilisation

• La pierre de massage est conçue pour un auto-massage rafraîchissant ou réchauffant permettant d'accroître 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 des pierres fines n'ont pas été prouvés scientifiquement. La pierre de massage ne peut pas traiter 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.

AVERTISSEMENT - risque de blessure

• Cet article n'est pas un jouet! Petite pièce susceptible d'être ingérée. Tenez-le hors de portée des enfants. Il ne doit pas être accessible aux enfants.

• **AVERTISSEMENT!** N'utilisez pas la pierre de massage au niveau de plaies, de brûlures, de tuméfactions ou d'irritations de la peau ou en cas d'autres maladies de peau ou à proximité immédiate d'un stimulateur cardiaque.

• La pierre de massage chauffée ou refroidie ne doit pas être utilisée par des personnes présentant des troubles au niveau de la perception de la cha-leur ou du froid. Les jeunes enfants sont plus sensibles à la chaleur et au froid. Certaines maladies telles que le diabète peuvent être accompagnées de modifications de la sensibilité à la température. Les personnes handica-pées ou fragiles peuvent éventuellement ne pas exprimer qu'elles trouvent la chaleur ou le froid trop intense. Par conséquent, n'utilisez pas cet article pour les enfants de moins de 3 ans, pour les infirmes, les malades ou les personnes insensibles à la chaleur et au froid.

• Pour éviter tout risque de brûlure ou d'hypothermie localisée, testez la température avec l'intérieur du poignet avant d'utiliser l'article. N'oubliez pas que vous pouvez déjà vous brûler à des températures de 41 °C environ, notamment en fonction de la durée de l'application!

• Pour refroidir la pierre de massage, placez-la au réfrigérateur et non au congélateur. La pierre de massage refroidie au congélateur peut, le cas échéant, entraîner des gelures après seulement quelques minutes d'utilisation!

• En cas d'application à froid au niveau de la tête, veillez à ce que l'article ne soit pas trop froid. Ne massez-vous pas le visage pendant plus de 10 minutes de suite. Risque d'hypothermie localisée!

• 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.

• Ne massez jamais directement la colonne vertébrale.

• En cas de situations particulières telles que grossesse, maladies infec-tieuses des articulations ou des tendons, rétention d'eau dans les bras ou les jambes, problèmes orthopédiques ou après une intervention chirurgicale, le massage doit être soumis à un avis médical.

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

• Cessez également immédiatement le massage en cas de douleurs articu-laires et musculaires.

PRUDENCE: risque de détérioration

• Ne réchauffez pas l'article au micro-ondes ou au four.

• Ne faites pas tomber la pierre de massage. Ne la heurtez pas contre des surfaces dures, car elle pourrait s'écailler ou se briser.

Utilisation

À l'état naturel, le **quartz rose** a déjà un pouvoir rafraîchissant. En fonction de l'utilisation prévue, vous pouvez refroidir ou réchauffer la pierre de massage avant de l'utiliser:

▷ Mettez la pierre de massage (sans emballage) au réfrigérateur pendant une dizaine de minutes pour obtenir un effet rafraîchissant et vivifiant.

▷ Mettez la pierre de massage dans de l'eau à 40 °C maximum pendant une dizaine de minutes pour obtenir un effet calmant et relaxant.

La **pierre fine ne doit pas être refroidie ou réchauffée de manière brutale, car elle risquerait de se briser.** Pour cette raison, ne la sortez pas du réfrigérateur pour la mettre directement dans l'eau chaude par exemple.

i En cas de tensions musculaires avec des zones nouées, nous vous recommandons de chauffer la zone douloureuse avec une bouillotte ou un coussin à graines quelques minutes avant le massage et également de chauffer la pierre de massage elle-même comme décrit dans ce mode d'emploi.

- Tâtez délicatement la zone douloureuse du muscle à la recherche d'une zone nouée, par exemple au niveau des épaules.
- Posez la pierre de massage sur la zone nouée et appuyez délicatement jusqu'à ce que les douleurs s'atténuent. N'exercez de pression que tant que la douleur n'est pas désagréable.

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

De légers étirements des épaules et de la nuque peuvent également aider à soulager les tensions.

