



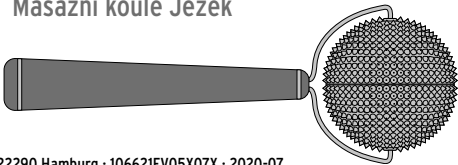
Igel-Massageroller

Massage Roller with Spikes

Rouleau de massage à picots

Masážní koule Ježek

- de** Produktinformation
- en** Product information
- fr** Fiche produit
- cs** Informace o výrobku



Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 106621FV05X07X · 2020-07

de Liebe Kundin, lieber Kunde!

Eine Massage mit dem Igel-Massageroller kann die Durchblutung der Haut fördern und Schmerzempfindlichkeit reduzieren.

Lesen Sie aufmerksam die Hinweise auf diesem Blatt!

Ihr Tchibo Team

Verwendungszweck

• Der Igel-Massageroller ist für die Selbst-massage von Gesicht und Körper zur Steigerung 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 Igel-Massageroller 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

• Der Artikel ist kein Kinderspielzeug. Halten Sie Kinder davon fern. Für Kinder unzugänglich aufbewahren.

• Verwenden Sie den Igel-Massageroller nicht ...

... auf Mund und Augen, in Augennähe, auf dem Kehlkopf, auf Wirbelsäule, Knochen oder Gelenken, im Genital- oder Nierenbereich oder anderen besonders empfindlichen Körperteilen.

... bei einer krankhaften Veränderung oder Verletzung im Bereich, den Sie massieren wollen (z. B. bei Prellungen, Entzündungen, offenen Wunden, Verbrennungen, Hautschwellungen oder -reizungen, Hauterkrankungen, Bandscheibenvorfall etc).

... nach der Einnahme von Substanzen, die zu einer eingeschränkten Wahrnehmungsfähigkeit führen (z. B. schmerzlindernde Medikamente, Alkohol).

... an Tieren.

• Stimmen Sie die Massage mit Ihrem Arzt ab ...

... bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. Schwangerschaft, entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen, Wassereinlagerungen in Armen oder Beinen, orthopädischen Beschwerden oder, wenn Sie an einer schweren Krankheit leiden oder eine Operation hinter sich haben.

... wenn Sie einen Herzschrittmacher, Implantate oder andere Hilfsmittel tragen.

... bei Thrombosen.

... bei Diabetes.

... bei Schmerzen ungeklärter Ursache.

• 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.

• 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.

Anwendung

▷ Rollen Sie mit dem Igel-Massageroller über die zu massierende Körperpartie langsam hin- und zurück.

▷ Rollen Sie nicht nur auf einer Stelle, um die Haut nicht zu überreizen. Variieren Sie ein wenig und rollen Sie mal hier hin, mal da hin.

▷ Üben Sie an empfindlichen Stellen, wie z.B. Stirn oder Dekolleté, nur sanften Druck aus. An weniger empfindlichen Stellen, wie z.B. Oberschenkel oder Gesäß, können Sie mal mehr, mal weniger Druck ausüben, um die Massageintensität zu variieren. Vermeiden Sie jedoch einen zu starken Druck an verspannten Stellen, denn starker Druck kann weitere Verspannungen begünstigen.

▷ Massieren Sie nur so lange und so fest, wie es Ihnen angenehm ist.

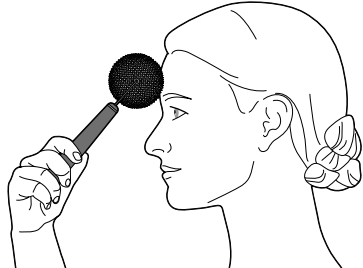
! Diese Massage können Sie bis zu 3x täglich durchführen.

Sanfte Dehnübungen helfen zusätzlich, Verspannungen zu lösen.

Reinigen

▷ Wischen Sie den Artikel bei Bedarf mit einem leicht mit Wasser angefeuchteten Tuch ab.

▷ Wischen Sie den Igel-Massageroller zur Desinfektion bei Bedarf mit einem mit Ethylalkohol befeuchteten Tuch ab. Ethylalkohol erhalten Sie in Apotheken.



en Dear Customer

A massage using the massage roller with spikes can improve blood flow to the skin and decrease sensitivity to pain.

