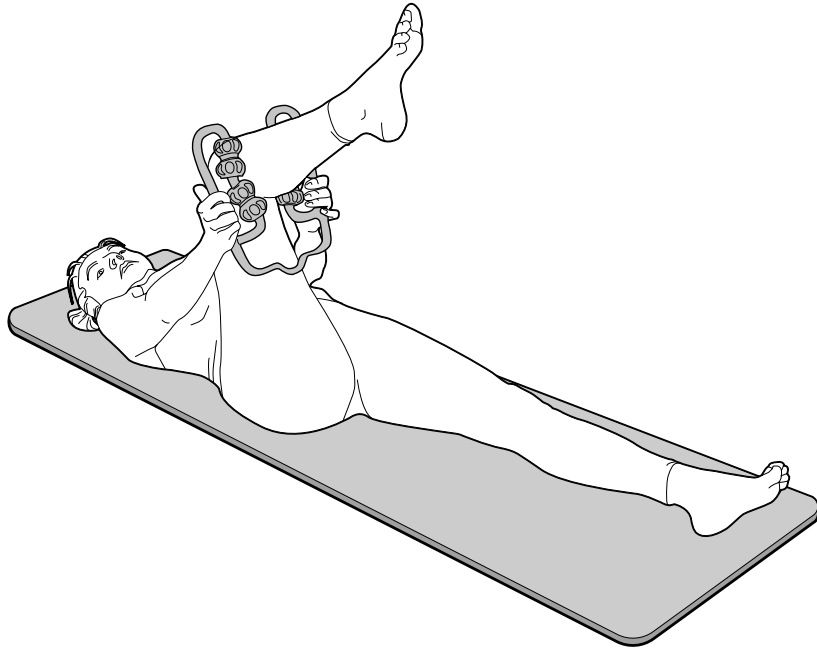
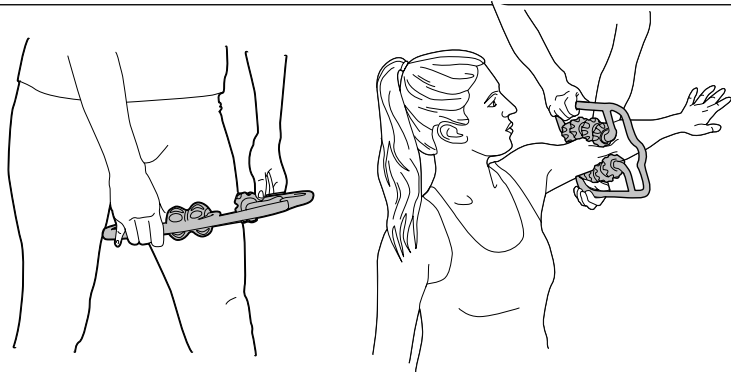
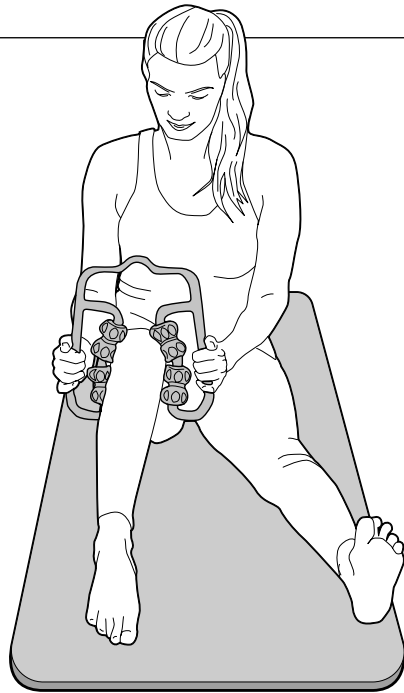
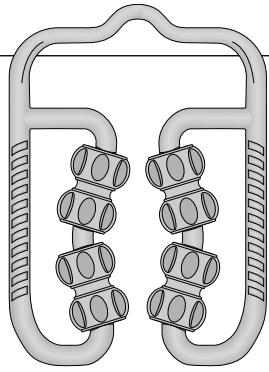




de Bedienungsanleitung
en Instructions for use

Massage-Doppelroller Double Massage Roller



Liebe Kundin, lieber Kunde!

Mit Ihrem neuen Doppel-Massageroller können Sie auf angenehme Weise Arme und Beine massieren – der Massageroller passt sich flexibel an. Der Doppel-Massageroller ist zur Selbstmassage oder zur Massage durch eine zweite Person geeignet.

