



cs Návod k použití
sk Návod na použitie

Dvojitý masážní roller Masážna pomôcka

cs

Vážení zákazníci,

s tímto novým dvojitým masážním rollerem můžete příjemně masírovat paže a nohy – masážní roller se flexibilně přizpůsobí. Dvojitý masážní roller je vhodný pro automasáž i pro masáž prováděnou druhou osobou.

Přejeme Vám, abyste se cítili co nejlépe!

Váš tým Tchibo

Pro Vaši bezpečnost

Přečtěte si pozorně bezpečnostní pokyny a používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, aby nedopatřením nedošlo k poranění nebo škodám. Uchovejte si tento návod pro pozdější potřebu. Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

Účel použití

Dvojitý masážní roller je určen k automasáži, která vede ke zvyšování dobrého pocitu v každodenním životě. Není určen pro lékařské nebo terapeutické účely.

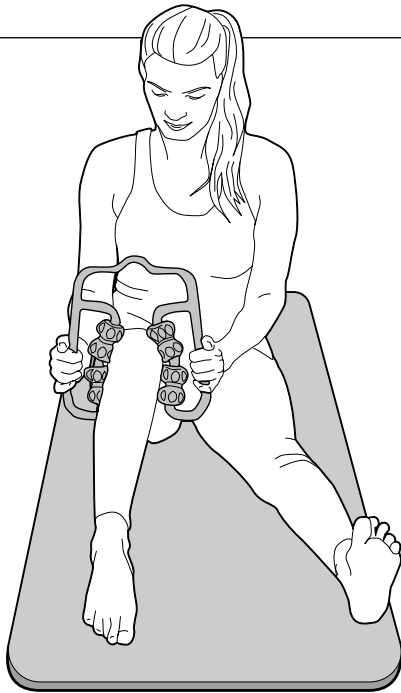
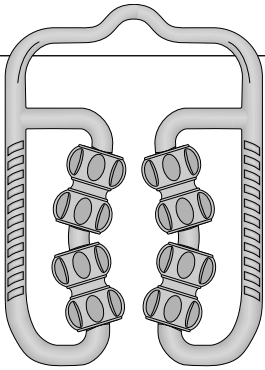
Dvojitý masážní roller je koncipován pro domácí použití. Není vhodný pro komerční použití ve sportovních a terapeutických zařízeních.

Zeptejte se svého lékaře!

- Než začnete s automasáží, poradte se se svým lékařem. Zeptejte se ho, v jakém rozsahu je pro Vás masáž vhodná.
- Pokud pocítíte bolest nebo zdravotní obtíže, masáž ihned ukončete.
- U zvláštních omezení, jako jsou např. nošení kardiostimulátoru, těhotenství, zánětlivá onemocnění kloubů nebo vazů, hromadění vody v pažích nebo 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, závratě, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou.
- Pomůcka není vhodná pro terapeutickou masáž!
- Při poruchách vazivové tkáně nebo křečových žilách by se **masáž nohou** měla provádět pouze s velmi nízkým tlakem a ne po celé délce svalů, ale po krátkých úsecích. V těchto případech přednostně masírujte pouze **směrem k srdci** a ne opačně. Typ a rozsah masáže projednejte se svým lékařem.

Pokyny, které je nutné při masáži dodržovat

- Poslouchejte své tělo! Dvojitý masážní roller ved'te přes své svaly tak, aby Vám byl působící tlak příjemný a dělal Vám dobře. Nemasírujte přímo kosti nebo klouby. Dvojitý masážní roller nepoužívejte na těch částech těla, kde je to nepříjemné.
- Masáž provádějte jen tak dlouho, dokud Vám to bude příjemné. Stačí pár minut – nepřehánějte to.
- Před každým použitím dvojitý masážní roller zkontrolujte. Pokud vykazuje poškození, přestaňte ho používat.
- Pokud dětem dovolíte, aby používaly tento dvojitý masážní roller, vysvětlete jim jeho správné použití a dohlédněte na průběh masírování. Dvojitý masážní roller není hračka. Při nesprávném používání nelze vyloučit poškození zdraví.



