

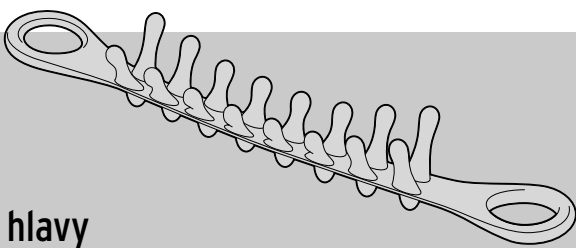


de Gebrauchsanleitung
en Instructions for use

fr Mode d'emploi
cs Návod k použití

Kopfmassageband • Head massage band

Bande de massage pour la tête • Pás na masáž hlavy



www.tchibo.de/anleitungen
www.tchibo.de/instructions
www.fr.tchibo.ch/notices
www.tchibo.cz/navody

Artikelnummer | Product number
Référence | Číslo výrobku : 689 812

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

de

Liebe Kundin, lieber Kunde!

Ihr neues Kopfmassageband dient zur Selbstmassage von Kopfhaut, Stirn und Nacken. Die Selbstmassage kann dabei helfen, Muskelverspannungen und Kopfschmerzen zu lindern, Stress abzubauen und so das Wohlbefinden zu steigern. Das Kopfmassageband ist beidseitig verwendbar. Wir wünschen Ihnen viele entspannte Momente dank Ihres neuen Kopfmassagebands!

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 Kopfmassageband ist zur Selbstmassage im Kopf- und Nackenbereich zur Steigerung des Wohlbefindens im Alltag vorgesehen. Es ist **nicht** für medizinische oder therapeutische Zwecke ausgelegt. Das Kopfmassageband ist für den häuslichen Bereich konzipiert. Für den gewerblichen Einsatz im Sportbereich oder in medizinisch-therapeutischen Einrichtungen ist es 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 Selbstmassage sofort, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden bemerken.
- Benutzen Sie das Kopfmassageband nicht ...
 - ... im Bereich von Hautschwellungen oder -reizungen, Verbrennungen, offenen Wunden oder anderen Hautinfektionen/-krankheiten, bei überempfindlicher Haut.
 - ... bei Migräne-Disposition, akuten Kopfschmerzen, Schwindel, Gehirnerschütterung, neurologischen Erkrankungen, bei Tumoren, Durchblutungsstörungen oder nach Operationen im Kopfbereich.
 - ... bei Innenohrkrankungen, akuten Erkrankungen der Halswirbelsäule oder Trigeminal Neuralgie.
 - ... wenn Sie einen Herzschrittmacher oder elektronische Implantate tragen oder wenn Sie an epileptischen Anfällen leiden.
 - ... während der Schwangerschaft.
 - ... auf Mund und Augen, in Augennähe, auf dem Kehlkopf, auf Wirbelsäule, Knochen oder Gelenken, im Genital- oder Nierenbereich oder anderen besonders empfindlichen Körperteilen.
 - ... an Kindern oder anderen Personen mit eingeschränkter Fähigkeit, Schmerzen wahrzunehmen oder zu äußern.
 - ... an Tieren.
- Fragen Sie im Zweifelsfall vor dem Gebrauch Ihren Arzt.
- Benutzen Sie das Kopfmassageband auch nicht, wenn Sie Alkohol, Schmerzmittel, Schlaf- oder Beruhigungsmittel oder andere Medikamente, die die Wahrnehmungsfähigkeit beeinträchtigen, eingenommen haben.
- 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 Schmerzen im Nacken beenden Sie die Massage sofort.
- Nicht für therapeutische/s Massage/Training geeignet!

Wichtige Hinweise

- Massieren Sie nur so lange, wie es für Sie angenehm und wohltuend ist. Am verträglichsten ist in der Regel eine Massagedauer von maximal 5 Minuten. Eine zu lange Massage kann zu Verspannungen statt der gewünschten Entspannung führen.
- Sollten während der Massage Schmerzen auftreten oder sollten Sie die Massage als unangenehm empfinden, unterbrechen Sie die Massage sofort und fragen Sie Ihren Arzt um Rat.
- Prüfen Sie das Massageband vor jeder Anwendung. Falls es Schäden aufweist, benutzen Sie es nicht mehr.

Gebrauch

- ▷ Legen Sie die Kopfmassageband wie abgebildet über Kopf oder Nacken. Drücken Sie das Massageband vorsichtig an und lockern Sie den Druck. Sie können das Band auch leicht nach links und rechts ziehen, um den Druck zu variieren. Vermeiden Sie jedoch einen zu starken Druck an verspannten Stellen, denn starker Druck kann weitere Verspannungen begünstigen.

