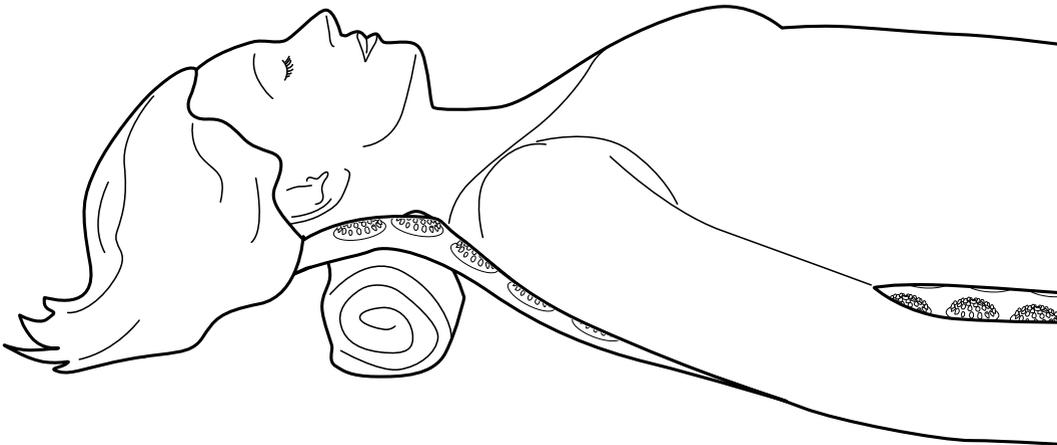




Massagematte



Liebe Kundin, lieber Kunde!

Nach einem anstrengenden Tag kann Ihre neue Massagematte für Ausgeglichenheit sorgen und Sie beispielsweise bei Ihrer Meditation unterstützen.

Die Massagematte kann bei regelmäßiger Verwendung zur Muskelentspannung und Stressabbau sowie zur Anregung der Durchblutung beitragen.

Die Massagematte eignet sich für die Anwendung am gesamten Körper und ist sowohl im Liegen als auch beim Sitzen auf einem Stuhl nutzbar.

Wir wünschen Ihnen wohlthuende Entspannung.

Ihr Tchibo Team



www.tchibo.de/anleitungen

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 Massagematte ist für den Privatgebrauch konzipiert und für gewerbliche und therapeutische Zwecke nicht geeignet. Die Massagematte dient ausschließlich dem Wohlbefinden und ist kein medizinisches Produkt.

Benutzen Sie die Massagematte nicht ...

- ... im Bereich von Hautschwellungen oder -reizungen, Verbrennungen, offenen Wunden oder anderen Hautinfektionen/-krankheiten oder bei überempfindlicher Haut.
 - ... wenn Sie an Blutgerinnungsstörungen (Hämophilie) leiden oder blutverdünnende Medikamente einnehmen.
 - ... während der Schwangerschaft.
- Fragen Sie im Zweifelsfall vor dem Gebrauch Ihren Arzt.

GEFAHR für Kinder und Personen mit eingeschränkter Fähigkeit, Artikel dieser Art zu benutzen

- Kinder, Pflegebedürftige, Behinderte oder Gebrechliche dürfen die Massagematte nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.
- Der Artikel ist kein Spielzeug. Beaufsichtigen Sie Kinder, um sicherzustellen, dass sie nicht mit der Matte spielen.
- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht u.a. Erstickungsgefahr!

WARNUNG vor Verletzungen und Gesundheitsschäden

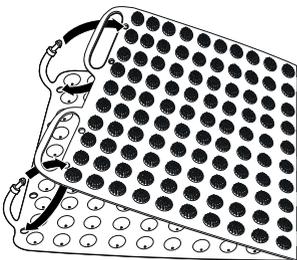
- Verweilen Sie nur so lange auf der Massagematte, wie es für Sie angenehm und wohltuend ist. Wenn Sie die Nutzung als sehr unangenehm empfinden, brechen Sie sie ab und fragen Sie ggf. Ihren Arzt um Rat.

- Verwenden Sie die Massagematte nicht an der Vorderseite des Halses.

VORSICHT - Sachschäden

- 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.
- Ziehen Sie bei der Nutzung der Massagematte keine empfindliche Kleidung an. Legen oder setzen Sie sich immer vorsichtig auf die Massagematte und vermeiden Sie plötzliche Bewegungen. Andernfalls kann Ihre Kleidung beschädigt werden.

Transportieren, reinigen und aufbewahren



- ▷ Für den Transport oder um die Matte platzsparend aufzubewahren können Sie sie zusammenfallen.

- ▷ Bei Bedarf wischen Sie die Massagematte feucht ab. Sie können sie auch mit warmem Wasser und einem milden Spülmittel abwaschen. Lassen Sie sie dann ausgebreitet an der Luft trocknen.
- ▷ Lagern Sie die Massagematte liegend in trockener, vor Hitze und Sonneneinstrahlung geschützter Umgebung.

Anwendung

Anfangs kann das Pieksen der Kunststoffspitzen als unangenehm empfunden werden und die behandelten Körperpartien fühlen sich sehr warm an. Schon nach kurzer Zeit können sich dann Verspannungen lösen. Das anfängliche Schmerzempfinden durch die Kunststoffspitzen weicht einem entspannten, ausgeruhtem Gefühl.



