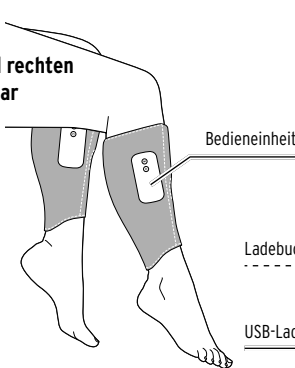


am linken und rechten Bein anwendbar



## WARNUNG vor Brand/Explosion

- Der Artikel enthält einen Lithium-Ionen-Akku, der aus Sicherheitsgründen fest eingebaut ist und nicht entnommen werden kann, ohne das Gehäuse zu zerstören. Bei unsachgemäßem Auswechseln des Akkus besteht Explosionsgefahr. Ersatz nur durch denselben oder einen gleichwertigen Akku-Typ. Wenn der Akku defekt ist, wenden Sie sich an eine Fachwerkstatt.

- Der Artikel wird während des Ladevorgangs warm. Decken Sie den Artikel nicht ab.
- Laden Sie den Artikel nicht in der Nähe von explosiven Gasen.

- **Achtung!** Lithium-Akkus können Feuer fangen oder explodieren, ...

- ... wenn sie - während Gebrauch, Aufladen, Aufbewahrung oder Transport - starker Hitze, wie Sonne, Feuer etc., oder extrem niedrigen Luftdruck ausgesetzt werden. Verwenden Sie den Artikel nur unter moderaten klimatischen Bedingungen.

- ... wenn sie auseinandergenommen, in Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden. Stellen Sie keine offenen Brandquellen wie z.B. brennende Kerzen in die Nähe des Artikels. Kerzen und andere offene Flammen müssen zu jeder Zeit vom Artikel ferngehalten werden, um die Ausbreitung von Feuer zu verhindern.

- Verändern und/oder deformieren/ erhitzen/zerlegen Sie Akkus nicht. Tauchen Sie sie auch nicht in Wasser.

- Während des Ladens kann und darf das Gerät nicht verwendet werden. Nehmen Sie es zum Laden immer vom Körper ab.

- Nehmen Sie den Artikel nicht in Betrieb, wenn sichtbare Schäden am Artikel oder am beiliegenden USB-C-auf-USB-A-Ladekabel vorhanden sind.

- Nehmen Sie keine Veränderungen am Gerät vor. Durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen.

## VORSICHT - leichte Verletzungen und Sachschäden

- Schalten Sie das Gerät nur ein, wenn Sie es am Bein angelegt haben.

- Setzen Sie sich nicht auf das Gerät! Legen Sie auch keine schweren Gegenstände darauf ab. Es wird dadurch beschädigt.

- Verwenden Sie zum Reinigen keine scharfen Chemikalien, aggressive oder scheuernde Reinigungsmittel.

## Sicherheitshinweise

- 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

- Die Massage-Manschette ist zur Selbstmassage der Waden konzipiert und kann wohltuend sein bei müden oder überanstrengten Beinen.
- Die Massage-Manschette ist für den privaten Gebrauch konzipiert. Sie ist nicht geeignet für Kliniken, Massage-Praxen, Wellness-Studios etc. Die Massage-Manschette ist kein medizinisches Gerät und dient nicht zur Schmerzbehandlung.
- Bei Zweifel oder Unsicherheit fragen Sie Ihren Arzt vor dem Gebrauch.
- Verwenden Sie den Artikel ausschließlich ...
  - ... zur äußerlichen Anwendung am Körper.
  - ... zu dem Zweck, für den es entwickelt wurde, und auf die in dieser Anleitung beschriebenen Art und Weise. Jeder unsachgemäße Gebrauch kann gefährlich sein!

### GEFAHR für Kinder

- Dieses Gerät kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Halten Sie Kinder vom Verpackungsmaterial fern. Es besteht u.a. Erstickungsgefahr!
- Der Artikel ist kein Kinderspielzeug. Halten Sie ihn von Kindern fern.