Read the following instructions carefully!

Your Tchibo Team

Intended use

• The massage roller with spikes is designed to be used for massaging your face and body, thereby increasing your sense of well-being. 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 roller with spikes 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 toy. Keep it out of the reach of children. Store it out of the reach of children.

• Do not use the massage roller with spikes...

... on your mouth or eyes, near your eyes, over your larynx, on your spine, on bones or joints, on or around genitals or kidneys, or on any other particularly sensitive parts of your body.

... if there are pathological changes or injuries in the area you would like to massage (e.g. bruises, inflammation, open wounds, burns, skin irritation or swelling, skin conditions, a slipped disc, etc.).

... after ingesting substances that cause limited sensation (e.g. painkillers, alcohol).

... on animals.

• Consult your doctor before massaging...

... 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 your arms or legs, an orthopaedic condition, or if you suffer from a serious illness or if you have had surgery.

... if you have a pacemaker, implant or anything similar.

... if you have thrombosis.

... if you have diabetes.

... if you have any other pain of unknown origin.



• 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 notice pain in your joints or muscles during use, you must stop the massage immediately.

• 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.

Use

▷ Slowly roll the massage roller with spikes back and forth over the part of the body you would like to massage.

▷ Avoid using the roller on only one place, as doing so may irritate the skin. Massage different areas; roll over one area, then another.

▷ Apply only light pressure to sensitive areas, such as the forehead or décolleté. On less sensitive areas, e.g. the thighs or bottom, you can apply varying amounts of pressure in order to vary the intensity of the massage. However, avoid applying excessive pressure, as too much force may lead to increased muscle tension.

▷ Only massage for as long as you find the experience pleasant and soothing.

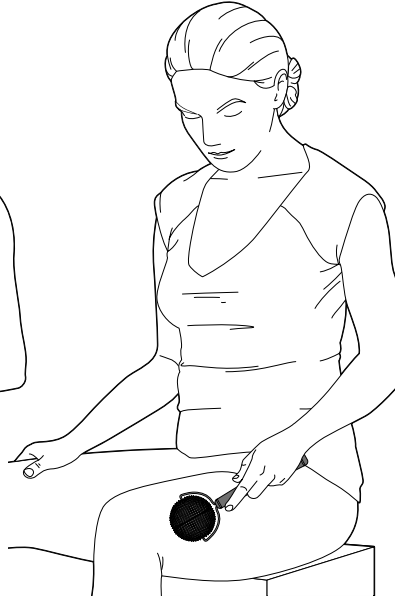
! You can carry out this massage up to three times a day.

Gentle stretching may also help to reduce tension in the muscles.

Cleaning

▷ Dampen a cloth with water and wipe the product as necessary.

▷ Disinfect the massage roller with spikes as required by wiping it with a cloth that has been dipped in ethyl alcohol. Ethyl alcohol is available in pharmacies.



fr Chère cliente, cher client!

Ce rouleau de massage à picots permet de stimuler la circulation sanguine de la peau et de diminuer les sensations de douleur.

Lisez attentivement les consignes figurant dans cette notice!

L'équipe Tchibo

Domaine d'utilisation

• Ce rouleau de massage à picots est destiné à l'auto-massage du visage et du corps en vue d'accroître la sensation de bien-être. Cet 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 de l'article n'ont pas été prouvés scientifiquement. Ce rouleau de massage à picots ne doit pas être utilisé à des fins de traitement de 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. Tenez-le hors de portée des enfants. Il ne doit pas être accessible aux enfants.

• N'utilisez pas le rouleau de massage à picots...

... sur la bouche et les yeux, à proximité des yeux, sur la gorge, la colonne vertébrale, les os ou les articulations, au niveau des parties génitales, des reins ou de toute autre zone corporelle sensible.

... en cas d'altération ou de blessure pathologique de la zone que vous désirez masser (p. ex. en cas de contusion, inflammation, blessure ouverte, brûlure, tumeur, irritation, maladie cutanée, hernie discale, etc.).

... après la prise de substances limitant les capacités cognitives (p. ex. analgésiques, alcool).

... sur les animaux.

• Le massage doit être soumis à avis médical...