▷ Si la zone nouée se trouve à un endroit du dos difficilement accessible, posez la pierre de massage par terre et allongez-vous sur le dos en plaçant la zone douloureuse sur la pierre. Votre propre poids du corps exercera la pression suffisante pour appuyer ponctuellement sur la zone nouée et la soulager.

i Évitez d'exercer une pression trop forte car cela risquerait de favoriser d'autres tensions.

Pour nettoyer la pierre de massage, ...

... lavez-la à l'eau chaude et au savon doux. Elle ne va pas au lave-vaisselle. Laissez la pierre de massage bien sécher à l'air libre avant de la ranger.

Vážení zákazníci,

růženín je kamenem pro velmi obsáhlou harmonii, lásku a romantiku. Růženínu jsou přisuzovány uklidňující a regenerační účinky.

Prečtěte si pozorně pokyny na tomto letáčku!

Váš tým Tchibo

Účel použití

• Masážní kámen je koncipován k automasáži pro zlepšení pocitu zdraví a pohodlí.

Výrobek je koncipován pouze pro soukromé použití. Není vhodný pro komerční využívání (např. na klinikách, masážních centrech, Wellness studiích apod.).

• Medicínské léčivé účinky nejsou dokázané. Masážní kámen neslouží k tlumení bolestí. V případě zdravotních potíží bezpodmínečně vyhledejte radu lékaře! V případě pochybností nebo nejistoty se před použitím poraďte se svým lékařem.

VÝSTRAHA před poraněním

• Tento výrobek není hračka pro děti! Malá část, kterou lze spolknout. Zabraňte proto dětem v přístupu k výrobku. Uchovávejte mimo dosah dětí.

• **VÝSTRAHA!** Masážní kámen nepoužívejte na otevřené rány, popáleniny, kožní otoky, podrážděnou kůži anebo při kožních onemocněních či v přímé blízkosti kardiostimulátoru.

• Masážní kámen se nesmí používat zahřátý nebo vychlazený, pokud osoba není schopna správně vnímat teplo nebo chlad. Malé děti reagují na teplo a chlad citlivěji. Určitá onemocnění, jako např. cukrovka, jsou doprovázena poruchami vnímání teploty. Postižení nebo nemocní nemusí být schopni upozornit na to, že je jim příliš teplo nebo příliš chladno. Nepoužívejte proto tento výrobek u dětí mladších 3 let, nemohoucích, nemocných, popř. u osob, které nejsou schopny vnímat teplo nebo chlad.

• Abyste zabránili popálení nebo podchlazení kůže, vyzkoušejte teplotu před použitím na vnitří straně zápěstí. Nezapomínejte, že v závislosti na délce používání mohou vznikat popáleniny již při teplotách kolem 41 °C!

• Masážní kámen chlaďte v chladničce, nikoli v mrazničce. Masážní kámen zchlazený v mrazicí přehrádce nebo v mrazničce by případně mohl již po několika minutách používání způsobit omrzliny!

• Při ochlazování v oblasti hlavy nesmí být teplota příliš nízká. Nemasírujte obličej bez přerušení déle než přibližně 10 minut. Nebezpečí podchlazení!

• 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.

• Nemasírujte přímo na páteři.

• U zvláštních omezení, jako jsou např. 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, závraťe, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsu.

• Pokud se během používání objeví bolesti kloubů nebo svalů, masáž okamžitě ukončete.

POZOR na věčné škody

• Není vhodný k ohřívání v mikrovlnné troubě nebo v pečiči troubě.

• Nedovolte, aby masážní kámen spadl. Neklepejte s ním o tvrdé materiály. Mohl by se odštípnout nebo rozbít.

Použití

Samotný **růženín má již bez předúpravy chladivý účinek. Podle zamýšleného efektu můžete masážní kámen před použitím navíc vychladit nebo rozehřát:**

▷ Chcete-li docílit chladivého a osvěžujícího účinku, vložte masážní kámen (bez obalu) asi na 10 minut do chladničky.

▷ Chcete-li docílit uklidňujícího a uvolňujícího účinku, vložte masážní kámen asi na 10 minut do vodní lázně s vodou o teplotě max. 40 °C.

Drahokamy se nesmí náhle zchlazovat nebo ohřívát, mohly by prasknout. Nedávejte jej proto např. po vyndání z chladničky rovnou do teplé vodní lázně.

i U namožených svalů se doporučuje bolestivé místo před masáží několik minut zahřát termolahví nebo polštářkem plněným zrny, a masážní kámen ohřát jak je popsáno.