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

Der Duo-Massageroller ist zur Selbstmassage zur Steigerung des Wohlbefindens im Alltag vorgesehen. Er ist nicht für medizinische oder therapeutische Zwecke ausgelegt.

Der Duo-Massageroller ist für den häuslichen Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz im Sportbereich oder in medizinisch-therapeutischen Einrichtungen ist er nicht geeignet.

Fragen Sie Ihren Arzt!

- **Bevor Sie mit der Selbstmassage beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang die Massage für Sie angemessen ist.**
- Beenden Sie die Massage sofort, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden bemerken.
- Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. Tragen eines Herzschrittmachers, 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.
- Nicht für therapeutische Massage geeignet!
- Bei Venen-/Bindegewebschwäche, Besenreisern oder Krampfadern sollte eine **Beinmassage** nur mit geringem Druck und nicht über die gesamte Muskellänge, sondern in jeweils kleineren Abschnitten erfolgen. Massieren Sie in diesen Fällen vorzugsweise nur **in Richtung Herz** und nicht in die Gegenrichtung. Besprechen Sie Art und Umfang der Massagen mit Ihrem Arzt.

Was Sie bei der Massage beachten müssen

- Hören Sie auf Ihren Körper! Führen Sie den Duo-Massageroller so über Ihre Muskeln, dass der Druck angenehm und wohltuend für Sie ist. Massieren Sie nie direkt auf den Knochen oder Gelenken. Verwenden Sie den Duo-Massageroller nicht an Körperstellen, an denen es Ihnen unangenehm ist.
- Führen Sie die Massage nur solange aus, wie es für Sie angenehm ist. Wenige Minuten reichen – übertreiben Sie es nicht.
- Prüfen Sie den Duo-Massageroller vor jeder Anwendung. Falls er Schäden aufweist, benutzen Sie ihn nicht mehr.
- Sollten Sie Kindern die Benutzung des Duo-Massagerollers erlauben, weisen Sie diese auf den richtigen Gebrauch hin und beaufsichtigen Sie den Ablauf. Der Duo-Massageroller ist kein Spielzeug. Bei unsachgemäßem Gebrauch lassen sich gesundheitliche Schäden nicht ausschließen.

Gebrauch

VORSICHT – Sachschaden

- Biegen Sie den Massageroller nicht zu weit auf, da sich dieser dadurch dauerhaft verformen könnte.
- Die Massagen können Sie sowohl stehend, sitzend als auch liegend ausführen. Probieren Sie aus, wie es für Sie angenehmer ist.
- Bei der Arm-Massage ist es praktischer, sich von einer zweiten Person massieren zu lassen.
- ▷ Legen Sie den Duo-Massageroller um Ihren Arm oder Ihr Bein.
- ▷ Massieren Sie die Muskulatur, indem Sie den Duo-Massageroller mit leichtem Druck auf und ab bewegen.

Pflege

- Wischen Sie den Duo-Massageroller bei Bedarf mit mit einem feuchten Tuch ab. Verwenden Sie keine scharfen Reinigungsmittel oder scharfe oder kratzende Gegenstände.
- Lassen Sie den Duo-Massageroller nach der Reinigung bei Raumtemperatur an der Luft trocknen. Legen Sie ihn nicht auf die Heizung, verwenden Sie auch keinen Haartrockner o.Ä.!
- Bewahren Sie den Duo-Massageroller kühl und trocken auf. Schützen Sie ihn vor Sonnenlicht sowie vor spitzen, scharfen oder rauen Gegenständen und Oberflächen.
- Die heutigen Böden und Möbel sind mit einer Vielfalt von Lacken und Kunststoffen beschichtet und werden mit den unterschiedlichsten Pflegemitteln behandelt. Es kann daher nicht völlig ausgeschlossen werden, dass der Artikel nach längerem Kontakt mit empfindlichen Oberflächen Spuren hinterlässt. Legen Sie deshalb gegebenenfalls eine Unterlage unter den Artikel oder verwahren Sie ihn in einer geeigneten Box o.Ä.



www.tchibo.de/anleitungen

Dear Customer

Using your new double massage roller, you can enjoy a relaxing massage for your arms and legs – the massage roller flexibly adapts to the shape of your body. The double massage roller is suitable for individual use or can be used by another person to provide a massage.

We hope you will enjoy using this product.

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 double massage roller is intended for self-massage and for increasing the feeling of well-being in everyday life. It is not suitable for medical or therapeutic purposes.

The double massage roller is designed for home use. It is not suitable for commercial use in fitness centres or therapeutic institutions.

