



Bande de massage

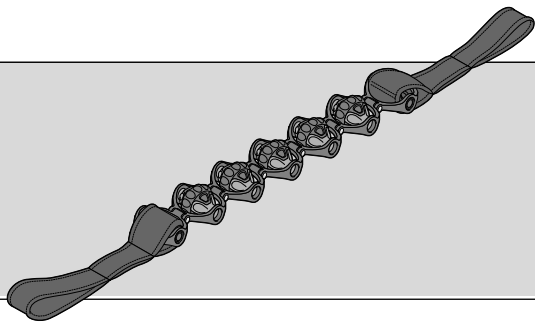
fr Fiche produit

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg • 100200AB4X4IX • 2019-03



www.fr.tchibo.ch/notices

Référence: 377 413



Chère cliente, cher client!

Les douleurs et contractures légères dans le dos, les bras et les jambes sont désagréables, mais il est souvent possible de les amenuiser par des massages.

Votre nouvelle ceinture de massage vous aide à atteindre les zones généralement difficiles à atteindre.

Nous vous souhaitons un maximum de détente!

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

La bande de massage est conçue pour un automassage du dos et des jambes permettant d'accroître la sensation de bien-être au quotidien.

La bande de massage est conçue pour une utilisation domestique. Elle n'est pas adaptée à un usage professionnel dans les centres sportifs ou les établissements médico-thérapeutiques.

La bande de massage n'est pas un jouet.

Si vous autorisez vos enfants à utiliser la bande de massage, montrez-leur comment l'utiliser correctement et observez-les pendant le massage.

Consultez votre médecin!

- **Avant de commencer l'automassage, consultez votre médecin. Demandez-lui dans quelle mesure ces massages vous conviennent.** Un massage qui serait non conforme peut porter atteinte à la santé.

- En cas de situations particulières telles que port d'un stimulateur cardiaque, insuffisance cardiaque, grossesse, maladies infectieuses des articulations ou des tendons, rétention d'eau dans les bras ou les jambes, problèmes orthopédiques ou après une intervention chirurgicale, l'auto-massage doit être soumis à un avis médical.
- Arrêtez immédiatement le massage et consultez un médecin si vous ressentez l'un des symptômes suivants: nausées, étourdissements, essoufflement excessif ou douleur à la poitrine. Cessez également immédiatement le massage en cas de maux de tête et de douleurs articulaires et musculaires.
- Si vous êtes sujet aux migraines ou aux maux de tête, demandez à votre médecin si les massages de la nuque ne sont pas contre-indiqués.
- En cas de faiblesse des veines/du tissu conjonctif, de varicosités ou de varices, pratiquez les massages des jambes uniquement en exerçant une pression légère. Discutez avec votre médecin du type et de l'étendue des massages à pratiquer.
- Ne convient pas à un massage thérapeutique! Non conçu pour les massages lymphatiques.

N'utilisez pas la bande de massage...

- ... si vous avez une hernie discale au niveau cervical;
- ... en cas de modifications pathologiques de la colonne vertébrale;
- ... si vous avez pris des médicaments ou bu de l'alcool, car ils peuvent réduire la perception;
- ... sur l'avant du cou; au niveau des parties génitales ou des reins.
- ... si la peau est enflée, enflammée, fissurée ou présente des lésions, des capillaires, des varices, de l'acné, de la couperose, de l'herpès ou d'autres infections cutanées;
- ... sur les bébés et les enfants en bas âge! Les enfants, les personnes dépendantes, handicapées ou physiquement fragiles ne doivent utiliser l'article que sous la surveillance d'un adulte.

Remarques importantes

- Portez des vêtements confortables.
- Relevez-vous les cheveux et attachez-les pour qu'ils ne se prennent pas dans les rouleaux. Ne portez pas non plus de bijoux ni de vêtements avec des bandelettes, franges ou similaires qui risqueraient eux aussi de se prendre dans les rouleaux.
- Contrôlez la bande de massage avant chaque utilisation. Ne l'utilisez plus si elle est endommagée.
- Ne modifiez pas l'article.
- N'utilisez l'article que dans le domaine d'utilisation prévu. Ne l'utilisez pas pour vous y accrocher ni pour y pendre des objets, transporter des charges, etc.