- Oblast bolestivých svalů opatrně osaejte, jestli nenajdete ztvrdlé místo, např. na partii ramen.
- Masážní kameny položte na ztvrdlé místo a jemně zatlačte tak dlouho, dokud se bolesti nezmírní. Vyvíjejte pouze takový tlak, aby bolest nebyla nepřijemná.

Masáž můžete praktikovat až 3x denně.

Jemné protahovací cviky ramen a šíje Vám dodatečně pomohou napětí ve svalech povolit.

▷ Pokud se ztvrdlé místo nachází v těžko přístupné oblasti zad, položte masážní kámen na zem a lehněte si na záda na bolestivé místo. Hmostností vlastního těla vznikne dostatečně velký tlak, aby se ztvrdlé místo bodově uvolnilo.

i Vyvarujte se příliš velkého tlaku, příliš velký tlak může přispívat ke zhoršení napětí ve svalech.

Když chcete masážní kameny vyčistit ...

... omyjte masážní kámen teplou vodou s přidáním jemného čistícího prostředku. Není vhodné pro mytí v myčce. Před ukližením nechte masážní kámen dobře uschnout na vzduchu.

Made exclusively for:

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

			
	Kameň do masáže z kvarcu růžového Ruženínový masážny kameň Rózsakvarc masszázskő Güll kuvars masaj taşı		
			
	 (pl) Informacja o produkcie	 (hu) Terméksímertető	
	 (sk) Informácia o výrobku	 (tr) Ürün bilgisi	
Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 1066229FV05X07X · 2020-07			

Drodzy Klienci!

***Kwarc różowy** jest symbolem wszechogarniającej harmonii, miłości i romantyzmu. Przypisuje mu się działanie uspokajające i regenerujące.*

Prosimy o uważne przeczytanie informacji zawartych w tej ulotce!

Zespół Tchibo

Przeznaczenie

- Kameień do masażu przeznaczony jest do chłodzącego lub rozgrzewającego automasażu 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. Kameień 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! Produkt stanowi drobny element, który może zostać połknięty. Dzieci nie mogą mieć do niego dostępu. Przechowywać poza zasięgiem dzieci.

- OSTRZEŻENIE!** Nie należy używać kamienia do masażu na otwartych ranach, oparzeniach, obrzękach, podrażnieniach skóry lub na obszarach skóry objętych zmianami chorobowymi ani bezpośrednio w obszarze rozrusznika serca.
- Kameień do masażu nie może być używany w stanie nagrzanym lub schłodzonym przez osoby mające problemy z właściwym odczuwaniem ciepła lub zimna. Małe dzieci są bardziej wrażliwe na ciepło lub zimno. Określone choroby, np. cukrzyca, mogą powodować zaburzenia w odczuwaniu temperatury. Osoby niepełnosprawne lub niedołężne mogą ew. nie dawać po sobie poznać nadmiernego działania ciepła lub zimna. Dlatego produktu nie należy stosować u dzieci w wieku poniżej 3 lat, osób niesamodzielnych, chorych lub niewrażliwych na ciepło lub zimno.

- Aby uniknąć oparzeń skóry lub przeschłodzenia ciała, należy przed użyciem sprawdzić temperaturę, przykładając wewnętrzną stronę nadgarstka do kamienia. Należy pamiętać, że już przy temperaturze ok. 41°C mogą wystąpić oparzenia, w zależności od czasu trwania masażu!
- Kameień do masażu należy schładzać w lodówce, a nie w zamrażalniku. Schłodzony w zamrażalniku kameień do masażu może spowodować odmrożenia już po kilku minutach stosowania!

- Przy zastosowaniach na zimno w okolicy głowy kameień nie może być za bardzo schłodzony. Nie należy masować twarzy dłużej niż ok. 10 minut bez przerwy. Istnieje niebezpieczeństwo przeschłodzenia!
- 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.

- Nie należy masować bezpośrednio na kręgosłupie.
- W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. ciąża, choroby zapalne stawów lub ścięgien, obrzęki (zatrzymywanie wody) rąk lub nóg czy dolegliwości ortopedyczne lub przebyta operacja, masaż musi zostać uzgodniony 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.
- Jeżeli podczas użytkowania wystąpią bóle stawów lub mięśni, należy natychmiast przerwać masaż.