Consult your doctor!

- **Before starting a self-massage routine, consult your doctor and ask how much massage you should be undertaking.**
- Discontinue the massage immediately if you begin to feel pain or have difficulties.
- If you have special physical impairments, such as wearing a pacemaker, if you are pregnant, or if you suffer from inflammation of the joints or tendons, have water retention in your arms or legs, orthopaedic complaints or surgery, you must arrange a massage 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.
- Not suitable for therapeutic massages!
- In the case of vein or connective tissue weakness, or varicose or spider veins, a **leg massage** should only be performed with light pressure and not over the entire length of the muscle at once, but rather in smaller sections. In such cases, massage preferably only **in the direction of the heart** and not away from the heart. Discuss the type and extent of the massages with your doctor.

What to consider when doing the massage

- Pay attention to your body! Move the double massage roller over your muscles in such a way that the pressure feels good. Never massage directly over bones or joints. Do not use it on parts of the body where it is uncomfortable.
- Only carry out the massage for as long as it is comfortable for you. A few minutes are enough – do not massage excessively.
- Always inspect the double massage roller before use. Do not use it if it shows any signs of damage.
- If you allow children to use the double massage roller, instruct them on how to use it correctly and supervise their sessions. The double massage roller is not a toy. It is not possible to rule out damage to health, if used improperly.

Use

CAUTION – risk of material damage

- Do not bend the sides of the massage roller too far apart as this may permanently misshape the product.
- The massage can be carried out while sitting, standing up or lying down. Try out different positions to see which is most comfortable for you.
- When massaging the arms, it is easier to have another person carry out the massage.
- ▷ Place the double massage roller beneath your arm or leg.
- ▷ Massage your muscles by moving the double massage roller up and down, while applying gentle pressure.

Care

- Wipe the double massage roller off as required with a damp cloth. Do not use any aggressive cleaning products, or sharp or abrasive objects.
- After cleaning, let the double massage roller air-dry at room temperature. Do not place it on a heater and do not use a hairdryer or anything similar!
- Store the double massage roller in a cool, dry place. Protect it from sunlight and pointed, sharp or rough objects and surfaces.
- Floorings and furniture are coated with a variety of varnishes, plastics and types of furniture polish. Therefore, the product may leave traces on sensitive surfaces following prolonged contact. To avoid unwanted traces on furniture, place a non-slip mat underneath the product if necessary or store it in a suitable box.



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

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

Artikelnummer | Product number : **397 283**



fr Mode d'emploi
tr Kullanım Kılavuzu

Double rouleau de massage Çift masaj rulosu

fr

Chère cliente, cher client!

Avec votre nouveau double rouleau de massage, vous vous offrirez d'agréables séances de massage des jambes et des bras, puisque cet appareil s'adapte parfaitement à ces parties du corps. Ce double rouleau de massage convient aussi bien à l'automassage qu'au massage d'une autre personne.

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

Ce double rouleau de massage est conçu pour améliorer le bien-être au quotidien. Il n'est pas adapté pour une utilisation médicale ou thérapeutique.

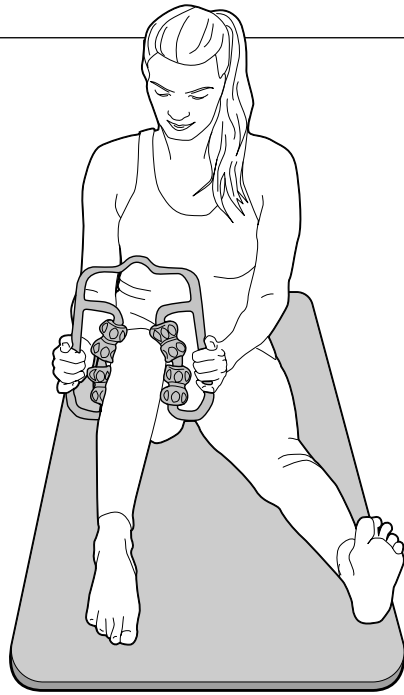
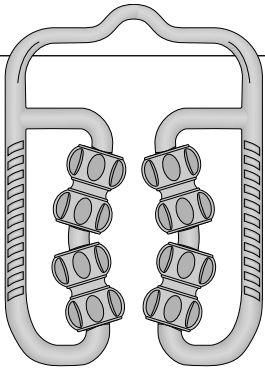
Le double rouleau de massage est idéal dans le cadre d'un usage domestique. Il n'est pas adapté à un usage professionnel dans les centres sportifs ou les établissements médico-thérapeutiques.

