

Liebe Kundin, lieber Kunde!

Leichte Schmerzen und Verspannungen in Rücken, Armen und Beinen sind unangenehm, lassen sich aber oft schon durch Massagen bessern.

Ihr neuer Massagegürtel unterstützt Sie dabei, insbesondere in Körperzonen, die Sie sonst schlecht erreichen.

Wir wünschen Ihnen ein gutes Wohlbefinden!

Ihr Tchibo Team

Zu Ihrer Sicherheit

Lesen Sie aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie den Artikel nur wie in dieser Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt.

Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf.

Bei Weitergabe des Artikels ist auch diese Anleitung mitzugeben.

Verwendungszweck

Das Massageband ist zur Selbstmassage von Rücken und Beinen zur Steigerung des Wohlbefindens im Alltag vorgesehen.

Das Massageband ist für den häuslichen Bereich konzipiert.

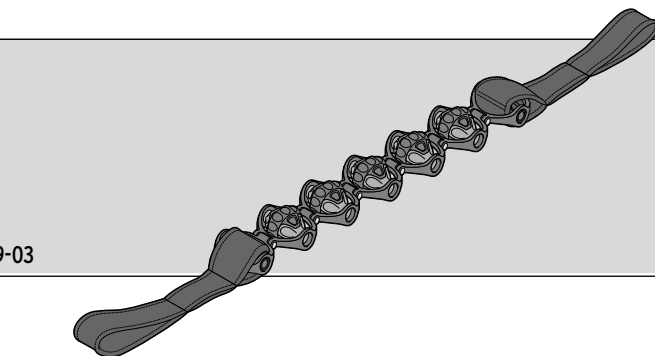
Für den gewerblichen Einsatz im Sportbereich oder in medizinisch-therapeutischen Einrichtungen ist es nicht geeignet.

Das Massageband ist kein Spielzeug.

Sollten Sie Kindern die Benutzung des Massagebandes erlauben, weisen Sie diese auf den richtigen Gebrauch hin und beaufsichtigen Sie sie dabei.

Fragen Sie Ihren Arzt!

- **Bevor Sie mit der Selbstmassage beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang die Massagen für Sie angemessen sind.** Bei unsachgemäßer Anwendung lassen sich gesundheitliche Schäden nicht ausschließen.
- Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. Tragen eines Herzschrittmachers, Herzschwäche, Schwangerschaft, entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen, Wassereinlagerungen in Armen oder Beinen,



orthopädischen Beschwerden oder nach einer Operation, muss die Massage mit dem Arzt abgestimmt sein.

- 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 bei Kopfschmerzen, Schmerzen in Gelenken und Muskeln beenden Sie die Massage sofort.
- Bei Neigung zu Schwindel, Migräne oder Kopfschmerzen fragen Sie Ihren Arzt, ob Nackenmassagen für Sie unbedenklich sind.
- Bei Venen-/Bindegewebsschwäche, Besenreisern oder Krampfadern sollten Beinmassagen nur mit geringem Druck ausgeführt werden. Besprechen Sie Art und Umfang der Massagen mit Ihrem Arzt.
- Nicht für die therapeutische Massage geeignet! Nicht für Lymphmassagen vorgesehen.

Verwenden Sie das Massageband nicht ...

... bei einem Bandscheibenvorfall im Halsbereich.

... bei krankhaften Veränderungen der Wirbel.

... wenn Sie Medikamente oder Alkohol zu sich genommen haben. Dadurch kann die Wahrnehmungsfähigkeit herabgesetzt werden.

... auf der Vorderseite des Halses, im Genital- oder Nierenbereich.

... wenn die Haut Schwellungen, Entzündungen, Verletzungen, Risswunden, Kapillaren, Krampfadern, Akne, Couperose, Herpes oder andere Hautinfektionen aufzeigt.

... bei Babys und Kleinkindern! Kinder, Pflegebedürftige, Behinderte oder Gebrechliche dürfen den Artikel nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.

Wichtige Hinweise

- Tragen Sie komfortable Kleidung.
- Binden Sie lange Haare hoch, damit diese sich nicht in den Rollen verfangen. Tragen Sie keinen Schmuck und keine Kleidung mit Bändern, Fransen o.Ä., welche sich in den Rollen verfangen könnten.
- Prüfen Sie das Massageband vor jeder Anwendung. Falls es Schäden aufweist, benutzen Sie es nicht mehr.
- Nehmen Sie keine Veränderungen am Artikel vor.
- Verwenden Sie den Artikel nur für seinen vorgesehenen Zweck. Hängen Sie sich nicht daran, benutzen Sie ihn nicht zum Aufhängen von Gegenständen, Transport von Lasten o.Ä.

Was Sie bei der Massage beachten müssen

- Bei der Rückenmassage: Halten Sie sich gerade und ausbalanciert - machen Sie kein Hohlkreuz!
- Achten Sie darauf, nicht zu verkramphen! Die Massage soll der Entspannung dienen. Hören Sie auf Ihren Körper! Führen Sie das Massageband so über Ihre Muskeln, dass der Druck angenehm und wohltuend für Sie ist.
- Wenn der Nackenbereich bei Ihnen besonders empfindlich ist oder bei schwach ausgeprägter Nackenmuskulatur, massieren Sie sich nur ganz leicht und nur so lange, wie es für Sie angenehm ist.
- Die Massagedauer einer Körperpartie sollte max. 10 Minuten nicht überschreiten. Eine zu lange und zu kräftige Massage kann zu Verspannungen statt der gewünschten Entspannung führen.
- Führen Sie das Band mit gleichmäßigem, ruhigem Tempo über die Muskelpartien. Atmen Sie währenddessen gleichmäßig weiter.

Gebrauch

- ▷ Fassen Sie das Massageband fest in den Schlaufen und führen Sie es in sanften Bewegungen, aber mit ausreichendem Druck über die zu massierenden Körperpartien.

Pflege

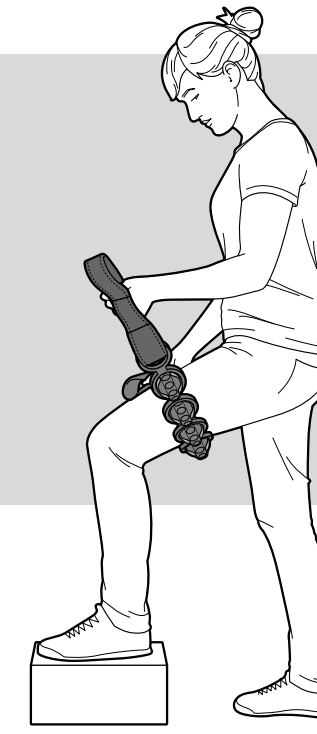
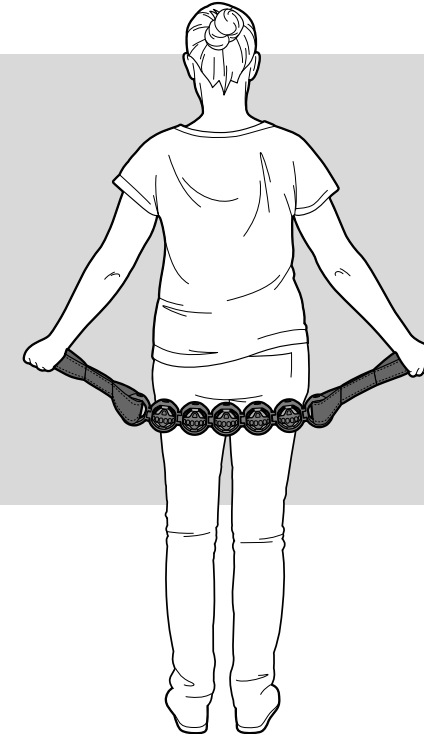
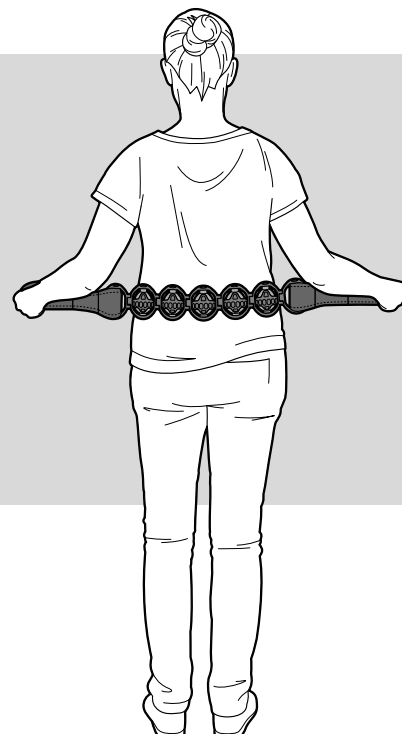
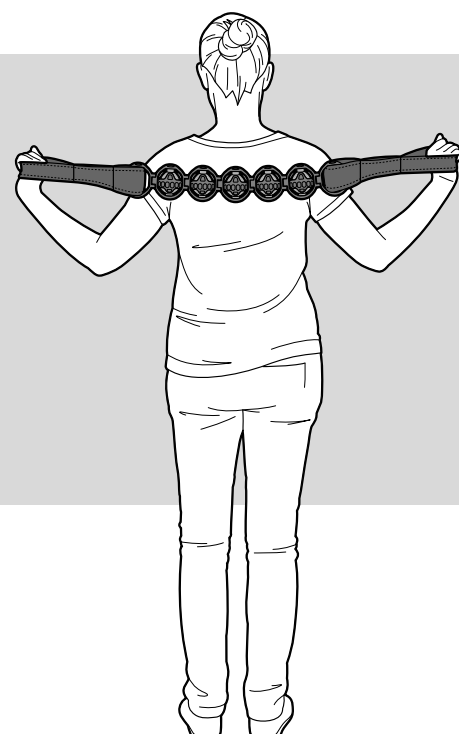
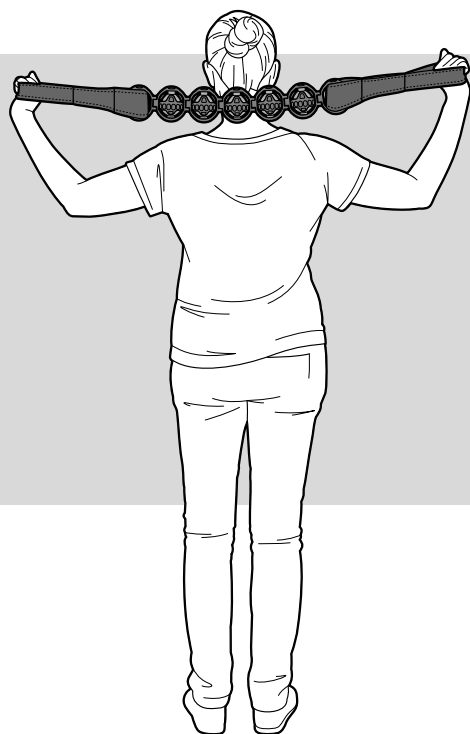
- ▷ Wischen Sie das Massageband bei Bedarf feucht ab. Verwenden Sie keine scharfen Reinigungsmittel oder scharfe oder kratzende Gegenstände.
- ▷ Lassen Sie das Massageband nach der Reinigung bei Raumtemperatur an der Luft trocknen. Legen Sie es nicht auf die Heizung, verwenden Sie auch keinen Haartrockner o.Ä.!
- ▷ Bewahren Sie das Massageband kühl und trocken auf. Schützen Sie es vor Sonnenlicht sowie vor spitzen, scharfen oder rauen Gegenständen und Oberflächen.
- ▷ Lassen Sie den Artikel nicht auf empfindlichen Möbeln oder Böden liegen. Es kann nicht völlig ausgeschlossen werden, dass manche Lacke, Kunststoffe oder Möbel-/Bodenpflegemittel das Material des Artikels angreifen und aufweichen. Um unliebsame Spuren zu vermeiden, bewahren Sie den Artikel z.B. in einer geeigneten Box auf.



- ▷ Aus produktionstechnischen Gründen kann es beim ersten Auspacken des Artikels zu einer leichten Geruchsentwicklung kommen. Diese ist vollkommen ungefährlich. Packen Sie den Artikel aus und lassen Sie ihn gut auslüften. Der Geruch verschwindet nach kurzer Zeit. Sorgen Sie für ausreichende Belüftung!

Made exclusively for:

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





Massage Band



Product information

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



www.tchibo.de/instructions
(Please enter the product number in the box labelled
"Bedienungsanleitungssuche" and click on "Suchen".)

Product number: 377 413

Dear Customer

Mild pain and tension in the back, arms and legs are unpleasant, but can often be improved with massages.