Použití

POZOR na věcné škody

- Masážní roller příliš neohýbejte, protože by se tím mohl nevratně zdeformovat.

- Masáže je možno provádět vestoje, vsedě i vleže. Zkuste si, jak je Vám to příjemné.
- Při masáži paží je praktičtější nechat se masírovat druhou osobou.

▷ Umístěte si dvojitý masážní roller okolo své paže nebo nohy.

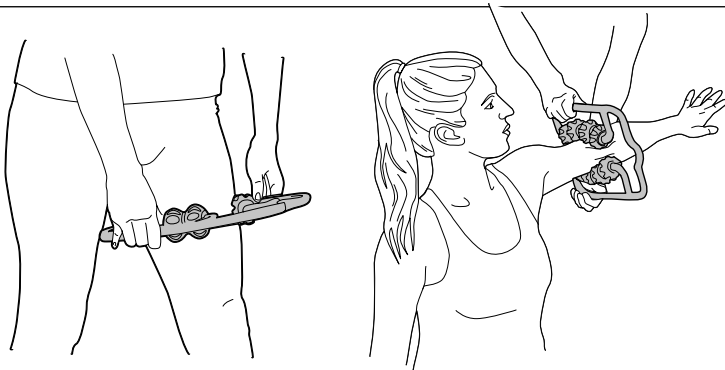
▷ Masírujte si svaly pohybem dvojitého masážního rolleru nahoru a dolů při mírném tlaku.

Ošetřování

- V případě potřeby otřete dvojitý masážní roller navlhčeným hadříkem. Nepoužívejte žádné agresivní čisticí prostředky nebo ostré předměty, které mohou masážní váleček poškrábat.
- Po vyčištění nechte dvojitý masážní roller oschnout na vzduchu při pokojové teplotě. Nepokládejte jej na topení, nepoužívejte fén nebo podobné pomůcky!
- Dvojitý masážní roller uchovávejte na chladném a suchém místě. Chraňte jej před slunečním světlem, špičatými, ostrými nebo drsnými předměty a povrchy.
- Současné podlahy a nábytek mají na sobě vrstvy různých laků a umělých hmot a ošetřují se nejrůznějšími prostředky. Není tedy zcela vyloučeno, že výrobek nezanechá po delším kontaktu s citlivými povrchy na těchto površích stopy. Z tohoto důvodu pod výrobek případně dejte podložku nebo jej uchovávejte ve vhodném boxu apod.



www.tchibo.cz/navody



sk

Vážení zákazníci!

S vašou novou masážnou pomôckou si môžete príjemným spôsobom pomasírovať ramená a nohy – masážna pomôcka sa im flexibilne prispôsobí. Masážna pomôcka je vhodná na samomasáž alebo na masáž pomocou inej osoby.

Prajeme vám pevné zdravie!

Váš tím Tchibo

Pre vašu bezpečnosť

Přečítajte si pozorně bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte len spôsobom opísaným v tomto návode, aby nedopatrením nedošlo k poraneniám alebo škodám. Uchovajte si tento návod na neskoršie použitie. Ak výrobok postúpite inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

Účel použitia

Masážna pomôcka je určená na každodennú samomasáž na zlepšenie zdravotného stavu. Nie je koncipovaná na medicínske alebo terapeutické účely.

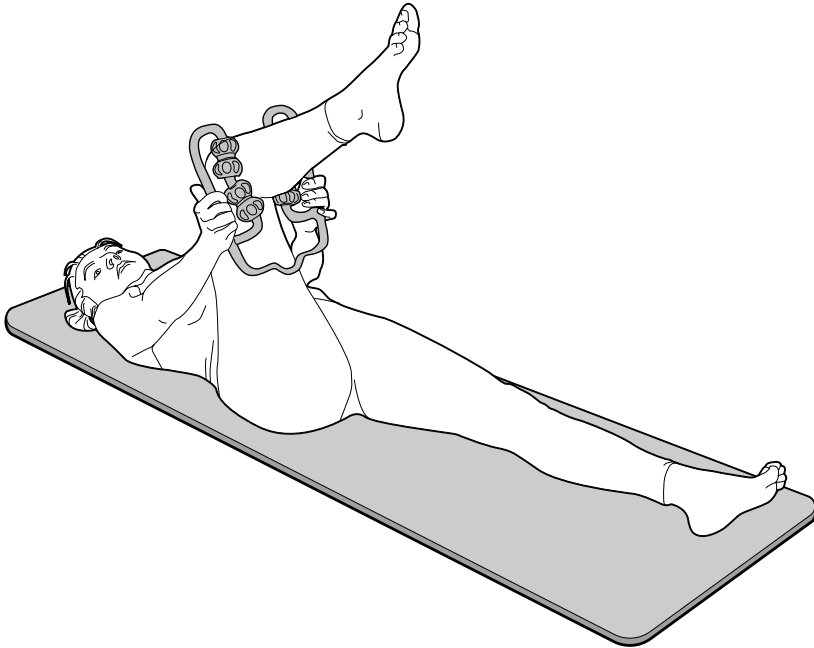
Masážna pomôcka je navrhnutá na domáce použitie. Nie je vhodná na komerčné použitie v zdravotníckych alebo terapeutických zariadeniach.

Spýtajte sa svojho lekára!

- **Prekonzultujte samomasáž so svojim lekárom pred začiatkom masáže. Spýtajte sa ho, aký rozsah masáže je pre vás primeraný.**
- Akonáhle ucítite bolesti alebo ťažkosti, okamžite prerušte masáž.
- Pri špecifických obmedzeniach, ku ktorým patria napr. používanie kardiostimulátora, tehotenstvo, zápalové ochorenia kĺbov alebo šliach, hromadenie vody v ramenách alebo nohách, ortopedické ťažkosti alebo pooperačné stavy, musí masáž odsúhlasiť lekár.
- Ak by ste spozorovali niektorý z nasledujúcich symptómov, okamžite ukončte masáž a vyhľadajte lekára: nevolnosť, závrat, nadmerná dýchavičnosť alebo bolesti v hrudi.
- Nie je vhodná na terapeutickú masáž!
- Pri oslabených žilách a spojivovom tkanive, rozšírených žilkách alebo kŕčových žilách by sa **masáž nôh** mala vykonávať len malým tlakom a nie po celej dĺžke svalov, ale iba v menších odsekoch. V týchto prípadoch masírujte predovšetkým iba **směrom k srdcu** a nie v opačnom smere. Druh a rozsah masáže prekonzultujte s vaším lekárom.

Čo musíte pri masáži rešpektovať

- Načúvajte svojmu telu! Masážnou pomôckou pohybujte po svaloch tak, aby ste jej tlak vnímali ako príjemný a blahodarný. Nemasírujte priamo na kostiach alebo kĺboch. Masážnu pomôcku neaplikujte na miestach, kde je vám to nepríjemné.
- Masáž vykonávajte len tak dlho, ako je to pre vás príjemné. Niekoľko minút stačí – nepreháňajte to.
- Masážnu pomôcku skontrolujte pred každým použitím. Ak zistíte poškodenia, nepoužívajte ju viac.
- Ak dovolíte deťom používať masážnu pomôcku, poučte ich o jej správnom používaní a dozeraňte na ne počas masáže. Masážna pomôcka nie je detská hračka. Pri neodbornom používaní sa nedá vylúčiť nebezpečenstvo ujmy na zdraví.



Používanie

POZOR - Vecné škody

- Masážnu pomôcku príliš nerozťahujte, mohla by sa tým trvalo zdeformovať.

- Masáže môžete vykonávať v stoji, v sede alebo ležmo. Vyskúšajte si, čo je pre vás príjemnejšie.
- Pri masáži ramien je praktickejšie nechať sa masírovať inou osobou.