Consultez votre médecin!

- **Avant de commencer l'automassage, consultez votre médecin. Demandez-lui dans quelle mesure l'automassage vous convient.**
- Interrompez le massage immédiatement dès que vous ressentez des douleurs ou des troubles.
- En cas de situations particulières telles que port d'un stimulateur 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, le 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, détresse respiratoire ou douleurs dans la poitrine.
- Ne convient pas à un massage thérapeutique!
- En cas d'insuffisance veineuse, de faiblesse du tissu conjonctif, de varicosités ou de varices, les **massages des jambes** doivent s'effectuer uniquement avec une légère pression, et en aucun cas sur toute la longueur du muscle mais sur des sections plus petites. Dans ces cas, massez de préférence uniquement en remontant **vers le cœur**, et non dans le sens opposé. Discutez avec votre médecin du type et de l'étendue des massages à pratiquer.

Consignes à respecter lors des séances de massage

- Soyez à l'écoute de votre corps! Lorsque vous faites rouler le double rouleau de massage sur vos muscles, veillez à ce que la pression exercée reste agréable et bénéfique. Ne passez jamais le rouleau de massage directement sur les os ou les articulations. Ne passez pas le double rouleau de massage sur certaines parties du corps si la sensation procurée est désagréable.
- N'effectuez le massage que tant que vous le ressentirez comme agréable. Quelques minutes suffisent - utilisez-le de manière raisonnée.



- Contrôlez le double rouleau de massage avant chaque utilisation. Cessez de l'utiliser dès que vous remarquez qu'il présente des dommages.
- Si vous permettez à des enfants d'utiliser le double rouleau de massage, expliquez-leur comment l'utiliser correctement et surveillez-les pendant l'utilisation. Ce double rouleau de massage n'est pas un jouet. Une utilisation incorrecte peut avoir des répercussions sur la santé.

Utilisation

Prudence: risque de détérioration

- N'écartez pas trop le rouleau de massage. À la longue, il risquerait de se déformer.

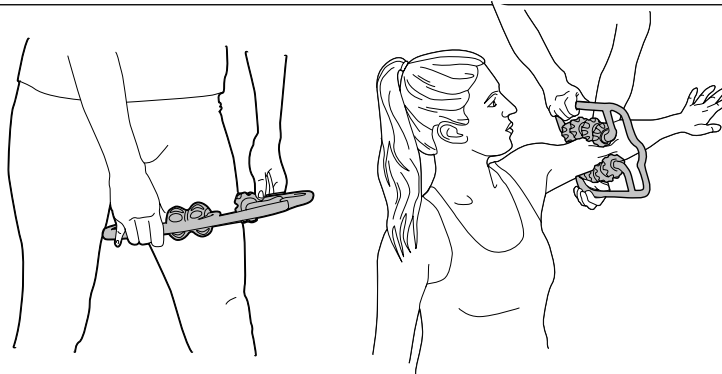
- Les massages peuvent s'effectuer debout, assis ou allongé. Prenez la position qui vous convient le mieux.
- Pour le massage des bras, il est plus pratique de se faire masser par une autre personne.
- ▷ Passez le bras ou la jambe dans le double rouleau de massage.
- ▷ Massez les muscles en effectuant des mouvements de va-et-vient et en exerçant une légère pression.

Entretien

- Essayez le double rouleau de massage avec un chiffon humide si nécessaire. N'utilisez ni produits nettoyants agressifs, ni objets coupants ou abrasifs.
- Après le nettoyage, laissez sécher le double rouleau de massage à l'air libre à température ambiante. Ne le posez pas sur un chauffage et n'utilisez pas de sèche-cheveux ou autre appareil similaire.
- Rangez le double rouleau de massage dans un endroit frais et sec, à l'abri des rayons du soleil ainsi qu'à l'écart d'objets ou de surfaces pointus, coupants ou rugueux.
- Les sols et les meubles d'aujourd'hui sont recouverts d'une grande variété de peintures et plastiques et traités avec différents produits d'entretien. Il est donc impossible d'exclure totalement le risque que l'article laisse des traces en cas de contact prolongé avec des surfaces délicates. Aussi, le cas échéant, placez l'article sur un support ou rangez-le dans une boîte appropriée ou similaire.



www.fr.tchibo.ch/notices



tr

Değerli Müşterimiz!