... en cas de situations particulières telles que grossesse, maladies infectieuses des articulations ou des tendons, rétention d'eau dans les bras ou les jambes, problèmes orthopédiques ou après une maladie grave ou une intervention chirurgicale.



... en cas de port d'un stimulateur cardiaque, d'implants ou d'autres dispositifs.

... en cas de thrombose.

... en cas de diabète.

... en cas de douleurs d'origine inconnue.

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

• Cessez également immédiatement le massage en cas de douleurs articulaires et musculaires.

• 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.

Utilisation

▷ Passez lentement le rouleau de massage à picots sur les zones corporelles que vous souhaitez masser en effectuant des mouvements de va-et-vient.

▷ Ne passez pas le rouleau sur une seule zone pour ne pas irriter la peau. Passez le rouleau en variant la direction des mouvements.

▷ N'exercez qu'une pression légère au niveau de certaines zones telles que le front ou le décolleté. Sur certaines zones moins sensibles, par exemple les cuisses ou les fessiers, vous pouvez varier l'intensité du massage en exerçant une pression plus ou moins forte. Évitez toutefois d'exercer une pression trop forte sur les zones contractées car cela risquerait de favoriser d'autres tensions.

▷ Quelle que soit l'intensité et la durée du massage, la sensation doit rester agréable.

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

De légers étirements peuvent également aider à soulager les tensions.

Nettoyage

▷ Si nécessaire, nettoyez l'article avec un chiffon légèrement humidifié d'eau.

▷ Pour désinfecter le rouleau de massage à picots, nettoyez-le si besoin avec un chiffon imbibé d'alcool éthylique. L'alcool éthylique s'achète en pharmacie.

cs Vážení zákazníci,

masáž s touto masážní koulí může zlepšit prokrvení pokožky a snížit vnímání bolesti.

Přečtěte si pozorně pokyny na tomto letáčku!

Váš tým Tchibo

Účel použití

• Tato masážní koule je koncipována k automasáži obličeje a těla k zvýšení dobrého pocitu v každodenním životě. Výrobek je koncipován pouze pro soukromé použití. Není vhodný pro komerční využívání (např. na klinikách, v masážních centrech, Wellness studiech apod.).

• Lékařské léčivé účinky nejsou dokázány. Masážní koule neslouží k tlumení bolesti. V případě zdravotních potíží bezpodmínečně vyhledejte radu lékaře! V případě pochybností nebo nejistoty se před použitím poraďte se svým lékařem.

VÝSTRAHA před poraněním

• Výrobek není dětská hračka. Zabraňte proto dětem v přístupu k němu. Uchovávejte mimo dosah dětí.

• Masážní koulí nepoužívejte ...

... na ústech a očích, v blízkosti očí, na hrtanu, na kostech nebo kloubech, v oblasti genitálií nebo ledvin, ani na jiných obzvlášť citlivých částech těla.

... při patologických změnách nebo poraněních v oblasti těla, kterou chcete přístrojem masírovat (např. při pohmožděninách, zánětech, otevřených ranách, popáleninách, kožních otocích, podráždění kůže, kožních onemocněních, výhřezu meziobratlové ploténky apod.).

... po požití látek, které vedou k omezení schopnosti vnímání (např. léků proti bolesti, alkoholu apod.),

... na zvířatech.

• Mmasáž konzultujte se svým lékařem ...

... u zvláštních omezení, jako jsou např. těhotenství, zánětlivá onemocnění kloubů nebo vazů, hromadění vody v pažích nebo nohách, ortopedické obtíže, těžké onemocnění nebo pokud jste po operaci nebo

... nosíte kardiostimulátor, máte nějaké implantáty nebo nosíte jiné pomůcky,

... máte trombózu,

... máte cukrovku,

... máte bolesti nejasné příčiny.

• Pokud by se objevil některý z následujících příznaků, ihned ukončete masáž a vyhledejte lékaře: nevolnost, závrať, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou.

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

• 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.

Použití

▷ Masážní koulí rolujte po oblasti těla, kterou masírujete, pomalu tam a zpět.

▷ Nerolujte jen na jednom místě, abyste nepodráždili kůži. Obměňujte jednotlivé tahy, rolujte sem a tam.