▷ Masážnu pomôcku si nasadíte okolo ramena alebo nohy.

▷ Svalstvo si masírujte tak, že masážnou pomôckou miernym tlakom pohybujte hore a dolu.

Ošetrovanie

- V prípade potreby utrite masážnu pomôcku vlhkou utierkou. Nepoužívajte žiadne ostré čistiace prostriedky, resp. ostré alebo abrazívne predmety.
- Po vyčistení nechajte masážnu pomôcku schnúť voľne na vzduchu pri izbovej teplote. Neukladajte ju na vykurovacie telesá a nepožívajte ani sušič vlasov a pod.!
- Masážnu pomôcku uchovajte v chlade a suchu. Chraňte ju pred slnečným žiarením, ako aj špičatými, ostrými alebo drsnými predmetmi a povrchmi.
- Súčasné podlahy a nábytky sú povrchovo upravené rôznymi lakmi a syntetickými materiálmi a na ich ošetrovanie sa používajú najrozličnejšie prostriedky. Pri dlhšom kontakte s výrobkom sa teda nedá úplne vylúčiť zanechávanie stôp na citlivých povrchoch. Pod výrobok preto prípadne položte podložku, alebo ho uchovajte vo vhodnom boxe a pod.



www.tchibo.sk/navody

Made exclusively for:

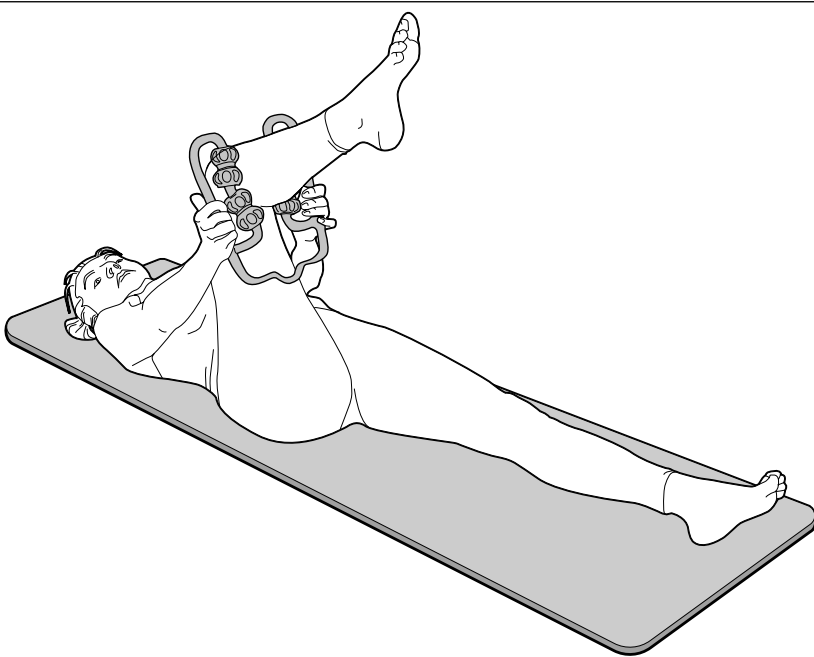
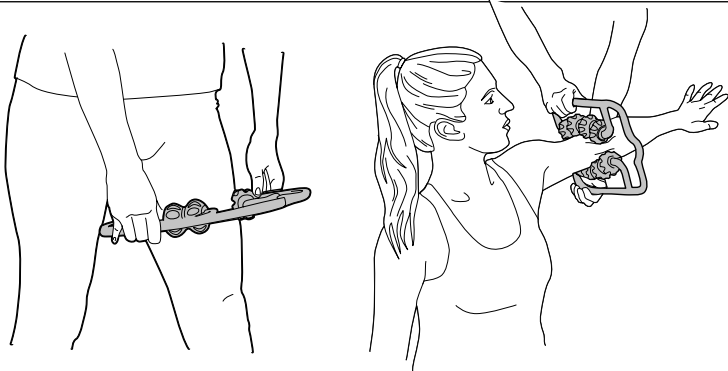
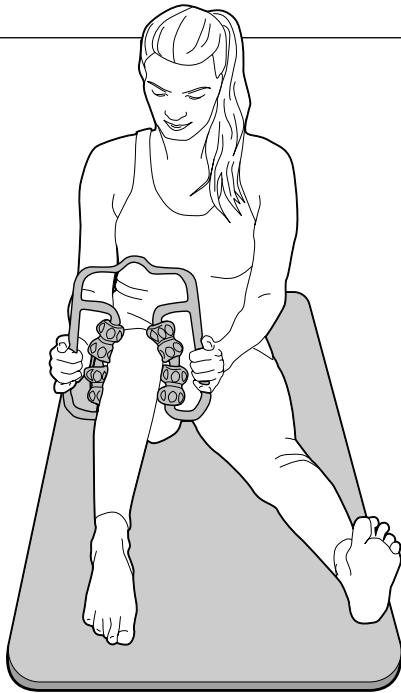
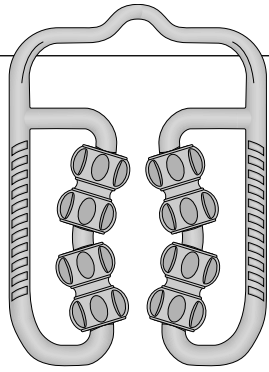
Tchibo GmbH,
Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany,
www.tchibo.cz | www.tchibo.sk