### Um gesundheitlichen Schäden vorzubeugen, wird in folgenden Fällen von dem Gebrauch des Gerätes dringend abgeraten:

- Verwenden Sie den Artikel **nicht** ...
  - ... bei einer krankhaften Veränderung oder Verletzung im Bereich, den Sie massieren wollen (z. B. bei Prellungen, Entzündungen, offenen Wunden, Durchblutungsstörungen, Wassereinlagerungen (Ödemen), Ekzemen und anderen Hauterkrankungen, komplexen Bandinstabilitäten, komplexen regionalen Schmerzsyndromen, Muskel-erkrankungen, z.B. „Kältelähmung“).
  - ... nach der Einnahme von Substanzen, die zu einer eingeschränkten Wahrnehmungsfähigkeit führen (z. B. schmerzlindernde Medikamente, Alkohol).
  - ... auf den Augen, in Augennähe, auf dem Kehlkopf, auf Knochen oder Gelenken, im Genital- oder Nierenbereich oder anderen besonders empfindlichen Körperteilen.
  - ... wenn Sie im Bett liegen.
  - ... eine halbe Stunde vor oder nach einer Mahlzeit.

- ... an Tieren.
- ... bei einer sichtbaren Beschädigung des Gerätes.
- ... während des Autofahrens, der Bedienung von Maschinen, bei sportlichen Aktivitäten o.Ä.

### Befragen Sie vor der Benutzung des Gerätes Ihren Arzt, vor allem ...

- ... wenn Sie schwanger sind oder gerade geboren haben.
- ... wenn Sie an einer schweren Krankheit leiden oder eine Operation hinter sich haben.
- ... wenn Sie einen Herzschrittmacher, Implantate oder andere Hilfsmittel tragen.
- ... wenn Sie unter abnormalem Blutdruck oder hohem Fieber leiden.
- ... bei Osteoporose.
- ... bei Thrombosen.
- ... bei Diabetes.
- ... bei Schmerzen ungeklärter Ursache.
- Die Massage sollte eine Dauer von 15 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.
- Wenn Sie sich unwohl fühlen oder die Massage Ihnen unangenehm ist, beenden Sie die Massage. Wenn es während des Gebrauchs zu Schmerzen oder Hautausschlag kommt, beenden Sie die Massage sofort und benutzen Sie den Artikel nicht weiter.

### Beachten Sie folgende Hinweise für einen sicheren Gebrauch:

- Stecken Sie keine spitzen oder scharfen Gegenstände, z.B. Sicherheitsnadeln o.Ä. in den Artikel.
- Nehmen Sie keine Veränderungen am Artikel vor. Lassen Sie den Artikel im Falle einer Störung oder Beschädigung durch eine qualifizierte Fachwerkstatt reparieren.
- Lassen Sie den eingeschalteten Artikel nie unbeaufsichtigt.

### GEFAHR durch Elektrizität

- Der Artikel darf nur in trockenen Innenräumen benutzt und geladen werden. Verwenden Sie zum Aufladen einen geeigneten USB-Netzadapter (nicht im Lieferumfang enthalten, siehe „Technische Daten“) und nur das beiliegende USB-C-auf-USB-A-Ladekabel.
- Verwenden Sie keinen defekten USB-Netzadapter und versuchen Sie nicht, diesen zu reparieren. Verwenden Sie auch kein defektes Ladekabel.
- Schließen Sie den Artikel zum Laden nur an eine vorschriftsmäßig installierte Steckdose an, die den technischen Daten des verwendeten Netzadapters entspricht.
- Nicht in der Nähe von Wasser benutzen oder laden. Das Gerät darf nicht mit Wasser oder anderen Flüssigkeiten in Berührung kommen, wenn es an das Stromnetz angeschlossen ist. Tauchen Sie den Artikel während des Ladevorgangs nicht in Wasser oder andere Flüssigkeiten ein, da sonst die Gefahr eines elektrischen Schlages besteht.
- Ziehen Sie den Netzadapter aus der Steckdose, wenn während des Ladens Störungen auftreten, sobald das Gerät voll aufgeladen ist, bei Gewitter oder bevor Sie das Gerät reinigen.

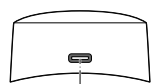
## Technische Daten

Modell:	689 733
Akku:	Lithium-Ionen 3,7 V  1500 mAh (nach UN 38.3 getestet) <small>(das Symbol  bedeutet Gleichstrom)</small>
	Nennenergie: 5,55 Wh
Leistung:	max. 5 W
Ladezeit:	ca. 3 Stunden
Max. Betriebsdauer:	ca. 120 Minuten (bei voll aufgeladenem Akku)
Automatische Abschaltung:	nach ca. 15 Minuten
Eingang:	5 V / 1 A
Schutzklasse:	III
Obermaterial:	Polyester (Manschette) ABS / Silikon (Bedieneinheit)
Umgebungstemperatur:	+10 bis +40 °C



## Laden

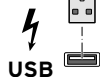
Um Schäden am Akku zu vermeiden, ist dieser bei Lieferung nur halb aufgeladen. Laden Sie den Akku vor dem ersten Gebrauch vollständig auf.