- i** Mit der doppelreihig besetzten Seite können Sie etwas mehr Druck ausüben als mit der einreihig besetzten Seite.
- Atmen Sie während der Massage gleichmäßig weiter.
 - Führen Sie die Massage mit gleichmäßigem, ruhigem Tempo aus.
 - Massieren Sie nicht nur auf einer Stelle, um den Bereich nicht zu überreizen.
 - Hören Sie auf Ihren Körper! Verwenden Sie den Artikel so, dass der Druck angenehm und wohltuend für Sie ist. Verwenden Sie ihn nicht an Körperstellen, an denen es Ihnen unangenehm ist.

Pflege

- ▷ Reinigen Sie den Artikel nach dem Gebrauch mit warmem Wasser und Seife. Bei Bedarf desinfizieren Sie ihn vorm Gebrauch - z.B. wenn auch eine weitere Person den Artikel benutzt.

Material: TPE

en

Dear Customer

Your new head massage band is used for self-massage of the scalp, forehead and neck. Self-massage can help to relieve muscle tension and headaches, reduce stress and increase your sense of well-being. Both sides of the head massage band can be used. We hope you enjoy many moments of relaxation with your new head 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 give this product to another person, remember to also include these instructions.

Intended use

The head massage band is intended for self-massage in the head and neck area and for increasing your feeling of well-being in daily life. It is **not** suitable for medical or therapeutic purposes. The head massage band is designed for home use. It is not suitable for commercial use in the sports sector or in medical/therapeutic institutions.

Consult your doctor!

- **Before starting to self-massage, consult your doctor and ask how much such massage is suitable for you.**
- Stop the self-massage immediately if you begin to feel pain or discomfort.
- Do not use the head massage band ...
 - ... in areas where you have swelling or irritation of the skin, burns, open wounds or other skin infections or ailments or if you have very sensitive skin.
 - ... if you have a tendency to get migraines or suffer from acute headaches, dizziness, concussion or any neurological disorders, tumours, circulatory disorders, or after operations in the head region.
 - ... if you have inner ear disorders, acute cervical spine disorders or trigeminal neuralgia.
 - ... if you wear a pacemaker or any electronic implants or if you suffer from epileptic seizures.
 - ... during pregnancy.
 - ... on your mouth or eyes, near your eyes, over your larynx, on your spine, on bones or joints, on or around genitals or kidneys, or on any other particularly sensitive parts of your body.
 - ... on children or other persons whose ability to perceive or express pain is limited.
 - ... on animals.
- If in doubt, consult your doctor before use.
- The head massage band should also not be used if you have consumed alcohol, taken pain relievers or sleeping pills, sedatives or other medicines that impair perception.
- Stop the massage 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 pain in your neck.
- Not suitable for therapeutic massages or exercise!

Important information

- Only massage for as long as you find the experience pleasant and soothing. As a general rule, a massage lasting for up to a maximum of 5 minutes is well tolerated. If the massage lasts too long it may cause tension rather than the desired relaxation.
- If you experience pain during the massage or if you find the massage unpleasant, stop the massage immediately and ask your doctor for advice.
- Check the massage band prior to each use. Discontinue use if it shows any signs of damage.

Use

- ▷ Place the head massage band over your head or neck as shown. Gently press on the massage band and release the pressure. You can also pull the band slightly to the left and right to vary the pressure. However, avoid applying excessive pressure to tense areas, as too much force may lead to increased muscle tension.

- i** With the double-rowed side, you can exert a little more pressure than with the single-rowed side.

- Keep on breathing evenly during the massage.
- Perform the massage at a slow and even pace.
- Do not massage just one spot so as not to overstimulate the area.
- Listen to your body! Move the product over your body in such a way that the pressure feels good. Do not use it on parts of the body on which it feels unpleasant.

Care

- ▷ Clean the product after use with warm water and soap. If necessary, disinfect it before use, e.g. if another person is also using the product.

Material: TPE

fr

Chère cliente, cher client!

Votre nouvelle bande de massage pour la tête sert à l'automassage du cuir chevelu, du front et de la nuque. L'automassage peut aider à soulager les tensions musculaires et les maux de tête, à réduire le stress et à augmenter ainsi le bien-être. La bande de massage pour la tête est utilisable des deux côtés. Nous vous souhaitons de nombreux moments de détente grâce à votre nouvelle bande de massage pour la tête!

L'équipe Tchibo

Pour votre sécurité

Lisez attentivement les consignes de sécurité et n'utilisez cet 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 pour pouvoir le consulter ultérieurement. Si vous donnez, prêtez ou vendez cet article, remettez ce mode d'emploi en même temps que l'article.

Domaine d'utilisation

La bande de massage pour la tête est prévue pour l'automassage au niveau de la tête et de la nuque afin d'augmenter le bien-être au quotidien. Elle n'est **pas** destinée à une utilisation médicale ou thérapeutique. La bande de massage pour la tête est conçue pour un usage domestique. Elle ne convient pas à un usage commercial ou professionnel dans le domaine du sport ou dans les établissements médico-thérapeutiques.

Consultez votre médecin!

- **Avant de commencer l'automassage, consultez votre médecin.**
Demandez-lui dans quelle mesure le massage vous convient.
- Interrompez l'automassage dès que vous ressentez des douleurs ou une sensation désagréable.
- N'utilisez pas la bande de massage pour la tête ...
 - ... sur les zones présentant des tuméfactions ou des irritations cutanées, des brûlures, des plaies ouvertes ou d'autres infections/maladies cutanées ou si votre peau est hypersensible;
 - ... en cas de prédisposition aux migraines, de maux de tête aigus, de vertiges, de commotions cérébrales, de maladies neurologiques, de tumeurs, de troubles de la circulation sanguine ou après des opérations dans la région de la tête;
 - ... en cas de maladies de l'oreille interne, de maladies aiguës de la colonne cervicale ou de névralgie du trijumeau;
 - ... si vous portez un stimulateur cardiaque ou des implants électroniques ou si vous souffrez de crises d'épilepsie;
 - ... pendant la grossesse;
 - ... sur la bouche et les yeux, près des yeux, sur le larynx, la colonne vertébrale, les os ou les articulations, au niveau des parties génitales ou des reins ou d'autres parties sensibles du corps;
 - ... sur les enfants ou autres personnes dont l'aptitude à percevoir ou exprimer la douleur est réduite;
 - ... sur les animaux.
- En cas de doute, demandez conseil à votre médecin avant de l'utiliser.
- N'utilisez pas non plus la bande de massage pour la tête si vous avez pris de l'alcool, des analgésiques, des somnifères ou des tranquillisants ou d'autres médicaments qui altèrent les facultés de perception.
- Cessez immédiatement le massage et consultez un médecin si vous ressentez l'un des symptômes suivants: nausées, étourdissements, détresse respiratoire ou douleurs dans la poitrine. Cessez également immédiatement le massage en cas de douleurs dans la nuque.
- Ne convient pas à un massage/entraînement thérapeutique!

Remarques importantes

- Massez-vous uniquement aussi longtemps que cela est vous est agréable et bienfaisant. En règle générale, la durée de massage idéale est de 5 minutes maximum. Un massage trop long peut entraîner des tensions au lieu de la relaxation souhaitée.
- Si des douleurs apparaissent pendant le massage ou si vous trouvez le massage désagréable, arrêtez immédiatement le massage et demandez conseil à votre médecin.
- Vérifiez l'état de la bande de massage avant chaque utilisation. Ne l'utilisez plus si elle est endommagée.

Utilisation

- ▷ Placez la bande de massage sur la tête ou la nuque, comme illustré. Appuyez doucement sur la bande de massage, puis relâchez la pression. Vous pouvez aussi tirer légèrement la bande vers la gauche et vers la droite pour varier la pression. Évitez toutefois d'exercer une pression trop forte sur les zones contractées, car cela risquerait de favoriser d'autres tensions.

- i** Avec la face à double rangée, vous pouvez exercer un peu plus de pression qu'avec le côté à simple rangée.
- Pendant le massage, gardez une respiration régulière.
 - Effectuez le massage à un rythme calme et régulier.
 - Ne massez pas à un seul endroit pour ne pas irriter la zone.
 - Soyez à l'écoute de votre corps! Utilisez l'article de manière à ce que la pression vous soit agréable et bienfaisante. Ne l'utilisez pas sur des parties du corps où elle est désagréable pour vous.

Entretien

- ▷ Après utilisation, nettoyez l'article avec de l'eau chaude et du savon. Si nécessaire, désinfectez-le avant de l'utiliser, p. ex. si une autre personne utilise aussi l'article.

Matériau: TPE

cs

Vážení zákazníci,

Váš nový pás na masáž hlavy slouží k automasáži pokožky hlavy, čela a krku. Automasáž může pomoci zmírnit svalové napětí a bolesti hlavy, snížit stres a tím zvýšit pohodu. Pás na masáž hlavy lze použít z obou stran. Přejeme Vám mnoho relaxačních chvil díky Vašemu novému masážnímu pásu na hlavu!

Váš tým Tchibo

Pro Vaši bezpečnost

Přečtěte si pozorně bezpečnostní pokyny a používejte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu, aby nedopadením nedošlo k poranění nebo škodám. Tento návod si uschovejte pro pozdější potřebu. Při předávání výrobku s ním současně předejte i tento návod.

Účel použití

Pás na masáž hlavy je určen k automasáži hlavy a oblasti šíje, která vede ke zvyšování dobrého pocitu v každodenním životě. Není určen pro lékařské ani terapeutické účely. Pás na masáž hlavy je koncipován k používání v domácím prostředí. Není vhodný pro komerční použití ve sportovních a terapeutických zařízeních.

Zeptejte se svého lékaře!

- **Než začnete s automasáží, poraďte se se svým lékařem.**
Zeptejte se ho, v jakém rozsahu je pro Vás masáž vhodná.
- Jakmile pocítíte bolest nebo začnete mít jakékoli obtíže, okamžitě automasáž ukončete.
- Pás na masáž hlavy nepoužívejte ...
 - ... v oblasti otoků nebo podráždění kůže, popálenin, otevřených ran nebo jiných kožních infekcí/nemocí, u precitlivělé kůže.
 - ... při migréně, akutních bolestech hlavy, závratích, otřesu mozku, neurologických onemocněních, nádorech, poruchách krevního oběhu nebo po operacích v oblasti hlavy.
 - ... u onemocnění vnitřního ucha, akutních onemocnění krční páteře nebo neuralgie trojklanného nervu.
 - ... pokud máte kardiostimulátor nebo elektronické implantáty nebo trpíte epileptickými záchvaty.
 - ... během těhotenství.
 - ... na rtech a očích, v blízkosti očí, na hrtanu, na páteři, na kostech nebo kloubech, v oblasti genitálií nebo ledvin ani na jiných obzvlášť citlivých částech těla.
 - ... na dětech nebo jiných osobách s omezenou schopností vnímat nebo vyjádřit bolest.
 - ... na zvířatech.
- V případě pochybností se obraťte na svého lékaře.
- Masážní pás nepoužívejte, pokud jste požíli alkohol, léky proti bolesti, prášky na spaní nebo na uklidnění nebo jiné léky, které zhoršují Vaši schopnost vnímání.
- Pokud by se objevil některý z následujících příznaků, ihned ukončete masáž a vyhledejte lékaře: nevolnost, závraťe, nadměrná dušnost nebo bolesti na prsou. Pokud pocítíte bolest na šíji, okamžitě masáž přerušte.
- Není vhodné pro terapeutické a tréninkové masáže!

Důležité pokyny

- Masírujte pouze tak dlouho, dokud je Vám to příjemné a dělá Vám to dobře. Obecně je nejvhodnější maximální délka masáže 5 minut. Příliš dlouhá masáž může vést k napětí namísto požadovaného uvolnění.
- Pokud během masáže pocítujete bolest nebo je Vám masáž nepříjemná, okamžitě ji přerušte a požádejte o radu svého lékaře.
- Před každým použitím masážní pás zkontrolujte. Pokud vykazuje poškození, nepoužívejte jej.

Použití

- ▷ Umístěte masážní pás na hlavu nebo šíji podle obrázku. Jemně zatlačte na masážní pás a uvolněte tlak. Pás můžete také mírně zatáhnout doleva a doprava, abyste změnili tlak. Vyvarujte se ale příliš velkého tlaku na bolestivých místech, příliš velký tlak může přispívat ke zhoršení napětí ve svalu.

- i** Na dvouřadou stranu můžete vyvinout o něco větší tlak než na jednořadou.

- Nezapomínejte během masáže pravidelně dýchat.
- Provádějte masáž rovnoměrným, klidným tempem.
- Nemasírujte pouze jednu oblast, aby nedošlo k jejímu přetěžování.
- Poslouchejte své tělo! Použijte výrobek tak, aby byl pro Vás tlak příjemný a prospěšný. Nepoužívejte jej na těch částech těla, kde je to nepříjemné.

Ošetřování

- ▷ Po použití výrobek očistěte teplou vodou a mýdlem. V případě potřeby jej před použitím dezinfikujte - např. pokud předmět používá i jiná osoba.

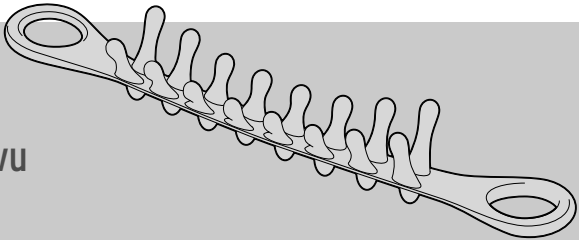
Material: TPE



pl Instrukcja użytkownika
sk Návod na použitie

hu Használati útmutató
tr Kullanım Kılavuzu

Opaska do masażu głowy • Masážny pás na hlavu Fejmasszázs pánt • Baş masaj bandı



www.tchibo.pl/instrukcje
www.tchibo.sk/navody
www.tchibo.hu/utmutatok
www.tchibo.com.tr/kilavuzlar

Numer artykułu | Číslo výrobku
Cikkszám | Ürün numarası : 689 812

Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany,
www.tchibo.pl • www.tchibo.sk • www.tchibo.hu • www.tchibo.com.tr

pl

Drodzy Klienci!

Ta nowa opaska do masażu głowy służy do samodzielnego masażu skóry głowy, czoła i szyi. Samodzielny masaż może pomóc złagodzić napięcie mięśni i bóle głowy, zmniejszyć stres, a tym samym poprawić samopoczucie. Opaska do masażu głowy może być używana z obu stron. Życzymy wielu relaksujących chwil dzięki nowej opasce do masażu głowy!

Zespół Tchibo

Dla bezpieczeństwa użytkownika

Należy dokładnie przeczytać wskazówki bezpieczeństwa i użytkować produkt wyłącznie w sposób opisany w tej instrukcji, aby uniknąć niezamierzonych obrażeń ciała lub uszkodzeń sprzętu. Zachować instrukcję do późniejszego wykorzystania. W razie zmiany właściciela produktu należy przekazać również tę instrukcję.

Przeznaczenie

Opaska do masażu głowy jest przeznaczona do samodzielnego masażu głowy i szyi w celu poprawy samopoczucia w codziennym życiu. **Nie** jest przeznaczona do celów medycznych ani terapeutycznych. Opaska do masażu głowy jest przewidziana do użytku domowego. Nie nadaje się do zastosowań komercyjnych w branży sportowej ani w ośrodkach medyczno-terapeutycznych.

Zaleca się konsultację z lekarzem!

- Przed rozpoczęciem automasażu użytkownik powinien skonsultować się z lekarzem, aby dowiedzieć się, jaki masaż będzie dla niego odpowiedni.**
- Należy natychmiast przerwać automasaż, jeśli pojawi się jakikolwiek ból lub dyskomfort.
- Nie używać opaski do masażu głowy ...
 - ... na obszarach obrzeków skórnych lub podrażnień skóry, w przypadku oparzeń, otwartych ran albo innych infekcji skóry lub chorób skórnych oraz w przypadku nadwrażliwości skóry.
 - ... w przypadku migreny, ostrych bólów głowy, zawrotów głowy, wstrząsu mózgu, chorób neurologicznych, nowotworów, zaburzeń krążenia lub po operacjach w obrębie głowy.
 - ... w przypadku chorób ucha wewnętrznego, ostrych chorób kręgosłupa szyjnego lub neuralgii nerwu trójdzielnego.
 - ... w przypadku noszenia rozrusznika serca lub implantów elektronicznych albo w przypadku występowania napadów padaczkowych.
 - ... w okresie ciąży.
 - ... do masowania ust i oczu, w okolicach oczu, na krtni, kręgosłupie, kościach lub stawach, w miejscach intymnych, w okolicy nerek lub innych szczególnie wrażliwych części ciała,
 - ... na dzieciach lub innych osobach o ograniczonej zdolności odczuwania lub komunikowania bólu.
 - ... na zwierzętach.
- W razie wątpliwości należy przed użyciem skonsultować się z lekarzem.
- Nie należy używać opaski do masażu głowy po spożyciu alkoholu, leków przeciwbólowych, nasennych, uspokajających lub innych leków upośledzających zdolność postrzegania.
- Należy natychmiast przerwać masaż i udać się do lekarza, jeśli wystąpi jeden z następujących objawów: mdłości, zawroty głowy, nadmierne duszności lub ból w klatce piersiowej. Również w przypadku bólu karku należy niezwłocznie przerwać masaż.
- Produkt nie nadaje się do masażu/treningu terapeutycznego!

Ważne wskazówki

- Długość masażu powinna być uzależniona od komfortu użytkownika. Zasadniczo najlepszy jest masaż trwający maksymalnie 5 minut. Zbyt długi masaż może prowadzić do napięcia zamiast pożądanego relaksu.
- Jeśli podczas masażu wystąpi ból lub masaż będzie nieprzyjemny, należy natychmiast przerwać masaż i zasięgnąć porady lekarza.
- Opaskę do masażu należy sprawdzić przed każdym użyciem. Jeżeli wykazuje ona jakiegokolwiek uszkodze-nia, należy zaprzestać jego używania.

Użytkowanie

- Umieścić opaskę do masażu głowy na głowie lub karku, jak pokazano na rysunku. Delikatnie nacisnąć opaskę do masażu i zwolnić nacisk. Można również lekko pociągnąć opaskę w lewo i w prawo, aby zmienić nacisk. Należy jednak unikać wywierania zbyt dużego nacisku w miejscach z mocno spiętymi mięśniami, ponieważ silny nacisk może powodować dalsze napięcia.

- i** Strona dwurzędowa może wywierać nieco większy nacisk niż strona jednorzędowa.

- Podczas wykonywania masażu należy równomiernie oddychać.
- Masaż należy wykonywać w równomiernym, spokojnym tempie.
- Nie należy masować tylko jednego obszaru, aby nie doprowadzić do jego nadmiernej stymulacji.
- Należy wsłuchać się w swój organizm! Używać produktu w taki sposób, aby ucisk był dla Państwa przyjemny i korzystny. Nie stosować produktu w miejscach, w których masaż odczuwany jest jako nieprzyjemny.

Pielęgnacja

- Po użyciu wyczyścić produkt ciepłą wodą z mydłem. W razie potrzeby zdezynfekować go przed użyciem - np. jeśli inna osoba również korzysta z tego produktu.

