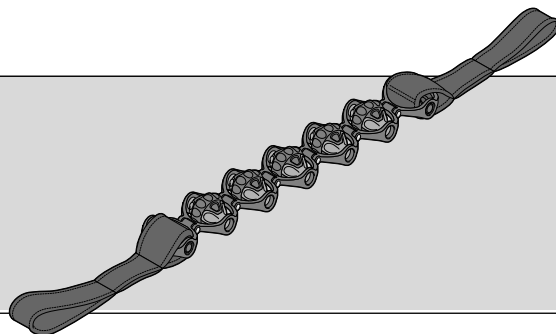




Taśma do masażu

PL Informacje o produkcie

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



www.tchibo.pl/instrukcje

Numer artykułu: 377 413

Drodzy Klienci!

Lekkie dolegliwości bólowe i napięcie w plecach, ramionach i nogach są nieprzyjemne, ale można je często złagodzić poprzez masaż.

W wykonaniu masażu pomoże Państwu nowa taśma do masażu, która ułatwi zwłaszcza masaż trudno dostępnych okolic ciała.

Życzymy Państwu wielu korzyści z użytkowania tego produktu oraz dobrego samopoczucia!

Zespół Tchibo

Dla bezpieczeństwa użytkownika

Należy dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i użytkować produkt wyłącznie w sposób opisany w tej instrukcji, aby uniknąć niezamierzonych urazów ciała lub uszkodzeń sprzętu.

Zachować instrukcję do późniejszego wykorzystania.

W razie zmiany właściciela produktu należy przekazać również tę instrukcję.

Przeznaczenie

Taśma do masażu przeznaczona jest do automasażu pleców i nóg, zapewniającego poprawę samopoczucia na co dzień.

Taśma do masażu jest przeznaczona do użytku domowego.

Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych w branży sportowej ani w ośrodkach medyczno-terapeutycznych.

Taśma do masażu nie jest zabawką.

Jeśli dzieci mają zostać dopuszczone do użytkowania taśmy do masażu, należy je poinstruować w zakresie prawidłowego użycia tego produktu i nadzorować podczas wykonywania masażu.

Zaleca się konsultację z lekarzem!

- **Przed rozpoczęciem automasażu użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem. Należy zapytać o zalecaną intensywność masażu.** Nieprawidłowo wykonany masaż może doprowadzić do szkód zdrowotnych.

- W przypadku szczególnych ograniczeń, takich jak np. noszenie rozrusznika serca, niewydolność serca, ciąża, choroby zapalne stawów lub ścięgien, zatrzymanie płynów 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 jeden z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, duszności lub ból w klatce piersiowej. Natychmiastowe przerwanie masażu konieczne jest również w przypadku wystąpienia bólu głowy lub bólu w stawach i mięśniach.
- W przypadku skłonności do zawrotów głowy, migreny lub bólów głowy, należy zapytać lekarza, czy masaże karku są dla użytkownika bezpieczne.
- W przypadku niewydolności żylniej/schorzeń tkanki łącznej, pajączków naczyńiowych lub żylaków masaże nóg powinny być wykonywane tylko z niewielkim naciskiem. Rodzaj i zakres masażu należy omówić z lekarzem.
- Produkt nie nadaje się do masażu leczniczego! Produkt nie jest przeznaczony do masażu limfatycznego.

Nie używać taśmy do masażu ...

- ... w przypadku wypadnięcia jądra galaretowatego (wypadnięcia dysku) w okolicach szyi.
- ... w przypadku zmian chorobowych w kręgach.
- ... po zażyciu leków lub wypiciu alkoholu. Może to spowodować obniżenie zdolności postrzegania.
- ... na przedniej stronie szyi, w okolicy genitaliów lub nerek.
- ... w przypadku, gdy na skórze widoczne są obrzęki, zapalenia, urazy, rany szarpane, włośniczki, żylaki, trądzik, kuperoza, opryszczka lub też inne infekcje skóry.
- ... u niemowląt i małych dzieci! Starsze dzieci, osoby wymagające stałej opieki, osoby niepełnosprawne lub niedołążne mogą używać przyrządu tylko pod nadzorem osoby dorosłej.