▷ Na citlivých místech, jako např. čelo nebo dekolt, vyvíjejte jen mírný tlak. Na méně citlivých místech, jako třeba stehna nebo hýždě, můžete tlačit jednou víc, jednou méně, a tím intenzitu masáže obměňovat. Vyvarujte se ale příliš velkého tlaku na bolestivých místech, příliš velký tlak může přispívat ke zhoršení napětí ve svalu.

▷ Masírujte pouze tak dlouho a takovým tlakem, jak je Vám to příjemné a dělá Vám to dobře.

! Masáž můžete praktikovat až 3x denně.

Jemné protahovací cviky Vám dodatečně pomohou napětí ve svalu povolit.

Čištění

▷ V případě potřeby otřete výrobek lehce navlhčeným hadříkem.

▷ V případě potřeby dezinfikujte masážní kouli otřením hadříkem navlhčeným etylalkoholem. Etylalkohol můžete zakoupit v lékárně.

Artikelnummer | Product number | Référence | Číslo výrobku: 601 586

Made exclusively for:

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



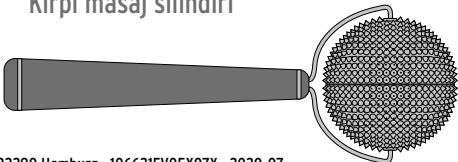
Masażer-jeżyk

Masážnaomôcka - ježko

Süni masszázsgörgő

Kirpi masaj silindiri

- (pl)** Informacja o produkcie
- (sk)** Informácia o výrobku
- (hu)** Termékismertető
- (tr)** Ürün bilgisi



Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 106621FV05X07X · 2020-07

(pl) Drodzy Klienci!

Masaż za pomocą masażera z kolcami pomaga pobudzić krążenie krwi w skórze, i zmniejszyć wrażliwość na ból

Prosimy o uważne przeczytanie informacji zawartych w tej ulotce!

Zespół Tchibo

Przeznaczenie

- Masażer-jeżyk jest przeznaczony do samodzielnego masażu twarzy i ciała 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. Masażer 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. Dzieci nie mogą mieć dostępu do produktu. Przechowywać poza zasięgiem dzieci.
- Nie używać masażera ...

... do masowania ust i oczu, okolic oczu, krtani, kręgosłupa, kości lub stawów, miejsc intymnych, okolic nerek lub innych szczególnie wrażliwych części ciała.

... w przypadku wystąpienia zmian chorobowych lub urazów w obszarach masażu (np. stłuczenia, stany zapalne, otwarte rany, oparzenia, obrzęk lub podrażnienie skóry, choroby skóry, wypadnięcie dysku itp.).

... na zwierzętach.

• Masaż musi zostać uzgodniony z lekarzem w przypadku...

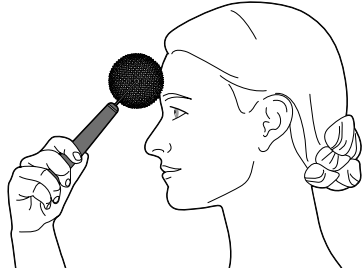
... szczególnych ograniczeń, takich jak np. ciąża, choroby zapalne stawów lub ścięgien, obrzęki (zatrzymywanie wody) rąk lub nóg czy dolegliwości ortopedyczne lub jeśli pacjent cierpi na poważną chorobę lub został poddany operacji.

... posiadania rozrusznika serca, implantów lub innych aparatów wspomagających,

... zakrzepowego zapalenia żył,

... cukrzycy,

... stanów bólowych niewiadomego pochodzenia.



(sk) Vážení zákazníci!

Masáž pomocou masážnej pomôcky – ježka môže podporiť prekrvenie pokožky a redukovať vnímanie bolesti.

Pozorne si prečítajte upozornenia na tomto letáku!

Váš tím Tchibo

Účel použitia

- Masážna pomôcka - ježko je určená na samomasáž tváre a tela a zvýšenie blahodárneho pocitu. Výrobok je navrhnutý výlučne na súkromné použitie. Nie je vhodný na komerčné použitie (napr. v klinikách, masážnych salónoch, wellness zariadeniach atď.).
- Liečebný účinok nie je preukázaný. Masážna pomôcka - ježko neslúži na ošetroenie pri bolesti. Pri zdravotných ťažkostiach bezpodmeienečne vyhľadajte radu lekára! V prípade pochybností alebo ak ste neistí, spýtajte sa pred použitím vášho lekára.