UWAGA – ryzyko szkód materialnych

- Nie wolno podgrzewać kamienia do masażu w kuchence mikrofalowej ani w piekarniku.
- Kameień do masażu należy chronić przed upadkiem z wysokości. Nie uderzać nim o twarde materiały. Może się rozbić lub pęknąć.

Zastosowanie

***Kwarc różowy** ma właściwości chłodzące bez konieczności jego wcześniejszego schłodzenia. W zależności od zamierzonego efektu kameień do masażu można dodatkowo schłodzić lub ogrzać przed użyciem:*

- Umieścić kameień do masażu na ok. 10 minut w lodówce (bez opakowania), aby uzyskać działanie chłodzące i odświeżające.
- Umieścić kameień do masażu na ok. 10 minut w kąpieli wodnej o maks. tempera-turze 40°C, aby uzyskać działanie wyciszające i relaksujące.

Nie wolno gwałtownie schładzać ani rozgrzewać kamienia szlachetnego, ponieważ może to spowodować jego pęknięcie. Dlatego nie należy np. wkładać go do ciepłej kąpieli wodnej bezpośrednio po wyjęciu z lodówki.

I W przypadku napiętych mięśni z bolesnymi zgrubieniami, przed masażem zaleca się ogrzać obolale miejsce przez kilka minut termoforem lub poduszką zbożową oraz ogrzać kameień do masażu zgodnie z opisem.

- Delikatnie dotykać okolicy bolącego mięśnia, aby sprawdzić, czy nie ma zgrubienia, np. w okolicy barku.
- Umieścić kameień do masażu w miejscu zgrubienia i ostrożnie uciskać aż do ustąpienia bólu. Wywierać jedynie taki nacisk, aby ból nie stał się nieprzyjemny.

Masaż można wykonywać do trzech razy dziennie.

Delikatne ćwiczenia rozciągające bark i szyję również pomagają złagodzić napięcie.

- Jeśli zgrubienie znajduje się w trudno dostępnym obszarze na plecach, umieścić kameień do masażu na podłodze i położyć się na plecach bolesnym zgrubieniem na kamieniu. Ciężar własny użytkownika wytwarza wystarczający nacisk, pozwalający precyzyjnie trafić w zgrubienie i rozkurczyć je.

- Należy unikać zbyt dużego nacisku, ponieważ silny nacisk może powodować dalsze napięcia mięśni.
- Należy zgrubienie znaleźć się w trudno dostępnym obszarze na plecach, umieścić kameień do masażu na podłodze i położyć się na plecach bolesnym zgrubieniem na kamieniu. Ciężar własny użytkownika wytwarza wystarczający nacisk, pozwalający precyzyjnie trafić w zgrubienie i rozkurczyć je.

I Należy unikać zbyt dużego nacisku, ponieważ silny nacisk może powodować dalsze napięcia mięśni.

W celu oczyszczenia kamienia do masażu...

... umyć kameień do masażu w ciepłej wodzie z dodatkiem łagodnego mydła. Produkt nie nadaje się do mycia w zmywarce do naczyń. Przed schowaniem kamienia do masażu należy pozostawić go do całkowitego wyschnięcia na powietrzu.

Vážení zákazníci!

***Ružením** je symbolom všeobjímajúcej harmónie, lásky a romantiky. Pripisujú sa mu upokojujúce a regeneračné účinky.*

Pozorne si prečítajte upozornenia na tomto letáku!

Váš tím Tchibo

Účel použitia

- Masážny kameň je navrhnutý na chladivú alebo hrejivú automasáž na zvýšenie všeobecnej pohody. Výrobok je navrhnutý výlučne na súkromné použitie. Nehodí sa na komerčné použitie (napr. na klinikách, v masážnych salónoch, wellness štúdiách atď.).
- Medicínsky liečivý účinok nie je preukázaný. Masážny kameň neslúži na osvetlenie bolesti. Pri zdravotných problémoch vyhľadajte bezpodmienečne pomoc lekára! V prípade pochybností alebo neistoty sa pred použitím obráťte na svojho lekára.