Ważne wskazówki

- Podczas wykonywania ćwiczeń należy nosić wygodną odzież.
- Długie włosy związać w wysoki kucyk, tak aby nie zostały wciągnięte przez rolki taśmy. Nie nosić biżuterii lub odzieży z tasemkami, frędzlami lub podobnymi elementami, które mogą zostać wciągnięte przez rolki.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan taśmy do masażu. Jeżeli wykazuje ona uszkodzenia, należy zaprzestać jej używania.
- Nie wolno wprowadzać żadnych zmian w produkcie.
- Używać produktu wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem. Nie wieszać się na produkcie, nie używać go do zawieszania przedmiotów, do transportu ładunków itp.

Na co trzeba zwrócić uwagę podczas wykonywania masażu

- Masaż pleców: Podczas masażu należy zachować wyprostowaną postawę i równowagę - nie wyginać kręgosłupa w stronę brzuszną.
- Zwrócić uwagę na to, aby nie napinać mięśni. Ćwiczenia mają służyć ich rozluźnieniu. Należy wsłuchać się w swój organizm. Prowadzić taśmę do masażu po swoich mięśniach w taki sposób, aby jej nacisk był odczuwany jako przyjemny i poprawiający samopoczucie.
- W przypadku, gdy okolica karku jest szczególnie wrażliwa lub gdy mięśnie karku są słabe, należy wykonywać jedynie lekki masaż. Powinien on trwać tak długo, jak długo będzie to odczuwane przez użytkownika jako przyjemne.
- Czas masażu jednego obszaru ciała nie powinien przekraczać 10 minut. Zbyt długi i zbyt intensywny masaż może doprowadzić do zwiększenia napięcia mięśni zamiast do oczekiwanego odprężenia.
- Przesuwać taśmę po mięśniach w miarowym, spokojnym tempie. Oddychać równomiernie.

Użytkowanie

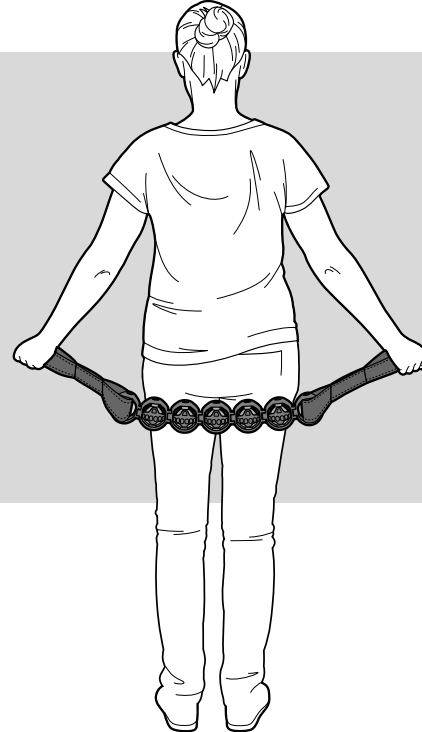
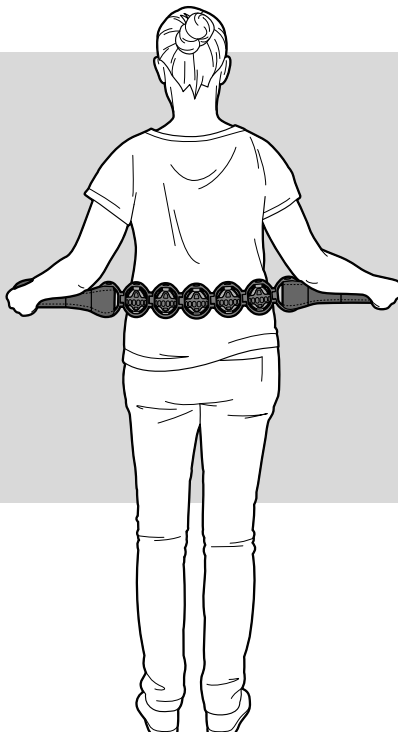
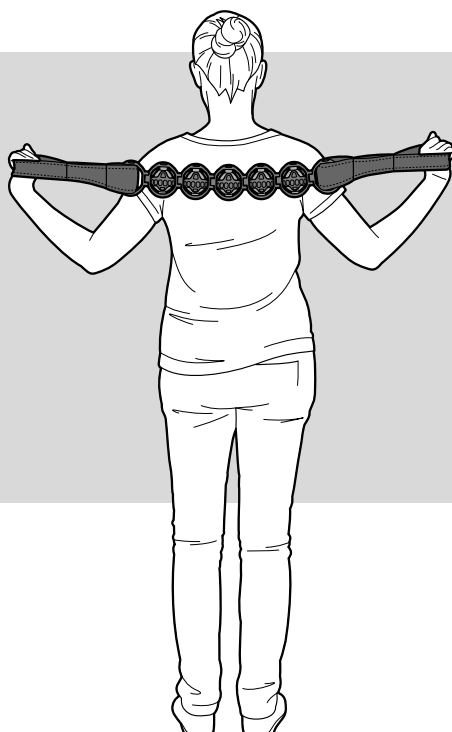
- Chwycić taśmę do masażu mocno za pętle i prowadzić ją delikatnymi ruchami, ale z wystarczającym naciskiem po obszarze ciała, który ma być masowany.