- Sie können die Matte bekleidet oder unbekleidet verwenden. Beachten Sie jedoch, dass der Effekt stärker ist, je weniger Stoff sich zwischen der Matte und Ihrer Haut befindet.
- Wenn Sie sehr schmerzempfindlich sind, benutzen Sie die Matte zunächst bekleidet oder legen Sie ein dünnes Handtuch zwischen Spitzen und Haut, bis Sie sich an das ungewohnte Gefühl gewöhnt haben.

1. Legen Sie die Massagematte möglichst auf einen harten Untergrund (z.B. Fußboden) bzw. auf einen Stuhl mit aufrechter Sitzposition.



Um sich an die Massage zu gewöhnen, können Sie die Matte anfangs auch auf einer weichen Unterlage (z.B. Bett) verwenden.

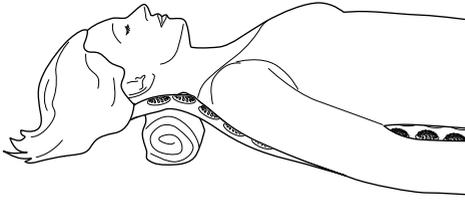
Artikelnummer: 382 309

Made exclusively for:

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

Im Zuge von Produktverbesserungen behalten wir uns technische und optische Veränderungen am Artikel vor.

2. Legen Sie im Nackenbereich ggf. ein Nackenkissen oder ein zusammengerolltes Handtuch unter die Massagematte.



3. Legen bzw. setzen Sie sich bequem auf die Massagematte.

Verteilen Sie Ihr Gewicht gleichmäßig auf der Matte.

Atmen Sie tief ein und aus und entspannen Sie.

Anwendungsdauer

Generell gilt: Verweilen Sie nur so lange auf der Massagematte, wie es für Sie angenehm und wohltuend ist. Wenn Sie die Anwendung als sehr unangenehm empfinden, brechen Sie sie ab und fragen Sie ggf. Ihren Arzt um Rat.

Um eine optimale Entspannung zu erzielen, empfiehlt es sich, die Massagematte regelmäßig - am besten täglich - ca. 30 Minuten zu benutzen.

Es ist nicht gefährlich, längere Zeit auf der Massagematte zu verweilen oder darauf einzuschlafen.



Nach der Anwendung

Nach der Anwendung empfiehlt es sich, viel zu trinken.

Weitere Entspannung oder leichte Aktivität bieten sich an, um das angenehme Gefühl zu bewahren.

Anwendung an anderen Körperpartien



WARNUNG vor Verletzungen

Verwenden Sie die Massagematte nicht an der Vorderseite des Halses.

Vom Rückgrat aus führen Nervenbahnen zu allen Körperteilen. Eine Anwendung in Rückenlage kann sich daher positiv auf den gesamten Körper auswirken. Die Massagematte kann aber auch an nahezu allen Körperpartien gezielt eingesetzt werden.

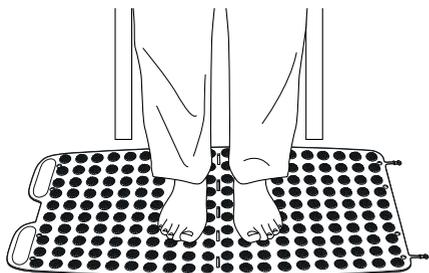
Probieren Sie aus, was Ihnen gut tut. Wenn Sie Schmerzen empfinden, die über das anfänglich ungewohnte Pieksen hinausgehen, wechseln Sie die Position oder brechen Sie die Anwendung ab.



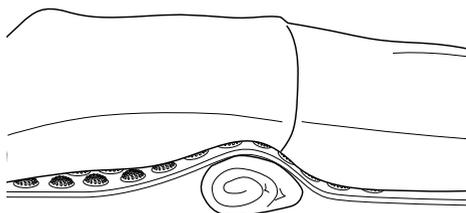
- Wenn Sie die Massagematte an den **Fußsohlen** anwenden, setzen Sie sich auf einen Stuhl.
- Wenn Sie die Massagematte im **Nacken oder Lendenwirbelbereich** anwenden, legen Sie ein zusammengerolltes Handtuch unter, damit die Matte überall anliegt.
- Die Anwendung am **Kiefer** ist angenehmer, wenn Sie ein Tuch unter das Ohr legen.

Beispiele

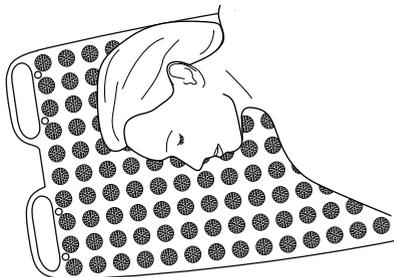
Fußsohle



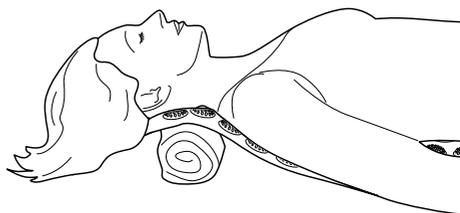
Lendenwirbelbereich



Kiefer



Nacken



Entsorgen

Entsorgen Sie die **Verpackung** sortenrein. Nutzen Sie dafür die örtlichen Möglichkeiten zum Sammeln von Papier, Pappe und Leichtverpackungen. Entsorgen Sie den Artikel zu den aktuellen Bestimmungen. Informationen darüber erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung.