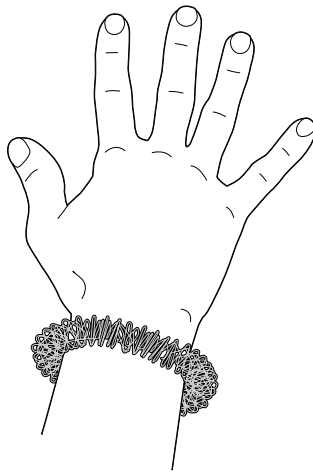
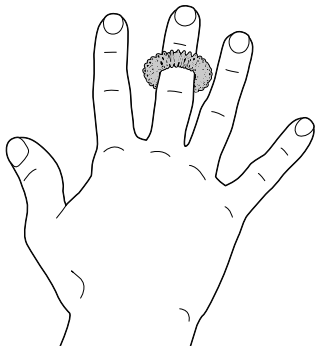


Akupressur-Set Acupressure set Set d'acupression Akupresurní sada Zestaw do akupresury Akupresúrna súprava Akupresszúrás készlet Akupresür seti

de Gebrauchsanleitung
en Instructions for use
fr Mode d'emploi
cs Návod k použití

pl Instrukcja użytkowania
sk Návod na použitie
hu Használati útmutató
tr Kullanım Kılavuzu

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 140911FV05X07XIV · 2024-05

Massage der Finger: Den kleinen Ring sanft von der Fingerbeuge bis zur Fingerspitze auf- und abrollen. Auch an den Zehen anwendbar.

Massage der Handgelenke: Den mittleren Ring sanft von der Handwurzel bis etwa zur Hälfte des Unterarms auf- und abrollen.

Massage der Füße: Setzen Sie sich. Den mittleren Ring um den Fuß legen, den Fuß ohne Druck aufsetzen und langsam vor und zurückbewegen.

Massage der Waden: Den großen Ring sanft vom Knöchel bis zum Knie auf- und abrollen. Üben Sie nur soviel Druck aus, wie es für Sie angenehm ist. Massagedauer ca. 30 bis max. 120 Sekunden pro Körperteil 3x am Tag. Lassen Sie die Ringe nicht dauerhaft an Finger, Hand oder Bein, damit die Blutzufuhr nicht unterbrochen wird.

Finger massage: gently roll the small ring up and down from the top to the bottom of your fingers. Can also be used on toes.

Wrist massage: gently roll the medium ring up and down from the carpal to a point half-way up the lower arm.

Foot massage: first, sit down. Place the middle ring around the foot. **Without exerting pressure**, put your foot on the floor and move it slowly backwards and forwards.

Calf massage: gently roll the large ring up and down your leg from the ankle to the knee.

Only apply as much pressure as is pleasant for you. Massage for approx. 30 to max. 120 seconds on each body part, three times a day.

Do not leave the rings on your finger, hand or leg for longer periods as that may interrupt the blood supply.

Massage des doigts: faites doucement rouler la petite bague de la base jusqu'au bout du doigt, puis dans le sens inverse. Utilisation possible sur les orteils.

Massage der poignets: faites doucement rouler la bague moyenne du poignet jusqu'à la moitié de l'avant-bras environ, puis dans le sens inverse.

Massage des pieds: asseyez-vous. Placez la bague moyenne autour du pied, posez le pied **sans appuyer** et faites-le bouger lentement d'avant en arrière.

Massage des mollets: faites doucement rouler la grande bague de la cheville au genou, puis dans le sens inverse.

Exercez la pression qui vous semblera la plus agréable. Durée du massage env. 30 à 120 secondes max. par partie du corps, 3x par jour. Ne laissez pas les bagues en permanence sur le doigt, la main ou la jambe afin de ne pas interrompre la circulation sanguine.

Masáž prstů: Jemně rolujte malým kroužkem nahoru a dolů od konců prstů až ke konečkům. Lze používat i na prstech u nohou.

Masáž zápěstí: Jemně rolujte středním kroužkem nahoru a dolů od spodní části ruky přibližně do poloviny předloktí.

Masáž chodidel: Posadte se. Umístěte střední kroužek kolem chodidla, položte na něj chodidlo, **aniž byste na něj tlačili**, a pomalu jím pohybuje dopředu a dozadu.