Pielęgnacja

- W razie potrzeby przetrzeć taśmę do masażu zwilżoną ściereczką. Nie używać ostrych środków czyszczących ani ostrych lub rysujących powierzchnię przedmiotów.
 - Po oczyszczeniu pozostawić taśmę do masażu do wyschnięcia na powietrzu w temperaturze pokojowej. Nie kłaść jej na grzejniku/kaloryferze ani nie suszyć za pomocą suszarki do włosów itp.!
 - Taśmę do masażu przechowywać w chłodnym i suchym miejscu. Chronić taśmę przed działaniem promieni słonecznych oraz spiczastymi, ostrymi i szorstkimi przedmiotami i powierzchniami.
 - Nie kłaść produktu na wrażliwych meblach lub podłogach. Nie można wykluczyć, że niektóre lakiery, tworzywa sztuczne lub środki do pielęgnacji mebli lub podłóg mogą wejść w agresywne reakcje z materiałem produktu i rozmiękczyć go. Aby uniknąć niepożądanych śladów, produkt należy przechowywać np. w odpowiednim pudełku.
- i** ➤ Ze względów produkcyjno-technicznych przy pierwszym rozpakowaniu produktu może wydzielać się lekki zapach. Zjawisko to jest całkowicie nieszkodliwe. Rozpakować produkt i pozostawić go do wywietrzenia. Po niedługim czasie zapach zniknie. Należy zadbać o wystarczającą wentylację pomieszczenia!

Made exclusively for:

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



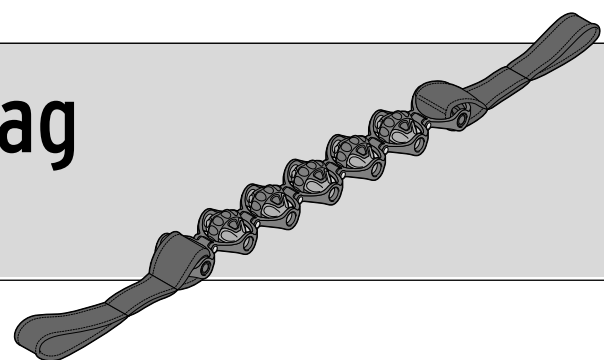


Masszírozó szalag

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



Cikkszám: 377 413



Kedves Vásárlónk!

A hát, a karok és a lábak enyhébb fájdalmai és merevsége esetén gyakran már a masszázs is segíthet.

Új masszírozó szalaga segít Önnek ebben, és különösen a nehezen elérhető testrészek masszírozására 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 megválna a terméktől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

Rendeltetés

A masszírozó szalagot a hát és a lábak önmasszírozásához és a mindennapi közérzet javítására tervezték.

A masszírozó szalagot otthoni használatra tervezték.

A sport területén vagy gyógyászati-terápiás célú intézményekben történő, üzleti jellegű felhasználásra nem alkalmas.

A masszírozó szalag nem játék.

Ha gyerekeknek engedélyezi a masszírozó szalag használatát, mutassa meg nekik a megfelelő használati módot, és felügyelje őket.

Kérdezze meg orvosát!

- Az önmasszázs megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától. Kérdezze meg tőle, hogy milyen mértékben végezheti a masszírozást.** A szakszerűtlen használat egészségügyi károsodást okozhat.

- Bizonyos esetekben, pl. szívritmus-szabályzó használata, szívgyengeség, terhesség, gyulladással járó ízületi vagy ínbetegségek, a karok vagy lábak vizesedése, illetve az ortopédia területét érintő panaszok esetén, vagy operációt követően a masszázsszal kapcsolatban egyeztetnie kell kezelő-orvosával.
- Azonnal fejezze be a masszázst, és forduljon orvoshoz, ha az alábbi tünetek valamelyikét észleli: rosszullet, szédülés, erős légszomj vagy mellkasi fájdalom. Fejfájás, izom- vagy ízületi fájdalom esetén is azonnal fejezze be a masszírozást.
- Ha hajlamos szédülésre, migrénre vagy a fejfájásra, akkor orvosa véleményét, hogy a nyak masszírozása az Ön számára javasolt-e.
- A vénák vagy kötőszövet gyengesége, kitágult hajszálerek vagy visszér esetén a láb masszírozását csak enyhe nyomással végezze. A masszázs hosszát és kivitelezését beszélje meg orvosával.
- Terápiás célú masszázshoz nem alkalmas! Nyirokcsomó masszázshoz nem használható.