Respectez les consignes suivantes:

- Massage du dos: tenez-vous droit en répartissant bien le poids du corps - ne vous cambrez pas!
- Veillez à ne pas vous crisper! Le massage doit permettre de vous détendre. Soyez à l'écoute de votre corps! Passez-vous la bande de massage sur les muscles de manière à ce que la pression vous soit agréable et vous fasse du bien.
- Si vous avez la nuque particulièrement sensible ou si vos muscles cervicaux sont peu développés, ne massez que légèrement cette zone et arrêtez dès que le massage vous procure une sensation désagréable.
- Il est conseillé de ne pas masser une partie du corps plus de 10 minutes. Un massage trop long et trop fort peut entraîner des contractures au lieu de la détente escomptée.
- Passez la bande à une vitesse lente et régulière sur les muscles concernés en gardant une respiration régulière.

Utilisation

- ▷ Tenez la bande de massage fermement par les sangles et passez-la sur les parties du corps que vous souhaitez masser en effectuant des mouvements doux mais avec pression suffisante.

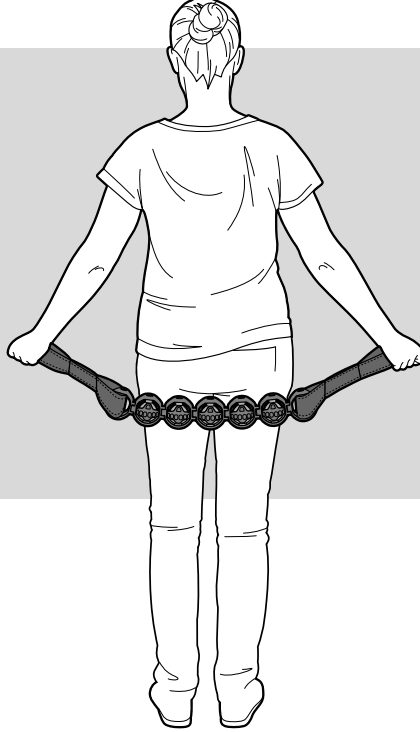
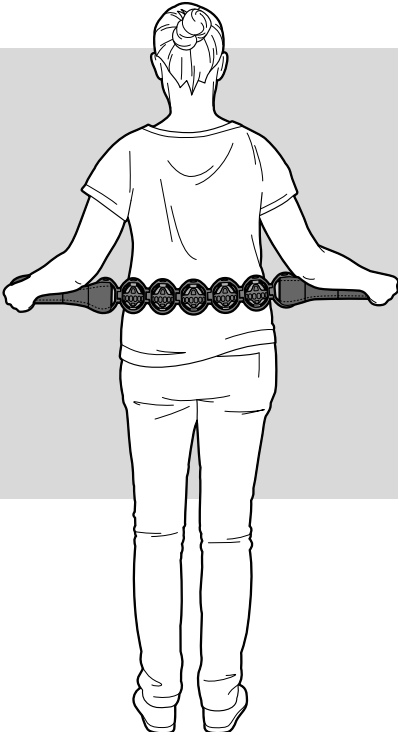
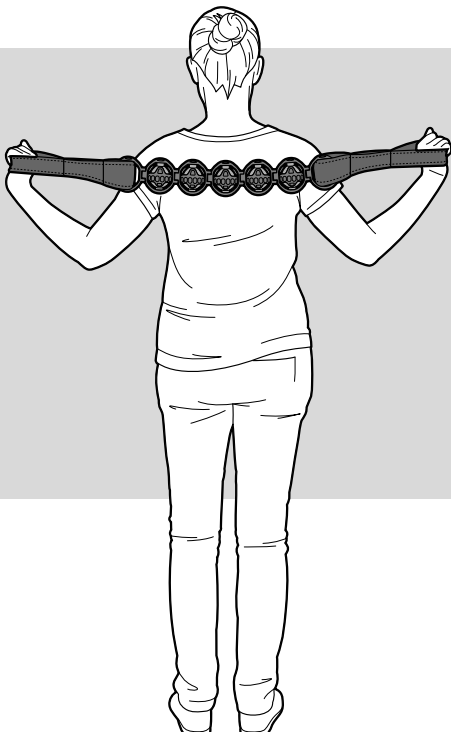
Entretien

