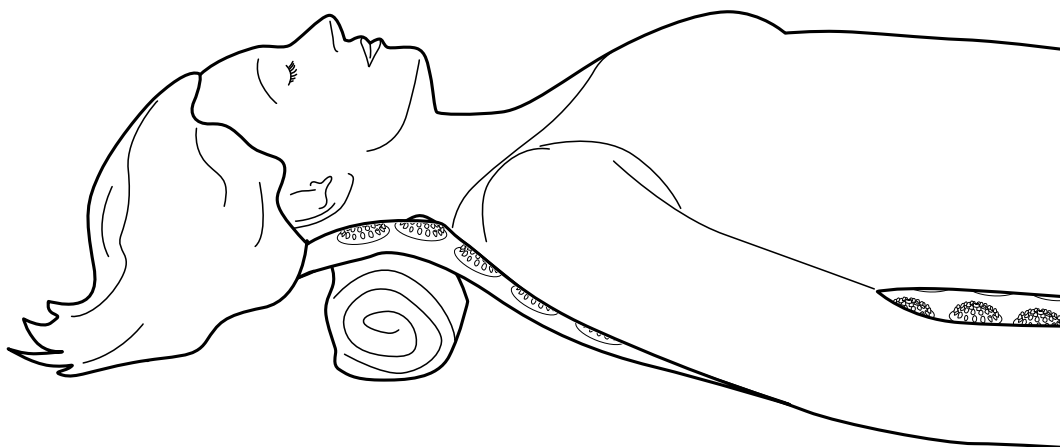




Masážna podložka



sk Informácia o výrobku

Tchibo GmbH D-22290 Hamburg · 102451AB6X61X · 2019-07

Vážení zákazníci!

Po namáhavom dni vám vaša nová masážna podložka pomôže nájsť stratenú harmóniu a podporí napríklad vašu meditáciu.

Masážna podložka môže pri pravidelnom používaní prispievať k uvoľneniu svalstva a odbúraniu stresu, ako aj stimulácii krvného obehu.

Masážna podložka je vhodná na používanie na celom tele a to aj v ľahu ako i v sede na stoličke.

Želáme vám príjemné uvoľnenie.

Váš tím Tchibo



www.tchibo.sk/navody

Bezpečnostné upozornenia



Pozorne si prečítajte bezpečnostné upozornenia a výrobok používajte iba podľa opisu v tomto návode, aby nedopatrením nedošlo k poraneniám alebo škodám.

Uschovajte si tento návod na neskoršie použitie.

Ak výrobok postúpíte inej osobe, musíte jej odovzdať aj tento návod.

Účel použitia

- Masážna podložka je určená na súkromné použitie a nie je vhodná na komerčné alebo terapeutické účely. Masážna podložka slúži výlučne na relaxáciu a nie je zdravotnícky výrobok.

Masážnu podložku nepoužívajte ...

... na miestach opuchnutej alebo podráždenej pokožky, pri popáleninách, otvorených ranách alebo pri iných infekčných kožných ochoreniach alebo pri precitlivenej pokožke.

... keď trpíte poruchami zrážanlivosti krvi (hemofília), alebo keď užívate lieky na riedenie krvi.

... počas tehotenstva.

V sporných prípadoch sa pred použitím poraďte s lekárom.

NEBEZPEČENSTVO pre deti a osoby s obmedzenou schopnosťou obsluhovať výrobok tohto druhu

- Deti, osoby odkázané na ošetrovateľskú starostlivosť, postihnuté osoby alebo osoby s chatrným zdravým smú používať masážnu podložku len pod dozorom dospeljej osoby.
- Výrobok nie je detská hračka. Dozerajte na deti, aby ste zaistili, že sa nebudú hrať s masážnou podložkou.
- Zabráňte prístupu detí k obalovému materiálu. Okrem iného hrozí nebezpečenstvo udusenía!

VAROVANIE pred poranením a zdravotnou ujmou

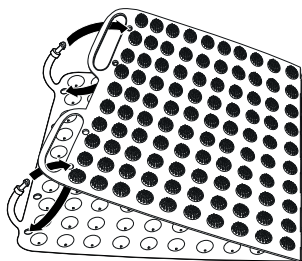
- Na masážnej podložke zotrývajte len dovtedy, kým to vnímate ako príjemné a uvoľňujúce. Len čo sa začnete cítiť nepohodlne, okamžite prerušte jej používanie a príp. požiadajte o radu svojho lekára.

- Neaplikujte masážnu podložku na prednú stranu krku.

POZOR - Vecné škody

- Nenechávajte výrobok položený na citlivom nábytku alebo podlahách. Nedá sa úplne vylúčiť, že niektoré laky, plasty alebo ošetrovacie prostriedky na nábytok/podlahu rozleptajú alebo zmäkčia materiál výrobku. Aby ste zabránili nepekným škvrnám, uschovajte výrobok napr. vo vhodnej škatuli.
- Pri používaní masážnej podložky si neobliekajte citlivý odev. Na masážnu podložku si ľahajte alebo sadajte vždy opatrne a vyhýbajte sa prudkým pohybom. Inak si môžete poškodiť svoj odev.

Premiestňovanie, čistenie a uschovanie



- ▷ Podložku môžete na transportovanie alebo úsporné uschovanie zložiť.

- ▷ V prípade potreby masážnu podložku navlhko utrite. Môžete ju umyť aj teplou vodou a jemným čistiacim prostriedkom. Potom ju nechajte rozloženú vyschnúť na vzduchu.
- ▷ Masážnu podložku uschovajte ležmo v suchom prostredí chránenom pred horúčavou a slnečným žiarením.

Použitie

Pichanie plastových hrotov môžete spočiatku vnímať ako nepríjemné a na ošetrovaných partiách tela môžete cítiť teplo. Už po krátkom čase sa tak môžu stuhnutia uvoľniť. Počiatočný pocit bolesti spôsobený plastovými hrotmi vystrieda pocit uvoľnenia a relaxácie.



- Podložku môžete používať s medzivrstvou alebo bez nej. Nezabúdajte však, že účinok je o to intenzívnejší, o čo je látky medzi podložkou a vašou pokožkou menej.
- Ak trpíte hypercitlivosťou, aplikujte podložku najskôr s medzivrstvou alebo prekryte hroty tenkým uterákom, kým si postupne nezvyknete na nezvyčajný pocit.

1. Masážnu podložku položte podľa možnosti na tvrdý podklad (napr. podlahu), resp. na stoličku so vzpriamenou pozíciou sedu.



Aby ste si zvykli na masáž, používajte podložku spočiatku na mäkkom podklade (napr. posteľ).

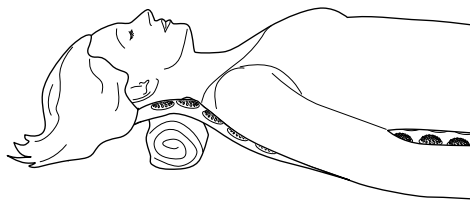
Číslo výrobku: 382 309

Made exclusively for:

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

V rámci vylepšovania produktov si vyhradzuje právo na technické a optické zmeny na výrobku.

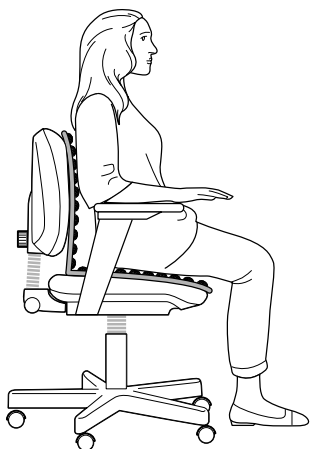
2. Pri aplikácii na záchlaví podložte pod masážnu podložku príp. podhlavník alebo zrolovaný uterák.