VAROVANIE pred poranením

- Výrobok nie je detská hračka. Zabráňte prístupu detí k výrobku. Uchovajte na mieste nedostupnom pre deti.
- Masážnu pomôcku - ježka nepoužívajte ...

... na ústach, očiach, v blízkosti očí, na hrtane, chrbtici, kostiach alebo kĺboch, v oblasti genitálií alebo obličiek, prípadne na iných obzvlášť citlivých častiach tela.

... pri chorobných zmenách alebo poraneniach v oblastiach, ktoré chcete masírovať (napr. pomliaždeniny, zápalý, otvorené rany, popáleniny, kožné opuchy alebo podráždenia, ochorenia kože, prolaps medzistavcových platničiek atď.)

... po užití látok spôsobujúcich obmedzené vnímanie (napr. lieky tlmiace bolesť, alkohol).

... na zvieratách.

• Masaž prekonzultujte so svojím lekárom ...

... pri špecifických obmedzeniach, ako sú napr. tehotenstvo, zápalové ochorenia kĺbov alebo šliach, nahromadenie vody v rukách alebo nohách, ortopedické ťažkosti, prípadne ak trpíte ťažkou chorobou alebo ste po operácii.

... ak nosíte kradiostimulátor, implantáty alebo iné pomôcky.

... pri trombózach.

... pri cukrovke.

... pri bolestiach nejasného pôvodu.



• Masaž okamžite ukončite a vyhľadajte lekára, ak sa u vás vyskytne jeden z nasledovných symptómov: nevoľnosť, závrat, nadmerná dýchavičnosť alebo bolesti v hrudi.

• Aj keď budete mať počas používania bolesti v kĺboch alebo svaloch, okamžite ukončite masáž.

• Masaž by nemala presiahnuť dobu 20 minút. Dlhšia masáž by mohla spôsobiť nadmernú stimuláciu svalov. V niektorých prípadoch môže dôjsť namiesto uvoľnenia k napätiu svalov.

Používanie

▷ Masážnu pomôcku - ježka rolujte po masírovanej časti tela pomaly tam a späť.

▷ Nerolujte len na jednom mieste, aby ste nepodráždili pokožku. Masážne pohyby mierne striedajte a rolujte raz jedným, raz iným smerom.

▷ Na citlivých miestach ako napr. na čele alebo vo výstrihu aplikujte len jemný tlak. Na menej citlivých miestach, ako napr. na stehnách alebo sedacích svaloch, môžete striedať silnejší a miernejší tlak a tým meniť intenzitu masáže. Vyhýbajte sa príliš silnému tlaku na napätých miestach, pretože silnejší tlak môže spôsobiť ďalšie napätie.

▷ Masírujte len tak dlho a s takou intenzitou, aby vám to bolo príjemné.

i Túto masáž môžete vykonať až 3x denne.

Jemný strečing vám dodatočne pomôže uvoľniť napätie.

Čistenie

▷ V prípade potreby výrobok utrite jemne navlhčenou handričkou.

▷ V prípade potreby masážnu pomôcku - ježka na dezinfekciu utrite handričkou navlhčenou etylalkoholom. Etylalkohol môžete zakúpiť v lekárni.



(hu) Kedves Vásárlónk!

A süni masszázsgörgővel végzett masszázsváithatja a bőr vérkeringését és csökkentheti a fájdalomérzékenységét.

Olvassa el figyelmesen a lapon található információkat!

A Tchibo csapata

Rendeltetés

• A süni masszázsgörgőt az arc és a test önmasszázához, a közérzet javítására tervezték. A termék kizárólag magánjellegű felhasználásra alkalmas. Nem használható üzleti célokra (pl. kórházakban, masszázsszalokonban, wellness stúdiókban, stb.).

• Az orvosi gyógyhatás tudományosan nem bizonyított. A süni masszázsgörgő nem fájdalomcsillapító eszköz. Egészségügyi panaszok esetén mindenképp kérje ki orvosa tanácsát! Amennyiben kétségei támadnának vagy bizonytalan az alkalmazást illetően, a használat előtt kérje ki orvosa véleményét.