Materiał: TPE

sk

Vážení zákazníci!

Váš nový masážny pás na hlavu sa používa na samomasáž pokožky hlavy, čela a krku. Samomasáž môže pomôcť zmierniť svalové napätie a bolesti hlavy, znížiť stres, a tým zvýšiť pohodu. Masážny pás na hlavu možno používať z oboch strán. Želáme vám mnoho uvoľnených momentov vďaka vášmu novému masážnemu pásu!

Váš tím Tchibo

Pre vašu bezpečnosť

Prečítajte si pozorne bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte len spôsobom opísaným v tomto návode, aby nedopatrením nedošlo k poraneniu alebo škodám. Uschovajte si tento návod na neskoršie použitie. Ak výrobok postúpíte inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

Účel použitia

Masážny pás na hlavu je určený na samomasáž v oblasti hlavy a krku na zvýšenie pohody v bežnom dni. **Nie** je koncipovaný medicínske alebo terapeutické účely. Masážny pás na hlavu je určený na domáce použitie. Nie je vhodný na komerčné použitie v zdravotníckych alebo terapeutických zariadeniach.

Spýtajte sa svojho lekára!

- Prekonzultujte samomasáž so svojím lekárom pred začiatkom masáže. Spýtajte sa ho, aký rozsah masáže je pre vás primeraný.**
- Len čo ucítite bolesti alebo ťažkosti, okamžite prerušte samomasáž.
- Nepoužívajte masážny pás na hlavu ...
 - ... na miestach opuchnutej alebo podráždenej pokožky, popáleninách, otvorených ranách alebo iných infekčných kožných ochoreniach alebo pri precitlivej pokožke.
 - ... pri dispozícií migrény, akútnych bolestiach hlavy, závratoch, otrasoch mozgu, neurologických ochore-niach, nádoroch, poruchách krvného obehu alebo po operáciách v oblasti hlavy.
 - ... pri ochoreniach vnútorného ucha, akútnych ochoreniach krčnej chrbtice alebo neuralgii trojklaného nervu.
 - ... ak máte kardiostimulátor alebo elektrónické implantáty alebo ak trpíte epileptickými záchvatmi.
 - ... počas tehotenstva.
 - ... na ústach a očiach, v blízkosti očí, na hrtane, chrbtici, kostiach alebo kĺboch, v oblasti genitálií alebo obličiek ako aj na iných obzvlášť citlivých častiach tela.
 - ... na deťoch alebo iných osobách s obmedzenou schopnosťou vnímať alebo vyjadrovať bolesť.
 - ... na zvieratách.
- V sporných prípadoch sa pred použitím poraďte s lekárom.
- Nepoužívajte masážny pás na hlavu, ak ste užili alkohol, lieky proti bolesti, lieky na spanie alebo na upokoo-jenie alebo iné lieky, ktoré zhoršujú vašu schopnosť vnímania.
- Ak by ste spozorovali niektorý z nasledujúcich symptómov, okamžite ukončite masáž a vyhľadajte lekára: nevoľnosť, závrat, nadmerná dýchavičnosť alebo bolesti v hrudi. Aj keď pociťte bolesť na šiji, okamžite ukončite masáž.
- Výrobok nie je vhodný na masáž/cvičenie na terapeutické účely!

Dôležité upozornenia

- Masírujte len tak dlho, ako je to pre vás príjemné a prospešné. Spravidla sa vníma masáž trvajúca maximálne 5 minút ako najnesiteľnejšia. Príliš dlhá masáž môže viesť namiesto uvoľnenia k napätiam vo svaloch.
- V prípade, že sa počas masáže vyskytnú bolesti, alebo vám bude masáž nepríjemná, okamžite ju prerušte a obráťte sa na lekára.
- Masážny pás pred každým použitím skontrolujte. Ak zistíte, že je poškodený, už ho viac nepoužívajte.

Používanie

- Masážny pás umiestnite na hlavu alebo krk podľa obrázka. Jemne zatlačte na masážny pás a uvoľnite tlak. Pás môžete tiež mierne potiahnuť doľava a doprava, aby ste menili tlak. Vyhňte sa však prílišnému tlaku na napäté oblasti, pretože silný tlak môže podporiť ďalšie napätie.

- i** Na dvojradovú stranu môžete vyvinúť o niečo väčší tlak ako na jednoradovú stranu.

- Počas masáže dýchajte ďalej rovnomerne.
- Masaž vykonávajte rovnomerným, pokojným tempom.
- Nemasírujte len jedno miesto, aby ste ho príliš nestimulovali.
- Načúvajte svojmu telu! Výrobok používajte tak, aby bol tlak pre vás pohodlný a prospešný. Neaplikujte ho na miestach, kde je vám to nepríjemné.