Yeni çift masaj rulunuz ile rahat bir şekilde kollarınıza ve bacaklarınıza masaj yapabilirsiniz - masaj rulusu esnek şekilde kendisini uyarlar. Çift masaj rulusu kendi kendinize veya ikinci bir kişi tarafından masaj için uygundur.

Sizlere zinde günler dileriz!

Tchibo Ekibiniz

Kendi güvenliğiniz için

Güvenlik uyarılarını dikkatle okuyun. Kaza sonucu 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

Kendi kendine masaj uygulamasına olanak sağlayan bu çift masaj rulusu, daha zinde bir günlük hayatın sürdürülmesi için tasarlanmıştır. Bunlar tıbbi veya tedavi amaçlar için tasarlanmamıştır.

Çift masaj rulusu evde kullanım amacıyla tasarlanmıştır. Spor salonlarında ve medikal tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

Doktorunuza başvurun!

- **Masaj uygulamasına başlamadan önce doktorunuza başvurun. Doktorunuza sizin için hangi masajın uygun olduğunu sorun.**
- Acı veya ağrı hissederseniz masajı derhal bitirin.
- Özel kısıtlama durumlarında, örneğin kalp pili taşımak, 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, zor nefes alma veya göğüste ağrı.
- Terapi amaçlı masaj için uygun değildir!
- Damar/bağ doku güçsüzlüğü, örümcek damar veya varisli damarlarda bir **bacak masajı** az baskıyla bütün kas boyunca değil, daha küçük bölgelere uygulanmalıdır. Bu durumlarda tercihen **sadece kalbe doğru** masaj yapın, ters yöne yapmayın. Masaj şeklini ve boyutunu doktorunuza danışın.

Masaj sırasında nelere dikkat etmelisiniz

- Vücudunuzu dinleyin! Çift masaj rulusunu kaslarınızın üzerinde gezdirirken uygulanan basıncın, rahatlatıcı ve hafifletici hissettiriyor olmasına dikkat edin. Asla doğrudan kemikler veya eklemeler üzerinde masaj yapmayın. Çift masaj rulusunu vücuttaki rahatsız edici bölgelerde kullanmayın.
- Masajı sadece kendinizi rahat hissettirdiği sürece uygulayın. Birkaç dakika yeterlidir - abartmayın.
- Çift masaj rulusunu her kullanımdan önce kontrol edin. Üründe hasarlar varsa artık kullanmayın.
- Çocukların çift masaj rulusunu kullanmalarına izin vermeden önce doğru kullanımı gösterin ve bitene kadar çocukları gözetimsiz bırakmayın. Çift masaj rulusu bir oyuncak değildir. Hatalı kullanım halinde sağlığa zararlı olabilir.

Kullanım

DİKKAT - Maddi hasar tehlikesi var

- Masaj rulusunu çok fazla bükmeyin, aksi halde kalıcı deformasyona uğrayabilir.

- Masajları ayakta, oturarak ve ayrıca yerde uzanarak da yapabilirsiniz. Kendiniz için en uygun olan yöntemi deneyerek tespit edin.
- Kol masajında, masajı ikinci bir kişiye yaptırmak daha pratiktir.
- ▷ Çift masaj rulusunu kolunuza veya bacağınıza yerleştirin.
- ▷ Kaslara masaj yapmak için çift masaj rulusunu hafif bir baskı uygulayarak yukarı ve aşağı doğru hareket ettirin.

Bakım

- Gerekli olması halinde çift masaj rulusunu hafif nemli bir bezle silebilirsiniz. Aşındırıcı temizleme malzemesi veya keskin kenarlı ya da aşındırıcı nesneler kullanılmamalıdır.
- Çift masaj rulusunu temizledikten sonra oda sıcaklığında ve açık havada kurumaya bırakın. Asla kaloriferin üzerine bırakmayın, saç kurutma makinesi vb. kullanmayın!
- Çift masaj rulusunu serin ve kuru yerde muhafaza edin. Ürünü güneş ışığından ve ayrıca sivri, kesici ve pürüzlü nesnelerden ve yüzeylerden koruyun.
- Günümüzdeki zeminler ve mobilyalar çok çeşitli boyalarla ve plastiklerle kaplıdır ve çok çeşitli koruma maddeleriyle işlem görür. Bundan dolayı, ürünün hassas yüzeyler ile uzun süreli temasından sonra izler bırakmayacağına kesin gözüyle bakılamaz. Bu nedenle gerekirse ürünün altına bir altlık koyun veya uygun bir kutu vb. içinde muhafaza edin.



www.tchibo.com.tr/kilavuzlar

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

Référence | Ürün numarası : 397 283