VIGYÁZAT - sérülésveszély

• A termék nem játékszer. Ne hagyja, hogy gyermekek kezébe kerüljön. Olyan helyen tárolja, ahol gyermekek nem férnek hozzá.

• Ne használja a süni masszázsgörgőt ...

... a szájon, a szemén és a szem környékén, a gégén, a gerincen, a csontokon vagy ízületeken, a nemi szervek és a vesék területén vagy egyéb különösen érzékeny testrészen.

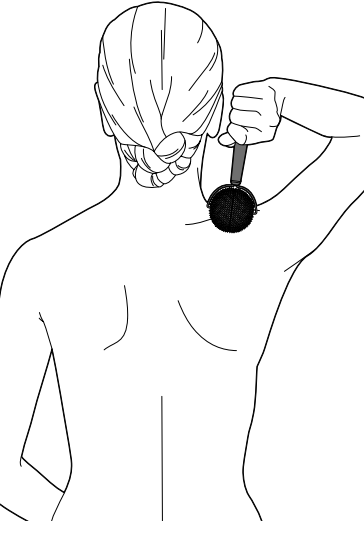
... a masszírozandó terület kóros elváltozása vagy sérülése esetén (pl. zúzódás, gyulladás, nyílt sebek, égési sérülések, a bőr duzzanata vagy irritációja, egyéb bőrbetegségek, porckorongsérv stb.).

... olyan anyagok bevétele után, melyek befolyásolják az észlelési képességet (pl. fájdalomcsillapítók, alkohol).

... állatokon.

• Egyeztessen kezelőorvosával a masszázsról ...

... bizonyos egészségi állapotok esetén, pl. terhesség, gyulladással járó ízületi vagy ínbetegségek, a karok vagy lábak vizesedése, az ortopédiai panaszok, súlyos betegség esetén, vagy operációt követően.



... ha szívrítmus-szabályozóval, implantátumal vagy más segédeszközzel rendelkezik.

... trombózis esetén.

... cukorbetegség esetén.

... ismeretlen eredetű fájdalom esetén.

• Azonnal hagyja abba a masszázst, és forduljon orvoshoz, ha az alábbi tünetek valamelyikét észleli: rosszullet, szédülés, erős légszomj vagy mellkasi fájdalom.

• Ha a használat közben fájdalom jelentkezik az ízületekben vagy az izmokban, azonnal fejezze be a masszázst.

• A masszázs időtartama legfeljebb 20 perc lehet. A hosszabb masszírozás az izmokat túlságosan stimulálhatja. Egyes esetekben a kívánt ellazulás helyett az izmok megmerevedése fordulhat elő.

Alkalmazás

▷ Görgesse a süni masszázsgörgőt a masszírozandó testrészen lassan oda-vissza.

▷ Ne csak egy helyen görgesse, nehogy irritálhatja a bőrt. Változtasson a pozíciókon, görgesse egy kicsit itt, egy kicsit ott.

▷ Az érzékeny részeken, pl. homlok vagy dekoltázs csak enyhé nyomást gyakoroljon a görgőre. A kevésbé érzékeny területeken, pl. comb vagy fenék változtathatja a masszázs intenzitását - nyomja rá a görgőt egyszer egy kicsit jobban, azután pedig kevésbé. Kerülje azonban a túl erős nyomást a feszülő izmokon, mert az erősebb nyomás további izomfeszüléshez vezethet.

▷ Csak addig masszírozzon, és olyan intenzitással, amíg az Önnek jólesik.

i Végezze ezt a masszázst naponta akár 3 alkalommal.

Óvatos nyújtógyakorlatokkal segíthet a feszülő izmait ellazítani.

Tisztítás

▷ A terméket szükség esetén enyhén nedves ruhával törölje át.

▷ Ha szükséges, fertőtlenítésként törölje át a süni masszázsgörgőt egy etil-alkohollal enyhén megnedvesített kendővel. Etil-alkohol gyógyszertárban kapható.

(tr) Değerli Müşterimiz!