Ošetrovanie

- Po použití vyčistite výrobok teplou vodou a mydlom. V prípade potreby ho pred použitím vydezinfikujte - napr. ak výrobok používa aj iná osoba.

Materiál: TPE

hu

Kedves Vásárlónk!

Az Ön új fejmasszázs pántja a fejbőr, a homlok és a nyak önmasszázsára szolgál. Az önmasszázs segíthet az izomfeszültség és a fejfájás enyhítésében, a stressz csökkentésében és ezáltal a jó közérzet növelésében. A fejmasszázs pánt mindkét oldala használható. Kívánjuk, hogy lelje örömét a termék használatában!

A Tchibo csapata

Biztonsága érdekében

Olvassa el figyelmesen a biztonsági előírásokat, és az esetleges sérülések és károk elkerülése érdekében csak az útmutatóban leírt módon használja a terméket. Őrizz meg az útmutatót, hogy szükség esetén később ismét át tudja olvasni. Amennyiben megváltik a terméktől, az útmutatót is adja oda az új tulajdonosnak.

Rendeltetés

A fejmasszázs pánt a fej és a nyak területének önmasszázsára szolgál, és a mindennapi közérzet javítására szolgál. Gyógyászati vagy terápiás célokra **nem** alkalmas. A fejmasszázs pántot otthoni használatra tervezték. A sport területén vagy gyógyászati-terápiás célú intézményekben történő, üzleti jellegű felhasználásra nem alkalmas.

Kérdezze meg orvosát!

- Az önmasszázs megkezdése előtt kérjen tanácsot orvosától. Kérdezze meg tőle, hogy milyen mértékben végezheti a masszázst.**
- Amennyiben fájdalom érez vagy egyéb panaszok lépnének fel, azonnal hagyja abba a masszázst.
- Ne használja a fejmasszázs pántot ...
 - ... bőrduzzanat vagy -irritáció, égési sérülések, nyílt sebek vagy egyéb bőrfertőzések/betegségek területén, illetve túlérzékeny bőr esetén.
 - ... migrénre való hajlam, akut fejfájás, szédülés, agyárgókódás, neurológiai betegségek, daganatok, keringési zavarok vagy a fej területén végzett műtétek után.
 - ... belsőfül-rendellenességek, a nyaki gerinc akut rendellenességei vagy arcidegszába (trigeminális neuralgia) esetén.
 - ... ha szívritmus-szabályozóval vagy elektronikus implantátummal rendelkezik, vagy ha epilepsziás rohamokban szenved.
 - ... terhesség alatt.
- ... a szájon, a szemem, a szem közelében, a gégén, a gerincem, a csontokon vagy az izületeken, a nemi szervek vagy a vesék területén vagy a test egyéb különösen érzékeny részein.
- ... gyermekeken vagy más, a fájdalom érzékelésére vagy kifejezésére korlátozottan képes személyeken.
- ... állatokon.
- Ha kétségei lennének, a termék használatá előtt konzultáljon orvosával.
- Ne használja a fejmasszázs szalagot, ha alkoholt ivott, fájdalomcsillapítót, altatót vagy nyugtatót, illetve más, az érzékelési képességet befolyásoló gyógyszerert szed.
- Azonnal hagyja abba a masszázst, és forduljon orvoshoz, ha az alábbi tünetek valamelyikét észleli: rosszullet, szédülés, erős légszomj vagy mellkasi fájdalom. Nyaki fájdalom esetén is azonnal fejezze be a masszázst.
- Az eszköz nem alkalmas terápiás célú masszázshoz/edzéshez!

Fontos tudnivalók

- Csak addig masszírozzon, ameddig kellemes és jóleső az Ön számára. Általában a maximum 5 perces masszázis időtartam a legoptimálisabb. A túl hosszú ideig tartó masszázs a kívánt ellazulás helyett feszültséghez vezethet.
- Ha a masszázs során fájdalommal érez, vagy kellemetlenek találja a masszázst, azonnal hagyja abba, és kérjen tanácsot orvosától.
- Minden használat előtt ellenőrizze a masszázspántot. Ha sérülés látható rajta, ne használja tovább a pántot!

Használat

- Helyezze a fejmasszázs pántot a fejére vagy a nyakára a képen látható módon. Óvatosan nyomja rá a masszázspántot, majd oldja a nyomást. A nyomás változtatásához enyhén balra és jobbra is húzhatja a pántot. Kerülje azonban a túl nagy nyomás kifejtését a feszült területeken, mivel az erős nyomás további feszültséget okozhat.

- i** A kétsoros oldallal kicsit nagyobb nyomást gyakorolhat, mint az egysoros oldallal.

- A masszázs során továbbra is egyenletesen lélegezzon
- A masszázst egyenletes, nyugodt tempóban végezze.
- Ne csak egy területet masszírozzon, nehogy túlstimulálja azt a területet.
- Hallgasson a testére! Úgy használja a terméket, hogy a nyomás kellemes és jóleső legyen az Ön számára. Ne használja a test olyan területéin, ahol kellemetlennek érzi.