Masáž lýtek: Jemně rolujte velkým kroužkem nahoru a dolů od kotníku ke koleni.

Vyvíjejte pouze takový tlak, jaký je Vám příjemný. Délku masáže provádějte přibližně 30 až max. 120 sekund na dané části těla, 3x denně.

Nenechávejte kroužky trvale na prstu, ruce nebo noze, aby nedošlo k přerušení přívodu krve.

Masaž palců: Delikátnie rolovať malé pieršcieň do przdru i do tyłu od zgięcia do czubka palca. Produkt nadaje się również do masażu palców stóp.

Masaž nadgarstków: Delikatnie rolować średni pierścień do przdru i do tyłu od nadgarstka do mniej więcej połowy przedramienia.

Masaž stóp: Usiąść. Złożyć średni pierścień na stopę, oprzeć stopę **bez nacisku** na podłożu i powoli przemieszczać do przodu i do tyłu.

Masaž lýdek: Delikatnie rolować duży pierścień do przdru i do tyłu od kostki aż do kolana.

Wywierać przy tym jedynie taki nacisk, jaki jest odczuwany jako przyjemny. Czas masażu każdej części ciała wynosi od ok. 30 do maksymalnie 120 sekund trzy razy dziennie.

Nie pozostawiać pierścieni przez dłuższy czas na palcu, ręce lub nodze, aby nie doprowadzić do zatamowania dopływu krwi.

Masáž prstov: Jemne rolujte malým kroužkom hore a dole od ohybu prsta až po špičku prsta. Možno použiť aj na prstoch na nohách.

Masáž zápästí: Stredným kroužkom jemne rolujte hore a dole od zápästia približne do polovice predlaktia.

Masáž chodidiel: Stredný kroužok umiestnite okolo chodidla, chodidlo položte **bez tlaku** a pomaly ním pohybuje dopredu a dozadu.

Masáž lýtok: Veľkým kroužkom jemne rolujte hore a dole od členka ku kolenu.

Priláčajte len takou silou, aby vám to bolo príjemné. Doba trvania masáže cca 30 až max. 120 sekúnd na jednu časť tela 3-krát denne.

Nenechávajte kroužky trvalo na prste, ruke alebo nohe, aby sa neprerušil prívod krvi.

Pflege: Waschen Sie die Ringe bei Bedarf in einer milden Seifenlauge.

Spülen Sie sie danach gründlich und tupfen Sie sie mit einem weichen, fusselfreien Tuch ab.

Lassen Sie die Ringe an der Luft trocknen. Nicht trockenreiben, nicht auf die Heizung legen.

Care: clean the rings in mild soapy water as needed. Then rinse them thoroughly and dab them dry using a soft, lint-free cloth. Allow the rings to air-dry. Do not rub them dry or place them on a radiator.

Entretien: Si nécessaire, lavez les bagues avec une solution savonneuse douce. Ensuite, rincez-les soigneusement et essuyez-les en les tamponnant sur un chiffon doux non pelucheux. Laissez-les sécher à l'air libre. Pour le séchage, ne pas les frotter et ne pas les poser sur le chauffage.

Ošetřování: Pokud bude třeba, umyjte kroužky v jemném mýdlovém roztoku. Potom je důkladně opláchněte a otřete je lehkým přikládáním měkkého hadříku nepouštějícího vlákna. Kroužky nechte uschnout na vzduchu. Neutírejte je třením ani je nepokládejte na topení.

Ujjak masszírozása: Görgesse a kis gyűrűt finoman az ujjhajlattól az ujjbegyig fel-le. A lábujjakon is használható.

Csukló masszírozása: Görgesse a közepes gyűrűt finoman a kéztőtől kb. az alkar feléig fel-le.

Lábfej masszírozása: Üljön le. Húzza a közepes gyűrűt a lábfejére, engedje le a lábfejet a talajra **anélkül, hogy nyomást gyakorolna rá**, és lassan mozgassa előre és hátra.

Lábszár masszírozása: Görgesse a nagy gyűrűt finoman a bokától a térdig fel-le.

Csak olyan mértékű nyomást gyakoroljon, amennyi Önnek jólesik. A masszázs időtartama testrészenként kb. 30, legfeljebb 120 másodperc, naponta 3-szor.

Ne hagyja a gyűrűket tartósan az ujján, kezén vagy lábán, nehogy megszakítsa a vérellátást.