Číslo výrobku | Číslo výrobku : 397 283



pl Instrukcja obsługi
hu Használati útmutató

Masażer dwustronny Dupla masszázsgörgő



Drodzy Klienci!

Państwa nowy masażer dwustronny umożliwia efektywne masowanie rąk oraz nóg w przyjemny sposób – przyrząd elastycznie dopasowuje się do ciała. Masażer dwustronny nadaje się zarówno do automasażu, jak i do masażu wykonywanego przez drugą osobę.

Życzymy Państwu dobrego samopoczucia!

Zespół Tchibo

Dla bezpieczeństwa użytkownika

Należy dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i używać produktu wyłącznie zgodnie z niniejszą instrukcją, aby uniknąć niezamierzonych obrażeń ciała lub uszkodzeń sprzętu. Zachować instrukcję do późniejszego wykorzystania. W razie zmiany właściciela produktu należy przekazać również tę instrukcję.

Przeznaczenie

Masażer dwustronny jest przeznaczony do automasażu, zapewniającego poprawę samopoczucia na co dzień. Nie nadaje się on do celów medycznych ani terapeutycznych.

Masażer dwustronny zaprojektowano do użytku domowego. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych w branży sportowej ani w ośrodkach medyczno-terapeutycznych.

Zaleca się konsultację z lekarzem!

- **Przed rozpoczęciem automasażu użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem, aby dowiedzieć się, jaki masaż będzie dla niego odpowiedni.**
- W przypadku odczuwania bólu lub innych dolegliwości należy niezwłocznie zakończyć masaż.
- W przypadku szczególnych czynników utrudniających wykonywanie masażu, takich jak np. noszenie rozrusznika serca, ciąża, schorzenia zapalne stawów lub ścięgien, nagromadzenia wody w rękach lub nogach czy też dolegliwości ortopedyczne, a także po operacjach chirurgicznych należy skonsultować masaż z lekarzem.
- Należy natychmiast przerwać masaż i skontaktować się z lekarzem, jeśli wystąpi któryś z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, nadmierne duszności lub ból w klatce piersiowej.
- Produkt nie nadaje się do masażu terapeutycznego!
- W przypadku osłabienia żył/tkanki łącznej, pajączków naczyńiowych lub żylaków **masaże nóg** powinny być wykonywane jedynie z małym naciskiem i nie na całej długości mięśnia, lecz na krótszych odcinkach. W takich przypadkach najlepiej masować tylko **w kierunku serca**, a nie w kierunku przeciwnym. Rodzaj i zakres masażu należy skonsultować ze swoim lekarzem.