Tisztítás

- Tisztítsa meg a terméket a használat után meleg vízzel és szappannal. Szükség esetén fertőtlenítsa a használat előtt, pl. ha egy másik személy használta.

Anyaga: TPE

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

Baş masaj bandı günlük yaşamda rahatlamayı artırmak için baş ve ense bölgesinde kendi kendinize masaj yapmak için tasarlanmıştır. Tıbbi veya tedavi için tasarlanmamıştır. Baş masaj bandı evde kullanım amacıyla tasarlanmıştır. Spor salonlarında ve medikal tedavi merkezlerinde ticari kullanım için uygun değildir.

Doktorunuza danışın!

- Kendi kendinize masaja başlamadan önce doktorunuza başvurun. Doktorunuza masajın sizin için ne ölçüde uygun olduğunu sorun.**
- Ağrı veya rahatsızlık hissedildiğinde kendi kendinize masajı derhal sonlandırın.
- Baş masaj bandını şu durumlarda kullanmayın ...
 - ... ciltte kabarma veya tahriş olan bölgeler varsa, yanıklarda, açık yara veya diğer cilt enfeksiyonlarında, aşırı hassas ciltlerde kullanmayın.
 - ... migren eğilimi, akut baş ağrıları, baş dönmesi, beyin sarsıntısı, nörolojik hastalıklar, tümörler, dolaşım bozuklukları veya baş bölgesindeki ameliyatlardan sonra.
 - ... iç kulak hastalıkları, servikal omurganın akut hastalıkları veya trigeminal nevralji durumunda.
 - ... eğer kalp piliniz varsa veya elektronik implantlar kullanıyorsanız veya epilepsi nöbetleri geçiriyorsanız.
 - ... hamilelik süresince.
 - ... ağız ve gözlerde, gözlerin yakınında, gırtlakta, omurgada, kemiklerde veya eklemlerde, genital bölgede veya böbrek bölgesinde veya vücudun diğer özellikle hassas bölgelerinde.
 - ... çocuklar veya acıyı hissetme veya ifade etme yeteneği sınırlı olan yetişkinler üzerinde kullanmayın.
 - ... hayvanlarda.
- Emin olmadığınız durumlarda, kullanmadan önce doktorunuza danışın.
- Alkol, ağrı kesici, uyku hapı veya sakınleştirici ya da algılama kapasitenize olumsuz etkileri olan başka ilaçlar kullanıyorsanız da baş masaj bandını kullanmayın.
- Aşağıdaki semptomlardan birisinin meydana gelmesi halinde masajı hemen bırakın ve doktorunuza başvurun: Mide bulantısı, baş dönmesi, zor nefes alma veya göğüste ağrı. Ensenizde ağrı hissederseniz de masajı derhal durdurun.
- Terapi amaçlı masaj/antrenman için uygun değildir!

Önemli Bilgiler

- Sadece sizin için iyi ve faydalı olduğu sürece masaj yapın. En makul süre, normal şartlar altında azami 5 dakikalık bir masaj süresidir. Uzun bir masaj, rahatlama yerine gerilmelere yol açabilir.
- Masaj esnasında ağrıları oluştursa veya masaj zamanla sizi rahatsız ederse, masajı hemen kesin ve öneri almak üzere doktorunuza başvurun.
- Masaj bandını her kullanımdan önce kontrol edin. Hasar belirtisi mevcutsa kesinlikle kullanmayın.

Kullanım

- Baş masaj bandını gösterildiği gibi başınızın veya ensenizin üzerine yerleştirin. Masaj bandına hafifçe basın ve baskıyı bırakın. Baskıyı değiştirmek için bandı hafifçe sola ve sağa da çekebilirsiniz. Ancak güçlü bir baskı daha fazla gerginliği ortaya çıkarabileceği için gergin bölgelere çok fazla baskı uygulamaktan kaçının.

- i** Çift sıralı tarafla, tek sıralı tarafa göre biraz daha fazla baskı uygulayabilirsiniz.

- Masaj sırasında düzenli şekilde nefes almaya devam edin.
- Masajı düzenli, sakin bir tempoda gerçekleştirin.
- Bölgeyi tahriş etmemek için sadece tek bir nokta üzerinde masaj yapmayın.
- Vücudunuzu dinleyin! Ürünü kullanırken uygulanan baskının sizin için rahatlatıcı ve hafifletici olmasına dikkat edin. Vücudunuzda kendinizi rahatsız hissettiğiniz bölgelerde kullanmayın.

Bakım

- Kullanımdan sonra ürünü sıcak su ve sabunla temizleyin. Örn. başka bir kişi de kullanıyorsa gerektiğinde kullanmadan önce dezenfekte edin.

Malzeme: TPE