Parmak masaji: Küçük halkayı parmağın kıvrımından parmak ucuna doğru yavaşça yukarı ve aşağı yuvarlayın. Ayak parmaklarında da kullanılabilir.

Bilek masaji: Orta halkayı elin tabanından ön kolun yaklaşık yarısına kadar yavaşça yukarı ve aşağı yuvarlayın.

Ayaklara masaj: Oturun. Orta halkayı ayağın etrafına yerleştirin, ayağı **baskı uygulamadan** yerleştirin ve yavaşça ileri geri hareket ettirin.

Baldırlara masaj: Büyük halkayı ayak bileğinden dize doğru yavaşça yukarı ve aşağı yuvarlayın.

Sadece sizin için rahat olduğu kadar basıncı uygulayın. Masaj süresi günde 3 defa vücut bölgesi başına yakl. 30 ila maks. 120 saniyedir.

Kan akışının kesilmemesi için halkaları parmağınızda, elinizde veya bacağınızda sürekli olarak bırakmayın.

Pielegnacja: W razie potrzeby należy umyć pierścienie w łagodnej wodzie mydlanej.

Następnie dokładnie je opłukać i osuszyć za pomocą miękkiej, niestrzepiającej się szmatki. Pozostawić pierścienie do wyschnięcia na powietrzu. Nie wycierać do sucha ani nie umieszczać na grzejniku.

Ošetrovanie: Výrobok v prípade potreby umyte jemným mydlovým roztokom.

Dôkladne ho potom opláchnite a osušte jemnou handričkou, ktorá nepúšťa vlákna.

Kroužky nechajte vysušiť na vzduchu. Nedrhňte do sucha, neukladajte na radiátory.

Tisztítás: Szükség esetén mossa le a gyűrűket kímélő, szappanos vízzel.

Majd alaposan öblítse le őket, majd itassa fel a vizet egy puha, nem bolyhosodó kendővel.

Hagyja a gyűrűket a levegőn megszáradni. Ne dörzsölje őket, és ne helyezze a fűtőtestre.

Bakım: Yüzükleri temizlemek için az sabunlu suda yıkayın.

Sonrasında iyice durulayın ve yumuşak, tüysüz bir bezle ıslaklığını alın. Yüzüklerin havada kurumasını sağlayın. Kuruması için ovalamayın, ısıtıcının üzerine yerleştirmeyin.

Zu Ihrer Sicherheit

Das Akupressur-Set massiert Ihre Finger, Handgelenke, Waden und Füße und kann helfen Finger, Füße und Handgelenke fit und beweglich zu halten. Die Massage wirkt sich wohltuend auf das Körpergefühl aus.

Die Fingermassage kann auch zur Beruhigung und Ablenkung bei Nervosität oder in Stress-situationen dienen.

Der kleine Ring ist auch zur Massage der Zehen geeignet.

Das Akupressur-Set ist kein medizinisches oder therapeutisches Hilfsmittel.

Es ist ausschließlich für den privaten Gebrauch konzipiert und für den gewerblichen Einsatz in medizinischen oder therapeutischen Einrichtungen nicht geeignet.

Pour votre sécurité

Le set d'acupression masse vos doigts, vos poignets, vos mollets et vos pieds, et peut vous aider à garder vos doigts, vos pieds et vos poignets souples et en forme. Ce massage vous procurera une sensation de bien-être.

Le massage des doigts peut également servir à vous calmer et à vous distraire en situation de stress.

La petite bague s'utilise également sur les orteils.

Le set d'acupression n'est pas un dispositif médical ou thérapeutique.

Il est conçu exclusivement pour un usage privé et ne convient pas à un usage commercial dans les établissements médicaux ou thérapeutiques. Ne convient pas à l'entraînement thérapeutique!

Nicht für therapeutisches Training geeignet!

Gefahr für Kinder

• Das Akupressur-Set ist kein Spielzeug und muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kleinkinder gelagert werden. Kinder unter 3 Jahren dürfen nicht mit den Ringen spielen, da sie sich verletzen könnten.

Fragen Sie Ihren Arzt!

• Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen oder orthopädischen Beschwerden, sollte die Verwendung des Artikels mit dem Arzt abgestimmt sein.

• Bei Schmerzen in Gelenken und Muskeln oder bei Taubheitsgefühlen, verwenden Sie den Artikel nicht weiter. Nicht auf verletzten Stellen anwenden.