Na co trzeba zwrócić uwagę podczas wykonywania masażu

- Należy wsłuchać się w swój organizm! Prowadzić produkt po swoich mięśniach w taki sposób, aby jego nacisk był odczuwany jako przyjemny i poprawiający samopoczucie. Nigdy nie należy masować bezpośrednio na kościach albo stawach. Masażera dwustronnego nie należy stosować w miejscach na ciele, gdzie masaż nie jest przyjemny.
- Masaż należy wykonywać dopóty, dopóki jest on odczuwany jako przyjemny. Nie należy przesadzać z masażem – kilka minut wystarczy.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan masażera dwustronnego. Jeżeli wykazuje on uszkodzenia, nie należy go więcej używać.
- Jeśli dzieci mają zostać dopuszczone do użytkowania masażera dwustronnego, należy je poinstruować w zakresie prawidłowego użycia tego produktu i nadzorować przebieg masażu u dziecka. Masażer dwustronny nie jest zabawką. Nieprawidłowe użytkowanie może spowodować szkody zdrowotne.

Użytkowanie

UWAGA - ryzyko szkód materialnych

- Nie należy nadmiernie rozchyłać ramion masażera, ponieważ może to spowodować trwałe zniekształcenie produktu.
- Masaże można wykonywać zarówno w pozycji stojącej, siedzącej, jak i leżącej. Najlepiej wypróbować, która z pozycji jest odczuwana jako przyjemniejsza.
- W przypadku masażu rąk praktyczniejsze jest poproszenie drugiej osoby o wykonanie masażu.
- ▷ Obłożyć masażerem dwustronnym swoją rękę lub nogę.
- ▷ Masować mięśnie, przesuwając masażer dwustronny z lekkim naciskiem w górę i w dół.

Pielęgnacja

- W razie potrzeby wyczyścić masażer dwustronny zwilżoną w wodzie szmatką. Nie stosować żadnych ostrych środków czyszczących ani ostrych lub rysujących powierzchnię przedmiotów.
- Po umyciu odłożyć masażer dwustronny do wyschnięcia na powietrzu w temperaturze pokojowej. Nie układać masażera na grzejniku/kaloryferze ani nie suszyć za pomocą suszarki do włosów itp.!
- Przechowywać masażer dwustronny w chłodnym i suchym miejscu. Chronić go przed działaniem promieni słonecznych, a także przed spiczastymi, ostrymi lub szorstkimi przedmiotami i powierzchniami.
- Współczesne podłogi i meble są powlekane różnymi lakierami i tworzywami sztucznymi, a także pielęgnowane różnymi środkami chemicznymi. Nie można zatem wykluczyć, że po dłuższym kontakcie z wrażliwymi powierzchniami produkt może pozostawić na nich ślady. Z tego powodu należy w razie potrzeby umieścić pod produktem jakąś podkładkę i przechowywać produkt w odpowiednim pudełku itp.



www.tchibo.pl/instrukcje

Kedves Vásárlónk!

Új dupla masszázsgörgőjével kellemesen masszírozhatja a karjait és a lábait, a masszázsgörgő rugalmasan illeszkedik az adott testrészhez. A dupla masszázsgörgő önmassázshoz vagy más személy általi masszírozáshoz is alkalmas.

Jó egészséget kívánunk!

A Tchibo csapata

Biztonsága érdekében

Figyelmesen olvassa el a biztonsági előírásokat, és az esetleges sérülések és károk elkerülése érdekében csak az útmutatóban leírt módon használja a terméket. Őrizze meg az útmutatót, hogy szükség esetén később ismét át tudja olvasni. Amennyiben megválnak a terméktől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

Rendeltetés

A dupla masszázsgörgő mindennapi önmassázshoz, a közérzet javítására szolgál. Gyógyászati vagy terápiás célokra nem alkalmas.

A dupla masszázsgörgőt otthoni használatra tervezték. A sport területén vagy gyógyászati-terápiás célú intézményekben történő, üzleti jellegű felhasználásra nem alkalmas.

