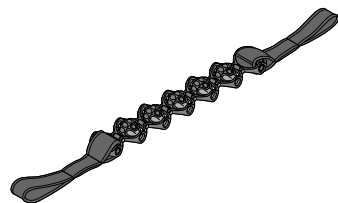




Massagebånd

da Produktinformation



Kære kunde!

Lette smerter og spændinger i ryggen, armene og benene er ubehagelige, men heldigvis kan du ofte få et bedre velvære ved hjælp af massage.

Dit nye massagebånd sætter dig i stand til at massere steder på kroppen, som du ellers har svært ved at nå.

Vi ønsker dig god fornøjelse og masser af velvære!

Teamet fra Tchibo

Sikkerhedsoplysninger

Læs sikkerhedsoplysningerne omhyggeligt igennem, og brug kun produktet som beskrevet i denne vejledning for at undgå skader på personer eller ting.

Gem vejledningen til senere brug.

Ved videregivelse af produktet til tredjemand skal vejledningen følge med.

Anvendelsesformål

Massagebåndet er beregnet til selvmassage af ryg og ben med henblik på øget velvære i hverdagen.

Massagebåndet er beregnet til privat brug.

Det er ikke egnet til professionel brug i fitnesscentre eller i medicinske og terapeutiske behandlingscentre.

Massagebåndet er ikke legetøj.

Hvis du giver børn lov til at bruge massagebåndet, skal du forklare dem, hvordan det skal bruges, og holde dem under opsyn under brugen.

Spørg din læge til råds!

- **Tal med din læge, før du begynder med selvmassagen. Spørg lægen, om massagen er passende for dig.** Det kan ikke udelukkes, at forkert brug kan medføre sundhedsmæssige skader.
- I særlige tilfælde, fx hvis du har pacemaker, hjerteproblemer, er gravid, har betændelsessygdomme i sener eller led, væskeophobninger i arme eller ben, har ortopædiske problemer eller er blevet opereret, skal selvmassagen tilrettelægges i samråd med en læge.

- Afbryd straks massageøvelserne og søg læge, hvis du oplever et eller flere af følgende symptomer: kvalme, svimmelhed, kraftig åndenød eller smerter i brystet. Afslut også massagen med det samme i tilfælde af hovedpine, smerter i led og muskler.
- Hvis du har tilbøjelighed til at opleve svimmelhed, få migræner eller hovedpine, skal du spørge din læge til råds, inden du går i gang med at lave nakkeøvelser.
- I tilfælde af vene-/bindevævssvaghed, sprængte årer eller åreknuder bør benmassagerne kun udføres med ringe tryk. Rådfør dig med din læge mht. massagernes art og omfang.
- Ikke egnet til terapeutisk massage!
Ikke beregnet til lymfemassage.

Brug ikke massagebåndet ...

- ... hvis du har en diskusprolaps i halsområdet.
- ... hvis du har sygelige hvirvelændringer.
- ... hvis du har taget medicin eller drukket alkohol. Det kan nedsætte opfattelseevnen.
- ... på forsiden af halsen, i genitalområdet eller nyreregionen.
- ... hvis huden er hævet eller har betændelser, kvæstelser, åbne sår, kapillærer, åreknuder, akne, couperose, herpes eller andre hudinfektioner.
- ... på spædbørn og små børn! Børn, plejepatienter, handicappede eller svagelige personer må kun bruge produktet under opsyn af en voksen.

Vigtige oplysninger

- Hav behageligt tøj på.
- Saml langt hår, så det ikke kan komme ind i rullerne på massagebåndet. Undlad at bære smykker og tøj med bånd, frynser, stropper e.l., da disse dele også kan komme i klemme i rullerne.
- Kontrollér massagebåndet før hver brug. Brug det ikke længere, hvis det er beskadiget.
- Du må ikke foretage ændringer på produktet.

- Brug kun produktet til det formål, det er beregnet til. Hold dig ikke fast i produktet, brug det ikke til ophængning af genstande eller transport af laster eller lignende.

Vær opmærksom på følgende når du masserer

- Når du masserer ryggen: Sørg for at holde kroppen lige og velafbalanceret - undgå at svaje i ryggen!
- Pas på ikke at spænde i kroppen! Formålet med massagen er at få kroppen til at slappe af. Lyt til din krop! Før massagebåndet hen over dine muskler på en sådan måde, at trykket føles behageligt og velgørende.
- Hvis du har et særligt følsomt nakkeparti eller svage nakkemuskler, skal massagen kun være ganske let og føles behagelig.
- Massagen af et kropsparti bør ikke vare længere end maks. 10 minutter. En for lang og kraftig massage kan føre til nye spændinger, så du ikke opnår den ønskede afslapning.
- Før massagebåndet hen over muskepartierne i et jævnt og roligt tempo. Dit åndedræt skal også være jævnt og regelmæssigt.

Anvendelse

- ▷ Hold fast i massagebåndet vha. sløjferne, og bevæg det hen over kropspartierne, som skal masseres, med blide bevægelser men stadig med tilstrækkeligt tryk.

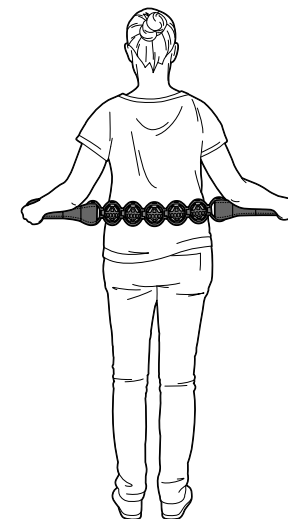
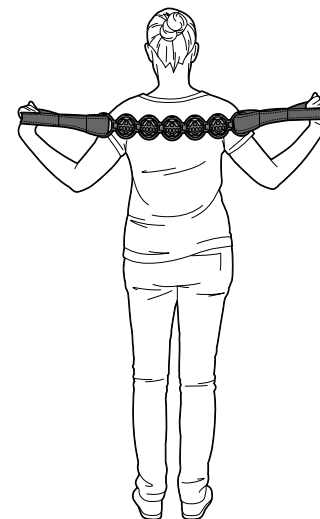
Rengøring og pleje

- ▷ Tør massagebåndet af med en fugtig klud efter behov. Brug ingen stærke rengøringsmidler eller skarpe eller ridsende genstande.
- ▷ Lad massagebåndet lufttørre ved stuetemperatur efter vask. Læg ikke produktet på radiatoren, brug heller ikke hårtørrer e.l.!
- ▷ Massagebåndet skal opbevares tørt og køligt. Beskyt det mod sollys samt mod spidse, skarpe eller ru genstande og overflader.

▷ Lad ikke produktet ligge på sarte møbler eller gulve. Det kan ikke fuldstændigt udelukkes, at visse typer lak, kunststoffer og møbel-/gulvplejemidler angriber og opbløder materialet på massagebåndet. For at undgå uønskede spor er det en god idé at opbevare produktet i en egnet boks.



▷ Produktet kan af produktionstekniske årsager lugte lidt, når det pakkes ud første gang. Det er normalt og fuldstændig ufarligt. Pak produktet ud, og lad det få godt med luft. Lugten forsvinder efter kort tid. Sørg for god udluftning!



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



www.tchibo.dk/vejledninger

Varenummer: 377 413