Danger: risques pour les enfants

• Le set d'acupression n'est pas un jouet et doit être tenu hors de portée des enfants en bas âge lorsqu'il n'est pas utilisé. Les enfants de moins de 3 ans ne doivent pas jouer avec les bagues car ils risqueraient de se blesser.

Consultez votre médecin!

• En cas de troubles particuliers comme les maladies inflammatoires des articulations ou des tendons ou les problèmes orthopédiques, l'utilisation de l'article doit être validée par votre médecin.

• En cas de douleurs dans les articulations et les muscles ou de sensation d'engourdissement, cessez d'utiliser l'article. Ne pas utiliser sur des zones présentant des blessures.

Dla bezpieczeństwa użytkownika

Zestaw do akupresury masuje Państwa palce, nadgarstki, łydki oraz stopy i pomaga utrzymać właściwą sprawność oraz ruchomość palców, stóp i nadgarstków. Taki masaż pozytywnie wpływa na percepcję ciała.

Masaż palców może też służyć uspokojeniu i odwróceniu uwagi w przypadku nerwowości lub w sytuacjach stresowych.

Mały pierścionek nadaje się również do masażu palców stóp.

Zestaw do akupresury nie jest pomocniczym wyrobem medycznym ani środkiem terapeutycznym. Zaprojektowano go wyłącznie do użytku prywatnego i nie nadaje się do celów komercyjnych w ośrodkach medycznych lub terapeutycznych. Produkt nie nadaje się do treningu terapeutycznego!

Niebezpieczeństwo - zagrożenie dla dzieci

• Zestaw do akupresury nie jest zabawką. Jeżeli nie jest używany, należy go przechowywać w miejscu niedostępnym dla małych dzieci. Dzieci poniżej 3. roku życia nie mogą się bawić pierścieniami, ponieważ może to prowadzić do obrażeń ciała.

Zaleca się konsultację z lekarzem!

• W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. stany zapalne stawów lub ścięgien albo dolegliwości ortopedyczne, stosowanie produktu musi być uzgodnione z lekarzem.

• W przypadku bólów w stawach lub mięśniach albo drętwienia kończyn należy zaprzestać używania produktu. Nie stosować na skalezione miejsca.

Biztonságá érdekében

Az akupresszúrás készlettel masszírozhatja az ujjait, a csuklóját, a lábszárát és a lábfejét, és segíthet fittten és rugalmasan tartani az ujjakat, lábakat és csuklókat. A masszázis jó hatással van a közérzetre.

Az ujjmasszázs arra is használatos, hogy megnyugtassa és elterelje a figyelmet az idegesség és a stresszes helyzetek esetén.

A kis gyűrű a lábujjak masszírozására is alkalmas.

Az akupresszúrás készlet nem gyógyászati vagy terápiás segédeszköz.

A termék kizárólag magánjellegű felhasználásra lett kialakítva, egészségügyi vagy gyógyászati intézményekben történő üzleti használatra nem alkalmas.



www.tchibo.de/anleitungen
www.tchibo.de/instructions
www.fr.tchibo.ch/notices
www.tchibo.cz/navody
www.tchibo.pl/instrukcje
www.tchibo.sk/navody
www.tchibo.hu/utmutatok
www.tchibo.com.tr/kilavuzlar

For your safety

The acupressure set massages your fingers, wrists, calves and feet and can help to keep them fit and flexible. The massage has a soothing effect.

Finger massage can also be used to calm you and help to counteract nervousness or stressful situations.

The small ring is also suitable for massaging toes.

The acupressure set is not a medical or therapeutic aid.

It is designed exclusively for private use and is not suitable for commercial use in medical or therapeutic facilities.

Not suitable for therapeutic training!

Danger to children

• The acupressure set is not a toy and must be stored out of the reach of infants when not in use. Children under 3 years of age must not play with the rings, as they could injure themselves.

Consult your doctor!

• For certain types of impairment, e.g. inflammatory diseases of the joints or tendons, or orthopaedic complaints, consult your doctor before using the product.

• If you feel pain in your joints or muscles or if you experience any numb sensation, stop using the product immediately. Do not use on injured areas.