VAROVANIE pred poranením

- Výrobok nie je detská hračka! Prehltnuteľný drobný predmet. Držte ho mimo dosahu detí. Uchovávajte na mieste neprístupnom pre deti.
- VAROVANIE! Neaplikujte masážny kameň na otvorené hrany, popáleniny opuchy alebo podráždenia na pokožke alebo pri kožných a ani priamo v oblasti kardiostimulátora.

- Masážny kameň sa nesmie používať zohriaty alebo vychladený, pretože predmetná osoba nedokáže správne vnímať teplo alebo chlad. Malé deti reagujú na teplo a chlad citlivejšie. Určité ochorenia, ako napr. cukrovka, môžu byť spojené s poruchami vnímania teploty. Postihnuté osoby alebo osoby s podlomeným zdravím si prip. ani nemusia všimnúť, že im je príliš horúco alebo príliš chladno. Výrobok preto neaplikujte na deťoch mladších ako 3 roky, na osobách odkázaných na pomoc, na chorých osobách, resp. ani na osobách s poruchou vnímania tepla a chladu.

- Na vylúčenie popálenín alebo podchladenia otestujte teplotu výrobku pred použitím na vnútornej strane zápastia. Nezabúdajte, že popáleniny môžu vznikáť už pri teplotách okolo 41 °C. Závisí to vždy od trvania aplikácie!
- Chladte masážny kameň v chladničke, nie v mraziacom boxe. Masážny kameň vychladený v mraziacom boxe by prip. už po niekoľkých minútach mohol spôsobiť omrzliny!

- Pri chladivej aplikácii v oblasti hlavy nesmie byť teplota výrobku príliš níзка. Nemasírujte si tvár bez prerušenia dlhšie ako 10 minút. Nebezpečenstvo podchladenia!
- Doba masáže by nemala prekročiť 20 minút. Dlhšia masáž môže viesť k prestimulovaniu svalstva.
- V niektorých prípadoch to môže viesť miesto k uvoľneniu svalov k ich zvýšenému napätiu.
- Nemasírujte chrbticu!

- Pri špecifických obmedzeniach, ku ktorým patria napr. tehotenstvo, zápalové ochorenia kĺbov alebo šliach, hromadenie vody v pažiach alebo nohách, ortopedické ťažkosti alebo pooperačné stavy, musí masáž odsúhlasiť lekár.
- Ak by ste spozorovali niektorý z nasledujúcich symptómov, okamžite ukončíte masáž a vyhľadajte lekára: nevoľnosť, závrat, nadmerná dýchavičnosť alebo bolesti v hrudi.
- Masáž ukončíte okamžite, aj keď počas používania ucítite bolesti v kĺboch a svaloch.

- POZOR – **Vecné škody**
- Výrobok nie je vhodný na zohrievanie v mikrovlnnej rúre alebo v rúre na pečenie.

- Nenechajte masážny kameň spadnúť. Neudierajte ním o tvrdé materiály. Mohol by sa rozlomiť alebo rozbiť.
- Účel použitia

Aj bez akejkolvek prípravy má samotný ružením chladivú účinok. V závislosti od zamýšľaného účelu môžete masážny kameň pre použitím dodatočne ochladiť alebo zohriať:

- Na dosiahnutie chladivého, osviežujúceho efektu uložte masážny kameň na cca 10 minút (bez obalu) do chladničky.
- Na dosiahnutie upokojujúceho, uvoľňujúceho efektu uložte masážny kameň na cca 10 minút do teplej vody s teplotou 40 °C.

Drahokam sa nesmie schladzovať alebo zohrievať prudko, pretože by mohol prasknúť. Preto ho napr. bezprostredne po vybratí z chladničky neponárajte do teplej vody.

- Pri napnutých svaloch so stuhnutými miestami sa pred masážou bolestivého miesta odporúča niekoľkominútové zohrievanie bolestivého miesta termoforum a aj zohriatie masážneho kameňa podľa opisu.

- Opatrným prehmataním bolestivých svalov overte prítomnosť stuhnutých miest, napr. na pleciah.
- Položte masážny kameň na stvrdnuté miesto a opatrne naň zatlačte, kým bolesti nepovolia. Aplikujte len taký tlak, aby bolesť nebola nepríjemná.

Masáž môžete aplikovať 3-krát denne.

K uvoľneniu napätia prispievajú aj jemné nafahovacie cviky na pleciah a šiji.