1. Verbinden Sie das mitgelieferte USB-Ladekabel mit der Ladebuchse unten an der Bedieneinheit und einem geeigneten USB-Netzadapter (nicht im Lieferumfang enthalten).
2. Stecken Sie den USB-Netzadapter in eine Steckdose.

### Anzeigen der Kontrollleuchte im Ein-/Ausschalter beim Laden


blinkt rot      der Akku lädt  
leuchtet grün    der Akku ist voll geladen



Die Ladezeit beträgt maximal ca. 3 Stunden.

Die Betriebsdauer des Gerätes mit voll aufgeladenem Akku beträgt ca. 120 Minuten.

3. Ziehen Sie nach dem Laden erst den USB-Netzadapter aus der Steckdose, dann das Ladekabel aus dem Gerät.

 Der Akku muss geladen werden, wenn die Kontrollleuchte beim Einschalten rot blinkt.

- Um die volle Kapazität des Akkus solange wie möglich zu erhalten, laden Sie den Akku auch bei Nichtgebrauch alle 2 bis 3 Monate vollständig auf.
- Laden Sie den Akku bei Temperaturen von +10 bis +40 °C.
- Am längsten hält die Kapazität des Akkus bei Raumtemperatur. Je niedriger die Umgebungstemperatur, desto mehr verkürzt sich die Betriebsdauer.

## Funktionsweise der Massage-Manschette

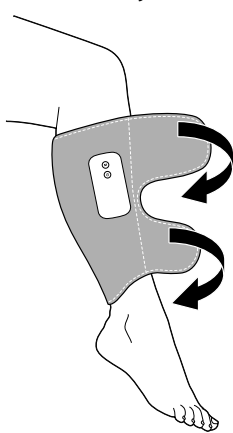
Die Massage-Manschette ist in verschiedene Kammern aufgeteilt, die über einen Kompressor nacheinander mit Luft gefüllt und wieder entleert werden. Dadurch wird - von unten nach oben - kontrolliert ein rhythmischer Wechsel von Druck und Entspannung auf die Wadenmuskulatur ausgeübt, ähnlich einer Massage von Hand. Dies kann helfen, müde und verspannte Waden zu entspannen.

Beachten Sie, dass dieses Gerät ausschließlich dem Wohlbefinden dient und keinesfalls medizinische oder therapeutische Behandlungen ersetzt und bei gesundheitlichen Beschwerden nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt eingesetzt werden darf.

## Gebrauch

### Manschette anlegen

Sie können die Manschette sowohl am linken als auch am rechten Unterschenkel tragen, auch unter der Kleidung. Die Bedieneinheit muss aber jeweils nach rechts zeigen, damit die Massagekissen an der Wade anliegen!



- ▷ Legen Sie die Manschette so an, dass noch mindestens 2-Finger-breit Abstand zur Unterkante der Knie- scheibe bleiben und die Manschette weder oben in die Kniekehle noch unten auf die Knöchel drückt. Schließen Sie die beiden Klettverschlüsse.

Die Manschette muss fest aber bequem sitzen, ohne einzuschneiden oder die Beweglichkeit des Beins einzuschränken.

Testen Sie, indem Sie einen Finger zwischen Manschette und Bein schieben: Der Finger sollte kein Spiel haben, aber auch nicht zu sehr aufs Bein drücken.

### Gerät einschalten



Um das Gerät ein- oder auszuschalten, drücken Sie für ca. 3 Sekunden den Ein-/Ausschalter. Nach dem Einschalten ertönt ein Signalton und die Kontrollleuchte im Schalter leuchtet ...  
... im Ein-/Ausschalter grün,  
... im Modusschalter weiß.

### Massagemodus wählen

**M** Um den Massagemodus zu wechseln, drücken Sie kurz den Modusschalter.

Es ertönt ein Signalton und die Kontrollleuchte im Schalter leuchtet ...

... weiß = Modus 1 = Entspannungsmodus

... grün = Modus 2 = Beruhigungsmodus

... blau = Modus 3 = Trainingsmodus

Die 3 Modi unterscheiden sich in Rhythmus und Geschwindigkeit. Probieren Sie aus, welcher Modus für Sie am angenehmsten ist.

### Massageintensität wählen



Um die Massageintensität zu wechseln, drücken Sie kurz den Ein-/Ausschalter.

Es ertönt ein Signalton und die Kontrollleuchte im Schalter leuchtet ...

... grün = Intensität 1 = niedrig

... rot = Intensität 2 = hoch

Probieren Sie aus, welche Intensität für Sie angenehm ist.