Kérje ki orvosa véleményét!

- **Az önmassázs megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától. Kérdezze meg tőle, hogy Ön milyen mértékben végezheti az önmassázst.**
- Amennyiben fájdalmat észlel vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba a masszázst.
- Bizonyos esetekben, pl. szívritmus-szabályzó használat, terhesség, gyulladásal járó ízületi vagy ínbetegségek, a karok vagy lábak vizesedése, ortopédiai panaszok esetén, vagy operációt követően a masszázssal kapcsolatban egyeztetnie kell kezelőorvosával.
- Azonnal hagyja abba a masszázst, és forduljon orvoshoz, ha az alábbi tünetek valamelyikét észleli: rosszullét, szédülés, erős légszomj vagy mellkasi fájdalom.
- Terápiás célú masszázshoz nem alkalmas!
- A vénák vagy a kötőszövet gyengesége, kitágult hajszálerek vagy visszér esetén **a lábmassázst** csak enyhe nyomással és ne az izom teljes hosszában, hanem csak kisebb szakaszokban végezze. Ezekben az esetekben inkább csak **a szív irányába** és ne az ellentétes irányba masszírozzon. A masszázs jellegét és időtartamát beszélje meg orvosával.

Amire a masszázs során ügyelni kell

- Figyeljen a testére! Úgy masszírozza izmait a masszázsgörgővel, hogy a nyomás kellemes és jótékony legyen. Csak az izmokat masszírozza, soha ne közvetlenül csontokat vagy ízületeket. Ne használja a masszázsgörgőt olyan testrészekben, ahol az Önnek nem kellemes.
- Csak annyi ideig végezze a masszázst, ameddig az kellemes. Néhány perc elég – ne essen túlzásba!
- Minden használat előtt ellenőrizze a masszázsgörgőt. Ne használja tovább, ha sérüléseket észlel rajta.
- Ha gyerekeknek engedélyezi a termék használatát, mutassa meg nekik a megfelelő használati módot, és közben felügyelje őket. A termék nem játékszer. A szakszerűtlen használat esetén nem lehet kizárni, hogy egészségügyi problémákat okozhat.

Használat

FIGYELEM - anyagi károk

- Ne nyissa szét túlságosan a masszázsgörgőt, mert az tartósan eldeformálódhat.
- A masszázst állva, ülve és fekvé is végezheti. Próbálja ki, melyik változat kellemesebb Önnek.
- A karmasszázs során egyszerűbb, ha egy másik személy masszírozza Önt.
- ▷ Helyezze a masszázsgörgőt karja vagy lába köré.
- ▷ Masszírozza izomzatát úgy, hogy lassan, enyhe nyomással előre-hátra görgeti a masszázsgörgőt.

Ápolás

- Szükség esetén törölje le a terméket egy nedves kendővel. A tisztításhoz ne használjon maró tisztítószereket, illetve hegyes vagy karcoló tárgyakat.
- Hagyja a masszázsgörgőt a tisztítás után szobahőmérsékleten a levegőn megszáradni. Ne tegye a fűtőtestre és ne használjon hajszárítót vagy hasonlót!
- A terméket hűvös, száraz helyen tárolja. Óvja napfénytől, valamint hegyes, éles vagy durva tárgyaktól és felületektől.
- A manapság elterjedt padlókat és bútorokat különböző lakk- és műanyag bevonatokkal látják el, valamint a legkülönbözőbb ápolószerekkel kezelik. Ezért nem zárható ki teljes mértékben, hogy a termék hosszabb idő elteltével esetleg nyomot hagy az érzékeny felületen. Szükség esetén helyezzen a termék alá alátétet, vagy egy megfelelő dobozban vagy hasonló helyen tárolja.



www.tchibo.hu/utmutatok

Made exclusively for:

Tchibo GmbH,
Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany,
www.tchibo.pl | www.tchibo.hu

Numer artykułu | Cikkszám : 397 283