- ▷ Si nécessaire, nettoyez la bande de massage en l'essuyant avec un chiffon humide. N'utilisez ni produits nettoyants agressifs ni objets coupants ou abrasifs.
- ▷ Après le nettoyage, laissez la bande de massage sécher à l'air à température ambiante. Ne la faites pas sécher sur un radiateur ou avec un sèche-cheveux, p. ex.!
- ▷ Rangez la bande de massage dans un endroit frais et sec, à l'abri des rayons du soleil et à l'écart d'objets ou de surfaces pointus, coupants ou rugueux.
- ▷ Ne laissez pas l'article sur des meubles ou sols délicats. Il est impossible d'exclure que certains vernis, matières plastiques ou produits d'entretien pour meubles ou sols n'attaquent et ne ramollissent le matériau de l'article. Afin d'éviter toutes traces indésirables, rangez toujours l'article après utilisation, par exemple dans une boîte appropriée.



- ▷ Pour des raisons liées à la production, il se peut que l'article dégage une légère odeur lorsque vous le déballez pour la première fois. Cette odeur est sans aucun danger. Déballez l'article et laissez-le bien s'aérer avant de l'utiliser. L'odeur disparaîtra rapidement. Veillez à assurer une aération suffisante!

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





Masaj bandı

tr Ürün bilgisi

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg • 100200AB4X4IX • 2019-03



www.tchibo.com.tr/kilavuzlar

Ürün numarası: 377 413

Değerli Müşterimiz!

Sırtta, kollarda ve bacaklarda hafif ağrı ve gerginlikler can sıkıcıdır ama masaj ile çoğunlukla geçerler.

Yeni masaj kemeriniz özellikle iyi ulaşılamayan vücut bölgelerinde sizi destekler.

Sizlere zinde günler dileriz!

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

Masaj bandı günlük hayatta kişiye kendisini iyi hissetmesini sağlayan sırt ve bacak için masaj uygulaması için tasarlanmıştır.

Masaj bandı, evde kullanmak için tasarlanmıştır.

Spor salonlarında ve medikal tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

Masaj bandı oyuncak değildir.

Çocukların masaj bandını kullanmalarına izin vermeden önce doğru kullanımı gösterin ve masaj bitene kadar çocukları gözetimsiz bırakmayın.

Doktorunuza başvurun!

- Masaj uygulamasına başlamadan önce doktorunuza başvurun. Doktorunuza sizin için hangi masajların uygun olduğunu sorun.** Hatalı kullanım halinde sağlığa zararlı olabilir.
- Özel kısıtlama durumlarında, örneğin kalp pili taşımak, kalp yetmezliği, gebelik, eklem veya sinir iltihaplanmalarında, kollarda veya bacaklarda su toplanmasında, ortopedik rahatsızlıklarda 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, çok fazla nefessiz kalma veya göğüste ağrı. Baş ağrısı, eklemlerde ve kaslarda ağrılar hissettiğinizde de masajı derhal sonlandırın.
- Baş dönmesi, migren veya baş ağrınız varsa doktorunuza sırt masajlarının sizin için sakıncalı olup olmadığını danışın.
- Damar/bağ doku güçsüzlüğü, örümcek damar veya varisli damarlarda bacak masajları sadece hafif bir basınçla uygulanmalıdır. Masaj şeklini ve boyutunu doktorunuza danışın.
- Terapi amaçlı masaj için uygun değildir! Lenf masajı için uygun değildir.

Masaj bandını şu durumlarda kullanmayın ...