3. Lahnite, resp. sadnite si pohodlne na masážnu podložku.

Zaistite rovnomerné rozloženie hmotnosti na podložke.

Zhlboka sa nadychujte a vydychujte a uvoľnite sa.



Trvanie aplikácie

V zásade platí: Na masážnej podložke zotrvať len dovtedy, kým to vnímate ako príjemné a uvoľňujúce. Len čo sa začnete cítiť nepohodlne, okamžite prerušte jej používanie a príp. požiadajte o radu svojho lekára.

Na docielenie optimálneho uvoľnenia sa odporúča pravidelná aplikácia masážnej podložky - najlepšie denne - cca 30 minút.

Dlhšie odpočívanie na masážnej podložke alebo dokonca usnutie na nej nie je nebezpečné.

Po aplikácii

Po aplikácii sa odporúča príjem dostatočného objemu tekutín.

Na zachovanie príjemného pocitu sa odporúča ďalšia relaxácia alebo ľahké aktivity.

Aplikácia na iné telesné partie



VAROVANIE pred poranením

Neaplikujte masážnu podložku na prednú stranu krku.

Nervové vlákna vedú z chrbtice do všetkých častí tela. Aplikácia v polohe ležmo na chrbte môže mať preto pozitívny účinok na celé telo. Masážna podložka sa však dá aplikovať takmer na všetky telesné partie.

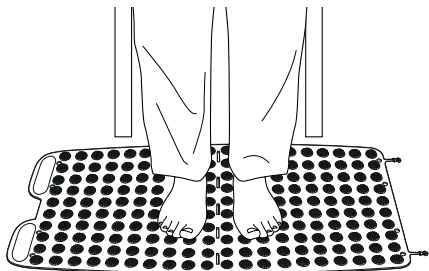
Vyskúšajte, ktorý zo spôsobov vám vyhovuje. Ak budete pociťovať bolesti, ktoré budú pretrvávajúť aj po počiatočnom nezvyčajnom pichaní, zmeňte polohu alebo úplne prerušte aplikáciu.



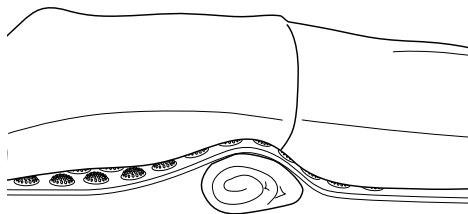
- Pri aplikácii masážnej podložky na **chodidlá** sa posadíte na stoličku.
- Pri aplikácii masážnej podložky na **záhlavie alebo krížové stavce** podložte pod podložku v ošetrovanej oblasti zrolovaný uterák na zaistenie komplexného kontaktu s podložkou.
- Aplikácia na **čelusti** je príjemnejšia, keď si pod ucho položíte látku.

Príklady

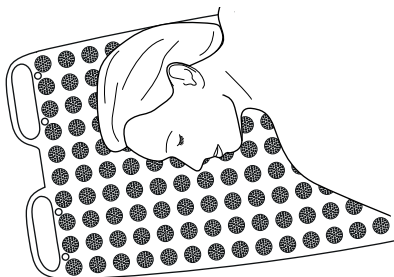
chodidlá



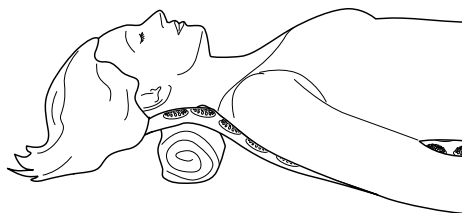
krížové stavce



sánka



záhlavie



Likvidácia

Likvidujte **obal** podľa pravidiel separovaného zberu. Využite na to miestne možnosti na zber papiera, lepenky a ľahkých obalov.

Výrobok odstráňte v súlade s platnými ustanoveniami o likvidácii odpadov. Informácie vám poskytne vaša obecná alebo mestská správa.