Pro Vaši bezpečnost

Akupresurní sada masíruje prsty, zápěstí, lýtku a chodidla a může pomoci udržovat prsty, chodidla a zápěstí pružné a v kondici. Masáž příznivě působí na dobrý pocit těla.

Masáž prstů může vést také ke zklidnění a rozptýlení při nervozitě nebo stresových situacích.

Malý krúžek je vhodný i na masáž prstů u nohou.

Akupresurní sada není lékařská ani terapeutická pomůcka. Tato sada je koncipována výhradně pro soukromé používání a není vhodná pro komerční používání v lékařských nebo terapeutických zařízeních. Nevhodné k terapeutickým účelům!

Nebezpečí pro děti

• Akupresurní sada není hračka a pokud se nepoužívá, je nutno ji uchovávat mimo dosah malých dětí. Děti do 3 let si nesmějí s krúžky hrát, protože by se mohly poranit.

Zeptejte se svého lékaře!

• U zvláštních omezení, jako jsou např. zánětlivá onemocnění kloubů nebo vazů nebo ortopedické potíže, byste měli používání tohoto výrobku konzultovat s lékařem.

• Pokud se vyskytnou bolesti kloubů a svalů nebo pocit necitlivosti, přestaňte výrobek používat. Nepoužívejte na poraněných místech.

Pre vašu bezpečnosť

Akupresúrna súprava masíruje vaše prsty, zápästia, lýtky a chodidlá a môže pomôcť udržiavať prsty, chodidlá a zápästia v dobrej kondícii a pružné. Masáž pôsobí blahodárne na telesný pocit.

Masáž prstov môže poslúžiť aj na upokojenie a rozptýlenie pri nervozite alebo stresových situáciách.

Malý krúžok je vhodný aj na masáž prstov nôh.

Akupresúrna súprava nie je zdravotníckou ani terapeutickou pomôckou.

Je navrhnutá výlučne na súkromné použitie a nie je vhodná na komerčné použitie v zdravotníckych alebo terapeutických zariadeniach.

Nevhodné na terapeutické cvičenia!

Nebezpečenstvo pre deti

• Akupresúrna súprava nie je hračkou a ak ju nepoužívate, odložte ju mimo dosah malých detí. Deti mladšie ako 3 roky sa nesmú s krúžkami hrať, pretože by sa mohli poraniť.

Spytajte sa vášho lekára!

• Pri špecifických hendikepoch, ku ktorým patria napr. zápalové ochorenia kĺbov alebo šliach alebo ortopedické ťažkosti, by mal použitie výrobku odsúhlasíť lekár.

• Pri bolestiach kĺbov alebo svalov alebo pri pocite znecitlivenia prstov ukončíte používanie výrobku. Nepoužívajte na poranených miestach.

Kendi güvenliğinizi için

Akupresür seti parmaklarınızı, bileklerinizi, baldırlarınızı ve ayaklarınızı masaj yapar ve parmakları, ayakları ve bilekleri zinde ve esnek tutmaya yardımcı olabilir. Masajın vücut üzerindeki faydalı bir etkisi vardır.

Parmak masajı ayrıca gerginlik veya stresli durumları rahatlatmak ve dikkati dağıtmak için de kullanılabilir.

Küçük halka ayak parmaklarına masaj yapmak için de uygundur.

Akupresür seti tıbbi veya terapötik bir yardımcı değildir.

Akupresür seti sadece özel kullanım için tasarlanmıştır ve ticari olarak tıbbi veya tedavi amaçlı kullanım için uygun değildir.

Tedavi amaçlı egzersizler için uygun değildir!

Çocuklar için TEHLİKE

• Akupresür seti bir oyuncak değildir ve kullanılmadığı zamanlarda küçük çocukların ulaşamayacağı yerlerde saklanmalıdır. 3 yaş altı çocuklar halkalarla oynamamalıdır.

Doktorunuza başvurun!

• Özel kısıtlama durumlarında, örneğin eklem veya sinirlerde ateşli hastalıklar, ortopedik şikayetler gibi, ürün kullanımı konusunda doktorunuza başvurmalsınız.

• Eklemlerde veya kaslarda ağrı olduğunda veya hissiyetli olduğunda ürünü kullanmaya devam etmeyin. Yaralı alanlarda kullanmayın.

Artikelnummer | Product number | Référence

Číslo výrobku | Numer artykułu | Číslo výrobku

Cikkszám | Ürün numarası :

689 459