- ... boyun bölgesinde fıtık varsa.
- ... omurlarda sağlık sorunu oluşturacak değişiklikler varsa.
- ... eğer ilaç ya da alkol kullandıysanız. Bu nedenle algılama yeteneğinizde azalma olabilir.
- ... boynun ön kısmında, genital veya böbrek bölgesinde.
- ... eğer cildinizde kabarıklıklar, iltihaplanma, yaralanma, sıyrık, kılcal damar rahatsızlıkları, varis, akne, kuperoz, uçuk veya başka cilt enfeksiyonları varsa.
- ... bebekler ve küçük çocuklar üzerinde! Çocuklar, bakıma muhtaç, engelli veya zayıf kişiler, ürünü sadece bir yetişkin gözetiminde kullanmalıdır.

Önemli bilgiler

- Rahat kıyafetler giyin.
- Saçları rulolara takılmamaları için yukarı bağlayın. Rulolara takılabilecek ipli, püsküllü vb. takılar veya kıyafetler giymeyin.
- Her kullanımdan önce masaj bandını kontrol edin. Üründe hasarlar varsa artık kullanmayın.
- Üründe herhangi bir değişiklik yapmayın.
- Bu ürünü sadece öngörülen amacı için kullanın. Ürüne asılmayın, eşya asmak ve yük taşımak vb. gibi amaçlar için kullanmayın.

Masaj sırasında nelere dikkat etmelisiniz

- Sırt masajında: Vücudunuzu dik ve dengeli tutun - kambur durmayın!
- Kendinizi kasmamaya dikkat edin! Masaj, kasların gevşemesine yardımcı olmalıdır. Vücudunuzu dinleyin! Masaj bandını kaslarınızın üzerinde gezdirirken, uygulanan basıncın rahatlatıcı ve hafifletici hissettiriyor olmasına dikkat edin.
- Ense bölgesi çok hassas veya zayıf ise çok hafif masaj yapın ve sadece sizi rahatlattığı sürece kullanın.
- Bir vücut bölgesinin masajı maks. 10 dakikayı geçmemelidir. Daha uzun süreli ve kuvvetli yapılan masajlar gevşeme yerine tutulmalara neden olabilir.
- Bandı eşit ve sakın bir tempoyla kas bölgeleri üzerinde gezdirin. Bu sırada eşit ölçüde nefes alıp vermeye devam edin.

Kullanım

- Masaj bandını ilmiklerinden sıkıca tutun, hafif hareketler ve yeteri bir basınçla masaj yapılacak vücut bölgeleri üzerinde gezdirin.

Bakım

- Gerektiğinde masaj bandını nemli bir bezle silin. Aşındırıcı temizleme malzemesi veya keskin kenarlı ya da aşındırıcı malzemeler kullanılmamalıdır.
- Masaj bandını temizledikten sonra oda sıcaklığında ve açık havada kurumaya bırakın. Asla kaloriferin üzerine bırakmayın, saç kurutma makinesi vb. kullanmayın!
- Masaj bandını serin ve kuru bir yerde saklayın. Ürünü güneş ışığından ve ayrıca sivri, kesici ve pürüzlü nesnelerden ve yüzeylerden koruyun.
- Hava yastığını hassas mobilya veya zemin üzerinde bırakmayın. Bazı boyalar, plastikler veya mobilya/zemin bakım ürünleri, ürünün malzemesine etki edebilir ve yumuşatabilir. İstenmeyen izlerin oluşması için ürünü örn. uygun bir kutu içerisinde muhafaza edin.



- Üretim tekniğine bağlı nedenlerden dolayı ürün ambalajından ilk defa çıkarıldığı sırada hafif bir koku oluşumu olabilir. Tamamen tehlikesiz bir durumdur. Ürünü ambalajından çıkarın ve iyice havalandırın. Koku kısa süre içinde kaybolacaktır. Yeterince havalandırmasını sağlayın!

Tchibo için özel olarak üretilmiştir:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany,
www.tchibo.com.tr