Kirpi masaj silindiri ile yapılan bir masaj, cildin kan dolaşımını arttırabilir ve ağrıya karşı hasasiyeti azaltabilir.

Bu sayfadaki bilgileri dikkatli şekilde okuyun!

Tchibo Ekibiniz

Kullanım amacı

- Kirpi masaj silindiri, zindeliğın artırılması amacıyla yüzün veya vücudun kendi kendine masajı 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. Kirpi masaj silindiri ağrı tedavisi için kullanılmaz. Sağlıkla ilgili şikayetleriniz varsa mutlaka bir doktora danışmalısınız! Tereddüt ettiğiniz veya emin olmadığınız durumlarda kullanmadan önce doktorunuza danışın.

Yaralanma UYARISI

- Ürün oyuncak değildir. Çocukları üründen uzak tutun. Çocukların erişemeyeceği şekilde saklayın.
- Kirpi masaj silindirini kullanmamanız gereken yerler ...

... Ağzıda ve gözlerde, gözlere yakın yerlerde, gırtlak üzerinde, omurgada, kemik veya eklemlerde, genital veya böbrek bölgesinde veya diğer çok hassas bölgeler.

... Masaj yapmak istediğiniz bölgede yaralanmaya bağlı bir değişiklik veya yaralanma varsa (örn. burkulmalar-da, iltihaplanmalarda, açık yaralarda, yanıklarda, cilt şişmesinde veya tahrişinde, cilt hastalıklarında, bel fıtığında vb).

... Algılama kabiliyetinin sınırlanmasına neden olan maddelerin alınmasından sonra (ör. ağrı hafifletici ilaçlar, alkol).

... Hayvanlarda.

• Masajı doktorunuz ile kararlaştırmanız gereken durumlar ...

... örn. gebelik, eklemlerin veya tendonların enflamatuvar hastalıkları, kollar-da veya bacaklarda su tutma, ortopedik şikayetler veya ciddi bir hastalığınız varsa veya ameliyat geçirdiyseniz.

... Kalp pili, implant veya diğer yardımcı gereçlerden kullanıyorsanız.

... Tromboz durumunda.

... Diyabetiniz varsa.

... Sebebi belirlenemeyen ağrılarınız olduğunda.

• Aşağıdaki semptomlardan birisinin meydana gelmesi halinde masajı hemen bırakın ve doktorunuza başvurun: Mide bulantısı, baş dönmesi, çok fazla nefessiz kalma veya göğüşte ağrı.

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

• Masaj 20 dakikayı geçmemelidir. Uzun bir masaj süresi kasların aşırı uyarılmasına sebep olabilir. Bazı durumlarda kasların gevşemesi yerine kasılmasına neden olabilir.

Uygulama

▷ Kirpi masaj silindiri ile masaj yapılacak vücut kısmı üzerinde yavaşça ileri ve geri hareket ettirin.

▷ Cildi tahriş etmemek için sadece bir nokta üzerinde hareket ettirmeyin. Hafif yön değiştirerek ileri ve geri hareket ettirin.

▷ Örneğın alın veya dekolte gibi hassas bölgelere sadece hafif basınç uygulayın. Örneğın uyluk veya kalça gibi daha az hassas bölgelerde, masaj yoğunluğunu değiştirmek için bazen daha fazla, bazen daha az baskı uygulayabilirsiniz. Ancak gergin bölgelerde aşırı basınçtan kaçının çünkü fazla basınç daha fazla gerginliğine neden olabilir.

▷ Sadece kendinizi rahat hissedeceğiniz kadar uzun ve sıkı masaj yapın.

i Bu masajı günde maks. 3 defa uygulayabilirsiniz.

Hafif esnetme egzersizleri de gerginliği hafifletmeye yardımcı olur.

Temizleme

▷ Gerekirse, ürünü suyla ıslatılmış bir bezle silin.

▷ Kirpi masaj silindiri gerektiğinde dezenfekte etmek amacıyla etil alkol ile ıslatılmış bir bezle temizleyin. Etil alkol eczanelerde mevcuttur.

Numer artykułu | Číslo výrobku | Cikkszám | Ürün numarası: 601 586

Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany
www.tchibo.pl • www.tchibo.sk • www.tchibo.hu
www.tchibo.com.tr