Ne használja a masszírozó szalagot, ...

- ... a nyaki tájékon kialakult porckorongsérv esetén.
- ... a csigolyák kóros elváltozásai esetén.
- ... ha alkoholt fogyasztott vagy gyógyszert vett be. Ezek hátrányosan befolyásolhatják érzékelőképességét.
- ... a gégén, a nemi szervek és a vesék tájékán.
- ... ha a bőrön duzzanatok, gyulladások, sebek, vágások, hajszálértágulatok, visszértágulatok, aknék, rozácea, herpesz vagy más bőrfertőzések vannak.
- ... kisbabáknál és gyermekeknél! Gyermekek, ápolásra szoruló személyek, fogyatékkal élők, illetve nagyon idősek csak felnőtt felügyelete mellett használhatják a terméket.

Fontos tudnivalók

- Kényelmes ruhát viseljen.
- A hosszú hajat kösse fel, nehogy beleakadjanak a görgőkbe. Ne viseljen ékszert, illetve olyan ruházatot, amelyen olyan zsinórok, szalagok vagy hasonlóak találhatók, amelyek beleakadhatnak a görgőkbe.
- Minden használat előtt ellenőrizze a szalagot. Ne használja tovább, ha sérüléseket észlel rajta.
- Semmilyen változtatást ne hajtson végre a terméken.
- Kizárólag rendeltetészerűen használja a terméket, ne terhelje túl. Ne függeszkedjen rá, és ne használja tárgyak felekasztására vagy nehéz dolgok szállítására stb.

Amire a masszázs során ügyelni kell

- Hátmassázs esetén: Tartsa magát egyenesen és legyen egyensúlyban - ne homorítsa a hátát!
- Ügyeljen arra, hogy ne görcsölgjön be! A masszázs a feszültség oldására szolgáljon. Figyeljen a testére! Úgy masszírozza izmait a masszírozó szalaggal, hogy a nyomás kellemes és jótékony legyen.
- Ha a nyak tájéka Önnél különösen érzékeny, vagy gyenge nyakizomzat esetén, csak finoman és csak olyan hosszan masszírozzon, amíg az Önnek kellemes.
- Egy testrészt legfeljebb 10 percig masszírozzon. Túl hosszú és túl erős masszázs hatására az izmok megfeszülhetnek a kívánt ellazulás helyett.
- Egyenletes, nyugodt tempóban vezesse végig a szalagot az izmokon. A gyakorlatok közben egyenletesen lélegezzen tovább.

Használat

- ▷ Fogja meg biztosan a masszírozó szalag hurkait, és finom mozdulatokkal, de kellő nyomással vezesse végig a masszírozni kívánt testrészen.

Tisztítás

- ▷ Szükség esetén törölje le a masszírozó szalagot egy nedves ruhával. A tisztításhoz ne használjon maró tisztítószeret, illetve hegyes vagy karcoló tárgyakat.
- ▷ Hagyja a masszírozó szalagot a tisztítás után szobahőmérsékleten a levegőn megszáradni. Ne tegye a fűtőtestre és ne használjon hajszárítót vagy hasonlót!
- ▷ Hűvös és száraz helyen tárolja a masszírozó szalagot. Óvja napfénytől, valamint hegyes, éles vagy durva tárgyaktól és felületektől.
- ▷ Ne hagyja a terméket kényes bútorokon vagy padlókon. Nem teljesen kizárt, hogy egyes lakkok, műanyagok vagy különböző padló- vagy bútorápoló szerek a termék anyagát felpuhítják és károsítják. A nemkívánatos nyomok elkerülése érdekében, a terméket pl. egy arra alkalmas dobozban tárolja.

- i** ▷ Gyártástechnikai okokból a termék első kicsomagolásánál enyhe szagképződés előfordulhat. Ez teljesen veszélytelen. Csomagolja ki a terméket és hagyja jól kiszellőzni. A szag rövid idő alatt eltűnik. Szellőztesse ki jól a helyiséget.

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