- Ak sa stvrdnuté miesto nachádza na ťažko dostupnom mieste na chrbte, položte masážny kameň na podklad a ľahnite si naň na chrbát bolestivých miestom. Vlastná hmotnosť tela vytvorí dostatočný tlak na daný bod a uvoľní stvrdnuté miesto.

- Zabráňte príliš intenzívnemu tlaku, pretože intenzívny tlak môže vyvolať ďalšie napätie.

Na vyčistenie masážneho kameňa...

- ...poumývajte masážny kameň teplou vodou a jemným mydlom. Nie je vhodný na umývanie v umývačkách riadu. Pred odložením nechajte masážny kameň dobre vyschnúť na vzduchu.

Kedves Vásárlónk!

***A rózsakvarc** az általános harmónia, a szerelem és a romantika kristálya. A rózsakvarcról azt mond-ják, hogy nyugtató és regeneráló hatása van.*

Olvassa el figyelmesen a lapon található informá-ciókat!

A Tchibo csapata

Rendeltetés

- A masszázskövet hűsítő vagy melegítő önmasz-százshoz, a közérzet javítására tervezték. A termék kizárólag magánjellegű felhasználásra alkalmas. Nem használható ipari célokra (pl. kórhá-zakban, masszázsszalonokban, wellness stúdiókban, stb.).
- A kristályok gyógyhatása tudományosan nem bizonyított. A masszázskő nem fájdalomcsillapító eszköz. Egészségügyi panaszok esetén mindenképp kérje ki orvosa tanácsát! Amennyiben kétségei

támadnának vagy elbizonytalanodna az alkalmazást illetően, a használat előtt kérje ki orvosa véleményét.

VIGYÁZAT – sérülésveszély

- Nem gyerektáték! Lenyelhető apró alkatrészek! A gyermekeket tartsa távol tőle. Olyan helyen tárolja, ahol gyermekek nem férnek hozzá.
- FIGYELEM! Ne használja a masszázskövet nyílt sebeken, égési sérülésen, bőrduzzanaton vagy irritált bőrfelületeken, bőrbetegségek esetén vagy a szívritmus-szabályzó területén.

- A masszázskövet nem szabad felmelegíteni vagy lehűteni olyan személyek-nek, akik nem érzékelik megfelelően a meleget vagy a hideget. A kisgyer-mekek érzékenyebben reagálnak a hőre és a hidegre. Bizonyos betegségek, pl. a cukorbetegség, hőérzékelési zavarokkal járhatnak. A fogytékkkal élők és az időskori gyengélkedésben szenvedők esetleg nem tudják magukra felhívni a figyelmet, ha túlságosan melegük van vagy ha fáznak. Ezért ne használja a terméket 3 évesnél fiatalabb gyermekeknél, tehetetlen, beteg, illetve hőre vagy hidegre érzéketlen személyeknél.

- Az égési sérülések vagy a kihűlés elkerülése érdekében használat előtt ellenőrizze a hőmérsékletet a csuklója belső oldalán. Vegye figyelembe, hogy már 41 °C-on égési sérülések keletkezhetnek, a használat időtartamától függően!

- A masszázskövet a hűtőszekrényben, és ne a fagyasztóban hűtse le. A fagyasztóban lehűtött masszázskő adott esetben már néhány perc elteltével fagyási sérüléseket okozhat!
- A fejen alkalmazott hideg kezelések esetén, a hőmérséklet ne legyen túl alacsony. Ne masszírozza az arcot egyhuzamban 10 percnél tovább. Erős lehűlés veszélye áll fenn!

- A masszázs időtartama legfeljebb 20 perc lehet. A hosszabb masszírozás az izmok túlságosan stimulálhatja. Egyes esetekben a kívánt ellazulás helyett az izmok megmerevedése fordulhat elő.
- Ne masszírozza a gerincét!

- Bizonyos esetekben, pl. terhesség, gyulladással járó izületi vagy ínbetegsé-gek, a karok vagy lábak vézsedése, illetve az ortopédia területét érintő panaszok esetén, vagy operációt követően a masszázsszal kapcsolatban egyeztetnie kell kezelőorvosával.
- Azonnal hagyja abba a masszázst, és forduljon orvoshoz, ha az alábbi tüne-tek valamelyikét észleli: rosszullet, szédülés, erős légszomj vagy mellkasi fájdalom.

- Ha a használat közben fájdalom jelentkezik az izületekben vagy az izmok-ban, azonnal fejezze be a masszázst.
- FIGYELEM – anyagi károk**

- Nem alkalmasak a mikrohullámú sütőben vagy a sütőben való melegítésre.
- Ne ejtse el a masszázskövet! Ne üssön vele kemény anyagokra. Megrepedhet vagy eltörhet.

- Alkalmazás
- A rózsakvarc** maga már előkezelés nélkül is hűsítő hatással rendelkezik. Az elérti kívánt hatástól függően Ön használat előtt még hűtheti vagy melegítheti is a masszázskövet:

- Helyezze a masszázskövet (csomagolás nélkül) kb. 10 percra a hűtőszek-rénybe, ha hűsítő, frissítő hatást kíván elérni.
- Helyezze a masszázskövet kb. 10 percra max. 40 °C-os vízfürdőbe, ha a nyugtató, lazító hatás kívánatos.

Nem szabad a követ hirtelen hősokknak kitenni, hirtelen lehűteni vagy felmelegíteni, mert megrepedhet. Ne tegye pl. meleg vízfürdőbe közvetle-nül azután, hogy kivette a hűtőből.

- Feszült izmok, izomcsomók esetén érdemes a fájdalomlas részeket né-hány percig melegvizes palackkal vagy melegítőpárnával melengetni, és a masszázskövet is szintén a leírtak szerint felmelegíteni.

- A fájdalomlas izmok, pl. a váll területén tapogassa ki óvatosan, hogy érez-e izomcsomókat.
- Helyezze a masszázskövet a csomós területre, és óvatosan nyomja rá, amíg enyhül a fájdalom. Csak olyan mértékű nyomást gyakoroljon vele, amitől a fájdalom nem lesz rosszabb.

Végezze ezt a masszázst naponta akár 3 alkalommal.

Óvatos nyújtógyakorlatokkal segíthet a váll- és a nyaktájék izmait ellazítani.

- Ha az izomcsomó a hátán, nehezen hozzáférhető helyen van, akkor helyezze a masszázskövet a földre, majd feküdjön rá hanyattfekvésben a fájdalomlas területtel. A test saját súlyával elegendő nyomást gyakorol ahhoz, hogy az izomcsomót nyomva elérje és fellazítsa azt.

- Kerülje a túlzott nyomást, mert az erősebb nyomás tovább izomfe-szüléshez vezethet.
- A masszázskő tisztítása ...**

- ... mossa le a masszázskövet meleg, enyhén szappanos vízzel. A mosogatógépben nem tisztítható.
- Hagyja a levegőn jól megszáradni a masszázskövet, mielőtt elteszi.

Değerli Müşterimiz!

***Gül kuvars** her şeyi kapsayan uyumu, aşkı ve romantizimi temsil eder. Sakinleştirici ve yenileyici bir etkiye sahip olduğu bilinir.*

Bu sayfadaki bilgileri dikkatli şekilde okuyun!

Tchibo Ekinizi

Kullanım amacı

- Masaj taşı, zindeliğin artırılması amacıyla serinletici veya ısıtıcı kendi kendine masaj için tasarlanmıştır. Bu ürün özel kullanım için tasarlanmıştır. Ticari kullanım (örn. klinikler, masaj merkezleri, sağlık merkezleri vb.) için uygun değildir.

- Tıbbi bir iyileşme etkisi kanıtlanmamıştır. Masaj taşı ağrı tedavisi için kullanılmaz. Sağlıkla ilgili şikayetleriniz varsa mutlaka bir doktora danışma-lısınız! Şüphe veya belirsizlik durumunda kullanmadan önce doktorunuza danışın.

Yaralanma UYARISI

- Çocuk oyuncuçağı değildir! Yutulabilir küçük parça. Çocukları üründen uzak tutun. Çocukların erişemeyeceğı şekilde saklayın.
- UYARI! Masaj taşını açık yara, yanık, şişlik, tahriş veya cilt hastalığınız varsa yanı sıra doğrudan kalp pili alanında kullanmayın.

- Kişi, ısıyı ve soğuşu doğru şekilde algılayamıyorsa masaj taşı ısıtılmamalı veya soğutulmamalıdır. Küçük çocuklar ısıya ve soğuşa daha fazla tepki verirler. Diyabet gibi belirli rahatsızlıklar, sıcaklık hissetme bozuklukları ortaya çıkarır. Engelli veya yaşlı insanlar, örn. çok sıcak veya soğuk olduğunda tepki veremeyebilir. Ürünü, 3 yaşın altındaki çocuklarda, engelli, hasta, sıcağa ve soğuşa karşı duyarlı olmayan insanlarda kullanmayın.

- Ciltte yanıkların veya donmaların oluşmasını önlemek için sıcaklığı kul-lanımdan önce bileğinizizin iç kısmında deneyin. 41 °C'lik sıcaklıklarda dahi, kullanım süresine bağılı olarak yanmaların meydana gelebileceğini dikkate alın!

- Masaj taşını buzdolabında soğutun, derin dondurucuda değıil. Buzlukta soğutulmuş olan masaj taşı birkaç dakika kullanıldıktan sonra donmalara sebep olabilir!

- Kafa bölgesindeki uygulamalar için soğukluğu fazla olmamalıdır. Yüzünüze aralıksız olarak 10 dakikadan fazla masaj yapmayın. Hipotermi tehlikesi söz konusudur!

- Masaj 20 dakikayı geçmemelidir. Daha uzun bir masaj süresi kaslarda aşırı uyarıma yol açabilir. Bazı durumlarda gevşeme yerine kaslarda gerginlik olabilir.

- Omurganızın üzerine masaj yapmayın.

- Özel kısıtlama durumlarında, örneğın gebelik, eklem veya sinir iltihaplan-malarında, kolları veya bacaklarda su toplanmasında, ortopedik rahat-sızlıklarda veya bir ameliyat sonrasında masaj uygulaması konusunda doktorunuza başvurun.

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

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

DİKKAT – Maddi hasar tehlikesi var

- Mikro dalga veya fırında ısıtılması uygun değildir.

- Masaj taşını düşürmeyin. Ürüne sert nesnelerin üzerine vurmayın. Kırılabilir veya çatlayabilir.

Uygulama

Gül kuvarsın ön işlem yapılmadan dahi serinletici etkisi vardır. İstenilen etkiye göre masaj taşını kullanmadan önce ilave olarak ısıtabilir veya soğutabilirsiniz:

- ▷ Soğutucu ve tazeleyici bir etki için masaj taşını yakl. 10 dakika (ambalaj olmadan) buzdolabına koyun.
- ▷ Sakinleştirici, gevşetici bir etki için masaj taşını yakl. 10 dakika maks. 40 °C sıcak suyun içine koyun.

Siçrama yapabileceğı için değerli taş, şok soğutma veya ısıtma işleminde tabi tutulmamalıdır. Bu nedenle buzdolabından çıkardıktan sonra örn. doğrudan ılık suya yerleştirmeyin.

- Sertleşmiş bölgeleri bulunan gergin kaslarda masaj öncesinde ağrılı bölgenin birkaç dakika süreyle bir sıcak su torbasıyla veya bir tane-cikli yastıkla ısıtılması ve masaj taşının açıklandığı şekilde ısıtılması önerilir.

- Ağrılı kas bölgesinde, örn. omuz bölgesinde sertleşmiş bir alan bulup bulmadığınızı dikkatlice kontrol edin.

- Masaj taşını sertleşmiş bölgeye yerleştirin ve ağrılar azalıncaya kadar hafif basınç uygulayın. Sadece ağrılar daha kötü olmayacak kadar basınç uygulayın.

Bu masajı günde maks. 3 defa uygulayabilirsiniz.

Omuz ve boyundaki hafif esnetme egzersizleri de gerginliğı hafifletmeye yardımcı olur.

- ▷ Sertleşmiş bölge sırtta erişilmesi zor bir yerdeyse masaj taşını yere yerleştirin ve ağrılı yer, üzerine denk gelecek şekilde sırt üstü yatın. Vücutun kendi ağırlığı sayesinde, sertleşmiş bölgeye ulaşmak ve burayı çözmek için yeterli basınç oluşur.

- Aşırı basınç daha fazla gerginlik artırabileceğı için aşırı basınçtan kaçının.

Masaj taşını temizlemek için ...

... masaj taşını ılık suda yumuşak bir sabunla yıkayın. Bulaşık makinesin-de yıkamaya uygun değildir. Kaldırmadan önce masaj taşının iyice kurumasını bekleyin.