**ACHTUNG:** Massieren Sie nur, solange es Ihnen angenehm ist. Wenn es Ihnen unangenehm ist oder es schmerzt, wechseln Sie den Modus und/oder die Intensität oder schalten Sie das Gerät ganz aus.



Die Massage sollte eine Dauer von 15 Minuten nicht überschreiten. Das Gerät schaltet sich nach 15 Minuten automatisch aus. Sie können es dann mit dem Ein-/Ausschalter wieder einschalten, um z.B. das andere Bein zu massieren.

### Nach der Massage

1. Öffnen Sie die Klettverschlüsse und nehmen Sie die Manschette ab.
2. Lassen Sie Ihre Beine nach der Massage ein wenig ausruhen. Dehnen Sie ggf. die Waden etwas und schütteln Sie sie dann aus. Auch das Auftragen einer pflegenden und erfrischenden Creme - z.B. mit Arnika - kann sehr angenehm sein.

## Pflege

### HINWEIS - Sachschaden

- Tauchen Sie das Gerät nicht in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Verwenden Sie zum Reinigen keine scharfen Chemikalien, aggressive oder scheuernde Reinigungsmittel.
- ▷ Trennen Sie das Gerät vorm Reinigen vom Stromnetz.
- ▷ Wischen Sie die Bedieneinheit nur trocken ab, mit einem weichen, fusselfreien Tuch.
- ▷ Wischen Sie die Manschette bei Bedarf innen und außen mit einem feuchten Tuch ab. Verwenden Sie ggf. ein Reinigungstuch auf Alkoholbasis (keinesfalls Reinigungsbenzin!).
- Lassen Sie den Bezug bei Raumtemperatur gut trocknen. Verwenden Sie keinen Haartrockner, legen Sie den Bezug auch nicht auf eine Heizung o.Ä.

## Störung / Abhilfe

Das Gerät kann nicht eingeschaltet werden. Die Tasten reagieren gar nicht oder die Kontrollleuchte im Ein-/Ausschalter blinkt rot.

- Muss der Akku aufgeladen werden?
- Ist das Gerät ans Stromnetz angeschlossen? In dem Fall funktionieren die Tasten nicht.

Der Massagedruck ist unzureichend.

- Ist die Manschette zu locker angelegt?
- Muss der Akku aufgeladen werden?

## Entsorgen

Der Artikel, seine Verpackung und der eingebaute Akku wurden aus wertvollen Materialien hergestellt, die wiederverwertet werden können. Dies verringert den Abfall und schont die Umwelt. Entsorgen Sie die **Verpackung** sortenrein. Nutzen Sie dafür die örtlichen Möglichkeiten zum Sammeln von Papier, Pappe und Leichtverpackungen.



**Geräte, Batterien und Akkus** die mit diesem Symbol gekennzeichnet sind, dürfen nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden!

Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet, Altgeräte getrennt vom Hausmüll zu entsorgen. Elektrogeräte enthalten gefährliche Stoffe.

Diese können bei unsachgemäßer Lagerung und Entsorgung der Umwelt und Gesundheit schaden. Informationen zu Sammelstellen, die Altgeräte kostenlos entgegennehmen, erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung. Leere Batterien und Akkus müssen bei einer Sammelstelle Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung oder beim batterievertreibenden Fachhandel abgegeben werden. Kleben Sie bei Lithium-Batterien/-Akkus die Kontakte vor dem Entsorgen ab.

Altgeräte aus privaten Haushalten können bei Sammelstellen der öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger oder bei von Tchibo im Sinne des ElektroG eingerichteten Rücknahmestellen unentgeltlich abgegeben werden. Rücknahmestellen in Ihrer Nähe finden Sie unter: [www.take-e-back.de](http://www.take-e-back.de). Weitere Informationen zur kostenlosen Rückgabe von Elektroartikeln finden Sie unter [www.tchibo.de/entsorgung](http://www.tchibo.de/entsorgung)

**Achtung!** Dieses Gerät enthält einen Akku, der aus Sicherheitsgründen fest eingebaut ist und nicht entnommen werden kann, ohne das Gehäuse zu zerstören. Ein unsachgemäßer Ausbau stellt ein Sicherheitsrisiko dar. Geben Sie daher das Gerät ungeöffnet bei der Sammelstelle ab, die das Gerät und den Akku fachgerecht entsorgt.

Artikelnummer: 689 733

Made exclusively for:  
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany  
[www.tchibo.de](http://www.tchibo.de)



[www.tchibo.de/anleitungen](http://www.tchibo.de/anleitungen)