Your new massage band helps you achieve this, especially when it comes to areas of the body that are otherwise difficult to reach.

We hope you enjoy using your new massage band!

Your Tchibo Team

For your safety

Read the safety warnings carefully and only use the product as described in these instructions to avoid accidental injury or damage.

Keep these instructions for future reference.

If you pass this product on to another person, remember to give them these instructions.

Intended use

The massage band is intended for self-massage on the back and legs to increase your sense of well-being in everyday life.

The massage band is intended for household use.

It is not suitable for commercial use in fitness centres or therapeutic institutions.

The massage band is not a toy.

If you allow children to use the massage band, instruct them on how to use it correctly and supervise them while doing so.

Consult your doctor!

- **Before starting a self-massage routine, consult your doctor and ask how much massaging you should be undertaking.** Improper use means that it is not possible to rule out damage to your health.
- If you have specific physical impairments, for example if you wear a pacemaker, have cardiac problems, if you are pregnant, or if you suffer from inflammation of the joints or tendons, water retention

in the arms or legs, orthopaedic complaints, or if you have had surgery, you must arrange an exercise programme in accordance with your doctor.

- Stop massaging immediately and see your doctor if any of the following symptoms occur: nausea, dizziness, excessive shortness of breath or pain in the chest region.
You should also stop the massage immediately if you experience headaches or pain in your joints and muscles.
- If you are susceptible to dizziness, migraines or headaches, you should ask your doctor whether neck massages are good for you.
- In the case of conditions affecting the veins and connective tissues, varicose and spider veins, the leg massages should only be performed using gentle pressure. Discuss the type and extent of the massages with your doctor.
- Not suitable for therapeutic massages!
Not intended for lymphatic massages.

Do not use the massage band...

... if you have a herniated disc in the neck area.

... if you have suffered pathological changes in your vertebrae.

... if you have consumed any medication or alcohol, as this can reduce your perceptive abilities.

... on your throat or in the area of genitals or kidneys.

... if your skin shows signs of swelling, inflammation, injuries, lacerations, broken capillaries, varicose veins, acne, couperose, herpes or other skin infections.

... on babies and small children! Children, disabled people, the frail and people in need of care should only use the massage roller under adult supervision.

Important notes

- Wear comfortable clothing.
- Tie up long hair to ensure that it does not become stuck in the rolls. Do not wear any items of jewellery or clothing with straps, fringes, etc., as these may become stuck in the rolls.
- Always inspect the massage band before use. Do not use it if it shows any signs of damage.
- Do not make any modifications to the product.
- Only use the product for its intended purpose. Do not hang from it, use it to hang any objects or to transport any loads, etc.

What to consider when massaging

- Back massages: Stay upright and balanced - never arch your back!
- Tense your bottom and stomach, but be sure never to make them cramp! The massage is supposed to relax you. Listen to your body! Move the massage band over your muscles in such a way that the pressure feels good.
- If your neck area is particularly sensitive, or if your neck muscles are weak, massage yourself gently and only for as long as it feels pleasant and soothing.
- A massage should last no longer than 10 minutes on any single area of the body. Massaging your neck too firmly or for too long can lead to tension instead of the desired relaxation.
- Move the band over the muscles at a calm, even pace. Keep breathing evenly while doing so.

How to use

- ▷ Hold the massage band firmly by its loops and move it over each body part in gentle motions, but with adequate pressure.

Care

- ▷ If necessary, wipe the massage band down with a damp cloth. Do not use any harsh products, or any sharp or abrasive objects for cleaning.
- ▷ After cleaning, allow the massage band to air-dry at room temperature. Do not place it on a heater and do not use a hairdryer or any similar appliances!
- ▷ Store the massage band in a cool, dry place. Protect it from sunlight as well as any pointed, sharp or rough objects and surfaces.
- ▷ Do not leave the product on sensitive furniture or floor surfaces. Some varnishes, synthetic substances and furniture/floor care products may react adversely with the material of the product and soften it. To avoid any unwanted traces, store the product in a suitable box.



- ▷ Due to manufacturing processes, there may be a slight odour when you first remove the product from its packaging. However, this is completely harmless. Unpack the product and leave it to air out well. The odour will disappear after a short while. Make sure there is sufficient ventilation.

Made exclusively for:

Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany

